

有一种智慧 叫放下

晁凌云 / 编著

叫

YOU YIZHONG ZHIHUI JIAO FANGXIA

养浩然之气，品天地之悠悠。思智慧之源，悟放下之道。

放下不是放弃。“放下”是一味开心果，是一味解烦丹，是一道欢喜禅，是一组解开人生心灵死结的密码。只要懂得“放下”，智慧就会现前，心灵就不会枯竭。

精华版

中国妇女出版社

有一种智慧 叫放下

晁凌云编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种智慧叫放下 / 晁凌云编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.11
ISBN 978-7-80203-837-0

I. ①有… II. ①晁… 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 (2009) 第 197802 号

有一种智慧叫放下

编 著: 晁凌云

责任编辑: 万立正

责任印制: 王卫东

装帧设计: 余 娜

封面设计: 范璧合

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-837-0

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



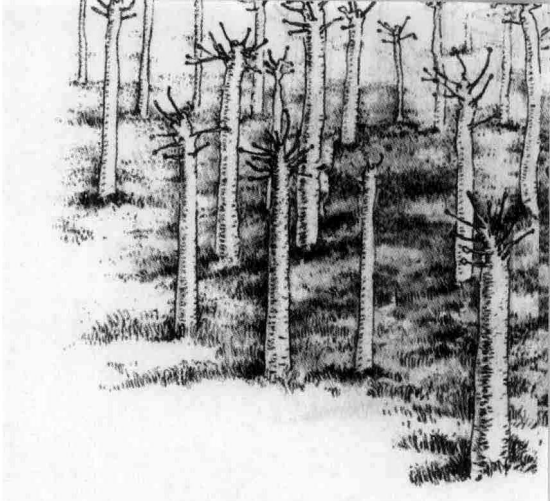
前言

大千世界，芸芸众生。为事业、为家庭、为名利、为爱情……为了得到的更多一些，为了生活得更好一些，每个人，每一天，都在追求，都在打拼，都在疲于奔命。

然而，正如佛语所说：“有求皆苦。”巨大的生活压力、复杂的人际关系，困惑的现在、莫测的前程，让很多人逐渐忘却了生活的本质，远离了做人的本性，犹如风沙中迷失的羔羊，不知如何面对这喜忧参半的尘世纷争。最终，只能望幸福而兴叹，也失却了做人的潇洒从容。

原因何在？就在于我们过于强调“天行健，君子以自强不息”的古训，却忽略、忘却，甚至是不屑一顾老祖宗留给我们的另一处世法门——放下的智慧。

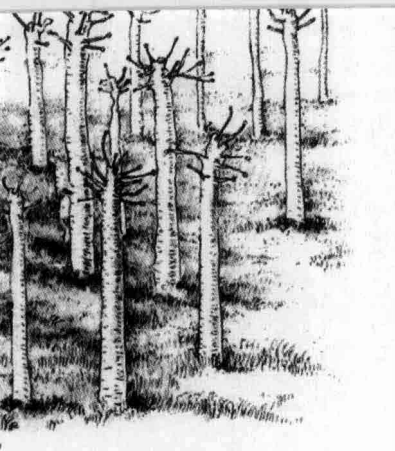
放下本是禅语，佛经中记载：黑指婆罗门修行非常刻苦，数十年如一日，终于修炼出了大神通。但他自己明白，这并不是真正的解脱，因为他的心中总是潜伏着一缕无名的烦恼。一日，黑指奋起神力，左手举着一棵合欢树，右手举着一棵梧桐树，前来献佛。佛陀亲切地招呼了他一声，然后说：“放下吧！”黑指放下了左手的合欢树。“放下吧！”佛陀又说。黑指又放下了右手的梧桐树。然而佛陀还是对他说：“放下吧！”黑指不解：“我已经两手空空，还要我放下什么？”佛陀说：“我并没有叫你放下树。你应该放下的，是心中的执著。也就是放下你的外六尘、



