

不念过去， 活出全新的自己

舍得、放下、不计较
的人生智慧

慧明 / 编著

快乐，并不是来自名利的大小多少，而是来自内心的知足少欲。

——圣言法师



不念过去，

活出全新的自己

慧玥 / 编著

舍得、放下、不计较
的人生智慧



图书在版编目(CIP)数据

不念过去,活出全新的自己:舍得、放下、不计较的人生智慧 / 慧玥编著. — 深圳:海天出版社, 2015.1

(禅意人生修行课)

ISBN 978-7-5507-1107-5

I. ①不… II. ①慧… 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(2014)第115204号

不念过去,活出全新的自己:舍得、放下、不计较的人生智慧

Bu Nian Guoqu, Huo Chu Quanxin De Ziji: Shede, Fangxia, Bu Jijiao De Rensheng Zhihui

出品人 陈新亮
责任编辑 顾童乔 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.75
字 数 171千
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次
定 价 39.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

前言

不念过去，才能活出全新的自己，不再和自己那冥顽不灵的灵魂作无谓的斗争。放下过去，善待自己，及时清理心里的垃圾，过去就会变成美好的回忆。一切都如茶般清远，如酒般甘醇，愈久弥香。理智地面对过去，当我们把它变作肥料，用来供养心灵的莲花，我们就会更加美丽。放下过去，就是将自己的目光从空虚混沌的过去转向光明的未来。也许自己走得还是坎坷，但至少知道幸福的方向在哪里。

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难及无奈时应采取的态度。放下，并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为，而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。

我们对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里煎熬；我们对于悲欢离合放不下，我们就在悲欢离合里痛

苦挣扎。金钱放不下，名位放不下，人情放不下，我们就在金钱、名位、人情里面打滚，甚至有人对是非放不下，对得失放不下，对善恶放不下，你就是在是非、善恶、得失里面不得安宁。

佛经上说：“舍得”者，实无所“舍”，亦无所“得”。万物循环往复，世事沧桑变幻，人生沉浮不定，均在舍得之中达到和谐统一。舍得，有舍才有得。在得与失之间，要做大胆地取舍，这是中华民族五千年古老智慧的精髓。

星云大师曾这样说过：“能够舍的人，一定是拥有富者的心胸；如果他的内心没有感恩、结缘的性格，他怎么肯舍给人，怎么能让人有所得呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。”

人一生总要体验几次怅然若失的感受，然而无论失去什么，你都要宠辱不惊，在舍与得、悲与喜之间做出最能让自己快乐的正确选择。

一个人只有知道自己能干什么，才能把有限的精力集中到真正的事业上，在“舍得”之中成就自己。舍得放弃，说明一个人真正了解自己，真正懂得了如何驾驭自己。

舍得不仅是生活的哲学，也是为人处世的艺术。人生一世，面对无限的诱惑与磨难，往往不得不在“舍得”面前徘徊彷徨。诱惑如同美景，如果贪多求全，终将一

无所获。所以，在生活中我们要学会“舍得”，双赢的机会总是很少，只有毅然选择，才能让生活变得简单，就算是忍痛割爱也值得。

自古以来，人之所以有烦恼，大多与“比较”和“计较”两个词语脱不了干系。有禅语“不思善，不思恶”，事实上正是让我们不要在表象上分别、比较；《心经》所说的“无色声香味触法”也是同样的道理，要我们不在外境上执着、计较。唯有用这样的心态去生活，人生才能随缘自在、快乐逍遥。

不计较，就不会有锱铢必较的狭隘，胸怀就会宽阔一些；不计较，就不会有对手间的剑拔弩张，人与人之间的关系就会和谐；不计较，就会少一些枕戈待旦的争斗，多一些和谐与安然；不计较，就会少一些急风暴雨的紧张，多一些天高云淡的悠然；不计较，就会得之淡然。

本书分为三篇，浅析如何运用舍得、放下、不计较的人生智慧来使人们达到心安、达到幸福，从而活出全新的自己。在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失，包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，活出全新的自己。

若现在的你人生一切顺利，我替你欣喜；若现在的你正饱受现实磨难，我替你祈祷。更请你相信，“天下没有白受的苦”，人生中的种种考验终会过去，如同落花一般化为春泥，孕育出加倍丰盛、美妙的生命！

序章

人生中充满禅意

禅是什么？有四句话：『达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸干洞庭湖。』所以禅是不可言说的，只能体悟。



