

<<如果会吃饭，你就会成佛>>

图书基本信息

书名：<<如果会吃饭，你就会成佛>>

13位ISBN编号：9787536061071

10位ISBN编号：7536061072

出版时间：2011-10

出版时间：花城出版社

作者：马明博

页数：281

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>

## <<如果会吃饭，你就会成佛>>

### 前言

马明博居士随余习禅近二十年。大概是1995年，他与黄明尧居士都住在河北赵县的柏林禅寺。河北禅学研究所成立于1992年夏，与首届生活禅夏令营同日诞生，所址就设在柏林禅寺。明尧、明博二位居士算是河北禅学研究所最早的几位研究成员。那个时候“生活禅”法门刚刚起步，“生活禅”的一些理念面世不久，他们就很投入，起心动念、言行起坐，都沉浸于禅的安详喜悦之中。当时柏林禅寺正在大兴土木，重建殿堂，全寺上下，每个人每天都处在紧张忙碌而井然有序的生活禅氛围中。僧团中以明海禅人为首的一批青年僧人，有解有行，有作有为，生活清贫，修学、接待、修建，工作头绪多、任务重，由于有生活禅作指导，忙而不乱，苦中有乐。明尧、明鸿、明博等一批出身知识阶层的青年居士，依止僧团，一边学习禅宗文献，一边参加僧团的修学活动，过寺院生活，听暮鼓晨钟，卧硬板小床，履禅门净地，看庭前古柏，吃淡饭粗茶，日日生活禅，时时观自在。明博居士生活于斯，成长于斯，伴随生活禅的成长壮大，一路走来，禅生活，生活禅，如影随形，念兹在兹。正因为明博居士在他的禅修生涯中有这段不同寻常的经历，又有好学不倦的精神、勤于动笔的好习惯，他积累了许多关于生活禅发展过程中的第一手资料，又善于驾驭文字，所以他有关生活禅的书不断面世，绝非偶然。关于《如果会吃饭，你就会成佛》这本新书，是在作者已出版的《生活禅》一书基础上补充、改写而成。作者春节前就向我说起这件事，并要我为新书问世写几句话。由于年终岁首有些应酬，就把已作的承诺忘得一干二净。在马居士的电话催促下，拾回记忆中的旧事，写了上面的一些话，对于解读“生活禅”应该也有些益处吧。这就是我为此书写的序言，也可作为我对明博居士新书出版的祝贺，更希望他不断地有力作奉献给读者！

## <<如果会吃饭，你就会成佛>>

### 内容概要

对所有在红尘中还为“得不到”、“放不下”而烦恼的人，尤其是郁闷、忙碌、焦虑的上班族来说，想要像佛一样淡定，似乎是天方夜谭……

事实上，上班族、普通人，离佛的淡定境界，都只有一步之遥。不信吗？

有人曾问慧海禅师，和尚修道是否还要用功，如何用功。慧海回答说：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”那人问：“所有人不都这样吗，跟师傅的用功有什么不同呢？”慧海说：“不同。他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同。”

上面这个例子说的是什么呢？

——吃饭睡觉就是用功修行，就是通向佛法的正道。换句话说：如果会吃饭，你就能成佛！

这是一部真正启迪心灵、让所有人都能看得懂、参得透的佛法书：学会放下，学会自在，学会淡定，这样，你就能在纷乱的世界中找到真正的能量和幸福。

<<如果会吃饭，你就会成佛>>

作者简介

马明博，问禅人，茶隐士，文字客，云游者。

中国作家协会会员。

新散文网站创办者。

有以下著作：

《天下赵州生活禅》（中国青年出版社，2005）

《一日沙门》（当代中国出版社，2007）

《禅遇》（中国发展出版社，2008）

《愿力的奇迹》（文化艺术出版社，2009）

《人间何处不灵山》（《愿力的奇迹》台湾地区繁体字版）（野人文化出版公司，2010）

<<如果会吃饭，你就会成佛>>

书籍目录

- 序一 日日生活禅，时时观自在（净慧）
- 序二 如果我们会吃饭，我们就能成佛（明海）
- 卷一 生活与禅，镜花互照
  - 一、家就在眼前
  - 二、生活禅
  - 三、通往赵州之路
  - 四、行云流水有家乡
  - 五、黑暗中的灯盏
  - 六、手指与月亮
- 卷二 赵州禅风
  - 一、石塔东路29号
  - 二、那塔，那寺，那人
  - 三、天下赵州
  - 四、赵州禅师
  - 五、你心里有桥吗
- 卷三 随师学禅
  - 一、旧时行履处
  - 二、师承虚云老和尚
  - 三、生活禅开题
  - 四、生活禅的四个根本
  - 五、做人做事的“二八方针”
  - 六、晋山与传灯
  - 七、不可思议的缘
- 卷四 舌尖上的禅
  - 一、禅悦为食
  - 二、食存五观
  - 三、由食饭而起
  - 四、厨房是道场
  - 五、吃粥了也无？
- 洗钵去
  - 六、且吃一碗赵州茶
- 卷五 禅门一日
  - 一、闻钟早起
  - 二、朝时课诵
  - 三、触摸大地
  - 四、出坡
  - 五、如是我闻
  - 六、晚钟
- 卷六 禅是一枝花
  - 一、一朵花的启示
  - 二、一花一世界
  - 三、但取莲花莫取泥
  - 四、禅者之花
  - 五、吾人如花
- 卷七 放下烦恼的包袱

