



你能放下多少，幸福就有多少

放下， 就是幸福

唐佳艺 编著

懂得节制欲望的人，才能享受到生命真正的乐趣；
懂得不去计较的人，才能享受人际关系的和谐；懂得放
下的真谛的人，才能享受生活的自在幸福。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



放下， 就是幸福

唐佳艺◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

放下，就是幸福 / 唐佳艺编著. — 北京：北京联合出版公司，2017.2
ISBN 978-7-5502-8972-7

I . ①放… II . ①唐… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262680 号

放下，就是幸福

编 著：唐佳艺

责任编辑：徐秀琴

封面设计：王明贵

责任校对：郝秀花

美术编辑：李丹丹

封面供图：www.quanjing.com

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数502千字 720毫米×1020毫米 1/16 28印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8972-7

定价：29.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-58815825

前 言

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。“世上本无事，庸人自扰之。”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

人们总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失放不下，生命就在是非、得失里受折磨。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、日丽风和。

放下也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。生活中，有太多的人在执着，执着于近在咫尺的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于唾手可得的感情……却始终是差之毫厘。执着并没有什么不对，但放下才是智慧的选择。也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了若不放下就会失去更多：不放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不放下功名利禄，就不会有心灵的宁静；不放下一条错误的道路，就找不到正确的方向；不放下今天的错误，就会失去明天的成功……在人生的单行道上，放下心中的纷扰，放下外物的得失，拥有一个

豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。其实，人生在世，不如意者十有八九。正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。”放不下，其实是自己和自己过不去。面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，要轻松地挥手告别。要知道，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。而能以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将快乐、豁达、成功。

放下是一种境界，更是人生的幸福之道。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、幸福和快乐。放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，是为了得到幸福，得到更多。不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负；而那些早早放下的人，却能成功和幸福同享。学会放下，将会看轻人生的得与失；选择放下，才能留出容纳幸福的位置。

放下欲望，心灵就得到放松；放下包袱，身体就得到轻盈；放下恩怨，情操就得到升华……放下的心态犹如一堵墙，隔开了快乐和哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去就是天堂。放下，是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。放下，就是幸福。

目 录

第一章 生命不堪承受之重——放下负担，一身轻松	1
简化生活，让生命之舟轻扬	1
剔除生命中无用的东西	3
常怀空杯心态，心自会丰盈	4
轻轻放下，轻装前行	6
简单的生活，也能诠释幸福	7
凡事看开，享受生活	10
只看自己拥有的，不看自己没有的	12
顺其自然，活得单纯	13
不拿别人的标准来衡量自己	14
量力而行，画好自己的底线	16
保持自我，不随波逐流	18
第二章 找寻属于自己的人生——放下执着，进退自如	20
人生不必太执着	20
握得越紧，越容易流失	22
另辟蹊径，步入新境	23
学会变通，走出人生困境	24
穷则变，变则通	27
做一条反向游泳的鱼	28
抛却执着的妄念	30
寻明心，安身心	31
低一下头，弯一下腰	33
“此路不通”就转个弯	34

第三章 心灵载不动太多的身外之物——放下名利，走得更远	37
在名利旋涡中寻回单纯的自己.....	37
身无分文，也可以开心快乐.....	39
淡泊名利，克己制欲.....	41
淡名寡欲，安贫乐道.....	42
不争名于朝，不争利于市.....	44
知足不辱，知止不殆.....	46
懂得淡泊，让内心宁静.....	48
忍对虚名，不受诱惑.....	50
高功厚名，华丽转身.....	51
恬然自得，去留无意.....	53
第四章 境由心造，每天给自己一点阳光——放下阴霾，海阔天空	55
境由心造，人生处处有阳光.....	55
日日是好日，过好每一天.....	56
心境开阔，生活自然美好.....	58
开放你的心灵，赢得整个世界.....	59
换一种活法，改变一下自己.....	61
想开看开，没有过不去的坎.....	63
用心中的灯，驱散黑暗.....	64
换种态度去对待生活.....	66
下一个人更好，下一次机会更好.....	68
转个弯就是阳光普照.....	69
物来则应，过去不留.....	71
用“心”达到乐观之境.....	72
第五章 转个弯，阳光依旧灿烂——放下怨恨，学会宽容	75
不原谅别人就是在惩罚自己.....	75
多几分理解，多几分感激.....	77
和气从度量开始.....	78
送一轮明月给他人.....	80
以恕己之心恕人.....	81

