

智慧人生经典书系

一念放下 万般自在

裴玲◎编著

舍得放下

就是

智慧

智慧人生经典书系

中国长安出版社

智慧人生经典书系

一念放下 万般自在

裴玲◎编著

舍得放下

就是

智慧



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍得放下 就是智慧 / 裴玲编著. —北京: 中国长安出

版社, 2007.6

ISBN 978-7-80175-652-7

I. 舍... II. 裴... 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 087302 号

舍得放下 就是智慧

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 毫米 1/16

印张: 20.5

字数: 380 千

版次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-652-7

定价: 36.80 元

前言

“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。

据说沈从文先生年轻时有一友人,文才胜于他。后来沈老成为大作家,那友人则默默无闻。晚年时那朋友说:“当初你本不如我,而你成功了。”语中几多遗憾。其实,沈老的成功不是偶然的,数百次“投稿入海无消息”,但他却偏要做精卫。这是顽强的毅力,这是永不放弃的执著,然而,这种永不言弃的更深层次确是舍得放下的人生智慧。

这种舍得放下是顽强毅力的源泉。放下什么呢?放下得失心,放下羞耻心,放下虚荣心;放下所有物质的追求,放下所有贪念,专心于一处。如若沈老那位友人也能够如此智慧,相信晚年时也不会这样一叹三憾了。“文章千古事,得失寸心知”。过于执著“千古”和“得失”,那恐怕是“寸心痴”了。

理智而美丽的梦想值得我们为它执著一生,轻率而迷惘的决定要一分钟都不能耽搁地果断放下,很多时候,更需要我们有为了主要而放弃次要,为了更喜欢而放弃喜欢的勇气,这种勇气叫做“舍得”。

本书以独特的视角阐明“舍得放下”是一堂人生的必修课;是人生各个阶段必须面对的挑战;是人们在社会生活中应该掌握的生存艺术。本书,对体悟人生真谛有很强的启发,并具有现实的指导意义,使每个人在纷繁复杂的人生旅途中保持清醒的头脑,从而为面临生活困境的人们打破陈旧观念,提供

新的思维方式。

生活多一份用心,便有了不同,片刻的领悟,有时足抵一生的经验,智慧就是这种发源于内心、无可取代的力量。舍得放下人生的种种包袱,轻装上阵,才会生活得更加充实与轻松。放不下将会怎样?蹉跎岁月,积蓄苦恼。回顾已逝的岁月,我们每个人都有许多该做并能做的事没做。妨碍我们做这些事的往往不是因为条件,而是“放不下”,从而造成诸多遗憾。

“一花凋零,荒芜不了整个春天;一星陨落,暗淡不了整个天空。”人生何其短,一春一秋,一吸一呼,岁月匆匆,时光悠悠,敞开胸怀,拥抱春天时就会明白为一枝花独自垂泪的狭隘;放眼长天,群星闪烁间就会了解因一颗星感伤的可悲。

“舍得放下,就是智慧。”人生在世,岂能事事如意,放下该放的,做好该做的,心无旁骛,只管一路前行,正所谓“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,若无闲事挂心头,便是人间好时节。”





