



最通俗易懂，最透彻实用的修心读本
一生三变，如何向上，惟有放下

弘一法师



罗金◎著

学放下



中华工商联合出版社

弘



一法師

罗金◎著

学放下



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟弘一法师学放下 / 罗金著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5158-0888-8

I. ①跟… II. ①罗… III. ①李叔同(1880~1942)
—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 050581 号

跟弘一法师学放下

作 者: 罗 金
责任编辑: 吕 莺 郑承运
装帧设计: 吴小敏
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2014 年 9 月第 1 版
印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 260 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-5158-0888-8
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言 PREFACE

春天来的时候,迎着和煦的春风出去走走,把那些想不通的事暂时先放下。
夏雨过后,品一品空气中久已熟悉的泥土芬芳,你会感到前所未有的踏实。
秋日,虽然那些曾经非常茂密的翠绿落了满地,但果实却沉甸甸地挂在了枝头。

冰雪的寒冷,银装素裹的大地更具一份静远的诗意。

.....

当我们发现生活是一首优美的乐曲,一定有一种叫做“放下”的音符存在;
当我们开始领悟生命是一首好诗的时候,千万别忘了,“放下”就是它的灵魂。

放下,是一种生活的智慧。放下,不是无奈,更不是放弃。放下,是一种大度,是一种彻悟,是一种灵性。放下,是恬淡中的高贵,平静中的豪气,寂寞时的坚守,成功路上的选择。

.....

既然我们知道“放下”这么重要,那么我们到底该“放下”什么呢?

1

我们先来看看弘一法师“放下”了什么。

说起弘一法师,很多人马上就会想到另一个名字——李叔同。他出身富商之家,年轻时锦衣玉食;他爱好广泛,在音乐、戏剧、美术、诗词、篆刻、金石、书法、教育、哲学等领域,均有不凡造诣。“长亭外,古道边,芳草碧连天”,一首《送别》更是感动着许多人。然而,就是这样一位绝世才子,中年时却突然弃绝红尘、遁入空门。过起了一领衲衣、一根藜杖的苦行僧生活,甘淡泊、守枯寂。

有人不解,法师为什么要“放下”荣华富贵而选择出家修行呢?



在生命最繁华的一刻，“放下”人人称美的卓越成就，出家为僧，从社会的角度来看，李叔同的出家是一个谜；但与法师最为亲近、受其影响最深的学生丰子恺却认为，他的这一行为是理所当然的。

丰子恺以“人生三层楼”譬喻李叔同之出家，他说：“世间人如我们，在人生旅途中总是忙着占有，一路抓、一路丢，连手上拿着的也从未看清楚。但李叔同不一样，他凡事认真踏实，因此‘做一样，像一样’，完成一样，便不再回头，因此没有遗憾。他出家，是从物质到艺术到宗教的层层升华，透过一次又一次地放下与超越，脱了戏服卸了妆，他做回了真实的自己，也更贴近了世间。”

从出家到圆寂的24年中，弘一法师潜心修行、精研律学、弘扬佛法、普度众生，使失传多年的佛教南山律宗再度复兴。他被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖，为世人留下了无尽的精神财富。

出家之后，法师放下尘世的一切，甘愿过着常人难以想象的清苦生活，身体力行地参悟人生。而弘一法师的一生，确实也像一泓泉水般静静地流过。一如他的词：“清凉水，清水一渠，涤荡诸污秽。今唱清凉歌，身心无垢乐如何！”

佛经曰：“四心乃慈悲心、无量心、无常心、舍得心。吾等修身养性的境界在于能大慈以众生之乐为乐，能大悲以众生之苦为苦，能大喜以众生离苦得乐而喜，能大舍以众生得失为舍。”

我们常说，不是我想有这么多的烦恼，只是人生有太多的牵挂和无奈。其实，人生没有什么不可以“放下”的，小到邻里之间的纠纷，大到生老病死，你放下也好，放不下也好，其结局并没有什么改变。不同的是，“放下”的人，收获了一份轻松和快乐，而“放不下”的人，只能一辈子背着“包袱”过日子。

