

<<身心安顿>>

图书基本信息

书名：<<身心安顿>>

13位ISBN编号：9787543488489

10位ISBN编号：7543488485

出版时间：2012-6

出版时间：河北教育出版社

作者：林清玄

页数：270

字数：113000

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>

<<身心安顿>>

内容概要

长久以来，人们习惯于享用“物质科学”所带来的方便与利益，却忘记了去耕耘“心灵科学”的美妙版图。

所以，在平安富足之时，我们的心灵已经感到空虚；一旦患难与挫败来临之时，必然更加彷徨无助。

《身心安顿》就是从“智慧的开启”、“慈悲的胸怀”、“生死的面对”、“禅定的人格”与“因缘的成就”等各种层面深刻思维，提出完整、简洁的概念，以具体可行的方法，进入身心安顿的平宁境界。

<<身心安顿>>

作者简介

台湾高雄人，著名散文作家。
曾任台湾《中国时报》记者、主编、主笔等。

八岁立志成为作家；十七岁正式发表作品；三十岁前获遍台湾各项文学大奖；三十二岁遇见佛法，入山修行；三十五岁出山，四处参学，写成“身心安顿系列”，成为20世纪90年代台湾最畅销的作品；四十岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，被推为当代最具影响力的图书；同时创作的“现代佛典系列”，掀起学佛热潮；四十五岁录制《打开心内的门窗》、《走向光明的所在》有声书，当年录音磁带总销量达三百二十多万盘，被称为有声书的经典；五十岁完成《茶言观色》、《茶味禅心》和“人生寓言系列”，被选为青少年最佳读本；五十二岁完成写作奥秘三部曲《林泉》、《清欢》和《玄想》，被选为中学生优良读物。

三十多年来，著书百余部，且本本畅销。
其作品风靡了整个华人世界，被海内外誉为最有影响力的当代华语散文作家。

<<身心安顿>>

书籍目录

自序

第一讲 智慧的开启

把自己的勋章擦亮

认识人生的无常

体验人身的难得

相信因果的真实

看清生命的痛苦

保持从容的心

保持生命的会心

保持梦想的心

永远保持学习的态度

第二讲 慈悲的胸怀

心的改革与创造

慈悲的初步：感同身受

产生平等的心

完全开放的心胸

无缘大慈，同体大悲

更纤细柔软的心灵

更广大的包容心

超越世间的无知

尽形寿，拯救世界

永远祈求心中的莲花开放

第三讲 生死的面对

轻松的面对死

庄严的面对死

一般人对生死的看法

不知道自己何时会死

解脱生死是佛教最重要的基础

生死的根本教法

每一天往好的方向去活

第四讲 禅定的人格

超越形式主义的佛法

落实到世间的生活

觉悟的态度

专注的生活

执著的破除

平常心是道

反观自心

游戏三昧

常保喜心

第五讲 因缘的成就

因是种子，缘是成熟种子

命运中有许多疑惑

对因缘的僵硬观念

决定因缘的两个角度

<<身心安顿>>

因缘和命运的关系
忏悔从前的坏种子
在觉悟中止恶向善
愿力是船，业力如石
回向，改变这个世界
珍惜每一个因缘
不要用肉眼看待世界
佛的成就是因缘的成就
随缘不变，不变随缘

第六讲 身心的安顿

由四大组成的身体
身心不可分割
现代人定力薄弱，心性浮躁
现代人欲望强盛，烦恼繁多
现代人资讯繁忙，知识丰富
现代人我执强烈，随波逐流
戒心薄、定力浮、慧力浅
人有无限的潜能
人可以突破束缚
人要肯定自我的价值
观身不净
观受是苦
观心无常
观法无我
达摩祖师的四种方法
调柔得像水一样
调柔身心的五个方法
身心安顿才能安顿国土

<<身心安顿>>

章节摘录

第一讲 智慧的开启 这个系列演讲的目的是希望如果有人对人生、对道、对佛、对开发自己有兴趣，在这六场演讲里可以有一个完整及简洁的概念，让我们进入一个较深层的内在世界。