目 录

第一篇:轻轻松松,和心灵跳个舞

抛弃杂念,向前、向前 \2

荡秋千的感觉 \3

放下!放下! \4

超然的感受 \5

樵夫的心事 \7

背过河就放下 \8

跋涉 \9

一所大房子 \10

只有自己才是自己的上帝 \11

老虎的哲学 \12

枯荣一念间 \14

吃茶去 \15

丧命的钵盂 \16

心上的杂草 \17

人生的休止符 \18

新的自己 \19

“无”的魔术 \20

心灵的温暖 \21

宽宏是金 \22

心锁 \23

释迦牟尼的智慧 \24

萝卜是树上长出来 \25

梦由心生 \26

受戒 \28

救命的小船 \30

蒙古包与大房子 \31

一道千古难题 \32

我是最漂亮的 \34

心算 \36

人生的三重境界 \37

哥伦布竖鸡蛋 \38

奇怪的改变 \39

学会接受自己 \40

不得已的放弃 \42

取舍之道 \43

长虑谛思维,不当卒行怒 \46

学会放弃 \47

割掉烦恼的“毒瘤” \49



第二篇:情感的世界,让爱做主

- 泡杯柠檬茶 \52
- 杯子与水的爱情 \54
- 舍不得离去 \55
- 墙上的美钞 \56
- 情比酒浓 \57
- 智慧增高 \59
- 妻子的要求 \61
- 两把钥匙开一把锁 \63
- 机智的爱 \65
- 有爱相随 \66
- 农夫的春天 \67
- 砖桥 \68
- 爱的代价 \69
- 爱也深沉,爱也甜蜜 \71
- 父亲 \73
- 咱爸咱妈 \75
- 爱情爱谁 \77
- 亲手送给母亲的花 \78
- 两万元的存折 \79
- 爱情如雪松 \80
- 圣诞礼物 \81
- 你是上帝吗? \83
- 爱的气息 \84
- 欢笑因他而产生,
- 泪水因他而流淌 \85
- 人性面前,一切名利
- 得失都需退场 \87
- 蓝色的丝带 \88
- 爱人者人皆爱之 \90
- 美丽的缺憾 \92
- 爱情的路上 \94
- 天使的翅膀 \96
- 懂得释然 \98
- 做一朵无刺的蔷薇 \101

第三篇:伸手触摸的快乐

- 快乐的秘诀 \104
- 快乐的单身汉 \105
- 玩赛车的感觉 \107
- 价值连城的紫砂壶 \108
- 老头子总是不会错 \110
- 贫穷的快乐 \111
- 国王出家 \112
- 幸福在哪里 \113
- 只损失了两块钱 \114
- 渔夫的快乐生活 \115
- 一半的光明 \117
- 心安草 \118
- 名树的苦恼 \119
- 美丽的连衣裙 \121
- 你快乐,所以我快乐 \122
- 毛毛虫找快乐 \123
- 让希望之花盛开 \125
- 快乐的秘方 \126
- 一毛钱买到的快乐 \128
- 鱼饵 \130
- 没有理由不快乐 \132
- 生活是一杯水 \134
- “功成身退”的智慧 \135
- 快乐的樱桃 \137
- 痛苦不妨碍快乐 \138
- 一棵树的快乐 \140
- 母女间的约定 \141
- 最后的雇主 \143
- 把事情都往好处着想 \144



