

# 心经说了真理 职场心经疫情心得体会 会(精选19篇)

感恩是一种智慧，让我们看到生活中的美好和幸福。感恩可以让我们更加宽容和包容他人的不足。以下是一些感恩的佳作，它们或许可以给大家在感恩的道路上提供一些启示与指导。

## 心经说了真理篇一

近年来，全球范围内的COVID-19疫情对各个领域产生了巨大的冲击。职场也不例外，许多企业不得不采取措施减少经济压力，其中包括裁员、降薪等。然而，面对这一全球性的挑战，职场中仍然有许多人通过自我调整和积极应对，取得了令人瞩目的成果。在这个过程中，我也深刻体会到了一些职场心经，希望能与大家分享。

首先，我认为职场中最重要的一点是适应能力。疫情带来的变化是前所未有的，许多原本固定的工作模式被打破，新的挑战 and 机遇接踵而至。在这个过程中，适应能力显得尤为重要。只有具备强大的适应能力，我们才能更好地应对未知的情况，迅速调整心态和计划，并且保持积极向上的态度。

其次，疫情也暴露出现代职场中的一些弊端，其中之一就是对于职业发展的焦虑和压力。许多人担心疫情会对他们职业生涯的发展产生不利影响，进而产生了大量的焦虑和压力。然而，疫情也给我们带来了一些反思的机会。我们应该反思自己的职业规划和目标，思考更有意义的发展方向，并主动寻求成长的机会。在这个过程中，我意识到，职业发展并不仅仅是单纯追求更高的职位和薪水，更重要的是能够获得对自己职业生涯持续发展的支持，从而实现自我价值的最大化。

第三，疫情也证明了团队合作的重要性。在这个特殊的时期，

团队合作更加关键。团队合作可以加强信息共享和资源整合，提高工作效率，还可以减轻个人的压力。我在这次疫情中的工作经历中深刻体会到了团队合作的力量。通过团队合作，我们共同面对挑战，互相支持，相互学习。当一味追求个人利益时，我们可能会陷入孤立无援的境地，而与团队紧密合作，我们可以共同成长，在困境中与他人一起勇往直前。

第四，我认识到职场中的危机其实也是机遇。在疫情中，我们面临了种种困难和挑战，但同时也有了一些新的机遇。许多行业进行了转型和创新，为了适应新的形势，我们需要更加灵活和创新地思考和行动。我深刻体会到了敢于尝试、勇于创新是取得成功的重要因素。只有敢于面对挑战、勇于创造出新的机遇，在危机中找到机遇，我们才能在职场中立足。

最后，疫情也提醒我们要重视个人的身心健康。长时间的工作压力和变动的生活节奏可能会对我们的身心健康产生负面影响。因此，我们需要时刻关注自己的健康状况，并采取相应的措施来保持平衡。这包括良好的作息习惯、定期锻炼、与家人朋友保持联系等。只有保持良好的身心健康，我们才能更好地应对职场中的挑战。

总之，疫情带来了挑战，但同时也催生了一些宝贵的心得体会。通过适应能力、职业规划、团队合作、创新与应变能力以及关注身心健康，我们可以更好地应对职场中的风险和机遇，并且取得成功。愿我们共同努力，共同成长。

## 心经说了真理篇二

近代中日的着者，有人根据‘大般若经学观品’中，世尊所说有与本经几乎全同的文句，就主张《心经》也是释迦牟尼佛说的，《心经》的首尾乃是后人所增添。

一、古译心经的开头和结尾：（黄念祖老居士开示）

在我国广泛流传家喻户晓的《心经》，是唐代大德玄奘法师的译本。它的格式不同于其它经典，它前面没有如是我闻这一段证信的序分，结尾也没有大家欢喜，信受奉行，作礼而去之类的流通分。秦代罗什大师所译也与此相同，但其它多种古译(到清季共有七种)以及在西藏的藏文心经，则仍和其它经典一样，包括了首尾这两部份，玄奘、罗什两大师译本的不同，乃由于他们的简化，心经正宗分(即常见的心经)只二百多字，首尾两部份所占的百分比数过大，为了重点突出，故删除未译。现在把玄奘大师没有译出的部份，简单介绍于下：

### 甲、序分(证明分)

‘如是我闻。一时婆伽梵在王舍城灵鹫山与大比丘众及大菩萨众俱，尔时婆伽梵入深明法门三昧，是时复有圣观自在菩萨摩訶萨观照般若波罗蜜多深妙之行，照见五蕴皆自性空，尔时寿命具足舍利子承佛威力自圣观自在菩萨摩訶萨言’。佛的聚会在王舍城灵鹫山，很多大比丘大菩萨都在左右，佛入了深明法门三昧。这时观自在菩萨也正在观照般若波罗蜜多甚深微妙之行，这时就照见色受想行识这五蕴皆是空幻。这时舍利子(即舍利弗)依仗佛的加持，乘此威力敬问观自在菩萨说：善男子，若欲修般若波罗蜜多深妙行者作何修习？舍利弗代我们大众而问，所说非常切要。我们如果现在想修般若波罗蜜多深妙行的人应该怎样修习呢？圣观自在菩萨摩訶萨告寿命具足舍利子言(这里就肯定了，是观自在菩萨答复舍利子的话。近代中日的着者，有人根据‘大般若经学观品’中，世尊所说有与本经几乎全同的文句，就主张《心经》也是释迦牟尼佛说的，《心经》的首尾乃是后人所增添。此说不敢苟同，佛说与《心经》一致，正表佛佛道同，且古译中有首尾居绝对多数，西藏经本亦有首尾，焉可都看成妄作。且古德对经文极为尊重，妄以己意编造经文，实为戒律所不许也。且流通分中复有世尊赞叹印证观音所说之文、殊不应全看成是伪造。

## 乙、流通分(结尾)

观世音菩萨说咒之后对舍利子说：‘菩萨摩訶萨应如是修行深妙般若波罗蜜多。’于是‘婆伽梵’（就是世尊，就是佛）释迦牟尼佛从三昧起，出定后就告圣观自在菩萨说：‘善哉！善哉！’两个善重覆说，表明世尊非常赞叹。佛又说：‘善男子如是如是。’（善男子就是这样，就是这样。）来证明观世音菩萨所说的话，就是这样，就是这样。这是世尊由衷的无以复加的证明与赞叹。我国唐代禅宗祖师证明人的开悟时说，‘如是，如是，汝如是，余亦如是。’这就是以心印心。‘如汝所说（就像你所说的），深妙般若波罗蜜多应如是行，一切如来亦皆随喜。’佛证明了，深妙般若波罗蜜多就应该这样做。一切如来都欢喜赞欢，都跟你一样做。释迦牟尼佛说话后，‘寿命具足舍利子圣观自在菩萨摩訶萨及诸眷属、天人、阿修罗，乾闥婆等一切世间皆大欢喜、宣赞佛旨。’最后舍利子，观世音菩萨和他们的眷属（道友弟子）、天、人和会中的天龙八部，阿修罗等，和一切世间的修学道众，都产生了前所未有且无法形容的安乐和欢喜，此等安乐和欢喜，超越一切世间所有的安乐和欢喜，所以叫作大欢喜。向佛礼拜辞去，大众感受佛恩，感恩便要报恩；于是便宣扬赞叹本人所亲闻的般若妙法。把从佛所听到的向具有根器的人传播，这才是真的恭敬。

整理者总结的重点：

- 1、古译的众多版本的心经有开头和结尾。
- 2、心经为观世音菩萨开示。
- 3、舍利子即舍利弗尊者。

二、玄奘大师承受心经的因缘(黄念祖老居士开示)

我们念诵这部经，是玄奘大师蒙一位神僧亲授的本子。经过

是这样的：他和唐太宗李世民很相知，李世民很敬重他，他感到有些经典翻译不够好，他想再去印度找原本对证一下，但是李世民觉得大师是国宝，不愿他冒这么大的风险，所以不肯放他出国。用现在的话，他就偷越国境，私自出国的。出发时约有三百多人随从，但因他又没有得到国家的批准，所以困难重重，回国时跟着的人几乎死光了。可见是十分困难的。途中走到一个地方，他正赶路，突然听到有人呼叫的声音，他找到一个庙，看到一个人生病了，长了一身癞，正在呻吟，他就给他医治。本来他要赶路去取经，但有人要死，不救不符合本心，就把自己取经的事暂时搁下，照顾这病人。这个病是传染的，他也不管，一直照顾他，他把这个病人照顾好了，病人感谢他，就送他一本梵文的《心经》。玄奘大师就一路念这个经。念经免难有很具体的实况。一次走到一个河边上看到很热闹，正是外道婆罗门举行祭祀的时候。婆罗门有九十五种外道，有很高的，也有很低的，有很原始的，甚至是很野蛮的。这种外道就是野蛮的，他们相信河神，并且每年拿一个活人扔到河里，就象中国的河伯娶妇一样，都是极端迷信。这时玄奘大师碰到他们，正是他们举行祭祀，而且已经指定了一个人，要把这个人扔到河里去。这个人有家眷，他要与家里人死别，自己也哭，家里人也哭。正在这极度悲伤的时候，突然看见一个外国人(玄奘大师)来了，就决定把这个外国人送到河里祭祀。家属都很高兴，把玄奘大师用绳子捆起来，要把他往河里丢。他这个时候看到大众无理可喻，也就无话可说了。只是有个要求说：‘我们出家人都要修行，要念经的，你们送我祭神，我也没有办法，你们让我念念经好不好？我死之前想念念经。’大众说：‘好吧！你念吧！’他拿起《心经》就念。念到第三遍时，天地变色，飞沙走石，这些人害怕了，忙说，这样的人我们不能得罪，赶快把他放了，并且给他磕头。于是玄奘大师非常感谢给经的和尚，等他取经回来，循原路去找；不但这个和尚没有了，就是当初那个庙也找不到了。于是就感觉当初所遇不是世间的凡人，这是《心经》到玄奘大师手里的经过。玄奘大师翻的是这部经，我们念的也就是这部经。玄奘大师得到神僧传授本经，一路消灾免难，证明《心经》威力无穷。般若妙力

