

我们只有一双手，不能兼顾所有，我们只有一颗心，不能承载全部。因此，我们要学会放下，这是能让我们快乐的唯一出路。

# 放

放 下 就 是 快 乐

【参透放下的智慧，享受快乐的生活】

放下就意味着释怀，释怀就意味着无忧无虑；放下就意味着清醒，清醒就意味着不会迷失。放下不是退缩，是抛开顾虑，让前进的脚步更轻松；放下不是逃避，是勇敢面对，让心灵的力量更强大。

李 峰 编著

# 下

放

放 下 就 是 快 乐

下

**图书在版编目 (CIP) 数据**

放下就是快乐 / 李峰编著. —北京: 中国长安出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0165 - 8

I. ①放... II. ①李... 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 (2010) 第 076686 号

上架建议: 社科—哲学知识读物—励志

**放下就是快乐**

李峰 编著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 16

字数: 160 千字

版次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0165 - 8

定价: 32.80 元



## 前言

“放下”原本只是一句禅语，《禅意与化》中道：“放下你的外六尘、内六根、中六识，一直舍去，舍至无可舍去，是汝放生命处。”然而，又有多少人能够真正懂得这种境界呢？

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，长期的跋涉使我疲倦到了极点。为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的什么？”青年说：“装的是每一次我跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣……”

于是，无际大师带着青年来到河边。他们坐船过了河，上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”青年很惊讶：“它那么沉，我扛得动吗？”

大师微微一笑说：“过河时，船是有用的；过了河，就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但念念不忘，就成了人生的包袱。”

这是一个充满了人生哲理的小故事，却活脱脱地道出了现实的无奈。忙碌的脚步，让人们失去了沉静的本能。物欲横流的今天，数字的多少划分了人与人之间的等次，打破了平衡的宁静。人们躁动不安，努力地寻找提升自身社会等次的机会。为此，越来越多的人觉得压力大、烦恼多，而快乐却越来越少。的确，我们的人生包袱太重了，我们的心灵承载了太多不必要的东西。不只是痛苦、悲伤，还有无休止的贪念和不知满足的心理，为此我们越发觉得劳累，越发觉得步履蹒跚。

其实，生活与工作本身就是一种承担和责任，是绝对不轻松的。那么，如何在脱离现实的情况下轻松快乐地生活呢？唯一的方法就是学会“放下”。放下



## 放下 就是快乐

参透放下的智慧，享受快乐的生活

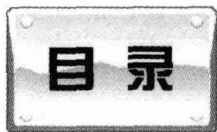
是一种感悟，是一种心灵的自由。

放下名利的追逐，内心会因轻松而快乐；  
放下消极的态度，内心会因阳光而快乐；  
放下自卑的心理，内心会因自信而快乐；  
放下胆怯的想法，内心会因坚强而快乐；  
放下狭隘的思想，内心会因博大而快乐；  
放下浮躁的情绪，内心会因平静而快乐；  
放下迷茫的心灵，内心会因清醒而快乐；  
放下头脑的禁锢，内心会因灵活而快乐。

总之，“放下”净化了心灵，拓宽了心路，完善了人格。放下不等于放弃，放弃是迫于无奈的选择，放下是一种主动的求取。放弃是遗憾，放下却是圆满。“千江有水千江月，万里无云万里天”。当我们放下了压力，解放了思想，丰满了见识，何愁幸福不至、快乐不来呢？

其实，我们的快乐——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己来决定。承担该承担的，放下该放下的，不计较不该计较的，不追求不该追求的，学会聪明地生活，快乐就在身边。

本书就为人们通向人生的终极目标——快乐，指出了一条捷径。书中撷取了大量经典的、智慧的心灵故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。这是一道心灵的盛宴，能给人们注入最新鲜的心灵血液，带给人们源源不断的心灵力量，从而帮助人们创造快乐美好的新生活。



## 第一章 放下名利，轻松前行

生活中我们可能常常发出这样的感慨“我怎么就升不上去”“我怎么就没钱”？我们渴望名利带给我们生活的满足感，但却常常忘了遏制对名利的过度追求，以至于被名利胁迫，过得越来越累，甚至越来越担惊受怕。人生有些道理很简单，你越极度地在意他，他越给你造成极度的伤害，名利就是如此。名是缠人的缰，利是捆人的锁，太多的人受名利之剑所伤。其实活着就是图一快乐，放下对名利的过分追逐，淡泊地对待得失宠辱，轻轻松松走在人生的路上，这将是一种怎样的快乐呢？

