

当代世界出版社

放下 更轻松

Fang Xia

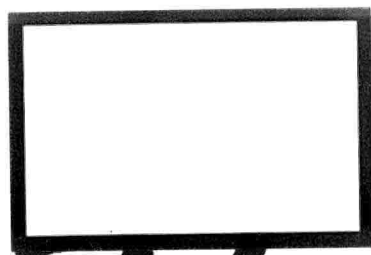
就能过得

悠然·随心·随性·随缘

刘艺绫◎编著

用清静之心看世间，世间即清静；用解脱之心看世间，心即解脱。
人情变化无常，世路崎岖不平，以出世的心，面对入世的事，才能解脱自在。





及

下

更轻松

就能过得

刘艺凌◎编著

当代世界出版社

责任编辑：梁晓朝 任 远

封面设计：回归线视觉传达

图书在版编目 (CIP) 数据

放下, 就能过得更轻松/刘艺绫编著. —北京:
当代世界出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5090-0742-6

I. ①放… II. ①刘… 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 (2011) 第 089796 号

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83907332

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销：全国新华书店

刷：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张：8

字 数：173 千字

版 次：2011 年 9 月第 1 版

印 次：2011 年 9 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5090-0742-6

定 价：28.00 元

前言



前

言

佛学博大精深，是提升人生的大智慧。佛学中所讲的智慧，除了指聪明、明事理之外，主要是指灭除人生的烦恼和欲望，通过修行而达到人生的解脱与圆满的方式方法。

有个人感到非常苦恼，他背上行囊去找佛陀，请求佛陀为他灭除苦难。佛陀听完他的述说后，说道：“真正能够解脱你的，只能是你自己。”那人不解地问道：“可是，我心中充满了苦恼和困惑啊！”佛陀慈悲地解释道：“是谁给你心里放进了苦恼和困惑呢？”这个人沉思良久，没有说话。佛陀继续开示：“是谁放进去的，就让它拿出来吧。”这个苦恼的人终于有所领悟。

原来，祛除苦恼和困惑的智慧在于：自己把苦恼和困惑拿出来，即放下。

小和尚对师父说：“我不喜欢二师兄，他吃饭的样子很难看，而且吃的又多。”师父说：“你二师兄的优点你怎么没发现？想想你自己是不是有缺点？”小和尚想了想说：“他的确是有很多优点，我也的确是有缺点，但我就是不喜欢他，看着他别扭。

我该怎么办？”师父说：“试着接受他。”小和尚若有所思地点了点头。过了没多久，小和尚高兴地对师父说：“我和二师兄成了好朋友，他真是个不错的人！”

原来，很多时候，我们看人是带着偏见的，当我们试着去接受我们不喜欢的人的时候，我们会发现：与人相处其实很简单。这是与人相处的智慧。

从前，有两个小和尚为了一件小事吵得不可开交，谁也说服不了谁，谁也不肯让谁。第一个小和尚怒气冲冲地去找师父评理，师父安静地听完他的话之后，郑重其事地对他说：“你是对的！”于是，第一个小和尚得意洋洋地跑回去向第二个小和尚炫耀。第二个小和尚不服气，也来找师父评理，师父在听完他的叙述之后，也郑重其事地对他说：“你是对的！”等第二个小和尚满心欢喜地离开后，一直跟在师父身边的第三个和尚终于忍不住了，他不解地问道：“师父，您平时不是教我们要诚实，不可说违背良心的谎话吗？可是您刚才却对两位师兄都说他们是对的，这岂不是违背了您平日的教导吗？”师父听完之后，不但不生气，反而微笑地对他说：“你是对的！”第三个和尚这才恍然大悟，立刻拜谢师父的教诲。

原来，说话的智慧就在于：不伤害任何一方。

一位武士手里握着一条鱼来到一休禅师的房间。他说道：“我们打个赌，禅师说说我手中的这条鱼是死是活？”一休知道如果他说是死的，武士肯定会松开手；而如果他说是活的，那武士一定会暗中使劲把鱼捏死。于是，一休说：“是死的。”武

士马上把手松开，笑道：“哈哈，禅师你输了，你看这鱼是活的。”一休淡淡一笑，说道：“是的，我输了。”一休虽然输了，但是他却赢得了一条鱼的生存。

原来，行善也是需要智慧的。行善的智慧在于慈悲之心的计谋。

弟子问佛祖：“您所说的极乐世界，我看不见，怎么能够相信呢？”

佛祖把弟子带进一间漆黑的屋子，告诉他：“墙角有一把锤子。”

弟子不管是瞪大眼睛，还是眯成小眼，仍然伸手不见五指，只好说：“我看不见。”

佛祖点燃了一支蜡烛，墙角果然有一把锤子。

佛祖慈祥地说：“你看不见的，就不存在吗？”

