

<<阳光生活 禅意心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光生活 禅意心态>>

13位ISBN编号：9787508056401

10位ISBN编号：750805640X

出版时间：2010-5

出版时间：华夏出版社

作者：王超芳

页数：272

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>

## <<阳光生活 禅意心态>>

### 前言

亲爱的读者，你很有缘，福气来了，因为你读到这本关于智慧禅的书，它只是告诉你，禅就在你身边，禅就在你的生活中，它与你息息相关。

你似乎有更多的理由相信，关于禅、关于开悟，它似乎是彼岸的事，跟你现在的生活没有多大关系；它似乎很专业，只是跟禅师以及爱好它的学者们打交道，跟咱们普通百姓很遥远。

事实上，禅是一种智慧，一种心态，一杯能够让你平静的香茗，它并不遥远，它时刻在你身边，只是你并没有意识到而已。

开悟并不一定会发生，就好像是毛毛虫一定会死去，但不一定会作为蝴蝶死去，所以你一生都可能与真理擦肩而过，也许你活在真理和幸福中都不知道。

人们总是这样认为，看禅学的书似乎是件不现实、很奢侈的事，因为你还想吃肉，因为你还有七情六欲，因为……其实，这是一个很深的误解。

一直以来，禅学被整个社会所误读，人们总认为禅是寺庙里那些和尚们的专利。

## <<阳光生活 禅意心态>>

### 内容概要

《阳光生活 禅意心态》是作者多年读禅和悟禅的结晶，是一部禅的智慧故事集锦。全书集故事性、趣味性、知识性、哲理性于一身，把禅理说得很透彻，专注于人性的改变和内心力量的激发。全书注重对生命的直观感悟和理性思考，语言通俗易懂，读来风趣幽默，收获至丰，每一篇都是对我们心灵的拷问，让我们浮躁的心静下来，很有启发性。

## <<阳光生活 禅意心态>>

### 书籍目录

上篇：放下就是禅一、禅是什么二、当下的自由三、禅就在身边中篇：生活中的智慧禅一、磨砖成镜二、一万个石佛三、烧佛取暖四、梅子熟了五、你就是佛六、我的宝藏在哪儿七、头衔多余八、已经是佛九、月亮偷不去十、寸丝不挂十一、空杯心态十二、茶禅一味十三、一心点茶十四、一杯水和一片湖十五、心量有大小十六、平静如水十七、拒绝接受的礼物十八、地狱与天堂十九、也不梦醒不惊心二十、一只为名，一只为利二十一、是亦梦，非亦梦二十二、无位真人二十三、本来面目二十四、爱的教育二十五、唯一要留下的人二十六、看脚下二十七、不期明日二十八、洗钵去二十九、求人不如求己三十、竹画的颜色三十一、抱着女人三十二、自己迷惑自己三十三、空手而来三十四、放下什么三十五、鹅出来了三十六、正念精进三十七、上善若水三十八、野狐禅三十九、蜜蜂投窗四十、无难传法四十一、白居易问禅四十二、乞丐与禅四十三、鲜花与牛粪四十四、心中的落叶四十五、百鸟献花四十六、两个铜板，四十七、小乘与大乘四十八、寒暑四十年四十九、只是坐着五十、早餐凉了五十一、心灯灭了五十二、无处不是宁静五十三、发脾气五十四、不是为了生气五十五、请求门和鞋子宽恕五十六、啊，牵牛花！

五十七、无水也无月五十八、一切现成五十九、一切都在六十、从这里进入六十一、木犀花香六十二、一曲心笛六十三、了解生死六十四、花自落，絮自飞六十五、紫罗兰浸染的田野！

六十六、没有来路也没去路六十七、生死由他六十八、亲自死一回六十九、来去自由七十、自度与度人下篇：禅的传承一、拈花微笑二、面壁十年三、断臂求法四、汝得吾髓五、罪业无体六、谁束缚了你七、我性是佛八、佛性无南北九、时时勤拂拭十、本来无一物十一、自性本自清净十二、悟时自度十三、不思善，不思恶十四、仁者心动十五、禅宗基业长青附篇：禅之本一、空二、法三、佛性四、万物混成五、轮回六、苦七、生肖八、不二法门

## <<阳光生活 禅意心态>>

### 章节摘录

上篇：放下就是禅 二、当下的自由 一位慕名远来的学僧问睦州大师：“我们每天都要穿衣服、吃饭，日日重复，怎样才能从这些生活琐事中解脱出来？”

睦州回答说：“我们穿衣服，我们吃饭。”

学僧茫然不解，又问：“我不明白？”

睦州答道：“如果你不明白，那么就穿你的衣服、吃你的饭。”

