

<<禅悟与当下生活>>

图书基本信息

书名：<<禅悟与当下生活>>

13位ISBN编号：9787510704741

10位ISBN编号：751070474X

出版时间：2011-12

出版时间：中国长安出版社

作者：明志

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>

## <<禅悟与当下生活>>

### 内容概要

禅是中国佛教文化思想的心要。

禅是一种人生态度，是一种思维方式。

禅的精髓之处，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人心，成就智慧。

《中国智慧品读：禅悟与当下生活》将禅的核心思想与佛家经典故事相结合，并辅以一部分真实事例，全方位的展示了禅的智慧，并归纳了相关的人生哲理，以更贴近生活，更好地为当下生活中的读者指点迷津。

参禅悟道，是为了将生活寓以禅意，以禅悟改变生活。

## <<禅悟与当下生活>>

### 书籍目录

第一章 禅能养心只有心灵对自己不离不弃用心去体会生活的滋味心中空明则人自明享受无欲而得的怡然之乐内心安宁才是真正的安宁烦心琐事皆抛开天堂地狱只在一念之间洒脱的人生需要学会释怀第二章 禅可修身顺其自然才是真正的禅境宽恕别人就是善待自己理性的克制避免让人误入歧途让“妄念”自心生，随心灭勇于认错，积极悔改培养自己的良好气质忍耐是一笔宝贵的财富有意识地控制自己情绪的波动对不知道的事，切忌不懂装懂第三章 禅心待人成为一个结交善缘的人乐于接受他人心行平直，平等待众生做人要厚道人生在世，贵在糊涂待人莫失谦恭感恩可以化解很多矛盾和怨恨摒除高傲心态，学会低调做人待人应以和为贵，和而不同第四章 禅意处世是非谣言止于智者淡漠以清心，日日是好日量他长补己短，完善自我话说两头，自圆其说自律首推慎言慎行一定条件下，退就是进求人不如求己信心是人生的财富善小亦为，恶小勿做用平常心去缓解压力遇事要懂得变通 懂得屈伸之道第五章 禅晓成败不义之财不可取善于识人，做到知人善任患得患失，难成大事输得起才赢得了思想是成败的关键心动不如行动细节改变命运成功不必拘泥于形式成败只在一念之间梅花香自苦寒来第六章 禅悟人生虚怀若谷，以自谦的心态对待人生用“随缘”的心来洗涤人生的烦恼万事万物都是有因果才得以存在参透生死心自宽死如新陈代谢，旧去新来若能一切随他去，便是世间自在人活就该活出品位不要预支明天的烦恼别让自己活得太累人生何必过于执著烦恼都是自找的安贫乐道的人生才会快乐生活随意才会自在洒脱自己做自己命运的主人

## &lt;&lt;禅悟与当下生活&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 禅能养心 当净其心——只有心灵对自己不离不弃 【经典重现】 欲得净土，当净其心；随其心净，则佛土净。

——《维摩诘所说经》 【禅悟释要】 如果想到达净土，就应该先让自己的心灵澄净，灭除烦恼妄想。

当我们的心灵清澈之后，我们所见的处处皆是净土。

【谈古说今】 佛家强调“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”，意思就是说，要通过“戒定慧”的自我修养，去除我们的“贪嗔痴”，净化自己的心灵，在日常生活中过着清醒、不被物欲所障、不被成见所迷的生活。

佛陀讲过这样一个故事，说从前有一个非常有钱的富商，他娶了四位妻子，大老婆是他从小青梅竹马、父母之命的原配，为人老实勤勉，每天都早起晚睡，操持家务，付出了很大的辛苦，但是富商却觉得她年龄太大，人老珠黄了，所以对她从不在意，很少去看她。

二老婆是他自己娶来的，她善解人意，每当富人有什么心事或困扰，他总是来找第二个老婆为他分忧解闷，互相安慰，只要和她在一块儿就觉得很满足，所以两个人感情很好。

三老婆是他费尽心机，巧取豪夺，霸占来的，富翁对她疼爱有加，每天都去关心她，常常在她身边甜言蜜语，还造了非常漂亮的房子给她住，但是她对富翁却不冷不热，随时都想着要离去。

