

<<放下就能过得更轻松>>

图书基本信息

书名：<<放下就能过得更轻松>>

13位ISBN编号：9787509007426

10位ISBN编号：7509007429

出版时间：2011-9

出版时间：当代世界出版社

作者：刘艺凌

页数：240

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>

<<放下就能过得更轻松>>

前言

佛学博大精深，是提升人生的大智慧。

佛学中所讲的智慧，除了指聪明、明事理之外，主要是指灭除人生的烦恼和欲望，通过修行而达到人生的解脱与圆满的方式方法。

有个人感到非常苦恼，他背上行囊去找佛陀，请求佛陀为他灭除苦难。

佛陀听完他的述说后，说道：“真正能够解脱你的，只能是你自己。

” 那人不解地问道：“可是，我心中充满了苦恼和困惑啊！”

” 佛陀慈悲地解释道：“是谁给你心里放进了苦恼和困惑呢？”

” 这个人沉思良久，没有说话。

佛陀继续开示：“是谁放进去的，就让谁拿出来吧。

” 这个苦恼的人终于有所领悟。

原来，祛除苦恼和困惑的智慧在于：自己把苦恼和困惑拿出来，即放下。

小和尚对师父说：“我不喜欢二师兄，他吃饭的样子很难看，而且吃的又多。

” 师父说：“你二师兄的优点你怎么没发现？”

想想你自己是不是有缺点？

” 小和尚想了想说：“他的确是有很多优点，我也的确是有缺点，但我就是不喜欢他，看着他别扭。

我该怎么办？”

” 师父说：“试着接受他。

” 小和尚若有所思地点了点头。

过了没多久，小和尚高兴地对师父说：“我和二师兄成了好朋友，他真是不错的人！”

” 原来，很多时候，我们看人是带着偏见的，当我们试着去接受我们不喜欢的人的时候，我们会发现：与人相处其实很简单。

这是与人相处的智慧。

从前，有两个小和尚为了一件小事吵得不可开交，谁也说服不了谁，谁也不肯让谁。

第一个小和尚怒气冲冲地去找师父评理，师父安静地听完他的话之后，郑重其事地对他说：“你是对的！”

” 于是，第一个小和尚得意洋洋地跑回去向第二个小和尚炫耀。

第二个小和尚不服气，也来找师父评理，师父在听完他的叙述之后，也郑重其事地对他说：“你是对的！”

” 等第二个小和尚满心欢喜地离开后，一直跟在师父身边的第三个小和尚终于忍不住了，他不解地问道：“师父，您平时不是教我们要诚实，不可说违背良心的谎话吗？”

可是您刚才却对两位师兄都说他们是对的，这岂不是违背了您平日的教导吗？”

” 师父听完之后，不但不生气，反而微笑地对他说：“你是对的！”

” 第三个小和尚这才恍然大悟，立刻拜谢师父的教诲。

原来，说话的智慧就在于：不伤害任何一方。

一位武士手里握着一条鱼来到一休禅师的房间。

他说道：“我们打个赌，禅师说说我手中的这条鱼是死是活？”

” 一休知道如果他说是死的，武士肯定会松开手；而如果他说是活的，那武士一定会暗中使劲把鱼捏死。

于是，一休说：“是死的。”

” 武士马上把手松开，笑道：“哈哈，禅师你输了，你看这鱼是活的。”

” 一休淡淡一笑，说道：“是的，我输了。”

” 一休虽然输了，但是他却赢得了一条鱼的生存。

原来，行善也是需要智慧的。

行善的智慧在于慈悲之心的计谋。

弟子问佛祖：“您所说的极乐世界，我看不见，怎么能够相信呢？”

<<放下就能过得更轻松>>

” 佛祖把弟子带进一间漆黑的屋子，告诉他：“墙角有一把锤子。

” 弟子不管是瞪大眼睛，还是眯成小眼，仍然伸手不见五指，只好说：“我看不见。

” 佛祖点燃了一支蜡烛，墙角果然有一把锤子。

佛祖慈祥地说：“你看不见的，就不存在吗？”

