

心灵 CARNIVAL OF SOUL
盛宴

涤荡心灵 | 感悟人生 | 激扬斗志 | 引导成功

幸福禅师的每日提醒

一花一世界，一叶一菩提。

禅像一盏明灯，照亮我们的心灵；

禅像一把钥匙，解开心中的迷惑。

365则禅宗故事，365句禅思叮咛，

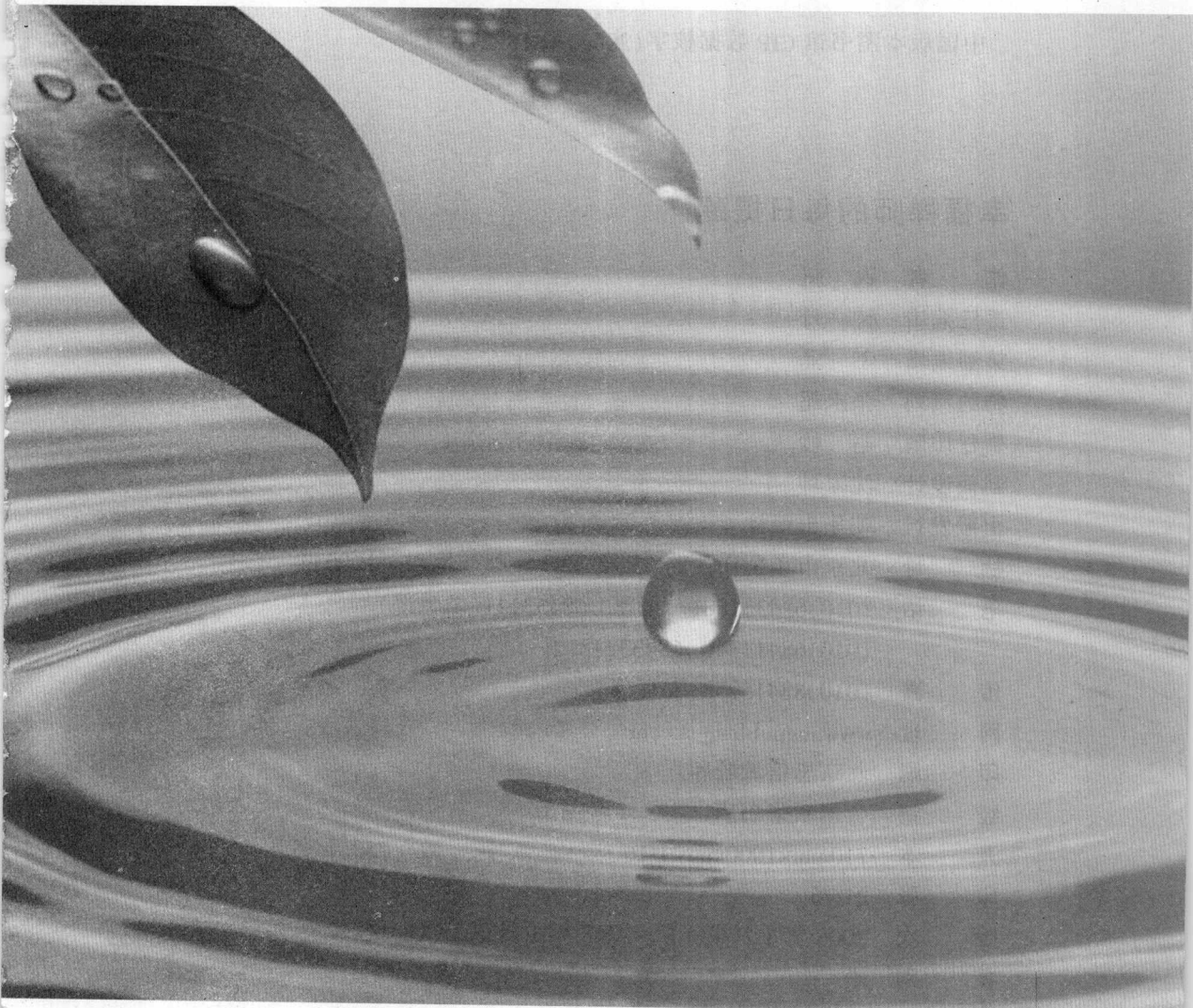
博大的禅宗智慧，

不仅成长心灵，更加充实生命。

心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

幸福禅师的每日提醒



逸超◎编著

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福禅师的每日提醒/逸超编著. —北京:朝华出版社,
2007.12

