

<<做自己的幸福禅师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的幸福禅师>>

13位ISBN编号：9787511905710

10位ISBN编号：7511905714

出版时间：2011-5

出版时间：中国时代经济

作者：释颢

页数：239

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>

## <<做自己的幸福禅师>>

### 内容概要

也许是生活，让我们不得不淹没在茫茫人海中，淹没在尘世的琐碎中。这世闻有几人可以放下、远离、不贪？所以虽经苦修，却依然难成正果。所以，我们不必强求真实的解脱，只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放得平和一点，再平和一点，就会活得比原来真实、快乐。

## <<做自己的幸福禅师>>

### 书籍目录

#### 第一章 心正成佛—欲求心灵解脱的人，须知有舍有得

舍却外物的附庸  
舍得舍得 有舍有得  
提着与放下  
信徒的捐赠  
背在身上的独木舟  
小虫负重  
心中无事一床宽  
利润  
一院的美丽与一村的菊香  
错过了美丽，收获的不一定是遗憾  
形可变性不可变  
放下心中的屠刀  
天生辽阔  
色即是空  
笑看成败得失  
不要固执一端  
难得“放下”  
背在肩上的篓子  
来来往往若干船  
谦让则有余

#### 第二章 认识自我——领悟生命返璞归真的美妙

做那个别人无法替代的自己  
不断清扫心灵的尘埃  
人生的锁链  
凡人的禅心  
介绍你去见一个人  
我很重要  
不要迷失自我  
尊重自己的本性  
悟禅靠心  
悟心悟性改变命运  
山羊还是老虎  
焦尾琴  
时时勤拂拭  
自己的行为自己决定  
懂得说“不”  
发现你的个性  
张扬自我的风采  
先改造自己  
行住坐卧都是道  
与其执著拜倒不如大胆超越

#### 第四章 宠辱不惊——提升心灵修养，缓解生存压力

老与小的定位  
捕鱼人的嗅觉

<<做自己的幸福禅师>>

驯服与控制

不能自欺欺人

着急的年轻人

山高怎阻野云飞

假人

高与低

第三章 迁善去恶——慈悲与智慧的化身

第五章 无欲无求——忘记尘世的喧嚣

第六章 素心做人——君子与其练达，不若朴鲁

第七章 有容之大——生活本身就是水至清则无鱼的包容

第八章 参悟世事——让温暖的力量从心底开始

第九章 呵护心灵——真正的快乐天堂，就在你自己的心中

## <<做自己的幸福禅师>>

### 章节摘录

第一章 心正成佛—欲求心灵解脱的人，须知有舍有得 舍却外物的附庸 有一个中年人，家庭事业都有了基础，但是却觉得生命空虚，感到彷徨而无奈，而且这种情况日渐严重，到后来不得不去看医生。

医生听完他的陈述，开了四个药方，对他说：“你明天9点钟以前独自到海边去，不要带报纸杂志，不要听广播，到了海边，分别在早上9点、中午12点、下午3点、5点，依序打开药方，你的病就会好的。

”那位中年人将信将疑，但还是依照医生的嘱咐来到了海边，看到晨曦中的大海，心灵为之一震，心情也跟着变得开朗了。

9点整，他打开第一个药方，上面写着“谛听”二字。

于是他坐下来，倾听风的声音、海浪的声音，他感到自己的心跳与大自然的节奏是那么的协调，很久没有这么安静地坐下来聆听了，他感觉自己的身心仿佛得到了洗礼，突然觉得很舒爽。

12点，他打开第二个药方，上面写着“回忆”二字。

他开始从谛听外界的声音转回来，回想从前：童年时的无忧，青年时的艰辛，父母的慈爱，朋友的友谊，生命的热情又重新燃烧起来了。

下午3点，他打开第三个药方，上面写着“检讨你的动机”。

他记得早年创业时，怀有远大的理想，为了追求人生的福祉，他热诚地工作。

可等到事业有成了，全然忘记了当初的信念，只顾着赚钱，失去了经营事业的喜悦，又由于过于强调自我，也不再关心别人的冷暖。

想到这里，他已深有领悟。

到了黄昏的时候，他打开最后一个药方，上面写着：“把烦恼写在沙滩上。

”他走进离海最近的沙滩，写下了他的烦恼，可是一波海浪立即淹没了它们，洗得沙滩一片平坦。他愣住了。

他终于悟出了生命的意义。

在回家的路上，他再度恢复了生命的活力，空虚与彷徨也消失得无影无踪了。

……

<<做自己的幸福禅师>>

编辑推荐

将佛法融入生活，在生活中进行禅修 将会带领我们进入一个和谐而智慧的灵性境界

<<做自己的幸福禅师>>

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>