

<<心若安 亦可步步生莲-1>>

图书基本信息

书名：<<心若安 亦可步步生莲-1>>

13位ISBN编号：9787550616936

10位ISBN编号：7550616930

出版时间：2013-1

出版时间：张晓玲 凤凰出版社 (2013-01出版)

作者：张晓玲

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>

## <<心若安 亦可步步生莲-1>>

### 前言

你有没有觉得，生活就是一个接一个的烦恼和一日连着一日的琐碎？

我们每天生活的这个世界，充满着熙攘的人群和浮躁的繁华，几乎每个人都想在人生的诸多不期然的变故中练就金刚不坏之身和金刚不变之心，以此来应对那些我们想面对和不想面对的现实。当我们面对生活中的无奈的时候，也希望自己能做得坦然，做到淡然，但是抽丝剥茧，那些让我们痛苦的根源，总是剪不断，理还乱。

六祖惠能大师从五祖弘忍门下得到传承之后，到了广州法性寺。有日寺中印宗法师开坛讲法，下面有两个僧人，对寺殿中的幡争论不休。

一僧说：“你看，幡在动。

”另一僧说：“是风在动。

”六祖微微一笑：“既不是风在动，也不是幡在动，是你们的心在动。

”印宗法师和众人听罢无不骇然。

我们如何才能让自己的心变得灵动剔透，如何才能让自己走入世尘又走得出世尘，还能做得片尘不染身？

这是心的力量！

佛法会告诉你，一花一世界的真谛。

“来时无迹去无踪，去与来时事一同，何须更问浮生事，只此浮生是梦中。

”人的一生，看似日复一日熬得漫长，实则轻渺短暂，浮华如烟云从身边飘过，劫难不平处处隐存。经历得多了，不由会感叹他人身无长物却志得意满，而自我的人生如三千发丝纠缠不清。

其实，自己何尝不是生活在梦中，叹世事不公，弃真情如敝履，为失却之物感伤，却仍执着于身外之物。

但是，越是不能放下的，越容易失去；越想牢牢抓住的，消失得会越快；越想拥有的，却常常不属于你；越想把握的，常常已失去；越是看重的，越是得不到；越是在乎的，越是抓不住。

人生总是在追逐中不断修行着，在得失中不断感悟着。

中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。

所以，就养生而言，下士养身，中士养气，上士养心。

看一个人也是一样，观相不如观气，观气不如观心。

能静则仁，有仁则寿。

而养心，就是让灵魂得以安宁，让心灵回归宁静的那阵轻风。

我们何时才能从梦中醒悟？

何时才能还自我一个平静的内心，安享静好的岁月，安详地对待生命中出现的一切？

本书就教你如何在纷乱浮躁的世间找回自己真实的内心，摆脱掉缠绕于身的芜杂，于污浊的世界中享得生活的一份安宁。

## <<心若安 亦可步步生莲-1>>

### 内容概要

《心若安亦可步步生莲1》内容简介：我们何时才能从梦中醒悟？

何时才能还自我一个平静的内心，安享静好的岁月，能安详地对待生命中出现的一切？

《心若安亦可步步生莲1》就教你如何在纷乱浮躁的世间找回自己真实的内心，摆脱掉缠绕于身的芜杂，于污浊的世界中享得生活的一份安宁。

我们每日生活的这个世界，充满着扰攘的人群和浮躁的繁华，几乎每个人都想在人生的诸多不期然的变故中练就金刚不坏之身和金刚不变之心，以此来应对那些我们想面对和不想面对的现实。

当我们面对生活中的无奈的时候，也希望自己能做得坦然，做到淡然。

<<心若安 亦可步步生莲-1>>

作者简介

张晓玲，80后，湖南文理学院中文系。

笔名：梧桐。

作者致力于心灵励志和心灵疏导的当代学者，曾多处游历，善于用文字安抚内心，将各种文化与心理学相结合，以求得社会灵魂的净化，呼唤世人回归本心。

曾发表作品《请你一定要幸福》等，以及若干散文、小说，现居长沙。

## &lt;&lt;心若安 亦可步步生莲-1&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇心求安，万事万物皆有禅意 第一章世事皆有因果，不可强求 第1节人生本苦，命运本在自己手中 / 3 第2节世事皆有因果，不可强求 / 8 第3节世事皆无常，凡事看全面 / 11 第4节佛法告诉我们的生命意义 / 16 第二章一切有为法。  
应作如是观 第1节水满则溢，月盈则亏 / 21 第2节人闲生是非，心闲多烦恼 / 24 第3节私欲使你身不由己 / 28 第4节生活本简单，应作如是观 / 32 第三章大象无形 第1节该糊涂时即糊涂 / 37 第2节退让不意味着失去尊严 / 42 第3节人生最大的成功，是失败之后能站起来，44 第4节大象无形，大音希声 / 49 第二篇心求安，你我皆为渡河人 第一章感谢你生命中出现的那些人 第1节“人际关系”并不可怕 / 55 第2节感谢你生命中出现的那些人 / 60 第二章世上最爱你的人 第1节世上最爱你的人 / 64 第2节不要以“爱”之名苛责 / 68 第3节爱需要一定的技巧 / 71 第4节有些事不能再等了 / 75 第三章婚姻是种责任 第1节幸福只在一念之间 / 81 第2节婚姻需要真诚付出 / 85 第3节和公婆的缘分 / 88 第4节婚姻是种责任 / 92 第四章宽容别人，就是善待自己 第1节恨是你心头的毒刺 / 96 第2节宽容比惩罚更有力量 / 100 第3节我们并不需要优越感 / 105 第4节宽容别人就是善待自己 / 109 第三篇心求安，一花一世界 第一章看清你的本心 第1节看清你的本心 / 115 第2节强大的动力来自你的内心 / 119 第3节目标模糊，就看看来路 / 123 第4节烦恼随心，莫堵心 / 127 第二章求苦的渊源 第1节偏执之心 第2节嫉妒之心 第3节比较出来的痛 / 139 第三章心底无私天地宽 第1节心底无私天地宽 / 145 第2节得之我幸，失之我命 / 151 第3节付出不必强求回报 / 156 第四章心地澄明方显智慧 第1节壁立千仞，无欲则刚 / 161 第2节世事无相，看清真相 / 165 第3节心外无物，不被束缚 / 170 第四篇心若安，步步可生莲 第一章什么是真智慧 第1节勇于面对，除却苦因 / 177 第2节守得云开见月明 / 181 第3节虚怀若谷，量力而行 / 186 第4节莫因外在得失影响本心 / 192 第6节回头是另一片蓝天 / 197 第7节换个角度，也无风雨也无晴 / 202 第二章恬静的心，方可盛开智慧之莲 第1节放下即自在 / 208 第2节戒 / 211 第3节命运本无常，公平自在人心 / 216 第4节活在当下 / 220 第5节扫心 / 225 第6节恬静的心，方可盛开智慧之莲 / 230

