

木木
✦
主编

生活如此美好， 放下就是幸福

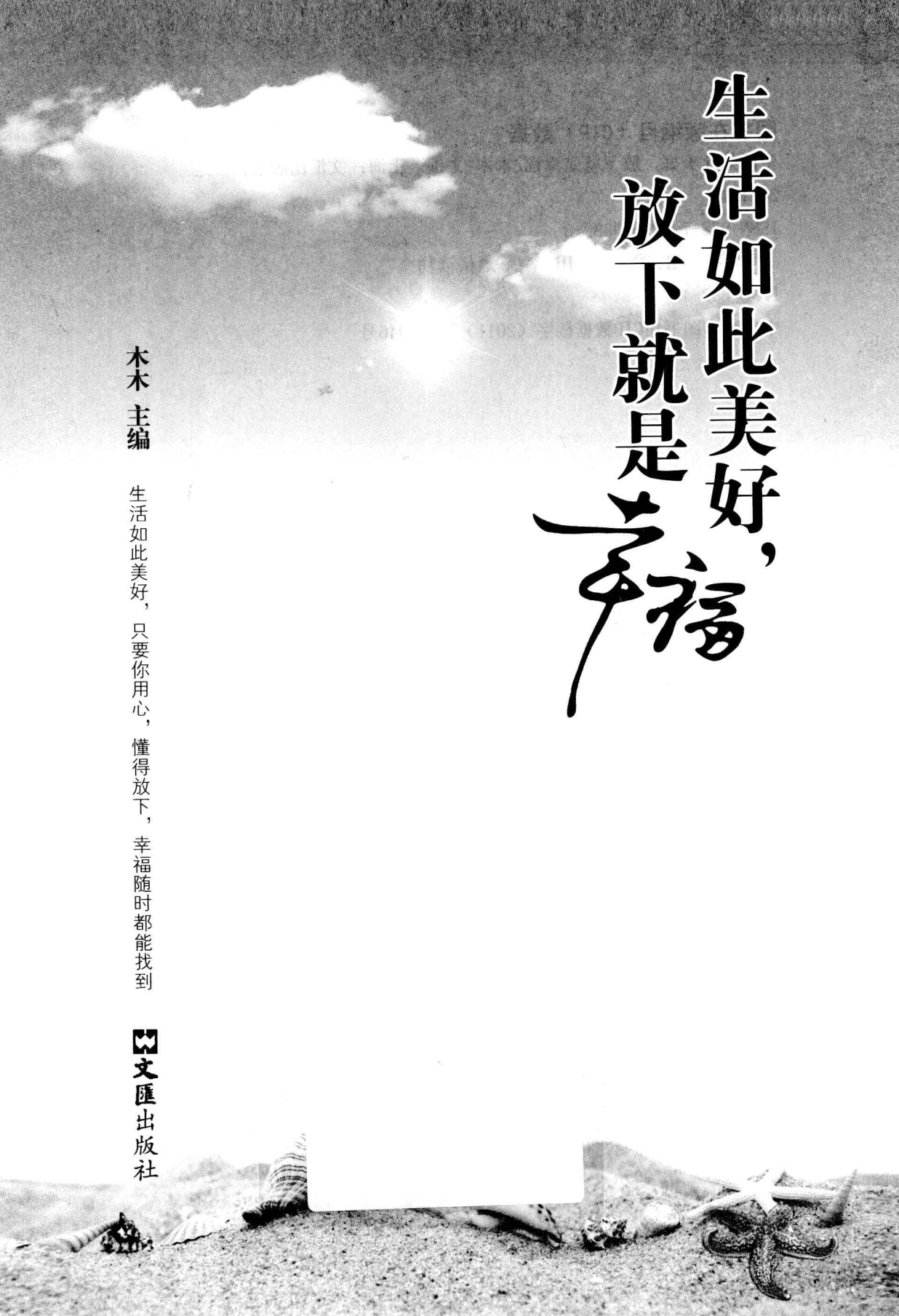
*Life
is beautiful
Forgiveness
is happy*

温润亿万读者，被誉为全球畅销心灵读本NO.1

**想法改变活法
跟幸福招手**

生活如此美好，丢弃自己心中的那些舍不得，幸福，其实很简单。
只要你用心，无争无求，放下就是幸福！

文匯出版社



生活如此美好， 放下就是幸福

木木 主编

生活如此美好，
只要你用心，
懂得放下，
幸福随时都能找到

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活如此美好,放下就是幸福/木木 主编.-上海:文汇出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5496-0339-8

