

<<忏悔净心>>

图书基本信息

书名：<<忏悔净心>>

13位ISBN编号：9787538727302

10位ISBN编号：7538727302

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：马辉

页数：200

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>

## <<忏悔净心>>

### 内容概要

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。

其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净……身体的病痛从何而来？

心中的不满如何疏导？

精神的愤懑如何化解？

健康和谐的人生如何养成？

现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

忏悔是人格情操的自省，是内心精神的洗涤，是生命境界的升华。

现代人都有忏悔的意识，但又经常将它混同于悔过，殊不知它不是认错和后悔，而是勇于承担、去恶行善。

我们真正懂得忏悔的真谛吗？

我们真正理解忏悔的严肃庄重吗？

本书以历史说文化，以文化说人性，以人性说生活，让我们坦诚客观地面对自己的过去，让我们无所束缚地面对未来。

<<忏悔净心>>

作者简介

马辉 上世纪60年代生人，作家、诗人，现居吉林。  
曾著有《仓央嘉措诗传》，并有散文、诗歌等见于各类书刊。

## <<忏悔净心>>

### 书籍目录

第一章 佛教要求做“正人” 第一节 健康生命来自端正的内心 第二节 时刻内省，才能提高生命质量 第三节 若失本心，即当忏悔 第四节 清凉之心，并不易得 第五节 去除三毒，平等慈悲第二章 忏悔是中国传统的道德要求 第一节 忏悔的观念从何而来？  
第二节 中国忏悔方法是怎么形成的？  
第三节 忏悔观念的发扬：自我引导善行第三章 我们应该如何忏悔 第一节 我们都需要忏悔 第二节 我们该向谁忏悔 第三节 忏悔要先洗刷内心 第四节 忏悔的种类 第五节 忏悔的方法 第六节 忏悔的仪轨第四章 在佛教忏悔中领悟生活真谛 第一节 人生的三个陷阱 第二节 贪欲：人格就是心中不能打开的锁 第三节 嗔心：抱怨是心灵的黑夜 第四节 痴愚：我们真的会忏悔吗？  
第五节 行动：不要乞求别人的雨伞 第六节 慈悲：宽恕的力量第五章 反省内心提升生命境界 第一节 心中一念，测定心灵的深度 第二节 只有从不欺骗自己的人才成功 第三节 赢家责备自己，输家诿过于人 第四节 改变世界前，先除掉自己的瑕疵 第五节 给自己清零 第六节 重要的是把学费交给谁

## &lt;&lt;忏悔净心&gt;&gt;

## 章节摘录

佛教对于人类社会的发展与进步有着宽广的认知，大到人与自然、宇宙的关系，小到人与社会、人与人的生态伦理关系等等，都有着完整的哲学体系。

佛陀告诉众生，只有寻找到生命的发展方向及归宿，才能超越自我，实现生命的升华。

具体来说，我们在生活中，要构建一种平衡，让自己的心理、人格、行为形成和谐的状态，这样才能保证生命的质量，从而达到身心康泰的目的。

从这个意义上说，佛教的“唯心”认为，想要得到幸福的生活，就一定要修炼自己的心性，用它来调整自己的生活，修正自己的行为，这样，身心两方面才会和谐。

第二节 时刻内省，才能提高生命质量 提高生命质量，首要在养心，自古，我国就有“人生胜境平常心”、“宠辱不惊，得失不计，化毁为缘”等等说法，更主张“万念归一”、“清心涤虑”。

佛教的《道院集要》中就说：“斋戒沐浴，此为外清静；洗心玄览，此为内清静。

”大意是讲，吃斋、守戒、洗头洗身，这只是身体上的清静；涤荡心灵，深刻体察万物，这才能达到内心的清静。

内心的清静，不是没有烦恼，而是一种境界，一种高尚、完美的境界。

这需要在日常生活中，时刻反省自身，深刻体会事物的本质，明理益智，知错就改，这才能做到“淡泊明志，宁静致远”。

<<忏悔净心>>

媒体关注与评论

对该忏悔的事，想办法补偿，减少了自我感，少了计较，人也快乐起来。  
——林青霞《那袈裟飞起像浪花》，文中的“师父”为圣严法师

## <<忏悔净心>>

### 编辑推荐

忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省。忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢。孔子说，“吾日三省吾身”，《菜根谭》说，“弥天罪过，当不得一个悔字”；弘一大师说，“一个人一生若能做到无一事可瞒人，行住坐卧自然心安理得，可得大自在”。

修正自己、改正错误是重铸人格的过程，是和谐人生的基础。

我们要拜忏20分钟，心里要为这一生中所有该忏悔的事忏悔，很多师妹、师兄泣不成声。我听到师父平和的声音：“忏悔要用情操，不要用情绪。”

<<忏悔净心>>

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>