

<<幸福禅学>>

图书基本信息

书名：<<幸福禅学>>

13位ISBN编号：9787563930302

10位ISBN编号：7563930302

出版时间：2012-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张笑恒

页数：247

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>

## <<幸福禅学>>

### 内容概要

禅是自性，自修，自证，在禅的世界里，观照自己的心灵，能够获得一种超脱和清明。心境清明自在，外界的纷纷扰扰就不能够侵入我们的心灵，我们就可以泰然自若地体味生活的甘甜芬芳。

借助禅的智慧，让我们从种种欲望和执著中解脱出来吧，放下浮躁、嗔怒、愚痴和傲慢，净化自己、接纳自己。

将自己的心灵擦拭干净，认清真正的自己，享受淡然如水、闲适如风的生活，我们的生命里就会洋溢着喜乐、灵动和光明。

禅语念幸福，念得生活真味，念得喜乐安康。

## &lt;&lt;幸福禅学&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇第一章 放飞心灵，天高云淡人生随时要静心1.幸福是心的感觉2.安禅何须劳山水3.饿了就吃，困了就睡4.天堂净土在禅者的心中5.内心不依赖外物，即获得自由6.放下浮躁的心，人生静如禅7.“气大不如量大，平静面对无中生有的事8.身安不如心安，屋宽不如心宽9.不妨再让一次10.学会享受等待11.如果累了，将心靠岸

第二章 放慢脚步，跑得太快灵魂就会跟不上1.学会忙里偷闲才能享受生活2.总和与时间赛跑的人不一定幸福3.不是每件事都值得去做4.抛开一切，让自己闲一段5.放宽心思，放松生活6.给幸福的生活脱去复杂的洋装7.一花一世界，随缘去赏花8.静下心来，享受阳光的恩赐9.让灵魂跟上你的脚步

第三章 放下名利，追名逐利只会牵绊幸福的脚步1.拥有了一亿元，你就幸福了吗2.欲望太多会让幸福之井干涸3.放下欲念人禅定4.将得失看破，才有平常心5.幸福不过就是一碗水6.别给自己喝“咸水”7.抵住诱惑，才能赢得最终的幸福8.“我并没有亏负你”9.试图同时走两根钢丝，永远也找不到平衡10.珍视你所拥有的，遗忘你所没有的11.欲海无边，回头是岸

第四章 放开他人，心如明镜台莫使惹尘埃1.何苦自寻烦恼2.有烦恼，是因为没有学会放下3.不要因为他人的评论而心烦意乱4.减轻烦恼，可以靠禅的力量5.善待怒气，照顾好自己的心情6.不宽恕别人，是苦了你自己7.不要拿别人或自己的错误惩罚自己8.“山不过来我就过去”9.蜕去烦恼的旧皮，搬开心造的石头10.与其仰望别人的幸福，不如经营自己的幸福

第五章 放逐心情，让过去过去让未来到来1.何必记着旧恨2.关上身后的门3.让过去成为过去4.赔了钱，不能再赔上心情5.幸福就是当下6.感谢失去，因为它让你重新开始7.不要让昨天的伤痛影响你的一生8.没有未完的故事，只有未死的心9.明天的烦恼明天再说10.你所担心的事，90%不会发生

下篇第六章 万物随性，顺其自然不强求1.执著未必是好事2.人生最大的痛苦是痴迷3.你永远无法成为别人4.承认并接纳自己的不完美5.杂草也是很有用的6.不是为了生气而种兰花的7.一切都还在8.当一天和尚就要撞一天钟9.关上一道门后，总有另一扇窗打开

第七章 万事随意，得之我幸失之我命1.不必跟命运争吵2.不必拒绝生命的雕琢3.在不如意的人生中好好活着4.面对金钱要有好心态5.无论多恶劣的天气，总有放晴的那一天6.关键时刻要勇于放弃7.多些满足，少些抱怨8.别让攀比毁掉你的幸福9.不过一碗饭，不过一念间10.你自己不放手，谁也救不了你

第八章 一切随缘，珍惜眼前的放弃天边的1.不要追求一个虚幻的经典2.不妨坦然认命3.佛说，爱情是一种宿命4.只看自己拥有的便能快乐5.缘分不可强求，缘来缘去都是福6.缱绻人生，遗憾是份不错的答卷7.随缘不是得过且过，而是尽人事听天命8.心平气和地接受现实9.原谅逝去的爱

