

最温馨的心灵疗愈畅销经典



所有苦， 因为放不下

江静流/编著

中国华侨出版社



所有苦， 因为放不下

All Demerits due not Relixing

江静流/编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

所有苦,因为放不下 / 江静流编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3323-0

I. ①所… II. ①江… 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 040725 号

所有苦,因为放不下

编 著 / 江静流

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

插图摄影 / 于啸扬

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/160 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3323-0

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

Preface
前言



1

在这物欲横流的世界，现代都市人每天在忙碌的生活中奔波，在纷繁复杂的职场中沉浮起落，不免在追求目标的过程中遇到挫折和磨难，心中生出诸多的迷茫、彷徨、怨憎。在追逐地位名利、荣华富贵的过程中渐渐地迷失了自我，欲求不得而苦痛，抑或心生执念而不前。

人为什么而苦？

曾有智者说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”所有的苦，只因放不下。如果能够放弃追求那些错误的东西，自然就会快乐安然。

人活于世，皆有所求，求不得便生出了诸多的烦恼，自然会苦。执于一念自然会苦，想不开放不下自然会苦，伤春悲秋自然会苦……诸如这般的苦痛皆源自于太多的放不下，放不下得失成败，放不下爱恨情仇，放不下欲望名利。如何才能摆脱欲望的纠缠？欲望不满，痛苦不离。苦欲相连，苦随欲而来，也随欲而去，无欲则无苦。只有心念清净，无欲无求，才能心安。



生活如同一枚旋转的硬币，有时展现出痛苦的一面，有时展现出快乐的一面，既然痛苦不可逃避，就要拥有一颗快乐的心去面对生活，放下不舍，放下贪欲。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。放下，才能拿起更多。否则，心里住满了烦恼和痛苦，就住不了快乐。人生苦短，不要让身外之物羁绊了我们的心灵，也不要被痛苦纠缠。只有学会放下，回归本我，明心见性，才能离苦得乐。

2

放下，也是一种淡定的生活方式。提放自如者，才是自在人。放下心念忧虑，才能快乐幸福；放下偏见执念，才能心灵自由；放下富贵荣华，才能清心寡欲。要想人生没有苦痛与折磨，烦恼与忧愁，就不要让你的心活得太累，更要拥有一种敢于放弃与舍弃的精神，活在当下，放下一切烦恼，才能尽情地享受人生，你的人生才能开放出自由灿烂之花。

人生赢在勇于放下，该放下的一定要放下，只有拿得起又放得下，坦荡、洒脱、从容地面对过往，才能拥有无悔人生。



第一篇 | 心念放不下所以苦，若放下则云淡风轻

很多时候，我们觉得很累，不仅仅是身体上累，心也累。内心装了太多的东西，充满了愤懑与苦痛，压力、烦恼也随之而来，于是，就连最简单的快乐也如同海市蜃楼般遥不可及。快乐由心而生，心里的繁杂不去，则苦痛不离。

第一章 人生得失莫强求：得失常在，一世安然

人生是一种历练。在生命的长度中，有得也有失去，得失往往只在一念之间。得不以之喜，失不以之悲。只有不计较得失，不因得到而雀跃，亦不因失去而遗憾，胸襟坦荡，你的生活才能充满阳光。

1. 生命中的缺憾，也是一种力量 2
2. 用微笑把痛苦埋葬 6
3. 得失一念间，快乐才是永远 10
4. 看淡得失，一切都是转瞬即逝 13
5. 得失一念间，放空了就是获得 18



- 6.收获从舍弃开始 22
- 7.得意时不忘形，失意时不悲伤 25

第二章 生命如花易凋零：活在当下，不悲不喜

生命如流星般稍纵即逝，也如鲜花般容易凋零。不管是活在过去，还是活在未来，都会很累，人要过得幸福快乐，就要做到不悲过去，不喜将来，活在当下。只有把握住当下的每一个瞬间，才能懂得何为拥有，何为幸福。

