

<<幸福禅师的每日提醒>>

图书基本信息

书名：<<幸福禅师的每日提醒>>

13位ISBN编号：9787505418226

10位ISBN编号：750541822X

出版时间：2008-1

出版时间：朝华

作者：逸超

页数：336

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>

## <<幸福禅师的每日提醒>>

### 前言

禅是什么？

禅是一种人生哲学，一种人生态度，一种思维方式，一种平淡但充满智慧与机趣的思想境界。它并不神秘，人人时时处处可参悟；它不是理论，也不是知识，更不是巧辩；它不是刻板的说教，而是重在启发，令人思想豁然开朗。

生活中我们面临个人、家庭、婚姻、事业、工作、人际关系等等现实问题，总会遇到各种各样的烦恼，我们要在友善与敌意、美好与丑恶、光明与黑暗、顺利与挫折、欢乐与悲伤、快乐与痛苦之间做出取舍。

为了帮助人们更清醒地认识自我，摆脱世俗的束缚，我们精心编著了本书。

本书对流传千百年的禅人禅事、禅思禅语进行深入挖掘，通过每天邂逅一则静心开悟的禅宗小品，将禅的精神和智慧融入到现代人的日常生活中。

书中365个通俗易懂、鲜活生动的禅宗小故事，涉及立身处世的方方面面，启迪读者对人生进行思考和反省，引导人们提高自身修养，做敢于担当、自立立人、关怀社会、关爱他人的有社会责任心的人；教人在求知学习、工作的路上，机遇的把握、挫折的应对，成就快乐人生；教人摆脱心灵的桎梏，不被欲望所奴役，并最终达到返朴归真、心地澄明、快乐自在的境界。

禅像一盏明灯，照亮我们的心灵，指引我们前进的方向；禅像一把钥匙，它直抵内心，解开心中的迷惑，它让身心得到清净和安宁。

读禅能让人在既有的现实生活中，跳出表象的迷惑，收获成功的人生，过上快乐的生活。

但愿禅能带领你穿越精神的沙漠，找到一片心灵的绿洲。

那么，就让我们从今天开始，每天都跟禅有个约会，每天聆听幸福禅师的贴心提醒。

## <<幸福禅师的每日提醒>>

### 内容概要

《幸福禅师的每日提醒》对流传千百年的禅人禅事、禅思禅语进行深入挖掘，将禅的精神和智慧融入到现代人的日常生活中。

365则禅宗故事，每个故事都是一道顿悟的光芒、一眼沁凉的泉水，教人在求知学习、工作的路上把握机遇、应对挫折，成就快乐人生；教人摆脱心灵的桎梏，不被欲望所奴役，并最终达到返璞归真、心地澄明、快乐自在的境界。

## &lt;&lt;幸福禅师的每日提醒&gt;&gt;

## 书籍目录

1月 悟禅里禅外悟人生第1天 拈花微笑，由笑花开第2天 人人生来就是佛第3天 时时处处皆修行第4天 与其和别人比较，不如反观自照第5天 踏踏实实做人做事第6天 于细微平凡中见禅道第7天 不必预支明天的烦恼第8天 人活着不是为了用处第9天 人生如春蚕，作茧自缠裹第10天 顺其自然烦恼自无第11天 在生活实践中才能大悟第12天 无欲无求才能内心清明第13天 荣者从它荣，枯者从它枯第14天 摆脱缰绳，在想去的地方自由驰骋第15天 装腔作势只能是骗自己第16天 放下生命的包袱第17天 勿把精力放在无意义的事情上第18天 要想得到别人的赏识，就要先做一颗珍珠第19天 发掘自己身上的宝藏第20天 只有排除诱惑，才能明心见性第21天 充分利用资源，不能让其成为包袱第22天 付出多少决定回报的多少第23天 心无外物，才能让人无所察觉第24天 遇事处变不惊才能化险为夷第25天 生活容不得欺骗第26天 希望是前进路途上的一盏明灯第27天 做事考虑周全，不要因小失大第28天 过去的已经过去，将来的还未来临第29天 有了禅心才最有魅力第30天 成功属于破旧立新者第31天 时时处处皆是禅