I. ①生… II. ①木… III. 幸福-通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第233946号

生活如此美好,放下就是幸福

主 编 / 木 木

责任编辑 / 乐渭琦

特约编辑 / 瑞 霞

装帧设计 / 多多设计

出 版 人 / 桂国强

策 划 / 光 南

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 深圳市永利达印刷有限公司

版 次 / 2012年1月第1版

印 次 / 2012年1月第1次印刷

开 本 / 720×960 1/16 字数 / 220千 印张 / 17.25

书 号 / ISBN 978-7-5496-0339-8

定 价 / 28.00元

【代序】 舍得放下，身安心轻

生活在纷乱、繁杂的社会里，我们每天都在追求不同的目标，遇见不同的人，经历不同的事。我们的心灵，装载了太多、太多，以至于哪怕只多了一种选择，也会压得我们喘不过气来。

当我们大部分人都背着沉重的包袱前进时，有一部分人，他们却可以怀着一份悠然自得的心情，笑看人生百态，以风轻云淡的态度，轻松地踱步在人生的道路之上。当我们在拼命地加班赶点时，他们却能陪伴家人左右，品尝伴侣精心烹制的美味；当我们在复杂的人际关系之中疲于奔命时，他们却能如闲云野鹤一般，坦然做着自己喜欢的事。

这一切，难道是因为他们拥有比我们更多的财富，拥有比我们更加成功的事业吗？不，他们拥有的，是令人艳羡的人生哲理，那就是放下。

懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福，还有快乐。

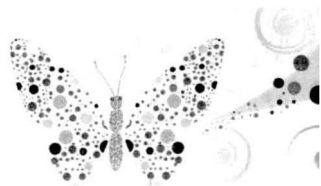
放下，是现在这个拜金社会中最为难得的心态。放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，不是为了向我们宣扬一种消极的人生观。放下，是为了得到幸福，得到更多。

人生，就好像一个正在不停吃饭的胖子，我们已经吃得够多，欲望

却让我们永不满足，不知停歇。欲望，不一定和金钱有关，欲望，也不一定是你对物质的渴求。欲望，是我们心中始终无法放下之累，不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负。而那些早早放下“碗筷”的人，却能“美食”和健康一同享受。

学会放下，将会看轻人生的得与失，选择放下，就是选择舍弃多余的欲望，让心灵留出容纳幸福的位置。放下，是一种进取，也是一种大智慧。

现在，就请让我们放下心中多余的欲望，放下手中多余的事情，放下心灵中多余的负担吧，人生需要幸福，而不是让自己堕入永远无法走出的欲望漩涡。



【辑一】幸福是道哲学题

我们忙着追逐金钱，我们忙着追逐自己的梦想，但久而久之，我们却觉得活得很累，活得很沉重。我们开始渐渐忘记当初的理想，似乎什么也没追到，却背负了一身的负累。人生苦短，我们生命实在无法承受太多负重，放下吧，没有了负累，我们的脚步才会更加轻快。

菜市场里的人生幸福观 / 002

人生苦短，有什么不可放下 / 006

放下，才是幸福的开端 / 010

记住痛苦，就会永远被痛苦折磨 / 015

快乐，幸福之本源 / 019

“平静”和“事业”，性价比最高的人生财富 / 025

人生永不完美，试着容忍瑕疵的存在 / 030

别人舍弃的“错误”，莫要捡来伤害自己 / 035

“悔恨”，无法弥补人生犯下的错误 / 040

【辑二】幸福的真谛是懂得满足

我们每一个人，来到这个世界上，都是独一无二的。我们有着他人不能比拟的东西，既然如此，我们又何必只盯着别人的优点，行走在别人身后的阴影之中，而丝毫看不见自己身上，别人所无法拥有的长处呢？



“嫉妒”有毒，用之，慎之 / 046

做好手中事，珍惜眼前人 / 051

在平淡中寻找快乐，在“呼”“吸”间感受幸福 / 056

攀比，没有胜者的追逐游戏 / 060

欣赏自己，在镜中而不是在他人的眼里 / 065

少一点期待，就多一点满足 / 069

幸福，永远只攥在自己手里 / 073

【辑三】真正的快乐

用眼睛看到的世界：纷乱、复杂、繁琐，充斥着让人厌恶和不解的斗争、丑恶。但如若你用心感悟，你所感受到的世界，会是一片宁静，祥和。但前提是——你的心胸要足够宽广。只有心胸宽广，才不会只看到苦难，才不会永远囚禁着自己的快乐。

