

<<洗心>>

图书基本信息

书名：<<洗心>>

13位ISBN编号：9787512703216

10位ISBN编号：751270321X

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：弘光法师

页数：193

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>

<<洗心>>

前言

一位禅师曾经跟他的弟子们讲过这样一个故事：释园禅师是法源寺的得道高僧，一个夏天的正午，烈日炎炎，他正准备找个树阴乘凉。

这时发现有个中年人行色匆匆，焦急地在烈日里狂奔。

在这个挥汗如雨的时日，即使是待在树阴下的释园禅师都觉得快透不过气来，更何况是在烈日下奔跑呢！

于是他劝阻这个中年人说：“施主，你看，这么热的天，你有什么急事要做吗？这样很容易中暑的。”

“中年人边跑边说：“我要做的事情太多了，如果不着急赶路的话，我想可能会失去很多东西……”没待释园禅师接上话茬，这个中年人已经跑远了。

释园禅师叹了口气，准备坐下来休息。

傍晚的时候他才继续往前赶路。

在一个村口，释园禅师发现那里围了很多，于是便走过去，这时他才发现，倒在地上的便是中午急着赶路的那个中年人，此时他早已没了气息。

释园禅师叹了口气说：“太忙要人命呀！”

“太忙要人命！”

“这句话不就是经典的偈语吗？”

！

实际上这一“悲剧”每天都在我们身上、身边发生着。

忙，忙，忙，仿佛忙成了生活和生命的主宰——你忙，我忙，他忙，每个人都在忙。

大街上人们行色匆匆，办公室里人们忙忙碌碌，工作台前人们废寝忘食……每个人都忙，每个人亦都有忙的理由，不管这些理由是客观的还是主观的，亦不管他们是主动忙，还是被动忙，总之，“忙”成了生活的主调，一切围绕“忙”展开。

实际上，这么多人的理由真的非常客观，毕竟“人在江湖，身不由己”，为了生活、事业，为了自己、别人，不忙又有什么办法呢？

！

但不管理理由如何，在寻求一片宁静的生活面前，这些理由显得非常牵强。

佛陀说“色由心起”，这里所说的“色”不仅是美色，而是生活中的杂念，杂念太多，亦如功、名、利、禄，为了这些莫须有的，忙便成了社会的主宰。

从另一个层面说，人在旅途，实际上最怕的便是疲于奔命。

生活和工作中的种种压力和不如意，让无数人无法闲适、安静下来。

在纷繁喧闹的尘世中，我们向往、追逐的东西太多，却常常忘记了自己，忘记了生命的本真，忘记了生活其实应该是快乐和恬静的。

实际上，芸芸众生，短短数载，没有什么东西会永垂不朽。

茫茫尘世，形形色色，唯有心灵明净，才能除却烦恼痛苦，才能参透，才能禅悟，亦才能让生命得以隽永，生活得以适意。

佛陀说：“放下执著，方能得道。”

“禅的世界是心灵寄居的家园，亦是领悟万法自然。”