这则禅门公案透露了这样的信息，禅是对生命存在的最真诚最终极的追问。

人类文明创造了无数艺术，如音乐、绘画、诗歌、雕塑……可是，如果把创造了这些艺术的生命也确定为一件艺术品，你知道吗？

我们的生命本身就是这世上最完美的艺术。

禅就是这样一门关于生活、关于生命的最高艺术。

禅就是要体现生命自身的完美，禅关心的问题是“人是什么”，而不是“人有什么”，你不一定要会写诗，你的生命就是最美的诗。

换言之，禅关心的是生命自身的价值，而不是身外之物，诸如财富、权力及其他。

禅，就是关于生命的，它是人类意识中最灵性的现象，是人类文明中最稀有的花朵。

，禅，总是以趣闻的方式、以情景对话的方式，暗示着它所特有的对生命的意会和洞见，禅说明的是人类的本能。

人类的所有寓言和童话中，没有一则可以和禅宗的故事相媲美。

怎样才能从我们日常生活的琐事中解脱出来？

这是一个非常现实而又迫切的问题，这是一个极富代表性的问题。

事实上，我们的哲学家、思想家不断地提供各种答案，但没有人从中受益，得到实惠。

或许我们也和这位学僧一样，热情地等待，盼望大师能够指点迷津，给出一个非常深奥的富于哲理的答案。

但睦州禅师的回答最简单不过了，听起来更像是废话，似乎是答非所问，但却给出了本质的答案。

睦州大师的回答是：“我们穿衣服，我们吃饭。”

最简单的，其实也就是最深刻的。

事实上，睦州禅师的回答充满着禅者最巧妙的智慧：穿衣服、吃饭不是折磨，更不是枷锁，那么，谁在活受罪呢？

谁把你的生活搞得一团糟？

谁把脏手深深地插入蛋糕里？

我们一定是在哪里出了差错，我们一定在某个地方迷失了，我们一定在某处被深度套牢了。

这就是睦州大师的言外之意：我们穿衣服、吃饭，同时，我们又有那么多不必要的烦恼和牵挂，所以我们才会问要如何从中解脱。

那么，禅师们吃饭、穿衣的方式有何独到之处呢？

我们看下一则禅门公案：一和尚问慧海禅师：“你是否有特别的修禅方法？”

慧海答：“有。”

和尚问：“是什么？”

慧海答：“吃饭，穿衣。”

和尚问：“人们的方式和你的一样吗？”

慧海答：“不一样。”

和尚问：“为什么不一样？”

慧海答：“他们吃饭时，不只是吃；他们穿衣时，不只是穿。”

他们还陷入各种妄念中。

这就是我与他们不同的地方。

这就是问题，这就是症结：我们不只是吃饭、穿衣，同时我们还携带着各种杂念妄想：金钱、权力、房子、车子、好吃好玩，以及生活中的各种烦心事……我们穿衣服、我们吃饭，同时，我们有

## <<阳光生活 禅意心态>>

那么多的烦恼。

是的，在物质文明高速发展的背后，始终回旋的是人类无声的绝望。

人类面临最严峻的问题是人类内心的烦恼污染——不安宁的人类心灵：急功近利、心性浮躁、极度消极、悲观、困惑、恐惧、失望、无奈、厌倦、绝望……从某种意义上讲，人是唯一病态的动物，这种病态是心理层面的，只有人需要心理医生。

没有哪一种动物比人类更烦恼了。

萨特说：“生命没有意义，只不过是焦虑、痛苦和恶心。

”但是，猴子、猪还有其他野生动物们可不这样认为，清晨鸣唱的小鸟绝对比人类快乐，没有动物愿意像人一样地活着。

萨特还说：“别人是地狱。

”其实，每一个人都是自己的地狱，每一个人都是自己那无穷无尽的欲望和需求的奴隶。

人类的头脑里背负着太多沉重的东西：我们穿衣服、我们吃饭，同时，我们又有太多的烦心事。

我们穿衣服、我们吃饭，但同时我们想着心事，我们的头脑开溜了，这就是人类的分裂症——身心的分离。

即便是睡觉时，你也不在床上，你在梦里。

在梦里你可以在任何地方做任何事情，但你唯独不在床上。

梦是欲望的影子，梦是一种精神症，你不在真实的存在里，你在虚假的梦境中。

事实上，不仅是睡眠中，醒来时我们也做梦，我们还不断编织着白日梦，不断编织着欲望的网。

如果我们用纸张记录下十分钟的时间里所有来自头脑的意识——我们的思想，那会是怎样的无序和混乱。

你会发现，我们杂乱无章的头脑简直是个疯人院，各种欲念如高速公路上往来的车辆。

你绝对不是省油的灯，生命宛若一个藏匿神奇力量的电池，人们却在胡思乱想中空耗能量。

这就是人类最基本的病症，心与身，灵与肉的分裂。

身心和谐、灵肉统一的那个圆残缺了。

更多的时候，文明人只是一朵塑料花，没有生命力，没有灵性，没有敏感度。

坐、立、卧、行中缺乏觉知，麻木地吃和睡，行尸走肉，虚度年华。

有人说，现代人只是一具木乃伊，一具干尸，一个木偶。

虽然有些过头，但一针见血地指出现代人的物欲和浮华。

这就是人类最本质的问题，这位学僧问得非常真诚，他想从世俗的事务中解脱出来，他向大师问求生活的态度。

……

<<阳光生活 禅意心态>>

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>