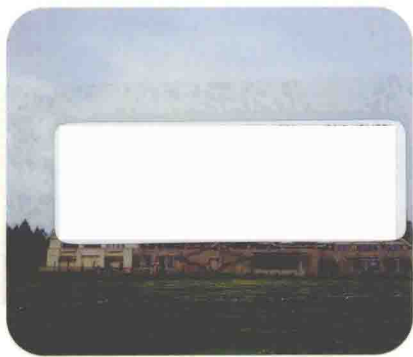


在充满噪音、汽车尾气、拥挤的都市丛林中，
很难快乐起来，唯有忙中偷闲抽空去森林里走一趟，
大口呼吸新鲜空气，听一听鸟叫蝉鸣流溪声，看一看翠绿山地，
闻一闻芳香的土地，你的心马上愉悦起来，心灵也得到洗涤。

请到长白山天域来 送你健康和快乐



庄研 著

 中国时代经济出版社

请到长白山天域来 送你健康和快乐



庄研 著

 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

请到长白山天域来 送你健康和快乐 / 庄研著. —

北京: 中国时代经济出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5119-1282-4

I. ①请… II. ①庄… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225229 号

书 名: 请到长白山天域来 送你健康和快乐

作 者: 庄 研

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 68350173 68312508

传 真: (010) 68320634 68320484

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsgdj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 50 千字

印 张: 4

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-1282-4

定 价: 20.00 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



目录

- 第一部分 离开喧闹的城市，到大自然去静修吧…………… 1
- 第二部分 没有健康的身体，人生的一切都是空……………25
- 第三部分 世界上没有快乐的地方，只有会快乐的人……49
- 第四部分 不要刻意去寻找幸福，其实幸福就在自己
身上……………77
- 第五部分 边生活边感悟人生，学会智慧悠闲地生活… 101



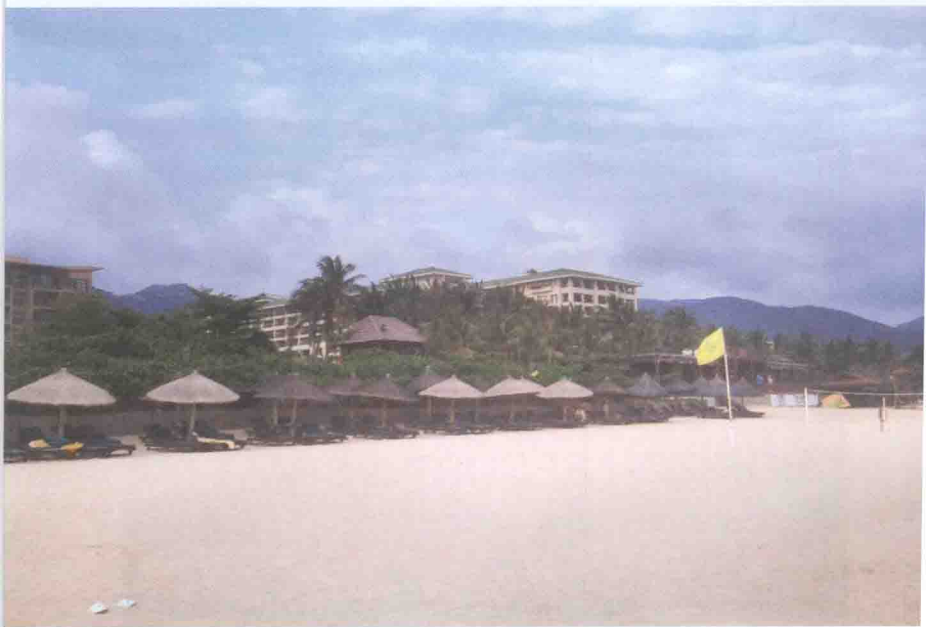
第一部分

离开喧闹的城市，
到大自然去静修吧

去年冬天，北方还是冰天雪地的时节，去了著名的海南三亚天域酒店度假，感受了大海、沙滩、阳光和热带风光，回来一身轻松。白天海水游泳、沙滩阳光浴等，晚上伴随着海涛声安然入眠。



听朋友说：“南方有海南三亚天域酒店，北方则有长白山天域酒店。去了海南三亚天域酒店，不去长白山天域酒店，往往让人遗憾。”于是，对她产生了想往。



今年初秋的一个周末，来到了长白山度假。住在长白山机场附近的长白山天域酒店。特别奇怪的是，本来在城市里生活的我，经常被失眠所困扰，但是，在这里静修的几天竟然睡眠极好，往往一夜到天亮且无梦。



长白山天域度假酒店

长白山，位于吉林省延边州安图县和白山市抚松县境内，为中华“十大名山”之一。林海、雪山、天池、珍禽异兽以及浓郁的关东文化，引人入胜，心神向往。在神奇、美丽的长白山脚下，无论您此行是休闲度假或商务会议，都会享受到天域细致周到的服务和完善的配套设施，给您留下美妙的行程之旅。

