

<<修心>>

图书基本信息

书名：<<修心>>

13位ISBN编号：9787508072982

10位ISBN编号：7508072987

出版时间：2012-11

出版时间：华夏出版社

作者：于海英

页数：235

字数：112000

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>

<<修心>>

前言

内心强大，谁也伤不了你 “由翩翩公子一变而为留学生，又变而为教师，三变而为道人，四变而为和尚。

每做一种人，都做得十分像样。

好比全能的优伶：起青衣像个青衣，起老生像个老生，起大面又像个大面。

”丰子恺先生的这段话所说的，正是弘一大师。

弘一大师(1880—1942)，俗名李叔同，祖籍浙江平湖，生于天津。

1918年，李叔同在杭州虎跑寺出家，法号弘一，法名演音。

曾是我国新文化运动先驱的李叔同先生，既是近代史上才华横溢的艺术家、教育家、思想家、革新家，也是中国近现代佛教史上一代杰出的著名高僧，享誉海内外。

“二十文章惊海内”，作为中国新文化运动的早期启蒙者，李叔同先生一生在音乐、戏剧、美术、诗词、篆刻、金石、书法、教育、哲学、法学等诸多文化领域中都有较高的建树。

丰子恺先生认为人的生活可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。

对于严谨而认真的弘一法师而言，物质生活就是衣食住行，精神生活就是学术文艺，灵魂就是宗教。

“人生”就是这样的一座三层楼。

弘一大师做人做得完美至极，其风骨、才骨、傲骨兼具的人生历程就是这样一层层上升的。

从一个富家子弟到一位久负盛名的艺术家，又从一位艺术家而于中年顿悟佛门之精妙，决绝入空门专心研佛而成为一名僧人，其一生恍若两世。

生平颇具传奇色彩的弘一大师，其一生的成就也是无比辉煌的。

他家资万贯，锦衣馐食；他才华横溢，聪慧过人；他风流倜傥，阅尽春色；他积极入世，革命救国。他第一个向国内传播西方音乐，他所创作的《骊歌》传唱几十年，经久不衰，成为经典名歌；他在日本主演，轰动东瀛，开中国人演话剧之先河；他执教天津、杭州、南京长达十年，成为在国内传播西洋画的先驱，又是第一个开创裸体写生的教师；他将中国古代的书法艺术推向了另一高峰，“朴拙圆满，浑若天成”，鲁迅、郭沫若等现代文化名人以得到大师的一幅字为无上荣耀；他培育了许多优秀的艺术人才，名画家丰子恺、音乐家刘质平均为其高足，不为大众所知的是，连鬼才黄永玉也曾得到过他的手把手指点。

这样一位艺术修养极深的艺术家，在各方面都颇有造诣的才子，在艺术成就斐然的时候，居然将所有家当和艺术收藏悉数与人，悄悄皈依佛门，过起了一领衲衣、一根藜杖的苦行生活。

在24年的孤灯黄卷和古刹钟声中，他潜心研究佛经，使失传多年的佛教南山律宗再度兴起。

他苦心向佛，过午不食，精研律学，弘扬佛法，普度众生出苦海，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖，为世人留下了咀嚼不尽的精神财富，成为中国绚丽至极归于平淡的人物典型。

太虚大师曾为弘一法师赠偈曰：“以教印心，以律严身，内外清净，菩提之因。

”赵朴初居士评价大师的一生为：“无尽奇珍供世眼，一轮圆月耀天心。

”这是我们常人无法领悟的境界。

弘一大师以大才子、大学者与大艺术家的俗家修为向常人揭示出佛门的真谛。

他的演讲稿与辑录的处世格言被梁实秋、林语堂等文化巨擘誉为“一字千金，值得所有人慢慢阅读、慢慢体味，用一生的时间静静领悟”。

弱水三千，且取饮一瓢。

弘一大师的只言片语，足够我们这些在日益喧嚣烦躁的当代社会中茫然困顿的人慢慢品味。

编者力图淘出其中珍珠一样的智慧，若能带给大家一丝清凉与明净，亦不胜欣慰。

<<修心>>

内容概要

《修心》由于海英编著：提升心灵境界，成就一生幸福。

现代人往往有知识、会做事、能赚钱，但却不快乐；求功利、谋富贵、贪安乐，却总难圆满。究其原因，就在于内心的浮躁、不安定、没有依托。

《修心》以弘一大师的著作、演讲稿为基础，针对无常尘世中万千的人和事，从日常生活、德行操守、为人处世、修身养心等方面入手，帮助读者看清人生迷局，冲破精神藩篱，从而获得心灵的宁静和超脱。

作者简介

于海英，毕业于吉林大学文学院，中国现当代文学专业硕士研究生。

少年时代便沉浸于书香之中，对文学艺术有特殊的偏爱。

现主要从事社科及文史类图书的研究和编著工作。

近年来一直笔耕不辍，代表作品有《听南怀瑾讲孟子》《儒家经典智慧故事全集》《和名家一起回望明朝烟尘》等，深受读者好评。

<<修心>>

书籍目录

第一章 不生气：平和心态，处处彰显大度
仁爱无私，心有他人天地宽
吃亏是福，舍一时而得长远
豁达祥和，二十年治一“怒”
宽恕接纳，风物长宜放眼量
掌控情绪，愤怒伤人亦自伤

