

《萌和尚大自在》

图书基本信息

书名：《萌和尚大自在》

13位ISBN编号：9787560995779

10位ISBN编号：7560995772

出版时间：2014-3

出版社：华中科技大学出版社

作者：延参法师

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《萌和尚大自在》

内容概要

本书为延参法师讲禅理故事合集。延参法师在本书通过讲述一系列生动活泼、意趣盎然的禅理故事，解读生死、剖析名利、慎察处世、参悟苦乐与阐释幸福，以灵动的感悟将禅的智慧融入生活的各个方面，不但以浅显易懂的语言精要地展示了禅理智慧的精华与风采，还充分体现了法师大智若愚、举重若轻的个性以及深厚的禅宗底蕴。

延参法师将参加2014年北京图书订货会，并于1月9日上午10:40，在北京老国展1号馆湖北省展团开讲，与众多善友交流“静心”的法则。

活动页面：<http://www.douban.com/event/20593604/>

《萌和尚大自在》

作者简介

延参法师：字明超，号糊涂山人，当代著名书画僧，政协委员。他因“峨眉山猴子”的视频红遍大江南北，而他那句“绳命是入刺的井猜，人生是刹么的回晃”也为大家津津乐道。他曾出版过多本图书。多年来，他的书画收入多用于资助失学儿童和特困学生以及社会慈善公益事业。

《萌和尚大自在》

书籍目录

第一篇：宽心

地狱 / 003 捉住烦恼贼 / 006 只愿给国王剃胡须 / 008
把心放平常 / 010 给你一颗清净的心 / 012 必修课程 / 014
笨仆看门 / 016 智慧的生活之道 / 018 毒蛇与甘霖 / 020
忍辱事最大 / 022 宝箱中的镜子 / 024 化人说法 / 025
是这样吗 / 027 莫以善小而不为 / 029 什么才是涵养 / 031
让你的生活更舒心 / 033 何必烦恼 / 035 虚怀若谷 / 037
学会容纳 / 039 白纸上的小黑点 / 041 不执着的心 / 043
自知才是大智慧 / 045 物我合一 / 047 如此传承 / 049
云水随缘自安然 / 052 自然之心 / 054 以平和得来的胜利 / 056
撒下爱的种子 / 059 坦然面对选择 / 061 老小各有所用 / 063
心性如何流露 / 065 牢记不如放下 / 068 何必追求完美 / 070
在虚空中领悟 / 072 放下生死的畏惧 / 074 忍让 / 076
和自己在一起 / 077 废纸 / 079 佛桌上的花 / 081
做自己的标尺 / 083 绝思绝虑 / 085 月光童子 / 087
学会忍 / 090 说话也是修行 / 092 有大智慧的禅师 / 094

第二篇：见心

懂得分享，才是智慧 / 099 真正的善心 / 100 向哪边走 / 102
直截了当的智慧 / 104 有容忍的力量，也要有谋事的智慧 / 106
千手观音的由来 / 108 禅师的指点 / 111 苦瓜就是苦瓜 / 114
过程才重要 / 116 无声境地 / 119 不同的回答 / 122 三种病人 / 124
桶水天地 / 126 花草中的人生之道 / 128 转身就是世界 / 131
塞翁失马，焉知非福 / 133 淡定才能走出绝境 / 135 真正的超然 / 138
运用你的禅心 / 140 修养佛性 / 142 美好的人生总需要沉淀 / 144
自我是什么 / 146 众生需要的船 / 148 “我”在哪里 / 149
人性从何来 / 151 生活本美好，何须庸人自扰 / 152 重视自己 / 154
小狗和树 / 156 偷牛贼 / 157 愚钝的牧羊人 / 159
找回自己的心 / 161 改变命运的方法 / 163 一椽柴 / 165
真话与妄语 / 167 禅的教育 / 169 没时间老 / 171
砍头落地 / 173 狗子佛性 / 175 往哪里去 / 177
西来意 / 179 自己的住处 / 181 粥与茶 / 184
野狐禅 / 186 破布裹真珠 / 188 有多重 / 190

