

<<放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787510403149

10位ISBN编号：7510403146

出版时间：2009-7

出版时间：新世界出版社

作者：汉雅

页数：242

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>

## <<放下就是快乐>>

### 内容概要

佛语可以让你对生活对人生有更加深入的了解，消除现实生活中存在的困惑、烦恼和心理障碍，使我们体验到充实而又豁达的人生。

让我们一起学会用佛家的智慧去点化生活，消解生活中的障碍和烦恼，让我们的生活变得更加幸福和自在，更加有意义、有价值。

这是探究生命意义的最高智慧、是悟道的精髓。

如果说异化的心灵如同荒漠，禅就如同清风甘泉，导引着我们的心灵进入自由超脱的境界。

当你从浮躁的心态日渐走向平和，在幽幽茶香中手捧此书时，你会发现，你的心情已经融入到窗外明媚的阳光中，变得越来越轻盈，越来越清静，越来越空发为，越来越快乐，越来越灿烂起来。

## &lt;&lt;放下就是快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

一、随缘篇：缘生缘灭，缘起缘落世间最珍贵的，莫过于眼前的幸福因为欣赏而开始，因为心动而相恋随缘不变是本体，不变随缘是妙用庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶相识是一种缘分，分离也是一种缘分既然是木头，拿来烧火又有何妨悲伤靠真情融化，幸福靠自己寻找圣人求心不求佛，愚人求佛不求心真正的力量，如同流水一般沉静不要做无谓的祈求，心动不如行动悟禅要有佛心，需要一定的境界打开烦恼的心结，解脱就在当下真正的随缘，是承认自己的局限性等待是一种经历，也是一种幸福

二、静心篇：无欲修禅，怡性处世将心灵融入世界，用心去感受生命心境平和了，溪水才会变得清澈心如止水，才能彻底消除气根竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞平常心就是道，平常心就是禅要想改变世界，首先要改变自己摆脱无谓的幻想，才能实现自我超越陷入自设的阴影，烦恼就会无穷唯有认真接纳，才知道痛下针砭小怒从一数到十，大怒从百数到千一言一行是佛，一念一想也是佛珠宝只有戴在身上，方能显示其价值具有觉悟的慧眼，才能看见人间真相

三、为善篇：天道酬勤，世道酬善心存为善之心，必有友善之报确信自己是正确的，就要坚持下去善良是一种忠诚，善出者善返做认为对的事情，是因为内心的需要坦率真诚是慧根，也是做人的本色心无杂念，才能拥有一颗平常心世人皆为是非累，功名利禄熏心脾时间可以改变一切，唯独不能改变爱勿以善小而不为，勿以恶小而为之但愿众生得离苦，不为自己求安乐心存友善，用实际行动接纳别人尊重生命，享受万物生命之美要想与人为善，首先要付出爱心只有不伤害别人，才能称得上快乐唯有处处多用心，方能广结善缘心怀慈悲之心，不要轻易去伤害他人是善恶的根源，关键在于引导彻底地弃恶，才是真正地扬善，广结善缘，才能积善成德事有善恶之分别，人无贵贱之区分人人都能成佛，处处皆有佛性

四、恒志篇：恒韧为人，虔诚修禅心无外物，才能让人无所察觉真正的佛，是一种澄静的智慧成功贵在坚持，坚持就是胜利虽大的财富是健康，最大的胜利是无嗔佛法无拘无束，心有慧根方能成佛少年一段风流事，只许佳人独自知凡事只有用心，才能有所感悟高喊一千遍口号，不如一个具体行动活到老学到老，学然后知不足抵制诱惑，冷静下来就是禅定发心立愿简单，恒持道心却不容易人皆知有用之用，而莫知无用之用，修行不是懒惰的借口，搬柴运水也是禅有了人生的目标，才会有努力的方向越是想要的东西，有时反而得不到世上最厉害的武器，莫过于一个“无”字行为与目标一致，才能到达理想的彼岸

