

【最美文】

郑红峰 / 主编

懂得何时
该放弃，
何事该放弃，
何地该放弃，
何人该放弃，
乃是人生的
第一大智慧。
不争，
乃大争。
不争则
天下人与
之不争。

放下是 一种幸福



吉林出版集团有限责任公司

郑红峰 / 主编

【最美文】

放下是 一种幸福

♡
Goodbye~



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

放下是一种幸福 / 郑红峰主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8

(最美文)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 5673 - 0

I. ①放… II. ①郑… 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 (2011) 第 168307 号

最美文——放下是一种幸福

主 编 郑红峰

责任编辑 师晓晖

封面设计 何东琳设计工作室

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)

发 行 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 0431 - 85600386

印 刷 四川省南方印务有限公司

(四川省彭山县彭祖大道南段开发区)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 5673 - 0

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

篇首语

“明智的放弃，胜过盲目的执著。”懂得何时该放弃，何事该放弃，何地该放弃，何人该放弃，乃是人生的第一大智慧。但世人迷失其中，要做到放下好胜心，攀比心，争执心，淡然面对一切名利纷争与物欲诱惑，殊为不易。有句话叫做“事不关己，关己则乱”，一旦事情或利益触及己身，我们便耿耿于怀，患得患失，心态失衡，一个都放不下。

有一则禅宗故事，说一位年轻人去寺院的路上看到了一件有趣的事情，到了寺庙后他便考问老和尚：“什么是团团转？”老和尚答道：“皆因绳未断。”年轻人听后大吃一惊：“你怎么会知道？！”原来在他来的路上，看到一头鼻子被绳子穿住栓在树上的牛，因为想离开这棵树到前面草地吃草，谁知它转过来转过去都不得脱身。年轻人道：“我以为师父既然没看见，肯定答不上来，那知师父出口就答对了。”老和尚说：“你问的是事，我答的是理。你问的是牛被绳缚不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊。众生就像那头牛一样，被许多烦恼痛苦的绳子缠缚着，生生死死不得解脱。”年轻人闻听之下大悟！名是绳，利是绳，欲是绳，尘世的诱惑与牵挂都是绳，人生三千烦恼丝，皆因这欲望之绳斩不断，理还乱。

仔细想想，吾辈终日念头离不了四个字：“得失毁誉”。倘能用超然于物外的恬淡心境去对待世间万物，便如业镜照妖，丝丝毫毫都能看得分明。而心中只须摆脱一“恋”字，便十分清爽，十分自在。

“放下来，便是真悟”。放下不是放弃，它只是指放下一切牵挂执着，不再心为物役，对境起心，纯粹以一种万事随缘，自然无为的心态面对人生的一切。放下来了，其实是人生的幸福。

《佛经》中曾经记载了这样一个故事，说是有一人双手持物，打算献给如来佛

祖，佛说：“放下。”他便将左手之物放下。佛又说：“放下。”他只好又将右手之物放下。可佛还是说：“放下。”两手空空的他大惑不解。佛终于微笑着说：“放下你的执念。”

放下你的执念。你凭什么要求自己拥有“一日看尽长安花”的得意？你凭什么要求自己拥有“风雨不动安如山”般的成绩？你凭什么要求自己拥有“直挂云帆济沧海”的豪迈潇洒？你凭什么要求自己拥有“扶摇直上九万里”的前程？世界上本来就没有谁是天生的赢家。会自我反省本是一件好事，可如果过分看重结果，看重理想与现实的落差，这种反省不但不利于自我调整，反而成了一种变相的自我折磨，使自己情绪低落，阻碍了自我的发展。

盘点那些生活幸福、家庭美满、事业有成者皆为能放的下之人。廉颇放下了与蔺相如之间的恩怨才有了“将相和”的佳话；范蠡放下越王给的高官厚禄而携美人急流勇退，泛舟五湖、逍遥商海；卓文君和司马相如放下了世俗与权贵、追求幸福才有了“凤求凰”的千古美谈；司马迁放下了“宫刑之辱”后整理出了传世《史记》；张三丰放下了“人间情孽”才修得“太极宗师”……智者能够成功，就在于他们善于放下不必要的东西，比如怨恨、权势、耻辱等。