不可思议，更重要的是显示了经中般若妙义无上尊贵不可思议。以下为藏传《心经》经过汉译后的版本：

### 《薄伽梵母智慧到彼岸心经》

如是我闻，一时，薄伽梵在王舍城灵鹫山，与大比丘众及大菩萨众俱。尔时，薄伽梵入深明法门三昧，是时，复有圣观自在菩萨摩诃萨观照般若波罗蜜多深妙之行。见五蕴皆自性空。于是寿命具足舍利子承佛威力，白圣观自在菩萨摩诃萨言：“善男子，若有欲修般若波罗蜜多深妙行者，作何修习？”

圣观自在菩萨摩诃萨告寿命具足舍利子言：“舍利子，若善男子善女人乐修般若波罗蜜多深妙行者，应作是观色即是空，空即是色，色不异空，空亦不异色，受想行识，亦知是空。舍利子！以是诸法性空无相，不生不灭，无垢亦无离垢，无减无增。舍利子！是故空中无色、无受、无想、无行、无识；无眼、无耳、无鼻、无舌、无身、无意；无色、无声、无香、无味、无触、无法；无眼界乃至无意识界。无无明、亦无无明尽；乃至无老死、亦无老死尽；是以无苦集灭道，无智无得，亦无不得。舍利子！是故菩提萨埵以无所得故，依止般若波罗蜜多，心无罣碍故，无恐怖，远离颠倒，究竟涅槃，三世安住，诸佛亦依般若波罗蜜多，得于阿耨多罗三藐三菩提圆成佛道。故应谛知般若波罗蜜多咒，是大明咒，无上咒、无等等咒，除一苦咒，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。爹雅他：嗡！嚧德、嚧德、巴喇嚧德、巴喇桑嚧德、菩提娑哈。舍利子！菩萨摩诃萨应如是修习深妙般若波罗蜜多。”于是薄伽梵从三昧起，告圣观自在菩萨摩诃萨言：“善哉！”复云：“善哉，善男子！如是如是，如汝所说，深妙般若波罗蜜多应如是行，一切如来亦皆随喜。”薄伽梵作是语已，寿命具足舍利子，圣观自在菩萨摩诃萨，暨诸眷属，天人阿修罗，干达婆等，一切世间，皆大欢喜，宣赞佛旨。

## 心经说了真理篇三

星期四，我们学校组织了春游活动。

准备出发啦！同学们带着激动的心情朝着第一个目的地——嘉定古漪园出发。经过将近一个小时的车程终于到了古漪园，一阵花香把我的兴奋劲儿再一次唤醒。门口都是各种花，五颜六色，争奇斗艳，有珍贵的，有平凡的，“哇，好漂亮啊！”大家一进入古漪园都惊奇地发出赞叹！牡丹花、迎春花、百合花等各种叫不出名字的植物都聚集在这里，没有污染的空气，没有发臭的河水，只有鸟语花香，百花争艳，仿佛这里是一个人间仙境。吃完午饭，我们又看到了稀有的仙鹤，我前面的彭美文同学还学着仙鹤叫了起来，仙鹤也“咯咯咯”的回应着她，一唱一和的样子让我们哈哈大笑起来。

接着，我们来到了下一个地点——草莓园。我看到了一些大棚，当我们走进去的时候感觉周围一下热了起来，老师说：“这是温室大棚。”我一眼望去，一颗颗红通通的草莓，鲜艳欲滴，我的口水都要流出来了！我提着篮子采下了一颗又大又红的草莓，我看了看其他同学，有的忍不住吃了起来，我也忍不住吃了一颗，酸酸的，甜甜的！我又采了满篮的草莓，想着回家也给爸爸妈妈吃一点，让他们也尝尝我的劳动成果。

这次春游真快乐！

## 心经说了真理篇四

《般若波罗蜜多心经》是大藏经大般若部六百卷的核心，通常简称《心经》，它不是一部完整的佛经。

我们都知道佛经开头都是“如是我闻，一时……”最后都是“信受奉行”。我们看《心经》不是这样，它只是六百卷般若的轴心。藏文《心经》要比汉传佛经大藏经中的《心经》要长一些。通常意义上说《心经》表现的是观世音菩萨对舍

利弗说的一段话。

“般若”，无相无分别之智慧，它是由“智”而来的慧，这个智慧不是世俗的“世智聪辩”，世俗的智慧是知识经验的积累。般若空慧，不能说不是智慧，但又不是简单的“智慧”。“波罗蜜多”是到彼岸之意，“心”是核心的、重要的意思，“经”就是经典，是讲亘古不变的真理。这句话的大致意思就是“用般若智慧之船，渡众生由此苦岸到达乐的彼岸的核心经典”，《心经》就是这个经典。

“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。”

“观自在菩萨”有不同的解释，一种说法是指观世音菩萨，翻译时为了避李世民的讳，所以写作“观自在菩萨”。另一种解释是说菩萨都已经解脱，是菩萨都可以称为“观自在”。

“观”是一种深入地认识，观的层次有深浅，所以后面说“行深”。“自在”来自解脱，解脱之后才能自在。凡有所成就的菩萨都是自在菩萨。“菩萨”全称菩提萨埵，是“觉有情”的意思，它也有两个意思，一个是因位上的“正在修行觉悟路上的人”；一个是果位上的菩萨，就是“已经修行觉悟了的菩萨”。“行深”就是“深行”，就是慢慢深入地行。菩萨应该进入波罗蜜多的境界——到彼岸。

“照见五蕴皆空”的“照”不是看，不是看见五蕴皆空。和佛光普照的照相似，用“光明”一下子显现出五蕴皆空。“五蕴”就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。“蕴”是积聚，为什么说“五蕴皆空”呢？“五蕴皆空”并不是说什么都没有，五蕴消失了。五蕴皆空的空就是不恒定，不永恒，刹那不停在生灭变化，就像我现在说出上一句话“五蕴皆空”时，我就和刚才的我不一样了，有变化了，现在的我已经不是刚才的我了。佛经上讲“无我、无自性”，实际上就是马克思讲的运动的绝对性。运动是绝对的，静止是相对的。那么空就是瞬息万变，我们是抓不住的，所以说无我无自性，但是空并不是什么都没有。先照见五蕴，然后才能皆空。



度即“渡”，用船摆渡的意思，也就是解脱。度一切苦厄是谁“渡”呢？佛讲《金刚经》时说“众生度尽”，还说“实无众生被度”，不是他“渡”的，那是谁“渡”的呢？自己“渡”自己。佛“渡”不了你，只有自己“渡”自己。怎么“度”呢？照见五蕴皆空即“渡”，五蕴既然都空了，哪里还有什么苦厄？照不见五蕴皆空，就度不了苦厄，那就被烦恼缠缚。禅宗讲明心见性，净土宗讲一心不乱，密宗讲即身成佛，实际上都是一个意思——找到自己的真心。表述不同而已。度一切苦厄首先要“渡”自己的自性，不是说外在的(境状)。人生八苦：生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五阴炽盛，这八苦怎么度？首先要知道这八苦是由于有五蕴才有的，如果照见五蕴皆空了，这八苦也是假象，也就自然“自渡”成功，也就知道这八苦也是梦幻泡影了。为什么会我们的心“缘”境界呢？不能定呀！就是禅定功夫不够。禅定功夫就是要我们不被外境所牵，不着相。那么什么是禅呢？永信师父说，“一心一意做好一件事就是禅”，实际上就是制心一处，如净土宗念“阿弥陀佛”制心一处，禅宗说参禅，通过参“念佛是谁”制心一处。照见色受想行识五蕴皆空了，自身一切烦恼苦厄自然皆自度尽。

舍利子这里就是指舍利弗，佛的十大弟子之一，号称智慧第一。另外，舍利也喻佛的灵骨，不仅指释尊灵骨，也包括一些高僧大德圆寂后留下的彩色灵骨。舍利分三种：毛舍利、肉舍利、骨舍利。也有人质疑某些舍利是结石，这个我们暂不讨论。从前孔子的一位学生被置疑一年三季还是四季的问题，吵闹到孔子跟前打赌理论。孔子居然服输说一年有三季，让弟子理亏赔罪磕了三个头。完事跟弟子解释说，蚂蚱精从生到死不过秋，当然不知道一年有四季，你跟他计较、解释有意义吗？发人深思。

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”

色的东西不常有，随缘起、依他起，随起随灭，空指不恒定

性，比如我们现在的禅堂讲座，缘来即聚，缘散成空。二祖见达摩祖师时“觅心了不可得”，心就不可得，色又何曾可得？望梅止渴，想到酸梅，酸梅尚未入口，即能生津止渴，这不是空不异色吗？所以色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。很不好理解吧？“如是”就是说也像这一样，举一反三。受不异空，空不异受，受即是空，空即是受；想不异空，空不异想，想即是空，空即是想；行不异空，空不异行，行即是空，空即是行；识不异空，空不异识，识即是空，空即是识。总而言之，色受想行识都是空。当然《心经》讲空不是一无所有，不是让我们消极颓废，而是让我们不要执着于相，即佛经说“真空妙有”（相上空，理上有）。比如一个没装水的杯子，我们世俗说它是空的，装满水即不空，不空即是有，那么“空”消失了吗？没有啊，空没有消失啊，空也不实在，此时空和水是融为一体的。它非空非有，不能分开。若说空消失了，那水在哪里装呢？分明杯子里有水，如果说没有了空，那么水在哪里装着呢？水何能容？其实，空有是相辅相成，没有分开。佛教不是哲学方法论，也不是唯心主义，更不是唯物主义，而是究竟圆满的根本教育。马列、科学通常把物质和意识分开来讲，说物质决定意识，其实物质和意识是一体的，即佛经上讲的色空不二。物质世界即色，但凡物质世界的相都可以呈现出颜色形态，所以，色代表物质。那么空就相当于马克思主义中的意识，当然这不是纯粹的概念化。比如说桌子，它是物质，但是并没有和意识分开，桌子是个和合概念，如果没有意识，那么这个桌子也是不存在的。意识反映物质，物质是意识的作用对象，不然，物质就没有存在的意义。所以说物质和意识是不可分的，那么物质决定意识的唯物论其实是不完善的。佛教是唯心论的说法更是错误的，佛教也不是唯心主义。有案可证的一段达摩传说，达摩祖师远渡重洋来到中国，去拜见梁武帝，遭国师“顽空”诘难，一巴掌打悟了国师的“心空妙有”。所以佛经讲空，是说毕竟空、无所有、不可得，并非是什么都无（没有）。

“舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。”

般若的功用照见五蕴皆空，五蕴皆空则能度一切苦厄，一切苦厄度尽，然后才见到诸法空相。“是”：代词，指前面所讲的‘五蕴’等等。“空相”就是通常所说的佛性：不生不灭，不垢不净，不增不减。佛讲一切众生皆有佛性，如来藏空性本无异，但并不是说众生皆是佛。皆有佛性即具有能修成佛道的种性，不是说现在就是佛。佛说一切众生本来是佛，本来是佛，我为什么又说不是佛呢？皆因妄想执着分别不能证得。因为人有妄想、执着、分别心，所以常被外在的境遇迷惑、牵引，导致佛性蒙灰不能显现。五蕴也叫五盖，他蒙蔽了众生的佛性。如神秀大师偈曰：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。这是“有”的境界。六祖慧能偈：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，这是观“空”。六祖亲得禅宗五祖弘忍师父点化，夜披袈裟讲《金刚经》，因一句“应无所住，而生其心”顿悟彻达，得传五祖衣钵，应照其前作偈。师问：“米舂否？”答：“米已舂，只欠筛矣。”可见师徒两人是如何地用心良苦、心照不宣、妙理圆融。所谓佛性不生不灭，不垢不净，不增不减。我们都知道“性质”是不能用大小多少、善恶、生灭、垢净、增减来衡量的，比如金属热胀冷缩的性质，只有经过外在的触着互动以色相变化而体现出来。没有物质(金属)本身，它的热胀冷缩的“性质”是表现不出来的，这是讲“性”空，所以，佛性空相说不生不灭，不垢不净，不增不减。

“是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。”

这是说六根六尘，和合变化十二触。六根眼耳鼻舌身意，其功能产生色声香味触法六尘，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌化味、身触、意法。六根、六尘加上六识即生十八界，至此，以上还是在说空相、空性、空无。

“无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。”

界是界限、范围，“无眼界，乃至无意识界”就是说无眼界、无耳界、无鼻界、无舌界、无身界，乃至无意识界。修到空的境界，就打破了眼能观色，而能闻声等等的界限，佛陀在世时弟子中就有瞎子能观色、聋子能闻声的弟子。这个不是我们的境界，暂且不说，大家如果有兴趣就去读经典，如果我没记错的话，《楞严经》中有记载。明是光明，无明即黑暗。“无无明”就是说没有不明白的。亦无无明尽，既然“无无明”了，也就“亦无无明尽”了。“乃至无老死，亦无老死尽”，这里的“老死”非指人的物理“生死”，而是“心无生死”。那么，人到底有没有生死呢？色身是有生死的，法身无生死。六道轮回讲的是业识轮回，不是色身轮回。有人说灵魂不灭，咱们且不管灵魂之说，但是我们的色身一定有生死。我们再来看看做梦这个事清，做梦这个过程，眼睛看到了吗？没有用眼，但是梦境一样能看到。你说梦是有是无？没有？我们明明看到了梦中的境象怎么会没有？有吗？你拿来我看看！《金刚经》中，佛说“凡所有相，皆是虚妄”、“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。佛也说所有这些相确实是幻相，都是意识心在起作用。那么什么是真心？不妄作即真心，怎么不妄作？不被五蕴所蒙蔽啊。妄作即妄心，其实心只有一个，并且是空性。例如刀，切菜用是厨具，杀人用即成凶器，刀的本体只有一个，刀就是刀，无善无恶。这里说了体和用的哲学关系。再比如我们佩戴的金饰品中有观音、有佛，还有小狗、小猪，外在的形象虽不同，其本体都是金。所以，我们学佛讲修心，就是要回归本心，使心不妄作才是修心。昨天的事情今天还记得，那么，前世的事情理论上也是可以想起来的。现在却想不起来了，就好像镜子被蒙蔽了一样，所以，看不到镜子，也看不到自己。如果，我们能像六祖那样明心见性(擦净镜面)的话，一定可以看到久远的前生后世。时下广为人知的催眠和深层心灵沟通，都是通过类似禅定的方式手段使人们打开了潜意识的大门，从而可以看到过去遗忘的，甚至是前世的那些东西。

## 心经说了真理篇五

最近，我参加了一场由一位禅宗大师举办的心经全文讲座，对于这次经历，我深感受益匪浅。心经作为佛教教义中最重要经典之一，以其简洁而深意的内容吸引了众多信徒的关注。在这次讲座中，大师亲自阐释了心经的内涵和修行方法，使我更加深入地理解了这一经文的深邃之处。接下来，我将从五个方面来谈谈我的心得体会。

### 第一段，感悟心经的智慧

心经以“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”而起，表达了觉悟的境界。在讲座中，大师向我们传达了一个重要的信息——觉悟并非理性的思考，而是超越思维的智慧。经文中的“五蕴皆空”告诉我们，世间万物皆为相对存在，没有永恒的实体。人们常常固执地认为自己拥有的，其实都是假象，只有当我们达到般若的境界，透过现象看到本质，才能进入真正的觉悟之门。这种智慧的感悟让我产生了深深的思考，在生活中要学会超越表象，看穿现象背后的真实。

### 第二段，领悟心经的内在和谐

心经强调的是“无”与“有”的解脱，即不执着于一切事物的存在与否。大师在讲座中详细解释了这一点。经文中提到的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，意味着物质世界与空性本质并不存在差异。我们经常认为有为有非，有形有色，却忽视了一切现象背后的本质，即空性。当我们能够看到一切现象背后的空性，并非增加了一种消极的负面情绪，相反，它能使我们感受到内在的和谐与宁静。当我们不再被外界因果牵绊，而成为自由的存在时，我们将能够以更加宽广的心态面对世界的万端巨细。

### 第三段，秉持心经的无我境界

“无我”是心经中一个重要的概念，它告诉我们个体的存在只是一种相对的存在，并非永恒不变。每个人都有自我意识，往往陷于自我中心的思考，产生种种固执和纠结。然而，反观自己，深入探索内心，我们会发现自我并无固定不变之处，只有无我，才能体验到无限宽广的境界。大师在讲座中说，“当我们不再陷于自身的经历和心理活动中，而能真正认知到自己是整个宇宙的一部分，我们就能够以更加平等和慈悲的态度看待世间万物。”这个道理使我深深地震撼，因为它能让我从狭隘的视角中解放出来，放下个人的得失，以全体众生为一体。

#### 第四段，修行心经的方法

在讲座中，大师向我们传授了修行心经的方法。他告诉我们，心经修行并不是一种简单的背诵，而是通过专注和冥想，深入体验心经所传达的智慧。他鼓励我们每天花一些时间，静坐冥想，专心领悟心经的内涵。冥想无关功利，只是为了回归内心，与自己建立更深的联系。令我受益匪浅的是大师分享的一个修行心经的方法——聆听自然的声音。大师说，在自然界的一切声音中，是非与非非并存，正是这种平等并容的状态，才能使我们更好地理解心经所传达的智慧。

#### 结尾

通过这次心经全文讲座，我深刻感悟到心经所传递的智慧和精神内涵。它告诉我们应以无执着、无我、无限宽量的心态去面对世间的万象。通过修行心经，我们能够超越自身的狭隘视角，看到更加深远的境界。我相信，在今后的生活中，我将坚持修行心经的方法，不断提升自己的智慧和境界。

### 心经说了真理篇六

近年来，全球范围内爆发的新冠疫情对各行各业产生了巨大冲击，职场也不例外。这次疫情让我深刻地体会到了职场的

变革和个人成长的重要性。下面，我将围绕“职场心经疫情心得体会”这一主题，分享我的五段式文章。

### 第一段：抗疫中的职场变革

新冠疫情爆发后，很多企业纷纷启动了远程办公模式。这对于一些行业来说意味着彻底的变革，尤其是那些原本需要亲临现场才能完成的工作。同时，也让我们深刻认识到了互联网的力量，以及信息技术对于职场的重要性。我们需要适应这种变革，学会利用新的工具和技术，提高工作效率和质量，为公司创造更多的价值。

### 第二段：自我管理的重要性

在这次疫情中，很多人被迫居家办公，自由度和管理自由度也更高了。但同时，我们也面临着更多的诱惑和挑战。没有严格的工作时间和工作环境，容易陷入拖延、自我放松的状态。因此，自我管理变得尤为重要。我们需要制定明确的目标和计划，保持高度的自律，充分挖掘自己的潜力和能力，不断提高自我管理的能力，以应对职场变化带来的挑战。

### 第三段：信任与合作的重要性

在这次疫情中，企业和个人的信任和合作能力变得更加重要。远程办公模式下，团队的沟通和协同成为关键。我们需要建立和维持良好的沟通机制，保持信息的及时传递和共享，加强团队之间的协作，减少沟通误解和信息不对称的问题。同时，我们还需要加强自身的团队协作能力，提倡共赢思维和团队精神，通过集体智慧解决问题，达到协同创新的目标。

### 第四段：适应和学习能力的提升

面对职场变革，我们需要具备较强的适应能力和学习能力。疫情带来的变革是不可抗拒的，我们必须主动去适应和学习。

适应意味着接受不断变化的工作需求和方式，主动寻求新的工作机会和角色。学习意味着不断提升自己的技能和知识，保持敏锐的洞察力和创新力。只有不断适应和学习，我们才能在职场的变革中保持竞争力和优势。