五、宽容篇：有容乃大，无欲则刚佛门慈悲，不会舍弃任何人宽容是一种美德，一种无声的教育不过是一件小事，不必放在心上宽厚仁慈是爱，普渡众生是佛有了宽容之心，就能化解许多矛盾心为物所累，神就会被智所伤悟道不是自脱自了，为的是随机化度爱的极致是宽容，能唤醒迷途的灵魂有什么样的选择，就有什么样的命运凡事要看本质，以貌取人不可取自性需要自度，求人不如求己佛法莫测高深，关键在于如何领悟灭掉心头火，心底才能走向清凉定力与智慧，来源于平时的修养渴求虚幻云影，不如珍惜身边的甘露自救才能救人，利人就是利己一句“泥中莲花”，方显真人本色

六、慎独篇：君子慎独，莫显乎微做人最重要的事情，是遵守好规矩机关算计太聪明，反误了卿卿性命思量人间的善事，心就是天堂做人要谦虚谨慎，过分骄傲必受其害做人一定要真诚，不能欺骗隐瞒没有人生目标，就会成为生命的奴隶一旦做出了决定，就要付诸行动做事不要急于求成，欲速则不达喜时之言多失言，怒时之言多失礼干不好小事，就很难成就大事无论走出多远，不要忘记来时的路精神上的贫穷，胜过一切贫穷自我炫耀，效果适得其反为人要谦和卑下，不要争强好斗好运突然降临时，一定要保持警觉生命的本源就在心中，需要自己把握

七、关爱篇：爱心为本，慈悲为怀佛的玄妙义理，和文字没有关系不必拘泥于形式，行动是最好的回答身躯都不能舍弃，还谈什么佛法爱不是表面文章，真正的爱源自内心心态改变了，心境也就明亮了人人都献出一点爱，世界将会更和谐砖放在哪里都一样，搬与不搬就不一样付出生命之爱，享受快意人生幸福是一种分享，与别人分享更幸福快乐是一种心境，与金钱无关，认真地活在当下，才是最真实的人生放下一身轻松，放下就是快乐，学会珍惜，才能领悟生活的奥秘

八、修身篇：心如止水，心平如镜参禅何须山水地，灭却心头火亦凉执著于空的境界，一切都会落空外表美不算美，心灵美才是真正的美百生千万，万物皆从一而生若想真正成佛，只坐禅是没有用的没有用的用处，才是最大的用处凡事要量力而行，不要好高骛远认清烦恼的根源，才会豁达大度起来不要做一只杯子，要做一个湖泊心念离开了自己的本分，烦恼就会很多凡事都有利的一面，也有其不利的一面，能承受别人的嘲笑，是一种雅量不要太在意，只不过一拳而已机遇无处不在，关键在于能否把握个性存在于整体之中，和整体共存亡如何才能算大，如何才能算小乐以忘忧，不知老之将

## &lt;&lt;放下就是快乐&gt;&gt;

至荣有荣的道理，枯也有枯的理由九、磨砺篇：锲而不舍，金石可镂没有了束缚，也就没有了烦恼凡事只要用心，定会获得成功要想心灵不荒芜，唯有修养美德困境中顿悟，就会急难中生智越是坎坷的道路，越能磨炼人的心志只要勤奋努力，才华就不会被埋没舍弃一切浮华，竭力追求禅的真谛与其沉浸于幻想之中，不如行动起来目标一旦确立，就要为之不懈努力不经历风雨，怎么能够见彩虹勇于冒险，困难才会向你低头求人解脱，不如自我解脱要自我改造，首先要认清自我，成大事者，必先劳其筋骨，苦其心志认为正确的事情，就放手去做敢于自我突破，成功就会来临不受磨难不成佛，不受磨炼不成道乞讨一钵饭食，留下佛法的宝藏十、谦忍篇：性定修禅，百忍成金危机面前洒脱超然，凡事才能从容自如禅是不能说的，只有悟才能得到禅理本不深，道常无为而无不为忍一时风平浪静，退一步海阔天空心中有佛，所以才看你像佛决定命运的是心态，而不是外在的环境上善若水，水利万物而不争把生活的重担放下，让灵魂的脚步跟上耐心是平和的心态，是医治烦恼的良药愤怒从来以愚蠢开始，以后悔告终从容镇静的气势，来自于心灵的勇敢物我合一，才能见到圆满的实相只有洁身自爱，才能抵御各种诱惑去留无意，漫随天外云舒云卷佛性就是体验，有体验才有感受爱是恒久忍。

