

<<清净自在心>>

图书基本信息

书名：<<清净自在心>>

13位ISBN编号：9787121185120

10位ISBN编号：7121185121

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：致远

页数：248

字数：220000

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>

## <<清净自在心>>

### 内容概要

人生是一种修行，修的不仅是苦难，更是心态。

圣严法师用充满智慧的语言教给世人人生的修行的课程。  
在人的一生中，人的终点都一样，其间的过程却不同。  
让我们来聆听大师的箴言，修炼自己的心态。

## <<清净自在心>>

### 作者简介

致远，非佛门中人，却能深度领悟圣严法师对于生活问题的见解，并认真实践。  
从一个忙忙碌碌的人，变成一个有节奏感的人；从一个心事重重的人，变成一个从从容容的人；从一个困惑于人际交往的人，变成一个威而不怒、亲而难犯的人.....  
他领受圣严法师的智慧走向成功，并将自己研究的心得贡献给你。

## <<清净自在心>>

### 书籍目录

#### 第一堂 幸福人间篇

你是“需要”还是“想要”

人生的“四要”幸福法则

人生“四福”常伴左右

真正的富人懂得知足

满足与贫乏不在于你拥有多少

内视才能超越自我

我不轻视自己，也不自大

一切从行动开始

#### 第二堂 生活细节篇

人生的“四感”哲学

顺境，逆境，皆是恩人

心存感激，身为奉献

用感恩心看世界

小小的好，组成大大的好

功德在于小小的细节

每一株刺上都开着美丽的鲜花

#### 第三堂 待人接物篇

慈悲者无敌，智慧者无忧

心大，自然缘广

互相包容是互敬的开始

无底无尘，自能无忧

退一步海阔天空

放松做人，微笑处世

财富如流水，布施如挖井

尊重与付出乃是人生之大幸

#### 第四堂 享受工作篇

“忙”没关系，不“烦”就好

忙得快乐，累得欢喜

工作的“因缘际会”

给竞争者予方便

“亏”要懂得怎样吃

他人即地狱

将奉献的心做工作的动力

#### 第五堂 家庭生活篇

孩子是帮助你成长的小菩萨

儿孙的福分儿孙求

夫妻不是“论理”的关系

“孝”首重在顺从

说话要会慢半拍

与其担心，不如用心

#### 第六堂 心境调篇

无限的希望，就是最大的财富

活得快乐、病得健康、老得有希望

不要寻死、不要怕死、不要等死

<<清净自在心>>

因果亦是循环

生活从无绝境

站在半路，比走到目标更辛苦人

第七堂 人生智慧篇

踏实在现在，才能拥有过去和未来

艰难给予你精进奋发的心

人生应有智慧而予慈悲

“最好的准备，最坏的打算”

今日退一步就是日后再进一步的本钱

智慧是超越自我中心的态度

忙人时间最多，勤劳健康最好

人生要做到“四安”

第八堂 人生领悟篇

尽心争取，坦然面对

提放自如，是自在人

得之吾幸，失之吾命

英雄不以贫富来论

第九堂 静心领悟篇

随遇而安，随缘奉献

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

心不平安才是真正的苦

理直气壮？

不，理直气平

量力而为，切莫等待

人生的境界在于领悟

## &lt;&lt;清净自在心&gt;&gt;

## 章节摘录

第一堂 幸福人间篇你是“需要”还是“想要”？人往往是，需要的很少，想要的太多。

——圣严法师苦闷的年轻人问禅师：“为什么我总是生活得不快乐呢？”

看见别人得到什么会快乐，我也就会尝试着去得到。

可是东西得到了，却始终得不到别人的那份快乐。

生活反而因为追求这些东西变得更痛苦了。

这是为什么呢？

“禅师说：“想要并非需要，得到也并非尽是喜悦。

强求不需要的东西，只会使人变得痛苦而已。

去找你需要的东西，并且得到，你自然会变得快乐了。

”年轻人问禅师：“那什么样的东西是需要的，什么样的东西是想要的呢？”

