

心若放下 云淡风轻

张伊宁 著

学会沉淀，才会幸福，放下偏执，言出行随。

人的痛苦往往不在所得太少，
而是拥有和想要拥有的东西太多，
放下烦恼，心暖花开。



改变千万心灵的年度
暖心之作

在平凡的世界找到自我平静的方法，
人生不是赢在获取而是赢在放下。

文匯出版社

张伊宁 (90%) 豆瓣网评分

张伊宁，女，1981年10月1日出生，毕业于北京电影学院，中国内地女演员、导演、制片人。2003年，主演电视剧《金粉世家》。2005年，主演电视剧《金粉世家》。2006年，主演电视剧《金粉世家》。

张伊宁，女，1981年10月1日出生，毕业于北京电影学院，中国内地女演员、导演、制片人。2003年，主演电视剧《金粉世家》。2005年，主演电视剧《金粉世家》。2006年，主演电视剧《金粉世家》。

心若放下 云淡风轻

张伊宁 著

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心若放下, 云淡风轻 / 张伊宁著. -- 上海: 文汇出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5496-1833-0

I. ①心… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 195581 号

心若放下, 云淡风轻

出版人 / 桂国强

作者 / 张伊宁

责任编辑 / 乐渭琦

封面装帧 / 姚姚设计工作室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2016 年 11 月第 1 版

印 次 / 2016 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/32

字 数 / 178 千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1833-0

定 价 : 36.80 元

目 录

Contents

序言 001

第一章 咸也好，淡也好， 不辜负便好

- 简化生活 004
- 剔除无用的东西 006
- 简单的生活 008
- 凡事看开享生活 011
- 不拿别人的标准来衡量自己 014
- 画好自己的底线 016
- 不随波逐流 019
- 挣脱心中的绳结 021

第二章 晴天时爱晴， 雨天时爱雨

- 人生不必太执着 024
- 做一条反向游泳的鱼 026
- 抛却执着的妄念 028
- 寻明心，安身心 030
- 低一下头，弯一下腰 032
- 山不过来，我就过去 034
- 做心灵的安者 036
- 要有豁达宽广的心 038

第三章
做一个淡淡的人，不攀附，不争抢

- 永恒的内在财富 042
挡住今天的诱惑 045
不争名于朝，不争利于市 047
知足不辱，知止不殆 050
忍对虚名，不受诱惑 053
让内心宁静 055
给“财富”一条生路 057

第四章
每晚睡前，原谅所有的人和事

- 原谅别人就是给心灵美容 062
多几分理解，多几分感激 064
心宽一寸，福多十年 066
以超然气度去对待他人 069
仇恨面前，彼此宽容 071
得饶人处且饶人 073
多些度量，少些计较 075
尝试爱我们的“对手” 078

第五章
多好，又有新的时光可以惦念

- 有一种爱叫作放手 082
幸福与否，由你来定 084
挥手告别不适合自己的人 086
守望对方的幸福 088
真爱自己，不执着于错爱 090
走好爱情的斑马线 092
找一个爱自己和自己爱的人 094
好好珍惜眼前人 097

第六章
时间会把我们变成喜欢的样子

- 剔除生命的杂质 102
确立生命的意义 104
涤荡心灵，滤去忧郁 107
与群石对话，看顽石点头 109
遇见最真实的自我 110
清理心灵的后花园 112
为活着的每一天喝彩 114

第七章
向暖而生，把生活过成诗

- 成功要耐得住寂寞 118
修为内在，成就外在 119
功夫到了自然成 122
沉住气才能成大器 125
过滤浮躁，留守安宁 128
少一分躁动，多一分平静 130
务实铺就成功之路 132

第八章
不要让未来的你，讨厌现在的自己

- 人生就要上山顶 136
“苦”药是补药 139
奔跑人生，成功靠勤奋 141
在危机感中成长 143
一分耕耘，一分收获 145
给自己一个悬崖 147
幸福的门要自己推开 150

第九章
生活最迷人处，
从来都不是如愿以偿

- 失去也可能是福音 154
留一份从容给自己 157
淡看得失，不必挂心 159
绽放不了花香，就当绿叶 161
小事不计较，才能发现美好 163
路转溪头，别有天地 166
珍惜此刻拥有的 168

第十章
心宽是
对待荣辱最好的道别

- 宠辱不惊，去留无意 172
出世入世间，从容选择 175
时时做上岸的打算 178
人在屋檐下，要低头 180
见好就收 183
“自污”，方为保全之道 185
该糊涂时糊涂一把 188

第十一章
谁的人生没有输赢，
有路就好

- 竞争合作可以转化 192
不争一时功利 195
避开“红海”，投身“蓝海” 196
适度让利才能赢得长久利益 199
礼让对方，才能生生不息 201
敢于吃亏，妥协共赢 203
适当地退，更好地进 204