内六根、中六识。当你把这些统统放下，舍至无可舍去之时，你将从生死桎梏中解脱。”

佛家认为，色、声、香、味、触、法为“外六尘”，眼、耳、鼻、舌、身、意为“内六根”，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识为“中六识”。此三者是人们产生意识活动（也即欲望）的所有途径。如能全然放下，便可解脱。然而，黑指修行数十年，尚不能做到超脱一切（他举着两棵树，就有炫耀神通之意），诸如我等凡夫俗子，“放下”说来简单，做来实难！我们有了功名，就对功名放不下；有了金钱，就对金钱放不下；有了爱情，就对爱情放不下；有了事业，就对事业放不下……这便是人生诸般愁苦的根源。

那么，人们为何不放下？人们又为何放不下呢？其实，我们所缺的仅仅是一种豁达的、能够放下的心态，自信、洒脱放下的勇气，多的是对放下的恐惧和不甘。然而试问，不放下压力，我们哪来的轻松？不放下烦恼，又哪来的快乐？不放下拼命似的追求，我们又如何领悟人生的大智慧，如何成就一个异彩纷呈的卓越人生？同样的道理，诸如自卑与自信，消极与进取，抱怨与自强，固执与创新，仇恨与友谊等等，都无一例外地取决于我们能否放下，是否放下。放下的一瞬间，就是舍与得的临界点，也是我们能否快乐、幸福、成功，乃至拥有无上人格的关键。因此，为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业，我们应该放下消遣；为了爱情，我们有必要放弃名利；为了真理，我们甚至必须



放下我们的生命……在放下的轮回中，我们将逐渐得到提升，趋于完美。

不过，放下决不是放弃，它是一种超越，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，更是一种化腐朽为神奇的生活智慧。《有一种智慧叫放下》是我们呈现给读者的最好礼物。在编写过程中，我们避免了长篇累牍的说教和千篇一律的老套故事，而是精心挑选了几百个发人深省而又通俗易懂的经典故事，它们或是充满禅机哲理，或是历史上的真人真事，加上编者深入浅出的点评，有助于读者朋友们轻松愉快地了解并掌握“放下”的真谛，从而在生活中坦然追求、潇洒面对，该放下时即放下，在不断地放下与选择中，成就一个更有价值的自我。

放下，你还等什么？

Chapter
1

放下烦恼，
快乐生活

庄周梦蝶 003

衣内宝珠 005

你还不如小丑 007

秘密 009

选择 011

守住自己的沉香 013

老婆婆的担忧 015

悲欢之间 017

过好每一天 019

最后一课 022

善待生命 025

传法之前 004

一夜未眠 006

什么是幸福 008

难题 010

谁也没有捆住你 012

像湖一样宽广的胸怀 014

不要开错窗户 016

金翅鸟和上帝 018

幸福无处不在 020

藏猫猫 024

目录
Contents

Chapter
2

放下压力，
轻松前行

用与无用之间 029

托比的证明 031

曾经的失足 033

一盘棋 035

你刚刚握的是我的腿 037

完整的羊群 039

踩死了蛤蟆 042

望梅止渴 045

幸亏我们不是总统 030

他们也会自卑 032

心里的锁 034

退路也是一条路 036

不要扛着船前行 038

商人和渔夫 040

历史老师的歌喉 043

最后一片叶子 046

Chapter
3

放下身段，
凡事中庸

- | | |
|-----------------|------------|
| 颜回赎奴 049 | 爱地巴的秘密 050 |
| 尤翁的见识 051 | 寇准敬酒 052 |
| “土之皮”与“水之骨” 053 | 诗仙邀客 054 |
| 待客之道 055 | 拳王的幽默 056 |
| 唐代宗断家务事 057 | 曹操烧信 058 |
| 韦澳治法 059 | 司马钧之死 060 |
| 纳言和遗言 061 | 颜闾求教 063 |
| 龚遂进京 065 | 陈实交恶 066 |
| 祸从口出 067 | 王勃被逐 069 |
| 做官要做曾国藩 070 | 田丰的悲哀 072 |
| 刘备饰窘 074 | 杨修之死 075 |
| 徐阶除恶 077 | 巴顿与病号 079 |

