

<<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

出版时间：九州出版社

作者：一诚法师

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>

## <<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。

## &lt;&lt;平常心&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;平常心&gt;&gt;

## 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，时时刻刻占据着我们的心。

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，

## &lt;&lt;平常心&gt;&gt;

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，自然不会有剩余的欲求，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

## <<平常心>>

化了，不要让它在我心中堵着掖着，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。

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>