

心中有禅，莲花才会绽放。多一分禅心，少一分烦恼。
心静处皆乐土，心净处皆净土。
参透内心，能够自省的人最为强大。

洗

给大忙人看的禅修书

弘光法师 著

心有多大，禅就有多大
无风絮自飞，以禅洗去心灵尘埃

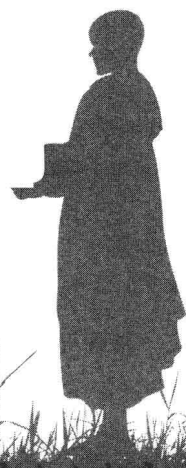
中国妇女出版社

洗

给大忙人看的禅修书

弘光法师 著

心



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洗心：给大忙人看的禅修书 / 弘光法师著. —北京：
中国妇女出版社，2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0321 - 6

I. ①洗… II. ①弘… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 206028 号

洗心：给大忙人看的禅修书

作 者：弘光法师 著

责任编辑：李 里

封面设计：ICE BOOK

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170 × 240 1/16

印 张：13

字 数：140 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版

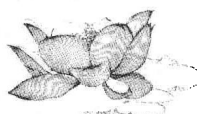
印 次：2012 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0321 - 6

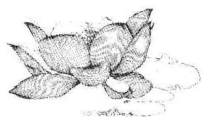
定 价：25.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)



前言



禅宗与净土宗的融合与分歧

一位禅师曾经给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，一个夏日的正午，烈日炎炎，他正准备找个树荫乘凉。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，即使是待在树荫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……”没等释园禅师接上话茬儿，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，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



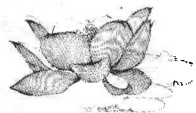
命呀！”

“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……每个人都很忙，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，不忙怎么办呢？！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，而且包括生活中的杂念，杂念太多，一如功、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。厌倦尘世喧嚣之时，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，寻得快乐之本。



在一个宁静的秋日午后，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心中想象得那么高深，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。禅修关闭了一扇扇门，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，却偏偏忽略了心灵，而心灵恰恰是我们生命中最宝贵的本心本性！

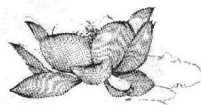
所以，读读禅吧，无论是流连于北国风光还是沉醉于南方佳景的大忙人。之后你会发现，世界如此不同，而自己，也会变得与众不同。

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整的港湾。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。

本书在写作与出版过程中，得到了许多人的帮助，他们是李星野、黄俊杰、张超、张重军、伍振、罗文、陈金生、王立群、苗小刚、薛莎莎、石娟、齐开霞、刘宏侠，在此对他们表示真诚的感谢！



目 录

第一章 心似莲花开，用心抒写惬意生活

老家门前有一个池塘，里面种了许多莲子。每年夏天，莲花盛开，白的、红的、粉的，将池塘点缀得异样美丽。这个时候，池塘的四周总是有不少人驻足。也许他们在生活中遇到了不如意的事，也许他们对人生产生了困惑，也许他们正在享受生活的快乐，但不管快乐与否，盛开的莲花就像一只婀娜的手，拂去他们内心的尘埃。生活因此多了几分惬意，几分知足。

◎ 多一份慈悲，多一份美好 / 3

1. 慈悲心如此简单——慈悲心源自生活的“慈”和“悲” / 4
2. 培养慈悲心——其实世人皆有慈悲之心 / 6
3. 有行动才有进步——慈悲心修炼如此简单 / 7

◎ 端心止念，心静处处皆乐土 / 9

1. 这样静心——呼吸便是梵唱，两耳就是菩提 / 10
2. 让心柔软起来——静心需静观 / 12
3. 心如莲花——佛家静心大法 / 13



：给大忙人看的禅修书

◎ 天真即达到，无心乃快乐之本 / 15

1. 无心最美——无心才是人的真本性 / 16
2. 世上本无事——禅修的世界是无我的境界 / 19

◎ 参透内心，看透自心的人最为强大 / 21

1. 豁然还得本心——观心需要禅悟 / 23
2. 法由心生——心的潜能无穷无尽 / 24
3. 聪明人当自知——正视自我才能参透内心 / 25

第二章 无风絮自飞，以禅洗去心灵尘埃

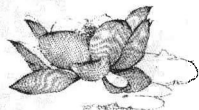
佛说，有因就有果，一切皆有因果。所以窗外的柳絮，虽然没有风的嬉戏，也会飞舞；院里的繁花，虽然没有雨的肆虐，也会怅然凋落。许多人只看到现在的后果，却并不追问过去种下的前因，因此心生不平，产生怨愤。因此佛又说：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”心灵没有了尘埃，就没有了痛苦，只剩下悠然的快乐。