耐，能化解一切仇恨自心即是佛，平日坐卧就是佛法万般神通皆小术，唯有空空是大道十一、戒欲篇：欲海无边，回头是岸魔鬼能成为天使，天使也能变成魔鬼佛在自己心中，他人无法给予人生要勤勉，贪图安逸会丧失斗志凡事适可而止，不要一味地等待要想摆脱烦恼，首先要舍弃名利克制心中的欲望，才能活得更加轻松别人有所成就，不要心存嫉妒播下恶的种子，就会收获恶的果实少欲则心静，心静则智慧开无形的财富。

比有形的物质还实在贪念就像一条锁链，很难从中解脱放下欲望的包袱，人生才会快乐放下心灵的重负，摆脱欲望的缠绕人生的抉择，在于一时的心念远离烦恼，保持禅定的境界做人要安分守己，约束好自己的行为十二、开悟篇：一念心开，命运改变锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪天堂与地狱，存在于一念之间如果肯放手，选择的机会会更多只有自悟自证，才能获得禅的真谛既然不是净瓶，那就一脚踢翻好了千日研教，不如一日修道道理很简单，关键在于是否悟透学不在多，一偈也可以得道不管身在何处，都要安然享受人生佛无形式，一个跟斗也能成佛片刻安宁叫从容，片刻遐思是开悟一念心开，命运由此而更改宁可追求虚无，也不能无所追求就是因为没有用，所以才要坐禅为名求利，到头来只是一场空过度谦逊，有可能错失开悟的契机一个偶然的契机，也许一切都会改变众生只要开悟，人人都能成为佛祖

## &lt;&lt;放下就是快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

一、随缘篇：缘生缘灭，缘起缘落 世间最珍贵的，莫过于眼前的幸福 有一座寺庙，每天都有许多人上香拜佛，香火很旺。

在寺庙前的横梁上有个蜘蛛，由于每天都受到香火和虔诚祭拜的熏陶，便有了佛性。经过了一千多年的修炼，蛛蛛的佛性增加了不少。

有一天，佛祖光临寺庙，看见这里香火甚旺，十分高兴。

离开寺庙的时候，佛祖不经意地抬头，看见了横梁上的蜘蛛，于是停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，问你个问题，怎么样？”

” 蜘蛛遇见佛祖很是高兴，连忙答应了。

佛祖问：“世问什么才是最珍贵的？”

” 蜘蛛想了想，回答：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。

” 佛祖点了点头，离开了。

又过了一千年的光景，蜘蛛依旧在寺庙的横梁上修炼，它的佛性大增。

一日，佛祖又来到寺前，对蜘蛛说道：“一千年前的那个问题，你现在可有什么更深刻的认识？”

” 蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。

” 佛祖说：“你再好好想想，我会再来找你的。

” 又过了一千年。

一天，刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。

蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，很漂亮，顿生喜爱之意，它觉得这是三千年来最开心的几天。

突然，一阵风将甘露吹走了。

蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞和难过。

这时，佛祖又来了，问蜘蛛：“世问什么才是最珍贵的？”

” 蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。

” 佛祖说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一走吧。

” 于是，蜘蛛投胎到了一个官宦人家，成了一个富家小姐，父母为她取了个名字叫蛛儿。一晃，蛛儿十六岁了，成了一个婀娜多姿的少女，长得楚楚动人，十分漂亮。

这一日，皇帝决定在后花园为新科状元郎甘鹿学士举行庆功宴席。

来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝最喜爱的长风公主。

状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场的少女无一不被他折倒。

但蛛儿却一点也不吃醋，因为她知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

讨了些日子，蛛儿陪同母亲上香拜佛的时候，正巧甘鹿也陪同母亲而来。

拜过佛后，两位长者在一边说上了话，蛛儿和甘鹿来到走廊上聊天。

蛛儿很开心，终于可以和喜欢的人在一起了，但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。

蛛儿对甘鹿说：“你难道不曾记得十六年前的事情了吗？”

” 甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你很漂亮，也很讨人喜欢，但你的想象力未免也太丰富了一点吧。”

