

<<心若安好便是晴天>>

图书基本信息

书名：<<心若安好便是晴天>>

13位ISBN编号：9787115298881

10位ISBN编号：7115298882

出版时间：2013-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：半夏

页数：215

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心若安好便是晴天&gt;&gt;

## 前言

时常修剪你的心灵之树 惠能大师云：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。其禅理是：在最宽广、最无私的心灵中，根本不会生出烦恼，也无须为消除烦恼而焦急。只要做到心旷无痕，便达到了幸福、快乐的最高境界。

可是，即便是吃斋念佛的禅师、方丈都未必能真正做到心无一物，我们这些普通人要达到如此境界是何其困难啊？

远在曼谷老城区的一座寺院，因为地理位置非常偏僻，所以香火很少。寺院的一位老住持圆寂了之后，大家推选库克维亚法师来当这个寺院的新住持。

库克维亚成为寺院的住持后，常常在闲来无事的时候到寺院的四周巡视。有一天，他发现，寺院旁边的山上长满了浓密的灌木丛，那些灌木由于没有人管理，肆意生长，杂乱无序。

库克维亚从此便成了这些灌木的“园丁”，时不时就跑到山上去修剪灌木。

几个月过去了，好几株灌木居然被他修剪成了半球形状。

其他的僧侣们对库克维亚住持的行为非常不解，但是当他们好奇地向这位住持发问的时候，库克维亚总是沉默不答。

这天，曼谷最著名的娱乐大亨苏那开车上山时车子抛锚了，正好路过寺院，便进来看看。

库克维亚亲切接待了他，与他喝茶、聊天，并带他到寺院四处散步。

途中，苏那想到，既然自己已经来到了寺院，不如向住持请教一个深藏已久的问题，他问库克维亚：“住持，我时常被欲望缠身，感到非常烦恼，请问，怎么能清除心中的欲望呢？”

” 库克维亚听到他的问题，对苏那说：“你跟我来吧。”

” 库克维亚带他去的地方，正是那片长满灌木的山坡。

苏那看到了数也数不尽的灌木，也看到了那几株被法师修剪成半球状的灌木。

这时，库克维亚把修剪灌木的剪刀给了苏那，对他说：“欲望就像是树上多余的枝叶，您修剪灌木的过程就是修剪欲望的过程。”

” 苏那心领神会地接过了剪刀，走到一株灌木旁边，开始修剪起来。

一顿饭的时间过后，住持来找苏那，问他感觉如何。

苏那说：“感觉很好，可只是身体感到轻松，心里的那些欲望仍然还在心头。”

” 住持说：“刚开始就是这样，时间长了就好了。”

” 于是，苏那此后就常常到山上来“修剪欲望”了。

一个月过去了，两个月过去了，半年过去了，苏那终于把一株灌木修剪成了一只小鸟的形状。

住持过来问他：“苏那，现在你修剪得很漂亮，你是否知道了如何消减自己心中的欲望。”

” 苏那脸上却显露出了惭愧的神色，他说：“是不是我太愚钝了？”

住持，每次我修剪灌木的时候，不是在想生意的难题，就是在想感情的失败，虽然灌木修剪好了，但是心中似乎依然没有变化，还是充满了欲望。

” 像当初僧侣们向住持发问的时候一样，库克维亚依然是微微一笑，然后缓缓地苏那说：“你知道当初我为什么建议你常来修剪灌木吗？”

我不认为剪掉一片枝叶就能等同剪掉一丝你心中的欲望，而是希望你能发现，今天剪掉一些枝叶，明天它又会会长出来一些。

欲望就像它们，只能减少，但不可能被完全消除，我们能做的，只是尽力维护它的美观，却不能要求它不长出新的枝叶。

” 苏那这才完全懂得了修剪欲望的含义。

我们拥有的东西，即使再美好，也会成为自己的负担。

拥有财富，便会为财富所累；拥有地位，便会为地位所羁；拥有名利，便会为名利所缠……终究无法解脱。

可谓人生不如意事，常常十之八九啊！

上面这个故事告诉我们的就是：幸福是一个旅程，而不是一个终点。

## <<心若安好便是晴天>>

人的一生中没有信手拈来的幸福，内心的善良要不断地培植，内心的欲望要不断地修剪，做好生活的加减法，幸福便会不请自来。

所以，我们要时常修剪我们的心灵之树，剪掉欲望、颓废、嫉妒……保持一份心灵的平和与宁静，拥有一颗平常心。

有了这颗平常心，我们便可自然为人、淡然处世、超然物外、坦然无惧；有了这颗平常心，春城便无处不飞花，生活便处处是生机；有了这颗平常心，我们便可用淡淡的清风拂尘，用快乐心迎接幸福。

