

《平常心》

图书基本信息

书名：《平常心》

13位ISBN编号：9787510819865

10位ISBN编号：7510819865

出版时间：2013-6

出版社：九州出版社

作者：一诚法师

页数：128

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.tushu000.com

《平常心》

内容概要

在《平常心:简约是福》中，一诚法师以参佛者的淡定、安然，为内心苦闷的人指点迷津，用最温存的文字助人于烦扰纷杂的世间安住一颗平常心，重新获取内心的能量，并告知人们最简单易行的幸福法，让读者在静心阅读中幡然领悟。

《平常心》

作者简介

一诚法师：中国佛教协会名誉会长，前任中国佛教协会会长。1927年生，湖南望城人，1949年6月出家，1956年得近代高僧虚云老和尚受具足戒，得沩仰、临济法脉。1985年，任真如禅寺方丈。后历任中国佛教协会副会长、江西省佛教协会会长，2002年当选为中国佛教协会会长。著有《以戒为师》、《云居山新志》、《宽怀》等书。一诚法师以戒为师，以和为尚，一生苦修，致力于建设佛学院、寺庙，育才兴教，坚持“人间佛教”的精神慈悲济世，弘法足迹踏遍四海，在佛教界有相当高的威望。

书籍目录

多向内看

- 把心收拢起来/002
- 让内在的声音引导你/007
- 总看别人，会丢了自己/011
- 心定了就是禅/015
- 若能言下契斯旨，何必添泉月入瓶/019
- 内心通达，噩梦就会少一点/023
- 既然皆己心，何用他人说/027
- 心中无事一床宽
- 大智慧与小聪明/032
- 无杂虑挂心头/036
- 想多了，身体就不会健康/040
- 知道太多，会放不下/044
- 人的心污染了，环境才污染了/048
- 事多妄想多，佛也会变众生/052
- 不快乐是因为活得不坦荡 /056
- 放下身心原无我 /061
- 即生死而超越生死 /065
- 平常之道，凡心走路
- 念头多不要紧，不乱就好 /070
- 别总是想东想西，一心二用 /075
- 全身心去做一件事，就不会觉得累 /080
- 心明月满天 /084
- 遇到不如意的时候，如如不动 /089
- 出去走一走，才知道有没有定力 /094
- 吃饭不要当饭吃，穿衣不要当衣穿 /098
- 保持一颗平常心，不胡思乱想 /102
- 笑着别离，死是回家 /106
- 无常世间，如何心安
- 与无常和解 /112
- 超越苦的法门 /116
- 面对艰难岁月，如何不起烦恼 /120
- 了解无常，遭遇打击就不会踌躇 /124
- 苦是种选择 /128
- 面对自己的生老病死 /133
- 呼吸间领悟生命 /137
- 铁锤不惮巨石坚，斫方凿圆总随缘/141
- 生活再艰难也不生抱怨心/145
- 而今撒手归西去，霁色清秋月一轮/149
- 吃饭，睡觉，祥和就在掌中
- 这里就很好/154
- 饿了就吃饭，困了就睡觉/158
- 得无喜，失无忧/162
- 不生抵触心/166
- 死也死不了，活也活不成/170
- 不挑肥拣瘦/174
- 对一切生命保持平等和爱恋/178

入俗化俗，而不是入俗流俗/182
拥有时珍惜，失去了就不再执著/186
飞跃心里的鸿沟/190
工作里好好修行一生
行住坐卧都是禅/196
禅是直接去体验/199
闲暇时也不费时光/203
忙碌就是调养/208
在日常生活中修行/212
别忘记春季的耕耘/215
事业的修行 /219
切莫分心散乱，空过光阴 / 223
怎样说到，做到
时刻提醒自己，荣誉已成过去 /228
放下半调子聪明 /232
一步一步，不能乱走 /237
别因懒惰浪费了天生的本钱 /240
指望结果，本身就是一种烦恼 /245
光讲不行，要靠实际功夫 /249
求快不求深，成不了大器 /254
什么造就了我们去世时的模样 /258
失之无碍，得之不喜
富者不骄，贫者无乏 /262
讲排场，摆阔气，是在糟蹋福气 /266
别花钱买烦恼 /269
心里始终要有善的念头 /273
为什么没有善报 /277
起善心，动善念，是布施自己 /281
没有福德的人，无法与财富相随 /285
福分的源头 /289
朴素安然的法门
有道就有钱/294
有，也要珍惜/297
要朴素，不然消不了灾/301
如何摆脱痛苦/305
人爱拾黄金，我爱刹那静/309
用平和的心抵御财富313 /
即使花了钱，也应该感谢社会/318
为什么物质越丰富，精神越空虚/321
细水长流的生活/325

