

<<莲花十叶>>

图书基本信息

书名：<<莲花十叶>>

13位ISBN编号：9787504744500

10位ISBN编号：7504744506

出版时间：毛毛 中国物资出版社 (2012-11出版)

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>

## &lt;&lt;莲花十叶&gt;&gt;

## 前言

透彻空灵的禅语就像是一盏盏明灯，它总能在我们困顿迷茫的时候，点亮我们的心灵，帮助每一个人沉思。

佛教高僧净慧法师曾经说过：“现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境。

如何在这样的环境中做一个洁身自好的人，做一个品格高尚的人，做一个净化的人，做一个身心健康的人，做一个自利利他的人呢？

那就要用禅的精神经常地、时时刻刻地熏陶自己，使迷失的生活向觉醒的、净化的生活转化。

” 禅的思维方式与我们从日常生活中学到的思维方式和生活习惯迥异其趣，截然不同。

在纷繁的世事中生活，参悟一些禅机，能够使得我们在个人的内心中寻找到久违的平和与宁静。

你能在闲寂空灵的境界中，体会到特有的质朴、洗练、纯粹、寂静，从而找回自己不浮躁、不喧闹的内在真我。

“平常一样窗前月，才有梅花便不同。

” 在一些人看来，晨钟暮鼓、习经参禅的生活与我们的现实生活有着遥远的距离，但只要细心观察就会发现，其实在日常生活的柴米油盐、吃穿住行中，无不蕴藏着无限的禅机。

诸事皆禅，自在我心。

在日常生活中时时观照，以心历境，以境验心，求一份心灵上的宁静与安详、清静与旷达，破一分无明，增几分智慧。

所以说其实禅并不是我们所想象的那么神秘，修禅也并非深不可及，只要我们用心去感悟，时时处处都有禅机。

本书从大量的禅宗经文、文献中，遴选出充盈着禅的智慧、又隐含着人生真谛的经典内容，自禅家的正见、正思、正语、正业、正命、正进、正念和正定八个实践法门入手，从做人做事的角度切入，于现实生活琐碎杂事中开解禅机智慧，点破世俗迷障，力求以睿智的机锋给世人以一定的启示，从而指明人生的方向。

书中既介绍了历代禅宗高僧大德超然物外、睿智慈悲的禅人禅事，又汇集了发生在我们身边以及历史上的一些事例，并加以对照解析，力图为读者刻意营造一个轻松又极具禅机的阅读气氛，使读者不仅可以了解禅的基本思想，还能在难以言传的审美感受中，更多地体会到独特的人生智慧，悟得禅宗为人处世的真谛。

毛毛 2012年10月

<<莲花十叶>>

内容概要

莲花十叶, ISBN : 9787504744500, 作者 : 毛毛著

## &lt;&lt;莲花十叶&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 禅机尽在做人做事之间 1.参禅顿悟，心性即现 2.十指莲心，佛光普照 3.道法自然，平淡是真 4.出世风度，入世禅心 5.持平常心，看世间事

第二章 禅心正见：有自知之明，做端正之事 1.不执不著，知非便舍 2.朗月自现，本真自明 3.人贵自知，物贵自明 4.沉着冷静，收放自如 5.舍得舍得，有舍有得 6.自何处来，往何处去 7.遇事不乱，机遇常存 8.自助天助，己事己了

第三章 禅悟正恩：积极入世，功到自然成 1.心无旁骛，逢事担当 2.善待众生，自身成佛 3.自食其力，不求他人 4.反求诸己，乃是真救 5.关照他人，无上功德 6.己所不欲，勿施于人 7.淡泊明志，泰然处世 8.踏实做事，本色人生

第四章 禅锋正念：培养全面、有效、理性的思考方法 1.三思而行，谋定后动 2.知错能改，善莫大焉 3.变通方便，不通亦通 4.收放自如，灵活笃定 5.诸事随缘，不执牛角 6.天堂地狱，一念之间 7.重视细节，掌控全局 8.荣辱过虑，大业难成

