

国学智慧丛书·放下

放下

Fangxia
Xingfurensheng de Faze



幸福人生的法则

放下不是放下需求，而是放下

放下不是放下希望，而是放下奢望；

放下不是放弃，是放下生命的多余。

朱荣智◎著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

国学智慧丛书·放下

放下

Fangxia

Xingfurensheng de Fazze

幸福人生的法则

朱荣智◎著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

ARCTIME

图书在版编目(CIP)数据

放下：幸福人生的法则 朱荣智著.

—合肥：安徽人民出版社，2014.6

(国学智慧丛书)

ISBN 978-7-212-07413-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116641 号

放下：幸福人生的法则

朱荣智 著

出 版 人：胡正义

责任编辑：任 济 袁小燕

装帧设计：陈 爽

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼
邮编：230071

营销部电话：0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版：合肥市中旭制版有限责任公司

印 制：合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：880×1230 1/32 印张：6 字数：120 千

版次：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-07413-5 定价：18.00 元

版权所有，侵权必究

序

我和朱荣智教授是在2013年安徽一次孟子学术研讨会上认识的，当时交谈不多。2014年寒假后，朱教授来中国科学技术大学交流，我们之间有了更多了解。在中科大进行的“放下的智慧”讲座中，朱教授站在舞台中间，脱稿讲演，引经据典，洋洋洒洒，妙语连珠，既有理论高度，又能密切联系日常生活，春风化雨，滋润听众心田，引起听众高度共鸣，讲演中掌声不断，给我留下深刻印象。

现在，以放下、淡定、知止为主题的一套丛书要在安徽出版了，朱教授交给我一件写序的任务。我和朱教授在中华文化大众传播方面很多想法一致，而朱教授在这方面的丰硕著述和精彩讲演，是值得我敬重和学习的，这里愿意谈一点自己的感想。

有这样一个故事：一个人觉得生活沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。哲人给他一个篓子，指着一条沙石路说：“你每走一步，就捡一块石头放进去。”那人立刻开始去做。过了一会儿，哲人问他有什么感觉，那人说：“越来越沉重。”“这就是生活越来越沉重的原因。”

哲人说，“每个人都是背着空篓子来到这个世界的，在人生的路上，不断往里面放东西，所以就会觉得越来越沉重。”怎样摆脱这种沉重负担呢？朱教授这套丛书恰似接着哲人的话，具体而细腻地回答了上述问题：放下的智慧、淡定的方法、知止的学问，都是有助我们摆脱沉重的生活压力和思想负担的好帮手。

刚刚贴出“放下的智慧”讲座海报时，有的学员问我：“学习中华文化不是增添智慧吗？怎么是放下智慧呢？”学员显然没有注意是“放下的智慧”，而不是“放下智慧”，正所谓“差之毫厘，谬以千里”。放下沉重驳杂的心理负担，正是为智慧呈现创造前提，而不是放下智慧本身。宋代茶陵郁禅师诗云：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”以诗为喻。放下的是关锁心灵的“尘劳”，释放的是光芒四射的智慧“明珠”，简言之，就是“除尘生慧”。

这套丛书所含三本书的主题互相关联，呈现“我中有你，你中有我”的有趣现象：在《淡定——现代人的必修课》一书中有“淡定是知止的修炼”“淡定是舍得的智慧”；在《放下——幸福人生的法则》一书中有：“淡定才能放下”“知止才能放下”；在《知止——中国人的大智慧》一书中有“知止而后有定”“知止就是要学会放下”。三本书密切关联，形成一个有机的整体。朱教授把古

代圣贤这种系统缜密的修养大智慧开发出来，以深入浅出、优美温馨的语言，生动具体的例子，奉献给读者，凸显出这套丛书风格独特、个性鲜明。

朱教授提出“生存有尊严，生活有品质，生命有价值”（简称“三有”）的人生指标，而“放下、淡定、知止”（简称“三修”）是通向“三有”修养之路，其目的在于克服思想羁绊，获得心灵自由，以便更轻松、更自如地向“三有”指标迈进。我觉得，要深入理解丛书的意旨，不能只从字面上静态地理解“放下、淡定、知止”的含义，必须把“三有”和“三修”作为一个不可割裂的整体对待，为此，需要密切联系“三有”的人生指标，体味其中深层的积极奋斗取向。例如：什么是“生命有价值”？朱教授指出：“就是指我们的生命对别人有价值，做个有用的人，做个能够帮助别人的人，做个别人心目中有你真好的人。”要做到这一点，就要十分注意：在“放下、淡定、知止”的诸修养后，需细心品味随后释放出来的积极向上的人生精神和态度，以使“三有”人生指标落到实处。请记住朱教授的忠告：“放下不是放弃，放下是为了腾出空间接纳更多有价值的东西。”

