

<<静修>>

图书基本信息

书名：<<静修>>

13位ISBN编号：9787511327024

10位ISBN编号：7511327028

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：牧原

页数：257

字数：220000

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>

## <<静修>>

### 前言

“未能一心，先求成片；未求成片，先求专注”是指“静修”的三个层次，即为专注、成片、一心。专注就是告诉我们，不管过往的生活多糟糕，我们都不要去回忆它，要全心全意活在当下，将心念停留在此刻，将行动灌注于“现在”。

专注之后，再渐渐地将你心念专注的点延伸成一个“片”，即为“成片”。

将“专注”延续成一种习惯，学会安享生命的每一天、每一个“此刻”，这样的人生就是真实的、有意义的，即为一心。

生命只有在“静”中才能得以升华，心灵也只有在“静”中才能体味到生活的真实意义。

由此可见“静”的可贵！

它是修心的第一法。

所以，我们每个人都要与之相伴。

它不是“晚年惟好静，万事不关心”的虚无，而是人生的一种历练和修养。

同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？

同样的心灵，你为什么要充满着烦恼呢？

生活中，如果你能时刻用“静”来取代内心的空虚和杂乱，你会发现再烦杂的生活也时时充满了快乐和幸福。

《静修》是一本让人俘获宁静、修练心性的书，它从生活中的实际出发，向人们阐述了如何才能静享宁静，修练心性。

它教我们，生活中只要我们能够宽容他人，理解他人，对他人关爱，平静的感觉就会如影随形；只要懂得放下，知道进退，安静的氛围就会如约而至；只要我们活在当下，远离贪念，懂得忘记，清静的乐趣就会深入骨髓；凡事不苛求，随性而为，就能随时收获静谧。

本书结合一些富有哲理的小故事，融入作者对生活的深刻感悟，帮助读者找到自身烦恼和不快乐的原因，帮助你们调整心态，调整看问题的角度，让心灵在获得宁静的同时，获得十足的快乐和幸福。

你的生命能“静”一分钟，就能收获一分钟的快乐；能静一节课，就能收获一节课的效益，能静一天，就能收获一天的惊喜，能坚持一辈子，你的一生就是传奇！

希望本书能为你带来有益的启发和真正的宁静！

## <<静修>>

### 内容概要

弘一法师所著的《静修——拥有一颗平常心》结合一些富有哲理的小故事，融入作者对生活的深刻感悟，帮助读者找到自身烦恼和不快乐的原因，帮助你们调整心态，调整看问题的角度，让心灵在获得宁静的同时，获得十足的快乐和幸福。

你的生命能“静”一分钟，就能收获一分钟的快乐；能静一节课，就能收获一节课的效益，能静一天，就能收获一天的惊喜，能坚持一辈子，你的一生就是传奇！

希望《静修——拥有一颗平常心》能为你带来有益的启发和真正的宁静！

<<静修>>

书籍目录

第1章 修心之道：在于练就一颗平常心

1. 万事随意，不欲不求
2. 凡事不可过分苛求
3. 无贵无贱，超然物外
4. 随心随性随缘，才能快意人生
5. 看通生死，淡然一生
6. 完美本身就是一种不完美
7. 笑看风雨，一蓑烟雨任平生
8. 失即是得，得即是失

第2章 正心之道：心平行直无须参禅

1. 顺其自然，跟着感觉走
2. 快乐都蕴藏于平凡之中
3. 有德的人最美丽
4. “善行”终会得“善报”
5. 慈悲是征服人心的最好武器
6. 莫被流言绊住脚
7. 认清你自己
8. 爱是一种承诺，婚姻是一种责任
9. 随缘就是尽人事听天命

第3章 净心之道：远离贪念即是净土

1. 祸莫大于不知足
2. 百年以后，哪一样是你的
3. 财富犹如草上霜，做个淡泊的人
4. 烦恼由心造，心净一切皆净
5. 切莫被“名”缠“利”锁所捆绑
6. 欲望是痛苦和烦恼的根源
7. “舍”可治“贪”之大病
8. 懂得知足，才能快乐
9. 放下物欲，拥抱淡然人生

第4章 静心之道：一念放下，万般自在

1. 天地间的真滋味，唯静者能尝得出
2. 别让空想阻碍了你前进的步伐
3. 天下本无事，庸人自扰之
4. 释放心灵，学会放下
5. 执著于自我，就是画地为牢
6. 乐天知命，看通生死
7. 敢于放下，才能“拿”得更多
8. 及时放下，让心灵远离喧嚣
9. 放下比较，快乐自己
10. 放下过去，拥抱未来

第5章 为人之道：宽以待人，学会包容

1. 各让一步又如何
2. 宽容别人，给自己留空间
3. 宽容的力量是巨大的
4. 与人争辩，是一场没有胜利的赌局

<<静修>>

5. 学会换位思考
6. 让婚姻散发幸福的味道
7. 不原谅别人是苦自己
8. 大度一点, 你可以快乐很多
9. 让他一“墙”又何妨
10. 没有人喜欢批评

第6章 快乐之道：随性而为，顺其自然

1. 人的痛苦在于追求错误的目标
2. 欲深无底, 贪无止境
3. 换个角度, 烦恼即无
4. 做自己思想的主人, 不要为别人而活
5. 因缘际会不可强求, 不要纠结
6. 任何人都是独一无二的, 做最好的自己
7. 得失随缘, 淡泊名利
8. 拥有初学者的心态
9. 丢弃抱怨, 忘却苦恼
10. 放弃“争”, 收获“乐”
11. 鱼和熊掌不可兼得