001	把打扰快乐的东西摔个粉碎 .....	2
002	不会放弃就会背上沉重的负担 .....	3
003	得而不喜，失而不忧 .....	4
004	有些缺憾不一定非要补足 .....	5
005	烦恼常因比较生 .....	7
006	一味地占有会使人变得空虚 .....	8
007	越在乎好坏越紧张 .....	9
008	珍惜金钱之外的财富 .....	10
009	当心金钱对心灵的腐蚀 .....	11
010	欲望越小，人生才能越美好 .....	12
011	富有不只是拥有很多家财 .....	14
012	过分贪婪就会受到伤害 .....	14

<b>013</b>	不要为了金钱抛弃自尊 .....	15
<b>014</b>	卸下物欲，轻松生活 .....	16
<b>015</b>	放下私心，及早悔悟 .....	17
<b>016</b>	不要让利益侵蚀了你的人格 .....	19
<b>017</b>	快乐来自于满足 .....	20
<b>018</b>	把人身安全放在第一位 .....	21
<b>019</b>	多镀层银子，便只看到自己了 .....	22

## 第二章 放下消极，积极生活

快乐的生活应该是充满阳光的，是积极向上的，这常常取决于我们对生活的态度。当我们的思想是阻碍发展的，当我们的意志是消沉的，当我们的情绪是低落的，我们又如何过上快乐美好的生活呢？一切消极的态度都是遮挡阳光的阴云，驱散这些阴霾，放下所有沉重的思想，生活中自是阳光普照。

<b>001</b>	丢掉对危险的恐惧，勇往直前地生活 .....	24
<b>002</b>	过好活着的每一天最为重要 .....	25
<b>003</b>	对已成的事实没必要埋怨 .....	26
<b>004</b>	给你的心情多加几项快乐定义 .....	27
<b>005</b>	多看到生命中的成功，少计较曾经的失败 .....	28
<b>006</b>	别因他人的评价而苦恼 .....	29
<b>007</b>	不要苛求生活 .....	30
<b>008</b>	让内心世界不为外境所动 .....	31
<b>009</b>	一切毫无根据的忧虑都是不必要的 .....	32
<b>010</b>	危险常常来自你的内心 .....	33
<b>011</b>	每个人都要背负沉重 .....	34
<b>012</b>	幸福就是选择好自己的心态 .....	35
<b>013</b>	谁说身边没有风景 .....	36
<b>014</b>	没钱也可以过精致的生活 .....	37
<b>015</b>	控制住你的思想 .....	38

<b>016</b>	不要只看结果，也要看到过程 .....	39
<b>017</b>	塞翁失马，焉知非福 .....	40
<b>018</b>	快乐或悲伤只是一念之差 .....	41
<b>019</b>	让生命变得多姿多彩 .....	42
<b>020</b>	及时地忘却也是一种能力 .....	43
<b>021</b>	想得开，看得透，才能活得快乐 .....	45
<b>022</b>	常怀好心情 .....	46
<b>023</b>	变消极等待为主动争取 .....	47

### 第三章 放下自卑，完善人格

自卑常是人堕落的诱因。自卑的人内心是压抑的，是没有快乐的。有的人因缺陷而自卑，有的人因失败而自卑，有的人因盲目地追求完美而自卑……不管什么原因，自卑的心理都会给人带来伤害，阻碍发展。其实，每一个人都不是完美无缺的，当你固执地看到你自己的不如意而因此忧伤时，可能其他人也正在烦恼着他自己的不如意，只是你不知道罢了。人人都有不如人之处，放下对自己的苛责，放下对完美的执著，当你能微笑对待自己的不足时，你就会成为一个成熟快乐的人。

<b>001</b>	对自己的未来首先要有一份自信 .....	50
<b>002</b>	正确认识人生的价值和意义 .....	51
<b>003</b>	自信会让人变得美丽 .....	52
<b>004</b>	适合自己的就是最好的 .....	54
<b>005</b>	秉持自我本色，才能找到天堂 .....	56
<b>006</b>	打破自卑的枷锁 .....	57
<b>007</b>	将自卑转化成谦虚，以此激励自己 .....	58
<b>008</b>	有时候你要忘掉原来的样子 .....	59
<b>009</b>	平凡的人生也可能充满不平凡 .....	60
<b>010</b>	别人的生活未必好 .....	61
<b>011</b>	告诉自己“我能行” .....	63
<b>012</b>	每个人都有一道缺口 .....	64



