

<<看得开，放得下>>

图书基本信息

书名：<<看得开，放得下>>

13位ISBN编号：9787510428593

10位ISBN编号：7510428599

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：净因

页数：209

字数：190000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

本焕长老一生信仰弥坚，为法忘躯，发大慈悲，具大智慧，接引众生无数，重兴寺院十余座，为我国的佛教复兴作出了重大的贡献。

我与本焕长老相识几十年，长期交往使我对本焕长老的德行与修为有很深的印象，对他的慈悲与大愿深为膺服。

——一诚长老(中国佛教协会名誉会长) 道高德重，见孚众望。

——赵朴初(中国佛教协会原会长) 悲怀念念系苍生，救难扶贫事事亲。

谁说佛门逃世外，名山开创是僧人。

——净慧长老(本焕长老师弟，中国佛教协会副会长) 长老的归去，恰如一朵莲花谢去，留下了饱满的莲蓬；长老的归去，恰如一场生命的突围，实践着生命的自由，命运的光辉，佛法的震撼。

——延参法师(河北省佛教协会副会长)

## <<看得开，放得下>>

### 内容概要

“ 集中心力，在事业中修行 ”、“ 成他人欢喜，成就自己 ”、“ 气要和，性要缓，春来草自青 ”、“ 内心安定，何处惹尘埃 ” ..... 《看得开放得下(本焕长老最后的开示珍藏版)》集本焕长老一声法语精华！

《看得开放得下(本焕长老最后的开示珍藏版)》(作者净因)是“ 佛学大师禅来禅去系列 ” 之一。

#### 作者简介

长期受佛学文化熏陶，好静喜佛。

皈依后，正式成为在家三宝弟子，接触佛临济宗法门，并长期追随本焕大师修习诸大善知识。

对佛法的实践修学，体悟心性的本源颇有见解。

<<看得开，放得下>>

书籍目录

心量宽大，放得下则智慧丰饶  
放得下来，才能提得起  
放下身心世界  
心无挂碍，随遇而安  
放下自我，不为外境所动  
释怀过去，不起怨恨心  
集中心力，在事业中修行  
成他人欢喜，成就自己  
气要和，性要缓，春来草自青  
内心安定，何处惹尘埃  
凡事要自然而然  
心常在静处，不浮躁不焦虑  
慢慢来，着急不能成功  
心平气和，烦恼不生  
照顾好念头，修一颗平常心  
让妄想跟妄想本身打交道  
淡看得失灭心火，禅来缠去  
工作忙心不忙，事情乱心不乱  
平静面对得，微笑面对失  
心头火起时，常生惭愧心  
毁谤来袭，沉默是最好的答复  
把自己摆在低处，不被双眼蒙蔽  
不要活在别人的标准里  
不怒如地，不动如山，心境澄明  
每天去除杂念，抱怨不生  
修一颗不为外界所扰的专注心  
放慢脚步，从容解脱疲惫  
心境澄明，不再胡思乱想  
时时刻刻，全然地活在当下  
心为苦乐门，向内看则步步莲花生  
心外求法，多绕冤枉路  
除去心中累赘，回归自然天性  
放下羡慕，留一只眼睛看自己  
降伏我心，是非不来  
不走别人为我们选定的路，  
放生也是放过自己  
修谦下心，无傲慢心，结缘为上  
平等待人，不论贫富贵贱  
修谦下心，无傲慢心  
智慧处世，慈悲待人  
被需要是最好的价值  
不当自了汉，布施得富足  
看得高望得远，琐事不挂怀  
不做出世的高僧，要做人世的菩萨  
轻看名利，知足可一生不失

<<看得开，放得下>>

利他经营，在生意场结缘  
拥有钱是福报，会用钱才是智慧  
金钱只是暂时拥有  
用有漏的钱囊培无漏的财富  
轻看名利，一生不失  
对错不在功名  
心念规律，抛却多余欲望  
分享与回馈是最美的生活方式  
老实做事，无言自有妙言生  
学习做人是一辈子的任务  
实实在在，不要花里胡哨  
少说漂亮话，多行实在事  
在“不明白”的事情上来回参究  
袋子里装把“戒刀”，不会走错路  
各人吃饭各人饱，谁也不能代替你  
要做就做得令人欢喜  
想了做，做了成，处处逢归路  
想了要做，做了要成  
年轻时，不要只知放逸懈怠  
不随便开口，开口就要惊天动地  
大事小事都须灌注十分的心力  
安心精进，永不停息  
学问不一定多，用功就好  
功夫做到细处，小事做到极致  
行到水穷处，坐看云起时  
欲成事，先得吃苦当吃补  
下一番苦心，才能灭苦灭惑  
不讨厌坏境界，不贪求好现象  
逆境当前，一切陷阱都是路径  
难行能行，难忍能忍  
遇诱惑不动摇，遇磨难不止步  
担得起生活，看得破生死  
有惜心，得福报  
做好眼前事，佛就在心头  
善于忙碌，工作也是修行场  
孝道不能等，父母恩必须报  
珍惜生，不怕死  
每天向前，踏踏实实过一生  
笑着别离，死是回家  
本焕长老大事记

