

<<心的大学>>

图书基本信息

书名：<<心的大学>>

13位ISBN编号：9787308072076

10位ISBN编号：730807207X

出版时间：2010-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：觉真法师

页数：159

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>

## <<心的大学>>

### 前言

佛法虽然利乐一切有情，但佛法流传在人间，是以解脱人生为设教根本。羁绊人生的问题解开了，就能完成最高人格——成佛。

成佛是体悟真理，实现自由。

太虚大师说：“仰止唯佛陀，完成在人格，人圆佛即成，是真现实。

”人生种种问题的羁绊，来自于烦恼，而烦恼是从人日常生活中的衣、食、住、行、见、闻、觉、知等产生的。

人不能没有生活，因此也离不开烦恼，如何从生活中摆脱烦恼，这在《心的大学——觉真法师体悟人生53问》中有切实的解答。

体悟人生53问，是觉真法师在衣、食、住、行中，实践佛法的亲身体验，切身感受。

书中的每一问答，无不传达出觉真法师在现实生活中，对自然环境与社会环境的自我超越。

他说：“在现实中，人有痛苦，有压力，有矛盾，有无奈，有烦恼，这正说明人需要解脱，需要超越。

人能成佛就是一种上进，一种超越，一种升华，一种实现。

”这正诠释了太虚大师“人成即佛成的真现实论”的真谛。

本书内容共分三章：一、“我”与法师的对话，二、“你”与法师的对话，三、“心”与法师的对话。

“你”与“我”的分别都是从心中产生出来的，而生活中的烦恼都是因执你、执我而有的。

因此断除“你”“我”的执著，要从自心中去求解脱。

而信仰佛法，修学佛法，即是为实现自心的清净与自在。

## <<心的大学>>

### 内容概要

本书是一本涉及哲学与心理学的普及性佛学读物，由“我”与法师的对话、“你”与法师的对话和“心”与法师的对话三组对话，53个问答组成。

觉真法师通过很多具体的生活或者人生的问题，比如家庭、爱情、婚姻中遇到的问题，以自己一生的研佛心得，给予了积极和智慧的解答，在阐述中贯穿儒释道传统文化精华。

## <<心的大学>>

### 作者简介

觉真法师，已故中国佛教协会副会长茗山长老的弟子，现任香港佛教联合会宗教事务监督，曾任香港佛教僧伽学院执行副院长、广东岭东佛学院执行副院长等。

近十年来，为国内多所高校如北京大学、上海交大、长江商学院等讲授“佛学与企业管理”、“佛学与人生智慧”、“和谐是道”、“蕩益大师四书解”等课程，著有《快乐人生》、《和谐人生》、《彻悟人生》、《感知人生》、《享受人生》、《当管理遇到佛学》、《有容乃大》、《此心安处是吾乡》、《素往来》等书籍。

