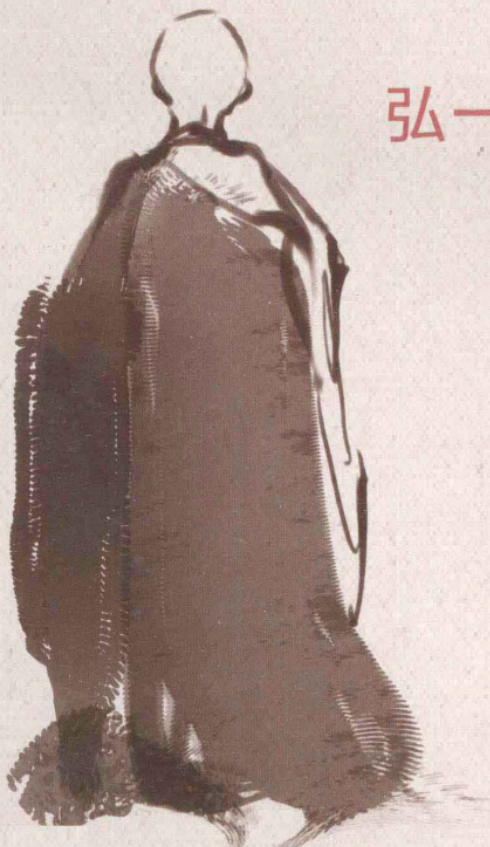


放下，
才能幸福。

人生没什么 不可放下

弘一法师 的 / 人 / 生 / 智 / 慧



弘一法师，

彻悟一生的人生真谛，

帮你重遇未知的自己，

逆袭人生！

宋 默 / 著

人生没什么 不可放下

弘一法师的 / 人 / 生 / 智 / 慧

宋 默 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

人生没什么不可放下：弘一法师的人生智慧 / 宋默
著. —北京：团结出版社，2013.12

ISBN 978-7-5126-2245-6

I. ①人… II. ①宋… 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 (2013) 第 281655 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：680×960 1/16

印 张：15

字 数：160 千字

版 次：2014 年 1 月 第 1 版

印 次：2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：978-7-5126-2245-6/B.209

定 价：32.80 元

(版权所属，盗版必究)

一念花开，一念花落。
一念放下，万般自在。

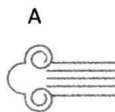
前言 Preface

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。

从法师出家到圆寂的24年中，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。

弘一法师为什么出家，是厌倦了尘世，还是参破了人生？很多人不解。法师生前有一句话，“以出世的精神，做入世的事情”，可以作为他出家的一个最好注解。而说到出家的因缘，大师自己曾这样说：

“有很多人猜测我出家的原因，而且争议颇多。我并不想去昭告天下我为何出家，因为每个人做事，有每个人的原则、兴趣、方式、方法和对事物的理解，这些本就永远不会



相同，就是说了他人也不会理解，所以干脆不说，慢慢他人就会淡忘的。至于我当时的心境，我想更多的是为了追求一种更高、更理想的方式，以教化自己和世人！”

弘一法师的前半生，过得轰轰烈烈，一切自己所爱的事情，都一件件做来；一切自己应该承受的苦痛，亦一件件承受。他从小失去父亲，长大后失去母亲。在日本，遇到了心仪女子，他大胆追求；身为人师，他亦做到最好，甚至甘为学生的学费而放弃修行，努力工作赚钱来帮助他完成学业。有人会不解，大师为什么要放下这一切出家修行，只有大师知道，如果不放下，他就没有办法实现教化自己和世人的理想。就好比我们手里拿了太多的东西，如果不懂得放下，就会越来越重，而如果遇到更喜欢的东西，却发现已经腾不出手来去接纳它们。这时候，唯有放下手中的东西，才能够得到新的东西。如果一个人既想达到修行的最高境界，又舍不得放下家庭和尘世的一切，就不过是一句空话而已。

出家之后，大师放下尘世的一切，甘愿过着常人难以想象的清苦生活，身体力行地参悟人生。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，大到生死，你放下也好，不放下也好，其结局并没有什么改变。不同的只是，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，不得快乐。那么，就让大师来教我们如何放下吧！

