



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，于是苦心竭意地去追求，却与幸福擦肩而过；有些人用智慧之手紧扬着周遭的点点滴滴，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】



華夏出版社

宋洁心◎编著

CHAN YI ZHI HUI

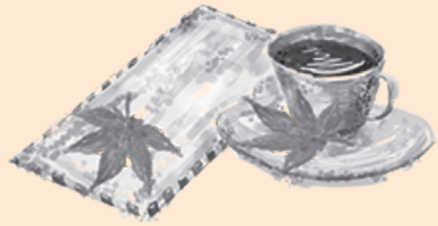
KAIQIZHIHUI · GANZHIXINGFU

需要全本请访问 www.ertongbook.com

禅意智慧

读懂人生

宋洁心⊙编著



華夏出版社

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：
网　　址：http://www.xinhuabookstore.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

前言

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，汩汩流淌，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——身心清净，淡泊名利，快乐无忧。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

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
内心清净，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

目录

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

目录

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

目录

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
像孩子一样清净快乐 … 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

目录

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

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

目录

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



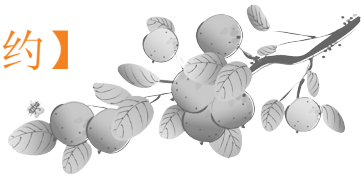


第1章

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，妻子和孩子被卷进旋涡，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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com