第一图书网, tushu007.com

<<佛心禅语中的人生智慧>>

图书基本信息

书名：<<佛心禅语中的人生智慧>>

13位ISBN编号：9787512405141

10位ISBN编号：7512405146

出版时间：2011-7

出版时间：北京航空航天大学

作者：吕静霞

页数：182

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

内容概要

我们都在追寻幸福与快乐，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，我们却发现自己仍然不快乐。

我们为什么不快乐？
怎样才能得到真正的幸福？
也许禅的智慧能给我们提供开启快乐生活的钥匙。

本书《佛心禅语中的人生智慧》语言轻松明快，通过小故事对禅的智慧在生活中的运用进行深入浅出的讲解，使尘世中忙碌的人们在禅的智慧中轻松提升心灵修养、缓解生存压力、培养禅悦心态、享受快乐人生。

《佛心禅语中的人生智慧》由吕静霞编著。

作者简介

吕静霞，河北师范大学文学学士，自由撰稿人，图书出版策划人，为国内多家时尚杂志杜撰小说、炮制生活。
活跃于女性时尚界、文学界，对女人以怎样的姿态把握人生、获得幸福有独到见解。
擅长以特有的的女性视觉指点江山、激扬文字，徜徉于美食、美事、美名、美景、美梦中的美妙文字，曾应邀做客和讯网财经访谈节目——和讯下午茶。

第一图书网, tushu007.com

<<佛心禅语中的人生智慧>>

书籍目录

第一章 提放自如，得大自在——佛心禅语谈舍得
“我执”为根，生诸烦恼
一念放下，万般自在
天堂、地狱一念间
不悲过去，不贪未来
欲望是所有痛苦的根源
“舍”可医治“贪”之大病
第二章 世上本无事，庸人自扰之——佛心禅语谈宽心
心宽是福
看不开就是苦
凡事不必太较真儿
憎恨别人于己是一种很大的损失
宽恕别人才能释放自己
忍辱也是一种修行
第三章 凡事都往好处想——佛心禅语谈欢喜
欢喜要自己创造
日日是好日
生活原本没有痛苦
吃苦当成吃补
凡事看两面
没必要看轻自己
欢喜助人圆满人生
第四章 幸福无绝对，心幸福一切都幸福——佛心禅语谈幸福
幸福是一种心的感觉
清净心是幸福之源泉
甘于淡泊，乐于寂寞
最是难得平常心
知足之人，富乐安隐
惜福，福才会厚实
不沉湎安逸，不贪恋享受
勤劳一生，方得幸福长眠
第五章 养德积厚，才能广结善缘——佛心禅语谈厚道与感恩
宽则得人，厚可载物
心地单纯更能打动人
不计较吃亏，才是富有的人生
先做牛马，再做龙象
既要任劳，又要任怨
我们要报四种恩
感谢生活给你的赠予
第六章 因缘愈多，成就愈大——佛心禅语谈结缘
人生总是“一半一半”
遇到好人缘是一种福分
随缘不变，不变随缘
随缘也要结缘
结缘总比结怨好

第一图书网, tushu007.com

最快乐的是将心比心
第七章 把快乐随时随地布施给他人——佛心禅语谈善行
佛即众生，众生即佛
度人先度己，度人就是度己
佛不度人，人自度
慈悲是你最好的武器
善解人意也是慈悲
慈悲心可以改造社会
行善不必拘于成规
片语金箔，皆可布施
分享也是一种很好的布施
第八章 在不完美的世间营造和谐——佛心禅语谈处世
对人恭敬，就是庄严自己
不迁怒，不贰过
律己宜严，待人宜宽
给别人留有余地
人我之间跳探戈
化复杂人生为简单处世
面对现实，才能超越现实
第九章 人生大病，不在无用而在无明——佛心禅语谈精进
生涯规划
日日精进
激发精进之道
破除精进的障碍
不断学习
千日学慧，不如一日学道
工作坊就是道场