2月 耕耘一片美丽的“心”田第1天 为人处世要保持谦逊第2天 好好珍惜，对自己慈悲第3天 切不可貌取人第4天 走自己的路，让别人说去吧第5天 珍惜每一片菜叶第6天 同情帮助他人是我们的责任第7天 助人为快乐之本第8天 人人都可以布施第9天 指责别人时，先扪心自问第10天 牺牲小我，成就大我第11天 众生平等，人须善待万物第12天 照亮别人就是照亮自己第13天 助人弃恶从善，善莫大焉第14天 心灵美才是最美的第15天 地狱与天堂就在一念间第16天 送人一轮明月第17天 善念可化解仇恨第18天 谦和礼让，施恩布义第19天 知错能改，善莫大焉第20天 一颗仁慈心，铺平人生路第21天 懂得舍得才能获得第22天 害人终会害己第23天 救助别人就是在救助自己第24天 舍己为人，大善大美第25天 用势利眼看人只能被人看不起第26天 以德报怨第27天 孤人者，人必孤之第28天 谦逊的阶梯

3月 静融化心之冰第1天 贪念是邪恶的根源第2天 自己难以发现的缺点第3天 控制不良情绪第4天 不要在毫无意义的问题上纠缠第5天 赶走心中的杂念第6天 过分贪婪就是自掘坟墓第7天 无争、无价、安宁、恬淡才是人生的最高境界第8天 天下本无事，庸人自扰之第9天 挣脱欲望的锁链第10天 贪婪的代价第11天 不要让财富成为一种负担第12天 是非好坏在一念取舍之间第13天 不要为毫无意义的事忧虑不安第14天 求学的路上不可骄傲自满第15天 当用谦和祛除傲慢之心第16天 不以物喜，不以己悲第17天 去除浮躁，心静清凉第18天 拥有的才是最宝贵的第19天 愚蠢不可怕，愚者不自知才可怕第20天 不要被外界环境所干扰第21天 有定力才能面对诱惑第22天 摆脱名利的绳锁第23天 没有什么比找自己更重要第24天 在欲望面前，佛也会变成魔鬼第25天 知足常乐，无为自然第26天 清心寡欲，取舍有道第27天 用自制力刹住欲望的步伐第28天 养心莫善于寡欲第29天 不要贪图一时快乐，而失去终生自由第30天 不能人云亦云，也不能过分执著第31天 找回执迷不悟的心

4月 施在内心植棵善的菩提树第1天 要有一颗善良博爱的心第2天 与人玫瑰，手有余香第3天 善则行矣第4天 与人方便就是与己方便第5天 止恶是一种更大的善第6天 无私奉献，真诚回报第7天 慈悲是一种高贵的性情第8天 常怀一颗慈悲心第9天 博爱无私，勇者无敌第10天 感化他人，止恶扬善第11天 勿以恶小而为之第12天 因果昭彰，慎勿放逸第13天 用宽厚仁慈的心感化人第14天 关爱他人于细微中第15天 度人是责任，也是义务第16天 善恶行为受环境影响第17天 少一分计较，多一分快乐第18天 勿以善小而不为第19天 度人要唤回人的本性第20天 布施可以让你更富有第21天 大善心就是菩提第22天 善待他人，就是善待自己第23天 付出爱心的人才是最富有的人第24天 尽心尽力方无怨无悔第25天 真正的布施不求回报第26天 尊重生命，关爱万物第27天 学会与人分享第28天 去掉偏执，丢弃狭隘第29天 摒弃浮华亮本真第30天 真正的快乐在于观念

5月 立达观立世，禅意生活第1天 坦率真诚是为人处世的最高礼遇第2天 前进的路上不要迷失了方向第3天 要经得起外界的考验第4天 凡事用心，就会成功第5天 无关紧要的事情就随它去吧第6天 掌握攻守进退的尺度第7天 要想让心灵不荒芜，只有修养自己的美德第8天 欺骗他人就是欺骗自己第9天 求人不如求己第10天 劳动是消除贫穷的唯一方法第11天 选择朋友当冷静慎重第12天 做到无畏就能从容应对第13天 整天无所事事才是真正的地狱第14天 不是所有的东西都有衡量的尺度第15天 人可能被环境所左右，也可以改变环境第16天 水滴融入大海，才不会干涸第17天 付出了多少，就会收获多少第18天 王者之业，唯倚自信第19天 时时处处可学习第20天 准备一把自度的伞第21天 既不冷眼旁观，也不随波逐流第22天 学做金钱的主人第23天 在人生的道路上，时刻看着脚下第24天 寻觅别人身上的闪光点第25天 要想收获果实，就必须先播种第26天 日久未必见人心第27天 不要一味贪图享乐第28天 不要为自己的失败找借口第29天 信任是人际和谐的基础第30

