

《简单就好》

图书基本信息

书名：《简单就好》

13位ISBN编号：9787511725260

出版时间：2015-2-1

作者：于仲达

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《简单就好》

内容概要

本书从中国传统文化根源出发，探究人文精神、生存体悟与生活睿智，诠释人生主题，在轻松的禅境中，以思辩的方式体悟人生的大智大慧。作者在北大哲学系、宗教学系澡雪心灵深造学习，尤其对佛教禅宗颇有体悟。从禅宗的视角来解读《菜根谭》，书中不仅有至真至纯的说理性文字，更选取了许多富有哲理的佛禅小故事，给人带来不一样的人生感悟，相信读过之后会对自己的人生也有独到的见解。

《简单就好》

作者简介

于仲达，安徽界首市人。青年作家、学者、新锐批评家。1998年7月毕业于安徽某大学中文系，2007—2013年在北京大学中文系、哲学系和宗教学和中国人民大学哲学系和宗教学系学习。先后关注的领域有新诗研究、鲁迅研究、中国现当代文学研究、基督教文学研究、佛道哲学研究、佛耶对话。2007年来到北京。二十年间先后做过电台记者、自由写作者、网络写手、杂志编辑、专栏作家、国学教师、助理研究员等

书籍目录

第一章 开启本心的微妙法门

放下，是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。由于心境的对立而造成了人我的斗争、世界的分隔。禅宗主张“任运随缘”，与现实生活“打成一片”，融大千世界为一体，认为一切都是自性的活泼泼的体现。禅宗通过超然于时空的“顿悟”，去解脱心灵的桎梏，出离生死的牢笼，积极向上，自由自在。精神专注于一境，不被物欲所引诱，能做独立自主的人。彰显本心的清净至善，体验崇高的心性本体，开启自由心智的微妙法门。《菜根谭》告诉我们，看破，放下，自在。看破红尘，就是看透尘世的虚妄污浊，不与之同流合污，而做到达观、洒脱。

- 1、美与丑都是相对的2
- 2、不妨让追逐的心静一静6
- 3、专注于生命本身的升华9
- 4、放下世俗的评判15
- 5、茶去饭来皆真心19
- 6、让拥挤的心灵空一空25
- 7、障碍就从自己的本性中产生30
- 8、坦然面对世态炎凉的人生34
- 9、心安便是吾乡38
- 10、放下坚硬的“自我”44
- 11、淡泊的心态使人身心自在51
- 12、心静如水，体悟生命的真实55
- 13、一撮生命的清茶58
- 14、人人都有佛性62
- 15、省视自己，走出心灵的篱笆64
- 16、常怀觉醒慈悲之心69
- 17、世间没有永恒的烦恼72
- 18、用包容的心态处世75

第二章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落

《菜根谭》告诉我们，“彻见心性，即心即佛。”审视内心，恢复内心本有的清明与智慧。其实，人出生以来即有至性、真情，只因后来被错误的心态和观念污染了、荼毒了。如同血溅净水，这时便失去了干净纯洁，失去了和睦雍容，以至于最后变得迷生忘死……

六祖慧能禅师曾说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”心为菩提，只是生活为心蒙上尘埃，只要我们用佛心智慧去清扫便自现宁静天地。19、随缘是一种达观80

- 20、智慧不起烦恼84
- 21、眼盯住自己，你就是智者了89
- 22、人生最大的敌人是自己91
- 23、第一道关卡就是认识自己94
- 24、执著痛苦才是真正痛苦的根源97
- 25、宠辱不惊去留无意100
- 26、需要的不多，想要的太多103
- 27、欲望往往闭锁了本该具有的智慧107
- 28、弓满则折，月满则缺111
- 29、缘起缘灭的无常世间116
- 30、不要在利欲的诱惑中迷失了自己12331、方圆无碍，圆融为人126
- 32、现代的人，需要心中的“安静”131
- 33、放下，岸就在这里135
- 34、内心的痛苦由心生138
- 35、心不得安，是人生苦恼的根源143
- 36、佛就在每个人的内心146

第三章“执相”为苦

“平常心”是一种超越凡俗、超越功名利禄的大悲悯、大情怀，是貌似不动声色，实则声色尽在眼底的超凡和脱俗。能否以平和的心态生活，对待他人，对待荣辱升沉，对待种种意外的遭际，是人生境界人生气象的重要表现。

《菜根谭》告诉我们，“执相”为苦—苦为乐，乐为苦，苦与乐的感受全在于一心。

- 37、时时省察处处忏悔152
- 38、保持一颗清净纯洁的心155
- 39、每一个人都是自己的枷锁159
- 40、放下，心境就是一片阳光162
- 41、做人不要太偏执165
- 42、境随心转，就得自在168
- 43、认识自己，才能改变自己172
- 44、觉悟人生靠的是心，是悟性174
- 45、时刻想着别人，你才会快乐179
- 46、放下自己，不要拼命追逐182
- 47、做人不可显得太聪明186
- 48、保持内心的洁净188
- 49、“清静”是一种修行191
- 50、从小事中消融自我193
- 51、执心是苦197
- 52、心安是归处202
- 53、珍惜已有的幸福204
- 54、不要执迷于外相209

第四章 活无常的当下

人生在世，只不过数十个寒暑而已。一切是非成败、功名利禄，在历史的长河中不过是浪花上的泡沫，转眼成空。在一个智者看来，功名不过是一堆粪土。

《菜根谭》告诉我们，世事无常，人生无常。知足常乐，淡泊名利。无造作，无是非，无取舍，无凡圣。以一颗平常心，直面这个惨淡的世界。55、于繁杂人事中超然物外214

- 56、坦然不滞锋芒217
- 57、恪守中道,不失人生的节度220
- 58、能拯救自己的只能是自己223
- 59、静心谛听花开的声音226
- 60、没有什么可以留住229
- 61、屏蔽妄念进入自在231
- 62、回归自然找回灵性233
- 63、看清事物的本质235
- 64、都在为名利而奔波238
- 65、把握当下的幸福241
- 66、是否快乐，由心决定245
- 67、“慈心”和“悲心”249
- 68、吃苦了苦，苦尽甘来251
- 69、用修行破除迷失的障碍254
- 70、去除分别心、是非心、得失心256
- 71、人死之后，如水归水260
- 72、嫉恨是心灵的毒药265
- 73、感谢曾经伤害你的人268

《简单就好》

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：www.tushu000.com