

<<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

图书基本信息

书名：<<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

13位ISBN编号：9787502838409

10位ISBN编号：7502838406

出版时间：2011-7

出版时间：地震

作者：丁一

页数：306

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>

## <<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

### 前言

禅和道可谓博大精深，但它们的精华思想，无非是教我们如何从容地去面对生命中的每一天，更理智地面对世界，迈出踏实的脚步，走出充实圆满的幸福人生。

多年前一首非常流行的歌曲唱道：“我的未来不是梦，我认真地过每一分钟……”许多人把“认真地”过每一分钟”理解为“忙忙碌碌地”过每一分钟。

然而，这一表面上看似积极的人生态度，实际上透露出一种急功近利的心态，它似乎让我们产生一种急促感，像蚂蚁一样匆匆忙忙地跑来跑去，一心想着尽可能地多做一些事情，却不再有从容的心态去做事情，尤其是不再去思考什么是真正重要的事情。

正如一位著名的学者所指出的：“一个人一辈子如何活得更更有意义，并不在于争得每一分钟，而在于生命作为一个整体内涵有多丰富。

”内涵的丰富来自于对生命的完整意义的追求，而不是每一分钟能做多少事情的匆忙。如果因为追求每一分钟的充实而迷失了一生，实在是得不偿失的事情。

人生其实就是一场充满奇迹的旅程。太多的人因为急于达到目的地，反而忽略了欣赏一路上美丽的风景。

有一次，大学士黄山谷去拜访祖心禅师。见禅师日日轻松安稳，处处安详自在，黄山谷总觉得禅师有独特的处世秘诀未曾传授。

一天，他们一起走在山坡上，道路两旁开满了各种鲜花，姹紫嫣红，散发着香气。

祖心禅师就问黄山谷：“你闻到花香了吗？”

”黄山谷望了望山路两旁盛放的栀子、茉莉、百合，再望望崖顶寺院周围满满绽放的桂花，忍不住称赞：“当然闻到了，太香了！”

”又过了一会儿，他们爬到一个小山峰上，放眼望去，只见群山起伏，连绵不绝，白云缠绕，晚霞夕照。

祖心禅师就又问黄山谷：“你见到这美景了吗？”

”黄山谷赞叹道：“此景有如仙境，让人流连忘返啊！”

”祖心禅师点点头，笑着说：“你同我一样地闻到了花香，见到了美景，所以我并没有对你隐瞒什么呀！”

”黄山谷一怔，顿时醒悟过来。

要想使人生变得更幸福、更美好，并不需要什么特殊的方法和本领，而是只是要静下心来，安享眼前每一时刻的洒脱，和当下每一地方的自在。

如果终日为一些俗念所负累，只会两眼不见、两耳不闻。

闻不到美妙的花香，看不见动人的美景，那么，人生就会变得灰暗沉重。

遗憾的是，很多人有明确的人生目标，执着于成功，争取了每一分钟的忙碌，却错过了一生的风景。

《上午谈谈“道”，下午听听“禅”》一书，将会帮助我们避免这种遗憾，学会更洒脱、更从容地面对生活，涤除心中世俗的杂念，用内心的镇静去沉着地面对人生，在浮躁烦嚣的生活中，体悟幸福与快乐的真谛。

“万丈红尘三杯酒，千秋大业一壶茶。”

”世间事不是一味执着就能进步，要留一点空间，给自己转身；余一些时间，给自己思考，不急不缓，不紧不松。

我们不仅自己要从容，整个社会也需要从容，我们的社会才会真正的和谐。

## <<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

### 内容概要

禅理道机如同盛开于午夜的丁香花，放一片花瓣在手心，嗅其香沁人心脾，久久萦绕心、口、鼻之中连绵不绝；且在第二天清早起床时，回味起更能体会其中的妙处。

生活中处处是禅，时时有道。

行住坐卧皆道场，鸟啼花落尽禅机，对此不能刻意追求，而应顺其自然。

你感受到了大自然的无限生机，生命力的律动，你便感悟到了禅的奥妙，领悟到了道的机趣。

古人说：“若人识得般若性，春花秋月大地春。

”又说：“青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛。

”宇宙世间森罗万象都是我们从我们自性的般若里面所显现的。

般若有什么用？

有般若就可以明白人生的价值。

般若的价值非语言文字可以道尽，诗云：“平常一样窗前月，才有梅花便不同。

”

《上午谈谈“道”，下午听听“禅”》一书，将会帮助我们避免这种遗憾，学会更洒脱、更从容地面对生活，涤除心中世俗的杂念，用内心的镇静去沉着地面对人生，在浮躁烦嚣的生活中，体悟幸福与快乐的真谛。

