

一本让幸福加倍，让烦恼归零的心灵读本！

有一种智慧叫 放下

凉月满天↓著

懂得放下，便是大智慧！

陕西师范大学佛教研究所所长、禅学名家

吴言生教授强力推荐！

放下一粒种子，收获一棵大树；放下一处烦恼，收获一片清凉；
放下一种偏见，收获一种幸福；放下一种执着，收获一种自在。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

有一种智慧
叫放下



凉月满天 ↓ 著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫放下 / 凉月满天著. —北京: 金城出版社,
2009. 5


ISBN 978-7-80251-173-6

I. 有… II. 凉… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064284 号

有一种智慧叫放下

作 者 凉月满天
责任编辑 陆建伟 谢艳芝
开 本 787×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 235 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-173-6
定 价 28.00 元

出版发行  金城出版社 GOLD WALL PRESS 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64222699

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

从前，有个和尚，破衣芒鞋，云游四方。他在化缘的时候，常常背着一个布袋，人称“布袋和尚”。别人看他背着这么大一个布袋，以为是他们僧团用的、吃的，就一直不停地供养。后来和尚嫌一个布袋不够，就背了两个布袋出门化缘。

有一天，他装了两大袋满满的食物回去，走到半路，因为太重，就在路旁歇息打盹。突然，他听到有人说：“左边布袋，右边布袋，放下布袋，何其自在。”他猛然惊醒，细心一想：对呀！我左边背一个布袋，右边背一个布袋，这么多东西缚住自己，压得人喘不过气来，如果能够全部放下，不是很轻松很自在吗？于是，他丢掉了两个布袋，幡然顿悟。

印度佛教里也有着相同的故事。

有一位婆罗门，拿了两个花瓶，前来献佛，佛陀对婆罗门说：“放下！”

婆罗门随即将他左手拿的那个花瓶放下。

佛陀又说：“放下！”

婆罗门又把他右手拿的那个花瓶放下。

然后，佛陀还是对他说：“放下！”

这时，婆罗门大惑不解：“我已经两手空空，没有什么再可以放下了，请问现在我要放下什么？”

佛陀说：“我叫你放下的不是你手中的花瓶。而是你在尘世执著的心。”

是的，我们生活在纷纷扰扰的尘世中，背着各种各样的包袱，顶着来自四面八方的压力，放不下的事情实在太多、太多了。

对功名利禄放不下，出现了跑官、买官、贪官；

对金钱富贵放不下，催生了贪污、受贿、盗窃；

对爱情婚姻放不下，产生了痴男、怨女、殉情；

……

这种种的压力和重负又岂止婆罗门手中的花瓶？

当我们不堪生活的负荷，需要解脱的时候，不妨学会“放下”。

许由不接受尧的让位，跑到淇水边洗耳朵，是放下；范蠡功成身退，隐姓埋名，携西施泛舟西湖，是放下；陶渊明不为“五斗米折腰”，解甲归田，“采菊东篱下，悠然见南山”，是放下……

生命的价值，其实并不在于获得，而在于放下。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树；你只有放下一处烦恼，才能收获一片清凉；你只有放下一种偏见，才能收获一种幸福；你只有放下一种执著，才能收获一种自在。

当你放下足够的时候，如脱钩的鱼，出岫的云，忘机的鸟，心无挂碍，来去自如，表里澄澈，“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。”才会发现生命竟可以如此充实、如此美好，日日是好日，步步起清风！放下，是一种境界，更是一种精神。但，也需要勇气和智慧。

姚展雄

目 录

第一章 放下就是快乐

这个世界欲望太多，痛苦太多，逼得人们四处寻找快乐，殊不知“放下”才是快乐的钥匙，只有放下困扰，放下仇恨，放下计较，才能心无挂碍，聆听溪唱莺啼，谛视鲜花盛放，生欢喜心。