- 1.执着于空想，便成了一种负担 30
- 2.理性地面对现实世界 34
- 3.每一个刹那都是唯一 38
- 4.活在当下，幸福当下 41
- 5.放空心机，尽享当下的快乐 46
- 6.不要叹息过去，也不要忧虑未来 50

第三章 花开花落终有时：一念放下，万般自在

身处喧嚣红尘中，就会有万千的烦恼。若被忧愁与烦恼纠缠不清，便会心智不开。人之所以痛苦，是因为追求了太多错误的东西，唯有放下，才能得到解脱和自在，正所谓一念放下，万般自在。

- 1.选择越多，离幸福越远 55
- 2.拿得起是勇气，放得下是度量 59
- 3.不要过于执着 63
- 4.心随路转，别做无谓的坚持 67
- 5.顾虑太多，所以不快乐 70
- 6.心无杂念心自静 73

7. 执着内心的怨恨，只会沉身苦海 78

第三篇 | 执念放不下所以苦，若放下则刹那花开

执于一念，将受困于一念；一念放下，会自在于心间。人生之苦，来自于许多的放不下。要想享有自在人生，就必须学会放下，放下心中的执念，一切顺其自然，你就会看见一路花开。

第四章 让他三尺又何妨：放下计较，心宽则容

在嘈杂的社会中，人们追求的东西越来越多。事业、友情、爱情都成了人们心中重要的东西，追求的多了，就会生出很多烦恼与计较。计较多了，欢乐就少了，万事不由人计较，让他三尺又何妨？

1. 公平只是相对的	84
2. 那些小事儿，请别计较	87
3. 吃亏，是另一种得	91
4. 宽容了别人，也就宽容了自己	94
5. 低下头，就能看见美丽	98
6. 不计瑕疵，才能发现美好	102
7. 让他三分又何妨	106

第五章 幸福和花儿一样：平淡生活，简单快乐

在茫茫的征途中，人们不断地追求幸福、渴望成功，为了实现目标和理想不顾一切。殊不知，幸福和成功并非遥不可及。幸福像花儿一样，静静地绽放在每一个平凡的日子里。岁月静好，静待花开。俯下身，聆听花

开的声音。

1. 随性生活，才是快乐 109
2. 简单的生活，同样精彩 113
3. 随遇而安，享受当下的快乐与宁静 117
4. 在承受痛苦中享受生活 120
5. 累了，就过一种简约生活 123
6. 保持平常心，像花儿一样静静开放 127

第六章 缘来缘去缘如水：让爱随缘，让情随风

4

情缘是一种很微妙的东西，可遇不可求。茫茫人海，相逢者众，情缘让人们在生命的际遇里相识、相知、相爱。“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。缘来时，珍惜；缘灭时，相忘……即使分开，也要让记忆化作天空里淡淡的云，随风飘逝，不留痕迹。拥有一份美丽的心情，从容面对花谢花开、缘来缘散。

1. 活在过去，就不会活在未来 132
2. 若相爱，就忘掉他（她）的过去 136
3. 莫让昔日的仇恨折磨你 139
4. 放手，便是自由 143
5. 错过并非痛苦，而是一种美丽 147
6. 不为不可为，快乐不期而至 151
7. 珍惜身边的每一份真情 155

第三篇 | 名位放不下所以苦，若放下则进退坦然

人活在世，皆有所求。在欲望的支配下，人们为了金钱、地位、名利辛苦奔波，渴望飞黄腾达，名利双收，然而往往却被贪婪和欲望所累，整日忧心不宁。心中放不下名望，就会患得患失，郁郁寡欢，心生苦痛。淡泊才是真，放下对名位的执着，内心才会洒脱、满足。

第七章 一蓑风雨任平生：笑看成败，静观起落

5

生活不会风平浪静，事业也不会一帆风顺。一个人，从出生的那一刻，就注定了要经历风雨坎坷、痛苦挣扎。当失败来临，要学会微笑面对、坦然接受，只有这样，下一步，才会走得更好。