第7章 幸福之道：以慈悲之心施舍爱心

1. 要助人, 要与人为善
2. 追求幸福的妙方, 放下过去
3. 珍惜拥有的幸福, 不要握得太紧
4. 勤奋的人最幸福
5. 分享是一种幸福
6. 意气平, 不生气
7. 你看世界是什么, 你便是什么
8. 心态决定人的命运
9. 幸福在于人的心灵

第8章 永恒之道：把握眼前，活在当下

1. 活在当下, 抓住永恒
2. 把心放轻, 活在当下
3. 要掌握永恒, 必须控制现在
4. 执著于空想是一种负担
5. 学会主动把握眼前的机会
6. 不要悔恨过去
7. 思考昨天, 珍惜今天, 规划明天
8. 最妙妙的在于过程, 而非结果
9. 生命旅程的内在意义
10. 专注于当下, 让未来走得更远

第9章 成功之道：迷时师度，悟时自度

1. 天救不如自救
2. 每个人都是一座取之不尽的宝藏
3. 命运掌握在自己手中
4. 物随心转, 境由心造
5. 想着成功, 看着成功, 就有力量
6. 先付出, 不计较得失
7. 有的放矢, 成就事业

<<静修>>

8. 广结善缘，成人亦可成己
9. 在逆境中成长
10. 改变自己，改变世界
11. 心态决定命运
12. 成功没有秘诀，贵在坚持不懈
13. 成功的人生不浮躁

第10章 相处之道：在于内心的容忍

1. 包容这一半一半的世界
2. 善行可以融化一切冰冷
3. 不要为小事嗔怒
4. 别拿别人的错误来惩罚自己
5. 真诚是做人的真谛
6. 宽容别人，就是善待自己
7. 换个角度，理解别人的处境
8. 不讲是非，不讲没影的事
9. 对批评你的人心存感激
10. 用微笑掘开你的梦堤
11. 不妄语，不诳语
12. 有所执著，就有所束缚
13. 善于倾听，包容一切

## 章节摘录

版权页：8.失即是得，得即是失“舍得，舍得，有舍才有得”。

其实，舍与得是无法分割的一体两面，失伴随着失而来，得伴随着失而显，正如生与死不可分离，生与死不过是生命另一种形式的得与失。

在现实生活中，我们都渴望能够得到财富、名誉、地位……殊不知，在我们费尽心思得到这些的同时，必然会失去快乐、幸福、自由等真正体现生命真实意义的东西。

有人获得了财富，却可能会因此而失去健康和感情，从而丢失了幸福；而有人虽然在事业上没有成就，却能够获得自由、幸福等。

所有的得失都是相对的，都是公平的，我们无须过分去计较。

有一家人，过着平静的生活。

突然有一天，来了一位陌生的女人，衣着十分华丽，长得十分漂亮，一看就是一个富贵之家的千金之女。

主人连忙问道：“您是哪一位？”

”这位美人回答说：“我是给予人们富贵的财神。

”于是主人非常高兴地将她请进屋里，拿出各种各样好吃的东西，对她进行殷勤的款待，仿佛是接待自己最为友好的朋友。

不久之后，又响起了敲门声，主人开门一看，又是一个陌生的女人，衣着十分破旧，相貌极其丑陋，仿佛就是大街上的乞丐。

于是主人又连忙问道：“您是哪一位？”

”这位丑女人回答道：“我是使人贫穷的瘟神。

”主人立刻赶到十分惊恐，就想立刻把她赶走。

可是丑女人告诉他：“刚才来的财神是我的孪生姐姐，我们姐妹从未分开过。

如果你要把我赶走，那么姐姐也会立刻离开。

”主人听完之后，还是把丑女人给赶走了。

可是当主人回转头看时，果然，美丽的财神也消失了。

这个故事告诉我们，得与失是一对孪生姐妹，有得就必有失，有失也必有得。

有生就会有死，有幸福就会有灾祸，所以，我们在面对得与失的时候，要以一颗平常心对待，不必过于去计较，这样才能获得更久的快乐与幸福。

在一座石山上，有两块形状差不多的石头。

它们共同在山上待着，但是四年之后，两块石头的命运就发生了很大的变化。

其中一块石头脱胎换骨，成为受万人敬仰的佛像；而另一块石头则每天只是默默无闻地在路上，受万人的践踏。

看到如此巨大的反差，那块受万人践踏的石头心中很是不满，就问道：“老兄啊，三年之前，咱们还同为这座山上的石头，今天为何会有如此大的差距呢？”

”另一块石头回答道：“老兄，你不知道啊。

在三年前，一位雕刻师来到我们这里，我们俩都请求他把我们雕刻成艺术品，但是，当他刚刚你在身上动了三刀，你怕痛不让他动你了。

而我那时候却只想着自己未来的模样，所以根本不在乎刻在身上一刀刀的痛苦，就坚强地忍耐下来了。

为此，我们的命运就发生了如此大的改变，我忍受了千刀万剐之苦最终才成为了一尊受人敬仰的佛像。

而你却因为无法忍受雕刻之苦，人们也只会拿你当垫脚石了。

”同样的两块石头，一块愿意承受苦难，忍受了痛苦，看似失去，最终却得到了万人的崇敬；而另一块石头，不愿意承受苦难，看似得到，实则是失去，成为受人践踏的石头，痛苦一生。

编辑推荐

平静的心灵，是智慧的美丽珍宝。

一个人只有持久、耐心地加强自我控制的能力，才可以获得平静的心灵。

一个人能够做到心态平和、内心宁静，表明他拥有丰富的人生阅历，能够洞悉思想的法则以及运作方式。

用你的整个生命来听，让你的身心完全投入到当下，这样你心中最深处的种子将会得到滋润。

如果心中的种子得到了滋润，那么明天当你洗盘子或注目蓝天的时候，这颗种子也许会破土而出，慈悲和智慧的果实将从你的心中优美地成长起来。



#### 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>