

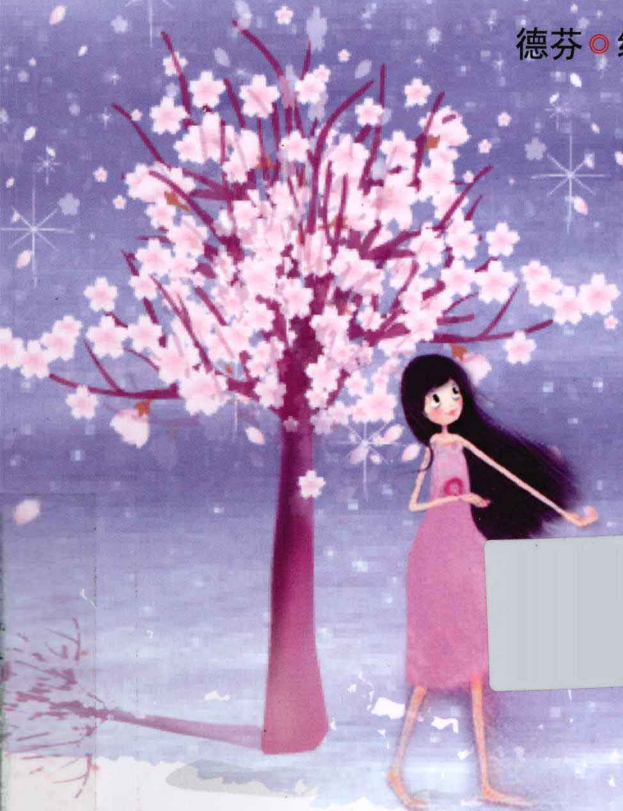
人生的幸福源于放得下，生活中没有什么放不下

Meet
the happiness of myself

遇见幸福的自己

人生需要放下的66个理由

德芬◎编著



什么是幸福？你过得幸福吗？

如何才能寻找到幸福？只有放下的人才懂幸福？



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

Meet
the happiness of myself

遇见幸福的自己

人生需要放下的66个理由

德芬◎编著



什么是幸福？你过得幸福吗？
如何才能寻找到幸福？只有放下的人才懂幸福？



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

遇见幸福的自己 人生需要放下的 66 个理由 / 德芬 编著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5609-7434-7

I. 遇… II. 德… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 214300 号

遇见幸福的自己 人生需要放下的 66 个理由

德芬 编著

责任编辑: 闫丽娜

封面设计: 任燕飞设计室

责任校对: 张媛媛

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87556096 (010)84533149

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 190 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 26.80 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



人生的幸福源自于放下

古时候有一个富翁，他背着许多金银财宝，到远处去寻找幸福和快乐。可是，走过了千山万水，也未能寻找到。于是，他沮丧地坐在山道旁。一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是一个令人羡慕的富翁。可是，为何没有幸福和快乐的感觉呢？”农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“其实很简单，放下就是幸福和快乐呀！”富翁顿悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕被人暗害，整日忧心忡忡，幸福和快乐从何而来呢？于是，富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了他的心灵，也使他品尝到了幸福和快乐的滋味。

很多人疑惑：“为什么我得到了想要的一切，却仍旧没有多少幸福感？”究其原因，关键在于幸福不但来自令人愉悦的“获得”，更来自使人轻松的“放下”。可是，在现实生活中，又有多少人能够真正做到放下呢？放下生、老、病、死，放下世间一切痛苦和烦恼，甚至放下名与利，放下爱……这些并不是轻而易举就能做到的事情。懂得适时放下，将让我们收获更多。

富有传奇色彩的犹太富翁哈默就是一位懂得适时放下而获得更多的风云人物。哈默掘第一桶金时做的是一个天方夜谭的梦。十月革命后，大多数人不敢与新生的苏联红色政权做生意，哈默却独具胆识，将他在美国的医药公司卖了去苏联做生意。在别人看来，哈默放下在美国的医药公司前往苏联的行动，简直如同去月球上探险。然而，他受到了列宁的接见、鼓励，与苏联做成了一笔100万美元的粮食生意，成了第一个取得矿山开采权

2 遇见幸福的自己 人生需要放下的 66 个理由

的外国人。经过近10年拼搏，他成了亿万富翁。回国后，他的事业更是如日中天。凭借雄厚的资本，他四处投资，参与多种经营，成了制药、粮食、古玩、铅笔、酿酒、石油等行业的“大王”。