第一节 禅与人生有不解之缘

中国所讲的禅的“禅”字不是中国字。中国古代的“禅”字发音为“shan”。“禅”之所以发“chan”是从梵文来的。“禅”字在梵文经典中发音为 Shy ā na diana，意思是“静虑”，即安静地坐在那儿去思考。中国人无法解释“静虑”，于是干脆把它解释为“禅”字。Shy ā na 如何翻译为“禅”字？因为早期佛教有两种语言：一种语言是梵文，梵文“坐禅”这字为 Shy ā na。还有一种语言是缅甸、泰国、印度的佛教语言。这字用英文拼为 Juanachana。中国“禅”字多半从 Juana 翻译成中文。

禅学，是依于佛教智慧冥想所衍生的一种思想，与中国禅宗初祖达摩大师所传的禅宗无关，其大意是放弃用已有的错误知识、逻辑来解决问题。认为真正最为容易且最为有效的方法是直接用源于自我内心的感悟来解决问题，寻回并证入自性。其理论认为这种方法不受任何错误知识、任何逻辑、任何（错误）常理所束缚，是真正源自于自我（你自己）的，所以也是最适合解决自我（你自己）的问题的。也就是说可以把禅理解为是一种最为简单也是最为有效的解决问题的方法。

胡适曾说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅那的一种革命。”铃木大拙说：“像今天我们所谓的禅，在印度是没有的。中国人的那种富有实践精神的想象力，创造了禅，使他们在宗教的情感上得到了最大的满足。”Thomas Merton 说：“唐代的禅师才是真正继承了庄子思想影响的人。”可以说，中国

禅最根本的悟力是和老庄的见地一致的,《道德经》的第一、二两章便说出了禅的形而上基础。禅宗强调内心的自证,和庄子的“坐忘”、“心斋”和“朝彻”等是一致的。

中国禅宗六祖慧能大师说:“外离相曰禅,内不乱曰定。”(《坛经》)——外面的世界五光十色,能超越形象,不为所动,这就是“禅”;超越外部的形象时,心灵就保持了自由,这就是“定”。有了“禅定”的功夫,生命境界就会改观。

禅与人生有不解之缘。人生中充满禅意,禅的精神、禅者的心态使人生在艰难中升华,在平淡中精彩。

古代的名流智者,如白居易的乐天知命、苏东坡的洒脱坚韧、王安石的出入自在,以及现代名人如林清玄散文的飘逸空灵、蔡志忠漫画的幽默灵动,都是因为有了禅。

禅文化是中国文化的精粹,在当代物欲横流、精神空虚、生态失衡、社会矛盾错综复杂的背景下,如何使人生少一些苦涩,多一些欢乐;少一些焦虑,多一些潇洒;少一些冲突,多一些和谐……了解一点禅,获得些禅趣,有助于人生趋向幸福圆满。

禅,也是当代人缓解压力、增强定力、开启智慧有效的方法之一。

减压:现在的人成天到晚都在喊,说自己很“忙”,很“累”,很“郁闷”。禅可以将这些东西一扫而光,可以减缓工作压力,把压力转变成动力。

增定:现代人受到的诱惑太多,这个也想要那个也想要,面对五光十色的花花世界时,把握不住自己,心

神杂乱，恍恍惚惚。禅可以把我们的心理调节到最好的状态，让我们集中注意力，增加禅定的力量，获得宁静、安详、舒适、快乐的心理体验，从而让我们滚滚红尘得自在，大风大浪不翻船。

开智慧：为了各种利益，尔虞我诈、勾心斗角、明枪暗箭，那不叫智慧。禅的思维方式可以使人从生命的最深层次，打开最根本的智慧。打开了这个最根本的智慧，对宇宙人生就会看得透透彻彻，明明白白。

每个国家都有不同的禅修的方式，内省和静心并没有统一的格式和规矩，每个人自省的方式不同，每个人内心需求也各不相同，因此只能寻找符合自己自救和内省的途径。“禅修”是佛门修行术语，意味着通过一定的方法，使心得到净化，从而去发现宇宙人生的真谛，提升生命的层次，追求解脱、自在与幸福。

第二节 禅是修行，禅也是生活

假如没有机会参禅，净慧长老提出，可以修“生活禅”。“生活禅”的关键在于“观照”，在生活中时时对自己的信念有一个观照，在观照中直面生活的烦恼，弥合心灵的分裂，从而全然接受生活中的所有不确定性。这时候生活就变成了修行，同时它也可能变成艺术。

从前，有个学佛的信徒到法堂去请教禅师，信徒道：“禅师！我常常打坐，每时每刻都念经，早起早睡，

心无杂念，自忖在您座下没有一个人比我更努力的了，为什么就是无法悟道呢？”禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给信徒：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化，你就会开悟了！”