<b>013</b>	千万不要轻视自己 .....	65
<b>014</b>	弱点并不是绝对的坏事 .....	66
<b>015</b>	用失败的经验丰富自己 .....	68
<b>016</b>	给自己一个准确的定位 .....	69
<b>017</b>	点亮自己心中自信的蜡烛 .....	70
<b>018</b>	自信会带给你无穷动力 .....	71
<b>019</b>	让自信送你到达事业的顶峰 .....	72
<b>020</b>	世上没有不老的容颜 .....	73
<b>021</b>	人生总有不足 .....	74
<b>022</b>	过去不等于未来 .....	75
<b>023</b>	完美无缺的人不存在 .....	76
<b>024</b>	懂得自我欣赏的人总会有用处 .....	77
<b>025</b>	毁了你的是你自己 .....	78
<b>026</b>	别人是别人，你是你自己 .....	79
<b>027</b>	追求完美，是对自身的伤害 .....	79

## 第四章 放下胆怯，直面困境

人生难免遇困境，一遇困境便悲观、恐惧、绝望，这种人难以成事，更不会拥有快乐的生活。没有比脚更长的道路，没有比心更大的湖。前进路上所有的沟坎坎只是对毅力的考验，只要抬起头向前走，一切都会在身后。所以，放下你的胆怯和你悲观绝望的情绪，勇敢地直面困境，当你强大起来时，困难和挫折就会变得弱小。

<b>001</b>	多一些胆量和毅力 .....	82
<b>002</b>	不要让困境动摇你的信念 .....	83
<b>003</b>	跌倒了，就要爬起来 .....	84
<b>004</b>	坚持下去就有希望 .....	85
<b>005</b>	百折不挠地实现梦想 .....	87
<b>006</b>	让希望常驻心中 .....	88

<b>007</b>	从失败中受益 .....	89
<b>008</b>	胆大心细终会成功 .....	90
<b>009</b>	努力适应一个无法改变的环境 .....	91
<b>010</b>	用顽强的毅力与命运抗争 .....	92
<b>011</b>	把问题想得太悲观只会徒增烦恼 .....	94
<b>012</b>	面对困境加倍努力 .....	94
<b>013</b>	乐观地面对残酷的现实 .....	96
<b>014</b>	不要活在过去的心结中 .....	97
<b>015</b>	顽强的意志会创造奇迹 .....	98
<b>016</b>	正视人生转弯处 .....	99
<b>017</b>	卸下生命中不能承受之重 .....	100
<b>018</b>	战胜自己才能无惧困境 .....	101
<b>019</b>	坦然面对不可避免的事实 .....	102
<b>020</b>	直面险境，弱者就会变强 .....	104
<b>021</b>	勇于在跌倒中爬起来 .....	104
<b>022</b>	专注目标，不言放弃 .....	106
<b>023</b>	有所作为者必经历风雨 .....	107
<b>024</b>	有时对困难也要睁一只眼闭一只眼 .....	108
<b>025</b>	矢志不渝方能成大事 .....	109
<b>026</b>	没有什么不可以逾越 .....	111
<b>027</b>	上帝拯救自救的人 .....	111

## 第五章 放下狭隘，善意待人

人的心可以宽广如大海，也可以狭窄如溪流。当能容下万物时，它是顺畅的，是开阔的；当难容一物时，它是堵塞的，是郁结的。我们期待快乐，期待美好，期待人与人之间爱意的交流，这就需要我们放下狭隘的观念，内心宽广如大海，充满善意，宽容地待人。当一切自私的、苛责的、刻薄的念头都被我们放下时，我们的世界将是一片和谐。

001	成人之美是最无私的表现 .....	114
002	让仇恨的坚冰融化在友爱中 .....	115
003	帮助他人就是在帮助自己 .....	116
004	顾及别人的感受，学会让别人快乐 .....	117
005	主动示好，化敌为友 .....	118
006	放下自我，先为别人着想 .....	119
007	朋友间重在相互信赖 .....	120
008	己所不欲，勿施于人 .....	121
009	宽容是人性最高的境界 .....	122
010	勇于承认自己的错误 .....	123
011	欺骗是最具危害性的东西 .....	124
012	爱心可以战胜一切 .....	125
013	抛弃嫉妒的心理 .....	126
014	有理也要让三分 .....	127
015	得饶人处且饶人 .....	128
016	以仁爱之心待人 .....	129
017	对别人多一份关怀与尊重 .....	130
018	我们需要的往往只是一点关心 .....	131
019	放下面子，为自己的错误道歉 .....	132
020	你先做到真诚，早晚会得到真诚 .....	133
021	宽容是拯救别人最好的药 .....	134
022	善于忘记不愉快的记忆 .....	135
023	懂得欣赏别人，别人才会欣赏你 .....	137
024	别拿自己的优点与别人的缺点作比较 .....	138
025	正确对待不合心意的人 .....	139
026	以尊重心待人，收获的必是尊重 .....	140
027	心存感激之情 .....	141
028	爱人者，人恒爱之 .....	142
029	不要习惯于批评，要学会赞赏 .....	143

