

<<修心>>

图书基本信息

书名：<<修心>>

13位ISBN编号：9787561358955

10位ISBN编号：7561358954

出版时间：2012-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：仁孜尼马

页数：284

字数：229000

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>>

### 内容概要

作者以世间的平常琐事入笔，侃侃而谈，阐释了各种人生的感悟与智慧，让人学会以行者的心态来修身养性，与自己的心灵对话，从看似平凡的生活中领悟人生的幸福之道。

文章最终都升华为一个主题：就是让人放下人生中各种执念、烦恼与是非曲直，在日常生活中修行自己的心灵，以真、善、美的观念去面对人生中可能遇到的挫折与不幸，从琐事带来的烦恼和痛苦中解脱出来，从而通晓、明辨事理，得大智慧与大欢喜，成就万事，给人生一个幸福、和谐、美好的活法。

<<修心>>

作者简介

仁孜尼马，1967年出生于四川新龙县。  
38岁时来到北京大学进修。  
经过两年时间的学习，他对生命哲学有了深切的感悟。  
近年来，他不停地奔赴祖国各地讲演修心的课程，成为一位能带领人走出困境、领悟生命之美的导师。

<<修心>>

书籍目录

放下执著  
心是治疗的根源  
简单的爱，即是快乐  
解脱不是知识，而是感受  
放下与放弃  
安静和欲静的观念  
情与爱  
我们都是孤儿  
爱得太深也是个错误  
真正地孝顺父母  
孝顺不是让父母学坏  
朋友之间的矛盾如何处理  
做个快乐的人  
学会认识自己  
人为什么痛苦  
如何成为快乐又智慧的人  
幸福的要素  
如何找到真正的快乐  
放下欲望就是幸福  
做人的道理  
改变你的命运  
行善能改变命运  
愚者苦恼，智者快乐  
改变命运的方法  
命运真的可以改变吗  
卖鱼的人  
怎样转穷苦为积福  
看风水  
本命年真的运势不好吗  
为什么坏人总是能有钱有势呢  
更好的我  
如何克服我们的虚荣心  
自然健身与治疗方法  
快乐的密码  
你想解脱吗  
父子交流  
我和父亲  
真正的放生  
聪明的神仙师  
心的秘密  
心态能够医治疾病  
净化自己要“四心”  
心的智慧  
出离心和逃避心  
如何拴住别人的心

<<修心>>

如何做到心安

如何改变别人的心

修心四大重点

活佛说佛

明心见性

大海里的一滴水

说老实话

人生与生命的意义

禅定九住阶位

好好学佛，天天修心：好坏都在心

好好学佛，天天修心：佛法没有分别，凡心在分别

好好学佛，天天修心：穷富“业”做主

真正的福德是什么

天下没有不劳而获的东西

自作聪明的人是失败者

无常

一切众生都是父母

我们每天都在新生

如何面对孤独

## 章节摘录

版权页：解脱不是知识，而是感受。你自心上没有痛苦和烦恼的感觉，你已经解脱了，如果你的心里还有烦恼和痛苦的感觉，你就是未解脱。

目前社会的压力和人类的苦厄，逼迫着人们内心不断地去追求，这就是寻求解脱。

可是，人们有时候也把解脱当成了一种知识，以为学到很多东西、理解很多道理、认识许多教法，自己就是解脱了，或是心灵感觉很舒畅，觉得自己就是解脱了。

实际上，他们还没有真正地解脱，因为他们还没有挣开烦恼的迷网，还没有摆脱轮回的苦海，他们想象的解脱只不过是在妄想中幻化出来的一种幻觉。

真想解脱的人，首先要明白解脱的意义是什么，“解”指的是解除与解开，“脱”指的是开脱与释放，合拢起来就是，解除自己所不愿意的一切，释放自己，得到自由。

比如，一个犯了死罪的人，希求从牢里释放，离开监狱，突然国王下令让他走，这也是一种解脱；自己不愿意穿的衣服，把它脱掉再穿自己喜欢的衣服，也是一种解脱。

在现实生活中，“解脱”指的是解除自己心里的苦恼、开脱周围的困境。

一般来讲，“解脱”指解除烦恼，摆脱束缚，从而获得身心自由。

从佛法的角度来讲，就是解除轮回的痛苦，摆脱烦恼业障的系缚，获得自在无碍的果等。

解脱的意义很多，佛法中“解脱”一般指的是“涅槃”，因此，解脱可分两种，短暂的解脱和究竟的解脱。

短暂的解脱指的是脱开社会之中的有些苦恼和困境，另外，解脱轮回的痛苦，获得阿罗汉果，也是短暂的解脱；究竟的解脱指的是解除所有的苦厄，脱开一切的业障和习气，从而获得无上佛的果位。

这些都不是知识，而是感受和觉醒。

“解脱”这个词，给我们一种向往的念头，也是达成此目标的方法之一。

现在很多人发现，自己一辈子忙来忙去，把一切心思浪费在某种废物上，或者一个没有良心的男人与女人的身上，或者自己儿女与子孙的身上，我何必这样呢？

如此以来，他们对自己理想才华的宏伟抱负就会减少，这是从另一种的观点来解脱自己的苦恼。

坦然面对自我的一切来解脱，承认自己没有能力解除苦恼，承认自己无法摆脱恶劣的困境，承认自己无法处理负面的情绪，承认自己的贪欲强大，总是在追寻满足感官的欲乐，承认自己愚痴而迷惑，总是在用虚假的东西把自己包装起来，才有可能稍微地去除少许的自我，内心自然就生起对自己可怜与悲心，稍微得到一点快乐与自在。

这些都不只是纸上谈兵，而是内心的感受。

<<修心>>

编辑推荐

《修心:幸福在何处》由陕西师范大学出版总社有限公司出版。

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>