

# 《静心 舍得 放下 套装全三册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510449031

丛书名：经典天天读

## 编辑推荐

1、\*通俗易读的佛教智慧书，紧张的

工作之后，品读弘一、太虚、印光的清新小品文，安享“闲观叶落地，静坐一杯茶”的自在心境。

2

、让林语堂、张爱玲、朱光潜、丰子恺、夏丏尊、赵朴初、龙应台受益终生的灵魂大师，让文学小资、佛门学子、佛学爱好者不忍释卷的经典！

3

、书写佛理与现代都市人心的完美对接，教你颐养身心、提升灵性的清凉智慧，让你的世界抛开浮华、远离纷争，回归内心的简单和宁静。

4

、给大忙人看的修心枕边书，听三大高僧说佛讲禅解经，让你在红尘俗世中保持一颗清净透明的玲珑心，与佛结缘，心性光明！

5、写给所有忙碌疲惫、不知如何安顿心灵的现代都市人，用禅门公案故事浅解佛经，让你在轻松阅读之余，断掉烦恼，步步精进，步入诗意的栖居。 “经典天天读书系”相关推荐

[林徽因全集：民国才女林徽因首套全集](#)

[弘一法师全集：首套简体横版](#)

[纳兰性德全集：人生若只如初见](#)

[心理学课堂：精选五堂心理课，堂堂给您精彩](#)

[一日一善：荣获2014年“腾讯·商报华文好书”生活类图书奖第四名](#)

[胡适的北大哲学课：胡适哲学的\\*全读本](#)

## 内容简介

弘一法师、印光法师、太虚法师是民国时期的三位得道高僧，他们不仅参透了深彻的佛教禅理，还用最简白、最纯净的语言为我们展示了一幅幅生动明媚的生命图景，教人去一分浮躁，多一分宁静，虽然身在世俗却能不染一丝一毫的世俗尘嚣。教人了悟人生之时，还指引人寻觅到一条通达心灵深处的修行小径，让那些无法从世俗生活抽身的人，放下执著，沐浴清凉，舍得痴望，修达静心。

《静心·舍得·放下》（01静心——弘一法师的人生幸福课、02舍得——太虚法师的人生幸福课、03放下——印光法师的人生幸福课）以弘一、太虚、印光三位法师说佛讲经的著作为母本，由庆裕、张丹娅两位编者为每一段凝练深刻的经文配上生活小故事，并编辑整理而成。力求给读者呈现出既通俗易懂又启迪心灵的精神美食，让读者轻松地享受三位佛学大师的清凉智慧。

## 作者简介

弘一法师（1880~1942），俗名李叔同。一生63载，前半生的39年，与艺术结缘，在诗、词、书、画、篆刻、音乐、戏剧、文学等领域都占据一席之地，开近代文化艺术之先河；后半生修佛24年，重振佛教律宗，虔诚弘扬佛法，为佛教律宗第十一世祖师。

弘一法师经历了的两世人生集于一身，由风流倜傥的浊世才子，到重振南山律宗的一代宗师，一个转身，演绎了一个旷世传奇。

红尘世俗中，世人追捧他的才情；佛门禅院里，世人景仰他的风范。

读他的文，风骨、才骨、傲骨，尽显其中；品他的人，真挚、认真、脱俗，做到极致。

太虚法师（1890~1947），法名唯心，字太虚，俗名吕沛林。1904年在苏州小九华寺剃度为僧。

太虚法师致力于佛教改革，提倡人间佛教，是中国近代佛教改革运动中的一位理论家和实践家。1927年，出国巡回讲学，遍历英、德、法、荷、比、美等国家，弘扬佛法。在巴黎首建世界佛学院