那么，就让弘一法师来教我们如何“放下”吧！

目 录 CONTENTS

第一章	“修行”之路，始于“放下”	1
	1. 欲学佛，先“放下”求功德心	1
	2. 放下急功近利心	3
	3. 放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思	5
	4. 自找麻烦的人，更能惹上麻烦	7
	5. 取舍间的平衡智慧	9
	6. “拿得起”是可贵，“放得下”是超脱	11
第二章	放下“执念”，烦恼全无	14
	1. 过了河就上岸，切莫背着“船”走	14
	2. 莫因求不得而“放不下”	17
	3. 放下“执念”，学会变通	19
	4. 明智的放弃，胜过盲目的执著	21
	5. 解脱“执著心”	23
	6. 为自己活，而不是活给别人看	26



第三章

世界并不完美,抛弃求全妄想 28

- 1.“修善”不足,方可改过迁善 28
- 2.“婆娑世界”,“保留缺陷才好” 30
- 3.不完美,并不代表不美好 32
- 4.不受“外相”迷惑 34
- 5.你心中有美,你就会看到美 36
- 6.世间事,无所谓苦乐之分 38

第四章

去除“浮躁”,深思慎行 41

- 1.浮躁是种慢性毒药 41
- 2.工作可以枯燥,你不能浮躁 44
- 3.养成自律的好习惯 47
- 4.稳扎稳打,才能步步为营 49
- 5.你过得是否充实 51
- 6.珍惜独处的时间 53

第五章

不抱怨,心态更好 56

- 1.抱怨只会糟蹋你的心情和健康 56
- 2.“能说”“不能行”,不是真智慧 59
- 3.换个角度看世界 62
- 4.从头再来又何妨 64
- 5.停止抱怨的有效步骤 66
- 6.抱怨不是聊天的工具 69



第六章 放下狭隘,心宽天地才宽 72

1. 容纳异己是人类最崇高的美德 72
2. 能驾驭金钱,才是生活的强者 75
3. 帮助别人,就是帮助自己 76
4. 只要自己身正,一切流言都不足为惧 78
5. 解开名缰利锁,视名利为浮云 81
6. 虚怀若谷,内敛而不张扬 84
7. 放下“面子”,轻松做人 86

第七章 放下成见,横看成岭侧成峰 89

1. 从别人的冷漠中,看到自己的不足 89
2. 接受现状,少问几个“为什么” 92
3. 尊重每一个人 94
4. 你不容人,人不容你 96
5. 如何“修平等心” 98
6. 吃饭穿衣、一言一行都是修行 100
7. 顺境逆境,多反省自身 102

第八章 放下悲观,修炼乐观心态 105

1. 成败都别太在意 105
2. 月有阴晴圆缺 108
3. 欲速则不达 110
4. 把悲痛藏在微笑下面 113
5. 乐善好施,赢得安宁心 116



6.不理睬负面想法	118
7.常做“健心操”	120

第九章 过去的一切,就过去吧

1.别让自责“堵死”出路	122
2.不念旧恶,莫设心囚	124
3.不可盲目从众	128
4.两种对待过去的方式	131
5.“一失足未必成千古恨”	133

第十章 放下心中“情执”,参透爱情玄机

1.珍惜眼前人	136
2.既然失恋,就必须“死心”	138
3.缘起而聚,缘尽而散	140
4.“给不了”就转身,“得不到”就放手	143
5.真爱不是自私	145
6.爱情对心灵的影响	148

第十一章 淡定从容过好每一天

1.多一物多一心,少一物少一念	151
2.最大的好处,也许是最深的陷阱	154
3.幸福的真相	156
4.别把自己的梦想寄托在孩子身上	159
5.必要时学会吃亏	162
6.管好自己的嘴	163



第十二章 不较真,水至清则无鱼 167

- 1.让你赢,我并没有输 167
- 2.打破分别心,得开悟 169
- 3.识时务者为俊杰 171
- 4.不较真能容人 173
- 5.让自己“出丑”又何妨 177
- 6.卖弄小聪明,贻害无穷 181

第十三章 “放空”自己,生命有缝隙才能透进阳光 184

- 1.不要预支明天的忧虑 184
- 2.真正的心灵度假 189
- 3.把自己从忙碌中解放出来 190
- 4.“放空”自己,让生命的缝隙透进阳光 193
- 5.必须劳逸结合,工作才能轻松 196
- 6.寂寞是一种清福 199

第十四章 没有过不去的事,只有放不下的心 --- 202

- 1.处逆境,了悟自心 202
- 2.从容淡定,万事随缘 205
- 3.要有追求的勇气,也要有“放手”的睿智 207
- 4.消除傲慢心 209
- 5.对自己要有责任心 211
- 6.远离颠倒梦想 214