B

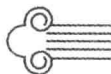


目录 Contents

Part1 放下欲念：修一颗清净心 / 001

- 1.恬淡是养心的第一法 / 002
- 2.无它求，无奢望，所以生命强大 / 006
- 3.舍弃浮躁，人生才能淡定如水 / 009
- 4.安禅何必须山水 / 013
- 5.内心宁静，才能认清事情的根本 / 017

001

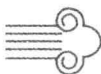


Part2 惜食，惜衣，非为惜财缘惜福 / 021

- 1.知足常足，知止常止 / 022
- 2.知足的人生最富足 / 027
- 3.十分福气，享受三分 / 030
- 4.咸有咸的滋味，淡有淡的好处 / 035
- 5.一米一饭当思来之不易 / 038
- 6.劳动是上天赐予的生活方式 / 042

Part3 心平气和，才能内心强大 / 047

- 1.忍耐是一种人生的修行 / 048
- 2.宽恕别人就是善待自己 / 052
- 3.拈花前行，无惧流言讥讽 / 057
- 4.不抱怨，心中无嗔便是净土 / 061
- 5.少一份争执，多一份从容 / 065



Part4 放下放下，越放下，才能越快乐 / 069

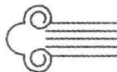
1. 别让欲望绑架了你的心 / 070
2. 放下包袱，让心灵轻装前行 / 075
3. 心被外物所牵你才会受煎熬 / 080
4. 不要用别人的过错来惩罚自己 / 085
5. 把生命最重要的时刻过好，不错过当下的美景 / 088
6. 顺其自然，便能万事遂心 / 092

Part5 修好这颗心，人生更从容 / 097

1. 扫地亦是修行 / 098
2. 学会自省，清扫内心尘埃 / 102
3. 静坐常思己过，闲谈莫论人非 / 108
4. 慎独，不自欺 / 112
5. 心安即是福 / 116
6. 劝人改过必先美其长 / 121
7. 好说话，说好话 / 126
8. 通过自我警醒、悟知改掉坏习惯 / 130

Part6 看淡红尘纷扰，内心自在安闲 / 135

1. 安好你的心，从容生活 / 136
2. 花繁柳密处拨得开，风狂雨骤时立得定 / 140
3. 得意淡然，失意泰然 / 143
4. 告别那些没有意义的应酬 / 147
5. 珍惜生活，学会认真对待每一天 / 151
6. 悦纳苦难，将心事交付清风浮云 / 156



Part7 放下执念，才能等到幸福来敲门 / 159

- 1.人生不过是路过，没什么不可放下 / 160
- 2.富贵终如草上霜 / 163
- 3.不能舍，只好泥里团团转 / 167
- 4.把每一天都当作生命的最后一天来过 / 171
- 5.虚名竟如何，总是一南柯 / 176
- 6.学会专注做事，能让你更快乐 / 180

Part8 与人为善，心灵才会真正安宁 / 183

- 1.一只蚂蚁的生命也是宝贵的 / 184
- 2.常怀感恩心，增加正能量 / 188
- 3.若要世人爱你，你当先爱世人 / 191
- 4.终身让路，不失尺寸 / 196
- 5.吃亏是福：最朴素的幸福哲学 / 199

Part9 华枝春满，天心月圆 / 203

- 1.懂得谦虚学习，便能不断成长 / 204
- 2.所有面向苦难的修行，都是为了更好地活着 / 208
- 3.多情至极是无情 / 212
- 4.追求不圆满的人生 / 216
- 5.以出世的精神，做入世的事业 / 221
- 6.追着别人的幸福跑，你永远不会幸福 / 224



Part 1

放下欲念·修一颗清净心

1. 恬淡是养心的第一法

恬淡是养心第一法。

——弘一法师《格言别录》

002

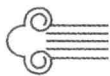


人生没什么不可放下

恬淡，是一种发自内心的恬静淡泊。古人认为：“恬静养神，弗役於物。”意思就是说，恬静可以养神，使人不拘于外物。恬静讲的就是一种“退”的处世态度，万事不萦于怀，保持这种心境的人，在养心方面必然可以做得很好。

现代越来越多的人在追求“养生”，养生包括养心、养性和养身。但很多人只热衷于养身之法，认为只要身体养好了、健康了，就能更长久地享受生活。所以，很多人能坚持每天锻炼身体，吃健康的食物，但很少有人能够坚持每天养心。

