

《听佛学大师讲24堂人生智慧课》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787505425484

编辑推荐

这是一本将心理减压和禅修秘法完美结合的佛法书。

本书将历代佛学大师的佛心禅语汇编成24堂课，结合现代人的心理诉求，从人们的修身养性、工作学习、居家生活和人际交往等日常行为入手，帮助读者净化身心、缓解压力。

内容简介

本书旨在解除每一个人内心挣扎的苦痛，还年轻人以阳光健康的心态，赠老年人以历经沧桑的从容，让整日奔波的人有一个心灵的港湾，让无所事事的人有一座心灵的庙堂。教导世人如何看待现实生活中的诸般不如意，待人接物又应该秉持什么样的心态。总之，本书旨在以“通俗佛经”之相，助世人修出佛心禅性。

目录

第一篇 修身养性：拈花微笑间，心悟人生真谛

第一课 心与性：不俗即仙骨，多情乃佛心

禅之至境，乃是破“我”

自助者得天眷顾

无心可用，无道可修

求人不如求己，胜我必先知我

有缘推不掉，无缘争不来

俗世要看开，但不要看透

第二课 净与静：无欲则刚，淡泊明志心自远

盛怒行事，善果难成

既要惹尘埃，更需净心灵

静下心来，谛听到花开的声音

真心，不会随外界变化而动

轻与重的感觉存乎一心

第三课 因与果：万法皆空，因果不空

为人所重，乃因有用

闲话莫说，蜚语莫谈

至理面前，万法皆是迷障

世间一切皆是缘，命中无时别强求

第四课 慈与悲：世有平等，然后有真慈悲

善恶是法，法非善恶

人之慈悲，孝之为本
布施救人，不留一念
佛性平等，普度众生
弃仁爱之智慧，犹如失航道之行船
第五课 空与色：心即是佛，佛即是心
以出世之心，行入世之事
真正的信仰，无须顶礼膜拜
心中烦念，自缚而生
人无所求，品行自高
初心即是真佛
心中无色，坦对红尘
大千世界一禅床，皆在心胸
第六课 福与祸：福祸总相依，切勿悲与喜
世间之福，皆有因果
貌似幸者，其实祸哉
世间诸多不如意，比来比去却知福
功名皆为身后事，有无之处化云烟
第二篇 人在职场：登高一望诸峰小，入世幽世皆圆通
第七课 贪与欲：图一时之快，终生受煎熬
权力有多大，艰险就有多大
世俗之人大多死于贪欲
飞来之福，恐为祸患
放下过往得自在，莫因贪念误终生
算计人者，为人所算
第八课 财与业：有钱当念无钱日，得意休轻失意人
高低贵贱，与衣无关
金钱本是食人兽
只劳不休，人生得少失多
人有一技，胜有千金
不劳不作，安能悟禅
第九课 磨与难：泥泞留痕，磨难是炼狱
唯走坎坷路，方成坚定心
从黑夜摸索过来的人，更懂得黎明的珍贵
清风是知音，自乐本禅道
苦痛不入心，人生作茶饮
一切不幸都只是一个过程
第十课 傲与谦：盛满易为灾，谦冲恒受福
刻意避短，短处更现
命中注定莫要推，过分谦让也是罪
傲慢本是心中魔
狂傲之人往往为狂傲所败
人之劲敌，乃是不识己

