

一本让亿万心灵沉静的书  
献给所有感到迷茫、不快乐的都市人

# 心静了， 幸福就近了

雷建军 著

世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为基本特征。

——普希金

不平静，就不会幸福。

——白岩松

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

——《老子》第八章



一本让亿万心灵沉  
献给所有感到迷茫、不快乐的都市人

# 心静了，幸福就近了

雷建军 ©著

世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为基本特征。

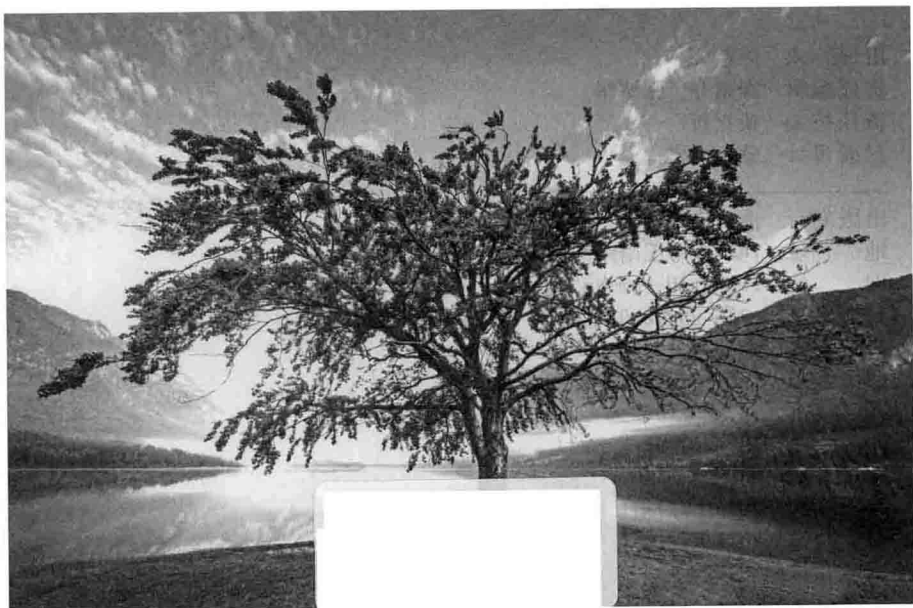
——普希金

不平静，就不会幸福。

——白岩松

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

——《老子》第八章



## 图书在版编目 (CIP) 数据

心静了, 幸福就近了 / 雷建军著. — 深圳: 海天出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5507-1312-3

I. ①心… II. ①雷… 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(2015)第039110号

## 心静了, 幸福就近了

XINJINGLE · XINGFU JIU JINLE

出品人 陈新亮  
责任编辑 顾童乔 张绪华  
责任技编 梁立新  
封面设计 蒙丹广告

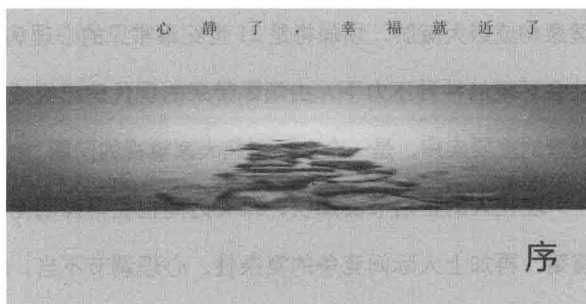
---

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)  
网 址 www.htph.com.cn  
订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)  
设计制作 蒙丹广告0755-82027867  
印 刷 深圳市希望印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 19  
字 数 232千  
版 次 2015年7月第1版  
印 次 2015年7月第1次  
定 价 39.00元

---

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



## 在烦躁毁了你之前，让心静下来

在生活中，你是否因不顺心的事情而灰心丧气？在职场中，你是否因工作压力而烦躁不安？在家庭中，你是否因家庭琐事而郁闷不已？其实，这都是你的情绪在作怪。

情绪是个很复杂而微妙的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们一蹶不振。毋庸置疑，烦躁是一种最常见的不良情绪。生活中，许多人为烦躁所困扰，在我们的周围，经常就可以听到不少人开口就是：“心里烦啊！”