## <<心若安好便是晴天>>

### 内容概要

社会节奏不断加快，人们难免遇到种种压力和不快。如何排解心头的压力，如何真正体会生活赐予的“幸福感”就成了许多人心中的难题。《心若安好便是晴天》以故事加感悟的形式，以烦恼的根源、如何化解烦恼、如何守卫幸福为主线，让读者在趣味故事和人生道理中得到心灵的洗礼。

## <<心若安好便是晴天>>

### 作者简介

半夏，原名张利，长期致力于国民幸福感的研究，对当下社会的大众心态作了大量细致的调查、研究，在心灵觉醒以及重遇幸福方面有自己独特的心得和感悟。

## <<心若安好便是晴天>>

### 书籍目录

#### 上篇 娑婆世界，平静是真

##### 第一章 什么是人生真正的追求

一切随喜，自在随心

做事从高，修心从低

真正的平静是内心的从容

活着本身就是一种伟大

要修佛，先修心

##### 第二章 苦难是平凡，平静是超凡

世上没有永恒的快乐和痛苦

苦尽才能甘来

烦恼即菩提

不必为没有发生的事情烦恼

痛苦只是庸人自扰

##### 第三章 目光高远，幸福深长

认识自我，方能认识世界

修炼一双能够看透面具的眼睛

美丽只是一层皮肤

做好无不为，自然无为

##### 第四章 回归平淡，回归真我

平淡是真

幸福是一种感觉，与财富无关

越平淡、越高效、越快乐

先看懂自己，再看懂世界

用阳光的心态看待世界，所见必是一片晴天

#### 中篇 怀抱菩提，花开心间

##### 第五章 慈悲心——让善良无限蔓延

真正的善良不是自我标榜

善因善果，恶因恶果

佛心即善心

渡人者，渡己也

##### 第六章 舍得心——万物舍为因，得为果

空杯上路，满载而归

得与失，原本一体

舍弃执著，得到快乐

得到之心容易，舍弃之心难求

欲壑难填，适当的给予才能感受到更多

##### 第七章 感恩心——培植与毁灭只在一念之间

感恩是心灵的试金石

衔环结草，以恩报德

感恩是一种智慧

##### 第八章 宽容心——分一点阳光给别人

宽容别人就是善待自己

没有什么错误是不可原谅的

物胜来自心盛

感谢折磨自己的人

## <<心若安好便是晴天>>

包容万物，天地自宽

下篇 唯识所变，守卫心灯

第九章 换个角度，换种境界

缺少的不是美，而是发现美的眼睛

不能改变世界的时候，就改变自己的心态

思维学会转弯，烦恼化菩提

去天堂，还是地狱，只在于你的心

落叶有落叶的重量

第十章 放下万物，只取一瓢清凉

放下是智慧，更是勇气

身外之物，不值烦忧

舍弃无谓的虚荣，寻找真实的内心

常常给精神扶贫

第十一章 丢弃欲望，就是丢弃负担

欲望是最丑陋的执著

索取适度，才是真的拥有

能够放下，才能得到更多

越是追逐，越会成为欲望的奴隶

第十二章 信如磐石，光辉不灭

信念如磐，生命才能达到新高度

生活只给勇敢者准备庆功的筵席

做自己命运的主人

最优秀的人就是你自己

丰富自我，是永远不被颠覆的唯一办法

## &lt;&lt;心若安好便是晴天&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：什么是人生真正的追求一切随喜，自在随心 随遇而安，随喜随心 一灯禅师和他的侍者住在山腰的一个小寺院里。