目录
Contents

Chapter
4

放下争斗，
携手双赢

- | | |
|---------------|-------------|
| 同心同德 083 | 山羊的下场 084 |
| 将相和 085 | 以德报怨 087 |
| 三家归晋 088 | 李渊称臣 090 |
| 郭子仪与李光弼 091 | 让他一墙又何妨 092 |
| 小胜凭智，大胜靠德 093 | 乔丹与皮蓬 094 |
| 好斗的大蛇 096 | 聪明的蟋蟀 097 |
| 公平 098 | 一根扁担 100 |
| 家和万事兴 101 | 名相狄仁杰 102 |
| 化敌为友 104 | 以德服人 106 |
| 谁先许愿 108 | |

Chapter
5

放下执著，
学会变通

- | | |
|--------------|-------------|
| 小鸟鸦与小狐狸 111 | 只贷1美元 112 |
| 聪明的法官 113 | 商业奇人 114 |
| 淘金与卖水 116 | 智慧无价 117 |
| 桑丘·潘沙的难题 118 | 思维陷阱 119 |
| 快刀斩乱麻 120 | 嘲笑无知的建筑 121 |
| 借力 123 | 巧索稿酬 125 |
| 狄青占卜 126 | 打师教师 127 |
| 削藩与推恩 129 | 桓伊鼓琴 131 |
| 羊皮换贤 133 | |

目录
Contents

Chapter
6

放下小节，
追求大成

- | | |
|--------------|--------------|
| 重耳“重生” 137 | 比尔·盖茨与微软 138 |
| “糊涂”丞相 139 | 尴尬 141 |
| 舍得之间 142 | 放下 143 |
| 赵人养猫 144 | 陈平归汉 145 |
| 舍弃成就人生 147 | 绝缨之会 148 |
| 一碗面条 150 | 不计前嫌 151 |
| 放弃优势 152 | 所求何奢 153 |
| 王石“三次放下” 154 | 赚钱的地盘 156 |

Chapter
7

放下挫折，
从头再来

- 茶道 159
- 一种香肠的诞生 162
- 康熙敬酒 164
- 有阳光就足够 166
- 泥泞不会长久 168
- 灾难自有它的价值 171
- “科学疯子” 173
- 总统之路 176
- 苦难缔造非凡 179
- 空中之王 182
- 独臂里维 161
- 勇敢地迈出第一步 163
- 打好手里的牌 165
- 失败了也要昂首挺胸 167
- 骂出来的诺贝尔奖 169
- 向台风前进 172
- 枯井中的驴子 175
- 松下求职 178
- 第1010次尝试 180

目录
Contents

Chapter
8

放下名利，
顺其自然

- 爹娘只有一个 187
- 醒悟的国王 191
- 最大的麦穗 195
- 谁害死了富翁 197
- 帕霍姆之死 200
- 拥有真实的高度 202
- 范蠡从商 205
- 明星与女工 209
- 夺命之物 213
- 勇敢的老鼠 215
- 哨子 189
- 荣誉就像玩具 193
- 贪得无厌 196
- 绝世美玉 198
- 同一个模特 201
- 最珍贵的纪念品 203
- 汤和辞官 207
- 金钱猛于虎 211
- 飞来横祸 214

Chapter
9

放下情感，
大爱无言

- 苏格拉底与失恋青年 219
- 爱的极致是宽容 222
- 为爱出走 225
- 爱是一盏明灯 229
- 缘分不可强求 232
- 孝道 234
- 我的孩子最美丽 237
- 富翁的遗嘱 240
- 毒药 243
- 生死之道 221
- 侧影 224
- 学会放弃 227
- 失去了什么 231
- 有一种爱叫放手 233
- 亲情与生命 235
- 残忍的爱 239
- 板桥教子 241
- 父亲的爱 245

