

FANGXIA DE
LILIAN

冷 锋◎著

放下的 力量

没有痴妄便是坚强，放下欲望方能幸福

只有放下过去，才能活在当下；只有放下执念，才能轻松前行
少执着，多放下，才能享受随缘随喜的解脱生活



放下的力量

冷 锋◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的力量 / 冷锋著. — 长春 : 吉林出版集团
股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5240-5

I . ①放… II . ①冷… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 134172 号

放下的力量

著 者 冷 锋
责任编辑 王 平 史俊南
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 240 千字
印 张 17
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
电 话 总编办 : 010-63109269
发行部 : 010-67208886
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5240-5

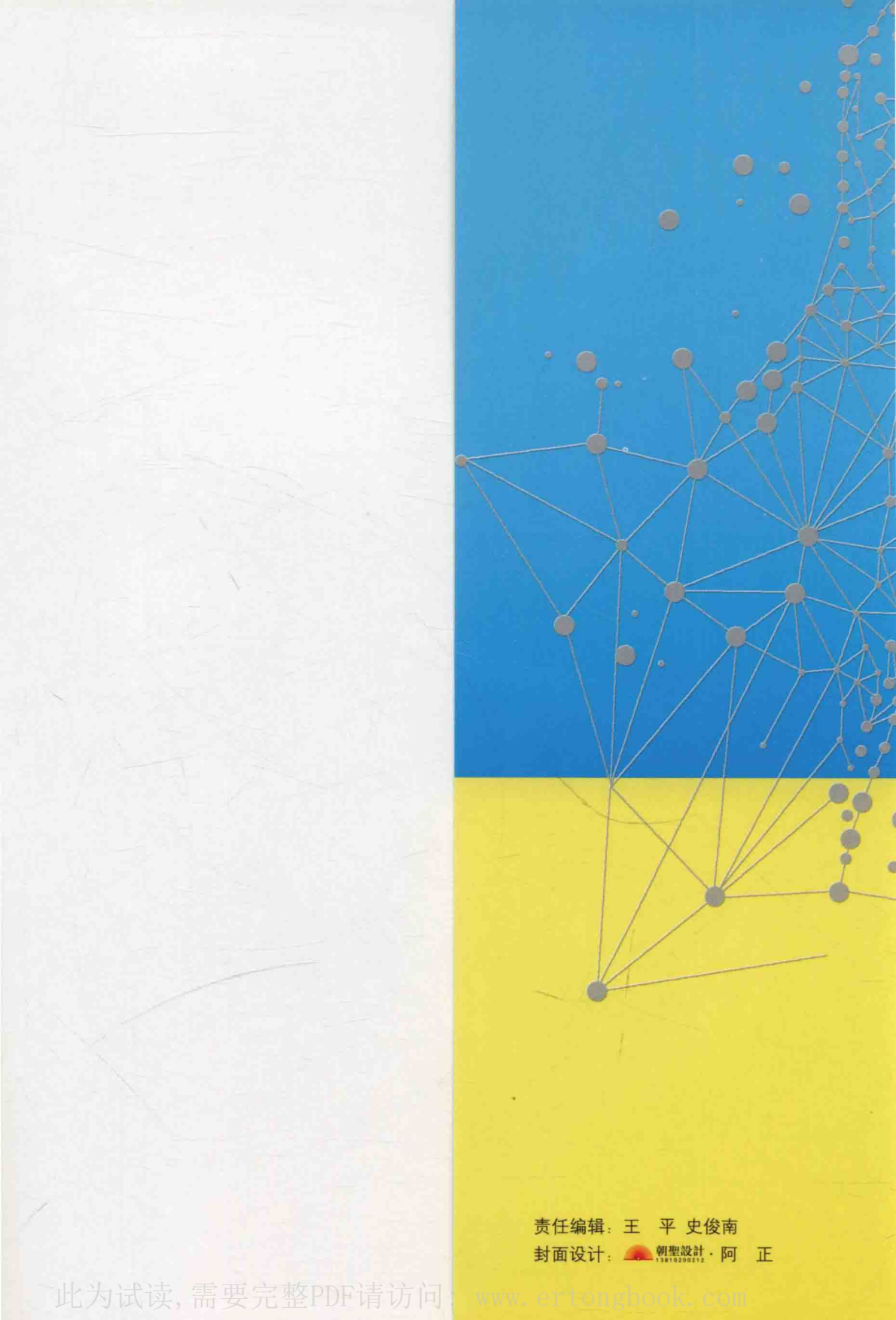
定价 : 45.00 元

版权所有 侵权必究

关于作者

冷锋，原名谭波，1990年毕业于湖南大学，现就职于湖南人民出版社，代表作有《爱是一场奢华的战争》等。





责任编辑：王 平 史俊南

封面设计：朝聖設計 · 阿 正

此为试读, 需要完整PDF请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS 目录

第一章 放下痴妄，知足常乐

- 以平等之心对待每一个人 / 003
- 以平常之心看待每一件事 / 006
- 以清醒之心应对金钱的诱惑 / 010
- 不因名利迷失了人生的方向 / 014
- 架子摆得越高，受的尊重越少 / 018
- 做人做事，不宜操之过急 / 022
- 世上有很多比财富更重要的东西 / 026
- 贪念太重容易一无所有 / 028
- 不做自以为是之人 / 030
- 为人处事顺其自然，切莫走极端 / 032

第二章 放下邪念，宅心仁厚

- 不对他人心怀歧视 / 037
- 自省更有助于自我超越 / 041
- 你以什么心态面对生活，看到的生活就是什么样子 / 044
- 损人利己之事不能为 / 047
- 比起身心健康，恩怨不值一提 / 050

别让怒火压过本来的理智 / 053

