

# 看得破

## 处处是生机

KANDEPO CHUCHU SHI SHENGJI  
韦渡◎编著

生机；看不破的人，处处都是困境。  
看得开的人，处处都是春天；想不开的人，处处都是严冬。  
放得下的人，处处都是大道；放不下的人，处处都是迷途。  
做得起的人，处处都是担当；拿不起的人，处处都有疏忽。  
做得开的人，处处都是生机；想不开的人，处处都是死机。  
做何人？在自己。小自我，大天地。

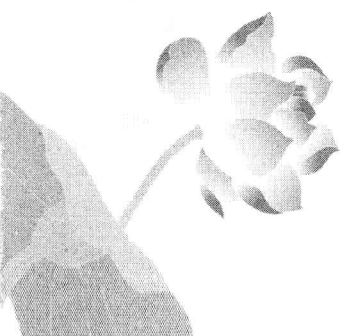
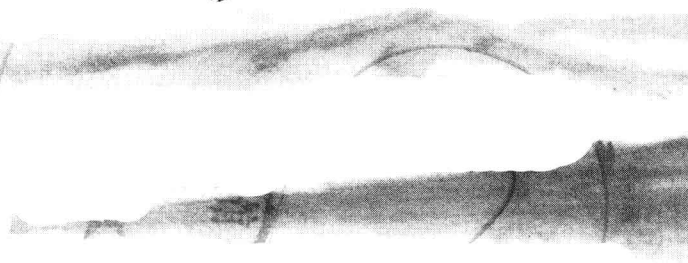
——星云大师

中国华侨出版社

# 看得破

## 处处是生机

韦渡◎编著  
KANDEPO CHUCHU SHI SHENGJI



中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

看得破,处处是生机 / 韦渡编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5113-2268-5

I. ①看… II. ①韦… 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(2012)第 053987 号

**看得破,处处是生机**

---

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/241 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2268-5

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



## 前言

### **PREFACE**

佛家讲的“看破”，一直以来都被尘世所误。人们常常将“看破”“红尘”联系到一起，其实佛家不讲红尘，只讲到与眼、耳、鼻、舌、身、意六根相对的色、声、香、味、触、法等六尘。六尘是外境，六根是内境，必须加上眼、耳、鼻、舌、身、意的六识，才能产生身心现象。

如果六尘之内都能做到“看破、放下、自在、随缘、念佛”，那么我们才算完成了一次灵魂之旅。然而世人多看不破，看不破就放不下，放不下就忘不了，忘不了就舍不掉，结果我们便不能追寻内心的呼唤，以至于人生处处是陷阱，步步是困境，更别说随心所欲地活着了。

那么，我们究竟该如何看破呢？其实，人生一世，有风顺水的时候，也难免有阴霾笼罩的日子。只有经历过种种风风雨雨，饱经世间百味，人世沧桑，放下那些放不下的，看透那些看不透的，想开那些想不开的，忘掉那些忘不掉的，舍得那些舍不得的，我们的内心才能达到平静和谐，才能坦然安放心灵，从而才能为人生开辟一条宽阔平坦的道路。

首先要学会放下。佛说，一念放下，万般自在。放下便能得到解脱。放下是一种生活的智慧，是一种对命运的坦然，不是放弃，不是退缩。人生在世，该放下的就要放下，该释怀的就要释怀，这样才能为幸福和快乐腾出一块地方。

其次还要看透。看透人世间一切是非之事，看透生命中的阴晴圆缺，看透生活当中的成败和输赢。当我们彻底看透了生活的内幕时，现实中一

切美好的东西就都呈现在眼前了。于是，困境变生机，黑暗出现了光明。

世上本无事，庸人自扰之。世界如此之大，给我们烦恼的地方却很小，因此要学会自我化解。如此想开了，我们便不会感到委屈和生气，更不会变得孤独而浮躁，那么我们的人生便是一个生意盎然的春天。

