

《调心》

图书基本信息

书名：《调心》

13位ISBN编号：9787544332422

10位ISBN编号：754433242X

出版时间：2010-5

出版社：海南出版社

作者：一行禅师

页数：164

译者：高志仁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《调心》

内容概要

《调心:疏导愤怒.驯服恐惧.滋养心灵》是一行禅师畅销书《你可以不怕死》《你可以不生气》等浓缩的精华。我们在生活中遇到的负面情绪，通常会削弱我们的心智，破坏我们的信心，还会增加我们的恐惧感。一行禅师在书中以诗一般的语言，精辟的比喻，指导我们如何转化和疏导负面的情绪——愤怒、恐惧、过上快乐、和谐、圆满的生活。他的哲学与禅思，以及深沉的智慧，将帮助我们由愤怒走向慈悲，将恐惧化为爱，以及调整好恼人的情绪，重修日常的人际关系，迈向幸福成功的大道。

《调心》

作者简介

一行禅师(Thich Nhat Hanh)，1926年出生于越南中部的广治省。16岁出家，23岁受具足戒。1962年前往美国普林斯顿大学钻研比较宗教，越战期间返乡从事和平运动。后旅居法国，长期从事难民救援工作，并于法国、美国与德国成立多所正念禅修中心及寺院。1982年，在法国南部建立梅村禅修中心(Plum Village)，并赴世界各地弘法。迄今已有上百本著作风行于世，为当今世界最负盛名的佛教领袖之一。

《调心》

书籍目录

一行禅师小传第一部 消怒气，长慈悲 培育识见 善待怒气 心存他人 第二部 没有生，没有死：不怕去爱 活在当下 找出口，得自由 爱与识见附：《调心》英文版

章节摘录

我们忧苦，因为我们内心深植怒气的种子。 怒气来时，别压抑，好好接待，轻拥入怀。
怒气只是我们的一小部分， 忧苦只是我们的一小部分。 你为什么那么容易生气？ 是不是怒气的因子根深蒂固？ 你如果容易生气， 可能是因为你长年灌溉内心怒气的种子， 而且从心里默许，甚至乐于灌溉。 许多人处境相同，但不会像你那样生气。 他们耳听与你无异，眼见与你皆同， 却能保持冷静，不落情绪。 即使是没有生气的寻常日子，也有怒气之源。
如果我们照顾好自己的一切，不偏不倚， 负面能量就抬不起头。 如果削弱了负面元素，我们就不会随之动荡。 想要让生活产生深刻的转化， 就必须检视我们的饮食习惯和消费方式。
别再消费那些毒害我们、麻痹我们的东西， 如此我们才能拥有力量， 才能呈现最好的自己，不再受制于怒气和挫折。 看看那些生气的人，他们紧绷的内心让人害怕， 因为那是不定时炸弹。

《调心》

编辑推荐

你的心有多自由，你就有多快乐。畅销书《你可以不生气》《你可以不怕死》的精华。诗般的语言，生活的佛法。一行禅师引导如何从愤怒走向慈悲，将恐惧化为爱。如果房子失火了，最要紧的是去灭火，而不是去抓纵火嫌疑犯。如果先去追嫌疑犯，你一边追，你的房子一边会烧得精光。同样的道理，生气时，如果你一直拉着别人吵，想要好好教训他，那个房子快要烧光了，你还在追纵火者。

精彩短评

- 1、每天看一点，天天有收获。捧在手中，仿佛与心灵导师面对面交流。
- 2、老婆在看，蛮有帮助的，对于情绪的疏导和调整心态。
- 3、中总体还可以，英文部分太多。
- 4、这套书是帮朋友买的，非常不错，印刷也很好。
- 5、修身养性的一本书，不错
- 6、只能说摘抄版，幸好有英文看
- 7、当烦闷或是恐惧未来的时候不妨一看，淡泊人生，很有正能量，真正做到了调心
- 8、一半中文，一半英文。感觉性价比不高。
- 9、我们的心情常常会不稳定，会因为外界的种种以及自身的原因产生一些不好的情绪，这种情况下，我们可能无法改变外界，只能从自身做起，调节自己的心灵，这本书可以给我们很多启示，滋养心灵，提高觉悟。
- 10、善待怒气，长慈悲，自觉地生活。
- 11、调心、养性，在这个浮躁的社会，尤其需要。
- 12、看看少点火气
- 13、挺好的，喜欢一行禅师
- 14、是一行禅师的語言合集,内容不多.分爲英文和中文兩部分.
- 15、喜欢慢慢看，有空的时候或不开心的时候看，会慢慢变得平和。
- 16、昨天中午图书馆五楼沙发一口气读完后面的英文版比较动人
- 17、朋友推荐的，很期待！
- 18、读了真能心静
- 19、修心养性的一本好书，喜欢。
- 20、最近看了一行禅师的《调心》。一行禅师在书中以诗一般的语言，精辟的比喻，指导我们如何转化和疏导负面的情绪——愤怒、恐惧。我觉得书中克服愤怒的部分写得非常好。

