

《當下善轉》

图书基本信息

书名：《當下善轉》

13位ISBN编号：978986272661X

出版时间：2014-10-4

作者：法相山,釋慈智

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.tushu000.com

《當下善轉》

內容概要

踏上修心的道路，時時處處轉善念，
除生命中一切苦，擁抱幸福與快樂。

這是一本適合大眾閱讀、思辨、練習並內化的生活佛法書。

佛法不是深奧的學理，而是生活的實踐。
每當遭遇痛苦煩憂時，放下不符合實際的思考模式，
以佛教的哲理觀察考量，當下轉念，並轉為善念，
內心的焦慮與不安將迅速解除。

書中，慈智法師明確指引兩種行動方式：
歡喜改，「改」讓我們不斷進步，自助與助人！
歡喜做，「做」讓我們持續付出，擁有無限財富！

全書以淺顯易懂的文字、生活化的例子呈現，
闡述「聞」、「思」、「修」三慧，以及「戒」、「定」、「慧」三學，
幫助我們自省、實踐與修持。
「緣己」對照「利他」的角度，經「念頭」、「轉念」、「結果」的演示，
相互辯證，刺激思惟方向，將佛法的義理探究得更透徹明晰。
篇篇都在法師法語的提點下，
累積智慧與福德的資糧，「悲智雙運，福慧人間」。

全書架構分為兩部，每部六章，共十二章。第壹部「怎樣改才歡喜？」呈現的概念是：改能讓我們不斷地進步、能改才是幸福的！我們內在的概念與想法，如果是錯誤的，需要修改，如此不斷地自我突破與提升後，便有能力幫助自己與服務他人！

第貳部是「怎樣做才歡喜？」呈現的概念是：當內心充滿感恩的暖意，此時去做任何一件事，如同報恩，能生起很大的歡喜心！以此歡喜心去付出，就等同擁有無限財富，能堅穩地迎向人生中所有的挑戰！

在十二章中，每一章以佛法概念或佛法小故事開場，以淺顯易懂的文字、生活化的例子呈現，闡述「聞」、「思」、「修」三慧，以及「戒」、「定」、「慧」三學，幫助我們檢查過往言行，自省、實踐與修持。以「緣己」對照「利他」的角度，經「念頭」、「轉念」、「結果」的演示，相互辯證，刺激思惟方向，將佛法的義理探究得更透徹明晰。篇篇都在法師法語的提點下，累積智慧與福德的資糧，達到「悲智雙運，福慧人間」的目標。

佛法能幫助我們開啟智慧眼，看清一切痛苦的根源，皆來自於緣己；一切安樂的根源，則出自於愛他。在每一個團體單位中，從個人的「修心」出發，以法利眾，為整體社會締造更美好的生活。

全台教育界人士，小學、中學、大專院校百位教師、校長感動推薦

作者鑽研數十年佛理生活化的資材設計，引領著一批教師落實在教學中。本書將其教證中累積的經驗量能，透過有次第的思惟引導，令讀者即使身處煩惱叢林中，仍能有具體的方法靜觀心性，當下善轉念，化煩惱為清涼的菩提。 中華大學講師鄧淑貞

這本書可以讓我看到自己生命中有很多的不足，尤其所舉的例子都非常生活化，非常貼切。而書中提到的轉念方法，也讓我更看清楚自己的心，知道如何以正確的概念來撥開煩惱的迷霧，讓生活越來越吉祥如意。 輔英科技大學副教授蔡芬卿

當下善轉念頭，是優質思考力，是圓滿人生的指南針。人生充滿挑戰難避免，成功者與人分出了高下，多數擁有這種特質。正向思考常因我見我執不易破繭而出，透過學習，養成自省修心習慣，將不是

《當下善轉》

難事，只要願意給自己機會。 亞洲大學副教授蕭芳華

「千金難買早知道」，從這本書可以預知遇境時可能的過患，避免走很多冤枉路。擁有這本書，就像擁有師父數十年的精華，可打從內心去改掉自己的惡習，並且隨時提醒自己心向陽光、走向正確光明的道路。 輔英科技大學教授林獻龍