第二章 不狭隘：亲近人情，时时真心待人
求同存异，相煎何必太着急
突破狭隘，不以私见评善恶
以诚待人，相交不拘泥于形式
不信不立，唯有利他方能利己
大腹能容，宽容尽处心坦荡
善待他人，临事须替别人想
朋友相处，久而敬之为正道

第三章 不浮躁：修炼德行，塑造强大内心
淤泥莲花，不随世俗而流转
善屹如山，非邪恶所能动摇
自我约束，时刻省察内心
摒弃浮躁，贪多求速反不达
自尊自爱，德在心中莫浪求
谦和之心，谦受益而满招损
借事练心，处处皆是修行所

第四章 不执著：活在当下，享受自由生命
知足常乐，宁静淡泊以致远
得失相依，欲取之应先予之
贪欲如海，酒色财气终归土
抛却虚荣，嚼破虚名无滋味
舍弃名利，霁月光风应得失
悯物悲天，世间万物皆自由
无欲则刚，人到无求品自高

第五章 不困惑：炼就慧眼，洞穿人生迷雾
人生如戏，世事洞明皆学问
无常尘苦，缘变万有惹深思
因缘际会，缘起缘灭总有时
顺其自然，得失随缘最是好
过犹不及，中庸之路多坦途
泰然自若，得意失意皆从容
苦乐相依，甘甜悲苦心自知

第六章 不迷茫：透视生活，仰望静美心空
独享清福，不畏浮云遮望眼
享受生活，不做金钱的仆役
信仰如杖，得知则无所畏惧
享受孤独，博大致远心宁静
感恩生活，宽着此心以待人
简单之美，幸福源于内心简约

<<修心>>

心怀畏惧，理智常因忌惮生
第七章 不抱怨：知足常乐，笑对人生缺憾
缺憾之美，圆满人生亦求缺
常常忏悔，身心清净不染尘
体悟自省，经由失败省内心
能屈能伸，忍得一时成伟业
断除贪念，皈依纯洁之生命
参透生死，生何欢兮死何苦
第八章 不失控：点亮智慧，快乐度过一生
宠辱不惊，闲看花开复花落
苦痛不入心，自有金刚不坏身
无生求有生，无我精神偏救世
觉悟智慧，拈花一笑心自安
量入而出，把握敛与施的度
良因善果，为善为恶皆有报
临终关怀，生命尊严需关照
智慧如灯，点亮自己的人生

章节摘录

仁爱无私，心有他人天地宽 “生命不是用来自私的”，弘一法师在他的有生之年发出了这样的呼声。

他修佛的目的并不是为了自身的超脱，而是为了普度众生，担负众生的罪恶，代替他们受苦——愿以一人一肩之力去承担他人的罪恶，这是何等的无私与伟大啊！

自私是一种潜藏在心灵深处的人的本能欲望，它的存在与表现通常是不为人所察觉的。私欲较强的人总是不顾社会和他人的利益，一味地追求自己的需求满足，在自己的私欲得到满足的时候总会心安理得地去享受。

这也正如卢克莱修所说：“自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别就在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者则任其肆意横行。

” 有一天，阎王正在分派小鬼们投胎的去处：“张三你到东村投胎做人，李四你到西村投胎做人...” 这时，一只等在一边的猴子忍不住开口说：“阎王，那些小鬼你都让他们去投胎做人，你就发发慈悲心肠，让我这只猴子也去尝尝做人的滋味吧。

” 阎王说：“猴子啊，人的身上没有长长的毛，而你全身上下长满了毛，怎么能去做人呢？”

” 猴子说：“我把身上的毛拔光，不就可以到人间去了吗？”

” 阎王经不起猴子的再三哀求，答应帮助猴子拔毛。

阎王刚伸手拔了一根毛，猴子便痛得“嗷嗷”直叫，一溜烟逃走了。

阎王叹了一口气说：“连一根毛都舍不得拔，怎么有资格做人呢？”

” 这则故事给了我们很好的启示：布施不但是成佛的根本，也是做人的根本，一个总是力图保全自己、自私自利的人，连做人的资格都没有。

从前有一个人，长途跋涉后非常疲乏和干渴。

这时，他看见一条竹筒连成的水道淌出清清的细流，就赶紧跑过去捧水便喝。

喝饱后，他满足地对竹筒说：“我已经喝够了，水就不要再流了。

” 说完后，他发现水依然细细地流着，便发起了火：“我说我喝完了，叫你不要再流，为什么还流？”

” 有人见到他这个样子，暗自发笑，上前开导说：“你自己为什么不离去，反让水不要来呢？”

