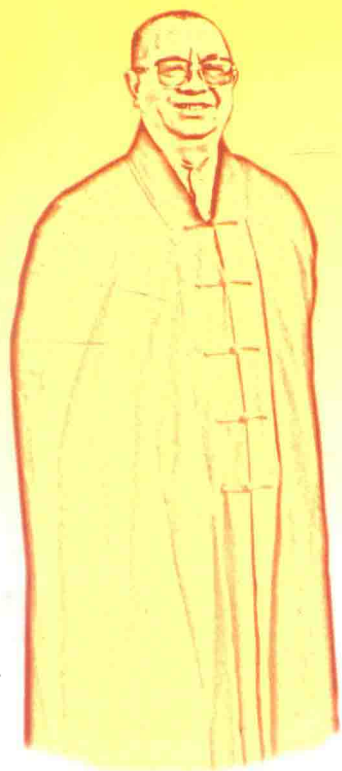


方圆正行 博评

放下



自在



要想断除烦恼解脱痛苦
在这里就可以找到答案

四川出版集团 巴蜀书社

方圓正行 博評

放下自在

四川出版集團 巴蜀書社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下自在 / 方圆正行 (释海空) 博评. — 成都:
巴蜀书社, 2014. 3

ISBN 978-7-5531-0395-2

I. ①放… II. ①释… 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 013757 号

放下自在

方圆正行 博评

| | |
|------|---|
| 选题策划 | 何 锐 |
| 责任编辑 | |
| 出 版 | 四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话: (028) 86259397 |
| 网 址 | www. bsbook. com |
| 发 行 | 巴蜀书社 发行科电话: (028) 86259422 86259423 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 四川机投印务有限公司 (028) 87487333 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 成品尺寸 | 210mm×148mm |
| 印 张 | 11. 25 |
| 字 数 | 240 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5531-0395-2 |
| 定 价 | 30. 00 元 |

本书如有印装质量问题, 请与本社发行科调换

序

今年盛夏，于中江县白塔寺宣传栏上，见海空法师博客摘录内容，文短韵长，言简意赅，以之为奇。僧人也写博客？

回成都后，上网略搜，宗教网站，比比皆是，宗教界朋友的个人博客、微博不计其数。始知最先进的传媒技术早已与最传统的宗教文化结缘，且前信息时代有关宗教活动场所及其活动的“物化”概念早已无法涵盖目前网上诸事，故特嘱同仁当予重视。

稍后又闻网上出了状况。又为发博的宗教界朋友担忧，恐其网上交流，一言既出，语惊四座，驷马难追，忧被拍砖，恐殃池鱼。然又觉网上宗教受众群体巨大，若无正见、正知之声导引大众，似更有不妥。故更多留意宗教界朋友网上的作为。

虽则留意，然电脑未随人行，上网不便。即便上网，老眼亦不堪久用，总难深入网读，一探意究。进退之际，海空法师送来《放下 自在》一书。此书系法师

与弟子网上交流的微博汇集，有助我间接认识网上微博世界。故先睹为快，甚以为美。

海空法师为人极率直，快人快语，无遮无拦，话锋直抵须弥峰，手眼不饶泥带水。仁者智者于此书中自可见仁见智，不劳旁人唠叨云云。

东赞木塘·降央蕃志记

二〇一三年冬至

前 言

这里没有教授的指导，也没有专家的评论，但有良师益友和传统文化的智慧，在这里可以找到现实生活中诸多问题的答案。

人生从一开始就决定了它的归宿，除了死亡没有其他结局，每个人都要经历生老病死，没有人能够例外。死亡的时刻到来，财富、权利、名誉、亲人、朋友都不会再陪伴着我们，只有业力如影随形，还有什么可以依赖？正因为每个人都会走向死亡，所以人们才更珍惜生命的过程，如何使短暂的生命更有意义也成了人们需要思索的一大课题。人人都希望自己的人生没有遗憾，生活幸福快乐，但不管是谁都免不了烦恼和痛苦。既然快乐的意义重大，我们为何不放下手中的一切，重新审视自己的内心，重新认识人生的意义呢？

