

<<思行悟>>

图书基本信息

书名：<<思行悟>>

13位ISBN编号：9787512203044

10位ISBN编号：7512203047

出版时间：2012-10

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：李书恒

页数：258

字数：240000

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>

<<思行悟>>

前言

人的一辈子之中会遇到各种困难、也会有很多负面情绪，如：悲伤、痛苦、难过、焦虑、不安、压抑等。

当所有的这些负面情绪出现在我们的心里时，都将会给我们造成困惑和迷茫。

这些负面情绪地侵袭，常常使我们手足无措，怒火和暴躁也将环绕着我们，使我们呼吸都困难。

此时，若有一种大智慧，能够将我们从消极的泥沼中拯救出来，使我们的人生从此避免负面情绪的影响，那将是人生最大的幸运。

佛曰：如是行慧永不思，证悟菩提度有情。

思、行、悟，三者本为一体。

良思方能善行，行罢能悟，悟罢反思……生命的状态是无法用语言文字来表达清楚的。

佛教中提倡思、行、悟、得，四者也可用在人的心里历程之中。

四者合为一体，不可分割。

人生在世，要先思、再悟、而后行、直至得之境。

于行中善思，融悟于行中。

以思导行，以行达悟、以悟获得、得而善思。

生命修炼之路大体如此。

现实生活中，人若不善思，而悟性亦平常。

只有行及于行中有所思，悟中有所得，得中有所思，才能于思、行、悟之中获真智慧，有真体验。

佛教智慧，博大精深，教人行善，导人向前，引人寓思于行、于行中悟，再而得。

思而后行中人必能有所成就。

与诸行之中达于悟，与悟之行中成事。

在佛学智慧中，处处有禅机。

所谓思者善行、行者善思，行者能悟、悟而能得。

于思之中看人生诸事，明己之不足，宽己之心胸，寻成功之机遇。

于行之中修行自我，践行信念，最终达心之修行，无欲无疆之境。

于悟之中品味平淡之福，享受浅薄之真，于无言、无声之大悟中明晓一切众生皆有佛性之真谛，以达幸福之生活。

生活之中，困难总是难免的，痛苦也是免不了的。

用佛教智慧启迪人生，以佛的智慧看待人生。

明了如何面对人生之顺逆，如何看待生活中的种种修行。

以淡泊之心，看待生活，乐于活在寂寞之中。

面对金钱等的种种诱惑，以佛教智慧去面对，超然于物外，终不为富贵所累。

最后，感谢在本套书的出版过程中给予帮助的所有朋友，感谢各位编辑老师、各位同仁的鼎力支持，也欢迎读者提出宝贵建议。

希望我们能够在互相扶持中，共同进步！

<<思行悟>>

内容概要

人都希望遇到好机会，好机会常被比喻为"千载难逢，万劫难遇"，不是很容易遇到。所谓机会，也要有缘分。

你有那个缘分，当然就有那个机会；平常少结善缘，当然就不会有很多机会了。

——星云大师《宽心》虽然人只是宇宙的过客，但只要是能掌握时间的人，就能拥有人生；会善用时间的人，就能懂得处理生命。

遗憾的是，同样是过客的人生，有的人懂得珍惜生命，感叹人生苦短；有的人任意挥霍生命，埋怨人生苦长。

其实，若能真正认识生命，必能了悟人生苦多；唯有自我主宰生命，才能不惧人生苦空。

——星云大师《舍得》

<<思行悟>>

作者简介

李书恒，颇具佛缘，小时大病一场，后被一云游法师所救，因此与佛结下不解之缘。喜游山玩水，爱三山五岳，现为众多旅游杂志撰稿人。爱好安毅生活，与世无争，安于平淡，乐于逍遥。

