

<<修心>>

图书基本信息

书名：<<修心>>

13位ISBN编号：9787512700734

10位ISBN编号：7512700733

出版时间：2013-4

出版时间：中国妇女出版社

作者：行之

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;修心&gt;&gt;

## 前言

物欲横流，人心躁动，心灵在名利、自私、贪婪等精神枷锁的束缚下饱受煎熬，很多人活得很累、很辛苦、很疲惫，让心灵时刻游走在烦恼和痛苦的边缘。

但是我们也可以发现，有的人还是活得很自在、很从容、很幸福。

这究竟是什么因素造成的呢？

最根本的原因就在于你是否拥有成熟的心智、你的内心是否足够强大。

王阳明说：“身之主宰便是心。

”佛经中说：“一切唯心造，心外无法。

”虽然不能断言王阳明是在倡扬佛家之理，但二者确有相通之处，即二者皆主张万法皆唯心所造，宇宙间一切万象，人生中一切际遇，莫不是由这颗心所变现、所幻化。

《晋书·乐广传》中记载了这样一则故事：乐广曾宴请一位好友到家中饮酒，分别后那位朋友却久久不再和他来往，这让乐广很是纳闷。

一天，乐广向这位朋友问起缘故。

朋友说：“上回承蒙你请我喝酒，但那天就在我举杯要喝的时候，我看到杯中有一条小蛇来回晃动，当时虽然厌恶得心里起疙瘩，但碍于情面，我还是吞饮下去了。

回家后我就病了，请了医生也不见好。

唉！

我现在整天浑身难受、茶饭不思！

”乐广听后大惊失色，心想：酒杯中怎么会有一条小蛇呢？

回家后他左思右想，也想不出个所以然来。

直到有一天吃饭时，他坐到朋友上次所坐的位子上，拿起酒杯，无意间往杯中看了一眼，顿时吓了一跳：杯中果真有一条小蛇！

他急忙晃了晃杯子、移了移位子，再仔细一看：咳！

原来是墙上的弓箭折射到杯中的影子，真是虚惊一场！

乐广急忙又把那位朋友请来，让他坐在那个位子上，然后斟了一杯酒奉上：“你瞧，是不是又来了一条小蛇啊？

不过不要慌！

”乐广接着起身拿走了墙上的弓箭：“你再仔细瞧瞧，小蛇跑到哪里去了呢？

……哈哈，造成蛇影的罪魁祸首其实就是这张弓啊！

”朋友听罢恍然大悟。

疑心成病，久而久之，常会从无中生有来，即佛家常说的“心生则种种法生”。

“三界唯心，万法唯识”，一切万象皆可随心所现、随心所变，但大部分情况下，我们的心是做不了主的，不但无法静定、无法转物，反而会随着外界的变动团团转：面前摆着金钱、物质，金钱、物质可以买动你的心；面前摆着美貌、爱情，美貌、爱情可以买动你的心；面前摆着名位、权势，名位、权势可以买动你的心……世人心常会被金钱、爱情、名位、权势等牵着鼻子走。

有的人只要区区几百元几千元，心就开始动摇了；而有的人纵使面临几百万几千万黄金美钞的“银弹攻势”，依然有泰山崩于前而面不改色的修养和定力。

造成这种差别的根源就在于心的修养。

倘若我们心的修养不够，就会难以把持，所产生的力量也将是薄弱不堪的。

弘一法师说：“修己以清心为要。

”修行，其实就是修我们的心。

学佛要进步，就必须从心上下工夫。

心，是个模糊、不确定的名词。

加一个善就是善心；加一个恶就是恶心；加上菩提就是菩提心；加上烦恼，就成了烦恼心。

心，加上不同的名词，就成为不同的心。

我们常听到人们说：“善恶只在一念间。

## &lt;&lt;修心&gt;&gt;

”依佛法的究竟意义来说，万法唯心所造。

因此，修行只有开发自己本性内在的般若智慧，远离分别执著，才谈得上是真正的修行。

现实生活中，很多不了解佛法真谛的人，听到佛法很好，可以使人死后往生西方极乐世界，于是每天念佛拜佛、持八关斋戒，然后到处向人炫耀一天拜了多少佛，但是脾气却依然很坏，贪心依然很重，待人处世依然故我。

这样就是因为不了解修行必须要有心之觉悟的缘故。

一位在家修行的居士去拜访一位高僧。

高僧问道：“你有没有在修行啊？”

”居士回答说：“有啊！”

我每天早上拜佛一个小时，晚上也拜一个小时，每天要拜佛好几百拜、念佛好几百声。

”高僧笑道：“你在跟佛祖算账啊！”