以超然气度去对待他人	82
仇恨面前，彼此宽容	84
得饶人处且饶人	85
忘却过去的伤痛	87
相逢一笑泯恩仇	88
敞开心灵，以爱对恨	90
多些度量，少些计较	92
尝试爱我们的敌人	93
第六章 放爱一条生路——放下错爱，幸福花开	96
有一种爱，叫作放手	96
善待手中的爱情	98
幸福与否，由你来定	100
挥手告别不适合自己的人	101
不要让爱牵绊了幸福	102
放开手，守望对方的幸福	104
珍爱自己，不执着于错爱	105
爱情要坚持“半糖主义”	107
走好爱情的斑马线	109
在深爱中保持自我	110
找一个爱自己和自己爱的人	111
以爱维忠，让幸福常伴左右	113
好好珍惜眼前人	115
第七章 在不抱怨的围城里亲吻幸福——放下抱怨，收获快乐	117
婚姻如鞋，有磨才能合	117
合适才是幸福	119
长久的婚姻需要恒久的忍耐	121
低头的瞬间就成全了彼此	122
接受不完美的伴侣	124
反观自己，从失败中寻找美满婚姻	125
幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”	127

带着欣赏的眼光看待婚姻.....	128
多一分宽容，多一分温暖.....	129
给爱人点起一盏温暖的照明灯.....	130
在不抱怨的围城里亲吻幸福.....	132
经营家就是修缘分.....	133
婚姻需要信任的滋润.....	135
第八章 搬开心里的石头——学会选择，懂得放弃.....	138
人生就是一个不断选择的过程.....	138
处于岔道口，作好选择.....	139
正确的方向比努力更重要.....	141
尝试回到人生的原点.....	143
昨天的种子决定今天的果实.....	144
小弃小得，大弃大得.....	147
择优而选，人生没有后悔.....	148
在鱼与熊掌间理智取舍.....	149
学会放弃的哲学.....	151
舍鲜花之绚丽，得果实之香甜.....	152
睿智选择，适时放弃.....	154
舍卒保车，大有收获.....	156
适时刹车，轻松自在.....	158
在选择与放弃间收获幸福.....	159
第九章 少一分物欲，多一分安宁——放下贪念，知足常乐.....	161
心中存善念，不做贫穷的富人.....	161
人生要学会做减法.....	163
欲望有毒，愈靠近愈危险.....	165
少一分物欲，多一分安宁.....	166
克制己欲，拒绝不需要的东西.....	167
以“舍”医“贪”.....	169
不贪恋生活中的“第四个面包”.....	170
心灵载不动太多的贪欲.....	172

为欲望减减“肥”	174
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	175
心淡如水，寡欲则明	176
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	178
第十章 行到水穷处，坐看云起时——放下浮躁，心安身安	180
成功要耐得住寂寞	180
修为内在，成就外在	181
欲速则不达，宁静以致远	183
摒弃浮躁，抓住机遇	185
沉住气才能成大器	187
静心过滤浮躁，留守安宁	188
少一分躁动，多一分平静	190
去除妄念，安之若素	192
人淡如菊自飘香	193
处变不惊，泰然自若	194
务实铺就成功之路	196
第十一章 与世界和解，学会接受不完美——放下苛求，笑纳缺憾 ...	199
人生当有不足	199
留一点缺口才接近完美	200
苛求生活，徒增烦恼	202
与其挑剔，不如充实自己	203
从不利中看到有利的一面	205
不完美成就另一种完美	206
追求美，但不追求完美	208
不苛求完美，反而能收获完美心境	209
张开手掌，笑纳残缺	210
不追求最好的，只追求最合适的	212
凡事不必尽善尽美	213
穿越不完美，收获意外的美丽惊喜	215
坦然接受他人的帮助	216

