

每天学点
佛学智慧

我们不能决定生命的长度，但可以掌控生命的宽度。
利关不破，得失惊之；
名关不破，毁誉动之。

沐尘 编著



自处超然，处人蔼然；
无事澄然，有事斩然；
得意淡然，失意泰然。

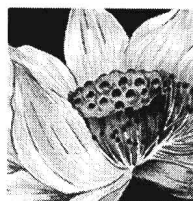
「弘一法师」

洒脱

北京理工大学出版社

新
家
集
卷
一
第
一
册

洒脱站



沐尘\编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

洒脱些 / 沐尘编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5640-5860-9

I. ①洒… II. ①沐… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083698 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

生固欣然，死亦无憾；花落还开，水流不断

人生如梦，每个生命都是从无到有，而后又从有走向无，就在这生死的往复中，构成社会和世界。世人常常感叹人生的无常，说人生犹如梦幻，转瞬即逝。因此，每个人都想活得有声有色、有滋有味，也只有这样，才不枉到这个世界上走一回。

浮生若梦，人生几何，生命如此短暂，与永恒的自然相比，人生不过是一场梦。因此，如何提高生活质量、怎样活得有意义，就成了人们的一个永久的话题。

1942年秋，弘一法师垂危时，曾作二偈给夏丐尊等旧友：“君子之交，其淡如水。执象而求，咫尺千里。问余何适，廓尔亡言。华枝春满，天心月圆。”在这几句短偈中，充分表达了一份对世事的圆融、洒脱和从容，以及大师对生与死和万物生生不息的自然规律的大彻大悟。

生是死的开始，死是生的希望。人自出生的那一刻起，就开始生命的倒计时；人活在当下，要惜秒如金，生命就在呼吸之间，每一秒都是下一秒的“过去”。人们常说，产房和墓地是人生最平等的两个地方，因为不论贫富和好坏，在这两个地方的人都是一样的。

人在出生之时握着拳来到这个世界，仿佛是在说：“整个世界都是我的。”然而只有到了离开人世时才摊开手掌，明白地告诉活着的人一个道理：“看吧！我什么也没带走。”

生老病死是苦，然而这一自然规律是谁也无法逆转的，人们只能在有限的生命中调整自己的心态。事实也证明，生活无节、心胸狭窄就会缩短生命，反之则能健康长寿。因此，人活一世，应当坦荡做人，处事光明磊落，见人发财眼不红，别人升官不生气，把金钱和名利置之度外。除此之外，如果看见叶落花谢、行云流水，更不要触景伤情、多愁善感。与其叹年华之消逝，畏老死之将至，不如保持乐观的心态和宽广的胸怀，享受短暂的人生中无边的乐趣。

活着，就是一种幸福、一种希望。因为人生是无常的，所以更要珍惜生命里的每一分钟，这就是我们每一个活着的人最该做到的事情。

洒脱面对生活，笃定看待世事。人总是要老的，不要为年龄的增长而发愁，年龄的增长并不可怕，怕的是内心年龄的衰老。生命的意义在于活得充实，而不在于活得长久。看重生命，必须要有一份好心境。而心境的好坏，在人不在天，在己不在人。

把一段生命看成一场漫长而又短暂的旅行，无论旅途如何，归宿如何，对待这仅有一次而且不能重来的风景，要学会自我解脱，做到清心寡欲。正如赵朴初先生临终《遗偈》所说：“生固欣然，死亦无憾；花落还开，水流不断；我兮何有，谁欤安息；明月清风，不劳寻觅。”

目录

卷一 事能常足心常惬，人到无求品自高

- ◎ 知足者人贫心富，不知足者人富心贫 / 002
- ◎ 心如虚空无挂碍，光明遍照寰宇笑 / 003
- ◎ 想得到什么，必须先付出什么 / 005
- ◎ 享受人生，珍惜活着的光阴 / 008
- ◎ 心体澄澈，意气和平 / 009
- ◎ 生命只在呼吸之间 / 012
- ◎ 人生百年几今日，今日不为真可惜 / 015
- ◎ 贪念一点即魔障，不足之心是苦海 / 018
- ◎ 世上没有永恒，我们只能把握当下 / 021
- ◎ 莫思身外无穷事，且尽生前有限杯 / 023
- ◎ 知足者常乐，不知足者常怨 / 025
- ◎ 快乐来自施予，烦恼来自要求 / 028

