

卓雅/编著

菩提树下的礼物

守住幸福的10个路口

对于幸福的渴求贯穿我们的一生，我们一生都在期盼幸福、寻求幸福和追逐幸福。我们把幸福视为人生的奋斗目标，幸福却总在彼岸微笑，怎样才能得到幸福呢？

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



菩提树下的礼物

——守住幸福的20个路口

卓雅◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

菩提树下的礼物: 守住幸福的 10 个路口/卓雅编著.
北京: 中国广播电视出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5043-5353-5

I. 菩… II. 卓… III. 幸福-通俗读物 IV.B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 104259 号

菩
提
树
下

菩提树下的礼物——守住幸福的 10 个路口

编 著	卓 雅
责任编辑	任逸超
封面设计	张成静
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号(邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司
装 订	涿州市新华装订厂
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数	220(千)字
印 张	16.5
印 数	6000 册
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5043 - 5353 - 5
定 价	29.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



引子：菩提树下的故事

对于幸福的渴求贯穿了我们的一生，我们终其一生都在期盼幸福、寻找幸福和追逐幸福。我们把幸福视为人生的奋斗目标，幸福却总在彼岸微笑。怎样才能得到幸福呢？

经中说：“言善法者，谓人天乘，声闻菩提，缘觉菩提，无上菩提。皆以此法为根本而得成就，是名善法。”就让我们来到菩提树下，闭目神游、心猿意马、禅定内观，一梦千年去寻找心中的幸福吧！

一棵树，枝叶繁茂的菩提树；一个人，渴求幸福的人，人在树下，面向东方，盘腿静坐。人立下誓言：我若不能得到无上正觉，宁让此身粉碎，永不起此座。终于在七七四十九天之后，这个人大彻大悟。从此开始四处云游、弘扬佛法、教化众生。这个人就是佛祖释迦牟尼。而伴随他悟道的菩提树依然巍巍立在那里，过着风起则动，风静则止的日子。

又不知过了多少年，又有一个人长途跋涉来到了这棵菩提树下。他又热又渴，坐在菩提树下歇息，看着前方的路发出了一声无奈的感叹：“幸

福到底在哪里？”

这时，菩提树洒下一片绿荫为他消除燥热，震颤枝叶为他带来阵阵微风，片刻的舒缓让他昏昏欲睡。“寻找幸福的脚步不能停！”他告诫着自己，“为了幸福，我要继续向前寻找！”他强迫自己打起精神继续赶路，但他实在太累了。就在半梦半醒左右挣扎的时候，听见有人对他说：“你太累了，该休息一下了。”

他忽地起来四下观望，除了身边的菩提树，四周别无他物。思索间菩提树又散动枝叶说话了：“呵呵，别找了，是我在对你说话。”

这个人见是一棵树就叹了一口气说：“我何尝不想歇息，可我要追求的幸福岂是一棵蠢树所能了解的。”

菩提树枝条抖动：“哈哈，以前我的确是一棵蠢树，以前我所庆幸的，都是我所要感激存在的。用一朵花开的时间，见证我的幸福，用一场春雨轮回的时间来祈祷；希望所有一切，都一如往常的存在，所有我的祝福与感恩成为永恒，亘古不变。事实上这些是不可能不变的，我所祈求的幸福最终都会枯萎、腐朽、消失。我能悟到此处皆因我的恩师释迦牟尼，千百年前我沾染了他的佛性，开启了心智。菩提者，智慧也，历经沧桑终于悟出了此中真谛。”

这个人心中一惊，说：“千百年？”

菩提树继续说：“呵呵，是的，那已经是很遥远的事了，一棵蠢树能这么长时间枝繁叶茂，你不觉得奇怪吗？”

这人忙起身辑首：“您能讲讲您悟出的幸福真谛吗？我一直在寻找幸福，可是一直都没有找到。”

菩提树轻轻地晃动着身上的树叶，好像是在微笑着说：“其实幸福很简单，它就在你的身边，你要做它的主人，要使它臣服于你，为你服务，而不是你成为它的奴隶。调整自己的心态，让它不再执著于敌意、不安、成见、偏见和情欲之中。面对真实，看清生活、工作和生命的真相，不致迷失人生的方向。解开执著或情感污染的系缚，发现心灵深处的真我；从