他人不是地狱，也不是天堂 /3

望向你的那双温柔而永恒的眼睛 /6

十年前的擦肩而过 /8

最美的声音 /11

没有一株草不会开花 /14

做一条脱俗的虫 /16

寻找属于自己的时刻 /18

清水养闲花 /20

细品人生这杯茶 /22

千万不要把点当成圆来看 /25

笑看生死 /28

谁不是归家的游子 /31

为何待明天 /33

落叶满阶红不扫 /35

有日子可过是幸福的 /39

云水襟怀 /42

第二章

有多少爱不能原谅

爱亲人、爱路人、爱日子、原谅伤害你的人、对自己珍重、给别人奉献给这个世界的爱鞠躬，所有这些，都让我们活在自己的心，过独属于我们的滋味人生。

因为你爱我 /47

有多少亲情不能原谅 /49

手心里的伤 /52

不不不 /55

给爱鞠躬 /59

和青春说再见 /62

人间的灯火 /65

似火青春，君子禅心如月 /67

帮我记住母亲的生日 /71

佛桌上开出的花朵 /74

如果爱，请深爱 /76

插花女孩 /79

离婚了，谁还慈悲 /82

不如我先转身 /85

爱家的男人是一种诱惑 /88

就当我们从来不认识 /91

生活是可以改变的 /94

第三章

心闲无事不从容

真正好的人生，一定是知足常乐的，自我救赎的，对这个世界有清醒认知而不作茧自缚的，换句话说，人是忙的，但心，一定是闲的……

- 苦孩子，乐孩子 /99
牡丹花心里的露珠 /103
两根指头拈起人生 /105
只有我，只有风 /107
深灰浅灰 /110
心闲无事不从容 /112
好好活 /115
偷就偷个大的 /117
剑术是这样练成的 /120
沙上的唐卡 /122
弄丢的佛 /124
有尊严地活，有尊严地死 /126
指甲上的退隐和孤寂 /129
每个人都是一枚月亮 /132

第四章

放下不难，只怕我们放不下

放下不是怯懦，放下不是懒惰，放下不是停步不前的借口，放下不是自欺欺人的说辞，放下是从心苗上所发的一点智慧，它让我们于当行处行，于当止处止，行也是美，止，也是一种美。

不想像蚂蚁那样奋斗 /137

蜘蛛的哲学 /139

从狂奔的列车上走下来 /141

一等斗鸡如何修炼成功 /143

孤独里有没有幸福的方向 /145

慢慢行，等一等 /148

刀尖串起一串忍 /151

灵魂是不拎皮箱的鱼 /153

捂住嘴，敞开心 /155

何为团团转，只因绳未断 /159

每个人心里都有一根刺 /161

鲜花供佛，还是微笑供佛？ /165

心在哪里，家就在哪里 /168

我为我的心 /171

柴米馨香 /174

第五章

给心灵洗个澡

给心灵洗个澡，让它变得光鲜、洁净，我们就会发现，幸福不劳别处寻，玫瑰也能赠予人，一切权势、金钱、美貌的容颜，都抵不过一个字：心。

- 清水心 /179
篱笆外面 /181
黛玉错过了多少美 /183
一场减法剩下的人生 /185
一百步和九十九步 /189
既不缺少，分些给人 /191
和你一起下地狱 /193
树的心 /195
七苦上的八宝楼台 /199
爱干净的小和尚 /201
给生活一张漂亮的脸 /203
不要让真心成了昙花 /205
天堂之门 /209
倒退行走在生命的秧田 /212
整小窗、挖池塘 /214
一颗心的城池 /217
我的地盘我做王 /219
落花啼鸟一般春 /221
寒夜 /224
贪欲，人性的随想 /227

第六章 勇敢做自己

带着焦虑快步急走的人，永远看不见地上的钉子；认不清自己本性的人，永远也想不到，有时候答案不在外面，而是在内心的一念之间。

心灵的出口 /231

攻守人生 /233

越狂的和尚越悲痛 /235

一钵了却谁的浮生 /239

平生踏遍千溪雪 /241

什么什么 /243

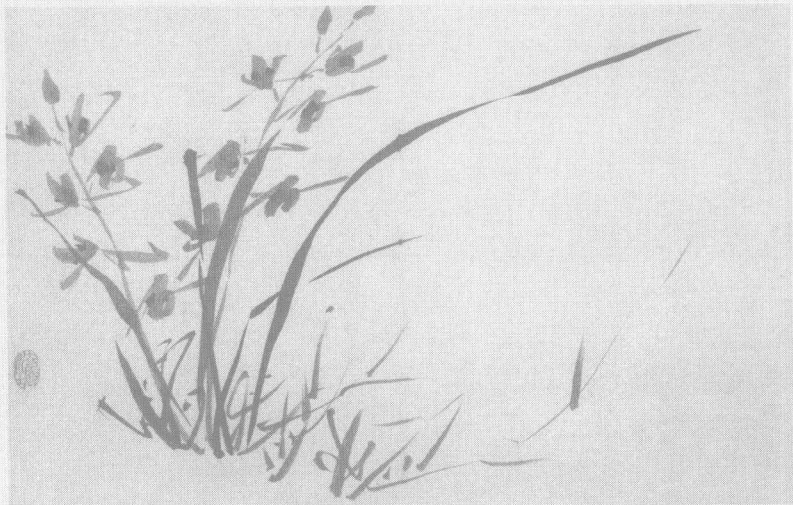
低下头的禅师们 /247

小神才让 /250

大善的心 /253

当和尚爱上爱情 /257

后 记 /260



第一章

放下就是快乐

这个世界欲望太多，痛苦太多，逼得人们四处寻找快乐，殊不知“放下”才是快乐的钥匙，只有放下困扰，放下仇恨，放下计较，才能心无挂碍，聆听溪唱莺啼，谛视鲜花盛放，生欢喜心。