”修行贵在修心，凡圣之间的唯一差别，就在于是否有意识、有毅力、有目标地来修炼这颗心。

而我们来到这个世界的最终目的、唯一目的就是修炼这颗心，以达到心的觉悟。

这颗觉悟的心，你若能把它归入正道里，它就能发挥出巨大的力量。

那么，光说“修心修心”，我们究竟要修哪一个心呢？

一般人可能会觉得这个心根本无法控制，有打坐经验的人，更可以体会到这个心妄想纷飞、杂乱无章。

佛经中提到心有八万四千个，归纳起来有善、恶、无记三种。

佛经中常提到“心是恶源，形为罪藪”，这是从执著、分别、无明的角度说的，所以心是罪恶的来源。

没有修行的凡夫，心是恶的，看到名、利、财、色等就不断追求，这是没有受过训练的缘故。

但是另一方面，祖师大德也有“是心是佛”“是心作佛”的说法，意思是成佛的也是这个心。

我们的心，亦即我们的本性，本来就是光明、圆满、具足大智慧的，所以佛教认为心、佛、众生三者差别，人人皆可成佛。

所以，心又可分为佛心、罪恶心两种，简言之就是善与恶、真与妄。

人的本性是真实的永恒的，是慈悲喜舍的；而凡夫的心却永远在变化，是虚妄不实在的，因此，我们要从不断的观照中来修正我们的心，力争回复到我们生命本来的面目。

本书集合了弘一法师、圣严法师、证严法师、天宏法师、王阳明等众多心灵大师的心学智慧，可谓修养心灵的最佳读本，它将帮你激发心灵的潜力，让你学会爱、学会宽容、学会放下、学会忍耐、学会感恩、学会珍惜、学会认识了多少佛，但是脾气却依然很坏，贪心依然很重，待人处世依然故我。

这样就是因为不了解修行必须要有心之觉悟的缘故。

一位在家修行的居士去拜访一位高僧。

高僧问道：“你有没有在修行啊？”

”居士回答说：“有啊！”

我每天早上拜佛一个小时，晚上也拜一个小时，每天要拜佛好几百拜、念佛好几百声。

”高僧笑道：“你在跟佛祖算账啊！”

”修行贵在修心，凡圣之间的唯一差别，就在于是否有意识、有毅力、有目标地来修炼这颗心。

而我们来到这个世界的最终目的、唯一目的就是修炼这颗心，以达到心的觉悟。

这颗觉悟的心，你若能把它归入正道里，它就能发挥出巨大的力量。

那么，光说“修心修心”，我们究竟要修哪一个心呢？

一般人可能会觉得这个心根本无法控制，有打坐经验的人，更可以体会到这个心妄想纷飞、杂乱无章。

佛经中提到心有八万四千个，归纳起来有善、恶、无记三种。

佛经中常提到“心是恶源，形为罪藪”，这是从执著、分别、无明的角度说的，所以心是罪恶的来源。

没有修行的凡夫，心是恶的，看到名、利、财、色等就不断追求，这是没有受过训练的缘故。

但是另一方面，祖师大德也有“是心是佛”“是心作佛”的说法，意思是成佛的也是这个心。

## <<修心>>

我们的心，亦即我们的本性，本来就是光明、圆满、具足大智慧的，所以佛教认为心、佛、众生三者差别，人人皆可成佛。

所以，心又可分为佛心、罪恶心两种，简言之就是善与恶、真与妄。

人的本性是真实的永恒的，是慈悲喜舍的；而凡夫的心却永远在变化，是虚妄不实在的，因此，我们要从不断的观照中来修正我们的心，力争回复到我们生命本来的面目。

本书集合了弘一法师、圣严法师、证严法师、天宏法师、王阳明等众多心灵大师的心学智慧，可谓修养心灵的最佳读本，它将帮你激发心灵的潜力，让你学会爱、学会宽容、学会放下、学会忍耐、学会感恩、学会珍惜、学会认识自我和人生，让你的内心变得越来越强大，引导你回归生命的本真，过上宁静、白存、快乐、幸福的生活！

## <<修心>>

### 内容概要

《修心:参透心性和真相,引爆内心强大的秘密》教你如何拥有成熟的心智和强大的内心？

《修心:参透心性和真相,引爆内心强大的秘密》将帮助你激发心灵的潜力，让你学会爱，学会宽容，学会放下，学会忍耐，学会感恩，学会珍惜，学会认识自我和人生，让你的内心变得越来越强大，引导你过上宁静、自在、快乐、幸福的生活！

