

<<给大忙人看的修禅书>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人看的修禅书>>

13位ISBN编号：9787510421273

10位ISBN编号：7510421276

出版时间：2011-10

出版时间：新世界出版社

作者：张明帅

页数：304

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>

<<给大忙人看的修禅书>>

前言

前言 说到禅，人们总是很容易想到幽居于深山古庙，端坐于蒲团之上的禅师坐禅入定的景象。一方古刹、一尊佛像、一袭衲衣；化缘为生、清贫孤独、无欲无求，青灯木鱼常伴左右。然而，禅并不仅仅是这些。

在我国古代，有许多文人雅士都修禅，李白自称“青莲居士”，苏东坡号“东坡居士”，李清照号“易安居士”，欧阳修号“六一居士”等等，为何？

因为禅是智慧的结晶，它结合了儒、道、佛的精神。

禅并不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的和尚才能参禅入定。

它是一种智慧的人生哲学。

中印文化以千年时光凝聚而成的最甜美的一滴甘露——禅，在千年后的今天依旧绽放着迷人的光彩。

在这个喧嚣的时代，禅的意义更加凸现出来。

它的大机大用，它的宁静淡泊，它对于生命意味的反照和体验，对于完整自我的寻找，对于自然地亲近，都是现代人所渴求但又经常失落的东西。

禅究竟是什么呢？

穿衣吃饭可以是禅，因为禅并不清高；柴米油盐可以是禅，因为禅并不脱俗；世间万物皆可为禅，因为禅并不深奥。

禅，本是一片性灵的净土，一个心灵的家园。

本书的目的在于解析禅的奥秘！

为你细数禅史的千年过往，告诉你何为禅宗，何以成为禅师？

祖师西来后，一代又一代智慧的伟人们言传身教，为我们留下了弥足珍贵的精神遗产。

六祖慧能继承衣钵后将禅宗本土化并发扬光大，让我们有了本土的佛教。

带你细品禅门轶事，领略佛心智慧语。

“云在青天水在瓶”是一种豁达的人生观；“本来无一物，何处惹尘埃”是一种洒脱的姿态。

我们可以从这些故事中学到很多做人处事的方法。

当西方的精神分析与东方的禅宗相遇时，它们会碰撞出什么样的火花呢？

本书携你同游禅宗的精神世界，以良好的心理疗法来应对尘世繁杂；以高尚的品德缓解精神压力。

“闭门读佛书”又何尝不是一种人生享受呢！

本书带你走进诗情画意的佛门圣地，在画中品禅诗，在诗意中悟禅道。

禅，如人饮水，冷暖自知；机趣妙悟，心有灵犀。

用心领会，我们也可以成为一位潇洒的禅者。

<<给大忙人看的修禅书>>

内容概要

何谓禅？
禅从何处来？
禅有何种用？

.....

有关禅的种种奥秘吸引着众多人的关注。

本书以三大部分共九章，细致入微地介绍了禅的历史，从而帮助读者对禅宗的来由、禅宗的发展和丛林制度的创立有个大概的了解；又有的放矢地论述了禅与心性的关系，通过各式各样的典型事例帮助广大读者体会禅语，领略禅的智慧，并从禅门公案中体悟人生；还分门别类地阐述了禅宗与心理暗示、禅宗与精神分析和禅语中国艺术的关系，有利于读者们了解当前时代下禅宗在现实生活中发挥的积极作用。

<<给大忙人看的修禅书>>

作者简介

张明帅

北师大历史系本科毕业。

1989-1992在北大历史系攻读硕士学位。

2001年与汪中求先生、朱新月先生创办了北京博士德知识传播机构，共同策划出版了《细节决定成败》、《精细化管理》、《笑着离开惠普》、《可以平凡不能平庸》等畅销书，共同推动中国企业走向精细化管理，推动中国社会进入精细化时代。

