

秀 女性图书架

放下 就是快乐

Just Let It Go

潇月 著

当你紧握双手，
里面什么也没有，
当你打开双手，
世界就在手中！



上海故事会文化传媒有限公司
上海锦绣文章出版社



Just Let It Go

放下 就是快乐

潇月 著

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司



上海文艺出版总社

图书在版编目(CIP)数据

放下就是快乐/潇月著. —上海:上海锦绣文章出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80685-782-3

I.放... II.潇... III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第113371号 (沪权)图字:09-2007-663号

书 名: 放下就是快乐

著 者: 潇 月

出 品 人: 何承伟

责任编辑: 刘育文

装帧设计: 王 伟

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社·上海故事会文化传媒有限公司

发 行: 上海故事会文化传媒有限公司

电话: 021-54667902

地址: 上海市绍兴路74号

邮编: 200020

印 刷: 上海中华商务联合印刷有限公司

经 销: **故事会**

版 次: 2007年8月第1版 2007年10月第2次印刷

规 格: 889 × 1194 32开 印张4.5

书 号: ISBN 978-7-80685-782-3/G · 025

定 价: 15.00元

如发现本书有质量问题, 请与印刷厂质量科联系 Tel:021-69228285

版权所有·不准翻印



故事会文化传媒有限公司 出品 (00117) www.storychina.cn

STORIES

故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市南绍兴路74号(200020); 收款人: 故事会文化传媒有限公司

联系电话: 021-54667910

台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

序言

放下，就是快乐！

哈伯德曾说：“人生最大的快乐，并不是你得到什么，而在于你放下什么。”

有一个年轻人感觉生活烦闷不堪，于是找到高僧无际禅师，请教如何才能使自己快乐。

禅师没说什么，只是拿起一个竹背篓，带着年轻人来到寺院外的小河边。清风习习，他们轻松地沿着河岸漫步。忽然无际禅师对年轻人说：“看见路边这些鹅卵石了吗？你现在走一步捡一块放进背篓，怎么样？”

这个年轻人虽然不明白禅师的用意，但看着河边形态各异的鹅卵石，还是高兴地点点头，一步一块地捡起来。不久，他渐渐感觉体力不支，沉重的竹背篓让他没有了刚才轻松愉快的心情。

终于，他走到小路的尽头。禅师问他：“感觉如何？”

他无奈地摇摇头：“背篓越来越重，简直不堪重负！”

禅师微笑着说：“知道为什么不快乐吗？因为你背负的东西太多了。”

于是，禅师把石头从竹篓里一块块取出来，边取边说：“这块是权势，这是金钱，这是美女，这是痛苦，这是烦恼，这是寂寞……”当这些石头被扔掉后，年轻人再度背起竹篓，轻松的感觉让他顿然大悟：放下，就是快乐呀！

只要肯放下，快乐就会充满每一天。让我们学会放下吧！

放下辗转反侧的一个职位，放下殚精竭虑的一回输赢，放下痛心疾首的一次得失，放下愁肠百结的一段情缘，放下不能释怀的一次伤害；放下烦忧和苦恼，放下痛苦和寂寞……让生命重归简单质朴，重现明朗灿烂。

放下，就是快乐！

放下，就是幸福！

第一章 关上身后的门 1

斩断伤害心灵的锁链，永远放弃忧郁的人有福了。—— 奥维德

第1节 永远要宽恕他人 2

第2节 学会适时遗忘 9

第3节 把烦恼丢远一点 19

第二章 让心灵打个盹 31

我想要睡觉时，则把所有的抽屉都关上。—— 拿破仑

第1节 享受独处的快乐 32

第2节 闲暇之中的幸福 39

第3节 自我奖励 54

第三章 松开你的手 61

当你紧握双手，里面什么都没有，

当你打开双手，世界就在你手中。—— 佚名

第1节 接受“失去”的智慧 62

第2节 要试着学会放弃 72

第3节 懂得取舍之道 79



第四章 享受简单之美 91

造成快乐的，不是我们拥有多少，

而是我们享受多少。——查尔斯·H·史波基恩

第1节 快乐来源于简单生活 92

第2节 找到自己喜欢的生活方式 102

第3节 保持自我本色 111

第五章 快乐就在不远处 119

愚人追寻快乐于远方，智者却把它种植在脚下。——詹姆斯·奥本海姆

第1节 享受当下 120

第2节 此心安处是吾乡 127

第3节 快乐就在身边 134

第一章

关上身后的门

挣断伤害心灵的锁链，永远放弃忧郁的人有福了。—— 奥维德

一天，英国前首相劳合·乔治和朋友在院子里散步。

他们每经过一扇门，乔治总是随手把门关上。

“有必要把这些门关上吗？”朋友纳闷地问。

“哦，当然有。”乔治微笑着说，“我这一生都在关身后的门。你知道，这是必须要做的事。当你关门时，也将过去的一切留在了后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。”