这本书中凝结了传统文化的智慧，可以帮助我们找到人生的方向，更好地认识自己、认识生命；可以帮助我们勇敢地面对生活、面对困境，找到解决烦恼、痛苦

的方法；可以解答我们工作、学习、生活中的迷惑，过上快乐幸福的生活。读此书，会让你眼前一亮，原来生活可以如此快乐，原来人生可以如此精彩！

这本书是一位智者的经验之谈，对生活实践具有真实的指导意义，仅仅是“放下自在”的道理，即使不能完全做到，也已经让人受益匪浅。如果你能鼓起勇气，尝试着面对真实的自己，按照这本书中所讲的方法去做，行一分，相信就会有一分的收获，行得越多，内心的自在与安宁就越多。将智慧融入生活和工作，用智慧来对待人生境遇，不仅能使我们的烦恼越来越少，还能提高修养、完善人格，使我们的生活越来越美好，心胸越来越宽广，成为真正的智者和强者。正视自身存在的问题，改变自己，时时反观内省，读好我们自己这本书，才能转烦恼为菩提。郑板桥赞曰“难得糊涂”，其实真正“明白”的能有几人呢？不糊里糊涂地生活，摆脱烦恼和痛苦的束缚，才真正不枉此生。

此刻，你正站在一个十字路口上，一条通往快乐和智慧，另一条则通向烦恼和迷惘。如果追随智者的脚步，将他的教导付诸实修，你就可以从烦恼、痛苦中解脱出来，获得无限广大的利益。是否能改变命运，由你自己选择。

朱虹

二〇一三年六月

目

contents 录

- 001……序
- 003……前 言
- 003……相见即是缘
- 031……因 果
- 055……成就之道在于勤
- 071……立心无我 有容乃大
- 099……一切善法皆是觉行
- 123……自性清净是觉悟的源泉
- 173……觉海慧行
- 219……与人方便 自在其行
- 265……放下执著 圆融无碍
- 297……境生万象 克心归原
- 353……后 记

相
凡
即
是
緣



人生本是一场戏，大家何必太在意；心明眼亮自做去，随缘自在乐无极。

【评 释】

正剑 2095：人无我，法无我，缘生性空来世间，了报还愿一场戏，随业业亦业业了了一生。知因识果觉自性，自净其意极乐生。

虹化 910：自在不在于物而在于心。人们得不到时总想得到，得到了总希望不失去，心总是处于烦恼之中，不能自在。然世间诸法，相妄而性真，一切相皆是虚妄，因缘而生，缘尽则灭，自性空寂。若能借假修真精进修行，待资粮具足之时，则能证得妙明真心，如如不动，不生不灭。离一切相，方能自在随缘，随缘自在。



天下千般事费尽心机总随空手而归，世间万种缘攀到头来还是无尽之影。

【评 释】

寂缘 1980：我们执著的到头来只是一场空。

正思惟修：世间人总是千方百计费尽心机算计，可算来算去终究成空。世间人为了达到某种目的，想方设法去攀缘，可攀来攀去，就像影子一样，终不可得。其实世间的一切皆为因果所致，无因哪有果？要想得到好的因缘，就应该努力培养自己的福慧资粮，资粮一旦具足，好的因缘自然会降临。



虹化 910：攀缘之风盛行于世，殊不知攀缘不同于广结善缘，佛门所讲的广结善缘是建立在慈悲心的基础之上，而世人的攀缘则是出于利己之心。慈悲心就是要利益众生，不仅存有希望众生离苦得乐的心，还要通过身语意的行动，实际和众生结缘，实际地帮助众生离开痛苦，得到快乐，让他人欢喜，利益他人。

