第一图书网, tushu007.com

# <<佛家的人生三悟>>

## 图书基本信息

书名：<<佛家的人生三悟>>

13位ISBN编号：9787510436185

10位ISBN编号：7510436184

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：张铁成

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：http://www.tushu007.com

## 前言

人生苦短，生老病死，爱恨离愁，得失毁誉，声望地位……这一切无不在与我们打交道，也正是这一切，带给了我们生活的压力与苦恼。
因为人生多苦，所以佛才来普度众生。
佛这个词是从印度梵文翻译过来的，它的意思是“觉悟者”，佛教的真正含义就是佛学，而对于佛学的理解，每个人的观点大都不一样。
其实，佛不是神而是人，正是宿世的因缘及个人的后天努力与才智才觉悟了；佛是平等者，主张废除阶级对立，倡言众生平等，诸如“无缘大慈”“同体大悲”；佛更是一种生活态度，就像当代天台宗高僧伎虚法师曾经谆谆告诫众僧徒“看破，放下，自在”一样的达观与洒脱。
伎虚大师（1875—1963）是民国初年的佛教高僧，1925年，谛闲老和尚向伎虚传天台宗第44代法卷，伎虚法师成为天台宗第44代传人。
伎虚法师中年出家，随近代天台宗高僧谛闲法师修学，在兴办佛教教育，建设佛教道场方面有突出贡献。
他一生以“净化社会，改善人心”为己任。
他对门人说“不愁无庙，只愁无道”，说明他不重形式重实质的观点。
他对世间的生死苦乐、荣辱得失看得极淡薄。
他把自己修学佛法的心得受用概括为“看破，放下，自在”六个字，言简意深，亲切感人。
临终前，大师向身边四众弟子讲了这样一番话：“人生如做戏，活着如是，死亦如是。
现在我的戏演完了，该要煞戏了。
”言毕，跏趺而坐，在一片诵经声中，安详舍报。
在人生这出大戏中，其实我们多半不是个称职的好演员。
活着的时候，我们很少去思考生存的意义和价值，不懂得努力开发无穷的潜能（智慧），多做一些利人利己的事，只是在恍恍惚惚间，将大好的光阴浪掷。
至于临命终时，能够坦然接受死亡，从容就死的人，更是凤毛麟角、屈指可数。
正因如此，我们一世又一世地被生死摆弄，一次又一次地扮演了生命舞台上最不起眼的角色。
如今，人们的物质生活富足了，但是生活的压力大了，精神的需求也显得匮乏了，内心的浮躁逐渐凸显。
于是，有人说“神马都是浮云”，让它们飘去，我什么都不在乎。
也有人说人生如梦，梦里的我却泪如泉涌。
可是，你们有没有想过，类似这些想法都是一种自我放纵，一种对自己的不负责与不尊重。
人生短暂，生老病死即为常态，人生变幻莫测，喜怒哀乐亦为常态，只是这一切也需要我们用一颗平常心去面对罢了。
“人无千日好，花无百日红”，“万事只求半称心”，坦然面对人生，淡薄地看待荣辱得失，从精神上领悟人生的真谛。
试问，在生活中我们是否也可以像天台宗伎虚法师告诫其弟子时的那样，将生活中某些东西试着“看破，放下”，而后获得“自在”的生活呢？
所谓“放下”，就是把生活中的一切烦恼都放下。
佛说：一切烦恼来自杂念与妄执，能达到解脱自在，了无牵挂的境界，便是“放下”；所谓“看破”，就是看破红尘。
佛禅所指的“尘”，译自梵语，意为污染，谓能污染人的真性。
“尘”又与“境”同义，指外部一切感知的事物，并非真正的客观实在，属于虚妄的。
所以红尘又被指为虚幻的尘世间。
看破红尘，就是看透尘世的虚妄污浊，不与之同流合污，而做到达观、洒脱；所谓“自在”，是指空寂无碍。
不为三界生死所缚，心游空寂，名为自在。
“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意。

望天上云卷云舒 ”。
生活不仅仅只是名利与声望，或是地位的集合体，更是一种追求实现人生真正价值与积极乐观豁达的生活态度，只要拥有了这种态度，你的生活将不再是一片苦海，等待你的将是另一片充满阳光的新天地。
《佛家的人生三悟：放下 · 看破 · 自在》一书共分为三大篇，即第一篇：放下——心无烦恼幸福多；第二篇：看破——人生顿悟的又一种方式；第三篇：自在——安享快乐人生。
本书通过佛家的经典故事和相关事例，来引导大家摈弃那些阻碍我们追求幸福的不良羁绊，告诉人们只有在无时无刻都树立一种“ 提得起，放得下 ”的自在心态时，我们也会成为被一切美好所包围的时代宠儿，也只有将生活中那些不足挂齿的琐碎事情试着放下、学会看破时，我们才会真正获得属于我们自己的自在人生，此时的你，将会收获许多意想不到的惊喜。

