

<<图解慈悲心>>

图书基本信息

书名：<<图解慈悲心>>

13位ISBN编号：9787561346532

10位ISBN编号：7561346530

出版时间：2009年05月

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：蓝梅

页数：318

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>

<<图解慈悲心>>

前言

作为现代人，我们都很清楚肩上的压力。

住房、交通、工作、感情……每一件事都沉甸甸的，让人有种喘不过气的感觉。

于是，怎样才能增添快乐，同时尽可能地减少痛苦，就成了当前格外重要的问题。

汲汲营求、拼命追逐，甚至不惜损人利己……许多人会认为，“自我中心”的态度是能维护自己利益的唯一方式。

然而佛教的观点却认为，今日人类所面临的问题，需要以对其他众生怀着一种正面心态和慈悲心来面对。

借着开展一种普世的责任感，便能解决我们大部分的问题。

在佛教中，这种普世的责任感，便是慈悲。

慈悲是什么？

首先，我们应该认识到，自己有着“追求快乐、远离痛苦”的本能；其次，不仅我们自己如此，身边的人也如此。

不仅人类如此，一切生灵也如此。

离苦得乐是每个生命的本能，也是其权利。

在了解到其他生命和我们自己一样，都有着离苦得乐动机和权利的基础上，我们对所有的众生产生一种真正的关怀，并且勇于承担起给予他们幸福、拔除他们痛苦的责任，这种关怀和爱便是慈悲。

慈悲与宽恕这种特质，是人类的根本特质，并非佛教才有。

但佛教的理论却能根植于人类的真正天性，并且逐渐演进、强化这种与生俱来的正面特质。

所以，对于我们普通人而言，真正重要的是慈悲，而非宗教。

<<图解慈悲心>>

内容概要

为什么很多现代人生活得不快乐？

为什么我们拼命追逐、苦心经营，却往往达不到自己的目标，佛教对此的回答是：今日人类所面临的问题，需要以一种正面的心态和慈悲心来面对，借由开展一种普世的责任感，便能解决我们大部分的问题，而这种普世的责任感，便是慈悲。慈悲是佛教最基本的概念之一，只有达到慈悲与智慧双重圆满才能证悟成佛。生活中，我们对他人产生一种真正的关怀，并且勇于承担起给予他们幸福、拔除他们痛苦的责任，这种关怀和爱便是慈悲。

与此同时，慈悲也是一种最为彻底的自利——当我们净内心的大门敞开，去关怀和爱护他人时，我们会发现自己生命中的一切都变得很容易。因此，慈悲也是现代人自爱的最佳方式。在《图解慈悲心》中，我们将分为八个部分——慈悲的内涵、自私的误区、正确的自利方式、慈悲心的培养、自他相换修心法、《修心八颂》、生活中的禅修，以及生活中可以做到的慈悲，并特别插入100多幅寓意深刻、画风优美的生动图解，为您详细介绍这种自爱，爱他的修心法门、读过《图解慈悲心：改变人生从学会爱开始》，你将学会换一种角度来审视人生。

<<图解慈悲心>>

书籍目录

慈悲心的化身——观世音菩萨编者序慈悲：自爱、爱他的修心法门本书阅读导航第壹章 慈悲：人类最伟大的爱1.慈悲：最伟大的爱2.生命的本能：追求快乐3.念的四个对象：四念处4.爱：获得内在快乐的基本品质5.慈悲心：爱的最高形式6.观世音：我们最好的朋友7.度母：观世音的得力住手8.内在的潜力：每个人都能成为观世音和度母9.慈悲的近期利益：健康、快乐的今生10.慈悲的远期结果：成佛11.佛法：现代心理治疗的新处方第贰章 自私：错误的自利1.自利倾向：我们维护自身的习惯2.自私：我们最大的敌人3.自我：一个并不坚固的幻象4.“我”和“我的”：执著的运作方式5.自我寻求证明的方式：驱动强烈情绪6.群体纷争：自我带给群体的麻烦7.愤怒带来的危害：地狱8.自私带来的危害：饿鬼9.愚痴带来的危害：畜生10.砍断对自我的贪恋：感受解放11.涅槃：无我的胜利12.狡猾的自我：要去除它有很大难度13.伪装后的自我：警惕另一种极端14.慈悲：砍断自私的利器15.禅修：练习“无我”第叁章 利他：正确的自利方式1.利他：学会正确地维护自己2.佛教层面：利他是极大的自利3.降低欲望：我们却更容易获得4.因果法则：铁面无情的定律5.仰赖因果：我们知道改善生命的方式6.十种黑白业：学会正确的取舍观7.培养善心：行为对态度的影响8.生起慈悲心的前提：体谅他人的痛苦9.慈悲心：希望众生离苦得乐的美好愿望10.菩萨行：六种利他的方法11.布施：毫无吝惜地奉献12.持戒：断离伤害他人的心13.忍辱：减少敌意的有效方法14.精进：在善法上的踊跃15.禅定：让心变得更加稳固、清明16.智慧：空性与缘起第肆章 慈悲的培养：向观世音菩萨祈祷1.明确的目标：生起慈悲心2.四种修持准则：生活中的为人处世3.安忍的进一步阐述：如何用健康的方式克制愤怒4.观想：慈悲的本尊就在面前5.逐次进展的层面：慈、悲、喜、舍6.殊胜的利他意愿：特别为了如母众生7.七支供1：顶礼与供养8.七支供2：揭露负面业行和随喜9.七支供3：请佛住世、请求传法和回向10.曼达供养：将整个宇宙都献作贡献11.祈愿文：向自己内在的潜力祈求12.净化阶段：净化并领受加持13.收摄：与菩萨的德行合而为第伍章 伟大的修心法门：自他相换1.自他相换：藏传佛教中伟大的修心法2.《入菩萨行论》：讲授“自他相换”的伟大著作3.《修心七义》：对心灵潜移默化的特殊法门4.修心：逆境中的安然自若5.平等之心：“自他相换”的基础6.自他平等：我们有着共同的希冀7.自他相换前行1：消除“自我中心态度”8.自他相换前行2：培养“关爱他人心态”9.自他相换：“取”和“舍”10.下座后：平时的“自他相换”修法第陆章 体会菩萨的感受：修心八颂1.《修心八颂》的作者：朗日塘巴尊者2.第一颂：珍视其他众生3.第二颂：将自己看做地位最低下者4.第三颂：迅速断除烦恼5.第四颂：珍惜让自己不快的人6.第五颂：愿意自己承受亏损7.第六颂：视恩将仇报的人为良师8.第七颂：愿暗中受取他人的苦难9.第八颂：证悟诸法如幻的本质第柒章 日常修炼：生活中的禅修1.禅修的目的：让心更加宁静2.明确禅修的内涵：不止是打坐3.禅修所需要的环境：安静的房间或角落4.禅修与时间：怎样安排禅修5.前行准备：注意自己的呼吸6.最好的姿态：毗卢七支坐7.禅修的辅助条件：舒服的坐垫与合适的环境8.禅修正行：围绕主题进行详细的思考9.结行圆满：正确的回向和美好祝愿10.常用的回向偈：正确的回向和美好祝愿11.所以变快乐：当爱心逐渐生起第捌章 善意的呈现：生活中我们可以做到的1.帮助他人：习惯于举手之劳2.平静之心：培养沉着的力量3.微笑和问候：不需要温暖的温暖4.谅解：学会替他人着想5.特别叮嘱：在工作中培养协作和互动6.感恩：减少抱怨的有效途径7.分享：将你的心得告诉给他人8.六时书：记录下生活中的善念和恶念.附录一：修心“取舍”所缘广略修法附录二：大乘修心七义论贯注附录三：修心八颂附录四：《修心八颂》略释