有一个朋友的妈妈非常注重养生，每次见到她，她都会不厌其烦地向别人宣讲养生的道理，告诉别人每天要吃什么东西，吃多少、怎样吃，每天要运动多长时间，等等。她一次又一次地申明：只有这样，才能不生病！可是，我每次听到这些却很奇怪，一个人每天从早到晚都为如何给自己准备健康的食物而忙个不停，害怕自己一顿饭吃



得不好就会生病。一边养生却一边为身体而焦虑，唯恐自己生病，唯恐自己不够长寿。每天都这样担心，怎么能开心？

如果我们不从养心和养性开始养生，心中有诸多烦恼，有万般欲念，就算身体再健康，不过是一具躯壳罢了。我们所能体验到的幸福，也无非是吃穿玩乐这些享受，人生本身并没有得到真正的升华。

弘一法师认为恬淡是“养心第一法”。他所讲的“恬淡”，归根到底就是要人静心。世间的事纷纷扰扰，容易扰乱人的心境。所以，很多人认为自己心不静，是因为有太多事情在干扰。其实，扰乱我们的不是纷扰的世事，而是不静的心。当你能把一切外在事物剥离的时候，不管处在什么样的环境中，都能真正享受闲适的生活。

有一次，法师到宁波，住在七塔寺，夏丐尊居士前去探望他。

七塔寺云水堂里住了不少的云游僧人，住的地方很简陋，床铺分上下两层，他住在下层。

他对夏居士说：“到宁波已经三天了，前两天住在一个小旅馆里。”

夏居士问：“那家旅馆好不好？”

“很好！臭虫也不多，只有两三只。主人待我很客气呢！”

夏居士邀他前往上虞白马湖小住几日。法师的行李太简陋了，铺盖是用破旧的草席包的。到了白马湖，法师打开铺盖，把破草席铺在床上，摊开了被子，用衣服当枕头，然后拿出一条又黑又破的毛巾走到湖边洗脸。

夏居士说：“这毛巾太破了，帮你换一条新的好吗？”

“哪里！还能用的，和新的也差不多。”说着，他把那条毛巾打开给夏居士看。

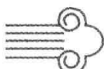
“臭虫不多，主人待我很客气”，法师就觉得很开心，这就是恬

淡的表现。

如果换作我们，哪怕只有一只臭虫，也会大叫起来，立即找老板投诉臭虫影响了自己的心情。店主人若有一语为自己辩护，马上便会认为，店主真是太黑心了！第二天，还要打电话给自己的亲朋好友，说自己旅途中的经历，说这地方的人如何如何不好！真是越说越郁闷，越说越愤怒。其实，说到底也不过就是一只臭虫罢了，却能令你生气好几天。想一想，是不是有些吃亏的感觉？

在这个现实的社会中，何止一只臭虫，有很多事情会使得我们“动”。当我们看到社会的种种弊端时，往往会义愤填膺。

当一个人每天赚10元钱，仅仅能吃饱饭的时候他很轻松，但是幻想着每天赚100元的生活；当他终于过上了每天赚100元的生活，比原来累了一些，却不太满足了，因为有人过着每天赚1000元的生活；他工作更加努力，终于过上了每天能赚1000元的生活，他开始买车子、房子，过上了曾经向往的好生活，但他又开始向往一天赚1万元的生活……我们往往进入这样一个怪圈。我们总以为得到了某些向往已久的东西，心就会安定了、满足了，从此就可以幸福了。可是，得到之后，却觉得不过如此，更大的欲望立刻接踵而来，目标不断提高，我们也越来越累了。因此往往一个人有了别墅、汽车之后，他更不幸福了，因为他害怕有一天会失去这样的生活，于是只能更加拼命地工作。逼迫自己每天要赚100万，赚80万就唉声叹气，每天生活在害怕失去名利的恐惧中，背负着巨大的压力生活，怎么能不生病？当然，不是说人不能过这样的日子，因为名利于凡人来说本来就是人生最大的追求，而是说，如果这样的日子令我们感到压力倍增、烦恼不断，毫无幸福感可言时，完全可以考虑换一



种思路。不一定非得抛弃别墅、汽车这些东西，只要放下固守这些东西的执着心，就算每天赚100万也不觉得得意，每天赚10元也不觉得失意，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，不要逼迫自己，就能立刻感觉到幸福感的提升。

