

《如何淡定（禅·心灵·灵性）（本性禅师的行脚 禅思、心灵感悟）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787300187556

内容简介

本书通过佛教史上一些僧人学佛求法的故事，和作者对佛教经典的感悟，结合当代人面对的世风日下的种种社会问题，进行了分析、批判。

比如“小悦悦”问题折射出的社会失德问题。感召人们向善，淡泊名利，宠辱不惊。

作者简介

本性禅师：

1965年出生于福建霞浦县

1985年出家于江苏常熟兴福寺，剃度恩师为悉明上人

1988年受戒于广东韶关南华寺，授戒恩师为本焕长老

1988—1996年先后毕业于南京中国佛学院栖霞山分院、北京中国佛学院、斯里兰卡科伦坡凯拉尼亚大学佛学与巴利语研究院，获文学硕士学位

1996年嗣法圆瑛大师的入室弟子明旻长老，为中国汉传佛教临济正宗第42代、曹洞正宗第48代法脉传人之一

1998年任福建省佛教协会副会长兼秘书长

2000年任福建佛学院院务委员会副主任

2002年任中国佛教协会常务理事，同年作为中国大陆佛指舍利赴台湾供奉护送团成员，护送陕西西安法门寺佛指舍利赴台湾地区供奉瞻礼

本性禅师：1965年出生于福建霞浦县

1985年出家于江苏常熟兴福寺，剃度恩师为悉明上人

1988年受戒于广东韶关南华寺，授戒恩师为本焕长老

1988—1996年先后毕业于南京中国佛学院栖霞山分院、北京中国佛学院、斯里兰卡科伦坡凯拉尼亚大学佛学与巴利语研究院，获文学硕士学位

1996年嗣法圆瑛大师的入室弟子明旻长老，为中国汉传佛教临济正宗第42代、曹洞正宗第48代法脉传人之一

1998年任福建省佛教协会副会长兼秘书长

2000年任福建佛学院院务委员会副主任

2002年任中国佛教协会常务理事，同年作为中国大陆佛指舍利赴台湾供奉护送团成员，护送陕西西安法门寺佛指舍利赴台湾地区供奉瞻礼

2003年任福建省政协常委、省政协民族宗教委员会副主任，同年作为中国佛牙舍利赴泰国供奉护送团成员，护送北京灵光寺佛牙舍利赴泰国供奉瞻礼

2004年任福州开元寺方丈

2005年作为中国佛指舍利赴韩国供奉恭迎团成员，赴韩国恭迎在韩国供奉的中国佛指舍利圆满回归

2006年参加第一届世界佛教论坛

2007年发起、策划、组织“慈航菩萨圣像回归祖庭暨海峡两岸和平发展祈福大法会”系列活动，同年创办福建省开元佛教文化研究所，任所长

2008年兼任泰宁庆云寺住持

2009年参加第二届世界佛教论坛，同年当选为全国政协中国宗教界和平委员会委员，并应美国洛杉矶十二家寺院联合邀请，赴美国作系列禅学讲座

2012年参加第三届世界佛教论坛，同年于斯里兰卡总统府获马欣达拉贾帕克萨总统亲自颁发的斯里兰卡总统佛教贡献奖，并应中国国务院侨办之邀，作为“文化中国名家讲坛”主讲人，主讲“中国禅”于新加坡、印度尼西亚、

马来西亚 2013年应邀参加世界佛教徒友谊会于泰国曼谷召开的环保论坛 出版专著：禅思录：《如何安心》、《如何放下》、《如何自在》、《如何淡定》、《如何解脱》；行脚记：《孤僧万里行》、《踏破芒鞋》、《莲开一路》；译著（中译英）：《佛陀和他的十大弟子》；论文集：《佛教的基本观点》；等。

[显示全部信息](#)

目录

- 一、乞丐与阳光
- 二、佛法不是谋略权术
- 三、作客不如归
- 四、不为明日忧
- 五、冷热两由之
- 六、修出魅力来
- 七、清风掠过湖面
- 八、轻松过好每一天
- 九、吴哥之殇
- 十、大寺，大师
- 十一、心不外求，意不外驰
- 十二、享受过程，留住时空
- 十三、本自学来还学去
- 十四、我的五一劳动节一、乞丐与阳光二、佛法不是谋略权术三、作客不如归
- 四、不为明日忧五、冷热两由之六、修出魅力来七、清风掠过湖面八、轻松过好每一天
- 九、吴哥之殇十、大寺，大师十一、心不外求，意不外驰十二、享受过程，留住时空
- 十三、本自学来还学去十四、我的五一劳动节十五、一人已嫌多十六、信、愿、行
- 十七、借宿人生十八、心观何处十九、第八场雪二十、铁树与昙花
- 二十一、忏悔己身诸业障二十二、寄禅山水二十三、近乡情更怯
- 二十四、只缘身在最高层二十五、走在半路上二十六、从唐僧师徒说起
- 二十七、日落西方，日出东方二十八、半日山居二十九、去留自便
- 三十、危机四伏的现代文明三十一、把握与活在自己的当下三十二、生日三自问
- 三十三、佛教文明的复兴之路三十四、行路夜雨中三十五、行禅与行脚
- 三十六、回到泰宁庆云寺三十七、“和”字当头，同创未来三十八、读书与读书的态度
- 三十九、以师志为己志四十、不负祖国不负佛四十一、给我棒喝
- 四十二、怎样做个好学生四十三、盼着雨过天晴四十四、生来就是流浪者
- 四十五、静水清清小鱼游四十六、写一个自己的人生故事四十七、从海拉尔到额尔古纳
- 四十八、我还是我，你就是你四十九、红炉片雪五十、禅心一粒，四海禅境
- 五十一、我们需要什么样的灵修五十二、夜登阿里山五十三、面朝大海，春暖花开
- 五十四、拯救动物，救赎人类五十五、游圣徐霞客
- 五十六、文明的差异——心文化与身文化五十七、结缘，分享

