

<<看淡>>

图书基本信息

书名：<<看淡>>

13位ISBN编号：9787543073029

10位ISBN编号：7543073021

出版时间：2013-1

出版时间：武汉出版社

作者：闫荣霞

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>

<<看淡>>

内容概要

《看淡：活出人生大格局》作者从自己的数百篇文章中选取跟现代生活紧密结合又有佛禅韵味的美文，以短小精悍、温暖、感动、哲理为主导，关照当下、抚慰心灵，为读者提供了修心养性的文字盛宴。

相信本书能如一杯清茶，让读者获得心灵上的安宁、思想上的提升。

圣严法师说：面对它、接受它、处理它、放下它。

是的，对于生活和命运，只有如此，才能活得轻松自在，人生才能得到提升和解脱。

面对生活，我们要看淡，淡然、淡定、淡泊，宽心、舍得、放下，要拥有正念、正行、正见，拔掉心中的杂草，接纳生命的正能量。

孔子说：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。

只有看淡，才能做到如此，人生才能上一个新台阶。

看淡，酝酿天地精华玉成于心，静听高山流水激荡人生，这是大气魄、大人生、大境界。

## 作者简介

闫荣霞，笔名凉月满天，中国作协会员，教育部“十一五”规划课题组专家，《读者？原创版》签约作家。  
在国内外各大报刊发表作品两千余篇，共计四百万字，在多家报刊开设专栏。  
出版有《红楼的草根儿们》、《有一种智慧叫放下》、《面对生活，请拈花微笑》等多部作品。

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑从容淡然，人生没有绕不过的弯心中的香格里拉落叶满阶红不扫给心自由，做一个自在禅者低下头的禅师天堂之门，由此敞开素心青衣灵魂是不拎皮箱的鱼心闲心静最得禅世路千重，与我无关第二辑宽心，悟透人生的舍与得因为爱，更多爱被抢走鱼山的猫能成佛婚姻的金莲花生命时时刻刻都在开始七苦上的八宝楼台等你归去人心如海，人心如碗点非圆鲜花和微笑第三辑接受，每一种生活都有它的价值当生活可以改变做一条脱俗的虫真正属于自己的时刻花样年华佛桌上开出的花朵见佛草父亲佛如果爱，请深爱每一种悲喜都无上宝贵第四辑想开，活出人生大格局用纯净透明的眼睛看世界谁想天心月圆，就快快行动你的美好是最大的慈悲一“朵”车，一“辆”花平静、自由和幸福只有我，只有风偷就偷个大的赠人玫瑰，手有余香因为懂得，所以慈悲第五辑随缘自在，闲看庭前花开花落一蓑烟雨任平生枯草隐兰花有日子可过是幸福的最初的纸最珍贵人心是容易吹落的花请你拈花微笑视死如欢花心似禅牡丹花心里的露珠享受无能为力的美好第六辑随遇而安，不苛求周遭的世界真正的清高不是离尘出世纸上种花度日如禅平平常常，人间天堂每个人心里都有一根刺你的心在哪里爱如卷心菜给心灵安一道花窗只走九十九步的智慧心如城池第七辑静心，风轻云淡好时光春在枝头已十分静观捂住嘴，敞开心柏树子，梨树花暂读禅诗半日闲日日如流水，滴滴是禅思静中菩提安祥不安详人生是只琉璃碗第八辑知足，人间有味是清欢幸福盛放在“当下”四十以后不可太用力好事不如无东篱黄菊和酒栽日日是好日自由之心寂寞是玫瑰花心上的溃疡慢慢行，等一等第九辑看见美好，拥抱心灵正能量慈悲是对自己的善意惭愧也是一种德行爱中禅我没有草原，但我有过一匹马不要让真心成了昙花珠灰色的人生要让心灵有力小神才让无声召菊与刀第十辑就此放下，人生便春暖花开停住！还有第二条路荒山之夜，风清月白手中土，地上土孤独里有没有幸福的方向一钵了却谁的浮放下才能好好活浮生有寄，心如夜鸟和青春说再见留得枯荷听雨声放下“放下”……

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

## 章节摘录

低下头的禅师 人最易无事忙、自傲夸大、不肯忍、不能忍、不愿忍、忍不得、忍了会气死。可是憨山德清禅师说：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方；到处随缘延岁月，终身安分度时光。”

