



人生就是放下

星云大师最新人生开示

心若放下，云淡风轻；负累太多，苦在心头。

星云大师·著



人生就是放下

星云大师最新人生开示

心若放下，云淡风轻；负累太多，苦在心头。

星云大师·著

图书在版编目(CIP)数据

人生就是放下/星云大师著. —兰州:甘肃人民
美术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5527-0175-3

I. ①人… II. ①星… III. ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第276632号

原著作名:《星云法师说禅》《星云法师解禅》

原出版社:台视文化事业股份有限公司

作 者:星云法师

中文简体字版©2014年,由甘肃人民美术出版社出版。本书经
台视文化事业股份有限公司正式授权,同意经由甘肃人民美术出版
社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重
制、转载。

书名 人生就是放下

作者 星云大师 著

出版人:吉西平

责任编辑:杨继军

校 对:孟孜铭

封面设计:大燃图艺·姜宜彪

出版发行:甘肃人民美术出版社

地 址:兰州市城关区读者大道568号

邮 编:730030

电 话:0931-8773149(编辑部)

0931-8773112(发行部)

0931-8773269(发行部)

E-mail:gsart@126.com

网 址: <http://www.gansurt.com>

印 刷:北京慧美印刷有限公司

开 本:710毫米×1000毫米 1/16

印 张:19.5

字 数:257千

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5527-0175-3

定 价:39.80元

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。

未经许可,不得以任何形式复制转载。

一念顿悟，可以放下身心，解脱自在；
一念生迷，只会作茧自缚，掀风起浪，不得
安宁。

做人要当提起时提起，当放下时放下。
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。对于功名
富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对
于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣
扎；对于金钱放不下，名位放不下，人情放
不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；
甚至对是非放不下，对得失放不下，对善恶
放不下，生命就在是非、善恶、得失里面，
不得安宁。

——星云大师

目 录



第一章 人生就是放下

人的痛苦往往不在所得太少，而是拥有和想要拥有的东西太多。想要获得真自在，就要学会放下。放下怨念，放下执着，放下分别，放下一切的人与事。那时候你自会发现，你不仅收获了洒脱和快乐，还拥有了很多以前想要而不可得的东西。

放下我们心中早有的成见 /002

舍就是得 /004

不缺的就是没有的 /005

忘记理想 /007

有是无，早是晚 /008

弯腰做一个直立的人 /010

也就只是像那么回事 /011

根不随尘，心不在境 /013

施者的放下 /015

忘了佛从何处来 /016

你舍是为你舍 /017

害怕失去会阻碍前进 /019

无上大法难的不是解，而是真 /020

勿嫉妒别人的好 /021

人生就是放下 /01

转身不是认输 /022

五蕴山 /030

过于依靠外力犹如盲者点灯 /024

一无所有 /032

名利无心 /026

搬走心上的石头 /034

看淡过去才能把握未来 /027

快乐与烦躁 /035

忘记自己的能力 /029

第二章 人之所以痛苦，在于追求错误的东西

一样东西是否值得拥有，不在于其本身的价值，而在于你是否需要。只有你需要的才是最好的。不要在自己不需要的东西上纠缠，在那上面花费的时间和精力越多，损失的就越多。找准自己想要的，才最有意义。

做回自己 /038

国师的禅心 /050

寻找内心的法宝 /040

知恩报恩 /051

自己体悟而非别人教诲 /041

宜默不宜喧 /053

回答与体悟 /043

不立于文字 /054

谁是后人 /045

虽是凡夫，但非凡夫 /055

法身在变，佛心不变 /046

明心见性 /057

珍贵的东西在心里 /048

一二三四五，六七八九十 /058

不留平常心 /049

转身回归纯真的自己 /060

第三章 要明了世界，先明了自己

世上最难弄懂的不是深奥枯涩的道理，也不是形形色色的人，而是我们自己。只有弄懂了自己，才能更好地认识世界。搞清什么是自己想要的，搞清什么是自己擅长的，搞清什么是自己能做的，搞清什么是自己想做的。弄清了这些，自然也就找准了人生的方向。

