

<<当下的觉醒>>

图书基本信息

书名：<<当下的觉醒>>

13位ISBN编号：9787512203020

10位ISBN编号：7512203020

出版时间：2012-10

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：智明

页数：259

字数：260000

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>

## <<当下的觉醒>>

### 前言

禅是中国佛教文化思想的心要，是中国哲学的重要资源，是一种智慧的人生哲学。

太虚大师说：“中国佛学的特质在禅。

但禅并非佛教的专利品，可以说人间到处充满了禅机。

”禅不是出家人的专利，所以人人都可以参禅。

禅代表了一种内心的感悟，一种生命的境界，它的精髓之处，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人心，成就智慧。

禅是一种人生态度，一种思维方式，只可意会不可言传，当你领悟到禅的智慧，你就会发现生活豁然开朗，你就打开了一片新的天地。

用一颗智慧的禅心来看待生活，生活处处有幸福，处处有莲花。

禅是一种解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境。

禅宗强调本心不是空洞的，日常的行住坐卧、见闻觉知都是本心的流露、表现、作用。

随顺自然的平常行为，既是禅修的方法，也是禅修的境界。

参禅悟道，是为了将生活寓以禅意，以禅悟改变生活。

禅宗六祖慧可有一次问达摩祖师：“我的心不安，请师父替我安心。

”达摩反问道：“请把心拿来，我替你安。

”过了好一会，慧可回答说：“我找了好久，可是仍然找不出心来。

”达摩回答说：“好，我已然把你的心安好了。

”其实，找不到心，是现代人的悲哀，也是这个世界的毒癌。

身心不得安在，是人生苦恼的根源。

现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境。

生活节奏的加快，工作压力的增大，社会竞争的加剧，为了适应这个社会，更好的生活下去，我们不得不背负着越来越沉重的心事。

这沉重的包袱像是一个挥之不去的影子，无论是吃饭睡觉，还是玩耍娱乐，它都从未缺席。

于是我们开始烦躁，开始对着无辜的人莫名奇妙的发脾气。

然而即便是这样，我们的心依然沉重的跟不上快乐的步伐。

如何在这样的环境中做一个洁身自好的人，做一个品格高尚的人，做一个净化的人，做一个身心健康的人，做一个利己利他的人呢？

那就是用禅的精神时时刻刻地熏陶自己。

禅是成长的阶梯，借助禅的智慧，让我们从种种欲望和执著中解脱出来，放下浮躁、嗔怒、愚痴和傲慢，净化自己、接纳自己。

所有渴望幸福生活的人，可以借助禅这面镜子，审视一下自己的心路；借助禅这盏灯，照亮一下自己的心境，清净自己的心灵，明心见性，去掉自心的污染，以此和谐性情，舒适身心，从而达到修身的目的。

在本书中，主要浓缩了百位禅宗大师的核心思想和精华，把禅道智慧与当下生活紧密相连。

为求让读者在阅读中获得轻松、快捷的感悟。

用禅的感悟收获平和心态，用禅的智慧实现生活幸福。

那就让我们从这里启程，倾听百位禅宗大师的教导，汲取人文的滋养，感悟智慧的启迪，认清真正的自己，享受淡然如水、闲适如风的生活。

## <<当下的觉醒>>

### 内容概要

生活之中，困难总是难免的，痛苦也是免不了的。  
用佛教智慧启迪人生，以佛的智慧看待人生。  
明了如何面对人生之顺逆，如何看待生活中的种种修行。  
以淡泊之心，看待生活，乐于活在寂寞之中。  
面对金钱等的种种诱惑，以佛教智慧去面对，超然于物外，终不为富贵所累。

## <<当下的觉醒>>

### 作者简介

智明，畅销书作家，佛弟子，曾出版《佛家箴言》、《大彻大悟》等书，受到广大读者的一致好评。

## <<当下的觉醒>>

### 书籍目录

前言

目录

第一章 静心：人静则明，淡定的人生最幸福

1. 心静的人，身心都轻松
2. 保持一颗淡泊、宁静的心胸
3. 一念心清净，莲花处处开
4. 缺乏“静”功的人，大都浮躁
5. 心身不定时，烦恼不招自来
6. 只有心灵对自己不离不弃
7. 内心安宁才是真正的安宁

第二章 修心：心无杂念，凡事看淡些

1. 心无旁骛，心静自然凉
2. 心地透明，自然幸福长存
3. 根除恶念，才能拥有一颗安静的心
4. 凡事看淡些，心放开些
5. 涤荡心灵，放下负累
6. 坦然面对诱惑，心性平和最主要
7. 最是美丽平常心

第三章 宽心：不急不躁，认真对待每一件事情

1. 活着是一种莫大的幸运
2. 祛除杂念，无事是贵人
3. 不苛求完美，人生因缺憾而圆满
4. 心宽是福，看不开就是苦
5. 敞开心扉，释放心灵垃圾
6. 智慧在于自我觉醒

