

<<放下的幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下的幸福>>

13位ISBN编号：9787535440631

10位ISBN编号：7535440630

出版时间：2009-8-1

出版时间：长江文艺出版社

作者：圣严法师

页数：203

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>

## <<放下的幸福>>

### 前言

放下自己也放下别人 当恼人的情绪来袭时，如何重拾愉快的心情？

禅的态度是：知道事实，面对事实，处理事实，然后就把它放下。

简而言之：面对它、接受它、处理它、放下它。

人生，真的有很多不公平要去接受。

生活，难免出现逆境。

逃避解决不了问题，只有用智慧把责任负担起来，才能真正地从困扰的问题中获得解脱。

因此，放下的幸福，简单而深沉。

面对它、接受它、处理它、放下它 面对它：即是告诉自己，任何事物、现象的发生，都有它一定的原因。

我们不须追究原因，也无暇追究原因，唯有面对它、改善它，才是最直接、最要紧的。

当问题发生时，逃避并不能阻止它不出现；只有坦然以对，把它当做是一种应对危机处理的锻炼，或者是另一种让自己成长的助力。

不要害怕承担做错后果，努力从中累积人生的经验。

不做鸵鸟，直面人生。

面对是幸福的第一步。

接受它：很多人在问题发生后，都很难接受这个令人失望而意外的结果，但是人生本来就是一连串的起伏波折，得失是很平常的事，我们不可能永远处在顺境之中，所以，遭遇逆境时，也要勇敢接受，就是一种智慧。

处理它：因果必须配合因缘。

对于任何不好的情况，如果能够改善它，当即予以改善；若不能改善，也不必失望，继续努力，下次还有成功的机会。

放下它：“逝者如斯夫，不舍昼夜。

”过去的事情已然过去，繁华似锦也罢，一塌糊涂也罢，归零是必然的。

现实早在重启，你还恋恋不舍，耿耿于怀。

心里放不下，又是何苦？

放下自己也放下别人 禅的最高境界，缘于“放下”。

“放下”的禅理类同于“得与失”的智慧。

失即是得，是一种痛苦，也是幸福。

因为只有失去，空下的双手，才能拾起新来的幸福。

能作如此想的人，对一切都会生起同情心与尊敬心。

同情人家也是具缚的凡夫，尊敬人家也有独立的人格。

无论遭遇任何状况，都不会认为它是一件了不得的事，如果已经知道可能会发生什么不如意的事，能让它不发生是最好的；如果它一定要发生，担心又有什么用？

担心、忧虑不仅帮不了忙，可能还会令情况变得更严重，唯有面对，最后放下，才是最好的办法。

对感情的问题，宜用理智来处理；对家族的问题，宜用伦理来处理；即使发生了不得了的大事，也应用时间来化解、淡化。

能够面对、接受，就等于是正在处理；既然已经处理了，也就不必再担心，应该放下了。

睡觉时照样睡觉，吃饭时照样吃饭，该怎么生活就怎样生活。

放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲，每一个人都要懂得放自己一马，也要放别人一马，不要把生命浪费在钻牛角尖上。

生命的路很长、还宽敞，塞翁失马焉知非福。

## <<放下的幸福>>

### 内容概要

《放下的幸福(精)》让你跟圣严法师学佛法，日日有晴空，清“五毒”戒情绪，放下即幸福。圣严法师是马英九、林青霞、李连杰、罗大佑、张国立等众多名人的心灵导师，是“四百年来台湾最具影响力的五十位人士”之一，是稳定台湾人心的力量。

《放下的幸福(精)》是圣严法师最后的遗作。

书中圣严法师教导我们的佛法是：日日有晴，清“五毒”戒情绪，放下即幸福。

《放下的幸福(精)》在台湾金石堂、诚品、博客来书店连续28周销售冠军。

## <<放下的幸福>>

### 作者简介

圣严法师，1930出生于中国江苏省南通县。

十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊，为辅大、政大、文大博士及硕士研究生担任论文指导。

又创办法鼓山国内外禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。

他以中日英三种语文，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师，教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

