

Down
the well-being
放下的幸福2

木木◎编著

DOWN
THE
WELL-BEING

《放下的幸福》治愈千万读者后，
最新感悟系力作重磅推出！

人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。
学会放下，学会爱，只要内心强大，就能感悟幸福。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

Down
the well-being
放下的幸福2

木木◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的幸福. 2 / 木木编著. -- 北京 : 中国画报出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5146-0389-7

I. ①放… II. ①木… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第030477号

放下的幸福2

出版人：田 辉

编 著 者：木 木

责任编辑：卓 娜

出版发行：中国画报出版社

(中国北京海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：三河市佳星印装有限公司

监 印：傅崇桂

开 本：16开 (710 × 1000)

印 张：16

版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0389-7

定 价：28.00元



前言：舍得，随时、随性、随缘、随喜

第一章 舍得，自懂得放弃开始



舍善意，得善根 · 005

塞翁失马，焉知非福 · 008

坦然面对失去，珍惜拥有 · 014

舍迷人悟，舍小获大 · 018

先懂得“舍”，才能看见“得” · 022

抓紧不放，过犹不及 · 027

丢掉人生的“金科玉律” · 030

不再执著，认清坚持 · 033

第二章 放低姿态，低头看路，处处通达

面对困难，学会变通 · 038

记得更新你的思维地图 · 040

还记得年少时的梦吗？ · 045

战胜成见，成就伟大 · 048

第三章 瞻前顾后，不如珍惜所有

认清你的拥有 · 052

当你打开双手，世界就在你手中 · 057

长一智需得先吃一堑 · 061

追求美，放弃完美 · 066

第四章 心快乐了，生命才会快乐

用最小的代价弱化失败 · 073

幸福不在明天，就是现在 · 076

豁达是一种微笑的付出 · 081

赠人玫瑰，手有余香 · 083

第五章 退一步，给生活更多空间

助人者会收获更多 · 088

成人之美 · 093

施小惠得大报 · 095

苛求公平是一种心理病 · 097

能屈能伸，方能自如 · 103

第六章 拒绝虚浮假象，追求真幸福

不要被虚荣蒙蔽双眼 · 108

成功≠幸福 · 112

第七章 当你有力量时，你就是自己的上帝

当退则退，是一种大智慧 · 119

你可以选择自己的生活 · 126

把鸡蛋放在一个篮子里 · 132

强大的内心，是打开人生之门的钥匙 · 135



Contents 目录

第八章 有张有弛，坚韧方能不拔

糊涂做人，大智若愚 · 142

不与人争，天下无人能争 · 144

放下畏惧心，把握住每一个机会 · 146

好汉吃得眼前亏 · 152

耐力是个金刚钻 · 155



第九章 即使平凡，也要体现不平凡的价值

放弃也是一种成本 · 161

记住给车胎放气 · 164

只看着一个目标 · 167

不放弃，从最平凡的做起 · 170

不要把自己的灯吹灭 · 174

第十章 放下得越多，走得越远

希望不在别人身上 · 179

人人都把心地扫，世上无处非净土 · 182

你能达到的高度 · 184

一块有愿望的石头可以走多远 · 186

在黑暗中寻找光明 · 188

第十一章 放下烦扰之心，享受当下人生

过去的，已经成为过去 · 192



目录

Contents

让心灵变得宁静 · 194

享受生活，幸福翩然来临 · 198

金钱其实是座围城 · 201

幸福是对生活的真挚热爱 · 204

第十二章 给心灵以养料，让人生茁壮成长

悲观和乐观，只在一线之间 · 208

做最好的自己 · 211

希望不在明天，在今天 · 213

生命无价，不要做金钱的奴隶 · 219

让自己心里的幸福种子发芽 · 221

人生，都在你自己手中 · 224

第十三章 懂得舍弃，就是解放自己

摆脱束缚，让内心自由 · 228

最难的事情，就是最简单的事情 · 231

知足常乐，懂得放下 · 234

第十四章 若无闲事挂心头，便是人间好时节

像三毛一样，放飞自己的心灵 · 238

幸福在自己，不在攀比 · 241

敢于信任，分享才有快乐 · 243

别人的生活总是最好的？ · 246

小时候，简单就是幸福；长大了，幸福就是简单 · 248

前言： 舍得，随时、随性、随缘、随喜

有一个故事，是这样说的：

禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快撒点草籽吧！这草地太难看了。”