(心灵盛宴)

ISBN 978-7-5054-1822-6

I.幸… II.逸… III.禅宗—人生哲学—通俗读物
IV.B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189271 号

幸福禅师的每日提醒

作 者 逸 超

责任编辑 钟一丹

策划编辑 王 磊

特约策划 张永超

责任印制 赵 岭

封面设计 沈家坤

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 230 千字

印 张 21.75

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1822-6

定 价 29.80 元

安禅何必须山水，灭却心头火自凉。
禅，就在生活之中，只要能心灵清静安定，
就能摒除杂念、妄念，让自己的人生豁然开朗。



策划编辑：王磊

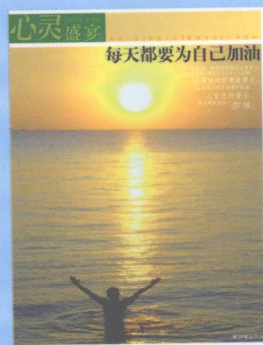
责任编辑：钟一丹

特约策划：张永超

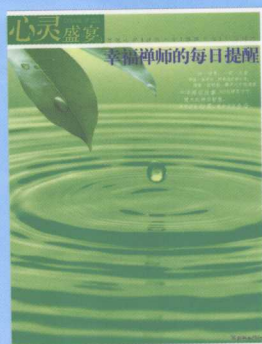
封面设计：·沈家坤

网站支持：

左岸心悅读系列



《每天都要为自己加油》
定价：29.80元



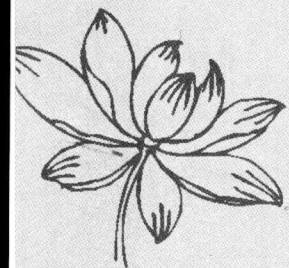
《幸福禅师的每日提醒》
定价：29.80元



《善待自己每一天》
定价：29.80元

自在人生,从禅开始。





每则故事就像一杯活水，能够净化您的心灵、滋润您的身心，协助您走向乐观、自在的人生。

每天和禅有个约会

禅是什么？禅是一种人生哲学，一种人生态度，一种思维方式，一种平淡但充满智慧与机趣的思想境界。它并不神秘，人人时时处处可参悟；它不是理论，也不是知识，更不是巧辩；它不是刻板的说教，而是重在启发，令人思想豁然开朗。

生活中我们面临个人、家庭、婚姻、事业、工作、人际关系等等现实问题，总会遇到各种各样的烦恼，我们要在友善与敌意、美好与丑恶、光明与黑暗、顺利与挫折、欢乐与悲伤、快乐与痛苦之间做出取舍。

为了帮助人们更清醒地认识自我，摆脱世俗的束缚，我们精心编著了本书。本书对流传千百年的禅人禅事、禅思禅语进行深入挖掘，通过每天邂逅一则静心开悟的禅宗小品，将禅的精神和智慧融入到现代人的日常生活中。书中365个通俗易懂、鲜活生动的禅宗小故事，涉及立身处世的方方面面，启迪读者对人生进行思考和反省，引导人们提高自身修养，做敢于担当、自立立人、关怀社会、关爱他人的有社会责任心的人；教人在求知学习、工作的路上，机遇的把握、挫折的应对，成就快乐人生；教人摆脱心灵的桎梏，不被欲望所奴役，并最终达到返朴归真、心地澄明、快乐自在的境界。

