

《每天读点幸福禅》

书籍信息

版次：1

页数：220

字数：239000

印刷时间：2010年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560537627

编辑推荐

红尘中，我们面对的诱惑太多，承受的压力太大，难免会心力憔悴、苦不堪言。更何况有人对名耿耿于怀，对利斤斤计较，不知不觉中早已沦为生活的奴隶。因此，如何在这红尘浊浪里，给自己找对方向，寻一个安身立命之处？如何守住本来的那颗真心？如何在尔虞我诈的现实下，重新拾回人性的尊严？如何在压力和各种竞争中找到片刻的闲适与安宁……

人生算起来不过是三万天左右的时间。倘若总是在人事的追逐中不得闲暇，不得安适和快乐，岂不是太痛苦了！放下执着的贪恋，让一切随缘、一切随性。让那些我们曾经拥有的远去；那些未来还无知的慢慢靠近；我们只需要抓住现在，感受真实生活中的酸甜苦辣，感受经历痛苦和快乐。这就是禅告诉我们的简单生活的幸福。请每天给自己一点时间，每天读一点幸福禅，让自己沐浴在清风中，携一抹微笑，带一份快乐，享一种宁静，得一世幸福。

内容简介

禅是生活，佛家说搬柴运水是禅，扬眉瞬目是禅。澄心静虑是禅。禅是一种生命的艺术，它沃开了生命的花朵，让我们对自己的生活盛开欣慰的笑容。

从种种贪婪和执着中解脱出采，放下怀疑、嗔怒、愚痴和傲慢，净化自己、接纳自己，试亮自己的“法眼”认清真正的自己，享受恬淡、闲适、睿智的生活，你的生命里就洋溢着光明、活泼和喜悦。

目录

前言

第一章 为自己，点亮一盏心灯

- 1.为自己点亮一盏心灯
- 2.寻找生活中的石子
- 3.是金子总会发光的
- 4.珍藏幸福
- 5.卑微的力量
- 6.希望是前进路途上的一盏明灯
- 7.心有多大，舞台就有多大
- 8.分一缕阳光给别人
- 9.做自己的主人
- 10.泥泞的路才能留下脚印
- 11.每个人都是自己的天使

第二章 携一抹微笑，结一世快乐禅缘

- 1.用微笑去面对一切
- 2.保持内心的安宁
- 3.快乐是自己的事
- 4.心是快乐的根
- 5.永远不要为明天担心
- 6.简单才能快乐
- 7.别为小事生气
- 8.快乐之道
- 9.幸福要靠自己寻找
- 10.知足者常乐
- 11.敞开自己的心扉
- 12.快乐就在身边

第三章 跳出尘缘，禅悟生命如水

- 1.人生如过客
- 2.活着，是一种莫大的幸福
- 3.生命如花，何须待零落
- 4.没有什么做不到
- 5.命运在自己手里
- 6.现在才是最重要的
- 7.找回本心，莫做迷途羔羊
- 8.善待生命，好好活着

第四章 享受简单生活中的和谐与宁静

- 1.感悟生活的味道
- 2.享受沿途的风景
- 3.让心情打个盹
- 4.停下匆忙的脚步
- 5.学会简单生活
- 6.淡以清心，日日好日
- 7.幸福就在眼前
- 8.享受慢节奏的生活
- 9.优雅地独处
- 10.感受家的味道

第五章 禅悟幸福，世间情为何物

- 1.缘分，可遇而不可求的精灵
- 2.爱，请大声地说出口
- 3.爱是一种温柔的呵护
- 4.给爱空间
- 5.爱情就是一碗饭
- 6.每天给爱一个拥抱
- 7.爱，不是一味付出
- 8.好马也吃“回头草”