初春时节，侍者看到寺外一片荒芜，便急切地找到师傅，希望能尽早在寺外种些花木。

一灯禅师却不以为然，缓缓地说：“不着急，随时。

”侍者盼了又盼，终于等到了禅师的花种。

于是便匆忙地去种，不料，一阵风起，不少种子被吹走了，侍者十分难过。

禅师见状，便宽慰他道：“那些种子走了就走了，随性。

”侍者刚撒完种子，不知从哪里窜出几只野鸡，吃了地里的不少种子，侍者又是一阵心痛。

禅师却依然平静地说：“种子还有很多，随缘。

”侍者听了，便也只能暗暗伤心。

可是，让侍者更伤心的事发生了。

深夜，当他们熟睡时，突然狂风大作，下起了倾盆大雨。

种子顺着山坡被冲得到处都是。

此时的侍者只顾着痛心、已经没有力气说话了，而禅师坦然依旧：“冲到哪儿，就让它们在哪儿生长吧！

随遇。

”时间慢慢流逝，春天的气息越来越浓厚。

一天，侍者突然兴冲冲地跑到禅师的房间，请求禅师陪他到寺外看一看。

原来山坡上到处都开满了鲜花，一片烂漫，包括那些没有播种的地方。

禅师眼神中掠过信息，淡淡地对侍者说：“所有的事情原本都是这样啊，随喜。

”【静心悟语】佛法，自然也。

就是说：我们的心灵要随着自然的律动而跳跃，切不能因为浮躁而破坏本来美好的心态和世界。

花开花落是花的世界，随喜随心才是我们的生活，正所谓：看懂了平静，才算看懂了人生。

人生美不过平静一天，悟真禅师带领他的几位徒弟来到了繁华的城市中。

正值中午，街道上车水马龙，熙熙攘攘的人群穿梭其中。

一派繁荣热闹的景象。

走过一条街道后，悟真禅师问徒弟们：“这么多商贩，你们看哪些人面带笑容呢？

”一位徒弟答道：“我经过了一个卖鱼的店铺，客人纷至沓来，店老板脸上的笑容从没间断。

”只见悟真禅师无奈地摇摇头：“因为利益而开心，虽然是喜悦，但终不会长久。

”悟真禅师和徒弟们继续往前走。

走出闹市，看到了一片农田，这里的景象跟街市截然不同，非常安静祥和，隐约听见一些鸟叫。

偶有三三两两的人行走在天地间。

这是，悟真禅师又问徒弟们：“你们觉得这些农民跟卖鱼的商贩比，谁更充实、快乐呢？

”另一位徒弟抢着回答说：“刚才在村西头的时候，我看见一个皮肤黝黑的农民，他家里养着几头牛，几十只鸡鸭，还种了几十亩地。

每天他都忙于家务和田间劳作，一刻都不能闲着，他一定是很充实的人。

”悟真禅师又摇摇头说：“这些琐碎家务的充实，也不能长久，终他自己都不知道为什么要为这些琐事而忙了。

”走过了农舍，他们又来到一座山坡上，远远望去，有一群羊在山上吃草。

不远的大石头上，有一位身形瘦弱的老人，手里拿着一根鞭子，正眺望着远方的羊群。

悟真禅师示意徒弟们停下脚步，并对他们说：“你们看这位老者，他心灵宁静，眼眉舒展，游目骋怀，好不自在。

他才是生活真正的主人啊！

”徒弟们面面相觑，心中不解：怎么一个衣食无着，瘦弱不堪的羊倌就成为生活的主人呢？

悟真禅师席地而坐，沐浴着春风，对疑惑的徒弟们说：“难道你们没看到，他的心灵正在快乐的散步



## <<心若安好便是晴天>>

吗？

”心是快乐的根 传说在美丽的钟南山上，生长着一种快乐藤。

凡是得到这种藤条的人，就能忘却所有的烦恼，总有快乐在心头。

有这样一个年轻人，为了能得到世上最多的快乐，便不惜放弃家园，跋山涉水，跑到钟南山上寻找快乐藤。

后来，他还真的找到了这种快乐藤，可是在回家的途中，每当他想到以前的烦恼，竟然还是不快乐起来，心想：奇怪，我都找到快乐藤了，怎么还是不快乐呢？

如此一来，他的忧愁感更重了：连快乐藤都治不了我，我怕是永远要忧愁了！

晚上到山上寺庙里借宿的时候，他想：不如问问寺里的方丈，看他能不能帮帮自己。

见了方丈，他便问：“方丈，为什么我已经得到了快乐藤，却还是不快乐呢？”