佛家讲“百花丛中过，片叶不沾身”。意思是说，穿越百花丛，只要单纯去享受这一过程就好，不要无事生非摘取些许花朵，更不要流连忘返迷失在百花之中。这就是要人们学会淡忘，忘记那些悲惨的过去，忘记生命中所有的遗憾和不幸，忘记一切仇恨和恩怨，忘记那些无心的伤害。只有学会忘记，我们才能看到那被乌云遮住的万里晴空。

最后要学会舍。有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得不是舍与得之间的日常计较，而是出于一种人生智慧和态度。人生在世，要有一点舍得的精神，舍得改变，这样我们才不拘于行，不为外境所束缚；只有舍得面子，摘下那面虚荣的面具，我们才能活得更加真实和自在；要舍得吃一些亏，懂得吃亏的人，反而能得到更多。我们的青春经不起蹉跎，如果不想被种种“如果”所困扰，就舍得付出一点吧！我付出，所以我无悔。

星云大师常劝诫弟子道：“看得破的人，处处都是生机；看不破的人，处处都是困境。拿得起的人，处处都是担当；拿不起的人，处处都是疏忽。放得下的人，处处都是大道；放不下的人，处处都是迷途。想得开的人，处处都是春天；想不开的人，处处都是凋枯。做何人？在自己。小自我，大天地。”做人，看得破才能想得开，拿得起才能放得下，这样的人即使微小，却能收获一个大天地。

本书，从“看得破，处处是生机”立意，以“放下”、“看透”、“想开”、“忘记”、“舍得”五方面为立足点，叫人学会“看破”，从而迎来人生的转机。

# 目录

## CONTENTS

### 第一篇

## 放不下处处是迷途，放得下处处是大道

“放下屠刀，立地成佛。”屠刀是什么，就是人的欲望，贪、嗔、痴，放得下这些念头就能成就佛果，放不下只能走向迷途。

### 第1章 放下计较——人生苦短，何必在意太多

有时候，我们计较的东西太多，凡事都要认个死理，我们以为自己很认真，其实那只是在较真。一切痛苦都因太过计较，放下较真的心态，其实人生苦短，何必在意太多。泰然处之，我们就能舒心很多。

|                      |    |
|----------------------|----|
| 放下计较心，得失又何妨 .....    | 2  |
| 不必为生活中的琐事耿耿于怀 .....  | 5  |
| 放下计较，别让自己活得太累 .....  | 7  |
| 体谅他人，放下那些无谓的计较 ..... | 10 |

## 第2章 放下贪念——少一分欲望，心安理得地活着

人生好像一条河，有其源头，有其流域，有其终点。不管生命的河流有多长，最终都要到达终点，流入海洋，人生终有尽头。活着的时候，少一点欲望，多一点快乐，有什么不好？

|                        |    |
|------------------------|----|
| 鱼与熊掌不可兼得，该放下就得放下 ..... | 13 |
| 别被自己的欲望引入险境 .....      | 16 |
| 面对诱惑，给欲望设个底线 .....     | 18 |
| 睁开被欲望蒙蔽的双眼 .....       | 22 |
| 真正的幸福与金钱地位无关 .....     | 25 |

## 第3章 放下离情——当爱已远走，松开手给彼此自由

一切要随缘，包括爱情。从相识到相知是一种缘分；彼此相惜相爱也是一种缘分；从相聚到相离依然是一种缘分。当爱情已无法弥补时，执著地沉浸其中又有什么意义？拿得起，就要放得下，松开手彼此间才能得到自由。

|                        |    |
|------------------------|----|
| 覆水难收时，毫不犹豫地离开 .....    | 28 |
| 你若安好便是晴天，有一种爱叫放手 ..... | 31 |
| 不适合的爱情，再美丽也是错 .....    | 34 |
| 放下对方的过去，不要盲目比较 .....   | 36 |