禅像一盏明灯，照亮我们的心灵，指引我们前进的方向；

禅像一把钥匙，它直抵内心，解开心中的迷惑，它让身心得到清净和安宁。

读禅能让人在既有的现实生活中，跳出表象的迷惑，收获成功的人生，过上快乐的生活。

但愿禅能带领你穿越精神的沙漠，找到一片心灵的绿洲。

那么，就让我们从今天开始，每天都跟禅有个约会，每天聆听幸福禅师的贴心提醒。


- 2 第1天 拈花微笑,由笑花开
2 第2天 人人生来就是佛
3 第3天 时时处处皆修行
4 第4天 与其和别人比较,不如反观自照
5 第5天 踏踏实实做人做事
5 第6天 于细微平凡中见禅道
6 第7天 不必预支明天的烦恼
7 第8天 人活着不是为了用处
7 第9天 人生如春蚕,作茧自缠裹
8 第10天 顺其自然烦恼自无
9 第11天 在生活实践中才能大悟
10 第12天 无欲无求才能内心清明
11 第13天 荣者从它荣,枯者从它枯
12 第14天 摆脱缰绳,在想去的地方自由驰骋
13 第15天 装腔作势只能是骗自己
14 第16天 放下生命的包袱
15 第17天 勿把精力放在无意义的事情上
16 第18天 要想得到别人的赏识,就要先做一颗珍珠
17 第19天 发掘自己身上的宝藏
18 第20天 只有排除诱惑,才能明心见性
19 第21天 充分利用资源,不能让其成为包袱
20 第22天 付出多少决定回报的多少
20 第23天 心无外物,才能让人无所察觉
21 第24天 遇事处变不惊才能化险为夷
22 第25天 生活容不得欺骗
23 第26天 希望是前进路途上的一盏明灯
24 第27天 做事考虑周全,不要因小失大
25 第28天 过去的已经过去,将来的还未来临
26 第29天 有了禅心才最有魅力
27 第30天 成功属于破旧立新者
28 第31天 时时处处皆是禅

目
录
CONTENTS

2月 德 耕耘一片美丽的“心”田

- 30 第1天 为人处世要保持谦逊
31 第2天 好好珍惜,对自己慈悲
32 第3天 切不可貌取人
33 第4天 走自己的路,让别人说去吧
34 第5天 珍惜每一片菜叶
35 第6天 同情帮助他人是我们的责任
35 第7天 助人为快乐之本
36 第8天 人人都可以布施
37 第9天 指责别人时,先扪心自问
38 第10天 牺牲小我,成就大我
38 第11天 众生平等,人须善待万物
39 第12天 照亮别人就是照亮自己
40 第13天 助人弃恶从善,善莫大焉
41 第14天 心灵美才是最美的
42 第15天 地狱与天堂就在一念间
43 第16天 送人一轮明月
43 第17天 善念可化解仇恨
44 第18天 谦和礼让,施恩布义
45 第19天 知错能改,善莫大焉
46 第20天 一颗仁慈心,铺平人生路
47 第21天 懂得舍得才能获得
48 第22天 害人终会害己
49 第23天 救助别人就是在救助自己
50 第24天 舍己为人,大善大美
51 第25天 用势利眼看人只能被人看不起
52 第26天 以德报怨
53 第27天 孤人者,人必孤之
54 第28天 谦逊的阶梯





