

刘川◎编著

放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，
里面什么都没有。当你松开双手，世界就在你手中。这便是放下的智慧。

Yi Fenzhong Fangxia
Yi Beizi Congrong

一分钟放下， 一辈子从容



放下时的割舍是疼痛的，
疼痛过后却是轻松的！

心灵的内存有限，只有放下过去，释放空间，
才能装下更多新的美好的东西。



中国华侨出版社

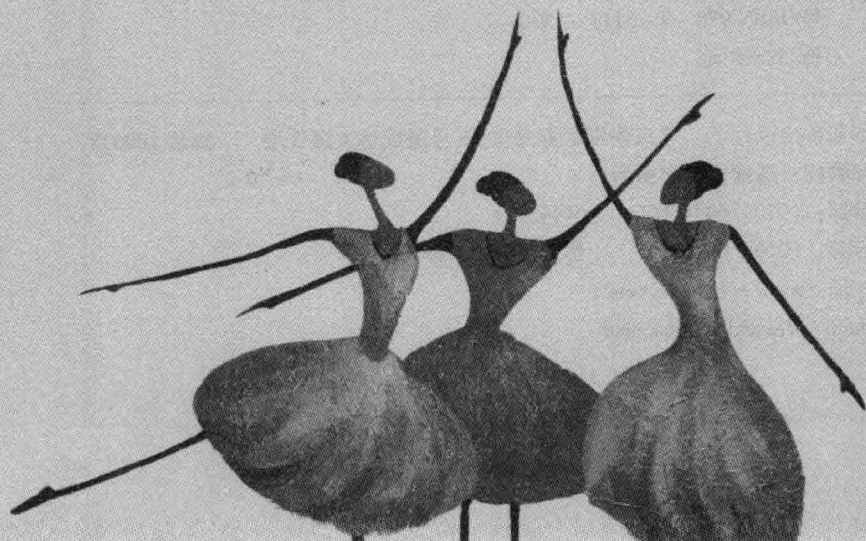
刘川◎编著

Yi Fenzhong Fangxia
Yi Beizi Congrong

一分钟放下， 一辈子从容



心灵的内存有限，只有放事过去，释放空间，
才能装下更多新的美好的东西。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟放下, 一辈子从容 / 刘川编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5113 - 4330 - 7

I. ①一… II. ①刘… 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 (2013) 第 300214 号

●一分钟放下, 一辈子从容

编 著/刘 川

责任编辑/文 箬

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4330 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

人的一生有许多事情难以抉择，有很多东西难以放手。坐在哪个位置、怎样把握机会、如何创造财富、是否接受感悟……遇事争先，什么都想得到，会让人生过于沉重，无形中增加了很多压力，困惑也随之增多，妨碍了正常的生活，损害了自己。

其实人生类似于一道加减法并存的算术题，加减法会贯穿一个人的一生。加法的人生就是我们不断地成长，减法就是停下来呼吸一下新鲜空气，享受生活的乐趣。当我们对人生茫然无知的时候，就匆匆踏上人生的旅途。等到对人生有所感悟时，人生的某一阶段已经过去。人生从来就是有舍才有得，放弃失败后的悲伤，不再整日郁郁寡欢，就会获得快乐；放弃无果而终的争吵，大家握手言和，就得到了友谊；放弃了对金钱名利的追求，就能享受淡然生活的恬静，体会到轻松。

放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有；当你松开双手，世界就在你手中，这便是放下的智慧。心灵的内存有限，只好放下过去，释放新的空间，才能装下更多新的、美好的东西。放下时的割舍是疼痛的，疼痛过后却是轻松的！

平凡的我们，有从容的心境，就如石子一粒，仰高山之巍峨，

但不自惭形秽；若小草一棵，慕白杨之伟岸，却不妄自菲薄。云从容，才能亦雨亦雪，自由俯仰天地；松柏从容，才能不改初衷，听任四季变幻；花从容，才能满室清香，无憾香消玉殒；人从容，才能惬意生活，时刻拥有快乐。所以，不要再感叹自己缺少什么，能够放弃自己所拥有的一切，才是一个真正有智慧的人。

人生最大的智慧就是懂得放弃。我们每个人都有难以割舍的东西，放弃了，也许是一种胜利。人活一辈子，与其拼命挣扎获取功名利禄，不如放弃名利平凡度过一生。如果一个人在错误的道路上大声疾呼永不言弃，那么他只能是重蹈南辕北辙的下场。

