



觉悟之间

星云大师

# 放下

快乐之道



星云大师



迷悟之间

# 放下

快乐之道

中华书局

## 图书在版编目(CIP)数据

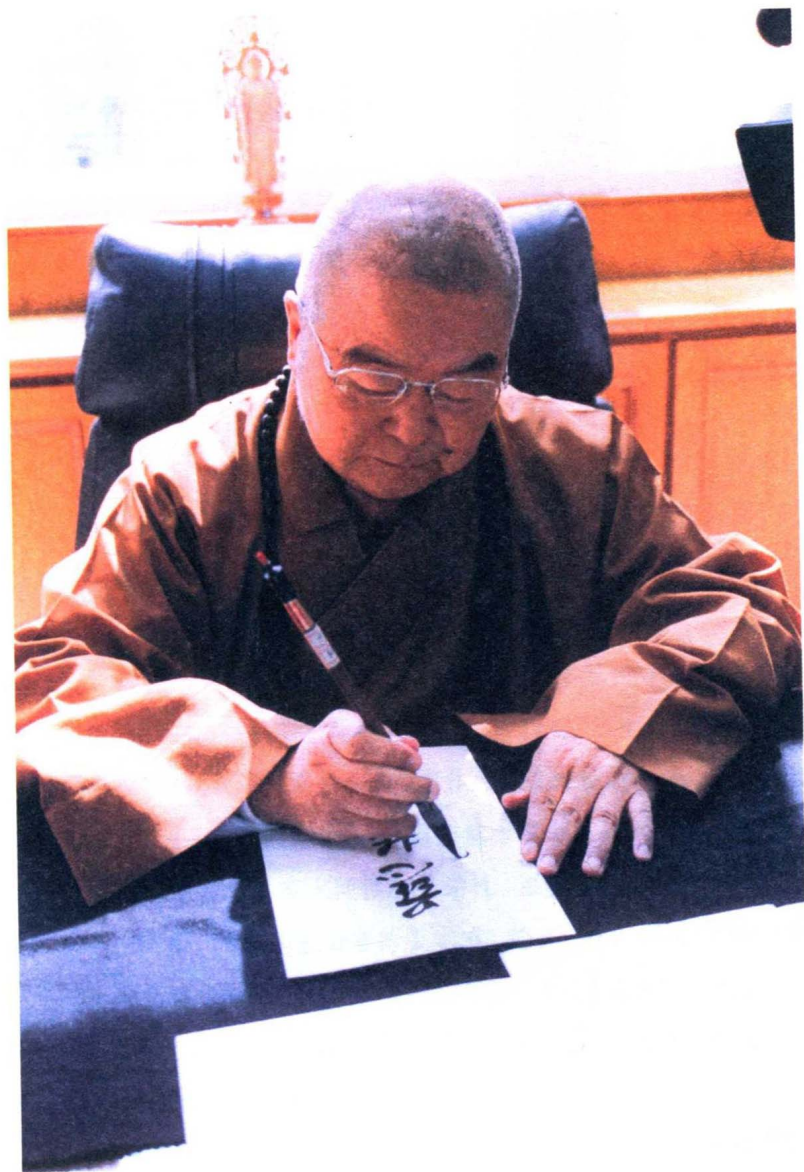
放下:快乐之道/星云大师著. —北京:中华书局,2014. 11  
(迷悟之间)  
ISBN 978 - 7 - 101 - 10231 - 4

I. 放… II. 星… III. 佛教 - 人生哲学 - 通俗读物  
IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145539 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版

- 
- 书 名 放下:快乐之道  
著 者 星云大师  
丛 书 名 迷悟之间  
责任编辑 焦雅君  
出版发行 中华书局  
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)  
<http://www.zhbc.com.cn>  
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京瑞古冠中印刷厂  
版 次 2014 年 11 月北京第 1 版  
2014 年 11 月北京第 1 次印刷  
规 格 开本/889×1194 毫米 1/32  
印张 7 插页 8 字数 80 千字
- 印 数 1 - 6000 册  
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 10231 - 4  
定 价 34.00 元
-



