

# 《自在》

## 图书基本信息

书名：《自在》

13位ISBN编号：9787552701050

10位ISBN编号：7552701056

出版时间：2013-6

出版社：甘肃人民美术出版社

作者：楚阳冬

页数：246

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《自在》

## 内容概要

《自在》——星云大师的人生智慧课，一则则禅师的故事、体验、顿悟，蕴藏着无限的生命启示，让你化迷为悟，启迪你茫然的思绪。它并不是深不可知的玄理，更不是怪力乱神的现象，而是一口清浅易尝的心灵活泉，它能开展宽阔的心胸，创造智能。

# 《自在》

## 作者简介

星云大师，1927年农历七月二十二出生于江苏江都，为临济正宗第四十八代传人。国际著名佛学大师，佛光山开山宗长，国际佛光会世界总会会长。1967年创建佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，佛光山寺第一、二、三任住持。先后在世界各地创建200余所道场；创办9所美术馆，20所书局，50余所中华学校、16所佛教丛林学院；著作等身，有110余种佛学著述，并翻译成英、日、德、法、西、韩、泰、葡等十余种语言，流通世界各地，对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，厥功至伟！

# 《自在》

## 书籍目录

立身篇 成功者锦囊十事开示 换一种心情面对工作 什么事业才是好事业 不磨砺，难成才  
珍惜机缘 以修行心做事业 最棒的职业生涯 惜缘即是惜福 宽则得人 要成大器，先沉住气  
事业无二般 尊重别人就是尊重自己 学会说话 心能量，无极限 守好本分心 宽则得人  
职场“春秋” 莫轻园头 随缘也要结缘 与人方便自己方便 善知识 接受教示  
何为贵人 修行篇 迷悟之间 解脱禅 活在当下 悟时自度 有舍才有得 皆是般若  
放下什么 一念放下，万般自在 言行的考查肯定自我 灵活处世 无分别心 敢于承担 人生四“心”  
如何证悟本性 寻找本然智慧 生活中的修行 随他去，不管他 禅心处处 圆融之道  
修炼淡定心 人生即是修行 禅与人生 覆船生死 通达篇 人间有味 割耳救雉 平常心  
是道 众缘和合 柳暗花明又一村 平常心 生活的艺术 用鼓励代替责骂 诚实无欺 片叶不沾身 不做传声筒  
禅的心要 锁虚空 一切是禅 禅的魅力 死生由他 不着相 找到自己 一切无师 无“位”真人 什么是我  
真敢当 冤与报 做自己的主人 自在篇 了悟心境 智慧禅心 谁的罪过 契悟本义  
万事皆“休” 用心受持 /198 不“二”法门 往西方走 打车打牛 /207 心是万事之主 我们的禅道  
不受生死轮回 吾人不误 找到真心 领悟禅意 深不可测的心灵世界 艰难一忘 唤醒本知的自己  
心贼难防 只偷一次 好事不如无事 真正的自己 茶禅 当下一瞬

# 《自在》

## 章节摘录

禅宗四祖道信问三祖僧璨禅师：“如何解脱自在？”僧璨反问：“谁缚汝？”此话可谓道破千古疑团，令人拍案叫绝。的确，普天之下最能系缚我们的，不是他人，而是自己。当我们执着于金钱时，金钱就将我们的心钳制了；当我们执着于权位时，权位就将我们的胸襟套牢了。自古以来，所谓的“名枷利锁”不知弄得多少人蝇营狗苟，喘不过气来。握紧不放的拳头无法挣脱瓶口，紧缩不放的脚步无法向前迈进，放得下，才能提得起。我们要解脱自在，不但要学习放下一切，更要具有旷达的胸襟视野，想得远，要看得宽，看得大。

星云大师

# 《自在》

## 编辑推荐

星云大师以无上修行开释智慧人生。佛性、慧心、智识、福报，皆从“自在”二字得来。将“迷”的酸涩狭隘，转化成“悟”的豁然大器。让你开展宽阔的心胸，创造智能。“返璞归真，终身不辱”才算赢得人生。

# 《自在》

## 精彩短评

- 1、 =。 =
- 2、 很多佛教的故事，透过星云大师的通俗讲解，授以人生智慧。
- 3、 还行，帮别人买的 不清楚 包装完好

## 章节试读

### 1、《自在》的笔记-第5页

有些做事业的人，总抱怨自己的烦恼很多，压力很大。其实，这并非外部环境有什么问题，而是你自己的内心不够清净。

### 2、《自在》的笔记-第158页

你永远不知道在失败和挫折的背后，会隐藏着什么。  
当你能够做到不生杂念不因外境而生起烦恼，这就是无上灵明的心境。  
一切都不过是暂时的现象，不会永远存在。

### 3、《自在》的笔记-第73页

世间一切不过是由我们内心变现而来的。你的怒气、欢喜，都不过是因缘聚合的产物。

### 4、《自在》的笔记-第133页

随缘看待一切，不是说不要有所作为，而是不做多余的牵绊和挂念。

### 5、《自在》的笔记-第24页

心怀众生。因为你种下帮助他人的善因，所以，在你最困难的时候必定会有帮你渡过难关的机缘出现。

### 6、《自在》的笔记-第94页

不管成功还是失败，都不过是人生中要经历的一个过程而已。假如你不能从生活过程中有所领悟，那么成功也可以转为失败。因此，不论面对何种境遇，假如你能看到它们本质上的不稳定性，就会以一种淡定的心态看待世事变化。

