

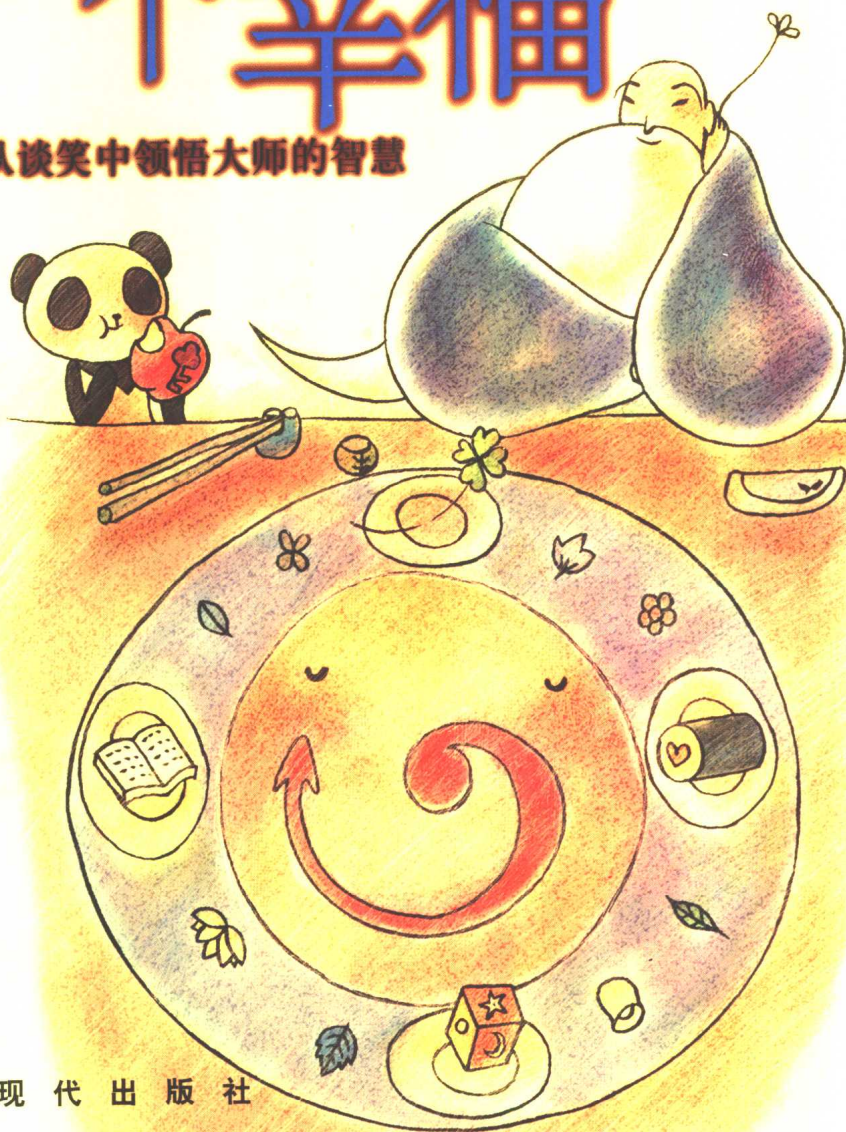
微笑系列丛书

梦工场

何权峰◎著

每10秒钟 一个幸福

从谈笑中领悟大师的智慧



现代出版社

图字：01—2003—5153

图书在版编目 (CIP) 数据

每 10 秒钟一个幸福 / 何权峰著. —北京: 现代出版社, 2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-047-1

I. 每… II. ①何 III. ①人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067642 号

作 者: 何权峰

总 策 划: 吴江江

责任编辑: 刘宝明

美术编辑: 程阳阳

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010)64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 固安博通印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 6

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 6000 册

书 号: ISBN 7-80188-047-1

定 价: 15.00 元

英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授权

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

梦工场

每10秒钟 一个 幸福

从谈笑中领悟大师的智慧

何权峰 著



现代出版社

作者手札——序

10秒钟的幸福

一生中总有一些人，影响了我们，或总有一些话，让我们变得不同——这得看个人的因缘和悟性。

书，也许只有几个字，却逆转了原本执迷的心；话，也许只说几句，却给了醒悟的人全新的人生。

这是一本似非而是的书，其中充满了许多大师的妙论，平易中显哲理，谈笑中见智慧。每一篇章都犹如禅宗里的一首偈，让人茅塞顿开，有着拨云见日的领悟。

当你在阅读时，如果发现有些内容像在写你，请不要吃惊。毕竟，我们都有过相同的问题，也都曾以同样的方式看事情或探究问题，不是吗？所以，你现在捧在手上的其实不是一本书，而是一面镜子。

