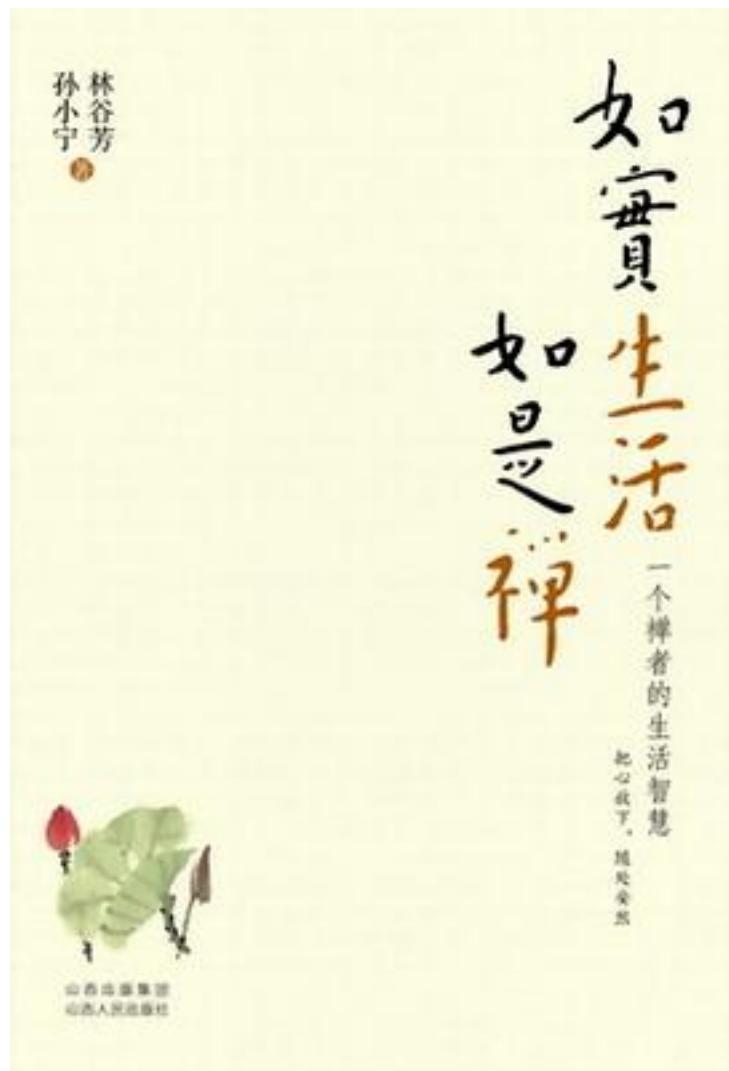


如实生活如是禅



[如实生活如是禅 下载链接1](#)

著者:林谷芳

出版者:山西人民出版社

出版时间:2008-4

装帧:平装

isbn:9787203060680

这是一部禅者处世心语，与市面上流行的生活禅书不同，该书并非一些禅书观点的集成。而是由与他相识多年，并合作过《十年去来——一个台湾文化人眼中的大陆》的大陆媒体记者孙小宁历时一年采访完成。全书以对话体的形式完成，是“一个生命与另一个生命的对话”，一问一答，问者无所不问，现实生活工作中的烦恼、困扰以及当下流行的诸多话题（“人际”、“爱情”、“财富”、“友谊”、“孩子”、“艺术”、“修行”、“宗教”等），答者无所不答，不过，答的却非一个既定答案，而是一种思维的打开——是一面镜子，照见你思维僵住的那个点。显示出禅者的应机与如实，也显现出观照一切的禅者智慧。更重要的是，读者能从书中体味到一种生命的安然，正如封面上的那句话所言：把心放下，随处安然。

作者介绍：

林谷芳，禅者、音乐家、文化评论人。台湾佛光大学艺术研究所所长。六岁，有感于死生。高一见书中有句“有起必有落，又生必有死；欲求无死，不如无生”，有省，遂习禅。四十年间，于音乐，始终观照道艺一体，在修行，则“出入禅、教、密三十年，不惑之后，方知自己是无可救药的禅子”，遂对禅门不共，多所拈提，常以“禅为剑刃上事”砥砺学人，所作恰可治时人“以禅为生命妆点”之病。

