

提
得
起

放
得
下

Learning To Adapt
and Let Go

星云大师◎著

做人处事应该像皮箱一样，
用的时候要「提起」，
不用的时候应该要「放下」。



提
得
起
放
得
下

— 迷悟之间简体字版 ⑤
Between Ignorance And Enlightenment

Learning To Adapt
and Let Go

星云大师◎著



提得起·放得下 ~ 迷悟之间 简体字版 ⑤

- 作者 / 星云大师
绘图 / 钟耀才
社长 / 释觉诚
执行长 / 释如昇
总编辑 / 沈明信
责任编辑 / 苏欣怡、符洁莹
美术编辑 / 观喜
出版者 / 佛光文化事业(马)有限公司
Fo Guang Publications Sdn. Bhd. (478427-U)
发行 / 佛光文化事业(马)有限公司
Fo Guang Publications-Sdn. Bhd. (478427-U)
地址 / No.43, Jalan SS3/29, Taman University,
47300 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
电话 / +603-7877 2246 / 0246
传真 / +603-7877 8246
电邮 / fgspublications@gmail.com
印刷 / 永联印务有限公司
分色 / 商业电版柯式工程有限公司
ISBN / 978-983-3478-35-4
编号 / MB 005
定价 / 半岛·马币15令吉
沙巴 / 砂拉越·马币17令吉
2007年9月初版一刷 3000本
2008年11月 二刷 2000本
2010年2月 三刷 2000本
2013年2月 四刷 1000本

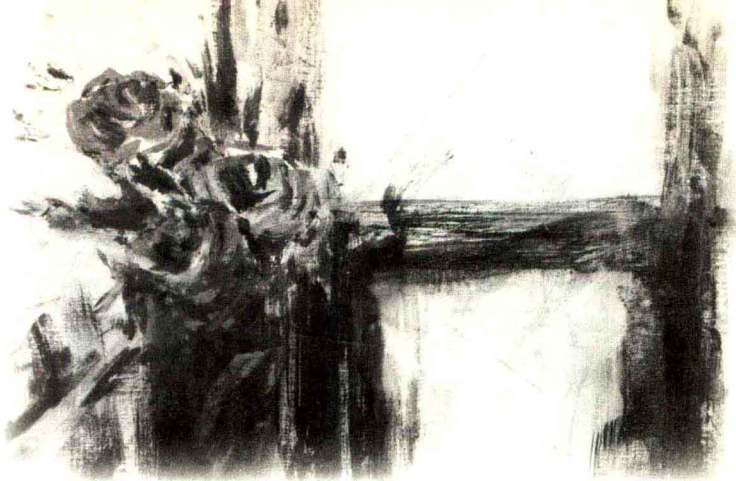
本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回本公司调换。

第一部 美好的创意

12. 立足点
14. 动静时间
16. 五彩缤纷
18. 换一个跑道
20. 耕耘心田
22. 爱的真谛
24. 承受教诲
26. 粥中有道
28. 思维的妙处
30. 从自我出发
32. 忙与闲
34. 道理就是路
36. 赞美的艺术
38. 美好的创意
41. 相互体谅
44. 拙处力行
46. 随缘的性格
48. 小草精神
50. 吃亏的奥妙
52. 美容与美心

第二部 提得起·放得下

56. 爱就是尊重
58. 暗夜明灯
60. 君子与小人
62. 放下自在
64. 一步一脚印
66. 生气与争气
68. 昂首与低头
70. 放弃成见
72. 不耐他荣
74. 提得起放得下
77. 人要识大体
80. 健康的重要
82. 学徒性格
84. 友谊的建立
86. 慎言的重要
88. 闻思修
90. 五分钟的热度
92. 赞成与反对
94. 生活的品味
96. 功过论



第三部 最好的选择

- 100. 工作信条
- 102. 以客为尊
- 104. 各种面孔
- 106. 最好的选择
- 108. 休息的意义
- 110. 业力与愿力
- 112. 尊重异己
- 114. 一水四见
- 116. 偶像观念
- 118. 人权与生权
- 120. 事业要交棒
- 122. 心中有人
- 124. 走出阴影
- 126. 心的触动
- 128. 任劳任怨
- 130. 慈悲的真相
- 132. 可怕的神通
- 134. 福报漏了
- 137. 马马虎虎
- 140. 储蓄与防备