## 第五段：积极心态和抗压能力的培养

疫情给我们带来了巨大的心理压力，职场也不例外。在这个特殊时期，我们需要培养积极的心态和抗压能力。积极的心态可以帮助我们应对挑战和困难，保持信心和动力。抗压能力可以帮助我们处理复杂的职场关系和问题，让我们更加从容地应对各种挑战和困境。通过培养积极心态和抗压能力，我们可以更好地应对职场变革和疫情带来的挑战，保持良好的心理状态和工作状态。

## 总结：

职场心经疫情心得体会，这次疫情给职场带来了巨大的变革，也让我们意识到了自我管理、信任合作、适应学习、积极心态和抗压能力的重要性。面对职场的变革，我们需要保持积极的心态、主动适应和学习，建立良好的团队关系和沟通机制。只有这样，我们才能在这场疫情中保持竞争力，实现个人的成长和发展。

## 心经说了真理篇七

自2020年爆发新冠疫情以来，全球各行各业都受到了巨大的影响，职场也不例外。在这场疫情中，我们面临了前所未有的挑战和磨练。然而，正是这些困难让我们深刻认识到职场心经的重要性。在这篇文章中，我将分享一些自己在疫情期间的心得体会。

首先，在这个特殊时期，适应能力是最重要的一课。疫情爆发之初，许多公司被迫进行远程办公，这对大多数人来说是



一个全新的挑战。具备良好的适应能力变得至关重要。我发现，与其对新形势抱怨或抗拒，不如主动适应并学习如何在这种环境下高效工作。远程办公不仅可以提高工作效率，还可以拓宽我们的技能和知识。

其次，对于职场来说，团队合作是至关重要的。虽然我们被迫远离办公室和同事，但仍然可以通过线上平台保持良好的沟通和合作。在疫情期间，我发现与团队保持紧密的联系非常有益。我们建立了更紧密的联系，互相支持和鼓励，在困难时期一起度过。由于团队的齐心协力，我们能够克服许多困难并实现工作目标。

第三，疫情期间我们需要更加注重自我管理和时间管理。在家工作可能会让我们有一种随意的感觉，经常容易被各种干扰分散注意力。为了更好地提高工作效率，我学会了更加科学地管理时间。设定每天的工作目标，并细分任务，使自己能够更好地掌握时间和工作进度。另外，保持良好的自我纪律也很重要。虽然在家工作可以让我们更加自由，但我们也需要自律地规划好工作和休息时间，保持良好的工作生活平衡。

第四，疫情期间的职场也需要更加注重危机管理和应变能力。疫情给许多企业带来了巨大的冲击和挑战。面对突如其来的困境，我们需要迅速做出应对和决策。这需要我们具备良好的危机意识和灵活的思维能力。我通过参与危机管理培训和学习，提高了自己的应变能力，以便在危机时刻能够做出明智的决策和行动。

最后，疫情期间，我深刻体会到了一个优雅的离开的重要性。许多人不得不因为疫情而失去工作，面临着前所未有的生活压力。在这种情况下，保持平静和乐观的心态非常重要。我们可以重新审视自己的职业规划和目标，并寻找新的机会和挑战。无论是在职场中离开还是选择了新的道路，都应该优雅地面对，以保持自己的尊严和自信。

在疫情的洗礼下，职场心经得到了更加深入的体悟。良好的适应能力、团队合作、自我管理和时间管理、危机管理和应变能力，以及优雅的离开，都是我们在这段特殊时期应该重视的。无论是对我们个人的成长还是对整个职场的发展，这些心得体会都是宝贵的财富，在未来的职业生涯中都会起到重要的作用。让我们共同努力，度过这段艰难时光，并成为更强大的职场人。

## 心经说了真理篇八

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛波罗揭谛波罗僧揭谛菩提萨婆诃。

详细注释：

观自在菩萨（观音菩萨）行深般若波罗蜜多时（深入的修心经时）照见五蕴皆空（看到五蕴：形相、情欲、意念、行为、心灵，都是空的）度一切苦厄（就将一切苦难置之度外）舍利子（菩萨对学生舍利子说）色不异空（形相不异乎空间）空不异色（空间不异乎形相）色即是空（所以形相等于空间）空即是色（空间等于形相）受想行识（情欲、意念、行为、心灵）亦复如是（都是一样的）舍利子（舍利子呀）是诸法空相（一切法则都是空的）不生不灭（不生不灭）不垢不净（不垢不净）不增不减（不增不减）是故空中无色（因此空

间是没有形相的)无受想行识(也没有情欲、意念、行为和心灵)无眼耳鼻舌身意(没有眼、耳、鼻、舌、身、意等六根)无色声香味触法(更没有色、声、香、味、触、法等六尘)无眼界(没有眼睛所能看到的界限)乃至无意识界(直到没有心灵所能感受的界限)无无明(没有不能了解的)亦无无明尽(也没有不能了解的尽头)乃至无老死(直到没有老和死)亦无老死尽(也没有老和死的尽头)无苦集灭道(没有痛苦的集合以及修道的幻灭)无智亦无得(不用智慧去强求)以无所得故(所以得到与否并不重要)菩提萨陲(菩萨觉悟之后)依般若波罗蜜多故(依照心经)心无挂碍(心中没有碍)无挂碍故(由于没有碍)无有恐怖(所以不恐怖)远离颠倒梦想(远离颠倒梦想)究竟涅槃(最后达到彼岸)三世诸佛(过去、现在和未来的'三世诸佛)依般若波罗蜜多故(依照心经)得阿耨多罗三藐三菩提(得到无上、正宗、正觉的三种佛果)故知般若波罗蜜多(所以说心经)是大神咒(是变幻莫测的咒语)是大明咒(是神光普照的咒语)是无上咒(是无上的咒语)是无等等咒(是最高的咒语)能除一切苦(能除一切苦)真实不虚(不是骗人的)故说般若波罗蜜多咒(所以说心经)即说咒曰(其咒语曰)揭谛揭谛(去吧,去吧)波罗揭谛(到彼岸去吧)波罗僧揭谛(大家快去彼岸)菩提娑婆诃(修成正果)。

## 心经说了真理篇九

### 1. 天空与星星

天空像多么大的口袋

装下如此多的密码

提醒着难眠的人们

从天空里寻找一颗星星

从一颗星星里寻找天空

哪个更难

你把一颗星星放在口袋里

我把一片天空种在心里

## 2. 两片叶子

两片相同的树叶

一片描写春天，融化秋天

一片悬挂枝头

尽管与大地隔着距离

可还是能吸收大地的养分

一片落进土里

完成最终的归宿

在两片叶子之间

溜走的，是

容易忽略的时光

## 3. 拥抱

你看到路上的人，成双成对

而我形影单只

我左手挽着右手

拥抱这温暖的城市

你说这迷醉的夜晚，迷醉的城市

我说

迷醉的只是你看得见的光亮

4. 肖像

你站得如此之远

越来越远

可我，却画你越来越清晰

两杯流失温度的. 咖啡

你是最后一颗难以化解的冰糖

尽管融在我的苦涩里

画清你，却看不见你，看不清你

我走了

桌上只有两杯凉了的咖啡

5. 飞来红叶

我很高兴，一片红叶来到我身边

静悄悄地

首先，我要感谢我的眼睛

我还要感谢

那看不见的风，我亲爱的信使

当然我更要感谢

我那，不需要别人打开

红色的心

## 6. 光影

留声机的身体里

缓缓流淌着轻柔的音乐

提醒着容易忽略的细节

光和影

是两个一生相爱的对象

尽管总是纠缠

当一个影子缠绕另一个影子

所有的平衡都会打破

留声机的音乐停止了

只因它身体里

忠实的指尖离开了

## 7. 拾遗

想起谁的诗句

“摆弄汉子的人，

墨水只为使用者感到悲哀！”

前方的路

究竟何样

迎面而来的

是多少说不出的话

我的心落在阳光里

尽管只是隔离的接近

我一路捡拾着

直到化为尘粒

## 心经说了真理篇十

起因：在当代社会，人们面对各种压力和着急，常常心浮气躁，难以得到真正的平静与安宁。为了寻求内心的宁静与智慧，我参加了星云大师班的心经课程。在课程中，星云大师凭借深厚的佛法修行和正念自觉的经验，为我们解读了心经中的每一句话，引导我们深入思考佛法的核心理念。

正文第一段：心经中的“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”的句子，让我感受到了理解一切事物无常性质的智慧。星云大师指出，观照内心的烦恼和执着时，我们

会发现它们并没有实体。一切皆空的观念让我看到了一种超越物质世界的力量。我开始意识到，人们固执于物质的追求和金钱的欲望，是导致内心不安和痛苦的原因。通过观照它们的虚幻和短暂，我逐渐放下了对世俗事物的执着，而去追求内心的平静与喜悦。

正文第二段：心经中的“无得，无损”教诲，启发了我对名利的观念的转变。星云大师以生动的故事和深邃的解释，让我们理解了人们常常为名利所困扰的原因。他通过提出一个简单的问题：“如果我们没有名利，我们还会失去什么吗？”引发了我的思考。慢慢地，我明白了人生在世来来去去，名利都是短暂的。放下对名利的执着，我开始更加专注于自己内在的修行，寻求内心的平静和觉醒。名利只是虚幻的皮相，我们应该重视的是我们对世间众生的贡献和大爱的实践。

正文第三段：心经中“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”这一段落，让我深深体悟到了生命的脆弱和短暂。星云大师引导我们思考生命的无常和短暂，以及死亡的不可避免。他说：“一切岁月若过眼烟云，生老病死是常态。”人生短暂如梦幻泡影，生命就像一滴露水或一道闪电，短暂且脆弱。这样的观念让我更加珍惜当下，更加明确了修行者的责任和使命。我开始思考如何用自己有限的生命，在这个短暂的世界为众生贡献一份爱与正能量。