有施主问：上师，你二六时中什么时候最舒服？答曰：坐在马桶上解完便放完屁时最舒服。在日常生活中，我们学会把烦恼痛苦像坐在马桶上解便放屁那样排除干净，身心都会舒服自在得不亦乐乎。此解排之法，君可一试，舒服之味，其妙不可言矣！

【评 释】

慧通明心：人的烦恼痛苦就如这便和屁，没有什么可留恋的，一排了之，身心舒畅。

寂缘 1980：师父说的可真实在啊。哈哈！放下烦恼痛苦，原来就是如此的简单。

正剑 2095：师父博文给治烦恼痛苦又开出一剂良药，以在马桶上解便放屁为喻，示如何放下烦恼。关键是心住一处，一股作气，以钻木取火之势，达自性清净之源，万缘放下，五蕴皆空，无受想行识，有何烦恼可生，何来痛苦之有？



人们的烦恼和痛苦从哪里来？从欲望和贪求的无明中来！如果我们能坦然面对，不去执著，一切都迎刃而解了。

【评 释】

正剑 2095：无明是因未认识世间及人生的真相，由于人生的迷茫，贪求、欲望应运而生，烦恼、痛苦随之而来，唯觉悟人生，回归本源，放下执著，才能解除烦恼。

虹化 910：烦恼和痛苦皆由心生。由无明而分别，由分别而执著，而有贪嗔痴，烦恼痛苦遂生。放下执著，心行平等，破除无明，一切烦恼痛苦就不会产生了。

寂磊 2008：静心思维，真实不虚。



如果没有妄想，哪来的烦恼？如果没有执著，哪来的痛苦？如果没有贪欲，哪来的恶果？放下自在，圆融无碍！如意吉祥，平安快乐！

【评 释】

寂海 2001：妄想是因，烦恼是果，执著是因，痛苦是果。要想没有烦恼痛苦的果，就要断除妄想执著的因。自在还是痛苦，是自己可以选择的，我们究竟愿意如何选择呢？

快乐展翅：放下自我，常思妄想执著贪欲之害；超越自我，断除烦恼痛苦恶果之因。恪守师言，依师而行，成就觉果，利益人天。

幸福的金刚智：坚信因果，随缘自在。



关于“提起”、“放下”，争论数千年，孰轻孰重称意各殊，执议斯文至今，仍在管见之中矣。财色名食睡，受想行识中，识者千万众，几人能悟空？古今帝王将相、英雄豪杰、才子佳人，何人放不下？均回大地中。智者当惜缘，立心当下同。贤者诚相敬，和谐万事通；普愿菩提道，脚下由君纵。

【评 释】

白马寺月光之美：我们学佛之人，遇到需要帮助的人和事，或需要担当的，我们要提起，不能袖手旁观；遇到我们无法解决，或者不是



是我们想要的结果，但又必须面对的，我们要放下。要珍惜诸善缘，同心同德，和谐共处，同赴菩提道。

随缘自在 lzw：执著是生死轮回中的罪魁祸首。惜缘、了缘，随缘、自在。

康慧清：只要能放下不去执著、立心当下，便自在安乐了。

在一生中，我们要遇到很多障碍逆境，生起很多烦恼痛苦，找不到解决的办法。其实这些都是我们自己与自己过不去而产生的。如果我们能正确面对，没有解决不了的问题。能放下就自在了。

【评 释】

喜相逢 2006：在障碍中坚强，在逆境中冷静，在烦恼中超越，在痛苦中升华，最后放下得自在快乐。

寂玉 1985：物来则应，事去不留。在生活中，不管是顺境还是逆境，只要平心面对，破除种种执著，便无碍自在了。

求学 1941：顺境自然是好事，逆境不一定是坏事，看自己如何面对。逆境只能在懦夫面前逞威，但在有志者面前却是百炼成钢必不可少的催化剂。正确面对烦恼痛苦更要靠智慧。只要把佛的思想、方法、观点、智慧运用到自己的实际中去，就没有解决不了的问题；关键是践行于自己的言行之中就能放下自在。