這是一本文字淺顯，但深富哲理的書。透過聞、思、修與戒、定、慧等方式，述說一些案例，教人如何棄除緣己，施行利他之觀念；從念頭、轉念、結果之程序，做到最智慧之行徑。最後佐以師父法語，讓人能安心自在。 修平科技大學教授呂奇明

在學習過程中，都會面臨有器三過的困擾，但一直找不到自己的煩惱所在？為了讓您找到困擾之因，我介紹一本好書給您，幫您解決此問題，希望透過這本書，細嚼慢嚥閱讀之後，領悟其中之道，讓其在學習道路上蒸蒸日上，爾後能在學習上找到自己的出口。 輔英科技大學助理教授李淑媛

依本書內容實作，能修改自身的思考慣性，對造成自己與他人傷害的言語、行為與負面念頭隨時喊卡。在忙亂生活與職場中引領我們走出忙、茫、盲如陀螺般的惡性循環，能歡喜自在、從容不迫地與他人互動，完成自己的夢想。 中國科技大學講師江曉音

人往往為了滿足欲望和追求快樂，卻違背了善道，導致遭來禍害，其實真正的快樂是用慈悲心去關照並利益他人，如此才能去除煩惱。本書透過多則發人深省的故事帶領我們檢查自心突破外境的迷障，是一本安頓身心靈的好書。 新竹市成德高中校長蔡雅雅

這是一本不可多得的良書，生活在這忙茫的社會裡，而此書讓人從中找到生活生命真正的意義與價值，使讀者能在正知見的情境中找到生活的重心，遠離生活的不順遂，邁向現在樂、未來樂的幸福生活與健康心靈。 新竹市成德高中總務主任黃國棟

未修心前不知道自己有哪些概念是錯誤的，但在工作職場上老是做不完的事，最後卻在這裡找到答案 散亂心。沒有當下圓滿讓我有補不完的破洞。《當下善轉》讓您明心見性的好書，面臨運勢不好不用求諸算命，而是在此書中的當下轉念。 新竹市成德高中出納組長李美秀

這是一本會改變您一生的好書。內容將日常生活中實際情境，透過佛法智慧的剖析，讓您能撥開人生的迷霧，知道如何思考、如何轉念、如何在人生轉彎處，透過正向利他的動力，柳暗花明又一村。 國立新竹高中教師傅慧鳳

生活處處都是境，境不分好壞，端看如何看待。本書詳實剖析現代人每天會遇到的境、分析當下念頭，進而提供充滿智慧卻實用的轉念妙方。讀者必能從中獲得法寶，讓人生充滿歡喜自在、促進人際祥和。 國立新竹高中教師廖慧慈

在忙亂的生活中，你可曾渴望暫停片刻與自我進行對話？會發現內心其實是孤獨還空洞地發慌？透過《當下善轉》引導，讓我們有脈絡地檢視自己的動機，更清晰認識煩惱的面貌，看見生命價值。讓我們在生活中有目標地歡喜做、歡喜改。 國立新竹高中教師林慧潔

佛法不是高深的學問，而是可以運用在生活中的。藉由這本實用的修心工具書，讓我可以常常觀察自己的每個念頭，並透過師父的智慧法語及生活上的實例分享知道如何抉擇正確的方向。不僅幫助自己並讓生活更加吉祥如意！ 新竹市成德高中教師鍾慧君

受心理學專業訓練的我在接觸修心課後，發現佛法和心理學一樣，都是在幫助人們能《當下善轉》，但不同之處是 佛法更講求在「因地（源頭）」上轉念向善、向利他，掌握了萬象之源的「心」，內心的寧靜空朗與幸福，自己就可維護與創造！ 新竹市建功高中輔導教師劉懿嫻

