第一图书网, tushu007.com

<<佛法即活法>>

图书基本信息

书名：<<佛法即活法>>

13位ISBN编号：9787503942327

10位ISBN编号：7503942320

出版时间：2010-5

出版时间：文化艺术出版社

作者：释果宁

页数：252

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

第一图书网, tushu007.com

<<佛法即活法>>

前言

[作者自序]序言：参殿?回归　　禅是什么？

对于一些人而言，禅是与世隔绝的信仰；而对于另一些人而言，它只是佛经中晦涩难懂的经文。
在我们的心里，禅似乎太过高深，高深到我们无法触摸，无法理解。

然而，在我们的生命中，总有很多时候会想到禅，那是因为活得很沉重。
或许我们有了足够的财富，有了让人羡慕的地位，有了和睦美满的家庭，但我们依然不快乐。
我们总觉得还有一些东西没有得到，我们需要得到，甚至有些时候，我们绝望无助，不知该如何面对自我。

这时我们会想起禅。
参禅求佛，是我们祖先世代用以改变生命的方式。
那么，我们参的是什么？
求的又是什么呢？

有一个令大家津津乐道的故事。

一个人遇到了难事，于是他去庙中参拜观音菩萨。
在菩萨面前，他把自己心中的痛苦说出来，希望菩萨能指引他改变生活。
在他虔诚祈祷的时候，另一个人也进来，对着菩萨参拜。
这个人回头一看，发现前来参拜的这个人，正是菩萨自己。

这个人很疑惑，于是就问：“菩萨，你为什么拜自己？
”　　菩萨笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。
”　　这就是禅。
所谓参禅，其实就是参透生命；所谓求佛，其实只是反省我们自身。
很多人参不透，悟不透，只是因为他们在求人，而事实上，没有谁能改变你，除了你自己。

我们的信仰，有三个层次的境界。
有人认为禅毫无用处，因为他只是盲目求拜，要求佛给予一切。
也有人非常虔诚，他已经知道自己需要什么，于是向佛祈求生命的智慧和解脱。
但事实上，信仰的最高境界正是求己、修炼自身，将在人生中所迷失的、所丢弃的那个自己寻找回来，达到心灵的回归。
正像很久以前，释迦牟尼在菩提树下成佛之后的第一个感悟：原来众生皆有如来的智慧。
因此，众生皆为佛，参禅求佛，就是在参悟和反省我们自身。

并不是每个人都会参佛，但几乎每个人都以各种方式进入过佛殿。
有些人在佛殿中一走而过，有些人深怀敬神之心。
事实上参悟禅道并没有那么高深，在佛殿中，我们就可以得到我们想要感悟的一切。
道场中的那些佛像并不是神，每一尊都是我们自己，都是我们的本来面目的示现，那些佛像只是要告诉你，你也可以如它们一样高大坚毅，如它们一样修成正果。

进入佛殿，每一尊佛像都代表了生命的意义，代表我们可能迷失了的自己。
我们不必祈求佛赐予我们丢失了的东西，只是在面对它们的时候我们必须思考，如何做到将我们迷失的、最初的心灵，完好如初地寻找回来。

事实上，这就是禅。

禅，就在我们心中，也在充满生机的万事万物之中……

第一图书网, tushu007.com

<<佛法即活法>>

内容概要

“ 众生皆为佛 ”，参禅求佛，其实是在参悟和反省我们自身。
作者果宁法师将带领我们进入山门，游历天王殿、钟鼓楼、大雄宝殿等佛家圣地，独眼禅观人生真谛，闲坐妙解天下禅机：唯有参透无常、放下执著，所有烦恼都将烟消云散，我们的生活才会更加快乐；学会理性做事、感性做人，让头脑与心灵完美结合，我们的生命才会更加和谐。
心中有佛，处处是佛。
将佛法融入生活，在生活中进行禅修，将会带领我们进入一个和谐而智慧的灵性境界，慰藉心灵的疲惫，笑对生活中的压力与困境。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

释果宁
　　果宁法师，字戒净，礼从上圣下辉大和尚学佛，在厦门南普陀寺剃度出家，于上学下诚大和尚处受比丘大戒。
现任厦门中华传统文化研究会副会长，香港普缘莲社住持，上海交通大学、厦门大学兼职教授。

　　果宁法师以弘扬佛法禅学为己任，曾受邀在多所高校和企业广布佛法，并结合自己多年来禅修的体会，提出“ 五观禅 ”的概念——将禅的精神和智慧融入生活，在生活中实现禅的超越。

