

感悟人生  
智慧书系

# 放下

的  
智慧

山湖居士◎编著



放下，找回平淡的自己  
放下，才能轻装前行

握紧，只会痛苦；放下，才能幸福  
放下放不下，早晚得放；得来得不来，终有所得

SPM

南方出版传媒  
广东人民出版社



感悟人生  
智慧书系

# 放下

的智慧

山湖居士◎编著



**SPM**

南方出版传媒  
广东人民出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

放下的智慧/山湖居士编著. —广州: 广东人民出版社, 2015. 4

(感悟人生智慧书系)

ISBN 978 - 7 - 218 - 09920 - 0

I. ①放… II. ①山… 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 (2014) 第 307811 号

Fangxia De Zhihui

放下的智慧

山湖居士 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 肖风华 温玲玲

封面设计: 鸿蒙诚品

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14.75 插页: 1 字数: 200 千

版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

# 前言

古时，有一个人跋山涉水到外地办事，在经过一个陡峭的悬崖时，不小心掉了下去。深谷雾浓，这人不紧往下滚落，眼看着生命就要不保，他的双手慌乱地在空中攀抓，终于抓住了一根枯树的老枝，虽然生命得以暂时保全，但他整个人都悬荡在浓雾之上，进退维谷。

这时，他忽然看到慈悲的佛陀出现在半空中，正看着自己。这人赶快请求佛陀：“佛陀，您发发慈悲，救我吧！”

“我救你可以，但你要照我说的去做。”佛陀说道。

“佛陀，到了现在，我哪有不听你的话的道理！无论你说什么，我都听你的。”

“好，那现在我要你把手中抓着的树枝放下！”

此人一听，心想，手一放一定会掉入万丈深渊，跌得粉身碎骨，生命还如何保全？所以这人咬了咬牙，紧抓着树枝不放。佛陀看此人执迷不悟，只好离开了。后来这人顺着树枝辛苦地爬到了老树的枝干上，但没有食物与水，最终还是困死在了树上。

而他到死都不知道，浓雾下便是地面，老树距离地面仅仅只有两丈的距离。

有时候，人不要太执着，放下未必不是出路。当我们站在人生的岔路



口茫然失措时，懂得放下，才能重获新生。放下，也许伴随着伤感和遗憾，甚至是一些难以割舍的痛。但是，放下会让我们生活得更恬淡、安然，让我们人生的底蕴更隽永和悠远。

人的生命极其短暂，如果始终把争、贪、所求、自私、自利放在心头，只会痛苦不堪。如果一个人对现实不满，对现在和过去都不满，总是觉得人人都对自己不好，但自己却对人人都很好，始终据理力争，让自己立于不败之地，这样如何能获取成功？

所以，放下是一种智慧，同时也是一种守住自己身心、驱除诸多妄想的智慧。本书就是从佛学的角度出发，根据慧德大师日常的授课内容，帮助读者了解和学习放下的智慧。全书分为十章，分别从放下杂念、放下完美、放下得失、放下功名、放下平庸、放下欲望、放下忧虑、放下固执、放下怨恨等方面展开，充满禅意的故事加上引人深思的禅理，帮助众生看淡一切得失，放下所有杂念。

著名的慈受禅师有两首关于放下的偈语，一是：人生如春花，能得几时好，朝吹与暮洗，朱颜变枯槁。花落有后生，人老不复少，万事只今朝，莫更招烦恼。二是：人生聚散本无常，休把闲愁恼肚肠，三十年后重相见，拍手呵呵笑一场。

放下是一种觉悟，是一种选择，亦是一种结局。人只有抛却过于复杂的思想，才能找回简简单单的快乐。凡事要随缘，去留要随意。清心寡欲会更坦然、轻松，随遇而安才能自得其乐。

学会放下，学会从碌碌红尘中解脱，哪怕只是找寻到了片刻的内心安宁，也是收获。

# 目录

## 第一章 心空明，众生皆苦：即刻放下便释怀 1

佛曰：“一念放下，万般自在。”很多时候，我们痛苦、烦恼、愁苦的根源就是我们放不下。放下难以忘却的过去，放下对金钱权势的贪念，放下失败的悔恨，放下成功的得意，放下对别人的不满、恼怒，我们就会拥有安谧恬淡的生活。果断地割舍那些看似难以割舍的，放下一直放不下的，我们才能拾回快乐。