第四部 心胸要宽大

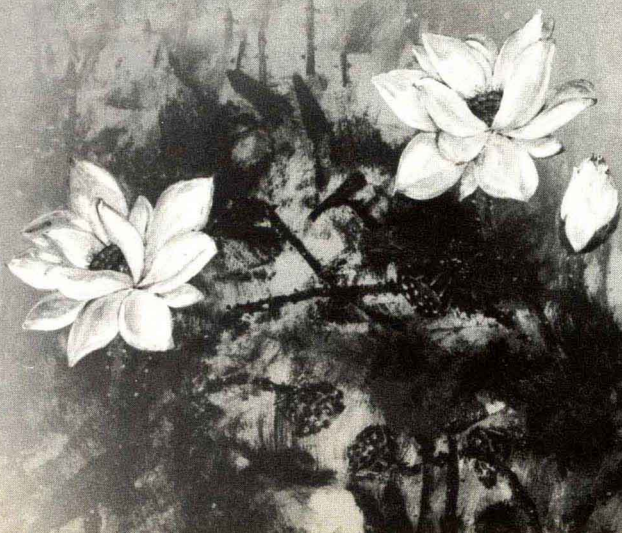
- 144. 宗教生活
- 146. 器官移植
- 148. 空的真理
- 150. 生死一如
- 152. 最好的礼物
- 154. 主角与配角
- 156. 消除压力
- 158. 家有聚宝盆
- 161. 行走山河
- 164. 心胸要宽大
- 166. 清贫思想
- 168. 快餐文化
- 170. 人要有理想
- 172. 老做小
- 174. 心无挂碍
- 176. 上中前的人生
- 178. 散播快乐
- 180. 护短利弊
- 182. 集体创作
- 184. 生命的价值

提
得
起
放
得
下

— 迷悟之间简体字版 ⑤
Between Ignorance And Enlightenment

Learning To Adapt
and Let Go

星云大师◎著



一念转悟，众生是佛

星云大师

从 2000年4月1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，共一千一百廿四篇。今佛光文化将之出版简体字版，出版在即，向我索取一篇序文。

这二、三年来陆续结集的六集《迷悟之间》，截至目前发行量已近两百万册。每集皆获得热烈的回响，如持续被金石堂、诚品等大书局列为畅销书排行榜；荣获国军指定为优良读物；诺贝尔文学奖得主高行健先生，和卅一所高中校长联合推荐，以及许多读书会以此书作为研读讨论的教材、不少学生因看了《迷悟之间》而提升写作能力等等。

由于此书具有人间性和普遍性，也深受海外人士的喜爱，除了中文版，其它国家语言的版本有：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，中国大陆已有多家出版社来洽谈《迷悟之间》与《佛光菜根谭》之版权授与事宜，相信不久，这些著作也能在中国正式出版发行。

曾有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！您又云水行脚，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，顶多廿分钟，就能完成一篇或讲理述事、或谈事论理的文章。

在此也要说明，由于年纪大了，我的右手常会颤抖，握笔不易，这一千余则的文章大都是由我口述，弟子满义等记录。尤其满义认真耐烦，担任书记工作十多年，熟悉我的口音，也比较明白我所要表达的内涵。他交过来的稿子，我常是稍作修润即可付印。

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。

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，或改善家庭生活质量，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。



于佛光山法堂

序

马来西亚国内安全部副部长拿督胡亚桥撰

当接到佛光文化事业（马）有限公司寄来星云大师著作「迷悟之间」简体字版系列5，并希望我为即将出版的简体字版写序言时，心中是喜忧参半。喜的是有此荣幸能为大师的著作写点感言，何等喜悦之事；忧的是在星云大师语重心长、禅意如珠的小品中该如何下笔，方不负友人所托和错误诠释了大师的禅意。深思一番后心里终于释怀放下，以自己的感受和领悟为这本书写点感言。

「迷悟之间」系列5：星云大师以50余年的弘法经验和对佛理的领悟与众人分享人生中必经的快乐、迷惑、烦恼、诱惑以及其他世俗琐事。书中所述虽只是我们每天面对的平凡生活经历，但越平凡简单的事越接近真理，若能识破书中小品禅意、放下执著私心并重新思考人生路和生命旅程真谛，则人与人之间的关系将更祥和、国家也因有积极的子民而展现出活力和美好愿景。

现在社会高度发达和工作压力使到人与人之间的沟通开始失去往日的祥和及信任，也逐渐在物质的洪流中自我流失，当然也失去了真正的「快乐」。现代人生活忙忙碌碌，生命中或许烦恼多于喜悦，但在大师的笔下，「迷悟」其实是个人的选择，个人的生活态度和人生价值观决定了生命中的喜怒哀乐，若能有正知正见、有踏实处事的态度、助人为乐的无私情怀，从个人的小爱推广至社会国家的大爱，尊重生命、维护真理，以一己之绵力为社会国家服务，即使没有腰缠万贯和功名利禄，「快乐」依然垂手可得。