你可以从书中反照自己——

当你沉陷困顿时，
它给你一点即通的开窍；
当你悲伤绝望时，
它给你一个振奋的鼓舞；
当你迷失方向时，
它给你一盏指引的明灯；
当你得意忘形时，

它给你一面自省的明镜。

我希望大家在阅读时能细品再三，不要一口气看完，这些珠玑言语都有着一个很大的沉思空间，每个句子都可以让你产生一些洞见和启发。

也许只是短短的十秒钟，就可以为你的人生找到另一种解答！

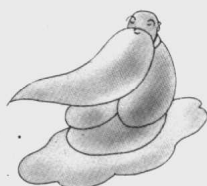
10 秒钟的幸福

作者手札

4

Chapter ①

一切在于“心”

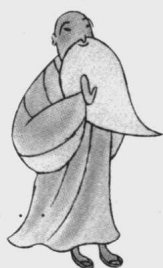


三个筛子	12		
常低头	14		
信仰神	16		
印象	18		
扛垃圾	20		
无须自责	22	顶多如此	30
有道理	24	以人为可爱	32
你就是佛	26	我要喜欢你	34
最穷的人	28	责备没用	36
		捕鼠器	38
		这么做，就对了！	40
		不确定	42
		不公平	44
		大可不必	46

Chapter ②

缘起缘灭是平常

主控在自己	50
胆小鬼	52
庆祝死亡	54
真诚的外衣	56
不比较	58
浮云	61
最大的不幸	64
所谓公平	66
什么才是对的事	68
接受	70
活上一千年	72
相信自己	74
大师的特异功能	76
抢救危机	78
欣赏当下	81
证明自己	82
劝告	84



Chapter ③

苦恼与困扰

自省	88
放下问题	90
当最好的朋友	92
毋须强调	94
对事不对人	95
不如别人好	99
友谊	100
不幸中的大幸	102
你还在等什么?	104
两种不满意	106
不执着	108
都会过去	110
不为所动	114
杰出的领导人	116
别管人家说	118
五颜六色	120
想歪了	122
世界活在你心中	124

Chapter ④

所谓自我反省

怎么办到?	128
伟大的错	130
弄错了	131
随他去说	133
你还是你	134
守不住秘密	136
虚伪的尊敬	137
问题在你	138
旧伤口	140
光明面	142
扭转不幸	143
廉价的交情	144
最后一面	146
终于开悟	148
熄灭的蜡烛	150
污染	152
太阳下乘凉	154



Chapter ⑤

内心解脱即是“空”

顾客不是过客	158
好人的罪	160
命运	162
今天的你比较聪明	164
以终为始	166
发不起来	168
自取其辱	170
活在当下	172
为何存在	174
数数你拥有的幸福	176
更多的觉醒	178
摇醒他	180
没大问题	182
市集	184
放下的自由	186
无所求	187
自找的	188
忘我	190





话说人世间的一切都是我们心灵的写照，
只要我们的心是美的，这个世界即是美丽。

Chapter 1

一切在于“心”



三个筛子

有个人急急忙忙地跑到大师那儿，说：“我有个秘密要告诉你……”

“等一等，”大师打断他的话，“你要告诉我的消息，用三个筛子筛过了吗？”

“三个筛子？哪三个筛子？”那个人不解地问。

“三个筛子，第一个叫真实。你要告诉我的消息，是真的吗？”

“不知道，我是从街上听来的……”

“现在请用第二个筛子来审查。你要告诉我的消息如果不是真实的，至少也该是善意的吧！”

那个人踌躇地说：“不，刚好相反……”