章节摘录

念头多不要紧，不乱就好。有一回在广济寺，很多人围绕在身边，我提及“照顾心念”的话题，说了一句：“多心好。”身旁一人问：“和尚以前不是说多心不好吗？”我点头，道：“心多不乱就好。”很多时候，我们都没办法把起心动念控制得那么好，谁有可能一丝念头不起呢？念头起来了，你去压制它，反而适得其反。所以，重要的不是不起念头，而是不去追逐念头。一个念头起来了，就让它起来，当它消失时，也不要挽留，随顺自然，这样念头就不会来困扰你，成为你的烦恼。现代人烦恼大，因为要操心的事情实在太多，父母子女、工作事业、人际感情，物质精神，什么都要抓在手里，这样一来，每天从早到晚，心里头的想法、念头层出不穷，自然就难以保持身心的静定。大家都被五颜六色的名利迷住了心智，总认为功名利禄、光鲜的成就，都是非得到不可的东西，所以把人生的价值，全都维系在这些容易破灭、终要成空的肥皂泡上。实际上，非得获得名利，才能同时获得幸福感吗？并非如此。真正的幸福感是从静定安稳的心境中获取的。即使一无所有，只要心灵富足，不起执念、欲求，生活也可以过得平常安然。那些时时忙于追逐、占有的人大概并不知晓，心境安然，过平常生活是多么大的福分。因为在这样的生活中，你不用去惧怕什么，担忧什么，也不必承受过大的压力，为过分的欲望所苦，你拥有的只是一种淡看岁月来去的从容不迫，一种笑言苦难生灭的透彻安定。只可惜我们静不下来，那些追逐和苦恼，时时刻刻占据着我的心。想要的太多，可是无常总在破坏，于是心里的念头一面追逐着不可挽回的失去，一面又记挂着尚未得到的一切，生活和心情就在这样时悲时喜的状态中沉浮不定。和尚见过两类人，一类人很有才华，脑子里想法很多，同时他们也能够把这些想法付诸实践，所以这些人通常经营着多项事业，人际的圈子很广，每日要做的事很多，但做得很有条理，还经常能抽出时间去做慈善事业，甚至时有余暇来我这里喝茶；另一类人也很有才华，脑子里想法也很多，可是他们工作做得不尽如人意，想开创事业，却迟迟开不了头，人际关系问题多多，整日忙来忙去，到头来却忙得心力交瘁，满腹抱怨。造成这样截然不同的结果，究其原因，和尚认为有两点。第一点，这两种人的做事方法有别。前者循序渐进，按部就班，做好了一项，再去做另一项，他们脑子里想法虽多，却不杂乱，事情虽然做的多，却不急于求成；后者却想一出是一出，这一件事还未做好，又想着去做另一件事，太过急功近利，结果哪件事也静不下心去做。第二个原因，就是这两类人的心境不同。前者有平常心，做事情不论好坏，皆能欢喜，而且不把事业得失当作衡量自我价值的标准，他们所求，唯有身心的安顿，故而琐事不萦于怀，不纠结于心；后者却很浮躁，做事好高骛远，拈轻怕重，做不好时觉得压抑，做好了却又忧心于新的问题，他们对一丁点得失都看得很重，所以遇事心念纷乱，做事没有章法，遭逢挫败则容易灰心丧志。所以说，整理好自己的念头很重要，你得知道自己想要什么，以自己的能力能够获得什么，同时还得知道自己应该放下些什么，这样才不会在生活的洪流里丢失这颗不乱不躁的平常心，才能在任何遭遇下稳住自己。一开始，你得学会梳理情绪，掌控情绪。人易被情绪主宰，有时明明是很简单的事情，情绪一上来，理智一抛，旧的问题不仅没有解决，反而增加了新的问题。所以说，千万别被急躁的心情牵着鼻子走，要了解每一段情绪的来龙去脉，将它们分门别类安放好，这样才能让内心纷杂的念头安定下来。接下来，还要懂得收摄自己的心。心像一只猿猴，四处攀援，我们要学会把向外追求的心念收回来，不要四处贪求，为了得不到的东西徒生烦恼。再者，专注于眼前。当你想太多，内心不得静定的时刻，不妨试着用心留意此时此刻的呼吸，顺着它的节奏，让杂念在一呼一吸间逐渐沉淀。有时候，人需要用心念来控制行为，不过有时候，行为也可以对心念造成影响。所以很实在的一个方式就是，在做事的时候，要明确最根本的目的，制定计划，细分步骤，一步一个脚印地走下去，循序渐进达成目标。在追逐得累了，或者发现占有并不能带来轻松快乐的时刻，不妨停下来，反思自己的生活。在和尚看来，能够停下来，这很好。因为在奔忙中，少有人会去关注自己的内心状态，太忙的时候，你会看不清自己。停下来，让念头沉淀下来，好好地将它们理顺，问题就会一一呈现。脑子清明了，问题清晰了，解决的办法自然也就出来了。超越苦的法门佛教不是宿命论，它告诉人们人生是苦，是困难，是要人们积极地去面对它。苦并不能代表佛教，苦、集、灭、道四谛才是佛教，佛教告诉众生人生之苦的目的，是要人摆脱生、老、病、死之苦，让人超越生命，坦然面对生死。佛陀在灵山会上，出示手中的一颗随色摩尼珠，问四方天王：“你们说说看，这颗摩尼珠是什么颜色？”四方天王看后，各说是青、黄、红、白等不同的色泽。佛陀将摩尼珠收回，张开空空的手掌，又问：“那我现在手中的这颗摩尼珠又是什么颜色？”四方天王异口同声说：“世尊，您现在手中一无所有，哪有什么摩尼珠呢？”佛陀于是说：“我拿世俗的珠子给你们看，你们都会分别它的颜色，但真正的宝珠在你们面前，你们却视而不