## 第4章 放下重负——卸掉心中的行李，享受释然了的轻松

正如利奥·罗斯顿说过：“你的身躯很庞大，但是你的生命需要的仅仅是一颗心脏。多余的脂肪会压迫人的心脏，多余的财富会拖累人的心灵，多余的追逐、多余的幻想只会增加一个人生命的负担。”人生苦短，必须学会放下，才能享受人生的快乐。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 放下包袱，生命不必如此沉重 ..... | 40 |
| 别让完美主义害了你 .....     | 43 |
| 错过了，后悔没用 .....      | 45 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 把心放开了,痛苦就少了 ..... | 48 |
| 承受不了压力就放下 .....   | 51 |

## 第二篇

### 看不透处处是困境,看得透处处是生机

当一个人彻底看透了生活的内幕时,现实中一切美好的东西都在他眼前呈现了。于是,困境变生机,黑暗中出现了光明。

#### 第5章 看透是非——活得“糊涂”的人,更容易幸福

人间是是非非本无定论,究竟何为是、何为非,谁与谁的理解也不尽相同。如果看不透,定要争个是非所以,那么只会蒙蔽自己的心性,最终难求解脱之道,一生受是非所困。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 做人要宽容,得饶人处且饶人 ..... | 56 |
| 人无完人,谁都有犯错的时候 ..... | 59 |
| 对爱人,睁一只眼闭一只眼 .....  | 61 |
| 远离是非之事 .....        | 64 |

#### 第6章 看透残缺——人生从不圆满,花开就会有花落

“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。”真正的人生处处都存有遗憾,人世间从来不曾有过完美。如果人们看不透这个道理,而苦苦追求完美,那就很有可能会给自己带来无尽的烦恼,留下更多的遗憾。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 世界本不完美,人生当有不足 ..... | 66 |
| 缺陷是上天的另一种恩赐 .....   | 69 |
| 遗憾造就了生命的光彩 .....    | 71 |

## 第7章 看透成败——成败相随，绝境的隔壁是天堂

我们都是常人，人生不如意之事十之八九，不管昨天你是成功还是失败，都已成为历史，不能成为最终的决定因素。况且成败相随，只要不沉溺、不执著，当你看透了个中玄妙，绝境也能变为天堂。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 自省让我们的心灵更有力 .....     | 74 |
| 再试一次，就能跨过失败的沼泽地 ..... | 77 |
| 重拾自信，积攒正向能量 .....     | 80 |
| 别人不能救你，只有你自己救自己 ..... | 83 |

## 第8章 看透输赢——成败皆非终点，退一步路更宽

当我们的人生不再为输而痛苦，不再为赢而快乐的时候，反倒会得到一个圆满的结果。那是因为我们已经看透了输赢，所以步履更轻松，道路更宽广，那时的人生才是我们真正想要的，而不是被结果扭曲的过程。

|                        |    |
|------------------------|----|
| 失败不是终点，成功属于输得起的人 ..... | 86 |
| 不要因为昨日的光环输掉整个人生 .....  | 89 |
| 学会认输，才能成为最大的赢家 .....   | 92 |
| 退一步，不要让人输得一败涂地 .....   | 95 |

## 第三篇

### 想不开处处是凋枯,想得开处处是春天

世上本无事,庸人自扰之。世界如此之大,给我们烦恼的地方却很小,因此要学会自我化解。如此想开了,人生便是一个生意盎然的春天。

#### 第9章 想开不委屈——嘴巴是别人的,人生是自己的

只要有人的地方就会有是非,就会有意见和批评。嘴巴是别人的,人生是自己的,为什么我们要这么在意别人的想法呢?只要你想通了,你就拥有快乐的自主权了!

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 想开一些,为了自己而活 .....  | 100 |
| 走自己的路,让人们去说吧 ..... | 103 |
| 大智若愚,大智无语 .....    | 107 |
| 不要以怨报怨 .....       | 110 |
| 面对诋毁和诽谤要沉着应对 ..... | 113 |

#### 第10章 想开不生气——心放宽,没有什么事情过不去

人生快乐与悲伤,不是上天赐予的,其决定因素在于我们是否有宽广的心胸。心宽一些,想开不生气,送走几分抱怨,没有什么事情过不去,最后留下的就是一份平和。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 宽恕别人,就是善待自己 .....    | 116 |
| 豁达的心态让生活更美好 .....    | 119 |
| 为小事生气的人,生命是短暂的 ..... | 122 |
| 去除痛苦最好的方法是原谅 .....   | 124 |

