

读懂人生



DU DONG REN SHENG.....

禅意智慧

有些人以为幸福在遥远的彼岸，于是苦心
竭虑地去追求，却与幸福渐行渐远；有些
人用智慧之手装扮着周遭的点点滴滴，从
而每天过得快乐充实。要知道，幸福来源
于我们自己，许多时候，你要做的只是换
一种心情，换一种角度。

【开启智慧 · 感知幸福】



华夏出版社

宋洁心◎编著

CHAN YI ZHI HUI

KAIQIZHIHUI · GANZHIXINGFU

读懂人生

禅意智慧

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂人生禅意智慧 / 宋洁心编著. —北京:
华夏出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5080-5823-8

I. ①读… II. ①宋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第117453号



出品策划: 新华文轩
网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

读懂人生禅意智慧

编 著 宋洁心
责任编辑 王二永
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 18
字 数 272 千字
版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-5823-8
定 价 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

有一种幸福叫禅悟



什么是幸福？

有人认为，幸福是一座房子，房子是装载幸福的容器，因此房子越大幸福越多；有人认为，幸福是一辆车，有了车子，就能追上幸福的脚步，因此车子越高级越好；还有人则干脆把幸福比做钞票，有了钞票，什么样的幸福都能买得到……

于是，人们忙忙碌碌，在浮躁奢华的社会中寻觅气若游丝的幸福，而紧张的劳碌和各种场合中的应付，让人们的心灵变得疲惫和脆弱不堪，这大多是人们在享受日新月异的物质文明时，不断地追逐着时尚与奢华，不断地攀比与盲从造成的。在这样的环境中追寻着幸福与快乐，为了获得幸福的生活，人们整天东奔西走，努力去挣更多的钱、去买更大的房子，去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不幸福。我们为什么会不幸福？怎样才能得到真正的幸福呢？

也许，禅的智慧能给我们提供打开幸福之门的钥匙。

所谓的禅，是洞悉生命及世界的真理，是摆脱一切束缚的心。禅便是佛，是通向觉悟的必由之路；禅便是法，是指明众生解脱奔向幸福的路标。

禅可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力、开发智慧、调和精神、预防疾病、磨炼心地、提高理解力和思考力……而这些，正是忙乱、疲惫、被折磨、被遮蔽的现代人最需要的东西。

懂得了禅，就能够在富时平和、穷时快乐、工作时顺心、休息时舒心，就能够生无烦恼，死无畏惧。

佛性存在于每个人的内心。禅，并不能给人以智慧，而只能帮助人们开启自己的智慧。悟禅也无须借助外力，而在于本心。正如释迦牟尼佛所说的：“以自己为岛屿，为舟航，为明灯。”——禅不需要外力来辅助。禅师们认为成佛见性是自家的

事，不能靠他人帮忙，每个人都可以依靠自己的力量悟道。由此看来，禅并不是我们所想象的那样遥不可及、深不可测，其实每个人心中都有禅的种子，只要遇到合适的土壤，它就会发芽、开花、结果。

生活不是一帆风顺，当我们在生活中苦苦的挣扎，眼睁睁地看着幸福渐行渐远时，禅飘然而来，借给我们一双慧眼，帮助我们找到被生活遮掩的幸福。原来，幸福是一种感觉，存在我们内心深处，给我们温暖，给我们鼓励；幸福是一种表情，无论何时都能保持微笑的弧度；幸福是一种心境，即使深陷困境仍然心如止水；幸福是一种追求，成就了生命的意义与生活的美满。

禅的智慧博大精深，包罗万象，不仅是一些悟道的佛学，还有诸多关于人生的幸福方案，本书选取了一百多个寓意深远且有关禅的故事，衷心地希望，这些故事如同一脉脉清泉，汨汨流淌，给处于浮躁、喧嚣的苦闷中的读者带来一丝宁静和清凉；又如同花瓣上滚动着的露珠，晶莹剔透，为读者拂去心灵的尘埃，从此，成为一个幸福的人——身心清静，淡泊名利，快乐无忧。

第1章 拈花微笑，倾听幸福的声音

幸福，源自内心的简约	… 002
幸福的六种敬礼方法	… 003
幸福的意义在于付出，而不是索取	… 004
幸福三要素，缺一不可	… 005
内心清静，乃幸福的活水源头	… 007
懂得分享，才能拥有加倍的幸福	… 008
把握住现在，就把握住了幸福	… 010
幸福的极致是流泪	… 011