这两个富翁的故事给我们的启示是，要想获得幸福，必须清楚地知道自己在何时应该放下什么，提起什么。人生真正的幸福，不是依赖于对任何外在的人和事物的感觉，也不是犹如婴孩脸部表情般变幻无常的情绪，而是人内心深处的一种清晰、愉悦与平静的状态。所以，我们说，正视人生的烦恼和迷雾，进而寻到驱散烦恼和迷雾的方法和技巧，到最后彻底放下人生的烦恼、驱散人生的迷雾，才是获取幸福人生的关键所在。

有鉴于此，本书从生活、工作、处世、情感四个部分着手，力求为读者朋友们架构起获取人生幸福的模式。阅罢此书，读者朋友们将在一篇篇富有启发的故事和案例中，参透幸福人生应该放下的种种。此外，我们还详细探讨了为什么要放下、放下又有哪些技巧的诸多问题，有助于引导读者在人生的旅途中遇见幸福的自己，在有生的岁月中，以满心的喜悦迎接并送走每一个日出日落。

当然，一个人应该放下什么，不应该放下什么，最终的决定权还是掌握在自己手中。相传在唐朝时期，严阳尊者问赵州禅师：“一物不将来时如何？”大意是：在禅修的道路上，我抛弃了一切，下一步怎么做？赵州禅师答：“放下吧。”严阳尊者说，已经两手空空，还要我“放下”什么？赵州禅师指示他：“放不下，那就把它挑起来！”严阳尊者听到这里，忽然有所领悟。愿普天之下的芸芸众生都能够放下应该放下的，提起应该提起的，为遇见幸福的自己而努力！

最后，让我们引用圣严法师的话共勉：关键在于放下什么，怎么放下。选择哪些是要放下的，哪些是要坚守的。光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的时候，就会感到不便。所以，做人要当提起时提起，当放下时放下。对功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对金钱放不下，名位放不下，人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里迷失；对是非放不下，得失放不下，善恶放不下，生命就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。



壹

在平凡的生活中遇见幸福的自己

面对生活的得失取舍，你需要放下计较	2
面对生活的不尽人意，你需要放下抱怨	6
面对目标缺失的状态，你需要放下茫然	9
面对多愁善感的情绪，你需要放下悲观	13
面对急功近利的情绪，你需要放下浮躁	18
面对缺乏自信的心态，你需要放下自卑	21
面对极端的自我欣赏，你需要放下自恋	25
面对沉重的心理负荷，你需要放下紧张	29
面对难以突破的困境，你需要放下恐惧	33
面对不期而遇的挫折，你需要放下沮丧	36
面对葛朗台式的节俭，你需要放下吝啬	39
面对尘世的种种诱惑，你需要放下贪欲	43
面对心中恶魔的召唤，你需要放下邪念	46
面对成效甚微的努力，你需要放下执念	49
面对层出不穷的问题，你需要放下烦恼	52
面对曾经走过的路途，你需要放下懊悔	56
面对黯然心碎的伤感，你需要放下悲痛	59

2 遇见幸福的自己 人生需要放下的 66 个理由

面对波澜不惊的岁月，你需要放下空虚	62
面对百花园般的尘世，你需要放下虚名	65
面对不请自到的病魔，你需要放下悲苦	68
面对不由自主的人生，你需要放下生死	71
面对完美主义的情结，你需要放下苛求	74

贰

在忙碌的工作中遇见幸福的自己

面对僧多粥少的职场，你需要放下自满	78
面对激烈的职场竞争，你需要放下输赢	81
面对枯燥乏味的工作，你需要放下被动	84
面对工作中的新问题，你需要放下定势	87
面对工作的重重负荷，你需要放下压力	91
面对工作中的不作为，你需要放下空想	95
面对难以抉择的情境，你需要放下顾虑	98
面对势在必行的任务，你需要放下懈怠	101
面对必须担当的责任，你需要放下借口	104
面对转瞬即逝的时间，你需要放下拖延	107
面对不速之客的造访，你需要放下干扰	110
面对个人职务的提升，你需要放下优越	114
面对趾高气扬的上司，你需要放下嚣张	117
面对工酬不符的无奈，你需要放下牢骚	120
面对同事之间的罅隙，你需要放下矛盾	123
面对存在过失的同事，你需要放下偏见	126
面对优于自己的同事，你需要放下妒忌	129
面对互相攻击的同事，你需要放下批评	131