<<图解慈悲心>>

章节摘录

第壹章 慈悲：人类最伟大的爱 1.慈悲：最伟大的爱 爱和利他，是人类和动物都必需的。

而所有的爱中最为动人的，便是慈悲。

每个人都需要仁慈 每种正面的宗教都在宣讲“爱心”和“利他主义”，不仅宗教如此，东方文明中有“老吾老以及人之老”，西方文明也有相对应的“博爱”精神。

作为人类，我们都需要慈悲和情感，它让我们得以生存。

而在成长的过程中，“仁慈”又担任着一个保护者的角色，小心翼翼呵护着我们的身心成长。

以人类为例，每个人出生时都是无助的。

没有医生和护士的照顾，我们不能降临世间；没有父母的慈爱，我们怎能活下来，又怎能长到这么大？

观察一个婴儿，我们会发现，他能对我们的笑和呵护报以明显的回复。

成人也渴望仁慈。

我们希望身边的每个人给予善意的微笑和体贴的照顾，而哪怕在旅途中，一个陌生人冲着我们吐一口唾沫，我们也会快快不乐很久，尽管实际上我们并未损失什么。

爱和仁慈，正如清泉一般，滋润着生命的枝条。

如果仔细观察，我们会发现，需要仁慈的不仅是人类，动物也是一样地渴望关爱和呵护。

慈悲是最动人的爱心 伊斯兰教说：“你觉得什么是痛苦，就该想到对所有人都是痛苦

”。

“基督教说：“你们应该去爱自己的邻人。

”这都是了不起的精神，是非常珍贵的特质，能让人感到四海之内皆兄弟。

但是佛教表现得更加突出一些，因为观世音菩萨坚持的是：“无缘大慈，同体大悲。

” 观世音菩萨是诸佛悲心的象征。

这就好像是从十方三世一切的佛陀心口流出透明的甘露，而这些晶莹的甘露汇集在一起，从莲花座上慢慢现出观世音菩萨的身影。

菩萨不仅了知所有人的痛苦，而且会觉得他们所受的微不足道的小苦，也远远痛切于自己所受的剧烈大苦；菩萨不仅热爱自己的父母、兄弟和邻人，也爱着那些和自己没有关系的人，甚至在有人想要用刀枪伤害菩萨时，他会十分高兴地想：“但愿这个人能因为这种伤害的缘故，和我结缘。

而我，将凭借着这个缘分来救度他！

” 还有一点特殊的：所有宗教的爱心对象，都只停留在“人”的分界上。

而具备了“慈悲”的菩萨，他们不仅对人充满爱心，也对动物充满了爱心。

<<图解慈悲心>>

编辑推荐

《图解慈悲心：改变人生人学会爱开始》特点为：慈悲是最好的自爱 and 自利，爱别人、爱自己，人生真的可以变得顺畅和光明。

源自佛陀的智慧 撷取佛教经典中抚慰心灵的良方 古老的佛教修持法门 与现代心理疗法相结合 诞生一系列现代修心法 让心灵回归本性的平静祥和 “修心坊”系列丛书—《图解慈悲心：改变人生人学会爱开始》介绍一种修心法教你在日常生活中寻觅心灵的乐土。

<<图解慈悲心>>

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>