人生在世，红尘茫茫，一种人忍辱柔和，一种人横锐尖强。忍辱柔和的人，人们爱封他们是软弱、退让、胆小鬼、无能鼠辈；横锐尖强的人，若是心地好，叫豪杰，心地不好，叫枭雄，总之非杰即雄，像天地间擎起的一把剑，风过杀风，雨过斩雨，神仙也要把它砍作两截，方显我的手段。

可是手段显明又怎样？逞强到底的结果是不定什么时候就会折了锋芒。一把卷了刃的宝刀，连切菜都不能。看到了结局，也就失了刚强的心气。柔如盘蛇，也是生的滋味。

人又最怕住小房子、吃老米饭、挣小钱、没人来给自己找个事管管，若是这样，会心冷、肚寒、牙齿发凉，觉得活着不比死了强。可是龙山禅师说：“三间茅屋从来住，一道神光万境闲；莫作是非来辨我，浮生穿凿不相关。”人生在世，吃拉嗓子的粗食，住椽半的茅屋的只有两种人，一种是穷而不得志的人，一种是穷而得其所的人。

穷而不得志，想的便是去粗取精，扒房换柱，做一个衣金腰紫的人上人。

穷而得其所的人，想的却是吃美食又怎样？

住大屋又如何？

操心劳力如逆水行舟，倒不如倒在土炕上鼓着充满一肚子菜的肚腹而歌。

人说那不得志的人向上奋斗是积极进取，为是；穷而鼓腹歌的人是甘于平庸，为非。

可是，那真正已经得其所的，又岂是肯在乎你说他是他便是，说他非他便非的？

各位扰攘不休，且请离洒家耳朵远些，莫妨碍我睡觉。

人又最喜欢天上下钱，地上长钞票，睁着眼睛往荣华富贵的坑里跳，坑里有火也不怕，更不怕有硫磺。

若是没这样的坑给自己跳，会心急，会发闹，会嗓子眼儿腥甜，恨不得一口鲜血呕出来，头顶气出来的青焰三尺高。

可是洞山良价禅师说：“不求名利不求荣，只求随缘度此生；一个幻躯能几时，为他闲事长无明。”

有人求名求利，有人不求名求利。

问问自心，说得过去便怎么都行。

只是求到不要得意忘形，求不到也不要吐血三升。

心性最要如水，遇高能高，遇低肯低，遇方便是方的，遇圆又成了圆形。

看那水在山间涧底奔走，身是忙的，可是随缘就势，心却是闲的。

闲里生出花来，就没有那么多的烟尘火气熏燎。

所以说，世人都是忙的，禅师们却是闲的；世人都是富的，禅师们却是贫的；世人都是苦的，禅师们却是乐的；世人都是抬头走路的，禅师们却都是乖乖地，低下头来的。

越是肯低下头的，越是到了胜境的。

一个长白毛的老故事了：爹爹叫儿子上街打酱油，儿子久去未归，他大怒去寻，却见其子在独木桥的中间与人对峙，你不让我过去，我不让你过去。

老子大怒上前，叫儿子：“你把酱油送回去给你娘，老子在这儿替你，你吃了中午饭再来！”

这叫个什么爹。

佛若也是这样做，那么禅就干脆不要认他做佛了。

所以佛不是，禅也不是。

佛和禅，都是低头的哲学。

其中别有深意在。

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

龙虎寺禅院围墙上多了一幅画，青龙盘旋云端，作势欲下；虎踞山头，作势欲扑。大小和尚兴致勃勃，你一言我一语地品头论足。

有人说：“色彩不对！  
龙身的青不够青。”

“不！  
虎的眼睛点的不传神。”

“哎呀！  
这……反正哪儿有点儿不对劲。”

一旁的小和尚想说什么，又说不上来。

无德禅师已站在众位身后多时，学僧们恭敬发问，无德禅师笑着说：“这幅画是有点不对劲：龙在攻击之前，脑袋是向后缩的；虎要向上跃扑时，脑袋是必须压低的，这样才能有气势——它们的头都太高，脖子伸得太长，姿势有问题。”

“龙虎奋起，尚且先要后退一步，伏低蓄势，才能直冲天地，禅者如龙如虎，岂不知这个道理？从人前退，从世间退，从争逐里后退，是因为要护佑，在捍卫。”

