

10 个 发 现 幸 福 的 生 活 禅

禅境10课

陈建伟 著

唤醒你的幸福

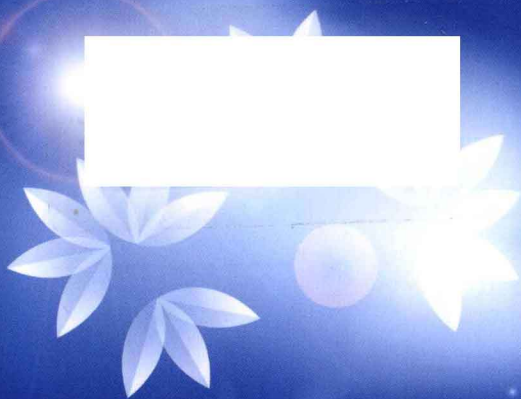
你幸福吗？你知道幸福是什么吗？

你知道自己为什么会痛苦、悲伤、生气、怨恨、嫉妒吗？会“活着真累”吗？

人人都能拥有幸福，问题是，如何找到幸福的法门？

唤醒内心的幸福感，拥抱幸福，自在喜悦的人生大智慧，

一语点破众生之惑，重获内心的自由，宁静与安康，开启崭新人生！



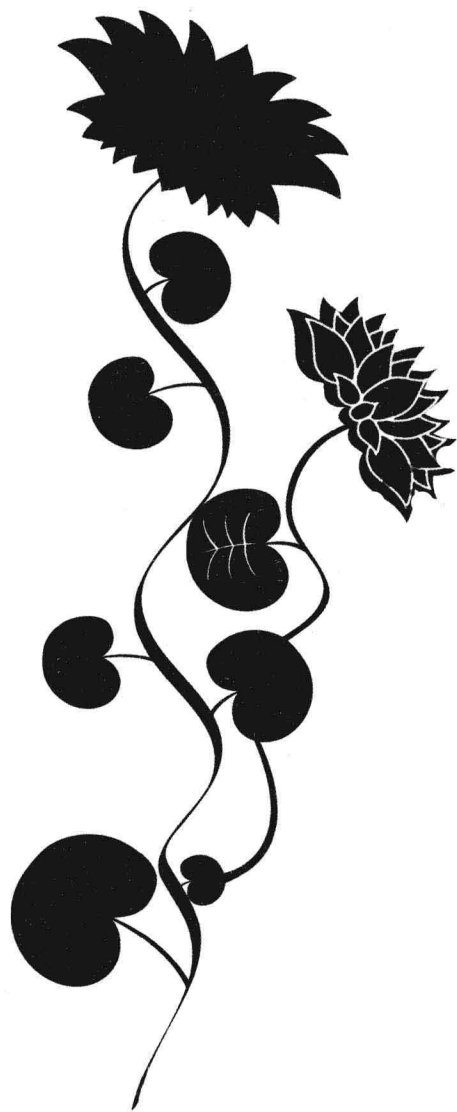
在 幸 福 的 城 市 里 ， 你 幸 福 了 没 ？

文匯出版社

禅境二课

唤醒你的幸福

在幸福的城市里，你幸福了没？
陈建伟 ◆ 著



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅境10课：唤醒你的幸福/陈建伟著. -上海：文汇出版社，
2013.8

ISBN 978-7-5496-0931-4

I. ①禅… II. ①陈… 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(2013)第130216号

禅境10课：唤醒你的幸福

作 者 / 陈建伟

责任编辑 / 乐渭琦

特约编辑 / 常军妮 瑞霞

装帧设计 / 多多设计

出 版 人 / 桂国强

策 划 / 光 南

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 茂名市永达印刷有限公司

版 次 / 2013年8月第1版

印 次 / 2013年8月第1次印刷

开 本 / 720×960 1/16 字数 / 220千 印张 / 16.25

书 号 / ISBN 978-7-5496-0931-4

定 价 / 29.80元

Contents

[目录]



