

<<幸福禅>>

图书基本信息

书名：<<幸福禅>>

13位ISBN编号：9787540563400

10位ISBN编号：7540563400

出版时间：2012-10

出版时间：新世纪出版社

作者：克里斯·普伦蒂斯

页数：255

字数：63000

译者：万义兵

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>

## <<幸福禅>>

### 前言

封面以及全书中出现的三个汉字合在一起的意思是“幸福”。

单个字的意思是，福“好运” 禄“财富” 寿“长寿”。

封面上的有趣的“笑佛陀”是一位讨人喜爱，慈悲的佛陀，在日本称为“布袋和尚”，在中国称为“弥勒佛”。

有人说这位乐天的人物原型是一位生活在一千年前的，性格古怪的游方和尚。

人们认为他是弥勒菩萨的化身(未来的佛陀)。

弥勒菩萨慈悲而友善。

佛陀的便便大腹象征着幸福、好运和富足。

弥勒佛用他的乐天精神和不羁天性搭救所有世人。

## <<幸福禅>>

### 内容概要

尖端的科学启迪我们，我们所信、所思和所感在细胞层面上是如何决定我们身体构造的。在本书中，你将会了解到如何去思考和感受，从而使生活脱离沮丧和忧郁，重回幸福和活力。通过本书，你将学习到如何适应生活中不可避免的变化，如何以健康的方式排解压力，如何在日常生活中培育幸福。本书的重点在于，它将指导你如何把丰富的人生体验融入于你的生活之中并创造一种淡然的自我哲学。这是一本关于幸福的艺术，关于幸福的方法，关于幸福游戏的永恒之作。