我十分欣赏朱教授对“知止”含义的解读：“一方面是研究如何自制，学习自我约束。”“另一方面则是鼓舞上进的心，不能画地自限。路是无限的宽广，止于不

止，苟日新，又日新，日新又新。”

朱教授曾引用布袋和尚诗：“布袋，布袋，放下布袋，何等自在。”这里，布袋象征人生的包袱、人生的负担，需放下布袋，解放心灵。若接着问：放下人生的包袱，大彻大悟后，是一个什么场景呢？还是布袋和尚的诗：“我有一布袋，虚空无挂碍；展开遍十方，入时观自在。”布袋，布袋，不奇亦不怪！

中国科学技术大学人文学院 刘仲林

2014.4.12

自序

快乐是人生第一要义，可是大部分的人活得并不开心，因为人生有很多的烦恼与痛苦。有人为健康所苦，有人为金钱所苦，有人为感情所苦，有人为工作所苦，有人为事业所苦，有人为学业所苦，各有各的苦。有的人只有一种苦，有的人有许多种苦；有的人苦小一点，有的人苦大一点，普天之下，没有人不苦。

我平常从台北开车到新竹上课，因为怕塞车，所以上午10点的课，一早6点多便从家里出发。有一天，台北天空阴沉沉的，天上下着雨，一过了林口，突然雨如倾盆，雨刷转到最快速，视线只能见到20米以外的车子，为了安全，每部车都打双灯警示。我一路上小心谨慎，诚惶诚恐，担心雨天路滑，发生意外。

直到新竹，雨势逐渐缓和，紧张的心情也才缓解下来。我一般在高速公路开车，车速总在每小时100公里左右，这一天因为暴雨不断，我只能放慢在80公里。慢一点没关系，能到达目的地就好；多耗一点油没关系，安全就好。能放下就放下，该放下就放下。

人生的苦难是难免的。人生的苦难有的是来自外

在的因素，如天灾人祸，无法避免，只能逆来顺受；有的则是自己给自己惹来的麻烦。生而为人，当然会有很多的欲望，有些欲望是合理的、必需的，有些欲望则是多余的、非必要的。前者如生存的需求、安全的需求、被尊重的需求，自我实现的需求，后者如贪婪、自私、比较、计较、放纵。

有一个出家和尚准备远行，但是迟迟还不出门。他的师父问他怎么还不出门？他回答说：因为准备的行李还不够，他没有足够的衣服、鞋子、雨伞、被子。师父马上叫人送给他很多衣服、鞋子、雨伞、被子。这个出家和尚还是出不了门，因为太多的行李带不走。师父这才告诉出家和尚说：出家人行脚天下，一支瓶、一个钵就够了，太多的行囊，就会造成沉重的负担。

我们常常没有自知之明，不知道自己需要什么？不需要什么？只是盲目地跟着别人的脚步前进，随着社会的潮流沉浮。以为别人有的，自己也要有；别人不要的，自己也不应该得到。人各有命，每个人的因缘不同，一件衣服穿在别人身上很漂亮，穿在自己身上未必合适；一个发型适合于别人，未必适合于自己。没有最好的生活，只有最适合的生活；适合自己的生活，就是最好的生活。不是每个人都能吃辣，不是每个人的酒量都很好。

我们每一个人身上都有不少的包袱，沉甸甸的包袱使我们步履盘跚，举步维艰，没有办法快乐远行。大家都想过好日子、快乐的日子，可是却往往背道而驰；大家都想过轻松自由的生活，可是却背着超重的包袱不肯放下来。两手举高，举久了手会酸，手太酸而受不了，自然就会把手放下来。人生最好没有压力，如果压力大到令人无法承担，人就会崩溃。缓解压力有很多方法，学会割舍、放下，从心理上得到解脱，是最重要也是最简单的方法。