与佛结缘，是前世所修。

它所带给我们的，是在喧嚣繁忙的尘世中的一片心灵的净土。

厌倦尘世喧嚣时，禅会让茫然的心灵顿得安宁；疲于纷扰烦躁之时，禅会让一股清泉流入心间。

禅是解脱，禅以非凡的智慧让芸芸众生得以超脱，亦给尘世间的大忙人们点破尘世迷障，寻求得快乐之本。

在一个宁静的秋日的午后，请闭上你的双眼，然后在心里想象一下，禅修是什么。

是超度或是放生，还是四谛抑或六度？

是弘法还是扬道，抑或是迥异于世俗的人生观和世界观……实际上禅修，并非像很多人

<<洗心>>

心中想象的那么高深，它是一个灵物，与天地同化，但却并不是传说中的不食人间烟火。

实际上，禅修就在每个人的身边，亦发生在生活的每时每刻。

禅修本身不讲大道理，但修炼和弘扬的却是大智大慧。

禅修无作为，却有大作为，在喧嚣繁杂的忙碌中净化了我们的心灵，同时亦圆满了我们的人格。

禅修如此平静，但它却打破了生活中的的是是非非，亦打破了被很多人认为的绝对真理，当然也打破了种种梦幻的泡影。

禅修打破了一扇扇门，却为我们打开了另外的一扇扇窗。

禅修就如同一切之法，它让行色匆匆的大忙人能禅悟，禅悟善恶与澄明，禅悟人性与伦理，亦禅悟慈悲和精进。

禅悟就是回头，从哪里回头？

从五欲六尘回头，从迷惑颠倒回头，从妄想无明回头。

这样，才能回归到本性，回归到人的本性，也才能为这个忙忙碌碌的人生带来十方净土。

禅修的智慧，就是要忙碌的你我能静下心来去关注、善待疲惫的心灵，也让我们停下匆遽的脚步，聆听真实生命的声音，从而使生命多一份从容与淡定。

但是不幸的是，我们很多人一辈子都在追逐衣食、应对名利，而偏偏忽略了心灵，心灵恰恰是我们生命中最宝贵的本心本性呀！

所以，读读禅吧，无论是流连于北国风光还是沉醉于南方佳景的大忙人。

之后你会发现，世界如此不同，而自己，也会变得与众不同。

本书中以佛法故事意图传达一个思想，这就是期望忙碌中的你，能够放松自己找到一处让心灵休憩的港湾。

希望你能在疲惫的旅途中寻找到真正的休憩放松之道，在忙碌的生活中寻找到真正的追求，在纷乱的世界中寻找到真正的幸福。

<<洗心>>

内容概要

心是什么？

心是万物，是你所能看到和想到的一切。

正因为如此。

心总是受到尘世的种种影响，出现这样那样的偏颇。

身如菩提树，心似明镜台；时时勤拂拭，不叫惹尘埃，这儿的“拂拭”，其实就是洗心，一种禅修的过程。

也许有人觉得洗心禅修是一种很高深的学问，事实上，它就在我们每个人的身边，跟我们的日常生活息息相关。

《洗心(给大忙人看的禅修书)》给我们传递这样一个信息：只要方法得当，生活即禅修，洗心求大道。

愿每一个忙碌的人，都能找到一处让心灵休整的港湾，一个真正的洗心禅修之道。

《洗心(给大忙人看的禅修书)》由弘光法师所著。

<<洗心>>

作者简介

弘光法师，俗名李文勇，法名静虚。
弘光法师生于1970年，自幼即有慧根，熟读国学经典与佛学经纶。
曾短暂经商，业绩良好，但瞬即重归佛经，致力于佛学研究。
弘光法师主张修禅应不拘泥于形式，只要常怀禅心，生活自然处处都有禅意。