原来，辩论的智慧就在于：能够以事喻理，则可不辩而胜。

佛学中有不胜枚举的充满智慧的故事，这些故事读起来，或让人警醒，或给人以启迪。本书从觉悟、放下、欲望、改变、行善、平常心、随缘等七个方面，对佛家智慧进行了全方位的解读。常常感悟佛学中的智慧故事，不但能对佛学有所了解，更能增长智慧——人生的大智慧。



前

言

目 录

第一篇 生命最重要的工作，是提早觉悟

佛说，生命最重要的工作，是提早觉悟。觉悟是指通过修行而得到的大智慧——正而不邪，净而不染，觉而不迷。觉悟，才能不迷不惑，才能事事明了，才能得道成佛。

帮别人解脱，是解脱自己的最好途径	/3
找回真实的自己最重要	/5
只有把量放大，福才会大	/7
心生智慧，无处不是乐土	/9
懂得运用智慧，是一个人最大的本领	/11
该往回走的时候，就要往回走	/13
做小事同样也是修行	/15
虽说不知者无罪，但不知者受害最大	/17
要懂得哪些事情是最重要的	/19
事物都有两个方面，不要只看一个方面	/21
不要一味地遵循一种模式	/23
做事全心全意地投入，才能“心手合一”	/25
有些事是认不得“真”的	/27
保持谦虚心态，不要有“满了”的想法	/29



目

录

明辨是非即是智慧	/31
佛祖与众生并没有什么区别	/33
只有自己才是自己的佛	/35

第二篇 面对“无奈”与“不得不”，放下才是明智之举

佛说，面对“无奈”与“不得不”，放下才是明智之举。人生中有太多的“无奈”与“不得不”，对于已发生过的事情和无法改变的事情，唯有接受，唯有放下，才能活得轻松与自在。这是人生中的大智慧。

放下才能自由自在	/41
舍弃一切尘想与贪欲	/43
活得累是因为背负的东西太多	/45
想得到的越多，往往失去的就越多	/47
学会放下，生命就不会沉重	/49
忘记负担的存在，就会变得轻松	/51
放不下是因为心中有杂念	/53
将一天中最重要的事做完，就可以放下了	/55
抛开让我们受伤害的碎片	/57
心内的烦恼是可怕的魔军	/59
对于已失去了的东西，没必要再留恋了	/62
既然已经失去，就让它失去吧	/64
如果追求错了，就要及时修正	/66
放下屠刀，立地成佛	/69

第三篇 人之所以痛苦，是因为欲望太多

佛说，人之所以痛苦，是因为欲望太多。人不能没有欲望，但要去除那些不该有的欲望——不该有的欲望让人深陷痛苦，尤其是贪欲。有求皆苦，无欲则刚。一个人懂得去除不该有的欲望，是人生中的大智慧。



目

录

不知足，不会有快乐	/73
欲望如枝杈，需要经常修剪	/75
一味地贪图享乐，最终会被享乐所吞噬	/78
贪婪会让人失去终生的自由	/80
一个人贪欲越大，他就离地狱越近	/82
容易得到的东西，常常伴随着灾难	/85
欲望太多则会一事无成	/87
凡事要有度，一切要适可而止	/89
戒除贪嗔痴恋的欲望，才能获得大自在	/91
没有必要和别人比较	/94
少一分所求，就会多一分快乐	/96
千休万休总不如一休	/98
不属于你的东西，怎么都得不到	/100
总想成佛反而成不了佛	/102
只要心中有禅，天地之间皆为禅院	/104

第四篇 改变别人，不如改变自己

佛说，改变别人，不如改变自己。改变别人很难，还会招惹是非，所以不如改变自己。改变自己很容易，有时只需要转变一下观念即可。对于环境而言，也是如此。如果不能改变环境，不如改变自己，以适应环境。改变自己，是一种变通的大智慧。

不要把自己变成自己的囚徒	/109
年少不努力，到老会吃苦	/111
与其无聊地争论，不如去做点实事	/113
挥挥手，凡事不过一念间	/115
心中有佛光者，方为至聪至慧者	/117
打破思维定势，才能有所突破	/119
“无”就是没有，没有则是无法战胜的	/121
生活中处处有禅法	/123
成功来自于忍耐一刀一钁的雕凿	/125
有些事是急不得的，需要耐心等待	/127
忍是化解纠纷、感化他人的大智慧	/129
做什么样的人，全由自己来选择	/131
求人不如求己，靠自己度自己	/134
最优秀的人就是你自己	/136
品德上的破绽需要加强修养来修补	/138
自己的命运是由自己掌握的	/140

第五篇 行善是对自己良心的交代

佛说，行善是对自己良心的交代。行善能富足心灵，行善能积福德，行善即是在修行，所以行善也是人生的大智慧。诸恶莫作，众善奉行。善有善报，恶有恶报。一个人若能常常发善心做善事，福报自然来。

