

<<金刚经修心课>>

图书基本信息

书名：<<金刚经修心课>>

13位ISBN编号：9787567503267

10位ISBN编号：7567503263

出版时间：2013-4

出版时间：华东师范大学出版社

作者：费勇

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>

<<金刚经修心课>>

前言

有一位经济学家从经济学的角度分析《金刚经》的理念，认为如果按照《金刚经》的理念去生活，实质上是以最低的成本获得最大的效益，并得出这么一个有趣的结论：如果没有经济学，这个世界照常运作；如果没有《金刚经》，这个世界也照常运作——但一定是以粗糙的、混沌的方式运作。

确实，对于个人而言，就算你没有读到《金刚经》，也一样活在这个世界上，生老病死，爱恨情仇，成败得失，或精彩或无聊，日子一天一天地过。

如果你读懂《金刚经》，你也一样活在这个世界上，生老病死，爱恨情仇，成败得失，或精彩或无聊，日子一天天地过；不过，这个“过”里一定会有不同的旋律。

人生的终极秘密 如果你这样问：《金刚经》能够带来更多的钱财吗？能够带来好的工作吗？能够治好绝症吗？我的回答是：不能。

如果你想获得更多的钱财，你可以去学习金融，去学习商业，或其他什么营生；如果你想获得更好的工作，你可以去大学获得某个专业的文凭，去学习求职的技巧；如果你想治好你的病，你可以去医院找最好的医生、最好的药物。

你可以运用你的专业知识，运用你的聪明获得钱财，获得好的工作；你可以借助最好的医疗条件获得最好的治疗。

但是，在你求取钱财的过程里，不会一帆风顺，你总会面对各种挫折各种障碍，成功之后你又要面对空虚和无聊，然后是新的欲求；你获得了很好的医疗，还是不能彻底解除病痛，还是要面对死亡。再多的钱财，不能买来爱情；再好的工作，不能保证你一生的平安；再好的医疗，不能治愈你的烦恼、痛苦，当死亡来临也无一样能为力。

《金刚经》不会告诉你怎么找工作、吃什么，但会告诉你：人生的终极秘密是什么？这个世界的真相是什么？万物变化的规律是什么？还会告诉你：如何改善自己的情绪？如何回到最纯净的心灵状态？如何面对突发状况生死？你为着一个世俗的目标奋斗，这没有什么问题。

活在世间，除非出家，总是需要金钱，需要房子，需要工作，需要车子，等等。

这些，你都可以努力去争取。

只是你不能让你的争取变成一种苦役，不能让自己在争取的过程里成了焦虑的奴隶。

活在世间，必得为谋生而劳作，但这个劳作一定不能是苦役，而是一种享受，在劳作中心生欢喜，每个当下都洋溢着生命的喜悦。

<<金刚经修心课>>

内容概要

被誉为“万经之王”的《金刚经》，记载了释迦牟尼佛在人世间时的本来面目与讲话实录，全文5176字，字字蕴含佛法精髓，句句都是人生真谛。

今天，在繁忙的生活中，压力、疲劳、挫折、迷茫，容易使我们陷于焦虑，身心疲惫；这时候，无论您是否有宗教信仰，读一读佛经，都可以让心平静下来，从而在日常生活中更自然从容，更积极乐观，遇到任何事都能坦然面对。

《不焦虑的活法：金刚经修心课》作者费勇教授结合20年的读佛心得，将《金刚经》深奥的道理与日常生活紧密相连，通过趣妙横生的精彩阐述，让您轻轻松松读懂佛经、感受佛法智慧，获得来自佛陀的正能量，不知不觉中变得平静、放松、喜悦和幸福。

《不焦虑的活法：金刚经修心课》自2009年初版面世以来，在诸多企业家、明星和佛学爱好者中耳口相传，现在越来越多的职场人亦将本书作为静心安神、修身养性的首选心灵读本。