<<洗心>>

书籍目录

第一章 心似莲花开，用心抒写惬意生活

◎多一份慈悲，多一份美好

- 1.慈悲心如此简单——慈悲心源自生活的“慈”和“悲”
- 2.培养慈悲心——其实世人皆有慈悲之心
- 3.有行动才有进步——慈悲心修炼如此简单

◎端心止念，心静处处皆乐土

- 1.这样静心——呼吸便是梵唱，两耳就是菩提
- 2.让心柔软起来——静心需静观
- 3.心如莲花——佛家静心大法

◎天真即达到，无心乃快乐之本

- 1.无心最美——无心才是人的真本性
- 2.世上本无事——禅修的世界是无我的境界

◎参透内心，看透自心的人最为强大

- 1.豁然还得本心——观心需要禅悟
- 2.法由心生——心的潜能无穷无尽
- 3.聪明人当自知——正视自我才能参透内心

第二章 无风絮自飞，以禅洗去心灵尘埃

◎禅修是强化心灵的种子

- 1.因果相连——种瓜才能得瓜
- 2.安心是养心——静心方能得大略
- 3.静雅得天堂——安静之地更有益于禅修

◎人人皆有佛心，俗人皆可禅修

- 1.成己亦是为人——禅修修炼的其实是自己
- 2.书山有路勤为径——接近禅修方能懂得禅修
- 3.修身养性本一家——禅修与道德相知相伴

◎内观自我——跳出心灵的围墙

- 1.世人皆可成佛——修习内观禅可挖掘潜在智慧
- 2.明镜识自我——修习内观禅可以洞悉自己的行为
- 3.修禅本无难事——内观禅的修习十分简易

◎心有多大，禅就有多大

- 1.为自己松绑，为生活松绑
- 2.执著便无我——需将心灵炼成海

第三章 万物本为空，少份执著多份自我

◎每个人都肩负重任

- 1.我执便无我——寻找失落的“自我”
- 2.不推不诿——勇于承担责任，才是大我
- 3.坚者越坚——担子越重，生活越充实

◎把诱惑抵挡在心门之外

- 1.人为财死——贪欲会吃人
- 2.捡芝麻丢西瓜——勿要贪图蝇头小利
- 3.眼中无色——色即是空，空即是色

◎不患无位，患所以立

- 1.求人不如求己——只有自己才能拯救自己
- 2.有备无患——人需要有一技之长

◎自信心乃成功之道

<<洗心>>

1.失败源于缺乏自信

2.自信就要行动

◎定下心来，才能成功

1.因果天定——有定力才会成功

2.百炼成佛——定力磨炼人的心态

3.超然物外——定心需要放飞心灵

第四章 无我才有我，把别人看做自己

◎学会用佛眼看世界

1.有的放矢——心中要有坚定的目标

2.心有多远，路就有多远——心有多大，舞台就有多大

3.谜途知返——知是知非，知非便舍

◎交友当交地友

1.朋友不在多——人生交友当像大地

2.没有永远的朋友——共赢才是真赢

◎智者，不制于人

1.恪守信念——不变常能胜万变

2.固守初衷——智者不因他人改变自己的思想

◎藏好自己的舌头

1.言多必失——多说不如不说

2.沉默是金——沉默比喋喋不休更犀利

◎己所不欲，勿施于人

1.勿推己及人——不要将意志强加于人

2.要成人达己——为人就是为自己

第五章 尘世本无痛，快乐才是生活本源

◎心中有禅，莲花才会开

1.若心有佛——一切皆法，一切皆禅

2.有心才有禅——心中有禅，莲花始开

3.勿误人歧途——不要为了禅修而禅修

◎笑看恶语相向

1.有容乃大——拓宽自己的心胸

2.以德报怨——宽容能化干戈为玉帛

◎快乐，自我掌控的内心

1.尘世本无痛——转变心态，快乐如此简单

2.境由心生——快乐需要自己掌控

3.独乐不乐——与人分享才是最大的快乐

4.快乐需要修度——快乐的佛家法则

◎简单即是快乐

1.快乐非懒惰——劳作和快乐不是仇敌

2.因即是果，果即是因——人间苦与乐，其实本无别

◎糊涂是一种境界

1.无怨无争——糊涂本是一种捷径

2.无声胜有声——糊涂是最强大的武器

第六章 人生无须太计较，

舍予才是真正的获得

◎乐于舍予才能获得

1.因果相连——有舍予才有回报

2.有因有果——今生付出，后世回报

<<洗心>>

3.有爱才有付出——舍予的动力来自于爱心

◎予人明月，手留佛光

1.给予也是回报——予人一寸，得到一尺

2.宽容无价——予人宽容亦是付出

3.帮人帮己——用慈爱去包容过错

◎应无所住而生其心

1.放下是正道——非为气而种花

2.超然俗物——“拿得起”之后需要“放得下”