一山还有一山高，山顶望去有高山

第十一课 成与败：是非成败转头空，一切皆随缘

成功需定力

失败非因对手强，乃是己生轻敌心

若想成功，则必先有成功之念

欲得成功，不可失机缘

第十二课 盈与亏：盈者损之机，亏者盈之渐

凡事都要有度，一切都要适可而止

凡事量力而为，莫要自取其辱

红尘本残缺，抛却求全念

完美之禅道，在于不求完美

第十三课 屈与伸：改变能改变的，接受不能改变的

茶杯只有低于茶壶，才能被注入香茗

忍辱不是一时的忍耐

稳定情绪，心得解脱

第三篇 居家生活：行住坐卧，禅影随行

第十四课 苦与乐：生活就是禅，禅就是生活

乐非华丽外表，本为内心坦荡

刹那芳华，亦是至乐

杞人忧天，福乐难至

快乐是得到，更是付出

有劳有逸才是人生

有痛苦与欢乐，就有地狱和极乐

第十五课 奢与俭：何须琥珀方为枕，岂得真珠始是车

由俭入奢易，由奢返俭难

钱，不一定肮脏

富足来自知足，贫穷来自吝啬

不抑己欲，苦痛随行

第十六课 情与爱：爱不重不生娑婆，念不一不生净土

失恋非丧爱，只是人无缘

缘分莫强求，聚散皆随缘

相伴唠叨自有缘，唠叨半世意缠绵

莫把婚姻自由叫停，要把幸福当事业经营

第十七课 言与教：教养有道，则天无妄生之才

孝顺不但要孝，更重要的是要顺

含蓄的教化比直接的呵斥更有用

没有不可救的生命，也没有不可教的人才

道理干言不如当头棒喝

对你最严厉的人，可能是对你最好的人

无言的教诲最难领悟

第十八课 老与命：生亦何欢，死亦何苦

此世既能做人，便是前世修来的福

活着，就是人生的一大幸运
欲念是何种色，人生便是何种相
生死皆为天命，世间无人可避
活在当下即是幸福

第四篇 人际交往：世间俗世要看开，难得糊涂莫看透

第十九课 名与利：放舍尘根，清闲自在如白云

世人所争之物，往往一文不值
世人莫要脸贴金，画虎不成反类犬
佛家本公平，所得皆有度
禅师本来是和尚，抛除虚名得真身

第二十课 舍与得：得失皆随缘，有舍才有得

布施越多，所得越多
多了世间俗物，反生惶恐之心
天上不会掉馅儿饼，想收获就要付出

第二十一课 恩与怨：冤冤相报何时了，得饶人处且饶人
冤冤相报何时了

不守诺者，终有恶报

今日你救人，明朝他救你

多惜福，常感恩

第二十二课 善与恶：心怀善念者，才能修成佛

心中有恶念，终为恶念害
断绝心中恶念，佛心方可呈现
应有一颗布施心

诸恶莫作

第二十三课 进与退：万事无如退步人，淡中滋味最天真

好运非横来，努力可得之

容身于强者之林

昨日不可回，今朝犹可追

此路不通，另寻通路

第二十四课 宽与恕：宽容别人，就是善待自己

忘恩不可恕，负义不可饶

化敌为友，以德报怨

容天下难容之事，恕世间难恕之人

在线试读部分章节

真心，不会随外界变化而动

佛法即是人心。人心不动，则佛法自生

佛法之真谛，莫若世人皆可把持自己之心，心不可乱。心一旦乱了，那么身必乱，言

必乱，行必乱，那么必会为迷惘犹疑所困，参悟不到佛理禅机，也看不破人生的种种。佛教中常用“明珠在掌”来譬喻佛心并非遥不可及，而是人人可握可执之物。但“石中之火，不打不发”，世人若不修不证，那么即使有佛性慧根也是枉然。

那么，什么又是佛心的基石呢？

佛心的基石是“真心”，所谓“真心”，便是一颗不动不移之心，外界纵有千般变，我心岿然稳如山。也就是说，真心需要静心。

唐朝时期有一位得道的高僧，这就是马祖道一禅师。马祖道一禅师曾提出一个著名的佛理，这就是“即心即佛”。他座下的弟子无不是按照“即心即佛”的佛理修行，而他的一位法名叫法常的弟子更是因为从这句“即心即佛”中悟出了禅机，因此大彻大悟。而在此期间，师徒两人还有一段有趣的禅理对话。

当时马祖道一禅师为试探法常对佛法的领悟，曾对法常说道：“法常，你现在已经领悟了为师的‘即心即佛’，但为师最近又觉得‘非心非佛’了。”

法常听完后不为所动，他对师父说道：“别的我不闻不问不管不顾，我仍是‘即心即佛’。”

马祖道一禅师听完之后，颌首笑道：“梅子成熟了。”

古时候有一位高僧曾有偈语“竹影扫阶尘不动”，法常的回答正是应了这句话，任你万般变化，也不过是因风而摇的竹影，不会扫起阶前半点的尘埃。

在佛家看来，心静即是“涅槃寂静”，无论俗世怎样变动更换，在悟得佛理禅机之人看来，这些最终都会归于平等，归于寂静。

但现实生活中，很多人往往不能为自己找到心灵世界的安静之地，而是因外界的种种变化而总在改变自己，人云亦云，随波逐流。比如说近些年来被誉为“国家第一考”的公务员考试，每年报名参加的人都在呈上升的趋势。而每一个考生的心态都是不一样的，有些人是真心希望可以服务人民，有些人只是由于一时之间找不到合适的工作而干脆看一看自己有没有这样的运气，给自己一个心理安慰，还有些人就纯属抱着玩儿玩儿的心态。在这些人中，那些目标明确的考生自然受到我们的尊敬，而那些充数之人就不免要让我们引以为戒了。因为凡事都随波逐流的话只能是永远都跟在别人的后面，被前面人的头背脊挡住自己的视线，不能够看到前面的风景，因而也不会知道前面是不是适合自己的归宿。