第四篇：我选择，我精彩

先倒空自己 \146

美妙的叫声 \147

绝处逢生的经历 \148

一直在努力 \150

别忘了注视自己 \151

盲人的镜子 \152

得意与失意 \153

书生的痴情 \154

漠视该漠视的 \155

三个旅行者 \156

强者的对手 \157

换票 \158

《草叶集》的故事 \160

低姿态的茶杯 \162

最容易实现的目标 \164

学会长大 \166

便宜的保险箱 \167

马拉车 \169

两个人和两匹马 \170

人渡不如自渡 \172

最大的麦穗 \174

静潭无大鱼 \175

大卫的鼻子 \176

荣誉面前 \177

狼的下场 \179

要成功还是要面子 \180

因为我不能流泪，

所以我选择了微笑 \182

现在正是时候 \184

不变的梦想 \185

暂时放弃 \187

“忍”字为高 \188

选择适合自己的 \193

拥有自己的旅馆 \195

选择心态很重要 \197

富兰克林的低头 \199

一毛钱的权益 \201

忍常人所不能忍 \202

改变你的人生境遇 \204

甘当老二 \206

得意时不忘形 \207

选择主战场 \209

作出选择 \211

非走不可的弯路 \213

感恩的心 \215

小不忍，则乱大谋 \216

九十九分的人生 \218

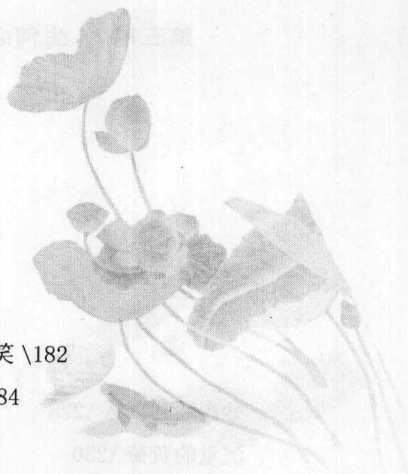
平等待人 \219

命运的魔方 \220

把所有的鸡蛋放入

一个篮子里 \222

识时务者为俊杰 \225



第五篇:人生何必太计较

- 先懂得放手 \262
 让他三尺又何妨 \264
 怒沉金钗 \265
 一根鱼竿和一篓鱼 \267
 沙漠求水 \268
 米缸里的老鼠 \269
 喜鹊的窝 \270
 富贵无边 \271
 一诺千金 \273
 适可而止 \275
 李宪让位 \277
 多一事不如少一事 \279
 批评是难得的 \280
 施恩不图报 \282
 只拆一层楼 \284
 生命的律动 \285
 吉尔特的杂货铺 \286
 助人就是助己 \288
 仁义孟尝君 \289
 妙在顺其自然 \228
 沉重的负荷 \230
 你真有福气 \231
 天下第一棋手 \232
 舍得,有舍才有得 \233
 悬崖边的钞票 \234
 奇丑无比的女人 \235
 国王的谎言 \236
 老师的尊严 \237
 便宜的瓦罐 \239
 谁的答案正确 \240
 健康长寿的秘密 \241
 安抚之道 \243
 舒适是一种心境 \245
 小便宜不可贪 \247
 容人雅量 \249
 丧国的哀钟 \251
 妇人之见 \253
 善意的谎言 \254
 贪心者上当 \256
 还有一颗宝石 \258
 解脱源于忘记 \259
 融化的冰棒 \261



第六篇:梦想国度的现实阶梯

- 蜈蚣的脚 \292
 过去、现在和未来 \293
 今生与来世 \294
 做回自己 \296
 心灵的眼睛 \298
 白色的琴键 \300
 “随!” \302
 就要那只小猫 \303
 明天的树叶 \304
 魔力手镯 \306
 原来很简单 \308
 希望在前方 \310
 取舍人生路 \311
 生命之舟 \313
 猎人的期望 \315



第一章

轻轻松松，

和心灵跳个舞



抛弃杂念,向前、向前

佛禅有一则公案:无凡禅师的一个弟子问老师:“如何才能成佛?”大师说:“放下,放下你的一切执著于成佛的那颗心!”

不只是对佛,对于任何一个活着的人,放下才能得到。

一个登山爱好者,在没有使用任何补氧设施的情况下,首次成功登上世界最高峰——珠穆朗玛峰。这在人们看来似乎是个神话,但却是事实。当他下山后,人们纷纷问他是如何创造了这个奇迹时,他说:“真的没什么,我只是一门心思要登上去,我心中只有一个信念——向前、向前。”

科学家曾告诉我们:各种思想在大脑中相互撞击时,竟要消耗我们吸入全部氧气的40%。而这位登山者能够专注于一种想法,其他的任何想法都被他统统地从脑子里抛掉,避免了其他杂念在大脑中的碰撞的氧气消耗,有效地减少了对氧气的消耗。

