

<<生命的菩提>>

图书基本信息

书名：<<生命的菩提>>

13位ISBN编号：9787515505008

10位ISBN编号：7515505001

出版时间：2012-12

出版时间：金城出版社

作者：于仲达

页数：255

字数：205000

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>

## &lt;&lt;生命的菩提&gt;&gt;

## 前言

人的生命从赤裸裸地诞生到孑然而去，生命如许短暂，转瞬即逝。  
灵魂何所居？

晋代大诗人陶潜(陶渊明)在诗中写道：“结庐在人境，而无车马喧；问君何能尔，心远地自偏”。在滚滚红尘、嘈杂人海中能留下一片“安心”的净土，哪怕有一瞬间的“心安”；在宁静祥和的辉光中，有一刻物我俱忘、天人合一的感觉，那是何等的惬意啊！

晨钟暮鼓敲醒迷路之人，青山绿水洗涤俗世心灵。

没有精神的人生是荒芜的、沉寂的。

唐人李商隐在《锦瑟》中写道：“此情可待成追忆，只是当时已惘然。

”人生恍惚迷离、如梦似幻，如果稍不留意，就会唯余一片空白和沉寂的怅惘心情。

一粒尘埃，多么渺小；一个世界，多么广大。

俗人看不见尘埃，只看到世界，一如求佛之人，误认为佛在星空。

六祖慧能大师说：“菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

”在微尘中显大千，在有限中见永恒，一花一天国，一沙一世界，洞尽宇宙之奥妙。

没有顿悟的人生无法清凉。

心为菩提，只是生活为心蒙上尘埃。

汲取佛的智慧、参透其中的禅机，你的心就会变得平和而清净，凡事也看得开、放得下，嗔怒之火自然也不再炽热。

再进一步如果你能以苦为乐，化嗔怒为快乐，你就是自己的佛。

觉悟了人心从浮动处获得纯善的本性，那么随着静坐凝思，一切杂念都会随着天际的自然消失。

觉悟了，任何地方都是真正的妙境，任何事物都有真正的玄机。

这就是“心砥菩提亦空明，静坐凝思天地空。

”世事如落花，心境自空明。

荣辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

藏一份悠闲，守一窗灯光，放飞淡淡的心情，让清澈的思绪净化岁月的浮华。

心似白云，意如流水。

拥有一种无拘无束的胸怀，心无牵挂，开阔空明，让一袭云水胸襟超然于环境之外，潇洒自在。

达摩祖师说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。

”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然。

这才是真正的超脱。

如果内心淡定，就会俯仰无愧。

天下熙熙，人生如旅。

行、住、坐、卧，皆是道场。

当如苏轼的《定风波》词作所言：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

一蓑烟雨任平生。

”如清茶经过春雨的清幽，夏阳的炽热，秋风的清凉，冬霜的清冽。

在新燃火炽、浮沉不已之时，愈加散发自己的醇香。

无论处贵处贱，顺遇或者逆境，都能保持本真，释放生命的滋味。

沐浴煦风和畅，聆听耳畔鸟语清脆，顿悟天地之悠然，感怀人世间此乐，挪步山巅，俯揽万物，千山万峪而尽入视野。

天下唯大，物我两忘而神思八极，一生之乐，一生之忧，一忧一乐，皆在心中。

化红尘为净土，也要我们每个人从自己做起，在我们的心里建起一座寺院。

让我们疲惫的心灵得到一些宁静，在喧嚣中回归纯净，回归本位和自然。



## <<生命的菩提>>

### 内容概要

《唯识述记》云：“烦恼障品类众多，我执为根，生诸烦恼，若不执我，无烦恼故。”《生命的菩提》由于仲达编著，《生命的菩提》意在化解世人内心的苦痛，使迷惘者渡过心灵苦海，心生净土，修出佛心禅性，回归自性的灵山。愿人人能以一颗阳光健康之心，享受禅的超越与洒脱。

## <<生命的菩提>>

### 书籍目录

#### 第一章 身：简朴、空灵、明朗、自在

- 一、身体的病应该叫痛，心里的病才叫做苦
- 二、世界上最难的事情就是消融了自己
- 三、人之所以受苦，是因为执著于自我
- 四、当守住“不动心”时，清净的本性就自然呈现
- 五、以平常心看待一切，时常做点心灵环保
- 六、善用生命的低潮，不断充实和丰富自己

#### 第二章 心：专注、持戒、慈悲、静寂

- 一、与其追逐自由，不如守护心灵
- 二、最毒的药是情，最易变的是人心
- 三、以佛陀的心为心，以众生的命为命
- 四、悲欣交集：寂、寂、寂
- 五、用本心做人，不为外物所动
- 六、独处的时候，管住自己的心
- 七、一只小小的蚂蚁，一个鲜活的生命
- 八、不要苛求完美，不圆满才是真相
- 九、空者，乃是最大的有
- 十、佛性，是黑夜里的一盏明灯
- 十一、有因，就有果

#### 第三章 人：同体、共生、圆满、自在

- 一、用“空”的心，融化一切
- 二、比世界还要广阔的，是人的心灵
- 三、人的生命以外，有一个宇宙大生命
- 四、从恐惧中清醒过来，坦然面对死亡
- 五、决定自己命运的主人，只能是你自己
- 六、最大的无知，就是对于生命真相的无知
- 七、在缺陷和痛苦之中追求，活出生命的意义