•冲动是魔鬼。要克服冲动，首先要觉察自己，将注意力转向内处理自己的情绪，而不是向外对抗他人。（自我觉察能力可以通过禅修得到训练提高）

如果房子失火了，
最要紧的是去灭火，
而不是去抓纵火嫌疑犯。
如果先去追嫌疑犯，
你一边追，
你的房子一边会烧得精光。
同样的道理，
生气时，如果你一直拉着别人吵，
想要好好教训他，
那个房子快要烧光了，
你还在追纵火者。

•以同理心谅解他人，转愤怒为包容和爱。有同理心才有真正的爱。

如果你了解对方的情况，如果你真正了解那份烦恼，你的怒气就会消失，因为同理心已取而代之。

当你慢慢能看到别人的忧苦，表示慈悲已经发芽，对方不再是你的敌人。你可以爱你的敌人。一旦你发觉你所谓的敌人正在受苦，而你想帮他不再受苦，他就不再是你的敌人。

我们恨一个人，气一个人，
那时因为我们不了解那个人，
不了解那个人的处境。

我们若仔细检视，
会发觉如果我们像对方那样长大，
有对方那样的环境和处境，
我们也会和对方一摸一样。
有了这份理解，你的怒气就会消退，
那个人马上不再是你的敌人，
而是值得你爱的人。

.....

这段话，我感触最深，并已经成为了我的信念，我体会到这种信念让我很容易理解并原谅他人，无论在家庭还是在单位中的人际冲突都会被消除在萌芽状态。比如说我太太有过于讲卫生和脾气急躁的问题，当我们产生矛盾时，我理解那是她受家庭的影响及过往的经历造成的，她对我发脾气时，怒火也在伤害她，她也在受苦。这样想，我心中的火苗就被智慧的甘露雨给熄灭了，可以接纳她，甚至想帮助她。若想改变她，慢慢来吧，先从提升自己开始。

《调心》有一种发自内心的优雅和智慧，带给人美的享受和思想启迪。若将一行禅师的智慧付诸实践，能让我们过上平和、快乐、和谐的生活。

- 21、一本静心之书。
- 22、人类在这个阶段最需要的精神疏导
- 23、太简单啦 有点浪费感情 或许是我没有悟性吧
- 24、还没看，看介绍就买了。之前看过一行禅师的《你可以不生气》，觉得很好。好读、好懂、好照着做。所以又买了这几本。
- 25、调心:疏导愤怒 驯服恐惧 受益匪浅
- 26、79页以后是英文，真心不认识。
- 27、谢谢您带我走向光明。
- 28、喜怒哀乐人之常情，但要把握好分寸，不伤及自己和他人，就不是人人都能做到的。大怒伤肝，大喜伤心。如何能制怒可喜。宠辱不惊。书中给予了我们很好的方法。值得一读。
- 29、读到心坎里的书啊
- 30、当诗歌来看挺不错的
- 31、不错的书，很受启发！
- 32、首先是以诗的格式写的,浅显的道理透着深奥.唯一美中不足的,一本厚厚的书,只有四五篇,前段是中文的,后段是英文的,看起来很厚一本书,实际也就四五篇而已,有点儿象是为了追求数量而编写的书.
- 33、一行大师的书，非常喜欢
- 34、读英文部分练阅读
- 35、买这本书的目的是想让我爸心情平静下来，安心养病，老人家也不容易，晚年调调心
- 36、本来送人的 结果地址填错了 就寄到我家了
- 37、一如既往的精彩！有益我们的生活！
- 38、好像是诗一眼的题材，不过浏览了一下，感觉写的还挺好
- 39、很经典的语句阐述了怎样调心，让烦躁、愤怒、恐惧.....的心放松下来。
- 40、给容易激动的人很好的建议，人得学会自我调节
- 41、调整你的心态 不气不躁
- 42、人最难是了解自己、认识自己。
- 43、喜欢一行禅师的书，文字优美而有韵味。
- 44、很好，很喜欢，可以静心明智的好书！
- 45、几本书的精华，不长，后半部分是英文的！
- 46、本书让人非常收益，能让人心情在瞬间平静下来，值得分享，我大概先后买了十几本分享给周围的朋友，大家都说此书是自己的心理医生。感恩一行禅师！
- 47、很好的书.喜欢书的排版.大师就是大师!
- 48、看这本书只需要两个小时，但相信在生气、恐惧、不安的任何时候，随意翻开都能让你安静、清醒、自觉，从书中拿走你需要的力量。