著有《公司精神》、《权力背后的权力》等图书。

<<给大忙人看的修禅书>>

书籍目录

第一部分?禅与心性

第一章?禅语今释

一、静思语

- (一) 为人处世方与圆
- (二) 茅塞顿开悟今生
- (三) 心无杂念观宇宙
- (四) 佛在心, 心存佛

二、佛道禅心

- (一) 求人不如求己
- (二) 识其心知其性
- (三) 清净自在得常乐
- (四) 众生皆可成佛

第二章?禅的智慧

一、佛眼看人

- (一) 要么沉沦, 要么解脱
- (二) 生即是死, 死即是生
- (三) 明心不动心, 见性不乱性
- (四) 世间本无事, 庸人自扰之
- (五) 万物本清闲, 清净最难得
- (六) 学无止境, 不如随便找点事做

二、佛心处事

- (一) 我不入地狱, 谁入地狱
- (二) 得饶人处且饶人
- (三) 抱姑娘过河, 你想个啥
- (四) 善有善报, 恶有恶报
- (五) 天上地下, 唯我独尊
- (六) 本来无一物, 何处惹尘埃

三、禅的人生观

- (一) 一切现成, 不必外求
- (二) 只有自己才是自己的镜子
- (三) 有所付出, 有所回报
- (四) 随时保持整齐的心灵
- (五) 当一天和尚撞一天钟
- (六) 为快乐留一定的空间

第三章?禅门公案

一、故事断案

- (一) 狗子佛性
- (二) 蛇咬空
- (三) 古镜未磨
- (四) 饼上禅机
- (五) 寸丝不挂
- (六) 一坐四十年
- (七) 哭笑无常
- (八) 禅非所知
- (九) 坐在何处

<<给大忙人看的修禅书>>

(十) 雪霁便行

二、言语定案

(一) 十后悔

(二) 一得一失

(三) 云在青天水在瓶

(四) 枯荣随缘

(五) 十事开示

(六) 缘起性空

(七) 三种人

(八) 虔诚的心

(九) 真正的自己

(十) 放逐天堂

三、启示论案

(一) 居高甚危

(二) 放下什么

(三) 文殊现身

(四) 无情说法

(五) 从心流出

(六) 肯定自己

(七) 最有武功的人

(八) 何事替不了

(九) 八折诵经

(十) “无”字公案

第二部分?禅的影响

第四章?禅宗与心理暗示

一、禅宗与现代人的焦虑

二、禅的心理暗示作用

(一) 念诵和暗示疗法

(二) 建立良好的沟通

(三) 了解真实本性

三、以禅治心病

(一) 用开悟和解脱赶走抑郁

(二) 了悟自身的本性即是空性与爱

(三) 以有舍有得放下牢骚与执念

(四) 参禅悟道, 驱散贪婪欲念

(五) 自在自我的修身养性

(六) 做好本我, 消除嫉妒心理

第五章?平常心—禅宗与精神分析

一、人为什么会产生精神危机

(一) 精神危机的根源

(二) 弗洛伊德的精神分析理论

二、禅对精神危机的解释

三、平常心: 解除压抑与开悟

(一) 禅的生活疗法

(二) 点亮心灯, 成就好人缘

(三) 播下笑容, 保持健康

(四) 可求安心之法

<<给大忙人看的修禅书>>

(五) 脱出囚笼, 坦荡随缘

第六章?禅与中国艺术

一、儒、禅融合的“心性”之学

二、禅意诗画

(一) 禅诗分类

(二) 禅诗细品

三、茶道居静生活禅

(一) 茶道中悟禅

(二) 居静体味生活

结语

<<给大忙人看的修禅书>>

编辑推荐

你经常心浮气躁吗？
你在为功名利禄而发愁吗？
你想追求平静而安宁的生活吗？
你渴望升华到淡漠名利以至于超脱世外的境界吗？
读《给大忙人看的修禅书》吧，无论你多么忙，它都能帮你找到慢下来的方法，并引领你重塑自己本该美好的生活。

<<给大忙人看的修禅书>>

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>