翻开本书，让您两小时读懂金刚经的全文与精髓，轻松汲取“万经之王”的终极智慧，收获来自佛陀的正能量，使自己内心强大平静，焦虑烦躁等负面情绪一扫而空！

<<金刚经修心课>>

作者简介

费勇，生于六十年代，暨南大学教授，潜心研读四大佛经“《金刚经》《坛经》《法华经》《阿弥陀经》”二十余年，开创性地将这四大佛经与日常生活紧密相连，帮助更多读者轻松读懂佛经，借助佛法智慧释放工作压力，缓解心灵疲劳。其读佛系列自问世至今，深受好评。

<<金刚经修心课>>

书籍目录

第一部分《金刚经》修心课：不焦虑的活法 第1课修心，从专心吃饭开始 此时此刻，你在想什么？修心，从专心吃饭开始 任何地方都是你的修心道场 如何让心安住于“此时此地” 陶渊明式的醒悟 第2课情绪波动时，马上深呼吸 关注自己的呼吸，让心瞬间回归宁静 今天困扰你的，也曾困扰过佛陀 如何降伏内心的妄念 须菩提的终极问题 第3课修宽容心：从眼前的烦恼中解脱 猫、狗、老虎也是众生 随时随地的修心法门 时间的奥秘与法则 第4课修慈悲心：化解来自外界的伤害 什么是真正的慈悲心？慈悲的神奇力量 舍身喂鹰的萨波达国王 慈悲化解了一场战争 第5课修平等心：看透一切虚妄的真相 无分别心，就无烦恼 世间是平等的，因为每个人都会死 你我都拥有解脱的力量 第6课最高修心法则：不执著，心自由 菩萨，就是不执著的众生 《金刚经》最高修心法则：不执著 放下不等于放弃 不执著于观念，就不会受负面情绪的伤害 第7课不要让实现目标的过程成为煎熬 赚钱是一种手段，不是生活的目的 过河之后要拆桥 目标可能成为你扫除焦虑的障碍 不要让实现目标的过程成为煎熬 如果你现在不休息，你就永远无法休息 第8课生死的秘密 直面真相，是觉悟和解脱的开始 死亡的重要意义 最终的真相 什么最能束缚我们的心灵 词语的本来面目 我们迷恋的事物不可靠 惠能的顿悟 哭泣的牧羊人 第9课正见使人平静，偏见使人焦虑 大多数人活在偏见里而不自觉 佛陀的独特之处 盲人摸象的深刻启示 没有唯一的真理 不要迷信别人的经验 为什么要让别人定义你的成功呢？所有的观念都是偏见 第10课不要活在自我的牢笼里 佛陀的基本思想，就是这四句话 奇妙的无我之境 一念向善，你就是佛 第二部分《金刚经》全本白话译文并附注音 特别附录明朝憨山大师解读《金刚经》本源

<<金刚经修心课>>

章节摘录

版权页：我们迷恋的事物不可靠 那个具体的事物向你敞开。

你向那个具体的事物敞开。

不需要语言、文字。

当下，就是那个具体的事物。

比如车，你聚焦于那辆具体的车上。

是一辆最新款的雷克萨斯，你上周买的。

你正在开着这辆车，这是你的。

你清楚它的每个细节，它是实实在在的。

然而，佛陀说：凡所有相，皆是虚妄。

这辆雷克萨斯如此清晰地呈现在你的眼前，在你的手中，是它的方向盘。

它怎么可能是虚妄的呢？

一个朋友对我说：名称有虚假性，容易理解，车这个名称是随意的，如果开始把它叫作牛，那就是牛了，但是，你说那部具体的车也是虚假的，很难理解，除非你像魔术师一样把这辆车变走，我就相信佛陀的话了。