◎ 禅修是强化心灵的种子 / 29

1. 因果相连——种瓜才能得瓜 / 31
2. 安心是养心——静心方能得大略 / 32
3. 静雅得天堂——安静之地更有益于禅修 / 33

◎ 人人皆有佛心，俗人皆可禅修 / 35

1. 成己亦是为人——禅修修炼的其实是自己 / 36
2. 书山有路勤为径——接近禅修方能懂得禅修 / 38
3. 修身养性本一家——禅修与道德相知相伴 / 39



- ◎ 内观自我——跳出心灵的围墙 / 41
 - 1. 世人皆可成佛——修习内观禅可挖掘潜在智慧 / 42
 - 2. 明镜识自我——修习内观禅可以洞悉自己的行为 / 44
 - 3. 修禅本无难事——内观禅的修习十分简易 / 45
- ◎ 心有多大，禅就有多大 / 46
 - 1. 为自己松绑，为生活松绑 / 48
 - 2. 执著便无我——需将心灵炼成海 / 50

第三章 万物本为空，少份执著多份自我

现在的人总是过于执著，所以他们说：“自己选择的路，跪着也要走完！”其实世间万物，本意为空，空才是永恒。佛教导我们，“执著是苦”。的确，执著是一把利刃，会在无意间划伤我们的内心；执著是一杯苦茶，从中总能品出深深的寂寞。智慧的人，知道什么时候应该放下执著，在抬头的瞬间，看到一个真实而超然的自我。

- ◎ 每个人都肩负重任 / 55
 - 1. 我执便无我——寻找失落的“自我” / 57
 - 2. 不推不诿——勇于承担责任，才是大我 / 58
 - 3. 坚者越坚——担子越重，生活越充实 / 59
- ◎ 把诱惑抵挡在心门之外 / 61
 - 1. 人为财死——贪欲会吃人 / 63
 - 2. 捡芝麻丢西瓜——勿要贪图蝇头小利 / 64
 - 3. 眼中无色——色即是空，空即是色 / 66



：给大忙人看的禅修书

◎ 不患无位，患所以立 / 67

1. 求人不如求己——只有自己才能拯救自己 / 68

2. 有备无患——人需要有一技之长 / 69

◎ 自信心乃成功之道 / 71

1. 失败源于缺乏自信 / 73

2. 自信就要行动 / 74

◎ 定下心来，才能成功 / 76

1. 因果天定——有定力才会成功 / 77

2. 百炼成佛——定力磨炼人的心态 / 78

3. 超然物外——定心需要放飞心灵 / 80

第四章 无我才有我，把别人看做自己

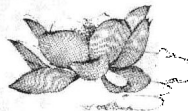
苏东坡是宋代著名文学家。有一次他与得道高僧佛印会面后，感觉佛印没有真才实学，不过是故弄玄虚而已。但佛印却认为苏东坡是一个很有学问、有修养的人。苏东坡与佛印的差别就在于有我与无我。苏东坡有我，只看到自己，因而认为佛印没有才学；佛印无我，总能看到他人，因而认为苏东坡学问高深。佛眼看人其实就是看自己，这样才能学习他人的长处，弥补自己的不足。所以，智者的眼里是没有自己的，因为别人就是他自己。

◎ 学会用佛眼看世界 / 85

1. 有的放矢——心中要有坚定的目标 / 87

2. 心有多远，路就有多远——心有多大，舞台就有多大 / 88

3. 迷途知返——知是知非，知非便舍 / 89



◎ 交友当交地友 / 91

1. 朋友不在多——人生交友当像大地 / 92

2. 没有永远的朋友——共赢才是真赢 / 94

◎ 智者，不制于人 / 96

1. 恪守信念——不变常能胜万变 / 96

2. 固守初衷——智者不因他人改变自己的思想 / 98

◎ 藏好自己的舌头 / 99

1. 言多必失——多说不如不说 / 99

2. 沉默是金——沉默比喋喋不休更犀利 / 101

◎ 己所不欲，勿施于人 / 102

1. 勿推己及人——不要将意志强加于人 / 106

2. 要成人达己——为人就是为自己 / 107

第五章 尘世本无痛，快乐才是生活本源

有人说，人生是无边的苦海。又有人说，人生是快乐的期待。所处环境不同，感受也不尽相同。事实上，生活的本源是快乐，快乐是生活的真谛，是人生之所以灿烂的根源。所以，佛讲究以德报怨。因为只有德的体温，才能暖和怨的冰冷，才能让痛苦远离，让快乐长在。

