

<<心经>>

图书基本信息

书名：<<心经>>

13位ISBN编号：9787503941795

10位ISBN编号：7503941790

出版时间：2010-2

出版时间：文化艺术出版社

作者：洪启嵩 图/文

页数：156

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>

## <<心经>>

### 内容概要

当时间停止，时间在哪里？

当意念停止，心又在哪儿？

在如此急速变化、混乱的年代里，一个人如何能够活出“自在”，使自己的心没有疑惑？

又如何远离执著、迷惘与烦恼，安住心之寂静喜悦，不会受到内外环境的制约，成为一个真正的自由者？

洪启嵩在画纸上的一抹，宛如生命之河沿途的风景，只要我们敞开心扉用眼观、用心领受，就可以悟出生命观自在的智慧。

<<心经>>

作者简介

洪启嵩，地球禅者。

自幼参学各派禅法，1983年于南投仁爱乡别毛山闭关，出关后倡导佛法人间理念。

1987年出版随身法藏。

1988年他首度倡导落实生态与精神环保的人间净土，以及万名菩萨舍身报恩的器官捐赠运动。

同年开始主持禅七，致力于推广禅定教育及著述。

其作品有《放松禅法》、《睡梦禅法》、《坐禅之道》、《禅观秘要》、《如何修持佛经》、《前未来》、《Retreats of Modern People》等近两百部。

在30年的禅法经验中，洪启嵩解析出现代人放松养生的密码，并希望透过自己的笔触，将这些带给更多的人们。

## &lt;&lt;心经&gt;&gt;

## 章节摘录

缘起 人，不断承受着各种外在与内在环境产生的身心压力。只是越到现代，尤其是进入二十一世纪，这压迫和苦恼便越严重。空气、水、阳光、食物、教育、经济……太多的因素，让我们感到越来越喘不过气。

我们越是想摆脱这些压迫和苦恼，用尽各种方法，却越是纠缠不清。

我们拥有的信息越多，越没法辨别真伪。

越没法辨别真伪，就越没法做决断，进而就越需要更多的信息，形成恶性循环。

简单地说，“信息”、“知识”和“智能”是不同的。

如果心无法安定，收到的信息再多，不但不能转成有用的知识、升华成智能，反而会形成“信息焦虑”。

而这些问题的根源就在于，我们的心乱了，心里面的空间太小、甚至已经没有了。

《心经》可说是国内流行最广的经典，几乎人人耳熟能详。

因为经文非常简短，只有二百六十字，很容易就背下来了。

只是，这么简短的《心经》，其内容却是系统庞大的般若经典之浓缩精华。

《心经》的全名——《摩诃般若波罗蜜多心经》，意思就是“摩诃般若智慧的心中心”。

也就是说，这部经书就是让我们直接掌握浩瀚般若智慧心髓的宝典，以《心经》的智慧来度脱一切苦厄，圆满到达彼岸。

《心经》可以说是心法中的心法，简短又容易背诵，无论是对一般人或是学佛者来讲，都是极佳的修行法门。

《心经》，就是让我们成为一个生命的“观自在”者，成为像佛陀一样圆满觉悟的生命宝钥。

一般人常把“佛”当做一个在高不可及的上位对象，或只是把佛陀当做信仰的对象，所以把“信佛”看做比“学佛”更重要。

其实，“学佛”，就是学习佛陀，依照正确的道路，圆满成佛；而“信佛”可以作为“学佛”的开始，但是信佛之后，就应该努力去了解佛陀，学习佛陀的心法，和佛陀一样地去体悟、去实践。