心中空明，人自空明 / 2

放下便是一种快乐 / 5

守住内心的“念”，勿忘心安 / 7

凡事寻常看，减压心舒畅 / 10

淡漠以清心，日日是好日 / 13

心境随缘行，烦恼随风去 / 15

烦心琐事皆抛开，找回迷失的自我 / 18

## 第二章 罔虚华，境由心生：只缘身在最高层 21

《金刚经》中有云：“凡所有相，皆是虚妄。”凡夫俗子，

难免被功名利禄蒙蔽眼睛，被别人的评价和眼光紧紧缠缚。短短一生，有人朝着财富欢呼，有人向名利致敬，有人为了权力忘乎所以……忙忙碌碌间就走到了生命的终点，这才发现，一切皆是一场空，当初何不洒脱随意地活。

一切虚名皆所累 / 22

成功的标准不止一个 / 24

放弃是为了更好的得到 / 27

放弃进攻是最好的进攻 / 30

生命就是勇敢做自己 / 33

归零开始，从头再来 / 35

懂得放下才是真体悟 / 38

守住好心态才能一生幸福 / 41

### 第三章 抱残缺，缺憾亦美：心安顿悟智慧灵根 45

佛曰：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”人的一生中必定会遭遇很多痛苦和磨难，留下一些遗憾，我们要试着接受这个残酷的事实。不要一味地苛求完美，徒增烦忧。残缺完全可以通过内心充实来弥补，保持平和的心态，就没有不能接受的事情。也许多年后回头看，曾经觉得残缺和遗憾的东西却在熠熠发光。

纯金无足赤，完美莫苛求 / 46

缺憾未必不是一种美 / 49

你不能让所有人都满意 / 52

宽容别人，欣赏自己 / 54

活在当下，珍惜现在拥有的一切 / 57

完美主义终究是一种理想 / 60

淡看人生缺陷，栖息菩提树下 / 63

## 第四章 知取舍，得失随缘：本来无一物，何处惹尘埃 67

佛曰：“得失随缘，心无增减。”现代社会中，俗世的喧嚣和纷扰让很多人乱了心智，看不清前方的路。只想要得，分毫不愿舍的人，如何能活得自在？放下不该得的钱财，才能避免牢狱之灾；放下无法挽回的感情，才能还自己自由。放下，才能让执迷不悟戛然而止，人生才有更多的选择。

得失随缘，懂得放弃悟真谛 / 68

找准位置，定位属于自己的人生 / 70

会取舍，明镜亦非台 / 73

凡事有所为有所不为 / 76

有所放弃更有所坚守 / 79

相信自己一定能做到 / 81

摊开掌心，亦得世界 / 84

## 第五章 轻利禄，尘缘尽弃：过往功名皆浮云 89

佛曰：“来之不喜，去亦无忧，随缘应之，唯心自在。”名缰利锁向来都是终生的烦恼所在。人们为钱财和利益忙得团团转，为荣誉和地位担惊受怕，惶惶终日。只有将一切都看淡，找回那颗自由的心，才能坦然面对人世百态。

放弃是选择的影子 / 90

一花一世界，不要总为昨天流泪 / 93

抹掉过往云烟，和过去说再见 / 96

淡名利，不为浮云遮望眼 / 99

从黑暗中普渡自己 / 102

放下过去，憧憬美好未来 / 104

把握现在，相信明天会更好 / 107



## 第六章 弃平庸，自强不息：种善方能得善果 111

弘一法师曾说：“以冰霜之操自励，则品日清高；以穹窿之量容人，则德日广大；以切磋之谊取友，则学问日精；以慎重之行利生，则道风日远。”每个人都有自己的天分，每个人都应活出不一样的精彩。相信谁都不愿庸庸碌碌过一辈子，那就趁早树立自信，努力向着目标冲刺吧。