当然，我不可能把车变走。

佛陀在世的话，也不可能把车变走。

因为佛陀所说的虚妄、所说的空，并非不存在，并非没有。

那辆车，确实在那里，而且，此刻它确实属于你。

佛陀要告诉你的是，第一，广告、销售资料、销售员的介绍以及车的外形、车的装饰构成了一个影像，赋予了这辆车许多品质，比如高贵，比如优雅，等等，唤起我们许多想象和愿望，以为拥有了这辆车，就可以达到什么境界。

这是一个幻觉。

无论外在的装饰和广告里的文字、画面如何渲染，这辆车实际上只是一辆汽车，一辆装着发动机的汽车而已。

如果你沉迷于那种幻觉，你注定要失望。

所以，你必须学习在享受这种幻觉的同时，把这辆车只是看成一辆车，没有什么附加的东西，那是你的想象。

夏天的天空，云彩变幻出许多形状，有的像小狗，有的像猴子，有的像宫殿，如果有人把这些小狗、猴子、宫殿当作是真的，那么，大多数人会认为是一种愚痴。

然而，在日常生活里，我们常常把这些白云苍狗当作了真实的东西，却并不觉得自己的行为是一种愚痴。

第二，这辆车之所以成为这辆车，以及成为你的车，是许多因素造成的。

这辆车不可能自己成为自己，需要技术，需要工人，需要各种各样的条件，相互配合，当因缘具足的时候，才能生产出这辆车。

然后又需要其他的种种因缘，它才可能被你买到，成为你的车。

只要某个因素改变了，这辆车，以及它与你的关系，就会改变。

没有什么独立的绝对的因素，使得这辆车成为一部这样的车，成为你的车，是各种因素相互依存的结果。

因此，当你把这部车只是看成一部车的时候，不要以为它是一个独立的绝对的整体，而是一种组合，一种依赖各种因缘和合而成的组合。

<<金刚经修心课>>

编辑推荐

《金刚经修心课:不焦虑的活法》编辑推荐：史上最通俗易懂、最透彻实用的《金刚经》入门经典。翻开《金刚经修心课:不焦虑的活法》，让您两小时读懂金刚经的全文与精髓，轻松汲取“万经之王”的终极智慧。

获得来自佛陀正能量的神奇体念，使自己内心真正变得强大平静，焦虑、烦躁等负面情绪一扫而空！

《金刚经修心课:不焦虑的活法》作者费勇，暨南大学教授，开创性地将20年读佛心得与日常生活中最常见问题紧密相连，让您在轻松读懂《金刚经》的同时汲取人生智慧，有助改善自己的情绪、脾气和心境。

当红明星陈坤6次推荐《金刚经修心课:不焦虑的活法》，并亲自购买100本，当作静心礼物送给亲朋好友。

本书出版至今深受读者好评，随手一翻就能获得学以致用佛法智慧；此外，本书为您特别收录最经典版本的《金刚经》（鸠摩罗什所译），并且附有注音（方便您诵读祈福）及优美流畅的白话译文。

《金刚经修心课:不焦虑的活法》凭借读者口碑产生爆发式销量，平均7分钟卖出一本！

《金刚经修心课:不焦虑的活法》被万千读者评为“睡前静心的最佳读本”。

适宜读者：对佛法感兴趣人群；工作生活中易焦虑者。

静心读本，值得珍藏！

<<金刚经修心课>>

名人推荐

第1次，2011年3月24日，“大爱~好书！

”第2次，2011年4月9日，“乘风激荡阎浮提~此空非彼空~金刚经难解难读~心无碍不谈空~”第3次，2011年5月11日，“在充满世故的日常里~那些最单纯的喜悦~如此珍

贵~”第4次，2011年12月20日，“最期待的作者，最期待的书！

预订100本！

”第5次，2011年12月21日，“等您（费勇）来签名！

”第6次，2013年5月1日，“天天看，已经看成旧书了！

”——当红明星陈坤读完本书赞叹不已，在微博向4千3百万粉丝6次强烈推荐！并亲自购买100本，当作贴心礼物赠送给亲朋好友。

<<金刚经修心课>>

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>