这个道理不少人都知道，但为什么真正能够做到的人却很少？很大一部分是因为我们目光的狭隘，我们还不懂得如何取舍。试想，如果项羽的目光开阔一些，放下“颜”而与“江东父老”共商光复大计，这江山怎么会如此轻易就姓了“刘”呢？如果大唐李氏兄弟的目光能不被权势所牵绊，怎么会手足相残，落得个“血溅玄武门”的历史悲剧？“满清第一权臣”和珅如果能不被金钱蒙蔽了双眼，怎么至于是“白练自绝”的下场？人生是一场苦旅，想要到达自己真正想要到达的地方，就要学会放下那些附疣与累赘，轻装上阵。

真正的放下，来源于内心的安定与冷静的自持。在自己心情低落之时，选一个阳光能照得到的地方，搬一把躺椅，拿一本杂志，拉开半卷的湘帘，莫扎特如水般清澈的音乐便会温柔地将你包围。偶尔，也可以泡上一杯清茶，即使不喝，那袅袅升起的茶香也会让你心神俱醉，而那些烦恼的事情，便会融化在这温暖的阳光里了。

不争，放下，其实是一种更高明的争取方法。就像林语堂先生在《风声鹤唳》中所说：“不争，乃大争。不争则天下人与之不争。”

读完本书你会发现，幸福其实就是心的清楚、愉快与平静的状态，同时能放下烦恼，就是达到了幸福的境界！

目 录

>>> CONTENTS

第一辑 遇到圣人的时候

无边无际的宁静	002
极地的一位盲人	003
忙里偷闲	004
人生无须被保证	005
自信是成功的第一秘诀	006
戒酒女人	008
黄金与鲜花	009
令人着迷的琴声	010
学习绝不是最枯燥的事	012
遇到圣人的时候	013
赎回自己的梦想	014
把握住现在	016
华特的新生活	017
位 置	019
自我磨炼	020
成功的阶梯	021
我不该如此自怜	022
对致命打击的抗争	023
有志不在年高	024
一次成功就足够	026
做自己的主人	028

第二辑 用乐观的情绪自救

认错并不丢脸	032
克尔的坚持	033
坚持不懈的收获	035
苏珊的帽子	037
派蒂，向前跑	038
永远和你在一起	039
竭尽所能突破现在困境	041
自我控制的力量	042
让他把话说出来	044
我也会送给你一辆这样的车	045
讲“仁义”不能“越礼”	047
诚实的虚伪	048
我要好好活下去	049
不要等我吃饭	051
苦难是所最好的学校	053
在不幸中坚持把牌打下去	054
用乐观的情绪自救	055
把自己放在一个正确的地方	056
造父学驾车的技术	058
新开的杂货铺	059
宽容与感恩	061
冤家和朋友	062

第三辑 绝境中的生者

爱的力量	066
一个被医生预言可能永远无法走路的人	067
一切都可能改变	069
空的彩蛋	070
内心最重要	073
失去一条腿的将军	074
绝境中的生者	075
不肯永远居于人后的黄慎	077
坦诚赢得人脉	079
加温的选择	080
一个攀岩的女孩	082
六英尺四英寸	083
人定胜天	086
永恒的美德	087
要承受一切发生的事情	088
把全部的苦难都赶走	090
使自己没有时间去忧虑	091
玫瑰天使	092
克服自己的缺憾	094
专注一件事	095
不要害怕去做那些“做不了的事情”	097
择优录取的简单方法	098

第四辑 比金子还贵的那是生命

希望的灯塔	102
比金子还贵的那是生命	103
维护尊严	104
一枚金币的代价	105
把帽子扔过栅栏	107
一道最能体现推销员实力的实习题	109
生存的机会是永远存在的	110
“现在”就去	112
高贵的“草叶”	114
歌唱家的成才路	116
永不绝望	117
一直怀有伟大梦想的女孩	118
努力向前迈进	120
黑色波浪中的歌声	121
倾听为你的交际魅力加分	122
谨慎的马歇尔上将	124
理智伴他成功	125
飞上蓝天	126
一生中偶一为之的作品	128
不轻易说话的总统	129
高大的枫树	131
击进军鼓	132
搭顺风车的人	133

第五辑 让世界多一点人情味儿

执着梦想	136
企图“一劳永逸”的齐国人	138
对应聘者的三次考核	139
冒险的收获	141
体面的人	142
种族歧视不是失败的理由	144
娱乐就是工作	146
高级的凯迪拉克	147
莫忘致谢	149
学会感动	151
朝鲜的奥斯特洛夫斯基	153
让世界多一点人情味	155
要用气和来交朋友	156
别把栅栏门带上	157
认真倾听	159
米老鼠征服世界	160
骄傲自负的麦克阿瑟	162
人生不止一条路	164
在饥寒交迫中写作	166
99 块金币	168
顽强地和自身的缺陷抗争	170
不愿失去宝贵自由的狼	171