既然静心对人的一生如此重要，那么怎样才能做到静心呢？

星云大师给了我们这些俗世之人这样一些建议：真心，不会随外界变化而动
佛法即是人心。人心不动，则佛法自生 佛法之真谛，莫若世人皆可把持自己之心，心不可乱。心一旦乱了，那么身必乱，言必乱，行必乱，那么必会为迷惘犹疑所困，参悟不到佛理禅机，也看不破人生的种种。佛教中常用“明珠在掌”来譬喻佛心并非遥不可及，而是人人可握可执之物。但“石中之火，不打不发”，世人若不修不证，那么即使有佛性慧根也是枉然。那么，什么又是佛心的基石呢？佛心的基石是“真心”，所谓“真心”，便是一颗不动不移之心，外界纵有千般变，我心岿然稳如山。也就是说，真心需要静心。唐朝时期有一位得道的高僧，这就是马祖道一禅师。马祖道一禅师曾提出一个著名的佛理，这就是“即心即佛”。他座下的弟子无不是按照“即心即佛”的佛理修行，而他的一位法名叫法常的弟子更是因为从这句“即心即佛”中悟出了禅机，因此大彻大悟。而在此期间，师徒两人还有一段有趣的禅理对话。当时马祖道一禅师为试探法常对佛法的领悟，曾对法常说道：“法常，你现在已经领悟了为师的‘即心即佛’，但为师最近又觉得‘非心非佛’了。”法常听完后不为所动，他对师父说道

：“别的我不闻不问不管不顾，我仍是‘即心即佛’。”

马祖道一禅师听完之后，颌首笑道：“梅子成熟了。”古时候有一位高僧曾有偈语“竹影扫阶尘不动”，法常的回答正是应了这句话，任你万般变化，也不过是因风而摇的竹影，不会扫起阶前半点的尘埃。在佛家看来，心静即是“涅槃寂静”，无论俗世怎样变动更换，在悟得佛理禅机之人看来，这些最终都会归于平等，归于寂静。但现实生活中，很多人往往不能为自己找到心灵世界的安静之地，而是因外界的种种变化而总在改变自己，人云亦云，随波逐流。比如说近些年来被誉为“国家第一考”的公务员考试，每年报名参加的人都在呈上升的趋势。而每一个考生的心态都是不一样的，有些人是真心希望可以服务人民，有些人只是由于一时之间找不到合适的工作而干脆看一看自己有没有这样的运气，给自己一个心理安慰，还有些人就纯属抱着玩儿玩儿的心态。在这些人中，那些目标明确的考生自然受到我们的尊敬，而那些充数之人就不免要让我们引以为戒了。因为凡事都随波逐流的话只能是永远都跟在别人的后面，被前面人的头背脊挡住自己的视线，不能够看到前面的风景，因而也不会知道前面是不是适合自己的归宿。既然静心对人的一生如此重要，那么怎样才能做到静心呢？

星云大师给了我们这些俗世之人这样一些建议：一是要对感情不执不舍。也就是说感情不可放弃，也不可过分执著，要用理智引导感情，用慈悲净化感情，这样才能有趋于静态的心。二是要对五欲不拒不贪。五欲指的是财、色、名、食、睡。其实五欲并不可怕，可怕的是我们不知道如何去化导五欲。正当的五欲之求才是幸福快乐的保障，一味的贪婪或是拒绝都会造成莫大的痛苦。因此我们对五欲生活要做到不拒不贪。三是要对世间不厌不求。不厌不求即是要求我们能够保持着一颗平常心，平常心就是静态而又活泼的心。四是要对生死不惧不迷。世人常为生死所惧，生死所迷，但生死其实又何足迷，何足畏呢？正常的人生观对生死是不会有任何的迷恋与畏惧的。如果一个人太容易受到外界的干扰，那么执著心、愧疚心、痴迷心等等魔障就会在心灵世界作祟，从而将自己陷入痛苦之中。这不是自寻烦恼吗？所以，若想还自己一份快乐，那就应该“不因外界心念变，守源固本心自真”。 P22-23

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)