## &lt;&lt;幸福禅师的每日提醒&gt;&gt;

天 凡事当尽力而为第31天 不要把快乐建立在别人的痛苦之上6月 容 给心一片宽容的阳光第1天 忍让可化解矛盾，达到人际和谐第2天 退一步才能冲得更远第3天 有心则有罪，无心亦无罪第4天 唯宽可以容人，唯厚可以载物第5天 包容让生活如诗如画第6天 用宽恕包容所有善恶贤愚第7天 不要对人心存怨恨第8天 忍让是一种成功品质第9天 不肯定不怀疑的事物，不怀疑不肯定的事物第10天 平静如水，泰然自若第11天 真诚是处世行事的最好方法第12天 以一颗禅心去原谅他人第13天 放下心中的挂碍第14天 谦让他人道路才更广阔第15天 人弱心不弱，人贫道不贫第16天 豁达地面对得失第17天 不要在乎别人的闲言碎语第18天 不要为打翻的牛奶哭泣第19天 不去执著，强去分别第20天 无为胜有为，无招胜有招第21天 拒绝也是一种容纳第22天 每天你都是一个崭新的自己第23天 成就大事要有宽大胸襟第24天 莫苛求第25天 不为无法挽回的过去而惋惜第26天 达观者的路上永远没有障碍第27天 宽容永远比惩罚更具力量第28天 以宽容面对刻薄第29天 凡事不可太斤斤计较第30天 争夺则不足，谦让则有余7月 思 思路决定出路第1天 智慧实乃无价之宝第2天 智慧是别人永远偷不走的宝藏第3天 智慧是穿不破的衣裳第4天 智慧可以赢得尊重第5天 哪里有智慧，哪里就有道路第6天 哪里有思想，哪里就有威力第7天 凡事不要拘于形式第8天 精神是不能模仿的第9天 要以动态发展的眼光看问题第10天 训练调和矛盾的能力第11天 学会变换角度思考第12天 以不变应万变第13天 想法对了，什么都对了第14天 莫被事物的表象所迷惑第15天 学习要渗入表面求得精髓第16天 有心才能有“悟”第17天 从悲伤到快乐就这么简单第18天 不要给自己的思维划上圈第19天 具体问题具体分析第20天 歪打正着的启示第21天 拿衣捉领，张网提纲第22天 没有绝对的有，也没有绝对的无第23天 打是不打，不打是打第24天 并非“不知者无罪”第25天 眼光长远，前途才会开阔第26天 发挥你的优势第27天 抓住根本，付诸行动第28天 懂得变通的学问第29天 训练求同存异的思维第30天 想法不同，人生大不同第31天 思路决定出路8月 省 每天自我反省两分钟第1天 好说己长便是短，自知己短便是长第2天 放下心中的石头第3天 忘我才能得以解除顾虑第4天 傲慢之心不可有第5天 自醒自悟才能有所收获第6天 山外有山，人外有人第7天 尊重比施舍更重要第8天 不可歧视任何人第9天 每个人都是一座宝藏第10天 不要让烦恼缠住自己第11天 除去闲名一身轻第12天 环境决定服光，跟光决定价值第13天 别让杂念装满心灵的杯子第14天 别自己束缚自己第15天 以理想的眼光看别人第16天 不能只从外表判定第17天 有时改变环境不如改变自己第18天 最珍贵的是现在第19天 优势用不好也会变绊脚石第20天 学会知足，才能收获快乐第21天 有时放弃也是一种获得第22天 只有自己才是自己的镜子第23天 首先肯定你自己第24天 真才实学才能经得起考验第25天 如人饮水，冷暖自知第26天 解铃还须系铃人第27天 不要聪明反被聪明误第28天 忘我就是快乐第29天 做最好的自己第30天 金鸟就在自己身边第31天 不要物本己有反外求9月 励 感谢磨难，微笑前行第1天 吃苦是人生最好的一所学校第2天 不是所有的鲜花都能够成为果实第3天 小事成就大事第4天 不积小流，无以成江河第5天 打好根基才能积蓄更多力量第6天 磨心，更要磨身第7天 一日不作，一日不食第8天 停在嘴巴上的聪明不是聪明第9天 不要把眼光停留在负担上第10天 心无旁骛才能有所成第11天 时机不成熟时要隐忍待机第12天 是金子总会发光第13天 信心可以创造奇迹第14天 上帝不会抛弃任何一个人第15天 世上无难事，只怕有心人第16天 要有坚忍不拔之志第17天 勇气可跨越一切障碍第18天 大胆尝试，敢于冒险第19天 敢于挑战困境第20天 宝剑锋从磨砺出第21天 吃得苦中苦，方为人上人第22天 亲身躬行才能成就大事第23天 想到，更要做到第24天 求人相助还须先自助第25天 跨一步就成功第26天 敢于竞争第27天 要有倒下去再站起来的毅力第28天 泡一杯人生的沸水茶第29天 在挫折面前抬起头来第30天 在挫折中成长10月 恒 绳锯木断，水滴石第1天 规划人生，把握命运第2天 未雨绸缪，长远打算第3天 昨天，今天，明天第4天 坚持自己的理想第5天 给自己的努力定个目标第6天 目标要专一第7天 人生没有第二次选择第8天 机会面前人人平等第9天 机遇只垂青有准备的头脑第10天 不知己，错失机第11天 善于抓住随时可能降临的机遇第12天 机遇之神就在你身边第13天 过度谦逊反失良机第14天 不要被别人牵着鼻子走第15天 成功贵在持之以恒第16天 脚踏实地走好每一步第17天 坚守信念，不偏正道第18天 绳锯木断，水滴石穿第19天 意志坚定，再难也“能”第20天 做一匹自觉向前奔跑的良马第21天 枯木逢春，源于滴水第22天 把握生命的一呼一吸第23天 精诚所至，金石为开第24天 全神贯注的力量第25天 避开劣势，发挥优势第26天 知道，更要做到第27天 回避干扰，坚守信念第28天 全力以赴，功到自然成第29天 凡事要尽力而为，也要量力而行第30天 以人为师，以天地为师第31天 勤奋修炼，永不懈怠11月 趣 和佛陀赏花去第1天 生活本可以不必如此沉重第2天 养性为先，心静身强第3天 石头和尚的养生奇方第4天 万事万物都有规律第5天 放下心中的负担第6天 脱离人情世故的羁绊第7天 用心享受生活不觉老第8天 随遇而安