，开创了我国僧人跨越欧美弘传佛教的先河。

弘一法师（1880~1942），俗名李叔同。一生63载，前半生的39年，与艺术结缘，在诗、词、书、画、篆刻、音乐、戏剧、文学等领域都占据一席之地，开近代文化艺术之先河；后半生修佛24年，重振佛教律宗，虔诚弘扬佛法，为佛教律宗第十一世祖师。弘一法师经历了的两世人生集于一身，由风流倜傥的浊世才子，到重振南山律宗的一代宗师，一个转身，演绎了一个旷世传奇。

红尘世俗中，世人追捧他的才情；佛门禅院里，世人景仰他的风范。

读他的文，风骨、才骨、傲骨，尽显其中；品他的人，真挚、认真、脱俗，做到极致。

太虚法师（1890~1947），法名唯心，字太虚，俗名吕沛林。1904年在苏州小九华寺剃度为僧。太虚法师致力于佛教改革，提倡人间佛教，是中国近代佛教改革运动中的一位理

论家和实践家。1927年，出国巡回讲学，遍历英、德、法、荷、比、美等国家，弘扬佛法。在巴黎首建世界佛学院，开创了我国僧人跨越欧美弘传佛教的先河。法师把自己的一生都献给了振兴佛教、建设新佛教文化的事业，虽出家为僧，但救世济民之心让人感佩，是一位侠骨热肠的高僧。

印光法师（1861~1940），即释印光，俗名赵丹桂。陕西合阳人，二十一岁出家。民国四大高僧之一。净土宗第十三代祖师，倡导以持念佛号为修行

法门，确立“信”“愿”“行”修佛三要，一心持念阿弥陀佛佛号，以求生净土。法师振兴佛教净土宗，居功至伟。不争名夺利，不任住持，不收出家弟子，不搞社会交往，终生默默修行弘法。法师一生，上求佛道，下化众生。他如一株擎天巨树，以深厚的根基广化穷山瘠土为乐土福地，以广袤的浓荫庇护众生，度无尽众生脱尽烦恼、永得安乐。

。

[显示全部信息](#)

## 目录

静心——弘一法师的人生幸福课

序

1 卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

没有欲念心才安宁

只需轻轻拂去灰尘

还内心一份宁静

舍弃繁杂见真谛

平和由心而生

.....

2 看淡红尘纷扰，内心自在安闲

心头的纷扰都是杂草

与人为善，要留一颗清净心

打败你的是内心的浮躁

有内涵方能泯然一笑 静心——弘一法师的人生幸福课 序1

卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静 没有欲念心才安宁 只需轻轻拂去灰尘

还内心一份宁静 舍弃繁杂见真谛 平和由心而生.....2 看淡红尘纷扰，内心自在安闲

心头的纷扰都是杂草 与人为善，要留一颗清净心 打败你的是内心的浮躁

有内涵方能泯然一笑 心静才能突破困境.....3 生活中自有菩提，能静心才是智慧

找到柴米油盐中的那份安详 拒绝诱惑常惜福 像佛一样静心习劳

在持戒与自尊中修一份定慧 菩提之心是一种灵悟.....9 弘一法师经历概要

初到世间的慨叹 艺海畅游的乐趣 遇见精神的出生地 南闽十年之梦影

舍得——太虚法师的人生幸福课 序1 觉悟世间无常 “舍”的智慧 “得”的自在

生死无常不必苦执 富贵无常多幻化 情无常随缘来去.....2 欲求越少身心越自在  
舍掉欲求回归自性 找到自己的人生位置 让人生一路花开 身处逆境心也自在.....3  
常知足身心自在 看到自己拥有的快乐 参加法会的路上 懂得知足的老人 安于淡泊得自在  
知足随顺心安然.....