直下承担 /064

体验自己比众人的弱 /066

跳出自己看自己 /067

提起放下 /069

虚空是无相无所不相 /070

谁在井中 /071

天生暴躁 /073

虚空可曾对你眨眼 /074

把尘劳放下 /075

灯要点在心中 /077

嘴上不如心中有 /078

勿让外心掩盖内心 /080

契理容易契机难 /081

心中的一概柴 /082

否定一切才是肯定一切 /084

不可向你说 /085

谁知道你？ /087

一动不如一静 /088

心静方能世界净 /090

禅门一言不易得 /091

不如练心 /092

虔诚的心 /094

什么是本分事 /095

别人不是我 /096

做一个快活烈汉 /097

第四章 强者动手做，弱者看人做

不怕慢，就怕站。不管什么事情，只要去做，总有成功的一天。如果只是一味空想，结果定是一事无成。让自己的眼睛动起来，手动起来，不要怕困难，不要怕吃苦，努力去做，总会有所成的。

用会做什么 /102

无言之教 /103

不能代替 /105

享受并不是福 /106

世上没有不可救的人 /108

洗碗扫地 /109

木有本，水有源 /111

凡事带几分禅心 /112

安心做事 /114

思不如行 /115

牢记理想 /117

没时间老 /118

一切皆禅 /120

不像个人 /122

不立文字 /124

无言语 /125

骑牛觅牛 /126

生从何来，死往何处 /128

真正的幽默是超越自己 /129

身心自在 /130

我也可以为你忙 /132

从无得来 /133

唯有一尘法，无二亦无三 /135

卖生姜 /136

我还有你呀 /138

一喝有多重 /139

第五章 思维的广度，决定人生的宽度

人生的辉煌，不在掌握的资源，也不在拥有的地位，而在头脑。只要敢想，会想，愿意想，那么一定能让自己的人生路更宽广。一味给自己的思维设限，获得的除了束缚再无其他。

急只会退步，执只会错误 /142

步步不迷，未失方向 /143

不在那时，不在别处 /145

听人劝，吃饱饭 /146

左右为难 /147

心是佛，无心是道 /149

嘴动不如手动 /150

于无路处找出路 /151

不说话也是法 /152

谁是主，谁是宾 /154

时间遥远，其实只是一刹 /155

禅不能离开生活 /157

佛性是常，心是无常 /158

否定就是肯定 /159

以出世的心，面对入世的事 /161

不落空间 /162

吃出快乐来 /164

方便有多门，归元无二路 /165

何必太匆忙 /166

生活的层面 /167

不如等待 /169

第六章 有大格局，才有大人生

修养决定格局，格局决定人生。道德修养不仅是一种品质，更是一种力量。有了善，就有了别人的尊重；有了博爱，就有了大家的牵挂；有了宽容，就有了别人的认可。获得这些以后，自然会收获美好的人生。

缘起性空 /172

为自己忤，亦为他人忤 /174

善良是付诸行动的爱 /175

生命是怀着爱意敞开自己 /176

不自苦，不自恼 /178

不作自了汉 /179

无分别心 /180

忍一口气海阔天空 /182

一休禅师的三件古董 /183

博爱本身就是一种能力 /184

着境见面 /186

他已经谢过了 /187

慈悲的眼泪 /189

智者轻己而重人 /190

心怀善念自会让你与众不同 /191

时时进取，不做糟蹋人 /193

善是力量 /194

心中有恩，才能圆融无碍 /195

若有言说，皆非真理 /196

以静默报怨 /198

不为身外之物所累 /199

从忘我到无我 /200

做个本分人 /202

不说生死 /203

责任与自觉 /204

襟怀坦荡，自然因缘责成 /206

才涉思维，即非禅道 /207

第七章 心强大，才会无所畏惧

强大的内心，不仅在于能忍常人所不能忍，还在于做常人所不能做。这样的心坚定、决绝、不畏惧，不管遇到多大的风浪，都能安然处于其中。他们不怕困难，不畏艰险，在他们的眼里，除了自己的目标，再无其他。这样的人也是更能实现自己目标的人。