第2章 活出真我，给幸福做一个标注

幸福，取决于你如何看待自己	… 014
只有尊严的“太阳”才能照亮幸福之路	… 015
学会爱自己，源于对幸福的珍重	… 017
做好自己，方可活出别样风采	… 018
认识自己，一室六窗	… 020
走自己的路，让别人去说吧	… 021
拥有自我评判的标准	… 022
省视自己，走出迷茫的森林	… 023
抬起头，幸福需要一些自信	… 024
“我执”是自缚的蚕茧	… 026

第3章

吐故纳新，幸福存于一呼一吸间

- 生命的圆满在于质量，而非长度 ... 030
- 生命应由你自己把握 ... 031
- 生与死，都是人生的里程碑 ... 032
- 珍惜生命，给幸福一个“载体” ... 034
- 盛满希望，生命才不会枯萎 ... 035
- 修德积善，人定胜天 ... 037
- 保持一颗初心，珍藏生命的灵性 ... 038
- 为生命树立合适的目标 ... 039
- 生命本无不可逾越的“鸿沟” ... 041
- 珍视今天，不必恐惧未知的死亡 ... 042

第4章

活出阳光心态，面朝幸福满心微笑

- 心态是一把双刃剑，不要让正面生锈 ... 046
- 把悔恨抛在身后，幸福只在前方 ... 047
- 总会有理由快乐，只要你愿意 ... 048
- 清除妄念之草，勤植心灵后花园 ... 049
- 想开了就是天堂，想不开就是地狱 ... 050
- 悲观主义会让幸福避而远之 ... 052
- 淡泊，让生活清净而从容 ... 054
- 收拾心情，别让忧虑淹没幸福 ... 055
- 行看流水坐看云，难得平常心 ... 056

有了信任，人生才能阳光明媚	… 058
挫折面前不低头，才能迎来阳光	… 059

第5章

放宽胸怀，方能装下一海的幸福

打开胸怀，释放自己的灵魂	… 062
豁达，是到达幸福的一种大境界	… 063
生活中的烦恼，一笑了之	… 065
拿得起，放得下，才是真幸福	… 066
选择，是一种有智慧的放弃	… 068
宽容，给幸福一片容身之地	… 069
心有多大，世界就有多大	… 071
吃点小亏，也是一种幸福	… 072
“不辩”是一种大胸襟	… 073
释怀——“忘”“记”之间的黄金分割线	… 075

第6章

每一次感恩，都是在回味幸福

心怀感恩，珍惜来之不易的幸福	… 078
用感恩滋养幸福	… 079
感谢你所拥有的，这山不比那山高	… 080
感恩，是从身体到心灵的沐浴	… 082
拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福	… 083
逆境感恩，即是减轻心中的痛楚	… 084
感谢折磨，它让你更加坚强	… 086

目录

感谢对手，他们给了你壮大的机会 ... 087

即使失败了，也别忘记花一分钟感恩 ... 089

第7章

拂去心灵的尘埃，还幸福一抹清鲜色

幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉 ... 092

贪婪是人性的鸦片，请来容易送走难 ... 093

不要被金钱吞噬了良心 ... 095

心中不染“铜臭” ... 096

抵住诱惑，你才能赢得最终的幸福 ... 098

洗净尘埃，还原心灵的庄重 ... 100

多贪多欲，永远是穷人 ... 101

欲望太炙会让幸福之井干涸 ... 103

无欲则刚，淡泊明志心自远 ... 104

抛去虚名，不为其所累 ... 106

自私的绳索，拴不住如风的幸福 ... 107

名利本是衣冠冢 ... 109

第8章

广结善缘，让幸福结伴而行

学会倾听，胜过十张利嘴 ... 112

患难之时见真情 ... 113

山外有山，幸福只在低头处 ... 115

一语善言，让幸福温暖心间	... 117
送轮明月于人，月光也会照耀你心	... 118
用欣赏的态度广结善缘	... 120
放低姿态，大海本在最低处	... 121
繁花莫开尽，得意莫忘形	... 122
朋友不必多，一个半足矣	... 124
友不贵多，谁都期待一场“高山流水”的相识	... 125

第9章

写意生活，享受和谐幸福人生

给幸福的生活脱去冗繁的装束	... 128
未雨绸缪，打造自己的快乐人生	... 129
没有最好的，只有最适合的	... 130
简单的生活，也能诠释幸福	... 131
将命运置于不系之舟	... 133
像孩子一样清静快乐	... 134
慢下来，幸福无处不在	... 136
及时行善，用爱温暖人生	... 138
不必跟命运争吵，学会顺其自然	... 139
清茶伴炉，静享此刻	... 140
静下心来，享受阳光的恩赐	... 142
感悟自然，享受绿色的安慰	... 144

