

快乐禅



[快乐禅_下载链接1](#)

著者:冯丽莎

出版者:地震

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787502836399

《快乐禅:禅理教你透视生活的智慧》撷取禅宗智慧精华,用轻松明快的文字、富含哲理的故事,对禅的智慧在生活中的运用进行深入浅出的阐释。使忙碌的人们在禅的智慧中提升心灵修养、缓解生存压力、培养禅悦心态、享受智慧人生。人们都在追寻着幸福与快乐,为了获得幸福的生活,整天忙忙碌碌,努力去挣更多的钱、去买更大的房子,去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候,却发现自己仍然不快乐。人们为什么会不快乐?怎样才能得到真正的快乐?

作者介绍:

目录:第一章 随缘达观,顺其自然 旷达地看待人生 一切顺其自然 生活咸淡皆有味 冷静地看待得失 把心里的担子放下来 失之东隅,收之桑榆 重新开始自己的生活 顺其自然地生活 自己掌握命运 一切都会过去 放下心中的压力 让每天充实而快乐 做好当日功课 把握现在,活在当下 一切都会成为过去 处处无家,处处为家 不必强行改进自然进程 享受每一次经验的过程第二章 珍惜当下,知足常乐 今天的幸福最可贵 最重要的时间是现在 快乐只能依靠自己 停止对生活的抱怨 幸福就在我们身边 快乐隐藏于每一件小事之中 哪有时间去气 学会在失意中寻找快乐 人生是条单行道 自由是最大的幸福 偏执只会让自己郁郁不乐 对欲望应有所节制 人生不能被欲望的锁链拴住 财色名利只是人生的泡沫 克制住自己不合理的欲望 世上最可怕的是人的贪欲 任何事物都来之不易 安顿好自己的心灵 欲望没有止境 修炼自己的内心 你拥有的东西最让你幸福 当下的生活最宝贵 幸福是如此简单第三章 追求真我,回归本性 拥有一颗干净的心灵 善待我们的心灵 认识自我的本性 每人都拥有一颗禅心 从真心处求得禅悟 爱由心生,有心就有爱 禅的真谛无处不有 冷静即是智慧 观照自己的心灵 座中有妓,心中无妓 无心之茶,柳绿花红 心平气和方能得智慧 从心里去感悟 充实自我,感悟自我 心中有禅,无处不禅 自己的事情自己做 每人心中都有一座宝藏 给袈裟吃饭 不可迷失内在的财富 打开自家宝藏 不可“反认他乡是故乡” 迷己逐物不可取 做自己的主人公第四章 心怀善念,广结善缘 处处为他人着想 帮人也是帮己 珍惜人生的缘分 只求奉献,不求回报 奉献不在于多少 勿因小利而害他 服务大众,奉献他人 善用其心,用其善心 真心地关心他人 毫不利己,专门利人 为别人点燃我们生命的灯 施永远比拿愉快 帮助他人脱离困难 宝藏就是向善的心 拥有一丝善心 与别人一起分享美好 送人玫瑰,手有余香 合理利用自己的财富 古董的价值 做人要坦率真诚 诚实是最好的老师 与人为善,人必与你为善 弃恶行善为正途 播种美德的稻谷 同情别人,帮助他人第五章 坦然面对,处变不惊 顺从自然的法则 四十年即一瞬 来处自他来,去处自他去 勘破生死,超越生死 有无之间只是一物两面 学会处变不惊的能力 心平气和,虚怀若谷 坦然面对得失 醉翁之意不在酒 安然地对待命运 毁誉不动,哀乐不生 求人不如求己 知道怎样运用知识 心被俗物缠绕难以超脱 意念便是转机 不为世俗牵挂而烦恼 从容洒脱地放下 该来的终究会来 为自己的事负责 此心安处即吾乡第六章 海纳百川有容乃大 让一让海阔天空 把自己当成自己 像大海一样笑纳百川 做到真正的忍让 用宽容取代对抗 宽容地对待他人 要智慧也要慈悲 没有功利,只有责任 亡羊补牢不为晚 凡人皆有机会 尽到应尽的责任 对他人要宽恕包容 不必放在心里 我也可以为你忙 和风细雨暖人心 不为他人人生气 抱怨让快乐远离自己 爱的力量无穷大 冷静处理争端 忘记那些无心的伤害 不妨再让一次第七章 用心悟道,积极应对 挣脱人生的链索 小和尚的苹果 看雪景的人生顿悟 不回头的和尚 一切都要靠自己 不要把生命的弦拉得太满 消除敌视他人的心态 学会珍惜自己的东西 前三三后三三 大和尚骂徒弟 药方的力量 四位习禅者的约定 不要丢失了你的自信 认真对待每件事 不要做杀鸡取卵的事 记住失败并不可怕 傻瓜与禅师 换一个角度去思考问题 富商悟禅的故事 用欣赏的态度去看一件事 不要不懂装懂 不要让欲望蒙蔽了眼睛 学会把自己的态度放低 不要做磨砖成镜的慢夸第八章 坚持信念,身体力行 聪明应对别人的误解 冷静面对他人嘲笑 经历风雨,方见彩虹 实现自我须身体力行 有付出才有收获 一日不作,一日不食 在讥讽面前处之泰然 在创痛中寻求生命意义 尽最大的心力 肯定自己,相信自己 任何时候都不动摇决心 安身立命之要 找到自己的天空

有些事需要耐心等待 人生之事，贵在力行 明白自己的人生目标 没有奋斗就没有快乐
放手去做你认为正确的事 持之以恒终会成功 山高怎阻野云飞 信心十足地朝目标前进
找到自己的价值 不要只看着自己脚下 付出就会有回报 坦然面对各种诱惑
忍也是一种力量第九章 灵活变通，圆融处世 当进则进，当退则退 不要被表象所迷惑
上善若水，无往不利 柔弱居上，刚强处下 以不变应万变 不必拘泥表面形式
条条道路通罗马 学会放弃才能成功 有舍才有得 自己须看重自己 做人须谦虚谨慎
灵活地看待问题 圆融方是正道 知非取舍乃真知 人生有时不可太偏执
只要有心，凡错可改第十章 自然恬静，通达欣喜 感受拈花微笑的禅意 净化自己的心灵
去除自己的妄念 做事要真心诚意 平静如水，无愿无求 处酷暑如沐清风
人生之路需要自己探寻 等到拾得来，自然能拾得 诗为禅客添花锦 做真实的自己
本来无一物，何处惹尘埃 倾听内心最真实的声音 众人皆可达禅境
荣的任它荣，枯的任它枯 无处不有禅机 从当下认识自我的本性 不断提升和超越自我
拥有阳光的心态 太阳每天都照常升起 通晓快乐的道理 正确看待和认识自己
要有征服自己的精神 快乐是一种心理状态
· · · · · (收起)

[快乐禅_下载链接1](#)

标签

佛教

佛

评论

大国学基金会于2010年6月19日捐赠

[快乐禅_下载链接1](#)

书评

很不错的一本书，都是小故事，却深藏哲理，原来佛学如此博大精深，很后悔自己为何早没有看到，尤其是心性浮躁时，做人先要学好管心。
以前读很多成功学、励志的书籍，总是让自己紧绷着，颇有激进偏执的倾向，自从去了

泰国，拜了四面佛，请了尊四面佛，发觉其实自己跟佛如此有...

[快乐禅_下载链接1](#)