目录
Contents

Chapter
10

放下幻想，
面对现实

- 谁杀了陈佗 249
- 最棒的武僧 253
- 鲤鱼跃龙门 256
- 理应是个进士 259
- 萧规曹随 262
- 将军变上校 265
- 狼和狗的协议 267
- 源清则流洁 269
- 一夜成名 251
- 第三层楼 254
- 不过是个符号 257
- 拉特尔的放弃 261
- 公仪休爱鱼 264
- 生命的高度 266
- 巧诈不如拙诚 268
- 禅师背美女 270

Chapter
11

放下小我，
拥抱大同

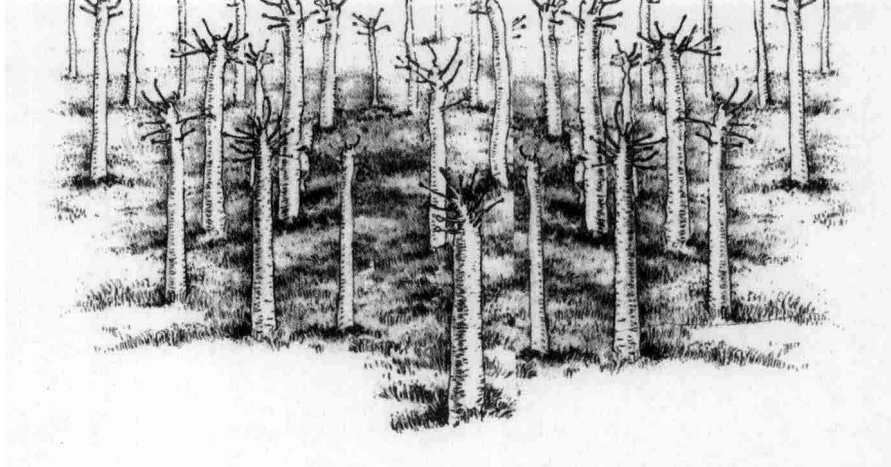
- | | |
|------------|--------------|
| 最后一分钟 273 | 救赎灵魂 274 |
| 善良的人 276 | 有爱就有一切 278 |
| 河神的由来 280 | 范公立志 281 |
| 难免心情不好 283 | 最好的消息 284 |
| 一口好牙 285 | 顽固的农民 286 |
| 盲人点灯 287 | 购买上帝的男孩儿 289 |
| 善恶两忘 291 | “是这样吗？” 293 |
| 仁慈的谎言 295 | 发热的枪筒 297 |

目录
Contents

Chapter
12

放下包袱，
自强不息

- | | |
|--------------|-------------|
| 虎会自爱 301 | 一个男人的自暴 302 |
| 捕鼠器 303 | 一条小鱼 304 |
| 周处除三害 305 | 寻机应变 307 |
| 生命的奇迹 308 | 子路受教 309 |
| 炳烛而学 310 | 大师的指点 311 |
| 充分利用每一分钟 312 | 陈蕃立志 313 |
| 胆大心细 314 | 牛缺遇盗 315 |
| 狮子的错误 316 | |



Chapter 1

放下烦恼，快乐生活



庄周梦蝶

Chapter
1

003

放下烦恼，快乐生活
fàng xià fán nǎo , kuài lè shēng huó

有个小和尚虚心向禅师请教快乐之事，禅师没有正面回答，给他讲了一个《庄周梦蝶》的故事：

庄周（庄子）长期生活在痛苦之中，大道未能窥破，世人不予理解，他必须强迫自己摒除杂念，才能生活下去。

一个夏日的黄昏，庄周想放松一下自己，便来到郊外，郊外风景如画，草美花香。庄周躺在草地上，尽情地享受着自然之美，不知不觉中进入了梦乡。他梦见自己变成了一只美丽的蝴蝶，在花丛中尽情飞舞。上有蓝天白云，下有流水落花，一切都是那么优美、快乐和温馨。庄周完全忘却了自我，被美妙的梦境所陶醉。