内心恬淡的人，即使穿的是布衣，吃的是粗茶淡饭，也仍能悠然自得，没有一丝不适和不快的感觉。即使面对烦恼和生死，也能安然对待，心中不生一丝痛苦的波澜，这样的人生，并不需要吃穿玩乐这样的感观享受进行配合，一样会感到宁静和幸福。



2. 无它求，无奢望，所以生命强大

寡欲故静，有主则虚。

——弘一法师《格言别录》

006



人生没什么不可放下

“寡欲”就是少欲，和佛家所讲的“清心”是一个意思，但程度有所不同，“清心”有种超凡脱俗的意味，世俗人难以做到，“寡欲”却是可以做到的。人心不静，往往是因为欲望太多。

人有欲望是正常的，人生如果没有一个追求的目标，也会索然无味。对正常的欲望，每个人都可以用正常的途径去追求，从而提升我们的生活质量。但不满足是人的一种本性，我们是永远不会觉得自己的欲望多的。弘一法师所处的时代，大多数人都是粗茶淡饭，能吃饱就是富有了，如果这时候还幻想天天吃肉，那就是奢望了；有衣服穿，冻不着就是福气了，如果还能穿着不打补丁的衣服，就是富有了。如果还天天奢望穿绫罗绸缎，就超出了人的正常欲望，如果此时不加以克制，就会陷入欲望得不到满足的痛苦之中，如果他为了钱做了不好的事情，就会使人生走向罪恶的深渊了。如今，我们希望自己每天有肉吃，每天有漂亮衣服穿也不算是奢侈的事。“寡欲”不能再



以过去的标准来定。那么，对现代人来说，欲望到底在一个什么度上，才算合适呢？

其实，只要是通过正常的劳动便能够满足的欲望，都算正常。更重要的是，看一个人内心的欲望是多是少，可以看他在不能满足欲望时，是否仍能安之若素，不会因此而感到不方便、抱怨和痛苦。比如两个人到一个贫困山区旅行，平时这两个人的生活条件差不多，到了山区以后，甲在山区物质极度缺乏、自然条件非常恶劣的情况下，仍然能够很愉快地生活，吃着别人吃不下的食物；而乙则感到非常痛苦，每天抱怨不已，好像生活在地狱中。这两个人在平日的生活里虽然消费差不多，但是乙显然过得很不快活，因为他的欲望太多。

法师说“寡欲故静”，寡欲者大都淡泊名利，注重内心的修养而不为外物所累，因而能够在红尘中做到“静”。欲望是人类一切活动的根源，当人有欲望的时候，就会为了满足欲望而“动”，如果我们能够做到“清心寡欲”，自然不会有任何动作。现实中的我们忙忙碌碌就是因为欲望太多，当我们满足了一个欲望之后，另一个新的欲望又会产生，永远不会有终结的时候。因此，我们始终不得空闲，难以腾出时间修养身心。

儒家认为修养身心主“静”，所谓“静以养德”，一个人必须要心如止水，没有杂念，才能做好修养身心的工作。弘一法师给了我们一个“静”的方法，那就是减少欲望。当我们没有欲望的时候，世间的权势、金钱、名利都不能动摇我们的内心，心绪就会安定，这对于修养身心是非常有好处的。

孙思邈曾经指出，长寿对大多数人而言有“五难”：名利难去，喜怒难去，声色难去，滋味难去，神虑难散。“寡欲故静”，静则能

排除“五难”，人自然能长寿。弘一法师则进一步提出了“有主则虚”，“有主”就是有目的。当我们做到“静”的时候，则需要用另外一种东西来填充我们的内心，否则，心无一物，必如无根之萍，随波游荡。

有一位老书法家谈及自己当初练习书法的缘由时说：“人长着手，就总想拿点东西。比如，看见女人的腰，就想搂一把；看见钱，也想抓一把；看见官印，更想据为己有。可是我知道这些东西会让我做出不理智的事情来，为了转移自己的欲念，有一天，我就想，就让手抓住这支笔吧，每天都把心思放在练字上，手里也不闲着，那些欲望也就都消失了。”

用健康的爱好代替酒足饭饱之后的各种欲望，确实是一个很好的方法。一些老年人退休之后，骤然闲了下来，反而很难适应，这时候，一些人开始学习书法、绘画、唱歌等，人活得充实，精神变得饱满，心头的烦恼也一扫而光了。

008



人生没什么不可放下