<<思行悟>>

书籍目录

第一章 学则善思，镜里人生正反看

有人说：“没有痛苦，哪有快乐？

”还是有一定道理的。

痛苦和快乐就像一对冤家，它们既是对立的，又谁也离不开谁。

如果没有痛苦的悲，那么，你就感觉不到快乐的甜，而如果没有快乐，那么，这个世界将不再有光明，更没有未来，因为，它磨灭了人类生而为之的希望和动力。

1.你痛苦吗？

快乐是痛苦的遗产

2.你迷惑吗？

别放弃体味生命之苦

3.你嫉妒吗？

智者，懂得欣赏别人的优点

4.你烦恼吗？

丢掉烦恼的种子

5.你伤心吗？

每一种创伤都是一种成熟？

6.你自卑吗？

卑微是对比与好胜的反馈

第二章 活在当下，人生处处有禅机

人生最难的事是克服自己，战胜自我。

现实中的很多人在顺利时得意忘形，失意时自暴自弃；别人看得起时觉得自己很成功，落魄时觉得没有人比他更倒霉。

然而，真正强大的人却是那些不受成败得失所左右、不受生死存亡等有形无形的情况所影响的人，纵然身不自在，却能心得自在，这才算战胜自己。

1.别执著别人的错

2.“我”是修炼出来的

3.舍得舍得，何舍何得？

4.布施是最大的功德

5.不夸己能，不扬人恶

6.用德行教化人心

7.克服自己比战胜他人更高尚

第三章 心怀大爱，自利利他两相宜

人的一生总要有目标的活着，没有目标的或者也是不可能的。

所以，人人都有当下的追求或长远的追求。

追求金钱、身份、地位和名誉等都没有错，关键是你不要因此而迷失了自我，或者因此而失去人生中更为可贵的东西，比如亲情、健康和幸福。

1.我们追求的不仅是金钱

2.良心是最公正的审判官

3.不把生命浪费在错误的地方

4.忍一时之气，成一世之功

5.不刻意地去猜测别人的想法

<<思行悟>>

6. 诚实面对自己，才不会被世界欺骗

7. 认识自己的弱点，力求改正

第四章 心之修行，无欲无疆

得到与失去，是人生常见的问题。

有得必有失，面对我们已有的得到的，不必去庆幸，对于我们失去的，也不要于心感遗憾。要有淡泊名利之心，要做到“不以物喜，不以己悲”，不计得失，人间就是天堂。

1. 一切法得成于忍

2. 甘于淡泊，乐于寂寞

3. 善听才能善言，用心才能得道

4. “心”与“意”的布施不需要回报

5. 超然物外，不为富贵所累

6. 让时间流走你的烦恼

7. 不在背后说他人是非

8. 智慧是人生修行中最好的辅佐

第五章 思者善行，人生喜乐常在

对于个人成长来说，顺境能提供各种便利条件，有利于人才成长。

但逆境也往往是人才成长所必须的。

古人认为“多难兴才”，更甚者说：“逆则生，顺则夭矣；逆则圣，顺则狂矣；草木不霜雪，则生意不固；人不忧患，则智慧不成。”

1. 在顺境中修行，永远不能成佛

2. 不必回头看咒骂你的人是谁

3. 能说不行，不是真智慧

4. 创造机遇的人是勇者，等待机遇的人是愚者

5. 恶语伤人六月寒，请你口下多留情

6. 沉默是毁谤的最好答复

7. 多一分欣赏，你会多一分快乐

第六章 生活是另一种修行

放下是一种超然的心境。

在暮鼓晨钟之中，将心灵慢慢洗涤、净化，便发现原来那些我们自认为不能放下的东西都已经慢慢遗忘了。

能否真正的放下，就在于我们能不能以淡泊之心待之。

1. 不满别人就是苦自己

2. 修行是点滴的功夫

3. 说话劝人都要讲技巧

4. 好好管教你自己，不要去管别人

5. 认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人

6. 学会包容，学会忍受

7. 不做无谓的争论

第七章 行则需悟，平淡是真要惜福

把生死大事常记心头，那么人生中的不愉快便自然而然会被看淡，因为生命珍贵，光阴易逝，你便舍不得将光阴浪费在这些事情上了。

不懈怠不堕落，放下尘世万缘，珍爱生命，热爱生活，这就是佛家告诉我们的至理。

1. 生命就是最好的财富

<<思行悟>>

- 2.放下也是一种幸福
- 3.我们要懂得惜缘
- 4.拥有财富而不是被财富拥有
- 5.憎恨别人对自己是一种很大的损失
- 6.珍惜你身边的一切
- 7.真诚而为，以无妄之心待人接物

第八章 悟罢能得，大悟无言

佛说：“舍得，舍得，有舍才有得。

”又说：“放下即拥有。

”人生就是一个不断选择与放弃的过程，鱼和熊掌不可兼得，这就需要自己学会选择，学会放弃，审时度势，扬长避短，把握时机，如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃，明智的选择胜过盲目地执著，选择与放弃是量力而行的睿智和远见。

- 1.人生最大的敌人是自己
- 2.百年以后，哪一样是你的？
- 3.少一分心力去注意别人，就多一分心力反省自己
- 4.“空”并非“没有”，而是“无我”
- 5.心不动，人不妄动，不动则不伤
- 6.自己尝一尝梨子的味道
- 7.不要被任何传统或流言所左右

