

<<静品禅心>>

图书基本信息

书名：<<静品禅心>>

13位ISBN编号：9787515505206

10位ISBN编号：7515505206

出版时间：2012-8

出版时间：辉浩 金城出版社 (2012-08出版)

作者：辉浩

页数：327

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>

## &lt;&lt;静品禅心&gt;&gt;

## 前言

一提起禅，似乎就是不食人间烟火，就是清心寡欲，就是那些探寻内心真谛的苦行僧所为，和我们的生活遥不可及。

事实却并非如此。

禅并非虚无缥缈、清贫孤独，而是一种朝气蓬勃、健康活泼的生命状态。

禅，不仅仅是一种宗教，也是一种哲学，一种生活的态度，一种处世的法则。

禅学以它普度众生的情怀，以它的慈悲、包容、博爱，关注着现实人生的林林总总。

如何建设幸福人生的点点滴滴，在从古至今的大乘 / 小乘禅教经典中俯拾皆是。

在现实人生的平凡生活中，一举一动无不蕴涵禅理。

禅学与我们的日常生活息息相关，无时无刻不与我们同在。

禅心智语中那些充满慧性的感悟，恍如山间清泉一般，悄无声息地从我们的心田流过，美化并滋润着我们的人生。

尤其是禅告诉我们要学会“放下”，就像一双神奇的手，拨开弥漫在我们心中的阴霾，就像一把钥匙，开启我们生锈的心门。

请看下面的一个关于禅的小故事：一天，一个小和尚跟老和尚下山去化缘，走到河边时看见一个姑娘立在河边发愁，因为她不知道怎么过河。

老和尚就说：“姑娘，我来背你过去吧！”

于是，老和尚就把姑娘背过了河。

小和尚见此情形后目瞪口呆，但又不敢问。

走了约摸三十里地后，小和尚实在忍不住了，就问老和尚：“师父，我们是出家人，你怎么背那个姑娘过河了呢？”

老和尚淡淡地说道：“我把她背过河就放下了，可你，怎么背了三十里地还没放下？”

世界上为什么有人活得轻松，有人活得沉重？

原因就在于前者拿得起放得下，而后者拿得起，却放不下。

之所以我们拿得起放不下的东西太多，是因为我们内心的欲望太多，贪念太重。

人生最大的包袱不是拿不起，而是放不下。

生活的可悲，常常不是拿不起来，而是放不下。

不想丢掉手中的东西，却又想拿起更多的东西。

那些为了满足欲望而劳碌、而烦恼的人，活得简直太累了。

只有知足常乐的人，才是真正聪明的人。

拿得起是一种勇气，放得下则是一种肚量。

什么都不愿放弃的人，常常会失去最珍贵的东西。

本书从现实社会人们经常遇到的一些困扰出发，以禅学的理念来提出适合现代人为人处世的方法与对策。

我们希望读过本书的有缘之人，能从书中感受到禅学的心灵关怀，将禅学的智慧运用到我们的日常生活之中，拥有一颗宁静平和的心，收获幸福美好的人生。

我们衷心地祝愿，禅学的智慧能帮助人们提升人生境界，从自己的内心找到生命的升华点。

愿你我都能远离尘世的烦恼，在喧嚣与浮华中为自己筑起一个盛放心灵的舞台。

当面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，轻松地挥手告别。

很多时候，我们应当懂得，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。

放下苦恼，放下哀伤，心平气和地去面对那些不如意的事情，或许我们没有力量去控制世事的变迁，但我们却可以把握自己心灵的感受。

## <<静品禅心>>

### 内容概要

《静品禅心：品读生活中的放下禅》以佛家感悟人世的高超智慧为核心，将众多禅林故事与生活智慧有机结合，使读者在不知不觉的阅读中，品味其“拿得起、放得下”的人生精髓，真正实现“禅悟人生”的终极目标。