<<幸福禅师的每日提醒>>

，旷达怡然第9天 生活的乐趣在于寻找第10天 赠人玫瑰，手留余香第11天 发现工作的乐趣第12天 文武之道，一张一弛第13天 生气不如争气第14天 得失之间体会人生乐趣第15天 快乐无处不在第16天 看得开乐趣自然来第17天 多看到事物好的一面第18天 转心而行，找回真我第19天 与世无争，无为大知第20天 一切皆法，一切皆禅第21天 美丽不拘于形式第22天 禅是古今一样的自然第23天 颠倒黑白只能是在骗自己第24天 拂去内心的纤尘第25天 不要忘了自己是谁第26天 认真对待，过好每一天第27天 脑袋也需要清理第28天 放飞心情，放飞心灵第29天 还内心一片洁净安宁第30天 快乐与痛苦都痛快表达12月明 回归心灵的后花园第1天 了却自心才能摆脱烦恼第2天 不要沦为钱财的奴隶第3天 正确面对死亡第4天 天堂还是地狱取决于内心第5天 随缘任它去吧第6天 该放手时就放手第7天 去掉虚伪，用真心来相待第8天 睁开觉悟的慧眼第9天 时刻修正自己的天性第10天 找回迷失的自己第11天 豁达洒脱，随其自然第12天 用心去体会生命的意义第13天 融会贯通才能一通百通第14天 生命需要自己把握第15天 平常心道平常第16天 泯灭恩仇，但莫憎爱第17天 善待他人就是善待自己第18天 真正放下并不容易第19天 完善自我，充实自我，感悟自我第20天 把握好自己的人生角色第21天 人生咸淡两由之第22天 真诚永远是你的通行证第23天 不必苛责尽善尽美第24天 追求内心的自由和安宁第25天 生活原本很简单第26天 坦然面对人生境遇第27天 给自己的心灵洗个澡第28天 在琐碎生活中宁静致远第29天 每个人都可以活得无忧无虑第30天 不要为明天的烦恼担忧第31天 做真实的自己

## <<幸福禅师的每日提醒>>

### 章节摘录

第1天拈花微笑，由笑花开 释迦牟尼平常都是以说法教诲弟子。

可有一天，释迦牟尼却一言不发，只是拈着一朵金婆罗花，看着大家。

弟子们面面相觑，不知所以。

只有弟子迦叶突然破颜微笑。

释迦牟尼知道迦叶已经领悟了佛法，于是说道：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无实相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。