中找到真正皈依处，你就会轻而易举地抓住真正的幸福。”

这个人低头想了想，又看看菩提树：“我觉得幸福好像就在我的身边，可是我怎么也抓不住它，你能指给我一条明确的路吗？我的生活中什么都不缺，可是我总觉得自己不幸福。”

菩提树静静地站在那儿，用他那智慧的目光看着这个人，好像要在他身上寻找到什么，过了许久他才对这个人说：“其实幸福就在你的生活中，就在你的身旁，看你能否把握住它，你快回去吧！回去享受你的幸福人生。”

“可是我在生活中并没有发现幸福，我发现生活中到处都是不开心的事，谢谢你告诉我幸福的真谛，但那是你的幸福而不是我的，我已发过誓，如果找不到幸福就决不回去。”这个人满脸倔强地说。

菩提树看着这个执著的人，慢慢挥动着树叶说：“我很喜欢你这种执著的人，我能帮你找到幸福，我为你准备了十个礼物，它们可以使你幸福。不过我不能一下都送给你，如果一下都送给你，你同样不会幸福的，只有你遇到很大困难时我才能送给你。回去吧，别忘了遇到困难来找我。”

“好吧！那我就回去了，您一定不要忘了您的承诺。”

.....

随着一阵凉风刮过，饱睡的人忽然翻身坐起，这原来只是一场梦，然而梦中的话却犹在耳边。他看着菩提树，菩提树好像在告诉他：“别忘了我们的约定。”于是这个人转身离开了菩提树，惆怅着踏上了回家的路。



目 录

引子：菩提树下的故事 / 1

心态好活得好 1

1. 心态决定生活 / 3
2. 每天都要保持一个好心情 / 7
3. “积极”创造美好生活 / 10
4. 自信让生活更加轻松 / 14
5. 对自卑说“再见”吧 / 18
6. 把感恩的心擦亮 / 23

简单是幸福的主旋律 27

1. 美好生活源自简单 / 29
2. 把休闲留住 / 35
3. 享受平凡，为生活喝彩 / 40
4. 保持一颗纯洁、简单的童心 / 43
5. 远离喧嚣，感受平静 / 46
6. 让账单不再复杂 / 50

轻松的过，快乐的活 53

1. 快乐是一种责任 / 55
2. 习惯快乐其实很简单 / 58
3. 训练自己不生气 / 61
4. 今天你笑了吗? / 64
5. 让幽默叩开快乐的大门 / 66
6. 善待生命，快乐就在你身边 / 71

把健康留住 75

1. 存钱不如存健康 / 77
2. 健康睡眠 / 79
3. 午休：健康小卫士 / 82
4. 戒烟适酒，留住健康 / 84
5. 健康的膳食文化 / 88
6. 培养健康的饮食习惯 / 94
7. 健康在于运动 / 99
8. 远离辐射呵护健康 / 103

别跟自己过不去 106

1. 我们有理由跟自己较劲吗? / 108
2. 原谅那些伤害你的人 / 112
3. 远离自暴自弃 / 117
4. 学会自我欣赏 / 120
5. 让自己放轻松 / 126
6. 宽恕多一点，快乐多一点 / 128
7. 走自己的路，活出自己的精彩 / 132





放弃也是一种幸福 136

1. 放弃的智慧 / 138
2. 放弃不是无奈的选择 / 142
3. 舍得，有舍才有得 / 146
4. 选择还是放弃，决定幸福的方向 / 150
5. 有所不为才能有所为 / 155
6. 放弃，让自己活得更洒脱 / 158

幸福怎能缺少喜好 163

1. 把热情集中在你的喜好上 / 165
2. 做自己想做的事 / 168
3. 让工作成为爱好 / 172
4. 让生活透出情趣 / 175
5. 你的喜好就是你的快乐 / 178
6. 不要坠入无聊的喜好之中 / 181

仁爱是传递幸福的基石 186

1. 用善良之心去爱他人 / 188
2. 自爱，使生命不断创新 / 192
3. 爱要从点滴开始 / 195
4. 正确处理感情和理智的关系 / 199
5. 人与人应和乐相处 / 201
6. 爱是幸福的根基 / 205

