

<<养心禅>>

图书基本信息

书名：<<养心禅>>

13位ISBN编号：9787560275161

10位ISBN编号：7560275168

出版时间：2012-1

出版时间：东北师范大学出版社

作者：本孝居士

页数：239

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>

<<养心禅>>

前言

生活就是生命的延续与活动，是生命当下的存在，虽然也包含对往事的记忆和对未来的想象，就其身心活动过程而言，生命的一切活动总在当下一念。

每个人的生命都在呼吸之间，“生”是生命活动的延续，“死”是生命活动的暂时停息。

生死是生命现象的整体，“生”与“死”就是生命存在的两种形态。

生命、生存、生活，其实都是由这两种形态共同组成、共同参与的。

纷乱繁杂的现代生活，人们往往难以认识真实的自我，倾听内心的声音。

当迷失于大千世界，被紧张忙碌的工作和生活压得喘不过气时，我们如何慰藉心灵的疲惫，如何在喧嚣的尘世享受片刻的安宁呢？

在迷失的状态下，生命的活动以妄想和烦恼为基本内容。

我们的生命与环境有时候是适应的，有时候是对抗的。

在生存的全过程中，主观与客观，时间与空间的每一瞬间只有与所依托的环境保持适应，在生活中顺应时节因缘，才能减少生活中的烦恼和痛苦。

这就是“禅”，禅是永远地突破。

禅是一种智慧，它所面对的是世界上无穷无尽的问题。

禅是生命中无限的创造力，是生活中专注、清明、绵密的觉照，禅是一切，而又不局限于一切，同时超越一切。

禅在觉者的生命中，如同天心的一轮皓月，清辉无限。

生命有迷悟之别，亦有染净之分。

生命的过程前无始，后无终；只有转化，没有终止。

迷失的生命通过禅修可以净化为觉悟的生命。

只有将禅的无的精神、空的精神、突破与超越的精神融入到生活的每个当下，才能使生命与生活融为一体。

职场，激流勇进；商海，此起彼伏。

激烈的社会竞争中，成功与失败往往就在一念间。

如何看待成功，如何面对挫折？

现代人都很重视人脉关系，处理得好不好，在很大程度上决定了一个人的生活质量。

良好的心态将让我们平淡看待得失。

家庭对于我们的意义也不言而喻。

现代社会，人们往往迷失于快节奏的工作和复杂的人际关系，忽略了家庭的和谐。

殊不知，我们辛辛苦苦的工作其实就是为了幸福的生活。

那么，如何营造恩爱和睦、幸福美满的家庭氛围，让家庭成为事业兴旺的坚强后盾和力量源泉呢？

本书用极具智慧的语言为我们指点迷津，告诉我们如何创造禅意生活，如何修身养性，如何为自己营造清净从容、悠然舒缓的境界，让疲惫的身心得到真正的释放，以平常心去面对纷繁复杂，让我们在职场中更加游刃有余，以人格修炼的完善来促进事功的建立，也使我们对人生旅途的温馨驿站有更深刻的感悟。

禅是生命的觉醒与超越。

生命的过程是由无数的生命点构成的。

生命是当下的，生活也是当下的，生死还是当下的，只有每一个当下才是生命存在的真实状态。

禅如同生活，它同样是具体的、直接的、体验的、个性的。

只有抓住我们生存、生活的每一个当下，才能够真正掌握到生命存在的内容与价值。

本孝居士于扬州高旻禅寺

<<养心禅>>

内容概要

惠泽千万人的心灵滋养读本
禅宗大师与你分享人生福慧
禅是一种智慧，禅修是获得智慧的捷径
幸福在于你的心态，觉悟就在一念间
幸福在于你的心态，在于你对生命的体悟。

看淡自己是般若，看重自己是执著。

心太满，什么东西都进不去；心不满，才能有足够的装填空间。

凡有一得必有一失，凡有一失必有一得。

不是一切失去都意味着缺憾，不是一切得到都意味着圆满。

有心人可以创造奇迹，无心人只能接受平凡。

成功没有固定的模式，适合自己的就是成功的。

《养心禅：激发心灵能量的生活禅修》用极具智慧的语言为我们指点迷津，告诉我们如何创造禅意生活，如何修身养性，如何为自己营造清净从容、悠然舒缓的境界，让疲惫的身心得到真正的释放，以平常心去面对纷繁复杂，让我们在职场中更加游刃有余，以人格修炼的完善来促进事功的建立，也使我们对人生旅途的温馨驿站有更深刻的感悟。