050 君子应成人之美

046 爱出者爱返，福往者福来

042 急流勇退，能放下便坦然

039 抱着贪便宜的心一定会吃大苦头

036 少一点预设的期待，那份对人的关怀会更自在

033 让快乐加倍的唯一方法就是：分享

031 一善念起，万事花开

028 不做温水中的青蛙

第二章 快乐不是因为享受多，而是因为付出多

022 严守内心的戒律，才能达到精神的纯净

019 不为物役，只有活得简单，才能活得自由

016 容许留一点缺憾，凡事不必求满

013 放下占有心，人生才能豁然开朗

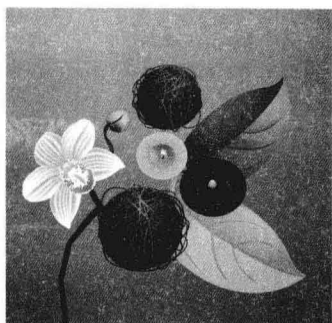
010 鱼与熊掌不用去兼得

006 佛谈五欲：欲念无尽时，我生却有涯

002 欲望不是罪，罪在无休止的欲望

第一章 痛苦多是因为欲念多，减少欲念才会少烦恼





103 诚心无私是真功德，做人少一些自利心

100 用感恩的心去面对他人

097 放下怨恨，爱的力量更值得品味

094 那个对你最不满的人就是师父

090 让宽容开成一朵花

087 世上有一种永远吃亏的事，那就是发脾气

084 用一双苛求完美的眼睛，永远也找不到朋友

第四章 计较是贫穷的开始，宽容是人生的良药

079 勇于承认错误

077 守职便是禅，做好你的本职

074 从自己身上找原因，别从他人身上找别扭

070 不要为外界诱惑，守住你的本心

067 别人的脚印里走不出自己路

063 自己做好了，才有权指责他人

060 命运在自己手里，不要寄托给他人

057 说是非者即。是非人。堵住自己的悠悠口

054 看别人不满，首先是自己修养不够

第三章 别总盯着外界，幸福在你自己身上





154 不急躁，从做好每一件小事开始

151 要有一颗慈悲的心

147 苦行出虔诚，学会在逆境中修行

143 担得起放得下，拥有阳光般心态

140 痛苦如盐，咸或淡取决于容器

136 面对不常事，最难得是平常心

第六章 面对不平常事，更不可缺少一颗平常心

132 倾听才能赢得更多掌声

129 一切难行能行、难忍能忍是菩萨道

125 人有自知，切勿卖弄

121 己不如人勿生怨，人不如己莫轻看

117 不怕聪明，就怕自作聪明

114 得意时善待他人，你失意时会需要他们

111 先学会尊重，才能赢得尊重

108 无谦卑则无佛，懂得弯腰的人最具佛性

第五章 勿逞一时之能，低调是最高明的身段





198 别被规矩束缚，随缘也是自在

196 拥有赞叹、欢喜心，是拥有幸福人生的秘诀

192 得意淡然，失意泰然

188 凡事不强求，尽力则足矣

184 让来的自来，去的自去

第八章 尽人事，听天命，顺其自然是最高招

178 别跟自己过不去，放自己一码

174 放得下那份痴心，才能得到属于自己的空门

171 不要尽往悲伤里钻，想想有笑声的日子吧

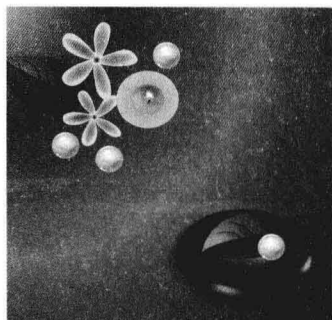
167 愿舍弃，能舍弃，方能真正地觉悟

164 世皆无形，莫执着，才能得到真正的果

161 弱水三千，仅取一瓢饮之

158 执着于贫富，你将永远看不到幸福

第七章 放下执着，幸福就在松手的刹那



249 爱惜你的另一半当如爱惜自己的身体

245 学会爱自己，因为没有人会替你代办

242 学会为你身边的人着想

238 爱即孝，给父母最好的孝道是关爱

235 该吃吃，该睡睡，有事不往心里搁

231 把精彩留给现在，活在当下最重要

228 珍视你所拥有的，遗忘你所没有的

第十章 重视当下的因缘，过后后悔的生活

223 迷途知返，切忌放纵自我

220 活着，就要为世界留点什么

216 学会享受寂寞，才能了解人生

212 你就是自己的净土