## 9 太虚法师生平简述

放下——印光法师的人生幸福课 序1 布施：多行布施广种福田 佛陀说布施  
你拿什么来布施 放下惜财心，财物施他人 以法施帮助他人 融化心中的恐怖.....2  
持戒：修一颗清净慈悲心 持戒、放下、解脱 放下恶念心存正念 切勿恶言伤人  
戒恶行善自在安然 不被妄念纠缠.....3 忍辱：豁达忍让化解烦恼 忍辱修行放下嗔恨  
忍谩骂心怀敞亮 放开心量随顺因缘 放下离别的伤痛 放下争执让人三分.....7  
印光法师思想简述8 印光法师生平简介

## [显示全部信息](#)

## 前言

### 静心——弘一法师的人生幸福课

#### 序

当你累到无力，内心深处总是渴望一份安宁与平静，随着这份渴望走下去，我们真的找到了自己想要的那个精神之家，这个家不在别处，也不是一间屋一座院，它是一种自在静心的感觉，是一种抛开浮华和纷争，回归内心的简单和宁静。

生命起始之时，最初的那颗心除了清净透明什么都没有，可是在红尘俗世中混得久了，这颗心好像什么都沾染上了。其实只要你静下心来就能发现，这颗心原来还是什么都没有。但是我们却误以为塞满了很多东西。于是心念被打扰，就像石块落入水中，引起了内心的层层波澜，当人被繁杂迷了心窍，一切纷扰就会纷至沓来。

在不断地求索与挣扎中，有时候心会越锁越紧，越来越浮躁迷乱找不到方向。于是不自觉中我们已经失去了自主能力，跟着情绪走了，或者跟着诱惑走了。一路走去却发现烦恼越来越多。其实很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里。 静心——弘一法师的人生幸福课

序 当你累到无力，内心深处总是渴望一份安宁与平静，随着这份渴望走下去，我们真的找到了自己想要的那个精神之家，这个家不在别处，也不是一间屋一座院，它是一种自在静心的感觉，是一种抛开浮华和纷争，回归内心的简单和宁静。 生命起始之时，最初的那颗心除了清净透明什么都没有，可是在红尘俗世中混得久了，这颗心好像什么都沾染上了。其实只要你静下心来就能发现，这颗心原来还是什么都没有。但是我们却误以为塞满了很多东西。于是心念被打扰，就像石块落入水中，引起了内心的层层波澜，当人被繁杂迷了心窍，一切纷扰就会纷至沓来。 在不断地求索与挣扎中，有时候心会越锁越紧，越来越浮躁迷乱找不到方向。于是不自觉中我们已经失去了自主能力，跟着情绪走了，或者跟着诱惑走了。一路走去却发现烦恼越来越多。其实很多萦绕心头的烦恼，

不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里。回头的瞬间，你会发现，原来追求外在的浮华只是一种诱惑，人在诱惑之下会离自己的内心越来越远。红尘纷扰的人生路上，人们很容易在诱惑中辨错了方向；在名利相争中远离真实的自己，倒不如驻足片刻，调整好呼吸，聆听自己真实的内心，只有这样，我们才会更宁静，才能让内心清澈如初，生命才能重新调整平衡。让生命回归平衡，是一种解脱生活桎梏的大智慧。生活没有上下限，只有心静下来，才能感受到路的平坦；才能有宠辱不惊的定力；有一切顺其自然、我当宁静致远的超然。弘一法师出家修行，修得一颗宁静之心，一份自在安闲，就让我们跟随大师的指引，一路找到灵魂的栖息之地，找到自己的精神家园吧。