卷二 救寒莫若重裘，止谤莫如自修

- ◎ 人誉之一笑，人骂之一笑 / 032
- ◎ 不是别人让你痛苦，而是你的修养不够 / 034
- ◎ 一日三省，时刻关照自我 / 036
- ◎ 心中宽和，则世界和乐 / 038
- ◎ 顾其短，扬其长，宽容可育人 / 040



- ◎ 原宥之心，可救沦落之心 / 042
- ◎ 不傲才以骄人，不以宠而作威 / 045
- ◎ 心胸放宽，人生路也会宽 / 047
- ◎ 不理睬谩骂，它就伤害不到你 / 050
- ◎ 心无芥蒂，坦然面对他人的评价 / 052
- ◎ 若能一切随他去，便是世间自在人 / 054
- ◎ 沉默是对毁谤最好的答复 / 057
- ◎ 上了哪个坡，就唱哪个歌 / 059
- ◎ 为自己找到净土落脚 / 061
- ◎ 动心忍性，曾益其所不能 / 063

卷三

学会跨越寂寞，人生自在洒脱

- ◎ 云在青天水在瓶 / 066
- ◎ 修行要甘于淡泊，乐于寂寞 / 068
- ◎ 在平淡中体味人生之美 / 070
- ◎ 放下情执，才能得到自在 / 072
- ◎ 宠辱不惊，去留无意 / 075
- ◎ 切断根尘调意马，消融人我伏心牛 / 077
- ◎ 身如孤岭闲云静，气若平川慢水柔 / 080
- ◎ 心物浑然成一体，人间处处可修禅 / 082
- ◎ 水至清则无鱼，人至察则无友 / 084
- ◎ 心是明镜台，勿使惹尘埃 / 087
- ◎ 一方一净土，一笑一尘缘 / 089
- ◎ 一念妄动，即具世间诸苦 / 091
- ◎ 世事无常，不以物喜，不以己悲 / 094

卷四 顺其自然，尽人事而听天命

- ◎ 没有歧途不可回头，无错不可改正 / 098
- ◎ 心中有事世间小，心中无事一床宽 / 100
- ◎ 与其抱怨，不如投入 / 102
- ◎ 去除心中妄念，心境自会澄明 / 104
- ◎ 与其排斥，不如试着去接受 / 106
- ◎ 来是偶然的，走是必然的 / 109
- ◎ 怀澄清之志，做淡定之人 / 111
- ◎ 抛开杂念，了无挂碍 / 114
- ◎ 执著如果痛苦，不如学着放手 / 115
- ◎ 遇事不钻牛角尖，人生自会快乐 / 117
- ◎ 世上之事，福中有祸，祸中有福 / 119

卷五 欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻

- ◎ 豁达乐观，带着轻松上路 / 124
- ◎ 感谢给你逆境的众生 / 126
- ◎ 不妄语，口出狂言不可取 / 128
- ◎ 金无足赤，人无完人 / 131
- ◎ 降伏自心，收获宁静 / 133
- ◎ 不为昨天悲伤，不为明天担忧 / 135
- ◎ 把自己看低一些，再低一些 / 137
- ◎ 给别人留空间，就是给自己留余地 / 140
- ◎ 宽容待人，不必苛求这个世界 / 142
- ◎ 别苛求，不完美才是人生 / 145
- ◎ 松手即是获得，放下就是快乐 / 148



- ◎ 放下，就是掸去心灵的尘土 / 151
- ◎ 蓝天白云常自在，行云流水心无碍 / 154
- ◎ 眼睛不要总是睁得那么大 / 155
- ◎ 求之不得心常爱，学会完美地转身 / 158

