



放下

舍得之间，自在欢喜

释然◎编著

以清心之笔写下禅意人生，用温柔之姿俯瞰人世悲欢

云水禅心，自在为美

放下心头的沉沉重担，燃一炉沉香，烹一壶清茶，享一分宁静，得一世安然



放下

舍得之间 自在欢喜

释然◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

放下 / 释然编著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05587-5

I. ①放… II. ①释… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165024 号

书名: 放下 作者: 释然

出版人: 胡正义 选题策划: 曾丽 责任编辑: 武学 王燕南
责任校对: 王燕南 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 颜森设计 王艾迪

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司
(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011)
电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印刷: 北京亚通印刷有限责任公司 电话: (010) 61256142
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开本: 787×1092 1/16 印张: 15 字数: 194 千字
版次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05587-5

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



宽容是最高贵的慈悲

- 放宽你的心 /2
- 铜镜里的人生 /5
- 宽容是无声的教育 /9
- 让心中充满光明 /13
- 天堂与地狱 /16
- 合作才能“双赢” /19
- 去除心中的枷锁 /22
- 心怀仁爱便无敌 /25
- 找到生活中的天然随性 /31



百年修得菩萨心

- 绕过思维的弯路 /38
- 晒躯壳的人 /40
- 参悟菩萨境界 /43

什么才是“我” /46
找回迷失的本心 /50
跳出生命的圆舞曲 /53
岁月无情人有心 /57
佛心难得 /61
“不说破”的力量 /65
今天你行动了吗？ /68
路上的风景 /71
一宿觉 /74



珍惜现世的幸福

活在当下 /78
寻找你的真心 /81
泥中也有莲花 /85
世间最珍贵的东西 /88
藏在心里的宝藏 /93
品尝人生百味 /95
给心灵留下转身的空间 /98
不能打折的人生 /102
活出生命的味道 /105
太好了！ /107
心中有佛光 /110

找到未知的本性 /112



一念放下便成佛

停下欲望的脚步 /116

你从哪里来 /122

放下心灵的烦恼 /125

金钱里的乾坤 /128

金钵里的生死欲望 /131

只偷一次的财富 /135

扔掉手中的救命稻草 /138

佛说吉祥草 /140

瓦瓮中的珍珠 /144

真正的无价之宝 /146

放下手中瓶 /148

解开人生的链环 /153



莲座上的忘忧岛

菩提本无树 /158

剪除内心的杂草 /162

苦海无边，快乐为舟 /166
怎样才能成佛 /169
百年如同一梦 /171
修行重在修心 /175
不能说出的真相 /179
做一个“活”的佛 /182
忘我的境界 /184
禅即生活 /187
补好品德上的“破绽” /190



禅意生活处处心平

幸福是一颗平常心 /196
金刚不坏身 /199
习惯的秘密 /201
向上的阳光没有阴影 /204
拨火悟道 /206
让自己快乐，也让别人快乐 /210
难得有良师 /215
大智与大愚 /218
不要吝啬你的赞美 /223
真名士与不语禅 /226
不要为打翻的牛奶流泪 /229
生命的长度 /232



仁爱篇

宽容是最高贵的慈悲

放宽你的心

人无完人，金无足赤。人在这个世界上生活、工作，就难免会犯错误，而知错就改才是最重要的；当别人犯了错误时，要以宽容的心态来加以对待，给他反省改过的机会。

白隐禅师一个人过着平静随和的生活，人们都说他为人纯洁，心地善良。有一次，白隐家附近的一个女孩还没有结婚就怀孕了。她的父母知道这件事情后非常生气，逼着她说出孩子的父亲是谁，并且发誓要严惩那个不知羞耻的人。那个女孩死活也不肯说，在父母的逼迫下，她承认孩子的父亲是白隐。

那个女孩的父母怒火中烧，前去找白隐理论，说：“平日里以为你是一个品德高尚的人，没想到你居然做出这样的事来！既然做了，就出来承认，收留自己的孩子。”

白隐只说了一句话：“是这样的吗？”

然后就答应收留那个孩子。

孩子出生后，白隐负责照顾他。他从邻居那里得到了牛奶、食物和孩子所需要的一切东西，尽自己最大的努力来照顾那个孩子，不管别人用怎样的眼光来看他。邻居都尽全力来帮助他，没有一个人相信白隐是那样的人，但是闲言碎语是少不了的。

时间已经过去一年了，那个孩子的妈妈因为无法忍耐思念孩子的

苦痛，将真情告诉了她的父母亲——原来孩子真正的父亲是一个贫寒的年轻人，他们相爱已经有很多年了，因为害怕父母不承认这个女婿，所以才做出那样的事来。事情发生后，女孩因为害怕而不敢把真相说出来，就欺骗她的父母，说那个孩子的父亲是白隐。女孩的父母知道真相后，痛斥自己女儿不该说这样毁人名声的假话，然后立刻去找白隐，并把事实的真相告诉他，向他表示深深的歉意，请求他的宽恕，然后要求把孩子带回去。

白隐把孩子送还给他们说：“是这样的吗？”