虽然，烦躁不是什么大病，但烦起来真的要人命。当一个人产生烦躁的心结，便会使思维处于一种游离状态，思绪不能规整，如同孑然一身行走于无边无际的沙漠，没有方向地乱撞，最终很可能会招致自我毁灭。据医学专家研究，烦躁对人的身心

健康构成极大威胁，烦躁将是 21 世纪最常见的心理病。可见，在社会环境的种种压力下，由烦躁带来的现代病已经成为影响人类健康的重要疾病，是一个必须引起大家重视的问题。

现代人的生活节奏加快，得失之间也变得鲜明无比，情绪的震荡，再加上人际间竞争的复杂性，心理调节不当，就极易陷入烦躁情绪的恶性循环中。所谓的“恶性循环”，指的是一旦你因为事情不顺利而郁闷不已，就会导致心灰意冷，而这些状态会让更多的挫败和失落接踵而来，因此也就导致了烦躁。

烦躁是困扰人类的一大灾难，每个人在生活中都难免遇到烦躁的事，烦躁就像病毒一样，对我们的身心构成极大危害，甚至能摧毁人的一生。世界本没有变，改变的是自己的心情。不论遇到什么事，只要你心静如水、泰然自若，你就永远不会遭受不良情绪的侵扰。你生活的快乐是因为你有愉悦的心情，你生活的烦躁是因为你有烦恼的心情。世上一切令人不愉快的事都是因为自己的心情出了问题——内心无法安静下来。

俗话说：“人生不如意的事十之八九，苦恼也是一天，快乐也是一天，我们何不快快乐乐地过好每一天呢？”愁眉苦脸、闷闷不乐是一种难以承受的精神折磨。而一个常挂笑脸的人，精神总是轻松的、愉悦的。一个人的脸上笑容多了，烦恼就少了；忧愁多了，快乐就少了。一个整日闷闷不乐的人，看不到生活的希望，只盯着生活的阴暗面，陷在苦恼的泥潭里不能自拔，这样的人生实在是一个悲剧。

有时候，烦躁，是因为我们放不下，总是想要拥有一切，总

是喜欢攀比，总想胜人一筹。殊不知，欲望是产生痛苦的根源。你的欲望越多痛苦越深。懂得放下，在生活中保持一颗平静的心，你就远离了烦躁，也就远离了痛苦。放下烦恼，你就没有了烦恼，你就可以畅快地舒展自己紧锁的眉头，平日里所有的不快都会烟消云散。当一切的不愉快都成为过眼烟云，你就会整个的轻松起来。

另外，一个喜欢抱怨的人，是极容易烦躁的。生活本来就是多面的，如果我们总是盯着痛处抱怨不止，我们的烦恼就会越来越多，我们就无法享受生活，是抱怨遮住我们发现幸福与快乐的眼睛。其实，我们可以静下心来想一下，生活中即便遇到不顺心的事，抱怨就能解决问题吗？无论你多么愤怒，问题都不会减一毫一分。抱怨不仅解决不了问题，还会让你钻牛角尖，让你的不良情绪陷入恶性循环。因此，与其抱怨，还不如调整心态，让内心安静下来，进而努力改变。

朋友，如果你不想让烦躁毁了你，那就先学会如何放下外界的纷争，从内心平静开始吧！毕竟，心静了，烦躁就少了，幸福自然也就近了！

如果，你还不知道该如何小心呵护好自己的心态，如何学会排解自己的烦躁情绪，拥有一个充满阳光的心情，那么，你手中的这本《心静了，幸福就近了》将是你最好的心灵指南。它将告诉你怎样摸清烦躁情绪的规律，助你早日走出烦躁的泥潭，进而给你的生活带来快乐与幸福。