静 融化心之冰雪

- 56 第1天 贪念是邪恶的根源
57 第2天 自己难以发现的缺点
58 第3天 控制不良情绪
59 第4天 不要在毫无意义的问题上纠缠
59 第5天 赶走心中的杂念
60 第6天 过分贪婪就是自掘坟墓
61 第7天 无争、无价、安宁、恬淡才是人生的最高境界
62 第8天 天下本无事，庸人自扰之
63 第9天 挣脱欲望的锁链
64 第10天 贪婪的代价
65 第11天 不要让财富成为一种负担
65 第12天 是非好坏在一念取舍之间
66 第13天 不要为毫无意义的事忧虑不安
67 第14天 求学的路上不可骄傲自满
68 第15天 当用谦和祛除傲慢之心
68 第16天 不以物喜，不以己悲
69 第17天 去除浮躁，心静清凉
69 第18天 拥有的才是最宝贵的
70 第19天 愚蠢不可怕，愚者不自知才可怕
71 第20天 不要被外界环境所干扰
72 第21天 有定力才能面对诱惑
73 第22天 摆脱名利的绳锁
74 第23天 没有什么比找自己更重要
74 第24天 在欲望面前，佛也会变成魔鬼
76 第25天 知足常乐，无为自然
76 第26天 清心寡欲，取舍有道
78 第27天 用自制力刹住欲望的步伐
79 第28天 养心莫善于寡欲
80 第29天 不要贪图一时快乐，而失去终生自由
80 第30天 不能人云亦云，也不能过分执著
82 第31天 找回执迷不悟的心



施 在内心植棵善的菩提树

- 84 第1天 要有一颗善良博爱的心
84 第2天 与人玫瑰，手有余香
85 第3天 善则行矣
86 第4天 与人方便就是与己方便
87 第5天 止恶是一种更大的善
88 第6天 无私奉献，真诚回报
89 第7天 慈悲是一种高贵的性情
89 第8天 常怀一颗慈悲心
90 第9天 博爱无私，勇者无敌
91 第10天 感化他人，止恶扬善
92 第11天 勿以恶小而为之
93 第12天 因果昭彰，慎勿放逸
94 第13天 用宽厚仁慈的心感化人
94 第14天 关爱他人于细微中
95 第15天 度人是责任，也是义务
96 第16天 善恶行为受环境影响
97 第17天 少一分计较，多一分快乐
98 第18天 勿以善小而不为
99 第19天 度人要唤回人的本性
100 第20天 布施可以让你更富有
101 第21天 大善心就是菩提
101 第22天 善待他人，就是善待自己
102 第23天 付出爱心的人才是最富有的人
103 第24天 尽心尽力方无怨无悔
104 第25天 真正的布施不求回报
105 第26天 尊重生命，关爱万物
106 第27天 学会与人分享
107 第28天 去掉偏执，丢弃狭隘
107 第29天 摒弃浮华亮本真
108 第30天 真正的快乐在于观念





5月 立达观立世,禅意生活

- 112 第1天 坦率真诚是为人处世的最高礼遇
112 第2天 前进的路上不要迷失了方向
113 第3天 要经得起外界的考验
114 第4天 凡事用心,就会成功
115 第5天 无关紧要的事情就随它去吧
116 第6天 掌握攻守进退的尺度
116 第7天 要想让心灵不荒芜,只有修养自己的美德
117 第8天 欺骗他人就是欺骗自己
118 第9天 求人不如求己
119 第10天 劳动是消除贫穷的唯一方法
120 第11天 选择朋友当冷静慎重
121 第12天 做到无畏就能从容应对
122 第13天 整天无所事事才是真正的地狱
123 第14天 不是所有的东西都有衡量的尺度
124 第15天 人可能被环境所左右,也可以改变环境
125 第16天 水滴融入大海,才不会干涸
126 第17天 付出了多少,就会收获多少
127 第18天 王者之业,唯倚自信
128 第19天 时时处处可学习
128 第20天 准备一把自度的伞
129 第21天 既不冷眼旁观,也不随波逐流
130 第22天 学做金钱的主人
131 第23天 在人生的道路上,时刻看着脚下
132 第24天 寻觅别人身上的闪光点
133 第25天 要想收获果实,就必须先播种
134 第26天 日久未必见人心
135 第27天 不要一味贪图享乐
136 第28天 不要为自己的失败找借口
137 第29天 信任是人际和谐的基础
137 第30天 凡事当尽力而为
138 第31天 不要把快乐建立在别人的痛苦之上