白隐禅师还是只有这样一句简单的话，没有提任何关于这一年来蒙受的不白之冤，还有照顾孩子所受的艰辛。

世间能置个人利害得失于不顾者又有几人？在蒙受不白之冤时，你究竟能够沉默多久？这就看你的心胸有多宽大了。人无完人，要善于宽容别人的过失。

有一次，道吾禅师问云岩：“观世音菩萨有千手千眼，请问你，哪一个眼睛是正眼呢？”

云岩：“如同你晚上睡觉，枕头掉到地下去时，你没睁开眼睛，手



往地下一抓就抓起来了，重新睡觉，请问你，你是用什么眼去抓的？”

道吾禅师听了之后，说：“哦！师兄，我懂了！”

“你懂什么？”

“遍身是眼。”

云岩禅师一笑，说：“你只懂了八成！”

道吾疑惑地问：“那应该怎么说呢？”

“通身是眼！”

逆境来时顺境因，
人情疏处道情亲。
梦中何必争人我，
放下身心见乾坤。

——《净宗要义》

铜镜里的人生

无论你是人还是佛，都应该拥有一颗宽容的心，这是世间最基本的人生情愫。拥有宽容的心你才不会为难自己，才不会使自己走上难以回头的路，才不会因为错失很多事情而悔恨。

圆心寺有个得道高僧，叫了空。十六岁离开父母出家修行，距今已有近百年了。自出家以来，每日里，青灯黄卷，早诵晚唱，晨钟暮鼓，香熏经洗，自感沾山水之灵气、吸佛道之精华，已经六根清净，六尘不染，了却了一切尘缘。因德高望重，令人高山仰止，一时间圆心寺香客不断，来参禅解悟的人也络绎不绝。

一日，来了一个青年，想了却尘缘，皈依佛门，在这里寻一份清静，找一方净土。就跪在了高僧的面前，说：“师父，请收下我做你的徒弟吧。”

高僧看了看他，说：“你真的能了却尘缘？”

青年肯定地点点头。

高僧的心里突然闪出一个奇怪的念头，他不相信眼前这个青年能了却尘缘，一心向佛。于是，高僧拿出一个早已蒙尘的铜镜，递给青年，说：“佛门净地，纤尘不染。既入空门，尘缘必了。镜如尔心，若能擦净，再来。”

青年拿起铜镜跪别而去。回到家，净了身，燃了香，心无杂念，

虔诚地拿起铜镜擦了起来。上面的浮尘轻轻一擦就掉了。然而，有几个黑色的印痕却怎么也擦不掉。于是青年拿出一块磨石，打磨了起来，就这样起早贪黑打磨了半个月，铜镜终于光鉴照人。

青年拿着铜镜又来见高僧。高僧看了看，摇摇头。

青年不解，问高僧：“难道铜镜还没有擦净？”

高僧微笑道：“你再用心地看看。”

青年拿起铜镜，看了又看，终于看见了一道印痕。这道印痕若隐若现，如丝线般闪现在光亮的镜子上。

青年脸红了一下，接过镜子走了。

青年回到家里，依然孜孜不倦地磨那个镜子，无论春夏秋冬，从来没有停息过，因为他的心早已断绝红尘皈依了佛门。他仿佛看见，在开满莲花的佛桌前，高僧正在为自己剃度，自己将来就是佛前的一枝莲，哪怕是佛前的一炷香，燃尽自己也是幸福的啊。

一缕佛光燃亮了希望，一盏心灯照亮着行程。为了心中的希望，青年的手早已磨出了厚厚的老趼，腰也坐得如弓一般难以直起。

直到那面铜镜被磨得薄如蝉翼，那个印痕还是没有被磨去。

青年不知道这印痕有多深，拿起镜子反过来一看，发现那个印痕已经透到了镜子后面。

青年绝望了，他知道，镜子上的印痕无论如何也磨不掉了。他想，一定是高僧以为自己没有诚心，难绝尘缘，才弄了这么一个镜子暗示他。青年感到佛光消失了，心里的那盏灯也熄灭了，眼前一片黑暗。他不禁仰天长叹：“佛啊，看来我今生是与你无缘了。”

高僧正在打坐参禅，忽然感觉到眼前出现了两朵莲花，一朵含苞待放，没有盛开就凋落了；一朵看似清净的莲上，却沾上了一点污泥。高僧大吃一惊，想起了那个来拜师的青年，忙派人下山去找。

然而，那个青年已经悬梁自尽了。

高僧懊悔不已，忽然感到自己的生命之灯到了油尽灯枯的时候。

高僧圆寂时，在生命的最后时刻，最先出现在他脑海里的不是佛祖，而是他的父母。

高僧心里长叹：看来自己也是难了尘缘，近百年的修行仍难成正果，更何况那个青年啊！人心如果真的如镜，除了没有瑕疵，为什么就不能博大一些呢？谁又能把前尘过往擦得不留一丝痕迹？看来，人是多么需要有一颗宽容和包容的心啊！

高僧圆寂了。佛祖却宽容地留下了他，他成了佛。

生活是现实的，人们总是在对与错的交错中度过。任何人都不可避免地会犯错误，关键在于是否知道悔改。只要勇于认错，积极悔改，就不必对过去的错误耿耿于怀。应该学会宽容自己、宽容他人。

