

<<禅悟>>

图书基本信息

书名：<<禅悟>>

13位ISBN编号：9787504465894

10位ISBN编号：7504465895

出版时间：2009-8

出版时间：中国商业出版社

作者：冯丽莎

页数：269

字数：250000

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>

<<禅悟>>

前言

生活是什么？
没有人能给出答案。
但若用禅心去体察生活，那么生活的定义自不难解。
因为生活中处处是禅，而禅也是生活。
禅的目标就是觉悟，禅者的生活就是觉悟的生活。
觉悟以后，使我们展现内心自我与实相世界的本来面目。
禅要人不离现实，从生活当中悟道，然后在生活当中证道行道。
正所谓，行住坐卧皆有禅意，清茶淡饭皆有禅味，生活就是禅，一切都是禅。
而生活更是有得有失，有苦有乐，有欲有求，有喜有悲……生活充满了酸甜苦辣。
假如我们能正确地对待这些经历，那么我们将能用禅心来面对生活，生活也将会充满欢乐。

禅，是一种思考，一种表现，是集合的智慧结晶。
日常中，我们常常身陷于形形色色的纷争和困扰，总是无法宁静，总是无法超脱。
我们向往着闲适快乐的生活，却又往往在现实利益之前备受着种种羁绊。
可见，“功利”的杀伤力是如此顽固和强大。
面对生活，一切皆取决于心境的高与低和空与实。
要让我们时常保有一颗平常心，就得千方百计将一切的利益和纷争都看淡，无论做什么事情，都得像吃饭睡觉一样平常和简单。
然而，平常并不代表庸碌无为，而是更加地对人生充满热情，充满积极乐观的进取精神。
禅师有云：禅者之所以为禅者，应在于他心如大海那样深邃宽广，似秋月那样皎洁柔情，像镜子那样明亮清纯。
因而，禅者方能两袖一甩，一路清风；布履一双，踏遍山河；仰天一笑，快慰平生；张口即佛，人人皆成菩萨；与人为善，天天都是好日子。
我们在生活中学习参禅悟道，并非是说我们必须看破红尘归之于佛门，过一种苦行僧的生活。
“参”或“悟”，参的是一颗心，悟的是一种人生态度。

<<禅悟>>

内容概要

禅在读，读其语淡味长，智藏其中的美妙，禅在悟，悟其深远意旨，玄机妙合的智慧。
人生在云水随缘了无牵无挂中寻找清静的心灵家园。

禅，是一种思考，一种表现，是集合的智慧结晶。

禅是山中的清泉，它可以洗涤心灵的尘埃；它又是天上的白云，让你飘流四方，任尔逍遥。

禅可以开拓我们的心灵，启发人们的智能，引导我们进入更超脱的自由世界。

<<禅悟>>

书籍目录

第一章 悟心与性：点亮自己的那盏生命之灯 不要把心儿给丢了 写好一个“我”字 每天呼唤自己 照着自己塑佛 站起来成佛 正视自己 不俗即仙骨，多情乃佛心 不能代替 自己拯救自己 美丽的月亮偷不去 乱石中的佛珠 心灵的成长 洗净自己被蒙蔽的心 找到梦想落脚的地方 禅房里的蝓蝓 蝎子何时该死 认识你自己 “我”在哪里 心本清净 敬他人即是敬自己

第二章 悟得与失：让人生自如达观，让生命超脱自在 幸福的解脱之道 皆因绳未断 得失皆随缘 解脱 僧人的渡船 有舍才有得 放弃更是一种智慧 活在当下即是幸福 一切随缘任它去 行自然，乐自然 完美是一种伤害 人到无求品自高 要懂得适可而止

第三章 悟苦与乐：生活就是禅，禅就是生活 吃苦的修炼 地狱与极乐 清风是知音 阳光抚慰的笑脸 快乐是一种心境 放下包袱赶路 “苦”是一种财富 不能流泪就微笑 换一个角度看问题 看透世情少抱怨 坎坷磨人志 不要放弃希望 佛靠修行，人靠磨练 经一经理苦与磨砺 面对艰难和诱惑 活着是一种莫大的幸运 命运靠双手来创造 人要为了将来而活