“禅师说：“比如你觉得冷，需要一顶帽子，你买了这顶帽子，觉得温暖，那么这顶帽子就是你需要的。

如果是你看见别人有一顶帽子，于是也想去买一顶，最后买了一顶又一顶。

那么这些帽子就是你想要的。

”想要是一种痛苦的事情，需要则是一种快乐的事情。

一个人要生存在这个世界上需要些什么？

简单的衣着，普通的食物。

一个人要生活在这个世界上需要些什么？

衣食住行，几个亲密的朋友，自己关心的亲人，愿意为之奋斗并且想要达成的理想和目标。

可是很多人把自己的生活变得复杂化，让自己活的很累很累，其实原因不过是自己想要的当做自己需要的。

在年少的时候，大家都有自己的理想，都会为自己设定一个目标并且为之奋斗。

有多少人最终完成了自己的理想呢？

有多少人达到了自己设定的目标呢？

很多时候没有实现自己的理想，没有达到自己的人生目标并不是我们没有能力，并不是上天没有给我们机会，只是在路上，我们的“需要”被我们的“想要”耽误了。

我们究竟是需要还是不需要？

是真的需要还是单纯的想要？

身边的朋友就有强烈的对比，相信你也能从中得到一些答案。

朋友A，在某二线城市还算可以的公司做高层管理，收入不错。

妻子开了一家酒楼，收入不菲。

家里还有一个上初中的儿子。

按说以他们家的经济实力，当地的消费水平，他们家不说买个别墅，起码换个大点的房子没有任何压力。

但全家三口一直居住在结婚时买的不足100平方米的风子里。

我曾问过他，为什么要一直住在这样的风子里，又不是没条件换更好的。

A说，他经常在外面出差，就算不出差白天也很少待在家里。

老婆经常要在店里照顾生意，也是大忙人。

孩子白天又要上学，晚上回来吃饭过不了多久就睡觉了，要那么大的房子干什么？

朋友B，同样是在某二线城市。

在某效益不错的国企做部门管理。

妻子由于单位人员过剩，提前内退，现在做全职主妇。

家中还有一个上高中的女儿。

前些年把家中所有的积蓄用光，在当地新建好的一个别墅区买了房子。

## &lt;&lt;清净自在心&gt;&gt;

乔迁当日我受邀前去，虽然房子空荡荡的，连家具都没有购齐，全家人还是很开心，面对着新房子喜不自胜。

我当时似乎也沾染了不少喜气，开心了不少。

觉得能让全家人都开心的东西，这就是所谓的需要吧。

又过了一阵子，听到他们家卖房的消息，觉得好奇，就主动询问他卖房的原因。

原来要求卖房的是他的妻子。

搬进新房之后慢慢地置办了一些家具，东西多了，整理房间的任务也变得繁重了。

女儿要忙着高考，丈夫要忙着工作，所有的家务只能由朋友的妻子来做。

上下两层，近十个房间，每天从早到晚所有的时间几乎都用在整理房间上了。

现在家中的经济情况又不允许请保姆打扫，朋友爱干净又要求每天打扫。

妻子不堪重负，一怒之下逼他卖房。

从上面的故事可以很明显地看出，朋友A的选择是明白自己的需要，朋友B只是因为一时的想要而已，没曾想想要变成了一种痛苦。

人的欲望无穷无尽，总是无法完全满足。

到了这山，还望着那山高。

无穷无尽的欲望只会拖垮自己，让自己偏离最开始的目标。

老林是一个成功的商人，开名车，住豪宅，妻贤子孝，别人都说老林很幸福。

其实老林自己明白，自己并不幸福，他明白自己人生中缺少什么。

从上学的时候，老林就有一个想法，想要自己去旅行，去很多很多地方。

坐着慢慢的绿皮火车，享受着旅途当中所有的愉快、不愉快。

老林大学毕业以后，便设计了一条从北到南，从西到东，最快捷，最节约，最能看遍一切值得看的东西的路线。

剩下的事情就是筹钱了。

老林开始努力的工作，从一家商店的店员做起。

慢慢地老林攒了越来越多的钱，想着自己离目标越来越近了，老林很开心。

终于有一天，老林攒够了钱，想要出发的时候，老林犹豫了。

