

<<城市里的禅心>>

图书基本信息

书名：<<城市里的禅心>>

13位ISBN编号：9787535644985

10位ISBN编号：7535644988

出版时间：2011-6

出版时间：湖南美术

作者：云宁

页数：135

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>

## <<城市里的禅心>>

### 前言

所谓“禅”，总令人感觉玄妙而遥远，似乎是仙风道骨的修行人飘然远去的背影，也似乎是慈眉善目的佛祖拈花不语的微笑。

然而，禅其实并非如镜花水月般无迹可寻，也不是充满机锋的文字游戏。

细心感受，会发现原来在城市的现代生活中，禅一直安静地存在于微小角落里。

只是有时候，我们在钢铁森林的冰冷包围下，渐渐忘记了自己的本心，悲喜怨怒，无法平静。

本书通过对禅的源流的梳理，对禅意生活的现代解读，以及以禅修心、修身的方法这四个方面，将古老禅宗中的诗意清欢呈现给现代都市人，希望可以安抚我们焦灼不安的心，重新在一餐一饭、一呼一吸的平凡日子里，找到温暖喜悦的心灵故乡。

世界很大，路很远，或许我们可以尝试着做一个快乐的城市禅修者，打开自己的心，伸展自己的身体，去诚恳体验生命旅途的各种滋味，重新感受那个并不完美的自己与世界。

当有一天，我们与自己达成了和解，能够放松紧绷的神经，渐渐在吃穿住行、泥土草木中发现点点滴滴的生之趣味，相信我们的眉目一定更加舒展，与这个世界的关系也更为融洽。

因为那时的我们，不再是眉头紧锁焦虑忧郁的城市打工仔，而是身体里揣着一颗皓月禅心行走江湖的城市修行者。

我们曾经疲倦的心，重新变得柔软、自在、光明、有趣，于是无论身处何地，我们都已拥有了一方闲云漫卷的蓝色晴空，那里“一念心清净，莲花处处开，一花一净土，一土一如来”。

## <<城市里的禅心>>

### 内容概要

禅源于印度佛教，生成于中国，又渐渐流传至日本乃至西方；禅，听来玄妙，却又可以具体到身体发肤、衣食住行，离我们并不遥远，我们对人对己的态度里藏有禅心，禅不仅仅是一种宗教，更是一种诚恳敬重的生活态度。

云宁编著的《城市里的禅心》将古老的“禅心”与现代都市生活相结合，以简洁明了的方氏对禅的产生、发展、要旨进行解读，并从当下出发，从禅心在现代人生活、心灵、身体与三方面的体现中，展现繁忙都市里的优雅禅意生活。