五十八、为善，不分僧俗不计荣辱五十九、行禅与坐禅六十、随缘与平常心
六十一、节庆宜素食六十二、静凝水晶球六十三、亮起心灯一盏六十四、禅是一种艺术
[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

“男儿自有冲天志，不向如来行处行。”沩山禅师如是说。

庞蕴居士问马祖禅师：“不与万法为伍的是什么人呢？”

马祖禅师答：“待你一口吸尽西江水，再向你说。”

这些偈语或公案，给人感觉很豪迈、气冲霄汉。

当然，还有给人感觉玄的，甚至有些叛逆意味。

如，不为选官却为选佛的丹霞禅师，却烧木佛取暖。

百丈怀海律师立禅门清规，要求：“不立佛殿，唯树法堂。”

大珠禅师说：“圣人求心不求佛，愚人求佛不求心。”

赵州和尚则云：“金佛不度炉，木佛不度火，泥佛不度水，真佛内里坐。”

这些禅门高僧大德，其言其行，自有其德行、修为、道理、境界，自有其特殊的魅力。

我们凡夫，可以会意于心，未必可效其行。

我很欣赏曾点。

孔子与子路、曾点、冉求、公西华等人论志向。当时，曾点就认为，极高明的道是中庸，这是最难，但又是最高的境界。中庸即如佛教的中道、中和之义。对此孔子喟然叹曰：“吾与点也。”

作为凡夫，我们的魅力来自哪里？不是高高在上，或低低在下，或极端的前后左右。我们的魅力在于居中，在于做好、说好现实中的一行一言，在于保有一颗平淡、平常、平和的心。

有位豪富女施主问无德禅师：“如何才能最具魅力？”

无德禅师告诉她：“讲些禅语、听些禅音、做些禅事、用些禅心。”

那么，何为禅语？

禅语即欢喜的话、真实的话、谦虚的话、利人的话。

“男儿自有冲天志，不向如来行处行。”沩山禅师如是说。

庞蕴居士问马祖禅师：“不与万法为伍的是什么人呢？”

马祖禅师答：“待你一口吸尽西江水，再向你说。”

这些偈语或公案，给人感觉很豪迈、气冲霄汉。

当然，还有给人感觉玄的，甚至有些叛逆意味。

如，不为选官却为选佛的丹霞禅师，却烧木佛取暖。

百丈怀海律师立禅门清规，要求：“不立佛殿，唯树法堂。”

大珠禅师说：“圣人求心不求佛，愚人求佛不求心。”

赵州和尚则云：“金佛不度炉，木佛不度火，泥佛不度水，真佛内里坐。”这些禅门高僧大德，其言其行，自有其德行、修为、道理、境界，自有其特殊的魅力。我们凡夫，

可以会意于心，未必可效其行。我很欣赏曾点。孔子与子路、曾点、冉求、公西华等人

论志向。当时，曾点就认为，极高明的道是中庸，这是最难，但又是最高的境界。中庸即如佛教的中道、中和之义。对此孔子喟然叹曰：“吾与点也。”作为凡夫，我们的魅力来自哪里？不是高高在上，或低低在下，或极端的前后左右。我们的魅力在于居中，在于做好、说好现实中的一行一言，在于保有一颗平淡、平常、平和的心。

有位豪富女施主问无德禅师：“如何才能最具魅力？”

无德禅师告诉她：“讲些禅语、听些禅音、做些禅事、用些禅心。”那么，何为禅语？禅语即欢喜的话、真实的话、谦虚的话、利人的话。何为禅音？

即化辱骂的音为慈悲音，化毁谤的音为帮助音，化哭音、闹音、粗音、刺音为微妙音。

那么，何为禅事？也就是布施的事、慈善的事、服务的事、合乎佛法的事。何为禅心？

即你我一如的心、圣凡一致的心、包容天下的心、普利一切的心。这是个非常崇尚、讲究、追求魅力的时代，个人如此，群体也如此。因此，出现了各式各样所谓魅力的标准、行为。我们如谓之魅力，不如称之魅惑或怪异或异端。这不单指世俗界，也包括佛门。为此，当我们今天重温无德禅师的教诲时，是多么地受用，尽管他的教诲，听起来那么平凡、朴素、简单。……

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)