第 1 节 永远要宽恕他人

美国励志大师戴尔·卡耐基说：“也许我们不能像圣人那样去爱我们的仇人，可是为了自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在很聪明。”是啊，把仇恨埋在心里，只会让内心的伤痛越来越重，越来越难以愈合。这种难忍的伤痛，会让我们变得恶毒、疯狂，失去理智。

怨恨是一种煎熬

年近中年的王悠然做梦都没想到丈夫会抛弃她。她悲痛欲绝，将前夫用的东西统统扔掉，还发疯似地翻出影集，将他的照片剪碎，扔得满地都是碎片。9岁的女儿躲在角落里惊恐地望着她，像一只受惊的小鸟。从此，女儿不敢在她面前提起“爸爸”两个字，尽管心里很想念父亲。

往日平和宁静的悠然变得易怒而暴躁。她把全部希望都寄托在女儿身上，一旦发现女儿的学习成绩下降，就狠狠地责备、训斥，甚至打骂；渐渐地，乖巧的女儿变得冷漠寡言，甚至整天也不说一句话。

一个周末，她把女儿赶进房间里看书，然后百无聊赖地打开电视，电视里正在放演一部外国电影。影片讲述了一位单亲母亲独自带着三个孩子生活的故事。她渐渐被这部影片吸引了，看着，看着，不禁泪流满面。她许久没有哭了，以为自己早已没有眼泪。

她觉得电影里母亲的形象就是自己的缩影。当看到影片中，那位母亲由于心理与生活的双重压力，性情扭曲，对孩子们非常专制，甚至毫无理智地虐待，过后又后悔并痛苦异常时，她深深震撼了！她现在不正是这样对待女儿的么？

影片的最后，孩子们都不得不远离母亲，留下她独自凄凉地过日子。

这一夜，悠然失眠了，反复地思考着。她想，太可怕了，我什么时候变成了这个样子？实际上，女儿成了不幸婚姻的承担者，成了我发泄怨恨的牺牲品；其实，我在受伤的同时也在伤害女儿。

她决心不再这样继续下去，开始调整自己，试着换一种方式与女儿交流。女儿不听话时，她不再训斥；女儿有心事时，她耐心倾听，并给予安慰；女儿成绩不理想时，她也不再打骂指责，并指出女儿的优点。通过这些细微的改变，她发现女儿的话开始多起来，母女之间的关系变得融洽了。

一次，她翻看女儿的作文簿，看到这样一段话：“快到母亲节了，好想送给妈妈一束最美丽的康乃馨。等我长大了，一定要送给妈妈最好的礼物。”她的眼睛湿润了，虽然女儿有一个不圆满的家庭，但她学会了面对现实和关爱他人；其实，只有母女两人的世界也可以是幸福的。

她不再像从前那样怨恨前夫了，并深深地体会到，怨恨其实是一件很痛苦的事，最终受伤害的还是自己。因为它是一种折磨，是一种煎熬，会把幸福、快乐、善良通通煎熬殆尽。

南非黑人领袖纳尔逊·曼德拉曾说：“在获释那天，当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚地意识到，自己如果不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍然被关在狱中。”

是啊，怨恨只会让心灵永远生活在黑暗之中，只会让我们失去宁静和快乐。而宽恕却能让我们远离痛苦、心碎、绝望、愤怒和伤害，让心灵获得自由和安宁，让内心变得更为纯净与豁达。

宽恕别人，就是善待自己。只有学会了宽恕，放下仇恨的包袱，才能开始新的生活。所以，不要让怨恨在心里停留得太久，这样做只会让自己不开心。记住，退一步海阔天空！

原谅你的敌人

耶稣说：原谅你的敌人，感谢所有伤害过你的人，因为他们让你懂得什么叫坚强。古人云：“海纳百川，有容乃大。”懂得宽恕的人，不仅给予别人机会，同时也为自己创造了机会。

纳尔逊·曼德拉因为反对南非当局的种族隔离政策曾被关押在一座荒凉的大西洋小岛——罗东岛上长达27年。在这漫长的27年中，曼德拉饱受当局的折磨与迫害。1990年2月11日，曼德拉终于获释出狱。1994年5月10日，76岁的纳尔逊·曼德拉正式就任南非历史上第一任黑人总统。