快乐，缘自充实的内心 / 080

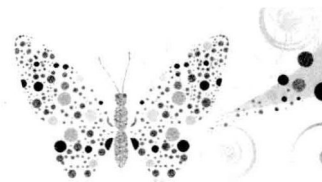
无休止的欲望，是一把令人痛苦的枷锁 / 083

逛品牌店？逛书店？ / 089

“无事可做”是心灵空虚的拙劣借口 / 093

用心感悟世界，而不是用眼睛 / 098

善待欲望，让欲望成为你的奴隶 / 102



【辑四】世上没有过不去的坎

这个世界从来都不同情弱者，示弱甚至会遭人耻笑。
所以，当我们遭遇苦难的时候，我们不应流泪，不应倒下，
而是应当坚强的站起来，面对困难，翻越困难。这是我们
唯一向苦难抗争的办法，也是我们唯一历练心灵的时刻。

要相信，没有到不了的明天 / 108

年少莫回忆，老来自在回忆中度过 / 114

坚强面对，助你“翻越困难” / 119

选择快乐你就会快乐，选择悲伤你就会悲伤 / 123

【辑五】抱怨，不能改变人生

永远不要在未审视自己之前抱怨生活，因为这样的心态，
会使你走上坎坷艰难的成长之路。你一直抱怨生活，
只能发泄自己的不满，无助于事情的解决，甚至会和你周围
的人产生更大的误会，让你的心灵落差变得更大。

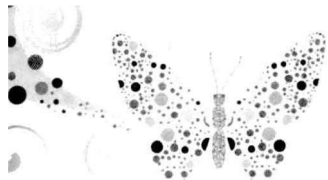
抱怨生活之前，先认清你自己 / 128

抱怨的越多，得到的同情越少 / 132

宽容他人，释放自己 / 136

人，要学会“孤独”的成长 / 140

非凡的经历，非凡的人生 / 145



【辑六】世界其实很公平

世界，是相对残酷，但绝对公平的。但公平与否，却没有一个确切的标准来衡量。在你的眼里，看得到世界的公平，就能依靠这份公平突破你的人生，达到一个新的阶段。而那些看不见公平的人，则只能眼望着别人的成功，愤愤不平地咒骂。

公平，源于你的人生态度 / 150

悲伤或快乐，来自你目光停留之处 / 154

你会用钱吗？ / 156

再幸福的人，也曾有过不快乐的回忆 / 161

自信，是一种肯定的人生态度 / 165

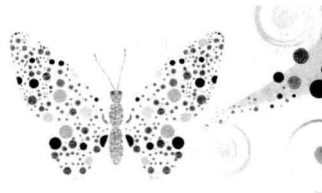
【辑七】懂得放下，人生才能重新开始

在这喧嚣的红尘中，当我们面临的选择太多，我们最后选中的东西也总会留有遗憾。既然如此，那就放下吧。与其依依不舍地紧握对我们毫无用处的选择，不如放开我们的双手，张开双臂，迎接一个更好的未来。

背对阳光，看到的只能是你的影子 / 172

“逆境”，是重生的前提 / 175

放下，只是为了得到更多 / 179



解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松 / 185

原谅生活，是为了更好的生活 / 189

【辑八】善待他人，就是善待自己

得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者，没有友谊的人生则只是一片繁华的沙漠。朋友对于我们来说，比金钱、事业都要重要。因为，失去一件东西可以再买，而失去一个朋友却是千金都难以换回来的。

朋友，永远是你人生最宝贵的财富 / 196

用宽容之心对待世界，世界才会让你感到更加轻松 / 201

“嘲笑”的结局 / 206

“刻薄”，是世上最难听的形容词之一 / 211

【辑九】爱的大道理

我们的生命，我们的身体对于每个人来说，只有一次，只有一个，我们每个人的生命是这个地球上最为宝贵的限量版，绝无重复，也绝对不可逆，若是一个人，连这样珍贵的东西都不愿爱惜，我们又怎能奢望他会善待他的爱情。