#### 第四章 道：一粒沙尘、一方世界、一朵野花、一个天堂

- 一、真正的道，就在你自己身边
- 二、要保持内心的清净，必须先从日常之处做起
- 三、爱一切世人，设法消释世俗之累
- 四、最好的生活态度就是“随缘”
- 五、放下一切，岸就在当下
- 六、孤零零地坐在古庙里，不意味着就成佛了
- 七、以出世的精神做人世的事情，心灵就少了一些浮躁
- 八、不向灵山塔下求，灵山就在你心里
- 九、修行到一直没有自我为止，你便进入了开悟的境地
- 十、回归自然，找回失落的天然灵性

## &lt;&lt;生命的菩提&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 谁都知道生病不好，长期有病会导致身体痛苦。

但是，身体再苦也苦不过执迷不悟的心苦。

心理健康的人对事物的看法很乐观，心理有疾病的人对事物的看法就是悲观的、消极的。

佛学认为，一切人生理上的病，多半是由心理而来，所谓心不正，心不净，人身就多病。

当我们的自我中心太强、自私心太重时，就会不断地向外追求，同时又不断地排斥外在环境中的一切，所以会带来许多痛苦。

用佛法的智慧来告诉自己，自我中心是五蕴皆空的，不必那么执著、那么痛苦。

如果我们常用这个方法来自我训练，就会发现，要在生活中“照见五蕴皆空”，并没有想像中那么难。

当我们渐渐放弃自我中心的烦恼，就能随时随地感受到豁然开朗、清凉自在的快乐。

人生本苦，而人生之苦都是由于心的迷失而引起的。

《般若心经》有“无我”的空慧，所谓“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。

当“我”也能空，“法”也能空，我、法皆空的时候，百病还能不尽皆消除吗？

一个自认为正直善良的年轻人，生活中不如意，他时常为此烦恼。

一日，便去请教一位修行很高的师父。

“为什么我总是感觉不快乐呢？”

是因为我拥有的财富、名誉和地位不够多吗？

”师父十分柔和地说：“不，不……你听我说，真正的快乐，不是依附外在的事物上。

池塘是由内向外满溢的，你的快乐也是由内在思想和情感中泉涌而出的。

如果你希望获得永恒的快乐，就必须培养你的思想，以有趣思想和点子装满你的心。

因为，用一个空虚的心灵寻找快乐，所找到的，也只是快乐的替代品。

”年轻人听了，还是怀疑。

“为什么像我这样善良的人经常会感到痛苦，而那些恶人却活得很好？”

为什么父母把我生出来遭受各种痛苦？”

”师父很慈悲地看着他说：“难道邪恶的人就不会感到痛苦吗？”

如果你的内心有痛苦，就说明你的内心一定有和这个痛苦相对应的恶存在。

如果你的内心没有任何恶，那么你的心是根本不会感到痛苦的。

”年轻人辩解着说：“我哪是一个恶人呢？”

我天性善良！”

”师父说：“内心无恶则无苦，你既然内心有痛苦，说明你的内心就有恶存在。

请你将你的痛苦略说一二，我来告诉你，你内心存在哪些恶！”

”他说：“我的痛苦很多！”

我有时感到自己的工资收入很低，住房也不够宽敞，经常有‘生存危机感’，因此心里常常感到不痛快，并希望尽快能够改变这种现状。

社会上一些根本没有什么文化的人，居然也能腰缠万贯，我感到不服气。

像我这样一个有文化的知识分子，每月就这么一点收入，实在是太不公平了！”

我的家人有时不听我的劝告，我感到不舒服……”就这样，他向师父诉说了一大堆自己的烦恼和痛苦。

师父点点头，不停地微笑，而且笑脸更加慈祥，并和颜悦色地说：“你目前的收入足够可以养活你自己和你的全家，你们全家也有房屋住，根本不会流落街头，只是面积小了一点而已，你完全可以不必为这些感到痛苦的。

可是，因为你内心对金钱和住房有贪求心，所以就有苦。

这种贪求心就是恶心，如果你已经将内心的这种贪求恶心去除了，你就根本不会因为这些而痛苦。

“社会上一些根本没有文化的人发财了，你感到不服气，这是嫉妒心，嫉妒心也是一种恶心；你认为自己有了文化，就应该有高的收入，这是傲慢心，傲慢心也是恶心；认为有文化就应当有高收入，这

## <<生命的菩提>>

是愚痴心，因为有文化根本不是富裕的原因，愚痴心也是一种恶心！

“你的家人不听你的劝告，你感到不舒服，这是没有包容心。

虽然是你的家人，他们却有自己的思想和观点，为什么非要强求他们的思想和观点和你自己一致呢？不包容就会心量狭隘，心量狭隘也是一种恶心！

”师父继续微笑着说：“贪求心也好，嫉妒心也好，傲慢心也好，愚痴心也好，心量狭隘也好，这些都是恶心。

因为你的内心存在着这些恶，所以你就有和这些恶相对应的痛苦存在。

如果你能将内心的这些恶彻底去除，那么你的那些痛苦也会烟消云散。

<<生命的菩提>>

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>