低调一点 幸福一些 209

1. 做人“低调”是一种智慧 / 211

2. 幸福生活从谦逊开始 / 214
3. 勤奋, 低调者的幸福摇篮 / 218
4. 淡泊名利, 保持低调心灵 / 221
5. 敢于诚实地说出自己的错误 / 225
6. 放低姿态, 感受幸福 / 229

因为知足, 所以幸福 233

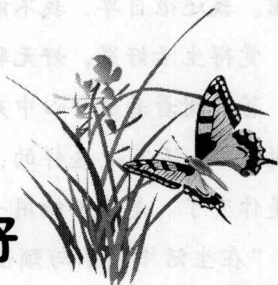
1. 无欲则刚, 知足常乐 / 235
2. 远离贪婪, 享受快乐 / 242
3. 事能知足心常乐 / 246
4. 珍惜今天的幸福 / 249

后 记 254





心态好活得好



这个人回到了家中，把从菩提树那里得来的幸福真谛写在了记事本上，仔细推敲，希望能从中找到属于自己的幸福。过了好久，他好像明白了点什么，又好像什么都没明白。

忽然，一阵雷声，打破了他的思绪，他又回到了现实。最近他的生活也不知出什么问题了，总是一个人闷在屋里睡觉，不愿见任何人。所有的人都认为他可能是工作太累的原因，休息两天就好了。可是他不同意，因为他已经休息好几天了，还是那个老样子。

他看了看窗外，天阴沉沉的，“怎么又要下雨了，就连天气都在和我作对”。他没好气地自言自语道。这场雨下了好几天，他的心情也越来越坏。

几天后，天终于放晴了，他决定出去散散步，希望这样能使自己的心情变得好点。走着走着，他突然想到了那棵曾经许诺送他礼物的菩提树，“我为何不去找他帮忙呢”？于是，他顺着那条泥泞的小路来到了菩提树下。他默默地看着菩提树那被雨水洗刷过的树叶，显得那么的绿那么的耀眼。他开始向菩提树诉说他那如黑夜般的生活：“我最近也不知怎么了，

好像生活中所有的东西都在和我作对，我做什么事总觉得没精打采，没有自信。我还很自卑，我不能和身边的每一个人和睦相处，心情也总是坏透了，觉得生活好累，好无聊！您能告诉我这是怎么了？”

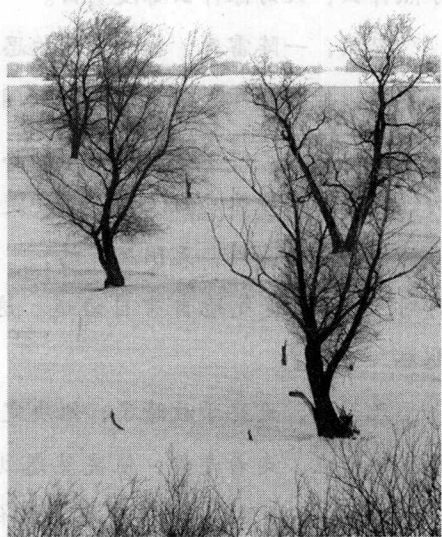
菩提树看着这个心中充满怨恨的人，心中有一丝怜惜，它用亲切的声音说：“生活不是这样的，是你的心态出了问题，生活中的一切都没变，而是你变了。是你不能用一个正确的心态去面对生活。

“在生活中快乐与烦恼并存，正如生与死相伴；希望与失望共存，正如成功与失败相互转换；选择与放弃同在，正如完美与缺憾一个都不能少。一个人活得好与不好，关键在于你心态的选择。如果你选择了快乐，那么快乐自然就会在你身边；寻找希望，失望便会逃之夭夭。与其茫然的生活，不如尝试改变一下自己的心态。只要调整好自己的心态，生活的质量自然就会提高，生活自然就会变得幸福了。”菩提树给这个人耐心地讲着。

“这就是我送你的第一件礼物，‘心态好活得好’”。

在人的一生中，快乐与烦恼并存，正如生与死相伴；希望与失望共存，正如成功与失败相互转换；选择与放弃同在，正如完美与缺憾一个都不能少。一个人活得好与不好，关键在于你心态的选择。如果你选择了快乐，那么快乐自然就会在你身边；寻找希望，失望便会逃之夭夭……人生，世道，处处皆如此。与其茫然的生活，不如尝试改变一下自己的心态。当你有了希望的蓝图，有了生活