第五章 禅说正语：襟怀坦荡，行遍天下 1.体谅他人，放弃嗔念 2.虚怀若谷，谦逊待人 3.不贪不执，喜悦随行 4.胸襟宽广，烦恼自消 5.看透世事，心境坦然 6.慈悲为怀，爱心常驻 7.提起放下，举重若轻 8.宽容众生，感恩世界

第六章 禅喜正进：积极精进，把握因缘 1.不攀不附，不恼不嗔 2.欲想取之，必先予之 3.此时不做，更待何时 4.空言千万，不如一行 5.凝神专注，始见佛陀 6.妄说一丈，不如近尺 7.坚韧坚忍，坚强坚持 8.不言放弃，有始有终

第七章 禅行正业：学会容忍，有所包容 1.恭敬待人，豁达处世 2.与人为善，立足世间 3.占高位者，未必上风 4.欲想出头，先要低头 5.进退有据，遇事不乱 6.顺境心清，逆境不迷 7.人人为我，我为人人 8.博爱容人，宽恕罪孽

第八章 禅灯正命：居平常心，做平常事 1.一屋不扫，难治天下 2.全身投入，其义自现 3.把握当下，珍惜眼前 4.知足常足，适可而止 5.心无外物，妒心自消 6.但求付出，不图回报 7.善恶有报，自种福田 8.淡以清心，日日欢喜

第九章 禅脱正定：自知自信，自我控制 1.戒嗔戒狂，不骄不躁 2.诸恶莫做，众善奉行 3.步步为营，欲速不达 4.低调行事，清醒克制 5.不惊不变，临变不惊 6.持之以恒，铁树开花 7.益谦方盈，谨慎方赢 8.远离诱惑，禅定清心

第十章 做人中参禅悟道，做事中修行功成 1.万事缘分，随遇而安 2.修心养性，返璞归真 3.向善向上，领悟禅机 4.乐善好施，广结佛缘 5.一切皆法，一切皆禅

## &lt;&lt;莲花十叶&gt;&gt;

## 章节摘录

随着科技的进步、社会的发展，人类的生活越来越丰富多彩，但是，现实生活中却有不少人感到生活空虚无聊，焦虑不已，苦痛倍增。

在这样的背景下，作为能解决生命问题、提升生命境界学问的禅，引发了人们的普遍关注。许多人在禅的引导下开拓了心灵，启发了智能，进入到更加超脱的自由世界。

那么，禅到底是什么呢？

其实对于对佛教有研究的人来讲，这个题目严格说是有问题——因为禅是不能讲的。

禅的境界是言语道断，心行处灭，它与思维言说完全不在一个层次；但正所谓“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会”。

为了能够把禅的境界比较简明地介绍给大家，不得已，仍然要靠言语来说明。

有人曾经问大龙智洪禅师：“什么是微妙的禅呢？”

智洪禅师答道：“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”

半空中，梧桐落叶飘零四散；眼目前，萧瑟秋花凝霜开放。

一位秀才曾就此向赵州禅师发问：“此情此景，如何感悟人生？”

赵州禅师淡淡地说：“不雨花犹落，无风絮自飞。”

投子大同禅师与嵇山章禅师在院落中品茗。

大同禅师指着茶杯中倒映的青山绿树、蓝天白云说：“森罗万象，都在里边。”

章禅师把茶水泼在了地上，然后问大同禅师：“森罗万象，在什么地方？”

大同禅师叹了口气：“可惜了一杯茶。”

这就是禅，禅者的态度，禅者的智慧。

禅作为一种顿悟，有一个体悟的过程，这就是参禅。

性由心生。

参禅是要用本我心境的，是自发的。

一位禅僧向赵州禅师请教：“怎样参禅才能开悟呢？”

已经百岁高龄的赵州禅师好像是有什么急事，匆匆忙忙站立起来，一边向外走去一边说：“对不起，我现在不能告诉你，因为我内急。”

刚走到门口，赵州禅师忽然又停住了脚步，扭头冲禅僧说道：“你看我已经一把年纪了，又被人称为古佛，可是，撒尿这么一点小事，还必须亲自去，无法找到任何人代替。”