第10章 视坎坷为通往幸福的“卵石”路

- 人生如茶，用坎坷沏开自己 … 146
- 不必畏惧苦难，幸福是争取来的 … 148
- 泥泞留痕，用苦难练就自己 … 149
- 不必拒绝生命的雕琢 … 151
- 忍耐苦难，才能走向成功 … 152
- 不如意，是因为拥有太多 … 153
- 换一种心境，逆境也能成为顺境 … 155
- 勇于正视，苦难中也藏着幸福的种子 … 156
- 怀旧情结适可而止 … 157
- 失败时，要善于变通 … 158
- 面对困难，要懂得自救 … 160
- 在不如意的人生中好好活着 … 161
- 从容地接受人生中的变故 … 163

第11章 用幸福的方式，练就玲珑的处世之道

- 规则是个容器，你只需做水 … 166
- 自伞自度，求人不如求己 … 168
- 退步原来是向前 … 169
- 待人以诚，不以貌取人 … 170
- 能承担得起责任，才能担负得起大任 … 172
- 找准捷径，早一点找到幸福 … 173

适时隐藏锋芒，锋芒太露必招致灾祸	… 175
小聪明可得一时之快，大智慧方可一世欢畅	… 177
慎言慎行，不做是非的传播者	… 179
幸福藏在付出的怀抱里	… 180
尽善尽美，用现实的方式去实现理想	… 182
沉默，有时候是最好的回答	… 184
给他人留路，也是在给自己留余地	… 185
“内直”的处世智慧	… 187

第12章

一次美丽的邂逅，一场幸福的延续

爱情是一种“宿命”	… 190
与其徘徊不定，不如好好珍惜眼前人	… 192
爱，需要勇敢的说出来	… 194
爱是一捧沙，攥得越紧失去越快	… 196
容颜会在时光中变化，不变的是永恒的眷恋	… 197
“爱”，不是自私的占有	… 200
牵着手，人生道路一起走	… 201
卸下伪装，为爱人展示最真实的自己	… 202
给爱人点起一盏温暖的照明灯	… 204
失恋不失态，留一点美好回忆在心中	… 205
“高高在上”的爱情难有善果	… 208

目录

第13章 温馨满屋，弹奏锅碗瓢盆的幸福之乐

- 谨慎的婚姻，蕴含着执著与守候 ... 212
- 争吵，会让幸福悄悄溜走 ... 213
- 没有十全十美，却有全心全意 ... 215
- 宽容一些，留点余地给幸福 ... 216
- 不要随便给婚姻“洗牌” ... 217
- 母亲的“账单”上，回报是“0” ... 220
- 父爱无言，撑起家庭的幸福 ... 221
- 不要在父母的课堂上迟到 ... 223
- 来不及报答，是无法弥补的遗憾 ... 224
- 学会沟通，给孩子们架一座理解的桥梁 ... 226
- 松松土，让孩子茁壮成长 ... 227
- 做孩子心中“快乐的天使” ... 229
- 赞赏是家庭幸福的“秘诀” ... 230
- 用坦诚增进两代人之间的感情 ... 232

第14章 时常加点幸福禅，工作也能甘之如饴

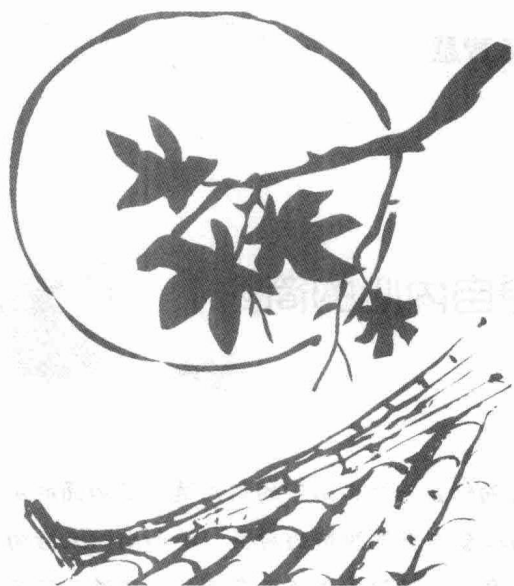
- 接受压力，就是接受成长的机会 ... 236
- 及时努力，及时幸福 ... 237
- 工作是生活的一种馈赠 ... 239
- 做好现在的事情，切莫预支明天的烦恼 ... 240
- 精诚所至，金石为开 ... 241