6月 容给心一片宽容的阳光

- 142 第1天 忍让可化解矛盾,达到人际和谐
142 第2天 退一步才能冲得更远
143 第3天 有心则有罪,无心亦无罪
144 第4天 唯宽可以容人,唯厚可以载物
145 第5天 包容让生活如诗如画
146 第6天 用宽恕包容所有善恶贤愚
146 第7天 不要对人心存怨恨
147 第8天 忍让是一种成功品质
148 第9天 不肯定不怀疑的事物,不怀疑不肯定的事物
149 第10天 平静如水,泰然自若
150 第11天 真诚是处世行事的最好方法
151 第12天 以一颗禅心去原谅他人
152 第13天 放下心中的挂碍
152 第14天 谦让他人道路才更广阔
153 第15天 人弱心不弱,人贫道不贫
154 第16天 豁达地面对得失
155 第17天 不要在乎别人的闲言碎语
156 第18天 不要为打翻的牛奶哭泣
157 第19天 不去执著,强去分别
158 第20天 无为胜有为,无招胜有招
159 第21天 拒绝也是一种容纳
160 第22天 每天你都是一个崭新的自己
160 第23天 成就大事要有宽大胸襟
161 第24天 莫苛求
162 第25天 不为无法挽回的过去而惋惜
163 第26天 达观者的路上永远没有障碍
164 第27天 宽容永远比惩罚更具力量
164 第28天 以宽容面对刻薄
165 第29天 凡事不可太斤斤计较
166 第30天 争夺则不足,谦让则有余





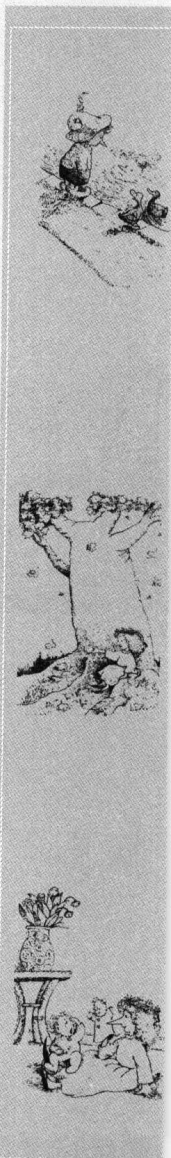
8月 省 每天自我反省两分钟

7月 思 思路决定出路

- 168 第1天 智慧实乃无价之宝
- 169 第2天 智慧是别人永远偷不走的宝藏
- 169 第3天 智慧是穿不破的衣裳
- 170 第4天 智慧可以赢得尊重
- 171 第5天 哪里有智慧,哪里就有道路
- 172 第6天 哪里有思想,哪里就有威力
- 173 第7天 凡事不要拘于形式
- 174 第8天 精神是不能模仿的
- 175 第9天 要以动态发展的眼光看问题
- 176 第10天 训练调和矛盾的能力
- 177 第11天 学会变换角度思考
- 178 第12天 以不变应万变
- 179 第13天 想法对了,什么都对了
- 180 第14天 莫被事物的表象所迷惑
- 181 第15天 学习要渗入表面求得精髓
- 182 第16天 有心才能有“悟”
- 183 第17天 从悲伤到快乐就这么简单
- 184 第18天 不要给自己的思维划上圈
- 184 第19天 具体问题具体分析
- 185 第20天 歪打正着的启示
- 186 第21天 拿衣捉领,张网提纲
- 187 第22天 没有绝对的有,也没有绝对的无
- 188 第23天 打是不打,不打是打
- 189 第24天 并非“不知者无罪”
- 190 第25天 眼光长远,前途才会开阔
- 191 第26天 发挥你的优势
- 192 第27天 抓住根本,付诸行动
- 192 第28天 懂得变通的学问
- 193 第29天 训练求同存异的思维
- 194 第30天 想法不同,人生大不同
- 194 第31天 思路决定出路
- 198 第1天 好说己长便是短,自知己短便是长
- 198 第2天 放下心中的石头
- 199 第3天 忘我才能得以解除顾虑
- 200 第4天 傲慢之心不可有
- 201 第5天 自醒自悟才能有所收获
- 202 第6天 山外有山,人外有人
- 203 第7天 尊重比施舍更重要
- 204 第8天 不可歧视任何人
- 205 第9天 每个人都是一座宝藏
- 206 第10天 不要让烦恼缠住自己
- 206 第11天 除去闲名一身轻
- 207 第12天 环境决定眼光,眼光决定价值
- 208 第13天 别让杂念装满心灵的杯子
- 209 第14天 别自己束缚自己
- 210 第15天 以理想的眼光看别人
- 211 第16天 不能只从外表判定
- 211 第17天 有时改变环境不如改变自己
- 212 第18天 最珍贵的是现在
- 213 第19天 优势用不好也会变绊脚石
- 214 第20天 学会知足,才能收获快乐
- 215 第21天 有时放弃也是一种获得
- 217 第22天 只有自己才是自己的镜子
- 218 第23天 首先肯定你自己
- 219 第24天 真才实学才能经得起考验
- 220 第25天 如人饮水,冷暖自知
- 220 第26天 解铃还须系铃人
- 221 第27天 不要聪明反被聪明误
- 222 第28天 忘我就是快乐
- 222 第29天 做最好的自己
- 223 第30天 金鸟就在自己身边
- 224 第31天 不要物本已有反外求