叁

在复杂的社会中遇见幸福的自己

面对无处不在的差别，你需要放下攀比	136
面对已扭曲了的自尊，你需要放下虚荣	140
面对捕风捉影的风暴，你需要放下流言	144
面对阿谀奉承的拍马，你需要放下认真	148
面对自命不凡的架势，你需要放下狂妄	152
面对随波逐流的跟风，你需要放下盲从	155
面对充满恐惧的内心，你需要放下懦弱	158
面对以貌取人的浅薄，你需要放下鄙夷	161
面对他人的过激言行，你需要放下愤懑	164
面对他人的毁誉褒贬，你需要放下荣辱	167
面对他人的侵犯伤害，你需要放下仇恨	171
面对他人的不合己意，你需要放下挑剔	174
面对物欲横流的社会，你需要放下自私	178
面对他人的交头议论，你需要放下猜疑	181

肆

在玄妙的情感中遇见幸福的自己

面对情感需要的不同，你需要放下自我	186
面对令人心动的爱情，你需要放下矜持	189
面对一厢情愿的付出，你需要放下错爱	191

4 遇见幸福的自己 人生需要放下的 66 个理由

面对关系终生的婚事，你需要放下轻率	194
面对婚后爱情的失语，你需要放下沉默	198
面对烧得过旺的情感，你需要放下依赖	202
面对柴米油盐的生活，你需要放下唠叨	206
面对爱人的河东狮吼，你需要放下冲动	210
面对生活习惯的差异，你需要放下苛责	213
面对无可奈何的失恋，你需要放下沉湎	216
面对男弱的家庭格局，你需要放下强势	220
面对想当然的恋外情，你需要放下臆测	222

在平凡的生活 中遇见幸福的自己

壹

台湾圣严法师指出禅的态度是：知道事实，面对事实，处理事实，然后就把它放下。放下的幸福，简单而深沉，即面对它、接受它、处理它、放下它。在世间行走，生活不可能尽如人意，困厄和烦恼在所难免。逃避或者紧紧攥住种种问题，比如多愁善感的情绪、难以突破的困境、缺乏自信的心态、成效甚微的努力、不请自到的病魔……不仅对解决阴霾的状态于事无补，反而徒增伤感。在平凡人的平凡生活中，“放下”是遇见幸福的自己的不二法门。

面对生活的得失取舍， 你需要放下计较

不要过于计较兰花的得失

有一位金代禅师非常喜爱兰花，在平日弘法讲经之余，花费了许多时间栽种兰花。

一天，禅师要外出云游一段时间，临行前交待弟子要好好照顾寺里的兰花。禅师云游期间，弟子们总是细心照顾兰花。但有一天，弟子们在浇水时却不小心将兰花架碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花散了满地。

弟子们非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。禅师回来后，闻知此事，便召集弟子们，不但没有责怪，反而说道：“我种兰花，一来是用来供佛，二来也是为了点缀寺庙，愉悦性情，并不是为了生气而种兰花的。”

故事中的禅师虽然喜欢兰花，但心中并不计较兰花的得失。也就是说，

兰花的得失，并不影响他心中的喜怒。所以，他能保持一种惬意和幸福的感觉。然而，在现实生活中，人们总是习惯得到而害怕失去。尽管“有得必有失”的道理人人皆知，但人们依旧认为得到了可喜可贺，失去了则可惜可叹。每有所失，总要计较一阵，甚至为之痛苦。

在飞速行驶的列车上，一位老人刚买的新鞋不慎从窗口掉下去一只，周围的旅客无不为之惋惜。不料，老人毅然把剩下的那只也掷了出去。旅客大惑不解，老人却坦然一笑：“鞋无论多么昂贵，剩下一只对我来说就没有什么用处了，把它掷出去就可能让捡到的人得到一双新鞋，说不定他还能穿呢。”老人的举动看似反常，却体现了他清醒的价值判断：与其抱残守缺，不如果断放弃。这是一种坦然面对失去的豁达心态。

