

《幸福禅》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：大32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510090844

丛书名：“圣严职场三书”

编辑推荐

台湾**高僧圣严法师写给上班族的幸福开悟书：真正的幸福不是外在的拥有，而是内心的知足。为什么有的人过着锦衣玉食的生活，却还是感觉不幸福，而有的人每天粗茶淡饭，日子却过得有声有色？虽然财富、健康、名位、权势都是很多人穷尽一生所追求的东西，但拥有了这些并不意味着就拥有了幸福。幸福不一定是物质上的富足，而是一种源自内心的感觉。

内容简介

真正的幸福不是外在的拥有，而是内心的知足。一个不知足的人，即使做着人人羡慕的工作，也会感觉到不快乐、不幸福。

本书针对上班族的种种苦恼问题：工作不快乐、没赚钱福气、缺少好运、不得人缘等，精选圣严法师40则幸福指引，通过不同面向的幸福禅，让你学会知福、惜福、培福、种福，从工作中获得快乐和幸福感。

作者简介

圣严法师（1930—2009年），世界著名的佛教大师，台湾佛教道场法鼓山创办人。1930年生于江苏南通，1943年于狼山出家，后因战乱投身军旅，十年后再次披剃出家。曾于高雄美浓闭关六年，随后留学日本，获立正大学文学博士学位。1989年创建法鼓山，并于2005年开创继起汉传禅佛教的“中华禅法鼓宗”。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。他帮助信众指点人生迷津，创建美满和谐的生活；他提出“提升人的品质，建设人间净土”的理念，主张以大学院、大普化、大关怀三大教育推动全面教育。他著作颇丰，中、英、日文著作达百余种，如《正信的佛教》《佛学入门》《我愿无穷》《圣严禅语》等。

目录

台版序：工作的幸福存折

马上体验：微笑禅

壹 知足才能知福

健康的工作态度

工作不只是保住饭碗
如何让自己与大家都幸福？
有福不享是傻瓜吗？
大家都可以成为富翁
利人便是利己
虚荣不是幸福
知足是幸福的起点
带给别人幸福的希望
苦日子如何变成好日子？
贰 幸福的密码台版序：工作的幸福存折马上体验：微笑禅壹 知足才能知福
健康的工作态度工作不只是保住饭碗如何让自己与大家都幸福？有福不享是傻瓜吗？
大家都可以成为富翁利人便是利己虚荣不是幸福知足是幸福的起点带给别人幸福的希望
苦日子如何变成好日子？贰 幸福的密码开启幸福的密码随事、随人、随时而喜悦
少欲知足真快乐如何成为有福的人？人生到处有幸福惜福的快乐、培福的满足
你在苦中作乐吗？如何才能满足快乐？赚钱的福报让人人都有饭吃叁 幸福来自内心
追求的是快乐或痛苦？怎样才能成功？如何在职场种福田？有钱没钱，都能种福
什么都有，独缺快乐如何和喜自在？如何忙得快乐也累得欢喜？用感恩的心消除怨恨
化自私的欲望为奉献的愿望日日是好日肆 忙是一种幸福有利他人的就是好工作
奉献工作也是菩萨精神忙是一种幸福幸福储蓄快乐就是好运从现在开始种福
工作如何离苦得乐？幸福在哪里？真正大好年人人人为人人祝福
出版后记：幸福是一种内心的感觉

[显示全部信息](#)

媒体评论

那袈裟飞起，就像浪花。我呆住了，心里赞叹着：“好美！好美！”那是圣严法师，当年他老人家七十好几，也跟我们一样地跪拜，他的专注和真诚让我动容，后来他说是对他的师父感恩。

——林青霞

来到南通，我就想起一个出生在这里的人，他就是我的师父——台湾法鼓山的禅宗大师圣严，他是南通县人，家就在狼山脚下。2000年，我曾在法鼓山跟师父一起打禅，受益颇多。

——罗大佑

在线试读部分章节

开启幸福的密码

健康、内心平安，就是幸福。健康是指身体以及心理的健康。幸福的定义是主观的，有些人三妻四妾、金玉满堂，事业也平步青云，但这种人幸不幸福？当然有可能幸福，但也不一定，可能他们非常孤独、煎熬、没有安全感，而且非常饥渴。饥渴的原因就是贪心、怀疑心或妒忌心太重，像这种人是不幸福的。幸福不一定是物质上、外境上的顺利，而在于自己的心是不是平静，是不是感到满足，能不能喜欢自己？喜欢自己并安于现状的人是最满足的。安于现状并不等于得过且过，而是清楚自己能够做到什么程度，并且努力去做，自然得到了回报和收获，如此才会心存感恩而觉得满足，这就是最大的幸福。

知足才能幸福

不知足一定不会幸福，另外，恐惧、排斥、妒忌都是造成不幸福的原因。所谓不知足，就是得陇望蜀，这样会很痛苦。“生命就在呼吸间”，如果忘记呼吸是幸福的，而认为拥有身外之物才幸福，就一定不会幸福；错把幸福寄托在身外之物、身外之名、身外之事上，一定不幸福。但也不是说物质全都要舍弃，生活所需的物品还是要拥有，与自己相关及对他人有益的事，还是一定要管、一定要做。

能够付出多少，就视自己的能力和拥有的资源而定，再加上环境、时机的配合，这就是智慧！

逆向思考

台湾曾发生过好几次灾难，像是九二一大地震、纳莉台风、桃芝台风，还有SARS疫疾。每次灾难后，我见到不少人从颓废、消极的情绪转变为积极，从旁观者变成救灾的参与者。有的人房子倒了或被水淹没，甚至家里有人往生，但他们很快就站起来自助助人，同时也成长了。例如我们有安心服务站、急难救援组织，主动与受灾的民众接触，给予他们关怀，结果他们也亲自参与救灾工作，这样就是因祸得福。照理说，他们本来很倒霉，但是通过这些历程以后，他们得到了幸福。而关键是，灾祸、挫折或失败并不会直接转变为幸福，而是要靠自己不断地提升自我。

除了感恩自己现在所拥有的，还要思考如果失去了怎么办。这时，要感谢这样一来自己能少一点负担，这就是逆向思考。逆向思考很重要，不管发生任何事，好的不要想得太乐观，因为随时可能有不好的状况发生；遇到坏的状况也要懂得逆向思考，因为坏的状况不可能一直坏下去，遇到任何转机，马上就会出现另一个天地。所以，“逆向思考”能让我们常保幸福。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)