相信爱，学会爱 / 216

有爱，人生才有色彩 / 219



在爱上他人之前，先懂得善待自己 / 224

爱的真谛是“给予幸福” / 229

被抢走的爱人，不是真正的爱人 / 234

爱过，就莫要追悔 / 238

【辑十】人生正道是沧桑

在人生的旅途上，必定有许多荆棘和坎坷，踏过它们，或许会受到伤害，或许会留下些许遗憾。留有遗憾的人，必定是感觉到深切的痛苦的人，但这样的人也必定真实的活过，付出过最真的心，用自己的行动演绎过至真至纯的情感，令人心动和感慨。

“快乐”的邻居是“悲伤” / 244

“今天”，永远是一辈子最珍贵的一天 / 249

万事都有缺憾，惟独经历过才不会遗憾 / 255

学会低调做人 / 259

【辑一】 幸福是道哲学题



我们忙着追逐金钱，我们忙着追逐自己的梦想，但久而久之，我们却觉得活得很累，活得很沉重。我们开始渐渐忘记当初的理想，似乎什么也没追到，却背负了一身的负累。人生苦短，我们生命实在无法承受太多负重，放下吧，没有了负累，我们的脚步才会更加轻快。

菜市场里的人生幸福观

有一天，一个开着宝马车的朋友对我说：“你真幸福。”我大惊，当时心觉他只是说笑而已。没想到，几番客气之后，他竟然又对我说道，“我这讲的是真心话，你看，无论何时聚会，你都能准时出席，这说明你拥有足够的时间。而每次聚会过后，你的爱人也会来接你，这说明你们夫妻的关系非常和睦。但凭这两点，你已足够幸福了。”

听着他的话，我只得微笑着点点头。其实，对于我来说，他才是值得羡慕的对象，年纪不大就已拥有千万资产，不必为钱发愁，也不必为了每月的各种账单闹得家中鸡犬不宁。况且，他家中也有两个保姆，夫妻二人必定也不会为了诸如“晚饭后谁来刷碗”这样的问题争执不休。但令人惊讶的是，他却依然不曾感到幸福，依然在每次见到我时，都会向我抱怨多多。

他说我幸福，我却觉得，他才是那个身在福中不知福的人。我俩互不相让，都说对方才是那个最令人羡慕的对象。我们的争执，让我开始迷惑：幸福，究竟为何物？幸福，似乎与物质无关。幸福，似乎也不能从别人的赞美之声中获得。幸福，似乎就像小孩子分糖果——令人开心的，并不仅仅只是分得糖果的数量——还有拿到糖果时，那种从无到有的喜悦，那种欢呼雀跃的心情。

好像就是这种感觉，幸福，就是一种心情，一种能够令人感到喜悦的心情，一种能够让人自内心感到平静的心情。

几日前，有一位朋友对我说：“我突然发现，我最幸福的时候，不是在上班，不是在睡觉，更不是发年终奖的时刻，而是在逛菜市场，与小贩谈价还价的时候。”

听闻他的话，我窃笑：“你小子是不是糊涂了，挣钱的时候不幸福，把钱给别人，你却开心了。”

听了我的揶揄，他微微一笑，答道：“这你就不懂了吧。我分析一下，你看是不是这个道理。”

接着，他为我沏上一壶茶，端起杯子，娓娓道来：“你别看我在公司是个领导，但我这领导，当得却也憋屈。属下犯错，我虽然能够教训他们，但在上头那里，责任却都是我来扛着，压力很大。每天上班，我不但要看上级领导的脸色，也要胆战心惊地替我手下那帮小子捏把汗，生怕他们再惹出什么事端来。所以，一到公司，横竖我都觉得自己像个孙子，这钱，挣得不开心啊。”

他顿了顿，押了口茶，脸色突然红润了许多，嗓门也提高了些：“但我一到菜市场，就不一样了，就只用花那么几块钱，十几块钱，我就能找到翻身当主人的感觉。花费不多，却能得到十分周到的服务，还能讨价还价，人家对我也足够热情，我这心里啊，甭提有多舒坦了。”

听了这位朋友的论述，我先是在心中暗暗笑他，猛然间，却又豁然开朗起来。他这论调虽然俗气，但却真真道出了一种幸福的哲学。有一种幸福，并不在于我们对世界索取了多少，而在于当我们付出的时候，世界是否又会回报给我们同样的东西，这种东西并不一定要能看得见，它只要能被我们感知，就已足够了。

所以我在那一瞬间，突然发现，幸福或许并不像我从前想象中的那

么难以获得。通往幸福的道路有很多，获得幸福的方式也有很多。这就好比我们去登一座山，要看到最美丽的风景，并不一定要走那条最危险的道路，甚至无需一定要用走路的方法。我们可以坐旅游车，可以坐缆车，甚至可以用望远镜，只要我们不执着于一条道路、同一个方法，我们的幸福感，就会来得更加容易一些。