没有了任何的杂念,就等于放下了一个背在身上的巨大的包袱!轻松向前,就是成功的全部秘密。对于每一个人来说,我们不能否认功名、利禄、荣辱、爱恨、死亡、恐惧、成败、苦乐、祸福等等存在于自己心中的时候,往往也会成为自己内心渴望超越自我的一种原动力。但是,人一旦执著于此,它往往又会成为前进路上的一个沉重的包袱,那个登山者是聪明的,渴望在不带氧气的情况下成为成功登上珠峰的第一人。当初在训练中,这肯定一直是炙热燃烧在他心中的一个最美丽的梦想。然而,在向峰顶冲刺的时候,他放下了一切的荣辱和功利之心,放下了死亡时刻会威胁自己生命的恐惧之心,胸中只有一个愿望:向前,向前!他成功了,他不但为所有登山者留下了宝贵的经验,同时也把一颗智慧的种子,播进了每一个渴望成功者的心中!

智慧感言:人的脑子里能装下的东西太多了,因此我们能够进行各种各样的思考,但是当我们在做一件事情的时候,最有效的方法就是把头脑里与此无关的事情都暂且放到一边,全身心地投入!

荡秋千的感觉

你的脑海里是否有这样的一幕?在一个公园里,有很多成年人看着小孩子们抢着晃秋千。我曾经在公园的长椅上做过一上午,那时,工作和生活的双重压力让我喘不过气来,我呆呆地看着另一角的小孩们焦急地等待着一个秋千,喧闹着、欢笑着,不知道什么时候我也不由自主地站了起来,走到他们面前,没有目的地排着队,轮到我了,我坐上秋千,双手抓紧两边的链条,后面的孩子们把我向后拉起来,然后突然放手,身体立刻凌空飞了起来,那种感觉真的很美妙,没有任何的束缚,有起伏有回落,有高潮亦有低谷,挺立人群,位于高处,感受的是更多的阳光,还有更纯净的温暖,我突然感到,这不正是每个人渴望达到的人生状态。

我晃着秋千,手扶着两边的铁链,好像握住了一种生命的支撑,与坚定的信念,我想这样的日子一定是快乐的,心情也一定是舒畅的,当你舍弃浮华,放下包袱,轻松上路的时候,你会感觉到一种从来没有过的开心与自在,这就是简单与质朴的生命,我们都应该好好享受。

智慧感言:珍惜那些平凡日子相守的人,原谅那些随沙飞扬的人,宽容那些落井下石的人,理解与自己格格不入的人,生命中人与人擦肩而过,别让那些过往遮了心的灿烂,这个世界或许每天都会诞生总统,但更多的还是诞生平民,你不可能因为你是平民而不快乐。生命在似水流年中缓缓逝去,放下,你才会快乐,放下,快乐就在眼前。



放下！放下！

以前有一位道行非常高的长老，他养了一条狗，他的狗的名字很奇怪，叫“放下”。他每天都要在傍晚喂他的狗。长老在为“放下”送饭的同时，总是念念有词地唤着：“放下！放下！”

徒弟们觉得很奇怪，就问道长：“为什么要给狗起‘放下’这个奇怪的名字？”静修道长不语，让他们自己去悟。

徒弟们就观察老道长，终于发现：每天当道长喂完狗后，就不再读经学道了，而是自己到院中打打太极拳、悠闲地散散步或者看看日落，惬意地享受生活。徒弟把观察的收获告诉了道长，静修道长微笑地点头说：“你们终于明白了。其实我在叫狗的时候，也是叫自己‘放下’，让自己放下许多事情。因为人们不可能在一天内做完所有的事情，在忙碌的一天中要懂得放下琐碎的事情，让心静下来，享受一下生活”。

智慧感言：较之于故事里的年代，我们现在的时代的节奏要快得多了，为自己腾出一些时间来看看日落、打打太极恐怕已经成为遥不可及的奢望。生活工作中的诸多压力、困惑，往往让人深陷其中，不能自拔。但真正取得成功的人，恰恰是懂得放下的人，懂得放下，才能修身养性，最终成为生活的强者；而整日忙碌不休的人，收获的往往只是焦虑和疲惫。工作和做人一样，要想成功，先得学会放下。