是为序。

心 静 了 ， 幸 福 就 近 了

## 目 录

### 第一辑 放下就能静心，越放下越自在

一个人的心不能平静，总是烦躁不安，大多是因为放不下，总是想要拥有一切，总是喜欢攀比，总想强人一等。殊不知，欲望是产生痛苦的根源。你的欲望越多痛苦越深。懂得放下，在生活中保持一颗平静的心，你就远离了浮躁，远离了痛苦。放下烦恼，你就有了烦恼。你可以愉快地欣赏自己曾经的石头，平日里的不快都会烟消云散。与一切的不愉快都成为过眼烟云，你就会整个的轻松起来，幸福和快乐就会悄悄降临到你身上。

烦恼大都是自找的 / 02

放下包袱才能轻松前行 / 05

舍弃攀比，痛苦就会远离 / 09

有一种心境，叫顺其自然 / 12

心没有放下，便无幸福可言 / 16

欲望少一点，幸福会多一点 / 20

保持平常心，知足才会幸福 / 24

### 第二辑 笑对生活，幸福就在身边

人生不知愁的十之八九，苦痛也是一天，快乐也是一天，我们何不微笑着过好每一天呢？一个常挂笑脸的人，内心不仅充满阳光，也会给别人带来阳光和希望。因此，人们都喜欢笑口常开的人，一个人的脸上笑容多了，烦恼就少了，忧愁多了，快乐就少了。一个整日闷闷不乐的人，看不到生活的希望，只盯着生活的阴路面，陷在苦涩的泥潭里不能自拔。这样的人生实在是一个悲剧。其实，生活的不如意并没有你想象的那么严重，强笑面对困境，你的人生将是一片光明。

不必烦恼，用微笑面对生活 / 30  
简单生活才能快乐起来 / 33  
幽默是化解烦恼的清凉剂 / 37  
快乐一直就在身边 / 42  
乐观助你驱除烦躁的阴霾 / 45  
给自己的心情放个假 / 49  
笑对生活，生活就是一片蓝天 / 53

### 第三辑 让内心安静一点，抱怨不如改变

一个人如果总是怨这怨那，他的烦恼会越来越多。生活本来就是多面的，你如果总是盯着痛处抱怨不止，你就无法享受生活，更别说让你发现幸福与快乐的踪迹。试想一下，生活中即使遇到不顺心的事，抱怨就能解决问题吗？无论你多么糟糕，问题都不会因你的抱怨而成一成不变。抱怨不仅解决不了问题，还会让你怨声载道，走进思想的死胡同。因此，与其抱怨不如调整心态积极面对，进而努力改变。

别让抱怨遮住了发现幸福的眼睛 / 58  
不要让抱怨毁了你的生活 / 62  
不苛求完美，不滋生抱怨 / 66  
停止抱怨，世界会变得不一样 / 70  
换个心态看问题，抱怨不再来 / 73  
眼睛总盯着痛处，就看不到光明 / 77  
抱怨会让人走入死胡同 / 80

### 第四辑 感恩，人生幸福的源泉

感恩之心是人生宝贵的品格。一个懂得感恩的人，一定是具有良好修养的人，一个热爱生活的人，一个无论在什么情况下都保持乐观的人。一个不懂感恩的人，必然是一个人生充满苦难的人。感恩犹如内心的阳光，给我们带来光明和温暖，拥有一颗感恩的心，我们的生命才会充满温馨，我们的灵魂才会更加纯净。感恩，会让你摆脱强于千里之外，感恩的人生，是幸福的人生。感恩，是面对生活的爱与希望，它是一种善良的心态，是人生幸福的源泉。

我们不是不幸福，只是不会感知幸福 / 86  
懂得感恩，生活会更美好 / 90  
感恩是获得幸福的源泉 / 93  
内心有阳光，世界就充满光明 / 97  
远离烦躁，保持心灵的宁静 / 101  
控制自我，遇事不要发怒 / 105  
善待他人就是善待自己 / 108