师父说：“不着急，等有空了，我去买一些草籽。什么时候都能撒，急什么呢？随时。”中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“去吧，把草籽撒在地上。”起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好，许多草籽都被吹走了！”

师父镇定地说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，担什么心呢？随性。”

草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。小和尚看见了，惊慌地说：“不好，草籽都被小鸟吃了！这下完了，明年这片地就没有小草了。”

师父说：“没关系，草籽多，小鸟是吃不玩的，你就放心吧，明年这里一定会有小草的！”

夜里下起了大雨，小和尚一直不能入睡，他心里暗暗担心草籽被冲走。第二

天早上，他早早跑出了禅房，果然地上的草籽都不见了。于是他马上跑进师父的禅房说：“师父，昨晚一场大雨把地上的草籽都冲走了，怎么办呀？”

师父不慌不忙地说：“不用着急，草籽被冲到哪里就在哪里发芽。随缘。”

不久，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小苗。

小和尚高兴地对师父说：“师父，太好了，我种的草长出来了！”

师父点点头，淡淡地说：“随喜。”

故事中的这位师父真是位懂得人生乐趣之人。凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。

在现实生活中，我们为求一份尽善尽美，往往绞尽脑汁，殚精竭虑。而每遇关系重大、情形复杂的状况，更是为之寝食难安。焦虑、犹豫、患得患失、辗转反侧、失眠难安。

其实，当我们遇上难越的坎儿，与其百般思量，不如顺其自然，反倒能够柳暗花明又一村。

我们的人生，就像故事随风飞舞的草籽一样。随时，都有可能被外力，吹到这里，送到那里。然后，我们因此怨天尤人，觉得茫然，感到绝望，彻底放弃。人生因此显得一片黑暗无光。

其实，人生只是一只空杯，妙处都寓于“舍得”二字中。你会自觉或不自觉地把这只空杯装进一些东西，知识、经验、技能、价值观、个性、习惯，它们融入在你的思想中，共同构成了你的思维模式。如同将各种原料放在水中，调和成一杯饮料。这杯饮料的味道，取决于原料的配方和水的质量。

但思维模式随时可以改变，改变之道，就是“舍得”二字。

“舍得”的道理其实非常简单，在人生这只空杯里，无论你装进什么，如果一直不取出来丢掉，结果会怎样呢？里面的东西会陈旧、腐朽、发出恶臭。只有把旧的不断舍掉，不断得到新的补充，你的思想才常变常新、与时俱进。

但是，应该舍得什么，不舍得什么，这需要智慧。有一些东西是不可以舍得的，比如你的梦想、信念、美德、真知；有一些东西一定要舍得，比如偏见、谬论、错误信息、有毒的观念。人的一生就是学会如何舍得、舍得什么、何时舍得的过程。

舍得，随时为自己的思想寻找最佳配方。舍得之后，构成了一种新的思维模

式，命运的轨迹也随之改变。

舍得之后，带来了物质的富有、情感的富有、精神的富有。

所以说，舍得，是心灵幸福、人生淡定的开始。舍之后，方才有得到。得到什么？一个淡泊从容的人生。

幸福，一个千千万万人努力追寻，却似乎一直无果的字眼。它，到底在哪里？故事里其实已经告诉我们，幸福，其实就是我们如同草籽般随风飞舞的生活，就是我们所说的，思维方式的转变。心态作一个小小的改变，幸福，就变得触手可得。

我们可以像故事中的老师父一样，舍弃一切的烦扰和琐事，随时、随性、随缘、随喜。以一份看淡泰然的心态，面对人生中的喜怒哀乐。生活本是一个无际的轮回，寂然面对，舍得之后，淡定升华。



DOWN
THE
WELL-BEING

第一章

舍得,自懂得放弃开始

- ◎ 舍善意,得善根
- ◎ 塞翁失马,焉知非福
- ◎ 坦然面对失去,珍惜拥有
- ◎ 舍迷人悟,舍小获大
- ◎ 先懂得“舍”,才能看见“得”
- ◎ 抓紧不放,过犹不及
- ◎ 丢掉人生的“金科玉律”
- ◎ 不再执著,认清坚持