## &lt;&lt;心若安 亦可步步生莲-1&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：到了朋友家里，自然免不了到新房的各处看看。

新居嘛，主人自然会领着大家逐个介绍一下：这里是前厅，这个是小客厅，这个书房，这个是卧室，这个是……但是，好像女主人对这个新居并不是很满意，每到一处，朋友在介绍的同时，总会指出存在的缺陷。

比如那个宽阔明亮的阳台，视野开阔，而且阳光充沛，放上一个躺椅或是挂上一架秋千，何等惬意。

但是朋友却对窗外的风景不满，认为阳台没有对着东面的公园，看不到绿色风景。

比如那个将近五十平方米的卧室，铺着波斯地毯，挂着柔和的墙式窗帘，温馨浪漫，朋友又嫌卧室太大了，光地毯就花掉老一大笔钱……乔迁新居，我并没有从朋友的脸上看出丝毫的乔迁之喜，倒是时时处处给我们提醒她的不满和挑剔。

既然如此，朋友又何必一定要买这栋房子，住在这里呢？

是她对生活仍然有比现在更高的标准和要求吗？

我不由得想起佛家《百喻经》中的一个小故事：说是有一只狐狸和一只野鹿，同在一棵大树下安身，大树为他们提供安身之所，但是每当有风吹来的时候，会有一些嫩枝折断，然后打在狐狸和野鹿的背上。

野鹿没有感觉到什么，因为风吹而折断树枝是平常的事，但是狐狸却忍受不了了，打算迁移到别处去。

临走的时候野鹿对他说，这棵大树能为我们遮风挡雨，还能供给我们甜美的果实，让我们填饱肚子免受饥饿的威胁，你为什么还要到别处去呢？

“不，我忍耐不住了，每天都要忍受被树枝敲打痛苦，如果你认为这里很好，那你就在这里好了。”

狐狸说完，头也不回地走了。

狐狸离开大树后，来到了一片旷野，那里白天天气很热，到了晚上又无比寒冷，它觉得一天之内气候变化无常，忽冷忽热很难受，住了几天便挨不下去了。

它要走的时候，另一只野鹿对他说：“你为什么要走呢？”

这里虽然气候差一些，但是没有虎狼出没，起码能保证生命的安全。

世间没有十全十美的事，到什么地方都可能会有不愉快的事情发生，你还是安心住下来吧。

狐狸倔强地说：“不，这种忽冷忽热的天气，我已经忍受不了了，我还是到别的地方去吧。”

最后，狐狸来到了一处翠绿的山坡上，这里气候好，而且环境优美，于是狐狸决定就住在这里。

住了没几天，又觉得这里不是很理想的安居之地，因为这附近有凶猛的狮子和阴险的豺狼，经常能听到他们地吼叫声，吓得它心惊肉跳，可是因为贪恋这里的好环境，它还是勉强住了下来。

但是有一天，狐狸出去觅食的时候，被野狼抓住了，即将被野狼吞食的狐狸才深深懊悔当初没有听朋友地劝告，最终连性命都丢掉了。

对于狐狸来说，它想要的生活，就是那处美丽的山坡，没有变幻无常的天气，也没有风折树枝被敲打的烦恼。

它想安心住下，觉得这就是幸福生活，但是世间并没有鱼与熊掌兼得的完美。

凡人有欲望有追求本该无可厚非，换句话说，如果我们没有了欲望没有了对美好生活的追求，那么我们活着也是一具麻木的肉体，失去了本该精彩的生活本质。

历史学家说：是私有制的产生推动了生产力的发展，才让人们从蒙昧进化到文明，发掘了土地里丰富的宝藏，过上了富足便捷的生活。

经济学家说：是不断追求剩余价值的资本家改变了整个社会的结构。

<<心若安 亦可步步生莲-1>>

编辑推荐

《心若安亦可步步生莲1》编辑推荐：超越自我中心的态度，多位禅学大师的思想集锦，说的是禅，学的是道，悟的是心，行欲徐而稳立欲定而恭，坐欲端而正声欲低而和。

——弘一法师，勤修戒定慧，熄灭念嗔痴，菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

——慧能大师，执著而不固执，放下而不放弃。

看开而不看破，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

<<心若安 亦可步步生莲-1>>

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>