

<<不动心>>

图书基本信息

书名：<<不动心>>

13位ISBN编号：9787508055350

10位ISBN编号：7508055357

出版时间：2010.01

出版时间：华夏出版社

作者：韩望喜

页数：301

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>

<<不动心>>

前言

奥古斯丁曾经说过：“人生岂不是个考验！”在灵魂与肉体之间，精神与物质之间，一时有多少挣扎！

什么是真正的生命？
人的生命到底是以什么立其本位？
是肉体的生命、物质的生命，还是精神的生命、心灵的生命？

古希腊的哲人赫拉克利特告诉我们，人不能两次踏入同一条河流，任何事物都是转瞬即逝的，这正是“万物皆流”的含义。

东方的圣贤孔子说：逝者如斯夫，不舍昼夜。
火在燃烧，水在流逝，鸟在高飞。
无物可以常驻，我的心将如何？
在乱云飞渡之处，如何看待我的存在，静观世事的流变？
我何以做到万物并作，吾以观复？
我何以能够登高不栗，入水不濡，入火不热？
在这世间从容淡定，唯一的依靠，是这颗无畏的心。
中外的哲学、宗教都在开示我们不动心，不知我们是否静心谛听？
古罗马的哲学家说：生活是意见，宇宙是流变。

教人审察人生。
孟子说：吾四十而不动心。
教人养浩然之气。
庄子说：圣人之心静乎！
教人静观万物。
惠能说：何期自性本自具足，何期自性本无动摇。
教人如如不动。

<<不动心>>

内容概要

《不动心》作者试图从哲学、伦理学、宗教学、心理学等角度，深刻体会当代人的生存焦虑，洞察人性的困境，以贴近人心的倾诉，探索人生的方向，从而构建当代人坚韧而丰富的内心世界，做到万物面前心定如磐石，“不动心”！

中国社会经历着前所未有的急剧变迁，人们的生活模式、价值观念、行为方式都发生了迅速而深刻的变化。

万物在牵引我心，让我们应接不暇。

物欲横流，灵魂无处安放，产生许许多多的心理问题，如何才能达到“肉体无痛苦，心灵无纷扰”的幸福境界呢？

作者简介

韩望喜，中国人民大学伦理学博士，香港中文大学访问学者，候任外交官。
1990年师从中国伦理学会会长罗国杰教授，主攻德性伦理学，长期致力于人性与人生问题的研究。
作为主要研究人员，两次获得国家社科基金项目。
专著《善与美的人性》，由人民出版社出版并重印。
中央电视台理论专题片《道德的力量》的主要撰稿人之一，《深圳市民行为道德规范》的主要执笔人之一，兼任深圳电台《理论与实践》栏目的嘉宾主持，讲述“社会和谐”主题超过120讲，获得广东省理论宣传电台节目一等奖。
作为中国教育电视台《师说》节目的主讲嘉宾，于2007年讲授了“心灵的和谐”系列节目。
2009年，在深圳市民文化大讲堂讲授“设计城市——深圳城市文化战略思考”。

<<不动心>>

书籍目录

前言第一章 不动心第二章 心灵的倾听第三章 心灵的力量第四章 知我者谓我心忧第五章 谁安我心第六章 生命的喜悦第七章 祈愿平安第八章 无忧的心第九章 觉悟的心第十章 智慧的心第十一章 感恩的心第十二章 仁者之心第十三章 宽则得众第十四章 无邪之思第十五章 四海皆兄弟第十六章 立身之道第十七章 立己立人第十八章 心性无染第十九章 以心传心后记附录 主要参考文献

<<不动心>>

章节摘录

在经历了心灵的风雨之后，请让我为你讲“不动心”。

可能你会有些奇怪，《薄伽梵歌》说，人的心像风一样的狂野。

在滚滚红尘之中，面对生命的疑惑，人，真有可能不动心吗？

万物面前，是何种定力在心中，使我不为所动呢？

让我们寻求人生哲学上的意义吧。

西方人讲的不动心是怎样的呢？

斯多亚派的哲学家、古罗马的皇帝奥勒留向世人呼吁要“不动心”。

他的名言是：宇宙是流变，生活是意见。

他告诫我们要把他的的话牢记在心，他在《沉思录》中说：“记住退入你自身的小小疆域，尤其不要使你分心或紧张，而是保持自由，像一个人，一个人的存在，一个公民，一个有死者一样地去看待事物。

在你手边你容易碰到并注意的事物，让他们存在吧，那无非是这两种事物：一种是不接触心灵的事物，它们是外在的，不可改变的，但我们的烦恼仅来自内心的意见；另一种是所有这些事物，你看到它们是很快改变和消失的；始终牢记你已经目击过多少这样的变化。