## 作者简介

克里斯·普伦蒂斯是加州马里布市百事吉成瘾治疗中心的联合创始人和联席股东，也是《酒瘾和毒瘾治疗：一种达到全面康复的整体方法》一书的作者。

他共写了12本关于中国哲学和个人成长的书。

他对《易经》的诠释独到、犀利，享誉世界，让这本古老，甚至有时生涩的古籍，更容易运用。

普伦蒂斯在南加州创立了“个人动力工作坊”，并创作、监制、导演电影。

<<幸福禅>>

书籍目录

01 幸福之道

简单的问题

禅

02 我们是每个下一刻的创造者

你的信仰决定你的遭遇

03 新体验

最佳可能

04 心灵之路

因和果

05 心灵之幸福

你的身体、大脑和信仰

敞开心扉拥抱幸福

有益的伙伴

06 宇宙之真谛

你的个人哲学

诅咒抑或祝福？

从完美到完美

这会带来什么好事呢？

07 顺应变化

态度的变化

远离俗事的暴虐

对待创伤

最糟糕的时刻，最美好的时刻

08 压力和你的想象

期望

障碍

进步

09 治愈你的过往

此刻

10 宇宙的语言

诀窍和微笑

宇宙的伟大承诺

致谢

延伸阅读

## &lt;&lt;幸福禅&gt;&gt;

## 章节摘录

要想求得长久的幸福，方法仅有一个，那就是：让自己开心。

读完此书，你也许或多或少有以下这些想法：“这本书太傻了。

因为买了这本书，我反而开始变得不开心了。

我希望它写得更好一点。

”“这本书过于肤浅了。

”“作者疯了，喃喃自语，不知道他在说什么。

”“对于如何才能幸福，这本书讲得还不够充分。

”“事情根本不是这样的。

”“日常生活中总是不可避免地有些意外和问题出现，所以我会不开心是必然的，更不要说假如遇到天塌下来的厄运了。

”“人不可能总是开心的。

”“作者一定是进入了更年期了。

”所有上述观点或许没错。

要想让自己比以前开心，这是一件复杂而艰难的工程——这不是你明白如何做就能马上达成的，相反，你知道法门之后，还需随时认清自己的新发现。

即便如此，我仍要说你可以变得开心起来。

如果你愿意一试其中的道理，你读完这本小册子，也就是你功成之日。

冰冻三尺非一日之寒。

所以，你当前的状态和境地并非一朝一夕造成的，而是经过一条漫长而艰辛的道路，经年历久之后才达成的。

实际上，从你出生至今，你的所有遭遇成就了现在的你。

你的成就，你的财富，你现在的状态，同样也花费了如此漫长的时间积累而成。

你的今天是昨天的一系列决定带来的结果，正是你当初的抉择，成就了现在的你。

如果你的身份，你的所得，正是你所要追求的；如果你对现在生活状态感到心满意足，那么恭喜你——更加努力地坚持下去，增加你的所得。

但是如果你的身份，你的所得，你的状态低于你预期的设想，或者这压根不是当初想要的，那么你就得改弦更张了——基本的调整，内在的调整。

如果这些调整失败，你会发现自己，仍然在那条梦想的道路上，一无所获。

在这本书中，你会发现有些观点悖于你以往的信念，悖于经验之师教给你的东西，悖于你从他人处道听途说的知识，悖于你耳濡目染的精神传统，甚至悖于你的常识。

这都是意料之中的。

如果不是那样的话，你可能已经领悟到了幸福的艺术。

你些内容你可能会认为不现实，或者愚不可及，甚至可笑。

它可能一开始冒犯了你的情感，你不禁对它嗤之以鼻，不屑一顾，最后将之丢弃，拒之门外。

当你碰到某个观点，让你产生震动，我建议你先不要排斥它，应当先问问自己是否也希望这个观点是真的，然后再亲身实践一下，看看到底是真是假。

简单的问题 真理常常近在手边，唾手可得。

——D.T.铃木 如果你同意，我想带你超越你常规思维和体验的极限。

这种新型的生活方式肇端于两个简单的问题。

其一，真实地回答以下问题。

我是否愿意相信以下为真：“万事之于我皆为最好的宿命。

”其二，更难的环节，真实地回答该问题：我会给一次机会，让它成为现实吗？

想象下，神灵此刻便降临于你左右，神说：“吾向汝许诺，此刻之后，降于汝身之万事，皆对汝有莫大裨益，助汝财运亨通。

”即使有时候发生的事情看起来是不幸的或者让人受伤的，但是最终你的生命会被完美地祝福，任何

<<幸福禅>>

发生的事情都会对你大有裨益。

你听到这则美妙的消息心情如何？

高兴吗？

也许会手舞足蹈？

这难道不是你听过的最好消息？

你是不是松了口气，感觉心中一块重石终于落地了？

你是否会积极地去应对下一刻发生的事情——哪怕它让你受伤，或者剥夺你的所有，或者看似不祥或倒霉的——就像它马上会给你带来好处一样，就像它是所有可能发生的最好事情。

如果你的答案不是充满热情的“是”，可能你误会了我在上面那段话的意思。

我不是在说我们通常听到的那个词汇，“只要你努力，便会有收获”，这句话的意思是说，“只要你肯努力，即使现在情况确实是糟糕的、可怖和不幸的，但是只要尽力为之，便能化腐朽为神奇。

”我也不是说，即使在最糟糕的事情中，也能发现一丝好的方面。

我不是以这些限制性的概念来思考。

相反，我是以无条件的概念来思考：万事之于我皆为最好的宿命。

也就是说，不存在其他事情会给你带来更大程度的好处。

所以，再问一遍，那不是你听到过的最好的消息吗？

你是不是松了口气，感觉心中一块重石终于落地了？

你是否会积极地去应对下一刻发生的事情——即使它让你受伤，或者剥夺你的所有，或者看上去是不祥或倒霉的——就像它马上会给你带来好处一样，就像它是所有可能发生的最好事情。

如果你愿意，给这个新理念一次机会，笃信万事之于我皆为最好的宿命。

你就会按照这一信条去践行，通过自然律令，实现那一目的。

要习惯这种思维需花些时间，且需心智的加入，这便难上加难。

但是，想一想，以后将永远沐浴在幸福的阳光之中。

同这种回报相比，付出还是微末的。

P003-010

<<幸福禅>>

媒体关注与评论

强烈推荐本书！

该书是一部实用的读物，它可以襄助我们提升灵性，化解生活中的压力。

增强我们的身体、感情和精神福祉。

——美国《中西部书评》Midwest Book Review 这是一部可人心意的书……作者诙谐幽默，激情四射，告诉读者应该如何生活在当下，如何改变我们的未来？

值得多数图书馆收藏。

——美国《图书馆月刊》Library Journal 作者的生活虽然横生枝节，可是他却将挑战化为机遇。

他并非以先哲之名向我们说教。

相反，他作为一个从生活“泥潭”中生还的凡人。

向我们娓娓道来。

作者保持着孩童般的天真和热情，带领我们通过他的眼睛去观察世界。

分享他的乐趣。

使我们相信这一切是可能的，并不是件难事。

——美国《新时代零售商》New Age Retailer



## <<幸福禅>>

### 编辑推荐

我们是每个下一刻的缔造者！

“‘禅’就是作任何事情一定要集中心智，要平和，要心无杂念，这便会带来豁达的体验，从而最终达到幸福的彼岸。

” 这本《幸福禅》是关于幸福之艺术，幸福之路，幸福之内在博弈的永恒之作！

幸福是一种难以捉摸的东西。

幸福可以是藏身于雅室之中，可能爱穿上一件惹人眼球的华表，或者也可以是一件不合适的轻薄婚纱，随风翩飞。

幸福与否完全取决于个人的哲学、因缘和态度。

作者克里斯·普伦蒂斯告诉我们，我们能克服阻碍幸福的各种障碍。

这本书是写给那些渴望和需要变化的人们的——期望的变化，习惯的变化和观念的变化。

作者告诉我们如何带着源于经验的生活乐趣去做出改变。

运用他的实用小智慧，让自己习惯每天快乐的生活方式。

将这本书放在你的床头，那么幸福的禅学便是属于你的。

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>