放下才能自由，放下才能快乐。本书 20 篇短文，除了第 1 篇综论放下的智能，另外 19 篇分别阐述如何才能放下。当然，说放下就要放下，不只要看透，更要能跳过。

不是路已走到尽头，而是该转弯的时候。我期望这本书的一些理念，能够成为一盏盏的光明灯，帮助每一个饱受生活压力、身处苦闷烦恼的朋友，走出生命的黑暗，迎向光明的未来，快乐自在，幸福美满。让生命中有歌、有诗，生活里有爱、有美。

目 录

放下的智慧	001
知止才能放下	009
知足才能放下	019
舍得才能放下	028
无我才能放下	040
转念才能放下	050
果断才能放下	058
淡定才能放下	066
豪迈才能放下	074
豁达才能放下	084
自信才能放下	094
简单才能放下	103
圆融才能放下	114
不贪才能放下	122
无求才能放下	131
守柔才能放下	139
不争才能放下	148
节制才能放下	157
虚静才能放下	165
坐忘才能放下	173

生命的本质是什么

现代社会充满紧张、忙碌、烦躁，工作压力、生活压力、感情压力，压得很多人喘不过气，而选择逃避、放弃，自杀的案例时有所闻，造成很多的家庭悲剧、社会问题。

科技的昌明，使我们的物质生活得到大幅的改善，但是收入增加，快乐并没有增加，幸福并没有增加；相反的，却是烦恼增加、痛苦增加。佛家有一首偈语：“到处寻春不见春，芒靴踏遍岭头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。”幸福来自一颗安定的心灵，快乐来自一颗自由的心灵。如果我们没有大聪明、大智慧，不知道生命的本质是什么，人活着的意义和价值是什么，我们就没有办法活得自得、自在。

人生是苦海

佛家说：“人生是苦海。”的确，每个人从出生到老死，都有很多的苦，有些人为了健康所苦、有些人为了财富所苦、有些人为了容貌所苦、有些人为了家庭所苦、有些人为了工作所苦、有些人为了学业所苦、有些人为了事业所苦。人生没有这个苦，就有别的苦；有的人苦多一点，有的人苦少一点，没有一个人是一生顺遂的，人生的道路不会永远平坦。

潮起潮落，人生如潮水，也是起起伏伏、得得失失。有些人有大成就，有些人只有小成就，每个人的能量不同，每个人的成就不同。人生最重要的是要有自知之明，知道自己的斤两，才不会不胜负荷而苦不堪言。

人生本来就是不圆满的，这个世界长久以来一直处在变动不羁之中。“变是唯一的不变”，这个道理永远不变。我们不能期待一生一世都是风平浪静，没有狂风暴雨，面对人生的风风雨雨，我们不是等待风暴的远离，而是要学习如何在风雨中翩翩起舞，正视人生，迎接挑战。

烦恼从哪里来

“求不完，苦不完。”“烦恼是因为想太多，痛苦是因

为不满足。”我们虽然是活在现在，却常常眷恋着过去，又寄望着未来。过去的伤痛，不能抚平；过去的成就，沾沾自喜。面对不可预测的未来，则是又爱又怕伤害。活的不踏实，应是很多人的病，两脚像踩在云端，轻飘飘的，每天早晨睡醒，眼睛一张开，不知道今天要忙什么？在忙什么？人生没有目标，生活没有重心。因为没有一颗清明的心，所以就把握不住人生的方向，而对是非、得失，也分辨不清楚。

我们常常以为自己是张三、是李四，慢慢才发现我们不是张三，也不是李四，最后，我们才找到自己。我就是我，我不是别人，别人也不是我。我们常常把快乐、幸福，寄托在外物、别人身上，以为得到我们喜欢的东西就快乐，得不到自己喜欢的东西就痛苦；别人喜欢，我们就快乐，别人不喜欢，我们就烦恼。等待别人施舍给我们一点快乐才快乐，我们能得到的快乐是很有限的。从物质上得到的满足，是一时的、短暂的，不知足的人，再多都不够。没有，想有；有，要更多；好，要更好。贪得的心，是烦恼的根源。