有慈悲之心的人最有魅力	/145
爱心才是真正的无价之宝	/147
种下善因，就会收获善果	/149
帮助别人，有时只需要一点智慧	/153
施舍比接受更富有	/155
助人一次，胜似诵经十年	/158
既然给予了，就别求什么回报	/160
行善得乐，为恶得苦	/162
今生无论做什么事，都会对来生造成影响	/164
心怀善念才是自救之道	/167
做恶事终会恶及自身	/169
事事锱铢必较，是占不到便宜的	/171
只知贪取不知布施是畸形	/174



目

录

第六篇 保持平常心，一切皆如愿

佛说，保持平常心，一切皆如愿。平常心即是平常态，是人生最难得的状态。一个人只有保持平常心，才能在大起大落时不大喜不大悲，才能在平常的日子

里保持愉悦的心情。所以，保持平常心，也是人生中的大智慧。

心无杂念才能拥有平常心	/179
保持平常心是悟道之本	/181
带着禅心去做事，会有大悟大得	/183
放松自己，才能把事做得更好	/185
真正的信仰，不是非要顶礼膜拜	/187
钱财乃身外之物，生带不来死带不走	/189
魔由心生，心魔是自己制造的	/191
自己捆绑住了自己	/193
有时保持沉默也是一种智慧	/195
不要活在别人的眼睛里，要活在自己的世界里	/198
与其羡慕别人，不如活出真正的自己来	/200
当行脚之时行脚，当隐居之时隐居	/202
命里有时终须有，命里无时莫强求	/204

第七篇 随缘而行，随遇而安

佛说，随缘而行，随遇而安。每个人所见所遇的事情都早有安排，一切都是缘。顺其自然，把握当下，即为随缘而行。不为外界的环境所束缚，处处都可为安身之所，即为随遇而安。随缘而行，随遇而安，才能获得人生的圆满，才能获得大自在。

遇缘则随行，遇居则随安	/211
人生无常，随缘即是人生	/213

不提过去，不问将来	/216
随缘来去，活在当下	/218
只要心中有佛，你就是佛	/220
只要佛心在，处处皆是寺庙	/222
尘缘难了，难了尘缘	/224
前世 500 次的回眸，换得今生一次的擦肩而过	/227
不要追悔过去，也不要奢求未来	/231
人与人之间，是聚是散都应随缘	/234
失恋只是失去了一个人，并没有失去爱	/236
珍惜现在的感情才是真爱	/238



目

录

第一篇

生命中最重要的工作，是提早觉悟

佛说，生命中最重要的工作，是提早觉悟。觉悟是指通过修行而得到的大智慧——正而不邪，净而不染，觉而不迷。觉悟，才能不迷不惑，才能事事明了，才能得道成佛。



帮别人解脱，是解脱自己的最好途径

从前，有一个年轻的和尚，在化缘回来的路上不幸被两个蒙面人绑架了。他的双手被死死地捆在身后，双脚也被绑得牢牢的，站都无法站起来。后来，眼也被蒙上了，嘴也被堵住了。最后，他被关进了一间湿漉漉的屋子里。

他感到自己被扔在了一个墙角处，他又气愤又害怕，又感到万分无奈，甚至感到一种阴森森的死亡的气息。就在他挣扎了一阵，终于筋疲力尽、彻底绝望时，他听到身边不远处也有挣扎、喘息的声音。于是，他一点点地艰难地朝那个有声音的方向挪动。

当他终于接触到另一个同样被绑架的人时，他感到了一丝生的希望。他凭感觉马上挪动到那人的背后，与那人背靠背，然后开始用自己尚能活动的手指寻找那个人手腕上的绳头。

经过一番努力，他真的解开了那人手腕上的绳子。那人的双手解脱之后，马上扯掉了他俩的蒙眼条，接着又把他的双手解开。二人接着解开了各自的双脚。更令二人惊喜和感慨的是，他们二人竟是同一座寺院里的和尚。

二人配合默契地打开了房间的后窗，并先后从后窗里爬出

去，获得了自由，跑回了寺院。他俩自救了。

当二人惊魂未定地去向老方丈述说他们的遭遇时，老方丈微笑着，又不无神秘地说：“你们二人在危难之际悟出了解脱的方法，祝贺你们……明天，就由你们二人去帮助另外两个师弟开悟吧。”说完，方丈把两个头套和四根绳子交给了二人。



有时，我们会陷入困境中无法得到解脱，这个时候我们常常希望得到别人的帮助以获得解脱。其实，在很多时候，正是我们帮助别人解脱了困境，才能使自己得到解脱。这正如当我们把别人脚前的绊脚石搬开时，也正好给自己铺平了道路。