星王



# 迷悟一念之间

从二〇〇〇年四月一日开始，我每日提供一篇“迷悟之间”的短文给《人间福报》，写了近四年，共一一二四篇。也于二〇〇四年七月结集编成十二本书，由台湾的香海文化出版。

此套书截至目前发行量已近两百万册。曾持续被《亚洲周刊》、金石堂、诚品等书局列入畅销书排行榜，三十一位高中校长联合推荐，以及许多读书会以此书作为研读讨论的教材，不少学生也因看了《迷悟之间》而提升了写作能力等等。

由于此套书具有人间性和普遍性，深受海内外人士的喜爱，除了中文版，其他国家语言的版本有：英文、西班牙文、韩文、日文……全球各种译本的发行量突破了五十万册。尤其难得的是，大陆“百年老店”中华书局也要在二〇一〇年五月出版中文简体版，乐见此套书能在大陆发行。

曾几位作家疑惑地问我：“每日一篇的专栏，要持续三四年，实非易事！你又云水行脚，法务倥偬，是怎么做到的呢？”

回顾这些年写《迷悟之间》的情形，确实，我一年到头在四处弘法，极少有完整的、特定的写作时间。有时利用会议或活动前的少许空档，完成一两篇；有时在跑香、行进间，思绪随着脚步不停地流动；长途旅行时，飞机舱、车厢里，更常是我思考、写作的好场所。

每天见报，是一种不可推卸的责任；读者的期待，则是不忍辜负的使命。虽然不见得如陆机的《文赋》所言：“思风发于胸臆，言泉流于唇齿。”但因平时养成读书、思考的习惯，加上心中恒存对国家社会、宇宙人生、自然生命、生活现象、人事问题等等的留意与关怀，所以，写这些文章并不是太困难的事。倒是篇数写多了，想“题目”成了最让我费心的！因此，每当集会、闲谈时，我就请弟子们或学生们脑力激荡，提出各种题目。只要题目有了，我稍作思考，往往只要三五分钟，顶多二十分钟，就能完成一篇或讲理述事、或谈事论理的文章。

犹记当初为此专栏定名时，第一个想到的名称是“正邪之间”，继而一想，“正邪”二字，无论是文字或意涵，都嫌极端与偏颇，实在不符合佛教的中道精神，遂改为“迷悟之间”。我们一生当中，谁不曾迷？谁不曾悟？迷惑时，无明生起，烦恼痛苦；觉悟后，心开意解，欢喜自在。

其实，迷悟只在一念之间！一念迷，愁云惨雾；一念悟，慧日高悬。正如经云：“烦恼即菩提，菩提即烦恼！”菠萝、葡萄的酸涩，经由阳光的照射、和风的吹拂，酸涩就可以成为甜蜜的滋味。所

以，能把迷的酸涩，经过一些自我的省思、观照，当下就是悟的甜蜜了。

曾经有些读者因为看了《迷悟之间》而戒掉嚼槟榔、赌博、酗酒的坏习惯；也有人因读了《迷悟之间》而心性变柔软，能体贴他人，或改善家庭生活品质，甚至有人因而打消自杀的念头……凡此，都是令人欣慰的回响。

《六祖坛经》里写道：“不悟，佛是众生，一念转悟，众生是佛。”迷与悟，常常只在一念之间！祈愿这一千余篇的短文，能轻轻点拨每个人本自具足的清净佛性，让阅读者皆能转迷为悟、转苦为乐、转凡为圣。

星云

二〇一〇年二月

于佛光山法堂



## 星云大师传略

星云大师，江苏江都人，一九二七年生，为禅门临济宗第四十八代传人。十二岁于宜兴大觉寺礼志开上人出家，一九四九年赴台，一九六七年开创佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，树立“以文化弘扬佛法，以教育培养人才，以慈善福利社会，以共修净化人心”之宗旨，致力推动佛教文化、教育、慈善、弘法等事业。

在出家一甲子以上的岁月里，大师陆续于世界各地创建二百余所道场，并创办十八所美术馆、二十六所图书馆、四家出版社、十二所书局、五十余所中华学校、十六所佛教丛林学院，以及智光商工、普门高中、均头中小学等。此外，先后在美国、中国台湾、澳洲创办西来、佛光、南华及筹办中的南天等四所大学。二〇〇六年西来大学正式成为美国大学西区联盟(WASC)会员，为美国首座由华人创办并获得该项荣誉之大学。