第十五章 放下生死,把握生命的实质 216

- 1.生命的实质 216
- 2.完全接纳当下时刻 219
- 3.怕死比死更可怕 220
- 4.做人到底是为什么 222
- 5.好身体“难敌”坏心态 224
- 6.真好,我还活着 227

第十六章 在方中做人,在圆中变通 229

- 1.为人处世,通晓机变 229
- 2.以批评别人的心批评自己 232
- 3.君子有所为,有所不为 235
- 4.万事须留三分余地 238
- 5.欢乐和痛苦,就像手心和手背 240
- 6.以心对镜,无怨无悔 243

第一章

“修行”之路，始于“放下”

1. 欲学佛，先“放下”求功德心

持戒的真正目的，是让你解脱，而不是要你在外相上打转，
以及看别人的过失。唯有持戒、禅定、智慧才能远离众过。

——弘一法师

佛语中讲到，修炼的人在修行中如果不能放下七情六欲，就无法达到博大精深的境界。只有懂得放下，才能体会佛家箴言。

当释迦牟尼还在人世的时候，有一位叫作婆罗门的来到他面前。这个婆罗门运用自己的神通，两只手各拿了一个大花瓶，前来献佛。佛陀大声地对婆罗门说：“放下！”婆罗门于是听从指教，将左手拿的那个花瓶放在



地上。

佛陀又说：“放下！”婆罗门又听从指教，将右手拿的那个花瓶也放到了地上。

然后，佛陀还是跟他说：“放下！”

这时婆罗门无奈地回答：“我已经两手空空，没有什么可以再放下了，为何你还要我放下？”

佛陀听了他的话，然后对他讲：“我的本意并不是让你放下手中的花瓶，而是让你放下心中所思所想。只有当你将这些都‘放下’时，才能解脱出来。”

是的，只有将心间的各种欲望挣扎，都放下了，才真正算是做到了佛家箴言中所讲的“放下”。

一位满脸愁容的生意人来到智慧老人的面前。

“先生，我急需您的帮助。虽然我很富有，但人人都对我横眉冷对。生活真像一场充满尔虞我诈的厮杀。”

“那你就停止厮杀呗。”老人回答他。

生意人对这样的告诫感到无所适从，他带着失望的心情离开了老人。在接下来的几个月里，他的情绪变得糟糕透了，与身边的每一个人斤斤计较，争吵斗殴，由此结下了不少冤家。一年以后，他变得心力交瘁，再也无力与别人一争长短了。

他又找到了智慧老人。

“哎，先生，现在我不想跟人家斗了。但是，生活还是如此沉重——它真是一副重重的担子呀。”

“那你就把担子卸掉呗。”老人回答他。

生意人对这样的回答很气愤，怒气冲冲地走了。在接下来的一年当



中，他的生意遭遇了挫折，并最终丧失了所有的家当。妻子带着孩子离他而去，他变得一贫如洗，孤立无援。

于是他再一次向这位智慧老人讨教。

“先生，我现在已经两手空空，一无所有，生活里只剩下了悲伤。”

“那就不要悲伤呗。”老人回答道。

生意人似乎已经预料到会有这样的回答，这一次他既没有失望也没有生气，而是选择待在老人居住的那座山里的一个角落。

有一天他突然悲从中来，伤心地号啕大哭起来——最后，他的眼泪哭干了。

一天，他抬起头，早晨温煦的阳光正普照着大地。他又来到了智慧老人那里。

“先生，生活到底是什么呢？”

老人抬头看了看天，微笑着回答道：“一觉醒来又是新的一天。”

弘一法师解释这个故事说：“很多人总是在感叹，我放下之后，并没有收到预期的效果，我放下之后，也没有把这个事情真的做好……其实这并不是真的放下，只是为求结果。我们学佛首先要切断世俗的计较心、功利心，先将求功德、求平安之心放下，才可以学佛。”

2.放下急功近利心

心生种种法生，心灭种种法灭。心生种种舍者，这个病根拔不尽。生死海里浮沉，真是无出头时。

——弘一法师



弘一法师讲过这样一个故事：

一个被生活的重担压得快要喘不过气的人，终于决定要去寻找一位可以帮助他解脱困境的大师。有人告诉他，有这样一位世外高人就住在大山里，或许可以将他从困苦的生活中解救出来。