《平常心》

见，这是多么颠倒啊！”佛陀的手中虽然空无一物，但这正是“无一物中无尽藏，有花有月有楼台”，“无”中蕴藏了“有”，正因为“空无”，所以具有“无限的可能性”。佛陀感叹世人“颠倒”，因为世人只执著于“有”，而不知道“空”的无穷妙用，总是被外在的、有形的东西所迷惑，而看不见内在的、无形的本性和生活，不知道那才是最宝贵的明珠。同样的道理，人之所以陷于痛苦之中，是因为执著于苦的“有”，而看不到苦的“无”，也就是说，人们只看到了外在的环境和境遇之苦，认为它是真实的存在，而没有看到这些苦终会消失，终会变成“无”的事实。或者换个说法来讲，人们只看到了现实存在的苦，却没看到苦的背后所隐藏的“乐”。人生是苦，不可否认，但人可以超越苦。和尚给大家提供几个方法。第一个就是要看淡身外的遭际。当从一种遭际中出来，学会将过往的一切都放下，一个阶段一个阶段地放，直到最后不再为遭遇所苦。然后还要放空心，把“我”的得失、“我”的成败都撇开，“无我”就能“无苦”。接着，还要学着关注内心的需求。我们总是把太多的精力用于认识外界、向外占有和追求，绝少关注自己的内心状态。和尚希望大家还是多花点心思看自己，不仅要满足自己的物质所需，也要满足精神层面的需要，精神获得了满足，自然不会有太多的欲求，那大家也就不会在追逐中心力交瘁，身富而心苦。第三点，要扩大自我。很多时候，所以心苦，是因为心中有太多计较。过度的占有，导致生存的空间太过狭隘。人生这条路呢，总是走得越宽越好，大家不妨试着放大心量，把人生的喜怒哀乐都容纳进去，一并消化了，不要让它心中堵着掖着，时时令人难受。还有，在人生道路上一帆风顺之时，也要懂得适可而止。做事一定要有回头的心态，一心只知道往前冲，很有可能逾越规范，误入歧途，最后掉进苦海，赔上自己一生的幸福。所以，要懂得回头，懂得在恰当的时候止步。另外，遇到困境的时候，不怨天、不尤人。要将苦难当成生命中理所当然的遭遇，时刻怀着“自作自受”的心态，安然接受，学会不纠结于福祸，学会安乐。求福避祸是人的天性，可是古人早说过，“福祸相倚”，只想求福而不愿遇祸是不现实的，刻意避祸的心态正是痛苦的一种来源。所以，不必将祸福分得那么清楚，因为祸福总是在不断转化之中的，这种转化，你不可能左右得了。既然如此，不如就不去纠结，安心以对。对痛苦的解脱不是逃避，而是换一种心境，用全新的智慧看待生命。大千世界，百态丛生，人生、善恶、苦乐等等都是客观存在的。可是它们投射在人的内心时，却如水中之花影，空无一物。如果生活的痛苦和不幸降临到你身上，不要怨叹、悲泣，只要明了自己所执着的一切不过是临水照花影，就能抛开心中苦苦的纠结，获取更广阔的心灵空间，尽情享受生命之乐。

《平常心》

编辑推荐

《平常心:简约是福》编辑推荐：人的一生，收获的季节只有一季，大部分时间应该都是属于孕育、生长和蕴藏的季节。所以，大部分时间都需要等待和忍耐，需要持平常心，一步一步，慢慢前行。无论在前行的道路上，遇到了多少困境，出现了多少叫人难以忍受的失败，也不必灰心，因为只要你的每一步都没有偏离，都用心地去走了，收获的那一季就总会到来。

《平常心》

精彩短评

- 1、刚打开书，第一页就开胶了。
- 2、东西很好给同事买的哦
- 3、一诚法师以参佛者的淡定、安然，为内心苦闷的人指点迷津，用最温存的文字助人于烦扰纷杂的世间安住一颗平常心，重新获取内心的能量，并告知人们最简单易行的幸福法，让读者在静心阅读中幡然领悟。

《平常心》

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：www.tushu000.com