认真地对待工作，认真地对待幸福	… 243
做好小事，才能成就大事	… 244
不过一碗饭，不过一念间	… 246
量力而行，尽力而为	… 247
莫道闲言，善恶到头终有报	… 249
保持幽默，使沉闷的工作变得有趣起来	… 251
沉默——智者的低调	… 252
专注，成功就在不远处	… 254

第15章

给幸福算一笔账：健康是“1”，其他都为“0”

健康，人生第一财富	… 256
保持运动，让生命之树常青	… 257
相信自己的健康状况，不要杞人忧天	… 258
谁能保持健康，谁就是最幸福的人	… 259
没有健康的体魄，幸福从何谈起	… 261
不必一生操劳，健康才是你最大的资本	… 262
在疲惫之前休息，才能重新扬帆启程	… 263

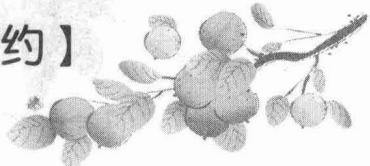


第1章

拈花微笑， 倾听幸福的声音

幸福是源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福。大凡简洁而执著的人常有幸福的人生。

【幸福，源自内心的简约】



一连几日，大雨倾盆而泻，山下的村庄遭遇了汹涌的洪水。住持心怀慈悲让小和尚拿着寺里的粮食去救济饥饿的村民，小和尚回来后向众僧说了这样一则见闻：大水像吃人的魔王，不但冲塌了很多房屋，还淹死了不少村民。一个村民从洪水中救起了他的妻子，却只能眼睁睁看着自己的孩子被洪水冲走。

众僧听罢，议论纷纷。有的说该村民做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活。有的说该村民做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却没法死而复活。

他们的争论被住持听见了，住持笑了笑，命小和尚再次下山，问问这个村民当时是怎么想的。小和尚几经打探，终于找到了这个村民。回想起这件事，该村民泣不成声：“当时洪水袭来，妻子就在身边，我抓住妻子就往山坡上游，待返回时，孩子已被洪水冲走了。”

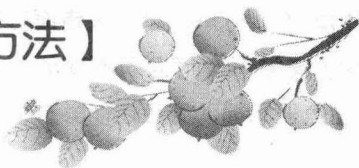
小和尚将原话一字不差地告诉住持，住持听完后意味深长地对众僧说：“洪水袭来，妻子和孩子被卷进漩涡，片刻之间就会失去性命，如果这个村民当时犹豫不决的话，事情的结果又会是怎样呢？”

现在的社会，到处充斥着形形色色的诱惑，于是人们便打着“追求幸福”的旗号去追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名誉和地位……而大多时候，人们却因为被复杂而奢侈的生活蒙上了双眼，看不见最初想要追求的幸福。

其实，幸福是源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福。大凡简洁而执著的人常有幸福的人生。因为简约，才能在纷乱错杂中找到幸福的身影；因为简约，才能脚踏实地过好每一天。



【幸福的六种敬礼方法】



有一天，佛陀在进城的路上看见一名男子，朝着东、南、西、北四个方向顶礼膜拜，于是佛陀问他：“你为什么这样做呢？”

那名男子说：“我这是在祈祷呢，每天向四方膜拜，是家族传下来的规矩。据说这样做，就会得到幸福。”

佛陀说：“我有一套获得幸福的六种敬礼方法，你想知道吗？”

那个人好奇地问：“你的方法是什么呢？”

佛陀慈祥地对他说：“获得幸福的六种敬礼方法是：第一，孝敬父母。做儿女的要孝顺，令父母高兴、欣慰；第二，尊重师长。做学生的要敬重师长，接受教导；第三，敬爱妻子。妻子是个好助手，夫妻之间要互相敬重；第四，善待朋友。对待朋友要诚实、互敬；第五，尊敬僧众。对待僧人要布施、恭敬；第六，友好地对待仆人。对待仆人要宽容，不要让他们过度疲倦。如果能够按照这六种方法来对待生活，你的家庭就会和谐圆满，人生就会快乐无忧了。

那个人听了佛陀的教诲，心中十分高兴。从此，按照佛陀的教诲行事，心中的幸福感与日俱增。

佛陀告诉那人的“获得幸福”的方法有什么神奇玄妙可言吗？显然没有，但试问人间众生谁能完完全全地照做呢？如果每个人都能够依此行事，相信每个人都会获得幸福的。

做一个好人其实很容易，拥有一个幸福的人生其实也很简单：第一是不要拿自己的错误惩罚自己；第二是不要拿自己的错误惩罚别人；第三是不要拿别人的错误惩罚自己。遵守这“人生幸福三诀”，就不会活得太累。