

需要全本请访问 www.ertongbook.

随时 / 随地 / 随心

Mobile Book 随·身·读 简称MBook，译为便携书，特点是方便携带，精巧实用，可随时随地随心阅读，极为便捷。

我们从读者的实际阅读需求出发，推出了针对不同领域的特色服务，力求给读者带来切实的帮助：

【职场充电】让读者轻松提升职场竞争力，从而在职场中如鱼得水，步步高升；

【成功激励】为读者指引人生前进的方向，帮助读者超越险阻，走向成功；

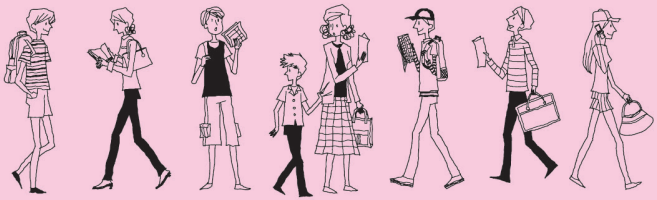
【自我实现】帮助读者全面提升自身素质，从而在生活中能左右逢源，无往不利；

【心灵修养】帮助读者解析人生的种种困惑谜团，从而能够澄心静志，超然洒脱；

【员工培训】帮助读者提升职业理念，更好地规划个人发展；

【历史快读】透过故事读历史，让读者在历史盛衰中吸取经验，鉴知往来；

【生活休闲】增添智慧，创造乐趣，愉悦身心，为平凡的生活加点料。



有一种智慧叫
禅悟

宋洁心◎编著

華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

有一种智慧叫禅悟 / 宋洁心编著. —北京：华夏出版社，2011.8
（MBook随身读）
ISBN 978-7-5080-5668-5

Ⅰ. ①有… Ⅱ. ①宋… Ⅲ. ①禅宗—通俗读物
Ⅳ. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第153838号

出品策划：
网　　址：http://www.huaxiabooks.com

有一种智慧叫禅悟

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）
总 经 销　新华文轩出版传媒股份有限公司
印　　刷　北京通州皇家印刷厂
开　　本　720mm × 1020mm　1/32
印　　张　10
字　　数　140千字
版　　次　2011年10月第1版　2011年10月第1次印刷
定　　价　18.00元
书　　号　ISBN 978-7-5080-5668-5

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

禅，蕴含着幸福的智慧

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作钞票，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

需要全本请访问 www.ertongbook.

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、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，本书选取了近百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　；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。

凡事顺遂并非就等于幸福，
在追求幸福的途中，
或许才是最幸福的时刻。

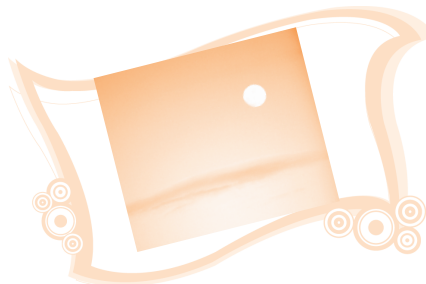
/ 星云大师 /

目录
CONTENTS

第一章

遇见懂幸福的自己

- 幸福，源自内心的简约 002
- 幸福的六种敬礼方法 004
- 幸福的意义在于付出，而不是索取 006
- 幸福三要素，缺一不可 010
- 内心清净，乃幸福的活水源头 013
- 懂得分享，才能拥有加倍的幸福 016
- 把握住现在，就把握住了幸福 018



第二章

幸福，绝不是熬出来的

- 幸福，取决于你如何看待自己 022
- 只有尊严的“太阳”才能照亮幸福之路 025
- 学会爱自己，源于对幸福的珍重 028
- 做好自己，方可活出别样风采 031
- 走自己的路，让别人去说吧 035
- 拥有自我评判的标准 037
- 抬起头，幸福需要一些自信 039
- “我执”是自缚的蚕茧 042

第三章

做情绪的主人，掌控自己的幸福

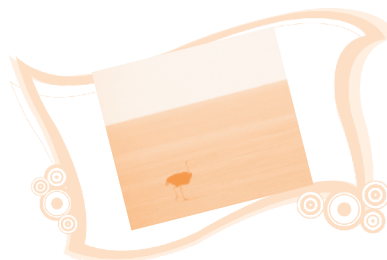
- 把悔恨抛在身后，幸福只在前方 046
- 总会有理由快乐，只要你愿意 048
- 清除妄念之草，勤植心灵后花园 050
- 想开了就是天堂，想不开就是地狱 053

