

<<安住这颗心>>

图书基本信息

书名：<<安住这颗心>>

13位ISBN编号：9787508072999

10位ISBN编号：7508072995

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：白君 著

页数：261

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>

## <<安住这颗心>>

### 前言

时时安住此心 处处品味人生美好 身如菩提树，心如明镜台。  
时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

这是一首偈子，以一种入世的心态，告诉我们修行的重要，注重内心远比争取外物更让人富足。可现实生活中，人们却非此心境，而是一味地争夺和索取，用身外之物填塞其身心，到了已经满满不可装的境况，却依旧抵制不了外界的诸多诱惑，直至心房无一空隙，濒临破裂，方才醒悟。

一如颜回“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的安贫乐道生活现已为世人所不齿，可是一个人拥有的即便再多，倘使内心不知满足，那么也无法拥有幸福。

回想当初，我们还是初来人世的婴儿时，我们与这个世界浑然一体，单纯之心，清澈稚眸，无一不向世人传递本真之美，天籁之妙。

因为单纯，所以内心的渴求十分简单，不分别、不虚伪，只是以纯净的心来应对生活的需求。

然而随着成长，我们逐渐从人与世界本真合一的状态中分离出来，有了你我之分，脱离“无我”的空灵境界，开始追名逐利，趋乐避苦，忙忙碌碌，身陷欲望的苦海之中，无尽的烦恼和苦痛相伴其一生，无法自拔。

星云大师说：“物有本，水有源，人有本来面目。

每一个人的本真、本性、本来面目像湛然的朗朗晴空，没有一点污染；又如一大明镜，只因为平时被烦恼、无明的尘埃遮盖了，失去了本真，才落在生死海中受苦。

很多人为了人情、名利，不得不去攀援、找关系、走后门，从事种种的拜托，沉沦在人情世相里，认不清自性，失去了本真，如何能成就觉悟的自己？

”正如大师所言，人们需要觉悟，一些人便求救于佛法禅宗，渴望于悬崖之边抓住最后一根救命稻草，开始关注自己的内心，开始反思生活的目的，开始领悟生命的本质，直至踏上一条修行之路。

而本书则结合现代人生活中容易遇到的烦扰和困境，以广大读者较为熟悉的虚云、星云、弘一、净空等佛学大师的人生智慧、佛法真言为指引，从人生幸福、从容、快乐、爱情、自我认知等角度运用佛法智慧加以阐明解析，指导读者在佛家的千年智慧中获得人生的开示和了悟。

本书共分为十二章，其中每节精选的大师箴言和故事旨在向世人展现参修佛学的益处，并助其走出人生困境。

愿读此书时，您能与大师一起领悟人生智慧。

读罢此书时，你能把大师的人生提醒运用于生活，并从中获益终生，如此本书的目的也就达到了。

## <<安住这颗心>>

### 内容概要

《安住这颗心》以星云、弘一、净空、圣严等佛学大师的人生智慧、佛法真言为指引，对大众的人生定位、得失、困境、生活情感等方面进行分析和指导，启发人们在生活中安住这颗心，凭着正念、正勤、正道为人处世，培养耐心、诚心、清净心，抛却诸般妄想，让浮躁的心灵得到安抚，从而把握住眼前的幸福。

## <<安住这颗心>>

### 书籍目录

#### 第一篇 大师谈人生幸福——在平淡中乐享人生

吸幸福芳香

人生失意无南北

简化内心，珍惜拥有

不抱怨，把天地装在心中

转个身，就能看到阴影背后的阳光

随所住处皆安乐

接受并填补幸福的缺口

用双手构筑幸福的天堂

#### 第二篇 大师谈人生定位——自我价值比成功更重要

天生我材必有用

人贵有自知之明

善战者死于兵，善泳者溺于水

静坐常思己过

成功靠自己

专心致志走好脚下的路

你也可以成为“发光体”