9 砺 感谢磨难,微笑前行

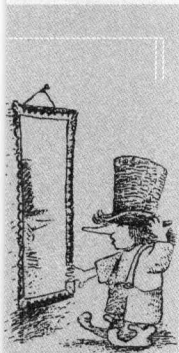
- 226 第1天 吃苦是人生最好的一所学校
- 226 第2天 不是所有的鲜花都能够成为果实
- 227 第3天 小事成就大事
- 228 第4天 不积小流,无以成江河
- 229 第5天 打好根基才能积蓄更多力量
- 229 第6天 磨心,更要磨身
- 230 第7天 一日不作,一日不食
- 231 第8天 停在嘴巴上的聪明不是聪明
- 232 第9天 不要把眼光停留在负担上
- 233 第10天 心无旁骛才能有所成
- 234 第11天 时机不成熟时要隐忍待机
- 234 第12天 是金子总会发光
- 235 第13天 信心可以创造奇迹
- 236 第14天 上帝不会抛弃任何一个人
- 236 第15天 世上无难事,只怕有心人
- 237 第16天 要有坚忍不拔之志
- 238 第17天 勇气可跨越一切障碍
- 239 第18天 大胆尝试,敢于冒险
- 240 第19天 敢于挑战困境
- 241 第20天 宝剑锋从磨砺出
- 242 第21天 吃得苦中苦,方为人上人
- 243 第22天 亲身躬行才能成就大事
- 244 第23天 想到,更要做到
- 244 第24天 求人相助还须先自助
- 245 第25天 跨一步就成功
- 246 第26天 敢于竞争
- 247 第27天 要有倒下去再站起来的毅力
- 248 第28天 泡一杯人生的沸水茶
- 249 第29天 在挫折面前抬起头来
- 250 第30天 在挫折中成长
- 254 第1天 规划人生,把握命运
- 254 第2天 未雨绸缪,长远打算
- 255 第3天 昨天,今天,明天
- 256 第4天 坚持自己的理想
- 257 第5天 给自己的努力定个目标
- 258 第6天 目标要专一
- 258 第7天 人生没有第二次选择
- 259 第8天 机会面前人人平等
- 260 第9天 机遇只垂青有准备的头脑
- 261 第10天 不知己,错失机
- 262 第11天 善于抓住随时可能降临的机遇
- 263 第12天 机遇之神就在你身边
- 264 第13天 过度谦逊反失良机
- 265 第14天 不要被别人牵着鼻子走
- 266 第15天 成功贵在持之以恒
- 267 第16天 脚踏实地走好每一步
- 268 第17天 坚守信念,不偏正道
- 269 第18天 绳锯木断,水滴石穿
- 269 第19天 意志坚定,再难也“能”
- 270 第20天 做一匹自觉向前奔跑的良马
- 271 第21天 枯木逢春,源于滴水
- 272 第22天 把握生命的一呼一吸
- 273 第23天 精诚所至,金石为开
- 274 第24天 全神贯注的力量
- 275 第25天 避开劣势,发挥优势
- 276 第26天 知道,更要做到
- 277 第27天 回避干扰,坚守信念
- 278 第28天 全力以赴,功到自然成
- 279 第29天 凡事要尽力而为,也要量力而行
- 280 第30天 以人为师,以天地为师
- 280 第31天 勤奋修炼,永不懈怠