### 舍得——太虚法师的人生幸福课

序 舍中有得，得中有舍，舍是得之因，得是舍之果。舍掉烦恼，我们得到了快乐；舍掉妄念，我们得到了宁静；舍掉贪心，我们开阔了心境；舍掉执着，我们学会了圆融圆满。从小到大，大多数时候，我们总是想着得。得是与生俱来的渴求，未满周岁的时候，我们想得到糖果；稍稍长大的时候，我们想得到新玩具；几岁到十几岁的时候，我们最想得到老师父母的注意；青春蓬勃的时候，我们想得到证明自己的机会；人到中年的时候，我们想事业有成，实现自己的人生价值；随着年龄的增大，我们知道了平安是福，健康是宝，于是想得到平安健康；人到老年的时候，我们想着儿孙美满。每时每刻，每个年龄阶段，我们都憧憬着、希望着，盼着外界的转变能与我们想要的相对应。然而人生不如意事十之八九，我们往往不为得到的那十分之一二感到庆幸，反而因为自己的期望没有得到满足而失落，于是烦恼的枝枝叶叶开始蔓延和生长。舍是智慧，智慧是后天修得的。当失落来的时候，当烦恼来的时候，智慧像一把剪刀，把蔓延的枝枝叶叶修剪掉，于是我们开始懂得，舍比得更自在。舍是放下，放下让我们迷失方向的执著，我们会变得清醒，放下牵动内心的纠结，我们会坦然优雅。舍的含义不是孤立的，舍掉之后要提起。太虚法师放下红尘俗世，继而在佛道上勇猛精进，惠利群生。法师提倡人间佛教，他教人应该对于国家、社会知恩报恩，提倡每一个人都要谋正当职业，如农、工、商、学、政、法等。法师的倡导中，体现着积极进取，体现着无限感恩。他教人舍掉的是红尘世俗中的纷争，提起的是积极进取的拼搏精神，他教人舍掉的是妄自尊大的自我膨胀，提起的是懂得感恩的心理品质。有放下就有提起，有舍就有得，太虚法师的放下，让人们走出了狭隘的自我情绪，而他的提起，又为人们铺就了一条谁都可以走的坦途。法师引导众生认识舍与得，将人们引向善心、善言、善行、善道，使有缘人的人生不断激进，一路花开。本书以太虚法师的舍得智慧为核心，以八大人觉经的步步精进为结构、以佛门、禅宗的公案为素材，引领大家在工作生活中找到平衡，在人生之路上找到幸福快乐自在。

### 放下——印光法师的人生幸福课

序 《心经》里说：“……心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”红尘纷扰中，无论贫富、无论男女老少，每个人都有各自的烦恼，每个人都觉得疲乏，这烦恼和疲乏源于心有挂碍。从出生到长大，我们一个心念一个心念的生起，每生起一个心念，就多了一份挂碍，我们的心被填得越来越满，要处理的事情也越来越多，烦恼也越来越多，有时候我们觉得分身乏术，觉得有心无力，但是又会觉得很多事情必须面对和处理。我们从一件事到另一件事，从一个麻烦到另一个麻烦，不间断不停息地一直继续下去，似乎生命停不下来，繁杂和烦恼就停不下来。天真烂漫的童年过去了，似乎就再也找不回往日的无忧无虑了。得到的都是不想要的，想要的都是得不到的。不想纠缠的事情偏偏陷入其中拔不出来，想要得到的结果偏偏越求越远……我们的心一面被

磨损着一面被绑缚着。起初我们以为有烦恼是因为想得到的一直得不到，我们羡慕那些拥有更多财富或者功成名就的人，可是我们逐渐发现，他们过得也不快乐。

无数智者苦苦寻找通往幸福快乐的那条路，但是很少有人能得到持久永恒的快乐。印光法师是净土宗第十三代祖师，法师一生，上求佛道，下化众生。他如一棵擎天巨树，以深厚的根基广化穷山瘠土为乐土福地，他以广袤的浓荫庇护众生，度无尽众生脱除烦恼、自得安乐。

人生是一次旅行，贪心未断的众生不会想到，旅途中背负的东西越多，自己就越累。法师教化众生一切放下，不起妄念才能离苦得乐。一切放下、万般自在是修持后的结果。净土宗以布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧这六度法门来度化众生心性，教人放下一切。布施可度悭贪；持戒可度毁犯；忍辱可度瞋恨；精进可度懈怠；禅定可度散乱；智慧可度愚痴。修行人修六度而生菩提，人生也像一场修行，在这场修行中，我们也要勤修六度了断烦恼。