<<养心禅>>

作者简介

本孝居士，原名杜志明，湖北咸宁市人，曾就读于鲁迅文学院，早年从事企业文化塑造、宣传、战略规划、图书选题策划等工作，出版文史、社科类作品数百万字。

2000年，本孝居士在灯照法师的影响下学习佛教文化，并积极投身于佛法活动，将禅宗思想广泛应用于生活与工作中，后正式皈依扬州高旻禅寺德林老和尚门下研习生活禅。

在长期的禅宗思想交流与参禅活动中，本孝居士将禅与生活、事业、家庭以及修身养性有机地结合起来，并在生活实践中感悟因缘更替、道不远人的禅机。

他对佛法有独特的领悟，致力于改善人类当下存在的心灵迷茫、苦难与疗救状况，使人们深入浅出地了解佛法，掌握净化身心、回归自然和解脱心灵的艺术。

<<养心禅>>

书籍目录

第一章 生活处处有禅机

1. 生活就是生动活泼地活着 / 003
2. 幸福与贫富无关 / 007
3. 贪念与平常心 / 014
4. 一指禅的启示 / 017
5. 刚柔在于刚好处 / 021
6. 小隐与大隐 / 024
7. 应该放下什么 / 028
8. 禅修是获得智慧的捷径 / 033
9. 欲望是烦恼之源 / 035

第二章 参禅与修身养性

1. 生命的本源 / 045
2. 回归自然 / 048
3. 今日之我 / 052
4. 无我中的自我 / 056
5. 无我与无私 / 059
6. 禅意中的真我 / 063
7. 冷静时再去想得失 / 068
8. 觉悟就在一念间 / 072
9. 在佛相中照见自我 / 077

第三章 婚姻家庭悟禅心

1. 百善孝为先 / 083
2. 用心经营幸福的家 / 086
3. 父母是孩子最好的老师 / 090
4. 一份宽容换得一份平静 / 093
5. 为爱完全奉献自己 / 097
6. 先自爱才能平等爱人 / 100
7. 不要轻易做出承诺 / 103
8. 遇茶吃茶，遇饭吃饭 / 108
9. 守住心灵深处的一份宁静 / 114

第四章 禅对事业的启迪

1. 成功的重要条件 / 121
2. 逆境是成功的原动力 / 125
3. 谋事在人，成事更在人 / 128
4. 感谢成就你的对手 / 131
5. 得失守恒定律 / 134
6. 人生究竟求什么 / 139
7. 君子爱财，取之有道 / 145
8. 职场更要懂得“功成身退” / 149
9. 心动不如行动 / 153

第五章 了悟玄机生活禅

1. 低调做人的玄机 / 159
2. 小不忍则乱大谋 / 164
3. 谦虚能得到什么 / 169
4. 铁杵磨成针 / 174

<<养心禅>>

5. 做正确的事比正确地做事更重要 / 178
 6. 关键的细节才是问题的核心 / 181
 7. 勿以成败论英雄 / 187
 8. 人生的最高境界 / 192
 9. 宰相肚里能撑船 / 195
- 第六章 生活中的逆向思维
1. 人往低处走 / 201
 2. 自在人生苦中有乐 / 204
 3. 戒定慧的逆向理解 / 207
 4. 事事执着事事不着 / 213
 5. 山穷水尽的境界 / 217
 6. 慈悲之心人已平等 / 224
 7. 金无足赤，人无完人 / 228
 8. 君子与小人，禅意顿悟 / 231
 9. 风动幡动我心不动 / 235

<<养心禅>>

媒体关注与评论

有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。

——星云大师 世间最好的东西，是欢喜；世间最贵的善举，是结缘；世间最大的力量，是忍耐；世间最强的愿力，是甘愿。

——弘一大师 真正修行，就是要把这一颗心，磨得又光又圆，心胸才会宽阔自在。

——净空法师

编辑推荐

纷乱繁杂的现代生活，人们往往难以认识真实的自我，倾听内心的声音。当迷失于大千世界，被紧张忙碌的工作和生活压得喘不过气时，我们如何慰藉心灵的疲惫，如何在喧嚣的尘世享受片刻的安宁呢？

禅是一种智慧，它所面对的是世界上无穷无尽的问题。禅是生命中无限的创造力，是生活中专注、清明、绵密的觉照，禅是一切，而又不局限于一切，同时超越一切。

禅在觉者的生命中，如同天心的一轮皓月，清辉无限。

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>