◎不计较一时利益得失，灾祸自然无 门而入

1.小不忍则乱大谋——忍是一种大智慧

2.无忍则不立——生活需要多宽容

3.坚韧则万事可成——初习禅修身体疼痛很正常

第七章心安得自在，活出一份超然

◎用佛心经营生活

1.家家有本难念的经——再苦的生活都需要经营

2.好人难做——多做好事，不做坏事

3.世上本无路——好生活靠自己争取

◎过好今天就是最大的幸福

1.我执我累——放弃我执才会幸福

2.知足常乐——把握当下的幸福

◎多一分禅心，少一分烦恼

1.众生平等——富人逃避不了烦恼

2.放弃我执——丢掉烦恼，轻装上阵

3.宠辱不惊——生活需要一颗平常心

◎在不完美中寻找完美

1.眼光不同世界便不同——从不同角度寻求完美生活

2.没有最好只有更好——追求空洞的完美未必是好事

3.放下——彼岸就是完美世界

◎心安得自在，放下是解脱

1.放下太难——生活困苦源于放不下

2.知足常乐——奢望越多，肩膀越重

3.世事本平常——放下才是真正的解脱

<<洗心>>

章节摘录

人人皆有佛心，俗人皆可禅修 “我不入地狱，谁入地狱？”佛陀的这句佛语感动了无数人。佛法精深，很多世俗人难以参透。这也成了很多禅修者难以逾越的一道坎儿--每个人从出生开始，就注定了自己的命运：或默默无闻一辈子，或风生水起一生。因为他们总是认为，即使修行也无法改变自己的命运--那些得道高僧都是前生注定的，普通人再怎么用心禅修也无法领悟精深的佛法，因而难以成佛。

老方丈在金山寺做了20多年的住持，一个小和尚从10岁时就跟随老方丈了，并且和老方丈一同修行了很多年。

虽然小和尚勤快无比、忠心耿耿、任劳任怨，但他悟性不好，因此自始至终都是一个小沙弥。老方丈看不过去，有心帮助其早日开悟。

一日，老方丈像往常一样对小和尚说：“徒儿！”小和尚听到喊声，立即跑了过来问师父有什么吩咐。

实际上老方丈是在锻炼小和尚，但小和尚并未领会到师父的意图。

老方丈笑了笑说：“没什么！”没多久方丈又喊：“徒儿！”小和尚又立即跑过来问师父有什么事情。

如此反复几次，小和尚都如是应答。

最后一次方丈喊：“佛祖在哪里呀？”听见师父喊佛祖，小和尚有点纳闷，寺院里只有和尚，哪里有什么佛祖呢？老方丈看出小和尚的疑问，于是说：“徒儿，我是在叫你呀！”小和尚更是不解了，问：“师父，我是您的徒儿呀！您糊涂了吗？”老方丈说：“徒儿，知道为什么这么多年你都只是一个小小沙弥吗？不是我不想提拔你，实在是你太辜负我了！”……

<<洗心>>

编辑推荐

佛说，有因就有果，一切皆有因果。
所以窗外的柳絮，虽然没有风的嬉戏，也会飞舞；院里的繁花，虽然没有雨的肆虐，也会怅然凋落。
许多人只看到现在的后果，却并不追问过去种下的前因，因而心生不平。
产生怨愤。
因此佛又说：“时时勤拂拭，不叫惹尘埃。”
心灵没有了尘埃，就没有了痛苦，只剩下悠然的快乐。
有一种人生叫做不完美。
的确，不完美看似是一种缺憾，却恰恰提示了人生的真谛：在不完美的人生中尽享人生的盛宴。
这个盛宴就是我们曾经经历的、现在正在经历的、未来将要经历的生活。
每一滴泪水最终都会凝成琥珀，每一阵疼痛最终都将酿成醇酒。
因此当人生以不完美的形式出现时，我们无须抱怨，更无须自弃。
“心安得自在”，只要常怀一份心安，就能活出一份自在超然的人生。

<<洗心>>

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>