的热情，你就会发现生命的绿色。人的心态只有变好，生活的质量自然也会提高。

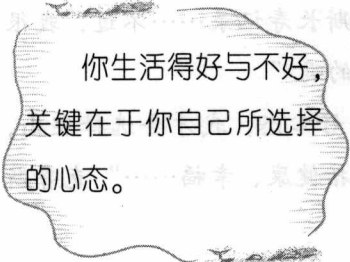




1. 心态决定生活

经常听人这么说：“活得很累，活得很窝囊，活得很无聊……”他们总觉得出现这种烦恼的主要原因都是由外界的客观原因引起的，其实这种想法是错误的，为什么我们不去审视一下自己面对生活的心态呢？很多人面对人生失败的困境、屡遭挫折的煎熬、无人帮忙的无奈时，往往是埋怨自己的家境、学历的浅薄、工作的不适合……可是对自己的冷漠、无知、懒惰、迷茫、软弱、轻视等消极心态却熟视无睹。承受生活的好与坏的主体是自己，而不是别人。很多事实证明，活得累多是自己心智未开，窝囊多是自己无能，贫穷多是自己观念未改和懒惰的结果。

俗话说：“积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，像月亮，初一十五不一样。”好的心态决定好的命运。心态就好比是情绪和意志的遥控器，是一个人思维的习惯状态，是诸种心理品质的综合能力与修养，



你生活得好与不好，
关键在于你自己所选择的
心态。

它决定着一个人的生活方向和质量，也是自己完全可以掌握的。“你的心态就是你生活的主人，她决定了你是否生活得幸福。”这是一位哲人说过的话。因此，你生活得好与不好，关键在于你自己所选择的心态。

一个会享受生活的人，他的心态肯定也是积极的，这样的人总能对人生表现出一种自信，一种生命力，并吸引着财富、成功、幸福、快乐和健康。一个喜好逃避生活的人，总是怀有一种消极的心态，具有“求败性格”，表现为悲观、恐惧、麻木、脆弱。这种心态是心灵的疾病和垃圾，它排斥财富、成功、幸福、快乐和健康。试问，怀有这种心态的人，怎么能感受到生活的温暖呢？何谈活得好？所以，心态不仅是可以帮助我们活得好的素质，也是能力，更是生产力。

有这么一个小故事，想必大家都有所耳闻。在美国，有两位老太太是十分要好的朋友，并且都已年近70岁了。

一位老太太认为，到了这个“古来稀”的年纪可谓是人生的尽头，哪还敢再奢望或者讨论关于“活得好”的话题啊，于是整天在想自己的后事。由于整天的忧郁寡欢，这位老太太在第二年的冬天就去世了。

另一位老太太则这样认为，一个人的生活过得好与不好，跟年龄的大小没有关系，而在于自己对生活的选择。我虽然70岁了，但我依然可以找到使自己活得好的途径。于是，她在70岁高龄之际，不顾家人的反对开始尝试登山的乐趣。她觉得登山不仅可以锻炼身体，延长寿命，更重要的是可以使自己饱览大自然的风光。这位老太太从70岁开始爬山，前后20多年，她不仅征服了许多名山，而且还以95岁的高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。当记者们采访克鲁斯老太太时，她的精神面貌和幽默的语言感染了所有在场的记者。有位记者问：“您的精神面貌这么好，有希望打破世界吉尼斯长寿记录……不过，我很想知道您活得好的秘密，是因为爬山运动炼就的吗？”

“不是，是我选择生活的心态。有了一个好心态，我才会选择爬山，才会选择生活，才能得到生活给我的一切，包括健康、幸福……”克鲁斯老太太微笑着回答了记者的每一个问题。

翻开佛家经书，我们经常会看到“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生”这类话语，说的就是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活品质。歌德也曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”一个人生活得好与坏，并非由人的其他因素，而是由他自己的态度所制约。

我们面对人生的态度在很大程度上制约着我们的生活：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。
2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。





