

<<一日沙门>>

图书基本信息

书名：<<一日沙门>>

13位ISBN编号：9787801705495

10位ISBN编号：7801705491

出版时间：2007-1

出版时间：当代中国出版社

作者：马明博

页数：238

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>

## <<一日沙门>>

### 内容概要

即便只是做一天和尚，也要依据所发的初愿，以平常心，做本分事，该起则起，该卧则卧，保持心境平和，既不急躁，也不懈怠，在清净快乐之中平平稳稳地一步步走下去。

人不容易做到无我，因为太放不下自己。

靠别人提醒，终归是外缘。

觉悟是自我的事，须有一颗觉悟的心，行住坐卧中，观照自己，那才是重要的。

生命是一段旅程，行走在途中，我们不能以短暂的生命，去移动阻碍前进脚步的巨石，但是可以选择绕行。

本书从禅、茶、人生、世相等方面抒发感悟，探讨人生的意义，不仅能够引发人们向善的愿望，更能让人在轻松的阅读中获得启示、反省自身，为繁忙的都市人带来了清新的阅读体验和思考空间。

<<一日沙门>>

作者简介

马明博，禅和子、品茶人、文字客、云游者，著有《天下赵州生活禅》，主编“文化名家书丛”，有《滚滚红尘中拈花微笑——文化名家话佛缘》、《清香四溢的柔软时光——文化名家话茶缘》、《舌尖上的中国——文化名家说名吃》等。  
愿以感恩的心、包容的心、分享的心，以文字与大家结下深远的佛缘。

书籍目录

第一辑 学习微笑可盛的心微笑是禅你心里有桥吗？

开悟的椅子潘家园的佛柏林寺的柏树呼唤他，或者呼唤你的名字哪位菩萨负责婚姻生来即是挂单客途  
中小站客厅第二辑 一日沙门和尚剃度着衣威仪受戒托钵过堂无我逆缘红尘第三辑 饮茶的滋味饮茶的  
滋味赵州普茶记茶之六度银碗盛雪，闲来煎茶听壶壶裂赵州茶第四辑 善男子，善女人有缘不识张中行  
小石头记石头记看刘月卯写字安静，一下午的时光与南禅寺擦肩而过如果善女人父子情深那些忧伤的  
碎屑

## &lt;&lt;一日沙门&gt;&gt;

## 章节摘录

微笑是禅 微笑是这个世界上最美丽的行为语言。

听天真的童声唱《歌声与微笑》，“请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下……”用心听，你会在浑然不觉中流露出微笑。

微笑是生活中不可或缺。

也许你嗓音嘶哑、五音不全，不能完整地唱这支歌曲，但是只要聆听它，你就不再吝惜微笑，乐于将微笑普施于眼前的每一个人。

我们都知道列奥那多·达·芬奇的名作《蒙娜丽莎》。

蒙娜丽莎的微笑是淡淡的，仅仅是一种微笑的暗示，然而即便是这样的微笑，也足以让你脸上所有的肌肉都舒展开来，把你所有的焦虑和疲劳都消除净尽。

在沉静的东方大地上，龙门石窟、云冈石窟、敦煌石窟，有着一尊尊微笑的佛。

他们的脸上充满了平和、宁静、包容的微笑，这是体现智慧与关怀的微笑。

有一位继承了一大笔遗产的妇人，急于让亲友对她产生好印象。

她花了很多钱，买来钻石、珍珠、貂皮大衣等，分赠给亲戚、朋友。

由于她脸上满是鄙夷，每一个得到馈赠的亲友都感到很沉重。

如果她脸上充满双关呢？答案一定会恰恰相反。

我曾经一度身心疲惫，不知不觉中，脾气变得很糟很坏，与家人的关系也日趋紧张。

就在这时，朋友送给我他翻译的一行禅师著作《与生命相约》。

读着它，我决心通过学习微笑来改变自己。

早晨起床，洗漱时，我会对镜中的自己微笑一下。

出门前，我会对朝我招手的妻子微笑一下。

到公司，我会对看门的保安微笑一下。

进入办公室，我会和同事微笑着打招呼。

接听电话时，我会先微笑一下再拿起话筒。

接待来访的认识和不认识的读者时，我会微笑着请他坐下，并奉上一杯热茶。

刚开始，我觉得很别扭、很勉强、很做作。

但是，我坚信这样做是对的。

我下定决心继续学习微笑，练习微笑。

在走路时，我会在心里暗暗地提醒自己，“微笑，保持微笑。

”过了大约三个星期，我发现微笑已经充满了我的生活。

因为当我发自内心地微笑时，人们也对我微笑。

我这个曾经被认为脾气最不好的人，已经被大家接受，被微笑包围。

家庭变得和谐，人际变得轻松，与人相处也变得默契。

这一切的得来，是从微笑开始的。

你看，做一个快乐的人，做一个能够感受生活美好的人，仅仅学会微笑就行！如此简单，就可以获得快乐，你何乐而不为呢？心理学家认为，微笑是一笔人生中最大的潜在财富。

微笑与个人形象之间，有着一种微妙的、奇特的关系。

微笑作为人的一种面部表情，它不仅是形象的外在表现，而且也反映着人的心态、内在精神风貌。

一个面带真诚微笑的人，往往就是一个热爱生活、积极进取、乐观向上的人，一个对工作、生活、亲人、朋友充满热情的人。

一起来学习微笑吧。

当你行走在上下班的途中，当你徜徉在公园里或河堤上，你可以随着呼吸，面带微笑。

当你觉得疲劳或恼火的时候，你可以侧身躺下，让你的肌肉全部放松，调节你的呼吸，试图微笑。

以这种方式来放松自己，是很美妙的，精神也会为之一振。

在公共场所，不小心踩痛了别人的脚，以微笑致歉，那就立即会消除对方的不满情绪。

在满员的电梯中，你被迫挤了别人，你的微笑意味着：我不是有意侵犯你，请原谅。

## <<一日沙门>>

在餐馆里，当你必须坐到另一位客人旁边时，你的微笑表示：我不想妨碍你，但这是唯一的空位子。面对不需要或者无法用言语安慰的不幸，微笑是真情的慰藉，一缕同情而鼓励的笑容，会支持不幸者直起腰杆。

面对莫须有的诬陷，微笑者是有力的反击。

嘴角一丝冷峻而不屑的微笑，令诽谤者落荒而逃。

面对不能接受的邀请、礼品，微笑是人格的折射。

委婉而保持距离的微笑，在彬彬有礼中完成了一次漂亮的拒绝。

你在觉照状态下的呼吸和微笑，将给你和你周围的人带来幸福。

或许你可以花很多的钱为你家里人购买礼物，但是没有一样东西能够像觉照、呼吸和微笑那样，可以给他们带来真正的快乐，而这，并不花费一分钱。

你发现没有，出生刚两个月的婴儿，见了母亲的微笑，就会跟着露出阳光般的笑脸。

你发现没有，整日愁眉苦脸的人，往往会错过这世界上最美的风景。

微笑一下会有困难么？微笑是我们的本能，只是我们把它遗忘得太久了。

微笑就在我们心里，为什么不把它取出来？学习微笑只需要使用13块面部肌肉，而皱眉蹙额却要动用47块面部肌肉。

学习微笑，如果你每天练习几次，你将得到很大的受用。

P8-11

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>