

《人生就是放下（精装）》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787552702163

编辑推荐

星云大师**人生开示

高僧大德、一代宗师星云大师寥寥数语，为你点破现实中的种种迷茫与困惑

《自在》

《圆满》

心若放下，风轻云淡；负累太多，苦在心头

一部让你放下、自在，追求快乐的书！

佛说，人活在世上，就是要追求快乐；快乐源自于放下、自在，不为旁人一句话而恼，不为他人一件事而怒。人生唯有少执着，多放下，对名利不执着，对权位不执着，对人我是非能放下，对情爱欲念能放下，才能享受随缘随喜的解脱生活。

内容简介

这是一本让我们放下、让我们快乐、让我们幸福的书，书中讲了很多佛教中解决各种痛苦、放不下的不同方法，只要我们持之以恒，所有困难都会迎刃而解，轻而易举得到快乐。无论是事业、家庭、爱情，全都变得一帆风顺。

作者简介

星云大师

1927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，26所图书馆、出版社，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！

目录

第一章 人生就是放下

人的痛苦往往不在所得太少，而是拥有和想要拥有的东西太多。想要获得真自在，就要学会放下。放下怨念，放下执着，放下分别，放下一切的人与事。那时候你自会发现，你不仅收获了洒脱和快乐，还拥有了很多以前想要而不可得的东西。

放下我们心中早有的成见 /002

舍就是得 /004

不缺的就是没有的 /005

忘记理想 /007

有是无，早是晚 /008

弯腰做一个直立的人 /010

也就只是像那么回事 /011

根不随尘，心不在境 /013

施者的放下 /015

忘了佛从何处来 /016 第一章 人生就是放下

人的痛苦往往不在所得太少，而是拥有和想要拥有的东西太多。想要获得真自在，就要学会放下。放下怨念，放下执着，放下分别，放下一切的人与事。那时候你自会发现，你不仅收获了洒脱和快乐，还拥有了很多以前想要而不可得的东西。

放下我们心中早有的成见 /002 舍就是得 /004 不缺的就是没有的 /005

忘记理想 /007 有是无，早是晚 /008 弯腰做一个直立的人 /010

也就只是像那么回事 /011 根不随尘，心不在境 /013 施者的放下 /015

忘了佛从何处来 /016 你舍是为你舍 /017 害怕失去会阻碍前进 /019

无上大法难的不是解，而是真 /020 勿嫉妒别人的好 /021 转身不是认输

/022 过于依靠外力犹如盲者点灯 /024 名利无心 /026

看淡过去才能把握未来 /027 忘记自己的能力 /029 五蕴山 /030

一无所有 /032 搬走心上的石头 /034 快乐与烦躁 /035

第二章 人之所以痛苦，在于追求错误的东西

一样东西是否值得拥有，不在于其本身的价值，而在于你是否需要。只有你需要的才是最好的。不要在自己不需要的东西上纠缠，在那上面花费的时间和精力越多，损失的就越多。找准自己想要的，才最有意义。 做回自己 /038 寻找内心的法宝

/040 自己体悟而非别人教诲 /041 回答与体悟 /043 谁是后人 /045

法身在变，佛心不变 /046 珍贵的东西在心里 /048 不留平常心 /049
国师的禅心 /050 知恩报恩 /051 宜默不宜喧 /053 不立于文字
/054 虽是凡夫，但非凡夫 /055 明心见性 /057
一三五四，六七八九十 /058 转身回归纯真的自己 /060

第三章 要明了世界，先明了自己

世上最难弄懂的不是深奥枯涩的道理，也不是形形色色的人，而是我们自己。只有弄懂了自己，才能更好地认识世界。搞清什么是自己想要的，搞清什么是自己擅长的，搞清什么是自己能做的，搞清什么是自己想做的。弄清了这些，自然也就找准了人生的方向。

直下承担 /064 体验自己比众人的弱 /066 跳出自己看自己 /067
提起放下 /069 虚空是无相无所不相 /070 谁在井中 /071
天生暴躁 /073 虚空可曾对你眨眼 /074 把尘劳放下 /075
灯要点在心中 /077 嘴上不如心中有 /078 勿让外心掩盖内心 /080
契理容易契机难 /081 心中的一椽柴 /082 否定一切才是肯定一切 /084
不可向你说 /085 谁知道你？ /087 一动不如一静 /088
心静方能世界净 /090 禅门一言不易得 /091 不如练心 /092 虔诚的心
/094 什么是本分事 /095 别人不是我 /096 做一个快活烈汉 /097

第四章 强者动手做，弱者看人做

不怕慢，就怕站。不管什么事情，只要去做，总有成功的一天。如果只是一味空想，结果定是一事无成。让自己的眼睛动起来，手动起来，不要怕困难，不要怕吃苦，努力去做，总会有所成的。