眼前有个赚钱的好机会老林不想放弃，老林告诉自己，赚了这笔钱就能去更多的地方了。

完成这笔生意之后，老林恋爱了，老林想，等感情稳定了，一起出发吧，一个人的旅途太孤单。

等往后，老林结婚了，为了老婆、孩子、房子、车子，老林几乎忘记了自己的计划。

现在老林功成名就，什么都有了，什么都不需要再考虑了，但是老林已经老了，绿皮火车也早已不见了。

老林也试着去一些地方旅游，自己去，跟团去，坐飞机去，坐火车去。

都找不到当年的那种感觉，也无法满足当年的那份憧憬。

当我问老林是否后悔的时候，老林告诉我说，他并不后悔自己为了妻子孩子努力工作，因为那些是他需要的。

他只是后悔为什么攒够第一笔钱的时候没有马上出发，自己明明不需要更多的钱了，只是想要而已，结果却造成了终生的遗憾。

老林年轻的时候没有确切分清楚自己想要什么，需要什么，直到老了以后才明白。

不过亡羊补牢，为时未晚。

虽然有遗憾，但还不算全盘皆输。

当老林需要的时候，他没有去做，他当时并没有得到需要的快乐。

但是当需要变成了一种想要的时候，老林也没有去做，也没有痛苦。

需要是一种快乐，一种幸福。

一味的想要，尤其是在条件不允许的情况下想要，则只会为你的生活带来痛苦。

人的痛苦往往来源于想要的太多，而其实本来需要的并不多。

当你认清什么是你的需要，而什么只是你的想要。

追逐需要的，在一定范围内去实现想要的，你将远离痛苦，幸福常伴。

## &lt;&lt;清净自在心&gt;&gt;

人生的“四要”幸福法则随着物质文明的蓬勃发展，很多人不清楚究竟什么是正确的价值观。

什么是你真正需要的，什么只是你想要的。

哪些是你该要的，哪些是你能要的。

盲目地追求那份灯红酒绿，纸醉金迷，只能将人引向歧途，离幸福的生活越来越远。

只有清晰了哪些是需要，哪些是想要，哪些不该要，哪些不能要，坚持这“四要”的原则，才能让生活幸福美满。

需要是什么？

需要是人生活所必备的物品。

往大了说有空气、水、阳光、衣、食、住、行等。

具体来说呢，在当今社会有很多东西也是生活中所离不开的，比如手机、医药。

这些是人生活必需的，离开这些东西会给我们的生活带来很多的不便，甚至根本无法生活。

所以这些东西不算是欲望，能得到就必须得到，得不到也要努力去得到。

至于想要呢，想要是人心里的欲望，如果一个人主观上得不到自己想要的东西，就会觉得空虚、无奈，找不到生命的意义。

其实这些都是出自自己的主观，在旁人来看真的没什么大不了的。

得到了那些想要，无非满足了自己的虚荣心，给自己撑足了场面而已。

在这个物欲横流的社会里，攀比已蔚然成风。

很多人把需要跟想要的关系混淆了。

根本不清楚什么东西是自己需要的，什么东西是自己想要的，甚至不惜牺牲自己需要的东西去换取想要。

小黄是市重点高中的学生。

她成绩一般，但是家境不错，花了不少转校费，进入了这所中学。

本来小谭从来不在意自己的穿着与平时使用物品的价值。

但自从进入这所学校以后，发现身边的女同学要么就是埋头苦学的类型，要么就是富家小姐整天打扮的类型。

成绩平平的她自认跟埋头苦学的同学聊不来，只能跟那些富家小姐交朋友。

渐渐小谭发现自己本来以为还算不错的家境跟人家比起来根本不值一提，身边的朋友穿的衣服动辄几千，拿的包更是有上万的价码。

小黄觉得自己在朋友圈中抬不起头来。

于是小黄开始省吃俭用，每个月拿到手的生活费马上变成了漂亮的衣服，剩下的日子都靠每餐一个馒头度过。

在学期接近尾声的时候，终于有一天，小黄晕倒在课堂上。

经医生检查，小黄因为长期的营养不良，导致贫血，为蠕动变慢，消化系统遭到严重的破坏，如果再晚些发现甚至有生命危险。

食物是人生所必需的东西，而漂亮的衣服，昂贵的名牌包，只不过是想要而已。

