

<<人人都有一颗禅心>>

图书基本信息

书名：<<人人都有一颗禅心>>

13位ISBN编号：9787510413193

10位ISBN编号：7510413192

出版时间：2010-11

出版时间：新世界出版社

作者：赵红艳

页数：246

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>

<<人人都有一颗禅心>>

前言

在古印度有一个富翁，他有四个妻子，富翁对待这四个妻子的态度是不相同的。

他最喜欢的是第四个妻子，这个妻子年轻貌美，最是受宠。

富翁给她金银珠宝，给她绫罗绸缎，给她美味佳肴。

第四个妻子住的房间也是最大的，拥有着最多的奴婢和最好的摆设。

对于第三个妻子，富翁也是十分喜爱的，这位妻子聪慧美丽，有才华而且识大体。

富翁以她为荣，外出的时候总是带着她，他经常在外人面前炫耀拥有这样一个妻子，但是有时也会担心这个妻子哪天跟别的男人跑了。

因此，富翁带她外出的时候总是小心翼翼的。

富翁也很喜欢第二个妻子，因为这个妻子温柔体贴、很有耐心。

不管富翁遇到什么难事，在她这里都能得到最好的慰藉。

这个妻子更是富翁事业上的左膀右臂，很多时候，她都会想出办法帮助富翁渡过难关。

至于第一个妻子，如果不是别人提醒，富翁甚至已经忘记了她。

这个妻子是他的原配夫人，对他十分忠诚，但是她没有第四个妻子貌美，没有第三个妻子聪慧，也不像第二个妻子那样有能力。

她从来不去争宠，每天只是做做家事，家中纤尘不染都是她的功劳。

后来，富翁病了，不久将离开人世。

他心中不禁悲伤，于是，他把四个妻子叫到身旁，低声问道：“我就要离开了，我不想死后孤身一人，你们之中有谁愿意到地下陪我？”

第四个妻子听后扬长而去。

第三个妻子说：“生活那么美好，有那么多人喜欢我，我还会有更好的生活。”

第二个妻子说：“平时你有什么困难我都能够帮你解决，可是这一次，我只能帮忙把你送到墓地。”

<<人人都有一颗禅心>>

内容概要

人人都有一颗禅心，只是，尘世间太多的污垢蒙蔽住了了它。
久而久之，我们的心中长满了痛苦、焦虑、抱怨、妒忌的杂草，却湮灭了快乐和智慧的根本。
人心会变异，也会衰老，就像空调一样，几年不清理，或者无法再正常工作，或者吹出来的都是有害的废气。
因此，我们的心灵跟我们的身体一样，也是需要养护的。
以禅涤心，正是心灵养生的不二法门。

<<人人都有一颗禅心>>

作者简介

赵红艳，中国佛学院硕士班在读，自由撰稿人。
著有多部励志、文化类图书。

<<人人都有一颗禅心>>

书籍目录

第一卷 生活禅：禅，担水砍柴，生活在别处 第一章 人间处处有禅机 1. 禅衣：木棉袈裟
2. 禅食：禅悦食 3. 禅床：心中有事虚空小，心中无事一床宽 4. 禅行：行脚僧，芒鞋
竹杖蓬莱路 5. 禅眷：此为荷叶，彼也为荷叶 6. 禅友：栴子普陀，僧得啜者少 第二章 参禅
不是避世 1. 春城无处不飞花 2. 端坐于欲坠之鹊巢边 3. 出入得宜 4. 进退 5. 一
船为功名，一船为利禄 6. 富贵也成佛 第三章 不劳不作不是禅 1. 说食岂能饱人 2. 百
丈清规 3. 荒地开花 4. 观音念观音，求人不如求己 第四章 斗米间的智慧 1. 不执著
2. 云水随缘第二卷 自然禅：禅，满天星斗，山色无非清净身 第三卷 净心禅，禅，涅槃
妙心，拈金婆罗花而笑

<<人人都有一颗禅心>>

章节摘录

祖师达摩传法时只是托着一只空钵云游世间，沿袭着释迦牟尼传法“托钵乞食”“不事劳作”“随缘而住”的传统。

发展到四祖道信，中国信仰佛教的人越来越多。

因此，“托钵乞食”等陈旧传统就有些不适合佛教在中国的发展了，所以四祖道信开始提倡农禅的生活方式，即建立禅堂禅院，固定修行道场，到了马祖、百丈，建立寺院丛林制度的要求越来越强烈，因此成就了“百丈清规”。

道信、马祖、百丈也从一开始的佛教异类、佛门外道成为了佛教的大革命家。

百丈清规的确立，让佛门弟子居有定所，衣食有着，开始进行自食其力、自给自足的禅修生活。

人需要穿衣吃饭，这是由人的自然属性所决定的，每个人都没有不劳而获的权利，即使你是得道高僧，也需自给自足。

佛说“托钵乞食”是断绝自己尘缘，是教化众生仁爱之心。

可是假如你向贫困人家乞食，岂不是为难人家，假如你向富人家乞食，富人即使不是自己亲自耕种，必然也有自己的辛苦在其中，又怎能让别人讨走自己的辛苦之食呢？

道信、马祖、百丈用他们的一生践行了“耕读禅修”“一日不作，一日不食”的观念。

不吃闲饭，不仅被看做是一种美德，更是开创了一种活泼自然的禅风。

禅历来是与生活实践离不开的。

慧能山林桩樵，百丈禅院务农，杨岐寺院司库，雪峰厨房煮饭，道元田间种菜，禅师们并未因为农林生活耽误了修行，而恰恰是这样的农禅方式让修道之人更容易接近大自然，更容易领悟万物苍生，更能体会生命的意义。

扫地添火，担水砍柴，他们并不认为这些是卑贱的。

相反，事必躬亲的他们还能从中体会劳动给自己带来的身体通畅之感，避免使自己成为一个懒散之人，也避免使自己陷入禅学的寂静虚无之中。

在追求精神超越的时候如果不善加利用筋骨，无异于精神与肉体的分离。

百丈清规，对于修行来说，更是有一种心理上的意义，避免了修行之人身体与心灵上的失衡造成佛法的空虚。

在一定程度上，农与禅的结合是有利于僧众们修行的，因此是促进佛教发展的。

<<人人都有一颗禅心>>

编辑推荐

《人人都有一颗禅心:心灵养生的不二法门》：人人都有一颗禅心，这颗禅心为我们答疑解惑为我们进行自我认知；为我们解释生命意义；为我们进行思维洗礼；为我们打开心灵门户；为我们进行情操升华；为我们带来智慧超越；为我们进行心理治疗；为我们寻找人生中的大圆满和大欢喜。

<<人人都有一颗禅心>>

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>