四老婆年轻娇媚，富翁的心，全部都放在她的身上，每天围着她防冷怕热，嘘寒问暖，家里的珍馐玉食、财物宝器，全是为她准备的，她想吃什么、喜欢什么衣服。

富人都买给她，她看起来和富翁甜蜜温柔，每天缠绵有加。

终于有一天，富翁要出远门做生意，考虑到离家辛苦，他决定带一个老婆一起走。

他最想带的当然是小老婆了，于是先去找她商量。

谁知小老婆连连摆手，说，我这么冰肌雪肤的，怎么能跟着你出去风餐露宿呢？

我不会跟你走的。

富翁又气又恨，一怒之下，又去找三老婆，三老婆也断然拒绝说，我本来就是抢来的，怎么可能跟你去吃苦呢？

你自己去吧。

富翁无奈之下，又去找二老婆，二老婆也说，我和夫君感情虽好，怎奈风刀霜剑，我不能跟着你走这样的远路啊，但我会送你到村口的。

富翁这时候感叹世态炎凉，自己待之如心肝的妻妾最后都不愿跟着自己走，只好尝试着去问默默无闻的大老婆，说你愿不愿跟着我出远门？

大老婆毫不犹豫地说，我们从小就嫁在一起，你要出远门，我当然跟着你走，照顾你，陪伴你，怎么会让你一个人上路呢？

其实，富翁的四个妻子各自象征着不同的寓意。

四老婆是我们的肉体，我们最疼爱自己的肉欲，最珍惜自己的肉体，每天围着她转，想方设法赚钱谋生，滋养她、照顾她，满足她的一切欲望。

三老婆是我们的金钱财产，我们用尽各种各样巧取豪夺，正当不正当的手段，来得到她、占有她。

二老婆是我们的亲友家眷，和我们关系最好，平时欢歌笑语都在一起。

大老婆呢，就是我们这颗心，平时默默无闻，深深的掩藏自己，我们不会觉察她的苦、觉察她的痛，我们当她是根本不存在的，我们造作一切恶业都当她是看不见的。

当我们要出远门或是临终的时候，我们才知道，肉体是最靠不住的，滋养的再好，在人死去的时候，也会离你而去；金钱房宅是靠不住的，她们是你夺来的，还会一样被夺走，即使再富有，到死的时候也一分一毫都带不走；六亲家眷靠不住，彼此关心是顺乎天理，合乎民心的。

她们会送你、纪念你，但是她们不会陪着你走完孤独的人生之路，等到百年之后就谁也不记得谁了；只有这颗心，它和我们形影相随，生死不离。

关系最为密切，我们平时不会想到她，不会照顾她，只顾着满足自己的欲望而忽略了它，但是却只有

## &lt;&lt;禅悟与当下生活&gt;&gt;

它会永远的陪伴着我们，陪我们走这人生之路，我们的喜怒哀乐、无论是夜晚的辗转反侧，还是雨中的踟蹰漫步，当世界都静下来的时候，我们会知道，这颗心在陪着我们。

生活中，我们每天都在忙碌：忙着结交朋友，忙着赚钱，忙着打扮自己&hellip;&hellip;但却独独忘记关照我们的心灵。

当我们感到拥有了一切的时候，生命也很快就要走到尽头了，朋友、财富、美貌等在自己离去的时候都带不走，而唯一能够长久陪伴自己的只有我们的心灵，但是因为自己长期的忽视，可能我们的心灵早已疲倦。

【当下启示】 现在的人，都说容易迷失自我，容易找不到真实的自己，因为现代社会的转速太快，自己的心灵都被各种欲望淹没了。

人生在世，所有的事物都会远离自己而去，唯一不变的只有自己的心灵。

不论自己年轻还是年老，得意还是失意，活着还是死亡，它都不离不弃。

所以，人生在世，应该善待自己的心。

夜深人静的时候，不妨自己与自己的心对话，关爱自己，从心灵开始。

只有性净心明，才能活出真正的自己，才能活得幸福。

心体无滞&mdash;&mdash;用心去体会生活的滋味 【经典重现】 善知识，心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切。

一切即一，一即一切，去来自由，心体无滞，即是般若。

&mdash;&mdash;《坛经》 【禅悟释要】 善知识，心量博大，就能够包容一切事物和现象。

心能够清楚地认识一切事物和现象，如果运用本心来观察，便能理解一切。

一切事物和现象就等于单一的本心，单一的本心也就等于一切事物和现象。

心的本质就是自由自在，任来任往的，没有任何事物能够阻碍它，这就是般若智慧。

【谈古说今】 每个人在生活中的快乐大致上是没有差别的，人虽有贫富贵贱之分，但是富人绝不会比穷人更加快乐，名人也并不会比一般的人更加幸福。

每个人都有各自的烦恼，各有各的快乐，关键就在于我们在生活中能够发现的是快乐还是烦恼罢了。

唐时的神赞禅师做过一首名为《空门不肯出》的偈子： 空门不肯出，投窗也大痴。

百年钻故纸，何日出头时？

白云禅师受启发而作过一首名为《蝇子透窗偈》的感悟偈。

其偈是这样的： 为爱寻光纸上钻，不能透处几多难。

忽然撞着来时路，始觉平生被眼瞒。

从表面意思来看，白云禅师的这首诗偈是在说，苍蝇喜欢朝着光亮的地方飞，如果在窗户上糊上纸，虽然有光能够透进来，但是苍蝇却怎么都飞不出去，直到它能找到当初飞进来的路时，才最终能够飞出去，直到这时，它才明白自己原来是被自己的眼睛给欺骗了。