## 第五辑 赞美让内心宁静，嫉妒让心情烦躁

每个人都希望得到别人的赞美，赞美像一缕阳光，给人带来温暖和信心。真诚恰当地赞美别人，不仅是对别人的肯定，还是对别人的认可和尊重。真诚地赞美别人不仅会使对方身心愉悦，还会帮助你建立良好的人际关系。而现实生活中，对别人对他人的成见和长处不是欣赏而是嫉妒。嫉妒是心灵的肿瘤，是一种很不健康的心理，嫉妒的人常自卑、猜疑、嫉妒人又害己。克服嫉妒，学会欣赏，你才能打开烦躁的枷锁。

- 赞美是照在人心灵上的阳光 / 114
- 懂点技巧，多在背后赞美他人 / 117
- 真诚自然的赞美最感人 / 121
- 懂得欣赏他人也是一种美德 / 124
- 嫉妒是人们心灵上的肿瘤 / 128
- 远离嫉妒，你就会远离烦躁 / 132
- 与其嫉妒别人，不如去超越别人 / 136

## 第六辑 多一分宽容就多一分平静

人的一生中，最难能可贵的是拥有宽容。宽容是一种智慧，是一种大肚容器的胸怀，它让你坦然面对人生的得与失、荣与辱、忧与乐。放眼未来，而一个斤斤计较的人，整天为生活的烦恼所缠绕，不懂得原谅别人就是折磨自己。宽容别人就是宽容自己。只要你拥有了宽容，在你前进的道路上，也就充满了希望 and 光明。宽容使人的生活变得轻松而快乐，并带给人间更多温暖。一个人愈懂得宽容，就愈懂得珍惜自己和身边的人。

- 选择宽容，选择豁达 / 142
- 多一分理解，少一分嫉恨 / 146
- 拒绝宽容，你会留下遗憾 / 149
- 原谅别人就是珍惜自己 / 153
- 宽容不是懦弱，更不是纵容 / 157
- 宽容需要一颗博大的心 / 160

## 第七辑 不必烦恼，坦然接受不完美

金无足赤，人无完人，每个人都是不完美，十全十美的人是不存在的。每个人都是被上帝咬过的苹果，有的人缺陷比较大，你是因为一上嘴时喜爱它的甜分。每个人都有缺陷，而许多缺陷往往是在生出来的。譬如相貌、秉性、智商、能力等方面的缺陷。一经形成后，就很难改变。因此，我们要去接纳它，悦纳它，要换个角度看待自己的缺陷。它的另一面就是完美。正是因为人有了缺陷，才能突出另一方面的完美。有时，正是缺陷成就了我们的完美。

不必因相貌丑陋而苦恼 / 166  
不必烦恼，方法总比问题多 / 169  
别只看缺陷，而忽略了优点 / 172  
缺陷也是一种美 / 176  
学会接纳不完美的自己 / 180  
面对失败，不焦不躁 / 184

## 第八辑 懂得取舍，别让得失扰乱心灵

舍得，有舍才有得；舍得，是一种智慧，是一种豁达，是一种人生境界。学会舍得，人生才能从容淡定，生活才会阳光灿烂。“舍得”二字，四两拨千斤般诠释了人生旅途上大大小小的事物。没有舍，哪有得？每个人的一生都是在不断地得失中度过的，我们的不如意和不甘心其实都与得失之间的心理失衡有关。许多人因此而患得患失，这种人永远不会快乐。学会舍得，学会洒脱，你的人生同样可以有属于自己的精彩。

松开手，你将获得更大的自由 / 190  
只有舍去，才能得到 / 193  
“祸事”是上帝掉下来的礼物 / 197  
不要吝啬，敢舍方能取得 / 200  
吃亏绝不亏，吃亏也是福 / 204  
放弃完美，换个角度看得失 / 208  
选择是一种智慧，放弃是一种豁达 / 212