第三篇：安心

飞来佛 / 195 心离语言相 / 197 我不识字 / 199
画饼充饥 / 201 大喝中的学问 / 203 万法归宗 / 205
打车打牛 / 207 拂尘说法 / 210 雪霁便行 / 212
卖油翁 / 214 老僧何似驴 / 216 半肯半不肯 / 218
你就是佛 / 220 心与性 / 222 有与无 / 224
虚空眨眼 / 226 慧可安心 / 228 南泉救鹅 / 230
成见不空 / 232 化缘度众 / 234 摩尼珠 / 236
不做传声筒 / 238 打坐非禅 / 240 我有你呀 / 242
禅即生活 / 244 护贼度贼 / 247 个人承担 / 249
我也可以为你忙 / 252 身心自在 / 254 被人借去的无缝塔 / 257
找禅心 / 259 禅心与经语 / 261 有情与无情 / 264
不贪才是聪明人 / 267 难改变的嗔恚心 / 268 心静才是真快乐 / 269

《萌和尚大自在》

真正的洁净 / 271 为何你的生命会沉重 / 273 慈悲带来的奇迹 / 275
骨裹皮 / 277 正字与反字 / 279 不肯承担 / 281

《萌和尚大自在》

精彩短评

- 1、精研佛法固然难能，通过日常的小故事来教化众生才是可贵。这个萌和尚把这些小故事不光讲出来，还把它们分成了不同的深度，让人读起来渐入佳境，很喜欢的一本书，很喜欢的大和尚。
- 2、佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰似求兔角！
- 3、明心见性
- 4、:无
- 5、浓肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。
- 6、每周路过三联书店，忍不住进去看看，然后买了书，一丁不打折。
- 7、有点像寓言，又更像是微博集锦。