第十二章
今天风很大，
同时太阳很好

- 烦恼都是自己寻来的 208
不要和自己过不去 211
破除“我执”烦恼无 213
放开双手，让烦恼落下 216
改变心境，发现美好 218
学会遗忘天地宽 221
心若清静，凡事简单 224
人生没有时间老 226

第十三章
在坚硬的世界里，
修得一颗自在心

- 扛起来，挺过去 230
接纳压力，相信自己 233
用“沙漏哲学”过滤压力 234
给心灵一个合适的包袱 237
会休息，赢得好状态 240
深呼吸，轻装前行 242
燃烧压力的干柴 243
放慢节奏，身心和谐 245

愿你已放下，常驻光阴中

曾经有一个老人，一生坎坷，年轻时因战乱而失去了大部分的亲人，而他自己也在战火中失去了一条腿。然而不幸一再降临，他中年丧妻，继而又老年丧子，他不幸的一生，承受了人世间最刻骨铭心的悲痛。尽管如此，他却依然爽朗而快乐地活着，并终于迎来了静谧而安逸的晚年。

有个年轻人自觉生活中充满了无尽的烦恼，不禁惊讶于老人爽朗而乐观的心态，他问老人，经受了这么多的苦难和不幸，为什么没有丝毫的苦痛和伤感。老人沉默良久，随后将一片树叶举到年轻人的眼前，问道：“你看，它像什么？”那是一片黄中透绿的叶子，乍一看并没有什么特别。年轻人想道，这或许是白杨树叶，可是，它到底像什么呢？

“你不觉得它像一颗心吗？或者说它就是一颗心？”老人提示道。

年轻人仔细一看，那片树叶果然十分形似心脏，内心禁不住微微一颤。

“再看看它上面都有些什么？”老人进一步问道。

年轻人凑近树叶，仔细端详，这才发现树叶上头有许许多多大小不等的孔洞。但是，这又代表什么呢？

老人收回树叶，置于掌中，用那浑厚而又带着沧桑的嗓音舒缓地说：“它在春风中绽出，在阳光中长大。从冰雪消融的春天到寒风萧瑟的深秋，它走过了自己的一生。在此期间，它经受了蚊虫的啃噬、雨水的冲刷，以至于千疮百孔，满目疮痍，然而它并没有因此而凋零，而是完完整整地度过了它的一生。它之所以得以尽享天年，完全是因为它热爱着阳光、雨露，

热爱着生之养之的泥土，热爱着自己的生命，同时也热爱着生命中的那一切磨砺和考验。只要能够生长在阳光下，接受雨露的滋润，就是最大的幸福，相较而言，其他的一切，又算得了什么呢？”

老人饱经沧桑的内心就像这片树叶，尽管无情的现实在上面留下了无法抹去的痕迹，他却依然故我地保持着心灵的完整。他没有因为现实的残酷而将自己封闭到阴暗的角落，进而开始怀疑人生，而是依然相信爱，相信美，相信人性中一切美好的品质，相信即使遭遇再大的狂风骤雨，终将拨云见日，一切总会过去。老人平和而淡然地面对自己的人生，不执拗于对充满苦痛的过往的回忆，坦然地享受着余生的美好。没有过多的欲念的侵扰，没有过分的执拗与执着，老人保有了笑容，因而也保有内心的恬静与幸福。

年轻人正处于“为赋新词强说愁”的年纪，年少如他，是否能够明白，老人的智慧恰恰在于懂得“放下”。人生在世，难免经受各种各样的苦难与磨砺，然而即使整个世界都将你抛弃，你依然拥有选择快乐或者悲伤的权利。

放下对痛苦过往的回忆，放下内心的累累伤痕，舍得茫茫人世间的一切名与利，包容他人的有心之过抑或无心之失，不去过分计较人生的公平与不公平，只有如此，方能明了幸福的真谛。

不幸福只因不单纯。幸福有时并不源于获得了多少，而源自于放下了多少。时时面带微笑，日日向着阳光，宁静淡泊，清心豁达，烦恼与不快自会离你而去，这就是放下的幸福真谛。人生的道路很长，很宽敞，要懂得适时放下。生活的目的不在于与人赛跑，而在于享受一缕阳光、一片花香的生命旅程。

幸福其实很简单，只要你把一切放下，它就来了。

愿你已放下，常驻光阴中。

第一章

咸也好，淡也好，不辜负便好



简化生活

弘一法师出家前的头一天晚上，与自己的学生话别。学生们对老师能割舍一切遁入空门，既敬仰又觉得难以理解，一位学生问：

“老师何为而出家？”

法师淡淡答道：“无所为。”

学生进而问道：“忍抛骨肉乎？”

法师给出了这样的回答：“人世无常，如暴病而死，欲不抛又安可得？”