## <<如果会吃饭，你就会成佛>>

- 一、烦恼无边誓愿断
- 二、处理烦恼的四大法门
- 三、皈依：安心法门
- 四、禅者的财富观
- 五、积累财富的方法：布施波罗蜜
- 六、佛有灵，还是无灵？

### 卷八 照顾脚下

- 一、此衣不与时人同
- 二、低头看得破
- 三、看脚下
- 四、一瓶一钵，可盛的心
- 五、木鱼：有声全贵里头空
- 六、暗香

### 卷九 内心的月亮

- 一、禅之月
- 二、庭前柏树子
- 三、有缘不识张中行
- 四、梦与墙
- 五、水清月自现
- 六、微笑！

微笑！

- 七、送他一轮明月

### 卷十 禅之心

- 一、问禅赵州
- 二、应无所住而生其心
- 三、禅心三无：对禅之心的校勘
- 四、呼唤他，或者呼唤你的名字

跋 剩下的东西（马明博）

附录 生活禅道场

## <<如果会吃饭，你就会成佛>>

### 章节摘录

二、生活禅 父亲的话，在我看来，充满禅机。虽然父亲并不知道什么是禅，也不知道什么是生活禅，更不知道以弘扬生活禅闻名天下的柏林禅寺，以及生活禅的首倡者净慧老和尚。如果没有在柏林禅寺参学生活禅，如果没有净慧老和尚的循循善诱，此刻的我，哪能省察出父亲话语里含藏的禅机？

一时间，父亲的话与我一年来沉浸其中的生活禅，如镜花互照。第一次看到“生活禅”三个字时，就感觉到一种异样。新鲜，陌生，突兀，于是格外关注了几眼。生活是生活，禅是禅，它们怎么会扯到一起？说到禅，人们会想到佛教，想到青灯古佛、不谙世事、读经禅坐、苦苦修学的佛门弟子。如今，置身物欲横流之生活，沉迷于灯红酒绿之中，有谁会生出遁隐山林的闲情逸致？生存的竞争，让人精疲力竭，有谁会有心思去行善施舍？社会上假冒伪劣此起彼伏，明枪暗箭把生活搞得面目全非，生活中还有什么美可言？生活与禅，好比眼前生活与历史书卷之中的生活，其距离之远，难以言说。

禅是什么？禅，是梵文“禅那”音译的略称，意译为“思维修”、“静虑”，是通过静坐调节身心，超越自我局限的修持方法。简单地说，在静坐时，通过计数呼吸次数，习禅者可以将烦乱的心绪调整得宁静、安祥、愉悦，甚至获得特殊的生命体验。前全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初居士曾说：“禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅……参禅必须学会生活，生活在禅中，在禅中生活，就是在生活中了生死，了生死于生活中……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，尤其是现代人享受现代文明之余，这种情况更为突出，借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清静一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，会有得益、会有受用的。”

生活禅是什么呢？中国佛教协会副会长净慧法师说：“生活禅，顾名思义，是不能离开生活来修禅定。今天，我们一般人所过的生活是一种什么样的生活呢？一个没有修行的人的心态是一种什么样的心态呢？是一种迷失的生活，是一种分裂的心态。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，那就要用禅的精神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。我们提倡生活禅，就是希望在生活的方方面面，都能贯彻禅的喜悦、禅的安祥、禅的宁静。“我们说的生活禅，如果就生活本身来说，从迷失的生活到觉醒的生活这个过程是生活禅，这是第一步；第二步，从生活的觉醒到生活的超越是生活禅。在生活中如何落实禅法、如何修行、如何体现禅的精神，是生活禅所关注和要实践的内容。如果在生活中不能运用禅，禅与生活脱节，那不是生活禅，也不是一个修禅者应有的态度。“生活禅与打坐修定是密切相关的，没有集中修行或修定的过程，生活禅就无从谈起了。生活禅的目的与宗旨是强调关怀人生、觉悟人生、奉献人生，所以说生活禅与积极的人世精神是密切结合的。生活禅所追求的目标就是希望在生活的每一个方面、每一个领域，都能够把佛法慈悲、智慧的精神贯穿始终。这样，就可以使禅与生活打成一片，就能以出世的精神作人世的事业。”

## <<如果会吃饭，你就会成佛>>

”人总想“诗意地栖居”，然而生活里的烦恼很多。

生、老、病、死，想追求的却总是得不到，亲爱的人总要分手，冤家却偏偏要聚首，内心焦虑……因为有种种的烦恼，人的心总是得不到解脱。

参学生活禅的人安住在禅中，平和地面对生活中所遭遇的一切，云来雨来，其心如镜，不迎不拒，两不相碍。

生活禅告诉人们，尽管生活中有许多问题难于解答，但这并不妨碍我们在现实生活中从一点一滴着手重新认知生活。

生活中的情趣，并非别人刻意为我们安排的，只需要我们静下心来，慢慢体会。

我们的生活乌云密布，其实是因为我们没有打开心灵的窗子。

头顶上就是蓝天与阳光，为什么我们总是要低着头走路？

什么样的人需要生活禅？

内心充满焦虑与烦恼，由于遭遇到种种的精神困惑，其心不安的人；被欲望的乌云遮蔽住心灵的天空，迷茫、紊乱、被不良的情绪控制的人；在商品消费的社会中，把拥有物质视为自己生活的中心，却无法从中获得幸福感的空虚的人；怨天尤人，好走极端，动辄会感受到被否定的失落，陷入压抑、沮丧、悲哀，甚至愤怒、报复的人；当然，也有想自主、自立、自强，完满自己的人格、开启智慧、不断超越自我的人……生活禅不是用来说的，更注重个人的内心体验。

参学生活禅的过程，是“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进”的过程。

“师父领进门，修行在个人”。

能否畅达禅境，还要看学禅者怎么来做。

P6-9



<<如果会吃饭，你就会成佛>>

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>