舍，在佛教里就是布施的意思。布施，就如播种，种一收十、种十收百、种百可以结果千千万万。所以无论是谁，如果希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高洁、身体健康、聪明智慧，先要问：你播下了春种了吗？

舍善意，得善根

如果情爱是束缚，你能舍去情爱，自然就会得到自在；如果骄傲是烦恼，你能舍去骄傲，不就能得到清凉了吗？如果妄想是虚妄，你能舍去妄想，不就能得到真实了吗？如果挂碍是痛苦，你能舍去挂碍，不就能得到轻松了吗？所以能舍什么，就能得什么，这是必然的道理。

我们经常听到别人说，“舍得”，“不舍得”。“舍得”这两个字，到底玄机在哪？舍得舍得，以“舍”为“得”。如果我们不能了然这其中的因果之关系，就不容易明白“以舍为得”的妙用。

“舍得”一词，据说源自明人袁了凡的《了凡四训》，而舍得的精义，出自佛家。佛家认为，一切习气都舍掉，智慧便到达空明的境界，整个人生也随之转化。在田地里，没有播种（舍），哪里有收成（得）？对于亲戚朋友，你不先跟他们



往来，平时没有送礼致意，又怎么能获得他们的回礼相赠呢？

舍，看起来是给人，实际上是给自己；给人一句好话，你才能得到别人的赞美；给人一个笑容，你才能让别人也对你“回眸一笑”！“舍”和“得”的关系就如“因”和“果”，因果是相关的，舍与得也是互动的。能够“舍”的人，一定拥有富者的心胸，如果他的内心没有感恩、结缘的心量，他怎么肯“舍”给人，怎么能让人有所“得”呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。自己有财，才能舍财；自己有道，才能舍道。所以我们劝人不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为“舍”什么，就会“得”什么，这是必然的因果。

舍，在佛教里就是布施的意思。布施，就如播种，种一收十、种十收百、种百可以结果千千万万。所以无论是谁，如果希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高洁、身体健康、聪明智慧，先要问：你播下了春种了吗？

“舍”，要能以慈、以利为出发点，亦即要能给人善，又要能给人利益。正所谓佛家所说的“种善因，得善果”，我们要做的正是“舍善意，得善根”。

墨西哥总统福克斯以诚实守信的品德而受到国人的尊重，他一生做人的原则就是两个字：诚实。正是这样的人格品质，使他从一个普通的推销员成为一个国家的总统。

一次，福克斯受邀到一所大学演讲，一个学生问他：“政坛历来充满欺诈，在你从政的经历中有没有撒过谎？”福克斯说：“不，从来没有。”大学生在下面窃窃私语，有的还轻声笑出来，因为每一个政客都会这样表白。他们总是发誓，说自己从来没有撒过谎。

福克斯并不气恼，他对大学生说：“孩子们，在这个社会上，也许我很难证明自己是诚实的人，但是你们应该相信，这个世界上还有诚实，它永远都在我们的周围。我想讲一个故事，也许你们听过就忘了，但是这个故事对我却很有意义。”

有一位父亲是一个农场主。有一天，他觉得园中的那座亭子已经太破旧了，就安排工人们准备将它拆掉。他的儿子对拆亭子这件事很感兴趣，于是对父亲说：“爸爸，我想看看你们怎么拆掉这座亭子，等我从寄宿学校回来再拆好吗？”父亲答应了。

可是，等孩子走后，工人们很快就把亭子拆掉了。孩子放假回来后，发现旧亭子已经不见了。他闷闷不乐地对父亲说：“爸爸，你对我撒谎了。”父亲惊异地看着孩子。孩子继续说：“你说过的，那座旧亭子要等我回来再拆。”父亲说：“孩子，爸爸错了，我应该兑现自己的诺言。”

这位父亲重新召来工人，让他们按照旧亭子的模样在原来的地方再造成一座亭子。亭子造好后，他将孩子叫来，然后对工人们说：“现在，请你们把它拆掉。”

福克斯说，我认识这位父亲，他并不富有，但是他却在孩子面前实现了自己的承诺。

学生们听后问到：“请问这位父亲叫什么名字？我们希望认识他。”