苍蝇放着现成的“来时路”不去走，偏偏要从糊纸的窗户飞出去，实在是徒劳无益，白费工夫。

这首诗偈通俗易懂却又意喻深刻，诗中的“来时路”是指每个人的生活中都有值得自己去细细体会和品味的地方，只可惜人们往往不加注意罢了。

而最后一句更是蕴涵深意，意在指出人们常被眼前一些表面的现象所欺骗，致使无法发现生活的真正滋味。

这首诗偈意在启迪世人不要受自身肉眼的蒙蔽，而是要用自己的心去体会，体会那些在生活中，总是被人们忽略而又美好的瞬间。

在现实生活中，快乐是无处不在的，而能否感受到快乐的关键就在于自己如何去体会，倘若是用心去体会便不难感受到。

在那些看似无法逾越的苦难面前，依然能够为自己的快乐而存在的人，快乐便会永远伴随左右。

俄国小说家契诃夫曾经写过一篇文章名为《生活是美好的&mdash;&mdash;对企图自杀者进一言》： 生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。

为了做到这点，光是中头彩赢20万卢布，得个“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够的&mdash;&mdash;这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。



## &lt;&lt;禅悟与当下生活&gt;&gt;

为了不断地感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状；（二）很高兴地感到：“事情原本可能更糟呢。”

“这是不难的。”

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是你有穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

“要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：‘挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！’”

“如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嚎或者猫的音乐会。”

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”（注：寇克是19世纪德国细菌学家，“小点”指细菌。

），不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫。

“……你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有债主在你面前，更没有跟主笔士尔巴谈稿费问题。”

如果你不是住在十分边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远地方去，岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚。

“……要是您给送到警察局去了，那就该乐得跳起来，因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。”

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

“要是你妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。”

依此类推……朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活就会欢乐无穷了。

事实上，生活中并没有什么事情是可以令你烦恼或者痛苦的，只要你愿意，你就会在生活中发现并找到快乐。

快乐和幸福往往是需要人们主动去发现，去寻找的。

如果我们缺乏珍惜之心就很难意识到生活中快乐的所在，有时甚至连正在历经的快乐也会就此失去。

正如一位哲学家曾说过的：快乐就像一个被一群孩子追逐的足球，当他们追上它时，却一脚将它踢到更远的地方，然后再拼命的奔跑、寻觅。

人们都希望自己快乐，并追求快乐，但快乐不是靠一些表面的东西来获得或判定的，快乐其实来源于人的心底。

安徒生有一则名为《老头子总是不会错》的童话故事，说的就是如何去寻找生命中的快乐：在某一个地方的乡村，有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值钱的一匹马拉到市场上去换点更实用的东西。

于是，老头子牵着马去赶集了，他先与人换得了一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来了一只肥鹅，又把鹅换成了母鸡，最后用母鸡换了别人的一袋子的烂苹果。

在每一次交换时，老头都幻想着能给老伴带去惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上了两个英国人。

闲聊中他谈到了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准会被他老婆给臭骂一顿。

老头子坚持说这种事情绝对不可能发生。

英国人就用一百个金币打赌，如果他回家竟未受老伴任何责罚，金币就算输给他了，三个人于是一起来到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，又是给他拧毛巾擦脸又是端水解渴，兴奋地听着老头子讲赶集的经过。

老头子毫不隐瞒，把全过程一一道来。

## <<禅悟与当下生活>>

老太婆每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都用充满了对老头子的钦佩的语气，十分激动地予以肯定，她嘴里不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”“羊奶也同样好喝。”“哦，鹅毛多漂亮！”“哦，我们有鸡蛋吃了！”诸如此类。

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”不由搂起老头子，深情地吻他的额头。其结果不用说，英国人就此输掉了一百个金币。

生活本来就是由柴米油盐酱醋茶这些琐碎而又现实的事物组合而成的，每个人均是如此。我们与其总是盯着生活中不如意的方面看，不如学习自己去寻找快乐，多看生活中美好的一面。如果我们能够像故事中的老太婆一样的看待生活，用心去体会平凡生活中的幸福与快乐，那么就会时常微笑，心中甜蜜。

**【当下启示】** 生活中的快乐是要靠我们自己的心灵去体会的。

使我们的心的变得简单，就会获得更多的快乐。

在这个世界上是没有任何事物能够阻碍人们的心，所以，只有用心体会到的生活才是真正的生活，用心体会到的快乐才是真正的快乐。

从当下开始，我们要学习用心去体会生活，寻找人生的快乐滋味。

……

<<禅悟与当下生活>>

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>