

静心·舍得·放下

之



弘一法师的人生幸福课

弘一法师◎原典 庆裕◎整理

佛法即活法，静心即修心

幸福来时静心，苦难来时静心，得意时静心，失意时静心，拿得起，放得下。

拿得起，所以能冲进扰攘喧嚣，放手一搏。

放得下，所以能急流勇退，适时抚慰心灵。



佛法即活法，静心即修心

人生路上，红尘纷扰，名利相争，让人迷失了自我；驻足片刻，调整好呼吸，审视自我，聆听内心，我们会更宁静。

时时观照真实的自我，内心必会清澈如初。

内心清澈，灵魂享受宁静，摆脱生活桎梏，方为大智慧。

心静了，才会有宠辱不惊的定力，才能做到一切通达自然，才有宁静致远的超然。

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

②



弘一法师◎原典 庆裕◎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

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

当你累到无力，内心深处总是渴望一份安宁与平静，随着这份渴望走下去，我们真的找到了自己想要的那个精神之家，这个家不在别处，也不是一间屋一座院，它是一种自在静心的感觉，是一种抛开浮华和纷争，回归内心的简单和宁静。

生命起始之时，最初的那颗心除了清净透明什么都没有，可是在红尘俗世中混得久了，这颗心好像什么都沾染上了。其实只要你静下心来就能发现，这颗心原来还是什么都没有。但是我们却误以为塞满了很多东西。于是心念被打扰，就像石块落入水中，引起了内心的层层波澜，当人被繁杂迷了心窍，一切纷扰就会纷至沓来。

在不断地求索与挣扎中，有时候心会越锁越紧，越来越浮躁迷乱找不到方向。于是不自觉中我们已经失去了自主能力，跟着情绪走了，或者跟着诱惑走了。一路走去却发现烦恼越来越

越多。其实很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里。

回头的瞬间，你会发现，原来追求外在的浮华只是一种诱惑，人在诱惑之下会离自己的内心越来越远。

红尘纷扰的人生路上，人们很容易在诱惑中辨错了方向；在名利相争中远离真实的自己，倒不如驻足片刻，调整好呼吸，聆听自己真实的内心，只有这样，我们才会更宁静，才能让内心清澈如初，生命才能重新调整平衡。让生命回归平衡，是一种解脱生活桎梏的大智慧。

生活没有上下限，只有心静下来，才能感受到路的平坦；才能有宠辱不惊的定力；有一切顺其自然、我当宁静致远的超然。

弘一法师出家修行，修得一颗宁静之心，一份自在安闲，就让我们跟随大师的指引，一路找到灵魂的栖息之地，找到自己的精神家园吧。

目录

1 卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

002 没有欲念心才安宁

005 只需轻轻拂去灰尘

008 还内心一份宁静

012 舍弃繁杂见真谛

015 平和由心而生

017 不是生活太艰难，是你脚步不从容

021 死执不如放手

025 让人劳累的是心头的重负

029 心开阔你才宁静

2 看淡红尘纷扰，内心自在安闲

- 034 心头的纷扰都是杂草
- 038 与人为善，要留一颗清净心
- 040 打败你的是内心的浮躁
- 044 有内涵方能泯然一笑
- 048 心静才能突破困境
- 051 心灵的皈依
- 055 让世情淡一分
- 058 不为情绪所动
- 061 放下心中的“怕”
- 064 做真实的自己最安心

3 生活中自有菩提，能静心才是智慧

- 068 找到柴米油盐中的那份安详
- 071 拒绝诱惑常惜福
- 074 像佛一样静心习劳
- 077 在持戒与自尊中修一份定慧
- 080 菩提之心是一种灵悟
- 084 静心思考才能得智慧

懂得反省自己才能沉淀心性 089

心有挂碍不如定心明志 093

选择心灵的宁静 096

心被外物所牵你才会煎熬 099

贪爱容易迷惑心智 102

越炫耀离你想要的越远 105

沉静才能认清事情的根本 108

能说不能行，不是真智慧 111

4 万念起于内心，断念才得清净

心有定慧才得安宁 116

万念起于内心，断念才得清净 119

低下头才能看到真相 122

顺从自己才能禅定心安 125

抬手相让只为求一份简单 127

迷途知返内心才安静 130

保持通灵的心境 133

追求没有的不如珍惜拥有的 136

丝毫必争不如通达相让 139

回头自省才见清静处 143

5 人之所以痛苦，在于追求错误的东西

- 148 先度自己，再度他人
- 151 逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养
- 155 留一份镇静在心中
- 157 放下虚妄修自身
- 160 人之所以痛苦，在于追求错误的东西
- 163 化解内心的痛
- 167 平地起波澜，只因为心不静
- 172 像水一样至柔克刚
- 175 心如止水才能抵抗诱惑
- 178 修一颗通灵之心
- 180 好心态是一种定力
- 182 比珠宝更珍贵的是智慧
- 185 心量放宽人生通达