## 第九辑 把握现在，珍惜当下所拥有的

拥有时不懂得珍惜，非等失去了才觉得珍贵。这是许多人的通病，与其失去了才明白拥有的宝贵，不如从现在开始好好珍惜自己拥有的。闭着眼睛，你会发现你已经拥有很多，没有必要整天为那些追求不到的东西而烦躁。珍惜拥有的，不仅因为它容易失去，而且因为它来之不易。珍惜拥有的，一生中会少许多遗憾，多几分坦然。幸福，是为懂得珍惜的人准备的，懂得珍惜，生命将变得温暖、安宁和快乐。

把握现在，别为过去的失败而苦恼 / 218  
幸福不在明天，也不在昨天 / 221  
其实，你已经很富有 / 225  
时间是宝贵的财富，请珍惜眼前的光阴 / 229  
善抓机遇，人生才不会留下遗憾 / 232  
当机立断，该出手时就出手 / 236  
退一步，也是一种智慧 / 239

## 第十辑 远离仇恨，感谢折磨你的人

刀不磨不锋利，人不磨不成器。在生活中，我们总要经受许多折磨。经历各种磨难，许多人对自己的“仇人”怀恨在心，总是处心积虑地报复。仇恨与报复不仅伤害他人，同时也伤害自己。我们应该感谢折磨自己的人，正是由于他们的存在，才使得我们时刻保持危机意识，使我们的人生充满了转折和收获。只有感谢曾经折磨过自己的人从旁，才能体会出生命的意义。生命就是一次次的蜕变过程，唯有经历各种各样的折磨，才能打开生命的格局。

远离仇恨，与你的仇人握手言和 / 244

感谢你的对手，是对手成就了 you / 248

为了不“折”，弯一下腰又何妨 / 252

“逼”自己进步，每天淘汰自我 / 255

感恩挫折，是挫折让你更优秀 / 258

困难面前，永不放弃 / 262

## 第十一辑 让心静下来，幸福就会到来

不良情绪是困扰人类的一大灾难。每个人都避免不了不良情绪，不良情绪就像病毒一样，对我们的身心构成极大危害，甚至能摧毁人的一生。世界本没有变，改变的是自己的心情。不论遇到什么事，只要你心如止水、泰然自若，你就永远不会遭受不良情绪病毒的侵袭。你生活的快乐是因为你有愉悦的心情，你生活的烦躁是因为你有烦躁的心情。世上一切令人不愉快的事都是因为自己的心情出了问题。小心呵护你的心情，你才能远离烦躁。

希望是黑暗中的一盏明灯 / 268

开朗一点，烦躁便会烟消云散 / 271

除了自己，没有人能使你快乐 / 275

为自己的坏情绪装一道阀门 / 278

给心灵洗个澡，生活多一份轻松 / 281

积极心态带你走出消沉的圈子 / 285

随遇而安，从容淡定永不烦恼 / 289

第一辑

## 放下就能静心，越放下越自在

一个人内心不能平静，总是烦躁不安，大多是因为放不下，总是想要拥有一切，总是喜欢攀比，总想胜人一筹。殊不知，欲望是产生痛苦的根源。你的欲望越多痛苦越深。懂得放下，在生活中保持一颗平静的心，你就远离了烦躁，远离了痛苦。放下烦恼，你就没有了烦恼，你就可以畅快地舒展自己紧锁的眉头，平日里所有的不快都会烟消云散。当一切的不愉快都成为过眼烟云，你就会整个的轻松起来，幸福和快乐就会悄悄降临到你身上。

## 烦恼大都是自找的

打开烦恼的心结，你才能走出忧郁的阴影，让心灵的翅膀自由地飞翔。

在生活中，每一个人都会有这样或那样的烦恼。然而，有许多烦恼都是自找的。烦恼说白了，就是一个人的心结。我们只有自己主动打开这个心结，我们才能驱逐烦恼的阴影，获得身心的轻松。

一个人如果能够以正确的心态对待生活中的不如意，凡事都抱以积极乐观的态度，去勇于面对人生路上的风吹雨打、困难沟壑，那么，烦恼就会自觉自动地离开了。

要做到这一点并不是一件容易的事，当烦恼困扰我们时，大多数人还是难以理智地去面对烦恼这个不速之客的袭扰。于是，乐观的人，就会以一种天塌下来、还有比自己个儿高的人顶着的心态，去给自己来那么一两下四两拨千斤的理由，就轻而易举将恍如从三千英尺的高度跌入谷底深渊所产生的失落感降到最低，让烦恼来无影去无踪。