” 故事中，饮足水便因水流不息而愤怒的那个人，正是因其自私心理在作怪。

自私是人类的劣根性之一，无论是谁都会有私心，这是人天性中的缺陷，但这种缺陷并不是无药可救的。

我们应该懂得，自己对别人的态度，就是别人对自己的态度，如果每个人都因自私而不对他人行善，那么善与爱无法共享的世界必然是一片黑暗。

要使自己拥有的名贵的花卉不失本色，唯一的办法就是让邻居的花圃里也都种上同样高贵的花。

心灵无私是保持高贵的唯一秘密，也是营造仁爱氛围的唯一方法。

爱默生曾提醒我们：“要做一个为后来者开门的人，不要试图使世界成为死巷。

人生中最美妙的报偿就是，凡真心帮助他人的人，终会帮助到自己。

” 生命不是用来自私的，一个自私的人注定会伤害到自己，而一个乐于助人的人，反而会从别人那里得到好处。

把自私从你的心里赶走，你的心中就会充满光明。

心灵悟语 心灵无私是保持高贵的唯一秘密；也是营造仁爱氛围的唯一方法。

吃亏是福，舍一时而得长远 弘一大师对于吃亏有着自己从佛法的角度出发的独特见解，他曾这样来评判君子与小人的区别：“我不识何等为君子，但看每事肯吃亏的便是。

我不识何等为小人，但看每事好占便宜的便是。

” 俗话说：“好汉不吃眼前亏。

” 许多人把“吃亏”看作是一种非常愚蠢的行为。

很多时候，这种判断是错误的，一些“亏”只不过是事情的表象而已。

有时，一件表面看起来很吃亏的事，往往会变成对自己非常有利的事。

东汉时期，有一个名叫甄宇的官吏，时任太学博士。

<<修心>>

他为人忠厚，遇事谦让。

有一次，皇上把一群外藩进贡的活羊赐给官员们，要他们每人得一只。负责分羊的官吏犯了愁：这群羊大小不一、肥瘦不均，怎么分群臣才没有异议呢？

这时，大臣们纷纷献计献策。

有人说：“把革全部杀掉吧，然后肥瘦搭配，人均一份。

”也有人说：“干脆抓阄分羊，好不好全凭运气。

”就在大家七嘴八舌争论不休时，甄宇站出来了，他说：“这事很简单，依我看，大家随便牵一只羊走不就可以了吗？

”说着，他就牵了一只最瘦小的羊走了。

看到甄宇牵了最瘦小的羊走，其他的大臣也不好意思专牵最肥壮的羊，于是大家都拣最小的羊牵，很快，羊都被牵光了。

每个人都没有怨言。

后来，这事传到了光武帝耳中，甄宇因此得到了“瘦羊博士”的美誉。

不久，在群臣的推举下，甄宇被朝廷提拔为太学博士院院长。从表面上看，甄宇牵走小羊吃了亏，但是，他得到了群臣的拥戴与皇上的器重，实际上是得了大便宜。

故意吃亏不是亏，而是深谋远虑后的精明之举。

所谓“吃亏是福”，聪明的人往往能从吃亏中学到很多的智慧，一个人若能真正懂得“吃亏”中的利害关系，那么，他一定能在“吃亏”中获得不小的“福分”。

然而，吃亏并不是人人都能够轻易做得到的，毕竟任何一个人都不愿意自己的利益受到任何的损害。

能够去“吃亏”、愿意去“吃亏”的人往往是有着容忍雅量的人。

能吃亏，是宽容大度、忍辱负重、能屈能伸的象征。

古时有一位名叫林退斋的尚书，他福德颇多，子孙满堂。

在他临终的时候，子孙跪在他面前请求训示，林退斋道：“没有别的话，你们只要学会吃亏就行了。

”有人说，世界上有三种人一点不肯吃亏：一种人度量太小，吃了亏就想不开，茶不思饭不想，好像被剝了肉一样；一种人火气太大，吃了亏就要跳脚，轻则破口大骂，重则大打出手，把事情弄得不可收拾；还有一种人心眼太小，吃了亏就要睚眦必报，常常让别人怨声载道，让自己因小失大。

事实上，如果你能够平心静气地对待吃亏，表现出自己的度量，往往能够获得他人的青睐，获得自己所需要的人脉资源，从而获得人际交往与事业上的成功。

世界上没有白吃的亏，有付出必然有回报，生活中如果过于斤斤计较，往往得不到他人的支持。当你放开度量，从长远的角度思考问题，就会发现吃亏实际上是一种高收益的商业投入，吃亏就是福呀！

心灵悟语 世界上没有白吃的亏，以长远看，吃亏往往是一种性价比极高的商业投入。

P003-011

<<修心>>

编辑推荐

《修心》由于海英编著：修好这颗世俗心，一生顺遂又快乐。
人生乐少而苦多，皆因本心被埋没。

在喧嚣中求得宁静，在困顿中获得幸福。
弘一大师讲给俗世中人的8堂心灵修炼课，修好这颗心，就能去除浮躁，摆脱烦恼，消解困惑，超出迷茫，无论面临何种境遇，都能从容应对，掌握主动。

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>