《當下善轉》

父母親最期待孩子前程似錦。其實能讓孩子有光明的未來，應注重的是有正直的人品及為他人服務的心，身為輔導教師非常感謝此書問世，讓我在引導學生往好的方向邁進時能有一本完整的品德及為他人服務的教師手冊，感謝。 新竹市建功高中輔導教師林靜芬

自從上修心課來，每堂課都有一主題，每一主題皆針對生活中之情境予以剖析，每每切中煩惱。師父從改的勝利面，及不改的過患處予以教授，集資淨障要學習者思惟觀察，檢查自心。《當下善轉》如醍醐灌頂，能令煩惱消除，生活吉祥如意。 台北市泰北高中教師徐月裏

欣賞《當下善轉》的修心工具書後，可以讓自己有相當深刻的感受。讓自己在生活中遇到類似的情境當下，能有較正確的知見去面對，而得到較好的結果。 高雄市復華中學教師柯俊明

「人生不如意事十常八九」，但我們始終不明白如何離苦得樂。這本《當下善轉》以實例說明其因並提供各式煩惱解套之法，讓讀者在他人經驗中看到自己，實屬一本值得一讀再讀的好書。 南投縣旭光高中教師張玲莉

每個人都想生活順遂，卻事與願違，因為我們總是煩煩惱惱。而《當下善轉》這本書教我們轉念的方法，讓我們的心更陽光、更正向，時時善轉生活順遂。書中「看看別人，想想自己」的單元提供自我檢討、改進的動力，真是一本好書。 南投縣同德家商教師劉采玫

面對紛擾多變的教育環境，常令教師產生無所適從、力不從心的無力感，在這本書中，我發現了前所未有的想法，原來只是一個念頭的轉變，就能有很不一樣的結果，不論是運用在教學或是與家人的相處上都是相當有用的。 台北市三民國中輔導主任陳美伶

每天都有許多大小事物要操心，舉凡家中小孩教養或是職場上處理不完的突發狀況。如何能在忙亂的生活找到一個能從容自在的方法？推薦這本書給想要改善生活的你，書中真實生活實例和辯證思路帶你翻轉不如意的每一刻。 新竹市建華國中教學組長許雅婷

生活和生命有許多不能和不足，讓我們每個人充滿痛苦和抱怨，卻苦無方法可改「善」！現在有一本充滿智慧，正向能量的書：《當下善轉》。可為你我解開層層的迷霧和困惑。期許透過大家的善心及努力，為這個大環境注入平安、幸福！ 台中市光復國中教務組長傅國欽

在國中教育現場服務多年，看到狂飆期的孩子在迷亂的社會觀念中無所適從，遇到寵溺子女的父母驚慌求助，很感恩自己能值遇師父學習認識煩惱真相，從修正自心進而幫助他人，這本書提出具體而詳盡的剖析，是亂世中的明燈。 新竹縣博愛國中教師吳佳蓉

常告訴學生，生命沒有意外，任何的結果都來自於你的選擇。很高興法相山出版了這一本教人《當下善轉》，在每一個念頭都作出正確選擇的修心工具書。書中以十二個課題，供大家檢視自己的日常行為。想事事如意嗎？擁有它即可！ 新竹縣成功國中教師黃建欽

在光鮮亮麗的外表之下，自己是自己的證明人，知道總會因煩惱而卡卡的時候，這時十二堂修心課的字裡行間無不展現真誠的慈悲與智慧，讓憂憂惱惱的心得以推開雲霧讓法光照耀，得自在歡喜的光明。 新竹縣博愛國中教師溫玉帆

面對未知就如同走進黑暗的房间，讓人恐懼害怕，而《當下善轉：十二堂歡喜自在的修心課》就如同那盞明燈，讓我們光明溫暖，不害怕。書中舉例實證可按部就班照樣練習，保證生活更歡喜加自在。精彩可期，不容錯過。 新竹市培英國中教師黃惠琴