<b>030</b>	不要总以为自己有多么好 .....	144
<b>031</b>	让爱心超越一切界限 .....	144
<b>032</b>	融化内心的冰冷，给别人改过的机会 .....	145
<b>033</b>	正确看待敌人和对手 .....	146
<b>034</b>	超越强者而不是嫉妒强者 .....	148

## 第六章 放下浮躁，稳健处世

心浮气躁是许多现代人的通病。为了追求所谓的成功，一些人变得不切实际，变得急躁冒进，变得不再冷静。而事实证明，从古至今没有人会因为浮躁取得成功，只有那些心安意静、稳健踏实的人才是最终的胜利者。冲动是魔鬼，急切也是魔鬼，骄慢更是魔鬼。所以，放下这些心浮气躁的表现，保持冷静与沉着，这就意味着保持住了你的胜利。

<b>001</b>	急于求成就会忘记审视自己 .....	150
<b>002</b>	想得越远越烦恼 .....	150
<b>003</b>	怒火烧到的常常是自己 .....	151
<b>004</b>	动了怒气就容易干蠢事 .....	152
<b>005</b>	不在生气时做决定 .....	153
<b>006</b>	用心去做，收获才丰 .....	154
<b>007</b>	冷静的人是永远的胜者 .....	155
<b>008</b>	急于前行容易跌跤 .....	156
<b>009</b>	切莫自作聪明 .....	156
<b>010</b>	观察分析之后再行动 .....	157
<b>011</b>	做人还需多一分自信和沉稳 .....	158
<b>012</b>	认真对待周围的一切，就可能变得富有 .....	159
<b>013</b>	有些时候别把事情想得太严重 .....	160
<b>014</b>	要耐住性子，成功讲究储备 .....	161
<b>015</b>	不切实际的追求会害了自己 .....	162
<b>016</b>	处变不惊，保全之道 .....	163

<b>017</b>	自负心理害人不浅 .....	164
<b>018</b>	慢一步并不一定是坏事 .....	166
<b>019</b>	保持一颗谦卑的心 .....	168
<b>020</b>	莫让惊慌冲昏了头 .....	169
<b>021</b>	谨言慎行不会招人反感 .....	170
<b>022</b>	顺其自然是最平静的心怀 .....	171
<b>023</b>	要脚踏实地地行动和追求 .....	172
<b>024</b>	别让情绪影响你的交往 .....	174
<b>025</b>	慌乱只会导致危险的加大 .....	175
<b>026</b>	遇事要沉着不乱 .....	175

## 第七章 放下迷茫，正确行动

前进的路上，什么是正确的，什么是错误的？很多人的内心很茫然。不知道自己想要什么，不知道该如何选择，不知道正确的行动是什么。于是，他们在原地徘徊，没有行动的勇气，甚至变得消沉、堕落，听凭命运的安排。其实，人的命运掌握在自己手中，完全不用感到迷茫。一切正确的途径、有效的方法、勤奋的精神，一切有利于前进的、积极的行为，都是我们行动的指南。放下迷茫，甩掉犹豫，别再盲目，按我们的指导，正确地行动吧，你一定会有丰盈的收获。

<b>001</b>	抛弃心中的胆怯，勇于尝试新工作 .....	178
<b>002</b>	人生要有明确的目标 .....	178
<b>003</b>	放下邪念，将智慧用在正道上 .....	180
<b>004</b>	莫去追求一个虚幻的经典 .....	181
<b>005</b>	别去抱怨生活，选择权在自己手中 .....	182
<b>006</b>	人生没有回头路，从容做好下一次选择 .....	183
<b>007</b>	舍弃安逸的念头，不断超越自我 .....	184
<b>008</b>	放弃一味地迎合，捍卫尊严与操守 .....	186
<b>009</b>	不要硬拼，先增强自身实力 .....	188
<b>010</b>	把握好你现在拥有的一切 .....	189

