

<<生活禅思>>

图书基本信息

书名：<<生活禅思>>

13位ISBN编号：9787543219502

10位ISBN编号：7543219506

出版时间：2011-4

出版时间：格致出版社

作者：余惕君

页数：173

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>

## <<生活禅思>>

### 内容概要

作者余惕君因缘际会，在八年前接触佛法，渐渐深入，并将个人的心得体会以感悟随笔的方式记录并出版。

目前，已经有二十余本人生感悟随笔问世。

《生活禅思》这本书是作者在日常生活中静下心来，与心灵对话的记录，不仅有助于读者提升自我修养和陶冶情操，也可大大丰富自己的生活。

毕竟，在繁忙的生活中，能够静下心来，仔细思考和体会，也是现代人所缺乏的。

《生活禅思》分为“直面幸福”、“人情练达”、“入世如出”、“明心见性”、“即心即佛”五大内容，可谓循序渐进，循循善诱，深入浅出，醍醐灌顶。

## <<生活禅思>>

### 作者简介

余惕君，上海铭源集团董事、常务副总裁。  
上海作家协会会员。

曾任上海市政府计委研究所主任，兼任国内数所大学EMBA、MBA客座教授。  
现为卫生邮“全国健康教育专家”、中国健康教育协会常务理事、中国健康教育协会企业分会副主任委员、华东健康教育研究会副会长、上海健康教育协会企业分会副会长。

曾出版管理论著二十余部。

籍宦海履历、学海阅历、商海经历，近年来先后出版《俗世方圆》、《大智若“余”》、《字藏玄机》、《大道至简》、《快乐其实很容易》、《你可以活得更好》、《快乐书》、《凡尘悟道》、《知“余”常乐》、《寻觅一本“正”经》等“人生感悟”随笔。

“字里人生”、《管理心语》、《快乐心经》、《圆满心法》、《妙言要道》、《情爱有道》系列图书，获星云大师推荐。

<<生活禅思>>

书籍目录

直面幸福  
人情练达  
人世如出  
明心见性  
即心即佛

## &lt;&lt;生活禅思&gt;&gt;

## 章节摘录

记得有部电视剧叫《幸福像花儿一样》，这一剧名起得好，不仅有诗意，而且有哲理。幸福是结果，就像盛开的花朵；幸福是过程，就像片片缓缓伸展的花瓣。花儿之所以美，是因为不是“孤芳自赏”，而是供有缘人观赏，给世人品尝它的芬芳。同样，人生之所以幸福，不在于自个儿“没事偷着乐”，而是因为时时与别人共享幸福，是“不为自己求安乐，只为众生脱离苦”。

真正幸福的人一定能使别人幸福，和别人一起幸福，那才是真幸福。

“物以类聚，人以群分”，幸福的人也常常感受到周围幸福的人，幸福总是被幸福包围。

人类一切努力的根本目的无外乎爱与生命，而财富只是达到目的的一个工具。

现实生活中一些人的迷失，正在于错把工具当目的。

仔细想想，倘若一个人拥有了巨大的财富，但心灵若因无休止的拼搏而麻木，情感因数不清的钱财而物化，并因此失去了爱与被爱，遗忘了友情、亲情和爱情，那他活着又有什么乐趣？

！

倘若一个人拥有了巨大的财富，但因此而失去了健康，那他的人生又有何意义？

！

人要有爱，要善待生命，要爱生命，要让生命充满爱，要以爱的名义善待生命。

有一个故事，说的是两个小伙子登山游玩，忽然其中一个提议比赛，看谁跑得快，能最先登上山顶。

于是，两个人就拼命跑，等到气喘吁吁爬上山顶，这才发现，一路上的美景全没看。

若把人生喻为登山，道理也在于此。

现代科技的快速发展，市场竞争的日趋激烈，使得整个生活节奏出现一个“快”字，火车不断提速，快速消费品流行，连爱情也流行“速配”。

当你两小时就飞过半个中国与亲人相见，以往那种美妙的期盼与等待便不复存在。

人类赢得了时间，但失去了空间。

更为可怕的是，人类赢得了时间，失去了情感，失去了生活的浪漫。

所谓“慢节奏”、“慢慢地陪着你走”，那不是用脚，而是用那颗“柔曼”的心。

又想起了一个故事，一个小伙子嫌挡他路的老大爷走路慢，老大爷转过头说：都往一个地方走，何必那么快！

“七”真是个奇妙的数字。

“赤橙黄绿青蓝紫”，大千世界是七种色彩；“哆来咪发梭拉西”，音乐世界是七种韵律；人有七情，身有七窍；天上有北斗七星，地上有七大奇迹；文有七体，词有七律；世界有七大洲，开门有七件事；情人有七夕相会，夫妻有七年之痒；做善事胜造七级浮屠，超度亡灵要做七；中国神话有七仙女，外国神话有七个小矮人；产品有“七匹狼”，还有神奇特工“007”。