信佛之后，如果只是将佛陀当作一个信仰和依靠的对象，那么佛教也就和其他劝善的宗教没什么不同了。

我们想想，释迦牟尼为什么说他体悟、实践的方法，是任何时间、任何地方的任何人都可以学的呢？

因为佛法的本质及其真实内容是不变的、超越文字的，也是超越意识思维的，所以它不会受到时间、空间、种族，乃至资质聪明愚笨等限制。

佛法最重要的，不是学了多少佛学名词，或是读了多少经典，而是把自己所了解的、体悟的，去实践、去执行，变成生活中的一部分，自然融入佛陀的行住坐卧，而不是把佛法当做一种附丽的学问或规矩仪轨。

广学多闻，是以经典辅助我们，让我们在修行实践的过程中有正确的地图可以跟随。

但指引的手指，毕竟不是月亮。

解决一切烦恼的根源，就是要让心来做主，随顺觉性，而非随顺烦恼。

心能做主了，眼、耳、鼻、舌、身、意这六根就有个统帅，所有的信息进来，六根就可以各司其职，将信息运用自如。

佛法就是让我们“心”的空间扩大。

“心”的空间越扩大，我们就越自由，很多问题也就迎刃而解，不会使自己再钻牛角尖。

此外，心松了，呼吸就放松；呼吸松了，身体就放松了。

这样对身心的整体健康必定是有益的，而且对外境本身也会是温柔和谐的，所以说整个生命将在它周围产生一种善性的循环，它所处的环境空间也就随之改变了。

这本书中的图，就是我在身心自然放松的状态下随手所画的。

我的著述通常以文字为主。

## &lt;&lt;心经&gt;&gt;

而这，是我第一本以画为主体的作品。

以前我就喜欢偶尔拿着笔，很自然专注地写毛笔字，既不刻意临帖，也没受过正式训练，就是随心所欲，写几个字而已。

由于我的身心长期安住放松，我便逐渐感受到这个笔拿在手里的柔顺。笔就像跟我的手和心融为一体，完全联系在一起，而纸、墨跟我好像也浑然一体。这样的笔调，这样的笔意，让我的心、手、字、画，都合为一体。这种感觉让我对书画产生了很大的兴趣。

开始，只是觉得很舒畅，很欢喜，让我感觉很自在，过了没多久，习惯了，看到的東西就能这样随手画出来了。

一开始只是画佛及菩萨像居多，至于什么时候开始画其他的東西，倒是没有很深刻的印象，应该是一个很自然的过程吧！

因为我随笔画上去的时候，只是想描绘这个世界至真至美的一面，画佛和菩萨如此，画其他的東西也是这样。

我看到小朋友，就把他画成佛宝宝；甚至花、动物，我都想把它表现成“它就是佛，是一个圆满生命的展现”。

这样画起来，我便会感觉到深深的喜悦包围着我。

之前我将所画的佛宝宝印成海报，发现有许多小朋友会去摸它、亲它，但还好海报有覆膜，使它们幸免了小朋友们的口水。

我为此感到惊奇，咦！我这样画，小朋友竟然这么喜欢！

孩子喜欢它，而且可以以真诚的心灵跟它对话，使我觉得自己好像成就了一件大事。

这样我的心和手就都更能放得开了。我既然可以跟孩子对话，就可以跟山河大地、花花草草、狗狗猫猫对话。我可以看到他们的佛性，他们的纯真，就以这样自然的状态呈现在我的眼前。

在这种愈来愈放松的状态下，对于种种事物的兴趣，就如同泉水一样自然涌出，让我感到很欢喜。

所以后来我就随时随地带着笔，有时候是毛笔，有时候是铅笔，有时候甚至各种奇奇怪怪的笔。我甚至拿着各种能够表现的素材，甚至眉笔，带着木板或是任何随手取得的材质，就自然地画了。

