

# 没什么放不下

索达吉堪布说人生断舍离

索达吉

著

# 没什么放不下

索达吉堪布说人生断舍离

索达吉

著



中国计划出版社



明伦天艺  
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

没什么放不下 / 索达吉著. —北京: 中国计划出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5182-0211-9

I. ①没… II. ①索… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第163633号

没什么放不下

索达吉 著

中国计划出版社出版

网址: [www.jhpress.com](http://www.jhpress.com)

地址: 北京市西城区木樨地北里甲11号国宏大厦C座3层

邮政编码: 100038 电话: (010) 63906433 (发行部)

新华书店北京发行所发行

北京嘉业印刷厂印刷

787mm × 1092mm 1/16 14印张 150千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5182-0211-9

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

## 序 言

“我从哪里来，会到哪里去？活着，到底是为了什么？”

这是困惑了无数人的古老问题。在百思不得其解的情况下，一般人选择避而不想，闷头继续过日子，年复一年、日复一日……

然而，偏偏有这样一群人，放下世间的名利荣华，来到佛教的智慧海边，涉水成为弄潮儿，一心只为求答案。

虽然他们的身份千差万别，在世间的经历也不尽相同，但他们都曾受过高等教育，并最后选择了出家。

他们的这一选择，也许不被大多数人所理解和接受，但他们对人生的深度思考、从佛法中得到的心灵感悟，想必会引起你的深思和共鸣。

十多年前，我在稍微有点空闲时，为了与更多人分享他们的经历，用大半年的时间到处采访，对每个人的故事做了详细的笔录。书中事迹为尊重个人隐私，所有当事人以化名出现。

当然，之所以编写此书，并不是劝你舍俗出家，即使是佛陀在世，弟子也多数是在家人，学佛不一定要与出家画上等号。分享这些，只因这些人曾经所经历的烦恼与疑惑，是你也正在经历，或者也会经历的。

“他山之石，可以攻玉”，但愿他们的心路体验，能让你的人生少走弯路。

索达吉

2015年3月12日



目 录  
C O N T E N T S

壹

人生苦短，及时行善

001

刀子嘴，不一定是豆腐心 · 002

别急着赶路，看一看蓝天 · 010

谁都在海上漂 · 018

拿不起的教鞭 · 026

不做机器，做机器的主人 · 034

人生苦短，及时行善 · 045

放不下  
没什么

贰

053

总有一条路，  
值得你风尘仆仆

有毒的不是理想，是对理想的恐惧 · 054

越过十万亿佛土，还是在你心里 · 061

总有一条路，值得你风尘仆仆 · 067

不怕打破砂锅，只怕问不到底 · 078

亲得离尘垢，子道方成就 · 084

听你千遍，总会厌倦 · 091

放下成见，才是科学 · 098

不要轻易地相信，不要轻易地否定 · 108

你问“我”，“我”问谁 · 114

没有人降生，没有人死去 · 123

宇宙再大，大不过人心 · 133

园丁也需要“浇灌” · 141

孝，不在朝朝暮暮 · 149

再不修行就晚了 · 156

放不下  
没什么

肆

一个人的  
圣地

163

信仰不是一句玩笑 · 164

工具年代的主仆关系 · 170

可以丰富，不可以盲目 · 176

我们没有“永久居住权” · 182

一个人的圣地 · 188

站得越高，越“恐高” · 198

既脆弱，又强大 · 204

当泥沙变成珍珠，苦难就有了价值 · 209



没什么  
放不下

壹

人生苦短，  
及时行善

语言往往会给别人带来伤害，  
虽无利刃寒光，却同样令闻者心伤。  
多年来如彩虹一般的律师生活，  
只是给自己和他人留下太多的懊悔和遗憾。

## 刀子嘴，不一定是豆腐心

圆迦，出家前曾在成都电子科技大学教授法律课程，并兼任四川省司法厅直属律师事务所的律师。

认识她多年，总感觉这个人思维敏捷、很有智慧，同时出离心也非常强烈，生活中还不忘广积福德资粮。她曾广泛地做过各种上供下施，从不吝惜钱财。

在成都中央花园小住期间，我曾问起过她从著名律师到出家的经历。记得门前的花园中，花开正当时，有蝴蝶在飞舞。我悠闲地坐在一把藤椅中，品着一杯淡茶，记录下她那些喧嚣和沉默的往事。

我在科大任教时，课程并不多，教书生涯可谓平平淡淡。但十余年的律师生涯，却使我积累了丰厚的人生阅历。接手了太多的辩护案件，也就目睹了太多当事人的酸涩和痛苦。

在许多人眼中，我的事业是光彩夺目的：曾被特邀参加“深圳—成都”航线的首航仪式，并在专机上与政府要员们谈笑风生；一人承担并圆满完成了中国民航内部某机库建设的法律事务，涉及人民币近亿元；也曾单刀赴会，解决过一桩十分棘手的涉及五千多万元资产的产权归属事务；数次出席重大经济项目的涉外谈判，经手的多为百万元以上的经济纠纷案，屡获胜诉；还担任了二三十家公司、企业的法律顾问，为那些大老板出谋划策；也曾以成功的法庭辩论挽救了几名死囚的生命，令近十名在押犯人无罪释放……