要想心静，必须净心 / 057

对他人宽容，也会得到他人的宽容 / 060

坦然应对人生逆境 / 063

第三章 放下姿态，大智若愚

能忍辱负重者必成大事 / 069

进退有致是智慧的处世之道 / 072

学会宽容，博得赞美 / 075

时刻保持谦逊姿态，这是你将来的财富 / 078

忍是一种高超的处世之道，也是保存实力的一种手段 / 081

时时发挥自己的长处，时时弥补自己的不足 / 084

踏实做好每一件小事是成功的基础 / 087

成功没有捷径，唯有坚持 / 091

认准一个目标努力下去 / 094

第四章 放下虚妄，轻松自在

事无大小，每一件都值得用心和坚持 / 099

CONTENTS 目录

- 绕道而行不如正面对待困难 / 102
- 最大的战胜不是将对手打败，而是能与对手成为朋友 / 104
- 不论什么困难，都有解决的办法 / 107
- 想要什么生活，就要用什么姿态对待生活 / 110
- 把握好眼前的开心，愉悦地度过每一天 / 113
- 从不止步向前，终究会驷马夺标 / 117
- 能成大事者一定要敢于站出来 / 121
- 积极行动，努力开拓自己的事业 / 123
- 劳逸结合为健康身体打下良好基础 / 126

第五章 放下贪念，悠然自适

- 追求想要的东西时要懂得适可而止 / 131
- 懂得舍弃是成熟的标志之一 / 135
- 以平和之心对待万事万物 / 139
- 别把烦恼和快乐想得太复杂 / 141
- 不肯放下，如何解脱 / 145
- 用豁达之心对待生活琐事 / 149
- 每个人都有快乐幸福的资源 / 152
- 心无杂念之人才不会被干扰 / 155

常记他人的恩惠，人生的路会越走越轻松 / 157

乐观心境让快乐无处不在 / 162

第六章 放下浮躁，从容自得

内心从容不迫，人生路更开阔 / 169

淡看生离死别 / 172

沉不住气，何以取胜 / 176

睚眦必报之人难相处 / 179

生死面前，笑容如常 / 182

爱的目的不是索取回报而是本能 / 184

自信之人必将全力以赴 / 188

不因事情的好坏而影响自己的心情 / 191

得失有道，欲望有极 / 195

自然真实为最美 / 198

第七章 放下强求，随遇而安

不让一时的错误为长久的幸福买单 / 203

没人能控制或夺去你的态度 / 206

CONTENTS 目录

- 真诚是最好的告白 / 209
- 发现快乐，挖掘快乐，创造快乐 / 212
- 感觉并不是什么时候都是对的 / 214
- 找到内心的那盏灯 / 218
- 心灵的宁静最为可贵 / 220
- 爱让生命更美好 / 223
- 人贵有淡泊之心 / 226
- 善待生命，善待活着的每一天 / 228