　　围绕这一理念，他提出在生活中进行禅修的实用方法，帮助社会各界人士解除内心的痛苦，寻求人生的智慧，引导他们回归宁静而安详的心灵家园。

　　主要音像作品有：《果宁话西游——禅悟人生》《禅商——企业家修炼篇》《东方文化与和谐商道》《禅——生命健康与养生》《禅——生命的和谐》等。

第一图书网, tushu007.com

<<佛法即活法>>

书籍目录

序言：参殿，回归第一章　悟禅·踏进山门　一　我们何以不快乐　二　走人心灵的山门　三　心无所住的自我　四　空而不空的释怀　五　众生无相的真实第二章　天王殿·生命的意义　一　哼与哈的守护　二　于呼吸问的生命魅力第三章　弥勒菩萨·微笑的未来　一　笑脸相迎的布袋和尚　二　提起与放下的智慧　　如何提起，如何放下　　你的心还在别处吗　三　布施于人的幸福　　总有一样我们可以付出，　　付出，由何开始　四　拈花微笑的快乐　　接纳·我是唯一　　了解·真实的自我　　感恩，这个世界我拥有过　五　宽以待人，容天下难容之事　六　从感恩开始　　万物之爱　　亲友之情　　世界之恩　七　信己与信人之美丽　八　佛的财富观　九　轻轻捧起我们的爱第四章　东方持国天王·生命和谐之音　一　如御琴弦的感悟　二　和谐起于心灵　三　生活在当下　四　心灵的回归　五　和谐自我与万物　　古与今·心灵与头脑的延续　　东西方·理性与感性的协调　　男与女·身与心的包容　　长与幼·用心灵感受理性　六　理性做事，感性做人第五章　南方增长天王·宁静以致远　一　遵守，把持与智慧　二　由聪明到智慧　　智慧的心态　　聪明逃避，智慧承担　　生活在当下　　扬善公堂、规过私室第六章　西方广目天王·以不变应万变　一　生命安心若水　　不变随缘之性，　　沉静平常之心　　无偏无爱之智　　有容乃大之怀　二　超越烦恼的人生　三　把握人生的七年运势　　人生之初　　最初的感恩　　十五而志于学　　希望时代　　责任与承担　　传承人生之使命　　持续的信念“　　回归心灵　　放下的姿态　　轮回的修炼第七章　北方多闻天王·心如明镜的修炼　一　广学以多闻　二　多闻以明智　三　熏修的沉静　四　心如明镜台第八章　韦陀天尊·严于律心　外圆内方的处世哲学第九章　晨钟暮鼓-放下痛苦，回归心灵　一　钟之警醒·人生的目的　二　鼓之召唤·心灵的回归第十章　大雄宝殿·超越并战胜自我　一　东方琉璃与西方极乐　　东方琉璃·生命始于美好　　西方极乐·超越死亡的终极　二　释迦牟尼的众生之度　　四圣谛法　　五毒五欲五指山　三　消除痛苦的八正道‘　　真理·正见　　人生之问·正思　　口业·正语　　众善奉行·正业　　正心·正命　　奋斗·正精进　　心住当下·正念　　信心·正定第十一章　众生菩萨，直视心灵　一　愿众生有一念慈悲　二　我不入地狱，谁入地狱　三　思想付诸行动　四　大智若愚的超越第十二章　心灵的回归，修行法门　一　微笑观气，生命在于呼吸　二　身心健康的心咒　　身心合一·观行法　　感觉心灵·观身体　　三字箴言·持咒法　三　调理气息之六法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

