

<<明心禅>>

图书基本信息

书名：<<明心禅>>

13位ISBN编号：9787510435867

10位ISBN编号：7510435862

出版时间：2013-4

出版时间：新世界出版社

作者：杜大宁

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;明心禅&gt;&gt;

## 前言

明心见性，人生智悟很多人都会有这样的疑问：心到底是什么？

我是谁？

我从哪里来？

我要做什么？

我活着的意义是什么？

过去不可把握，未来不可猜测。

“心”像是一个很神秘的东西。

如果始终弄不明白这些问题。

当你走到生命末端的时候，难免会感到懊恼。

而要使自己的心稳住，就应当自觉自察，悟透自己。

一个人若没有德行，又不认识这个心，他的心就会走样变形；就像一面干净的镜子染上尘埃，又像太阳被乌云遮蔽，无法看到事物真实的面貌。

现在的社会愈来愈发达，物质生活也渐渐奢侈浮华，但是，很多人却感到生活空虚、精神焦虑、苦痛倍增。

这是为什么呢？

是精神生活的缺失抑或是受锢于现实生活的无奈？

于是很多人试图通过修行和学禅来明白这些问题。

黄龙下三代的草堂善清禅师在黄龙祖心禅师门下参学时，问黄龙：“出家是出离红尘烦恼欲望，如何真正戒除贪、嗔、痴的污染，让自己有清净心灵？”

“黄龙祖心禅师把手中的拂尘一挥：“你见过猫捉老鼠吗？”

猫儿眼不眨，身蓄势，四爪一蹬，毫毛倒竖，奋力挺身扑起，一攫便中。

你要是像猫一样专注，心无杂鹜，六根自然清净，再好好于二十四时中念念精进修行，让自己心念纯一，那就能戒除红尘污染了。

“枫林里的红叶飘了又枯，溪流里的绿苔雪冻了又化，一年后，草堂善清禅师终于心念纯净，不再有杂鹜杂污的妄念了，就写下一首得道偈：“随随随，昔昔昔，随随随后无人识；夜来明月上高峰，原来只是这个贼。

”这首诗的意思是说：跟随从前的妄心与杂念走，离修行越来越远，就永远迷失自己了。

一回头，才发现，修行贼原来是自己的痴迷心灵。

并不是只有某些人才会顿悟，每一个人都拥有顿悟的能力，但是这种悟需要点拨，需要指引。

举个例子，你进行一个工作，突然受锢于一个瓶颈，旁人稍一点拨但，你突然就就懂，我们把这种经历叫做“悟”，悟可以分为很多种，悟出了世界上的某种道理，是一种悟，此外还有小悟和大悟。

“悟”更指的是“一个人对自己本心的悟”。

人的心刹那间就发生变化。

我们现在不可能拥有未来的心，我们现在这一刹那的心同样是过去的我们不可能拥有的，那么我们真正的心是什么呢？

在每天的生活中，我们看到的只是事物的表象，而不是事物真正的一面。

蜡烛的一明一灭，可以让我们悟出一个道理：光明和黑暗都不是恒定的，都是在变化的。

我们的心本来具有无限潜能，蕴藏无限宝藏，但是由于无明造作，追逐五欲六尘，使明镜般的清净自性不能显现应有的光明，所以明心见性就是开发自己的潜能。

一看就懂的人生智悟，一点就通的佛学智慧。

是什么让我们的心灵紧闭？

谁能开启尘封的闸门？

透过书中的每一个简单故事，都能感悟到佛学智慧；通过书中的每一个简单的智慧，都能衍生出不简单的人生。



## <<明心禅>>

### 内容概要

《明心禅》内容简介：一看就懂的人生智悟，一点就通的佛学智慧。

是什么让我们的心灵紧闭？

谁能开启尘封的闸门？

透过书中每一个简单的故事，都能感悟到佛学智慧；通过书中每一个简单的智慧，都能衍生出不简单的人生。

<<明心禅>>

作者简介

杜大宁，毕业于北京师范大学，现担任北京宏图文化图书有限公司策划部主任，曾参与多本畅销书的策划与编著，如《一本书读懂儒家文化》《大道至简》等。

## &lt;&lt;明心禅&gt;&gt;

## 书籍目录

一、静与净：宁静方可致远 禅就是生活，生活就是禅 包容残缺，拥有完整世界 圣贤之学，谦虚谨慎方能成就 生存大于成功 懂生活会工作，自己先度自己 每个人都是朝圣者，能走多远走多远 解脱在当下，珍惜眼前幸福 面对诱惑：眼中有色，心中无色 别让小事占满你的心 守护清静，人生咸淡任由之 只要自觉心安，东西南北都好 除了自己，谁能让你拥有自由？

为自己松绑，解铃还需系铃人 眼睛尽量向上看 不因模仿而迷失自己 处变不惊，从容应付 亲身经历，才知答案 突然而至的不一定是好运，还可能是迷惑 二、因与果：与人与己为善 别做善良的恶人 生命无高下，优越感须抛弃 为没有路走的人留下一扇窗 烦恼只是你内心状态的一种投射 与人为善，首先心存友善 处处有佛性，人人均是佛 不能亲身躬行，何谈取得成功？