《上午谈谈“道”，下午听听“禅”》由丁一编著。

## <<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

### 书籍目录

- 一、保持平常心，追求随缘任运的生活
  - 以一种平常恬静的心态去品味生活
  - 真正的美丽，就在我们自己的心里
  - 参透事物的本来面貌，自由自在
  - 平淡的生活才是最好的生活
  - 清净自在的心才是最珍贵的
  - 回归到自己，以平常自然的心去生活
  - 从容地享受人生
  - 淡泊的境界不是遥不可及的
  - 重要的是活在当下，享受这一刻
  - 随缘自适是人生的大智慧
  - 旅行的目的不是要去找一个家
  - 让心超越于是非之外才能逍遥
  - 放下人生的包袱
  - 宽待生活，简单地生活
- 二、超越得失，放不下必要的牵挂
  - 要追求“得亦淡然，失亦坦然”的境界
  - 要有“拿得起、放得下”的气魄
  - 放下贪欲、愤恨和妄想才能自由自在
  - 必要时要降低自己的标准
  - 摆脱贪图物欲的享乐，追求自然的快乐
  - 在太多的诱惑和机会面前不要迷失自己
  - 学会淡忘不愉快的一切
  - 宠辱不惊，淡泊名利得失
  - 接受不可改变的事，改变不可接受的事
  - 学会限制自己，抵御环境的诱惑
  - 适可而止，少欲知足是真智慧
  - 不可受别人非难或赞美的左右
  - 淡泊以明志，宁静而致远
- 三、做一个善良本分品德高尚的人
  - 名声与尊贵来自于品德和才学
  - 以修身为本，全面提高自身的素质
  - 善心是人生在世最不能缺少的东西
  - 修炼深厚的内功，学会处惊不乱
  - 慈爱、俭朴和懂得谦让
  - 千万不可有钻道德和法律空子的企图
  - 不可以为自己无所不知，无所不能
  - 人争一口气，佛争一炉香
  - 每个人的心中都有一株妙法莲花
  - 只有不弃小善，才能集成大善
  - 用理智控制自己是做人的一种基本准则
  - 要时时注意净化自己的心灵
- 四、人心向善，善待别人就是善待自己
  - 修行不能离开生活，不能忽视为人处世的问题
  - 将一己的私爱升华为对大众的爱

## <<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

做人一定要积极，肯为他人着想  
以真诚的心去利益他人也会使自己受益  
奉献不一定讲究物质上的给予  
爱是相互的，是需要传播的  
不求感恩，能做到的好事就尽量去做  
以大公无私的平等态度去对待人和事  
在任何处境之中都要把心放宽  
保持适当的低姿态绝不是懦弱和畏缩  
为人要谦虚，切不可狂妄自大  
为人处世的最高境界就像水的品性一样

五、豁达宽容，忍常人所不能忍  
要以博大的心胸去宽容一切  
肯于向少数“劣根”人倾注爱心  
以德报怨才是真正的宽容  
严格要求自己，宽松地对待他人  
忍辱是培养我们的人格最有力的途径  
灭却心头火，方能化逆境为坦途  
忍一时风平浪静，退一步海阔天空  
六根清净方为道，退步原来是向前  
在狭窄的小路上要留一点余地让别人走  
自愿做“坏人”更容易与人相处  
要尽量以慈爱去代替愤怒  
在生活中要有登高望远的开阔心境

六、让生命融入更多的智慧力量  
人生应该是一个不断增长智慧的过程  
真正的智慧只能靠自己的心灵去领悟  
只有透过文字的喧嚣才能理解真正的道  
生命的意义寓于奋斗的过程之中  
无须无端地抱怨自己的付出没有结果  
命运控制在自己的手中，是可以改变的  
人从小就要进行生涯规划  
要有一颗自度之心，靠自己去成功  
勘破小我，找到自己的生命本源  
认识自己，就能够获得应有的幸福  
有了自信，很多问题就会迎刃而解  
我们每天想什么、做什么非常重要

七、顺着本性去生活和作为  
我们将来可能的成功取决于现在的积累  
要充分利用人生的大好时光，努力追求上进  
缺乏应有的智慧和努力就得不到预期的结果  
有高的追求，才能取得杰出的成就  
要循序渐进，不能急于求成  
要有让自己“大器晚成”的耐心  
希望的目标愈大，所走的路可能愈曲折  
无为并不是什么都不做，而是不乱做  
最有助于事业成功的条件  
要敢于在艰苦卓绝的环境中去历练

<<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

立定心意、心无旁骛地去努力  
吃得苦中苦，方为人上人  
无论如何都可以重新开拓自己的人生  
八、敢于打破常规，善于随机应变  
想成就一番事业，首先要培养兴趣  
生活中的很多问题并非只有一个答案  
拥有更多的选择和回旋的余地  
要敢于打破常识的束缚  
避免各种错觉和偏见才能把握本质  
每一种境界里都可以挖掘出生命的内涵  
福可以转化为祸，祸也可变化成福  
适当糊涂一点会减少很多烦恼  
要肯动脑筋，不能一味摹仿  
九、以禅涤心，人生将向我们报以微笑与愉悦  
懂得知足和感恩的人会更加快乐  
幸福与否的关键在于你的心灵是否澄清  
幸福是一种感觉，是一种人生的态度  
境由心造，事在人为  
去掉非分之念，心头无事一床宽  
不在意别人的评论，享受自己本有的快乐  
心清净如水，淡然而快乐  
开悟的人就能得到永远的幸福、快乐  
人生最好过不忙不闲的中道生活  
放下烦恼和忧愁，生活原本很简单  
善待怒气，照顾好自己心情  
当心情不好时，要学会调节自己  
在生活中展现出真诚的微笑  
幸福的基础来自于慈悲和智慧