明于选择，智于放弃，人生要先舍而后得，放弃之后方知快乐，放弃中学会巧变通。

《一分钟放下，一辈子从容》这本书从心智、情感、自知、释然四个方面让你真正地做到“得失一切随它去，便是人间自在人”！从中获得的经验能为今后的人生道路提供参考，对人生有全面透彻的了解，拥有一个美好的人生！



心智篇

——放手心境意从容,看淡得失苦乐中

第一章 | 放手凝聚成熟心智, 取舍心怀坦荡人生

人的一生,有时不好的境遇会不期而至,搞得我们猝不及防,那么怎样才能拥有一份安然祥和的心态呢?这就需要我们学会放手。因为这个世界上有很多需要我们放手的东西。明于选择,智于放手。取舍之间便拥有坦荡人生。大智慧在于放手,这样才会觉得活得更加充实、坦然和轻松。快乐从来都不是你站的位置,而是你选择的朝向。

放手收获人生 / 4

一张一弛,享受人生 / 9

以退为进的人生法则 / 14

如果人生决定不了开始，就去营造过程 / 18

人生就是在不断放弃中完成跨越 / 22

自由洒脱方可排除世间纷扰 / 27

你的心情决定你眼里的风景 / 32

打破心中的瓶颈，心怀坦荡人生 / 37

第二章 | 放下仅需轻松一秒，抉择收获另片天空

由布袋和尚转化而来的弥勒菩萨的传说中，弥勒菩萨有一个很重要的动作，那就是将布袋提起和放下，以此度化众人，解开烦恼。弥勒菩萨的布袋，拿起来放下去，便代表了提起和放下。有人向他求解烦恼之术时，他将布袋往下一放，告诉你要放下，因为放不下，才会引出许多无端的烦恼。然而，看似非常简单的两个动作，却有很多人一辈子都做不到，只能在烦恼和虚妄中度过一生。因此，弥勒菩萨才会“笑天下痴迷之人”。其实放下只需要轻松一秒，放下后，便能看到另片天空。

如何抉择，鱼和熊掌不可兼得 / 42

这扇门关上，那扇窗打开 / 45

有所为，有所不为 / 50

予人玫瑰，手有余香 / 54

不愿付出只想索取，只会越走越窄 / 59

成功的最大支撑力是自制 / 63

找准梦想风向，掌舵直奔曙光 / 66

大弃大得，小弃小得 / 71

情感篇

——情字难解亦难消，转身自此展眉梢

第三章 | 潇洒尽在完美转身，抓住幸福指日可待

情感是每个人都经历过的，然而不是每个人都能在一次恋爱的时候就能遇到真命天子。在情感的领域中，总是有太多的难关、选择、挣扎与惶惑。当感情遇到创伤，我们该如何做？苦苦哀求对方，失去自我？人总是没那么简单，就能找到对的一半。在遇到失败的感情的时候，我们要学会放手，潇洒地转身，寻找真命天子，也许在转角就会遇到爱。

爱情贵在选择 / 80

远离婚姻生活中的雷区 / 83

婚姻十字路口的红灯 / 87

分手快乐，向错爱挥挥手 / 89

朋友就是生活中的阳光 / 93

以真心换真心 / 96

宽恕别人就是放过自己 / 99

懂得感恩，懂得回报 / 102

第四章 | 执着欲望似火焚身，深陷绝境怎能自拔

生命之舟载不动人们太多的物欲和虚荣，在抵达彼岸时要学会轻载。欲望太多，就会让我们变成欲望的囚徒，深陷在欲望的绝境中无法自拔。因为放不下到手的职务、待遇，有些人整天东奔西跑，耽误了更远大的前途，冷落了家人；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，结果常常作茧自缚……

放手名利，成就自我 / 108

知足者常乐 / 111

淡雅志趣，平衡人生 / 115

把握好你的无价之宝 / 119

以善的眼睛看待世界 / 123

幸福在自己心里，而不在别人眼里 / 127

深陷绝境的沼泽——欲望 / 132

自知篇

——关照自我少纠结,往事如烟勿缠恋

第五章 | 人生之路阔如沧海，生命之舟怎堪重负

生命之舟在人生的旅途中不断地行驶，会遇到这样那样的问题，稍不留神就会使它超载。自卑、冲动、虚荣、懦弱等都会成为我们的负担。要让我们生命之舟行驶得顺利并且轻便，我们必须抛开这些增重的元素。