别人也可以为你忙 言教不如行教 抛弃喜怒心 利益他人，宽心待人 欺骗别人，受损的是自己 以恭敬之心工作 活出生命的质量 点灯照亮别人，也会照亮自己 小恶也可以毁掉大希望 三、心与性：点亮心路之灯 缠脱只在自心，心了即是净土 一支上签与一世佛光 智慧需要鲜活灵动的心 心中存真善，人人能成佛 平常心就是道，平常心就是禅 守护清净心，启发自性光明 烦恼只是你自己内心的投影 心境平和，明心见性 修炼面对烦恼的心态和智慧 心地透明，何气之有？

解开心锁，心境才能明亮 沐浴身上的灰尘，不如洗掉心灵的污垢 时常打扫你的心房 你的心态就是你真正的主人 心上落叶捡干净，何愁大地不干净 事物大小不二，区别生于人心 灭却心头怒火，点亮自在心境 天堂净土在心中 四、得与失：人生自如达观 平淡却奇妙的生命之泥 缘来缘去皆是福 跌进坑里，不要急着向上看 有一种财富叫福慧 只要懂得放弃，其实回头不难 一念愚即般若绝，一念智即般若生 你的悲伤从何而来？

取悦自己，自性需要自度 克制心中的欲望，才能活得更加轻松 幸福是一种分享 追求人生的中道生活 欣赏比拥有更重要 快乐与否，取决于灵魂的内在态度 懂得取舍，才能懂得生命 需要时得到满足，就是幸福 日积月累，给自己挖一口井 拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量 五、慈与悲：涵养般若之德 将爱扩大，就是一种慈悲 慈悲的基础是般若，般若的实践是慈悲 爱心为本，慈悲为怀 只有不伤害别人，才能称得上快乐 生从何来？

死去何处？

除却心头火，解脱在当下 禅有高调，亦有低调 宽容是一种美德，一种精深的教育 享受过程才能拥抱快乐 只打坐是成不了佛的 钱乃身外之物，生不带来死不带去 生不贪求，死不畏惧 换位思考，消除自己的局限性 不怕念头起，只怕觉照迟 知错即改才能立地成佛 淡泊名利，物我两忘 欲望像是一条锁链，总是难以满足 六、学与道：智慧成就人生 撑着不死，不如好好活着 删繁就简，让生命迅速沸腾 你无法让所有人都满意 不要太执着，步也胜过步 凡事适度而至，否则欲速不达 最简单的事与最难的成功 发掘你心中的金佛 渴求云影，不如珍惜身边甘露 切勿自我设限，扼杀思考潜能 适度自大让自己成功 知非便舍，坚持正确的方向 别让“工具”束缚你的心 唯有改变观念，生活才会快乐 既要目标高远，又要面对现实 只有自己愿意，随时肯定自己 扔掉过去，才能轻松前进，愈是泥泞的路，留下的脚印愈清晰 明者因境而变，智者随情而行 凡事不必强求，顺其自然最好 七、悟与念：心念改变命运 自己才是最大的本钱 把握思考的度，做思考的主人 透视无常，了悟生命 要想改变世界，首先要改变方法 想法决定生活，意念决定未来 贪念就像锁链，需要及时解脱 目标指引行动，信念决定高度 莫贪便宜，一念之差造恶业 物我合一，实现圆满实相 珍惜现在，才是最真实的人生 悟透世事，心就不会疲惫 找回内心的宁静，放下才是一种淡然 一切皆现成，注重悟当下 静坐思禅，自见本性清静 去掉执着，净土就在心中 如何才算大，如何才算小 天堂与地狱，存在于一念之间 找到生命的意义 八、行与为：奋斗成就人生 做猎狗还是做兔子？

心动不如行动 生命是一个历程，做到时时成长 最终结果取决于最初动机 以苦为乐，不怕苦道 想要一根针，不需要去磨铁棒 给你的大小事情排排队 永远站在自己所走过路途的顶端 勇于接受挑战，莫要划地自限 今天我们抓住了多少沙砾？