信徒遵照师父所说立马行动起来。过不多久，信徒跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，看来我是没办法开悟啊。”

禅师拿起葫芦倒掉葫芦里的一些水，再轻轻摇晃几下，盐块就溶化了，禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动搅不得，如何化盐，又如何开悟？”

信徒：“师父是说不用功也可以开悟吗？”

禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，生活中得道才是悟道之本。”信徒终于领悟。

禅宗行者说“瓦砾堆里有无上法”，这也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其大；如果一个人细行完全，则动行举止都能处在定境。因此，细行对学佛的人是非常重要的，民初禅宗高僧来果禅师就说：“我人由一念不觉，才有无明，无明只行细行，未入名色。今既复本细行，是知心源不远……他人参禅难进步，细行人初参即进步。”

少林寺方丈释永信这样说过：“佛经上说，一切资生事业，皆是佛事。提倡在日常生活中修行，其中还有一个更大的利益，就是能够培养佛教徒主动入世的风气。厌离世俗生活，但不脱离人间生活，和日常生活打成一

片，和众生打成一片。实际上，这既是我们禅宗的古老传统，也深契现代开创的建设人间佛教的伟大事业。如果修行者长期远离日常生活，或者和日常生活脱节，不仅容易造成修行走偏，而且修行成也不容易巩固，更严重的是导致世间佛教的萎缩。”

古时候有一位禅师以令其弟子在炉中寻觅有没有火的方式来开导自己的这名弟子“悟佛”。

某天，禅师和弟子正在参禅打坐。室中的炉火已经几近熄尽了。禅师突然问他的弟子：“炉中可还有火？”此弟子随后起身，手执一铁棍在炉中拨了两下，然后答禅师道：“炉中已无火。”禅师闻此言后即起身来到炉边，拿起铁棍在炉中深深地拨了几下，翻出了里面的炭火，然后问他的弟子说：“这，难道不是火？”弟子在一旁无言。这位禅师此举目的是要其弟子领悟“佛性本有”，但必须要通过不懈的努力去挖掘。我们每一个人都拥有上天赐予我们的智慧，但是我们必须付出努力，努力地学习创造新智慧，这样我们才不会枉负上天赐予我们的伟大的智慧，我们才会拥有更多的成功和更加多的欢乐。

禅是什么？禅是修行，禅也是生活。能够从生活劳作中体会禅悦法喜的话，这就是禅。

生活的内容是多彩多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉

献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。

李叔同，出家后法号弘一。他有一次和他的弟子，后来成为画家与文学家的丰子恺以及一群朋友吃饭，席中，有一个人是学佛的，自认深通禅理佛典，于是很想考验一下弘一大师，就问他：“请问大师，您出家当了和尚后觉得幸福吗？”

大家都盼望着这位闻名天下的高僧能说出什么惊人的禅机。

谁知道弘一只一边吃着素菜，一边平淡麻木地说：“啊……是，幸福。”说完继续吃菜。大家听后觉得很失望，觉得这个所谓高僧的回答也不过如此。出门之后，在回去的路上，丰子恺也对老师说：“老师，您今天的回答似乎太平常了吧？”

弘一笑道：“有一群浑水里的鱼，一天游到了清水里，发现了这里也有一条鱼。群鱼感叹道，这边的水和空气真好啊！而清水里的鱼很奇怪，说，是吗？我怎么没有感觉到啊！”

丰子恺听后大笑，方悟出老师的高境界。

一直在“纯空”里的人，是感觉不到纯空的。而那些自以为已经空了，陶醉于所谓“境界”的人，却未必有真境界，未必懂“机”。

第三节 用心体悟禅的真意

禅学里“悟”含有“心”和“我”两个意义，就是“我的心”，意指“我心中感觉到”，或“我心中体验到”。

在禅的里面，是非常注重体验的，这种亲身的体验，就是《六祖坛经》讲的：“如人饮水，冷暖自知。”

什么是“如人饮水，冷暖自知”呢？当我们在喝这杯水的时候，我说烫，你也说烫，虽然我们都在说“烫”，但实际上是不一样的。因为对我来说，可能是60度的水温我才说烫，而对你来说，可能是45度的水温你就说烫。虽然我们都在说烫，但到底它的温度怎样，只有自己知道。

凡事只有亲身体验，才能体会其中的真意。如果只是用旁观者的态度，或者从纸上感悟，往往犹如雨水滴到荷叶上，很难真正体会。真聪明不在嘴巴上、表面上，而在亲身体会，身体力行上。