与此相反，一个小男孩玩耍一只贵重的花瓶，他把手伸进去，结果居然拔不出来。父亲费尽了力气也帮不上忙，遂决定打破花瓶。但在此之前，他决心再试一次：“孩子，现在你张开手掌，伸直手指，像我这样，看能不能拉出来。”小男孩却说：“不行啊，爸，我不能放手，那样我会失去一分钱。”在现实生活中，又有多少人像这个小男孩一样，由于舍不得放下一分钱，从而失去更多呢！

面对得失，故事中的一老一少截然相反的态度再次启示我们，患得患失堪称人的精神枷锁，只有放下一些无意义的东西，方能获取原本属于我们的，包括幸福、满足与自由在内的一切。

我们不可否认，人生短暂，为了不虚度光阴，使生命尽可能卓越，我们应该追求得到，努力用智慧和汗水创造业绩。然而，我们也应该正确看待失去，学会忍受失去。为了成就一番事业，有时不得不失去一些感官的享受；为了更好地实现重要的人生目标，有时不得不“丢卒保车”；为了不玷污自己的人格，有时不得不失去一些利益，比如金钱——那种只要出卖良心或尊严就可以得到的金钱。

那么，我们如何才能放下计较，秉持“得之我幸，不得我命”的态度呢？

1. 明白有得有失是一种规律

人生不会总是在失去什么，也不会总是在得到什么，有得有失是一种规律。所以，我们应该坦然地面对得失。在现实生活中，很多人常常因为失去而郁郁寡欢，甚至是“看破红尘”，碌碌无为地苟活；也有很多人常常因为得到而欣喜不已，拍手称绝。这两种心态都是应该予以摒弃的。正确的态度是：胸襟更豁达一些，眼光更长远一些，经常为自己整整枝、打打杈，排除那些不必要的留念与顾盼，以便集中精力于人生的主要追求。这样做，大而言之，有益于社会；小而言之，有益于自己。

2. 明白有时候得与失是相对的

我们要坦然面对并承认失去的现实，不能总是沉湎于已经不存在的事物之中。要知道，有时候，得到和失去其实是相对的。为了得到，需要失去，因为失去一些，可能会意想不到地得到另一些。俗语“旧的不去新的不来”、“塞翁失马，焉知非福”说的也正是此理。与其为了失去而懊恼，不如全力争取新的得到。总之，放下并不一定是损失，而是一种无私的奉献，是大步跃进的前奏或序曲。这样的失去，不也是另一种形式的得到吗？

3. 明白幸福源于知足，知足却源于放下

按马斯洛的需求层次理论，人的需要是无穷尽的，满足了第一需要，就会有第二需要，满足了第二需要，就会有第三需要……“得到”是一个永远不会停止的概念，“这山望着那山高”，一个个愿望满足了，一个个愿望又滋生了。所以，“得到”的快乐是短暂的。唯有放下，才会有真正的坦然与轻松。快乐源于知足，知足却源于放下。放下得越多，就越容易知足，知足而乐，知足而遇见幸福！

4. 自我比较，进步中看收获

科学地比较应该是自己和自己比，把自己的今天和自己的过去比。只要努力拼搏，且通过努力进步了、收获了，即使别人已达到小康水平，自己才是温饱；别人已有了一笔可观的存款，自己却仍然囊中羞涩——即便如此，你也不应该自惭形秽。

5. 学会保持适度的冷静和清醒

我们要让自己保持一种幸福的感觉，就得随时调整自己的情绪，学会保持适度的冷静和清醒，使之有理、有节，达到平衡适中，以免内心的激情狂潮过于汹涌而乐极生悲。再有，人的一生，不过分追求名利得失，只求拥有一个真实的自己，走自己的路，就不容易患得患失，过于计较。



面对生活的不尽人意， 你需要放下抱怨

不如意时绕着自己的房子跑三圈

古印度有一个叫爱地巴的人，每次和人争执、生气时，他都会以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在地上喘气。几十年光阴弹指而过，逐渐年迈的爱地巴变成了附近最富有的人。即便如此，在与人争论、生气的时候，他仍然还是老样子。

有一天，爱地巴很老了，他的房子和土地也已经又大又多了。爱地巴对孙子说出了隐藏多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房子和土地跑三圈，一边跑一边想，自己的房子这么小、土地这么少，哪有闲心和人生气呢？一想到这里，气就消了，接着努力工作。”孙子又问：“爷爷，你现在是这里最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”爱地巴说：“我现在有时还是会生气，生气时绕着房子和土地跑，一边跑一边想，自己的房子这么大、土地这么多，何必跟一个穷人计较呢？一想到这里，气也就消了。”