坚持做下去，奇迹自然而生 最大的胜利是赢得自己 在锤炼下日益强壮 享受成功，而非死盯成功 摆脱世俗，只是一个人的战争 规则比速度更重要 安逸享受是真正的地狱



## &lt;&lt;明心禅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：禅就是生活，生活就是禅 一日一禅 人因为容易陷入执著，所以经常生活在成见、偏见和刻板观念之中。

相对地，我们却生活在不断变动的现实中，生活是不确定的、变动的。

尤其是现代人，生活在变迁快速的社会里，如果执著于过去的情绪、态度和观念，就会发生适应上的困难。

天皇道悟禅师（公元748—807年），唐代禅僧。

婺州（浙江省）东阳人，俗姓张。

14岁怀出家志，后从明州大德剃发。

25岁，于杭州竹林寺受具足戒，寻游余杭，谒径山国一，问禅要，服侍五年，终受印可。

后遁余姚大梅山。

建中元年（780年），至钟陵（江西）省马祖道一。

翌年，入衡岳参石头希迁。

初住沔阳，次移瀑口，后栖止荆州当阳紫云山。

澧州龙潭崇信禅师家住在天皇寺附近的一个巷子里，以卖烧饼为生。

当初，道悟和尚被灵鉴禅师偷偷地请到天皇寺隐居，当地人皆莫测老和尚之深浅，而崇信禅师却对老和尚倍感亲切，于是从道悟和尚出家。

崇信禅师出家后，即留在道悟和尚身边，充当执侍。

崇信禅师悟道后，即离开荆州，前往湖南澧阳龙潭住山，后因李翱尚书之激扬，乃出世传法。

其手下最著名的弟子是德山宣鉴。

崇信禅师跟随天皇道悟禅师出家后，数年之中，打柴炊爨，挑水做羹，不曾得到道悟禅师一句半语的法要。

有一天，崇信禅师就向师父道悟禅师说：“师父，弟子自从跟您出家以来，已经多年了，可是一次也不曾得到您的开示，请师父慈悲，传授弟子修道的法要吧！”

道悟禅师听后立刻回答道：“你刚才讲的话，好冤枉师父啊！”

你想想看，自从你跟随我出家以来，我未尝一日不传授你修道的心要。

“弟子愚笨，不知您传授给我什么？”

崇信诧异地问。

道悟禅师听后，说：“你端茶给我，我为你喝；你捧饭给我，我为你吃；你向我合掌，我就向你点头。”

我何尝一日懈怠，不都在指示心要给你吗！”

崇信禅师听了，当下顿然开悟。

从这一则师徒问答之中，可以了解禅就是生活。

佛法与生活本是融合的，随时随地皆是我们进道修行之胜缘。

日常生活的起心动念、言语举止，也无不是修行的对象。

大道至简 禅是一种内在学习、净化自己的过程。

从冥思、静坐开始，到心灵的开悟，禅不只带来身心的健康、喜悦的态度，更从中看出生命的意义。

通过这项心的效能训练，我们能生活得更好，工作得更有效率。

禅还是一种生命的智能、生活的指南、心灵生活的艺术。

透过禅的训练，心的效能就会提升。

我们历经心识的不断提升，才有成功的人生、喜悦的生活，从而找到生命的归宿。

心的效能决定个人的思考、情绪和回应能力。

禅即是心的效能训练。

日常生活的搬柴运水、喝茶吃饭，无不蕴藏无限的禅机。

包容残缺，拥有完整世界 一日一禅 宇宙万物本四大假合，因缘和合而生，也随缘而灭，这一秒的我们在呼吸，前一秒的我们即已死去，诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。



<<明心禅>>

雅纯在佛光丛林学院念书，对指导老师非常不满，总是抗拒并排斥老师的要求与言教。

一天，院长将她找来，问道：“听说你对训导老师不以为然，说说看，你对她有什么不满？”

雅纯抓住机会，开始数落老师的不是，一说就是半个多小时。

院长并没有因为忙碌而打断她的话，却不断要求雅纯再举几个例子，直到她想不起来还有什么例子可以举证老师的过错时，院长就说：“你讲完了，现在可以换我讲了吗？”

雅纯点点头。

院长说：“你的个性属于黑白分明、嫉恶如仇的。”

雅纯满意地点头说：“师父，您说得真准，我就是这样的人！”

院长继续说道：“那么，你是否知道，这世界是一半一半的世界。”

天占一半，地占一半；男占一半，女占一半；善占一半，恶占一半；清净占一半，浊秽一半。

很可惜，你拥有的这个世界本来就是不全的。

雅纯听了之后，愣了半晌，问道：“您为何说我拥有的是不全的世界呢？”

院长说：“因为你要求完美，只能接受完美的一半，却不去试着接受残缺的一半，所以你拥有的是不全的世界，毫无圆满可言。”

雅纯顿时陷入了困惑，不知所措，问院长说：“那我该怎么办才好呢？”

院长慈悲地说道：“学习包容不完美的世界，你就会拥有一个完整的世界了。”

大道至简 当我们在苛求那些残缺的时候，当我们在艳羡那些圆满的时候，我们要问问自己的内心，是否敢于去拥抱残缺呢？

其实，我们每个人都会有这样那样的残缺，个子有高矮，体型有胖瘦，身世有显赫平凡，家庭有富裕贫穷……但是，这些都不可怕，可怕的是我们无法正视它们。

<<明心禅>>

编辑推荐

《明心禅》编辑推荐：现在的社会愈来愈发达，物质生活也渐渐奢侈浮华，但是，很多人却感到生活空虚、精神焦虑、苦痛倍增。

这是为什么呢？

是精神生活的缺失抑或是受锢于现实生活的无奈？

于是很多人试图通过修行和学禅来明白这些问题，而《明心禅》正能解决您心中的疑惑。

明心禅：教人做明白人，做觉悟人，教人做最尊最贵最有智慧的人，教人做最快乐的人，最幸福的人！

一切随缘心方安，处处是禅体安然。

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>