一九七七年成立“佛光大藏经编修委员会”，编纂《佛光大藏经》、《佛光大辞典》。一九九七年出版《中国佛教白话经典宝

藏》，一九九八年创立人间卫视，二〇〇〇年创办佛教第一份日报《人间福报》，二〇〇一年将发行二十余年的《普门》杂志转型为《普门学报》论文双月刊，同时成立“法藏文库”，收录海峡两岸有关佛学的硕、博士论文及世界各地汉文论文，辑成《中国佛教学术论典》、《中国佛教文化论丛》各一百册等。

大师著作等身，总计二千万言，并翻译成英、日、西、葡等十余种文字，流通世界各地。于大陆出版的有《佛光菜根谭》、《释迦牟尼佛传》、《佛学教科书》、《往事百语》、《金刚经讲话》、《六祖坛经讲话》、《人间佛教系列》、《星云大师人生修炼丛书》、《另类的财富》等五十余种。

大师教化宏广，计有来自世界各地之出家弟子千余人，全球信众则达数百万之多；一生弘扬人间佛教，倡导“地球人”思想，对“欢喜与融和、同体与共生、尊重与包容、平等与和平、自然与生命、圆满与自在、公是公非、发心与发展、自觉与行佛”等理念多所发扬。一九九一年成立国际佛光会，被推为世界总会会长；于五大洲成立一百七十余个国家地区协会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。二〇〇三年通过联合国审查肯定，正式加入“联合国非政府组织”(NGO)。

大师自一九八九年访问大陆后，便一直心系祖国的统一。近年回宜兴复兴祖庭大觉寺，并捐建扬州鉴真图书馆、接受苏州寒山寺的赠钟，期能促进祖国统一，带动世界和平。

大师对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，可说厥功至伟！

# 目 录

001·放下与提起  
003·不死的生命  
005·白日梦  
007·机巧招祸  
009·认养  
011·正见的重要  
013·肢体语言  
016·信箱  
018·永不言败  
020·隐恶扬善  
023·颠倒妄想  
025·生命的重心  
027·人贵相知  
029·服务的重要  
031·明天  
033·看清问题

036·说“大”  
038·善解人意  
040·打开心的门窗  
042·掌握时空  
044·流行的奴隶  
046·遥控  
048·有心与无心  
050·学习的动力  
052·灵感  
054·吃的艺术  
056·胎教  
058·活页笔记  
060·加持的真义  
062·做官者  
064·自我教育  
066·生活的情趣

- 068·跑龙套
- 070·假相
- 072·为善常乐
- 074·基因与业力
- 076·重视承诺
- 078·刚与柔
- 080·生活品质
- 082·工具箱
- 084·生肖的意义
- 086·搭便车
- 088·应用三宝
- 091·记取教训
- 093·礼多人不怪
- 095·人生规则
- 098·谴责的艺术
- 101·深度与广度
- 103·保持距离
- 105·下课以后
- 108·道歉的学问
- 110·地域情结
- 113·理性与感性
- 116·低姿态
- 119·人生的考题
- 121·问题人物
- 123·立遗嘱
- 125·丑陋的生命
- 127·选佛场
- 129·“敢”的力量
- 131·传家之宝
- 133·包装
- 135·迎接挑战
- 137·时空之间
- 139·上班时间
- 141·时效性
- 143·香的语言
- 145·做人
- 147·家的真义
- 150·宠物
- 152·挫折教育
- 154·逆向思考
- 156·善缘好运
- 159·新年的意义
- 161·书的妙用
- 163·反败为胜

165·妄想与理想

167·微笑之美

169·不读书

171·用人学

173·填海

175·反主为客

178·坚持

180·伸缩缝

182·烦恼来了

184·放下身段

186·心情转换

188·特效药

190·淡中有味

192·再生

195·无怨无悔

197·读后感

200·门里门外

202·定律

204·快乐之道

207·附录：星云大师佛学著作

## 放下与提起

做人，要像一只皮箱，能够提得起，也要能够放得下。光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的时候，就会感到不便。所以，做人要当提起时提起，当放下时放下。

