

## <<放下比你想得有力量>>

### 图书基本信息

书名：<<放下比你想得有力量>>

13位ISBN编号：9789862297179

10位ISBN编号：9862297174

出版时间：2012-7-13

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：ひろさちや

译者：王慧娥

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>

## <<放下比你想得有力量>>

### 内容概要

## <<放下比你想得有力量>>

### 作者简介

ひろさちや (HIROSACHIYA)

1936年出生於日本大阪府。

宗教評論家。

東京大學文學部印度哲學系畢業，同研究所人文科學研究科印度哲學專攻博士課程修畢。  
擔任過氣象大學教授、大正大學客員教授。

以「佛教原理主義者」為號召，以傳播本格佛教的寫作、演講活動為主而活躍。

能以深入淺出的方式說明佛教教義，因而深受歡迎。

## <<放下比你想得有力量>>

### 書籍目錄

#### 序章

Part 1 《般若心經》能解決煩憂，教導真理

二百六十二個字，消除所有煩惱

只要懂得第一行，即可瞭解《般若心經》

就《般若心經》中反覆說明的「空」來加以思考

「空」，就是沒有執著地看待事物

【專欄】觀音菩薩是自由自在看待事物的超凡之人

撕下心中的標籤，即可看見「空」的世界

只要修行，人人都可理解「空」為何物

苦行無法悟得「空」為何物，應從不計得失的日常生活中體悟

即使無法完全捨棄得失心，仍應盡可能不計較得失地活著

【專欄】在大乘佛教裡，人人皆平等擁有瞭解真理的機會

朝著目標，採取進一步、退兩步的速度前進

愚者一次就說：「懂了」

只要瞭解到能理解的程度即可

Part 1 總結

【煩惱諮商室】我好孤獨，活得沒有意義！

\* 般若心經大解惑

玄奘、鳩摩羅什……三藏法師其實有好多位？

Part 2 實踐不計得失的教義

不是指一般的「聰明才智」，而是擁有佛教的「智慧」

想要活得無煩無憂，必須實踐「三項智慧」

【專欄】有如車子雙輪般的「六波羅蜜」，才是智慧的實踐

■ 吃虧的智慧

想要有所「失」，就必須先有所「施」

付出時別覺得對方可憐，而應心懷「感謝」之意

即使沒有真正付出，只要抱持「付出的心意」即可

若不知如何是好，不必多想直接起身離開

只要有吃虧的心意，便能遵守道德及法規

蟑螂雖然有其存在價值，但忍耐也有限度

認同脆弱，容許他人的軟弱

不費盡心力去擁有一切

■ 不解決問題的智慧

不管是翹課或翹班，先不解決問題、將其攔一邊

不要勉強上學或上班，一旦放下便能看見本質

痛苦時，誦念「南無阿彌陀佛，阿彌陀佛」

死是人生的一大功課，沒必要刻意延長生命

煩惱永遠不可能消失，與煩惱和平共處能輕鬆快樂

■ 不強求世界變得更美好的智慧

因為有了比較心，世界才有好壞之分

不必設法解決霸凌，而是站在被霸凌者同一邊

如果兩兄弟面前，只有一個麵包的話？

## <<放下比你想得有力量>>

放棄所有權，供奉給佛陀

■ 利用三項智慧揮別一切煩憂

不計得失的生活態度，能正確看清事物本質

丈夫、兒子、弟弟都被判死刑，該就哪一個？

口號就是隨興自在、豁然開朗、不汲汲營營

「隨興自在」地選擇，「豁然開朗」後改變看法

不要焦急，快樂地以「不汲汲營營」為目標

人生就像一場戲，人人都是劇中人，就算有病人、壞人也無妨...112

一旦瞭解自己也是「空」，煩惱便能盡消

Part 2 總結

【煩惱諮商室】我想阻止女兒的婚外情

\* 般若心經大解惑

最聰明的舍利子是釋迦牟尼佛的十大弟子之一，為何他總是被說教？

Part 3 用現在的語言，重讀《般若心經》

佛說摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。

行深般若波羅蜜多時。

照見五蘊皆空。

度一切苦厄。

舍利子。

色不異空。

空不異色。

色即是空。

空即是色。

受想行識。

亦復如是。

舍利子。

是諸法空相。

不生不滅。

不垢不淨。

不增不減。

是故空中無色。

無受想行識。

無眼耳鼻舌身意。

無色聲香味觸法。

無眼界。

乃至無意識界。

無無明。

亦無無明盡。

## <<放下比你想得有力量>>

乃至無老死。  
亦無老死盡。  
無苦集滅道。  
無智亦無得。  
以無所得故。

菩提薩埵。  
依般若波羅蜜多故。

心無罣礙。  
無罣礙故。  
無有恐怖。

遠離一切顛倒夢想。  
究竟涅槃。

三世諸佛。  
依般若波羅蜜多故。

得阿耨多羅三藐三菩提。

故知般若波羅蜜多。  
是大神咒。

是大明咒。  
是無上咒。  
是無等等咒。

能除一切苦。  
真實不虛。  
故說般若波羅蜜多咒。

即說咒曰。  
羯諦。  
羯諦。  
波羅羯諦。

波羅僧羯諦。  
菩提薩婆訶。  
般若心經。

\* 般若心經大解惑  
為何《般若心經》會在日本如此廣泛地流傳呢？

終曲

<<放下比你想得有力量>>

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>