208 追求心的宁静，你自己简单了，世界就简单

204 认知真我，才是摆脱迷途的开始

第九章 耐得住寂寞，人生才不会失所

在幸福的城市里，你幸福了没？



第一章

痛苦多是因为欲念多，减少欲念才会少烦恼





欲望不是罪，罪在无休止的欲望

人生在天地间，有七情六欲是很正常的事情。欲望本身并不是坏事，而只是我们本性的一种表达。真正有害的，是被欲望牵着鼻子走，罪在无休止的欲望。大禹的父亲治水时采用“堵”的方法，反倒让水患越来越严重。而大禹采用疏导的方法，彻底解决了水患。人身体中的欲望，就像是需要疏通而不是去拥堵的水患一样，要以合理的眼光去看待这件事情，要对自己正常的欲望加以引导，比如饿了就要吃饭，冷了就要多加衣服，而不是不论饥饱，一见到山珍海味就胡吃海塞，最后就只有一个结果——把自己的身体吃垮。

因此，人应该学会掌控自己的欲望，而不是被欲望掌控。欲望就像雨水一样，适当的雨水可以灌溉庄稼，获得丰收，雨水多了，则会泛滥成灾。我们之所以活得累，就是因为把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。

在《百喻经》里面有一个愚人吃盐的故事。

过去有一个愚蠢的人，他到别人家去做客。主人留他吃饭，他嫌菜太淡，没有味道。主人听后，往他的菜里又加了一些盐。加了盐的菜果然好吃多了。他暗自想道：“菜之所以这么好吃，是因为有盐的缘故。加这么点盐尚且如此，何况加更多的盐呢？”于是，这个没有头脑的家伙便空口





吃起盐来。谁知吃了以后，口舌便失去了味觉，反受其害。

这就是被欲望牵着走的典型事例。一旦得到了一件爽口的食物，就贪嘴不放。岂不知，再好吃的东西，只有在适量的情况下，才能品味到其美妙的滋味，一旦超过了自身所能忍受的度，便只有用“过犹不及”来形容了。

当然，现实生活中并不会有人如同故事中的愚人一样只一味地吃盐，但你是否能够看清楚自己生活中的“盐”究竟是什么？在向自以为美好的事情迈进的时候，你自己的脚步是不是比那个愚人还要坚定。还有，你是否看得到不远处欲望的深渊，正在张着血盆大口想要把一切吞没。欲念是无止境的，过于贪恋，反倒会把许多曾经梦想中的美好变成真正的恶魔。在面对现实的时候，当欲望摆在眼前的时候，你是选择随心而动，还是选择理智前行，一念之差，往往会造成谬之千里的结果。

毕竟，在我们的日常生活中，能够禁得住那一把“盐”的诱惑的智者并不多。倘若能够明白贪多必失是一种和谐生活的哲学，便可以在人生的苦海中及早回头。因为只有在放下以后，才能拿起更多。当你看似是舍弃了一种心之所向的东西，实则得到的，比之更有价值。

曾有一个叫宝觉的得道高僧，在即将圆寂的时候命人把自己所有的弟子叫到身边，向他们宣布自己的大限即将到来。恩师快要离开人间了，弟子们自然苦苦挽留，心有不舍。在一片悲凄声中，唯有一个声音与众不同。这位弟子大声说道：“时限若已到，生死由他去好了。”宝觉禅师听后，微微一笑，对众弟子说：“这便是老衲的肺腑之言。”随即双眼一闭便圆寂了。

生死有命，富贵在天，这并不是消极的处世方式，而是以一种“看透了”的态度来对待人生。人吃五谷杂粮，就免不了要生老病死，反倒





不如看透放下，不执迷于生之欲念，死之痛苦，来的时候干干净净地来，去的时候痛痛快快地去，这才是真正的解脱。人有欲望并不是一件绝对的坏事，因为有欲望，说明你是一个有理想、有抱负的人，你在积极地追求上进，在为实现自己的理想而奋斗，就像拿破仑说的那样“不想当将军的士兵不是好士兵”。人往高处走，这是人类的天性，也是推动社会发展的动力。但是凡事都应该有个度，当我们的欲望膨胀到无法控制的时候，它就成了灾难。拿破仑确实由一个士兵成长为了一个好将军，甚至成为了一个具有雄才大略的帝国皇帝，但当他的欲望膨胀为统治全世界的时候，胜利变成了失败，法国人民也因此受害，而他自己最终一个人在孤岛上结束了曾经辉煌的一生。