绕着自己的房子跑三圈。爱地巴真的很智慧！不是吗？他能把生活的现状用一种更积极的方式去解释，并获得进步的动力。抛开烦恼与不快，去迎接生活中的每一天！

就像爱地巴一样，当我们一文不名时，也要把时间花在有益的地方，提升我们的生活质量，哪有那么多时间去抱怨；当我们拥有很多时，比起我们所拥有的，我们所抱怨的这一点小小的失利又算什么？无论在何种境况下，抱怨都是无益的。抱怨与生气、愤怒一样，是无能的表现，而且会让事情越变越糟，甚至会毁掉你的一生。不抱怨，享受生活的美好，享受已有的一切，把精力花在该花的地方，可以为我们赢来我们想要的。与此同时，也能够赶走烦恼和忧虑。

有些人抱怨自己的恋人或伴侣有这样那样的毛病，请想想自己是不是夸大了别人的缺点？不妨换位思考，自己如果身处其位，能不能做得比他更好。问问自己有没有想过他所承受的压力，有没有给予他足够的关心和体谅，是不是自己也存在很多的问题。

有些人抱怨天气不好，一场大雨害得你出游计划取消，只能待在家里看电视、看书消磨时间。其实，天气怎样变化是人难以控制的，不可能随你的心情而变化，你想要旅游的时候就艳阳高照，而你想写首抒情小诗的时候就阴雨绵绵。无论刮风和下雨，我们都应该欣然接受，因为刮风下雨都是上天的安排。

有些人抱怨人际关系难处，自己的人缘不好。周围的人真的是那么难相处吗？如果你和大家都相处不好，那就是你自己出了问题。如果你永远固执地不改变自己，那么你也永远无法改变别人对你的态度。人与人之间需要沟通和交流，只要你宽容和理解他人，相信和他人之间也不会那么难相处。

有些人抱怨领导对自己太苛刻。是的，也许他们是有些苛刻。但是，别总盯着别人的不好方面，想想他有哪些值得你学习、让你佩服的地方。另外，在就业形势如此严峻的今天，他能把你招进公司，说明他认可你的能力，你也应该对他存有一份感激。

还有些人抱怨堵车，明明半个小时能走完的路程却走了一个半小时。

但是，大城市的交通情况就是如此啊，你享受了它为你提供的便利，也难免会受到一些不利因素的影响。再说，抱怨也不能解决任何问题，不会让你的车开得更快一些，而且也不是你一个人在堵车，大家都一样在等着呢。

我们每天抱怨的也许只是微不足道的小事，这样的抱怨其重量就相当于一块小石子。然而，一块块小石子加起来，总重量也许就是成千上万斤。一天天的抱怨加起来，也会让我们的生命之船难以前行。而生命之舟载不下太多的东西，要想让它顺利地到达彼岸，就必须中途放下累赘的东西，那些不必要、不该要的东西都应该抛之脑后，轻装行船才不至于中途搁浅或遭遇沉没的厄运。

那么，怎么做才能避免陷入抱怨的漩涡呢？

首先，可以站在旁观者的角度冷静对待，三思而后行，不断暗示自己，自己面对的事情远远没有想象中那么严重，直到这种暗示成为一种习惯。

其二，明白抱怨是最消耗能量的无益举动，与其选择抱怨，不如付出努力。要知道，抱怨和泄气只能阻碍成功。放下抱怨，心平气和地接受扑面而来的一切，才是智者的姿态。

我们要明白，抱怨无法改变现状，拼搏才能带来希望。真的金子，只要自己不把自己埋没，只要一心想着闪光，就总会有闪光的那一天。纵观古今中外，很多人生的奇迹都是那些最初拿了一手坏牌的人创造的。所以，不要总是烦恼生活，不要总以为生活辜负了你什么。其实，你跟别人拥有的一样多。用积极的态度面对生活，自然也会成为快乐的人。

其三，活在感恩的世界里。比如，感谢折磨你的人，因为他会促进你成长；感谢抛弃你的人，因为他会教导你自立；感谢欺骗你的人，因为他会使你增长见识；感谢伤害你的人，因为他会让你的心态变成熟……如果懂得了感恩，就会发现，生命中足以让我们有理由抱怨（表达哀伤、痛苦或不满）的事件，其实寥寥可数。