“七”是在人生中起着重要作用的一个数字，人从呱呱落地到撒手西去，每七年都会如蛇蜕皮一样更新一次。

“七上八下”，不仅是生理，还包括心灵。

人要顺应自然，好好把握身体、心灵成长的七年之变。

所谓“财富”，即有“财”便能“富”，但财并不仅仅是金钱。“财”字，左右一个“贝”，右手一个“才”，“贝”是钱，那是外财，“才”是能力，那是“内财”。

做人的品格、修养、内涵、自律、智慧，那都是“内财”，“内财”不仅决定“外财”的量，而且决定“外财”的质，更决定有了外财后的人生质量。

佛教中把金银财宝称为外财，把善根、福德、智慧、因缘称为内财、外财，易得易失；内财难得，却不会贬值，只会升值。

## &lt;&lt;生活禅思&gt;&gt;

健康是幸福人生的根本。

何为“健康”？

体壮为健，心怡为康，健康既是健壮的身体，也是美好的心灵。

每天都认真地洗脸、刷牙、洗澡；每天我们也要认真地反省自己的内心，打扫自己内心的污染、阴霾，清洗一切负面情绪。

每天我们都会给自己增加各种营养，以增强自身对疾病的免疫力；每天我们也要通过各种学习，以增强自身心灵对“贪、嗔、痴”的免疫力。

“心为君主之官”，一个人的身体疾病实在是一个人的心态、情绪的外在反映。

佛光普照，清风朗朗，健康的关键还在于“安守内心”。

丹麦是世界上人的幸福指数最高的国家，有幸作了近距离的考察，要论自然风光，远不如邻国瑞士、挪威，要论富裕程度，远不如美国、日本。

但那里的人民普遍幸福，那是因为人的基本需求得到普遍满足，除衣食无忧，同时享受着公民义务教育、全民免费医疗的待遇。

一百多年前安徒生在丹麦以自己的生活经历为背景，写下了《卖火柴的小女孩》等童话，鞭笞了社会不公，表达了对美好生活“童话般的梦想”。

而现在的丹麦，小女孩的梦想已经实现，人生来平等，幸福应当也可以被每个人拥有。

丹麦人的幸福指数高，还因为那里的生活简单，无论是从酒店家具的配置、日常生活习惯、饮食，还是早早就打烊的商店，甚至才十来个的电视频道，无不透露着一个幸福的基本元素：简约、自然。

随着中国人收入的提高，特别是人民币的升值，去欧洲购物的人如波浪般一浪一浪，汹涌不息。

凡买名牌的商场都配备大量中国营业员。

中国人买起名牌来毫不手软，“该出手时就出手，风风火火闯欧洲”。

“疯”字乃是生了病的“风”，真应了那句革命口号：现在世界上是东风压倒西风。

风，是需要的。

大千世界无非地、水、火、风，但清风暖阳是人们所需要的，狂风、台风、暴风是残害人类的。

中国有句古语，富不过三代。

在中国，更多的是富人，我们现在顶多有那么些“富二代”，而在欧洲，更多的是贵族，已富了八代、十代。

由富而贵，任重而道远，而在成为贵族的过程中，千万不要发“疯”。

上帝要人死亡，必先令其疯狂。

人为什么对名牌趋之若鹜？

那是因为人的内心都有成名的渴望，要成为名人难，而成为拥有名牌的人相对简单。

有人认为，名人约等于用名牌包装起来的人。

所以，人们那么热衷于追求名牌也就理所当然。

名牌是商品，不过是一种质量比一般商品好一倍，价格贵十倍的商品，但名牌又不仅仅是商品，其背后代表的是一种地位、身份、财富，是一种虚荣心的极大满足，是一种对成功的强烈渴望。