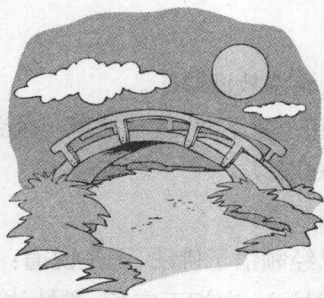


- 284 第1天 生活本可以不必如此沉重
 285 第2天 养性为先,心静身强
 285 第3天 石头和尚的养生奇方
 286 第4天 万事万物都有规律
 286 第5天 放下心中的负担
 287 第6天 脱离人情世故的羁绊
 288 第7天 用心享受生活不觉老
 289 第8天 随遇而安,旷达怡然
 290 第9天 生活的乐趣在于寻找
 291 第10天 赠人玫瑰,手留余香
 292 第11天 发现工作的乐趣
 293 第12天 文武之道,一张一弛
 293 第13天 生气不如争气
 294 第14天 得失之间体会人生乐趣
 296 第15天 快乐无处不在
 297 第16天 看得开乐趣自然来
 298 第17天 多看到事物好的一面
 299 第18天 转心而行,找回真我
 300 第19天 与世无争,无为大知
 300 第20天 一切皆法,一切皆禅
 301 第21天 美丽不拘于形式
 302 第22天 禅是古今一样的自然
 302 第23天 颠倒黑白只能是在骗自己
 303 第24天 拂去内心的纤尘
 304 第25天 不要忘了自己是谁
 304 第26天 认真对待,过好每一天
 305 第27天 脑袋也需要清理
 306 第28天 放飞心情,放飞心灵
 306 第29天 还内心一片洁净安宁
 307 第30天 快乐与痛苦都痛快表达

12 明 回归心灵的后花园

- 310 第1天 了却自心才能摆脱烦恼
 311 第2天 不要沦为钱财的奴隶
 312 第3天 正确面对死亡
 313 第4天 天堂还是地狱取决于内心
 314 第5天 随缘任它去吧
 314 第6天 该放手时就放手
 315 第7天 去掉虚伪,用真心来相待
 316 第8天 睁开觉悟的慧眼
 317 第9天 时刻修正自己的天性
 318 第10天 找回迷失的自己
 319 第11天 豁达洒脱,顺其自然
 320 第12天 用心去体会生命的意义
 321 第13天 融会贯通才能一通百通
 322 第14天 生命需要自己把握
 323 第15天 平常心道平常
 324 第16天 泯灭恩仇,但莫憎爱
 324 第17天 善待他人就是善待自己
 325 第18天 真正放下并不容易
 326 第19天 完善自我,充实自我,感悟自我
 327 第20天 把握好自己的人生角色
 328 第21天 人生咸淡两由之
 328 第22天 真诚永远是你的通行证
 329 第23天 不必苛责尽善尽美
 330 第24天 追求内心的自由和安宁
 331 第25天 生活原本很简单
 331 第26天 坦然面对人生境遇
 332 第27天 给自己的心灵洗个澡
 333 第28天 在琐碎生活中宁静致远
 334 第29天 每个人都可以活得无忧无虑
 334 第30天 不要为明天的烦恼担忧
 335 第31天 做真实的自己





January

1月

悟 禅里禅外悟人生

一花一世界，一叶一菩提。“悟”是一种感受，一种状态，是为了达到内心的和谐与安宁。而内心的不和谐，始于内心的不平衡。在现今这个喧嚣、浮躁的世界里，“悟”能让我们找到一处容我们在奔波忙碌的间隙滋润久已干渴的心田的地方，那是每一个人心中都渴望的一片桃花源。