第四章 悟因与果：与人为善，与己为善 因果互存 每次捎回一把野菊 有付出才有回报 依从一念之善，是真行善 行善不能求回报 留有善念在心中 送出你手中的一轮明月 美德即是智慧 天道无亲，常与善人 要善于接纳别人 对过错要多加宽恕 多行善事，多结善缘

第五章 悟空与色：无欲则刚，有容乃大 爱我就来抱我 坦然面对诱惑 谁是我们的后人 脸上的污秽 寸丝不挂 心空及第 忍让 一尘不染 芥子纳须弥 大千世界一禅床 闭着眼看 四大皆空 四句话 佛学除障 冤冤相报何时了 不必放在心里 愚人买智

第六章 悟修与行：德在人先，利居人后 一休的修养 还心灵本色 智慧就在生活中 洗涤心灵 花朵静悄悄地开放 易碎的瓷瓶 为法师献花 捡走心中落叶 大小两碗面条 积善以成德 境界高处还有更高 心灵的“眼珠” 大疑大悟，小疑小悟

第七章 悟嗔与痴：平常心是福，平常心是道 人境两不夺 不成不淡是常味 饥来吃饭，困来即眠 凡事不必太认真 命中无时别强求 无心之心 除却心头火 平常心是道 但尽凡心，别无圣解 好事不如无事 幸福是一种心态 被责是值得庆幸的事

第八章 悟贫与欲：知足者虽贫亦富，贪婪者虽富亦贫 欲壑难填 金钱也是好东西 别让心畸形 名利两条船 美好的心灵犹如钻石 依顺自然，正视问题 不求非分之得 贪婪是个无底洞 贪小便宜吃大亏 真正的财富 功名皆为身后事 不为金钱所惑 欲望太多造成心灵的贫穷

第九章 悟学与道：智慧是一切幸福快乐的源泉 盗贼与禅师 学会思考 菩提本无树 莫做有知识的傻瓜 想法越单纯，智慧越清明 专心的力量 智慧的一念 怎样跑得最快 急于求成不可取 守德是做人的大智慧 穷汉和富翁的区别 智慧是心灵的花朵 聪明的商人 一炷心香

第十章 悟净与静：宁静方能致远 鲜花的启示 管理自己的心 视而不见，听而不闻 超越烦恼 宁静而致远 清空心灵 司钟的禅心 一切皆祥 人生之路 禅的妙用 荣的任它荣，枯的任它枯 草木成佛

第十一章 悟慈与悲：人人都是未觉悟的佛 你也是菩萨 心中要装着别人 寺院里的鸟巢 怀有乐善好施心 立地成佛 自己救自己 佛性平等，普度众生 佛的慈悲心 神医的奥秘 爱的力量

第十二章 悟老与命：乐以忘忧，不知老之将至 珍惜今天，把握今天 时光小溪 不可说生死 百年一场梦 人生单行道 人死可悲吗 有没有鬼 长寿之道 把握时间，超越自己 与自己赛跑 时光是斑斓的猛虎 成功需要把握机会 与其抱怨，不如行动 重要的是赢得人生