想要不被欲望牵引，唯有看清自我的欲念所在，能够真正把握为人的正确方向和恰当处事的度，才能够避免造成不可挽回的恶果。这是最简单的道理，却也最难做到。唯有如此，才需不断去修行自我，以得禅的大境界。禅，从来都不在遥远的西天，而于你我是如影随形。





佛谈五欲：欲念无尽时，我生却有涯

“欲”，在梵语里的意思是指对特定的对象产生了希望欲望的精神作用。因此，欲望，最大的作用是给人们的精神带来日益耗损的效果，并不是简单地等同于可以实现的愿望。“欲”是可以和“魔”相对应而产生的。一般意义上，会将能够夺走人生命的东西称之为“魔”，但在佛教中，把这个字的意义衍生化了，泛指一切可以杀害我们精气神的东西，有时候是来自于外界的障碍，有时候则是由于自身而产生的扰乱。

《大智度论》说：“五欲如逆风举火把，风吹焚自身。”“诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失身命，如蛾赴灯火。”这都是说明五欲之于人，为害甚大。佛家所说的“五欲”，专指财欲、色欲、名欲、食欲和睡欲。

这五种欲望，和每个最普通的人都是息息相关的。人生在世，离不开名利财气酒色，但对这些东西过于贪恋地追求，最终就会让自己沉迷在其中而无法自拔，甚至还会因此而受到伤害。所以在平常的生活中控制住“五欲”，不但于自己的身体有益，更能够清净身心，使得生活变得更加淳朴。对整天忙碌在钢筋水泥间的现代人来说，是一种回归自我的精神。

一、财欲

俗话说，无钱寸步难行。有钱能使鬼推磨。所以很多人这一生的目标，





就是赚很多很多的钱。甚至有的人为了赚钱，出卖自己的良心、身体、灵魂。可是到头来我们发现，不顾一切地去赚钱，是人生在世最不划算的事情，因为不管你集聚再多的金钱，也是生不带来，死不带去，而且为了拼命赚钱，你可能失去了原本健康的身体，原本美满的家庭，原本亲密的朋友。也许到最后你才会发现，自己拼命地赚钱，原本是为了享受金钱所带来的快乐与财富，却最终做了金钱的奴隶：伤身，伤心，伤情。

在佛经中，经常用“毒蛇”来比喻钱财的祸患。就像是农夫与蛇的故事一样，最初救这条蛇的时候明明是一片好心，但最终却被毒蛇咬伤而丢掉了性命。这是好心不得好报的结果，也正是对财欲金钱的执着而反倒伤害了自己的典型。

一个富人在年轻时穷困潦倒，他一直千方百计地努力赚钱蓄财，终于成为富甲一方的富翁。然而当他成了富翁时，已是白发苍苍，无法再享受自己所有的财富，很快就命归西天了。

富人到了天堂，遇见了神圣的上帝。富人向上帝请教道：“伟大的上帝，人的一生对于您来说有多长？”

上帝回答：“呼吸之间。”

富人问：“人生所有的金钱，在您的眼里有多大的价值？”

上帝回答：“一堆泥土。”

富人问：“神圣的上帝，能否请您再给我一次呼吸？”

上帝说：“可以，只要你能够给我创造一堆泥土。”

富人说：“万能的上帝，我无法创造一堆泥土，能否用我一生的金钱，换取一堆泥土呢？”

上帝说：“可以。”

于是上帝给了富人一个坟墓。

富人困惑道：“仁慈的上帝，我希望您再给我一次来生，为何却给我



在幸福的城市里，你幸福了没？



一个坟墓呢？”

上帝抚摸着富人的头说道：“可怜的孩子，你可以用一生去换取金钱，但无法用一生拥有的金钱换取一次来生，只能用一生的金钱去换取这堆泥土了。你就永远安息在这里吧。”