卷六 学会舍弃，方能有所获得

- ◎ 拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰竟 / 162
- ◎ 不谋其前，不虑其后，不恋当今 / 164
- ◎ 不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 166
- ◎ 懂得布施，才能得到更多 / 168
- ◎ 懂得放下，才是生活的智者 / 171
- ◎ 拿起是负累，放下是超然 / 173
- ◎ 忘记烦恼，重新上路 / 175
- ◎ 凡事太净，缘分势必去尽 / 178
- ◎ 有求皆苦，舍弃那些贪念 / 180
- ◎ 看淡得失，不完美才是人生 / 182
- ◎ 失之东隅，收之桑榆 / 185

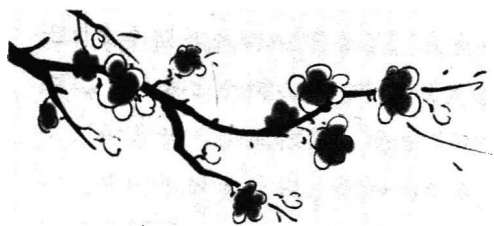
卷七 何必争强来斗胜，百年浑是戏文场

- ◎ 不争，则天下莫能与之争 / 188
- ◎ 大智若愚，得理也让三分 / 190
- ◎ 良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 / 192
- ◎ 用心计较，莫如退步思量 / 195
- ◎ 越是嫉妒，越是痛苦 / 198
- ◎ 忧生于执念，患生于执念 / 200
- ◎ 执著于语言，是人痛苦的根源 / 203

- ◎ 人生犹如浮云，何必争强斗胜 / 206
- ◎ 心若止水，幸福自来 / 207
- ◎ 宁静何须山水地，灭去心头火亦凉 / 209
- ◎ 灭却心头火，剔起佛前灯 / 211
- ◎ 与人相处之道，在于无限的容忍 / 214
- ◎ 不要跟别人比，要和自己比 / 216

卷八 不为私心所扰，勿为名利所累

- ◎ 人生要抵得住诱惑 / 220
- ◎ 欲望无边，切勿沉迷而失了本心 / 222
- ◎ 缘来是福，缘去也是福 / 225
- ◎ 节制欲望，才能享受幸福 / 227
- ◎ 浮华如泡影，看破最难得 / 229
- ◎ 减少贪念，才能远离祸患 / 231
- ◎ 享受生活的恬淡之美 / 233
- ◎ 欲望如杂草，需要适时修剪 / 236
- ◎ 在“荣观”中淡然处世 / 238
- ◎ 减少贪心，别把利欲看得太重 / 240
- ◎ 物质上富足并非真正富有 / 243
- ◎ 不在名利场中迷失自己 / 244



卷一

事能常足心常惬， 人到无求品自高

心中常存知足、善解、感恩、包容。敬重贵人，礼待小人。
真正的妙法是由智慧流露出来，真正的慈悲是用智慧的力量去推动。



知足者人贫心富，不知足者人富心贫

古时候，江西金溪有一个叫胡九韶的人焚香叩拜，感谢上天赐给他一日的清福。他的妻子笑着说：“我们一日三餐都是菜粥，又怎么能称得上是清福呢？”他则说：“我要庆幸自己生在太平盛世，没有战争、灾祸，而且庆幸我们全家人都能安居乐业，没有挨饿受冻，还要庆幸家里床上没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福又是什么呢？”

《佛遗教经》上说：“若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是富乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，尤为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜悯。”胡九韶不但知足常乐，而且平日还能存有一份感恩之心，这样的胸怀和境界，真可以称为圣人了。只有知足者才能感受到快乐，而不知足者往往会被欲望所累。