《爱情的22个关键词》那本书，我就是这样画成的。

文字能够把理趣说得比较清楚，这个道理一阶一阶说得比较清楚，让大家透过一种思维去看去了解。

但现代人受到的逻辑训练是比较强的，有时候这一阶一阶的说理本身也会成为一种障碍。

画，却不一样。

举个例子来。

2004年，我第一次在哈佛大学演讲时讲放松禅法，当时我是以中文演讲，由他人即席英译。

因为译者本人对我讲的东西并不很了解，所以事后我的学生们就在现场，为一些听众解说我演讲的内容。

其中有一位哈佛的老教授回答的一句话，让我印象深刻。

他说他知道了，不需要透过言语，他看到我的身体、我的动作，看到我站在那边，就知道那是怎么一回事。

所以说，有时候很多复杂的话都讲不清的东西，往往通过一笔画，一个图像，就能一目了然了。

有一次，美国硅谷的一位企业家，看到我写的一幅五公尺的大佛字，他感触很深，他说他看到的不是一个佛字，而是自己身体的放松。

他当场就感觉身体热起来，整个身心非常舒畅。

谈什么是放松、放下、放空，解说得再多，听的人不一定都能理解。

但是看画，看画里的线条、色彩，感受生命的放松与和谐，可能会另有所得。

一幅画，同样可以使你的呼吸都放松下来，得到很好的调整，心松开了，看待事情也好像特别清

## &lt;&lt;心经&gt;&gt;

明，特别有灵感。

事实上我画每一幅画，都直接跟我的心意相通，所以跟文字相比，画虽然好像没说什么，但又好像更直接，说得更多，意会的是内心更深的一种触动。

这种身心放松的境界，和《心经》有什么关系呢？

《心经》一开头“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”——当我们“照见五蕴皆空”，身心自然完全放松、放下，不执著了，因此就能“度一切苦厄”，解脱一切烦恼。

“照见五蕴皆空”，就是观照自己的身心五蕴，色身、感受、思想、生命意志及意识，都是无法执著的，是空不可得的，由此产生无碍的智慧，超越一切苦难困厄。

我创发的这套放松禅法，根本的原理，正来自于《心经》“空”的智慧。

平时我们练习，让眼、耳、鼻、舌、身、意这六种感官放松放下，时时保持身心的觉性，不要贪着外境，不会看到好看的、好吃的、好听的，心就跟着跑了。

如果六根、心能不随外境所转，时时以觉性观照，也就能成为真正的“观自在”。

《心经——送你一首渡河的歌》，将《心经》以全新的风貌与大家见面，希望每一个现代人都能自由自在汲取《心经》的智慧之泉。

无论在过去，现在，乃至未来，《心经》的智慧，都能帮助生命走向光明幸福。

2008年11月，我应邀到美国哈佛大学医学院教学医院(MGH)，教授放松禅法。

MGH是全美国最著名的医院之一，是麻醉技术等很多现代医疗技术的发祥地，也是全美医疗科学研究投入最大的医院。

而美国航天总署(NASA)有许多针对航天员身心医学的研究，也是在这里进行。

这些科学家们听了这个方法，非常振奋，他们认为，这套方法有可能是在未来人类面临长途的太空旅程时，保持身心最佳状态的重要方法。

很快的，人类即将要进入太空世纪，地球上的生命，将和宇宙其他星球的生命相接触。

未来，是一个“星际大战”的时代，还是一个“宇宙共荣”的时代？

必须要从现在开始决定。

帮助每一个生命开启觉性的光明，是我一生最大的心愿，也是人生的最大意义。

祈愿每个人都能成为“地球禅者”，让觉性智慧的光明，以地球为核心，向宇宙发出和平的讯息，传布到各个星球星系，将地球的觉性精神奉献给宇宙，让这首渡河的歌，成为宇宙中最美的歌声，亘古传唱！

<<心经>>

编辑推荐

作者文字优美，文笔细腻，且研习禅学多年，对心经内容有着独到而深刻的见地。

《心经：送你一首渡河的歌》画作所用材料多样、新鲜，在手边没有画笔的情况下，作者甚至可以通过唇膏、口红、眉笔等一切可以利用的“画笔”来表现此时此刻心中所想及所念。

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>