### 7、《自在》的笔记-第53页

所谓方便，就是智能。我们给人方便，就是自己的聪明智能。  
给人方便，不是生事弄非；给人方便，是要不留一点儿痕迹，才是真正的方便。

### 8、《自在》的笔记-第148页

不执着、不计较，是一种生活意境。

### 9、《自在》的笔记-第97页

假如你能深入地了解内在的自我，就会发现我们真正需要的其实很少，而我们每天追逐的却有很多是并不需要的东西。

### 10、《自在》的笔记-第48页

竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞。



### 11、《自在》的笔记-第147页

参禅的人当然也要吃饭睡觉。不过在吃饭睡觉时，没有去执着、去计较。  
“百花从里过，片叶不沾身”

### 12、《自在》的笔记-第114页

一切的外境，从本质上看是一种空性，外境不过是水中月，镜中花，不过是由心识种子变现而生出的。假如你能悟到这个道理，自己就会时常反观内心，检视一下自己的思想中有没有不善的成分。心与物的圆融，应是最高的人生境界。

### 13、《自在》的笔记-第73页

三界唯心，万法唯识，心动则万法生，心灭则万法灭。  
心静则万物莫不自得，心动则事相差别现在。

### 14、《自在》的笔记-第116页

淡定心从谦卑中来。

### 15、《自在》的笔记-第114页

不要觉得，离开烦恼和痛苦就是最好的生活状态，因为正是这些痛苦和烦恼，才让我们起了脱离的心，走向真正的清净和解脱。

### 16、《自在》的笔记-第69页

不管你成就多大的事业，最终都是要归于平静的。生命不需要用喧嚣和繁华来诠释，所以，淡泊不是冷清，而是真正的快乐。因为在淡泊中，你才能做到心安理得，心平气和。

### 17、《自在》的笔记-第158页

你永远不知道在失败和挫折的背后，会隐藏着什么。  
当你能够做到不生杂念，不因外境而生起烦恼，这就是无上灵明的心境。  
一切不过是暂时的现象，不会永远存在。

### 18、《自在》的笔记-第18页

应该以利他的心来做事业。在做事业时，不要总想着如何让自己获得的利益最多，要抱着一颗利他的心来经营事业。当你把全部精力都放在为自己谋取利益上时，你的心会越来越沉重并且疲累不堪，因为那过重的“我执”会遮挡住你内心的原本智慧。可是，如果你能以利他的角度去完成事业，你就不会有那么多的疲累与烦恼，因为你不会过分计较自己的得失，你的烦恼就会减少。

### 19、《自在》的笔记-第138页

一个内心世界平和淡泊的人，尽管也会对自己的理想加倍努力，却少了些许狂热，更多的是一种得失随缘的旷达和超脱。  
看得淡，不强求。越是放手，就越是容易得到。

那些少欲知足的人，会安心于每天平平安安而又充实的生活中。心里没有过多的奢求，就不会对生活有什么抱怨和不满，而是把自己的所有精力都用在感悟现有的生活之中。

### 20、《自在》的笔记-第84页

在生活中，人们在交往时难免会有误会和争端，面对他人的误会，甚至是无端的责骂，我们千万不能生起嗔恨来。因为你要知道，他人无故骂你，不仅对你没有丝毫损失，反而能够抵消你以往造下的诸业。再说了，别人得罪你，你时刻记挂在心上，这不是自己和自己过不去吗？伤害你的不是别人的语言，而是你自己的执着。倒不妨以豁达的胸怀看待众生，把他们视为自己的父母、亲人和眷属。别人无故伤害了你，他就已经种下了业，日后必定承受苦报，难道你不应该生出无上的怜悯心和慈悲心吗？

### 21、《自在》的笔记-第60页

你所给予的、付出的，最终都会以另一种方式回到你身上。所以，给予和付出永远比拿来和获取更能让人觉得幸福。

### 22、《自在》的笔记-第19页

因此我经常和一些年轻朋友说，刚接触社会，一定要把心放好，要能想到自己所做的一切无非是为了使他人生活得更幸福。为着这个“发心”，而能把自己的得失看得淡些。

### 23、《自在》的笔记-第100页

以自在的心对生活。很多人说生活就如一团乱麻，理不出头绪来，直叫人心烦不已。你之所以觉得生活乱如麻，那是因为自己的心内杂乱。在这种杂乱的心境下去看待世界，肯定也是觉得世界混乱不堪。佛家有云“心净则国土净”，假如你的内心自在无为，你自然会以一种平和的心态对待外境的烦乱。

### 24、《自在》的笔记-第53页

佛经上有云，这世间的一切众生都是我们以往生生世世的父母眷属，都曾对我们有过恩情。因此，广行方便就是要利益众生，回报社会。

### 25、《自在》的笔记-第71页

修佛悟道，当先持守戒律，由戒律才能产生正确的心，也才有正确的行为。关于节食的一点点感悟。

### 26、《自在》的笔记-第136页

你在困难之中，需要的是一颗安定的心。

# 《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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)