## <<修心>>

### 作者简介

行之，中国知名草根心理学者、哲学研究者。

由于思路清晰、功底扎实、谈吐从容幽默，总是能以最优美的方式一语道破这个世界的秘密，被誉为“参透人性真相的上师”。

与他对话，会使曾经的困惑变得简单清晰，曾经的犹豫不决变成果断坚定——内心强大的人，从来就是这样！

出版图书有《气场》《读心术——人际关系中的心理策略》《卡耐基写给女人的幸福密码全集》，其图书版权输出海外，风靡日本、中国台湾等多个国家和地区。

## &lt;&lt;修心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我的人生我做主，内心强大从做回自我开始 认清你自己，给自己定个价 以自然之心去生活，做回自我 认识本心本性，就能踏上幸福之路 追随自己的本心，按照自己的真实意愿生活 为内在的自己而活，而不是活在别人的眼光里 自助者天助之，求人不如求己 第二章 唯宽可以容人，唯厚可以载物 行包容他人之举，是一种大智慧 扩大自己的心量，烦恼便会越来越小 只要真诚悔改，真心迷途知返，就没有什么不能原谅 宽恕别人就是解脱自己，让自己重获轻松与快乐 不圆满的人生才是真正的人生 和而不同，合不弃争，尊重多样性 第三章 淡定平和，培养心灵的定力 淡定，一种超脱的人生境界 顺其自然是最好的生存处世法则 放下得失心，得之不喜，失亦无忧 得意须淡然，失意宜泰然 遇谤不辩不争，从容应对他人非议 第四章 让心灵有空坐下来，生活需要删繁就简 修剪心灵的杂枝，给心灵减负 为心灵开辟一片后花园 压力之下，让心灵这样“突围” 人生是一次旅行，重要的是沿途的风景 修心旅行，带上你的心去行走自然 快乐不需要理由，它本身就是理由 第五章 勤拭“心尘”，让快乐永驻心间 以烦恼为菩提，除却心中的烦恼，才能解脱自在 不生气，不为外物扰乱心情 停止抱怨，你才能看到更美的风景 粉碎你的忌妒心：忌妒，害人害己 用微笑埋葬痛苦，让快乐成为一种习惯 扫除心灵污秽，做个内心纯净的人 第六章 放下心灵的重负，让生命轻松前行 放下，你的心才能不为外物所转 当你学会了放下的智慧，你就找到了快乐的钥匙 放弃，不失为一种明智的选择 以智慧观照，让生命回归 放下过去，让今天和明天绚丽绽放 把仇恨放下，只重恩情不记恨 第七章 敢于舍弃，你的心灵才能修得“正果” 百年的人生，不过是一舍一得的重复 懂得取舍是一种智慧 舍弃无关，一生只做一件事 别让已知的东西成为你的阻碍 福祸皆有因缘，悲喜何须妄生 第八章 养成大拙方为巧，学到愚时才是贤 计较是烦恼和痛苦的来源 不争之心：不与人争，不与世争，乃人生至境 遇到不讲理的人，让他三分又何妨 处世无谓亏赢就是福 众生彼此关联，帮助他人，就是帮助自己 生活中需要一些傻气，学会不在意的智慧 …… 第九章 精进不止、努力向上是心灵最美的姿态 第十章 忍辱负重，让你的心灵磨砺出魅力 第十一章 感恩是福，带着一颗感激之心生活 第十二章 戒除贪欲，让心灵重归清净 第十三章 知福惜福，福缘自然常在 第十四章 善心即是道，布施让心灵变得无比强大

<<修心>>

章节摘录

版权页：但是在现实生活中，我们总是把自己弄得很忙，几乎没有时间来倾听自己心灵的声音。这就需要我们放开那些其实并不重要的东西。

有时候，只有当我们被迫平静下来的时候，才能把人生的很多事情看得更清楚。

雷先生是一家大型商业杂志的高级编辑，平时工作非常忙，忙得根本没有时间问自己，现在的生活是不是自己想要的。

有一天快要下班的时候，雷先生突然觉得胸口发闷，就像有一块巨石压下来一样。

他拨通医院的急救电话，随后便被送进了医院。

在医院的急救室里，他静静地躺在那儿，身体接着各种医疗仪器，眼睛盯着屏幕，开始回想自己的生活。

此时，雷先生的思绪非常平静，没有任何来自外界的干扰。

他在心里一遍又一遍地问自己，现在的生活是不是自己想要的？

然后，他想到了一个很简单的问题：如果我能活过今晚，我必须要改变什么？

他根本无法预测接下来的24小时里会发生什么事，但是他还是向护士要了一支笔和一张纸，并且在纸上写下了4件事：第一，多一些娱乐；第二，多一些回报；第三，多留些时间和家人在一起；第四，设立一个基金会。

那天晚上，雷先生并没有死，他从死亡线上折了回来，他开始反省自己，开始拿出耐心来倾听自己心灵的声音：“那天晚上我躺在床上，生命就在眼前流逝。

我认为自己的一生并没有走错，但是我知道，在某些非常重要的时间里，我没有倾听自己的心灵之声。

在接下来的两年里，他时刻不忘自己在医院病床上写下的那4件事：他的娱乐时间多了，他对别人及社会的回报多了。



### 编辑推荐

《修心:参透心性和真相,引爆内心强大的秘密》编辑推荐:当今社会,物欲横流,人心躁动,心灵在名利、自私、贪婪等精神枷锁的束缚下饱受煎熬,但是我们却依然可以发现,即便如此,有的人还是活得很自在、很从容、很幸福,而有的人却活得很累,让心灵游走在烦恼和痛苦的边缘。这究竟是什么造成的呢?最根本的原因就在于你是否具有成熟的心智,你的内心是否足够强大。

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>