有一天早上，小和尚来到寺庙的厨房，发现师父得到了5个馒头，大师兄也得到了5个馒头，而自己只有3个馒头。闷声不响地吃过早餐后，小和尚就来到了寺庙的大树下歇息，这时他越想越觉得不公平，越想越觉得生气。师父得5个馒头，他觉得很应该，可是大师兄为什么也得5个馒头，这不是和师父平起平坐，而且又把自己看低了吗？这不行，他必须想办法解决这件事情。

于是，第二天一大早，他就找到了师父，也要5个馒头。师父问他：“你能吃下5个馒头吗？”小和尚马上大声地说：“能！我要5个馒头！”

师父看了看目光坚定的小和尚，点头同意了。很快，吃饭的时间到了，师父拿自己的两个馒头给了小和尚。早饭结束后，小和尚果真把5个馒头吃完了，他拍着圆滚滚的肚皮，骄傲地对师父说：“师父，你



看，5个馒头我都吃下去了。我能吃5个馒头，以后每天早上我都像大师兄一样要5个馒头！”师父微笑着说：“没错，你现在是吃下去5个馒头，但是明天早上你要不要吃5个馒头，还是等会儿再说吧！”

吃过早饭没多久，小和尚就觉得身体不舒服，肚子胀又口渴，于是他就去喝了半碗水。但他的肚子越来越胀，还有点儿疼，进而越发难受起来，根本没法像平时那样挑水、扫地、念经。

这时，正巧走过他身边的师父看到了，对他说：“平时你吃3个馒头，今天你却吃了5个馒头，你多得到了两个，但你却并没有享受到这两个馒头的好处，相反，它们给你带来了原来不曾有的痛苦。人生在世，得到不一定就是享受。千万不要把眼光盯着别人，更不要与人攀比，不贪、不求，自然知足，方能自然常乐。”小和尚捂着肚子点点头，说：“师父，以后每天早上我还是吃3个馒头！”

有人说：“知足者人贫心富，不知足者人富心贫。”如果世人都像故事中的小和尚一样，见到别人手中的东西比自己的多，也不根据自己的实际情况，就希望获得同等多的东西，最后只能是令自己痛苦。

风流才子唐伯虎曾在《桃花庵歌》中写道：“但愿老死花酒间，不愿鞠躬车马前。车尘马足富者趣，酒盏花枝贫者缘。若将富贵比贫者，一在平地一在天；若将贫贱比车马，他得驱驰我得闲。别人笑我忒疯癫，我笑他人看不穿。不见五陵豪杰墓，无花无酒锄作田！”陶渊明也曾悠然吟道：“采菊东篱下，悠然见南山。”古人这种安贫乐道，自给知足的宽广情怀，对我们很有启迪。

世人常说“多福多寿”，其实知足就是福，懂得知足的人得到的幸福和快乐一定比那些不知足的人要多。

心如虚空无挂碍，光明遍照寰宇笑

人世间“心无厌足，唯得多求”者多，古人云：“人心苦不足，既得陇，又望蜀。”欲望的追求无穷无尽，未拥有的希望得到，已经得到了又恐失去，患得患失，已经无力去享受既得的幸福。所以要想感知幸



福就要常常惜福，所谓的惜福就是不要去妄想，而要懂得感恩地去珍惜身边的每一个人、每一件东西、每一件事物，不论时光如何变幻，都不要轻言丢弃与放弃。一个人越是懂得珍惜自己已经拥有的，他越是一个毗邻幸福的人。

世间万物的存在既然有因果，也就有被珍惜的理由，大到如白驹过隙的时光，小到微妙的草芥，它们存在的价值于人而言都是等量的，因此都应该值得好好去珍惜。

曾经有三位禅师结伴而行，要找到可度化之人前去向他传授佛法。常言佛法难闻，这自然是个好机会，只是不知何人可以有这样的造化。

一天，三位禅师相互商量着究竟要去哪里传法化缘，恰巧经过一条河流时，赫然发现河里自上游缓缓飘过来一片菜叶。菜叶清新碧绿，丝毫没有被客户的理由，于是三位禅师便望着这片菜叶议论开来。