<b>011</b>	勇敢地放下，有时正是为了捍卫幸福 .....	190
<b>012</b>	选择在大环境中发展自己 .....	191
<b>013</b>	及时迈出决定性的第一步 .....	192
<b>014</b>	适时放弃是一种解脱 .....	193
<b>015</b>	慎重选择自己的职业 .....	195
<b>016</b>	坚守自己的阵地，一样会过得快乐 .....	196
<b>017</b>	放慢脚步，不要错过沿途的风景 .....	197
<b>018</b>	此路不通就另寻他路 .....	198
<b>019</b>	从事自己喜爱的工作 .....	199
<b>020</b>	无关紧要的先放下，先做最重要的事情 .....	201
<b>021</b>	选择好自己的发展方向并坚持下去 .....	202
<b>022</b>	不随大流，找准自己的最佳位置 .....	203
<b>023</b>	与其找工作，不如自己创业 .....	204
<b>024</b>	根据自己的特长进行职业定位 .....	205
<b>025</b>	将目标分段，实现起来更容易 .....	207
<b>026</b>	世上没有无风险之事 .....	208
<b>027</b>	精细的策划才能保证万无一失 .....	209
<b>028</b>	人生之路各有走法，切勿盲目模仿他人 .....	211
<b>029</b>	永远比别人干得更多 .....	212
<b>030</b>	尝试开创自己的事业 .....	214
<b>031</b>	放下妄想，不等于放弃希望 .....	216
<b>032</b>	除掉慵懒的劣根 .....	217
<b>033</b>	别漠视秩序的存在 .....	218
<b>034</b>	放下担忧，勇于实践 .....	219

## 第八章 放下禁锢，灵活变通

生活中太多的失败者常常是因为循规蹈矩、周而复始地重复原来的方式而走向了衰败。人世万物始终在替换更新，要以变化的眼光看待事物，要不断地拓展你的思维，如果能放下内心的禁锢，改变一下思路，大胆地迈出第一步，成功也许就紧随而至。记住：若以为真理是不变的，就不再灵活变通，真理就等于死了一样。

- 001 要以变化的眼光看待事物 ..... 222
- 002 改变一下就不会死亡 ..... 223
- 003 思想被禁锢了，就难以跳得更高 ..... 223
- 004 不要陷入自己设下的圈套 ..... 224
- 005 想象力有助于问题的解决 ..... 225
- 006 跳出框框解难题 ..... 226
- 007 独特的方式会让你轻松制胜 ..... 227
- 008 要善于观察，打破常规 ..... 228
- 009 新颖的想法使幸运降临 ..... 229
- 010 别给心灵戴上枷锁 ..... 230
- 011 总执著于一种想法难以有新发现 ..... 231
- 012 不要自我设限，要有超越的胆量 ..... 232
- 013 努力打破认识的局限性 ..... 233
- 014 有压力才能激发潜力 ..... 234
- 015 改变思路，另辟蹊径 ..... 236
- 016 跳出常规的束缚 ..... 236
- 017 思路开阔，就能抓住机遇 ..... 237
- 018 创造性思维决定人的成就有多大 ..... 238
- 019 突破墨守成规的心 ..... 239
- 020 积极思考是致富的捷径 ..... 240

HAPPY

放下就是快乐

## 第一章

# 放下名利，轻松前行



生活中我们可能常常发出这样的感慨“我怎么就升不上去”“我怎么就没钱”？我们渴望名利带给我们生活的满足感，但却常常忘了遏制对名利的过度追求，以至于被名利胁迫，过得越来越累，甚至越来越担惊受怕。人生有些道理很简单，你越极度地在意他，他越给你造成极度的伤害，名利就是如此。名是缠人的缰，利是捆人的锁，太多的人受名利之剑所伤。其实活着就是图一快乐，放下对名利的过分追逐，淡泊地对待得失宠辱，轻轻松松走在人生的路上，这将是一种怎样的快乐呢？





## 001. 把打扰快乐的东西摔个粉碎

老街上有一个铁匠铺，铺里住着一位老铁匠。由于没人再需要他打制的铁器，现在他改卖铁锅、斧头和拴小狗的链子。

他的经营方式非常古老和传统，人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，眼睛微闭着，手里拿着一只半导体小收音机，身旁是一把紫砂壶。

他每天的收入，正够他喝茶和吃饭的。他老了，已不再需要多余的东西，因此非常满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶——古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。

壶嘴处有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名。据说他的作品现在仅存三件，一件在美国纽约州立博物馆里，一件在台湾故宫博物院，还有一件在泰国一位华侨手里。

商人想以 10 万元的价格买下那把壶。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下来的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。壶虽没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近 60 年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以 10 万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，蜂拥而来，有的问还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。更有甚者，晚上推他的门。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着 20 万元现金，第二次登门的时候，老铁匠再也坐不住了。