一本十分實用、適合各個年齡層拿來生活中實踐且幫助自身心靈成長的優質讀物！當憂惱、苦悶、困

《當下善轉》

乏時，不妨翻開此書，從中找尋生命的答案，逆轉生命困境，找回光明、智慧的力量吧！誠摯的推薦您。 台中市四箴國中教師周昀瑩

您是否也擔憂至親好友因忙於工作，廢寢忘食，拿健康當籌碼，聽不進您善意的關懷，不知如何抉擇呢？《當下善轉》書中有真人真事的分享與轉念，有助於您和至親好友一同探討，難得的人身可以如何善用之，如何忙得健康又歡喜。 新竹縣新豐國中教師蔡如琦

「愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根。」很多的道理似是而非，尤其在遇到錢、情時容易困住，所謂「人為財死」、「色字頭上一把刀」，如何去體悟人生所為為何？為誰辛苦為誰忙？《當下善轉：十二堂歡喜自在的修心課》為您解開人生的謎團，讓您從此離苦得樂。 台中市四張犁國中教師林美蘭

人生不如意事十之八九，要如何違緣轉道用呢？唯有好好靜下心來詳讀此書，看看善知識如何引導我們從重重不如意事中，將違緣轉正道，讓生活處處吉祥如意，離苦得樂。此書有十二堂教我們如何轉念的修心課，讓生活忙碌的大眾如獲至寶。 高雄市大社國中教師方素玲

生命中總會出現不同的難關，以前的我常常用逃避、憤怒、悲傷、忍耐等負面情緒來面對，現在我找到了更好的方法。這本書使用淺顯易懂的實例，以深入淺出的思惟引導，讓我有不同層次的視野。這本實用好書值得擁有。 新竹縣湖口高中（國中部）教師蔣忠惠

本書藉由一個個的實例告訴讀者：原本負面的念頭，若能轉念往正向思考，結果終將不同。我們可透過一道道的題目來檢視我們的思想與行為，若能從利他的角度來修正過往的思考模式，就不會陷溺在痛苦的漩渦中。這是一本值得推薦的書。 新北市五股國中教師陳佩玫

上了修心課，對自己最大的幫助便是面臨困境時，如何檢查內心認識自己的煩惱。找到對治的方法或努力的方向，才不致於束手無策，坐困愁城。但更深一層的認識是無常，面對無常所能把握的便是《當下善轉》。 新竹縣博愛國中教師林紹瓊

一度隨著世間的煩惱流轉，家人相處、工作衝突等，讓自己痛苦不堪。透過修心課，生活終於有了轉機。很高興看見慈智師父將平日對我的指導，集結成冊，開一道曙光，讓芸芸眾生有機會出脫煩惱，讓佛法更能落實在生活中！ 新竹縣博愛國中教師徐淑媛

每個當下常以自己的見解，在處理任何事情。一般理所當然的事，卻可以因想法而影響事情的發展。《當下善轉》會引導你如何面對問題，釐清內心的想法，更明確地給予建議，讓你將事情處理得更圓滿，還發現人生有不同的非凡價值。 新竹縣博愛國中教師鄭妍婷

這本書讓我重新檢視自己的生活，知道生活中的順利或不如意其實都是內心造作而來，想要求得吉祥如意的生活並非不可能，只要我們能依著書中提示的方法與步驟去覺察、去改變，則心境就漸漸撥雲見日，活力油然而生，成為反轉向上的契機。 台中市北新國中教師廖婉婷

現代人在猛烈欲求中被「貪執」繩索綁得很緊，自以為是的「驕慢」迷惑人心無法滿足。此書從佛經中感受佛陀智慧，再以社會活生生的實例教導如何「善轉」念頭，為心靈注入一股清涼，此書讓我們瞭解什麼才是真正的快樂。 高雄市大社國中教師陳麗年

理論實務兼具的修心教材，以淺顯易懂的生活例子，透過轉念，化解煩惱；以我執看見自我的堅持；以愛我大叔、愛他普賢，讓讀者能歡喜自在地選擇利他的當下圓滿。讀了這本書，將能在我們意識田中種下善妙種子，消除業障。 新竹縣北埔國小校長彭煥章