说得直白点，对名牌的狂热追求，还是一种难以掩饰的自卑。

名人如果戴的只是一块假表，人们还是以为那是名牌，穷人戴了一块真表，人们还是以为那是假冒产品。

“真作假来假作真，假作真来真作假”，名牌折射的是大千人生。

七彩世界，皆为虚妄。

“借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚、明明白白、真真切切。”

曾去过世界上生活最贫穷的非洲土著人部落，也曾去过世界上生活最富裕的北欧各国。

尽管那里的人们物质生活水平天壤之别，但他们脸上流露的笑意却看不出有什么不同。

幸福是物质，更是内在心情对外在物质的感受。

幸福是一种比较，但这种比较一定是在自己能亲身感觉到的范围，没有比较就没有区别。

世代生活在非洲丛林中的土著若没有对外部世界的了解，是不会感受到不幸和失落。

## &lt;&lt;生活禅思&gt;&gt;

反之，生活在物质社会极为发达，生活极为便利的发达国家的人，若没有其他地区的比较，那也就感受不到满足和幸福。

当然，这种比较不仅是空间上的，还是时间上的，而处于最贫穷和最富裕中间的绝大多数人来说，若要感受幸福和痛苦都很容易，那就看你和谁在比较。

很羡慕欧洲人的幸福生活。

仔细想想，羡慕的究竟是些什么呢？

一是优美的自然环境，蓝天白云、秀山丽水、清新的空气、纯洁的水质；二是从容悠闲的生活态度和淡定的心境。

人们在有了基本的物质生活后，从容地享受阳光、空气，悠闲地品味着生活。

这种生活和高度发达的现代科技并无关联，倒是相反，正是对物质的过分追求，不仅破坏了自然环境，还加剧了人们的身心压力。

生活就像围城，经历了喧嚣后，人们才会真正体会，宁静是美，简单是幸福。

徜徉于北欧的一些小镇，一切是那么的宁静、温馨、安逸。

天空碧洗，蓝天白云，群山叠翠，湖面静谧，碎石铺就的小路上行人面色淡定、神态安宁、步履从容，说话也是那么的柔语轻声。

时光仿佛倒流，与现代残酷的市场竞争毫无关联；生活仿佛凝固，凝固成一幅风轻云淡的风情画，凝固成一首柔曼婉转的小夜曲。

想起了被人们似久已遗忘并远离的“慢生活”。

那个“慢”字，竖心旁，一个“曼”，那是对待生活的那颗柔曼之心。

市场经济把人变成了快速运转的车轮，人在享用高科技文明的同时也被其奴役。

扪心自问，人到底要什么呢？

说到底，平和的心态、平安的身体、平静的生活，那就是幸福美满的全部目的。

淡泊以明志，宁静以致远。

日常生活，生活平常，若要得到真正持久的安乐，就不能迷失于欲乐，幸福是从简朴自由的生活而得到。

“生、老、病、死、苦离别、求不得、怨憎会”，人生充满着悲苦，因此人们又把离世称为“解脱”。

然而，人又何必必要等到离开人世才“解脱”呢？

苦海无边，回头是岸。

快乐在哪里，离苦便得乐。

或许痛苦很强大，但我们不要等到没有痛苦的时候才允许自己快乐，快乐的选择是任何人都无法剥夺的。

大千世界，有七彩、有七韵、有七味，并不是只有一种苦，不要逃避痛苦，更不要忘了快乐，千万别被自己的痛苦囚禁，而错过了当下生活的净土。

……

## <<生活禅思>>

### 编辑推荐

禅，是真善，是智慧，是大美，是常乐我净，是真空妙有。

禅，并不是佛教专用的名相，如达摩初祖言：见本性为禅。

生活中有禅心、禅悦、禅悟、禅行、禅境、禅机、禅趣、禅意……如此，也就有了成语禅解

。人间事事示禅，觉者处处能悟，悟者时时积慧，慧者件件能知，知者理理通明，明者法法澄清，清者样样澄净，净者分分解禅。

禅，是心悟，虽只一刻，但须经长期心持。

“逐本还源便到家，亦无玄妙可称夸；湛然一片真如性，迷失皆因一念差。

”禅宗虽有北渐南顿之分，但两者只是悟道前后之区别，顿悟植根于渐悟，“打破天下是一家”。

日有所思、所悟，果上随缘，因上努力，自然“水到渠成”，终会“恍然大悟”。

。读完余惕君编著的《生活禅思》，体悟动静一如，生死一体，有无一般，来去一致的人生真谛。

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>