第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

前言

人的一生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！

第一图书网, tushu007.com

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》

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

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，面对我们已经的得到的，不必去庆幸，对于我们失去的，也不要去心感遗憾。
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.能说不能行，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掉了。
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

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

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。

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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