

<<心灵的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787304043513

10位ISBN编号：7304043512

出版时间：2009-6

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：慕云居

页数：320

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>

## <<心灵的瑜伽>>

### 内容概要

禅是一种生活，是喧嚣尘世中的一道清泉，是身处俗世中的一道灵光。

用禅心去体会人生，我们将会明白生活中真正的美好所在。

禅又是治疗现代人浮躁心灵的良药。

以禅的意境去对待工作中的困惑，将禅的智慧融入工作中，就能突破自我，超越自我！

面对繁忙的工作、复杂的市场、变化无常的人际关系，只要有一颗禅心（信心、爱心、诚心），就足以应付自如。

所以，将禅的精神、禅的智慧融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐。

## &lt;&lt;心灵的瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

菩提——心灵的瑜伽 吃粥与吃茶 云在青天水在瓶 须弥藏芥子 不劳不食 以静制动 雪窦非信  
 差 高尾染坊 惜福有福 水满自溢 放下放下 白隐生子 放下得道 事半功倍 心净土净 禅镜  
 照性 吃蜜谢罪 拨云见日 生命的长度 如水归水 美丽的寺庙 没时间老 天下第一的茶道 剑  
 道要诀 知非便舍 诚实无欺 并不受矛盾影响 一切为空 心净是净 乞丐买饼 一村菊香 烦恼  
 即是菩提 本性宝藏 心性难摹 心性如一 禅之教育 禅门静默 一口好牙 执迷难悟因果——巧  
 合是机缘 森田司钟心如明镜台十后悔供果因果衣裹真珠度人度心盐酱人生 禅定就是定力 恭敬求  
 佛 远虑近忧 万物皆有心 禅师插秧 七里释盗 禅随其变 空由心造 正受烧书 洗碗扫地 勿  
 念窃生 生活禅机 禅的宽恕 性空之路 佛法无二 心生法生，心灭法灭 悟而后醒 禅无旁心  
 万事皆因果 禅之不定 自性难赠 树之佛性 钵千家饭 自断希望 误会 禅的魅力 严师仪山  
 死水不藏龙 禅无争辩 舌之因果 心不及小丑 净土在心 禅之法门 禅之奇妙 无形无相 物  
 我皆一 大鹏鸟飞度生死 一句禅味 赵州的真义 睹影自悟 肯定自己正果——般若波罗蜜 立雪  
 断臂 不慕他佛 个性是为火焰 青草捆和尚 入道三宝门 缘起性空 花雨不沾衣 圆满报身 心  
 悟其福 禅说苦乐 放下一切 烦恼多因贪念 放下屠刀，立地成佛 随遇而安 心象真迹 佛的因  
 果虔诚 贪念一起，害人害己 达摩论宝 有业有报 方外之交，不必同一 断指求法 到处是路  
 只知贪程，不觉蹉跎 我往西方走 法身无病 性天真佛 逍遥圆寂 雪霁便行空色——乱花欲迷眼  
 空与色 知色知欲 色即是空 枯木寒岩 开悟心自宁 以物悟道 非礼勿行 生灭无常 时间纽  
 扣 黄金毒蛇 银货两讫 悟禅无欲 禅意清明 无休止的钱袋 苦集灭道 皆因绳未断 僧与佛珠  
 月光满堂 顺治悟禅 内不心乱为定 和尚喝粥 攥与展 四大皆空玄机——妙手偶得之 云水随  
 缘当头棒喝 心无外物 悟无边缘 佛祖吃水 并无所悟 饼与禅 禅无妄语 偈语 禅言得失 无  
 言之教 祭神女口神在 自我自佛 悟性不得模仿 门里还是门外 答与不答 禅之玄妙 答非所问  
 善自珍重 禅无你我 六祖说禅 谁是禅师 眼的真心 超度亡狗 一与三 教外别传 了悟心要  
 一二三四五 洞山问禅 丙丁童子来求火 直指本心 虎头长角 轮回流转 佛与牛粪 一切皆禅  
 迷悟习性 性不生减 一生万法，万法皆一 一宿禅 不生禅 禅房花木深 为师之师 虎狼与佛  
 人悟称得 一念自在 觉而不迷 悟无生忍 佛语心为宗 心有滞，而众法皆不通 体相本自然  
 灵利道人 从心所欲 禅之味道 皆是虚妄 心外求法，患得患失 心在内悟 行脚僧 豁然大悟  
 临济拜祖 变与不变 “这个”是什么 上座何在 废纸一堆见性——春来草自青禅诗——灵动的  
 韵律顿悟——一沙一世界

## &lt;&lt;心灵的瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：禅镜照性一面清明的镜子，不论是最美丽的玫瑰花还是最丑陋的屎尿，都会显出清楚明确的样子；不论是悠忽缥缈的白云还是平静恒久的绿野，也都能自在扮演它的状态。

唐朝的南阳慧忠禅师，修行深而微妙，被唐肃宗迎入京都，待以师礼，朝野都尊敬为国师。

一日，当朝的大臣鱼朝恩来拜见国师，问：“何者是无明，无明从何时起？”