第九章 常常随喜，不以物喜不以己悲1.悦纳一切苦与乐2.愁也一天，喜也一天3.不做可悲之事，人生才不可悲4.境遇不顺时付之一笑5.天堂还是地狱，由你自己来定6.身处逆境一样淡然处之7.从新的视角寻找生活的乐趣8.对自己说“不要紧”9.抱怨只会让事情更糟10.原谅生活是为了更好地生活11.活着，是一种心情

第十章 处处随善，慈悲是幸福的根1.怀一颗慈悲之心2.慈善行为真正的目的3.种善因得善果，种恶因得恶果4.布施，获得幸福的秘诀5.见智见仁，见善见恶，全看你心存何念6.学会替他人着想7.适时表达同情8.关爱应发自内心9.奉献不只是物质上的给予10.不求回报和感恩

## 章节摘录

5.善待怒气，照顾好自己的心情 每个人都会为一些事生气，就像你把洗了一上午的衣服拿到阳台上晾晒，刚挂到架子上，便被楼上浇过水的花盆滴了一大片泥水；大雨过后，你小心翼翼地在路边走着，可路上的车却飞速驶过身边的水坑，溅了你一身污水；朋友刚从国外旅游回来，送你的精致工艺品令你爱不释手，家里的孩子却一失手把它摔在地上打个粉碎；买回家的东西拆开就是坏的，你为此回去和店家讲理退货却遭到恶语相向……面对这些事情，你会不生气吗？

一个人不可能永远都不发怒，也不可能永远都能心情很好地迎接每天的生活。我们都是寻常人，遇到一些令人无法控制情绪的事情，自然会生气、会发怒。

当你陷入到愤懑、惶恐、失落的糟糕情绪的时候，你首先要冷静下来，不要让自己的怒气再生出怒气。

要有一个平和的心态，要少生气，但并不是说我们要压制自己的怒气。

佛不曾要我们压抑怒气，而是教我们回归自我，善待怒气。

怒气也是由心而发的，是我们情绪的一部分，所以我们要善待自己的怒气。

怒气如同我们身上的器官，是我们的一部分。

当你头痛时，你肯定不会说：“头，你走开吧，我不要你。”

”你还是照顾你的头的，因为你离不开它。

同样的道理，我们不可能丝毫不生气、不发怒，那样的人无异于石头木桩，所以，我们也不能对怒气说：“怒气，走开吧，我不要你。”

”我们只有回归自我，学会善待我们的怒气，才能将自己的情绪照管好。

当你生气的时候，先深吸一口气，缓解一下心头的怒气吧！

如果你很容易被一些小事激怒，你在别人的眼里就成了一个歇斯底里的大傻瓜，无谓的怒火只会将自己烧伤。

何不豁达一点，改变一下自己的心态呢？

古时候有个人名叫霍刚，他是一个身高八尺、力大无比的壮士。

一天，他准备到山的另一边去，穿过一条狭窄的山道的时候，突然脚下一个东西绊了他一下，他险些绊倒。

他稳住身子一瞧，原来脚下躺着一只灰扑扑的皮袋。

他气的猛踢一脚，那只皮袋非但纹丝不动，反而像充了气一样鼓了起来。

霍刚看着很恼，抬起铁块般的拳头朝皮袋狠狠地一击想把皮袋打破，但皮袋不但不破不裂，反而胀得越来越大了。

霍刚以为这个皮袋在跟自己作对，顿时暴跳如雷，从旁边的树上劈下一根树枝就朝皮袋猛敲个不停，但皮袋却越胀越大，最后将整条山道都堵得死死的，一点空隙都没有，霍刚现在根本无法通过了。

霍刚气急败坏却又无可奈何，累得浑身是汗，只得躺在地上，气喘吁吁。

这时，一位白胡子老头走来，见到霍刚颓败地躺在地上，就上前询问究竟发生了何事。

霍刚懊恼地对他说说明原委，恨声说：“这个东西真可恶，存心跟我过不去。把我的路都给堵死了”。

……

## <<幸福禅学>>

### 编辑推荐

用一颗智慧的禅难心来看待生活，生活处处有幸福，处处有莲花放下、放慢、放开的智慧，随意、随缘、随喜的禅学。

其实，幸福不是盛开在遥远山头上的花朵，需要我们跋山涉水，费尽心力，才能采摘到。幸福，就像晴天的夜里天空中闪烁的星星，抬头就能望见，只是彼时我们疲惫的眼睛多半都在盯着泛着微光的电脑屏幕，而忽略了幸福的闪耀。

幸福也不是什么深奥的大道理，更不需要花钱去购买，只要你拥有一颗智慧禅心，生活处处都是幸福。

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>