宋朝著名的禅师大慧门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍不能开悟。

一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。宗元说：“我很高兴能够帮助你，不过有两件事我无能为力，你必须自己做！”道谦忙问是哪两件事。宗元说：“当你肚子饿时，我不能帮你吃饭，你必须自己吃；当你想大小便时，你必须自己解决，我一点也帮不上忙。”道谦听罢，心扉豁然开朗，快乐无比，感悟了自我的力量。

有个学僧请教他的师傅海空禅师，要怎样做才能学会师傅所有的智慧。海空禅师笑了笑，从桌上拿起了一个苹果，放到嘴边，大大地咬了一口，然后不断地咀嚼着苹果，不发一言。

过了好一会儿，海空禅师才又张开嘴，将口中已经嚼烂的苹果吐在手掌当中，然后递到学僧面前说：“来，把这些吃下去！”

学僧非常疑惑地望着师傅，说：“师傅，这……这怎么能吃呢？”

海空禅师又笑了笑，说：“我咀嚼过的苹果，你当然知道不能吃，但为什么又想要汲取我的智慧的精华呢？你难道真的不懂？所有的学习，都必须经过你本身亲自咀嚼的；所有的收获，都必须经过你本身亲自去劳作与付出的；所有的聪明，都不是停留在嘴巴上的。要想成为有大智慧的人，就必须自己亲自去学习，亲自去求证！千万别以为有什么捷径可以走。懒惰的人是不可能成为大知大觉者的。”

很多事情，是需要亲身体验才有切肤之感的。伤过才知疼痛的滋味，哭过才知无助的绝望，傻过才知付出的不易，错过才知拥有的可贵……体验了失误，才会更好地选择；体验了失败，才会更好地把握；体验了失去，才会更好地珍惜。只有体验过了，你才真正懂得，没有什么不可以割舍，不可以放下的！

禅是什么？有四句话：“达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸干洞庭湖。”所以禅是不可言说的，只能体悟。

序 章 人生中充满禅意 / 01

- 第一节 禅与人生有不解之缘 / 02
- 第二节 禅是修行，禅也是生活 / 04
- 第三节 用心体悟禅的真意 / 08

上篇·舍得

第一章 小舍小得，大舍大得 / 2

- 第一节 “丢下身外之物” / 3
- 第二节 付出并不意味失去 / 6
- 第三节 付出才会得到回报 / 8
- 第四节 舍弃负累，自己受益 / 11
- 第五节 小舍小得，大舍大得 / 13
- 第六节 曾国藩的“舍得之道” / 15

第二章 学会放弃，懂得知足 / 18

- 第一节 舍大取小的坦然 / 19
- 第二节 用舍得换取知足 / 20
- 第三节 用知足遏止欲望 / 22
- 第四节 不为美食所欺 / 24
- 第五节 知足才能快乐 / 26
- 第六节 切勿好高骛远 / 29

第三章 进退有数，把握取舍的艺术 / 32

- 第一节 后退几步的准备 / 33
- 第二节 “以退为进”的智谋 / 34
- 第三节 能屈能伸的考验 / 37
- 第四节 弯曲是为了更好地挺立 / 39
- 第五节 功成名就，当退则退 / 41
- 第六节 别太贪心，见好就收 / 44

第四章 舍与得的人生智慧 / 47

- 第一节 舍得分享 / 48
- 第二节 舍得吃小亏 / 49
- 第三节 舍得布施真心 / 53
- 第四节 舍得担当 / 56
- 第五节 学会弯腰 / 59
- 第六节 不为打翻的牛奶哭泣 / 61

中篇·放下

第五章 放下，刹那花开 / 66

- 第一节 放下是寻找机会成长 / 67
- 第二节 放下是清醒的智慧 / 69
- 第三节 放下是新的开始 / 71
- 第四节 放下虚荣之心 / 73
- 第五节 放下野心 / 75
- 第六节 放下面子 / 77
- 第七节 放手的快乐 / 79

第六章 放下负累，涤荡心灵 / 82

- 第一节 放下负累，得到更多 / 83
- 第二节 放下别人的标准 / 85
- 第三节 不要活在别人的眼光里 / 88
- 第四节 讨好每个人是愚蠢的 / 90
- 第五节 揭掉别人为你乱贴的标签 / 92

第七章 放下名利欲望，才得生命 / 95

- 第一节 放弃眼前的诱惑 / 96
- 第二节 放弃过犹不及的欲望 / 99
- 第三节 放弃诱惑，避开陷阱 / 101
- 第四节 有油水的地方易滑倒 / 106
- 第五节 不要盲目和别人攀比 / 109
- 第六节 放下欲望，获得幸福 / 112

第八章 心里真放下，人生方自在 / 115

- 第一节 用放弃代替悔恨 / 116