智者尊敬人，但不畏惧人 /210

心净处处是天堂 /212

凡事最怕认真 /213

生死自如 /214

拂去心中的灰尘 /216

毅力与气力 /217

敞开自己 /219

内外一如，平等无二 /220

像艺术家一样去生活 /221

言净不如心静 /223

格局决定命运 /225

心稳生活才会稳 /226

万事由法，法无定法 /227

伸缩自如 /229

看好心中的贼 /230

守住自己的心 /231

自信和胆气 /232

智慧的人独处也不寂寞 /234

人不会变，变的只是环境 /235

自己有伞就可以不被雨淋 /236

自家的宝藏 /238

偷不走的财富 /239

有与无 /241

如果方向反了 /242

先将心中的杯子倒空 /243

实时观察自己的所作所为 /245

幸福来自于互相尊重 /246

第八章 于平常中发现不平常

有人害怕平常，有人拒绝平常，有人却能从平常中发现不平常。前者常是焦虑的，也常流于平庸，后者则往往能取得成功。其中差别，就在于一双慧眼。有了这慧眼，哪怕是每天都要经历的，也能发现其中的不同。累积这不同，也就有了质变的机会。

形可变，性不可变 /250

精通一门 /252

不了解的才是真朋友 /253

未来就是现在 /255

直达本质 /256

沉默的朋友最真 /258

一念得正，一念入邪 /259

绝望即是希望 /260

本性既明，便不难度化 /262

偷不去 /263

一口好牙 /265

全身都是空空荡荡的 /266

“依靠”不可靠 /267

选择没有好坏 /269

相信不存在的 /270

不动心才是真修行 /271

平常的举动中也有大爱 /272

滴水和尚 /274

凡事一刻意，就容易走偏了 /275

变通不是没有原则 /277

见一叶落而知天下秋 /278

谁最大 /280

束缚原是自己束缚自己 /281

母亲的爱 /283

明心见性 /284

不做传声筒 /285

半肯半不肯 /287

找到善恶的源头就是最大的善 /288

功夫在事外 /290

小事亦大事 /291

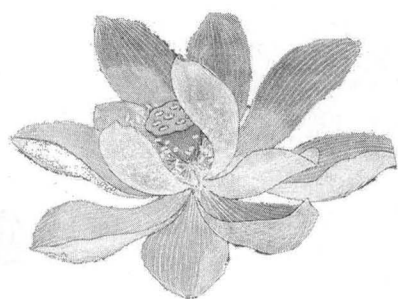
色即是空，空即是色 /292

“简单”中的不简单 /293

待客之道 /295

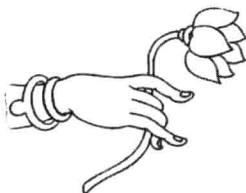
尽信书不如无书 /296

轻易不言借 /297



第一章 人生就是放下

人的痛苦往往不在所得太少，而是拥有和想要拥有的东西太多。想要获得真自在，就要学会放下。放下怨念，放下执着，放下分别，放下一切的人与事。那时候你自会发现，你不仅收获了洒脱和快乐，还拥有了很多以前想要而不可得的东西。



放下我们心中早有的成见

信徒到寺里礼佛上香以后，由一位年轻知客师引导到客堂休息。

坐定之后，知客师对肃立一旁的无德禅师说：“老师，请您上茶。”

无德禅师赶快去倒茶来。

一会儿，知客师又说：“请老师去把佛前桌子上的灰尘拂拭一下。”

无德禅师依言做了。

知客师又叫道：“今天还没有替瓶花换水。”

无德禅师又赶快为瓶花换水。

之后，知客师又说：“老师，一会儿别忘了引导信徒到餐厅用饭。”

无德禅师仍然唯唯应声。

知客师离去后，信徒对无德老禅师说：“刚才那位年轻知客师这般指使您做这做那，我实在是看不过去。请问那位知客师究竟和您是什么关系？”

老禅师非常得意地答：“是我的徒弟。”

信徒大惑不解：“既然是您的弟子，为什么对您那么没礼貌？”

老禅师欣慰地说：“有这么能干的徒弟，是我的福气。我只要倒茶，擦拭灰尘，留信徒吃饭，寺内其他的杂事都由他计划安排。这给我很大的帮助，否则我会忙得很辛苦。”

信徒听罢，仍然满脸疑惑：“真不知道你们究竟是老的大呢，还是小的大。”