这则故事告诉我们：生命可以创造金钱，金钱却无法创造生命。

二、色欲

圣人曰，食色，性也。男女之爱，本是人的本性，但将这种本性无限放大，便成了难以填满的欲壑。所谓“英雄难过美人关”“冲发一怒为红颜”，在美女面前，大英雄的抵抗力也不过如此，更何况平凡人等。但色亦有度，为博红颜一笑而烽火戏诸侯，为得一美貌女子而举国大战，这便成为了千古罪人。纵观多少君王将相、英雄豪杰，在温柔乡里断送了万里河山、壮志雄心。《摩诃止观》说：“色害尤深，令人狂醉，生死根本良由此也。”可见色欲之害人不浅。

三、名欲

名，指世间的声名，因为能显亲荣己，所以也是人们追求的欲望之一。有一句话说：“荣誉是人类的第二生命。”这既是对荣誉的一种褒奖，也是一种批评。对名利的追逐，一方面可以促进自我和团队的整体进步，恰当的荣誉感，是进步之基。但若过分沉醉于名利之中，则会使自己陷于痛苦的深渊。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”，这是客观存在的，没人能改变人世间这种名利环境。但我们发现，凡是事业有成名望很高的人，都有一个共同特点，他们追求的不是名利，不是把眼睛盯在能挣多少





钱上面，只是专注于把事情做了，把事业做好，功到自然成，他们的事业越做越大，名气越来越大，财富越来越多。

在“二战”战火中出任首相的丘吉尔，可谓受命于危难之际。由于他力主抵抗以及与苏美两国的有效合作，大大地加快了法西斯的覆灭，为和平赢得了时间。然而，战争结束不久，在1945年的英国大选中，保守党大败，丘吉尔也落选了。

为了安抚这位前首相，英国女王决定授予他一枚巴思勋章。丘吉尔感慨万分地说：“当选民们把我解雇的时候，我有何颜面接受陛下颁发给我的这枚奖章呢。”

为了感激他在第二次世界大战中护卫英伦的卓著功绩，英国国会拟通过提案，塑造一尊他的铜像，置于公园，令公众景仰。丘吉尔回绝说：“还是算了吧，我怕鸟儿在我的身上拉屎。”

美国心理学家罗宾通过多年的研究得出结论：凡是对名利太能算计得失的人，实际上都是很不幸的人，甚至是多病和短命的人。他们90%以上都患有心理疾病。这些人感觉痛苦的时间和深度也比不善于算计的人多了许多倍。换句话说，他们虽然会算计，但是却没有好日子过。所以要想长寿，就应该学会淡泊名利。

四、食欲

人常说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，可见吃饭对于维持人的生命有着重要的意义。但现在，我们吃饭不仅仅是为了活命，而是慢慢变成了一种奢侈的享受。天上飞的，地上爬的，只要能吃的，都被端上了人类的餐桌。据统计，每年被吃掉的动物有上亿吨，一个人的一张嘴，





就可以毁掉一个物种。可人们同样不知道的是，目前已知动物身上约有200多种传染病，80多种寄生虫，其中一半可以传染给人。比如对人类危害很大的狂犬病、疯牛病、艾滋病，等等，当然，还有让人记忆犹新的SARS。

我们吃饭是为了维持生命，而不是为了做“嘴”的奴隶。

五、睡欲

日出而作，日落而息，这是人类绵延了几万年的生活习惯，睡觉是为了第二天能精神饱满地工作，可有的时候，却变成了偷懒或者逃避。

公交车上，我们经常可以看到为了逃避让座而故意装睡的人；课堂上，老师在上面讲得激情昂扬，学生在下面睡得稀里糊涂；会议室里，蒙头大睡的人也经常见诸报端……婴儿可爱的睡姿惹人怜爱，成人不合时宜的睡姿则丑态毕露。

佛家所说的“五欲”，其实并没有刻意地分出是好是坏。因为每一种需求，都是人得以生存在这个世上的理由。以正念来追求财、色、名、食、睡，为善法欲，是精进求道的资粮；以邪念来追求财、色、名、食、睡，为恶法欲，是步入堕落的原因，所以又称为“地狱五条根”。真正的欲望，永远只在当我们连自己的心都把控不住的时候才会变作恶魔。欲念无尽时，我生却有涯，和自己的心做斗争，是需要用一生去完成的事情，不必要因此而急功近利，否则反倒失去了化解欲望的初衷。