老王是一名资深网民，特别喜欢在网上看新闻。退休后，他干脆自己在家办理了宽带上网，每天都在网上浏览尽兴。但最近，老王开始闷闷不乐了，每天唉声叹气，忧心忡忡。老伴见他如此，以为他病了，就劝他去看医生，不要讳疾忌医，耽误了病情。

没想到，老伴刚一劝他，老王就怒气冲冲地吼了她一顿：“你真是个妇人，头发长见识短，你看看都乱成这个样子了，我哪还有心情吃得下饭。”

老伴一听，可糊涂了，这不吃饭，怎么还和乱扯上了关系？于是，她找来了老王的朋友老张，请他帮忙看看老王究竟发生了什么事。老张跟老王深谈一番之后，问题终于真相大白。

原来，近日里，网上报道了好几起负面新闻，关于贪官的，关于食品安全的，关于国家债务的，就连网友们的跟帖，也都是些群情激奋的话语，老王看了之后，总觉得身边要出大事，所以整天心神不宁。

老张见老王如此，便想了个法子。他为老王报了个旅游团，强行将他拉了去。没想到，回家之后，老王的精神好了许多。

这究竟是怎么一回事？原本茶饭不思的人，出去转了一圈回来，就立即大变样了。还是老王道出了缘由——自旅程结束，回到家中，他对老伴说：“这之前天天泡在网上，总觉得到处都不太平，好像要打仗了，

但一出去，却又觉得我是杞人忧天，大家都和和气气，哪有一点要乱的样子啊。”

你看，世界还是那个世界，世界本身并没有发生改变，但看世界的眼光变了，人的心情也就大不一样了。人的心情一好，这幸福感，也就随之而来了。幸福，看来就是这么简单的事情。

就像我一位做调香师的朋友所说，有敏锐的嗅觉，在某一种程度上来说，是好事，因为你可以因此感受到别人无法感受的世界，但从另一方面来讲，它又是坏事，因为你也会因此而闻到许多不愿闻到的气味，比如墙壁发霉的味道，比如几十步之外某人放屁发出的臭味。就好比幸福感这种东西，你若与世界计较太多，或许能使你在单位时间内得到的东西变多，但凡事都有正反两面，若是时常盯着它的反面，都是在为自己挡住了幸福的来路。



有些幸福会在瞬间的执念里擦肩而过，有些幸福因一时的任性滑落指间。许多感情疏远淡漠，无力挽回，只源于一念之差；许多感谢羞于表达，深埋心底，成为一生之憾。所以，当你举棋不定时，不妨换个方向思考，这么做，将来会后悔吗？请用今天的珍惜让明天没有遗憾！

人生苦短，有什么不可放下

人生百年，看似漫长，但对于浩瀚的宇宙时间来说，却短暂得犹如绚烂的烟花一般。更何况，在人间，百岁已是高龄，在我们之中，活到百岁者，实则寥寥无几。在我们身边，大部分老人，都是 70、80 而终。那么，你知道 80 年究竟有多久吗？

80 年，看似长久，可是当我无意中算了一笔账，却为此大吃一惊。一年 365 天算来，80 年，就仅仅只有 29200 天。如此来讲，我们大部分人的生命，也不过 3 万天左右。3 万天，想来何其短也。3 万天，就在我们睁眼、闭眼之间，悄悄逝去。

在这 3 万天中，我们要历经喜、怒、哀、乐，悲、欢、离、合，我们会碰见一些难忘的人，会遭遇一些难忘的事。但无论我们的经历如何坎坷，又或是如何辉煌，3 万天后，这一切最终的结局，都终将指向一个归宿。所以，明智的人，理应收集生命中最为快乐的记忆，放下令人不堪重负的心事和回忆。

但事实却偏偏不是如此。我们中的绝大部分人，最容易记住的，却偏偏是那些最不愉快、最为痛苦的事情。我们对于“悲伤”、“痛苦”、“仇恨”、“绝望”的情感，总是记得比那些“快乐”、“积极”的经历要更清晰得多。

这也是为什么，莎士比亚的悲剧，唯美的悲剧式的爱情，更容易令人印象深刻。记住悲伤，以悲剧唯美，是人类的通病，也是艺术的升华。