

静心·舍得·放下

之



太虚法师的人生幸福课

太虚法师◎原典 张丹娅◎整理

舍一分重负 得一分自由

舍得，是人生激流中悄然避让的睿智，在人生得意时，谦和低调，急流勇退。  
舍得，是无常世态里豁达通脱的心态，在苦难来临时，镇定自若、处变不惊。

# 舍得

舍一分重负 得一分自由

人要快乐，就应舍得。

学会取舍的智慧，懂得进退的时机，把心灵安顿到宁静平和之中。

舍得，是一种豁达的心态，既可拿来待人，又能用于修己。

舍得，是在浮华喧闹后，看淡富贵利禄；是在历经风雨后，安享自在清凉。

舍得教人在志得意满时，知足自得。

舍得教人既不戚戚于贫贱，也不汲汲于富贵，干净清澈，平和简白。

上架建议：心灵修养

ISBN 978-7-5104-4903-1



9 787510 449031 >

定价：90.00元（全三册）

静心·舍得·放下

之



太虚法师◎原典 张丹娅◎整理

## 图书在版编目(CIP)数据

静心·舍得·放下 / 弘一法师等著 ; 庆裕, 张丹娅整理. —北京: 新世界出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5104-4903-1

I.①静... II.①弘...②庆...③张... 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(2014)第058474号

## 静心·舍得·放下

---

作者: 弘一法师 太虚法师 印光法师

整理者: 庆裕 张丹娅

责任编辑: 余守斌

责任印制: 李一鸣 高金

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子邮箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

字数: 240千字 印张: 22.5

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号: 978-7-5104-4903-1

定价: 90.00元(全三册)

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## 序

舍中有得，得中有舍，舍是得之因，得是舍之果。舍掉烦恼，我们得到了快乐；舍掉妄念，我们得到了宁静；舍掉贪心，我们开阔了心境；舍掉执着，我们学会了圆融圆满。

从小到大，大多数时候，我们总是想着得。得是与生俱来的渴求，未满周岁的时候，我们想得到糖果；稍稍长大的时候，我们想得到新玩具；几岁到十几岁的时候，我们最想得到老师父母的注意；青春蓬勃的时候，我们想得到证明自己的机会；人到中年的时候，我们想事业有成，实现自己的人生价值；随着年龄的增大，我们知道了平安是福，健康是宝，于是想得到平安健康；人到老年的时候，我们想着儿孙美满。

每时每刻，每个年龄阶段，我们都憧憬着、希望着，盼着外界的转变能与 we 想要的相对应。然而人生不如意事十之八九，我们往往不为得到的那十分之一二感到庆幸，反而因为自己的期望没有得到满足而失落，于是烦恼的枝枝叶叶开始蔓

延和生长。

舍是智慧，智慧是后天修得的。当失落来的时候，当烦恼来的时候，智慧像一把剪刀，把蔓延的枝枝叶叶修剪掉，于是我们开始懂得，舍比得更自在。

舍是放下，放下让我们迷失方向的执著，我们会变得清醒，放下牵动内心的纠结，我们会坦然优雅。

舍的含义不是孤立的，舍掉之后要提起。太虚法师放下红尘俗世，继而在佛道上勇猛精进，惠利群生。法师提倡人间佛教，他教人应该对于国家、社会知恩报恩，提倡每一个人都要谋正当职业，如农、工、商、学、政、法等。法师的倡导中，体现着积极进取，体现着无限感恩。他教人舍掉的是红尘世俗中的纷争，提起的是积极进取的拼搏精神，他教人舍掉的是妄自尊大的自我膨胀，提起的是懂得感恩的心理品质。

有放下就有提起，有舍就有得，太虚法师的放下，让人们走出了狭隘的自我情绪，而他的提起，又为人们铺就了一条谁都可以走的坦途。法师引导众生认识舍与得，将人们引向善心、善言、善行、善道，使有缘人的人生不断激进，一路花开。