第八章 放下狭隘，助人为乐

- 吝啬之人难被爱敲门 / 233
- 真正的善行从不畏惧 / 236
- 舍己也是利己的大智慧 / 239
- 知他人之喜忧，不虚度此生 / 243
- 爱出者爱返，福往者福来 / 245
- 莫失小节，勿伤大雅 / 248
- 无关巨细，助人为乐 / 251
- 阳光能照耀的远不止一个人 / 255
- 助人更助己 / 258

01

放下痴妄， 知足常乐

心里平静的时候，往往经不起一点点的灰尘，此刻的心像是一面透明的镜子，无所不照，而自身的本体也就显现了出来。心处于平淡的状态，爱好是平淡广阔，心趣总是平稳自在，这时候便能看出心的真趣，没有一点掩饰之处。人的很多烦恼来自自身的欲望，欲望叫人痛苦，执着让人痴妄。而真正的禅意在于放下本该不属于自己的欲望。没有痴妄便是坚强，放下欲望便是刚强。

以平等之心 对待每一个人

众生平等是一种心态。在现实生活当中，有太多的人过于计较得失。得意时满面春光、沾沾自喜，看不起任何人。失意时，整天抱怨社会的不公平，闷闷不乐。终日处于痛苦纠结当中，惶惶度日。这又何苦呢？用平常心对待平常事才是正道。

《云在天，水在瓶》中讲：朗州刺史李翱与惟俨禅师两人之间的一段对话。李翱是唐代哲学家、文学家，是思想独立的政府官员。当时惟俨禅师在澧州（今湖南澧县）的药山住持寺院，法席很是繁盛，与李翱居官的朗州（今湖南常德）相邻。李翱听别人说惟俨禅师的佛学渊博，便多次以父母官身份派人去请惟俨禅师下山沟通禅理，但惟俨总是给予拒绝。李翱实在是想不通，便亲自进山拜访禅师。刚见面时，惟俨禅师只顾专注读经，目不斜视，一点打招呼的意思都没有。身旁的随从和他说：“太守在此。”李翱个性急，身份又相当于如今的市长，面对惟俨禅师的故意怠慢，火气一下就来了，但还是稍加克制地说：“见面不如闻名。”（即：虽然你名声大，但见面一看也不过如此。）此话刚说完，惟俨禅师便大叫一声：“太守！”李翱条件反射地立马应了一声。惟俨禅师反问道：“何得贵耳贱目？”（你怎么当了官就学会了摆架子，只喜欢听恭维的话，低看他人？）李翱急忙拱手道歉，便问道：“道是什么？”惟俨禅师指了指天上地下，说：“明白吗？”李翱说：“不明白。”惟俨禅师说：“云在天上，水在瓶

中。”李翱听后瞬间大悟，笑容满面，很是开心。

惟俨禅师的话句句平常自然，即所谓的“在平常自然状态下，保持平常心”。李翱后来专门写了两首七绝诗送给惟俨禅师。其中有两句是这样的：“我来问道无余说，云在青霄水在瓶。”

一般来讲，身居职场的官员，如果自身有大学问，难免会有沾沾自喜的表现，即使是面对与世无争的僧人，也不会放弃表现自己的机会。但是正因为是学问家，所以知书识礼，感悟性高，对手聪慧，也能欣然领受，虚心以待。

贵静禅师是宋代人，与当时著名学士曾会相交甚笃。

一天，两人在淮水边偶遇。曾会问道：“禅师，你这是要到哪里去呀？”

贵静禅师说：“云水僧四海为家，没有固定的去处，到钱塘去可以，到天台去也可以。”

曾会说：“禅师若要去灵隐寺，我把我的方外之悟生禅师介绍于你，他是方丈，必定会好好接待你。”

于是，贵静禅师带着曾会的信函去了灵隐寺。到了目的地，他就像普通僧人一样挂单住进了僧房，并没有把曾会的信函给悟生禅师。就这样天天上殿、过堂、参禅、早起早睡，整整过了三年。

第四年春天的一日，曾会有事来到浙江，顺便去灵隐寺探访贵静禅师，可令他没想到的是：他将整个寺院问了一遍，也没有一个僧人知道。就连悟生禅师也不是很清楚。

听曾会这么一说，悟生禅师便到各个僧房去寻找，寺内有僧人一千多，他一一辨认。找到贵静禅师后，曾会便问贵静禅师道：“你在此这么长时间，为何不去拜见一下悟生禅师呢？难道是把我的信函丢失了？”