章节摘录

第一章 悟心与性：点亮自己的那盏生命之灯 不要把心儿给丢了 生而为人，大多都有物质与金钱，甚至是和谐幸福的欲望。

然而，如果物欲的满足和表面的和谐能够让我们得到暂时的安宁，为什么我们的心还是落落寡欢呢？这又是什么在人的心里作怪呢？

有个小沙弥吃完山杏，准备把杏核丢掉，老方丈看到后叫住了他，说：“果核是树木的心脏，不要随手丢了，要把它播种在适宜的泥土里，唤醒一个涅槃的再生梦。

”小沙弥听了老方丈的话，觉得非常有道理，就把那个真有些像心脏的杏核深浅适宜地埋在了寺院的一个角落里，并时常去为它浇水施肥。

一两个月之后，那颗杏核真的发芽了，长出了一片片心形的叶片。

小沙弥感到由衷的喜悦，就跑去告诉老方丈。

老方丈听后，脸上也露出了笑容，他对小沙弥说：“树木的种子可以轮回树木再生梦，人生的种子也可以涅槃人的梦想和愿望。

你知道什么是人生的种子吗？

”小沙弥思忖了片刻，小声说：“我认为是人心。

”老方丈满意地点点头，语重心长地说：“人心就是生命的种子，把它播种在佛教里，能生成一棵菩提树；把它播种在艺术里，能生成一丛风景林。

可是，有不少人，在享受生命的同时，随手就把自己的心丢了……” 在现实生活中，又有多少人能真正算得上有心人呢？

试想，有多少人是真正地按照自己想要的方式生活的呢？

有多少人没有被物质和金钱的欲望牵着鼻子走呢？

但是，再回过头来想想，心是自己的，如果迷失了，还有什么幸福和快乐可言呢？

也许有人会说，为了生活我们不得不违逆自己的心。

其实不是，大多数是为了满足自己物质与金钱欲望的需要，总是想得到更多，总想让一切都尽善尽美，为此，就要看别人的脸色行事，伪装自己，迎合他人。

于是，也就不得不在夹缝中生存，在痛苦中周旋，令自己身心疲惫。

心灵的重负，最终让一颗曾经年轻的心，变得苍老、无力，就像汪洋大海中一只漂泊的孤帆，找不到可以停泊的港湾。

找回自己的心吧，清理掉一切杂念，放下思想上沉重的包袱，抛弃心灵上过重的负荷，别再受世俗的牵绊，重新找回那个曾经迷失的自我，过属于自己的幸福生活。

【一日一悟】 悟道最重要的就是发现自己的本心。

写好一个“我”字 无论写字还是做人，唯独一个“我”字，最难把握、最难出新。

从某种意义上说，认清了自我，就能看清世界，也就找到了通往世界的道路。

“存乎一心，运用之妙”，形成健朗的个性，需要恒心，更需要慧心。

有这样一个故事：小和尚很想跟老和尚学习书法，老和尚让他从“我”字开始练习，并给小和尚提供了几个前辈和名家们的“我”字帖。

小和尚开始耐心地观摩并练习了一个上午，挑拣了其中一个比较满意的“我”字，拿去让老和尚指点。

老和尚也斜了一眼说：太潦草了，接着练。

小和尚接着练了一个星期，他自己也记不清究竟练了多少个“我”字了。

看着满屋的“我”字，便又挑拣了几个自己满意的，拿去让师父看。

老和尚随手翻了翻那几个字，一边背过身去一边轻声说：太漂浮了，接着练吧。

小和尚沉住气，接着练了半年，基本上能把前辈和名家们的几个“我”字临摹得惟妙惟肖了。

便又拿去，请教师父。

老和尚静静地看了一阵那几个字，拍拍小和尚的肩膀说：有长进，有出息，不过，还得接着练，因为你还没掌握“我”字的要领。

<<禅悟>>

得到承认和鼓励之后，小和尚终于静下心来，揣摩着师父的开导，一遍遍、一天天地练下去。半年之后，小和尚又来找师父了。这次他只拿来唯一的一个“我”字，不过，这个“我”字再不是泛写和临摹了，每个笔画都是异样的新写法。

很显然，小和尚熟能生巧地练就、独创了一种书法新体。

老和尚终于满意地笑了，他意味深长地对小和尚说：你终于写出自己的“我”、找到“自我”了。

故事说明的道理很简单，就是无论写的字是潦草、漂浮、泛写、临摹，都写不出真我，只有静心精心的修炼才能慢慢地找到真我。

所以，古希腊哲学家苏格拉底就说过：“认识你自己是哲学的最高任务。”