跨越自卑，重获人生的自信 / 140

只和自己比，不用他人的标准衡量自己 / 144

对冲动说再见 / 148

匹夫之勇不可贵，学会控制自己 / 153

抛开虚荣，展现真实自我 / 156

给心境一个自由天空 / 160

放弃懦弱，还自己一条勇敢的人生之路 / 163

改掉不良的习惯，为生命之舟减负 / 166

第六章 | 勇者豪情从容收手，忘净仇怨笑看苍穹

敢于告别过去，才能拥有未来；善于忘记悲伤，才能够迎接快乐。宽容是上天给我们的最美丽的东西，它能让我们忘却愤怒，忘却仇恨，忘却伤害。心存美好才能创造美好，心存善良才能遇到善良。宽容不仅是对别人还要对自己，原谅别人才能原谅自己，原谅自己的失败，原谅他人的背叛，不断地成长为一个勇敢的人，一个心怀宽广的人。

一笑泯恩仇，宽容最大 / 172

不要徘徊犹豫，认准了的事情就去做 / 176

坦然面对自己的错误 / 181

脆弱永远是向困难屈服 / 186

满载豪情，从容收手 / 191

放松自己，人生才会顺心如意 / 195

抛开浮躁，脚踏实地去努力 / 199

卸载包袱，放弃完美的标准 / 204

释然篇

——松开手指真智慧,优雅转身影生辉

第七章 | 生命大智终归本真，放手写意凡尘美景

人生在世几十载，从呱呱坠地，到迟暮晚年。我们的境遇时好时坏，我们应该怎样放下那心中的烦恼，去营造人生中的美景？在那错乱的人生路途中，充满了坎坷，充满了荆棘，更充满了欢快，我们应该怎样让自己的生活充满欢笑呢？我们应该学会放手和舍得，因为放手是智慧，是你人生中明智的取舍，放手让你更加真实、愉快、坦荡。只要用自己的双手亲自编织人生，幸福的人生就属于你。

远离冷漠，在生活中散发热情和爱心 / 212

客观地看待生活 / 218

追求自强独立 / 222

努力去改变自我，寻求生活中的美景 / 228

不吹毛求疵，容忍别人的缺点 / 231

不要试图取悦周围所有的人 / 236

第八章 | 甩袖笑看云淡风轻，转身忘尽荣辱得失

人生没有绝对的公平，但却是相对公平的。在一个天平上，你得到的越多，也必须比别人承受得更多。所以得到的越多，付出的就越多，身上的负担和压力也就越大。坏事总是不断发生，可还是有很多办法来解决困难，或者忘记烦恼。永远要懂得释放压力，减轻包袱，看云淡风轻，让所有的荣辱得失都成为转身后的过眼云烟，只要自己开心、内心丰富就好。

积极地看待人生 / 242

笑对人生，不要被挫折击倒 / 246

努力才有希望 / 251

关注新的生活 / 256

对自己说“不要紧”“没关系” / 262

放弃悲观情绪，笑对人生中的风雨 / 267

努力缓解压力，享受更轻松的生活 / 272

心智篇

——放手心境意从容,看淡得失苦乐中

- ◇ 第一章 松手凝聚成熟心智,取舍心怀坦荡人生
- ◇ 第二章 放下仅需轻松一秒,抉择收获另片天空



| 第一章 |

松手凝聚成熟心智,取舍心怀坦荡人生

人的一生,有时不好的境遇会不期而至,搞得我们猝不及防,那么怎样才能拥有一份安然祥和的心态呢?这就需要我们学会放手。因为这个世界上有很多需要我们放手的东西。明于选择,智于放手。取舍之间便拥有坦荡人生。大智慧在于放手,这样才会觉得活得更加充实、坦然和轻松。快乐从来都不是你站的位置,而是你选择的朝向。

放手中收获人生



人生面对很多事情，要经历很多分岔路口，那么就有无数次的选择。经历孩童时代，经历少年时代，再经历成年，直至老去……在什么样的时代，如何去选择，如何去把握机会，又如何感悟人生？什么都想得到，这一生必定过于沉重，如何抛开这份沉重，参透人生呢？

选择太多的人生过于沉重，就会莫名地背负很多压力。于是越来越多的困惑随之而来，我们的正常生活便被妨碍，我们自己的生活也逐渐被损害。所以我们的一生中，不能为太多的诱惑受累，学会适当放手，抛开背负的各种压力，简化自己的人生，从而收获真正的幸福。

有三个旅行者同时住进了一个旅店，相约第二天去观看周围的风景。到了第二天早上出门的时候，一个旅行者带了一把伞，另一个旅行者拿了一根拐杖，第三个旅行者什么也没有拿。晚上归来的时候，拿伞的旅行者淋得浑身是水，拿拐杖的旅行