孙小宁，1970

年生，文化记者，现供职于北京晚报。从事文化报导十几年，喜欢读书也读人，愿意发现并挖掘社会浮面下值得尊敬的被遮蔽的存在。1997年介绍林谷芳先生音乐人文著作《谛观有情——中国音乐中的人文世界》在大陆出版，2003年出版林谷芳先生访谈录《十年去来——一个台湾人眼中的大陆》。

目录: 如实的生活，如实的禅/林谷芳

把心放下，随处安然/孙小宁

我生 人际

- 一、位子摆对了，人家才看得对
- 二、朋友之间相知相谅，不溺最好
- 三、孤独是一种美感
- 四、整个社会都谈人际，反而没有真实的人际可言

友谊

- 一、朋友的前提是单纯，你看他对你做错事，也知道他不是出于恶意
- 二、纯粹的异性友谊，是否是我们的妄想？
- 三、社会落差中的相处之道——总经理与科长理论
- 四、别人的成就是说食不饱

财富

- 一、有应对才有意义，金钱一样有它的价值递减效应
- 二、盯死了股市，就把生命盯死了
- 三、有过钱的人才能看淡钱吗？
- 四、没有理财智慧，不代表你没有生命智慧

五、简单的谈发展，人就容易活在统计数字里

六、感恩与仇富：当代人的一对难题、

命运

- 一、生命可以想象，生涯不能规划
- 二、人生四件事：读万卷书、行万里路、游于艺、志于道
- 三、算命与看星相，谦卑还是亵渎？
- 四、人的命运是上帝安排？但上帝如何安排我不信上帝呢？

加减的世界

- 一、扩展自由是生命最大的价值
- 二、禅者如何做减法

三、在最适当的时机做最适当的事

超越惯性

- 一、吃食物还是被食物吃？
- 二、票友的心灵，专家的技巧
- 三、当“健康”变成流行

资讯社会

- 一、资讯经验不能替代生命经验
- 二、网络虚拟世界：是想象力释放还是另一种脑空白？
- 三、因为网络，我们面临另一种失序
- 四、博客的存在就是退回子宫
- 五、资讯社会生命最大的困境是不自由

我爱

爱情

- 一、没有谁会永远年轻，没有谁感情不受挫
- 二、真的是年轻时代爽透了，老了才不留遗憾？照样有遗憾
- 三、初恋时我们不懂爱情，真正懂了为何又难投入？
- 四、夫妻间的事情，没有哪一天是明白的
- 五、假如爱情是盲目的，禅者如何了了分明？
- 六、出家众以戒律为重，为何又留下情感公案？

孩子

- 一、孩子有他自己的的生命地图
- 二、四种老师角色，做父母的，你是哪一种？
- 三、看清自己是孩子怎样的参照系
- 四、孩子不需要全副盔甲应对社会？
- 五、照见自己残缺，才不会为难孩子

旅行

- 一、旅行是为照见自己
- 二、年轻时的流浪叫浪漫，年老时的流浪叫流落街头
- 三、旅行，山河大地都是作品
- 四、如果旅游没有跟生命相应，所写的文字就是一种职业书写

艺术

- 一、做艺术教育，先要想清为什么？
- 二、艺术和人格为什么不完全统一
- 三、当代艺术是呈现了生命的困境，之后呢？
- 四、谢德庆与印度苦行僧：一个东西还需要秀，又能深刻到哪里去
- 五、艺术如果可以作不同诠释，就意味着没有判准
- 六、懂与不懂之间，我们要持什么态度？
- 七、永恒之当机：作为个体生命，我们选择什么？

美与岁月

- 一、拒绝长大与童心未泯有何区别？
- 二、不服老与临老入花丛
- 三、女人如何在岁月里安然

我死

宗教

- 一、痛苦的人才学佛？
- 二、我不确定这件事，为什么要信它？
- 三、我们可以把佛教当科学吗？
- 四、晓得终点在哪里，才会选择怎么活
- 五、死若乌有，生又何欢？
- 六、好死不如赖活着？

修行是生活，生活也是修行

- 一、宗教感不能代替修行
- 二、大法小法如何检验？
- 三、修行是否意味着对恶退让？

四、修行与日常生活会矛盾吗？

五、修行的实证缘自生命的另一套观念

六、有人说这是末法时代，我们怎么办？

附录：

且按这台榨汁机/孙小宁

手掌上的修行——关于生命困境的一场对话/林谷芳、孙小宁

· · · · · (收起)

[如实生活如是禅](#) [下载链接1](#)