1. 人人都有失败，要坦然面对 162
2. 没有过不去的坎 167
3. 成功的路不止一条 171
4. 别让记忆停留在失败中 173
5. 放弃，并不意味着失败 176
6. 宠辱不惊看花开花落 179

第八章 无贪无欲方明澈：索求越多，失去越多

欲望是一道永远都填不平的沟壑，不断膨胀的欲望最终会吞噬了你的心灵。若想过得轻松快乐，就要无欲无求，知足常乐。过一种简单的生活，求一种简单的幸福，你会发现，快乐和幸福原来是如此的简单，它一直就在你身边，只是你从未发现。



1. 心灵，别让贪念羁绊了	183
2. 有所求，就会有所苦	188
3. 痛苦，在于追求了错误的东西	190
4. 幸福就是无欲无求	194
5. 知足者常乐，贪婪者常苦	197
6. 别忘了，放弃才能收获更多	201
7. 贪婪的人永远贫穷，知足的人自然富裕	205

第九章 荣华富贵终归尘：淡泊名利，平静如始

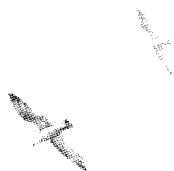
6

人活着固然要有理想和追求，但更应懂得知足常乐、择善而行，看透世俗纷扰，看淡功名利禄，守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美。只有放下名利，心才不会被名利所累，才不会被荣华所苦。

1. 淡泊名利，是人生的一种佳境	209
2. 放下名利，就不累了	213
3. 一时功名，不如一世自在	216
4. 淡漠功名才是真	219
5. 回归简朴，做一个善待名利的智者	222
6. 走进淡泊，让心宁静	226

第一篇

心念放不下所以苦， 若放下则云淡风轻



很多时候，我们觉得很累，不仅仅是身体上累，心也累。内心装了太多的东西，充满了愤懑与苦痛，压力、烦恼也随之而来，于是，就连最简单的快乐也如同海市蜃楼般遥不可及。快乐由心而生，心里的繁杂不去，则苦痛不离。



第一章 人生得失莫强求： 得失常在，一世安然

人生是一种历练。在生命的长度中，有得也有失去，得失往往只在一念之间。得不以之喜，失不以之悲。只有不计较得失，不因得到而雀跃，亦不因失去而遗憾，胸襟坦荡，你的生活才能充满阳光。

1. 生命中的缺憾，也是一种力量

每个人的一生都难免会有缺憾和不幸，生命中的缺憾是无法改变的，但是，只要气息尚存，就不能停止激情和动力。

在生活中，你是否会因为自己比别人矮而自卑？你是否为自己缺乏健美的身材而气愤不已？你还在因为自己某方面的缺憾而自怨自艾吗？……如果是的话，马上改变你的想法。因为每个人

都是不尽完美的，有缺陷没什么可怕的，可怕的是我们消极的观念。只有乐观地面对，才能将缺憾变成我们奋斗的动力，才能收获快乐的阳光。

小富兰克林·罗斯福天生口吃，说话断断续续而且含糊不清，而且天生容易紧张，每当有人与他说话，他的脸上总是表现出极为惊恐的表情，而且全身不时地会发抖。

如他一样年龄的小朋友如果遇到这种情形，定会拒绝各种活动，可能也会离群索居，不会与别人交往，只会顾影自怜，唉声叹气。然而，小罗斯福却并没有这样做，虽然天生容易紧张，但是他能够积极地面对人群，即便是同伴们嘲笑他，他也会不以为然。每次在紧张时，他会坚定地对自己说：“只要我用力地咬紧牙关，努力不颤动，不久我就能克服紧张的情绪了！”