超然的感受

时常有人会在不经意间有一种超然感受,这种感觉很美妙,好像周围所有的事物都不存在了,独有自己在忘我的境界中陶醉、痴迷。这种超然的感觉来源很多,来自祈祷、诗歌与结识英雄人物;来自幸福与悲哀;来自勇敢与恋爱。它使人们超脱日常生活的繁琐,改变人们的思想与生存的方式;提供一些问题的答案,诸如为什么人要活在世上,一生所为何为。

一个女孩随同学一起参加一次夏令营,傍晚时分他们来到一个浓密的森林中搭建营地。落日的余晖通过密密的树叶筛下来,晚霞如火的光芒映红了半边天,太美了,她被这景色陶醉了,可是天黑之后同学们都回到各自的帐篷里,外面只剩她一个人,她有点怕。夜里她醒来,林间月光筛下碎影在她脸上,她睡不着了。虽然害怕,她还是走出去坐在门廊里,林中有响动,好像很柔和并无恶意。她忘记了恐惧,安全之感顿生。她想森林并非表面上的那样,树也并不是坚实的,它的枝干中布满浆汁过的脉络。她感到生命内在之美,也不怕黑夜和寂寞,她觉得这里只因她而存在,或者她只因这里而存在,所有的一切都不重要了。

不知你有没有过这样的体会,当你乘机旅行时,俯视着朵朵白云在闪亮的山谷上面展开,点缀成一片光明的尖塔和堡垒之乡。飞机及乘客都从你眼前消逝,觉得自己走在闪闪发光的云上——不再是个有肉体的人,而是轻飘飘的没有躯体。你独自一人但不寂寞,而周围的一切是那样的宁静和安详。

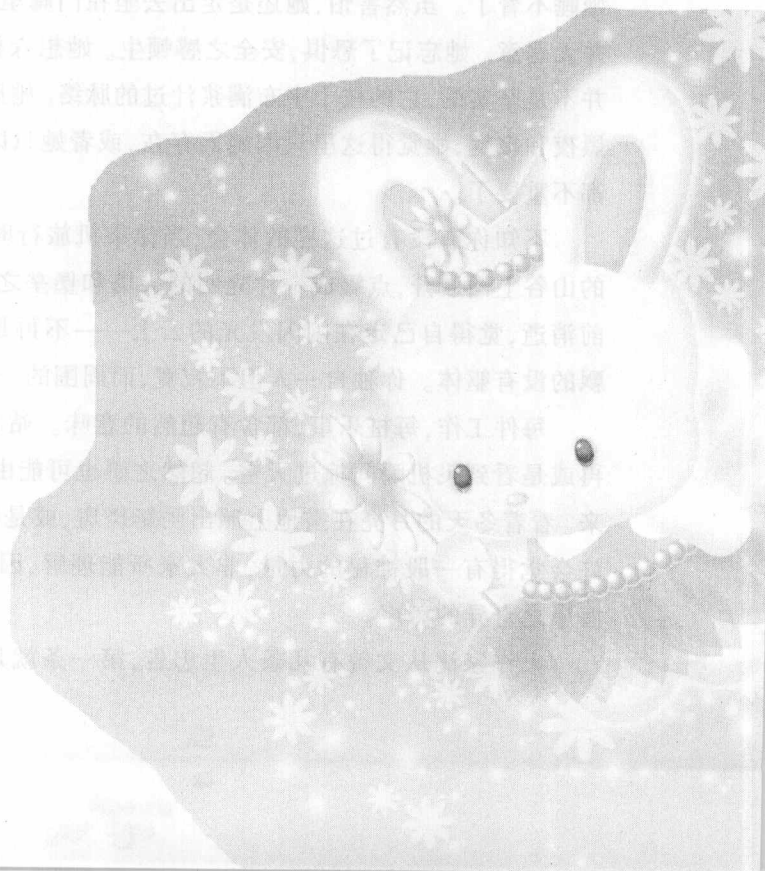
每件工作,每桩乐事,都含有超然的意味。站在点亮了灯烛的圣诞树前,再或是看到飞机瞬间掠过天空。超然之感也可能由于大自然的特殊之景色而来。看着冬天的月亮在雪地上照出阴影斑斑,或是秋天黄昏看见野鸭南翔,或许会觉得有一股神秘的力量,非大家所能理解,因为几乎可以听到拍着遥远海岸之奇异的涛声。