第1天 拈花微笑,由笑花开

释迦牟尼平常都是以说法教诲弟子。

可有一天,释迦牟尼却一言不发,只是拈着一朵金婆罗花,看着大家。

弟子们面面相觑,不知所以。

只有弟子迦叶突然破颜微笑。

释迦牟尼知道迦叶已经领悟了佛法,于是说道:

“吾有正法眼藏,涅槃妙心,实相无实相,微妙法门,不立文字,教外别传,付嘱摩诃迦叶。”

因此禅便在一朵花和一个微笑之间诞生了。



拈花微笑体现了心领神会的境界和禅的精神——因花微笑,由笑花开。其实,快乐也就是这么简单,你想快乐,她自然就来了。

第2天 人人生来就是佛

一僧徒请示盘圭禅师道:“我天生有个毛病——气短心急,曾遭师父指责,我也一心要改。但因为习气已成,至今没有纠正。禅师您能帮我改正习气吗?”

“我可以帮你改。”盘圭禅师认真地答道,“不过,你要拿出你心急的习气。”学僧说道:“现在拿不出来,他有时会忽然自己跑出来。”

盘圭微微一笑道:“照你这么说,你的心急就不是习性,更不是天性。那是你因境而生,本来是没有。你父母生给你的,只有佛心,别无其它。”

盘圭禅师接待学人,不说佛法,不说禅法,只要求学人具有佛心和高贵的道德。

盘圭禅师圆寂后,一位住在寺院旁的盲人对参禅的学僧说道:“虽然我已经眼瞎,但我能从对方的音声判断他的性格。盘圭禅师对人说话的声气始终是真诚无伪。每当他向人宣示快慰之情时,我只听到快慰的声气;而当他向人一吐愁

肠时,我只听到愁苦的声气。那种声气,完全从他的佛心中流露出来的,那佛心,是他父母生的。”

学僧听后,一面否认盲者的话,一面赞美盘圭禅师道:“我们老师的佛心,非父母生,是他本有的。”



每个人都是佛,都有一颗佛心。我们需要随时随地用佛心做些事,澄明自己,普渡他人。

第3天 时时处处皆修行

有一位虔诚的佛教居士,每天都从自家的花园里采摘鲜花到寺院供佛。一天,当他正送花到佛殿时,碰巧遇到无德禅师从法堂出来,无德禅师非常欣喜地说道:“你每天都这么虔诚地来以香花供佛,依经典的记载,常以香花供佛者,来世当得庄严相貌的福报。”

居士非常欢喜地回答道:“这是应该的,我每天来寺礼佛时,自觉心灵就像洗涤过似的清凉,但回到家中,心就烦乱了,我们一个家庭主妇,如何在烦嚣的城市中保持一颗清净纯洁的心呢?”

无德禅师反问道:“你以鲜花献佛,相信你对花草总有一些常识,我现在问你,你如何保持花朵的新鲜呢?”

居士答道:“保持花朵新鲜的方法,莫过于每天换水,并且于换水时把花梗剪去一截,因花梗的一端在水里容易腐烂,腐烂之后水分不易吸收,就容易凋谢!”

无德禅师道:“保持一颗清净纯洁的心,其道理也是一样,我们的生活环境像瓶里的水,我们就是花,惟有不停净化我们的身心,变化我们的气质,并且不断地改掉陋习与缺点,完善自我,才能不断提升自己,实现自我超越。”

居士听后,欢喜作礼,感谢道:“谢谢禅师的开示,希望以后有机会亲近禅师,过一段寺院中禅者的生活,享受晨钟暮鼓,菩提梵唱的宁静。”

无德禅师道:“你的呼吸便是梵唱,脉搏跳动就是钟鼓,身体便是庙宇,两耳

世人因心中杂念太多,所以迷失自我。放下心中杂念,才能得佛法。

——箴言 >> 3