” 原来，辩论的智慧就在于：能够以事喻理，则可不辩而胜。

佛学中有不胜枚举的充满智慧的故事，这些故事读起来，或让人警醒，或给人以启迪。

本书从觉悟、放下、欲望、改变、行善、平常心、随缘等七个方面，对佛家智慧进行了全方位的解读

。常常感悟佛学中的智慧故事，不但能对佛学有所了解，更能增长智慧——人生的大智慧。

<<放下就能过得更轻松>>

内容概要

用清净之心看世间，世间即清净；用解脱之心看世间，心即解脱。

人情变化无常，世路崎岖不平，以出世的心，面对入世的事，才能解脱自在。

佛学中有不胜枚举的充满智慧的故事，这些故事读起来，或让人警醒，或给人以启迪。

《放下就能过得更轻松》从觉悟、放下、欲望、改变、行善、平常心、随缘等七个方面，对佛家智慧进行了全方位的解读。

常常感悟佛学中的智慧故事，不但能对佛学有所了解，更能增长智慧——人生的大智慧。

《放下就能过得更轻松》由刘艺绫编著。

<<放下就能过得更轻松>>

书籍目录

第一篇 生命中最重要的工作，是提早觉悟

帮别人解脱，是解脱自己的最好途径
找回真实的自己最重要
只有把量放大，福才会大
心生智慧，无处不是乐土
懂得运用智慧，是一个人最大的本领
该往回走的时候，就要往回走
做小事同样也是修行
虽说不知者无罪，但不知者受害最大
要懂得哪些事情是最重要的
事物都有两个方面，不要只看一个方面
不要一味地遵循一种模式
做事全心全意地投入，才能“心手合一”
有些事是认不得“真”的
保持谦虚心态，不要有“满了”的想法
明辨是非即是智慧
佛祖与众生并没有什么区别
只有白己才是白己的佛

第二篇 面对“无奈”与“不得不”，放下才是明智之举

放下才能自由自在
舍奔一切尘想与贪欲
活得累是因为背负的东西太多
想得到的越多，往往失去的就越多
学会放下，生命就不会沉重
忘记负担的存在，就会变得轻松
放不下是因为心中有杂念
将一天中最重要的事做完，就可以放下了
抛开让我们受伤害的碎片
心内的烦恼是可怕的魔军
对于已失去了的东西，没必要再留恋了
既然已经失去，就让它失去吧
如果追求错了，就要及时修正
放下屠刀，立地成佛

第三篇 人之所以痛苦，是因为欲望太多

不知足，不会有快乐
欲望如枝杈，需要经常修剪
一味地贪图享乐，最终会被享乐所吞噬
贪婪会让人失去终生的自由
一个人贪欲越大，他就离地狱越近
容易得到的东西，常常伴随着灾难
欲望六多刚会一事无成
凡事要有度，一切要适可而止
戒除贪嗔痴恋的欲望，才能获得大自在
没有必要和别人比较
少一分所求，就会多一分快乐