《调心》

- 49、二星和一行禅师无关，出版社巨烂，骗人钱的书，幸好没买~~
 - 50、化解愤怒真不是一件容易的事，想着一行禅师的教诲，确实心里要平和一些。
 - 51、要沉下心来仔细地看。
 - 52、调节心情，不错
 - 53、非常好的一本书，一行禅师的书，很是喜欢
 - 54、觉知，是时刻升起念头的当下，把自己拉回来。不被情绪操纵。
 - 55、我们在生活中遇到的负面情绪，通常会削弱我们的心智，破坏我们的信心，还会增加我们的恐惧感。一行禅师在书中以诗一般的语言，精辟的比喻，指导我们如何转化和疏导负面的情绪——愤怒、恐惧、过上快乐、和谐、圆满的生活。他的哲学与禅思，以及深沉的智慧，将帮助我们由愤怒走向慈悲，将恐惧化为爱，以及调整好恼人的情绪，重修日常的人际关系，迈向幸福成功的大道。
 - 56、认识自己，提升自己，让自己活得平和自在。
 - 57、心情不好的时候看到的话，真的有点帮助，很舒心
 - 58、接轨订购错了
 - 59、全文没多少字，半本是外语，全看完没用十他钟
 - 60、Wave and water is a beautiful metaphor.
 - 61、文章一行禅师的诗集！语言优美，立意纯正，是一本调整心态的好书！特别对愤怒的解读，入木三分！
 - 62、没意思，网上抄得，英文翻译得，**
 - 63、字数不多，前半部分是中文，后半部分是英文
 - 64、调心是现在中国人最该关注的话题，过度的经济发展过于物质化得今天，人们更应该关注的是自己这颗心！
 - 65、细研品味中~
 - 66、书一半以上是英文翻译，前面一半行间距很宽，以诗歌的排版形式，有很多地方一句就是一页，我半个多小时就看完了，出版社有点凑页数的意思，一行法师的讲授归结为两个字“制怒”，主要靠自己，出版社有糊弄读者，买高价的目的。
 - 67、正在看，有点帮助。
 - 68、hen ho de shu
 - 69、一行禅师带领我们一路走来，自我调节，幸福安乐，幸福就在我们自己的手中
 - 70、内容过于简单不建议购买
 - 71、内容不好，是为了凑单买的，完全没有你可以不生气吸引人，都是随笔的几句话，而且前边中文后面英文
 - 72、我们在生活中遇到的负面情绪，通常会削弱我们的心智，破坏我们的信心，还会增加我们的恐惧感。一行禅师在书中以诗一般的语言，精辟的比喻，指导我们如何转化和疏导负面的情绪——愤怒、恐惧、过上快乐、和谐、圆满的生活。
 - 73、需要消化.....排版排得莫名其妙好不好啊！随意分割的段落，完全打扰了阅读
 - 74、抽空拜读了一行禅师的作品，收获很大！
 - 75、能够让人的心静下来，是一本不错的书。
 - 76、很好的书值得反复读
 - 77、调心、养性，在这个浮躁的社会，尤其需要
 - 78、书如题，调心好书
 - 79、木有那本故道白云好看。但闲时大可念诵念诵。陶冶情操。有益身心。
 - 80、我爱一行禅师的书！
 - 81、救火——先抓纵火犯？是个很好的公案
 - 82、：
- B948-49/1022
- 83、调节心理压力，放松自己的心情懂得如何缓解工作、生活的烦恼，调养心灵
 - 84、如果你容易生气激动责怪他人。如果一时间你控制不了自己，忘记了惜福。这本书可以帮助你找回自己。挺好的。

《调心》

85、一本好书如一名好老师，受益匪浅啊

86、没有什么看头

87、“当我们好好照料我们的怒气

我们就能放松；

好好检视我们的怒气，就能看清楚许多事情。

首先，我们会发觉，

我们内在怒气的种子滋生茁长，

它是我们忧扰的主因。

如果我们认清这个事实，我们就会知道，

我们气的那上人，

并不是我们生气的真正原因。”

如果这本书你仅仅是在看，那它没有什么趣味。

如果你真想用这本书来调心，那你去品它，生活一定会有改变……

88、这本诗体的书，非常好看，通过诗的载体把一行禅师的佛法体悟如流水地倒出，很美，很精华！

值得天天看！

89、贤英于2010年6月5日捐赠，大国学基金会于2010年6月5日捐赠

90、很喜欢一行禅师的书

91、修身养心的好书，不错

92、很，好，一直想买，纸张很好，

93、蓝色封面~让你的心首先静下来。翻开前半部，诗般小语徐徐道来：“照顾好自己，就是照顾好你爱的人。。。如果自己不开心。。。你也没办法让别人快乐起来。爱自己才能爱别人。。”“在气头上不管你说什么。。。只会坏了彼此的感情。。。”静下来就能体会了！后半部是英文的，可以同时学习，很好！

94、短小的文章，中英双语，适合慢慢体会

95、没几行字，居然后面是英语

性价比太差

96、内容非常棒，但是太少。只有78页，剩下是英文版的。所以，或许还不如分别买那两本书。

97、你可以不生气 你可以不怕死的精华缩略版。喜欢！

98、早期看有同事在看，出于好奇买了一本，还不错。

99、这个社会压力都比较大，看看该书放松一下。

100、无聊的时候看看，真的很一般

101、疏导愤怒 驯服恐惧 滋养心灵，现代人太需要了。

章节试读

1、《调心》的笔记-第42页

2、《调心》的笔记-第69页

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:www.tushu111.com