就在太阳还未升起前，庙前山门外凝满露珠的春草里，跪着一个人，他喃喃说道：“师父，请原谅我。”

他是城中最风流的浪子，十年前，却是庙里的小和尚，极得方丈宠爱。方丈将其毕生所学全数传授，希望他能成为出色的佛门弟子。但他却在一夜间动了凡心，偷下山门，五光十色的都市迷乱了他的双眼。从此花街柳巷，他只管放浪形骸。

夜夜都是春，却夜夜不是春。十年后的一个深夜，他陡然惊醒，窗外月色如水，澄明清澈地洒在他的掌心。他忽然深深忏悔，披衣而起，快马加鞭赶往寺里。

“师父，你肯饶恕我，再收我做弟子吗？”

方丈痛恨他的辜负，也深深厌恶他的放荡，只是摇头：“不，你罪孽深重，必堕阿鼻地狱。要想佛祖饶恕，除非……”方丈信手一指供桌，“连桌子也会开花。”

浪子失望地离开。第二天早上，当方丈踏进佛堂的时候，他一下子惊呆了：一夜之间，佛桌上开满鲜艳的花朵，红的，白的，每一朵都芳香逼人。

方丈在瞬间大彻大悟。他连忙下山寻找浪子，却已经来不及了，

心灰意懒的浪子又恢复了他原来的荒唐生活。而佛桌上开出的那些花朵，也只开放了短短的一天。

我有明珠一颗，
久被尘劳关锁。
今朝尘尽光生，
照破山河万夺。

——宋·茶陵郁禅师

宽容是无声的教育

修行学佛之人主张发菩提之心，心胸宽广，慈悲济世救人，以行善为根本，使众生从生死苦海之中得以超脱。

唐代著名的智舜禅师一向在外云游参禅。

有一天，他在山上林间打坐，忽然看见一个猎人，打中了一只野鸡，野鸡受伤逃到禅师座前，禅师以衣袖掩护着这只虎口逃生的小生命。

不一会儿，猎人跑来向禅师索讨野鸡：“请将我射中的野鸡还给我！”

智舜禅师带着耐性，无限慈悲地开导着猎人：“它也是一条生命，放过它吧。”

猎人说：“你要知道，那只野鸡可以当我的一盘菜哩！”

猎人一直和智舜禅师纠缠，禅师没有办法，立刻拿起行脚时防身的戒刀，把自己的耳朵割下来，送给贪婪的猎人，并且说：“这两只耳朵，够不够抵你的野鸡，你可以拿去做一盘菜了。”

猎人大惊，终于觉悟到打猎杀生是一件残忍的事情。为了救护生灵，不惜割舍自己的身体，这种“但为众生得离苦，不为自己求安乐”的德行，正是禅师慈悲的具体表现。禅者，不是逃避社会，远离人群，禅者的积极舍己救人的力行，从智舜禅师的割耳救野鸡可见一斑啊！

有位信徒前来拜访赵州禅师，由于没有准备供养他的礼品，就歉意地说：“我空手而来！”赵州禅师望着信徒说：“既是空手而来，那就

请放下来吧！”

信徒不解他的意思，反问说：“禅师！我没有带礼品来，你要我放下什么啊？”

“那么，你就带着回去好了。”赵州禅师迅速回答。

信徒更是疑惑了，问：“我什么都没有，带什么回去啊？”

赵州禅师说：“你就带那个什么都没有的东西回去好了。”

信徒不解赵州禅师的禅机，满腹疑惑，不禁自言自语：“没有的东西怎么好带啊？没有的东西怎么好带啊？”

赵州禅师这才开示信徒：“你不缺少的东西，那就是你没有的东西；你没有的东西，那就是你不缺少的东西！”

“禅师！就请您明白告诉我吧！”信徒仍然疑惑不解。

赵州禅师说：“和你饶舌多言，可惜你没有禅性，但你并不缺禅性。要把去恶行善的心提起，要把争名夺利的心放下：作为一个正常人，最基本的是要认识到行善是自己分内的事，止恶是自己该尽的责任，何况你是一个禅者，一个有修行的人啊。”

如果世界上只有禅者来行善，力量就太小了，作为任何一个公民，乐善好施是每个人应该做的。

一天晚上，一位老禅师在禅院里散步，忽然发现墙角边有一张椅子，他一看就知道有位出家人违犯寺规越墙出去溜达了。这位老禅师也不声张，他走到墙边，移开椅子，就地蹲着。一会儿，果然有一位小和尚翻墙，黑暗中踩着老禅师的背脊跳进了院子。

当他双脚落地的时候，才发觉自己刚才踏的不是椅子，而是自己的老师。小和尚顿时惊慌失措，呆若木鸡地僵立在那里，不知道说什么才好。但是，更出乎小和尚意料的是，老师并没有厉声责备他，只是以平静的语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”

老禅师宽容了他的弟子。他知道，此时此刻，小和尚一定知错明过，那就没有必要再饶舌训斥了。以后，老禅师也没有再提起这件事情，可