章节摘录

我们常说：我的房子、我的车子、我的地盘、我的尊严、我的权位、我的利益、我的时间、我的健康、我的爸妈、我的老婆、我的所有……什么东西上面都要附加上“我的”这个标签。
殊不知，一旦形成这种惯性思维，就等于有了“我执”，即意识中执著有个自我。
有了“我执”，一切价值取向都会围绕着“我身”展开，渐渐地，自私自利、名闻利养、五欲六尘、贪嗔痴慢全起来了，由此就和众生有了自、他的对立，就会带来新的痛苦。
古代有一个差役就曾经因为“我执”深重而哭闹不休。
从前有一个和尚犯了法，被差役押解到衙门。
为了防止有疏漏，临走前，差役把所有需要带的东西都清点了一遍，有背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚。
这个差役神经有点问题，总是担心会丢掉东西，在路上，他一边走一边念叨：“背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚；背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚……”和尚每每听到差役颠过来倒过去的念叨都忍不住想笑，同时暗暗寻找可以逃跑的机会。
途中，他们到一家客栈休息，和尚对差役一路劳顿颇感不安，于是要出钱请他好好吃一顿，以表示自己的感激和歉意，差役快示应允。
席间，和尚设法将差役灌醉。
然后从他身上取出钥匙，打开了自己脖子上的枷，将它戴在差役的脖子上，并将他剃了光头，自己就逃跑了。
第二天清晨，差役大醉醒来，开始清点自己的东西：背包，有；文书，有；雨衣，有；枷锁，他摸了下自己的脖子，有。
但和尚呢？
他一不小心摸到了自己光秃秃的脑袋，松了一口气说：“幸好和尚还在。
”可是最后一项呢？
“我呢？
我在哪里呢？
”他四处找了找，都没找到。
感到很奇怪：“咦？
我怎么把'我'弄丢了？
”差役从此变得郁郁寡欢起来。
故事中呆傻滑稽的差役执著于自我，以至于把我自己弄丢了，既令自己苦恼，又引得旁人发笑。
我与客体的关系是处于变化中的。
比如我们去买辆车，车本身不存在你、我的差别。
未买之前，车子有什么毛病和缺陷，你不会去关心，它的好坏也不会影响你的心情，但是付钱买下之后，它的任何变化都会牵动着我们的心。
当这些我们认为属于自己的东西变成了别人的东西的时候，或者是遭人蹂躏的时候，我们心里就会觉得不舒服。
甚至有的时候，在公共课堂上像别人拿错了你的笔这样的小事都可能让你耿耿于怀，尽管那只笔你只用了不到一天，但这足以让你固执地认为那是你的笔，上面留下了你的痕迹。
东西上面已经贴上了“我”的标签，如此一来，一件无主的物品只因附加了“我”的感觉，就成了能够伤害我们的武器，而且越是在乎，杀伤力就越大。
再如，当我们见到周围有人失业了，我们会认为很正常；听说谁谁遇难了，也会心不在焉：生老病死谁都难免；听说谁在股市中突发心脏病了，我们会认为他心理承受能力差；听说谁家的孩子被人打了，你认为那与你无关。
但是如果这些事情发生在自己或自己的亲人身上，“我执”就会不知不觉地跑出来：失业了，我们就会灰心丧气、怨天尤人；亲人离开了，我们就如遭受灭顶之灾；股市崩盘了，我们就丧失活着的勇气；小的时候，无法忍受其他孩子乱动你心爱的娃娃，甚至他用温柔的方式摸也不行，更何况被人打？

你看，我执是多么可怕的东西。
许多痛苦的根源并不在于金钱、股票、工作本身，而在于我们对这些东西的执著。
有时候，我执会破坏一段婚姻，一段感情，破坏朋友间的友谊，破坏母子之间、父女之间的亲情……它还会破坏世上很多好事，还会造成战争与混乱，敌人与仇恨，摧毁国家与盟友，这就是“我执”造成的冲突力。
　　凡是跟“我”有关的就会因此产生喜怒哀乐之情，一生都会束缚于这个“自我”和“我的所有”之中。
应怎么对待这一现象呢？
星云大师说：“人类社会发展到当今，给我们的启示是：要用智慧使一切庄严，不要用我执、我见去分裂。
”那么，又如何破“我执”呢？
破我执最好的方法就是尽量替别人想、尽量替别人做事。
虽然我们生活在同样的地球上，但各人心中的世界却如天地悬隔。
如果我们不再执著这个“我”，跟别人不对立，跟一切事不对立，跟天地万物不对立，多替别人设想，多替别人做事，世间的无常变化就是我们能够接受的客观规律。
　　然后再破成见。
我们讲“某人成见很深，我以为怎样”、“如果有人反对我的观点，我会和他争执”、“他那样做，我觉得很成功，很有面子”、“他没有成功，我觉得很失败，屡受挫折”……如果总是想“我以为怎样”，就不能修随喜功德，就不能恒顺众生。
必须把成见放下，你才能够修恒顺众生。
　　最后，跟你所心爱的东西练习说再见，最少一天想一次：没有了这些东西也无所谓。
其实，东西从卖家手里到你手上，然后再到别人手上，财物本身没有任何变化，“我的”、“他的”，都只是你的心投射出来的幻觉。
你只是在庸人自扰，被自己制造出来的幻觉搞得非常痛苦。
当你明白了这个道理，你就会领悟到无论是股票、金库，还是房子、车子等一切财物，虽然都在你家，但都不是属于你的东西，只是由你暂时替众生保管，拥有暂时的使用权而已，这样去想你就不会太在意这些东西了。
　　……

编辑推荐

《佛心禅语中的人生智慧》精选了大量富含哲理的佛家禅语故事，结合当代人的生活困境，用精辟的哲思、智慧的禅语，轻松明快的文字，开解了65个人生必备的智慧法门。
语言活泼，见解独到，使人耳目一新，让你在轻松自然的阅读享受中领悟独特的思想魅力，而且品咂多少遍都不觉厌倦。

第一图书网, tushu007.com

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