#### 第三篇 大师谈人生得失——拿起是负累，放下是超然

悬崖撒手，自肯承担

舍去多余外物，求得内心清闲

用心取舍，找到最适合的

舍弃，是为了更好的选择

塞翁失马，焉知非福

莫让贪婪侵蚀你的内心

爱出者爱进，福往者福来

无得便也无失

#### 第四篇 大师谈人生管理——人生短暂，珍惜今朝

今日不为，更待何日

往者不可谏，来者犹可追

不要预支明天的烦恼

不要为打翻的牛奶哭泣

不要总是回味

千金难买后悔药

学会坦然面对当下

饿了吃饭，渴了饮茶

#### 第五篇 大师谈人生解脱——最是自在得解脱

不辨不争的智慧

身心皆需解脱

接受痛苦，才能走出痛苦

提放自如是解脱

不为外物所役

释怀的幸福，简单而沉重

远离“我执”的怪圈

放下，是一种有智慧的选择

#### 第六篇 大师谈人生快乐——通往乐土的金钥匙

## <<安住这颗心>>

让心灵回归本真  
助人才能得乐  
选择适合自己的生存方式，可乐终身  
人生需要看得开  
懂得宽容的人，才是快乐的人  
苦中作乐，怡然自得  
心情好，一切都会好  
不要把快乐的底线定得太高  
第七篇 大师谈人生烦恼——失之我命，得之我幸  
得之我幸，失之我命  
知足是幸福的源头  
放下痛苦，学会释怀  
放下名和利，才能真正超越自我  
凡事想开，笑容就能常在  
学会激励自己  
赶走忧虑，活在当下  
不要为小事而烦恼  
第八篇 大师谈人生困境——也无风雨也无晴  
不要輕易被失败吓倒  
悲与喜，一切都将会过去  
山不过来，我就过去  
不幸是人生最好的老师  
没有永久的幸运，也没有永久的不幸  
不放弃万分之一的成功机会  
面对挫折，要坚定信念  
不完美才是真正的人生  
第九篇 大师谈世间情缘——让我们学会珍惜缘分  
家庭需要用“心”经营  
予人玫瑰，手留余香  
爱人者，人恒爱之  
帮助别人就是帮助自己  
没有宽容就没有友谊  
勿因小事伤姻缘  
珍惜友情之花，修得一分情缘  
珍惜当下的每一分缘  
缘分可遇而不可求  
第十篇 大师谈爱的真相——百年修得共枕眠  
何为真爱  
有花堪折直须折，莫待无花空折枝  
不要强行改变对方  
爱情是一种宿命  
爱，不是自私的占有  
爱也需要自由呼吸的空间  
失恋不失态，留一点美好回忆在心中  
爱情只有扎根在面包上，才能茁壮成长  
婚姻生活不要忽视沟通  
婚姻中的AA制不是漠不关心

<<安住这颗心>>

爱情可以跳槽，婚姻不能早退

第十一篇 大师谈人间亲情 ——孝敬父母就是善待自己

不要在父母的课堂上迟到

母亲的账单上，回报是“0”

