

《自在的心灵》

图书基本信息

书名：《自在的心灵》

13位ISBN编号：9787214043955

10位ISBN编号：7214043955

出版时间：2006-8

出版社：江苏人民出版社

作者：证严法师

页数：228

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

《自在的心灵》

内容概要

证严法师是台湾著名僧人和社会慈善家，“净化人心”是证严法师一生的宏愿，其思想与著作，对世人有着深刻的影响。本书是证严法师“人生系列之”一，为证严首度对外演讲的内容，其中八篇是应“吴尊贤文教公益基金会”所邀之对外演说文，他以“直接、重点、尊重、及时、务实”的人生原则，透过慈善援助实践力行的力量，在一步一脚印中，深蕴着同为中国人的浓郁乡土情、同胞爱，亦传达出大爱的普世价值。本书自1989年在台湾出版以来，以深入浅出的智慧话语，解除了无数烦恼心灵的苦痛与焦躁，深受读者的喜爱。

《自在的心灵》

作者简介

证严，1937年出生于台湾台中清水镇。1963年依印顺导师出家，师训“为佛教，为众生”。1966年创办佛教克难慈济功德会。1966年以后的数十年来，秉持“佛教生活化，菩萨人家化”的理念，渐次开展“医疗、教育、文化”以及“各地赈灾、骨髓捐赠、环保、社区志工”等，期待由有形

《自在的心灵》

书籍目录

自序 无缘大慈 同体大悲 公益与私损 慈、悲、喜、舍 七月原是吉祥月 菩萨心如清凉月 法云、净水、甘露 慈善与人生 从鹿野走到慈济 用慈施悲 圆满福德 用喜施舍 成就智慧 快乐的慈济人

《自在的心灵》

精彩短评

- 1、自在的心灵，是以上人在臺灣的演講稿為基礎，修訂整理后出版的書籍。內容很貼切我們的生活。
- 2、這本書其實是在一部影視作品裏看到的，當時覺得好奇，所以在網上搜索，沒想到真的找到了。但是我在廣東，書在四川重慶，但真的對這本書很期待，所以找了那邊的朋友幫我簽收再寄到廣東。其實書我還沒開始看，但有看了一些簡介覺得是一本好書。所以，接下來的日子裏我會好好的看，也希望這本書能讓我掙脫生活的某些枷鎖。
- 3、很一般 看不下去
- 4、能使身心安宁读物
- 5、大师的作品就是好！
- 6、刚刚接触慈济的同修们可以阅读，比较浅。不是慈济的朋友们建议了解慈济再读。如果是很传统的佛教徒，这本书可能让你有所失望了...里面都很现实。
- 7、绝对值得一读 再读的好书
- 8、外婆喜欢。我陪读，也喜欢
- 9、我记住了 慈济 这个美好的词。
- 10、慈悲喜舍
- 11、证严上人演讲集
- 12、给想提高自身修养身性的人看最合适，忙碌的生活让人的压力太大了，沏一壶碧绿的好茶，翻开书在阳光下读上一段，由内而外透着舒坦和感动，真好！