众生无相的真实　　佛教中的最后一个山门，叫作无相门。
无相，源自梵语animitta，有无形无相之意。
《大宝积经》云：“一切诸法本性皆空，一切诸法自性无性。
若空无性，彼则一相，所谓无相。
以无相故，彼得清净。
若空无性，彼即不可以相表示。
”　　《金刚经》曰：“若见诸相非相，即见如来”。
很久以前，一座山庙里住着一位老和尚和一个小徒弟。
有一天，山上来了一位达官贵人，为庙中捐了很多财物，老和尚热情地接待了他。
不久之后，山上来了一个书生，衣衫褴褛，面黄肌瘦，饿得几乎晕倒。
老和尚见此状况，马上叫小徒弟将他扶进庙里，同时吩咐端上最好的茶，准备最好的斋饭。
小徒弟心中不解，为庙中捐了那么多的财物的达官贵人自然有资格喝最好的茶，吃最好的斋饭，而如今，一个不知从哪儿来的“叫花子”，师父为何还如此厚待他？
于是，书生住在庙中的时间里，小徒弟从来都是冷言相对，并经常瞒着师傅，将馊掉的斋饭端给书生。
书生告辞后，老和尚用泥巴塑了一尊菩萨像，然后叫来小和尚，告诉他这是自己用千金请来的菩萨。
于是，小徒弟每天认真地给菩萨上香，虔诚地念经。
一个月后，老和尚又将那泥菩萨削琢成一只猴子，放回原处。
小徒弟发觉菩萨变成了一只猴子，吓了一跳，当然也不再去上香了。
老和尚问起此事，小和尚惶恐地回答：　　“师父，那菩萨变成一只猴子了！
”　　于是，老和尚拿过猴子，再次削琢，一尊菩萨塑像又栩栩如生地出现在小徒弟的面前。
老和尚用棍子在小徒弟的头上敲了一下，慢慢念经，不再理他。
老和尚的敲打终于使小徒弟顿悟。
其实，每个人的生命都不过是一团相同的泥巴而已，只是被塑造成了不同的表相。
相，恐怕是世界上最能影响我们的东西。
我们往往执著于我们所认识到的那个“相”，慢慢迷失了自己，迷失于世界，迷失了那无形无相的道。
如何提起，如何放下　　佛殿之中，弥勒菩萨面向山门而坐，代表佛教的山门对众生敞开，无论是谁，无论贵贱高低，都会笑脸相迎。
在弥勒菩萨面前，一切平等，众生平等。
那么，弥勒菩萨的快乐，来源于何处呢？
他的快乐，源自提起与放下的智慧。
在由布袋和尚转化而来的弥勒菩萨的传说中，弥勒菩萨有一个很重要的动作，那就是将布袋提起和放下，以此度化众人，解开烦恼。
弥勒菩萨的布袋，拿起来放下去，便代表了提起和放下。
有人向他求解烦恼之术时，他将布袋往下一放，告诉你要放下，因为放不下，才会引出许多无端的烦恼。
然而，看似非常简单的两个动作，却有很多人一辈子都做不到，只能在烦恼和虚妄中度过一生。
因此，弥勒菩萨才会“笑天下痴迷之人”。
那么，到底什么才算是提起和放下呢？
有这样一个故事。
一天，一位师父叫两个弟子下山化缘。
师兄弟两人来到一条小河边，正要过河，突然发现河边有一个姑娘，因为水流太湍急了，不敢过河。
大师兄看到这个姑娘面有难色，就走过去，毫不犹豫把姑娘抱起来，从河上走过去，放下她，转身就