做人和练字一样，一开始我们只会“临摹”，只会跟别人学。

有很多人在跟别人学的过程中，渐渐忘记了自己，丧失了自己的独立性，成了人云亦云的芸芸众生；只有少数人在“临摹”别人以后能脱颖而出，超越先辈，成为真正的自己。

【一日一悟】真心没有了，这就好像说失落了自己，找不到自己的家门。

每天呼唤自己 每天清晨，不等寺院里的晨钟敲响，僧侣们就被老方丈的呼唤声喊醒了。

不过，老方丈呼唤的却不是寺院里僧侣们的名字，而是他自己的名字。

多少年了，老方丈总是在晨钟敲响的前十分钟左右，率先起床，站到寺院附近的山坡上，对着山谷大声呼唤自己的名字。

有一个小和尚曾经问过老方丈：“您怎么天天呼唤自己呢？”

这样做有什么玄机吗？”

老方丈笑笑说：“我天天晚上在梦中出走，甚至云游四海，腾空万里，根本无法约束自己。醒来后当然要呼唤自己了，把自己及时地唤回来呀。

不然的话，就有可能把自己走失了，再也找不到自己了……” 这个故事所蕴涵的道理之深刻发人深省，因为常常走失自己的，岂止老方丈、岂止是在梦里？

现实人生、现实生活中，不知有多少人在经意不经意间，就走失了自己、迷失了自我。

古代圣人就曾经说过：“吾日三省吾身，为谋而不忠乎？”

为友而不信乎？”

传不习乎？”

用现在的话来说，就是我们每天要三次反省自己，省悟自己在做事做人时是否尽心尽力了，与朋友交往是否讲信用了，老师传授的学业是否都学习好了。

这里的寓意其实与老方丈呼唤自己的意思是一样的。

这也是提醒我们，无论我们要怎么生活，都要时刻唤回自己，而唤回自己就是经常提醒自己、反思自己，一天下来的收获是什么，一周下来的收获是什么，一月下来的收获是什么，一年下来的收获又是什么。

在这种及时的呼唤与提醒中，我们才不会被纷繁复杂的世界所迷惑，才不会被舒坦安逸的生活所收服，唯有在不断的提醒和呼唤中，把自己唤回到最初的热情与激情中，对生活对工作才能永远充满热情和动力。

【一日一悟】“我”是躯壳，还是思想？

照着自己塑佛 一座新的寺院终于在半山腰落成了，但寺院里却没有佛像。

小和尚就问老和尚该去哪里搬些佛像回来，而老和尚的回答很出乎小和尚的意料。

因为老和尚告诉小和尚说，佛像要他们自己动手塑。

小和尚心有疑问，就问老和尚该比照哪个寺院里的佛像塑，没有参照物，如何能塑佛。

老和尚随即回答他说：不需要比照别的寺院的佛像，比照着我们自己的模样塑就行了。

小和尚就说：师父还行，我这副尊容太丑了，还是免了吧。

老和尚暗自一笑，对小和尚说：你也别想推辞，我照着你塑，你照着我塑，岂不方便许多？”

小和尚表现出一副惊讶而难为情的样子，还想推辞。

然而，老和尚继续开导小和尚说：心表如一、言行一致地把自己当做佛、塑成佛，自己就成了名正言

<<禅悟>>

顺、心安理得的佛。

你想想，咱俩的德行和模样都可塑佛，世上岂不是还可以平添许多向往成佛、可以成佛之人吗？

事实也的确如此，你心里想成为什么样的人，往往就能成为什么样的人。

自己心中的画像就是“心像”，这“心像”往往就是自己的外在形象。

所以，人要常常扪心自问，好好刻画自己的“心像”，让自己美丽、善良、博大、勇敢、宽容、锲而不舍……并且这种积极的自我暗示，还可以使人日臻完美。

但也无须勉强自己，刻意为之，否则反会拔苗助长，所以，只要无愧无悔地过好每一天，顺其自然，水到渠自然能成。

【一日一悟】 做事要静心、定心。

心如果乱了，什么也做不好。

站起来成佛 一位和尚跪在一尊高大的佛像前，无精打采地诵读经文。

长期的修炼并未使他立地成佛，他为此而苦闷、彷徨，渴望解脱。

正好，一位云游四方的大师来到他身旁。

“尊敬的大师，弟子今日有缘见到你，真是前世造化！”