好多人总是莫名其妙地自寻烦恼，他们经常抱着这样的观念，“工作吧，没意思；不工作吧，也没意思。有钱吧，没意思；没钱吧，也没意思。谈

恋爱吧，没意思；不谈恋爱吧，也没意思……”不管怎么样，都是没意思，归结起来“活着吧，没意思；不活吧，也没意思”。思来想去，原来世上的一切，都是那么无聊、没意思，这怎能不使人感到“烦恼”呢？

“烦恼”到底是怎么产生的？其实，全都是心态使然。一个人怨天尤人，总觉得事事不顺心事事不如意，那他肯定要加入“烦恼”一族。

有一位性格内向且敏感的女孩，她总是因一些生活琐事而烦躁不安，总爱跟自己较劲，遇上一点事情，就胡思乱想，给自己制造烦恼。舞场上没有人邀她跳舞，她心里烦恼；年终没有评上先进，她心里烦恼；碰上某个领导没和她打招呼，她也烦恼……烦恼一来，她就会好几天萎靡不振。当她察觉到烦恼给自己带来高血压、心脏病时，后悔不已。她想克制自己，但烦恼一来，她又无法克制。

后来，有人建议她每天写20分钟日记，把消极的情绪忠实地写在日记里。

这个日记是写给自己的，既要写出正面，也要写出负面。这样就可以把消极的情绪从心里驱走，留在日记里。

打这以后，这位女孩就坚持写日记，通过记日记来宣泄自己的烦恼。遇到自己爱猜忌的事情，便在日记里自己说服自己。她曾在一篇日记里写道：“我在楼梯上向某局长打招呼，可他绷着脸，皱着眉头，看也没看我一眼。我想他的态度冷漠不是冲着我来的，八成是家里出了什么事，要不然就是挨了上级的批评。”她日记里这么一写，心里的疑团一下就烟消云散了。

她还在另一篇日记里提醒自己：“我翻阅上月的日记，发觉那时的烦恼现在完全消逝了。这说明时间可以解决许多问题，也包括烦恼在内。如果我以后遇上新的烦恼，就要不断地提醒自己：现在何必为它烦心，我何不采用一个月后的忘却状态来面对眼下的烦恼。”

坚持写日记也不失为一个打开烦恼心结的好方法。将心中的烦恼写进自己

的日记本，等时过境迁了可以再回头看看，那些事是否值得自己烦恼。

其实，只要你摆正心态，生活中本来有许多有意思的事情可做，只是烦恼的人总是戴着“没意思”的有色眼镜去看问题，这样一来，再有趣的事情也会变得索然无味。一个生活充实的人，是因为他能够找到自己的位置，自己使自己充实起来。因此，“烦恼”主义者，应当重新审视自己，摆正个人与社会的关系，以积极的态度去面对生活，如此就会发现，生活本身就是丰富多彩的，而非想象中的“烦恼”。

烦恼的产生，不过就是自己产生的心结。常言说得好，解铃还需系铃人。只要我们能够打开烦恼的心结，那么，即使遇到再大的麻烦事，都一定能顺顺当地化复杂为简单，人们也就能从此拥有轻松、纯净、安宁的心境了。

打开烦恼心结的方法有很多种。最常见的莫过于：身心放松，无论眼前发生了什么不幸的事，都不要烦恼，凡事都要往好的方向想。

时刻注意自己的情绪变化，尤其是遇到困难的时候。一旦发现自己的思绪有烦躁或郁闷的倾向时，就应该立刻修正自己的情绪。尽快捡拾起能使自己产生天马行空般的，对未来美好生活的遐想。放飞自己心灵的翅膀，就一定能在烦恼的情绪还未来得及在心间驻留前的刹那间，将烦躁、忧虑的坏心情，快速地扼杀在摇篮里。