## &lt;&lt;静品禅心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章无痴则强，无欲则刚：放下欲望的淡泊禅 1.何苦仰高俯低，众生本就平等 2.平常心即是禅，真心即是佛 3.黄金也许有毒，欲望害人无形 4.看淡功名利禄，无私无欲无求 5.放下架子做人，吃亏亦是福分 6.琴弦不松不紧，做事不急不躁 7.万金包装是虚，一缕呼吸是真 8.最贵莫过无争，贪心终将为空 9.圣人尚且无名，何必太过自我 10.做事不要极端，凡事过犹不及

第二章清静自然，修身养性：放下邪念的自然禅 1.收起轻视之心，骄傲者吃大亏 2.积极自我检讨，拾捡心中落叶 3.心怀慈悲之心，处处都是菩萨 4.害人终会害己，因果总会相报 5.智者以德报怨，慧者化敌为友 6.理智控制情绪，怒火伤人伤己 7.浮躁消耗残生，净心成就宗师 8.对无心者宽宥，对年少者谅解 9.人生本无坦途，不如顺其自然

第三章韬光养晦，以退为进：放下意气的处事禅 1.忍常人不能忍，理想高于一切 2.庸者恃强冒进，智者以退为进 3.做事审时度势，得理学会让人 4.傲气堵塞出路，谦逊成就人生 5.忍字头上是刀，逆境保存实力 6.尺有长寸有短，做人扬长避短 7.做人志存高远，做事脚踏实地 8.心诚聚沙成塔，志坚水滴石穿 9.去掉多余石屑，剩下都是精华

第四章不争眼前，路在脚下：放下虚妄的长远禅 1.小事成就事业，石头铺就大路 2.生命不容消耗，何不直击困难 3.敌人变成朋友，柔弱战胜刚强 4.人是最高的山，脚是最长的路 5.生活是面镜子，笑容映出笑容 6.何必杞人忧天，只管今世逍遥 7.成功不在早晚，付出终有回报 8.低下去做奴隶，站起来做伟人 9.愚者被人左右，智者左右人生 10.弦紧容易引断，人生学会放松

第五章宁静安适，快乐自在：放下贪念的生活禅 1.视珍宝为粪土，看功名如浮云 2.割舍才能得到，忙碌收获快乐 3.美景平静怒火，理智压退癫狂 4.快乐是自己的，没人捆绑着你 5.若无闲事挂心，便是人间好时 6.人生本就苦短，别为小事生气 7.心中自有财富，快乐藏在心底 8.天下本来无事，庸人好自扰之 9.把宽容装进去，把烦恼挖出来 10.贪念产生怨愤，心境成就快乐

第六章去留无心，宠辱不惊：放下焦躁的从容禅 1.从容面对一切，进入自然境界 2.超越生死境界，人将无所不能 3.以无招胜有招，恶意自动弹回 4.宽容抚平焦心，从容打动人心 5.面对生命从容，面对生死超脱 6.爱是一种付出，何苦要求回报 7.只要从容自信，一切皆有可能 8.天生快乐的人，善于寻找快乐 9.理性分析得失，本能节制欲望 10.自然是最美的，真实是有福的

第七章心净自净，万事随缘：放下苦求的清静禅 1.一切都会过去，全心应对未来 2.人生无法定论，态度可以选择 3.纯洁才是本真，自然福德本源 4.快乐就在身边，何必费心寻找 5.世间少人痴傻，不要自以为是 6.心中拥有光亮，生命拥有方向 7.勿让身外之物，打破心灵宁静 8.爱人者人爱之，爱与幸福同行 9.回归本真状态，贵在淡泊之心 10.怀有菩提之心，处处皆是美景

