

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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，才能抬起新来的幸福。

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

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。本书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。本书在台湾金石堂、诚品、博客来书店连续28周销售冠军。

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

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 一能够安人必能安己

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

《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 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 一能够安人必能安己 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

《放下的幸福》

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，是现今大德修行者的模范。——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》

精彩短评

- 1、有真正的信仰，放下就是幸福。
- 2、观点佳，论述弱。
- 3、看破
- 4、力荐
- 5、修身养性书，一个小时就能看完，这种书的作用在于，当你对自己的生活态度和生活抉择产生怀疑的时候，可以让它告诉你，什么才是最应该在乎的。
- 6、一直想读懂的一本书。
- 7、因为它是圣严法师的书。。。
- 8、三世因果，还愿受报，四大假合，欢喜自在，五蕴皆空，奉献利他
- 9、及时行乐是关键。
- 10、2010611购于南京凤凰书城~
- 11、挺不错的 包装也不错
- 12、佛教五毒：贪嗔痴慢疑
- 13、很平实的文字。我不是佛教徒，读着，却觉得踏实和安慰。放下的幸福，很多事，放下，才有幸福.....
- 14、这是我读过的第三本佛学书，每次读，心都会很静
- 15、佛法讲究修行，放下，知易行难。如果是作为个体存在，或许可放下，但，更多时，作为社会链条的一点，放下，不易，或许这正是大师之所谓是大师。

但書中所提一點，也極其有道理。

謙虛是非常重要的事，譬如在《易經》的六十四卦裏，每一卦都有兇有吉，唯有「謙」卦沒有兇，只有吉，是最好的一卦。

或許謙虛，所謂中庸，中，即不上不下，不好不壞，不壞，就是另一種意義上的好。

- 16、践行是一种修行。
 - 17、佛学五毒
 - 18、还得再看一遍的书
 - 19、能够使人变得更加平和
 - 20、放下的幸福，也是幸福
 - 21、放下，简单而深沉，只有内心真正的放下，人生才能豁达。
- 冯仑说：“你所有的苦恼都来自于你要得太多。”
- 22、大国学基金会于2010年6月5日捐赠
 - 23、爱自己。面对而后放下。
 - 24、如果能认真、踏实而用心地生活，那就是活在当下，这是最好的修行，也是克服忧虑和疑虑最好的方法。
 - 25、放下的幸福，简单而深沉。
 - 26、放下了才能幸福，轻装了才能前进。
 - 27、简短语之，足够。
 - 28、知易行难。。慢慢学习。
 - 29、虽然道理都懂，不过看这么透彻的解释还是第一次。是一本彻彻底底的好书，比那本畅销无比的正信的佛教更合我意。
 - 30、20091130 /20091202-03read
 - 31、圣严法师的书值得看啊
 - 32、戒嗔，一日三省

《放下的幸福》

- 33、这本书写的非常浅显易懂，是入世法的一个最基本的诠释，也适合那些对佛教正法没有接触过的人很好的教材。
- 34、这本书打开了我对佛理研究的兴趣~~非常非常棒的一本书，很适合浮躁的我们
- 35、心绪烦乱找不到方向的时候看看，是心灵的泉水。
- 36、居然很多想法和我不谋而合--！
- 37、我真是没有慧根，书都看完了还放不下。
- 38、学佛得有慧根，想要福慧双修，还得多读多看多做。圣严法师的开示比南怀瑾的更浅白，值得初学者一翻。
- 39、非常好的一本让心灵安静的书、再一次读更能加深放下之后的感觉。
- 40、放下它，处理它，接受它，面对它
- 41、简单浅显的文字，讲述的却是大彻大悟的人间智慧。圣严法师在这本遗作里充分讲述了人生应该拿得起，放得下的大道理，然而知易行难，如果在复杂的事和生命中做到洞悟，还需我们每个人自己的修炼和努力。
- 42、当人生处在迷惘阶段时，这本书的良药。
- 43、<https://book.douban.com/review/2706435/>
- 44、道理浅显又深刻，感谢法师
- 45、当今浮躁的社会，学会放下是智慧
- 46、“面对它、接受它、处理它、放下它。”
- 47、书名不错。
- 48、需要常读，每篇都不长，却都直指人心的弱点，开启智慧。
- 49、好书，我喜欢晚上睡觉前看，好
- 50、也是圣严法师的著作 看后心理很温暖。
- 51、你会带我走出来。面对，接受，处理，放下。 The happiness of letting go.