护佑干干净净一颗心，捍卫硬硬铮铮这个“人”，退里有担当，退里有龙虎势。

和同学到河边，秋水长天。  
我说我是随缘度日型，你们都是大鹏展翅型。

一个同学说：“大鹏展翅恨天低……”别呀，天怎么低了？

不要问世间人谤你、欺你、辱你、笑你、轻你、贱你、骗你、不如意你，你该如何处置；且看你忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不理他，待个几年，自有这个世界法办他。

至于自己，修不修禅都不要紧，不要恨，低下头，老老实实，做人罢。

灯影禅心 荷泽神会禅师说：“众生虽有自然佛性，为迷故不觉。  
被烦恼所覆，流浪生死，不得成佛。”

“若想成佛，就不要问世间人谤你、欺你、辱你、笑你、轻你、贱你、骗你、不如意你，你该如何处置；且看你忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他，不理他，待个几年，自有这个世界法办他，至于你，该干啥且干啥。”

天堂之门，由此敞开 他们是一对恋人。  
曾经。

好了两年，然后他说：“我们分手吧。”

“她就哭：“为什么？”

“他说：“两地分居啊，我受不了啊。”

你家是独生女，不肯放你跟我来；我家是独生子，不肯放我跟你走。”

“她哭得更厉害，说我会求我妈妈放我们一起走。”

你一定要相信我，相信我们能走下去，真的真的。”

他说晚了，我妈已经给我订了婚，马上我就要结婚了…… 然后他就走了。”

三年后，他再次出现在她所在的城市。”

她风姿绰约，大眼睛亮亮的，一切依旧，只是还没有男朋友。”

但是，当他找到她门上的时候，她却再也不肯放他进来了。”

“我爱你！”

这辈子，我最爱的就是你了。”

“他反复地说。”

她靠在门边，静静地看着他笑：“不要再说这三个字，晚了！”

当初我哭了三个月，失眠了整一年，瘦了二十斤，成了骷髅架子，我的妈妈甚至都打电话求你来救我，那时你还没结婚，却打死不回头。”

现在居然跑来说爱我。”

你结婚了！”

“可是，我后悔了。”

<<看淡>>

”他痛苦地抓着头发，“我后悔了。

告诉我怎么才能补偿你？

” “不需要你补偿的。

晚了。

走吧。

”他悻悻地看她一眼，转身离开，那双曾经被她深深迷恋，现在仍旧眷念不已的眼睛里，有着天底下最复杂的神色：受伤、怜爱、怨念、不舍。

她把手背到背后，拼命掐，抑制自己把他拽回来的想法。

除了最后那绝情的时刻，他确实是一个很好很好的爱人啊。

她返身回屋，拿出一把精巧的小钥匙，打开一个精巧的小箱子，里面一叠凌乱的纸条，有点黄，有点旧，每张背面都有日期，每张正面都是那个人的话：“宝贝，你好吗？

出差一个月了，南方竟然也下了雪，如果你在我身边一起赏雪，该多好。

” “宝贝，你去做课题，剩下我一个人在屋里，好寂寞。

也不愿意出门，就想在阳台上燃一支烟，不抽它，就看着青烟缭绕，然后静静地，想你。

” “宝贝，吃饭了没有？

我吃过了，一样的辣子鸡丁，我还想着什么时候躲过你大吃一顿呢，结果你不在身边，我吃得更少了。

”其实每天都通短信的，但他仍旧习惯把话随手记在一张什么纸条上，然后回家带给她。

她就把这些信编上号，存起来，像小孩子存硬币一样，小心储藏属于她的幸福。

直到这份幸福戛然而止。

然后他重新从天而降。

每天在她的家门口等待，刮风也不肯走，下雨也不肯走。

她坚持不住了。

穿风衣，出门，他赶紧爬起来跟上，面上有喜色。

最后，他们坐在一株玉兰树下。

看着这种肥白饱满的花朵，即使飘落到尘土里，也散发着浓郁的香气。

当初年年都来看它，它是他们爱情的见证者。

她不说话，他只好开口了：“你还爱着我，对不对？”

” “对。

”她承认得干脆。

“啊，”他惊喜地抓住她的手，“给我个机会，我们重新开始吧。

”她也没挣脱：“怎么办？”

离婚吗？

” “嗯！

” “你妻子怎么办？”