当心中的欲望压过了理智，把想要当做需要，就会处于一个很危险的境地。

这样的事情并不少见，卖肾买IPHONE的，卖身买IPHONE的，通通都是欲望在作怪。

希望大家面对物质方面的享受时多一分理智，少一分欲望，才不会做出让自己后悔的事情。

很多时候我们有条件去拥有某种渴望已久的东西，不过这样东西究竟能不能要，究竟该不该要呢？

“能”这个字多数时候指的是个人的能力。

能要，就是说以个人的能力足够去胜任，去驾驭将要得到的这个东西。

东西不是越多越好，地位不是越高越好。

有时候得到超出能力范畴的东西反而是一种灾难。

英国喜剧《IT狂人》很好看。

女主角作为一个对电脑一窍不通的人，居然当上了一家大公司IT部门的主管，她跟部门的两个天才下属之间发生了数不尽的笑话。

## &lt;&lt;清净自在心&gt;&gt;

其中有一集，女主角为了逞强，接下了一个与意大利合作伙伴沟通的任务。可是女主角根本不会说意大利语，结果胡乱地翻译了一通，造成双方合作失败。在捧腹大笑之余不知道有没有人想过如果事情发生在自己身上会怎么样。恐怕这种事情发生在现实生活中不会有什么好结果吧。轻则很快被扫地出门，颜面尽失，重则造成公司大量的损失，被起诉到法庭。人一生中想要的东西很多，名、利、权、位，感情等，若是能够得到着实令人羡慕。但是想要得到之前必须仔细地想想自己究竟是怎么得到的。是否自己的能力真的达到了这样的水平，自己是否付出了足够的努力。水到渠成自然是能要，但若是一再的强求就算是得到，那早晚会失去更多。下面我们来说说该要与不该要。对于现在年轻人的价值观来说，该要与不该要这个问题已经被淡化到一个边缘。时下流行的观点“只要我喜欢，有什么不可以”。人的欲望是无穷的，若是喜欢就去做，喜欢就想要，这是对自己、对家庭、对社会的极度不负责。不该得的名，是虚名，不该得的财，是不义之财。但是还是很多人抱着不求流芳百世，但求遗臭万年的心态来炒作自己。不义之财最终只能带来牢狱之灾，浪得虚名最后也只是黄粱一梦，成为人们茶余饭后谈论的笑话而已。

如果是自己努力得来的，名至实归，当之无愧，自然是该要的。这是对自己努力的认可，也是对以后的鼓励。对该要的东西绝对不能手软，这不关乎自己的欲望。该要的东西不要是对自己努力的辜负。若是一味的努力而得不到自己该要的东西，自然会失去前进的动力。其实在我们的生活里面，需要的东西并不多，想要的东西却很多。一味的追求想要的东西，只会让人生变成一种痛苦。贪得无厌只能让自己变成欲望的奴隶，离幸福越来越远。

&hellip;&hellip;

## <<清净自在心>>

### 编辑推荐

仰望别人的人生不如学习人生修行的方法。

此书综合了圣严法师有关静心的九堂人生哲学课，笔触直接指向自省内心的人生修行，让我们对世俗社会万千的人和事，如人际交往、事业成败、爱情婚姻、财富生活等诸方面都有着勘破纷扰表象，洞悉其中本质的深刻理解。

《清净自在心：圣严法师给世人的九堂静心课》特色：世间人烦恼太多，在于追逐名利物欲。

看淡这些，自然烦恼少，活得逍遥自在。

人生短短几十年，何必成天活在勾心斗角、尔虞我诈的疲累中？

每个人都不完美，善于肯定自己的人、有自信的人能清醒地看到自己的优势和不足，从而取长补短，绽放自己独特的光辉。

境随心转，无法改变实际的环境，但通过改变心态心情，则看到的是不一样的外界。

与同类书相比，本书更加注重把圣严法师的话和人生修行结合起来，用生动的例子告诉我们，幸福不是获得多，而是计较得少，幸福其实就在我们心中。

只要我们秉持厚道做人，宽和待人，真正做到舍得、放下、宽心、包容万有，达到无求无私无欲的境界，幸福感就会找上门来。

<<清净自在心>>

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>