他所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

## <<放下的幸福>>

### 书籍目录

简体版序：放下自己也放下别人繁体版序第一章：佛法改变人生有情绪的人生才活得过瘾？

情绪从哪里来？

业力与潜意识如何安心？

烦恼与习气调和感性与理性第二章：贪什么是贪心？

为什么贪心？

转贪心为愿心以布施对治贪念名利只是暂时拥有远离名位、权力的诱惑广结善缘带来好人缘凡事恰到好处最好清贫与悭吝大不同第三章：嗔为什么要生气？

嗔是心中火嗔心与慈心逆境要忍，顺境也要忍生气是慢性自杀忍耐不是忍气吞声第四章：痴别颠倒看

世界烦恼与愚痴跳出自己设的陷阱危机就是转机善用生命不懈怠不为自己找借口让生活重新上轨道第

五章：慢一是自信，还是自负？

心存谦恭，乐当配角知惭愧才能更上进不懂就说不懂发现不足，包容别人谦虚才有成长空间惭愧不是

自卑以鼓励代替责备脱掉虚有其表的外衣如何消除虚荣心？

第六章：疑该不该怀疑？

疑心与信心用信来除疑疑出柳暗花明不要担心未来怕也没有用如何去除恐惧？

无有恐怖自信度过每一天附一：安身、安心、安家、安业安谁——能够安人必能安己安身——在于生活

的勤劳俭朴安心——在于生活的少欲知足安家——在于家庭中的相爱和相助安业——在于身口意三类

行为的清净和精进附二：我为你祝福从《心经》谈如何安定人心从《普门品》谈如何自助助人从《大

悲咒》谈如何祈福有福附三：佛教五毒：贪、嗔、痴、慢、疑圣严法师生平简介

## &lt;&lt;放下的幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

让生活重新上轨道 散漫可以分为头脑的散漫和生活的散漫。

头脑的散漫就是没有组织力、没有计划，说得好听叫做随缘，说得不好听就是没有主见。

而生活上的散漫，如果是有钱的人，可能就会花天酒地、生活不规律，过着糜烂的生活；如果是没什么钱的人，生活就会变得非常的凌乱，在工作上，他无法敬业乐群认定一项工作做下去，结果早上起得很晚，有时候还可以整天睡觉，过着没有规律的生活。

当身心都没有规律时，就是散漫了。

散漫的生活是非常沉闷、不愉快，也没有什么意义。

要如何让生活变得有意思一点呢？

先要给自己一个目标，再培养自己的兴趣，以发现自己的潜能；等一样事情做完了，再去做另外一样，渐渐地就会觉得满有成就感，也能远离散漫的生活了。

所以要克服散漫很简单，可以试着从起床开始。

每天起床以后，把床铺整理好了，再将环境打扫干净，东西放整齐，之后再来看一看，欣赏一下自己生活的环境，是不是比过去好一点、舒服一点？

人会散漫的原因，多半是失去了生活的轨道，生活没有了规律。

因为心没有了次序，生活自然也没有次序，于是就变成散漫了。

因此，想要克服散漫心，就要将自己纳入轨道中。

方法可以是每天为自己安排一个定课，以培养定力和规律，并且用发愿的方式把自己的人生方向建立起来。

仔细想想自己想要做、应该做的是什么事？

每天的生活要怎么规划？

当你把生活规律化以后，渐渐地散漫心就会去除，就能进入生活的轨道里。

而培养兴趣的目的，是为了避免让目标成为僵硬的东西。

如果只有目标而没有兴趣的话，再好的目标都会成为例行公事，很快地就会连自己为什么要这样做的目的都不知道了。

此外，培养合群的美德，透过和其他人共同生活与交往，可藉由群众力量的支持来校正自己的散漫。

如果一个个性非常孤僻的人，又生活很散漫的话，那要改变人生态度就很困难了。

反过来说，如果还能够合群，即使他再怎么散漫，但是因为心里觉得需要朋友，也有朋友圈可以交流生活方式的话，那么他的生活态度就会慢慢地转变。

当然，这里所指的朋友，是能够谈学问、谈信仰，或是一起做些有意义的事，而不是本身生活就没有规律的朋友。

譬如出家人的生活就是主张要随众，也就是随着大众一起生活，随众起床、随众上殿过堂、随众作息，这都是团体生活。

而团体生活能培养出自己向上的心，因为眼看其他人都那么精进用功，即使自己没有进取心，也会因为他人的激励而慢慢变成有进取心的人。

所以，随众并不是要我们变成像机器一样呆板，而是要我们活泼地学习别人的长处。

随众最大的好处，就是不会迷失方向，就像竹林里又直又高的孟宗竹一样。

因为园子里种的全都是竹子，所以每一根都是直直地往上长，没有弯的。

这也就是说，共同一起生活、成长的时候，因为定时接受营养、接受成长的机会，一定会长得很好；反之，如果是单独一个人的时候，就会觉得无所谓，并不觉得非要和别人一样接受教育，接受成长的机会不可，很容易就变成得过且过而迷失自己了。

<<放下的幸福>>

媒体关注与评论

圣严法师对当代佛教写下难得的历史。

——星云大师 台湾有你，真好。

——马英九 曾经师父的几句真言，在我生命里最不可承受的痛时，因为用了它而顺利过渡，这几句真言就是“面对它、接受它、处理它、放下它”。

——林青霞 对修行者而言，生命有呼吸，就会有结束，每个人都会走到这一天，重要的是要活得很珍惜。

清廉的圣严法师，毕生实践利他志业，是现今大乘修行者的模范。

——李连杰 我皈依圣严法师多年，受益匪浅。

法师的心语，犹如智慧的明灯，清心的甘泉，点点滴滴滋润着我的心灵。

——张国立

## <<放下的幸福>>

### 编辑推荐

《放下的幸福(精)》告诉我们，放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。

有情绪的人生才活得过瘾？

亦或你想要控制情绪，却老被情绪反扑而陷入困境吗？

情绪从哪里来？

该如何面对浪潮汹涌的情绪波涛？

幸福不是一种“获得”，而是源自于“放下”，跟着圣严法师透视“五毒” 贪、瞋、痴、慢、疑；并以佛法的观念和方法，帮助我们在面对各种情绪干扰时，能够将贪欲转成愿心，以慈心化解瞋心，以谦虚去除慢心……作好情绪环保，日日是好日，放下就有幸福！



<<放下的幸福>>

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>