大作家沈从文曾有几条人生忠告,第一条就是摔倒了赶快爬起来,不要



欣赏你砸的那个坑。不要总去“欣赏”那些坑,不要总把那些遗憾挂在嘴上。人生中会有数不清的遗憾,这本就是人生的魅力,十全十美的人生也许才是最没意思的人生呢!

智慧感言:超然的感觉有心而生,只有当心中忘却所有杂念、所有遗憾的时候才会轻松起来,进而变得超脱,我们总是偶尔会有这种超然的感觉,那种感觉真是妙不可言,可当我们在苦苦追寻它时却总是找不到,因为更多的时候我们是生活在世俗社会中,被俗事的种种烦恼和琐事包围着,又怎么超然的起来呢?



樵夫的心事

从前一位樵夫上山找一位长老去谈经悟道,樵夫说他很不开心,他的生活过得太艰辛了,他的烦心事太多了,他想乞求长老给他点化一下。

长老一听完他提到的个人烦恼的后,索性要樵夫左手提起茶壶和他谈话。樵夫不明白,但长老的意思他不敢违背,樵夫一边提着茶壶,一边跟长老说话。一盏茶的时间过去了,樵夫受不了这样的酸楚,自行把左手放下,却听到长老说:把茶壶举起来说话。樵夫只好把手又举了起来,心里不免问道,我手提得这么酸了,为何不让我放下手上的重物,轻松地与他对谈?

又过了一盏茶的功夫,樵夫的左手实在承受不住了,才听见长老说道:现在你可以把它放下了。看着樵夫狐疑的脸,长老居然笑了出来。

你不喜欢提着重物跟我说话,为何你却喜欢带着烦恼来跟我说话,过着你的生活呢?手酸了,放下就好,对待烦恼,不也是这样?或是这些烦恼就像是那只茶壶一样。

智慧感言:烦恼常常是自己找的,诸多烦恼放在心里怎能不沉重,把烦恼放下,像放下茶壶一样把烦恼轻轻地放下,方能身心轻松。



背过河就放下

一个小和尚跟老和尚下山化缘,走到河边,见一个姑娘正发愁没法过河。老和尚对姑娘说,我把你背过去吧。于是就把姑娘背过了河。

小和尚惊得瞠目结舌,又不敢问。这样又走了二十里路,实在忍不住了,就问老和尚说,师父啊,我们是出家人,你怎么能背着那个姑娘过河呢?

老和尚就淡淡地对他说:“你看我把她背过河就放下了,你怎么背了二十里地还没放下?该放下时且放下,放下了,佛祖自在心中。”

老和尚是智慧的,人生在世,需要拿得起,更要放得下,悔恨、内疚、伤痛等等所有的心灵伤疤若放在心里,一次次的咀嚼,一次次的回想,一次次的思考,恰恰是在不断地提醒自己伤痛的存在。倒不如痛快淋漓的放下,这样我们才可以腾出更多的时间去做更有价值的事情,也才会活得更有效率,更有好心情。

智慧感言:我们走在人生的路上,走得久了,难免旅途劳顿,步伐越来越沉重,这时需要我们做的不是抱怨,而是为我们的心灵做一次彻底的清扫。清走那些心灵的包袱,淘汰不需要的东西,在每一个人生的转折处,勇敢地丢掉“旧的”,迎接“新的”。惟有这样,才能轻装上阵,旅途轻松愉快!