第一图书网, tushu007.com

走了。
　　之后，小师弟也过了河，并追着师兄问：“ 师兄，师父说了，男女授受不亲，你今天怎能抱一个姑娘过河？
这样不是犯戒了吗？
”　　大师兄回过头，只说了一句话：“ 师弟，我早就放下了，你为什么还抱着呢？
”　　很多时候，我们的人生就像那个小师弟，没有提起也没有放下，因此生出无限的烦恼。
而那个大师兄，面对柔弱的姑娘，首先提起的是大丈夫应该有的英雄本色，他必须帮助姑娘。
而到了对岸，如果他还继续抱着姑娘，或者和她说话聊天，那他就是放不下。
事实上在我们的生活中，提起与放下是同时的，这个大师兄在提起男人本色的时候，放下的是和尚的角色。
而过河之后他将姑娘放下离开，提起的是和尚的角色，放下作为英雄和男人的角色。
而小师弟则不然，在过河之前既想提起和尚的角色，又要提起大丈夫的角色，不敢去抱这个姑娘，犹豫着是抱还是不抱，是帮还是不帮，忘记了佛门的无住无相。
着了相，将自己束缚在一个尴尬的角色中，枉生出众多烦恼，却又一事无成。
　　你的心还在别处吗　　我们此刻坐在这里，人在这里，心在吗？
　　心在，便叫提起，身心合一。
这便是禅中一个很重要的概念——当下。
安住当下，活在当下，很自在，心无任何挂念，心只在这里，没有漂浮出去。
而弥勒菩萨要给我们的智慧，正是这样一种面对当下的境界。
　　很多人恰恰不是如此。
人生的烦恼，其实就是我们无法放下，我们无法面对当下的境界。
我们的心，要么停留在过去，回忆过去；要么在展望未来，担忧未来，让自己的生命在过去和未来之间，在虚幻的世界中消耗掉。
　　为什么弥勒菩萨能快乐地提起与放下？
因为他看懂了自己。
每次提起，提起的都是我们的责任，而放下与责任无关的事情。
我们在人生中要面对太多责任，面对妻室儿女，要提起丈夫与父亲的责任；转身面对员工，就要提起企业家老板的责任，成就自己的事业。
要承担这些责任，就要放下儿女情长。
转身很关键，就像那位大师兄，转身就要放下，多思考一步，放不下，就会心生烦躁，烦恼随之而来。
　　懂得放下的人是智慧的，因为放得下，就会获得自在。
很多人在自己的办公室里一边处理事务，一边牵挂着家里的亲人，身心分裂，无法全然地安住当下，因此无法专注地处理自己的事务。
他的身心被分裂成两块甚至很多块，所以感到自己心很累，很疲惫。
　　有很多人错误地理解放下的概念，认为佛教中所说的放下就是逃避，放弃一切。
而事实上，提起与放下的智慧并不是消极和逃避，而是要人们学会专注地扮演好当前角色。
提起与放下的智慧就是专注，即专注于当前所处的人物和事件上。
专注才有效率，心无杂念，才会摆脱烦恼，获得成功。
这也正是弥勒菩萨的智慧和快乐：该提起就提起，该放下就放下，在提起和放下之间学会完美地转身。
只有学会专注的智慧，才能拥有自在、快乐的人生。
　　有这样一个故事。
　　一个小和尚要出门远游，但日期一推再推，已经过了半年了，还迟迟不肯动身。
　　方丈问他：“ 你出门云游，为什么还不动身呢？
”　　小和尚说出了自己的忧虑：“ 我这次云游，一去万里，不知要趟过几千条河，翻过几千座山，历经多少场风雨，所以，我需要好好地准备准备啊。

第一图书网, tushu007.com

”　　方丈听了，沉吟了一会儿，点了点头：“这么远的路，是需要好好地准备准备。
你的芒鞋备足了吗？
一去万里，道路迢迢，鞋不备足怎么行呢？
”　　于是，方丈吩咐寺里的僧人，每人帮小和尚准备十双芒鞋。
寺中有上百的僧人，很快就送来了上千双芒鞋，像小山一样堆在小和尚面前。
　　此时，方丈又吩咐大家说：“你们这师弟远去，一路上不知要历经多少场风雨，大家每人替他备下一把伞来。
”不一会儿，寺里的僧人便又送来了上百把伞，堆放在小和尚的面前。
　　看到如此多的芒鞋和雨伞，小和尚十分不解：“方丈，徒儿一人外出云游，要带上这么多的东西，别说是几万里，就是寸步也难移啊！
”　　方丈微微一笑：“别急，你这一去，山万重，水千条，没船又如何到达彼岸呢？
待老衲吩咐众人，要每人给你打造一条船来。
”　　小和尚听闻此言，慌忙跪下：“方丈，徒弟知道您的用心了。
徒儿马上就上路！
”　　一个人上路远游，一鞋一钵就足矣，东西太多，就走不动了。
　　人生一世，不也是一次云游吗？
心里装的东西太多，又如何能走得远呢？
轻囊才可致远，静心方能行久。
　　你的人生，准备如何去走呢？
　　了解·真实的自我　　小时候，我们提及想做的事情、想要的东西，经常会脱口而出。
　　长大之后，生活在复杂的世界中，关于自己与生活，却慢慢混淆了。
　　“我到底是怎样的呢？
”我们经常这么问自己，却没有答案。
　　因为，小时候我们只是为自己而活。
而现在，我们只是为别人而活。
　　我们往往靠别人的认可来看到自己，在别人的眼中认识自己。
别人说自己很美，我们就感觉自己很美；别人说自己很成功，我们就感觉自己真了不起，产生飘飘然的快感；如果别人说我们丑，或者说我们没有出息，我们马上就会变得毫无自信。
事实上，没有人真正地认识或者了解我们，除了我们自己。
那些人了解和认识的只是我们的外表，我们的穿着打扮，我们的长相，我们待人接物的处事方法，以及诸如此类的一些生命肤浅的外在表现。
没有人能穿透我们的生命核心，哪怕是我们的亲人、爱人，也无法真正认识到藏在生命核心里的那个真实的自我。
　　不幸的是，有时候，我们连自己也忘了那个核心的存在。
因此，即使是我们自己，也不能回答自己到底是谁，是怎样的人。
我们往往迷失在社会中，变得困惑不安，给自己平添痛苦与烦恼。
很多人需要别人来肯定自己，也有很多人不敢承认自己，只有依靠占有名誉、权力、财富、地位等外在事物来肯定自己，维系脆弱的自信，而遭受一点挫折，便会灰心不已。
更有一些人不相信自己，往往在别人身上看到他们拥有的财富，从而否定自己，失去自信，变得焦虑不安，不敢面对挑战——我们并不了解自己。
　　而不了解自己的人，是不会得到快乐的。
　　我们在一生之中，接纳了自己的生命之花，然后我们需要去面对它，了解它，栽培它，对它绽放人生的微笑。
在这个生活的时空里，我们每一个人生活的目的不全是为了追求财富、权力或地位，而是生活本身。
我们的幸福和快乐，需要在生活中慢慢感受，用心体会，而不是靠别人的赞誉和认可编织而成的。
别人的掌声背后，站立的往往是一个孤独、寂寞的自己。
就像那些在舞台上获得了诸多荣誉和赞扬的明星，看似光鲜，但他们往往生活的很累，并不快乐。