小小年纪的罗斯福，每天总能够坚定地告诉自己说：“这些缺陷算不了什么，咬咬牙努力克服，就能收获生命的精彩！”每当看到其他的小朋友活力十足地参与各种公共活动时，他都要强迫自己参加，无论自己的口吃会招致多少人的反感！当恐惧产生时，他都会对自己说：“我一定行！”渐渐地，他克服了自己的这些生理缺陷，并且凭着他自己的这种奋斗精神与自信，最终成为美国第 32 任总统。

对此，他说：“交朋友是一件极为快乐的事情，只要我用快乐



的态度与人交往，即便本身的外在形貌再差，人们也仍然会愿意与我交往的。因为每个人都喜欢快乐，不是吗？”

面对生理上的缺陷，罗斯福并没有陷入悲伤之中，而是将之转化为生命前进的动力，最终收获了成功和快乐的阳光。所以，我们不要因为身上的缺陷而自暴自弃、悲观厌世，因为除了你自己，没有人会刻意注意你的缺陷，只要心中充满自信，一样能够获得精神上的自由与快乐。

4

如果面对这些先天的缺陷，你还认为自己很不幸，那就再想想海伦·凯勒的人生经历吧！在不幸面前，她没有气馁，更没有悲观，而是利用自己有限的资源，最终成为美国著名的作家。如果你觉得那些名人还不够使自己得到安慰，那么就看看下面这个平凡的故事吧！

有一位盲人夫妇，他们都是在两岁的时候，因为患天花而致盲的。小时候，他们俩都因为不能像正常人一样看到五彩缤纷的世界而自卑，他们虽然有眼睛，却看不到这个美丽的世界带给他们的快乐，这是多么令人遗憾的事情啊！但是，他们却没有因此而郁郁寡欢，消极地面对人生。从小就喜欢唱歌的他们，经常用歌喉来歌颂美好的生活。当他们到 10 岁左右的时候，就开始学习乐器，参加了一个工厂的宣传队演出。在当地，他们的演唱十分有名气，后来

他们就走到了一起，而他们还是在用歌声来讴歌美好的生活，歌颂身边的好人好事，还经常在电台向人们展示他们美妙的歌声。两个盲人都精通各种乐器，他们一人弹奏乐器，一人演唱，并积极参加各种比赛，还得过各种奖。他们将这种生理上的缺憾变成了前进的动力，他们的生命也散发出熠熠的光辉……

其实，面对缺憾，我们能做的，就是坦然接受。即使我们暴躁地摔东西，那也是于事无补，伤痕并不能自动愈合。别人怎么看自己不重要，重要的是自己敢于接受曾经的痛苦，这样你才能重新找到快乐，甚至扭转别人对你的看法。

如果你真的难以走出困境，那么不妨求助于朋友或心理医师。失意的时候，人最需要的就是开导。朋友、家人温馨的话，会让你平复心海浊浪，淡化你失意的烦恼。不过，别人的开导只是辅助的，真正达到心平气和还需要我们进行自我调整。最重要的还是坦诚地面对伤痕，敢于接受曾经的伤痛，这样，生活的阳光才能照进心田。

2. 用微笑把痛苦埋葬

不管你的境遇有多糟糕，都要微笑面对。

6

英国著名女作家奥斯汀曾说过：“微笑是生命的常态。”也就是说，如果你对生活微笑，那么快乐也会成为你生活的永恒格调，你的生命便会充满幸福，你也会感到生活的无限美好。

生命的艺术在于去取悦别人，去领略赏心悦目的风景，生命的意义与目的在于快乐。人类存在的根本目标就是无限地追求快乐和避免痛苦。

在第二次世界大战期间，一位名叫伊丽莎白·唐莉的女士，在庆祝盟军在北非获胜的那一天，收到了一封从战争前线发来的电报——她的独生子牺牲在了战场上。

儿子是她唯一的亲人，也是她一生的最爱，那是她的命！她无论如何也接受不了这样的事实，精神处于崩溃的边缘。她开始心灰意冷，痛不欲生，决定放弃工作，远离家乡，想找一个无人的地方了却余生。