## <<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

### 章节摘录

版权页：平淡的生活才是最好的生活一个人从小到大常常有很多欲望，为了实现这些欲望，常常会想尽各种办法，动用种种可以利用的手段。

可是，人的欲望是无止境的，当一种愿望实现以后，还会绞尽脑汁去追求另外的目标。

其实，当这些整天为了自己的欲望奔忙的人，停下来反观自心的时候，才会发现，平淡的生活才是最好的生活。

人活着何必一定要追求轰轰烈烈呢？

平淡是一种享受。

在人生旅途中行走了几十年，以一颗平常心经营自己的生活，平平淡淡地对待一切，即使过得很平常，其实会很惬意，很舒心。

佛教中有一则扫地和尚的故事，说的是一座县城里，有一位老和尚，每天早上天蒙蒙亮的时候，就开始扫地，从寺内扫到寺外，从大街扫到城外，一直扫到离城二三里远。

天天如此，月月如此，年年如此。

小城里的年轻人，从小就看见这个老和尚在扫地。

老和尚虽然很老很老了，就像一株古老的松树，不见它再抽枝发芽，可也不见衰老。

有一天，老和尚坐在蒲团上，安然圆寂了，可小城里的人谁也不知道他活了多少岁月。

过了若干年，一位长者走过城外的一座小桥，见桥上镌着字，字迹大都磨损，长者仔细辨认，才知道石上镌着的正是那位老和尚的传记。

根据老和尚遗留的戒牒推算，他活了137岁。

老和尚曾说过一道诗：扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地。

人人都把心地扫，世上无处不净地。

从中使人悟出，平淡对人心清净的重要。

现代人也许会讥笑这位老和尚除了扫地、扫地，还是扫地，生活太平淡，太清苦，太寂寞，太没出息。

其实，这位老和尚就是在这平淡中，给小城扫出了一片净土，为自己扫出了心中的清净，扫出了137岁的高寿，谁能说这平淡不是人生智慧的提炼？

人生在世，不可能没有欲望。

除了生存的欲望之外，人还有各种各样的欲望。

欲望在一定程度上是促进社会发展和自我实现的动力。

可是，欲望是无止境的，尤其是现代社会，物欲更具诱惑力，如果管不住自己的欲望，随心所欲，就必然会带来痛苦和不幸。

一个人自由不自由，不在于随心所欲，而在于能时时顺心尽意。

精神的自由比行为的自由更重要。

精神自由的人，大多能慎物节缘，自甘平淡，保持一种宁静超然的心境，做事会不慌不忙、不躁不乱、井然有序，面对外界的各种变化不惊不惧、不愠不怒、不暴不恼，而在物质的利诱面前也心不动、手不痒。

没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累，活得轻松，过得自在。

白天知足常乐，夜里睡觉安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时也没有遗憾。

心灵常处于一种稳定、平衡、有规律的正常状态，这是心灵的最大舒展。

清净自在的心才是最珍贵的人对自己的一生往往是无限地追求，学位、工作、名望、财富、家庭，是一条没有终点的追求之路，一个阶段接着下一个阶段，满足了吗？

没有！

反而坠入下一个追求的目标，永无止境。

我们不妨静下心来，回顾1年、5年、10年前的自己，是不是就像南柯一梦？

究竟你是随波逐流，还是找到了生命中真正的目标？

有一则公案，印度禅宗二十七祖般若多罗曾到某个国家弘法，国王十分虔诚，供养尊者相当名贵的宝

<<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

珠，而尊者临行前问了三个太子一个问题，他问：“世间有没有比宝珠更珍贵的东西？”

”大太子回答说，最好的宝珠已经供养给尊者了，已经没有比这更珍贵的物品了；二太子也答了相同的答案；三太子则表示：这的确是最珍贵的宝珠，因为“珠不知珠，宝不知宝”，它的价值是相对的，当人不觉得它珍奇，那就是垃圾了。

这位三太子就是后来的达摩祖师，他释义了这宝物的价值。

昔日六祖惠能禅师，听五祖弘忍禅师讲《金刚经》，至“应无所住，而生其心”，豁然大悟，即说：“何其自性本自清净，何其自性本不生灭，何其自性本自具足，何其自性本无动摇，何其自性能生万法。”



<<上午谈谈"道" 下午听听"禅">>

编辑推荐

《上午谈谈"道" 下午听听"禅"》：禅是一面镜子，它可以帮助我们省查自己的内心；道如一盏灯，它能够帮助我们照亮外面的世界。  
轻松地做自己必须做的事。

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>