《城市里的禅心》图文并茂，温和雅致、静美自然，兼具知识性与实用性。

喧嚣都市，平凡世界，何不一起修炼一颗禅心，找到属于自己的清欢天地，一念心清净，初初莲花开

。

<<城市里的禅心>>

书籍目录

第一章 月穿潭底水无痕

本来无一物——禅的起源与发展

何处染尘埃——禅与日本禅、西方禅的渊源

第二章 人间有味是清欢

和敬清寂——茶食

朴拙酣畅——书画

云卷云舒——居住

第三章 此心安处即故乡

明镜止水——自己与自己的关系

皓月禅心——自己与他人的关系

廓而忘言——自己与生活的关系

第四章 一呼一吸莲花生

静生万物——参禅

禅意盛宴——瑜伽

松静自然——太极

## &lt;&lt;城市里的禅心&gt;&gt;

## 章节摘录

本来无一物——禅的起源与发展 佛教与禅一念心清净，莲花处处开，一花一净土，一土一如来。

禅是什么？

在禅的故事里，禅宗法师常常会用几句充满理趣玄机的偈语来作答。

而最好的答案或许是拈花微笑，笑而不答。

正如佛曰：不可说，不可说。

的确，一说就是错。

禅是一种境界，一种体验，可意会，难言传。

然而，在一种微妙的领悟之后，终会看到生命真挚的底色，听到心灵深处无言的宁谧，在浮躁中迷失的灵魂渐渐回归家园。

这便是禅，希冀世人能够明本心、见本性。

它不立文字，教外别传，却又直指人心、见性成佛。

人人皆可以参禅悟道，获得内心的平静喜乐，或许这是禅宗最大的魅力。

禅宗的出现并非凭空而来，而是有迹可寻。

印度佛教的传人，中国本土文化的浸染，再加上菩提达摩的传法，是禅宗得以形成的三大要素。

禅宗源于印度佛教，有着佛教的基本精神，又融汇了中国儒家的伦理思想和道家的放任自然，呈现出自在活泼、精进清静的气韵。

读经、礼佛并非禅师生活的常态，他们对于佛教经典中的艰深理论不执著、不自苦，而是将禅修寄寓在运柴担水、耕田种地、行住坐卧之中，随方随时，随缘施教，以“平常心”倡导着清静安然的生活。

这就是诞生于一朵花与一个微笑之间的禅。

【印度佛教的产生】释迦牟尼（公元前565年～公元前486年，约与我国孔子同时代），本姓乔达摩，名悉达多，本是古印度北部迦毗罗卫国王子，29岁时有感于人世诸多痛苦，遂舍弃王族生活，出家绝食苦行。

其35岁时，在菩提树下经跏趺坐，静思冥索，最终彻悟，创立佛教。

灵山会上，大梵天王以金色波罗花献与世尊释迦牟尼，并请说法。

世尊不发一言，只拈起波罗花遍示众人。

众人默然，只有世尊大弟子一摩诃迦叶尊者破颜微笑。

于是，释迦牟尼世尊将花交与迦叶，说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别转之旨，以心印心之法传给你。”

随后，世尊将衣钵交付给迦叶，嘱他等待未来佛弥勒下世降生后，把衣钵交付给弥勒。

迦叶于鸡足山入定，后弥勒降生成佛，来此地访问，迦叶把释迦牟尼世尊的衣钵传与他，并协助弥勒佛教化众生。

【中国佛教的产生】佛教流传至中国，大约在两汉之间，即公元1世纪左右。

初期的中国佛教，忙于翻译学习西域的佛教文化。

经过300余年的研习，于魏晋年间，中国佛教高僧们对佛教教义进行了大胆的阐释。

中国化的佛教由此诞生。

两晋时，西域高僧佛图澄、鸠摩罗什来中原讲学译经、弘扬佛法，中国本土亦出了不少卓越的高僧，如道安、慧远、法显等。

南北朝时，佛教进一步隆盛，所谓“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”，北朝亦崇信佛教，云冈石窟、龙门石窟、莫高窟都是当时所建。

【中国禅宗的产生】菩提达摩，天竺人，中国禅宗始祖，在公元6世纪初，即南北朝的分裂时代，将禅学带人中国。

达摩传为释迦牟尼第二十八代传人，为弘扬佛法东渡中国，历尽艰辛，终于在嵩山少林寺后山面壁9年得悟大道；后住持少林寺，以《楞伽经》授徒，开始了中国禅宗的兴起，所谓“直指人心

## <<城市里的禅心>>

, 见性成佛, 不立文字, 教外别传”。

后人尊达摩为中国禅宗始祖, 尊少林寺为中国禅宗祖庭。

当达摩感到已经完成了中土弘法大业, 想返回久别的故国时, 便假作中毒不治, 溘然化灭。

灭渡两年后, 有人见到只穿着一只芒鞋的达摩, 再去查看棺中, 果然无尸。

这便是达摩祖师“只履归西”的传说。

【南北禅宗的产生】南北朝至唐初年间, 禅宗五祖弘忍门下有两位弟子, 一名神秀, 一名慧能。后来分别成为南北禅宗的开创者。

神秀一派主张“渐修”, 即通过长期的勤苦修行达到觉悟的目的, 在唐代盛极一时, 在北方影响最大, 被称为北宗。

慧能一派则主张“顿悟”, 认为人心性本静, 佛法本有, 只要把本性所受到的蒙蔽除去, 便可立即成佛。

慧能一派在南方影响最大, 被称为南宗。

……

<<城市里的禅心>>

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>