每個人都希望生活能更快樂自在，但人不修心，心不睬人。以驕慢心為例，沒去察覺它，任它延燒，

《當下善轉》

不但煩惱日增，甚或危及慧命。本書十二堂課，好比古銅鏡，讓我們時時反省、觀照，凝聚做與改的力量，實踐出踏實快樂人生。 南投縣地利國小校長陳照明

人身難得，在人生中唯有效法先賢先聖、佛菩薩的行儀，為社會貢獻、對眾生服務，方不負人生的目的。第一修行《當下善轉》得大智慧，才不會盲修瞎練，誤了一生，如學習觀音及地藏菩薩大悲大願精神，願有志者共勉之，加油！ 南投縣法治國小校長段育國

在飆速的光世代，速度成了普世追求的標準，但為何超越了速度，我們的心經常失去了安穩，無法平靜自在呢？《當下善轉：十二堂歡喜自在的修心課》引領您放慢速度，擁有身心安穩自在。 台中市建功國小教務主任湯正茂

你要痛苦還是快樂？相信誰都想要快樂。而快樂要如何追求呢？當我遇境時，師父的智慧總引導我向快樂的方向走去。《當下善轉》這本書就是當下轉善、轉快樂的功夫祕笈了。依著這十二堂課，精勤練習，你會得到快樂！ 桃園縣普仁國小教務主任梁淑芳

這真的是一本心靈成長非常具體實用的工具書，內容囊括生活百態，深入探討藏在內心、從來不曾被挖掘過的角落，誠實面對自己，釐清剪不斷理還亂的問題，讓我每天不論是踏進校園或家門都有善的力量轉動自他皆歡喜自在。 新竹縣竹中國小訓育組長林靜芳

在輔導室經常要接觸帶著擔心、憤怒、抱怨……煩惱情緒的家長。修心課學到的「觀待他方」「如母有情」讓我看家長的無助、需求、痛苦，心就柔軟了。有了「我給我給」的心，和家長一起解決親子的問題。 新竹縣二重國小特教組長徐雪貞

在這盪動不安的世代中，日日我們幾乎都如陀螺般轉個不停，心靈少有休息的片刻，於是在忙茫中失去了自我。讀著這本書，讓我找到不同的思惟方向，有了光明與快樂的「善轉」！原來佛法是可以運用在生活中的，引人入勝的好書！ 新竹縣竹東國小教師溫佳宜

身處現代紛亂的社會，我們的心是否也常隨之搖擺，苦不堪言，《當下善轉》不以說教，卻以一件件鮮明、生動的例子，帶領讀者一層層深入剖析我們這顆忙亂的心，並給予對治的方法。老師用在班級共讀，是非常好的教材喔！ 新竹縣博愛國小教師簡美琳

在一連串生活的挫敗中，觀功念恩的修心理念，讓我值遇貴人扶持，找到生命的契機。放下驕慢心的精美包裝，我學會縮小自己，寬待他人，重拾人與人之間真誠相待的溫暖。《當下善轉：十二堂歡喜自在的修心課》是開啟智慧與愛心的金鑰匙。 高雄市鹽埕國小教師李雪瑛

你曾困惑於艱難的問題而不知所措嗎？你曾懊惱於無知的行為而後悔不已嗎？人生中面臨的種種課題常令我們迷惘，因為心不知去向。本書的一個概念或一句話常常就能解決你許多的問題，請你來細細品味，找出人生的座右銘。 新竹縣水源國小教師劉曼琳

進入e化世代，人心卻沒跟上此急遽變遷的時代，社會紛擾不安，天災人禍不斷，感嘆人心不古時，唯有從心打造開始，透過本書檢查自心，歡喜自在來修心，在做改當中，你將會發現原來生活可以這麼快樂，生命能這麼有意義。 南投縣僑光國小教師陳桂紅

作者簡介

作者簡介

法相山

法相山歷年推動社會教化績優事蹟

九十四年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十五年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十五年大乘四攝協會：內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良名列甲等

九十六年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十七年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十七年大乘四攝協會：內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良名列甲等