一念起，拒绝平庸，浴火可重生 / 112

千里行于足下，从自己的工作开始 / 115

远大目标是超越平庸的动力 / 118

不想平庸就必须珍惜时间 / 121

跌倒了就要再爬起来 / 124

超越自卑就会成功 / 128

把苦难当作告别平庸的垫脚石 / 131

自强改变平庸，平凡之人也可成功 / 133

## 第七章 寡欲求，载舟轻扬：灭却心头欲，提起佛前灯 137

佛曰：“欲生诸烦恼，欲为生苦本。”生活中的很多烦恼和不快，都是因为我们的心中欲望太多。心胸被欲望填满的人，总是在得到之后贪婪地想要更多，无止尽的欲望折磨着人们的内心，让人们变得躁动不安。只有放下得失心，放下烦恼心，才能真快乐。

洗尽铅华，心宁智生 / 138

不要给自己的人生加行李 / 141

望天外云卷云舒，别让压力乱吾身 / 144

无欲则刚，控制无止境的欲望 / 146

钱财乃身外之物，不做金钱的奴隶 / 149

返璞归真，过最简单的生活 / 152

舍掉一些无谓的忙碌 / 155

适合自己的才是最好的 / 158

## 第八章 慎忧思，笑口常开：万般带不去，唯有悦随身 163

佛曰：“大悲无泪，大悟无言，大笑无声。”每个人都渴望过得快乐，然而却总因为一些琐事郁郁寡欢。快乐是一种能力，一个人在任何时候都能保持一种快乐的心情需要智慧。多一些付出，少一些计较和要求，放下憎恨，避免忧虑，简简单单地生活，快乐自然会与你形影不离。

快乐也是一种修行 / 164

修身养性，彻底解放自己 / 167

笑口常开，养成快乐的习惯 / 170

佛法挂心间，时刻记得微笑 / 173

悲哀极尽，患得患失 / 176

进行积极的心理暗示 / 179

遇事要有积极的心态 / 181

## 第九章 勿执拗，随机应变：机敏之人事竟成 185

佛曰：“真正的修行人应具备的心态、真正健康的人生态度，是不执着也不逃避。”坚持该坚持的是执着，坚持不该坚持的就是执拗。执拗在一角的人看不到更远更宽阔的地方，如同井底之蛙。只要放下执拗，学会变通，随着环境的改变来改变自己，我们就会看到一个不一样的缤纷的世界。

舍不得手中沙，得不到云淡风轻 / 186

寻转机，莫做无谓坚持 / 189

放弃毫无意义的执拗 / 192

愚公移山不可取，切莫错过生命的精彩 / 195

半途而废，佛家的另一种成功 / 197

放弃也需要鼓足勇气 / 199

明确自己的目标，该放手时就放手 / 202

## 第十章 莫怨恨，坦然面对：吃亏本不碍，退让亦无妨 205

佛曰：“放下对一切事物的观念、成见和想法。如此一来，法自然会显现。”人生路上不可能没有挫折和失败，吃亏上当亦在所难免。我们不要对此耿耿于怀，进而埋怨和憎恨。坦然面对一切，用宽仁和退让的心接纳所有不幸和灾祸，厄运很快就会烟消云散。

吃亏是福，不要怨天尤人 / 206

自信人生，不抱怨便是福祉 / 208

身处劣势亦要心态平和 / 211

不要在小事上计较 / 214

不能改变环境就改变自己 / 216

学会坦然面对，做最真实的自己 / 219

总有一扇窗户为你打开 / 221

静心等待，入定禅心能参悟 / 224

世上本无事，庸人自扰之 / 226



# 第一章

## 心空明，众生皆苦：

### 即刻放下便释怀

佛曰：『一念放下，万般自在。』很多时候，我们痛苦、烦恼、愁苦的根源就是我们放不下。放下难以忘却的过去，放下对金钱权势的贪念，放下失败的悔恨，放下成功的得意，放下对别人的不满、恼怒，我们就拥有安谧恬淡的生活。果断地割舍那些看似难以割舍的，放下一直放不下的，我们才能拾回快乐。