福克斯说：“他已经过世了，但是他的儿子还活着。”

“那么，他的孩子在哪里？他应该是一位诚实的人。”

福克斯平静地说：“他的孩子现在就站在这里，就是我，墨西哥总统福克斯。”

福克斯接着说：“我想告诉大家的是，我愿意像父亲对我一样对待这个国家，对待这个国家的每一个人。”

故事中的父亲，可能会被人嘲笑为死板。对一个孩子说的话，用当真吗？盖一座亭子，再拆一座亭子，不仅毫无意义，还耗费不少钱财。为的只是一个毫无实际意义的承诺？但是，父亲这样做了，他用一个亭子的价值，换来了日后，诚实待民、诚实待国的好总统。这就是我们所说的，种善因，得善果，舍善意，得善根。

《四十二章经》说：“仰天吐唾，唾不至天，还堕己面；逆风扬尘，尘不至彼，还坌己身。”施舍亦如送礼给人，如果我们所送的礼物不恰当，对方不肯接受，那就只有自己收回，所以我们应该知道“己所不欲，勿施于人”的道理。

我们喜欢太阳，因为太阳给我们光热；我们喜欢大树，因为大树给我们荫凉；我们喜欢儿女，因为儿女给我们孝养；我们喜欢朋友，因为朋友给我们帮助。如果太阳、大树、儿女、朋友都不给我们利益，我们怎么会喜欢他们呢？

如果情爱是束缚，你能舍去情爱，自然就会得到自在；如果骄傲是烦恼，你能舍去骄傲，不就能得到清凉了吗？如果妄想是虚妄，你能舍去妄想，不就能得

到真实了吗？如果挂碍是痛苦，你能舍去挂碍，不就能得到轻松了吗？所以能舍什么，就能得什么，这是必然的道理。

走路时，不“舍”去后面的一步，便无法跨出向前的一步；作文时，不“舍”去冗长的赘语，便无法成为精简的短文；庭院里的花草树木，如果你“舍”不得剪去枯枝败叶，它就无法长出嫩叶的新芽；都市中，如果你“舍”不得破坏简陋的违章建筑，便无法建设市容整齐的现代大都市。

出家僧侣“出家无家处处家”，如果不能割爱“舍”亲，怎么能出家学道？怎么能云游四海、弘法利生呢？古圣先贤“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，如果不能“舍”己为人，又怎么能名垂千古、留芳青史呢？

佛陀“难行能行，难忍能忍”，因为他能够“割肉喂鹰，舍身饲虎”，所以才能成就佛道；雪山童子为了一句偈语“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。”因为他能舍身为道，终能如愿得道。

一个人，如果不能舍去陈旧的陋习，如何能更新、进步呢？进步，就是要“舍迷入悟、舍小获大、舍妄归真、舍虚由实”。所谓“放下屠刀，立地成佛”，放下，就是“舍”，不舍，如何成佛？

以舍为得，妙用无穷。做人要能学习故事中那位父亲“舍”的性格，金钱物质、知识技能，能将其舍给别人，你必然会得到金钱物质、知识技能，这并非像是交易和赌博一般，可以立刻在手中来一个轮回，但是，日后，终有一天，你会为了当初的“舍”，有所“得”。舍给别人好的，会得到好的；舍去性格上坏的，也会得到好的。当我们把烦恼、悲伤、无明、妄想都舍了，自然就会得到人生另外一番新境界。

塞翁失马，焉知非福

一个从来没有失败过的人，可能只是一个弱者。这说明他从来没有参与过高层次的竞争，从来没有挑战过高难度的任务；这说明他一生都在从事最简单的工作——扫地很难扫出失败，擦桌子很难擦出失败，而失败常常发生在高手如林、竞

争激烈的场合。

世界上根本就没有所谓的失败，只有暂时的止步。

在这个世界上，每一个人都经历过无数次的失败。当然，也包括富人在内，他们的成功也并非是一帆风顺的。

没有人不想成为富人，也没有人不想拥有财富，但很多人在追求财富的过程中要么被困难打败，要么对挫折望而却步、半途而废。如果我们换个角度来看问题就不一样了：世界上根本就没有所谓的失败，只有暂时的不成功。这也正是富人们的信条，正是因为在他们的字典里没有“失败”，他们才不会放弃，才会继续努力，他们知道不成功只是暂时的，总有一天他们会成功！