第六辑 别为打翻的牛奶哭泣

把挫折当作学习的机会	174
为了不让自己后悔而努力	175
不屈的陶瓷艺术家	177
戈林和一只顽强的蜜蜂	179
生命的一课	181
要变成钢筋铁骨	182
它正从我的脚背上爬过去	183
生命中充满种种坎坷	185
用不着上银行取钱	186
为尊严而战	188
心理健康击退癌症	190
生命良方	192
学会弹钢琴	193
在墓地上举行的婚礼	194
致好心家长的信	195
抬头挺胸	197
别为打翻的牛奶哭泣	199
做生意的目的	200
追赶太阳的安格斯	201
永远错过的时机	202
四个老化的轮胎	204
不同等级的文明	205

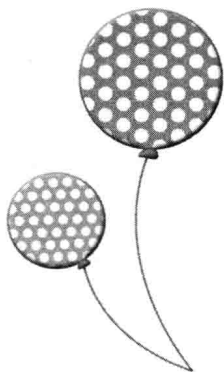
第七辑 一切都会过去

以宽容和怜爱的心情对待世界	208
忠于职守	210
今天同您玩的是一位苏联小姑娘	212
为什么大家不找我看诊	212
亲自接待的道理	214
一切都会过去	215
《思想者》的诞生	216
拿破仑最大的失败	218
最会挣钱的作家	219
死神害怕欢乐	222
天下没有白吃的午餐	223
机遇垂青于那些有准备的人	225
抓住万分之一的机会	226
全力投入	227
不要轻易下“不可能”的结论	228
暴风雨夜的奇遇	229
牛奶的回报	231
如何才能成为优秀的律师	232
一夜升空的超级明星	233
带有温暖和鼓励的几个字	234
拥有一颗平常心	236
“辉煌”的战果	237
袖口上的纽扣	238
与众不同的钓鱼高手	239
趁着今天的大好时光	240
立志学武的少年	241
作品被撕碎之后	242



第一辑

遇到圣人的时候



★ 无边无际的宁静 ★

生命在活动，地球在旋转，江河在奔流。在我们的一生中，总有许多最美好的时刻。我们要用眼睛去看，更要用心去体会。

美国作家格拉迪·贝尔8岁那年一个春天的夜晚，他突然醒了，睁开眼睛，看见屋子里洒满了月光，四周静悄悄的，一点声音也没有。温暖的空气里充满了梨花和忍冬树丛发出的清香。

他下了床，蹑着脚轻轻地走出屋子，随手关上了门，母亲正坐在门廊的石阶上，她抬起头，看见了他，笑了笑，拉他挨着她坐下。

整个乡村万籁俱寂，临近的屋子都熄了灯，月光是那么明亮。远处，大约一英里外的那片树林，黑压压地呈现在眼前。那只看门狗从草坪上向他们跑来，舒服地躺在他们脚下，伸展了一下身子，把头枕在母亲外衣的下襟。他们就这样待了很久，谁都不出声。

然而，在那片黑压压的树林里却并不那么宁静——野兔子和小松鼠、负鼠和金花鼠，它们都在那儿奔跳、欢笑；还有那田野里，那花园的阴影处，花草树木都在悄悄地生长。

那些红的桃花，白的梨花，很快就会飘散零落，留下的将是初结的果实；那些野李子树也会长出滚圆的、像一盏盏灯笼似的野李子，野李子又酸又甜，都是因为太阳炙烤、风雨吹打的；还有那青青的瓜藤，绽开着南瓜似的花朵，花朵里满是蜜糖，等待着早晨蜜蜂的来临，但是过不了多久，你看见的将是一条条甜瓜，而不再是这些花朵了。啊，在这无边无际的宁静中，生命——这种神秘的东西，它既摸不着，也听不见。只有大自然那无所不能、温柔可爱的手在抚弄着它——正在活动着，它在生长，它在壮大。

一个8岁的孩子当然不会想得那么多，也许他还不知道自己正沉浸在这无边无际的宁静中。不过，当他看见一颗星星挂在雪松的树梢上时，他也被迷住了；当他听见一只模仿鸟在月光下婉转啼鸣时，他心里有一种说不出的高兴；当他的手触到母亲的手臂时，他感到自己是那么安全、那么舒坦。

