

《得自在》

图书基本信息

书名：《得自在》

13位ISBN编号：9789575986032

10位ISBN编号：9575986032

作者：聖嚴法師

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

《得心自在》

內容概要

自在何處尋？

眾人希望享有自由無礙的生活，
卻因煩雜瑣事牽絆而不可得。

聖嚴法師曾說，「心」是我們的主人。

我們要了解「心」，不要讓它受環境影響，才能得心自在。

從法師提倡的心靈環保出發，並從中覺察到自己的起心動念，
清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」，
以及明白「能要」與「該要」，人生便能擁有明確的方向，
心自在，身自在，處處皆能福慧自在。

《得心自在》

作者簡介

聖嚴法師（1930～2009年）

聖嚴法師1930年生於江蘇南通，1943年於狼山出家，後因戰亂投身軍旅，十年後再次披剃出家。曾於高雄美濃閉關六年，隨後留學日本，獲立正大學文學博士學位。1975年應邀赴美弘法。1989年創建法鼓山，並於2005年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

聖嚴法師是一位思想家、作家暨國際知名禪師，曾獲台灣《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。著作豐富，中、英、日文著作達百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、總統文化獎及社會各界的諸多獎項。

聖嚴法師提出「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，主張以大學院、大普化、大關懷三大教育推動全面教育，相繼創辦中華佛學研究所、法鼓佛教學院、僧伽大學、法鼓大學等院校，也以豐富的禪修經驗、正信的佛法觀念和方法指導東、西方人士修行。

法師著重以現代人的語言和觀點普傳佛法，陸續提出「心靈環保」、「四種環保」、「心五四運動」、「心六倫」等社會運動，近年來更致力於國際弘化工作，參與國際性會談，促進宗教交流，提倡建立全球性倫理，致力於世界的和平。其寬闊胸襟與國際化視野，深獲海內外肯定。

《得心自在》

書籍目錄

目次
編者序
心在哪裡？
談心
心不在焉
追求效率中的安心之道
覓心了不可得
心淨國土淨
需要，想要，能要，該要
四要安定人心
禪修與物質的現代生活 - - 需要不多，知足常樂
什麼都不求
分清楚該不該要
轉貪心為願心
為自己的人生許一個好願
境隨心轉
境隨心轉能轉敗為勝
危機就是轉機
不被境惑
調整職場EQ的好方法
心胸開朗，就不受環境局限
調伏與轉化
奉獻布施
何謂菩薩行？
以奉獻的精神成就他人
不為任何目的而奉獻
發心與布施
如何避免婦人之仁？
不住於相而行布施
轉自私自利的我為功德的我

《得心自在》

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