◎ 心中有禅，莲花才会开 / 111

1. 若心有佛——一切皆法，一切皆禅 / 111

2. 有心才有禅——心中有禅，莲花始开 / 113

3. 勿误入歧途——不要为了禅修而禅修 / 115

◎ 笑看恶语相向 / 116



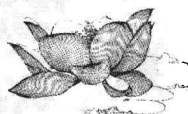
：给大忙人看的禅修书

- 1.有容乃大——拓宽自己的心胸 / 119
- 2.以德报怨——宽容能化干戈为玉帛 / 120
- ◎ 快乐，自我掌控的内心 / 122
 - 1.尘世本无痛——转变心态，快乐如此简单 / 122
 - 2.境由心生——快乐需要自己掌控 / 125
 - 3.独乐不乐——与人分享才是最大的快乐 / 125
 - 4.快乐需要修度——快乐的佛家法则 / 128
- ◎ 简单即是快乐 / 128
 - 1.快乐非懒惰——劳作和快乐不是仇敌 / 130
 - 2.因即是果，果即是因——人间苦与乐，其实本无别 / 133
- ◎ 糊涂是一种境界 / 135
 - 1.无怨无争——糊涂本是一种捷径 / 136
 - 2.无声胜有声——糊涂是最强大的武器 / 138

第六章 人生无须太计较， 舍予才是真正的获得

许多人的不快乐源于过于计较。因为计较自己的得失，才会痛恨某些所谓的不公；因为计较别人的看法，才会小心谨慎，患得患失……所以，有时候，我们不妨退后一步看一看，换个思维想一想，一切的困惑就不再是困惑。你会发现，原来所有的计较，都只是一些毫无意义的小事，倒是一直吝啬的舍予，反而带给自己许多快乐和收获。

- ◎ 乐于舍予才能获得 / 143
 - 1.因果相连——有舍予才有回报 / 144



- 2.有因有果——今生付出，后世回报 / 146
- 3.有爱才有付出——舍予的动力来自于爱心 / 147
- ◎ 予人明月，手留佛光 / 148
 - 1.给予也是回报——予人一寸，得到一尺 / 150
 - 2.宽容无价——予人宽容亦是付出 / 151
 - 3.帮人帮己——用慈爱去包容过错 / 152
- ◎ 应无所住而生其心 / 153
 - 1.放下是正道——非为气而种花 / 154
 - 2.超然俗物——“拿得起”之后需要“放得下” / 155
- ◎ 不计较一时利益得失，灾祸自然无 门而入 / 157
 - 1.小不忍则乱大谋——忍是一种大智慧 / 159
 - 2.无忍则不立——生活需要多宽容 / 160
 - 3.坚韧则万事可成——初习禅修身体疼痛很正常 / 161

第七章 心安得自在，活出一份超然

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。

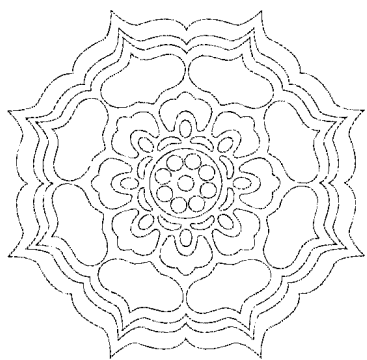
每一滴泪水最终都会凝成琥珀，每一阵疼痛最终都将酿成醇酒。因此当人生出现不完美时，我们无须抱怨，更无须自弃。“心安得自在”，只要常怀一份心安，就能活出一份自在超然的人生。

- ◎ 用佛心经营生活 / 165
 - 1.家家有本难念的经——再苦的生活都需要经营 / 166



：给大忙人看的禅修书

- 2. 好人难做——多做好事，不做坏事 / 167
- 3. 世上本无路——好生活靠自己争取 / 168
- ◎ 过好今天就是最大的幸福 / 171
 - 1. 我执我累——放弃我执才会幸福 / 172
 - 2. 知足常乐——把握当下的幸福 / 173
- ◎ 多一分禅心，少一分烦恼 / 176
 - 1. 众生平等——富人逃避不了烦恼 / 178
 - 2. 放弃我执——丢掉烦恼，轻装上阵 / 180
 - 3. 宠辱不惊——生活需要一颗平常心 / 182
- ◎ 在 imperfect 中寻找完美 / 184
 - 1. 眼光不同世界便不同——从不同角度寻求完美生活 / 185
 - 2. 没有最好只有更好——追求空洞的完美未必是好事 / 186
 - 3. 放下——彼岸就是完美世界 / 187
- ◎ 心安得自在，放下是解脱 / 189
 - 1. 放下太难——生活困苦源于放不下 / 190
 - 2. 知足常乐——奢望越多，肩膀越重 / 191
 - 3. 世事本平常——放下才是真正的解脱 / 192



第一章

心似莲花开，用心抒写惬意生活

老家门前有一个池塘，里面种了许多莲子。每年夏天，莲花盛开，白的、红的、粉的，将池塘点缀得异样美丽。这个时候，池塘的四周总是有不少人驻足。也许他们在生活中遇到了不如意的事，也许他们对人生产生了困惑，也许他们正在享受生活的快乐，但不管快乐与否，盛开的莲花就像一只婀娜的手，拂去他们内心的尘埃。生活因此多了几分惬意，几分知足。



