

<<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人，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>