- 1、《萌和尚大自在：延参法师的静心禅》还未面市，有幸看了部分内容。延参法师延续了他的风格，波澜不惊中说尽人间道理、平淡中阅遍繁华，没有一定的境界，是写不出，品不出的。全书是由很多故事组成，内容丰富、涉及较宽，每篇短小，值得多读几遍，细细体会。萌少了，有内涵了，提出了静心禅这个说法。静心是一种能量，静心不是甘于平庸，而是帮助我们看清自己，减轻我们世俗之心的苦痛，让我们更幸福快乐。静心不是馄饨一团，浑浑噩噩，而是有明确的目标，根据自己的能力合理取得想得到的东西。延参法师的每本书都是有营养的，这本更深厚些，在拿到这本书时，先不急于做出判断，读几个故事后，歇一歇，过过平凡的日子，再去读几个故事，你会发现，好多道理，师父已经告诉了我们。
- 2、延参法师在这本书中通过讲述一系列生动活泼、意趣盎然的禅理故事，解读生死，剖析名利，教会人们在现代浮躁的社会中学会寻求内心的宁静。坦白而言，对于已经熟读很多佛教经典的我来说，这些故事太过于浅薄，并不足以吸引人。延参法师在书中以“宽心”、“见心”、“安心”三个篇幅将深奥的佛教义理以简单的哲理性故事表达出来，对于很多人来说仍是受益匪浅的。大众所知的民间佛教，乃是为求现世利益而供观音菩萨，为求死后安乐而供地藏菩萨，为了消灾祈福而念药师弥陀。活著的时候，为了求财、求寿、求子、求福、求平安到寺院敬香许愿；死了之后，由亲属请出家的僧尼，为之诵经超度。一般人所知的佛教，大约就是这样。当然，这些观念和现象，站在作为宗教信仰的功用上说并没有什么不对，只是佛教的内容和佛教的根本精神，并不仅仅如此。延参法师通过“宽心”、“见心”、“安心”很直白的道明佛教的根本精神就是：修心。《金刚经》中“一切有为法如梦幻泡影如露亦如电应作如是观”可以作为对延参法师这本书核心思想的高度总结。不管是“宽心”，还是“见心”，抑或是“安心”都是围绕人的“心”来做文章，明心见性，回归自性是佛教思想的终极目的。释迦牟尼佛对出家的弟子们讲：你们在走路的时候，年青美貌的不要看，年老的，生病的，难看的要多看，应该要多体会人生的苦，体会人生的无常，一切都在动荡变化之中。《阿含经》里有这么一件事情，有个修行人，出去的时候看到路上有辆车，等到他回来再经过原来的地方，那辆车已经破裂了，他就说了一句话：“这辆车破裂得真快呀！”由此可见，任何东西都是靠不住的。外界的环境变幻莫测，我们需要做的就是修好自己的心。不执著、不贪恋、不妄想，随缘而至，不以物喜，不以己悲。下面还给各位讲两者故事：韩国大宇集团的主席金宇中，十四岁时父亲死于战乱，从此担负起养家糊口的重担。他从卖萝卜、卖报纸开始，一步步开拓事业，最终成为国际巨富。金宇中可以算是超级工作狂，三十多年中，不曾休息过一天、休假过一次。他每天早晨五点钟起床，深夜二点才拖着疲惫的步履回到家里。为了掌握国际市场的动向，他经常到国外出差，而且时间安排得非常紧凑，他甚至一天之内在三大洲用餐：早上还在北美洲，中午已到了欧洲，晚上又飞到非洲。他创立的大宇集团，全盛时期名列韩国第二大财阀，在一百一十个国家雇佣了三十二万人。大宇集团所涉及的行业包括汽车、造船、航空、机械、建筑、电子、化工、金融、证券、保险等，甚至还为法国的葡萄酒业生产葡萄，在波兰、乌克兰、伊朗、越南、印度等国家建立了多个汽车工厂。金宇中缔造了大宇的神话，被韩国人视为民族英雄，获得无数的国家表彰。在许多国家，他都是受到国宾级的待遇。但是，一九九七年亚洲金融危机爆发，到了一九九九年十月，这个富可敌国的集团因为负债八百亿美元而倒闭。金宇中流亡到国外，被国际刑警组织发布国际通缉令通缉。五年多之后，他以欺诈、诈骗贷款、贿赂等罪名，而被韩国警方拘捕，锒铛入狱。另一则事例是关于美国的猫王，猫王是二十世纪世界流行乐坛上最重要的人物，他被称为历史上最伟大的演唱艺人。从五十年代到七十年代，他的影响力持续了二十多年。他所唱的歌曲经久流行不衰，在全世界拥有数亿万计的歌迷和崇拜者，专辑销售量超过十亿张，是唱片业历史上销售量最大的歌手。在他家中的奖品陈列馆中，放满了金唱片和白金唱片，以及来自世界各国的各种荣誉。但是不到二十几年，他的事业就开始衰败，更可怕的是，在生命的后期，他沉溺于吸毒，私生活糜烂，精神狂躁，健康迅速恶化。最终由于吸毒过量引发心脏病而暴死，年仅四十二岁。金宇中和猫王都是他们各自领域中的顶级人物，通过不断努力，他们获得了最显赫的名声、地位和财富。但结果又如何？月满则亏！水满则溢！登高必跌重！两位巨星被业风所吹，最终都轰然倒地，一个沦为囚犯，一个糜烂而死。人世间的光阴岁月来去匆匆，纵使活到百年，也不过是浮云过眼。百年之中，截尾去头，便十有天大的富贵，又能享得几时？有人才大如山，过不得百岁光阴，与草木同腐。有人财源如海，更不消六七十年，只等精神一退，有钱没处使用。更何况世事无常，财多召祸，可见是件最不中用、靠不住的东西。我们这些凡人偏偏勘不透，

《萌和尚大自在》

把人生有限的岁月，尽放在声色名利之中。一旦无常猝至，万事皆休。平时斤斤计较，逐逐以争，究竟带得一些回去不曾？“积聚的尽头只能是消散，崇高的尽头只能是堕落，会合的尽头只能是别离，诞生的尽头只能是死亡。”