第八章乐于付出，舍己助人：放下自私的奉献禅 1.财富身外之物，幸福源自于爱 2.善行一无所求，只为普度众生 3.助人者天必助，舍己者人人帮 4.他人之乐为乐，他人之苦为苦 5.点亮别人的灯。照亮自己的路 6.世界以痛吻我，我却回报以歌 7.以助人为乐事，凡间即是天堂 8.私心换成博爱，阳光普照众人 9.佛“腾出一只手”，禅以助人为本

## &lt;&lt;静品禅心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：4.看淡功名利禄，无私无欲无求为大众事业，为民族和国家利益，为家庭幸福，为

人格完善等付出，无疑是值得的，付出越多，获得便越多。

临济禅师所谓的无所求，便是从此意义上提出的人生理论。

在功名利禄的行途中，少一点贪欲，多一些节制，真正的幸福才会降临。

长住山西临济院的临济禅师开创了“临济宗”，在中唐之后，此宗派很是兴盛，该派最大的特点就是“机锋峻烈”，敢于“呵佛骂祖”，反刘权威。

临济路过达摩塔。

塔主问他：“你是先拜释迦牟尼呢，还是先拜达摩？”

临济不屑地说：“佛和祖两个都不拜。”

塔主很是不解，临济也不予理会，扬长而去。

还有一次，临济上堂讲法时忽然说：“佛教的十二部经典，是擦屁股的旧纸；佛是虚幻之身；祖师达摩只是一个老和尚。

”下面的和尚大惊失色，他却不慌不忙地解释道：“佛祖跟我们都是是一样的，有生有死。

你想成佛，会被佛魔抓住，你想求祖，也会被祖魔抓住。

苦事都来源于有所求，与其这样，还不如无所求。

想得到佛法，就不要受人拘禁和迷惑。

向里向外，应该逢着便杀，逢佛杀佛，逢祖杀祖，遇到罗汉就杀罗汉，遇到父母就杀父母，这样才能不拘泥于物相，真正解脱。

”这里的“杀”，不是教人杀人犯罪，而是从心里面祛除、无视之解。

即：无所求。

芸芸众生，并非每个人都能做到如临济禅师那样，“逢佛杀佛，逢祖杀祖”，我们能做到“不以物喜，不以己悲”就已经很不容易了。

而现实生活中大部分的人还是受害于自己的心魔，为达目的、追逐名利而不择手段，到头来竹篮打水一场空。

刘希夷是唐朝诗人宋之问的外甥，非常有才华，可谓年轻有为。

有一天，刘希夷写一首叫《代悲白头翁》的诗准备去舅舅家请其指点。

“古人无复洛阳东，今人还对落花风。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”当刘希夷念到此处时，宋之问不禁连连称好，忙问：“此诗可没有给他人看过吧？”

刘希夷摇摇头。

宋之问开心地说道：“‘年年岁岁花相似，岁岁年年人不同’这两句，好生让人喜欢，如若他人还没有看过，不如让与我吧。

”刘希夷表示抱歉地对舅舅说：“此二句乃我诗中之眼，若去之，全诗无味，万万不可。

”当晚宋之问一点睡意都没有，辗转反侧在床上躺着，嘴里不停地来回念那句诗。

心想，此诗一旦面世，千古绝唱，名扬天下无疑，一定要想个办法据为己有。

于是一个邪恶的念头涌上他的心头。

当夜命手下人将刘希夷活活害死了。

“法网恢恢疏而不漏”后来，宋之问终究获罪，先被流放到钦州，后又被皇上勒令自杀，天下文人无不为此称快！

刘禹锡都这样说道：“宋之问该死，这是天之报应。

”

<<静品禅心>>

编辑推荐

《静品禅心:品读生活中的放下禅》从现实社会人们经常遇到的一些困扰出发，以禅学的理念来提出适合现代人为人处世的方法与对策。

我们希望读过《静品禅心:品读生活中的放下禅》的有缘之人，能从书中感受到禅学的心灵关怀，将禅学的智慧运用到我们的日常生活之中，拥有一颗宁静平和的心，收获幸福美好的人生。

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>