1、之前是将它放在手机里，一点点陆续在上班路上看完的。昨天去书店原本是想买卡夫卡的城堡，结果看到这本后，忍不住也顺手一并带回家。这是一本可以常看常新，需要时常翻阅的智慧宝书，其中的许多道理都很通俗易懂，但是如需落实到现实生活中，着实费力，因为周遭有太多的诱惑会把你适时的从中拉出，就这样反反复复，重蹈覆辙，原本所感悟的一些事情可能瞬间就抛之脑后，化为须有。尚诺能抱着感恩的心去对待每一次得失的机会，方可放下。“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”这种幸福不只七情六欲的满足，是一种能看穿一切的慈悲与豁达之心。

2、高考后的暑假和大一的时候看过一些佛教方面的书籍。现在回想起来，也能明白有那么一段时间，自己的心情的平静。看了圣严法师的放下的幸福，反思自身，这三年来，我身上的贪，嗔，痴，慢，疑，如毒素一般在累积。生活即修行。而我，却在云端，在火炉中翻滚，浮躁不安。这时，我又回想起思想道德老师对我说的一句话，人生最重要的是要沉得住心！而面对生活，我的心漂浮了多远，远离的我出发时希望到达的目的地。面对它，接受它，处理它，放下它。当年，看到这话，我豁然开朗了，也获得了心灵的平静。此时，再读此话，深呼吸，我感到内在的平和。知福，惜福，种福，培福。生活中很多的抱怨与不满，是来自于欲求没有得到满足。而如圣严法师所说，我们人真正需要的东西其实是不多的。而我们却追求我们不应该得到，不需要的东西。应得，该得，想得，要得，存在不平衡，人就开始不快乐，不幸福了。相反，如果懂得自己拥有的幸福，并且珍惜它，同时，培养它，发展它，这样，心就会满足，就不会浮躁不安了。一直以来，我对于佛教都有一种向往。可是，我总是担心，如果别人知道我喜欢佛教，尤其是男孩子，会不会用一种别样的眼光来看我？会不会影响我的爱情和婚姻？现在想想，没有必要顾虑太多吧。我只是在用心去成为一个优秀的人，而佛法在帮助我成为这样的人。如果男孩不能理解这样的我，那么彼此的灵魂应该也不会贴近吧。所以吧，偶尔看看这方面的书，总是有益的。

3、我们总在佛前许愿，祈求获得内心的宁静，祈求不要贪痴嗔。我自己无数次的懊恼，脾气坏得不得了，无数次的困惑，种种教育都无法令我摆脱易怒、易气的习性，伤害别人的心，伤害自己的身体。看完后，体会最深的还是：践行也是一种修行，修行不是说要念多少佛经，而是要在生活中践行。我将在今后的生活中，点点滴滴的努力去践行，不断完善自己。对于忍，我之前也不大会。总觉得，忍多了是一种憋屈，一种委屈，一种窝囊，更重要的是，很难做到，难于践行。如今去懂，去了解，忍并不是一味的退让，而是养成一种习惯，先放一放，再来做决定。不要让太多的重要决定，都在头脑发热时所作，为自己种下苦果。前段时间在西安汉唐，看到这本书，随手翻了翻，没有多看。最近在家闲着看了电子书。值得一看。

4、圣严法师走了，这是他最后的遗作。这本书，是我在重回南京时于大众书局看到的。是日，我将于第二天离开南京。晚十点，一个人走在路上，虽不至于怅然若失，心情却仍然复杂。南京对于我来说，是个特殊的城市；而此行的目的，是将过去留在过在。而此时的我，却不能确定，我是否已真的放下。《放下的幸福》，书名吸引了我。但我却旁顾左右，迟迟不愿翻阅，确切地说，是不愿面对。。很快，书店就要打烊了，迟疑之下，我索性直接买了书，放进包里，没有翻阅。我终于又离开了，在飞机上，我拿出这本书。“面对它，接受它，处理它，放下它”，“放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲”，这两句话从封面映入眼帘。翻开书，扉页便是法师的遗言，大意是身后事从简，身外物尽归尘缘。末后说偈：“无事忙中老，空里有哭笑，本来没有我，生死皆可抛。”但愿法师的觉悟如他的文字一般高明，已然超越时空，超脱生死。法师在这最后的著作里，主要阐释了人生之苦的根源，即佛陀所言之“五毒”——贪、嗔、痴、慢、疑。法师分章一一阐释点破，并提供产生各种烦恼时简洁的应对方案。我仔细阅读了两篇序及附录中关于佛教五毒的解释，随意翻阅了正文若干章节，觉得所言极是，且本书有一个很大特点：语言白话居多且平易近人，既具古典性，也不回避现代性，因此适合大众阅读。在书中，我不时发现法师的许多观念和我自身所悟十分贴近。然而，我却无意深究和精研法师的众多文丛，毕竟，佛理的精髓，在于自悟和亲证。任何不假思索拿来的观点，是不会在内心发芽生根的，只能作为临危时的特效药，而无法从根本上除“业”。关于书的选择，特别是与自我和人性的思考有关的，不仅要书籍精挑细选才确定阅读，在读时还应该力行自悟和亲证，不被书中的观念和方法牵着鼻子走，要根据自己的思考，选择书中有用的养分加以咀嚼吸收，这样才能形成自己的思想体系，这是我日后读书的一个重要原则。这本书，我送给父母，相信对他们有

