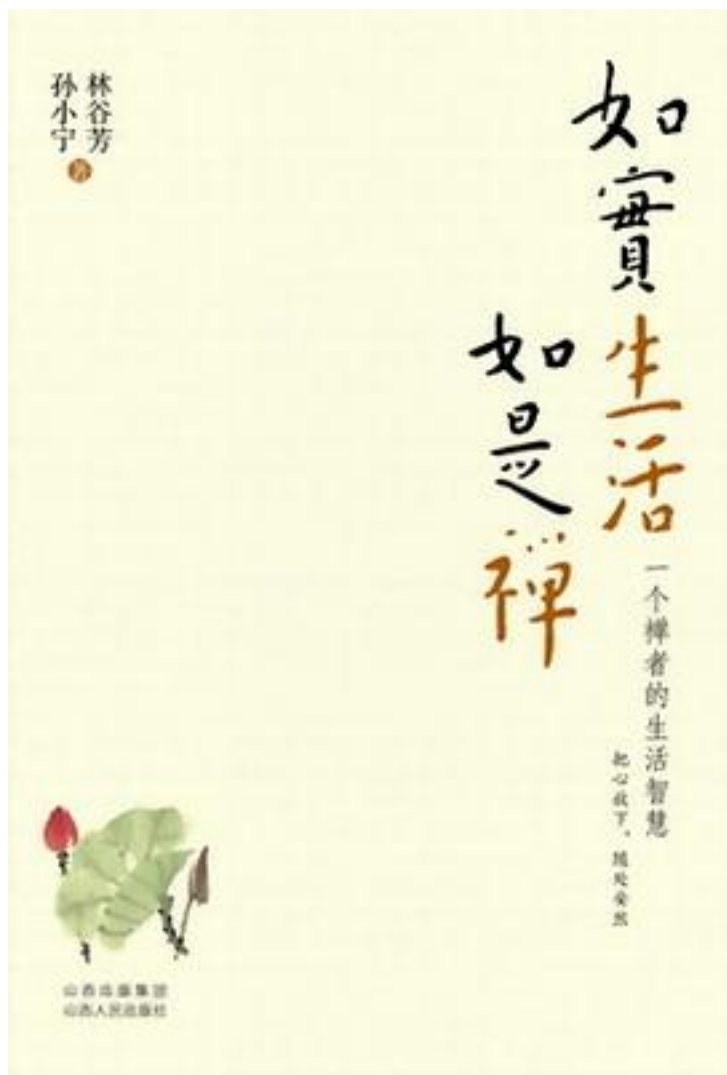


如实生活如是禅



[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，谦卑还是褻渎？
- 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，出來仿佛又登了一座山，看見了另一番的開闊。

好好看哟。

原来是 谛观有情的林先生

禅言禅语

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？咦兮，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籍，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。今年是我阅读的幸福之年，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_](#)