3、春节期间，充满了各种纷纷扰扰的小事、家事、杂事。有的时候真的觉得有些不堪其扰。所幸有延参法师的这本小小故事集，让我在闲暇间，可以慢慢咀嚼、细品每个佛教经典故事。一直很喜欢品诵佛经，虽然匆忙间不能深闻，但是觉得不论是在对于人的修养、生活、品性方面都有很大的助益，尤其现今的社会，最不缺乏的就是各种大爆炸一样的信息和事物，每个人每天接收到的讯息要比一个世纪前人类接收一个月的讯息还要多得多。每个人可能面对最多的就是来自事业、社会、家庭的各种压力，这是一个让人越背越多的社会，而看看这些经典的禅意故事则是一个放下的过程，将身上心灵上的负担暂时放下，将那些亲情爱情暂时放开，去真正的思考审视一下自己的内心需要的是什么。而之前自己是否做错了什么？是否在追寻那些有违本意的欲望的时候也失掉了自己？就如书中的一个故事中提到，一个人整天忙碌，却无法感觉到幸福，他去请教明海法师，如何才能知晓幸福的法门，法师只告诉他要抽出时间，让自己和自己在一起。有的时候太过忙碌，我们就没有时间静处，有的时候琐事缠身，让我们忘记了心灵的宁静。一旦让这些杂事萦绕在心头，我们的心灵就被迷雾缠绕，找不到生活的方向而不自知了。其实只要将所有事情暂时抛开放下，让心灵沉静一下，这样不仅处理事情无往不利，自己也将得到心灵的平静。这或许也是延参法师所提到的“明心见性”的一部分吧。另外有所感悟的就是其实禅也不一定有多么的高深难以触碰，就像《金刚经》中，在说到最高深的佛法之前，佛也要“著衣持钵”，“饭食讫”之后，“收衣钵，洗足已，敷座而坐。”这是一幅多么平常却又充满了安闲平静之意的画面，其实禅也存在于生活中、杂务中，在做每一件身边小事时都能够平心静气，将注意力集中在所做的事情中，那么不仅可以体会每件小事中的安闲乐趣，也会有所感悟，让心灵得到成长，那么也算是禅心有所领悟了。回头细观每个小故事，可能都是平平无奇的，但是每个故事或是让人心灵得到宁静，或是教会我们一点生活的道理，或是让人读完觉得平心静气，所有禅意都不一定是高深莫测不可解读的，延参法师所做的就是将高深的禅意化为生活中的一朵花、一叶草、一片云，让我们每个看到的人，除了觉得赏心悦目心灵宁静之外，还能有所领悟。

4、延参法师据说是最会讲故事的和尚，我喜欢他是因为他很幽默，我师父说，懂幽默的人都是有大智慧的人。先剧透一下，讲一个腰封上的故事，我觉得能体现出这个和尚有多幽默，有多会讲故事。小徒弟问：如果我跟师兄一起掉下水，师父你会先救谁呢？我告诉他：人生啊不能想着处处靠别人，要自己努力获得生存的力量才行。我谁都不救，我不会游泳。我读这本书的时候，里面的这么多故事，我最印象深刻的是《化人说法》。延参法师在故事的结尾这样总结到“如果我们真能对禅道有所体悟，那么世界上的一朵鲜花、一株野草、一棵树木，都是禅心的体现啊。又何必一定要听到佛菩萨讲说法呢？”“琐事就是佛法啊！佛法不离世间觉，而琐事不就是世间事吗？佛法是对凡人说，所以也是从凡事中体现出来的啊！”这有点像罗曼·罗兰曾经说过的：“从来没有人为了读书而读书，只是在书中读自己，只是在书中发现自己，检查自己。”总是有人评论一本书，太差了，我没看懂。其实不如想想是不是自己没有看进去。当年参加某杂志组织的摄影教学的时候，教课的老师说，“其实这照片的质量，重点不在于你的机器有多贵，而在于镜头后的那个脑袋里装的是什么。”

