

做自己的

【慰藉心灵的疲惫，笑对生活中的压力与困境】

幸福禅师

释颖◎编著



幸福

幸福人生靠自己

纯朴而简单的人生真谛

将佛法融入生活，在生活中进行禅修

将会带领我们进入一个和谐而智慧的灵性境界



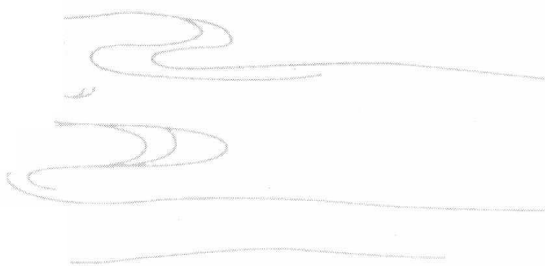
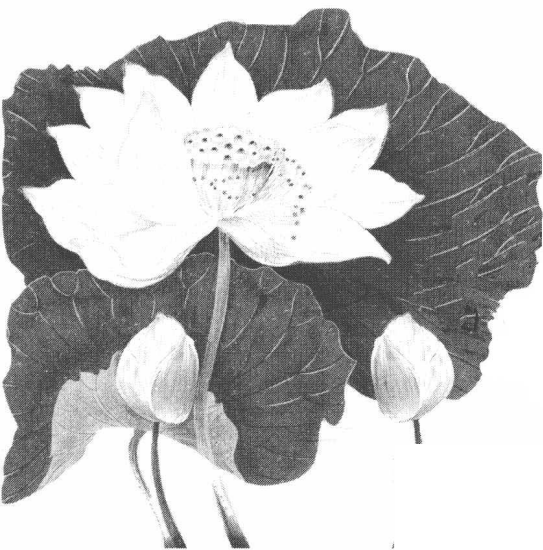
 中国时代经济出版社

做自己的

〔慰藉心灵的疲惫，笑对生活中的压力与困境〕

幸福禅师

释颖◎编著



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的幸福禅师/释颢编著. -北京: 中国

时代经济出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5119 - 0571 - 0

I. ①做… II. ①释… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 246823 号

书 名: 做自己的幸福禅师

出 版 人: 王鸿津

作 者: 释 颢

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010) 68320825 68320484

传 真: (010) 68320634

邮购热线: (010) 88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0571 - 0

定 价: 30.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前 言

也许是生活，让我们不得不淹没在茫茫人海中，淹没在尘世的琐碎中。每天，从起床的那一刻起，我们就不由自主地跟着生活的脚步，去追随名与利的光环，去追逐红尘中各种梦想的实现。

但是，当你默默独处时，有没有听到内心深处对于宁静的呼唤？

当你面对弱小的生灵，有没有感受到一种悲悯的情怀？

当你面对挑衅和误解，有没有想到容忍和退让？

.....

在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底深渊的脚步，正所谓“世味浓，不求忙而忙自至”。但忙来忙去，多的是更大的贪念和对心灵的负罪，少的是人生的真滋味。

快乐或者烦忧，不在于你的生活中发生了什么事情，而在于你对待这些事情的态度。只要自己丢下妄缘，抛开杂念，热闹场中亦可做道场，求得心灵的宁静和人生的快乐。

然而，这世间有几人可以放下、远离、不贪？所以虽经苦修，却依然难成正果。所以，我们不必强求真实的解脱，只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放得平和一点，再平和一点，就会活得比原来真实、快乐。



禅宗讲究“顿悟”，我等凡夫俗子也许永远无法达到这样的境界，但我们在人生的跋涉中不能放弃对于真理的膜拜，对高明智慧的探求。只有在不断的学习、参悟中，我们才有机会领略人生的另一种风景。

不管你有多忙、有多累，不管你的生活如何受制于尘世中的名缰利锁，只要你佛心不泯，你就能够修得“正果”。

将佛法融入生活，在生活中进行禅修，将会带领我们进入一个和谐而智慧的灵性境界，慰藉心灵的疲惫，笑对生活中的压力与困境。用禅机聪慧头脑，用佛法滋养心灵，快乐地活在当下。





目 录

第一章 心正成佛——欲求心灵解脱的人，须知有舍有得

不放下背上的包袱就跑不快，不松开已抱满了东西的手，就腾不出手来再抓住新的东西，有舍才有得。“心中有事世间小，心中无事一床宽”，欲求心灵解脱的人，须知有舍有得、舍而后得的人生道理。

舍却外物的附庸·····	2
舍得舍得 有舍有得·····	3
提着与放下·····	4
信徒的捐赠·····	4
背在身上的独木舟·····	5
小虫负重·····	6
心中无事一床宽·····	7
利润·····	7
一院的美丽与一村的菊香·····	8
错过了美丽，收获的不一定是遗憾·····	9