出人意料的是，当选为总统的曼德拉不但没有报复当初他被关在罗东岛监狱时，曾经残酷虐待过他的前狱方人员，还邀请他们参加自己隆重的总统就职典礼，与来自世界各国的政要等众多的贵宾坐在一起。

总统就职仪式开始了，曼德拉致辞。他说能接待这么多尊

贵的客人，使他深感荣幸，而最让他高兴的是当初看守他的三名前狱方人员也能光临会场。说着，他请三名前狱方人员起身，然后恭敬地向这几位曾经关押过他、虐待过他的看守致敬。

会场一派肃静，人们被他这一举动深深震撼了。

曼德拉总统后来说，自己年轻时性子急，脾气躁，正是在狱中，他学会了控制自己的情绪。艰苦的牢狱生活磨炼了他的意志与忍耐力，让他学会了如何处理痛苦与磨难。对他而言，这是一笔巨大的财富。

两度被选为美国总统的林肯，也流传有一段佳话。

林肯在竞选总统前夕，在参议院演说时，遭到一个参议员的羞辱。参议员说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住自己是个鞋匠的儿子。”

“我非常感谢你让我想起了我的父亲，他已经过世了，我一定记住你的忠告，我知道我做总统无法像我父亲做鞋匠那样做得好。”

参议院陷入了一片沉默。

他转过头来对那个傲慢的议员说：“据我所知，我的父亲以前也为你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但我从小就跟我的父亲学会了做鞋子的技术。”然后，他又对所有的参议员说：“对参议院的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而他们需要修理或改善，我一定尽可能的帮忙。但有一点可以肯定，他的手艺是无人能比的。”

说到这里，所有的嘲笑化作了真诚的掌声。

有人批评林肯总统对待政敌的态度：“你为什么试图让他们变成朋友呢？你应该想办法打击他们，消灭他们才对。”

“我们难道不是在消灭政敌吗？当我们成为朋友时，政敌就

不存在了。”林肯总统温和地说。这就是林肯总统消灭政敌的方法，将敌人变成朋友。

今天在以他名字命名的纪念馆的墙壁上刻着这样的一段话：“对任何人怀不怀恶意；对一切人宽大仁爱；坚持正义，因为上帝使我们懂得正义；让我们继续努力去完成我们正在从事的事业；包扎我们国家的伤口。”

有时候，宽容比惩罚和报复更能感化他人，事实上，只有那些胸襟开阔的智者才懂得运用宽容，化解与他人的矛盾，营造良好和谐的人际关系，从而赢得众人的支持与信任，为事业的成功打下坚实的基础。

宽容的至高境界

汉朝的卓茂为官清正，视民如子，从不说难听的话。他走到一方，就感化一方，深受人们的喜爱和敬仰，名冠天下。汉光武帝即位后，先去拜访卓茂，请他出任“太傅”，封他为“褒侯”，并且赐他两个儿子官爵。

卓茂任丞相时，有一天，他刚从相府骑马出来，突然有人冲在他面前，拉着他骑的马不放，说马是他的。

卓茂不急不恼，心平气和地问道：“您的马丢失多久了？”

那人答道：“有一个多月了！”

卓茂一听，知道对方弄错了，因为他骑这匹马已经一年多了。但他没有说什么，也不争辩，默默把马的缰绳解开，让那

人将马牵走了。临走时，卓茂叮嘱道：“如果发现这匹马不是您的，请您牵来丞相府还我！”

没过多久，那个人找到了自己的马，将卓茂的马送了回来，并向卓茂叩头道谢。

其实，宽容不仅仅是忍耐，更是智慧和仁爱。心中有爱、有仁慈，才能宽容地对待他人。宽容与仁厚总是相依相存的。常言道：“全然了解，就是全然宽恕。”当别人冒犯我们时，不要责怪他们，而是要试着去了解。这比批评更有益处，也更有意义得多。

白隐禅师是一位纯净的修行者，持戒谨严，受到乡里的称颂，都认为他是位可敬的圣者。

有夫妇俩，在他的寺院附近开了家食品店。他们有一个漂亮的女儿。不经意间，他们发现女儿的肚子大起来，不禁震怒异常！好端端的闺女，竟做出这种见不得人的事。在父母的逼问下，她起初不肯招认那人是谁，但经过一再苦逼之后，她终于吞吞吐吐地说出“白隐”两个字。