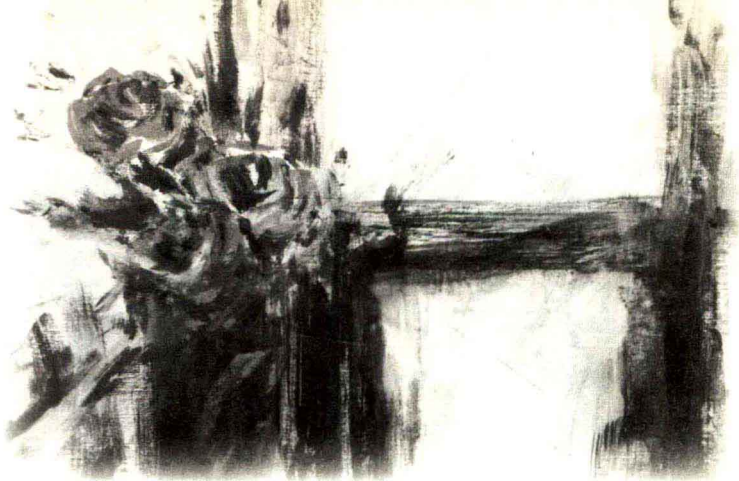
「迷悟之间」简体字版系列5肯定能让读者阅读后内心充满喜悦，是书海中的一个奇葩，重拾失去的「快乐」，以最积极的生活态度和创意来创造精彩的人生。

第一部 美好的创意

12. 立足点
14. 动静时间
16. 五彩缤纷
18. 换一个跑道
20. 耕耘心田
22. 爱的真谛
24. 承受教诲
26. 粥中有道
28. 思维的妙处
30. 从自我出发
32. 忙与闲
34. 道理就是路
36. 赞美的艺术
38. 美好的创意
41. 相互体谅
44. 拙处力行
46. 随缘的性格
48. 小草精神
50. 吃亏的奥妙
52. 美容与美心

第二部 提得起·放得下

56. 爱就是尊重
58. 暗夜明灯
60. 君子与小人
62. 放下自在
64. 一步一脚印
66. 生气与争气
68. 昂首与低头
70. 放弃成见
72. 不耐他荣
74. 提得起放得下
77. 人要识大体
80. 健康的重要
82. 学徒性格
84. 友谊的建立
86. 慎言的重要
88. 闻思修
90. 五分钟的热度
92. 赞成与反对
94. 生活的品味
96. 功过论



第三部 最好的选择

- 100. 工作信条
- 102. 以客为尊
- 104. 各种面孔
- 106. 最好的选择
- 108. 休息的意义
- 110. 业力与愿力
- 112. 尊重异己
- 114. 一水四见
- 116. 偶像观念
- 118. 人权与生权
- 120. 事业要交棒
- 122. 心中有人
- 124. 走出阴影
- 126. 心的触动
- 128. 任劳任怨
- 130. 慈悲的真心
- 132. 可怕的神通
- 134. 福报漏了
- 137. 马马虎虎
- 140. 储蓄与防备

第四部 心胸要宽大

- 144. 宗教生活
- 146. 器官移植
- 148. 空的真理
- 150. 生死一如
- 152. 最好的礼物
- 154. 主角与配角
- 156. 消除压力
- 158. 家有聚宝盆
- 161. 行走山河
- 164. 心胸要宽大
- 166. 清贫思想
- 168. 快餐文化
- 170. 人要有理想
- 172. 老做小
- 174. 心无挂碍
- 176. 上中前的人生
- 178. 散播快乐
- 180. 护短利弊
- 182. 集体创作
- 184. 生命的价值

第

1

部

美好的创意

创意，让事业有进步；
创意，让人生变富有；
创意，让人间能和谐；
创意，让社会更美好。



between ignorance & enlightenment

立足点

人生要有「立足点」，你的立足点在哪里呢？我们每天在外忙碌，到了晚上总要回家，因为家就是我们的立足点；我们每天需要外出工作上班，因为上班的地方就是我们的立足点。

我们结交朋友，从朋友身上可以获得我所需要的知识、友谊，那都是我的立足点；我奋发工作，所得到的成就、光荣，这也都是我的立足点。

一个人要在世上立身处事，首先要有「立足点」，如果我没有立足点，我可能就会去侵犯你，把你的变成为我的立足点。国与国之间为何要战争？因为你的国家不是我的「立足点」，所以我要侵略你，把你的国家土地变成是我的「立足点」。团体与团体之间为什么不能合作？因为我的立足点不是你的立足点，你的立足点也不是我的立足点，所以要互相对立，各据自己的「立足点」。

我们在一个家庭里有了「立足点」，我们会爱这一家人；我们在一个团体里有了「立足点」，就能爱这个团体。一群人，在一个定点解散后各自行动，约好三天以后或者三年以后回到同一个定点集合，届时一个也不会减少，因为大家相约有了定点；定点就是大家共有的「立足点」。