和尚来不及站起，激动得颤颤巍巍地说，“今有一事求教，请指点迷津；伟人何以成其伟人？”

比如说，我们面前的这位佛祖……” “伟人之伟大，是因为我们跪着……”大师从容地说。

“是因为……跪着？”

和尚怯生生地瞥了一眼佛像，又欣喜地望着大师，“这么说，我该站起来？”

“是的！”

大师打了一个起立的手势，“站起来吧，你也可以成为伟人！”

“什么，你说什么？”

我也可以成为伟人？”

你……你……你这是对神灵、对伟人的贬损！”

说着，和尚双手合十，连念了两遍“阿弥陀佛”。

“与其执著拜倒，弗如大胆超越！”

大师说罢头也不回地走了。

“超越？”

吓！”

和尚听了大师的话如惊雷轰顶，“这疯子简直是亵渎神灵，玷污伟人！”

罪过！”

罪过！”

说着，虔诚之至地补念了一通忏悔经，又跪下了。

要想超越别人，首先得超越自己。

连自己都不了解，都不敢超越的人，永远都不会加入伟人的行列。

一心想成“佛”，又不敢站起来，世间这样的人恐怕不在少数。

其实睁眼看一下，大千世界中哪有跪着的佛？

迷信乃至崇拜偶像，以致失去自我，泯灭个性和做人的自尊，是世人的悲哀。

更为悲哀的是身在迷信之中而不知其迷信，最终被其毒害乃至扼杀。

想想我们自己，之所以勤奋而平庸，是因为我们在行业的专家、名师的面前始终跪着！”

既然这样，那就勇敢地站起来吧。

站起来就是一道美丽的风景，一种超凡的人格，是一种执著的信念，是一种高远的境界。

只要站起来，你伸手就可以抚摸灿烂的星斗；只有站起来，你才能让脾气暴戾不可一世的大海也俯首听命，跪伏在你的脚下。

站起来，你才能找到自己；站起来，你就是强者！”

【一日一悟】 每个人都有自己的目标，如果能不受干扰，沿着目标前进，肯定会有不俗的成就。

……

<<禅悟>>

<<禅悟>>

编辑推荐

在故事上参透禅机，在禅意中觉悟人生。

凡事顺其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然，艰辛曲折必然，历经沧桑悟然，人生活得悠然。

人生在世，求淡之美而得禅悟，不亦乐乎！

生活是什么？

没有人能给出答案。

但若用禅心去体察生活，那么生活的定义自不难解。

因为生活中处处是禅，而禅也是生活。

禅的目标就是觉悟，禅者的生活就是觉悟的生活。

觉悟以后，使我们展现内心自我与真实世界的本来面目。

禅要人不离现实，从生活当中悟道，然后在生活当中证道行道。

正所谓，行住坐卧皆有禅意，清茶淡饭皆有禅味，生活就是禅，一切都是禅。

禅是净化心灵、改变人生的大智慧 “花开水流去，寂然天地空” 悟道道何处？

简化生活，简化心灵。

只要禅悟人生的道理就好。

尽可能的把心归于本真，归于平静，归于简单。

让心变得空灵，寂静，淡泊，安宁，淡到若有若无，浅到清纯见底。

悟心与性：点亮自己的那盏生命之灯 悟得与失：让人生自如达观，让生命超脱自在 悟苦

与乐：生活就是禅，禅就是生活 悟因与果：与人为善，与己为善 悟空与色：无欲则刚，有容

乃大 悟修与行：德在人先，利居人后 悟嗔与痴：平常心是福，平常心是道 悟贫与欲：知

足者虽贫亦富，贪婪者虽富亦贫 悟学与道：智慧是一切幸福快乐的源泉 悟净与静：宁静方能

致远 悟慈与悲：人人都是未觉悟的佛 悟老与命：乐以忘忧，不知老之将至

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>