## &lt;&lt;心的大学&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、“我”与法师的对话——“我”问法师的9个问题
- 1.我能认识自己吗？
  - 或者，我怎样才是认识了自己？
  - 2.我是谁？
  - 或者，谁是我？
  - 3.我不知道的是什么？
  - 或者，我应该知道的是什么？
  - 4.我需要的是什么？
  - 或者，我不知道的需要是什么？
  - 5.我不希望的是什么？
  - 或者，我应该希望的是什么？
  - 6.我不是什么？
  - 或者，我应该是什么？
  - 7.我没有去做的是什么？
  - 或者，我应该去做的是什么？
  - 8.我要防止的是什么？
  - 或者，我不知道应该防止的是什么？
  - 9.我最缺少的是什么？
  - 或者，我不应该缺少的是什么？
- 语丝谈片二、“你”与法师的对话——“你”问法师的25个问题
- 10.怎样从慈悲认识自己呢？
  - 11.到底怎样才知道我们真的爱着一个人？
  - 12.为何失恋似乎都是我们永恒的主题？
  - 13.如何保持爱情的鲜味呢？
  - 14.到底什么是财富？
  - 15.什么是内财与外财？
  - 16.用钱可以赎罪吗？
  - 17.有没有办法掌握未来？
  - 18.你如何看待命运？
  - 19.命运的幸与不幸，可以掌控吗？
  - 20.你如何看待失败？
  - 21.你这块地，适合什么种子呢？
  - 22.你快乐吗？
  - 有没有试过不快乐？
  - 23.能不能请您讲讲您对快乐的体悟？
  - 24.有没有事情是不能宽恕的？
  - 25.仇恨、怨气为何不能舍？
  - 26.人怎样可以处理悲伤呢？
  - 27.你尝过绝望的滋味吗？
  - 28.你能感恩绊倒过你的人吗？
  - 29.有什么是在生孩子之前，一定要准备的？
  - 30.世上有没有不值得孝顺的父母呢？
  - 31.为什么我们有私欲？
  - 32.躁动的心如何安宁？
  - 33.我们如何管理自己的内心？
  - 34.安宁给人的感觉，好像等于没有欲望吗？
- 语丝谈片三、“心”与法师的对话——法师解读“心”的19个问题
- 35.人，应该“放下”什么？

## <<心的大学>>

36.怎样看待不幸？

37.什么是“心无所住”？

38.烦恼多，就是业障多吗？

39.无明与烦恼，是人的两大病根吗？

40.为什么说“影子是我，我不是影子”？

41.为什么“忙来忙去，还是一场空”？

42.什么叫“放下即涅槃”？

43.你的选择，除了在你自心，还在哪里？

44.人的心，究竟在哪里？

45.“心结”是怎么来的？

46.悟在哪里？

悟从心上悟吗？

47.什么是自求、内求？

48.“自心本清净，何处有尘埃？

” 49.心的能量有多大？

50.怎样才能不迷？

51.怎样寻到自己的心呢？

52.心，到底是什么？

53.人为万物之灵，灵在何处？

语丝谈片 后记

## &lt;&lt;心的大学&gt;&gt;

## 章节摘录

有时候，当一个领导人，往往会被他的部下捧坏了，捧得晕头转向。尤其是年轻人，人生历练还不够，吹捧太多，明明说错了，下面还说对、对、对，是、是、是，捧到了自己也来欺骗自己的地步。

有时候，我去参加公开活动，因为我的特殊身份（代表了一个宗教），我被安排坐上了主席台，并且坐在显著位置，成了万众瞩目的嘉宾。

可是，活动结束后，我走下台来，这一切都不存在了，我又成了一个普普通通的我。

如果，我还以坐在主席台上做嘉宾的那个虚荣来自满、自炫，那就是一种自我欺骗了。

因为离开了那个场合，我曾经的角色已毫无用途了。

那个场面，已成过去。

一个借“背景”、“他力”或“刹那因缘”生活的人（比如：官员、老板、执行长、总经理之类），在他退休以后，他会很失落，因为从不平凡回到了平凡，从绚烂回到了沉寂，他就不平衡了，他还生活在对过去的自我陶醉、自我欺骗之中。