用会做什么 /102 无言之教 /103 不能代替
/105 享受并不是福 /106 世上没有不可救的人 /108 洗碗扫地 /109
木有本，水有源 /111 凡事带几分禅心 /112 安心做事 /114
思不如行 /115 牢记理想 /117 没时间老 /118 一切皆禅 /120
不像个人 /122 不立文字 /124 无言语 /125 骑牛觅牛 /126
生从何来，死往何处 /128 真正的幽默是超越自己 /129 身心自在 /130
我也可以为你忙 /132 从无得来 /133 唯有一尘法，无二亦无三 /135
卖生姜 /136 我还有你呀 /138 一喝有多重 /139

第五章 思维的广度，决定人生的宽度

人生的辉煌，不在掌握的资源，也不在拥有的地位，而在头脑。只要敢想，会想，愿意想，那么一定能让自己的人生路更宽广。一味给自己的思维设限，获得的除了束缚再无其他。

急只会退步，执只会错误 /142 步步不迷，未失方向 /143
不在那时，不在别处 /145 听人劝，吃饱饭 /146 左右为难 /147
心是佛，无心是道 /149 嘴动不如手动 /150 于无路处找出路 /151
不说话也是法 /152 谁是主，谁是宾 /154 时间遥远，其实只是一刹 /155
禅不能离开生活 /157 佛性是常，心是无常 /158 否定就是肯定 /159
以出世的心，面对入世的事 /161 不落空间 /162 吃出快乐来 /164
方便有多门，归元无二路 /165 何必太匆忙 /166 生活的层面 /167
不如等待 /169

第六章 有大格局，才有大人生

修养决定格局，格局决定人生。道德修养不仅是一种品质，更是一种力量。有了善，就有了别人的尊重；有了博爱，就有了大家的牵挂；有了宽容，就有了别人的认可。获得这些以后，自然会收获美好的人生。

缘起性空 /172

为自己忏，亦为他人忏 /174 善良是付诸行动的爱 /175
生命是怀着爱意敞开自己 /176 不自苦，不自恼 /178 不作自了汉 /179
无分别心 /180 忍一口气海阔天空 /182 一休禅师的三件古董 /183
博爱本身就是一种能力 /184 着境见面 /186 他已经谢过了 /187
慈悲的眼泪 /189 智者轻己而重人 /190 心怀善念自会让你与众不同 /191
时时进取，不做糟蹋人 /193 善是力量 /194 心中有恩，才能圆融无碍
/195 若有言说，皆非真理 /196 以静默报怨 /198 不为身外之物所累
/199 从忘我到无我 /200 做个本分人 /202 不说生死 /203
责任与自觉 /204 襟怀坦荡，自然因缘责成 /206 才涉思维，即非禅道 /207

第七章 心强大，才会无所畏惧

强大的内心，不仅在于能忍常人所不能忍，还在于做常人所不能做。这样的心坚定、决绝、不畏惧，不管遇到多大的风浪，都能安然处于其中。他们不怕困难，不畏艰险，在他们的眼里，除了自己的目标，再无其他。这样的人也是更能实现自己目标的人。

智者尊敬人，但不畏惧人 /210 心净处处是天堂 /212 凡事最怕认真 /213
生死自如 /214 拂去心中的灰尘 /216 毅力与气力 /217 敞开自己
/219 内外一如，平等无二 /220 像艺术家一样去生活 /221
言净不如心静 /223 格局决定命运 /225 心稳生活才会稳 /226
万事由法，法无定法 /227 伸缩自如 /229 看好心中的贼 /230
守住自己的心 /231 自信和胆气 /232 智慧的人独处也不寂寞 /234
人不会变，变的只是环境 /235 自己有伞就可以不被雨淋 /236 自家的宝藏
/238 偷不走的财富 /239 有与无 /241 如果方向反了 /242
先将心中的杯子倒空 /243 实时观察自己的所作所为 /245 幸福来自于互相尊重
/246

第八章 于平常中发现不平常

有人害怕平常，有人拒绝平常，有人却能从平常中发现不平常。前者常是焦虑的，也常流于平庸，后者则往往能取得成功。其中差别，就在于一双慧眼。有了这慧眼，哪怕是每天都要经历的，也能发现其中的不同。累积这不同，也就有了质变的机会。