标签

禅

佛学

林谷芳

修行

如实生活如是禅

灵修

生活智慧

生活

评论

不错的对话，不要把生命说死。

遇到處世的困擾，都會翻一翻這本書。偶遇時覺得易懂的那些道理，只有遇到無法打開

的鎖，才能夠轉化和生長成自己的鑰匙。這本書就像一個掌管著許多鑰匙的房間，每次垂頭喪氣地進去，都能進一步體會其間的精妙，出來彷彿又登了一座山，看見了另一番的開闊。

好好看喲。

原来是 谛觀有情的林先生

禪言禪語

许多年前听林谷芳讲音乐，的确耳目一新。他的一句话记忆犹新，“一个人在三十岁后，如果中夜起坐，心中还没有苍茫之感，那他的生命太单薄”。具体词句有出入，大意如此。禅者，必定对生命有大痛楚，而后有大领悟。书中很多话题，读来都有彻悟之感，但在生命的修行中，每一个人所得却只能由他的资质和努力而定。老子中说，上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。如我昏昏然混迹于人世，不求闻达而心内又偶有不甘，却是最无益。

惊讶，看着目录会觉得是一本比较世俗，为了迎合市场的畅销书目，但林谷芳先生的回答却有很多闪光点！应该这么说吧，孙小宁的提问，2-3星，但林谷芳先生的回答4-5星！

好的很

强调不拘是否也是一种拘？力求不妄是否也是一种妄？凡事无碍是否也是一种碍？嘆兮，人生摆荡在定与不定之间，当自适之。

濮存昕推荐《如实生活如是禅》

大国学基金会于2010年6月14日捐赠

很喜欢的一本书

一气呵成

说理比较实在， 禅的入门书。

还不错~尤其是前半本~

学到很多的东西 很多事情能从不同的角度来思考 也是一种艺术

能把大智慧讲得通俗不容易

姑且不论其关于禅的理解及其与生活艺术的融合是否正确， 单是这种坚持与探索得态度， 当代就没多少人能及。领悟与持守， 简单的谈话中没， 每见澄澈的见地。

望当年 不忍掩卷

非常如实的一本禅者的生活话题解答书， 也开启了我很多的思考。

[如实生活如是禅 下载链接1](#)

书评

写了这么多关于基督教和其他教的书，自己特别喜欢的禅宗与佛教却一本书评都没写。原因有两个，一个是佛教与禅宗太智慧，我这点智慧写不出个名堂来；还有一个是太深奥，因为佛学是一个很辩证或说思辩，根本无从谈起。外面的一些简单的禅宗与励志故事简单对我来说只是小学阶段，…

《如实生活如是禅》读完快一个月了，一直想写点什么，理清被这本书塞得满满的脑子。读这本书源于它的作者孙小宁。今年是我阅读的幸运之年，我遇到了几本特别喜欢的书和作者。因《看得见风景望不见爱情》一书，我结识了作者孙小宁。这本书的阅读，让我突破了某些阅读的瓶…

这样的书看完很让人轻松。不需要苦苦修行，放弃所有的物质诱惑，只需一份安然，便可解“我生”，“我爱”，“我死”这三大难题。比如作者关于吃饭的解读，可以随便吃一碗面，也可以去优雅的山房。甚至不掩饰自己对于后者的喜爱：每一个生来就有对美好事物的向往，只要不执着，…

这是说禅的书，我生，我爱，我死。很实际，并无妄语。
特别之处是不讲公案，不是强说强解。

他强调体验，“读万卷书，行万里路，游于艺，志于道”。
从书中的对话可以强烈感受到，禅者谦虚的姿态，不预设立场的立场，有助于观照反省。
这里并没有固有的答案，他只是引导，这里…

还行吧 关于佛学 应该怎样去正视生活中的苦恼和麻烦 还有一些关于人生规划的不必要
关于看西方的那些如何致富和如何讲究效率的书的不必要
关于算命占星等等行为对于生命本身的亵渎 以几句话就说出生命的一切
是不可能也不谦卑的 讲了很多 听了许多 觉得很对

性格中的慵懒 随性，思想的不入世 让我越来越在这个真实的世界里感到惶恐
看这本书时 心灵第一次有了那么强烈的契合感 得不到众人回应的心 所有的疑惑与迷茫
似乎都在那一瞬间 零落归栖 只是过后理性的看待 现实毕竟残酷和无奈很多
作者自身已是处在一个至高点去感知这一…

如实生活如是禅_下载链接1