梦境实在太美，以至于梦醒之后，庄周一时无法区分哪个是梦境，哪个是现实。到底是庄周变成了蝴蝶，还是蝴蝶变成了庄周？过了许久，他才发出一声感慨：“庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶！”但不同的是，他的心情已经大有转变。

智慧小语

人生处处都有欢乐，关键在于我们能否放下心中的追求，用快乐的心态去看待生活。即使是那些挥之不去的烦恼和无法改变的现实，我们也可以采取“入梦”的方法，去摆脱一时的困扰和无奈，去追寻“行至水穷处，坐看云起时”的超然境界。

传法之前



富楼那尊者是佛陀的十大弟子之一。一次，佛陀派他前往一个野蛮、粗暴、阴险、狠毒的国度传播光明。出发之前，佛陀把他召来，问：“富楼那，如果那些人谩骂、讽刺你，你会怎么想？”

“他们都是好人，因为他们只是骂我，并没有打我。”

“如果他们动手打你呢？”

“他们仍然是好人，因为他们只是打了我，却没用刀剑刺我。”

“如果他们用刀剑呢？”

“他们依然是好人，因为他们毕竟没有杀了我。”

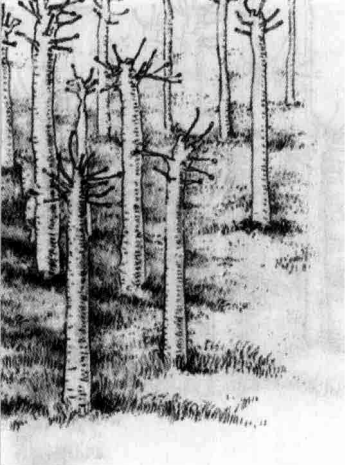
“如果他们要你的命呢？”

“那——他们更是好人，因为他们使我得到了解脱。”

佛陀微笑着说：“富楼那，你说得很对，去解脱他们吧，因为你自已已经得到了解脱。去排除他们的苦恼吧，因为你自已已经排除了苦恼。引导他们到涅槃之路吧，因为你自已已经进入了涅槃。”

智慧小语

真正快乐的生活，恰恰是厚道、慈爱、心灵解脱的生活。只有放下对他人的执著，不盲目追求所谓的众生平等，不睚眦必报，不耿耿于怀，过一种大彻大悟、充满禅意的生活，我们才能得到生活与处世的大智慧，时时自在，处处开心。



衣内宝珠

一个穷人去拜访已经发达了的旧友。朋友很善良，给予热情招待，并说要资助穷人。穷人很感动，不由得多喝了几杯，以至酩酊大醉。偏巧朋友有急事，必须外出，眼看穷朋友睡得不省人事，便把一颗价值连城的宝珠放在朋友的衣服里，然后匆匆离去。

穷朋友一醉半日，醒来后便起身离去，依然过着穷困潦倒的日子，心中多少有点埋怨朋友食言，却不知道自己的衣服里暗藏着价值连城的宝珠。

后来，穷人再次和朋友巧遇。朋友目睹他的落魄样子，不禁大吃一惊，问道：“你怎么还这样穷困潦倒？我不是把宝珠放在你的衣服里了吗？我还以为你过得很舒服呢！真笨，快去把它换成银子吧！”

Chapter
1

005

放下烦恼，
快乐生活

智慧小语

很多人都在终日哀叹命运不济，却不知道自己也有一颗衣内宝珠——独特的魅力和气质。同样的道理，只要能够放下烦恼，活出一个真实的自我，散发出真我的光彩，我们也一定可以魅力四射，收获的又岂止是快乐！