

《禅是最好的生活》

图书基本信息

书名：《禅是最好的生活》

13位ISBN编号：9787508065984

10位ISBN编号：7508065980

出版时间：2011-11

出版社：华夏出版社

作者：王超芳

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《禅是最好的生活》

前言

放下，你就有福了亲爱的读者，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。你也许认为，关于禅，关于开悟，似乎是彼岸的事，跟你现在的生活没有多大关系；它似乎也很专业，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。人们总是这样认为，看禅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。其实，这是一个很深的误解。一直以来，禅被整个社会所误读，人们总认为禅是寺庙里那些和尚们的专利。其实，生活禅就在我们身边，你无须刻意去体会，更无须去信教，生活该怎么过就怎么过，禅跟我们的早餐一样实惠，因为它是最富营养的心灵餐点，当你看到或体会到它的时候，心灵顿时就会豁然开朗！我们经常以错误的方式生活，以固执的想法思考问题，以自己的立场和观念看待他人，而我们对此却一无所知。禅，就是要给你一个全新视角，给你一个清晰的洞见，用正确的方式生活。有一位妄想症患者坚持认为自己是老鼠，并且按老鼠的方式行事。你千万别惊讶，妄想症的病人什么奇怪的想法都有。这下麻烦大了，家里被他闹得鸡犬不宁，因为他有了老鼠的思维，所以他无法躺在床上睡觉，他只能躲藏在某个角落眯着，还非常警惕，怕人走动，怕猫。因为他是一只老鼠，所以他只能用四肢爬行，吃饭不用餐具，而搬到地上啃；因为他是一只老鼠，所以他不敢见光，无论是见到家人还是别人就逃匿；这个家简直成了他的鼠窝。没有办法，家人只好把他送到精神病院接受正规治疗。医生们用了各种方法都无法让他相信自己不是老鼠，于是，只好采取更激进的治疗：如果病人说自己是老鼠，给他一次痛苦的电击；如果病人承认自己是人，给他一定的奖励；在医生的“帮助”下，患者终于“康复”了。出院的那天，这位病人刚走到医院门口，突然前方出现了一只猫，他吓得直打哆嗦，家人很惊讶。问他为什么抖，病人解释说：“我知道自己不再是老鼠了，可那只猫知道吗？”一则经典的笑话，也是一则生动的寓言。事实上，笑话是一个灵性的现象，只有人才有幽默感，笑话总是人的笑话，其他动物没有。笑话是智慧的，在你爆笑之后，它会给你某种启示。其实，现实生活中，我们都有点类似于妄想症患者，我们对自己以及这个世界有着许多不切实际的认知，唯一的区别就是严重程度的不同。比如，你想当国家元首，你想成为亿万富翁，你想娶国王的女儿，你想游过太平洋，你想什么都不干什么压力都没有，成天就喝喝茶聊聊天。事实上，人人都有自己的烦恼，当你真的什么都不用干就能成天悠闲地喝茶时，你会发现这也很无聊的，而禅会给你一种平静的心态，让你生活没烦恼。我们的生活节奏太快，我们的追求渴望太高，我们总是太执著，心悬在半空，怎么能够踏实呢？禅说，放下，放下你所有的目标和正在做的事，放下你所有的欲望，放下你的执著心念，你会获得解脱。禅告诉你，要活在当下，活得轻松自然，活得安享幸福，没有什么比你心灵的自由自在更美好！那么，放下吧！

《禅是最好的生活》

内容概要

生活处处有禅意，日常生活中的衣食住行，无一不含禅机。我们若能以禅的智慧彻悟人生、唤醒潜能，便能寻回真实的自己，在纷繁的生活中得到心灵的慰藉，在喧嚣的尘世里享受内心的宁静，为自己营造出一种清净从容、悠然舒缓的幸福生活。

《禅是最好的生活》是作者王超芳多年读禅和悟禅的结晶。《禅是最好的生活》全书注重对生活的直观感悟和理性思考，专注于内心力量的激发和人生价值的改变。

《禅是最好的生活》

书籍目录

上篇 放下就是禅

禅是什么

当下的自由

禅就在身边

中篇 生活中的智慧

磨砖成镜

一万个石佛

烧佛取暖

梅子熟了

你就是佛

我的宝藏在哪儿

头衔多余

已经是佛

月亮偷不去

寸丝不挂

空杯心态

茶禅一味

一心点茶

一杯水和一片湖

心量有大小

平静如水

拒绝接受的礼物

地狱与天堂

也不梦醒不惊心

一只为名，一只为利

是亦梦，非亦梦

无位真人

本来面目

爱的教育

唯一要留下的人

看脚下

不期明日

洗钵去

求人不如求己

竹画的颜色

抱着女人

自己迷惑自己

空手而来

放下什么

鹅出来了

正念精进

上善若水

野狐禅

蜜蜂投窗

无难传法

白居易问禅

乞丐与禅

《禅是最好的生活》

鲜花与牛粪
心中的落叶
百鸟献花
两个铜板
小乘与大乘
寒暑四十年
只是坐着
早餐凉了
心灯灭了
无处不是宁静
发脾气
不是为了生气
请求门和鞋子宽恕
啊，牵牛花
无水也无月
一切现成
一切都在
从这里进入
木樨花香
一曲心笛
了解生死
花落，絮自飞
紫罗兰浸染的田野
没有来路也没去路
生死由他
亲自死一回
来去自由
自度与度人
下篇 禅的传承
禅是一朵花
面壁十年
断臂求法
汝得吾髓
罪业无体
谁束缚了你
我性是佛
佛性无南北
时时勤拂拭
本来无一物
自性本自清净
悟时自度
不思善，不思恶
仁者心动
禅宗基业长青
附篇 禅之本
空
佛性
万物混成
轮回