形可变，性不可变 /250 精通一门 /252 不了解的才是真朋友 /253
未来就是现在 /255 直达本质 /256 沉默的朋友最真 /258
一念得正，一念入邪 /259 绝望即是希望 /260 本性既明，便不难度化
/262 偷不去 /263 一口好牙 /265 全身都是空空荡荡的 /266
“依靠”不可靠 /267 选择没有好坏 /269 相信不存在的 /270
不动心才是真修行 /271 平常的举动中也有大爱 /272 滴水和尚 /274
凡事一刻意，就容易走偏了 /275 变通不是没有原则 /277
见一叶落而知天下秋 /278 谁最大 /280 束缚原是自己束缚自己 /281
母亲的爱 /283 明心见性 /284 不做传声筒 /285 半肯半不肯 /287
找到善恶的源头就是最大的善 /288 功夫在事外 /290 小事亦大事 /291
色即是空，空即是色 /292 “简单”中的不简单 /293 待客之道 /295
尽信书不如无书 /296 轻易不言借 /297

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

放下我们心中早有的成见

信徒到寺里礼佛上香以后，由一位年轻知客师引导到客堂休息。坐定之后，知客师对肃立一旁的无德禅师说：“老师，请您上茶。”无德禅师赶快去倒茶来。

一会儿，知客师又说：“请老师去把佛前桌子上的灰尘拂拭一下。”无德禅师依言做了。

知客师又叫道：“今天还没有替瓶花换水。”

无德禅师又赶快为瓶花换水。

之后，知客师又说：“老师，一会儿别忘了引导信徒到餐厅用饭。”

无德禅师仍然唯唯答应。

知客师离去后，信徒对无德老禅师说：

“刚才那位年轻知客师这般指使您做这做那，我实在是看不过去。请问那位知客师究竟和您是什么关系？”

老禅师非常得意地答：“是我的徒弟。”

信徒大惑不解：“既然是您的弟子，为什么对您那么没礼貌？”

老禅师欣慰地说：“有这么能干的徒弟，是我的福气。我只要倒茶、擦拭灰尘、留信徒吃饭，寺内其他的杂事都由他计划安排。这给我很大的帮助，否则我会忙得很辛苦。”

信徒听罢，仍然满脸疑惑：“真不知道你们究竟是老的大呢？还是小的大？”

无德禅师说道：“当然是老的大。但是，小的比较有用。佛教里有一句话：和尚要能老

，老
了就是宝

。一般人都以为老

的尊贵，其实，沙弥虽小，将来终会成为法王。”放下我们心中早有的成见

信徒到寺里礼佛上香以后，由一位年轻知客师引导到客堂休息。

坐定之后，知客师对肃立一旁的无德禅师说：“老师，请您上茶。”

无德禅师赶快去倒茶来。

一会儿，知客师又说：“请老师去把佛前桌子上的灰尘拂拭一下。”

无德禅师依言做了。知客师又叫道：“今天还没有替瓶花换水。”

无德禅师又赶快为瓶花换水。

之后，知客师又说：“老师，一会儿别忘了引导信徒到餐厅用饭。”

无德禅师仍然唯唯答应。知客师离去后，信徒对无德老禅师说：“刚才那位年轻知客师这般指使您做这做那，我实在是看不过去。请问那位知客师究竟和您是什么关系？”老禅师非常得意地答：“是我的徒弟。”

信徒大惑不解：“既然是您的弟子，为什么对您那么没礼貌？”

老禅师欣慰地说：“有这么能干的徒弟，是我的福气。我只要倒茶、擦拭灰尘、留信徒吃饭，寺内其他的杂事都由他计划安排。这给我很大的帮助，否则我会忙得很辛苦。”

信徒听罢，仍然满脸疑惑：“真不知道你们究竟是老的大呢？还是小的大？”

无德禅师说道：“当然是老的大。但是，小的比较有用。佛教里有一句话：和尚要能老，老了就是宝。一般人都以为老的尊贵，其实，沙弥虽小，将来终会成为法王。”

“沙弥虽小，将来终会成为法王。”无德禅师可谓识人、识世。在有些人眼中，对于沙弥，待其成为法王后再尊重就可以了，何必现在。但无德禅师用他的行为昭告了世人，即使一个人现在很普通，甚至地位低微，也是应该受到尊重的。凡人总是会无意间看人下菜，一个人现在落魄，便对他冷眼相向，待那人某日成了功名，又凑上前去。我们可以将这种行为说成是人情，但其实自己内心也知道，这多少还是有些世故的。真正的尊者，就是能摆脱这种世故，做到对事不对人，不管那人如今地位如何，只要他帮了你，亦或是做了善事，你就应该对他另眼相看，给予嘉奖。不要等人成了功名再凑上前去，凭空落得一个世故的称号。你对人平等，人也会对你平等。你尊重弱者，比你强的自然也会尊重你。如果心内有一把衡量别人的尺，那么，你总有一天也会被人量。放下这把尺，用平等心对待每一个人，你才能够得到每一个人的爱。

[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)