我们经常听到别人说：要放下，要放下！我们对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里；我们对于悲欢离合放不下，我们就在悲欢离合里痛苦挣扎。金钱放不下，名位放不下，人情放不下，我们就在金钱、名位、人情里面打滚；甚至有人对是非放不下，对得失放不下，对善恶放不下，你就是在是非、善恶、得失里面，不得安宁。

放下固然很好，但是提起更难。一个人如果无论什么统统都放下了，他的人生还能拥有什么呢？所以正念要提起，正行要提起，正语要提起，正见要提起，慈悲要提起，道德要提起，善缘要提起，精勤要提起，不把这些提起，人生的价值、意义在哪里呢？

所以，佛法叫人要放下，但是放下之后，更要能够提得起；佛法叫人要能提得起，但是当你提起之后，还要能够放得下。人生最大的放不下，就是家庭、妻女、亲情、财富等，所以人永远负重、辛苦。佛法劝我们有时候要能放得下，不是没有道理的。

忧国忧民的人，对国家、人民放不下；关心社会安乐的人，对社会安乐放不下；有公理、正义性格的人，对违反公理正义放不下，所以愤世嫉俗。但是假如全部都放下，也不成其为关怀民生疾苦的圣贤。所以，提起、放下，也要有价值观念，在权衡价值轻重之后，要提起，要放下，都是一体二面，同等重要。

地藏王菩萨放下了人间的功名利禄，但是他要提起地狱的说法度众；观世音菩萨放下了西方净土的补处菩萨之位，但是他提起了对娑婆世界的救苦救难。在佛经里，多少道理歌颂修道者的放下，但是更歌颂他们对菩萨道的提起。

人的心里，瞋恨嫉妒、忧悲苦恼，负担太重，应该放下；责任公理、慈心悲愿，应该提起。放下的未必是好，提起的也未必是不好。总之，还是一句话：人，要像一只皮箱，当提起时，你要提得起；当放下时，你也要能放得下。

## 不死的生命

印度诗哲泰戈尔说：“我存在着，是一个永恒的奇迹，那就是生命。”所谓生命，包含生和死。生固然是生命，死也是生命。因为生了要死，死了要生，生死是一体的两面，生死在时间的长河中流转、更替。诚如《战国策》里范雎说：圣哲如五帝要死，仁义如三王也要死，贤明如五霸也要死，力大如乌获也要死，勇敢如贲育也要死。

死亡是任何人所不能避免的事，经典上将死亡分成四大种类：寿尽而死、福尽而死、意外而死、自如而死。但是，死亡并不是消灭，也不是长眠，更不是灰飞烟灭、无知无觉，而是走出这扇门进入另一扇门，从这个环境转换到另一个环境。经由死亡的通道，人可以提升到更光明的精神世界里去，因此佛经里对于死亡的观念，有很多积极性的譬喻。例如：死如出狱、死如再生、死如毕业、死如搬家、死如换衣、死如新陈代谢等。

此外，净土宗称死亡为“往生”，既是往生，就如同出外旅



游，或是搬家乔迁，如此死亡不也是可喜的事吗？所以，死亡只是一个阶段的转换，是一个生命托付另一个身体的开始。生死是一体的，所谓“生命不死”，就是因为有“业”的关系。人，从过去的生命延续到今生，从今生的生命再延续到来世，主要就是“业力”像一条绳索，它把生生世世的“分段生死”都连系在一起，既不会散失，也不会缺少一点点。业力决定人生的去处，所谓“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是”。所以，“行善不造恶”就是基因改造。

生命是无始无终，生命是无内无外。人之所以惧死，是认为生可见，死是灭，所以灭之可悲也！其实，人之生命如杯水，茶杯打破了不可复原，水流到桌上、地下，可以用抹布擦拭，重新装回茶杯里。茶杯虽然不能复原，但生命之水却一滴也不会少。

佛教的“涅槃寂静”形容得好：不生不死，不生不灭。真正的生命是超越无常、超越无我的。例如海水波涛汹涌，海面上的泡沫究竟是海水，还是波浪？从觉悟的观点来看，有风起浪，无风平静，动乱最终还是归于寂静。正如前述，一杯水，茶杯破了不能恢复，但是水依然存在。又好比燃烧的木材，薪火相传，流转不息，所以生命本身不会死。人人都有一个不死的生命，那就是“法身”，又叫“佛性”。