9.走出爱的迷雾

10.别让感情错位

11.爱到尽头，优雅地放手

第六章 雕刻工作，雕刻幸福

1.工作是对自己的尊重

2.在工作中检讨自己

3.薪水不是工作的全部

4.在合作中寻找快乐

5.勿把工作当苦役

6.清晰目标，明确梦想

7.工作没有高低贵贱之分

8.正确看待工作与金钱

9.工作的价值

第七章 平常心做人，练就你的无欲禅心

1.黄金有毒

2.人生要学会舍弃

3.适可而止，处世不贪

4.舍与得

5.知非便舍，超然物外

6.淡泊名利，不求奢华

7.不贪不求，悦乐自由

8.欲望是世间最可怕的东西

9.你可以不必如此忙碌

10.远离名利的烈焰，让生命逍遥自由

第八章 放下，你就踏上了幸福的彼岸

1.何不放下

2.放下烦恼

3.从容是一种人生智慧

4.放下输赢才是赢

5.人生要活得潇洒

6.学会放下，你会得到更多

7.幸福是一种心态

8.以退为进

9.放下，让自己看得更远

10.生命可以不沉重

11.放下身段，给自己一片天空

12.出世与入世

第九章 拨开阴霾，风雨后的彩虹更美丽

1.笑看天下几多愁

2.学会忍耐

3.没有永远的困境

4.超越自我

- 5.别被挫折吓倒
- 6.坦然地面对苦难
- 7.正视逆境，把握机遇
- 8.在逆境中追寻快乐
- 9.阳光总在风雨后
- 10.将人生的苦难换肩

第十章 心怀感恩，用一颗真心面对人生

- 1.缺憾未必不是一种美
- 2.活在感恩的世界里
- 3.懂得感恩，享受美好生活
- 4.感恩生活，以包容的心行走
- 5.亲情最珍贵
- 6.以感恩的眼光看世界
- 7.心中有天堂

第十一章 清凉禅境，拂去心灵的尘埃

- 1.时时勤拂拭，莫使惹尘埃
- 2.内心清净
- 3.一念天堂，一念地狱
- 4.天下本无事，庸人自扰之
- 5.保持一颗平常心
- 6.洗净自己被蒙蔽的心
- 7.打开心结，海阔天空
- 8.看开点，学会释放自己
- 9.守住心里的阳光
- 10.保持一颗童心

第十二章 大爱无痕，感悟人生的真谛

- 1.爱在心中
- 2.爱是生命最好的养料
- 3.爱他人才会幸福
- 4.爱的责任
- 5.爱人者人亦爱之
- 6.爱的回报
- 7.真爱无价
- 8.人生最需要一颗善心
- 9.帮助别人，就是帮助自己
- 10.爱是人性之光
- 11.爱的极致是宽容
- 12.尽孝须及时

前言

禅是中国文化的精髓，它以佛家感悟人世的高超智慧为核心，是对所有事物的一种哲学思考。它来源于我们的生活，来源于我们的本心。只要我们心中有禅，坐亦是禅，立亦是禅，行亦是禅，睡亦是禅，时时处处皆是禅。

禅是藏在我们心中的一把钥匙，它能够开启我们岁月长河

在线试读部分章节

4.心是快乐的根

禅悟幸福

面对生活，面对人生，重要的是对我们选择一种什么样的态度，乐观的心境成就快乐的人生，悲观的心境造成抑郁的人生。只要我们拥有一颗快乐的心，幸福肯定会时时伴随着我们。

镜虚禅师带着弟子满空云游四方，满空出家不久，还不习惯这样辛苦地在外行走。他一路上嘀嘀咕咕，嫌行囊太重，要求找个地方歇会儿。

镜虚禅师总是说：“再走一会儿吧，再走一会儿吧。”就是不歇，反而越走越快，满空在后面追赶得气喘吁吁。

有一天，师徒俩走了好长一段仙路后，经过一个村庄，满空说：“师傅！累死人了，现在可以休息一下了吧？”正在这时，一个妇女迎面走来，镜虚突然跑过去，抓住那个妇女的双手，那个妇女吓了一跳，立即尖声大叫：“救命啊！非礼啊！老和尚非礼啊！”

妇女的家人和邻居听到声音急忙赶出来，果然看到镜虚在拉扯妇女，都义愤填膺，齐声喊打。镜虚见势，赶紧松手，不顾一切地撒腿就跑。满空被这突然的变故惊呆了，愣了好一会儿才反应过来，背起行囊飞似的跑起来！