## 第11章 想开不孤独——爱自己，一个人的世界也精彩

人生想要成功，必须要有承受孤独的能力，人生只能是独行，要学会爱自己，忍受孤独的煎熬，不被孤独所吞噬，在孤独中顿悟，化茧成蝶，体会人生的精彩。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 孤独的时候听听花儿的声音 .....   | 128 |
| 品味孤独，在孤独中阅读 .....    | 131 |
| 在孤独中做好真正的自己 .....    | 135 |
| 为孤独中的自己松绑 .....      | 138 |
| 换种心态，享受孤独，享受生活 ..... | 142 |

## 第12章 想开不浮躁——别再抱怨，谁都有自己的难处

心浮气躁是人生最大的敌人。浮躁会使人盲目、冲动，作出缺少冷静思考而导致失败的决定。我们要为了心中的梦想，心想开些，不浮躁，不抱怨，沉着冷静，踏实行动。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 让那颗浮躁的心静下来 .....   | 146 |
| 避开浮躁才能走向成功 .....   | 148 |
| 有一种智慧叫冷静 .....     | 151 |
| 战胜自己的牢骚与抱怨 .....   | 154 |
| 学会改变，不抱怨，不浮躁 ..... | 156 |

## 第四篇

### 忘不了处处是阴霾,忘得了处处是晴天

百花丛中过,片叶不沾身。穿越百花丛,只要单纯去享受这一过程就好,不要无事生非摘取些许花朵,更不要流连忘返迷失在百花之中。

#### 第 13 章 淡忘不堪的过往——只有学会遗忘,才能畅快地活着

每个人都是平等的,没有谁的生命比别人更尊贵,也没有谁的生命比别人更卑贱。懂得生命的意义的人,更加懂得遗忘那些不堪的过往,因为只有学会遗忘,我们才能更加畅快地度过未来的每一天。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让错误和烦恼到此为止 .....  | 162 |
| 包容自己,就要忘记过往 ..... | 165 |
| 看不开的,就把它遗忘 .....  | 167 |
| 放下过去,才能重新开始 ..... | 170 |

#### 第 14 章 淡忘所有的不幸——生命是倒计时的,日子要往前看

古语有云:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身……”没有谁能随便成功,也没有谁一生都是风平浪静的。面对人生当中的太多不幸,如果我们只是挂怀而不懂得遗忘,那就只能浪费时间和生命。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 挫折和失败是人生的必经阶段 ..... | 173 |
| 往前看,不幸就会被抛到脑后 ..... | 178 |
| 要想摆脱不幸,就要战胜不幸 ..... | 180 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 面对生活中的不如意,一笑而过 ..... | 183 |
|----------------------|-----|

## 第15章 淡忘心中的仇恨——解开心的枷锁,相逢一笑泯恩仇

俗话说,多个朋友多条路,多个冤家多堵墙。聪明人会忘记仇恨,善待敌人,把堵在双方面前的那堵墙拆掉;愚蠢的人却总是给自己的心戴上仇恨的枷锁,冤冤相报何时了,结果枷锁越戴越紧,那堵墙也越砌越厚。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 淡忘仇恨,就是要学会宽容 ..... | 186 |
| 仇恨只能伤害自己 .....     | 189 |
| 解开仇恨的结,为自己松绑 ..... | 191 |
| 怨恨,要用爱心去排解 .....   | 194 |

## 第16章 淡忘无心的伤害——记住别人的好处,忘记别人的坏处

与人相处之道,在于无限容忍。而无限容忍之道就在于淡忘。其实世上人无完人,对于那些无心的伤害,就要学会忘记,只要多一些换位思考和谅解,我们便能做到无限宽容。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 以德报怨,淡化无谓的伤害 .....     | 197 |
| 与人相处,不计旧恶 .....        | 200 |
| 记住别人的好,忘记别人的坏 .....    | 202 |
| 抚慰心中的伤害,要有一颗慈悲之心 ..... | 206 |