<<放下就能过得更轻松>>

千休万休总不如一休

不属于你的东西，怎么都得不到

总想成佛反而成不了佛

只要心中有禅，天地之间皆为禅院

第四篇 改变别人，不如改变自己

不要把自己变成自己的囚徒

年少不努力，到老会吃苦

与其无聊地争论，不如去做点实事

挥挥手，凡事不过一念间

心中有佛光者，方为至聪至慧者

打破思维定势，才能有所突破

“无”就是没有，没有则是无法战胜的

生活中处处有禅法

成功来自于忍耐一刃一锉的雕凿

有些事是急不得的，需要耐心等待

忍是化解纠纷、感化他人的大智慧

做什么样的人，全由自己来选择

求人不如求己，靠自己度自己

最优秀的人就是你自己

品德上的破绽需要加强修养来修补

自己的命运是由自己掌握的

第五篇 行善是对自己良心的交代

有慈悲之心的人最有魅力

爱心才是真正的无价之宝

种下善因，就会收获善果

帮助别人，有时只需要一点智慧

施舍比接受更富有

助人一次，胜似诵经十年

既然给予了，就别求什么回报

行善得乐，为恶得苦

今生无论做什么事，都会对来生造成影响

心怀善念才是自救之道

做恶事终会恶及自身

事事锱铢必较，是占不到便宜的

只知贪取不知布施是畸形

第六篇 保持平常心，一切皆如愿

心无杂念才能拥有平常心

保持平常心是悟道之本

带着禅心去做事，会有大悟大得

放松自己，才能把事做得更好

真正的信仰，不是非要顶礼膜拜

钱财乃身外之物，生带不来死带不走

魔由心生，心魔是自己制造的

自己捆绑住了自己

有时保持沉默也是一种智慧

不要活在别人的眼睛里，要活在自己的世界里

与其羡慕别人，不如活出真正的自己来

<<放下就能过得更轻松>>

当行脚之时行脚，当隐居之时隐居
命里有时终须有，命里无时莫强求
第七篇 随缘而行，随遇而安
遇缘刚随行，遇居刚随安
人生无常，随缘即是人生
不提过去，不问将来
随缘来去，活在当下
只要心中有佛，你就是佛
只要佛心在，处处皆是寺庙
尘缘难了，难了尘缘
前世500次的回眸，换得今生一次的擦肩而过
不要追悔过去，也不要奢求未来
人与人之间，是聚是散都应随缘
失恋只是失去了一个人，并没有失去爱
珍惜现在的感情才是真爱

<<放下就能过得更轻松>>

章节摘录

慧能禅师见弟子终日打坐，有一次便问道：“你为什么终日打坐呢？”

” 弟子回答：“我参禅啊！”

” 慧能禅师说：“参禅与打坐完全不是一回事。”

” 弟子回答：“可是，你不是经常教导我们要安住容易迷失的心，清净地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

” 慧能禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”

” 弟子糊涂了。

慧能禅师紧接着说道：“禅定，不是整个人像木头、石头一样的死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。

离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。

如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。

我们的心灵本来很清净安宁，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。

” 弟子躬身问道：“那么怎么样才能去除妄念，不被世间之事所迷惑呢？”

” 慧能禅师说道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，就化为地狱。

心生毒害，人就沦为畜牲；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。

” 弟子终于有所醒悟。

感悟 一个人能达到心静的境界，就不会迷茫，可很少有人能做到，因为这世上有太多的诱惑和烦恼。

虽然我们不可能完全抛开世间之事，但有一点是要尽力做到的，那就是不要被外界环境所干扰——这是一种大智慧。

懂得运用智慧，是一个人最大的本领 小和尚揉着惺忪睡眼出了门，老和尚正在庭院里踱着步子。这时，太阳已经从庙墙那头升起来了，小和尚气得拍一下脑袋。

老和尚说，夏日早早起，在清新凉爽的田园里走一走，仿佛仙气附身，美妙轻松。

小和尚也想美妙美妙，可他总是睡不醒。

“哈，又赖床了！”

” 老和尚一边活动腿脚，一边取笑小和尚，“别怪我不叫你，有本事自己起来。指望我叫，人家会说你没出息的。”

” 看着老和尚神清气爽的样子，小和尚心里想：哼，得想个法子，要不然，他天天笑话我。

第二天清晨，老和尚照例早早醒来，看看小和尚，正睡得香呢。

老和尚偷偷笑了，他悄悄伸脚穿鞋要下床。

咦，奇怪！

他的两只脚四处探着，总也够不着鞋，低头看看，鞋不见了！

“小和尚！”

” 老和尚急得叫起来，“我的鞋哪儿去了？”

” 小和尚迷迷糊糊睁开眼，听老和尚在叫，他跳下床撒腿往外跑：“噢！我早起了！”

” 老和尚没有办法，只好开箱取出一双新鞋穿上。

等他出了屋子，小和尚正一本正经地伸胳膊踢腿。

“我是不是一身仙气？”

” 小和尚问，见老和尚不作声，他又说：“我可是自己起来的啊！”

” 老和尚还是不作声，小和尚心里有点发虚：“当然，你的鞋给我帮了点忙。不过，你的鞋也该洗洗了，你得谢谢我！”

” 老和尚扭头看看，真的，他那双找不着的鞋，洗得干干净净，晾在门廊里。他笑着连连摇头：“你这小和尚，鬼点子不少啊！”

<<放下就能过得更轻松>>

” 小和尚嘻嘻地笑着说：“平时你不总是教导我要靠智慧解决问题吗？这不是鬼点子，是智慧，是一种本领。

” 老和尚满意地笑了。

P9-12

<<放下就能过得更轻松>>

编辑推荐

放下，是一种智慧，可以让你的生命更宽广，永离痛苦，彻悟人生。
放下，释放压力，抛却烦恼，重拾快乐。
放下是一种学习，一项修行，放下让我们生活自主安宁，快活自在。

<<放下就能过得更轻松>>

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>