”慧忠国师不客气地说：“佛法快要衰败了，像你这样的人也懂得问佛法！”

”鱼朝恩从未受过这样的屈辱，立刻勃然变色，正要发作，国师说：“此是无明，无明从此起。”

”慧忠国师是说，这就是蒙蔽心性的无明，心性的蒙蔽就是这样开始的。

鱼朝恩当即有省，从此对慧忠国师更为钦敬。

禅心其实就在告诉我们，人间的一切喜乐我们要看清，生命的苦难我们也该承受，因为在终极之境，喜乐是映在镜中的微笑，苦难是水面偶尔飞过的鸟影。

流过空中的鸟影令人怅然，镜里的笑痕令人回味，却只是偶然的一次投影呀！

吃蜜谢罪日本一休禅师还是小沙弥的时候，就很有禅风。

有一位信徒送一瓶蜂蜜给他的师父，师父这天要出门，心想：这瓶蜜放在屋里很不安全，一休可能会偷吃，因此把一休叫来吩咐道：“一休！”

刚才信徒送来的这瓶毒药，药性强烈，非常危险，你千万不可贪食。

”一休是个很机灵的人，他当然懂得师父的意思。

师父走了以后，他就把整瓶蜂蜜吃光了，饱尝一顿之后，心想师父回来时怎么交代呢？

灵机一动，就随手将师父最心爱的花瓶打碎，当师父回来时，一休坐在地上号啕大哭，向师父哭着说道：“师父！”

我犯了不可赦免的罪过了。

”“一休！”

你做了什么错事？”

”“师父！”

我把您心爱的花瓶打破了！”

”“一休，你怎么这样粗心大意，把那么贵重的花瓶打破了？”

”一休无限悔恨似的说道：“师父！”

我知道不该将您的花瓶打破，为了表示忏悔，向师父做个交代，我只好以死来谢罪。

所以把您的那瓶毒药吃下去了！”

”这样的谢罪方式，使师父哑巴吃黄连，哭笑不得！”

拨云见日有一信士问佛光禅师道：“经说：供养百千诸佛，不如供养一无心道人。

不知百千诸佛有何过？”

无心道人有何德？”

”佛光禅师用诗偈回答道：“一片白云横谷口，几多归鸟尽迷巢。

”这意思是说，只因多了一片白云，归巢的鸟雀都迷了路，飞不回家了。

因为供养诸佛，有了对象，反而迷失了自己：供养无心道人，乃以无分别而超越一切。

百千诸佛，虽无过失，但无心道人，而能认识自己。

信士又问道：“既是清净佛伽蓝，为何敲打鱼和鼓？”

”佛光禅师仍用诗偈回答道：“直须打出青霄外，免见龙门点头人。

”这意思是说，清净寺院道场，所以敲打木鱼、撞击皮鼓，完全别有深义。

如敲木鱼，是因鱼在水中，从不闭眼，故以木鱼以示精进不懈；打鼓，只为消业增福。

鱼鼓之声，上达云霄之外，何必还受轮回之苦？”

信士再问道：“在家既能学佛道，何必出家着僧装？”

”佛光禅师还是用诗偈答道：“孔雀虽有色严身，不如鸿鹄能高飞。

”这意思是说在家修行固然很好，但终不比出家修行更能精专一致，孔雀的颜色虽然好看，终不比雁鸟能够高飞！”

## <<心灵的瑜伽>>

信士心中的疑云终于被佛光禅师拂拭了。

有些问题没有通达时，真是心有千千结，但经过解释，就如拨云见青天。

生命的长度一天，佛陀待弟子们乞食归来时，问他们道：“弟子们！

你们每天忙忙碌碌托钵乞食，究竟是为了什么呢？

”弟子们双手合十，恭声答道：“佛陀！

我们是为了滋养身体，以便长养色身，来求得生命的清净解脱啊。

”佛陀用清澈的目光环视着弟子们，沉静地问道：“那么，你们且说说肉体的生命究竟有多长久？

”“佛陀！

有情众生的生命平均起来有几十年的长度。

”一个弟子充满自信地回答。

佛陀摇了摇头说：“你并不了解生命的真相。

”另一个弟子见状，充满肃穆地说道：“人类的生命就像花草，春天萌芽发枝，灿烂似锦；冬天枯萎凋零，化为尘土。

”佛陀露出了赞许的微笑，说道：“嗯，你能够体察到生命的短暂迅速，但是对佛法的了解，仍然限于表面。

”又听得一个无限悲怆的声音说道：“佛陀！

我觉得生命就像浮游虫一样，早晨才出生，晚上就死亡了，充其量只不过一昼夜的时间！

”“喔！

你对生命朝生暮死的现象能够观察入微，对佛法已有了进入肌肉的认识，但还不够深入。

”

## <<心灵的瑜伽>>

### 编辑推荐

《心灵的瑜伽》告诉我们：心有多大，天地就有多大。  
让你的心灵做一次瑜伽，你会感到身边的一切都是鲜亮的。  
放飞你的心灵，保持一颗平常心，方能泰然自若，由小见大。

<<心灵的瑜伽>>

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>