金融家韦特斯真正开始自己的事业是在17岁的时候，他赚了第一笔大钱，也是第一次得到教训。那时候，他的全部家当只有255块钱。他在股票的场外市场做掮客，在不到一年的时间里，他发了大财，一共赚了168000元。拿着这些钱，他给自己买了第一套好衣服，在长岛给母亲买了一幢房子。但是这个时候，第一次世界大战结束了，韦特斯以为和平已经到来，就拿出了自己的全部积蓄，以较低的价格买下了雷卡瓦那钢铁公司。“他们把我剥光了，只留下4000元给我。”韦特斯最喜欢说这种话，“我犯了很多错，一个人如果说他从未犯过错，那他就是在说谎。但是，我如果不犯错，也就没有办法学乖。”这一次，他学到了教训。“除非你了解内情，否则，绝对不要买大减价的东西。”

他没有因为一时的挫折而放弃，相反，他对此总结了经验，并相信他自己一定会成功。后来，他开始涉足股市，在经历了股市的成败得失后，他已赚了一大笔。

1936年是韦特斯最冒险的一年，也是最赚钱的一年。一家叫普莱史顿的金矿开采公司在场大火中覆灭了。它的全部设备被焚毁，资金严重短缺，股票也跌到了3分钱。有一位名叫陶格拉斯·雷德的地质学家知道韦特斯是个精明人，就游说他把这个极具潜力的公司买下来，继续开采金矿。韦特斯听了以后，拿出35000元支持开采。不到几个月，黄金挖到了，离原来的矿坑只有213英尺。

这时，普莱史顿股票开始往上飞涨，不过不知内情的海湾街上的大户还是认为这种股票不过是昙花一现，早晚会跌下来，所以他们纷纷抛出原来的股票。韦

特斯抓住了这个机会，他不断地买进、买进，等到他买进了普莱史顿的大部分股票时，这支股票的价格已上涨了许多。

这座金矿，每年毛利达250万元。韦特斯在他的股票继续上升的时候把普莱史顿的股票大量卖出，自己留了50万股，这50万股等于他一个钱都没有花。

韦特斯的成功告诉我们，不要害怕失败，财富的获得总是在失败中一点点积累的，很少有一夜暴富，而且一夜暴富的财富也总是不长久的。这便是富人们不怕失败的原因，失败也是一种财富。

有一个失业的年轻人，到微软去找一份清洁工的工作。在经过面试和实践考查后，人力资源部告诉他被录取了。

“请你将邮箱地址给我们，以方便工作联系。”年轻人说：“我没有电脑，所以也没注册邮箱。”人力资源部告诉他：“对微软来说，没有邮箱的人等于不存在的人，所以微软不能聘用你。”

他很失望地离开了微软，揣着口袋里仅有的十美元，到便利商店买了十公斤马铃薯，挨家挨户转手卖出。两个钟头后马铃薯卖光了，他得到了15美元。

他从来没想过，自己竟然可以这样挣钱。于是，他继续推销马铃薯，业务不断增多，利润也不断增加。有了成本之后，他认真地做起这种送货上门的生意。通过自身的努力加上好人缘，短短的五年后，他建立了一个庞大的“挨家挨户”贩售公司，以优惠的价格，将新鲜蔬果送到客户的家门口。

保险公司找到他，要为他和家人设计一套保险，他同意了。签约时，业务员向他要邮箱地址。他不得不再次说：“我没有电脑，也没有邮箱。”业务员很惊讶：“您拥有这么大一个公司，却没有邮箱。想想看，如果你有电脑和电子邮箱的话，可以多做多少事情啊！”

他淡然一笑，说：“那样的话，我就会成为微软的清洁工。”

失败本身，并不可怕。可怕的是无法从失败里走出来，舍掉过去的阴影，从头开始。

故事中的青年，失去了一份微软的清洁工的工作，却得到了日后自己创业的机会。在他看来，那次失败，反而意味着他走向成功的转折。正是应了那句老