结尾：通过参加星云大师班的心经课程，我对心经的理解和体悟有了更深的层次。心经教会我观照自己内心的烦恼和执着，在无常性质中找到真正的安宁。它教会我放下对名利的执着，专注于内在的修行和真正的幸福。心经也提醒我，生命脆弱短暂，要珍惜当下，用有限的时间为善行贡献。这些体悟和理解成为了我生活的指导，让我在困难和挑战面前保持平静和智慧。我深信，只有通过不断的修行和觉悟，我们才能真正获得内心的自在与平静。



## 心经说了真理篇十一

作为一个佛学爱好者，我非常荣幸能够参加星云大师的班诺心经大师班。这次班诺心经的学习给我带来了深刻的思考和体验，让我更加明白了自己的内心，也更加坚定了修行的决心。以下将从五个方面来分享我的心得和体会。

首先，星云大师以其深入浅出的教学方式让我对班诺心经有了更加深入的认识和理解。在星云大师的讲解下，我逐渐明白了班诺心经的核心内容以及其背后的佛法智慧。通过深入地学习和思考，我意识到班诺心经所传达的不仅是世俗生活的智慧，更是修行的指南。星云大师通过解读经文，注重实践和应用，使我们在学习班诺心经的同时能够将其运用到日常生活中，真正实现修行与人生的整合。

其次，班诺心经的学习让我深入体会到了经文的力量和智慧。班诺心经所表达的思想和哲理博大精深，通过参加星云大师的课程，我才发现班诺心经的内涵比我想象中的更为丰富。例如，星云大师将“观无相”与“不起法轮”联系起来，指出我们应该在观察自己和他人时，不要陷入执著的思维和纠纷中，要超越表象去发现事物的本真。另外，星云大师还讲解了如何正确理解“空”和“假”，通过对此的深入探讨，我对“空性”和“假像”有了更加准确和深刻的认识。

第三，班诺心经的学习对我个人修行产生了极大的启发和影响。星云大师在教学中强调了“善念，善行，善知识”的重要性，并传授了一些实用的修行方法。他教导我们在日常生活中要保持正念，学会观察和调整自己的心态。他还提醒我们要不断进行善行，积累善业，以此来帮助自己和他人，培养慈悲心和智慧。最重要的是，他告诉我们要多读佛经，多倾听开悟者的教导，这样才能不断丰富自己的智慧和修行经验。

第四，与其他佛学爱好者的交流也让我受益匪浅。在星云大

师的班级中，我有幸结识了许多志同道合的朋友，我们一起探讨着班诺心经的奥秘，互相分享着修行的心得和体会。与他们的交流不仅拓宽了我的视野，也让我感受到了来自不同背景和文化的心灵共鸣。通过他们的经验分享，我汲取了宝贵的修行智慧，对于我的修行道路起到了重要的指引作用。

最后，参加星云大师的班诺心经大师班让我体验到了修行的喜悦和平静。星云大师教导我们要在修行中找到快乐，感受内心的平和和喜悦。通过不断地学习和实践，我逐渐明白了修行的意义和价值。修行不是追求来世的解脱，而是在当下的生活中培养内在的智慧和平静，让自己和他人都能够得到解脱和幸福。

总而言之，星云大师班诺心经的学习给了我很多深刻的体验和启发。通过学习班诺心经，我明白了修行的真正意义，并且在实践中体会到了佛法的智慧和力量。在这个过程中，我还结识了许多志同道合的朋友，互相鼓励和启发。我希望能够将学到的班诺心经的智慧运用到自己的生活中，实现修行与人生的完美结合。感谢星云大师的教导和指引，让我能够有机会接触这样精深的心经，对佛法有了更深的认识和理解。

## 心经说了真理篇十二

张爱玲无疑是个敢爱敢恨的女子。所以，她的作品也毫不忌讳的呈现出社会万千现象。在小说《心经》里，她向我们娓娓道来的就是这样一个令人难以启齿的故事，关于恋父情结。从心理学角度上讲，这种事也无可厚非，而张爱玲运用西方弗洛伊德的精神分析法，恰如其分地将这种隐匿的情感展现在我们眼前。无疑，恋父开始，注定是一场宛如飞蛾扑火的情殇。

小说开头，张爱玲虽未直截了当地挑明许小寒和她父亲之间的微妙关系，但从小说细节之中也能略窥一二。

许小寒对父亲的过分依赖和对朋友的炫耀，张爱玲写得细致入微。许小寒和父亲一起到国泰看电影，被人误认为是男女朋友时，她心中甚是得意的。而从她和父亲的合照及他父亲的化妆照中，我们也不难想象出她对父亲撒娇的情态。许小寒一直拒绝长大，也正是因为她感觉到了长大后的微妙变化，她宁愿没长大，一直与父亲保持亲密无间的关系。

许小寒爱慕着自己的父亲，必然于无形中伤害了自己的母亲。当一个女人过了三十，青春不在，她的心灵必定是敏感而又脆弱的。试想某一天，当她满心欢喜地穿了一件漂亮的衣裳，可她的女儿却不以为然的笑了，接着自己的丈夫也跟着笑，她的心情会是怎样。记得某一个人讲过，笑是最有魅力的，同时也是最有杀伤力的。而此时此刻，这种笑无疑成了最尖锐的武器，让她遍体鳞伤。可是，她无法去责怪她的女儿，因为，女儿依旧是那般的天真可爱。她只能默默地说服自己不必去在意。而当她最后明白，女儿那时是故意的时候，却发现自己的心已平静如水。对于许小寒，她终究无法去恨。她只能幻化成一缕数不尽凄凉的轻烟，无奈地看丈夫离自己越来越远。

仿佛在一夜之间，这个曾经令人羡慕的美满家庭突然变得摇摇欲坠。隐匿在其间的恋父情殇，不外乎是一颗定时炸弹。许小寒的母亲，心里是痛苦和绝望的，她最后也只能说自己会坚强地活下去，心中却是无限凄凉。

## 心经说了真理篇十三

星云大师班诺心经是一部极为重要的佛教经典，它深刻阐述了涅槃般若智慧的修行方法和境界，为佛教徒提供了宝贵的指导。近期，我有幸参加了星云大师班诺心经的研讨会，不仅深入学习了这一经典，同时也收获了丰富的心得体会。

### 二、感悟修行的初心与目标

修行之初，我意识到自己心灵上的苦难和迷惑，以及对于生命的本质和意义的渴望。星云大师班诺心经告诉我，修行的初心是追求内心的安宁和涅槃般若智慧，而不是纠结于外在的功利和名利。在修行过程中，我们要牢记初心，坚持在不断的实践中体悟禅宗的教义。只有通过修行，我们才能摆脱纷繁的欲望，找到内心的宁静与快乐，实现人生的真正价值。

### 三、修行的难点与解决方法

在星云大师班诺心经的学习过程中，我发现修行的难点主要集中在戒、定、慧的培养上。在戒方面，我们要遵循五戒和十善的原则，以此约束自己的行为，净化心灵。在定方面，我们需要通过禅修和冥想等方法，培养专注和持续的能力，使内心能够安静下来。在慧方面，我们应用般若智慧准确地观察万物的真相，以此摆脱迷惑和困惑，增长智慧。对于修行过程中的困难，我深感要不断坚持和努力，并借助于其他修行者的经验和指导，才能逐渐克服困难，迈向更高的境界。

### 四、修行的意义与目标

星云大师班诺心经强调，修行的最终目的是实现内心和外在世界的和谐共存，找到真正的自由与快乐。通过修行，我们能够认识到一切生命都是相互依存、相互关联的，我们与他人、与自然的联系非常紧密。只有超越个人的狭隘和自私，我们才能真正感受到包容和爱的力量，使我们的的心灵更加宽广与开放。同时，修行也能使我们学会感恩和满足，减少贪欲和烦恼，提升我们的人生境界。

### 五、对未来修行的展望

在星云大师班诺心经的学习中，我认识到修行是一种长期的、持续的过程。它不是一蹴而就的，需要我们日复一日的坚持和努力。因此，对于未来的修行，我希望能够更加专注地修炼身心，保持一颗纯净的心灵。我将继续研读佛经，学习更

多的佛法知识，不断提升自己的修行水平。同时，我也将更加积极地参与佛教社群，与其他修行者分享经验与心得，共同进步。相信通过不断的修行和实践，我能够逐渐领悟更深层次的佛法理念，实现心灵的彻悟和解脱。

总结起来，参与星云大师班诺心经的学习，让我受益匪浅。通过学习和实践，我更加深刻地感受到修行对于人生的意义和价值，也更加坚定地确定了自己的修行目标。我深信，只要我们坚持修行，把握好修行的方法和方向，我们就能够在追求内心的宁静与智慧的漫漫长路上越走越远。

## 心经说了真理篇十四

《离骚》的创作，既植根于现实，又富于幻想色彩。下面是《离骚》基本资料，一起来看看吧。

为什么叫“离骚”？

“离骚”二字，古来有数种解释。司马迁认为是遭受忧患的意思，他在《史记·屈原贾生列传》中说：“《离骚》者，犹离忧也。”汉代班固在《离骚赞序》里也说：“离，犹遭也，骚，忧也。明己曹忧作辞也。”王逸解释为离别的忧愁，《楚辞章句·离骚经序》云：“离，别也；骚，愁也；经，径也；言己放逐离别，中心愁思，犹依道径，以风谏君也。”在历史上影响较大的主要是这两种。因司马迁毕竟距屈原的年代未久，且楚辞中多有“离尤”或“离忧”之语，“离”皆不能解释为“别”，所以司马迁的说法最为可信。

《离骚》的创作年代

《离骚》的写作年代，一般认为是在屈原离开郢都往汉北之时。《史记·屈原贾生列传》说屈原因遭上官大夫靳尚之谗而被怀王疏远，“屈平疾王听之不聪也，谗谄之蔽明也，邪曲之害公也，方正之不容也，故忧愁幽思而作《离骚》”，