5、通过这本《萌和尚大自在》与延参法师结缘。当读到萌和尚谈及上网刷微博的时候，不由得感叹：佛学也在与时俱进呵。对于没有佛学基础的人来说，尽管读完全书会有很多的收获与感悟，但却很难将其诉诸笔端。就像法师在书里所讲的故事，你悟得的道只是你的道，你能够领会禅心却没法说清禅心究竟是什么，也没法告诉别人该怎么去做。别人可以启发你，但悟道只能靠自身。个人感觉这本书既像是经过整理的寓言，又像是一部聚合了人生处世智慧的微博集锦。全书由一个个短篇小故事，加上法师卖萌的点评组成；几乎不见一本正经的教化，也没有大段艰深难懂的引经据典，法师用极为平直的日常用语阐述了深刻的禅道。开卷读了几段后颇有些疑惑，于是上网搜索萌和尚的相关资料。不查不知道，原来萌和尚还是位高产的法师作家，并在新浪微博拥有两千多万粉丝。佛法与善念也能分享到高科技的红利，这是值得称道的进步。不过同时也产生了疑虑：不少学者及艺术家担心充斥海量信息的微博会让时间碎片化，而且人的时间精力有限；因此为了专心一致治学或心无旁骛的投身创作，将微博视为洪水猛兽避之不及。何以萌和尚却丝毫不以为忤呢？也许延参法师将其也视为修炼的一种形式，或者萌和尚他老人家的境界早已超然物外了也没一定呢。法师在文中多次不厌其烦的提及他那些“懒散不争气”的小徒弟，除了让读者明了法师对顽徒的关照爱护之外，“不争气”的小徒弟被出场的频率未免过高。再联系到萌和尚参与多家卫视及视频网站的节目，甚至还串岗做了娱乐节目

《萌和尚大自在》

的评委，心里顿时七上八下的像被打翻了五味瓶。难道悟道了果然可以百无禁忌，传说中的“酒肉穿肠过，佛祖心中留”无上境界竟然真的存在？时代在前进，思想理念也在演进，不过实在难以接受这么一个卖萌的时尚法师形象。这本书的作者如果换成一个世间俗人，我想大概也感觉不出来明显的差别吧。和尚也是人哦，既然法师大人喜欢卖萌又爱秀，或许某天会在“达人秀”再创辉煌呢。加油！在写下这篇文章的时候，我也终于领悟了。

6、延参法师的这本书由一个个简短而生动的故事组成，全书分为宽心，见心，安心三部分，在每一个故事之后引出一个观点，引人反观和内省。在生活节奏越来越快的当今社会，如果问周围的任何一个人，“你生活的快乐么？你生活的自在么？”不知道能有多少人会给出肯定的答案。大部分的成年人为了房子，车子，票子而整日忙碌，学生为考试和分数而挑灯夜读，甚至连幼儿园的小朋友也开始上起各种补习班，唯恐在起跑线上就落后。人们所有的这些努力原因只有一个：希望过上更好的生活。可即便奋斗成功了，很多人却没有因此就变得幸福快乐。但这本书给出了答案：“其实获得幸福的途径很简单，就是保持内心的安静，平静”。起初我还担心会看不懂禅学故事，但翻开几页之后那感觉就如一杯清澈的茶，需要慢慢品味，才能品出清香的味道。头脑中那一条条导致不快乐的思维，在阅读的过程中慢慢捋顺。每个故事都细细读过之后，还在一些的故事上做上标记，想日后再多读几遍。当整本书读完之后，感觉整个人轻松了一些，就像书中说的“烦恼从来就不是生活的主流。方向就在自己手里，只要你愿意幸福，就是和快乐重逢的时候。”读完这本书之后，感觉自己看待事物的角度有一些微妙的变化，当然思维的习惯不会一下子转变，需要一个过程，但至少我会比从前快乐。相信你会比从前快乐，在读完这本书之后。

《萌和尚大自在》

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：www.tushu111.com