这位禅僧恍然大悟。

禅的感悟，是别人无法替代的——想要知道梨子的滋味，你必须自己亲口尝一尝。

如人饮水，冷暖自知。

禅与大自然同在，一切尽在不言中。

“云在青天水在瓶”“青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛”。

用慧眼来看，世界万物皆是禅机。

未悟道前，看山是山，看水是水；悟道以后，看山还是山，看水还是水。

但是前后的山水的内容却已经有所不同了，悟道以后的山水景物已经与“我”同在，和“我”一体，可任“我”取用，物“我”合一，这种禅心是何等的超然啊。

“偶来松下，高枕石头眠，山中无历日，寒尽不知年”“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”，随地觅取，都是禅机。

一些人总以为禅机奥秘深不可测、高不可攀，这是门外看禅的感觉。

其实，禅本来就是自家风光，不假外求，自然万物中俯拾即得。

禅，就是这样一个神妙的东西。

它一旦在生活中发挥功用，则可使人不受欲念牵累，时刻都充满着生命力，从而扭转现代人生活中意志的萎靡。

禅与生活上的情趣并不矛盾，确切地讲，它超越了这些五欲六尘，而企图获得更实在的和谐与寂静。

## &lt;&lt;莲花十叶&gt;&gt;

悟到禅机的人，他一样的穿衣，一样的吃饭，“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解”。

比如有僧问道于赵州禅师，赵州禅师回答他说：“吃茶去！”

吃饭、洗钵、洒扫，无非是道，若能悟得，当下即得解脱，何必再另外用功呢？

参悟禅机，迷者口念，智者心行。

其实就向上一路而言，凡圣是相通的。

只有明心见性，才能真正领悟禅机的真谛。

雪峰禅师和岩头禅师两人同行，走到湖南鳌山时遇上了大雪不能前进，于是两个人不得不暂住下来。

岩头整天不是闲散，就是睡大觉。

而雪峰总是坐禅，看到岩头不坐禅，还责备他不该只管睡觉。

而岩头呢？

反而责备雪峰不该每天只管坐禅。

雪峰指着自己的胸口说道：“我这里还不够稳定，怎么敢自欺欺人呢？”

岩头惊奇地望着雪峰。

雪峰道：“实话实说，自从参禅以来，我一直心有未安啊！”

岩头禅师觉得机缘成熟了，说道：“果真如此的话，你把你的所见一一都告诉我。

对的我为你印证，不对的我替你破除！”

雪峰就把自己修行的经过从头到尾说了一遍。

岩头听了雪峰的话以后，厉声喝道：“你没有听人说过吗？”

从门入者不是家珍。

雪峰满面愁容：“那我以后该怎么办呢？”

岩头禅师一笑，放低声音说道：“假如你宣扬大教的话，一切言行，必须都要从自己胸中流出，要能顶天立地而行。

雪峰闻言，当即彻悟。

世间的一切知识，甚至科学，都是从外界现象上去了解的，而佛法则不同，它是从内心本体上去证悟的。

雪峰久久不悟，是因为外界的森罗万象在他的心中还有所执取，无法止息妄念，“从门入者，不是家珍”，要能“从心流出，才是本性”。

这就是要求参禅者不能在枝末细节上钻研，而要从大体上立根。

能够时常读读经文，与佛陀“谈谈心”，参禅悟理，明心见性，取得心灵的平静，这实在是人生一大乐事。

P3-6

## <<莲花十叶>>

### 编辑推荐

《莲花十叶》从大量的禅宗经文、文献中，遴选出充盈着禅的智慧、又隐含着人生真谛的经典内容，自禅家的正见、正思、正语、正业、正命、正进、正念和正定八个实践法门入手，从做人做事的角度切入，于现实生活琐碎杂事中开解禅机智慧，点破世俗迷障，力求以睿智的机锋给世人以一定的启示，从而指明人生的方向。

书中既介绍了历代禅宗高僧大德超然物外、睿智慈悲的禅人禅事，又汇集了发生在我们身边以及历史上的一些事例，并加以对照解析，使读者不仅可以了解禅的基本思想，还能在难以言传的审美感受中，更多地体会到独特的人生智慧，悟得禅宗为人处世的真谛。

本书由毛毛著。

<<莲花十叶>>

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>