## 心中空明，人自空明

当今社会，很多人丢失了真正的快乐，焦躁不安、患得患失。而改变这种生活状态的办法之一便是让内心保持空明，在静谧时体会生活的点滴，还原生活的本色。

老街的尽头有一间杂货铺，铺里住着一位年过六旬的老人。如今已经很少有人光顾他的铺子，人们都奔“现代化”的超市和购物广场去了，他现在靠卖一些罕见的老古董为生。

老人斜倚在门槛上，货物码在货架上，他不叫卖，也不讲价，每天很晚才收摊。不管什么时候路过这里，人们总能看到老人躺在藤椅上，微眯着眼，手里捧着一本旧书，旁边放着一把紫砂壶。

他的生意也并没有好坏的界定，每天的收入够他吃饭、喝茶。年过六旬的他已不再奢求一些虚妄的东西，所以他对现在的生活很满足。

一天，一位风尘仆仆的古董商人从这里路过，无意间看了一眼老人身

旁的那把紫砂壶，那把壶紫黑如墨，古朴雅致，有清代制壶名家戴振公的风格。他走近老人，端起那把壶仔细端详。

壶嘴里留着一记印章，确实是戴振公所制的真品。商人顿时兴奋不已，因为戴振公在世界上享有捏泥成金的美誉，据说其作品公之于世的只剩下三件：一件在台湾故宫博物院；一件在美国纽约州立博物馆；还有一件被某位泰国华侨在1995年的伦敦拍卖市场上，用70万美元的拍卖价收入囊中。古董商端着那把壶，打算出15万元将它买下，当他和老人说出这件事情时，老人先是一惊，然后拒绝了商人。因为这把壶是他爷爷传下来的，和这间杂货铺一样是他们祖孙三代的血脉。

尽管没有将那把壶卖出去，但古董商来的那天，老人有生以来第一次辗转难眠。一把他用了将近60年的壶，他一直以为这就是一把再寻常不过的壶，今天居然有人出15万元买走它，他无论如何都想不明白。

以往老人躺在椅子上喝水，都是把壶放在小桌上闭着眼睛喝的，现在他总是不由自主地睁开眼，坐起来，这让他感到很别扭。而且还有更让他无法忍受的事情，街坊邻居得知他有一把价值连城的茶壶后蜂拥而至，有的人问他家里还有没有其他的宝贝，有的人甚至开口向他借钱，更有甚者，大半夜的也去推他家的门。老人原本平静的生活被这把紫砂壶打乱了，他不知该如何处理这把壶。当那位商人带着30万现金，再一次来到老人家中时，老人再也不能静默了。他召集左邻右舍，当着众人的面抄起一把锤子，把那把紫砂壶砸了个粉碎。如今，老人依旧天天斜倚在门槛上，守着他的杂货铺，据说他已经接近百岁了。

老人的内心跟着茶壶的升值变得躁动不安，原本宁静、安详的生活亦不复存在，很显然，这样突如其来的“好运”并没有给老人增添快乐，反而让他的内心备受煎熬。在一段时间的平静之后，老人领悟了“虚空”的禅机。正是在他果断举起锤子落下的那一瞬间，他又找回了原本生活的那份宁静。

唐代太守李翱时常听闻药山禅师的大名，于是打算拜访一下。经过四处打听、跋山涉水，李翱终于在一棵松树下见到了药山禅师。

药山禅师布衣白须，穿着草鞋，随意坐在地上，手里捧着一卷长经。李翱觉得他这副模样丝毫没有传说中那般仙风道骨。

李翱上前，毕恭毕敬地问道：“您真的是鼎鼎大名的药山禅师吗？”出人意料的是，药山禅师的目光始终停留在手中的经卷上，对他不予理睬。一直以来位高权重的李翱当然忍受不了如此怠慢，他准备甩出一句“见面不如闻名”就立刻离开，就在这时，药山禅师不紧不慢地回答道：“你宁愿相信别人的传说，却不愿相信自己的眼睛。”

李翱有些惊诧地回头，拜问：“请问什么是‘道’？”