” 说罢，便和母亲离开了。

蛛儿回到家，心想，佛祖既然安排了这场姻缘，为何不让他记得那件事，甘鹿为何对我没有一点的感觉？

几天后，皇帝下诏，命新科状元甘鹿和长风公主完婚；蛛儿和太子芝草完婚。

这一消息对蛛儿如同晴空霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然如此对她。

几日来，她不吃不喝，不说不睡，生命危在旦夕。

太子知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应。

如果你死了，那么我也就不活了。

” 说着，拿起宝剑准备自刎。

## &lt;&lt;放下就是快乐&gt;&gt;

就在这时，佛祖来了，他对快要出壳的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘鹿是由谁带你到这里来的呢？”

是风带来的，最后也是风将它带走的。

甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。

而太子芝草是当年寺庙门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。

蜘蛛，我再来问你，世间什么才是最珍贵的？

”听了这些真相之后，蜘蛛顿时大彻大悟了。

她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。

”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回来了，她睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，马上打落宝剑，和太子深深地拥抱着…… 禅意人生 有些缘分是注定要失去的。

有些缘分是永远都不会有好结果的。

爱情可遇不可求，有缘则聚，无缘则散、只要心有所依，心有所盼，心有所想，情感就有了依托，心也就不再因失落而伤痛。

因为欣赏而开始，因为心动而相恋 曾经有这么一个故事： 石头问佛：“我究竟该找个我爱的人做我的妻子 尼？”

还是该找个爱我的人做我的妻子呢？”

”佛笑了笑，说：“这个问题的答案其实就在你自己的心底。

这些年来，能让你爱得死去活来，能让你感觉得到生活充实，能让你挺起胸不断往前走的，是你爱的人，还是爱你的人呢？”

”石头也笑了，说：“可是朋友们都劝我，找个爱我的女孩做我的妻子。

”佛说：“要是那样的话，你的一生就将注定碌碌无为！”

你习惯在追逐爱情的过程中不断去完善自己，你不再去追逐一个自己爱的人，你自我完善的脚步也就停滞下来了。

”石头有些不服，说：“那我要是追到了我爱的人呢？”

会不会就……”佛说：“因为她是你最爱的人，让她活得幸福和快乐被你视作是一生中最大的幸福，所以，你还会为了她生活得更加幸福快乐而不断努力。

幸福和快乐是没有极限的，所以，你的努力也将没有极限，不会停止。

”石头说：“那我活得岂不是很辛苦？”

”佛笑着说：“这么多年了，你觉得自己辛苦吗？”

”石头笑了：“既然如此，那么是不是要善待一下爱我的人呢？”

”佛摇了摇头，说：“你需要你爱的人善待你吗？”

”石头苦笑了一下，说：“我想我不需要。”

”佛微笑着说：“说说你的原因吧。”

”石头说：“我对爱情的要求较为苛刻，我不需要这里面夹杂着同情，夹杂着怜悯，我要求她是发自内心爱我的。

同情、怜悯、宽容和忍让虽然也是一种爱，尽管也会给人带来某种意义上的幸福，但它却是我深恶痛绝的，如果她对我的爱夹杂着这些，那么我宁愿她不要理睬我，或者直接拒绝我的爱意。

因为感情只能越陷越深，绝望远比希望来得实在一些，绝望的痛是一刹那的，而希望的痛则是无限期的。

”佛笑了：“很好，你已经说出了答案。”

”石头问：“为什么我以前爱着一个女孩时，她在我眼中是最美丽的？”

而现在我爱着一个女孩，我却常常会发现比她漂亮的女孩还有很多呢？”

”佛问：“你敢肯定你是真的那么爱她，在这世界上你是爱她最深的人吗？”

”石头毫不犹豫地说：“当然是！”

”佛说：“恭喜！”

你对她的爱是成熟、理智、真诚而又深切的。

<<放下就是快乐>>

” 石头有些惊讶：“哦，这是真的？”

” 佛继续说道：“她不是这世间最美的，甚至在你那么爱她的时候，你都清楚地知道这个事实。但你还是那么地爱着她，因为你爱的不只是她的青春靓丽，要知道韶华易逝，红颜易老，但你对她的爱恋已经超越了这些表面的东西，也就超越了岁月。

你爱的是她整个人，主要是她的内心。

” 石头忍不住说：“是的，我的确很爱她的清纯善良，疼惜她的孩子气。

” 佛笑了笑，说：“时间的任何考验对你的爱恋来说算不得什么。

” 石头又问：“为什么后来我们在一起的时候，两个人反倒没有了以前的那些激情，更多的是一种相互依赖？”