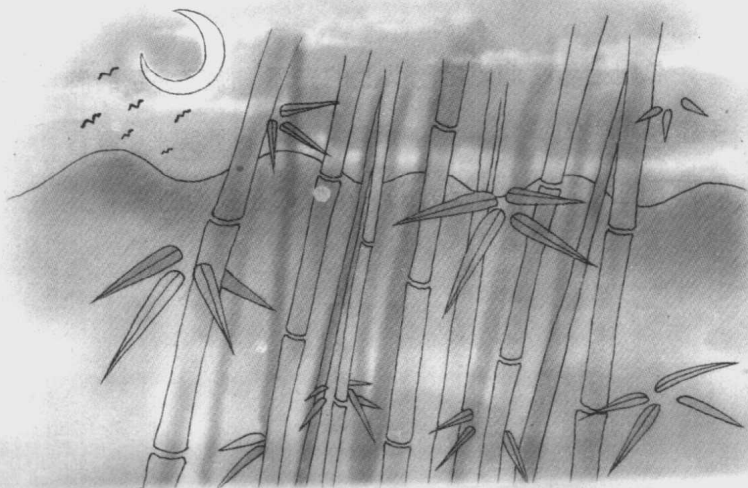
大师接着说：“那么我们再用第三个筛子。我再请问你，使你如此激动的消息真的很重要吗？”

“并不重要。”那人不好意思地回答。

大师说：“既然你要告诉我的事，既不真实，也非善意，更不重要，那就别说吧！如此，那个消息便不会困扰你我了。”

对事不了解而妄加论断，是不客观；对人不了解，而妄加论断，不但不客观，更不道德。

“来说是是非者，便是是非人。”因此，你心中若有怀疑，就请闭嘴！





常低头

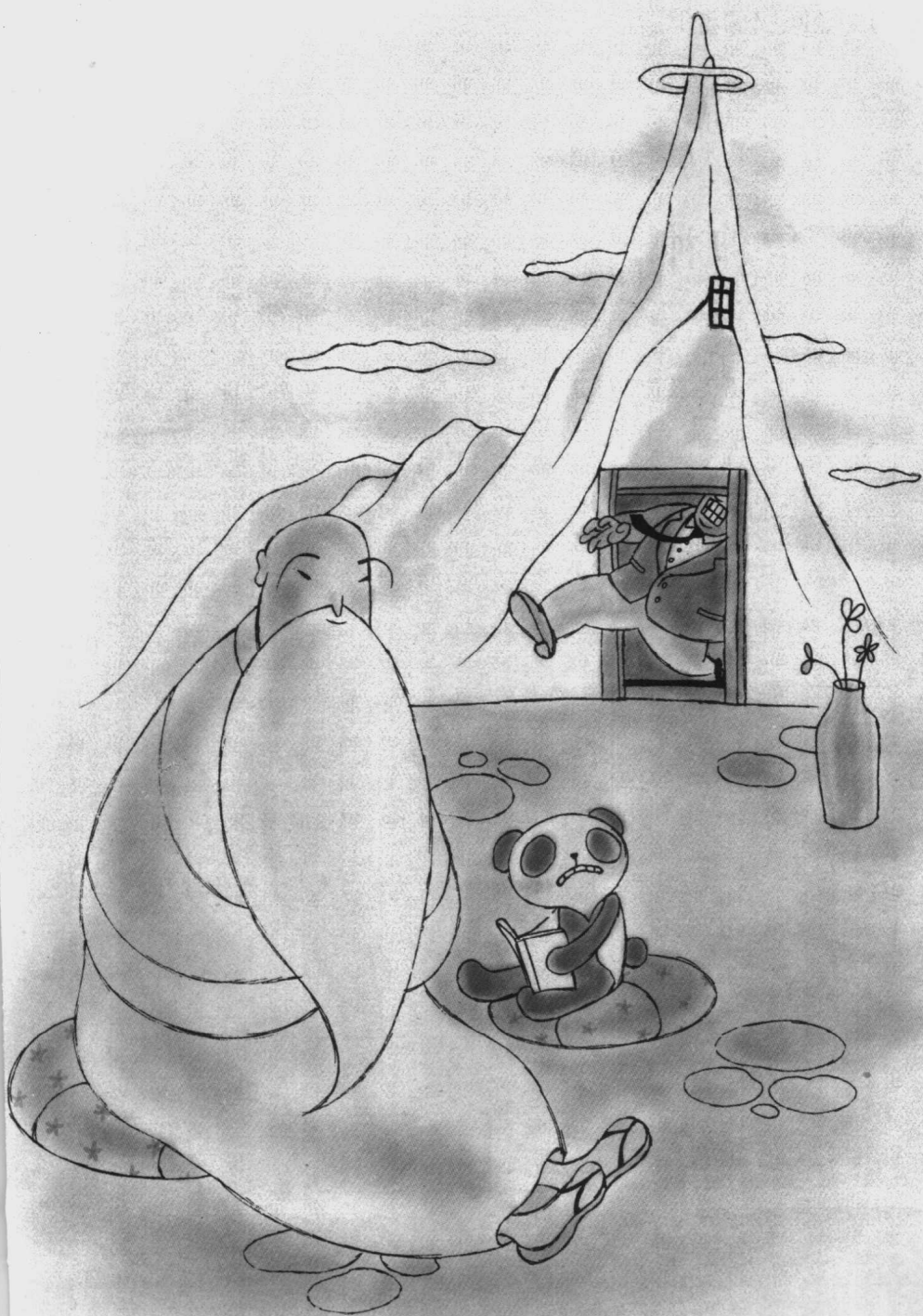
有位高傲的官员前去拜访大师，当他正要跨入大门时，由于大门太低，官员的头不小心撞到门顶，痛得他哇哇大叫。