九十八年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十九年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

九十九年法相山文教基金會：教育部頒發「社教公益團體獎」

九十九年大乘四攝協會：內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良名列甲等

一〇〇一年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

一〇〇一年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

一〇〇一年大乘四攝協會：內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良名列甲等

一〇〇二年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

一〇〇三年法相山辯經寺：內政部頒發績優宗教團體

一〇〇三年大乘四攝協會：內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良名列甲等

釋慈智

慈智法師是法相山志業體的大家長，為人平易親切、樸實誠懇，在眾弟子眼中是一位慈悲與智慧兼具的善知識。慈智法師出生於農曆九月十九日，該日也是觀世音菩薩的出家日，法師亦以菩薩應化尋聲救苦之宏願自勉，率領著志業體僧俗二眾，以「悲智雙運，福慧人間」的理念，弘揚人間佛法，將佛法落實於生活。

慈智法師創辦了法相山志業體，依著多方弘法利眾之需又有眾多承擔：法師是法相山辯經寺的負責人，該寺自民國九十四年起至一〇〇三年間，年年獲內政部表揚為績優宗教團體。法師也是大乘四攝協會的理事長，該協會自九十五年起至一〇〇三年間已連續五次獲內政部頒發全國性社會團體工作評鑑成績優良獎。法師也是法相山文教基金會的董事長，該基金會於九十九年獲教育部頒發「社教公益團體獎」，法師個人也於一〇〇二年獲教育部頒發「社教公益獎個人獎」。

結合法相山志業體的力量，慈智法師長期推動心靈環保與品德教育。慈智法師自九十三年起至一〇〇二年，連續十年於暑期辦理法相山全國教師心靈成長營，有超過兩千五百多位各級學校的校長、主任、組長、教師等學習到修心的概念與方法，並帶回校園學以致用地經營學校、輔導學生。近年來，法師更致力於開發與標準化以修心為基礎的品德教育系列教材教法，讓散布在全國各地的種子老師，能以此有效地將品德教育融入教學中，獲益的學生遍地開花正以倍數在成長！這些在教學現場親自施教的種子老師，實際見證學生由桀驁不馴在短時間內能反躬自省，認真學習，無一不重拾教職的初發心，一改過去的無力感，更樂觀積極地投入百年樹人的教育工作！

慈智法師說：心是萬象之源，美好的世界應來自於良善的心。而時下世人追求物質生活的價值觀，卻讓人心如斷了線的風箏，四散紛飛，處處脫序演出。唯有從心下手，淨化人心，讓人品昇華，才能讓北捷悲劇不再上演，重建祥和社會，國家能安定發展、世人能和平共處！

書籍目錄

目次

序文

第壹部 怎樣改才歡喜？

一、你斷「器三過」了嗎？

聆聽、思考、憶持，斷除「器覆」、「器染」、「器漏」

二、驕慢如虎口，何必往那走

我慢高山法水不入

三、點一客白吃的午餐？天價！

取巧的因，結不出實在的果

四、別在「業力森林」中團團轉

取善捨惡，改往修來，人人都是好園丁

五、內建史上最強大的收發訊器 心

培養正知覺照，截斷惡念，收發良善訊息

六、珍惜人身，把握人生

善用暇身，時時自問：「我是為何而作？」

第貳部 怎樣做才歡喜？

一、生命中必要的「孝素」

以正法法水，灌溉父母恩德田

二、拜託！別再亂了！

觀察思惟，檢查自心，當下圓滿

三、財富應援團

知足惜福，難捨能捨

四、生命就該浪費在忙亂的事務上？

將心安住在每一個當下

五、揭開人間的幻術 無常

過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得

六、另類可樂 離苦

現在樂、未來樂一定要做，現在苦、未來樂值得去做

專文推薦

安頓內心、邁向成功人生

中華大學校長劉維琪

百人推薦語

全台教育界人士，小學、中學、大專院校百位教師、校長感動推薦

《當下善轉》

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.tushu000.com