师徒俩一路狂奔，一刻也不敢停，跑了几条山路，见后面没人追来，看来已经摆脱他们了，二人才在附近的一条山路边上停下来。满空擦了擦额头上的汗，愤愤不平地埋怨道：“师父！没想到您还这样，您安得什么心啊？这也算参禅悟道吗？我还是回家去吧。”

镜虚禅师既不生气，也不解释，他只是回过头来关切地问：“现在，你还觉得背上的行囊重吗？”

满空如实回答道：“奇怪，奔跑的时候，一点都不觉得重了。”

满空看着师傅殷切的眼神，突然间有所领悟。

心境不同，感受也就不同。在奔跑过程中，由于惊慌，满空根本没有时间考虑背上的重量，所以就觉得很轻松。生活也一样，只要我们不死抓烦恼不放，又怎会有那么多烦恼呢。

某个村落，有个快乐的老头，一年到头的口头禅就是“太好了，太好了”。有时候村子里一连几天下雨，村民们都为久雨不晴而大发牢骚，老人却说：“太好了，这些雨若是在一天内全部下出来，岂不泛滥成灾；神明特地把雨量分成几天下，这不是值得庆幸的事吗？”

有一次，老人的老伴患了重病，村民们心想：这次他不会再说“太好了”吧？于是，都特地去探望老太太。4.心是快乐的根 禅悟幸福 面对生活，面对人生，重要的是对我们选择一种什么样的态度，乐观的心境成就快乐的人生，悲观的心境造成抑郁的人生。只要我们拥有一颗快乐的心，幸福肯定会时时伴随着我们。镜虚禅师带着弟子满空云游四方，满空出家不久，还不习惯这样辛苦地在外行走。他一路上嘀嘀咕咕，嫌行囊太重，要求找个地方歇会儿。镜虚禅师总是说：“再走一会儿吧，再走一会儿吧。”

就是不歇，反而越走越快，满空在后面追赶得气喘吁吁。有一天，师徒俩走了好长一段仙路后，经过一个村庄，满空说：“师傅！累死人了，现在可以休息一下了吧？”正在这时，一个妇女迎面走来，镜虚突然跑过去，抓住那个妇女的双手，那个妇女吓了一跳，立即尖声大叫：“救命啊！非礼啊！老和尚非礼啊！”。妇女的家人和邻居听到声音急忙赶出来，果然看到镜虚在拉扯妇女，都义愤填膺，齐声喊打。镜虚见势，赶紧松手，不顾一切地撒腿就跑。满空被这突然的变故惊呆了，愣了好一会儿才反应过来，背起行囊飞似的跑起来！师徒俩一路狂奔，一刻也不敢停，跑了几条山路，见后面没人追来，看来已经摆脱他们了，二人才在附近的一条山路边上停下来。满空擦了擦额头上的汗，愤愤不平地埋怨道：“师父！没想到您还这样，您安得什么心啊？这也算参禅悟道吗？我还是回家去吧。”镜虚禅师既不生气，也不解释，他只是回过头来关切地问：“现在，你还觉得背上的行囊重吗？”

满空如实回答道：“奇怪，奔跑的时候，一点都不觉得重了。”

满空看着师傅殷切的眼神，突然间有所领悟。心境不同，感受也就不同。在奔跑过程中，由于惊慌，满空根本没有时间考虑背上的重量，所以就轻松。生活也一样，只要我们不死抓烦恼不放，又怎会有那么多烦恼呢。某个村落，有个快乐的老头，一年到头的口头禅就是“太好了，太好了”。有时候村子里一连几天下雨，村民们都为久雨不晴而大发牢骚，老人却说：“太好了，这些雨若是在一天内全部下出来，岂不泛滥成灾；神明特地把雨量分成几天下，这不是值得庆幸的事吗？”有一次，老人的老伴患了重病，村民们心想：这次他不会再说“太好了”吧？于是，都特地去探望老太太。