老子说：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”人生的苦恼，往往因为把自己看得太重，凡事从自己的角度出发，顺我则生，逆我则亡。心里只有自己，没有别人，这是人格不成熟的人，人格成熟的人，是心里有自己，也有别人。舌头与牙齿是最亲密的关系，牙齿难免会咬到舌头，人与人之间，不管是亲疏远

近,总有利害冲突的时候。力争到底,就会两败俱伤;即便争赢了,有时也是赢了面子,输了里子。

人生苦短,人生无常,人生实在没有什么好计较的,人生实在是计较不完的。何况得失、祸福、是非、善恶,本来就是相对而不是绝对。公说公的理,婆说婆的理,各持一片理,都对、都不全对。理在你这边,理也在别人那一边,我们不能因为自己有理,而不顾念别人的理。我们往往因为心太刚强,所以跌得鼻青脸肿;心柔软,人就可爱多了。

放下什么

面对烦恼,放下是唯一的选择。放下,不是放弃;放下,是指放下会伤害身心健康的负面情绪或人、事、物。科学证明,人类很多疾病都是心理不健康所引起的,心脏病、高血压、肠胃病、消化不良、内分泌失调、免疫系统失调……都是由于情绪紧张、忧郁、焦虑、躁急引发。药物的控制,只能治标,不能治本。治本之道,心病还要心药医。所谓的心药,解铃人终须系铃人,是靠自己有一颗清明的心、豁达的心,改变负面的情绪,抱持阳光心态。

布袋和尚诗:“布袋,布袋,放下布袋,何等自在?”布袋,象征人生的包袱,人生有很多的包袱,当然非常沉重,放下包袱,才能轻松以行。

西方圣诞老人的礼物，装的是孩子们最喜欢的糖果、饼干、玩具和梦想，布袋和尚的行囊，装的不只是金银财宝，还有健康、美丽、亲情、友情、爱情、事业、荣华、智慧等人生美好的愿望。人生有梦最美，但是筑梦要踏实。放下，不是放下需求，而是放下贪求；放下，不是放下希望，而是放下奢望。做人要有度，凡事要适可而止。

放下心中的挂碍，就能事事无碍。心中有哪些挂碍呢？佛家称贪、瞋、痴、慢、疑为五毒。简言之，包括偏执、贪念、傲慢、忌妒、恐惧、不安、憎恨、忧虑等。放下偏执，才能通达变通；放下贪念，才能知足常乐；放下傲慢，才能谦虚为怀；放下忌妒，才能欣赏别人；放下恐惧，才能心安理得；放下不安，才能逍遥自在；放下憎恨，才能宽恕别人；放下忧患，才能随遇而安。

如何放下

很多人都知道放下才能快乐，偏偏就是放不下，所以烦恼痛苦。心无挂碍，海阔天空；心有挂碍，寸步难行。人常常是自己困住自己，很多人抓着痛苦不放，然后在叫痛。事情往往不严重，而是我们的想法使事情变得很严重。“一切由心造。”想开了，事情就好办了。人生实在没有什么好计较、没有什么放不下的，因为我们迟早全都要放下。

对与不对都是相对，不是绝对。庄子说：“成者，毁也；毁者，成也。”又说：“方生方死，方死方生。”天下事物，我们常常只见其利，不见其弊，其实，所有的利害、祸福都是相倚相生。我们不能只要我们要的，不要我们不要的，老天给我们的都是恩典，我们必须照单全收。所以，老天管的事，如天气的变化、人的生死；超越自己能力的事，如夸父逐日、衔石填海；别人家的事，像泥菩萨过河，自身难保。各人吃饭各人饱，各人业力各人了，全都要放下。

为什么放不下？因为看不破、看不透。愚者自缚，放下是智者、仁者、勇者。

放下，从生活简单、思想简单开始。放下生活中不必要的东西，放下内心太多的意念。

简化才能美化，物化加速腐化，简单的生活才能追求丰富的心灵，宁可做穷的有钱人，不要做有钱的穷人。前者除了缺钱，什么都不缺；后者除了有钱，什么都没有。放下不想放下的东西，才能真正拥有你不想放下的东西。

放不下就是偏执，人之所以痛苦，在于背道而行，追求错误的东西和思维。不要让身外之物、错误的思维，羁绊我们的身心。说放下，就放下，不放下，就要承受痛苦的折磨。