

<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

13位ISBN编号：9787802501447

10位ISBN编号：780250144X

出版时间：2010-4

出版时间：中国言实

作者：许长荣

页数：218

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>

<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

内容概要

《每天懂一点净化身心的禅心佛语》以台湾第一高僧圣严法师的禅证体悟为中心，结合现代人的心理诉求，从人们的生活、学习和工作等日常行为入手，阐释净化身心、缓解压力的禅修法门。将心理减压和禅修秘法完美结合的佛法书，祝你走向身心康宁的禅修之道。

<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

书籍目录

第一章 圣严法师说禅修禅之本义：言语道断，以心传心禅之观念：提升自我，消融自我禅之心意：佛本多情，普度众生禅之体验：真如本性，寂静常然禅之修持：苦海无边，自在为岸第二章 圣严法师说开悟我——放下我执心自在苦——人生本苦短，心系苦则长悟——拨云雾，见青天空——风过疏竹不留声第三章 圣严法师说慈悲慈悲当有胸怀，智慧最需无私慈悲乃浊世一盏明灯智慧引导人生的正确方向心宽寿自延，量大智自裕慈悲没有敌人，智慧不起烦恼第四章 圣严法师说放下提放自如，得大自在承担：人生哪有时间老放下：悬崖深谷得重生退步原来是向前当提即提，当放即放第五章 圣严法师说修心苦海无边，请君自渡幸与不幸，都只是过程生命的意义在于燃烧境由心生，福由心造不同境遇中皆有乐趣第六章 圣严法师说平常心大千世界，禅机无处不在未曾有一事，不被无常吞心如墙壁，能藏能用平常心是幸福之道第七章 圣严法师说禅定静坐思禅，自见本性清净禅定修行的四种境界行亦禅，坐亦禅心无邪者方能真正入定自由当有戒律第八章 圣严法师说知行合一知“道”与不知“道”找到自己，方得禅悦知后尚须行绝知此事要躬行不经寒彻骨，哪得梅花香第九章 圣严法师说心灵的净化面对贪婪，奉献是一种信仰面对嗔怒，宽容是一种美德面对愚痴，醒觉是一种快乐面对傲慢，谦虚是一种态度面对疑虑，信任是一种风采第十章 圣严法师说生活禅现代人的生活禅佛学青年应有的价值观做一个幸福的居家人做一个积极的职场人净化心灵，净化环境第十一章 回归禅道：人间禅道是沧桑恪守本分，人即成佛认真活在当下心净则不染世间尘埃真正的佛性不可言说

<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

章节摘录

禅之观念：提升自我，消融自我 宋代名士苏东坡与金山寺的佛印和尚是好朋友。

一天，苏东坡与佛印一起参禅打坐，苏东坡问佛印和尚：“佛印禅师，您看我打坐的样子怎么样呢？”

佛印回答说：“很庄严，就像一尊佛一样！”

苏东坡听后面露笑容。

非常高兴。

佛印反过来又问苏东坡：“学士，您看我的坐姿如何呢？”

苏东坡向来喜欢和佛印开玩笑，自然不能放过这次嘲笑他的机会，于是马上回答道：“禅师啊，您的坐姿，像是……像是一堆牛粪！”

佛印禅师并未生气。

反而微微一笑。

苏东坡看到自己的嘲弄竟然令睿智的佛印无以作答，非常高兴，回家后眉飞色舞地向妹妹讲述了这件事情的始末。

哪知道天资聪慧的苏小妹听过此事之后，竟然非常严肃地对苏东坡说：“哥哥，难道你还以为自己赢了佛印禅师吗？”

其实你已经输了。

禅师心中有佛，所以看你如佛；而你心中有牛粪，所以才讥讽禅师为牛粪。

苏东坡顿时哑然，方知自己的愚昧。

苏东坡之所以会去嘲弄佛印禅师，是因为对自己的羞耻心过于执著，以致无法消融，被人称赞就眉开眼笑；嘲笑了别人，在表面风头上压过了别人就沾沾自喜。

学佛的过程，是通过认识自我、消融自我以达到自我成长、自我提升目标的过程。

提升的真正终点意味着开悟，而这个过程的顺利进行离不开个人对自我的清醒认识，认识自我又是为了消融自我。

佛本多情，时时惦记着天下苍生。

修禅者的心境，是以慈悲之心，普度众生。

佛法中的慈，是慈爱众生并给予快乐；而悲则是同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，二者合称为慈悲。

在圣严法师眼里，慈悲是佛法的开端，也是佛法的精髓。

释迦牟尼佛终生修习慈悲并体现慈悲，佛陀出家即是因为慈悲心，在其传法度人的一生中，他的慈悲心就像是环绕周身的清新空气，从来不曾远离世间所有的生灵。

释迦牟尼外出，看到一只饥饿的老鹰正在追捕一只鸽子。

鸽子向释迦牟尼寻求救助，释迦牟尼慈悲心起，便把鸽子藏在了怀中，并请求老鹰放过这只可怜的鸽子。

老鹰生气地说：“你救了它的性命，而我却会因为我没有食物而被饿死。

难道这就是你出家人的慈悲吗？”

释迦牟尼淡然一笑，说：“我既不忍心看到无辜的鸽子被伤害，也不忍心看到无辜的你被饿死，既然如此，我不入地狱，谁入地狱？”

于是，他割下自己身上的肉喂鹰，换得了鸽子的性命。

这种“我不入地狱，谁入地狱”的慈悲心使佛陀能够坦然地舍弃自我，救护众生。

佛陀舍生取义、普度众生的精神也感染了一代又一代向佛之人。

在一个寒冷的冬夜，有一个乞丐到寺院里找到荣西禅师，向他哭诉说家中妻儿已经多日不曾进食，眼看就要饿死了，不得已来请求禅师的救助。

荣西禅师听到这些慈悲之心顿生，非常同情他的遭遇，但是自己身边既无金钱，也没有多余的食物，他左右为难地环顾四周，突然看到了准备用来装饰佛像的金箔，于是他对乞丐说：“把这些金箔拿去换些钱，再给你的妻子孩子买些食物吧！”

乞丐离开之后，一直站在旁边的弟子终于忍不住怨气，对荣西禅师说：“师父，您怎么可以对

佛祖不敬呢？

”

<<每天懂一点净化身心的禅心佛语>>

媒体关注与评论

禅是一种精神上的休息，是一种不可言喻的智慧，但禅同时也是所有的现象，它无所不在.处处皆是。

释迦牟尼佛曾说，世间所有的法都是佛法，我们也能这样说：世间所有的法都是禅的佛法。

——圣严法师

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>