他人不是地狱，也不是天堂

永远扭曲别人善意的人，无药可救。

——慧律禅师

萨特的戏剧《密室》中，一男两女都有罪恶，都害怕死后下地狱受苦。结果真正死了才发现，所谓地狱生活，不过是在规定的时间（永久）、规定的地点（一间密室中）住下去。三个鬼魂永不互信、尔虞我诈、相互牵制、互置痛苦，就像《红楼梦》里探春说的：“一个个都像乌眼鸡似的，恨不得你吃了我，我吃了你。”房门永远紧闭，他们无法逃脱；既然已死，就根本没办法他杀或是自杀；吃喝拉撒睡都不需要再操心，也就永远不需要跟外界的第四人沟通……原来地狱不在别处，地狱就是他人。

“走自己的路，让别人说去吧”——真是妄语，在一个除了自己全都是他人的世界，你怎么可能闷头只走自己的路？被人贬议都是轻的，海扁一顿，清理出革命队伍甚至替这个世界清理门户都实属正常。既要坚持自己，就得接受别人布下的荆兵棘阵，从这个角度讲，想不拿他人当地狱都不大可能。

于是有人对禅师抱怨：我周围的人都不好。禅师没说话，点了一根

蜡烛，蜡烛把周围都照得通亮，唯独身前一圈黑暗。禅师说，这根蜡烛，就是我们的心——人的心和眼一样，都只看得到别人眼中的刺，看不见自己眼中的梁木。那人又问：我该怎么办？禅师又点起一根蜡，马上把前一根照亮：要想驱赶内心的黑暗，我们还是要借助于他人。说到底，很多时候，不是他人是地狱，是我们自己心太暗。

夫妻，情人，兄弟，父母子女，江湖义气，不问富贵贫贱，热血相死相生，有你有我，三生有幸，谁说别人不是自己的天堂？

一篇小说里，一对学医的师兄弟，感情很好。师弟主管的一个病人持续高热，老也查不出病因，病情迁延半个月，换用各种抗生素治疗效果均不明显。上级医生询问病情的时候，师兄说：“我几天前查这个病人，发现他有皮疹，暗红色的出血性皮疹，今天追问病史，病人是从事药理研究的实验人员，很容易接触到跳蚤，虽然很少见，但是我觉得需要考虑流行性斑疹伤寒的可能。”

一下子捅开一层窗户纸，把主治医师和副教授都惭愧死，师弟更是差点给气死。回头就找师兄大吵起来：“你为啥不和我说？你都看见皮疹几天了，为啥不告诉我？”

师兄也气：“我为啥要告诉你？你是主治医生，你自己怎么没看见没问出来？一个病人来找你，他的身家性命就交给你了，你就得拼尽全力地对他负全责，做医生得有担当！你知道吗？我一直等着你自己看出来，然后来问我……”

师兄的举动给师弟狠狠上了一课：任何时候，都不能想着反正还有别人呢……关键时候，能靠得住的永远只能是自己——别人也不是自己的天堂啊。

梵志献花给佛，佛说：放下。他放下了左手的花。佛又说：放下。他又放下了右手的花。佛还说：放下。

放下的，是围绕着“我”的欲望的贪婪，情绪的嗔怒，心思的痴迷，踏入的是“无我”的境界。于是，人人都想知道的问题“我是谁”，标准答案就出来了：“我不是谁。”

既然我不是谁，那么，把他人当地狱，错了。把他人当天堂，对不

起，也错了。他人既不是地狱也不是天堂，一颗心放不下，自己是自己的地狱，放下了，自己是自己的天堂。

智慧点灯：把他人当地狱，错了。把他人当天堂，也错了。一颗心放不下，自己是自己的地狱，放下了，自己是自己的天堂。



望向你的那双温柔而永恒的眼睛

如人眼睛上，一物不可住。金屑虽珍宝，在眼亦为病。

——《五灯会元》

一位禅师在山中修行，夜里趁着月色出门散步，回来却发现屋里进了小偷。他看着小偷忙忙碌碌、十分“敬业”地东翻西找，既没有大喝一声“毛贼，住手”，也没有拎起一根木棍埋伏起来，准备把这家伙出其不意打翻在地。他什么都没干，就那么静静地站在门前。

小偷找不到值钱的东西，有点火大，正要撤退，一转身却和禅师狭路相逢。禅师眼睛里找不到一丝的愤怒或鄙夷，而是水一样的慈悯和温柔，他说：“你走老远的山路来的，总不能空手而回呀！”一边说着，眼光落在小偷衣着单薄的身上——也是，若不是穷得无法可想，谁会跑到深山老林偷和尚。

他脱下自己身上同样单薄的外衣，说道：“夜里凉，穿上吧。”

小偷有点不知道该作何反应。道歉？道谢？好像怎么着都不合适。最后，他低下头，披着禅师的衣服灰溜溜地往外走。禅师目光追随着小偷的背影说：“如果有可能，我真愿意送你一轮明月啊。”

回到禅房，赤膊打坐，定性凝神，万物如一，禅师渐渐不觉得冷，