也认为《离骚》创作于楚怀王疏远屈原之时。

## 《离骚》赏析

《离骚》反映了屈原对楚国黑暗腐朽政治的愤慨，和他热爱宗国愿为之效力而不可得的悲痛心情，也抒发了自己遭到不公平待遇的哀怨。全诗缠绵悱恻，感情十分强烈，他的苦闷、哀伤不可扼止地反复迸发，从而形成了诗歌形式上回旋复沓的特点。这种回旋复沓，乍看起来好像无章次文理可寻，其实是他思想感情发展规律的反映。《离骚》大致可分为前后两个部分。前一部分从开头到“岂余心之可惩”，首先自叙家世生平，认为自己出身高贵，又出生在一个美好的日子里，因此具有“内美”。他勤勉不懈地坚持自我修养，希望引导君王，兴盛宗国，实现“美政”理想。但由于“党人”的谗害和君王的动摇多变，使自己蒙冤受屈。在理想和现实的尖锐冲突之下，屈原表示“虽体解吾犹未变兮，岂余心之可惩”，显示了坚贞的情操。后一部分极其幻漫诡奇，在向重华(舜)陈述心中愤懑之后，屈原开始“周流上下”，“浮游求女”，但这些行动都以不遂其愿而告终。在最后一轮的飞翔中，由于眷念宗国而再次流连不行。这些象征性的行为，显示了屈原在苦闷彷徨中何去何从的艰难选择，突出了屈原对宗国的挚爱之情。

## 《离骚》写作背景

《离骚》关于《离骚》的创作背景，争论的焦点之一是它创作于屈原被楚怀王疏远之时，还是流放中。《史记·屈原列传》里说，年轻得志的屈原遭到同僚上官大夫(即靳尚)的谗害，楚怀王因而疏远了他。他“忧愁幽思而作《离骚》”。而《史记·太史公自序》里说：“屈原放逐，著《离骚》。”《报任安书》里也说：“屈原放逐，乃赋《离骚》。”司马迁对同一事件的表述明显存在着矛盾。

由于可靠史料的缺乏，要解决这个问题，从这首诗本身找证

据是好办法。诗中有这样的诗句：“何离心之可同兮，吾将远逝以自疏。”“自疏”意味着主动的态度，不是“被放”。此外，也有人因为诗中有“济沅湘以南征兮”一句，怀疑它是屈原放逐之后所作，这并不足信。因为《离骚》后半部分，全是写作者想像中的云游，“济沅湘以南征兮”并非实有其事。

司马迁在《史记·屈原列传》中引刘安《离骚传》说：“屈平疾王听之不聪也，谗谄之蔽明也，邪曲之害公也，方正之不容也，故忧愁幽思而作《离骚》”；又说：“屈原正道直行，竭忠尽智以事其君，谗人间之，可谓穷矣。信而见疑，忠而被谤，能无怨乎？屈平之作《离骚》，盖自怨生也。”屈原的“忧愁幽思”和怨愤，是和楚国的政治现实紧密联系在一起。《离骚》就是他根据楚国的政治现实和自己的不平遭遇，“发愤以抒情”而创作的一首政治抒情诗。由于其中曲折尽情地抒写了诗人的身世、思想和境遇，因此也有人把它看作是屈原生活历程的形象记录，称它为诗人的自叙传。

### 拓展阅读：屈原简介

屈原(约前340年-前278年)，汉族，芈姓屈氏(芈后改为熊姓)，名平，字原，中国战国末期楚国丹阳(今湖北秭归，新考古发现可能实际为龙阳，今湖南汉寿)人，楚武王熊通之子屈瑕的后代。中国最伟大的爱国诗人之一。他创立了“楚辞”这种文体(也就是创立了“词赋”这一文体)，杰出的政治家和爱国诗人，被誉为“衣被词人，非一代也”。他留下的作品，据《汉书·艺文志》记录共25篇。主要作品为《离骚》，《九章》，《九歌》，《天问》，《哀郢》，《怀沙》，《招魂》，出自屈原的名句有“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”。20世纪，曾被推举为世界文化名人而受到广泛纪念。

屈原的身世记载屈原身世的材料，以《史记·屈原列传》较早而具体。司马迁之前，贾谊在贬谪长沙途经湘水时，曾作

赋以吊屈原。文中引用了屈原《离骚》及《九章》中的一些篇章，转述屈原的思想和遭遇，与《史记》所载完全契合。和司马迁同时代而年辈稍早的有东方朔作《七谏》，庄(东汉人避讳作严)忌作《哀时命》，都是摹仿屈原的作品，文中所述屈原的思想和遭遇，也与《史记》所述相接近，所以《史记》所载屈原事迹是基本可信的。当然，传中也有偶然失叙或史实错记之处。

近代少数学者对屈原的存在表示怀疑的说法是缺乏根据的。

《屈原列传》说屈原名平，字原。而《离骚》中则自称名正则，字灵均，这是前者的转写化名。“正则”与“灵均”是平和原二字的引申义。

关于屈原的出生年月日，《离骚》中自述：“摄提贞于孟陬兮，惟庚寅吾以降。”对此有不同解释，大致可分两说：一是王逸说，他认为“摄提”是“摄提格”的省称，屈原生于“太岁在寅，正月始春，庚寅之日”，即寅年寅月寅日；二是朱熹说，他认为“摄提”是天上星座名，并不说明什么年份，两句只是说屈原生于寅月寅日，但年份不明。二说之中，王逸说更为流行，但因所据历法不同，结论各异。浦江清推定屈原于楚威王元年(公元前339)正月十四日生，这一结论较为精细。

屈原的远祖是颛顼高阳氏，应是夏氏族的一部分。据《史记·楚世家》说，高阳氏六代孙名季连，是楚的创业始祖，姓。周成王时，季连的曾孙熊绎受封于楚，居丹阳(今湖北秭归)，传至熊通(一作达)，就是楚武王。其子瑕，封采邑于屈，子孙就以屈为氏，所以屈是楚国姓的分支。自春秋以来，屈姓历世都担任楚国的显要职位，担任高级官职莫敖的有屈重、屈完、屈荡(前后两见)、屈到、屈建、屈生等，多半是父子相传。



更多

## 心经说了真理篇十五

其一，修行打坐之前，要把里里外外的一切事全部处理完，否则，正在打坐的时候，才想起电炉没有关、煤气没有关，然后马上从坐垫上站起来，惊慌失措地往外跑，这就很难专心致志地修法。以前噶当派的好多格西都有这样的教言：在坐禅的过程中，即使是父亲死了也不能出门。我们在修行时也应该这样想：坐禅的时候，不管发生任何事情，我都绝不分心！

其二，要定好修持的时间，即安排好每天用多少个小时进行修持，上午修几座，下午修几座。

我以前也讲过，如果没有任何窍诀，光是一早起来就一直什么都不想地坐着，想起一点鸡毛蒜皮的事情，便马上出定，这种方式并不叫坐禅。真正的坐禅一定要有观修，比如观释迦牟尼佛的身像，观修菩提心、出离心，或按照以前所得的一些空性或大圆满的修行方法，或依照上师如意宝或其他上师本来清净、任运自成的一些教言来修持。

在《七宝藏》和《上师心滴》中，无垢光尊者也曾有这样的教言：如果一直修一些无念、不作意的法，最高也就是转生到无色界。不管坐什么禅，首先应该有一个所缘境，比如，观修释迦牟尼佛，就应该把释迦牟尼佛像作为所缘境；如果修菩提心，就应该将菩提心的修法作为所缘境……坐禅的时候，还是应该按窍诀来修持。

其三，不管修什么法，自己的佛堂要收拾得整整齐齐，打扫得干干净净。

修《心经》时，供台上要陈设释迦牟尼佛的唐卡或是佛像，还要供奉《心经》、《金刚经》或其他的般若经函，然后摆放一

些小佛塔,并在三宝所依前陈设供品,比如五供等等,如果五供不能全部具足,则可以随自己的经济能力点一些香,供一些清水,供品需要陈设得非常悦意、庄严(一般而言,不管陈设什么样的供品,之前都要把自己的手清洗干净)。

所有的准备完成之后,以毗卢七法坐式坐在一个比较舒适的坐垫上,然后开始正式修行:先念皈依偈皈依三宝;然后发菩提心:我今天依靠《般若波罗蜜多心经》坐禅修空性,并不是为了自己获得阿罗汉果位、治病或获得什么名利等等,我修殊胜般若的目的,只是为了利益天下无边的一切众生。

发完菩提心之后,就与修其他法门一样,先吐三次垢气,观想无始以来以贪嗔痴为主的所有烦恼障碍全部从自己的鼻孔中排出,然后让心完全静下来,并开始想:我今天所修的法,就是《般若波罗蜜多心经》,依靠这个法,我要获得成就。以前很多高僧大德的《心经》修法窍诀里面都是这样讲的,首先要有这样一种很强烈的作意:我要依靠《般若波罗蜜多心经》成佛,我修持的唯一法门,就是《般若波罗蜜多心经》,然后一直这样作意,之后又从头开始,大概观修一百次左右。如果感到身心疲倦,就可以回向以后出定休息,也可以转修其他的法。这样算是一座。

最开始的一、两天,不需要思维《心经》的意义,而要这样专门作意,藏传佛教前辈高僧大德的教言中都是这样讲的。如果每天上午坐五次,下午坐五次,每一座当中都这样作意一百次,则一天就能作意一千次。这样的结果,用世间的话来说,就是让自己的心和《般若波罗蜜多心经》之间的感情变得很深,有一种特别相应的加持。

可能有的人心里会有疑惑:就这样反反复复地想,到底算不算坐禅、算不算是修法啊?这是我们的分别念造成的疑惑。其实,不管以什么样的意乐对殊胜对境作观想,都有非常大的功德。也就是说,即便以无分别的念头对其作意,也有很多功德,甚至以嗔恨心想:唉呀!这个《心经》很讨厌,这个《心经》如

何如何不好带等等,虽然暂时会有不好的报应,但以后这种嗔恨作意也会变成证悟空性的殊胜因缘,《如意宝藏论》与《入行论》中都有这样的教证。

这不像我们平时的胡思乱想,比如,今天我吃什么菜啊,买不到菜啊,今天天气很干,怎么不下雪啊等等的,没有任何价值的分别念,这些分别念不仅对今生没有用,对来世也没有用,但如果以《心经》作为对境来作意,就有相当大的功德。