包容一切，接纳一切	218
第十二章 闻谤不辩，守得大愚是大智——放下计较，糊涂是福	220
人生不必太计较	220
守得大愚才是大智	221
不妨做个“糊涂”人	223
让小事随风去	224
放开狭隘心胸，收获工作价值	225
计较少一点，快乐多一点	227
遇谤不辩，沉默的宽容	228
拔除嗔怒的毒根	231
要舍得吃眼前亏	233
花要半开，酒要半醉	234
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟	236
不为他人的眼光而活	237
帮别人等于帮自己	239
第十三章 贵而不显，富而不炫——放下虚荣，回归本色	242
做本色的自己	242
不为自己的虚荣所奴役	243
告别虚荣，让心灵恢复自由	245
走出面子围城	246
充实人生，安心走自己的路	248
放弃攀比，和心灵赛跑	249
真正的人格需要内心的充实	251
不做虚荣的假贵族	252
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	253
羡慕虚荣会让你狼狈不堪	255
还原生命本色	257
保持光彩，做最好的自己	258
不为迎合别人而改变自己	260

第十四章 逆境、顺境都是佳境——放下自我，从最低处成功	262
人在低处也飞扬	262
沉潜是为了更好地腾飞	263
聪明人会把自己放在最低处	265
在低谷短暂停留，向更高峰攀登	266
高下相倾，放低位置	268
先蛰伏，再成功	269
敢于放下身架	271
沉下心来，从基层做起	272
卧薪尝胆，厚积薄发	274
图难于易，完成从无到有的成功	276
勇敢地踏入下一段旅程	278
第十五章 人生苦短，有种幸福叫饶过自己——放下得失，坦然接受 ...	281
没有失去，也就无所谓获得	281
留一份从容给自己	283
淡看得失，不必挂心	284
摆正心态，享受生活	286
凡事看淡，顺其自然	288
常怀一颗平常心	290
无法挽回时，坦然处之	292
绽放不了花香，就当绿叶	293
少要多做，少说多做	294
路转溪头，别有天地	296
珍惜此刻拥有的	297
第十六章 悦纳他人就是善待自己——放下成见，大度包容	299
打开“心”的格局	299
独木桥上，先让对面的人过来	300
心境开阔，与人为善	302
换位思考，由己及人	303
悦纳他人，善待彼此	304

不迁怒，不动心	306
将心比心，怨亲平等	307
不戴“有色眼镜”看人	309
感谢你的敌人	311
不过度，不强求，不忘形	312
守护自己心灵的花园	314

第十七章 低姿态做事，高境界做人——放下身段，拓宽职路..... 316

职场低姿态，赢得他人之心	316
谦虚做人，踏实做事	318
隐藏锋芒，低调做人	319
当进则进，当退则退	321
凡事留余地，得进退从容	322
进是前，退亦是前	324
不主动淘汰自己，就会被别人淘汰	326
低调做人，高调行事	328
以和为贵，精诚合作	329
融入集体，避开边缘化	331
沉住气，走好职场路	333

第十八章 不争一时，只争一世——放下输赢，商海互惠..... 336

放下输赢，取得双赢	336
争千秋功德，不争一时功利	338
适度让利才能赢得长久利益	339
敢于吃亏，妥协共赢	341
避开“红海”，投身“蓝海”	342
善与人合作，成功才水到渠成	344
礼让对方，才能生生不息	346
适当地退，更好地进	347
拿得起，更要放得下	349
减少内耗式的忙碌	351
与狼共舞，提升自我	353