## 第五篇

### 舍不得处处是苦海,舍得下处处是天堂

有舍有得,不舍不得,大舍大得,小舍小得。舍得不是舍与得之间的日常计较,而是出于一种人生智慧和情怀。

#### 第 17 章 舍得改变——不拘于形,才能不被处境束缚

人生要舍得改变,舍得改变,才能获得生机;舍得改变,才能开辟一片崭新的天空。如此,一舍一得之间,构成的不仅仅是一种思维模式,更是一轮崭新的命运轨迹。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 改变,从舍得你的思维模式开始 ..... | 212 |
| 舍得改变方能化腐朽为神奇 .....   | 215 |
| 无法改变世界,就改变自己 .....   | 217 |
| 舍不得变通,就不可能成功 .....   | 220 |

#### 第 18 章 舍得面子——摘下虚荣的面具,活得真实更自在

舍得面子得到的是实在,舍得虚名得到的是逍遥。我们只有将虚荣的面具摘下,才能活得更加真实和自在。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 舍得面子,活得更实在 .....     | 223 |
| 为人谦卑,敬人者人亦敬之 .....   | 225 |
| 越舍不得面子,越丢面子 .....    | 228 |
| 舍得下面子,才能耐心聆听教诲 ..... | 230 |
| 位置越高越要舍得面子 .....     | 233 |

## 第19章 舍得吃亏——多给别人一点，你会赢得更多

吃亏不仅是一种理性面对得失的坦然，更是一种睿智的境界，一种大智慧的超越。舍得吃亏的人，往往内心简单而淡定，他们不会沉陷于是非纷争中的斤斤计较，不会将自己局限在狭隘的思维中。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 吃亏是福 .....            | 236 |
| 吃亏能使人广交朋友 .....       | 238 |
| 舍得让三分理，赢得一片掌声 .....   | 240 |
| 舍得后退一小步，才能上前一大步 ..... | 242 |
| 舍得吃亏的人，从来不会失去太多 ..... | 245 |

## 第20章 舍得付出——青春经不起蹉跎，付出是得到的前提

人生没有那么多“如果”，过去的已经成为历史，已经不能再挽回。要想让自己的人生少一点遗憾和叹息，最好的办法就是舍得付出。青春经不起“如果”的蹉跎，我付出，我无悔。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 舍不得付出的人，终将一事无成 ..... | 247 |
| 爱就要舍得付出 .....        | 249 |
| 舍不得付出，只会失去更多 .....   | 251 |
| 取得之前，要先舍得付出 .....    | 253 |

## 第一篇

# 放不下处处是迷途，放得下处处是大道

“放下屠刀，立地成佛。”屠刀是什么，就是人的欲望，贪、嗔、痴，放得下这些念头就能成就佛果，放不下只能走向迷途。

## 第1章 放下计较

### ——人生苦短，何必在意太多



有时候，我们计较的东西太多，凡事都要认个死理，我们以为自己很认真，其实那只是在较真。一切痛苦都因太过计较，放下较真的心态，其实人生苦短，何必在意太多。泰然处之，我们就能舒心很多。

#### 放下计较心，得失又何妨

我们每天都生活在得与失里，然而天道无私，有一得必有一失，如果太计较得到，只能失去得更多。

有一首歌这样唱道：“不管得与失，值得去庆祝，因为心中易满足。”一个人要想获得知足自在，就要放下得失心，万事不要斤斤计较。不斤斤计较的人拥有豁达的胸怀，即使在他们离去之后，也能让人们深深地怀念。不斤斤计较是种明智，这样的人看似吃一点亏，受一点累，但其实能收获更多。

这年冬天，杰克从刚刚过世的亲戚那里继承了一个大牧场。有一天，他养的一头牛，为了偷吃玉米而冲破附近一户农家的篱笆，最后被农夫杀死。依当地牧场的共同约定，农夫至少应该通知杰克并说明原因，但是农夫没这样做。