本书以印光法师对众生的慈悲护持为根本，以佛门、禅宗等公案故事为素材，以净土宗的六度修行为结构，将化解人生烦恼、解脱心灵桎梏的方法耐心地呈现给广大读者，引领读者断掉心中烦恼、找到人生的幸福之路。

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

喧嚣中的一份宁静，繁杂中的一份简单，绚烂中的一份素雅，都给了自己的灵魂一份超脱，无论世事多么繁杂，独守一份宁静的美真的很重要！

### 没有欲念心才安宁

你生活的每一天都有很多琐碎的事情发生，如果你一直将这些琐碎的小事放在心头，那这一天的烦恼就会延绵不断，你的心很难与宁静相伴，只有放下烦恼心才能得以宁静。

弘一法师在讲解佛经的时候曾说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。”

他也曾劝诫世人：“人生在世都希望有幸福快乐的生活，然而幸福快乐由哪里来呢？绝不是由修福而来，今天的富贵人或高官厚禄者，他们日日营求，一天到晚愁眉苦脸，并不快乐。修福只能说财用不匮乏，修道才能得到真幸福。少欲知足是道，欲是五欲六尘。无忧无虑，没有牵挂，所谓心安理得，道理明白，事实真相清楚，心就安了。六根接触，六尘境界不迷，处世待人接物恰到好处，自然快乐。”

一般来说，做事情和看待一件事情的不同想法和观点，决定了人与人内心想法的不同。来看看这师徒二人的迥异想法吧。

一天，坦山和尚与一位小沙弥在去某地说法的途中遇到了一条小河，河水虽不大，也不湍急，但因为刚下过大雨，河沟泥泞不堪。

师徒二人正准备渡河时，后面来了一位穿着得体、体貌端庄的年轻姑娘。姑娘行色匆匆，好像有急事要办，但是到了河岸边后却面露犹豫之色。

看到这一情景，坦山和尚便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟在他后面的小沙弥听到坦山和尚的话，心里不解，嘀咕到：“平日里师父教导我们，不能接近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小沙弥本想当场问师父，但是又怕惹怒师父，只得忍受九转回肠的折磨，闷闷不乐地跟在师父后面。

很多天过去了，小沙弥还在为当日师父背姑娘过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住了，于是问坦山和尚：“师父，您经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，您却背漂亮的女施主过河呢？”卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静喧嚣中的一份宁静，繁杂中的一份简单，绚烂中的一份素雅，都给了自己的灵魂一份超脱，无论世事多么繁杂，独守一份宁静的美真的很重要！

没有欲念心才安宁

你生活的每一天都有很多琐碎的事情发生，如果你一直将这些琐碎的小事放在心头，那这一天的烦恼就会延绵不断，你的心很难与宁静相伴，只有放下烦恼心才能得以宁静。弘一法师在讲解佛经的时候曾说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。”

他也曾劝诫世人：“人生在世都希望有幸福快乐的生活，然而幸福快乐由哪里来呢？绝不是由修福而来，今天的富贵人或高官厚禄者，他们日日营求，一天到晚愁眉苦脸，并不快乐。修福只能说财用不匮乏，修道才能得到真幸福。少欲知足是道，欲是五欲六尘。无忧无虑，没有牵挂，所谓心安理得，道理明白，事实真相清楚，心就安了。六根接触，六尘境界不迷，处世待人接物恰到好处，自然快乐。”

一般来说，做事情和看待一件事情的不同想法和观点，决定了人与人内心想法的不同。

来看看这师徒二人的迥异想法吧。

一天，坦山和尚与一位小沙弥在去某地说法的途中遇到了一条小河，河水虽不大，也不湍急，但因为刚下过大雨，河沟泥泞不堪。

师徒二人正准备渡河时，后面来了一位穿着得体、体貌端庄的年轻姑娘。姑娘行色匆匆，好像有急事要办，但是到了河岸边后却面露犹豫之色。

看到这一情景，坦山和尚便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟在他后面的小沙弥听到坦山和尚的话，心里不解，嘀咕到：“平日里师父教导我们，不能接近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小沙弥本想当场问师父，但是又怕惹怒师父，只得忍受九转回肠的折磨，闷闷不乐地跟在师父后面。