其中的一位禅师说：“你们看，这河中的菜叶自上游漂流而来，显然上游是有人家居住的，不如我们就去那里化缘讲经好了。”

另一位禅师摇头叹息说：“这菜叶新鲜碧绿尚可食用，可是却有人让它白白地随波流走，实在是可惜啊！”

第三位禅师也摇了摇头说：“如此好的菜叶，竟然有人不懂得珍惜，随意丢弃，看来上游的人家是懂得惜福的，既然不懂得惜福，也就不值得我们去教化了，我们还是选择去别的地方吧。”

其他两位禅师点了点头表示同意第三位禅师所说的，于是三人整装正欲离开。忽然，一个青年匆匆忙忙地向他们这个方向跑来，见到三位禅师后忙问：“诸位师父！你们可曾在水中看见了一片菜叶？我真是不小心，刚才在水中洗菜时，竟然一失手将它掉落在水中了，我现在追过来就是要找到它，不然实在是太可惜了。”

三位禅师听完青年所言，又看到青年那焦急的样子，就点点头哈哈大笑起来，并不约而同地说：“如此惜福的人，定是深具慧根的，我们三个就去他家讲法吧！”

也许有人会有疑问，区区一片菜叶能值多少钱，竟然让三位得道禅师由此来判定一个人是否有慧根，又或是让一个青年从上游追踪下来，并且焦急万分。如果你这样想那就错了，其实世间万物皆不可以用金钱



来计量，一旦在你的心中把万事万物都设定了金钱价值，那么你就是在内心中设置藩篱将幸福隔绝了。你无法用正常的心态去感知拥有平常之物的喜悦，你又怎么会有能力去感知幸福呢？要明白，这虽然是微小的一片菜叶，可它也是自然界最伟大的馈赠，它可以饱腹，这就是它的价值，就是它带给人的幸福。

能从微小之事懂得惜福的人，会看见每一朵花都开得异常艳丽、每一个人都真诚友善、每一件事做起来都意义非凡。所以从现在开始就放下让我们远离幸福的功利之心，用感恩的心认真地欣赏世间每一朵花的恣意开放，由衷地尊重每一个生命的独立与自由、切身地体会每一件事的奇妙与不凡吧。

懂得感恩、惜福的人，是用心在与人、与物、与整个世界交流，因此万事万物在他们眼中都是异彩纷呈的，不存在因为不满、自私、贪婪所带来的痛苦和折磨。他们也定是知晓，既然能在特定的时空里与人、与物、与事相遇，就是缘分，珍惜了这份缘分，就是珍惜了幸福。把人生难填的欲壑摆脱掉，以知足的心态珍惜自己当下拥有的一切，那些就是你的财富。不要去与别人攀比，那样自己的欲望就不会被放纵，也就让心灵时刻保持了一种从容的境界。时时用感恩的心去感受自己的富足，你就会包容一切，感激所有，那样你的幸福感才不会稍纵即逝。

想得到什么，必须先付出什么

佛说：“你想得到什么，你必须先付出什么，进而你将得到你奉献的东西。”所以，生命的意义并不是你能得到什么，而在于你能付出什么。

在寒冷的夜里有个抱着柴火的人，对着一只因缺柴而熄灭的大火炉叫道：“你什么时候给我温暖，我什么时候才会给你添加柴火。”然而这个人不知道，不先给火炉添加柴火，火炉怎么会给他温暖？

有个乡下人到城里去做生意，为了节省成本，就在道路不太好的街角开了一家店铺。但过了一阵子，他发现自己的生意不好。他认为这是



道路不好的缘故，就决定联合周围的商家把道路修整一番。

然而，周围的商家都不愿意这么做。他们说：“路不好走，经过的人或车辆就会慢下来，人们走进店铺的机率就会增加，这样才能增加商机。”

乡下人这才知道为什么这里的路面一直坑坑洼洼，都没有人修整。对于这种逻辑，他很不以为然，他不听周围人的劝阻，自己出钱找人将路面修平了。

不久之后，这条街车辆和行人川流不息，呈现出一派繁华的景象，商机非但没有减少，反而大增。众商人都疑惑不解地问乡下人：“路通畅了，人们驻足停留的机会少了，为何商机反倒增多了呢？”