第九章 一切众生皆有佛性

佛家说：“见了便做，做了便放下，了了有何不了。

”这看似是一种消极的态度，但实质上却包含了大智慧。过去不可更改，未来无法预测，我们能把握的只有当下。把握今朝，活在当下，是一种很好的人生态度。

- 1.难得糊涂，糊涂之人最快乐
- 2.警惕明月下的陷阱
- 3.欲望是痛苦的根源
- 4.“风险”是暗夜中的灯塔
- 5.把握今朝，活在当下
- 6.心有多宽，世界就有多大
- 7.怀有感恩，珍惜所有
- 8.人生的真谛在于奉献
- 9.随缘自适，感受佛光

<<思行悟>>

章节摘录

你烦恼吗？

丢掉烦恼的种子所谓“烦恼”，如同《大智度论》卷七中所说：“烦恼者，能令心烦，能作恼故，名为烦恼，”指的是使人心灵发生恼乱、烦躁、迷惑、污染等的精神作用。

人为什么会产生烦恼？

佛法中认为，万法原本就虚妄不实，但是人不可能完全正确地知道，于是便产生贪嗔痴“三毒”。

“贪”便是想把外在的金钱、利益、名位、事业等占为己有，这是很容易遭受到挫折的。

如果心灵没有自我调节能力，陷于此种境界不能自拔，那烦恼自然会源源不断地产生出来，而且其力量会越来越强大。

怎样才能防止或减少烦恼呢？

借鉴佛教的方法，降低、减少内心过高的欲望才是根本。

其次则要学习调节、释放内心的烦恼，以减少“烦恼种子”的力量。

《坛经》中，神秀大师有偈云：“身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

”常常拂拭内心落下的“尘埃”——减少烦恼“种子”的滋生，才能维持内心的安宁、健康。

拂拭内心的尘埃，这是现代人们应当学会的一门“功课”。

释迦牟尼佛告诉我们，脱离轮回最大的障碍就是烦恼，而菩萨在成佛之前的障碍，称为所知障；烦恼和所知二种障碍的本质，就是光明的如来藏。

原始清净的如来藏，经由我们的主意识，透过眼、耳、鼻、舌、身等五根，对外在的色、声、香、味、触产生五识。

在意识、五根、外境的交互循环过程中，让心有了混浊的状态，这种情形在佛经里是如何譬喻呢？

就像海水本身是清澈的，不会有浪，但是，为什么海面会生起如此大的混浊波浪？

是风让海水起了波浪。

所以，这种突然生起分别的识，既捉不住它，也不清楚它是正面或负面，这种混沌不解的疑惑，就是无明。

而心的原始本质，就像是海底的水，永远都是清净的，永远都具备着高度的智慧以及圆满的慈悲，这称为佛性。

烦恼，是思想的一种状态，是因为有无明、有分别心而产生。

想要摆脱烦恼，必须先了解烦恼如何产生，该如何消除。

宁玛巴的大师米滂仁波切说：“什么是烦恼？

贪欲等称为烦恼。

”归纳来说，烦恼就是贪念、瞋恨、嫉妒、傲慢、疑心等，称为五毒。

从无始轮回以来到现在，我们已经非常习惯负面的思想和行为，对于正面的思想或行为，却需要努力学习才能展现。

我们与生俱来、不需经过学习便存在的，就是烦恼。

所以，母亲怀胎时，胎儿可能因为不高兴，在母亲的肚子里拳打脚踢；欢喜的时候，也会露出笑容。

而出生以后，婴儿对喜欢的事物会感到很开心，对不喜欢的事物，也会用哭闹的方式来表达，这些都是与生俱来的习气。

更严重的是，随着年龄的增长，欲望及瞋恨心也跟着不停增长。

从懂事以来，我们就有贪念，因为要满足当下饥饿的需求，而对正面的亲切关怀也会欢喜接受，可是对负面的语言就会有抗拒之心，这些都会随着年龄不断增长。

人类所有的痛苦，都是自己的贪、瞋、痴、慢、疑造成的。

正常而言，人类比别的动物有更高的智慧。

可是相对的，人类有时需要更多的约束，不然智商高反而变成狂妄自大，成为混乱的根源，而且还会用自以为是的聪明，摧毁这个世界。

人类的长处是可以去思考这类问题。

<<思行悟>>

当知道这一切的痛苦来自烦恼时，可以透过对它的了解，培养健康的身心，慢慢把贪念、瞋恨、妒嫉、傲慢等烦恼去除。

佛教徒表面上是在度化众生，但实际上是靠众生的力量在度化自己，因此对众生常怀有感恩之心。

当有感恩的心，瞋恨就生不起来，也不会嫉妒。

因为曾发愿希望所有众生比自己好，所以如果众生的智慧、财富比自己多，应该高兴才对。

何况他不需要自己的帮助，财富、名声、能力就比自己好，应该更值得欢喜，因为自己少了一个负担。

嫉妒，就是放不下名利等，而对别人所拥有的感到不满。

在一片茂密的丛林中住着一只忧郁的小老鼠。