我们的第一讲是“智慧的开启”，什么是“智慧的开启”呢？

我们可以看到“智”的上面是知识的知，下面是太阳的日，也就是太阳一样的知。

所以一般的知识并不是智，而是里面有一个光明的内在才叫“智”。

因此，智不是通过学习或模仿来的，但学习、模仿对于智的开启是有帮助的，也就是开发到内在的太阳亮起时即有了智。

什么是“慧”？

慧字下有个心，“慧”就是有心，一个人除了可以观照这个世界之外还要有心，这就是“智慧”。

简而言之，“智”是观照的能力。

因为太阳有观照的能力，这观照的能力不但可以观照光明，也可以观照黑暗。

什么叫“慧”？

慧就是有选择和判断的能力。

一个人如果在生活里或生命里可以观照、选择、判断去走一条正确的道路，那么这个人就是有智慧的人。

无论他是什么身份、地位，什么样的长相，或男、女、老、少，只要有智慧就可以走向正确的道路。

什么叫“开启”？

开启就好像我们夏天喝汽水，将汽水瓶盖“啪”地一声拉开，那一刹那就是“开启”。

这种开启是动作，不是意识状态。

就像现在要拉开一瓶汽水的瓶盖，不必思考我要怎样拉开，而是拿起来，有一个动作去打开，这就叫做“开启”。

我们先假设所有的人都已经有一瓶汽水，缺少的就是一个动作——拉开，这种拉开就是融入生命的此刻，就叫做“开启”。

在我们的生活里，大部分的人从生下来到过完一生可以分为两种状况，第一种是在青少年时代常常期待未来。

例如：未来要娶一个什么样的妻子？

未来要从事什么样的职业？

薪水有多少？

这些都是未来的盼望。

从小学一直念到高中是为了要考大学，考大学是为了要谋得一个好的职业，谋得好的职业是为了要有更好的享受，然后迈向死亡。

另外一种是对过去的怀想，一个人到了三四十岁常会想起过去，尤其是在独处的时候，常常想过去什么事没有做好，现在来做可能会更好，就会悔不当初。

唉！

当时如果像现在这么有智慧就好了，但当时却没有这样的智慧。

有时想起一些快乐的、有趣的事情就会沉湎在过去里。

这种情况，想起来非常的可怕，一个人的一生不是活在未来的期待就是活在过去的回忆，很少人真实地面对此刻，融入此刻。

我们所谈的“开启”，就是如何来融入此刻，开发我们的智慧。

.....

<<身心安顿>>

媒体关注与评论

如果我都写完了，你们写什么？

林清玄，我的下册就留给你写吧。

——南怀瑾 林清玄先生的文章，大多是从身边人人都能感受的事例，谈人生的至善至美，充满禅境的喜悦，吸引人们进入一种质朴寻常、又自主尊严的精神境界。

——余秋雨 我读了很多林老师的作品，我在林老师的茶香里悟到了太多。

我说我懂得了有一种感恩的心情叫做林清玄。

——于丹

<<身心安顿>>

编辑推荐

繁华街头上不断前进的人们，他们的人生并没有往前走，只是不断地回到原点，不停地轮转。大部分人的生活就是如此，每天出门，绕了一圈，又回到原点，只为了谋生的小利，心灵任其枯萎空虚……林清玄为了参透人生真意，20世纪80年代上山闭关三年，把人生从头到尾思索一遍，总结其思想大成，编辑了《身心安顿》与《烦恼平息》二书，犹如轮回生活中，横跨的两道彩虹。三十多年来，为无数众生开化舒解了生命的疑惑、生存的烦恼、情爱的伤害、莫名的忧郁……如今，经典重现，希望它能带给现代人安慰与救赎，获得逃脱轮回及转化困境的力量。

《身心安顿》陪伴了许多不安的心灵，找到安定的新力量。

《烦恼平息》与许多烦恼的灵魂同行，重返平静的新生活。

<<身心安顿>>

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>