哪知，一进门，老人还是连声说：“太好了，太好了。”村民们不禁大为光火，问他：“你未免也太过分了吧？老太太患重病，你还口口声声说太好了，到底存的什么心呀？”老人说：“哎呀，你们有所不知。我活了这么一大把年纪，始终是她照顾我；这次，她患了病，我就有机会照顾她了。”从另一个角度把坏事看成是好事，抱着积极乐观的心态活在世上，那么，还有什么困难摆脱不了呢？苏格拉底是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间很小的小屋子里。尽管生活非常不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。有人问他：“那么多人挤在一起，转个身都困难，有什么可乐的呢？”苏格拉底回答：“朋友们住在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，这难道不是很值得高兴的事儿吗？”过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后全都搬了出去。屋子里只剩下了苏格拉底一个人，但是他每天仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向他们请教，这怎能不令人高兴呢？”几年后，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里的环境是最差的，楼上老是往下泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和乱七八糟的脏东西，那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼

一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这些乐趣，数之不尽啊！”苏格拉底情不自禁地说。苏格拉底有位朋友，这位朋友家里有一个偏瘫的老人，上下楼很不方便。苏格拉底于是把一层的房间让给了这位朋友，他自己搬到了第七层，可是每天他仍是快快乐乐的。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀！”苏格拉底说：“是哟，好处可真不少呢！举几个例子吧：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。”后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，他每次所处的环境并不比我好呀，为什么我却没有那么多的快乐？”

柏拉图回答说：“因为他有一颗快乐的心啊！”

5.永远不要为明天担心 禅悟幸福

该来的自然来，该去的自己去。未来是无法预知的，不为明天的烦恼而忧愁，这样才能过上轻松快活的日子，才能心胸旷达地面对生活！

有个小和尚每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总会随风飞舞落下。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来，有个大和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是第二天他起了个大早，使劲地猛摇树。他想：这样，就可以把今天和明天的落叶一次扫干净了。

一整天，小和尚都非常开心。

第三天，小和尚到院子一看，不禁傻眼了。院子里的落叶如往日一样是满地都是。一位老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。生活中的我们其实时常这样想，最好防患于未然，最好我们提前做得好一点，最好不要有我们不希望看到的事情降临。其实，该来的还是会来，躲是躲不掉，回避也回避不了的。落叶就如同烦恼，它并不会因为你今天多经受了而明天就会少一些。所以，大可不必为明天的事忧心。在日常生活中，我们听到的最频繁的一句话就是：噢，烦透了！我们就会在一定的时刻被焦虑所困扰，在我们不知不觉间，焦虑就像蛇一样慢慢地缠过来，我们被它包裹，无法动弹。无论你是有钱的，还是没钱的，你是位高权重的人，或是普通人，都无法摆脱焦虑的侵扰。

詹姆斯躺在床上翻来覆去，就是睡不着觉，他的妻子露丝不住地劝慰他。詹姆斯忧心忡忡地对露丝说：“老婆，明天就到还钱的日子了，可是我们家哪有钱还债啊！”露丝劝慰丈夫说：“亲爱的，睡吧，别胡思乱想了，无论你怎么想我们也是还不上债啊。”詹姆斯担忧道：“那个债主凶得很，如果我们不还钱给他，他一定不会罢休。老婆，我该怎么办？”露丝又说：“先睡吧，或许明天早晨一起来，我们就有办法了，说不定我们会弄到钱还债的。”

詹姆斯焦虑地说：“不行啊！要是还不上债，明天我就等着挨揍吧！”

露丝实在忍不住了，爬上房顶，对邻居家的债主大声吆喝：“唉！告诉你，我丈夫明天就该还债。但是你听清楚，我丈夫没钱，明天仍然还不了你的债！”

说完妻子回到家里，对詹姆斯说：“快睡吧，这回睡不着觉的该是他了！”生活每天都在继续，不论你过的好与坏；天气每时都在变化，不论你愿不愿意；故事每秒都在发生，不论你知不知道。既然有那么多的不定数在发生，那我们为何不从容面对身边发生的一切。 P27-30

[显示全部信息](#)

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)