6 心动了，行进的方向就变了

- 190 先区分善恶，再决定进退
- 193 七分理性三分情感
- 196 不慕他佛，塑造自身
- 198 流于场面和形式，心就会累

看清通往幸福的路 201

低调处事保留余地 204

开悟心智世事洞明 207

行为随心而动 209

你的不安由心而生 212

7 请把心调到微笑的频道

你也能在微笑中举重若轻 216

笑容总在杂念顿起时消失 219

哗众取宠让人仪态尽失 222

找到心中盛开的莲花 225

做一只快乐的蝴蝶 227

财富是无形的 229

别忽视纯真自然之心 231

用心去爱，才能用心微笑 233

最打动人的，是那份质朴 235

培养善根积福德 238

你的心可以自由伸缩 240

泥出莲花只因有颗宁静淡雅心 243

天然无饰，便是本性 246

8 抓住当下的幸福

- 250 活出生命的真谛
- 253 摒弃重负抓住现在
- 256 放下梦幻走向真实
- 259 寻找人生本来的样子
- 263 舍一份虚荣，得一份真相
- 266 做真实的自己
- 269 从容面对生死
- 272 获得真正的价值
- 275 抓住当下的幸福

9 弘一法师经历概要

- 280 初到世间的慨叹
- 284 艺海畅游的乐趣
- 287 遇见精神的出生地
- 290 南闽十年之梦影

1 卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

喧嚣中的一份宁静，繁杂中的一份简单，
绚烂中的一份素雅，都给了自己的灵魂一份超
脱，无论世事多么繁杂，独守一份宁静的美真
的很重要！



没有欲念心才安宁

你生活的每一天都有很多琐碎的事情发生，如果你一直将这些琐碎的小事放在心头，那这一天的烦恼就会延绵不断，你的心很难与宁静相伴，只有放下烦恼心才能得以宁静。

弘一法师在讲解佛经的时候曾说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。”

他也曾劝诫世人：“人生在世都希望有幸福快乐的生活，然而幸福快乐由哪里来呢？绝不是由修福而来，今天的富贵人或高官厚禄者，他们日日营求，一天到晚愁眉苦脸，并不快乐。修福只能说财用不匮乏，修道才能得到真幸福。少欲知足是道，欲是五欲六尘。无忧无虑，没有牵挂，所谓心安理得，道理明白，事实真相清楚，心就安了。六根接触，六尘境界不迷，处世待人接物恰到好处，自然快乐。”

一般来说，做事情和看待一件事情的不同想法和观点，

决定了人与人内心想法的不同。来看看这师徒二人的迥异想法吧。

一天，坦山和尚与一位小沙弥在去某地说法的途中遇到了一条小河，河水虽不大，也不湍急，但因为刚下过大雨，河沟泥泞不堪。

师徒二人正准备渡河时，后面来了一位穿着得体、体貌端庄的年轻姑娘。姑娘行色匆匆，好像有急事要办，但是到了河岸边后却面露犹豫之色。

看到这一情景，坦山和尚便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟在他后面的小沙弥听到坦山和尚的话，心里不解，嘀咕到：“平日里师父教导我们，不能接近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小沙弥本想当场问师父，但是又怕惹怒师父，只得忍受九转回肠的折磨，闷闷不乐地跟在师父后面。

很多天过去了，小沙弥还在为当日师父背姑娘过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住了，于是问坦山和尚：

“师父，您经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，您却背漂亮的女施主过河呢？”

坦山和尚听了小沙弥的问话，讶异地回答道：“我背那

位女施主过河后，就把她放下了，没想到你却一直紧紧背着她，到现在都还没放下来！”

很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里，弘一法师为世人指点迷途：“世间烦恼都是由念而生，放下欲念是一种内心境界。若放不下便饱受烦恼折磨，放得下内心才能坦然宁静。”

只需轻轻拂去灰尘

我们本无需那些华美的装饰，擦去墙壁上的尘土，墙壁就是崭新的，卸掉内心的伪装和掩饰，心灵就是纯净的、安宁的。所以，你只需要擦去尘土、卸掉伪装便能找到一直渴望的精神家园。

弘一法师在讲经说法时曾提到智者大师的一句话：“世间色、声、香、味常能诳惑一切凡夫，令生爱著。”

他解释说：“‘色、声、香、味、触’是五尘，属于物质，再加上一个‘法’，名为六尘，法属于知识。眼所见者为色，耳所闻者为声，鼻所嗅者为香，舌所尝者为味，身所接触者为触。这都是外面的环境，容易迷惑人，令人生起贪嗔痴慢。为了追求物欲享受，使人生起爱著，一爱一执著，毛病就来了。心被境界所转，即是凡夫。”

佛在一切经论中，常常提醒我们要修行，行是生活行为，在生活行为中难免发生很多错误，修正错误的行为谓之