《禅是最好的生活》

苦
不二法门

《禅是最好的生活》

章节摘录

有一个门徒在修行很长一段时间之后，跑去找一休禅师，那天刚好在下雨，他将鞋子和雨伞放在门外之后进到屋子里面去。在他向一休行见面礼之后，一休就问他：“你是将雨伞放在鞋子的左边还是右边？”这是什么样的问题？你在期待师父问关于神的事，关于生命的问题。但是一休却问这样一件非常平凡的生活细节，鞋子和雨伞跟佛性有什么关系？那个门徒记不得了，一路走来，他可能只惦记着和一休见面的事或者还有别的心事，谁会去管雨伞摆在鞋子的左边或是右边？但光是这件事就足够了——那个门徒被拒绝了，一休说：“那么你回去再静心7年。”“7年！”那个门徒说，“就为了这个小小的错误？”“错误不分大小”，一休说，“这表示你还没有很宁静地在生活，仅此而已。”禅的方式就是让生命通过生活的每个层面、每个细节来引导你。在每日的生活中，从清晨起床开始，穿衣、吃饭、扫地、走路、沐浴、劳作，在一切行为中，在每一个当下，都要保持轻松、宁静、觉醒。当你沿着台阶拾级而上，或是在一杯茶的满与空之间，在日常生活的每一个细节中，不断去体验、去感悟。生活无小事，对任何事情你都要全身心，做到极致——剥开一个橘子，就像春天打开一朵花瓣，每一个时刻、每一件事情都是神圣的，这就是禅者的态度。禅就是要将生命的和谐与完美体现到时时、事事中去，“轻轻地蹲下，小心翼翼地把伞和鞋子放在门外，慢慢地推开房门……”虔诚与宁静，一步一步地走在真实里，这样的修行看似平常，却有着一种滴水石穿的渗透力。与法同行，那么不论在任何时候，在任何地方，都可以看到生命最真实的一面，这样才会拥有一颗平实进取的心。唐朝龙潭崇信禅师，跟随天皇道悟禅师出家，数年之中，打柴炊事，挑水做羹，却不曾得到道悟禅师一句半语的法要。一天，崇信向师父说：“师父，弟子自从跟您出家以来，已经多年了。可是一次也不曾得到您的开示，请师父慈悲，传授弟子修道的法要吧！”道悟禅师听后立刻回答道：“你刚才讲的话，好冤枉师父啊！你想想看，自从你跟随我出家以来，我未曾一日不传授你修道的法要。”“弟子愚笨，不知您传授给我什么？”崇信讶异地问。“你端茶给我，我为你喝；你捧饭给我，我为你吃；你向我合掌，我就向你点头。我何曾一日懈怠，不都在指示法要给你吗？”言传不如身教，崇信禅师听了，当下顿然开悟。用礼佛般的虔诚来待人接物，禅宗的修行是将日常生活与心灵的净化紧密结合，无限就在有限中实现。禅，不是逃避生活，而是全身心地融入生活。“佛法在世间，不离世间觉”，以人世的随缘做出世的事业。一切都是本来现成的，就在身边，何必要强加多余的呢。唐代时，有参学禅法的僧人不远千里，来到河北赵州观音院（今柏林禅寺）。早饭后，他来到赵州禅师身前，向他请教，“禅师，我刚刚开始寺院生活，请您指导我什么是禅？”赵州问：“你吃粥了吗？”僧人答：“吃粥了。”赵州说：“那就洗钵去吧！”在赵州禅师话语之中，这位僧人有所省悟。赵州的“洗钵去”，指示参禅者要用心体会禅法的奥妙处，必须不离日常生活。这些日常的喝茶吃饭，与禅宗的精神没有丝毫的背离。生命就如一篇华美的乐章，生活的每个细节都是它不可或缺的音符。紧张、浮躁、贪婪是文明人的流行病，我们正是因为有太多不切实际的妄想，才会和现实脱节，才会有愤懑、挫折和不如意。人生的意义就是生活本身，因而也只能在生活中落实。禅扎根于生活，在生活中关怀生命、觉悟人生。苹果从树上掉落，牛顿说因为万有引力的作用。引力现象的本质是什么？或者说物质现象的本质是什么？佛陀说是“法”；老子说是“道”。事实上，“法”、“道”都是同一概念，它是宇宙万物的本源，宇宙唯一的主宰，包含一切存在。它自始至终地存在于无限空间中，它就是人类宗教中至高无上的“神”。

《禅是最好的生活》

编辑推荐

禅是一种智慧。生命不是用来寻找答案，而是用来愉快生活的。人生多一分烦恼，就需要一分禅心来解救。《禅是最好的生活》介绍了一种全世界都在用的修行之法，是一本能让你瞬间开悟的书。它能改变你一生的价值。

《禅是最好的生活》

精彩短评

1、#vivi啃书#禅故事很像香茗需要细细品，好好想，吸收养分。

《禅是最好的生活》

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：www.tushu111.com