更可笑的是，报载，还有因此而自杀、自毁的人，那就更是一种角色迷误，知见的虚妄了。

学佛，就是回归本然，回到真正的自我。

走出那些角色的耀眼光晕，我们既不要被别人欺骗，也不要被自己所欺骗。

这才是一个本色的人，能在任何情况下都独立自主的人。

这是真正的“我”。

我们往往看不清这个“真正的我”、本来的“我”。

一位大官，因病住进了医院。

检查前，他对同病房的病友，大谈自己的人生风光，无限荣耀。

检查以后，要做大手术，脱下衣服，要推进手术室了，他面无人色，只能把赤条条的“我”交给医生了。

他的那些头衔、职权、名誉、地位、威势、钱财，此时已毫无作用了。

他成了一个乞求医生的弱势者。

他回到了那个“可怜巴巴”的我。

当初，赤条条地来，最后，也是赤条条地去。

能看到这个本来的“我”，大概也就可以悟出：得无可得，失无可失，人都生活在特定的社会角色的规限之中，刹那因缘刹那灭。

回到那个“本来的我”，安于这个本来的我，你才有“得亦不喜，失亦不忧”的强大生命力。

这个生命力，只能来自生命的本源，来自对生命的感悟。

既要看到社会角色的虚妄，又要按照社会角色的定位、规范和责任去扮演好自己的角色，做到符合自己的角色、身份。

这才是真正的人——一个真正能做自己主人的人。

佛法是什么？

认识自我——本来的我，就是佛法。

请找回迷失了的“我”，阿弥陀佛1 9.我最缺少的是什么？

或者，我不应该缺少的是什么？

我最缺少的是什么？

我的回答，就是自律。

自己能管好自己。

能管好自己，就是自律，就是一种责任自觉。

基督教讲“原罪”，这个“原罪”是哪里来的？

《圣经》里有一段记载，以研究人的存在和研究人的本性闻名的海德格尔从这篇希伯来民族的《创世纪》中找到了人类痛苦的源头：亚当与夏娃犯罪。

上帝询问：“亚当！”

## <<心的大学>>

你在哪里？

” “上帝！

我不好意思见你。

” 亚当躲在丛林里答非所问。

“奇怪了，是否你偷吃了禁果，才不好意思见人？

” 上帝追问。

“是你造给我的那个女人叫我吃的！

” 上帝静默了一会儿。

“夏娃！

你为什么叫你丈夫吃那禁果？

” “是那条蛇叫我吃的！

” 夏娃同样推诿着。

这个故事，至少告诉了我们四点： 1.人能知错，知愧，但是，人会推诿。

2.人会掩盖自己。

3.人容易上当，太过相信别人。

4.人对自己不负责任。

如果一定要查责任，那责任都在别人那里。

把这四点，集中到一点，就是人不知道自己有责任——海德格尔终于找到了人类从最初就具有不负责任的原始性格。

据说哲学界一致公认的是：海德格尔的最大贡献在于他用最有说服力的分析，把人性赤裸的存在揭示出来，从而告诉我们只有用解放人性中的责任感的方法，才能打通人与人之间的友爱关系，以人与人之间的整体性——亦即人类的整体性，来完成人的真正存在，以人类的整体意识来完成人生在世的生存目的。

这里说到生存，我一直认为，生活和生存是不同的，要吃、要穿、要钱、要享受、要女（男）朋友，这是生活。

但是，能要不能要，该要不该要，要什么，怎样要，这就是生存了，生存就有了责任。

在家庭里，那些小皇帝、小公主，他享受的是依赖的爱，你给他都是应该的，他却不知道珍惜这种爱、维护这种爱的责任。



## <<心的大学>>

### 媒体关注与评论

人不能没有生活，因此也离不开烦恼。  
如何从生活中摆脱烦恼，这在《心的大学》中，有切实的解答。  
读完这本书，能使人性升华，从而放下人生旅途的包袱，轻松自在。  
我先睹为快，深深感觉这是一本人人必读的修身正心宝典。

——了中法师（世界著名高僧大德、台湾玄奘大学创办人）      有人曾说：佛学是心的管理  
学。

能把自己那野性不羁、瞬息万变的心找回来，不让它心猿意马、动辄失控，真的是一门大学问。  
因此，长老把书名称为《心的大学》，就是让我们好好地了解自己的心，从而管好自己的心。  
能做好心的主人，不让情绪失控，人就能活得更自在了。

语云：小疑小悟，大疑大悟。

——李焯芬（加拿大工程院及中国工程院院士、原香港大学副校长）

<<心的大学>>

编辑推荐

佛教，不是叫你去信神，而是要你认识你自己。  
种什么因，结什么果，不是神决定的，是你自己决定的。  
——觉真法师

<<心的大学>>

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>