” 佛说：“那是因为，你已经在潜移默化中，将爱情转变为了亲情。

” 石头有些不解：“亲情？”

” 佛解释道：“当爱情到了一定程度的时候，是会在不知不觉中转变为亲情的，你会逐渐将她看作你生命的一部分，这样你就会多了一些宽容和谅解。

也只有亲情，才是你从诞生伊始上天就安排好的，也是你别无选择的，所以你后来做的，只能是去适应你的亲情，无论你出身多么高贵，你都要不讲任何条件地接受他们，并且对他们负责，对他们好。

” 石头想了想，点头说道：“亲情的确是这样的。

” 佛笑了笑，说：“爱是因为相互欣赏而开始的，因为心动而相恋，因为互相离不开而结婚，但更重要的一点是需要宽容、谅解、习惯和适应，才会携手一生的。

” 石头沉默了。

原来爱情也是一种宿命。

禅意人生 茫茫人海，冥冥之中总有一个人在未知的地方等你到来。

而，你来到这个世界，也是为了遇见她和她彼此牵手。

好好珍惜对土成就一世的情缘，这就是缘分。

随缘不变是本体，不变随缘是妙用 禅院的草地上一片枯黄。

小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快快撒点草籽吧！”

这草地太难看了。

” 师父说：“不急，什么时候有空了，去买一些草籽。

什么时候都能撒，急什么呢？”

随时！

” 中秋的时候，师父把草籽买回来了，交给小和尚，说：“去吧，把草籽撒在地上。

” 小和尚高兴地说：“草籽撒上了，地上就能长出绿油油的青草了！”

” 小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好了，好多草籽都被吹飞了！”

” 小和尚喊道。

师父说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，担心什么呢？”

随性！

” 草籽撒上了，飞来了许多麻雀，在地上专挑饱满的草籽吃。

小和尚看见了，惊惶地说道：“不好了，草籽都被小鸟吃了。

这下完了，明年这片地就没有小草了！”

” 师父说：“没关系！”

小鸟吃不完的！

你就放心吧！

明年这里一定还会有小草的。

随意！

” 夜里下了一晚上的雨，雨好大。

小和尚一直不能入睡，他担心草籽被冲走了。

第二天早上，他早早地就跑出了禅房，果然地上的草籽不见了。

<<放下就是快乐>>

他立即跑进师父的禅房，着急地说道：“师父，昨夜一场大雨把地上的草籽全都冲走了。这可如何是好？”

” 师父不慌不忙地说：“不用着急，草籽被冲到哪里它就在哪里发芽！”

随缘！

” 过了没多久，许多青翠的草苗破土而出。

原来没有撒到的一些角落里，居然也长出了许多青翠的小苗。

小和尚高兴对师父说：“太好了，我种的草长出来了！”

” 师父点点头说：“随喜！”

” 禅意人生 佛曰：一切随缘，能得自在。

一切随缘不是简单地顺其自然，随缘需要平常心，大智慧。

悟透人生无常、得失进退，得之不欢，失之不恼，才是随缘的最高境界。

庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶 小和尚向禅师请教乐事，禅师对他讲了庄周的故事：

有一天黄昏，庄周来到城外的草地上。

他一直在痛苦中生活，很久都没有这样放松了。

他想通过放松自己来摒除心中的杂念。

他仰天躺在草地上，闻着青草和泥土的芳香，尽情地享受着，不知不觉就睡着了。

庄周做了一个梦，在梦中，他变成了一只蝴蝶，身上色彩斑斓，在花丛中快乐地飞舞。

上有蓝天白云，下有金色的土地，还有和煦的春风吹拂着柳絮，花儿争奇斗艳，湖水荡漾着阵阵涟漪……他沉浸在这种美妙的梦境中，完全忘记了自己。

突然，庄周醒了过来，完全不能区分现实和梦境了。

当他认识到这只是一个梦的时候，他说：“庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶。”

” 很长时间以后，他终于幡然醒悟：原来那舞动着绚丽的羽翅、翩翩起舞的蝶儿就是他自己，然而现在他还是原来的庄周，和原来没有任何的变化。

只不过现在，他的心态和原来不一样了。

但就是享受那片刻的梦境，对他来说也是一种莫大的幸福。



<<放下就是快乐>>

#### 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>