★ 极地的一位盲人 ★

要学会这样看待生活：在生活的跋涉中，太阳永远是不落的。

安德鲁从北极区移居首都奥斯陆已有多年，但对那极地岁月仍然魂牵梦萦。

最令安德鲁难忘的是极地的一位盲人。他只身蛰居在海滨的一间小屋里，在常人看来他实在是极其可怜的——惟有一根拐杖可以相依为命，甚至连一条做伴的狗也没有。而他最大的不幸当然是他的失明了，这样他就不能够亲身去体味光阴的变幻和季节的交替了。

然而，这恐怕只是人们好心的揣想。说到人与自然的交替，安德鲁认为自己还不曾发现有哪位明眼人能够超越这位盲人的。当极夜将尽，太阳快要在地平线上重新绽开笑脸的日子里，人们都会看到他的身影：信步经过大街旁的人行道，而后径直走上小山，再沿着山脊，在赤杨林中找到一条通往山巅的小路。然后，他找到一处四季一无遮蔽的所在，面向着南方凝神而望，浑然忘情于对初阳的等待。个把小时之后，他又会准确地循原路归来。

要是在一场新雪之后，人们就更容易断定他是否去过山上了。因为这位盲人尽管在个人的生活享受上十分节俭，但他穿的胶皮套鞋总是新的，所以，只要一发现他的套鞋印在雪地上的足迹，人们就完全可以相信：暖



人心曲的太阳即将来临。

这位老人绝非在追求时髦以沽名钓誉——他只是个深深地渴望着能体味那初阳灵趣的人，虽然在他的脑海中那也许只是一抹紫红的闪耀。

许多人虽然双目炯炯，却反而看不透极夜之后的辉煌，而难以摆脱漫长的不安的折磨，全然没有盲人那种沉着坚定的自信。

★ 忙里偷闲 ★

要明白时间的真正价值。要获取、抓住并享受他的每一刻。

那时爱尔斯金大约只有14岁，年幼疏忽，对于卡尔·华尔德先生那天告诉他的一个真理未加注意，但后来回想起来真是至理名言，尔后他就从中得到了不可限量的益处。

卡尔·华尔德是爱尔斯金的钢琴教师。有一天，华尔德给他教课的时候，忽然问他每天要花多少时间练琴。爱尔斯金说大约三四个小时。

“你每次练习，时间都很长吗？”

“我想这样才好。”爱尔斯金回答。

“不，不要这样，”他说，“你将来长大以后，每天不会有长时间的空闲。你可以养成习惯，利用几分钟的空闲时间练习。”

“比如在你上学以前，或在午饭以后，或在休息余暇，五分、十分钟地去练习。把大块的练习时间分散在一天里面，如此弹钢琴就成了你日常生活的一部分了。”

当爱尔斯金在哥伦比亚大学教书的时候，他想兼职从事创作，可是上课、看卷子、开会等事情把他白天晚上的时间完全占满了，差不多有两个年头他一字未动，他的借口是没有时间。这时，他才想起了卡尔·华尔德先生告诉他的话。

到了下一个星期，爱尔斯金就把他的话实验起来了。只要有五分钟的空闲时间，他就坐下来写作一百字或短短几行。

出乎他意料之外，在那个星期的终了，他竟积有相当的稿子了。

后来爱尔斯金用同样的方法积少成多，创作长篇小说。他的授课工作虽然十分繁重，但是每天仍有许多可自己利用的短短余闲。他同时还练习钢琴，发现每天小小的间歇时间，足够他从事创作与弹琴两项工作。

利用短时间，其中有一个诀窍，就是要把工作进行得迅速。事前思想上要有所准备，到了工作时间来临的时候，立即把心神集中在工作上。

卡尔·华德先生对于爱尔斯金的一生有着极其重大的影响。由于他，爱尔斯金发现了如果能毫不拖延地充分利用极短的时间，就能积少成多地供给你所要需的长时间。

★ 人生无须被保证 ★

被别人保证，并且照着别人的保证去做的人，他的生命注定只能碌碌无为。

一位成功人士在回忆他的经历时说：“小学六年级的时候，我考试得了第一名，老师送我一本世界地图。我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。于是，我就一边烧水，一边在灶边看地图。看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老王，还有很多神秘的东西，心想长大以后有机会我一定要去埃及。”

“正当我看得入神的时候，突然有一个人从浴室冲出来，围一条浴巾，用很大的声音跟我说：‘你在干什么？’我抬头一看，原来是爸爸，我说：‘我在看地图！’爸爸很生气，说：‘火都熄了，看什么地图！’我说：‘我