## <<看得开，放得下>>

### 章节摘录

本焕长老在一次采访中谈到“放下”，他说：“既然放不下，也就提不起；能够放得下来，才能提得起。

”“放下”二字，诸多禅味。

佛在世的时候，有个弟子拿着鲜花来供养佛。

佛叫他把花放下，他就把花放下了。

佛又叫他把身放下，他却不知道怎么放。

佛再叫他把心放下，他一下子就开悟了。

可见所谓“放下”，不是指放下实实在在的外物，而是放下心头的挂碍。

“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。

圣严法师也说：“禅的最高境界，缘于‘放下’。

”参禅不是为了得到什么，而是为了学会放下，学会清空自己的拥有。

杯子空了，才能装水；双手空了，才能拾起新的幸福；行囊空了，才能收获更多——这些道理，人人都懂，却并非人人都会去做。

在本焕长老看来，大多数人都很难真正做到放下。

人总是一味地想要得到，而不肯舍弃，这种想法便是执著。

在一次开示中，长老讲了一则公案：过去有个叫金碧峰的祖师，他功夫用得很好。

阎王派小鬼来捉拿他，那小鬼到处找，找来找去找不到，就找到他的弟子，问：“你师父跑到哪儿去了？”

”那弟子说：“你要找到他，只要把他最喜爱的那个金钵敲几下，就找到他了。

”小鬼听完以后，就把金碧峰的金钵敲了几下，金碧峰祖师果然出现了，小鬼立刻捉住了他。

金碧峰祖师问：“为什么要抓我？”

”小鬼回答说：“阎王要你去。

”金碧峰祖师就说：“请个假好不好？”

七天以后我再去，我说话算数。

”小鬼不同意，他就再三请求，最后小鬼说：“好了，就让你七天。

”小鬼走后，金碧峰祖师心想：原来阎王爷来抓我，就是因为我放不下这个金钵，现在我就把它砸掉。

之后，他就打坐入定了。

小鬼再来找，哪儿都找不到，又去找金钵，金钵也没有了。

这时，金碧峰祖师在虚空中说：“小鬼拿我金碧峰，除非铁链锁虚空。

铁链锁得虚空住，方能拿我金碧峰。

”小鬼跑回去跟阎王汇报，阎王听了很高兴，说：“恭喜他，恭喜他！”

”这里的“金钵”就是执著。

人若有执著，若内心有放不下的东西，就很难腾出心力处理其他事。

放不下过去，就很难重新开始；放不下欲望，就容易为外物所缚；放不下名利心、是非心、得失心、执著心，就会拖累前行的脚步。

而本焕长老屡次开示众人要放得下，便是为了让人能够提得起。

人可以分为三类：第一类，提不起，放不下；第二类，提得起，放不下；第三类，提得起，放得下。

第一类人只懂享受，却从不承担，内心也放不下对功名利禄的追求。

第二类人有担当，有责任心，而且往往目标明确，会一直凭借着自己的能力向上攀登，而一旦有所获时却舍不得放下，只好拖着越来越重的行囊艰难上路。

第三类人有理想、有魄力、有担当，也懂得时时清空自己的行李，轻装上路。

有了名声、财富、成就而不入心，随时随地能够放下；悲伤、痛苦的事情过去了，就不再耿耿于怀；不被已拥有的东西牵绊住脚步——要做到这些并不容易。

## <<看得开，放得下>>

一个背着大包裹的旅行者千里迢迢跑来找无际大师，他诉苦道：“大师，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚，手也受伤了，流血不止，嗓子因为长久呼喊而沙哑……为什么我还不能找到心中的阳光呢？”

”无际大师问：“你的大包裹里装的什么？”

”旅行者说：“里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼。”

”于是，无际大师带旅行者来到河边，他们坐船过了河。

上岸后，无际大师说：“你扛着船赶路吧！”

”“什么？”

扛着船赶路？”

”旅行者很惊讶，“它那么沉，我怎么扛得动呢？”

”“是的，你扛不动它。”

”无际大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的，但过了河，我们就要放下船赶路；否则，它会变成我们的包袱。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但总是念念不忘就成了人生的包袱。

放下它吧！

生命不必如此沉重。

”无际大师一句“生命不必如此沉重”，如春雨般滋润了旅行者干涸的心。

原来，放下痛苦是收获幸福的前提，放下负担是走得更远的智慧。

本焕长老说：“我们今生这几十年时间，各种人我是非，贡高我慢(佛教语，即过于自负)，无明烦恼，家庭纠纷，等等，这一切的一切，都钻到我们的脑子里，挤得满满的。

既然装得满满的，要再装什么，就装不进去了。

”每个人都会在人生这场旅途中得到很多，金钱、名位、幸福、痛苦，不论好坏，每一种都是独特的收获，但心灵若被这些收获满满占据，就会失去自由呼吸的空间。

一个人钱财再多，名位再高，若有人我的挂碍，有人我的是非，有名闻利养的百般计较，什么也放不下，心事太多，心理压力就太重。

有收就应有放，所有的过往都已流逝，生命的路还很长，要提起更多的成就和幸福，不妨坦然放下多余的负累，让过去的一切真正成为过去。

P2-4



<<看得开，放得下>>

编辑推荐

眼里要有大众的影子，耳里要有大众的声音，心里要有大众的功德，身上要有大众的恩惠。

你们年轻人妄想多，想了还要做，做了以后还要成！

什么都想要，怎么可能放得下？

本焕长老一生信仰弥坚，为法忘躯，发大慈悲，具大智慧，接引众生无数，重兴寺院十余座，为我国的佛教复兴作出了重大的贡献。

《看得开放得下(本焕长老最后的开示珍藏版)》(作者净因)集本焕长老一声法语精华！

<<看得开，放得下>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>