《自在的心灵》

精彩书评

1、2016-7-30《自在的心灵》证严法师《静思语》-----证严法师，1937年出生于台湾台中的清水镇。1963年皈依，师训“为佛教，为众生”。1966年创办佛教慈济慈善事业基金会。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪若无闲事在心头，便是人间好时节以佛心看人，人人是佛；以鬼心看人，则人人是鬼。-----01《无缘大慈，同体大悲》1990年6月18日，台北国父纪念馆慈，从佛教的观点，是无缘大慈，同时也是智慧、良知的意思。【佛教领域中，爱的范围相当大。这种不带任何私我色彩的爱，必定需要发挥智慧，才能让被爱的人感到快乐，爱人的人也不觉得烦恼。这就是“慈”。智慧与教育程度的高低无关。佛陀曾说：“心、佛、众生，三无差别。”虽然是不同的词，事实上是同一种本质——清净的智慧。这份清净的本性，凡夫称之为“人心”，佛家则称之为“佛性”。智慧和聪明，佛性和人心都是相同的。只不过智慧是清净的，聪明却带有污染；佛性是清明的，人心却带着欲念，差别就在于清净与污染。】慈悲的悲字，则为同体大悲，引申有“毅力”或“良能”之意。【智慧的发挥，要靠毅力不断持续；若只具智慧，欠缺勇敢和毅力，仍无法真正成事。人，与生俱有良知，面对景象即能马上发挥良能，此即谓之“慈悲”。】（医院看到的）那摊血迹深深震撼了我的心，启发了我的良知：如果我只图清修，未免太过自私，我应秉持佛陀本怀、学习菩萨精神，去帮助众生启发良知、发挥良能；如果能够聚集大家的财力、遍布大家的力量，那么暗角的苦难众生，就能及时被发觉、被援助。佛教里有一尊千手千眼观世音菩萨，我认为每个人内心的良知，就是观世音。只要结合五百人的力量，就能闻声救苦，实时解难。“一眼观时千眼观，一手动时千手动”；你我的双手，你我的双眼，正是观世音菩萨的千手千眼啊！筹办医院，花莲慈济医院-----02公益与私损 1990年7月19日台北国父纪念馆吴尊贤文教公益基金会难道这个抢劫犯一生下来就有这份业的吗？确实有先天与后天的业因，后天的因缘如果具足善缘，就能及时断除造恶业的根源。-----03 慈悲喜舍 1990年7月20日 板桥体育馆把快乐的气氛带给他人，就是慈；同情恻隐之心，就是悲；心无烦恼、挂碍，就是喜；把自己所知的全部交给别人，就是舍。慈乃予乐，悲乃拔苦。苦源自于有所匮乏（物质、精神、心灵）贫者患得，富者患失。佛陀说过：“欢喜即功德”师公饭，白饭炒酱油。不要为了准备餐食浪费太多时间，吃饭的目的只在维持体力。大喜——文化志业一般人在做事时，总是功利心极高，有所付出就想有所回报，捐出身外财，却招来烦恼业。所以布施若不是真正喜舍，则这份舍不但没有功德，反增业力。大舍——教育志业慈济以慈善／医疗／文化／教育四项志业，来落实佛陀慈悲喜舍的具体形象。——七月原是吉祥月农历七月在佛教而言，是吉祥月，也是佛的欢喜月，更是众生的报恩月。在佛的弟子中，目连救母。佛弟子中，阿难陀尊者。现在民间拜的普度公，在佛教说来就是“面然大士”，这是菩萨化身来启发阿难，让他知道人生无常，不要贡高骄傲／自恃庄严，一旦福尽，也会这种形状。真正的普度是要孝顺父母。——菩萨心如清凉月菩萨又称“觉有情”，是觉悟之后的“有情”，而“有情”是指众生。佛，菩萨与平常人的差别只在于：平常人虽有情，但不觉（没有觉悟）。不觉就是迷，凡夫多陷于情执，为情所困。月光是那么柔和，就像菩萨心一样。十地和六度都是菩萨必行的道路。欢喜心，初地，菩萨的第1地——欢喜地，要有一分布施心和爱心，才会时时欢喜，宽谅别人。布施欢喜。第2地——无垢地菩萨。“垢”，是因为“无明”。要守好规矩，持戒不犯错。“戒”，是学佛者一定要遵守的规矩。第一，不杀生。第二，不偷盗。第三，不邪淫，是培养一股正气。第四，不妄语。如果话说了很多却做的很少，就是不守口业，如此，就是言而无信。“口业”有四种：两舌，恶口，妄语，绮语。第五，不饮酒。第3地——发光地菩萨。能忍辱，心地就能发光。不计较就没有心事，没心事自然有智慧。能忍辱就不会鲁莽，气焰就会熄灭。第4地——焰慧地。我们的心地发光之后，还要让它更加光亮忍辱，再下功夫精进，智慧的光芒会更形绽放。「智慧生出来之后，还要不断精进，让智慧的光芒照耀他人」第5地——难胜地菩萨。禅就是要心定。行住坐卧无不是禅，担柴运水也是禅，指甲剪短修干净，用心洗衣煮饭也是禅，能做到这样是很难得的，所以称为难胜地。禅就是正见，正知，平日思想正确，精神统一，这就是禅了。只因一般人的心念经常涣散浮动，难以收摄，所以才叫“难胜地”。有人问：“什么样的禅功最好？”禅师说：“吃饭的时候知道在吃饭，这就是上好的禅功。”其实就是“专心”啊！第6地——现前地菩萨。“慧”。若能做到布施，持戒，忍辱，精进，禅定，将心中的无明擦拭干净；心境一尘不染，山来照山，水来照水，自然能产生智慧。我们所表现出来的举止行动，都是利益人群，令人欢喜。以上就是菩萨十地的前六地，也是配合