药山禅师指一指天，再指一指地，然后问李翱：“明白了吗？”

李翱非常诚实地答道：“不明白。”

药山禅师提醒他：“云在青天水在瓶。”

李翱这才参悟到了其中的道理，激动地写下：“练得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余话，云在青天水在瓶！”



### 【感悟】

实际上，药山禅师是在点醒李翱，外相皆是虚妄，只要自己的心境始终如白云一般自如，何处不能自由，何处不是解脱？无论你选择了什么样的人生道路，如果你一直把这条路视为唯一重要的事，一直执着于此，就不算是真正的道路。只有达到心中空无一物的境界，才是“悟道”。不管做什么，只要保持一颗空明之心，那么所有事情就会变得轻而易举。



### 【放下的智慧】

人的内心很容易被世上的诸多繁杂琐事缠绕，被各种诱惑牵引而渐渐

迷失方向。这时候，记得让心回归空明，放慢追逐功名利禄的脚步，生活才能轻松自在。

## 放下便是一种快乐

我们终日穿梭在闹市中，在自己的小小世界里不停地忙碌。有的人为了争权夺利折腾得头破血流；有的人在纸醉金迷的生活中沉迷，在物欲横流的世界里日渐沦陷。尽管我们的内心一直渴望快乐，但常常被很多事情弄得很不快乐。我们总是害怕付出太多后一无所获，怕表现欠佳丢了面子，怕亲人朋友对自己失望，甚至因别人无心的一句话、一个眼神烦扰一天……人生行囊太重，应该学会放下。

古时有一位富人，拥有众多金银财宝，但却总也感觉不到快乐。于是，他背着很多金银财宝，到远处陌生的地方寻找快乐。但他踏过了千山万水，也寻不到一点快乐的踪影，只好沮丧地坐在山路上歇息。

不一会儿，山上走下来一位农妇，背着一大捆柴草边走边哼着山歌。富人向农妇问道：“我是个人人羡慕的富翁，但是为什么没有快乐呢？”农妇看着他笑了，放下那捆沉甸甸的柴草，轻轻地用衣袖拭去汗水说：“其实很简单，放下就是快乐！”农妇的这句话让富人茅塞顿开，自己一直背着那么重的金银财宝前行，担心被人抢走，又怕遭人暗算，整天忧心忡忡，怎么能快乐呢？在这之后，富人把自己的珠宝、钱财拿来接济穷人，以慈悲为怀，做了不少善事，也终于体会到放下的快乐了。

人生总是这样：拥有的越多，烦恼也就跟着增长。万事万物，因缘变



化，人生最苦之处在于求不得，既然不得，为何苦求，不如放下心中执念，烦恼自然会消退。

要想“得到”更多，就得具备聪明的头脑，拥有适时“放下”的勇气与智慧。大多数人只知道一味地占有，却很少人懂得如何去放下。所以拥有金钱的人往往被金钱所累，得到感情的人也为情所困……佛家劝人们放下，并不是让人们什么事情都不做，而是劝大家不要太看重事情的成败得失。钱作为生活的保障，的确需要努力去赚，但赚了以后也要合理地将它花掉，而不是永远积攒；感情也是必须有所付出的，但不要太强求付出感情后应有的回报。当我们学会了“放下”的智慧时，不仅对周围的人有利，在某种程度上也是一种自我解脱。

佛陀在世的时候，有一天，一位婆罗门的贵族来拜访他。婆罗门双手各献上一个花瓶，作为献给佛陀的礼物。

佛陀对婆罗门说道：“放下。”

婆罗门将左手的花瓶放下了。

佛陀又说：“放下。”

于是婆罗门又把右手的花瓶放下。

但是，佛陀依旧对他说：“放下。”

婆罗门茫然地问道：“尊敬的佛陀，我现在已经两手空空，你还要我放下什么？”

佛陀说：“尽管你已经放下了花瓶，但你的内心依然充满执着。你只有将对自我感观思虑和对外在享受的执着放下，才可以从生死的轮回之中解脱出来。”



### 【感悟】

“身后有余忘缩手，眼前无路想回头。”在这句话流传了几百年后的今