贵静禅师说：“我是个云水僧，一无所求，岂可打扰别人？”说着，就把信函递给了曾会，二人相视大乐。

无独有偶，慧智禅师是一位平心处世，藐视名利、权势之人。

一天，慧智禅师正在讲经，梁武帝驾到。众人慌忙起身迎接，下跪叩拜圣上。唯有慧智禅师纹丝不动。梁武帝的近侍叱喝慧智禅师说：“圣驾在此，为什么不拜见？”慧智禅师坦然答曰：“法地如果动摇，一切都会不安的。”

根据当时的习俗，帝王驾到众生都得起身迎接跪拜，以此维护封建等级制度的尊严。但这并非是佛场中事。在梁武帝看来，以信佛礼佛为手段，来达到巩固帝位或长生不老之类的欲望，这仅是一种交易，并不遵从人人平等的理念。

佛家讲：“众生皆平等，人人能成佛。”倘若让佛法屈从于帝王威势或者其他人，便是法地动摇。慧智禅师看出了梁武帝的私心，便以佛法大于帝法给予回敬。

所谓“众生平等”，不仅仅是指别人平等待你，更重要的是你要以平常心平等待他人。从古至今，人类社会从来都是有差别、有等级之分的，尤其是在封建社会。因此“众生平等”是人类追求的一种终极理想。然而，在佛家看来，想要世界变得平等，先要自己学会用平等的眼光看世界。

以平常之心 看待每一件事

“平常心”是道，是悟禅的最高境界。在白居易曾经当职的某个地方，有位鸟居禅师，因为像鸟儿一样在树上建房子而居，便得名叫“鸟居禅师”。一日，白居易向其请教佛法，禅师却讲得很简单，说：“诸善奉行、诸恶莫做。”即遇到好事就去做，遇到不好的事就不要做。白居易对此讲法很不满意，便说道：“这个道理连三岁孩童都懂得，还用大师您来讲？”“鸟居禅师”笑笑回答说：“三岁孩童能道得，八十岁老翁行不得。”这就是讲禅的精神重点在于“实践、落实”。道理不一定多深奥，而在于你能否坚持并实践。

凡事有两面，人生亦如此。有苦也有乐。苦的时候要保持内心的快乐；快乐的时候，要想起苦。平常心处世，你就会活得淡定、平静。

一日，慧铎弟子问慧铎禅师：“师父，我见您也没有什么与众不同之处啊，但为什么您总是能潇洒自在地生活呢？”

慧铎回答道：“困了就睡觉，饿了就吃饭；吃得心安，睡得舒心。”

弟子又问道：“每个人不都是这样吗？”

慧铎又说：“从表面上看是一样的，但其实质不是这样。我吃饭的时候就是简单吃饭，睡觉的时候就是简单睡觉，凡事都不多想。所以吃得舒坦，睡得舒心。试问芸芸众生，有多少人是这样呢？恐怕是少哦，吃饭的时候想其他的事，

睡觉的时候又在想其他的事，总是不能专心致志地做事，怎么能吃得心安，睡得舒心？”

弟子立马感悟道：“原来如此，平常的生活平常对待，保持一颗平常心才是真正的禅！”

一日，有人为追念亡父，便请了一位法师主持法事。法事完毕，法师便归寺。就在这么一件简单的事之后却发生了一件意想不到的事。

事情是这样，在请法师来做法事之前，此人在佛坛的一个抽屉里放了100两银子，法事完毕后，银子便不见了。此人心想，佛坛只有法师一人进出过，并没有他人，此时银子不见了，必定是法师。于是他很是愤怒。便于第二天上山到寺院向法师要银子。

法师听明白他的来意后，轻声对那个人说：“对不起，怎么出了这样的事。”顺便拿了100两银子让他带走。此人见银子失而复得，法师态度不错，便不再追究回家去了。

时隔不久，此人的儿子外出办事回家，他将此事告诫儿子。殊不知，儿子听后大吃一惊。原来当时办事紧急，没来得及与他说明，便匆匆取了放在佛坛抽屉里的银子。此人听后倍感惭愧，亲自上山给法师道歉并如数归还银两。

法师的胸怀真可谓宽广。

其实，“身正不怕影子斜”，一些令人烦恼、气愤的事发生后，与其追究什么，不如任其发生。真理自有明辨的时候，事情的真相总有说明白的时候，以平常心对待一切变故。

有一个孩童，虔诚地请求慧德禅师拜师出家，道：“收我为徒吧，我也想象