《自在的心灵》

佛教徒所要学习的六波罗蜜。——法云，净水，甘露第7地——远行地。用“方便”波罗蜜（到彼岸）来启发我们的悲心愿力。苦恼的人生源自于无明，看不开，苦恼不断。用“悲心毅力”可以化解。佛陀开八万四千法门，以解决众生的八万四千种烦恼。《三藏十二部经》婆娑（堪忍，忍苦的意思，值人世间）世界的众生需要方便法门来度化。 - - - 第8地——不动地。是成就“愿”波罗蜜。要净化人心 / 推动社会工作，必须先立愿，没有愿就拿不出力量，所以“愿”是非常重要的。要立愿必须要有坚定的心。菩萨就是要有那份“不动地”的愿心，我们如果有那分雷打不动的愿心，就是达到第八地——不动地。发愿如初，成佛有余。欢喜幽默，面对逆境。“这是师父要给我转个境。”既然进入慈济，就应该有正信。 - - - 第九地——善慧地。是成就“力”波罗蜜。我们有愿，也要有力。什么是力呢？就是智慧。善运慧解，每一句法都是从慈悲智慧中流露出来，如此便是第九地——善慧地。第十地——法云地，成就“智”波罗蜜。像云在天空能够降下清凉的雨水，有了雨露自然能够滋润地上的万物。既然要学佛，心就不宜常常燥热沸腾。学佛的道理虽然很简单，但要祛除习气，发大愿心却不容易，必须拿出恒久的心，走很长的路。这要经过磨练，并且不只是一生一世。希望今天的法云，净水，甘露，能洗净我们以前的凡夫心，从现在开始换个菩萨心，自佛的起点开始直到佛的境界。——慈善与人生慈悲如果只是嘴上说，那就无法发挥效用。必须身体力行，将“理”付之于事，以实际的行动来表现出来。慈是人人本具的德性，佛陀示现在人间，修行成道后的第一句话说：“大地一切众生，皆有如来智性。”众生皆有佛性。只是人们由于受到了后天环境的影响，以及欲念的诱引，慢慢地让无明遮蔽了清净无染的爱心。明心见性就是修心养性。修行二字，修是修心养性，行是端正行为。心与性的差别在哪里呢？凡夫称之为心，圣人称之为性。凡夫因为清净的本性已被时间的欲念污染，所以将性变为心。我们要修行，就要先下功夫好好修心。心病有三种——贪嗔痴，修行就是要先把这三种毛病先调伏。千里之行，始于足下。佛是凡夫的目标，凡夫是佛的起点。在起点与终点的这段距离，就是菩萨道。佛陀来人间讲的经，并不是要让我们念的，而是要指引我们一条可行的路。因为经者，道也；道者，路也。佛陀《本生经》中的一段故事。释迦牟尼的意思是“能仁寂静”，仁就是慈，能就是功用。用身体力行去发挥清净仁慈的爱心。释迦牟尼为了度脱众生的苦恼，不断地来回娑婆世界为我们说法，教我们如何离苦得乐，成就福业。第一——恒行法施。第二——起大悲心。第三——化诸有情。“诚”与“正”。第四——忍辱。忍的功夫就是修学佛法的重心。知福，惜福，再造福。慈善二字，慈就是清净无污染的爱，是属于“理”。而“善”是指好事。“善哉，善哉”，“很好，很好”。 - - - “人”虽人是万物之灵，但也只是众生之一而已。（众生是指所有的生物）由于一念无明而生三细，有了贪嗔痴的烦恼，面对外面六尘的境界，诱引了我们的六根，致使人性、佛性、慧性慢慢被埋没，也因而使人的行为渐渐接近众生的行为。学佛就是要启发人的良知，良知能被启发，人心就能转为佛心。「佛教的良知和我们通常讲的良知并不相同。」世上人分三种：一是圣贤，二是凡夫，三是衣冠之人。圣贤就是与佛有同等智慧 / 具足良知良能，能够领导人间，教育人群，净化人心的人。佛不是神，他是圣人。除了佛是圣人之外，还有菩萨。菩萨以佛陀的教育在身体力行，不但上求佛道，还要下化众生。儒家中的孔子也是圣人，贤人。来人间而不会迷失，能为人榜样的人，就是圣人，贤人。第二种是凡夫。尽管他有善念，但心性不定。第三种是衣冠之人。是穿了衣服的众生。（衣冠禽兽）——从鹿野走到慈济一般人帮助别人就叫爱心，其实帮助别人，有时候会变成功利心。若是为了名利去做好事，并不算爱心。佛陀证悟后，第一个弘法的地方就是“鹿野苑”，他在鹿野苑转四谛法轮。既来之则安之。山上有一颗大榕树，抬头看去，只见树枝盘错，浓荫蔽天，不见天日；低头看树根，却又根根相同，找不到树头。地上经年累月堆积的落叶，脚踩在上面松松软软的，深怕有蛇躲在里面，实在是恐怖极了。清觉寺。“如果你硬要带我回去，也只是带了一个空壳子回家。”“佛观一钵水，八万四千虫。”希望把佛教人间化，人间菩萨化。花莲医院。“你的职责是看病人而不是看病。”真正虔诚的宗教者，一定有宽大的心胸，如大海能容纳百川，互相容纳，尊重，帮助，这才是宗教者的精神。虽然佛讲因缘，但是因缘不是一味的等待，它也需要我们不断去创造。“真正的爱心，是照顾好自己心”。一般人都很粗心大意，任心流转不惜，致贪嗔痴慢疑等心病；一旦生出这五种心病，就会造业；造了业，因果就不堪设想了，这就是因为没有好好照顾好自己心所造成的。——用慈施悲，圆满福德不满足的爱就是缺爱症。有了贪念，就永远没办法满足，这也是缺爱症。人生四大苦中，病苦为最。他用佛法，而我用世间法，结果他说的佛理，被我用人与事的世间法说服。《地藏经》中说：“亲手遍布

《自在的心灵》

施功德最大。等到往生后，子孙请大法师来做功德，七分的功德，亡者也只能得到一分。倒不如亲手布施，功德分分都是自己得到。"——用喜施舍，成就智慧一张纸在我手中，有四次再生的生命。我们走路要把心放在脚上，脚提起后要轻轻放下。有良知的人，绝对不会有虚荣，铺张的心态。

《自在的心灵》

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