当初你伤害了我，是为了娶她。

如今，你又要伤害她，只为和我在一起。

难道还要再有一个人重新体验我的痛苦，重蹈我的覆辙？

回去吧，珍惜眼前人。

从今以后，各自生活。

”他把脸埋在手心，她看着飘落的花瓣，心痛得一揪一揪的。

当初的事，明知道是错的，也要去坚持，因为不甘心；如今的他，明知道是爱的，也要去放弃，因为没结局。

日本有个剽悍武士向白隐禅师挑衅：“真的有地狱和天堂吗？

如果有，带我去参观参观！

” “你是做什么的？”

”白隐禅师问。

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

“我是武士。

” “你是武士？”

” 禅师满脸狐疑，“你，简直像一个乞丐！”

” “你说什么？”

” 武士跳了起来，欲拔腰间宝剑。

禅师继续嘲讽：“你还好意思亮你的剑？”

那么钝，连我的脑袋也砍不下来。

” 武士怒发冲冠，哐地一声抽出利剑，对准了禅师的胸膛，目露凶光。

禅师平静安详，注视武士：“地狱之门由此打开！”

” 武士恍然大悟，面红耳赤，惭愧收剑，向禅师谦卑地鞠躬道歉。

禅师淡淡一笑：“天堂之门由此敞开。”

” 众生皆有佛性和魔性，一个人失去理智，魔性大发，在没有道德规范下做事，就是向地狱迈进；当理智占了上风，就已身处天堂。

爱情中也是如此罢了。

世上好多爱断情伤，不都是因为放出了贪得无厌的魔王？

忘记是哪部电影里有这样一句台词：“当爱与责任合二为一，恩典才与你同在！”

” 确实如此啊！

禅心灯影 西方诗人里尔克说过，我们最深的恐惧，就好像是龙，护卫着我们内心最深处的珍宝。

可是，越是护卫，越容易失去，好比手中紧攥却簌簌掉落的沙粒。

抓住不放，你就向地狱迈进了一步；张开双手，你反而来到了天堂。

素心青衣 我想吃斋。

就是素菜。

大概是过于脑满肠肥，所以饫甘饜肥之日，思青绿碧鲜。

佛门素菜好，素鱼叫“如意”，素香肠叫“玛瑙卷”，“人生本味”是酸梅汤，把几枚红艳艳的圣女番茄切个半开，填进乌黑的西梅，再用签子穿起，卧于墨绿方盘，就是“点点寒梅处处香”。

汪曾祺先生还写一个尼姑会包香蕈（即冬菇）饺子，荠菜、香干末作馅，包成薄皮小饺，油炸透酥，再倾入滚开的香蕈汤，嗤啦有声，以勺舀食，那叫一个香。

修行中人都吃素，所以和尚很清苦。

素是什么？

唐代训诂学家颜师古说：“草素食，谓但食菜果糗饵之属，无酒肉也。”

”就是说无酒无肉即为素也。

百姓是草民，也就是食“草”动物。

就算五谷丰登的年岁，活够70岁才能有一点肉吃，若兵荒马乱、天灾人祸，只好啃树皮、嚼树叶。

想不作羲皇之民，何可得也。

不过他的话也不无道理，所以素食讲究素雅清淡，当令味鲜。

比如吃笋要到山林去，香椿芽则要趁早春。

我家爱吃香椿豆腐，把豆腐切细碎，再将香椿芽洗净切碎，跟豆腐拌在一起，精盐香油少许，是一道难得的清凉小菜。

白萝卜下来的时候，先生爱生吃，再把萝卜皮腌起来，清清脆脆，又余一丝翠辣之味，像心思简单倔强的小老百姓。

没人肯在打架的时候号称“吃素的”，都标榜自己动物凶猛，可关起门来不吃素又不行，毕竟打架不是吃饭。

翻菜谱看到一个好菜名：素心青衣。

白菜四片，沸水烫软，冷水过凉沥干；金针菇、香菇、芥蓝烫熟过凉、沥干，将金针菇丝、香菇丝、芥蓝丝用鸡精、盐、核桃油和胡椒粉腌十分钟；再把三丝均匀放到四片白菜叶上，包得像个“小笼包”，金针菇微露，韭菜系口，入笼大火蒸熟，原汁加鸡精、精盐调味，浇在“小笼包”上。



## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

菜品简单，菜名却好，素心青衣，听起来像唱戏，是那种《锁麟囊》一样的戏，情节虽有大闹大转，味道却是清清淡淡。

“素”，这个词给人感觉就很淡白清鲜，和平温软。

人若能把自己活成端给天地看的一碗素菜，过日子过出青衣包裹下的一颗素心，那是什么境界？想必一年三百六十天，如同青叶一片片，片片吃来都是鲜。

读一本书，书里提到了我们邻县的一座禅寺，禅寺里有一个和尚，既不诵经，也不拜佛，也不参加什么法事活动，他整天就是拎一把小笤帚，肩上再扛一把大扫把，给全寺搞卫生。

游人随手丢在石缝里的瓜子皮，他用手指一个个抠出来；人们随口吐的痰，他一点点擦拭干净……晨昏旦暮，春夏秋冬，年复一年，日复一日。

一个清洁工，会有谁注意他的存在呢？

又有谁会请教他的法号？

大家只是看到他在不间断地打扫，既没有对污垢的厌恶，也没有对清洁的欢欣。

每个人都在讲心，说心净道场净，他却讲的是道场，他说道场净了，心，也就净了。

这一点，想必每个人都是晓得的。

一个明窗净几的环境，总是容易让人心也变得温暖和干净。

那么，食素对于一个人来说，就好比一场修行，你把你的胃比作一个道场，给它用素食打扫干净，你的心，也就变得明亮、整洁、温暖、干净。

禅心灯影 先素你的胃，再素你的心，然后，当我们看雪花翩翩飘下或太阳缓缓升起，便会体味到光明、安详和喜悦，那样的时刻一旦体味，便觉奇妙，发生一次，终生难忘，你便再也不会忽略鸟儿的啼鸣，花儿的开放。

灵魂是不拎皮箱的鱼 下雨了。

从书中抬起倦眼，窗外不知何时雨已歇，屋檐下一滴水将落未落，我盯着它。

猛然，它“啪”地落地，那一瞬间我一惊，仿佛那就是我自己。

那种凉，那种通透，那种落地水花四溅的触感，让我分不清掉下去的是我还是雨。

这种体验让我惊呆。

原来灵魂这种东西真是有的，不定什么时候它就跳出自我的藩篱，和天地万物融合在一起。

只是这样的机会太少，太稀奇，尤其是现在。

不知道是我们心中压抑已久的物质热情点燃了一个轰轰烈烈的消费时代，还是这个轰轰烈烈的消费时代掀翻了我们心中的欲望之海，反正现在是我们正无比奋勇地畅游在这个淹得死人的大海里，用大把大把的人民币，去置换电光石火的一时之快。

从平面直角到等离子，从蹲机到壁挂，无非一台电视，却以一个个的新名词掩盖住它那听声放影的本质，使它约等于富有、气派，然后凭着此种名义掏光我们的银子；从一居室到二居屋，再到小别墅大豪宅，说到底只不过一座房子，却用大而无当的面积和美轮美奂的装饰掩盖住它遮风避雨的本质，让数不清的房奴负债累累，喘不上气。