总之，接触佛法之前的我，几乎天天都处在当事人和同行们的赞誉声中，生活里充满鲜花和掌声。

那时的我十分得意、自以为是，瞧不起许多人，经常对各种身份的人指手画脚、不可一世。人们都称我是头脑中装有几个轴承的奇才律师，“先进”“优秀”的桂冠，几乎年年被戴在我的头上。

然而，我在校园和法庭之外的生活却显得十分无聊。一从忙碌的工作中清闲下来，我就像泄了气的皮球，茫然不知所措，升腾云雾当中的那种心高气盛劲儿顿时烟消云散。我只能以花钱消费来打发时光：购物、美容、大吃大喝……成百上千地挥霍，自以为这才是会享受、懂生活。不过即便如此，也填

不满我空虚的心灵。

从事律师工作久了，原先那点自命不凡的成就感也渐渐露出了它的浮沫本质。表面上，我可以自由地处理各种法律事务，但心里却越来越认清一个现实：许多的胜诉都毫无实义，完全是虚妄的。

一些当事人只赢回了一纸判决书，而法院认定胜诉的财产，却因执行判决中的实际困难，比如缺乏约束力等而根本得不到偿还。但胜诉者所要支付的律师代理费等费用却少则几万、多则十几万，一分都不能少。

每当我看到那些本该高兴的当事人哭丧着脸哀求，总有一种自责和无奈。独自静下心来，感觉懊丧难言，有时我越想越恐怖，觉得自己的奢华生活竟全是建立在剥夺这些善良而可怜的人的财富之上的。

我常常陷入沉思，也四处寻求心安之道，为了自己尚未泯灭天良的心能稍稍得到点宽慰。1993年的一天，我偶遇一位出家的大学生，得知他来自位于雪域圣地的喇荣五明佛学院。他身上洋溢着令人羡慕的宁静与平和，让我对这所地处藏地的佛学院产生了无尽的想象。到底是什么样的力量，让他如此怡然自乐。我开始期盼起来，期盼着也能在那儿找到属于自己的永久和谐。

最终，借着他的指引，我来到了喇荣。但在到达的第二天，我就收到一份电报：母亡，速归！这意想不到的噩耗使我手足无措、声泪俱下。当时堪布刚好在我身旁，他看到电报后

说：“不要紧，生死本就无常。我带你去见法王上师，请他老人家帮忙超度。”

这是我头一次听说，世界上原来还有这样的往生法。心急如焚地跟随堪布去见法王，这是我头一次发现，地球上原来还有这样的人：慈悲、伟大、自在、安详。见到他，我就相信母亲一定会往生极乐世界。

这件事之后，我开始从内心感激、敬佩起这些高尚而又“神奇”的人。在他们的字典里，没有“条件”这个词。虽然我与法王他老人家素不相识，但他默默地为我排解了亡母之苦，真不知如何才能报答这样深重的恩德。比照自己因为帮别人打赢了官司，就收取高额诉讼费的行径，头一次，我有了恨不能找个地缝钻进去的强烈负疚感。

接下来的几天，我连续收到了多封家里催我速返的电报，家人不断责怪我为何迟迟不归。堪布知道后又对我说：“还是回去好一些，遇事要多随顺他人，要学会不伤众生心的智慧与方便。”

当时的我对这一番话并未完全理解。结果在返家途中，刚走到康定县，就在大街上碰到了来叫我回去的家人。当街他就开始指责我并破口大骂，最后甚至要动手。奇怪的是，这时我忽然忆起了临行时堪布的话语，瞬间就出乎意料地冷静下来，除了表示道歉外，什么辩解的言辞也没有。

换作以往，以做律师的习气，我是丝毫不会容忍别人对我的无礼撒野的。事情过后，我才慢慢体会到堪布的恩德与智

慧，否则，一定会不可避免地给双方造成伤害。

处理完家中的事，对佛学院、对法王与堪布的说不出的怀念与感激，让我再次返回了高原。结果没几天，家人就又追到佛学院来发难。我实在无计可施，只好又去找堪布。堪布只说要见见我的家人，结果没想到这次见面，堪布用权巧方便平息了他们的怒火，还随顺他们的心理，赠送了许多昂贵的物品。

看到家人捧着这些东西志得意满的样子，我不禁感慨万千：堪布虽未明说要帮我，却用行动给了我最具实义的安慰。他以智慧和方便令怒者欢喜、责难平息，这使身处夹缝中的我感动得几乎泪下。于是我决定留下来，在这里学习佛法、学习上师们的智慧，也学习他们的品格。

接下来的日子，在上师们的教诲下，我开始从一个完完全全的门外汉一步步走进佛法的殿堂。对我这个初机者来说，感触最深的一点便是法王如意宝的教言：良好的人格是严持戒律、修持一切显密佛法的基础。