宇宙是流变，生活是意见。

” 不动心说的是什么？

它要把你把眼光转回你的内心，而且只关注内心。

一切都是意见，但是意见是在你的控制范围之内的。

忘掉这些，驱除这些意见，知道世界是流变的，你的心就会发现一个平静、稳定、没有风浪的海湾。

不管什么样的命运，不管外界发生了什么，有智慧的人都能以心灵的不变对待外界的万变，从而保持平稳柔和的心情。

即使面对死亡，也要不动心。

好像“屹立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它巍然不动，驯服着它周围海浪的狂暴”。

为什么能做到这样？

是因为理性要求我们学会自制，做一个正直、高尚、节制、明智的人，不为任何东西所左右，在任何环境里欢愉如常。

东方人讲的不动心是怎样的呢？

中国文化中的佛道儒三家，都要我们不动心，以此为我们安身立命。

佛家说何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本不动摇，何期自性能生万法，要有如如不动之心。

道家讲道法自然，要我们凡人有一颗天心。

花开花落，云卷云舒，任其自然。

儒家试图以君子之不二之心、不动之心来构建人们坚韧而丰富的内心世界。

宇宙在流变，日月交替，红尘滚滚，人事纷纭，人要有怎样的智慧，才能开启心灵、寻求道路？人怎样才能有一颗不惑之心、不动之心？

庄子说：“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。”这就是不动心的一个表征。

人，怎么样才能成为像庄子所称颂的这种神人或者是至人呢？

大火焚烧蔓延，我不惧怕它的热吗？

江河冰封凝结，我不惧怕它的寒吗？

疾雷破山，我心不惧吗？

飘风振海，我心不惊吗？

我如何能做到这一点呢？

而不是说万物都能够牵引我，使我心动呢？

你有什么定力在这里，使你能够顶天立地呢？

<<不动心>>

这是一个很重要的概念。

庄子说的是身体方面，还是心理方面呢？

我感觉还是心理方面。

你想，作为一个凡人，我从高处跌下，我不会受伤吗？

你用刀剑砍我，我不会流血吗？

你伤我的心，我不会流泪吗？

我一样会的。

但是，就是这么一个凡人，如何有一颗天心呢？

如何有惊人的力量呢？

如何能够面对刀剑而不变色呢？

能够面对一切波折而不害怕呢？

因为他的心灵一定是立在磐石上面，而不是立在流沙上面；他的心里一定有尺度，心中一定有坚守，心中一定有向往。

所以，不怕热，不怕寒，不怕惊雷，不怕飘风。

一定不是在肉体上，而一定是在内心上的感受、内心的情感上。

这就是哲学上所说的“不动心”。

那么，怎么样才能够静观人世间万物流变而不动心呢？

什么使我心动？

无非是万物使我心动。

但是，我如何能够做到静观人世间万物流变而不动心呢？

万物从我的眼前流过，我不动心，多难啊。

佛祖在菩提树下修行的时候，有很多的思虑来围攻他，他不动心。

他发誓：不成正等正觉，不起于此座。

我们也看到很多的事情，我们也看到很多人世的流变，怎么能做到不动心呢？

我觉得：第一点，你一定要看得非常的多，经历得非常的多，感觉得非常的多，才能够不动心。

孟子曾说：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下，故观于海者难为水，游于圣人之门者难为言。

”（《孟子·尽心下》）。

要阅尽世事的沧桑，才能够有内心的充实，才能有外在的厚重。

我们经常看到，有些人因为一点点的金钱，一点点的声色，一点点的房子，一点点的珠宝，就跟着跑了。

还有的人听到一点点阿谀奉承的话，也跟着跑了。

他的眼不光明，他的心不深邃，这是因为，他的眼界太窄，他的观察太少了，看得太少了。

所以《庄子·秋水》里面有一个很好的比喻，他说：河伯认为自己很了不起，因为涨水的时候河水泛滥，两岸都淹没了，它认为自己很辽阔，很了不起。

以为自己很博大了，欣然自喜，以天下之美为尽在己。

<<不动心>>

编辑推荐

世界在动，我如何能不动。
万物牵引我心，我如何能屹立？
立在大道之上，才有不动之心。

世界名著《薄伽梵歌》说，人心像风一样狂野。

我们内心的变化，何止恒河沙数！中国社会经历着激烈的变迁，我们的生活模式，价值观念，行为方式都发生了迅速而急剧的变化。

万物在牵引我心，让我们应接不暇。

人际关系：夫妻关系、亲子关系等变得复杂，抑郁、恐慌、焦躁、妒忌、自私、退缩、悲观等，有如毒蛇纠缠我们的内心。

那么面对现代社会物欲横流，人们的灵魂无处安放，产生许许多多的心理问题的困境，怎样才能做到“肉体无痛苦，心灵无纷扰”呢？

<<不动心>>

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>