形可变性不可变	10
放下心中的屠刀	11
天生辽阔	12
色即是空	13
笑看成败得失	14
不要固执一端	14
难得“放下”	15
背在肩上的篓子	16
来来往往若干船	17
谦让则有余	18

第二章 认识自我——领悟生命返璞归真的美妙

红尘万丈，尘世中的我们为钱、为权、为名、为利变得庸俗而世故，人性中的真善美也被各种利益关系所掩盖。所谓的友人大多成了事业上的合作伙伴，所谓亲人也总是摆脱不了各种利益上的往来……在各种应酬闲暇之余，应留给自己一些时间，向无限深处的地方重新发现一下自己内心的真实状态。

做那个别人无法替代的自己	20
不断清扫心灵的尘埃	21
人生的锁链	21
凡人的禅心	23
介绍你去见一个人	24
我很重要	25
不要迷失自我	26
尊重自己的本性	27



悟禅靠心	28
悟心悟性 改变命运	29
山羊还是老虎	34
焦尾琴	36
时时勤拂拭	37
自己的行为自己决定	38
懂得说“不”	38
发现你的个性	40
张扬自我的风采	41
先改造自己	42
行住坐卧都是道	43
与其执著拜倒不如大胆超越	44
老与小的定位	44
捕渔人的嗅觉	45
驯服与控制	46
不能自欺欺人	47
着急的年轻人	49
山高怎阻野云飞	50
假人	51
高与低	52

第三章 迁善去恶——慈悲与智慧的化身

佛家弟子常念“我佛慈悲”，常怀悲悯之心则恶念不生，人便活得踏实、平和。慈悲之情是温暖人间的薪火，是人类共同传承的良知。如果世界上没有了悲悯之情，人与人之间将变得冷酷无情，



生活将充满磨难。常怀悲悯之情，可以使人们在关心他人、帮助他人中精神得到净化，灵魂得到升华。

佛性就像一盏灯	54
爱这世间一切生命	55
勿以恶小而为之	56
佛的慈悲心	57
天使的翅膀	58
生如夏花	61
善非善 恶非恶	63
爱的重量	64
一杯糖精水	65
一栋房子的价值	66
女孩良言	67
钱因人而恶	68
感谢花开	69
做个能保护弱者的人	70
给予是福	71
我只有 10 块钱	72
这也是一种感激	73
富有的心情	75
“报复”丈夫的办法	75
善恶两分	76
善恶全在一线间	77
拉萨的月光	78
佛在身边	79



第四章 宠辱不惊——提升心灵修养，缓解生存压力

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。红尘万丈，体味人情冷暖，感受世态炎凉。以平常之心处世度人，以从容之态演绎人生。从容是一种修炼，它不只表现于生命在得意之时豁达、稳健，更在于陷入不幸时的坦然与沉静，这是一种人生的境界。

保持一颗清净的心	82
禅镜	83
行善也需平常心	84
天堂与地狱只一线之隔	85
灯芯将尽	86
损失了两个马克	87
落日	88
不要期待完美	89
自夸者必自败	89
以平常心泰然处之	90
害你的是自己的心	92
不要抱怨已经得到的	93
拿自己的那一份	94
爱，无需刻意去把握	95
心有定力功自成	96
想买货的人才会挑毛病	97
被嫉妒打断的双腿	98
唯一重要的是现在	99



福神与穷神·····	100
来去随缘·····	101
聋人和盲人·····	102

第五章 无欲无求——忘记尘世的喧嚣

禅诗有云：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。境由心生，只有内心归于平静才可感受到人生的美好，心灵一旦被物欲所牵，就等于被蛛网所系，一生不得挣脱，而克制欲望，保持淡泊之心则可让人趋于平静。明白事理：功名利禄，荣华富贵均是身外之物，不可没有，亦不可强求。如此，你的内心则可以获得释然。

淡有淡的味·····	104
欲念一生福自去·····	105
藏在衣服里的珠宝·····	106
一匹马带来的烦恼·····	106
价值 20 美金的时间·····	108
找一处空旷·····	109
金子与石头·····	110
宰相与军吏·····	110
只要适合自己就不糟糕·····	111
欲望是人们堕落的源头·····	112
别让贪婪毁了你·····	113
拒绝金钱的锈蚀·····	114
知道自己有什么·····	115
黄金毒蛇·····	116



见好不收·····	117
穷人、富人和乞丐·····	118
按门铃·····	119
给菩萨的信·····	120
福往者福来·····	121
敞开心灵的栅栏·····	122
拥有便是损失·····	124