记得有一次，我在法王的房间里打扫卫生，无意中把几颗小钉子和两个橡皮圈扫进了垃圾里。想不到，法王静静走过去，把它们从垃圾里拣出来放进了怀里。尽管他没讲一句话，我的脸却一下子红到耳根，我感觉真是惭愧极了，这种强烈的震撼让我开始重新审视自己的修行。

法王的福德应该说无人能比：二十年来，他几乎每天都要拿出几百元钱请僧众念经；凡遇开法会，常将数万元钱分给四众弟子，甚至拿出上百万元给僧众供斋……然而如此不起眼的

几个小物件，法王也要尽其所用，决不肯浪费一丝一毫。

“惜财惜福缘为惜德”，这句话在法王身上得到了最好的体现，然而我却不懂此理。现在看到了法王的行持，我不由得想起自己当年毫无节制、毫无意义地空耗生命和钱财的举止。损失那么多的福报，怎能不让人惭愧和痛心。

不唯如此，由于经常有机会亲近法王，多年来，我目睹了成千上万的人来到法王身边拜见他老人家。无论是什么身份的人，无论有什么事情，也不管拜见时间有多长，法王始终以自在安详的微笑、毫无造作的举动、恰如其分的话语，令每一个人心满意足、欢喜离去。这的确就像珍贵难得的如意宝，能给予世间所有烦恼众生以最需要的馈赠。

人们常说律师往往善于言辞，其实也不尽然。我做过十几年的律师，曾无数次地在大庭广众之下做法庭辩论，慷慨陈词时确是针锋相对、当仁不让，但每次庭审下来，辩论双方大多面红耳赤、愤愤不平。对方愤怒，我也气恼。

站在佛法的角度回顾那段经历，越发觉得，其实我们都在以“我执”带来的嗔心与对面子的计较，去与对方一争长短，更何况在这种互不相让的争斗背后，还有利益的驱动。这样的争论哪里谈得上发心清净呢？

我们的语言往往会给别人带来伤害，虽无利刃寒光，却同样令闻者心伤。

原本每一个人都想获得快乐，谁也不愿受到伤害、感受痛苦。因此，伤人害己的语言根本不能被称为善言，说者也并非

能说会道。世间人的言谈交往多被名与利支配，建立在利害关系上的言行，往往让自他都难以得到真正的利益。

多年来如彩虹一般的律师生活，只是给自己和他人留下太多的懊悔和遗憾。在这雪域佛教圣地，我终于找到了使生活具有真实意义的途径。

广具慈悲智慧的法王如意宝和上师堪布们，把全身心都用在救助他人上。他们睿智而满含爱意的言行，给予了人们真正的安慰和帮助，而这一切又全都来源于伟大的释迦牟尼佛的教导。如果我真的崇拜佛陀的教义，真的感激上师们的帮助，为什么不把一生用来追随这些祖师、大德、先行者、领航人的光辉足迹呢？

经过多年的思考、分析、抉择之后，我最终决定要出家来修行佛法，并为自己感到由衷的庆幸与欣喜。

也许有人会认为，这些智者圣人的境界岂是我们凡夫俗子所能达到的，结个善缘就可以了，何必又要出家又要必断生死呢？但我以近十年的学佛经历，亲身体会到佛法就在自己的心里、在自己的身边和在自己的生活中。口头上讲几句佛法并不难，难的是遇人遇事时能以佛法摄持自己的身口意。

学佛的目的就在于闻知佛法的道理，反复思维后抉择修行，使积久的不良习气渐得断除，使佛法智慧融入自心。若了知此理，用心闻思、专志实践、精进不怠，终有一天，我们会具足像法王那样的智慧与功德。如果借口只结个善缘就万事休矣，那这样的人肯定并非真求解脱之人。



尽管通达证悟心性的路有万万千千，但我想对我这样已在世海名利中沉浮了几十年的人来说，再贪恋万丈红尘，舍不下身心性命，恐怕这十余年就算是白学了。横下一条心，就把自己的后半生放在出家僧众的队伍中去磨炼吧。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”从生活中的一点一滴做起，是每个希求真理的人都能学会和办到的。况且在这种点滴的进步中，我们一定能感受到真正的快乐。

在生活中沉思，在沉思中觉悟，我依此才懂得了什么是真正的生活与人生。欣慰之余，我总会想起那些和从前的我一样整日烦恼不堪的人，真希望他们也能无忧地生活，尽情地体味美好的人生。但我很清楚，在世间根本寻求不到这种安乐。

我禁不住要说：千万别让矛盾纠纷、烦恼痛苦、懈怠放逸、贪爱物欲、我执之见等陋习，埋葬掉自己本应拥有的幸福和快乐。在生活中应该多一份沉思、多一份摆脱痛苦的勇气。

真希望人们都能抽空来佛门看看，也许你可以得到一份意外的帮助和安慰，也许还能找到一方你一直在苦苦寻求的乐土。

圆迦一口气讲到这里，我发现她真诚的双眸里竟闪动着晶莹的泪花。想劝她喝几口茶稍稍平息一下心绪，才发觉我们杯中的茶早已凉了。

圆迦还是端起了茶杯，不知此时她品尝到的是甘甜还是清凉……