一切以时尚为追求，以消费为目的，就连人们散步的场所都已经移驾超市，皆因我们坚信，这是最正确和神圣的生活方式。

整个人变成挣钱和花钱的机器，灵魂就成了可有可无的事。

或者说，涸泽之鱼。

它需要水。

这种水科学不能给。

把自然看做是大机器的万能科学观，并没有可以安放人类“价值”、人生“意义”的位置，所以西方社会有一个流行语：看东方！

因为东方有禅。

就像美国匹兹堡大学教授余海礼所说：“人有理性、感性两个部分，只有其一，是不能存活的。科学是发现真理的方法，禅是安静心灵的方式……禅能补救西方感性的不足。

西方人知道，他们的问题在心的不安，禅能告诉他们安下心来。

这也是这些年禅在西方大受推崇的原因所在。

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

” 所以说，禅虽然来自东方，却用它来安慰世界。

对于一个平常人来说，安慰世界也许只是附加值，真正的价值在于能够拯救自己，只有心地平稳安静，才能处处青山绿水。

日日好日，夜夜良宵。

想起一个日本剑客来。

日本战国末期与德川幕府前期是一个剑客辈出的时代，宫本武藏能够在这样的环境中打出名头，绝不是只依靠过人的勇力。

他在和吉冈家族的右七郎决斗时，前两场都故意迟到，以此激怒对方，第三次却早早到了，在树林里躲起来，趁着右七郎和他带来的人不防备，杀他们个措手不及。

然后，高手六户梅轩又向他挑战。

六户的武器是镰刀和长链，链端有铁球，作战时奋力前冲，将铁球向对方脸上猛砸过去，在对手用剑架开球和链时，他趁机用镰刀划开对方的脖子。

但他没有想到，武藏竟然拿着两把刀来战斗，而且还先发制人，率先冲了出去。

梅轩找不到机会扔出铁球，他怕对方用一把刀架开铁球，另一把刀袭击自己。

武藏却不会犹豫，电光石火的瞬间，短刀击中身体，长刀把他刺穿。

几年后，宫本武藏又和号称永不战败的幕府武士佐佐木小次郎对阵。

当天上午观战的人很多，武藏却又迟迟不肯露面。

两个钟头之后他才漫不经心地出现，拿一条破毛巾系在头上当发带，拿一把用木桨削成的木头刀来当武器。

这下把高傲的小次郎气得够呛，没等他缓过气来，武藏早把削尖了的木桨直接朝对手的眼睛砸去。

气昏头的小次郎举刀去砍，竟然落空，不等他还击，武藏一桨击在他头上…… 从此以后，宫本武藏成了举世无双的剑客。

在他的世界里，剑与禅完美统一，刀光剑影中，他的心不是紧绷绷的一块铁，而是滑溜溜的一尾鱼，无挂无碍，清流自在。

他的境界，甚至强过了某些看上去得道的高僧禅师的境界。

有一天黄昏，有一座山上笼罩着五色祥云，一位禅师在山中巨石上打坐，引来鸟儿献花，白猿献果。

这时候，道信禅师来了，他不但没有大加叹赏，反而说：“百鸟衔花，灵猿献果，说明你禅修的功夫已经出神入化了；可是，你难道没有想过吗？

鸟兽能找到你，阎王老子也就能找到你啊。

” 看来，这个禅师的境界，还没有抵达彻底的自由。

有一种说法是，人生要像一只皮箱，提放自如。

倘若不用皮箱时，你仍然把它提在手上，便是累赘；反之，要用时，没有皮箱，就会有不便之处。

所以做人必须像皮箱一样，能够提得起，放得下——其实没那么麻烦，你把你的灵魂当做水中的鱼，鱼是不会拎皮箱、穿西装的。

它只会光着、裸着、无所挂碍着，自由自在地，游来游去。

灯影禅心 你是天空，让乌云自由飘过；你是水银，自由自在地滚动。

只要让执著的乌云纷纷飘散，你的心才能真正自由，像太阳映照高远的蓝天，像鸽子飞过平静的水面，像水银如珠，跌落尘埃，却光亮如新。

……

## &lt;&lt;看淡&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

只能用意料之外来表达我看完这本书以后的感触。

我从事中国儒道释三家文化的研究30多年了，类似如此讲禅的书、解传统文化的书见得太多太多，大陆的、台湾的、香港的，什么现代禅、生活禅……花样翻新，出奇标新，无奇不有，但是大半是故弄玄虚的花架子，像这本书这样平平实实的太少了！

闫荣霞的书笔力清新婉婉，文从字顺，禅意表达得准确。

全书篇什甚繁，概括起来莫过于四个字：看破放下。

——董子竹（江西省佛学院客座教授，出版有《与南怀谨商榷——金刚经到底说什么》等著作）衷心希望见到这本书的朋友，把它当作清夜里的钟声、黑暗中的明灯、饥荒中的食粮。

若能由此领悟人生的智慧，福缘自然会变得愈加深厚。

书中对生命意义的探寻，生活哲理的阐释，真是精辟生动，流光溢彩。

——云悟（无锡净慧寺法师）到底怎样才能看淡，一直是中国文化心性修炼中致力要解决的问题。

这本著作，采撷丰富，征引广泛，古今中外的禅机典故，信手拈来，娓娓道出。

字里行间，流淌着作者的感悟，展卷之余，时有神游物外，会心一笑处。

希望有缘阅读到本书的诸君，能够真正得到生命的喜悦与受用。

——吴言生（《中国禅学》主编，陕西师范大学佛教研究所所长，博士生导师。北京大学、清华大学、复旦大学等高校国学班禅宗智慧课程特聘教授。

)

编辑推荐

《看淡：活出人生大格局》最透彻地解读了圣严法师的“面对它、接受它、处理它、放下它”。  
最契合当下生活的佛心禅意，最踏实的心灵抚慰，最美的修行文字。  
拔掉心中的杂草，接纳生命的正能量。  
仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。  
酝酿天地精华玉成于心，静听高山流水激荡人生。

<<看淡>>

#### 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>