第二步坐禅的方式,开始还是一样,先作意——我要依靠《心经》而成佛,我要修《心经》。之后,就思维从缘起直至最后的随喜赞叹之间的教义。

具体如何观修呢?比如观修十二处,就是用离一多因、金刚屑因等中观的观察法,对这个问题进行思维剖析,从而抉择出十二处不存在,然后安住于这种境界当中。部分智慧稍高一点的人,可以将《心经》的内容从头到尾观想一遍,如果自己的智力有限,就观想其中的'部分内容,比如五蕴或十八界等等,将这部分内容反复观想安住四十至五十次左右,将此作为一座的禅修内容。这一步是最关键、最重要的。

虽然我们平时也听闻、思维过《心经》,但听闻、思维所得的智慧与修持所得的智慧是完全不同的。我们现在的闻思任务比较紧,除了一些闭关的人以外,想专门实修恐怕也不大现实,但在闻思的同时,通过刚才的方法一步步去推理,最后就能在自己的相续中油然而生定解:以五蕴、十八界为主的所有轮涅器情万法名言中如梦如幻地显现,胜义中远离一切戏论。在这样的空性境界中,哪怕只有一刹那的安住,也具有无量的功德。以前的很多高僧大德都是这样修持的。

作为初学者,首先肯定需要以离一多因、金刚屑因、有无生因,或者其他的一些推理来进行观察,到了一定的时候,就在观察所得到的境界中安住。当然,对于从来没有和空性法门相应,也没有对空性进行过思维的人来说,刚开始时会有一定的困难。

以上是《心经》的正行修法。

很多上师也讲：根据自己的情况来修是很重要的。比如，上午打坐两次，每座大概半个小时或一个小时。刚开始时时间不能太长，当自己真正能安住在这样的空性境界中以后，将时间稍微延长一点也可以。如果感觉有点不舒服，就不能再继续修下去，如果强迫自己修，就可能会出现精神错乱、厌倦修行，或一些其他的问题。

在这种情况下，应该思维《心经》的功德，释迦牟尼佛和观世音菩萨的功德，般若空性的功德等等。这样忆念一方面可以消除疲劳，另一方面，自己的空性见解也会有所增长。

修任何一个法，都要与自己的四大相应。在麦彭仁波切、华智仁波切等很多高僧大德的教言中也说，修法时适合自己的心意很重要。如果自己本来身体就不好，还要强迫自己：遇到这样的空性法门很难得，不管我的心脏如何，即便再痛，我也要使劲修。不但医生认为你的做法不对，而且很多上师也不赞同这种做法。

不管修什么法都不能强迫，强迫的效果不但不好，有时候还会起反作用，所以要张弛有度，一方面有一种精进力，另一方面也要适时地放松。如果觉得不适应，就不能再继续修下去，而应该适当地休息。

修持的时候，首先抉择一切万法为空性，然后在这样的空性光明境界中安住。上师如意宝在有些密法教言中讲，这样的安住可能也有两种：一种是真正的安住，就是不离空性境界的安住；还有一种安住，是接近于愚昧、昏迷状态的阿赖耶识，在这种状态中好像说是也不是，说不是也不是，只是一种迷迷糊糊的，什么分别念也没有的状态，这不是什么境界，而是修行过程中的一种歧途，不应该把它作为什么修行的境界来看待。

在修行中，自始至终都要对般若空性有很大的信心，这个很重

要。有时候可能会有实在修不下去的意念，因为从无始以来，我们一直串习的都是什么都存在——“我”存在，“柱子”存在，“瓶子”也存在，包括形形色色、里里外外的所有法都存在，我们一直都是这样认为的。如果一下子说这些法全部都没有，就跟我们原来的串习、心态不相应，此时，我们首先应该以破除有边的单空方式来修。

在专修《心经》期间，座间休息的时候，也不能离开读诵、书写、供奉、思维、听受、传讲《心经》等善事。

以上是修《心经》时需要注意的几个问题。

每次观修圆满的时候，就要回向：我这次依靠上师三宝的加持，能有观修《般若波罗蜜多心经》这样殊胜的因缘，愿以此功德回向三界轮回所有可怜众生，愿他们早日获得解脱！

这个时候心里应该生起更强烈的大悲心，大家也清楚，对三界轮回的众生而言，不要说这样甚深的般若空性法门，有些甚至连佛的名号也听不到。包括有些金刚道友的家乡，也的确算是边鄙、黑暗、愚痴之地——很多人可能连三宝的名称都没有听到过，甚至还会对三宝生邪见。那里的有些人一看到出家人，就仿佛看到了夜叉或是罗刹。有些道友回家的时候也问过我：“我可不可以回家时穿在家人的衣服，不然我的家人、亲朋好友都会非常不方便？”听到这种情况，我心里真是说不出的难受。

所以，在回向时，我们应该祈愿，愿天上地下无量无边的所有众生，都能早日依靠般若空性法门获得成就！

回向出定以后，自己平时的言行举止都应该处于如梦如幻的状态中，尽量在不离觉性的状态中利益众生。

修持《心经》以后，我们的相续中应该生起这些功德：一方面对般若法门和整个大乘佛法生起坚定不移的信心；另一方面，

对可怜众生也能生起更强烈的悲心：以后有机会，只要对方能接受，哪怕只有一个人，我也一定要把自相续中对《心经》的证悟，以及《心经》所宣说的道理讲给对方听。如果这个人能好好地读诵、受持《心经》，我就没有白来这个人间，我的任务就算大功告成了。

如果目标订得太大，就不一定能实现。比如，一开始就想：我要一个人度化普天下的所有众生！这个愿望在短短的一辈子能不能实现就很难说。即使在释迦牟尼佛的传记中，也有他在因地时用一辈子的时间来度化一个众生的公案，所以，我们也应该量力而行。

有时候我也这样想：自己的相续中虽然没有什么证悟，但对空性法门和三宝的信心应该是千真万确的，今生不管遇到什么样的违缘或困难，这种信心都不会被摧毁。除非是自己得了精神病或者是着了魔，在这种情况下谁也不好说，这种时候人的心态是非常难掌握的，但除此之外，我对三宝的信心，对佛法的正信，不管任何科学家、医学家怎样说，都肯定是不可动摇的。

在这个寂静的山沟里闻思将近二十多年了，二十多年之后，才终于在自己的相续中培养出这样一个小小的凡夫正见，即便是这样小小的凡夫正见，恐怕也是很多人所没有的。在穿着袈裟的出家人当中，也有对三宝、因果半信半疑的人。所以我想，如果能将这个正见传递给别人，我就没有白来这个世界！

## 心经说了真理篇十六

在当下市场竞争日趋激烈的时代，无论是传统企业还是新兴行业，都离不开顾客的支持和信任。为了赢得顾客的赞誉和留住顾客的心，企业必须用心经营、尽心服务。我在销售行业的多年工作经验中，深感用心经营和尽心服务对于企业的重要性。以下将从市场竞争、顾客需求、企业形象、员工培训以及回馈社会等五个方面，分享我的心得体会。

在激烈的市场竞争中，企业必须用心经营才能突出重围。市场竞争激烈意味着顾客有更多的选择，而作为企业，我们需要思考如何让自己在众多竞争者中脱颖而出。用心经营就是不断调整和改进企业的产品和服务，以满足顾客日益增长的需求。这需要主动关注市场变化，紧密配合市场需求的动态发展。只有持续用心经营，企业才能在竞争激烈的市场中稳步发展。

顾客需求是企业成功的关键。企业的生存和发展，离不开顾客的支持和认可。因此，听取顾客的需求和意见显得尤为重要。用心经营必须贯穿始终，针对客户需求提供差异化的产品和服务。所谓用心，就是要深入了解顾客的需求和购物心理，及时调整产品线，为顾客提供个性化的解决方案。只有站在顾客的角度思考问题，才能真正满足他们的需求，并建立长期的合作关系。

企业形象是用心经营和尽心服务的外部表现。一个企业良好的形象是基于诚信、可靠和高品质的服务基础上建立起来的。通过诚信的营销宣传和产品的优质保证，企业能够赢得更多的顾客信任。当顾客对企业有了信任感，他们就会更倾向于选择该企业的产品和服务。同时，企业形象还需要适应社会变化的快速推动，及时调整和改进形象建设的方式和渠道。只有通过持续的努力和改进，企业才能在消费者心中塑造一个积极正面的形象。

员工培训是用心经营和尽心服务的内在支撑。优秀的员工团队是企业成功的关键，因此，建设高素质的员工队伍尤为重要。用心经营首先要求用心培养员工的专业能力和素养，只有这样，才能提供真正优质的服务。员工的专业培训和素质提升需要持续进行，以适应市场的快速发展和消费者对个性化服务的日益追求。同时，企业还应注重员工的心理健康和团队协作能力的培养，促进员工的自我发展和成长，使其能够更好地为顾客提供尽心的服务。

用心经营尽心服务还要回馈社会。企业除了追求经济效益外，还应承担起社会责任，回报社会。企业作为社会的一份子，应当为社会做出积极贡献。企业可以通过捐赠、公益活动等方式回馈社会，提高企业的社会形象，也是用心经营和尽心服务的重要组成部分。社会对于企业的认可和支持，将使企业更加有底气和信心，继续用心经营和尽心服务顾客。

总之，用心经营和尽心服务是一个企业取得成功的关键。市场竞争的激烈，顾客需求的多元化，企业形象的塑造，员工培训的重要性，以及回馈社会等，都需要企业从内到外用心经营和尽心服务。只有真正用心倾听顾客的需求，持续改进产品和服务，在满足顾客需求的过程中提升企业形象，培养高素质的员工团队，并回馈社会，企业才能在激烈的市场竞争中立于不败之地，实现持续发展和长远目标。