- 收拾心情，别让忧虑淹没幸福 056
- 行看流水坐看云，难得平常心 058
- 有了信任，人生才能阳光明媚 060

第四章

放下，不争才是最大的争

- 打开胸怀，释放自己的灵魂 064
- 生活中的烦恼，一笑了之 066
- 拿得起放得下，才是真幸福 069
- 选择，是一种有智慧的放弃 072
- 宽容，给幸福一片容身之地 075
- 心有多大，世界就有多大 078
- 原谅别人就是造福自己 080

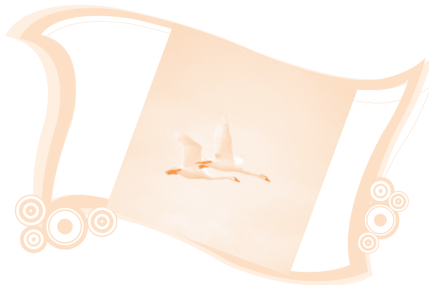


需要全本请访问 www.ertongbook.

第五章

心怀感恩，就是回味幸福

- 心怀感恩，珍惜来之不易的幸福 084
- 用感恩滋养幸福 086
- 感谢你所拥有的，这山不比那山高 090
- 感恩，是从身体到心灵的沐浴 093
- 逆境感恩，即是减轻心中的痛楚 096
- 感谢折磨，它让你更加强大 098
- 感谢对手，他们给了你壮大的机会 101
- 即使失败了，也别忘记花一分钟感恩 103



第六章

欲望少一点，幸福多一点

- 贪婪是人性的鸦片，请来容易送走难 108
- 不要让金钱吞噬了良心 111
- 抵住诱惑，你才能赢得最终的幸福 114
- 多贪多欲，永远是穷人 119
- 欲望太炙会让幸福之井干涸 122
- 抛去虚名，不为其所累 125
- 名利本是衣冠冢 128

第七章

每一种创伤，都是一种成长

- 人生如茶，用坎坷沏开自己 132
- 不必畏惧苦难，幸福是争取来的 136
- 泥泞留痕，用苦难练就自己 138
- 忍耐苦难，才能走向成功 142
- 换一种心境，逆境也能成为顺境 145

- 勇于正视，苦难中也藏着幸福的种子 147
- 面对困难，要懂得自救 150
- 从容地接受人生中的变故 152

第八章

广结善缘，与幸福结伴而行

- 学会倾听，胜过十张利嘴 156
- 患难之时见真情 158
- 一句善言，让幸福温暖心间 161
- 待人以诚，不以貌取人 163
- 送轮明月于人，月光也会照耀你心 166
- 用欣赏的态度广结善缘 169
- 朋友不必多，一个半足矣 172
- 谁都期待一场“高山流水”的相识 174

第九章

圆融处世，做一个幸福的“糊涂人”

- 规则是个容器，你只须做水 178
- 退步原来是向前 181
- 繁花莫开尽，得意莫忘形 185
- 适时隐藏锋芒，锋芒太露必招致灾祸 188
- 大智慧方可让你一世欢畅 192
- 沉默，有时候是最好的回答 195
- 给他人留路，也是在给自己留余地 197
- “内直”的处世智慧 200



第十章

一次美丽的邂逅，一场幸福的延续

- 爱情是一种“宿命” 204
- 与其徘徊不定，不如好好珍惜眼前人 207
- 爱，需要勇敢地说出来 212
- 爱是一捧沙，攥得越紧失去越快 216
- 爱，不是自私的占有 219
- 卸下伪装，为爱人展示最真实的自己 222
- 失恋不失态，留一点儿美好回忆在心中 224
- 高高在上的爱情难有善果 229



第十一章

幸福如花，家是沃土

- 争吵，会让幸福悄悄溜走 234
- 没有十全十美，却有全心全意 237
- 婚姻温暖依旧 239
- 不要随便给婚姻“洗牌” 243
- 母亲的“账单”上，回报是“0” 247
- 父爱无言，撑起家庭的幸福 249
- 不要在父母的课堂上迟到 253
- 松松土，让孩子茁壮成长 257
- 用坦诚增进两代人之间的感情 260

第十二章

加点儿幸福禅，工作也能甘之如饴

- 接受压力，就是接受成长的机会 264
- 工作是一种馈赠 266
- 认真地对待工作，认真地对待幸福 269

需要全本请访问 www.ertongbook.