长白山天域度假酒店占地 9.2 公顷，位于长白山西坡，距机场仅 5 分钟车程，距西坡天池景区 15 分钟，距南、北坡景区山门各约 1 小时车程，是长白山旅游通往各景区的枢纽之地。酒店拥有 275 间北欧风情豪华客房，3 个各具特色的主题餐厅，以及总面积达 1200 平方米的 6 个会议室和 1 个宴会厅。酒店四面环水，滨临松花江的源头，在店内即可以全年开展漂流活动。在这座四周丛林茂密，掩映在原生态森林中的“北欧小镇”，看山、傍湖，大气磅礴与灵动宁静巧妙结合，留给您美妙的旅行回忆！

地址：中国吉林长白山保护开发区池西区

——摘自长白山天域度假酒店官网

在长白山的这一段时间里，白天奔波跋涉，上山看天池或者在森林中快走，晚上在温暖如家的酒店看书、沉静，心灵变得那么的清澈、那么的宁静，不时产生幸福和快乐的感觉。



这时候，理解了《瓦尔登湖》的作者梭罗为什么到森林中去隐居，他是为了获得内心的宁静，让自己更好地沉思，所以不顾别人的不解和讽刺，去过那种有思想深度的生活。



我们很少有时间安静下来，宁静地独处，冷静地思考人生问题。“我是谁？”“生命的意义是什么？”“如何不让一生虚度？”往来皆是名利船，日夜反复闹心事，人生能有健康和快乐吗？色诱烦恼多，是非不断门。空山好修行，慧应当下时。



有人忠告：“现代人需要佛心。”佛法博大精深，包涵“缘、空、悟和善”四字。缘是机遇，是达观，世间万物皆是缘。空是境界，是智慧，外观世音，内观自在。包容宽恕，虚怀若谷，海纳百川。悟为慧根，世事洞明皆学问。光有知识，没有智慧，根本行不通。善心，感恩之心，与人为善。

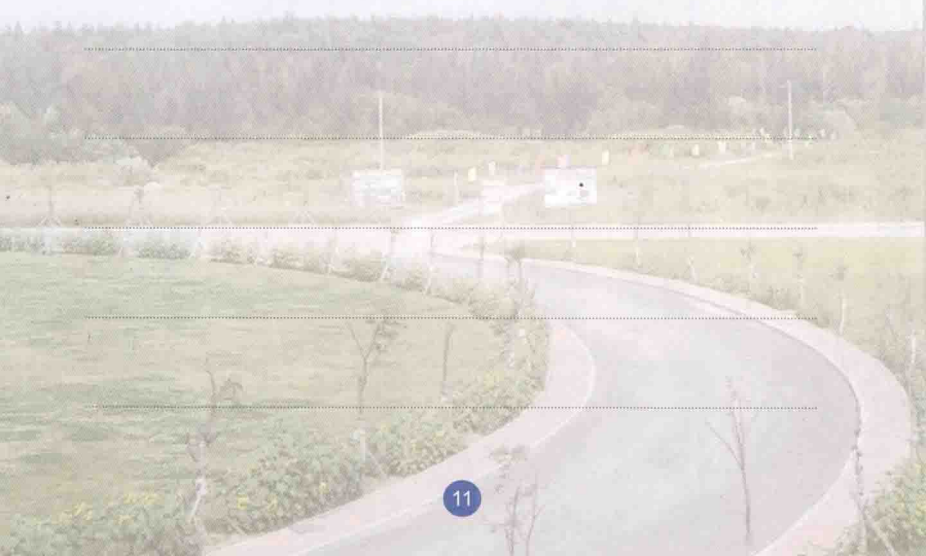


只知道吃喝玩乐，不知道为国家、社会创造和奉献，那样行尸走肉般地活着，应该是一种耻辱。修行到足以克服一时的不快和烦恼，看重自己的责任而不是权利，关注别人的不幸且能够去安慰和帮助时，就站在了精神的最高处。





一点感悟



物随心转，境由心造，世界上的烦恼皆由心生。有些人，有些事，是可遇不可求，强求不得。放宽心态，顺其自然，保持一颗安闲自在的心，拥有豁达的心态，不要活得累。佛说：“苦非苦，乐非乐，只是执一时的念而已。”执于一念，将受困于一念；放下一念，就会自在于心。一生有万念，而定平生善恶者，数念而已。



宁静中、空妙中，读那些智慧的格言“闲时多读书，博览凝才气；众前慎言行，低调养清气；交友重情义，慷慨有人气；困中善负重，忍辱蓄志气；处事宜平易，不争添和气；对己讲原则，坚持守底气；淡泊且致远，修身立正气；居低少卑怯，坦然见骨气；卓而能合群，品高养浩气；勤俭守信德，商营创财气”，就会句句入心。平时心浮气躁，哪里能够理解和领悟？！