《放下的幸福》

用。至于南京之行，不管圆满与否，它完结了。Dante20091105

5、澄明的了悟——读圣严法师《放下的幸福》八月读了一些书，但没有读到自己想感慨一番的书，九月又快要过去了，现在家中已有好书，心中不慌了，有米下锅啦！感谢一下亲爱的镡，跟着你我读到了不少好书，读到了龙应台、陈丹青、梁文道、胡兰成、超级阿嬷、妹尾河童、在乡下种“狐狸的手套”宁静而愉悦的老奶奶（我是那么向往那种简单、纯朴的、自给自足的生活）。这次又把你刚刚网购收到，都还没看并且最想先看的《放下的幸福》横刀夺爱，掳来数周迟迟才还。这真是一种福气呀，可以看那么多好书，很多人都不愿借书给别人，只有亲爱的镡，不仅借好书给我看，而且是自己也最想先睹为快的好书，镡不仅是我的宝库，而且还为我省下了好大一笔买书的银子呀！今天镡开始读这本她同样也挚爱的书了，希望她看到这篇读后感时，已经读完了圣严法师这本如同澄明心灯的好书。这样才不至于影响到她的兴致，人的视角各不相同，读书前最好的事情是——不要知道别人的观感，这样不会受到太多影响，可以保持自己独特的视角，等书看完了再了解一番他人的感受，对于世界的丰富多样性，就可以大大的感受一番了。呵呵~~~~，这是我的读书习惯，从不在读正文之前，看序言，看旁人的介绍，如此才可以保持自己阅读的独立性，人的独特性也是一种宝藏，所以对于自己独特的阅读感受也要妥善的保护好。圣严法师做为世界著名的佛教大师，四百年以来对台湾最具影响力的50位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量。他的文字没有过多深奥的玄理，以普度众生、济世慈悲的襟怀，将佛家的清净平和、高远淡然融入了寻常的人生，仿佛在茫茫黑暗中点燃了一盏融融的心灯，没有夺目的亮度，却有那样一份暖，妥帖的润物于无声，真正的力量都是如此的，大道向来很简单，不会深奥玄妙的让人看不懂。放下的幸福来自面对困扰时“面对它、接受它、处理它、放下它”，“能要、该要的才要，不能要、不该要的绝对不要”，这就是幸福的起点。圣言法师慧语：需要的不多，想要的太多慈悲没有敌人，智慧不起烦恼心量要大，自我要小尽心尽力第一，不争你我多少忙人时间最多，勤劳健康最好；布施的人有福，行善的人快乐要能放下，才能提起；提放自如，是自在人识人识己识进退，时时身心平安；知福惜福多培福，处处广结善缘提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧种福田，日日都是好日四安：安心、安身、安家、安业四要：需要、想要、能要、该要四感：感恩、感谢、感化、感动四它：面对它、接受它、处理它、放下它四福：知福，惜福、培福、种福感恩能使我们成长，报恩能使我们成就感恩给我们机会，顺境、逆境，皆是恩人平常心就是最自在，最愉快的心知道自己的缺点愈多，成长的速度愈快，对自己的信心也就愈坚定踏踏实实做人，心胸要广大；稳稳当当做事，着眼宜深远忙而不乱，累而不疲；忙得快乐，累得欢喜不要以富贵贫贱论成败得失，只要能尽心尽力来自利利人任劳者必堪任怨，任事者必遭批评。怨言之下有慈忍，批评之中藏金玉人生的起起落落，都是成长的经验；用智慧处理事，以慈悲关怀人以智慧时时修正偏差，以慈悲处处给人方便山不转路转，路不转人转，人不转心转“精进”不等于拼命，而是努力不懈不用牵挂过去，不必担心未来，踏实于现在，就与过去和未来同在上等人安心于道，中等人安心于事，下等人安心于名利物欲担心，是多余的折磨；用心是安全的动力只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富超越死亡三原则：不要寻死、不要怕死、不要等死喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，患得患失，烦恼就来了内和外和，因和缘和，平平安安真自在自求心安就有平安，关怀他人就有幸福包容别人时，双方的问题就解决了用惭愧心看自己，用感恩心看世界净化人心，少欲知足，净化社会，关怀他人