父爱多无言，需要细思量

劝君尽力生时养，莫待凋零空悲戚

经常与子女坦诚沟通

有一种牺牲叫作母爱

微笑面对有“不是”的父母

第十二篇 大师谈生命抉择 ——生固欣然，死亦无憾

一连串的选择，构成了我们的人生轨迹

命运握在自己的手中

活得长不一定是活得好

心有多大，舞台就有多大

人生的意义需要你为之确立

心静如水，不为外物所左右

生命最美是顺其自然

## <<安住这颗心>>

### 章节摘录

平淡中呼吸幸福芳香 禅心如灯 有时候羡慕天空中自由自在飞翔的鸟儿。  
人也应该像鸟儿一样。  
欢呼于 枝头。  
与清风嬉戏。  
与明月为伴。  
饮山泉。  
觅花果。  
无拘无束。  
无羁无绊。  
这才是鸟儿的生活。  
这才是人们应该有的生活。  
——湛弘法师 人生原本只是一段平淡的旅程。  
我们来到这个世界。  
并非宿命的安排。  
也不是上天的选择。  
只是自然繁衍的过程而已。  
一切所谓的生命应当如何精彩。  
只不过是渴望自我存在价值得以实现的一种变相证明。  
我们把在波涛汹涌的海面上行舟的水手当作人生的偶像。  
却忘了在岸边垂钓的老翁也有他怡然自得的快乐。  
生活并不是为了追寻刺激。  
浓烈如酒。  
只能让你在迷醉中体味虚幻的快乐；清雅如茶。  
才会使你在淡淡的芬芳中品得幸福的真谛。  
修行之人因其精神世界的安静与富裕而相应减少了自身的物欲。  
清淡素朴是他们的生活中平常而恒久的主题。  
他们的心中坦然清明。  
因此也不易受到外物变迁的影响。  
他们视简单为平常。  
白菜也好。  
萝卜也好。  
不过是他们安身立命的根本。  
他们无欲无求。  
心中却有大乐。  
弘一法师是近代中国得道的高僧。  
1924年。  
正值兵荒马乱时。  
他修道于宁波七塔寺。  
他的挚友夏丐尊邀他到白马湖小住。  
他所带的铺盖只是一床破席。  
衲衣为枕。  
洗脸的毛巾虽破旧但洁白。  
夏先生要替他换掉这些所携之物。  
但弘一婉言拒绝。  
他平淡地说：“还可以用。”