无德禅师说道：“当然是老的大。但是，小的比较有用。佛教里有一句话：和尚要能老，老了就是宝。一般人都以为老的尊贵，其实，沙弥虽小，将来终会成为法王。”

“沙弥虽小，将来终会成为法王。”无德禅师可谓识人、识世。在有些人眼中，对于沙弥，待其成为法王后再尊重就可以了，何必现在。但无德禅师用他的行为昭告了世人，即使一个人现在很普通，甚至地位低微，也是应该受到尊重的。

凡人总是会无意间看人下菜，一个人现在落魄，便对他冷眼相向，待那人某日成了功名，又凑上前去。我们可以将这种行为说成是人情，但其实自己内心也知道，这多少还是有些世故的。

真正的尊者，就是能摆脱这种世故，做到对事不对人，不管那人如今地位如何，只要他帮了你，亦或是做了善事，你就应该对他另眼相看，给予嘉奖。不要等人成了功名再凑上前去，凭空落得一个世故的称号。你对人平等，人也会对你平等。你尊重弱者，比你强的自然也会尊重你。如果心内有一把衡量别人的尺，那么，你总有一天也会被人量。放下这把尺，用平等心对待每一个人，你才能够得到每一个人的爱。



舍就是得

舍得舍得，有舍才有得。不过很多人却总是弄错顺序，想先得而后舍。这样做，不仅很难得到自己想要的，往往还会让自己陷入烦恼。他们不知道，舍不是弃、不是丢掉，而是得的前提，是获得的先决条件，是为了得而要经过的必需路径。

三位愁云满面的信徒心里各有烦恼不安，相约去请教无德禅师如何才能使自己活得快乐。无德禅师先叫他们说说自己想活着的理由。

信徒甲：“因为我不愿意死，所以我要活着。”

信徒乙：“到我年老的时候，儿孙满堂，一定会比今天好，所以我要活着。”

信徒丙：“我有一家老小靠我养活，所以我要活着。”

无德禅师听完三人的陈述说：“你们当然不快乐！你们或是恐惧死亡，或是等待年老，或是有不得已的责任，当然不可能活得快乐。”

三人听了齐声道：“请问禅师要怎样生活才能快乐？”

无德禅师再问：“那你们要得到什么才会快乐？”

信徒甲：“有了金钱我就会快乐。”

信徒乙：“有了爱情我就会快乐。”

信徒丙：“有了名誉我就会快乐。”

无德禅师深不以为然：“你们这种想法，当然永远不会快乐。有了金钱、爱情、名誉以后，烦恼、忧虑就会随之而来。”

“那我们该怎么办呢？”三人无奈。

无德禅师道：“办法是有，只要能先改变观念。”

“金钱不是为储藏、拥有，要去布施才会快乐。”

“爱情不是只为自己的占有，爱情是要奉献才会快乐。”

“名誉也不是用来炫耀，要服务大众才会快乐。”

去找无德禅师的这三位信徒，就是因为搞错了舍和得的顺序，才会让自己烦恼。很多人执念于拥有，觉得不管是什么，只要拥有了，就是快乐的。其实不然，你想要的，你拥有了是快乐，如果不是你想要的，那么拥有了反而是负担。因为它不仅对你没有实际意义，反而会占用你的精力，需要你花费时间和力气去打理照顾它。而在它们身上花费的时间越多，你得到自己想要的东西的困难就越大。因为你只有那么多的时间，在这里耽搁了，在另外一方面就不够了。

对这些并不是很重要的东西就要舍弃，然后将心思用在你真正想要的东西上。这时候你会明白，前面的舍，其实是为了后面的得。

三位信徒不明白这道理，他们有的看重钱，有的看重爱情，有的看重名誉。这三样确实可以给人带来快乐，但是如果将所有的心思都放在上面，那就不是快乐了，而是负担。因为你的心装满了这些的时候，就没有装快乐的空间了。

对于这些外在的东西，要学会适当地舍弃，放下它们，给心留一点空间，自然就会得到快乐了。



不缺的就是没有的

赵州禅师是一位非常睿智的法王，人称“赵州古佛”。凡有所问，他经常不从正面回答，总会要学者从另外一个角度去体会。有一次，一位信徒前来拜访，因为没有准备礼品，所以非常歉意地说：“我空手而来！”