很多天过去了，小沙弥还在为当日师父背姑娘过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住了，于是问坦山和尚：“师父，您经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，您却背漂亮的女施主过河呢？”

坦山和尚听了小沙弥的问话，讶异地回答道：“我背那位女施主过河后，就把她放下了，没想到你却一直紧紧背着她，到现在都还没放下来！”

很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里，弘一法师为世人指点迷途：“世间烦恼都是由念而生，放下欲念是一种内心境界。若放不下便饱受烦恼折磨，放得下内心才能坦然宁静。”

只需轻轻拂去灰尘



我们本无需那些华美的装饰，擦去墙壁上的尘土，墙壁就是崭新的，卸掉内心的伪装和掩饰，心灵就是纯净的、安宁的。所以，你只需要擦去尘土、卸掉伪装便能找到一直渴望的精神家园。

弘一法师在讲经说法时曾提到智者大师的一句话：“世间色、声、香、味常能诳惑一切凡夫，令生爱著。”

他解释说：“‘色、声、香、味、触’是五尘，属于物质，再加上一个‘法’，名为六尘，法属于知识。眼所见者为色，耳所闻者为声，鼻所嗅者为香，舌所尝者为味，身所接触者为触。这都是外面的环境，容易迷惑人，令人生起贪嗔痴慢。为了追求物欲享受，使人生起爱著，一爱一执著，毛病就来了。心被境界所转，即是凡夫。”

佛在一切经论中，常常提醒我们要修行，行是生活行为，在生活行为中难免发生很多错误，修正错误的行为谓之修行。五尘都是虚假的，可以受用，不可以爱著。佛菩萨对五欲六尘亦享受，但不执著，没有爱、取、有，没有分别执著，永远在定。

佛祖给弟子解释禅理的时候特别擅长通过故事的形式将晦涩的道理变得浅显易懂，徒弟们也是百听不厌。一天，佛祖就给徒弟们讲了这样一个故事。

有一个皇帝想在皇宫内修建一座寺庙，于是派人去找技艺高超的设计师和工匠，希望能够把寺庙修建得华美。

被找来的有两组人，其中一组由京城里有名的设计师和工匠组成，另一组则是附近寺院里的几个和尚。皇帝有点犯难了，一组是建筑的行家，一组是最熟悉庙宇的行家，到底谁建的寺庙会更好呢？于是，皇帝决定让他们公平竞争。

皇帝要求这两组人在三天之内，各自去整修一座小寺庙，到时候他会亲自验收。

工匠们向皇帝要了很多颜色的颜料，又要了很多的整修工具；而和尚一组只要了一些抹布和水桶等清洁的工具。

三天之后，皇帝来验收两组人员所整修的寺庙。他发现工匠们所装修的寺庙，以非常精美的图案和巧夺天工的手艺将小寺庙装饰得非常华美，皇帝很满意地点点头。

接着，皇帝去看和尚们整修的寺庙。当他看到眼前的景象后整个人都呆了，和尚将寺庙内所有的东西擦拭得干干净净，使其展示出了它们原来的色彩。那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是被工匠们装饰的五颜六色的寺庙，都变成了这座寺庙的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受着这一切。

皇帝在这座寺庙面前站立了许久。当然，胜负也就不言而喻了。

追求外在的浮华是一种诱惑，人在诱惑之下会离自己的内心越来越远，所以，我们只需要将内心的灰尘擦拭干净，才能感受到真实的自己，才能在真实的自我面前更勇敢、更坚定，用真实和坚定筑起的心灵之屋才是内心疲惫时的栖息之地。

[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)