## <<安住这颗心>>

好好的。

不必换了。

”夏先生带来的饭菜。

成了些。

他又微笑着说：“这样蛮好的。

咸有咸的滋味嘛！

”夏先生说：“你在这里安心住好了。

每天我会差人送饭来的。

”“不必了。

出家人化缘是本分。

”弘一法师还是婉拒。

“那么。

下雨天就让人送饭来吧！

”夏先生还是请求说。

“不用了。

我到你家去好了。

下雨天也不要紧。

我有木屐。

可走潮地。

这可是我的法宝呢！

”后来。

夏丐尊先生说起弘一法师。

总是赞叹不已：“在他心目中。

凡这个世界上的东西。

都是宝。

很是珍惜。

小旅店、大统舱、破席子、旧毛巾。

白菜也好。

萝卜也好。

走路也好。

木屐也好。

他都觉得好得不得了。

人家说。

这太苦了。

他却说这是一种享受。

真正的享乐！

”弘一法师是真正懂得享受平淡的人。

他能从朴素中独得无欲之乐。

享受生命之清静。

其实人活一世。

华贵衣帽、别墅豪宅都不过是人生的装饰品而已。

而一份自得其乐的心境。

却是一种令人羡慕的富有。

因为真正的幸福。

来自于人的内心。

内心的满足。

才会让人真正感觉到幸福。



## <<安住这颗心>>

君不见古时诸多 风雅名士。  
因一颗甘于平淡的心而选择归隐田园。  
他们闲来无事的时候弹弹琴、唱唱歌、喝喝酒。  
对于他们来说。  
生活的快乐不外如是。  
平淡便是生活的本色。  
正所谓“唯大英雄能本色。  
是真名士自风流”。  
一个人想要成功不难。  
难的是成功之后。  
仍然能够保持最初的本色。  
平淡地面对天下一切事。  
这样才是真正了不起的人物。  
换句话说。  
不管遇到了怎样的境遇。  
是富贵、贫贱还是默默无闻。  
始终坚持自己的本色。  
这就是所谓的超脱。  
圣严法师有一位朋友是非常成功的商人。  
家财万贯。  
圣严法师去拜访他。  
这位朋友从冰箱里取出半个柠檬。  
切下一片放进圣严法师的茶杯里。  
接着切下一片放进了自己的杯子里。  
最后又把剩下的少半个柠檬放回了冰箱。  
圣严法师说：“这个柠檬似乎已经被切过好几次了。”  
朋友回答：“是啊。  
之前也用来泡茶招待客人。”  
“这个柠檬已经吃了几天了呢？”  
法师问。  
“今天是第三天。  
一般来说。  
我一个柠檬可以吃上五六天。  
大师是不是觉得我太吝啬了？”  
朋友略有些局促。  
圣严法师没有直接回答他的问题。  
而是又问道：“你每天的早餐都吃些什么？”  
“一杯咖啡、一个苹果、一杯牛奶。  
反正我一个人吃饭。  
早餐也习惯如此。”  
“你一个柠檬吃五六天。  
早餐也如此简单。  
是不是太节省了？”  
圣严法师微笑着等待对方的回答。  
朋友平静地说：“可是。  
我只需要这么多！”  
“一个巨富之人生活竟如此简朴。”

## <<安住这颗心>>

一般人可能都会觉得他太过小气。  
但圣严法师对他的生活态度却大为肯定。  
更重要的是。  
这位商人把个人的消费降到了最低。  
对他人却非常慷慨。  
将自己的很多金钱投诸于慈善事业上。  
圣严法师将朋友的这种生活称为“清贫”的生活。  
这种生活“符合自然。  
尽量节约。  
崇尚朴实。  
是一种返璞归真的生活”。  
或许仍然会有人把“吝啬”等同于“清贫”。  
但圣严法师认为两者的实质截然不同：清贫者追求的是一种简单的生活。  
尤其是其中家境较为宽裕的人。  
不花钱并不是因为舍不得；吝啬者是因为舍不得给自己。  
更舍不得给他人。  
所以才节省。  
珠光宝气并不是高贵的象征。  
人之所以高贵。  
更重要的是因为气质和品格。  
而非外在的浮华。  
金钱是用来实现人某种理想生活方式的一种手段。  
而许多人却把它当成了生活的全部。  
人活着的目的远远超越了物质的层面。  
人的内心深处都追求着精神自由。  
没有精神作支撑。  
人就只是麻木地在人世间行走的躯壳而已。  
所以在这个世间生活的人。  
都是在实现着一种理想的生活方式或者内心信仰。  
如此说来。  
金钱远远支撑不了世人的生活。  
现实生活中的人。  
与其在乱花迷眼的花俏世界中晕了头脑。  
不如做个清淡、简朴的清贫者。  
过着自己理想中的生活。  
清心少欲。  
在朴实、简单的生活中安定下来。  
不随着物质世界颠倒起伏。

P002-005

## <<安住这颗心>>

### 媒体关注与评论

人人自有定盘针，万化根源总在心。  
却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。

——王阳明 外你还取相，内你会动心，你怎么能安？

外有分别，内有执着，你心就不会安；外不着相，内不动心，这心就安了。

——《金刚经》 平凡的人生，不会有起伏；平淡的生活，不会有烦恼；平静的内心，不会有欲求；平常的心境，不会有争执。

自己的人生自己过，自己的内心自己安。

——达观法师

## <<安住这颗心>>

### 编辑推荐

不烦恼，不生气，不自苦，开启人生幸福的心灵顿悟书！

安心，就是把放在外面的心求回来。

安心则能安身，安身则能安家，安家则能安业。

安不住这颗心，总是随境遇而转动，将永远无法摆脱疲惫！

此心安处，便是幸福。

现在的社会越来越浮躁，人们不断寻求各种安慰、刺激、满足，可这颗心越向外追求，越躁动不已。

幸福之道，在于求心不求境，心随境转则烦，境随心转则悦。

安住这颗心，就能在这个浮躁的社会中坚定自我，不受外境影响，有定有慧，活出自己的幸福与快乐

。

<<安住这颗心>>

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>