”因此禅便在一朵花和一个微笑之间诞生了。

拈花微笑体现了心领神会的境界和禅的精神——因花微笑，由笑花开。

其实，快乐也就是这么简单，你想快乐，她自然就来了。

第2天 人人生来就是佛 一僧徒请示盘圭禅师道：“我天生有个毛病——气短心急，曾遭师父指责，我也一心要改。

但因为习气已成，至今没有纠正。

禅师您能帮我改正习气吗？

” “我可以帮你改。

”盘圭禅师认真地答道，“不过，你要拿出你心急的习气。

”学僧说道：“现在拿不出来，他有时会忽然自己跑出来。

”盘圭微微一笑道：“照你这么说，你的心急就不是习性，更不是天性。

那是你因境而生，本来是没有。

你父母生给你的，只有佛心，别无其它。

”盘圭禅师接待学人，不说佛法，不说禅法，只要求学人具有佛心和高贵的道德。

盘圭禅师圆寂后，一位住在寺院旁的盲人对参禅的学僧说道：“虽然我已经眼瞎，但我能从对方的音声判断他的性格。

盘圭禅师对人说话的声气始终是真诚无伪。

每当他向人宣示快慰之情时，我只听到快慰的声气；而当他向人一吐愁肠时，我只听到愁苦的声气。

那种声气，完全从他的佛心中流露出来的，那佛心，是他父母生的。

”学僧听后，一面否认盲者的话，一面赞美盘圭禅师道：“我们老师的佛心，非父母生，是他本有的。

”每个人都是佛，都有一颗佛心。

我们需要随时随地地用佛心做些事，澄明自己，普渡他人。

第3天 时时处处皆修行 有一位虔诚的佛教居士，每天都从自家的花园里采摘鲜花到寺院供佛。

一天，当他正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地来以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。

”居士非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了，我们一个家庭主妇，如何在烦嚣的城市中保持一颗清净纯洁的心呢？

”无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？

”居士答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且于换水时把花梗剪去一截。因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后水分不易吸收，就容易凋谢！

”无德禅师道：“保持一颗清净纯洁的心，其道理也是一样，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花，惟有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地改掉陋习与缺点，完善自我，才能不断提升自己，实现自我超越。

”居士听后，欢喜作礼，感谢道：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师。

过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓，菩提梵唱的宁静。

”无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处

## <<幸福禅师的每日提醒>>

不是宁静，又何必等机会到寺院中生活呢？

” 是啊，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花，只有不断完善自我，挑战自我，超越自我，才能保持一颗清净纯洁的心。

第4天与其和别人比较，不如反观自照 学僧道岫看到比他晚入参禅学道的同参，对禅都能有所体会，自己却始终不能入门。

于是，道岫向广圆禅师禀告道：“老师！学僧辜负您的慈悲，在您座下参学已有十年之久，对禅一点领悟都没有。我想云游他处。

” 广圆禅师非常惊讶，问道：“在这里没有觉悟，难道到别处就可以觉悟吗？

” “我精进于道业上的修持，我用功是因缘不合。

同参的道友们看似没有怎么用功。

个个却都获得了禅法心得。

”道岫诚恳地禀告道，“我心灵的深处，萌发一股倦怠感，想做个行脚的苦行僧！

” “悟，是一种内在本性的流露，根本无法形容，也无法传达给别人，更是学不来，也急不得的。

。别人是别人的境界，你修你的禅道，这是两回事，为什么要混为一谈呢？

”禅师听后开示道。

道岫委屈地说道：“老师！我跟同参们一比，立刻就有大鹏鸟与小麻雀的惭愧。

” 广圆禅师装着不解地问道：“多大？

多小？

” 道岫答道：“大鹏鸟一展翅能飞越几百里，而我只囿于草地上的方圆几丈而已。

” 广圆禅师意味深长地问道：“大鹏鸟一展翅能飞几百里，它已经飞越生死了吗？

” 道岫听后，默默不语，若有所思。

我们每个人在这个世界上都是一个独一无二的自我，与其和别人比较，不如反观自照，做真实的自己。



<<幸福禅师的每日提醒>>

编辑推荐

安禅何必须山水，灭却心头火自凉。

禅，就在生活之中，只要能心灵清静安定，就能摒除杂念、妄念，让自己的人生豁然开朗。

一花一世界，一叶一菩提。

禅像一盏明灯，照亮我们的心灵：禅像一把钥匙，解开心中的迷惑。

365则禅宗故事，365句禅思叮咛，博大的禅宗智慧，不仅成长心灵，更加充实生命。

<<幸福禅师的每日提醒>>

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>