夫妻俩怒不可遏地去找白隐禅师理论，但大师不置可否，只是若无其事地答道：“就是这样吗？”

孩子生下来后，他们怒气冲冲地将孩子送到了白隐那里，看他怎么办。这时候，白隐已经名誉扫地，但他不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽然不免横遭白眼，或是冷嘲热讽；但他总是处之泰然，仿佛他是受人之托抚养别人的孩子一般。

事隔一年后，那位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了，老老实实地向父母吐露了真情，孩子的生父是渔市工作的一名青年。

于是，夫妻俩立即将她带到白隐那里，向他道歉，请求原

谅，并将孩子带回。

白隐依旧淡然，没有说什么，只是在把孩子交给他们的时候，轻声说道：“就是这样吗？”仿佛不曾发生过什么事，即使有，也像微风吹过耳畔，霎时即逝。卓茂和白隐是真正“看得破、放得下”的智者啊！可谓参透宽容的至高境界。

英国戏剧大师莎士比亚说：“宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。”所以，永远要宽恕他人，不管他有多么坏，不管他是否深深地伤害过你，一定要放得下。只有这样，才能得到真正的快乐。



第2节 学会适时遗忘

瑞典著名心理学家拉尔森曾说：“心里存在‘毒素’的人永远不会感觉生活的美好，而排除‘毒素’的最好方法就是学会遗忘。”的确，把大大小小不愉快的事都背负在身上，未免太沉重了。为了我们的快乐和进步，适时遗忘是必要的。

人生需要遗忘

《列子·周穆王》里载有一个故事：宋国有位名叫华子的人，在中年的时候，忽然得了健忘症。清晨想不起昨天做了什么事，夜晚想不起早晨做了什么；现在记不得以前，以后又记不得现在；甚至在路上会忘记走路，在屋里会忘记坐下……

为此，他给全家人带来了不少麻烦，家人为了治他的病四处求医问药，但多方医治都没有多少起色，最后医生们都摇头表示无能为力。无奈之下，家人又请人占卜，请巫师为他祝祷，但都不见效果。

大约过了一年的时间，鲁国有个儒生听说这件事，便找上门来，声称自己能治好华子的病。华子的妻子高兴极了，承诺如果儒生能治好华子的病，将用家产的一半酬谢他。

儒生说：“这种病本来就不是占卜、祝祷能够免除的，也不是用药能治好的。我也没什么奇妙的药方，只是试着转化他的心神，改变他的思想，或许可以把他治愈！不过，你们要按我

的方法来操作。”华子的妻子答应了，只要能治好华子的病，她愿意配合。

于是，他让华子睡在露天地里，华子冻得要衣服，他不给华子饭吃，华子饿得要吃饭；他又把华子关在一间黑屋子里，过了不长时间，华子就叫着要出去，想见阳光。通过这一番测试，儒生高兴地对华子的儿子说：“看样子，你父亲的病有治好的希望。但是，我的治病方法是祖传秘方，不能示人。所以，请让我单独和你父亲住七天，这期间不许任何人打扰。”

家人同意了。没有人知道儒生用了什么办法，可是，华子多年的疾病却一下子根除了。然而，更大的麻烦出现了，令人意想不到。原来，华子的头脑变清醒后，顿时大发雷霆，气冲冲地赶走妻子，又把儿子臭骂一顿，然后，操着戈狂追儒生。儒生吓得一边拼命奔逃，一边喊救命。

乡邻们听见儒生喊叫的声音，纷纷出来，把华子拦住喊道：“华子，你疯了！为什么要追打他？”

华子说：“唉！我得了健忘症那阵子，荡荡然不觉天地之有无，开心舒畅极了。现在，我什么都记起来了，几十年的存亡、得失、哀乐、好恶，纷纷乱乱，千头万绪，统统涌上心头，搅得我的心里烦躁不安。只怕将来再想忘记一分一秒，也难办到了。你们说，我能不生气吗？”

的确，在我们的一生中，如果把功名利禄、成败得失、恩怨怨、是是非非等所有的事情都牢牢记在心上，让曾经的失意、伤痛、烦恼都时时萦绕于脑际，就等于让自己背上沉重的包袱，套上无形的枷锁，使我们步履沉重，心力憔悴，感觉很苦很累，以至于对生活失去了信心和希望。如果我们善于遗忘，把该忘记的全部忘掉，就会心境愉快和精神轻松，何乐而不为呢？