3. 我们每天早上的心情决定了一天是否快乐。

4. 人们在生活中活得越好，就越能找到最佳的态度。

其实，人的生活并非只是一种无奈，而是由自身主观努力去把握和调控的，一个人活得好与不好同样也是由“态度”来决定的，其好坏足以确定我们构筑的生活的优劣。一个人心态的不同必然会导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们生活的遥控器，而且它也是我们唯一能够完全掌握的东西。难怪有人说过：“我们的生活是否精彩完全是由我们的态度创造出来的。”此话没错。

其实生活就是生活，有的时候像天上的云一样真实而飘忽不定，如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望；有的时候像自然界里的风雨阴晴一样，要想生活总是一帆风顺那是不可能的，如果你对这些没有思想准备，你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮，更多的时候它是平凡琐碎的，甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一般呢？

因此，生活有真实，也有虚幻；有阴暗，也有晴朗；有暴风雪，也有风和日丽；有高潮，也有沉闷……我们要想活得好，就要用“心”去寻找积极的一面。正如明朝的陆绍珩在《醉古堂记》中写的：田园有真乐，不潇洒终为忙人。诵读有真趣，不玩味终为鄙夫。山水有真赏，不领会终为漫游。吟咏有真得，不解脱终为套语。同样，法国雕塑家罗丹也曾说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现，而要发现它，关键在自己。

为什么有的人就是比其他的人更成功，赚钱更多，拥有的工作更好，人际关系更广，身体更健康……似乎他们天生就是比别人过得好，而许多忙忙碌碌的人却只能维持生计，这到底是什么原因？难道人与人之间会有这么大的区别吗？如果差别不是很大，那又为什么有许多人能够获得成

功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？终于，心理学专家们找到了答案，那就是人与人的心态不一样。

一个世纪前，南非某贫穷的乡村里，住着一对十来岁的小兄弟。为了谋生，兄弟俩人便决定离开家乡，到外面去谋发展。于是，大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到很穷困的菲律宾。

40年转眼即过，哥哥在旧金山的繁华闹市拥有一间餐馆和一间杂货铺，虽然不是很富有，但也算是过上了温饱生活，并且子孙满堂。

而弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的橡胶园和银行，而且子孙们一个个都是金融界的明星。经过几十年的努力，兄弟俩都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我虽然被卖到了富庶的旧金山，但我总觉得我们黑人到白人的社会，要想过上幸福的生活，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服……于是，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但干事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，但我还是教导他们不要妄想进入上层的白人社会，安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生就满足了。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初到菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但我不甘心做这些工作，我的心里时刻记着要过上流社会的生活。后来我发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意就这样逐渐做大了。

这个故事告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人能否成功，就看他的态度。成功人士与失败者之间的差距：成





功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，他们的想法是无法实现的。但事实是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，一个人活得好与不好完全由我们自己的心态决定。

2. 每天都要保持一个好心情

对于很多现代人来说，时代的不断前进，就会有随之而来的生活压力不断加重，这些都是有目共睹的。每当我们遇到太多的挫折时，总会不经意地说：“活得真累。”每当我们面对平凡的生活起厌倦之意时，也总会说：“活得真没劲。”……于是，“活得累”、“活得烦”、“活得没劲”等消极的话语就成了很多人的口头禅，如何让自己把“活得好”、“活得有意思”、“活得精彩”等词语常挂嘴边呢？首先，我们必须要学会调整自己的心态，以重塑美好的生活。

我们都知道，人的心情总是随着外界的因素而不断变化，有的时候就如夏天的天气一样，阴晴不定、风云变幻。假如我们每天都能够让自己保持一份好的心情，那么我们会体会到生活的真谛，虽然这实在很难做到，但又很值得大家去做。

每天都能保持一个好的心情，不仅是身体和精神的最佳卫生保养法，也对人的身心健康有着道不尽的益处；而不好的心态不仅是生活中的腐蚀剂，而且还会给你的人生酿成祸端，造成难以估计的损失。

一个心情不好的人，总觉得工作不顺利，与他人难以相处。有的时候一场误会，一句谣言等等，都会令他烦躁不堪，甚至引起无端的是非；而一个心情好的人从早到晚都会保持满面春风，工作顺利，与人交往也很和睦。即便是碰到棘手的问题或者一场误会，也能够顺利地把矛盾化解到最