## 内容概要

## 作者简介

张铁成，图书出版专职作者，优秀的畅销书策划编辑人。
对图书市场的把握有着精准的敏锐力和独特的文学意识。
编著过多部优秀的畅销图书，例如《每天学点心理学》《心如莲花》《哈佛家训全书》等等。

# <<佛家的人生三悟>>

## 书籍目录

第一篇放下——心无烦恼幸福多 第一章欲望是累赘 贪为苦本 拥有的多不一定就是好 一切都是你的，一切都不是你的 诱惑面前少一点欲望 淡化利欲之心 克制欲望，方能修成正果 从容面对身外之名 与节俭的习惯为友 第二章人的最高智慧是放下 从观念到行动 放下烦恼，就是快乐 放下压力，心灵轻松 放下攀比，做回自己 放下悲伤，勇敢前行 偶而“不执著”一次 放下屠刀，为时不晚 付出只是自己的事儿 真正放下了，什么也不用放弃 第三章懂得取舍。
雨后自有晴空 舍去也是一种获得 正确理解“舍”与“得” 松开握紧的手 放手是一剂灵丹妙药 接受“失去”的智慧 赢了开心，输了也快乐 结束即开始 学会惜福，生命只在呼吸之间 学会放轻松 第二篇看破——人生顿悟的又一种方式 第一章为烦恼索源 浮躁的社会：庸人自扰之 烦恼的根源：“贪嗔痴” 快乐的源泉：“戒定慧” 何处消伤心 不与生活生气 永远宽容他人 第二章看破求达观 让烦恼远离 学会适时遗忘 鲜花也会开在荒地上 快乐需要开发 爱不是索取，而是奉献 还内心一个清净 闲暇之中也存幸福 独处之时也有快乐 与人为善，与生活为友 第三章“破”我之见 换个角度看问题 不要自找磕绊 难得糊涂 退一步海阔天空 为何总为小事而难过 如果你简单，世界就简单 学会不在意 从何而来，复归何处 佛不在别处，就在我们身边 顿悟，一个新的开始 第三篇自在——安享快乐人生 第一章知足常乐，怡然自得 简单生活，自在为先 心安是福，知足是乐 不要总被完美主义所累 平常心是一切幸福的前提 放下布袋，何等自在 架子，其实真的没那么重要 信心是宝藏 寻找真正的禅心 超然一切，寻求真我 第二章境由心生。
心亦造境 用自在之心改变命运 世上只有不快乐的心 天堂和地狱只是感觉 随心而行，随遇而安，一切随缘 把每一天都看成是最晴朗的日子 真实的生活 善待每一天 回归自然 第三章享受当下，明心见性 活在当下，享受当下 一直勇往直前 生命在于途中 每个当下都是好机会 善恶有无之间 艺术的人生 智慧的人生 享福不忘造福 幸福在不远处

## 章节摘录

版权页： 要知道，海上根本就没有一艘不带伤的船。
如果我们把身处的世界比作一边无极的海洋的话，那么，我们就是这片大海中的一艘船，而人生，就是航行在变幻莫测的大海上的一段段未知的旅途。
我们都知道，船的航行离不开大海，但是有大海的地方就会有惊涛骇浪的时候，通往彼岸的旅程总是会充满艰辛，没有知道在你的前方是否会有可怕的灾难等待着你。
无论是你海上的一叶脆弱的小扁舟，还是钢筋铁骨的万吨巨轮，只要是航行在海上，都无法逃避风险——因为海上没有一艘不带着伤痕的船。
但是我们不要害怕那些惊涛骇浪的时日，毕竟那只是人生经历中的某一部分而已，只是在你遇上你不可避免的这一部分时，你选择的是勇敢去面对，放下坏遭遇带给你的悲伤，而不是沉溺在悲伤中无法走出，或者换一种方式去看待身边所发生的事情，这也是另外的一种收获。
有这样一个故事，专门为“哭笑婆”所写。
曾经在南禅寺门前有位老婆婆，下雨时她哭，晴天时她也哭。
因为她有两个女儿，大女儿嫁给了卖雨伞的人家，小女儿嫁给了米粉店的老板。
天气放晴时，她总是担心大女儿的雨伞卖不出去；如果遇到了雨天，她便开始为小女儿发愁，万一这雨持续太久，米粉没有太阳晒发霉了怎么办呢？
于是，她常在阳光明媚的时候为大女儿流泪；在阴雨绵绵时为小女儿伤心。
后来，这位老婆婆遇到了一位出家人。
在这位出家人了解到她哭的原因后，微笑地对她说：“善良的婆婆，你是改变不了天气的，但是你可以主宰自己的心情。
为何不换个角度来看呢？
事物的好坏只在一念之间。
以后你可以这样，如果看到出太阳了，你就为你的小女儿高兴，因为她可以晒很多米粉；如果遇上了下雨，你就为大女儿想想，说不定今天雨店的生意正火着呢。
这样你就不会再哭了。
”

## 编辑推荐

第一图书网, tushu007.com



## 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:http://www.tushu007.com