第十九章 放开双手，一念心清净——放下烦恼，自在生活	355
人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	355
不要和自己过不去	357
破除“我执”，烦恼无处丛生	359
放开双手，让烦恼落下	361
顺其自然，看淡一切	362
心平气和，泰然处之	364
告别庸人自扰，安守本分的心	365
一念心清净，尽享生命清闲	367
改变心境，发现生活的美好	369
学会遗忘天地宽	371
调节身心，做情绪的主人	373
第二十章 给心情一个深呼吸——放下压力，轻装上路	375
重压之下，要勇敢面对	375
扛起来，挺过去	376
接纳压力，相信自己	378
压力向下，动力向上	379
用“沙漏哲学”过滤压力	380
凡事寻常看，排压心舒畅	382
直面压力，给心灵一个合适的包袱	384
燃烧压力的干柴	386
释放压力，轻装前行	387
会休息，赢得好状态	389
放慢节奏，身心和谐	390
第二十一章 乐活当下，让过去止于昨日——放下过去，拥抱新生 ...	392
幸福不曾走远，就在当下	392
人生苦短，把握此刻	394
只有向前走的人才能遇到未来	396
关上昨天的那扇门	397
把今天过得尽善尽美	399

乐活当下，过好每一天.....	400
享受此刻的平安和喜乐.....	402
把握今天，创造今天.....	404
抓住最美的现在.....	406
抓住今天，才能成就明天.....	408
在当下的一刹那收获成功.....	409

第二十二章 幸福就在不远处——放下就是幸福..... 412

懂得放下，在不经意间收获幸福.....	412
该提起时提起，该放下时放下.....	414
读懂幸福的三要素.....	416
换种心态，让幸福光临.....	417
转换思维，发现生活的美好.....	418
努力争取，改变境遇.....	419
欢乐只应心中寻.....	421
无私分享，收获意想不到的快乐.....	423
将嫉妒搬出心灵.....	424
静水流深，修炼一颗感恩心.....	426
爱自己，也要爱别人.....	427
利用好生命中的每分每秒.....	429



生命不堪承受之重

——放下负担，一身轻松

著名哲学家马塞尔曾说，人生就是一场旅行。人在这世上都只是旅客，而不是归人，那又何必在意自己“有”什么呢？不如恢复简单的心灵，为生活做减法。我们会发现，在这场生命的旅程中，我们背负的行李越少，沿途的风景越美。

简化生活，让生命之舟轻扬

鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

弘一法师出家前的头一天晚上，与自己的学生话别。学生们对老师能割舍一切遁入空门既敬仰又觉得难以理解，一位学生问：“老师何所为而出家？”

法师淡淡答道：“无所为。”

学生进而问道：“忍抛骨肉乎？”

法师给出了这样的回答：“人世无常，如暴病而死，欲不抛又安可得？”

世上人，无论学佛的还是不学佛的，都深知“放下”的重要性。可是真能做到的能有几人？如弘一法师这般能放下令人艳羡的社会地位与大好前途、离别妻子骨肉的，可谓少之又少。

“放下”二字，诸多禅味。我们生活在世界上，被诸多事情拖累，事业、爱情、金钱、子女、学业……这些东西看起来都那么重要，一个也不可放下。要知道，什么都想得到的人，最终可能会为物所累，导致一无所有。只有懂得放弃的人，才能达到人生至高的境界。

孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊

掌者也。”当我们面临选择时，不得不学会放弃。而弘一法师正是为了更高的人生追求，毅然决然地放下了一切。

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦、每一次受伤后的哭泣、每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”“什么？扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。放下它吧！孩子，生命不能负重太多。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。他终于明白，原来，生命是可以不必如此沉重的。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能在一定条件下使生命得到升华。但是如果把它们放下，它们就会成为人生的包袱。人生只有不断总结经验，才能得到不断地提高。

明朝诗人杨基在《闻蝉》中写道：“人情世故看烂熟，皎不如污恭胜傲。”其实，在此提及的“人情世故”有着更深刻的寓意：不是简单地圆滑处世，也不是假意地虚伪逢迎，更不是单纯地屈服于现实，而是真正地懂得生活的意义，安详地走完自己的人生。

其实我们的生命不必如此沉重。鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

我们总是让生命承载太多的负荷，这个舍不得丢掉，那个舍不得丢掉，最终被压弯腰的是我们自己。简化生活，需要我们放下虚荣，放下太多的功利，放下金钱的压力，为我们自己的肩膀减减负。到最后，我们会发现生命原来可以不必太沉重。放下负担，简化生活，我们的生命之舟才能得以轻松前行。