此时，大师即对那位官员说：“是不是很痛？这就是你今天来看我的最大收获！”

“什么？”官员一脸错愕。

“是啊！当你到达顶峰时，也就是要开始下山的时候。”大师接着说，“因此，你必须学会‘常低头’，才不会‘撞到头’！”

总是抬着头仰望自己头上的光环，除了会颈酸脖子痛，还要担心“撞头”的危险，何不低下头来，看看你脚下的大地——地是大的，可是地在我们的脚下。





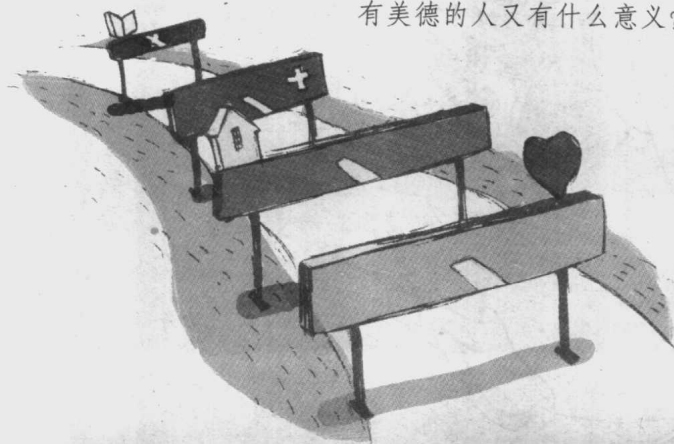
信仰神

大师并不是教徒，但是他很喜欢上教堂去听牧师讲道。有一天，牧师在讲道时说：“那些很好、很有美德，而且信仰神的人将会上天堂。”

听完之后，大师问了牧师一个问题，“一个很好、很有美德但不相信神的人会怎样？他们会去哪里？会上天堂吗？如果你说会的话，那么信仰神并不是必要的，不是吗？如果一个人只要很有美德就能上天堂，那么信仰还有什么意义？如果说那些很好、很有美德但是不相信神的人将会下地狱，那么成为很好、很有美德的人又有什么意义？只要相信神不就可

以了吗？”

牧师觉得很困惑，他说：“给我几天的时间，我必须想清楚这是怎么一



回事。”

他绞尽脑汁，左思右想，一个星期过去了，还是想不透。如果他说“会”的话，等于否定了“神”；如果他说“不会”，又否定了“美德”，这实在是个难题。

信仰神，是件好事，但信仰神，并不代表就是好人，就可以上天堂。真诚的无神论者，要比虚伪的教徒更接近上帝。

神是良善的、包容的、慈悲的、宽恕的，是无条件的，相信或不相信并不会造成任何差别，就像太阳的光辉可以照在每一个人身上一样，不管你是否相信它的存在。

许多人类的战争之所以称为“圣战”(Holy Wars)，就是认为因为双方都坚持自己的神才是惟一的，大家都认为上帝是站在他们那一边，甚至把异教徒当作敌人。事实上，神就是爱，上帝只站在爱的那一边，而爱不会偏向某个人、某一个特定地区，爱不会将任何人排拒在门外，更不会导致战争和仇恨。如果你相信，神才给你带来祝福；如果你不相信，他就给你带来诅咒，请问这算哪门子的神？