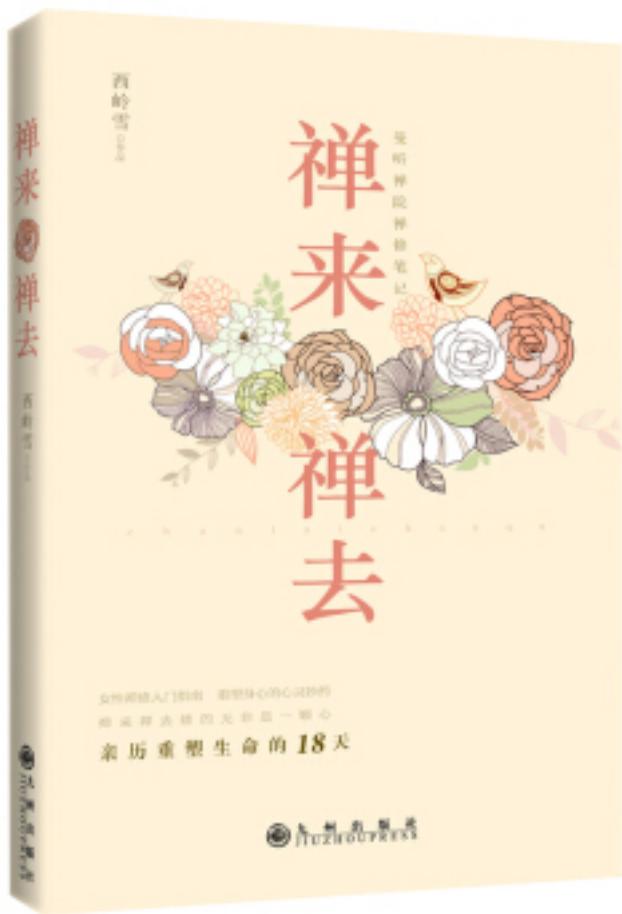


禅来禅去（亲历重塑生命的18天）



[禅来禅去（亲历重塑生命的18天）](#) [下载链接1](#)

著者:西岭雪 著

[禅来禅去（亲历重塑生命的18天）](#) [下载链接1](#)

标签

评论

平时休闲用来看看可以。

好好学习天天向上

南传佛教寺庙修行体验，与汉传佛教不一样哦。

书还可以的。。。

先看着了电子的，这本买来收藏。纸质好，墨好

很好的书 床头书

还没怎么看，准备忙完这段时间在开始看

很好的一本书，值得一读！相信京东！

不错，值得信赖京东，发货快，就是现在突然发现好多不支持货到付款了。

昨天买的今天就到了，还没看应该不错，一贯的五分

快递快！物流快！

内容不错，值得细细阅读，送货速度快

佛禅 有道 麻烦填写10-2000个字呦

很好，读了有启发。还多次传阅

会跟着作者一起去感受修禅的过程，很静心

送货快，非常好的书，值得一读。

是一本不错的书，值得看看

应该是正版，价格很实惠

挺好的，我很希望自己能去寺庙学习佛法可是太多的事情不能去，

书写的很好

纸质装帧都很好，就是字有点小，还有一点，作者本名应该是刘恺怡吧，不是刘凯怡

很不错的一本书，让我得以一窥禅修的大概。

很好的一本书，看看也不错

很不错哦~啊

质量好好。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

我要禅修

书很不错…读读心灵会更好一些…

正在看

看了一点，不是我要的内容，有点失望，

一般吧，修过内观的看着就没啥稀奇。

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事，让我们都来读书吧。

总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处就等有心人去慢慢发现。

其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生

书还能带给你许多重要的好处。多读书可以让你学得有许多的写作灵感，可以在你在写作文的方法上用的更好。在写作文的时候，要写好作文，就要多读书。

多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改

正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。那么，读书有哪些好处呢？1读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2读书可以让我们拥有千里眼。俗话说的好：秀才不出门，便知天下事；运筹帷幄，决胜千里。多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4读书能提高我们的写作水平。

[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零

碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

提到禅修，总有人说什么“修行在于心而不必重乎形式”，这是一种想当然的理论。“禅修”与我们平时所说的种种花听听歌的修心养性是两回事，要有适当的环境，正确的方式，具体的步骤，善巧的法门，最好能在业处老师的指导下循序渐进。就像唱歌或练武，不去学习怎么会进步，不去练习如何能提高？

想要成为一个作家，必须踏踏实实地去写，而不是自己觉得有创意有灵感就已经是作家了；同样的，禅修也要实实在在地去修，而不是坐在那里说两句连自己也不能真正理解的空话就顿悟了。

在曼听禅修园里，新学员入园第二天，须到法堂向指导老师领“业处”。

很荣幸，向我们传授业处的，正是全亚洲最富盛名的南传上座部长老玛欣德尊者。

尊者趺坐于佛案下，众弟子跪在堂前，有提交禅修报告的弟子会膝行而前，磕头礼拜后将笔记本放在他脚前，后面的人则依次放在下面，一如去医院挂号后把挂号单放在医生桌上的情形。

尊者每拿起一个本子，该弟子便膝行至前行跪拜礼。而后尊者会根据禅修报告的情形提些问题，给予指点，仿佛家教老师检查功课。

我仔细地倾听着他们的问题与尊者的解答，那几位交报告的学员显然已经禅修了一段时间，提的都是些关于打坐时间、妄念生灭的问题，而且每个人都提到了光，只是形状不一，有强有弱，但统一是白光。