只要人们在保持自己轻松快乐好心情的基础上，以一种轻松、乐观、积极健康的人生态度，去面对人生旅途中的一切荆棘，将功名富贵看淡、看远，就会打开烦恼的心结。心态放松，那么，烦恼就一定会远离你，且愈来愈远……

一个经常为小事而烦恼的人是逃避现实的表现，我们应该勇敢地去面对现实，把烦恼当作脸上的灰尘、衣上的尘垢，随时洗拂，常保洁净，这

样我们才能赢得智慧和快乐。

不管你用什么方法去化解烦恼，都离不开精神的力量。烦恼只能用精神力量去化解，而不是用自甘平庸、自甘堕落的心态去积攒，当生出的烦恼日益堆积时，就会产生郁闷的心结。这种郁闷会使你的思维处于一种游离的状态，思绪不能规整，如同孑然一身行走于无边无际的沙漠，没有方向地乱撞，最终可能会招致自我毁灭。直面烦恼，树立自己的精神志向。

我们应该明白任何事物的好坏都是相对的，关键在于你以怎样的心态去对待它。事物是客观的，好与坏都只是世人的评说而已。一事物对于一部分人来说是好事，对另一部分人来说，就可能是坏事。修正个人的心态是摆脱“烦恼”的理智选择，“烦恼”并不是什么不治之症，只要你有心脱离“烦恼”，敢于否定自我、超越自我，你将会发现一个灿烂的新天地。

## 放下包袱才能轻松前行

能放下是一种境界。放下一点，你就轻松一点。会“放下”的人，才是真正懂得生活的人。

有许多人，生活中遇到一点不如意就耿耿于怀，抱怨自己是天下最倒霉、最不幸的人。人生在世不可能永远一帆风顺，遇到点挫折、困难是很正常的事。如果你心里老是想着这些不如意的事，总是放不下，你就会整天被烦躁的心情困扰。

能放下是对生活的一种觉悟、一种在历经苦难后的豁达。人们常说：“拿得起，放得下”，说的就是这个道理。



一个有智慧的人是不会怨天尤人的，他能在“举起”与“放下”之间拿捏得游刃有余。好多人都是经过一番磨炼才会逐渐明白这个道理，把该放下的都放下了，才感觉到生活的轻松。然而，好多人一生都未能放下，明明知道放不下的苦恼与痛苦，可就是不肯放手。

一位年轻的小伙子整天愁眉不展，郁郁寡欢。他实在受不了这种令人苦痛的生活，于是他去请教一位智者，希望智者能帮他解除人生的烦恼，走出烦躁的深渊。智者给他一张纸，让他举着不要放下。一分钟过去了，问他累吗，他说不累；半个小时过去了，问他累吗，他说手臂有些酸；一个小时过去了，问他累吗，他说手臂都麻了。智者让他放下，问他感觉如何，他说感觉轻松无比。

这个故事告诉我们，我们之所以烦躁，生活得不快乐，其中最重要的原因就是不懂得放下。

生活中这样的“纸”随处可见，我们也如年轻人那样“举”着它。天长日久，我们的生活就会疲惫不堪。累了，就要懂得“放下”，放下才能自在。“放下”是一种境界，一种类似于佛的超然与清净，能使你的心不必再承受那一张张对生命来说本是多余的“纸”。放下那颗追名逐利的心，放下那些困扰你的生活琐事，放下生活与工作的压力，放下一切你能放下的，还自己一个轻松清净的空间、一片心灵的净土和一方恬静的园地。

放下昨天的金钱、名利、痛苦、悲伤，才能享受简简单单中的自由自在的心灵的轻松。

“放下”二字听起来容易，可做起来就没那么简单了。有的人热衷于追求功名，所以他放不下功名；有的人醉心于追求金钱，他就放不下金钱；有的人沉溺于浪漫的爱情，他就放不下爱情。因此，人生在世能够真正做