6、偶然的的机会看到了这本书，很简单易懂的文字，当烦闷的时候看一下，犹如山间的清泉一下子就将心中的烦事冲洗干净。只看了每一章，文中所提到的放下，是为是清空双手，清空双手是为了把握未来的幸福。失即是得，在失去的同时也得到了。该学习一下的意境。期待看下去会有更多的收获。不错的一本书~~

7、圣严法师走了，这是他最后的遗作。这本书，是我在重回南京时于大众书局看到的。是日，我将于第二天离开南京。晚十点，一个人走在路上，虽不至于怅然若失，心情却仍然复杂。南京对于我来说，是个特殊的城市；而此行的目的，是将过去留在过在。而此时的我，却不能确定，我是...

8、放下的幸福 The Happiness of Letting Go 圣严法师虚空有尽，我愿无穷。无事忙中老，空里有哭笑，本来没有我，生死皆可抛。第一章 佛法改变人生第二章 贪凡是“想要”的超过“需要”时，就是贪。若能生活简朴、减少欲望，心便不会随着物欲而起伏不定。第三章 嗔凡是不能以慈悲心待人，就是嗔。若能多培养、增长我们的慈悲心，嗔念自然就会减少，甚至消失了。忍并不是忍气吞声地受委屈，而是克制自己的冲动，不要马上做出反应。因为只有先了解发生了什么事，才能在适当的时机做出恰到好处的反应，这样才能圆满地解决问题，这才是忍辱。第四章 痴凡是事理不明、是非颠倒，就是

《放下的幸福》

痴。若能时时心怀正见、正念，天下就没有走不通的路。有些人虽然帮了你很多忙，可是到最后反而会使你成为一个无能的人，变成你成功的绊脚石。其实工作应该是要用“赶的”，不能用“等的”。虽然说做事不能急，但一定要用赶的，因为工作如果不用赶的话，通常不容易完成，事情唯有在迫切的情况下，不眠不休地赶工，才能顺利地把它赶出来。我们应该要随时随地提醒自己：今天要做的事今天就要完成，因为明天能不能活着还不知道，能够赶出来就要尽快把它赶出来。其实，只要能了解“生命无常，人身可贵”，就能克服喜欢拖延或懒惰的心态。因为生命是无常的，人随时都可能死。但是我们人身是可贵的，失去了这个身体之后，就再也没有办法用我们的身体来完成工作了。所以，在我们还没有失去人的生命之前，就要好好地运用这个无价的生命，来做无限的贡献。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，要想克服散漫心，就要将自己纳入轨道中。方法可以是每天给自己安排一个定课，以培养定力和规，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。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。

第五章 慢凡是自以为是、恃才傲物，就是慢。若能放弃自我中心，谦恭待人，满心自然就会逐渐消失。对于孩子的教养，不能老是说他不好，否则很容易养成他自卑的人格，凡事都往坏处想，就会更加自暴自弃。我们应该多鼓励、赞美孩子，但不能无限制地赞美他，不然会造成孩子的误会而变得娇纵、目空一切，甚至于变成孩子的另一股压力，这些对于孩子的身心发展都会有不好的影响。你可以告诉孩子说：“你今天做得非常好，妈妈觉得非常欢喜，但是还有人做得比你更好喔！我相信你还会更上一层楼，不过也不要太勉强，努力了就好。”

第六章 疑凡是对自己没有把握，对人没有信心，就是疑。若能确立正确的生活方向及出世态度，便不会老是活在怀疑之中。不要将“疑”运用在人际关系上，也就是一开始交朋友时，就要信任，如果有疑心，那就干脆不要交这个朋友。不过在交往后，也没有必要把自己的底牌全部露出来，这样反而容易让朋友起坏心眼；他本来不一定有坏心眼的，结果因为你的关系而增长了坏心，对他不是很不公平吗？所以与人结交时，一定要先相信对方。

《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：www.tushu000.com