第六章 素心做人——君子与其练达，不若朴鲁

物欲横流的世界，我们感叹人情之冷淡，世俗之无奈。冷若冰霜成了一种习惯，“事不关己，高高挂起”，朋友，侠肠义胆的朋友究竟还有几许？不敢贸然给予回答。但是若以一份至诚之心，火热之心，与人为善之心，一份侠肝义胆的忠心去与人交朋友，不愁同样侠肠义胆的朋友不遍地开花。

人生何妨随缘而定·····	126
贤者之心有如山石·····	126
立即做该做的事·····	127
决心要做就认真去做·····	128
最厉害的鸡·····	129
水的形状·····	129
锲而不舍，金石可镂·····	131
积聚财富·····	132
有所不为·····	133
痛并行动着·····	134
用美名度人·····	135



2500 个“请”	136
长成一顆珍珠	137
智慧至上	138
如此養生	140
得与失的辩证法	141
水满则溢，月盈则亏	142
让不可能成为可能	144
我也可以为你忙	144
学会与人分享	145
肯做糊涂事 方为明白人	146
甘甜的海水	147
信用的价值	148
目标与过程	149
用心体会	151
虚心才能学到真本事	152
进退的智慧	153
决不后退	154
好人不悔	155
自卑的力量	156
盲童的执著	157
尊重一盏灯	158
生命的账单	160
一条狗与一只猫	161
乞丐与露珠	162





第七章 有容乃大——生活本身就是水至清则无鱼的包容

关于对人的尊重、宽容，集儒释道智慧于一身的《菜根谭》总结道：“持身不可太皎洁，一切污辱垢秽，要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。”善哉，重人才能恕己，有容心才宽大。

有容乃大·····	164
度量是一种美·····	165
宽恕别人宽恕自己·····	166
善待别人的缺点·····	166
以美的眼光看周围的人·····	167
尊重的意义·····	168
不要报复你的敌人·····	169
孩子身上的尘埃·····	171
与人方便才能与己方便·····	172
给人面子是最大的尊重·····	172
一先令的报酬·····	173
美丽的裙子·····	174
地球的香味·····	175
盗贼的感谢·····	175
不为生气而种兰·····	177
不要在小事上计较·····	177
也要给别人一个权力范围·····	178
擦不净的铜镜·····	179
不同的气候·····	181



听比说更能解决问题·····	182
尊重是沟通的前提·····	183

第八章 参悟世事——让温暖的力量从心底升起

也许因为受到尘世中名缰利锁的牵制，你不能不拖着疲惫的脚步，去追求一个个具体的生活目标，但是只要你参悟世事，就能刹那抛开心灵的束缚，修成人生的“成果”。

看清三种人生·····	186
别做晒躯壳的人·····	187
半年人生·····	188
看到的与真实的·····	189
没时间老·····	190
重要的是心·····	191
站在高处·····	192
人生不等待弱者·····	192
强大与弱小·····	193
替代·····	194
命运线全在自己的手上·····	194
亲眼所见未必真·····	195
局部的失败·····	196
三文钱买饼·····	197
雪融化了，春天来了·····	198
真正的男子汉·····	198
一切都将过去·····	199
本来面目·····	200



不动常动	202
都是人生的旅客	203
同样的事情	204
人生的意义需要自己确定	205
运用知识比拥有知识更重要	206
这样的感觉	207
问题就是希望	208
追求的是什么	209
度人度心	210
不要被表象迷惑	211
变得更强	212
闭上眼睛才能看明白	213
一切随缘任他去	214
全在一个“悟”字	214
偃溪水声	215
寒天热水洗脚	216
任凭三尺雪，难压寸灵松	216
烦恼是佛	217
但向己求	217
自家宝藏	218

第九章 呵护心灵——真正的快乐天堂，就在你自己的心中

快乐，是个满世界讨人喜欢的甜蜜幽灵，也是让人为之终生苦苦追求的蓝色幽灵，更是让人为之痴迷且颠狂的妖魔幽灵。快乐幽灵并不神秘稀缺，它们成群结队，每时每刻都在人间游荡，犹如雨



后的阳光洒满大地。只要自己丢下妄缘，抛开杂念，热闹场中亦可作道场，求得心灵的宁静和人生的快乐。

生活中的苦恼并不在苦恼本身·····	220
自己若不气哪里来的气·····	221
心就是快乐的根·····	223
甜蜜的樱桃·····	224
布袋上的“魔咒”·····	225
18年后的改变·····	226
快乐的钥匙·····	227
不必伤心·····	229
自己愉快也能带给别人愉快的人·····	230
不同的比较换来不同的心境·····	231
快乐是“比”出来的·····	232
太好了·····	233
心中有景·····	234
快乐用心去感受·····	234
笑医百病·····	235
把生活当成一种艺术·····	236
小蝓蝓的佛性·····	237
以苦为乐·····	238