第四章 冥想：让心归于纯净，使心理负担得到释放

1. 掌控情绪，修炼“定火功夫”
2. 不再为已经过去的事而悲伤
3. 减一分欲望多一分滋味
4. 和抑郁症擦肩而过
5. 心无外物 才能让人无所察觉
6. 人忙心不盲，要有定力

第五章 包容：以宽厚大度唤起真诚和理解

1. 一切都是缘，要学会包容
2. 以包容度人，心存报恩之念
3. 以宽大胸怀行无数之教
4. 容忍别人才能释放自己
5. 宽恕别人的恶意伤害，等于挽救了双方
6. 对自己说声“不要紧”

第六章 归零：放下就能过得更轻松

1. 解开心结，学会放下
2. 丢掉生活中的碎片，始终保持空杯心态
3. 有舍有得天宽地阔
4. 世上本无事，庸人自扰之
5. 放下“身段”，路越走越远

## <<当下的觉醒>>

6. 放下急功近利的思想

第七章 悟道：人生就是一场修行

1. 以德报怨，化敌为友

2. 泥泞的路才能留下脚印

3. 苍蝇不叮无缝的蛋

4. 迎难而上，生命不容消耗

5. 做小事同样也是修行

6. 保持一颗谦虚谨慎的心

第八章 忍让：忍辱忍苦是一生的修行

1. 忍与让，可以消无穷之灾悔

2. 忍辱是胜人的一种力量

3. 千里修书为尺墙，让他三尺又何妨

4. 忍字头上一把刀，忍气吞声不是懦弱

5. 吃得苦中苦，方为人上人

6. 吃亏未心是真亏

7. 忍耐是成大事的考验

第九章 豁达：随遇而安，不为世事所困扰

1. 豁达是心胸，让快乐陪伴你一生

2. 从容是一种人生智慧

3. 凡事不要执著，一切随缘

4. 洒脱的人生需要学会释怀

5. 凡事不必太较真儿

第十章 慈悲：心怀善念才是自救之道

1. 最大的慈悲就是布施

2. 用平等的眼光看待世界

3. 惜福之人，自有福气

4. 与人为善，就是善待自己

5. 拥有一颗感恩的心

6. 爱心为本，慈悲为怀

第十一章 快乐：活在当下，脚下踏去是坦途

1. 乐观的心境成就快乐的人生

2. 一切随缘，顺其自然

3. 幸福是一种感觉

4. 活在当下，沐于自在

5. 分享是一种快乐

6. 不要预支明天的烦恼

7. 保持一颗快乐的身心

## &lt;&lt;当下的觉醒&gt;&gt;

## 章节摘录

一念心清净，莲花处处开[禅心智语]随念即超群。

一点灵光随落日。

万端尘事付浮云。

人世自纷纷，何不趁早放下幻梦尘劳，勤修戒定智慧？

[禅语今释]身心世界中的名利、地位、声色，只是幻梦尘劳，都是虚妄不实的东西，与其把自己的时间、精力浪费在这上面，倒不如静下心来，勤修戒定智慧。

这样还有机会参悟佛法，往生西方极乐世界。

佛经中说：“清净心植众德本。

”一切功德从清净心中来。

要想往生西方，心一定要清净。

当你的心一念之间真正清净了，在那一刹那间，你的周围如同莲花处处开，处处都是佛国、净土。

能够做到这一点并不容易，因为人们的心境太容易受到外界的干扰，恶人受丑陋之心的牵引而做坏事，普通人也可能因为执着心、愧疚心等而使自己陷入痛苦，无法自拔。

世人对禅总是有一种误解，在官场失意的时候，在职场受委屈的时候，在生活中遭受挫折的时候，在心中有困惑的时候，就想到了禅。

找到一座清风山谷，蛰居于此，寻一串佛珠，敲起木鱼便念起了“阿弥陀佛”，迫不及待地去做隐士。

其实，没有清净的佛心，即使身处清风山谷也感受不到清；没有清净的佛心，即使手拿佛珠木鱼，也感受不到我佛大义；没有佛心，即使剃度烧疤穿上百衲，也斩不断三千烦恼丝。

那些因避世而参佛的人本身是带着怨憎来修行的，这样的修行不仅无法度尽自己身上的业障，或许还会扰乱佛门清净地。

北宋有名的学士黄庭坚虽与苏轼并称“苏黄”，也贵为大学士，但在仕途上却屡遭贬谪，书法和文学上的风光无法掩盖他内心的失落。

有一次，他去拜访祖心禅师，见禅师每天诵经打坐，日日过得悠然自得，便向祖心禅师虚心讨教处世秘诀，希望自己也能像禅师那样无所挂碍。

可是，祖心禅师说自己并没有什么处世秘诀。

一日，黄庭坚与祖心禅师一起到一个山坡上散步。

只见山坡上长满了野草，开满了野花。

微风拂面，香气袭人。

祖心禅师边走边问：“施主，可否闻到花香？”