于是他就这样匆匆上路了。一路上这个人只是忙着赶路，全然没有看到身边经过的灿烂的山花、叮咚的泉水、和煦的阳光、温柔的林风……他终于来到了大师的门前，见到大师后，他就急着诉说自己的烦恼，滔滔不绝后问大师究竟该如何才能够解决这些困扰。

在他诉苦的期间，这位大师从未发过一言，只是静静地等待着，直到这个人说完了，也问完了之后，大师才开口问：“在你刚刚走过的这条路上你是否看到了什么、听到了什么，或是闻到了什么？”

这个人听到大师这样问，不禁感到很愕然：“我只顾赶路，只求早点见到你，什么也没看到、什么也没有听到。”

大师笑了笑说道：“你的心里装满了疑惑，承载了太多的负累，只顾埋头赶路，自然浪费了一路的好风景。如果你的心中装满了欲望，那你永远也无法看到山的美、听到水的静、闻到花的香。一个人，只有学会放下那些不必要的东西，以简单自然的心灵去面对生活，才能获得精神上的安宁，而一颗承载太多的心是永远都无法快乐的。”

弘一法师认为：“试着让自己放下心中那些近乎奢侈的欲望，做我们力所能及的事情，不为达不到的目标而苦恼，做令自己和他人快乐的事，做一个简单真实的自己，而不是一个被欲望牵着到处乱跑的生命。”

生活有时就如同乱麻，放下了急功近利之心，就会发现生活不再是风尘仆仆的征程，而是鲜花盛开的天堂。



适时地给自己一个看风景的机会，当心灵在暮鼓晨钟的洗涤中慢慢被净化后才发现，曾经以为不能“放下”的东西在不经意间已经被遗忘了。放下浮华的包袱轻装上路，你会感受到从未有过的开心与自在，这就是简单与朴素的生活，每个人都应该好好去享受。

3.放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思

把过去交给过去，把未来交给未来。

——弘一法师

有人曾请教弘一法师：“有形的东西一定会消失，那么世上会有永恒不变的真理吗？”弘一法师回答道：“山花开似锦，涧水湛如蓝。”

如锦缎般盛开的鲜花，虽然转眼便会凋谢，但依然不停地奔放绽开；碧玉般的溪水，虽然映照着同样蔚蓝如洗的天空，却每时每秒都在发生变化。

世界是美丽的，但所有的美丽似乎都会转瞬即逝。这也许会让人伤感，但生命的意义的确在于过程。时间像是一支离了弦、永不落地的箭，是单向的，不能回头，所以我们要把握住现在、今朝，认真地活在当下。能够抓住瞬间消失的美丽，就是一种收获。

从前，有个小和尚每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飘落。每天早上，小和尚都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让他头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。



后来,有个和尚跟他说:“你在明天打扫之前先用力摇树,把落叶统统摇下来,后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法,于是隔天他起了个大早,使劲地摇树,觉得这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。那一整天,小和尚都非常开心。

可是第二天,小和尚到院子里一看,不禁傻眼了:院子里如往日一样落叶满地。这时老和尚走了过来,对小和尚说:“傻孩子,无论你今天怎么用力摇,明天的落叶还是会飘下来的。”

小和尚终于明白了,世上有很多事是无法提前预支的,无论欢乐与愁苦,唯有认真地活在当下,才是最真实的人生态度。

明天的落叶,怎么能在今天全部扫干净呢?再勤奋的人也不能在今天处理完明天的事情,所以,不要预支明天的烦恼,认真地活在今天,比什么都重要!放下过去的烦恼,舍弃未来的忧思,顺其自然,把全部精力用来承担眼前的这一刻,因为失去此刻便没有下一刻,不能珍惜当下也就无法向往未来。

曾有人问弘一法师:“什么是活在当下?”弘一法师回答说:“吃饭就是吃饭,睡觉就是睡觉,这就叫活在当下。”仔细想来,人生最重要的事情不就是我们现在做的事情吗?最重要的人不就是现在和我们在一起的人吗?而人生最重要的时间不就是现在吗?

那些张皇失措的观望、心无定数的期盼,除了妄想以外,几乎不能给人们带来什么快乐,反倒是那些懂得路在脚下的人往往能够踏踏实实地走好每一步。

一位老禅师带着两个徒弟,提着一盏灯笼行走在夜色中。一阵风吹来,灯笼被吹灭了。徒弟担心地问:“师父,怎么办?”师父淡淡地说:“看脚下!”