我听得有些羡慕，之前以为禅修见到光是件极罕见难得的事，现在看来见到光的人并不在少数，不知道我会不会修到那一步。

正在听讲，昨天接待我的自然尼师凑近我，交给我一个本子，指点我把它交给尊者。我看到上面写了“我是第一次禅修”等语，后面标注着今天共有五个新人，这才知道要先提报告才能“领业处”，但不明白为什么会指定我来做这件事，昨天见她一直很冷淡还以为对我不满呢。

看着别的学员的举止，我依样画葫芦地跪行而前，把本子放在最下面，却不知道然后该去哪里，只好退后了几步傻等。但略一观察，发现学员的坐次是有分男女的，自己坐在了男众的一边，好在刚刚踩界，而且这时候再起来也更怪异，只好硬着头皮推了。

轮到我时，尊者看了笔记，招呼我们五个新人一起上前，讲解观呼吸之法，这就是传授“业处”了。

所谓“业处”，在佛教概念上解释起来很复杂，有多重意义，但简单来说，既是工作的方法，也是工作的地方——心工作的地方，生命工作的地方，呼吸工作的地方禅修的基本功课是修入出息念，就是打坐、观呼吸，这便是修行的法门。

经书中对于打坐的描写是：“结跏趺坐，保持其身正直，使正念现起于面前。”

打坐的最佳姿势是结跏趺坐，也就是盘腿，能双盘最好（两腿交叉，两脚心向上而坐），不行就单盘（一只脚在上，一只脚在下，一条腿压着另一条腿而坐），或者散盘（两只脚交叉，脚背都碰到地上，甚或一腿前一腿后也行）。上半身保持正直，但要姿势自然，双手平放膝上或叠起皆可，总之要采取一个自己舒服的姿势。为了容易持久，坐垫最好垫高十公分，这样不会身体前倾

在看这本书之前，请先想想你自己的生活。请问你是否很容易因为一些无关紧要的小事而发脾气？如果排队时突然有人插队，你是否会觉得很生气？你是否一觉得饥饿或不安就立刻去找吃的？你是否无法自控地查看短信，或想着永远也做不完的一堆事情，搞得自己身心俱疲，甚至几乎崩溃？

在一个生活条件越来越好的世界，我们却经常觉得焦虑不安，这些都是过于敏感的生存本能导致的。人类的生存本能与生俱来，那些在瞬间完成的生存反应力量强大，对我们的身体健康状态、行为模式、自我表现方式、逆境处理模式、决策模式以及老化过程都具有很大影响。在生存本能的主导下，可能会导致我们陷入一些不良的行为模式，从而对我们的健康产生毁灭性的影响。但这些并非不可改变，通过引导人体体验新的刺激，可以帮助它形成全新的、正常的神经网络，这样人体就能找到一条恢复健康的道路。

《你的生存本能正在杀死你》旨在探索生存本能对我们产生的影响，分析了焦虑、不安、恐慌等不适感受与生存本能之间的联系，并给出了一些实用的方法，可以让你学会如何以正确的方式去应对外面的世界，摆脱恐惧与挫败感，展现出个人的最佳状态。

在看这本书之前，请先想想你自己的生活。请问你是否很容易因为一些无关紧要的小事而发脾气？如果排队时突然有人插队，你是否会觉得很生气？你是否一觉得饥饿或不安就立刻去找吃的？你是否无法自控地查看短信，或想着永远也做不完的一堆事情，搞得自己身心俱疲，甚至几乎崩溃？

在一个生活条件越来越好的世界，我们却经常觉得焦虑不安，这些都是过于敏感的生存本能导致的。人类的生存本能与生俱来，那些在瞬间完成的生存反应力量强大，对我们的身体健康状态、行为模式、自我表现方式、逆境处理模式、决策模式以及老化过程都具有很大影响。在生存本能的主导下，可能会导致我们陷入一些不良的行为模式，从而对我们的健康产生毁灭性的影响。但这些并非不可改变，通过引导人体体验新的刺激，可以帮助它形成全新的、正常的神经网络，这样人体就能找到一条恢复健康的道路。

《你的生存本能正在杀死你》旨在探索生存本能对我们产生的影响，分析了焦虑、不安、恐慌等不适感受与生存本能之间的联系，并给出了一些实用的方法，可以让你学会如何以正确的方式去应对外面的世界，摆脱恐惧与挫败感，展现出个人的最佳状态。

在看这本书之前，请先想想你自己的生活。请问你是否很容易因为一些无关紧要的小事而发脾气？如果排队时突然有人插队，你是否会觉得很生气？你是否一觉得饥饿或不安就立刻去找吃的？你是否无法自控地查看短信，或想着永远也做不完的一堆事情，搞得自己身心俱疲，甚至几乎崩溃？

在一个生活条件越来越好的世界，我们却经常觉得焦虑不安，这些都是过于敏感的生存本能导致的。人类的生存本能与生俱来，那些在瞬间完成的生存反应力量强大，对我们的身体健康状态、行为模式、自我表现方式、逆境处理模式、决策模式以及老化过程都具有很大影响。在生存本能的主导下，可能会导致我们陷入一些不良的行为模式，从而对我们的健康产生毁灭性的影响。但这些并非不可改变，通过引导人体体验新的刺激，可以帮助它形成全新的、正常的神经网络，这样人体就能找到一条恢复健康的道路。

《你的生存本能正在杀死你》旨在探索生存本能对我们产生的影响，分析了焦虑、不安、恐慌等不适感受与生存本能之间的联系，并给出了一些实用的方法，可以让你学会如何以正确的方式去应对外面的世界，摆脱恐惧与挫败感，展现出个人的最佳状态。

[禅来禅去（亲历重塑生命的18天）](#) [下载链接1](#)

书评

[禅来禅去（亲历重塑生命的18天）](#) [下载链接1](#)