”黄庭坚深吸了一口气说：“当然，这山坡上的野花姹紫嫣红，香气袭人！”

”当他们攀上峰顶的时候，只见云雾缭绕，像进入仙境一般。

祖心禅师又问道：“施主可曾见过这等美景？”

”黄庭坚如痴如醉地回答：“当然，如此美景，如此仙境，令人流连忘返啊！”

”祖心禅师说：“老衲和施主一同闻花香、赏美景，施主眼中的便是老衲眼中的，老衲不曾对施主隐藏什么。

但施主心中的有些事，是老衲所没有的，这大概就是施主的烦恼所在吧！”

”黄庭坚听后，恍然大悟，缓缓点头表示赞同。

拜谢过祖心禅师后，便欣然离去。

生活当中，每个人都希望自己心静，但由于各方面原因，当我们告诉自己“不能动心，不能动心”，这个时候心已经正在动了；告诫自己“心不能随境转”，这个时候心已经转了。

真正的净心不是特意去控制它，也不是刻意去把握它。

虽然很多时候我们不能抽出更多的时间来静心，这不要紧，只要你想起来，在高兴的时候，觉得没有负担的时候，就可以开始静心。

千万不要耽误了工作，或弄得自己的人际关系紧张，这都是不可取的。

## &lt;&lt;当下的觉醒&gt;&gt;

其实，生理的压力以及不健康的姿势，对身心都有害。

除了运动时对身体要有觉知，在身体静止时同样要有觉知。

有多少人可以长时间地保持静止？

又有多少人可以保持一个姿势岿然不动，而不对身体造成任何压力？

身体的压力会对心理造成压力；同样，放松、健康的身体也能让心灵获得平静。

修身容易修心难。

难就难在我们的太贪。

有的人与其说是对工作的执著、负责，还不如说是对成就的贪心，对成功的贪心。

大师将贪欲比作无常的花朵，视嗔心如同被激怒的蜜蜂，看愚痴好似粗糙的米糠。

贪心何以如同花朵呢？

花儿开放时，千娇百媚，但是，当它凋谢时，却枯萎不振。

人的贪欲亦然，要这样要那样，如同花朵开放般，即使你拥有了一切，甚至全世界都归属于你，你又能怎么样呢？“良田千顷，日食究竟几何？”“大厦万间，夜眠不过八尺。

”贪得再多，又有什么用处呢？嗔恚心如同蜜蜂一样，害人又害己。

蜜蜂咬人，咬过之后，自己也不能活。

所谓“一念嗔心起，百万障门开”。

所以，我们要静心，静心就是我们的信仰。

有了信仰，但没有修行，就像喊口号而已，缺乏了实际的行动，自己就无法体会信仰所带来的利益。

佛家主张：四大皆空。

于是，我们很多人就以为只要和周围的人群隔离，把自己放在一个近似于真空的世界里，就达到了佛家所谓的“空”的境界。

其实，这是一中误解。

“空”不是让这个世界“空”，这个永远不会“空”，而是要让人心里“空”。

求得内心的宁静在于心，环境在于其次。

否则把自己放进真空的罩子里不就真静无菌了吗？

这样的环境虽然宁静，假如不能忘却俗世事物，内心仍然是一层烦杂。

何况既然使自己 and 人群隔离，同样表示你内心还存在有自己、物我、动静的观念，自然也就无法获得真正的宁静和动静如一的主观思想，从而也就不能真正达到身心都安宁的境界。

[禅悟人生]世间法靠清净心。

众生在世间，如果心清净，一定孝；心不清净，不孝。

如果心清净，一定尊敬长上；如果心不清净，则不尊敬。

春城无处不飞花，心不宁静，无论走到哪里都逃离不了这姹紫嫣红的万千红尘世界！

小贴士人生路漫漫，面对众多的困扰，我们要学会修炼清净心，不为他人的眼光而活，不必太过计较，跟着自己的心走，才能做出正确的选择。

我们说要静心，但并不是说不要修身。

相反，你必须先把自己的身体修炼好，能自力更生、丰衣足食，也不给他人增添麻烦。

也就是说要身心双修。

## <<当下的觉醒>>

### 编辑推荐

《当下的觉醒:解脱烦恼束缚的正知正见》为最透彻的人生体悟，最灵验的减负之书。从佛家专著里的一些禅心智语，是至善至美的佛家智慧，又通过禅语今释，让你身心安定，是中国人最根本的智慧基石，是我们流传千百年来且经久不衰的传世哲学。

一天一点禅，解脱心束缚，以智慧之眼看人生起落，不入烦恼大海，怎得人生智慧。

金钱的烦恼，婚姻的困惑，权利的诱惑，种种都是浮云。

惟有以觉醒之心看待生活，才能根除烦恼。

“慎独其身，固守淡泊”以佛养心，以道养性，大觉方能大醒，大觉醒，乃根除烦恼之大智慧。

<<当下的觉醒>>

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>