本书以太虚法师的舍得智慧为核心，以八大人觉经的步步精进为结构、以佛门、禅宗的公案为素材，引领大家在工作生活中找到平衡，在人生之路上找到幸福快乐自在。

## 目录

### 1 觉悟世间无常

002 “舍”的智慧

005 “得”的自在

008 富贵无常多幻化

016 情无常随缘来去

023 世事无常中，留一个通途给彼此

### 2 欲求越少身心越自在

030 舍掉欲求回归自性

034 找到自己的人生位置

038 让人生一路花开

042 身处逆境心也自在

### 3 常知足身心自在

048 看到自己拥有的快乐

054 参加法会的路上

060 懂得知足的老人

062 安于淡泊得自在

065 知足随顺心安然

### 4 常行精进断除烦恼

070 修一颗清净心

075 看到心底的阳光

079 断迷惑 生觉悟 烦恼自去

083 放下自我学会宽容

087 信心是最好的疗伤药

091 平等让人不生烦恼

### 5 增长智慧身心安定

096 明理能生智慧

099 时时自省增长智慧

101 小事之中见真知



认清自己的力量	104
心中感到痛苦 只是修养不够	108
执迷不悟不如改过迁善	112
风中跌倒不怨风	117
心灵的漏洞	120
口不伤人是智慧	124
释放自己的心	126

## 6 以智慧心做智慧事

你恭敬别人，就是庄严自己	130
挫折与收获	134
抱怨让你得到的只会越来越少	138
一只眼睛的世界也很完美	141

## 7 常怀一颗慈悲心

用慈悲心化解委屈	146
以慈悲度人心	150
留一丝善意给自己	154
只有慈悲才能化解仇恨	158
多植善因是大爱	163

166 以慈悲修善业

172 慈悲愿力成就自己

## 8 心中无我普济众生

178 关爱同行幸福相伴

185 以孝心对天下父母

189 留个通途给他人 留条后路给自己

193 给予比接受更快乐

199 无我无他便无私利

## 205 太虚法师生平简述

## 1 觉悟世间无常

世间万物都有因缘，都是随缘生灭，缘起缘生，缘尽缘灭，如大海的波涛，起伏相继，这相继无始无终，人在其中只是生灭相继中的一个因缘。

太虚法师早年结下如来智慧缘，16岁出家，从此了悟这世间无常，懂得舍掉执着，安住无常。



## “舍”的智慧

凡事不必死执，只需要学会判断，什么是该坚持的，什么是该放下的，做到该坚持的坚持到底，该放下的不再执着。

舍是放下，放下的是烦恼、是痛苦。想做到放下有两个要点，一是明白为什么要放下，二是知道怎么放下。

无论富贵贫穷，无论职业年龄，每个人都有痛苦烦恼，每个人的心底都有那么一丝难以断除的牵扯牵绊。人们不想有这些痛苦烦恼和牵绊，人们想自由自在、想随心所欲。所以要学会放下。

放下两个字说起来简单，但是真的要做到，需要参透烦恼的根源所在，如果要做得彻底，甚至需要修习一生。

太虚法师生长于一个特殊的历史时期，一直有佛教救国的思想并坚持不懈的努力。民国政府建都南京后，太虚法师从广州来到南京，发起创立中国佛教会，该佛教会在第二

年并入寄禅大师为会长的佛教总会，名为：中华佛教总会。太虚法师为《佛教月刊》的总编辑。开会不久之后，会长寄禅法师圆寂，太虚法师在寄禅法师的追悼会上提出：教理革命，教制革命，教产革命。他的三大革命的理念被很多人误解，因此难以推行。但太虚法师没有因此烦恼，他觉得因缘不到，不必坚持，因此辞去《佛教月刊》总编辑的职务，放下一切繁杂烦恼，入普陀山闭关修行。

凡事都有因果，都讲缘分，只有因缘具足，才能顺理成章的做到，如果时机不到，因缘不足，甚至对错自己也难以判断，遇到障碍的时候就不要死执，死执下去不但事情本身做不好，还会徒增烦恼。这个时候，放下才是智慧。