乡下人解释说：“路不好，人们多绕道而行。经过的人少了，商机又怎么能多？”

佛法讲因果循环和缘法，认为没有因是不会有果的，没有缘起自然也没有缘聚，有因才会有果，有缘起才会有缘聚，同样的，没有付出，就不会有回报。甚至连兵法都说：“将欲取之，必先予之。”只想着回报而不付出，就算得到了，也终将会得而复失。

你付出了什么，就会得到什么。如果你对着别人“心灵的山谷”大声喊：“我爱你！”对方的回音是：“我爱你！”如果你对着别人“心灵的山谷”大声喊：“我讨厌你！”对方的回音也是：“我讨厌你！”所以，你想要别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。想要得到别人的爱心，你就要付出自己的爱心。

其实，当你付出爱心时，不要去计较得失，如果有能力帮助别人，不是一件很快乐的事吗？爱心是宝贵的，是纯净天然、不含杂质的。当你拥有了爱心，你将会成为世上最幸福的人。

公交车到了一站，停下来，车门打开，上来一对年轻的夫妇。那个少妇不知道怎么了，散乱着头发，眼神也没有光彩，透露着一丝丝的迷茫。她的丈夫扶着她，她低着头，嘴里嗫嚅着，不知说着些什么话。

大概发现了她的异样，车上很多人都显出不自然的神色。坐在她对面的是一个小女孩和她的妈妈。

小女孩怀里抱着洋娃娃，正在玩耍，她一边用手抚摸着洋娃娃，一



边哄着洋娃娃：“乖乖，我的宝贝，好孩子，快快睡……”人们看着小女孩幼稚的动作，听着她纯真的声音，脸上都不由得泛起了微笑。车上荡漾着一股安详的气息。

突然，小女孩对面的少妇仿佛从睡梦中惊醒一般，大喊着：“我的孩子，我的孩子……”一边喊着，一边拼命地抢着小女孩的洋娃娃。

一时间，车上陷入一片混乱……

“妈妈，妈妈，她抢我的娃娃……”小女孩哭了。而那位少妇望着手中的洋娃娃，却痴痴地笑了起来。她一边笑，一边喃喃地说：“孩子，有妈妈在，别怕！”

“这女人也太不像话了，怎么连小孩的玩具都抢呢！”“就是！多可爱的小孩，现在哭得多伤心！”“我看啊，这女人八成就是一个疯子。”车厢里充满了各种各样的议论声，大家都对少妇的行为很不齿。

“对不起，对不起！”少妇的丈夫连忙向小女孩的母亲道歉，并一把将妻子手中的洋娃娃夺过来，还给小女孩。

那位少妇失去了洋娃娃，似乎又陷入了迷茫当中，喃喃自语道：“我的孩子，我的孩子……”

她的丈夫叹了一口气，解释道：“孩子拉他落水的同学一把，不幸溺水死了。她，也就成这样了。”

人们的脸都红了。小女孩看了看手上的洋娃娃，又看了看痴痴的少妇，然后从座位上蹭滑下来，走到少妇身边，把洋娃娃递过去：“阿姨，您的‘孩子’。”少妇一把接过洋娃娃，紧紧地抱住：“孩子，我的孩子……”

没有人制止，也没有人议论。不久，车厢里响起了掌声！

这是一个关于爱心与付出的故事，不讲求回报，没有功利，但是它却因为纯净的爱心，因为那份童真，而显得十分动人。

生活本来就应该如此动人，只是因为很多人失去了爱心，不懂得付出，所以让生活变得庸常无味。不要总是去计算自己得到了什么、得到了多少，那样只会让你在不能满足的欲望中沉沦、苦恼，假如你想拥有幸福、美好的人生，不妨扪心自问，你的爱心在哪里？你的付出有几分？