## 心经说了真理篇十七

在如今竞争激烈的市场环境中，企业要想获得成功，不仅需要优质的产品和服务，还需要用心经营并尽心服务。正是通过用心经营尽心服务，企业才能赢得顾客的信任和忠诚，提升品牌价值。在我个人的经历中，我深刻体会到了用心经营尽心服务的重要性，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

### 第二段：用心经营

用心经营是企业成功的基石。只有对产品、市场和顾客有一个清晰的了解，并付出努力和心血去发展和改进，才能取得持续发展的结果。我在一家小型企业担任销售经理的时候，我们团队通过市场调研，发现了潜在的市场需求并推出了一款创新的产品。为了确保产品的质量和性能，我们花费了大量的时间和精力进行研发和测试，并多次修正和改进。通过用心经营，我们成功地占领了市场，获得了良好的业绩。

### 第三段：尽心服务



尽心服务是企业获得顾客满意度的关键。通过提供专业和周到的服务，企业才能让顾客感受到关怀和价值。我在一家服务行业企业担任客户经理的时候，曾经遇到过一个关键客户投诉的情况。在了解客户需求后，我及时回复并给出具体解决方案。我不仅在周末加班为客户提供紧急服务，还亲自跟进并确保问题得到解决。这种尽心服务赢得了客户的认可和信任，他们不仅继续合作，还向其他潜在客户推荐了我们的服务。

#### 第四段：心得体会

通过用心经营尽心服务的经历，我获得了一些宝贵的心得体会。首先，要真正了解市场需求和顾客心理，只有与顾客保持紧密互动，才能为他们提供真正有价值的产品和服务。其次，要时刻保持学习的心态，不断提升自己的专业知识和技能，并将其应用到工作中，才能不断进步和创新。最后，要积极倾听和接纳顾客的反馈意见，这不仅可以及时发现问题和解决问题，还可以改进产品和服务，提升顾客体验。

#### 第五段：结尾

用心经营尽心服务是企业取得成功的关键，也是个人取得成长和进步的重要途径。通过我的亲身经历，我深刻体会到了用心经营和尽心服务的重要性，并从中收获了许多宝贵的经验和体会。我相信，只要我们在工作中用心经营并尽心服务，就一定能够取得成功，并为企业和个人赢得更加美好的未来。

## 心经说了真理篇十八

### 李白的'基本资料

李白(701—762年)，生日72月8日，汉族，身高六尺六，字太白，号青莲居士，四川绵阳人，唐代伟大的浪漫主义诗人，在我国历史上，被称为诗仙。其诗风豪放飘逸，想象丰富，

语言流转自然，音律和谐多变。他善于从民歌、神话中汲取营养素材，构成其特有的瑰丽绚烂的色彩，是屈原以来积极浪漫主义诗歌的新高峰，与杜甫并称“李杜”，是华夏史上最伟大的诗人，又称为“诗仙”。

李白祖籍陇西成纪（今甘肃省静宁县），隋朝末年，迁徙到中亚碎叶城（今吉尔吉斯斯坦北部托克马克附近），李白即诞生于此。五岁时，其家迁入绵州彰明县（今四川江油）。二十岁时只身出川，开始了广泛漫游，南到洞庭湘江，东至吴、越，寓居在安陆（今湖北省安陆市）。他到处游历，希望结交朋友，干谒社会名流，从而得到引荐，一举登上高位，去实现政治理想和抱负。可是，十年漫游，却一事无成。他又继续北上太原、长安，东到齐、鲁各地，并寓居山东任城（今山东济宁）。这时他已结交了不少名流，创作了大量优秀诗篇，诗名满天下。天宝初年，由道士吴筠推荐，唐玄宗召他进京，命他供奉翰林。不久，因权贵的谗悔，于天宝三、四年间（公元744或745年），被排挤出京。此后，他在江、淮一带盘桓，思想极度烦闷。

天宝十四年（公元755年）冬，安禄山叛乱，他这时正隐居庐山，适逢永王李璣的大军东下，邀李白下山入幕府。后来李璣反叛肃宗，被消灭，李白受牵连，被判处流放夜郎（今贵州省境内），中途遇赦放还，往来于浔阳（今江西九江）、宣城（今安徽宣城）等地。代宗宝应元年（公元762年），病死于安徽当涂县。

李白生活在唐代极盛时期，具有“济苍生”、“安黎元”的进步理想，毕生为实现这一理想而奋斗。他的大量诗篇，既反映了那个时代的繁荣气象，也揭露和批判了统治集团的荒淫和腐败，表现出蔑视权贵，反抗传统束缚，追求自由和理想的积极精神。在艺术上，他的诗想象新奇，感情强烈，意境奇伟瑰丽，语言清新明快，形成豪放、超迈的艺术风格，达到了我国古代积极浪漫主义诗歌艺术的高峰。存诗900余首，有《李太白集》。

其诗想象丰富，构思奇特，气势雄浑瑰丽，风格豪迈潇洒，是盛唐浪漫主义诗歌的代表人物。

### 李白的优秀古诗精选

- 1、天生我材必有用。
- 2、长风破浪会有时，直挂云帆济沧海
- 3、飞流直下三千尺，疑是银河落九天。
- 4、秋风入庭树，孤客最先闻。
- 5、请君试问东流水，别意与之谁短长
- 6、大丈夫必有四方之志。
- 7、五岳寻仙不辞远，一生好入名山游。
- 8、弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。
- 9、清水出芙蓉，天然去雕饰。
- 10、功名富贵若长在，汉水亦应西北流。
- 11、抚剑夜吟啸，雄心日千里。
- 12、庐山东南五老峰，青山削出金芙蓉。九江秀色可揽结，吾将此地巢云松。
- 13、日色已尽花含烟，月明欲素愁不眠。
- 14、长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。
- 15、五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

- 16、时时只见龙蛇走。
- 17、我歌月徘徊，我舞影零乱。
- 18、长相思兮长相忆，短相思兮无穷极。
- 19、黄河万里触山动，盘涡毂转秦地雷。
- 20、举头望明月，低头思恋人！天生我材必有情，女友离去还复来！
- 21、大鹏一旦同风起，扶摇直上九万里。
- 22、中夜四五叹，常为大国忧。
- 23、惟天有设险，剑门天下壮。
- 24、君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。
- 25、天门中断楚江开，碧水东流到此回。
- 26、断山疑画障，悬溜泻鸣琴。
- 27、出门妻子强牵衣，问我西行几日归？
- 28、相亲相见知何日，此时此夜难为情。
- 29、拔剑平四海，横戈却万夫。
- 30、白发三千丈，缘愁似个长。
- 31、抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。
- 32、谁挥鞭策驱四运，万物兴歇皆自然。

- 33、天地者，万物之连旅；光阴者，万代之过客。
- 34、黄河走东溟，白日落西海，逝川与流光，飘忽不相待。
- 35、夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。而浮生若梦，为欢几何。
- 36、何处是归程？长亭更短亭。
- 37、我本楚狂人，凤歌笑孔丘。
- 38、故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。
- 39、高山安可仰，徒此揖清芬。
- 40、钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒。
- 41、相知在急难，独好亦何益。
- 42、国耻未雪，何由成名？
- 43、但使主人能醉客，不知何处是他乡。
- 44、相看两不厌，只有敬亭山。
- 45、半壁见海日，空中闻天鸡。
- 46、黄河之水天上来，奔流到海不复回。
- 47、大道如青天，我独不得出。
- 48、我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来。
- 49、思归若汾水，无日不悠悠。

50、挥手自兹去，萧萧班马鸣。

## 心经说了真理篇十九

如何经营一个成功的企业并提供良好的服务，一直是企业家和经理们关注的话题。我在多年的工作中积累了一些心得体会，通过用心经营和尽心服务，我成功地与客户建立了良好的合作关系。下面，我将分享我的心得体会，希望能对其他经营者有所启发。

### 第二段：用心经营

用心经营是成功的关键之一。首先，要了解市场需求，掌握顾客的喜好和消费习惯。通过市场调研和分析，我能够准确把握市场趋势，推出受顾客欢迎的产品和服务。其次，要时刻关注企业的发展，并制定合理的经营策略。我不仅认真研究国内外的经济动向，还密切关注行业内的竞争态势，以便及时调整经营计划。最后，要注重品牌建设和形象推广。我相信品牌是企业的灵魂，通过精心打造和维护品牌形象，我成功地树立起了企业的信誉和声誉。

### 第三段：尽心服务

尽心服务是经营者应该具备的基本素质。首先，要建立起良好的客户关系。我相信“顾客就是上帝”，所以我尽量满足客户的需求，服务到位，给予他们最好的体验。同时，要及时回应客户的投诉和建议，以展示对客户重视和关怀。其次，要重视员工的培训和激励。员工是企业的重要财富，只有身心愉悦的员工才能提供优质的服务。我致力于员工培训和福利改善，使他们能够更好地为客户服务。最后，要持续改进和创新服务方式。不断地倾听客户需求，引入先进的技术和理念，我们的服务才能与时俱进，满足客户日益增长的要求。

#### 第四段：实现心得体会

实现心得体会是经营者的最终目标。首先，要有良好的沟通和协作能力。与员工和客户保持良好的沟通可以更好地了解他们的需求和问题，以便及时做出调整和改进。其次，要具备坚持不懈的毅力和决心。创业并非一帆风顺，经营过程中势必遇到各种困难和挑战，只有坚持不懈地努力才能克服困难，实现自己的目标。最后，要不断学习和提升自己的知识和技能。只有不断地学习和改进，才能适应市场的变化和发展。

#### 第五段：总结

用心经营和尽心服务是企业取得成功的关键。通过了解市场需求，制定合理的经营策略，我们能够准确把握市场趋势，推出受顾客欢迎的产品和服务。通过与客户建立良好的关系，关注员工培训和福利，我们能够提供优质的服务并实现员工和客户的满意。通过持续改进和不断学习，我们能够实现自己的经营目标并不断提升自己的竞争力。我相信，只要我们用心经营，尽心服务，我们的企业将能够在竞争激烈的市场中脱颖而出，取得更大的成功。