放下这个理念去普陀山闭关，不坚持必须推行，这也是太虚法师智慧过人之处。

两年之后，太虚法师法学精进，深有所得，又重新出关去台湾地区、日本等地讲学，他宣讲和平人道，反对战争杀戮。

那么我们普通大众，没有像太虚法师一样的智慧，遇到障碍的时候，很少想到要适时地放下，于是烦恼就来了，确实不是我们不想放下，是很难想到要放下。

很多人会想到勇往无前地坚持，以为只有克服这些障碍，做到这件事情，烦恼就解除了，但是如果客观条件确实

不允许的话，你在执着坚持的过程中会得罪很多人、事情也会出很多偏差，最终不但事情没做成，反而烦恼更多了。之前是一个烦恼，这个烦恼就是这件事儿怎么做不成呀，自己在心里纠结烦恼，这一通折腾之后就不一样了，事情仍然没做成，由于坚持的过程中得罪了人，或者出了偏差，你的烦恼就从一个变成了很多个了。

死执必受挫，放下是智慧啊！所以遇到障碍的时候我们不要逞强，先分析一下，这件事到底是不是能有进展，如果能进展，那好啊，找到方法，认真执行就行了。如果确实不具备完成的条件，那就得放下了。

这么说下去，朋友们还是觉得无从做起，为什么？因为我们发现，是不是应该放下，取决于人们自己的判断，为什么要坚持，为什么要放下，我们需要一个标准。只有明了了这个标准，才能判断什么是该放下的。

那这个标准是什么呢？这个标准就是学会看透世事。如何看透世事？看透需要智慧，智慧就是觉悟。我们这本书会以太虚法师早年读《八大人觉经》的感悟为启示，以《八大人觉经》的八个境界顺序为导入，细心体会文中故事的意义，参悟文中的道理，你会明了舍什么，怎样舍。

## “得”的自在

舍中有得，得从舍来。舍得才能不受烦恼牵绊，才能自在。舍得是觉悟，是智慧，让我们跟随太虚法师的启示，增长觉悟智慧，获得真是永恒的自在。

有舍才有得。假设上文中太虚法师不舍掉大众暂时不接受的理念暂时闭关修行，继续坚持他的理念，他会得到什么？大家会在短时间内认同并执行他的理念吗？当然不会，如果会，他就继续坚持了，他会得到什么呢？得到烦恼啊！

大家不接受他的理念的时候，他一个人连孤军奋战的战场都没有，去跟大家辩论吗？辩赢了又如何？大家就能行动起来帮他推行他的理念吗？当然不能！不但不能，反而会使他的理念、甚至于他自己更难被众人接受。因为一个人想做什么，不是被胁迫的，不是被一场辩论左右的，而是发自内心的，只有人们从心里面愿意去推行，这个理念才得以推

行，时机未到，即便靠自己的辩才赢得一百场辩论也是输。

太虚法师是证得大智慧的人，所以他不执着，因缘不到，自己就闭关修行去了。这一舍，他舍掉了无限的烦恼，得到了清净自在，而且在闭关修行中，自己精进了不少，这一舍，把精力用在更有价值的地方，他得到了智慧。

工作生活当中，我们也有不少烦恼，这些烦恼从哪里来呢？都是从人和事当中来，烦恼从是非生起，这烦恼的源头是是非。

我们也想舍掉这烦恼，但是人们都有贪心，一边想舍掉烦恼，一边想得到自己想要的东西，那这样的想法能不能实现呢？答案当然是否定的，这样的想法决不能实现。既想得到想要的东西，又不想有烦恼，这是大贪心啊，贪心是引起烦恼的根本，你舍不下根本，只想让所有人和事儿满足自己，这样的事情即便有一次两次、十次八次周围的人和事儿都满足了你，也不可能一生一世都这样，何况一次两次的情况也很少。

要明白，我们要舍掉的不是烦恼，而是贪心。

上述这种情况中，烦恼源于贪心，要舍烦恼，就要把贪心一起舍掉，断了烦恼的根源，烦恼就不会来了，你就从是非非当中解脱出来了，就自在多了。看着别人被是非折磨



的烦恼重重，你该从心里庆幸自己的智慧觉悟了。

得从舍来，舍中有得，得到的总比舍弃的多。但是要事事能判断该不该舍，舍掉什么，还需要智慧，这智慧来自于觉悟。有多高的觉悟就有多高的智慧，那么怎么才能转变成一个有觉悟有智慧，懂得舍得的人呢？接下来的内容，我们会通过太虚法师的启示逐步帮你认识什么是有觉悟，如何做到有觉悟。