他常常整日闷闷不乐，有时自感形象不佳，本领又小，很是羡慕猫的神气。

不甘心生活在社会的最底层。

一天，这只苦恼的小老鼠跑到山神的跟前，一再哀求山神，希望山神把它变成一只猫。

最终，在它的苦苦纠缠下山神终于答应了它的要求，把小老鼠变成了一只非常神气的猫。

然而，小老鼠并没高兴几天，因为它又发现了新问题，原来猫怕狗。

于是，它又去求山神，希望山神把它变成一只狗。

可是，狗怕狼，于是它又跑去请求山神把它变成狼……就这样，小老鼠不断地请求，也不断地变化，直到有一天小老鼠终于变成了森林中最大的动物——大象。

当它昂首挺胸，在丛林中散步时，威风凛凛，所有动物见了它都点头哈腰，恭恭敬敬。

看到这些，小老鼠的心里别提有多高兴。

然而，没过多久，它便有了新的发现：大象最怕的竟然是老鼠。

这时它眼中最伟大的形象又变成了老鼠，于是它又去哀求山神……可见，很多时候，烦恼都是自己想出来的。

如果你一味地将自己的弱点与别人的优点相比较，无谓地进行攀比，那么，烦恼会源源不断地向你涌来，让你永无解脱之日。

身为普通人，我们只需要做好一个普通人应该做好的事情，做好我们力所能及的事情，扮演好上天安排给我们的角色就够了，至于其他的，能求则求，不能强求的，何不放手，去享受一种平静安详的生活呢？

烦恼是自己想出来的，并不是说你如果不想有烦恼，就必须放弃思考；而是说，你要把握好思考的度，做思考的主人，不自寻烦恼。

人之所以为人，除了劳动之外，在很大程度上还得益于人很会用脑。

的确，思考可以帮助人成长，让人不断在生活中上升到一个新的层面，但是，一些无端的担忧和莫名其妙的思考还是越少越好，即切莫杞人忧天、庸人自扰。

把握一个思考的度，让我们的生活轻松、快乐起来。

在处事时，让我们怀着一颗感恩的心来看待这个世界，那么，烦恼自然而然就会从我们的内心消失。

人生之路自然免不了坎坎坷坷，只要你用一种豁达的态度去看待它，用希望和热情去迎接它，那么，你就会觉得这个世界并不像你想象的那样冷酷和布满阴霾。

学会感恩，将个人的利益得失看得淡点，而把父母的付出与给予、朋友的关心和帮助、爱人的牵挂与体贴看得珍贵些，从内心感谢他们，并因此重视他们，那么，你会觉得这个世界很可爱，而且，你很富有。

感恩不仅是一种生活态度，而且是一种品德，是一个人品格是否健全的标志之一。

学会感恩，学会“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，学会宠辱不惊，不再自寻烦恼。

人的一生最大的劳累莫过于心累。

因为，一个人走过他的一生需要考虑的事情和必须作出的选择太多太多了。

有来自金钱方面的，有来自事业方面的，当然还有来自人与人关系方面的，等等，等等。

如果你的心累了，记得要给它减负，把一切该放下的都放下。

金钱、面子、地位、荣誉、过去和未来，都让它们去吧。

要活就活当下，要活就活得轻松。

<<思行悟>>

人们常说，人生不如意之事十之八九。

这正如前文所提到的那位老太太一样，一个人过于在意自己的缺陷和不足，并将它无限放大，那么，无疑就会遮蔽了他的眼睛，使他看不到他身边那些美好的东西。

的确，人生要想事事如意，永远一帆风顺实非易事，但既然这个客观情况不能改变，那么，何不改变一下我们思考问题的方式和角度，净化一下我们的心灵，让我们从勇于接受到学会接受，从学会接受到乐于接受，怀着一种“塞翁失马，焉知非福”的心理去轻松地拥抱生活呢？

编辑推荐

《思行悟:一点就通的人生智慧》中包含了法师们的精髓,将佛教义理生活化。

让你与星云大师、净空法师、弘一法师、圣严法师一起感悟佛学智慧。

其实人的心原本也与佛陀一般能够包容一切。

人心好比明镜,可以洞察万象;人心如大海一般,可以包容一切。

但是因为贪嗔痴三大病,使得世人不在快乐,《思行悟:一点就通的人生智慧》将让你摒除杂念,成就万事。

《思行悟:一点就通的人生智慧》的60堂佛学智慧课,让你生活“宽心”、做人“舍得”,佛学智慧一点就透。

文章从生活感悟和禅宗故事出发,运用禅理,解答了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑。

把世事和佛理相结合,让你把世事看透彻,并且上百个小故事发人深省。

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>