第一图书网, tushu007.com

因为舞台生活让他们习惯了掌声，习惯了在别人给的肯定中获得满足。
当他们离开人群，面对自己的时候，他们只会感到孤独、失落。
没有一个人，把自己活成别人的样子，还可以得到真正的快乐。
古代一个皇帝想整修京城里的寺庙，便派人去找技艺高超的设计师，希望能够把寺庙整修得美丽而庄严。
很快，大臣们找到两组设计师：其中一组是京城里有名的工匠，另外一组是几个和尚。
皇帝不知该选哪一组，便出了个试题，给他们三天时间，让他们分别去整修两座小寺庙。
于是，工匠们向皇帝要了一百多种颜料和工具，而和尚们只要了一些抹布和水桶，便开始设计整修。
三天之后，工匠们装饰的寺庙五颜六色，所用的工艺也精巧至极。
前来检查的皇帝满意地点点头，转身来到和尚们整修的寺庙。
走进寺庙，皇帝愣住了。
寺庙被打扫得十分干净，所有的物体都显出了它们原来的颜色，光泽的表面就像镜子一样，反射出外界的色彩：天上的云，地上的树，以及对面五颜六色的寺庙——外界的一切，都变成了它美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受这一切。
皇帝被这种庄严深深地打动了。
事实上，每件事情都有自己的风格和特点，有时我们需要做的，仅仅是如实地展现它们。
每个人也都一样。
不管我们是谁，是什么样的人，我们都需要为自己而活。
不要去羡慕和抄袭别人，不要变成别人的复制品。
在生活中，我们首先需要面对的是自己。
了解自己想要什么，想做什么，然后去做。
当我们真正为自己去栽培那朵生命之花时，我们一定会快乐的。

第一图书网, tushu007.com

<<佛法即活法>>

编辑推荐

华文天下·佛学读物　　生活禅法师心灵巨献，引领都市禅修风潮　　写给大忙人看的佛法入门书，最为正宗、精要的禅修法门　　用禅机聪慧头脑，用佛法滋养心灵，快乐地活在当下　　参禅，就是参透生命，在柴米油盐中领悟禅的真谛　　求佛，即为修炼内心，用佛法慰藉心灵的疲惫　　禅修并非僧人们的专利，我们每个人都可以在生活中进行身心灵的修行。

生活处处有禅意，若能以佛的超脱点化生活、净化身心，以禅的智慧彻悟人生、唤醒潜能，我们便能够寻回真实的自己，在纷繁的生活中慰藉心灵的疲惫，在喧嚣的尘世里享受内心的宁静，从而为自己营造出一段清净从容、悠然舒缓的幸福时光。

信仰的最高境界是修炼自身，将迷失的心灵完好如初地寻找回来。

皈依佛，觉而不迷；皈依法，正而不邪；皈依僧，将而不染。

众生皆为佛，求佛即为修心；心宽则眼界宽，心和则万事和，心净则国土净。

物质文明不断发展，幸福指数却在下降，放下我执、回归本我，便是快乐之源。

第一图书网, tushu007.com

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