”方丈笑了笑说：“其实，快乐藤不是只长在终南山的，而是长在你心里的。

只有从自己心里寻找快乐，才能得到真正的快乐！

”年轻人方才顿悟。

为快乐而做事，事半功倍 夏日的午后，小和尚和老和尚蹲在院子里喂鸽子，忽有一阵风从树梢间穿过，树影婆娑，给师徒送来一丝凉爽。

小和尚对老和尚说：“忙了半天，终于能像树一样悠闲地吹凉风了。”

”老和尚说：“徒儿，你错了，树其实是非常忙碌的。”

”小和尚不解：“树怎么会忙碌呢？”

”老和尚说：“树的根要深入地下，吸收水分；树的叶子要吸收光，储存能量。

你说树忙不忙呀！

”小和尚一知半解，看了看眼前吃食的小鸽子，又对老和尚说：“还是小鸽子快活，整天可以悠闲的玩耍。”

”没想到老和尚又摇了摇头，说：“鸽子也很忙哦，看起来它闲适地踱步，其实它们是在觅食。

每当咱们把玉米撒在地上的时候，鸽子不就忙碌起来了么？”

”小和尚愈发困惑了，问老和尚：“那什么才算是悠闲呢？”

”

## <<心若安好便是晴天>>

### 媒体关注与评论

1.读完本书，我非常急切地想跟所有的朋友分享，可以说，这一个个的禅理故事，给了我一次精彩的心灵之旅。

2.这是一本通俗易懂、富含哲理、带给人正能量的人生导游，它带我们穿越痛苦、无奈、迷茫……带我们走向心灵的平和与宁静，给自己一颗安好的心，平常心。

3.书中一个个哲理故事，就像一面面小镜子，让我们看到了真实的自己和完美的自己之间的差距。通过这些小故事，我们可以认识自己的痛苦、保持一颗平常心来面对人生种种，万般烦恼，皆由心生！

保护好自己心，心若安好，便是晴天！

4.阴晴圆缺在窗外，心中一片艳阳天！

生活在都市，每天朝九晚五，人们不是在忙着活就是在忙着死，在每一个夜深人静的夜晚，我常常陷入深思，苦苦追求、挖尽心思，到底在追求什么？

即使在休息的时候，为什么心还不能平静下来？

如何才能找回自己？

在心里烦躁的时候，拿起书，读着一个个小故事，我仿佛看见自己，站在青青地上，徐徐微风里，蔚蓝天空下，阳光温暖地照在我的身上，我的心里……5.这本书没有长篇累牍的说理，简单的哲理故事，平静的文字，不算深的感悟，读起来很轻松，那一个个禅理，或深或浅地到了我的心里，偶尔的回味中，联系周围的人和事，突然有一种顿悟感觉，看清了别人，也看明白了自己，更看懂了这颗心。

6.心生万念，痛苦、嫉妒、无奈、烦恼……这些心理情绪，轻则影响几天的心情，重则演变成心理疾病。

如何才能缓解压力、更新心情、放下执着、解放心灵……这是很多人都关心的问题。

我读过《遇见未知的自己》、《当下的力量》、《新世界：灵性的觉醒》，等等，或多或少地也从中得到一些启迪，而这本书从禅理、哲学等方面寻求心灵的寄托之所，故事并不深，简单易懂又不失哲理，深层的思索和优美的语言，传达给我的是正能量。

每天坚持读一两个小故事，每天都能把心放宽，真好！

7.社会节奏不断加快，人们难免遇到种种压力和不快。

这时如何排解心头的压力？

如何真正体会生活的“幸福感”？

很多人都不知道如何处理。

要想解决这些问题，首先要找到烦恼的根源、化解烦恼，这样才能守卫住幸福。

而烦恼的根源在哪里？

——心！

只要我们把心解放，把心放宽，我们会得到一个更美好的世界。

8.书中的哲理故事不错，可以让心灵得到洗礼，让我们发现生命的光彩和感悟到幸福的真谛。

9.这样的书是不该一口气读完的……每天睡觉前都会读上一段，整理一整天的心情，看着自己一天比一天更平静，更能够控制自己，面对烦恼可以笑一笑就放下，是一件很

## <<心若安好便是晴天>>

### 编辑推荐

《心若安好,便是晴天》是一本最温暖人心的励志书！  
一米阳光，一杯清茶，一本暖心的书……如果你的内心正迷茫着、烦忧着、无奈着、痛苦着，请拿起《心若安好,便是晴天》，书中的故事会带给你心灵的平和与宁静，让心安好。  
心若安好，便会幸福！

<<心若安好便是晴天>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>