世上人，无论学佛的还是不学佛的，都深知“放下”的重要性。可是真能做到的，能有几人？如弘一法师这般放下令人艳羡的社会地位与大好前途，离别妻子骨肉的，可谓少之又少。

“放下”二字，诸多禅味。我们生活在世界上，被诸多事情拖累，事业、爱情、金钱、子女、财产、学业……这些东西看起来都那么重要，一个也不可放下。要知道，什么都想得到的人，最终可能会为物所累，

导致一无所有。只有懂得放弃的人，才能达到人生至高的境界。

孟子说，“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也”。当我们面临选择时，不得不学会放弃。弘一法师为了更高的人生追求，毅然决然地放下了一切。

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”“什么，扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能背负太多。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。原来，生命是可以不必如此沉重的。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，它们能在一定条件下使生命得到升华。但是如果不把它们放下，就会成为人生的包袱。

我们总是让生命承载太多的负荷，这个舍不得丢掉，那个舍不得丢掉，最终被压弯腰的是我们自己。简化生活，需要我们放下太多的

虚荣，放下太多的功利，放下太多的执着，为我们自己的肩膀减减负。到最后，我们会发现生命原来可以不必太沉重，我们的生命之舟才能得以轻扬。

剔除无用的东西

生命中总有太多与人的本性无关的东西，很多时候，我们常常会被这样的人和事所干扰，最终失去了真实的自我，在歧路上越走越远，找不到回头的道路。

如果我们能把这些无用的却时时烦恼我们的东西从生命中清除出去，那我们就有足够的时间来跟随自己的心，思考整个宇宙，思考这永恒的时间，观察每一事物的瞬息万变，观察什么是生，什么是死。

其实，生命是属于我们自己的，每个人都有一片属于自己的独特的天空。我们所要做的只是不要被别人的言论所左右，找到那片属于自己的天空，我们也便能创造出属于自己的精彩。

一个皇帝想要整修京城里的一座寺庙，他派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而又庄严。

后来有两组人员被找来了，其中一组是京城里很有名的工匠与画师，另外一组是几个和尚。由于皇帝不知道到底哪一组人员的手艺比较好，于是就决定给他们机会做一个比较。皇帝要求这两组人员各自去整修一座小寺庙，而且规定这两个组整修的寺庙必须互相

面对面。三天之后，皇帝要来验收成果。

工匠们向皇帝要了一百多种颜色的漆，又要了很多工具；而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天之后，皇帝来验收。

他首先看了工匠们所装饰的寺庙，工匠们敲锣打鼓地庆祝工程的完成，他们用了非常多的颜料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色。

皇帝满意地点点头，接着回过头来看看和尚们负责整修的寺庙。他看了一下就愣住了，和尚们所整修的寺庙没有涂上任何颜料，他们只是把所有的墙壁、桌椅、窗户等都擦拭得非常干净，寺庙中所有的物品都显出了它们原来的颜色，而它们光亮的表面就像镜子一般，无瑕地反射出从外面而来的色彩，那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是对面五颜六色的寺庙，都变成了这个寺庙美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受这一切。

皇帝被这庄严的寺庙深深地感动了，当然我们也知道最后的胜负了。

我们的心就像是一座寺庙，我们不需要用各种精巧的装饰来美化我们的心灵，我们需要的只是让内在原有的美，无瑕地显现出来。

人生的目的不是面面俱到，也不是多多益善，而是把自己已经掌握的东西得心应手地加以运用。如同宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

一只倒霉的狐狸被猎人套住了一条小腿，在没法挣脱的情况下，它毫不迟疑地咬断了那条小腿，然后逃命。放弃一条腿而保全一条性命，这是狐狸的逃生哲学。人生亦应如此，在生活强迫我们必须

付出惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”趋利避害，这也正是放弃的实质。

现代人总感觉活得很累，身上背负的重担越来越多，原因就在于人们不懂得放弃，放弃那些生命中无用的东西。其实，不管外界如何纷纷扰扰，我们都应该让自己保持一份清静的天地，让心灵不必承受过多的所求和所欲。

简单的生活

浮世中许多人为追求舒适的物质享受、社会地位、显赫的名声等，把自己变得庸碌而烦乱，其中的内涵说穿了，也就是物质享受和对“上等人”社会地位的尊崇。用心于此，人就会像被鞭子抽打的陀螺，忙碌起来——或拼命打工，或投机钻营，应酬、奔波、操心……人们就会发现自己很难再有轻松地躺在家中床上读书的时间，也很难再有与三五朋友坐在一起“侃大山”的闲暇，甚至会忙得忽略了自己孩子的生日，忙得没有时间陪父母叙叙家常……这些让我们失去了简单的快乐，在复杂的社会中失去了自我。

一位得知自己将不久于人世的老先生，在日记簿上记下了这段文字：

“如果我可以从头再活一次，我要尝试更多的错误，不会再事

事追求完美。我情愿多休息，随遇而安，处世糊涂一点儿，不对将要发生的事处心积虑地计算。可以的话，我会去多旅行，跋山涉水，更危险的地方也不妨去一去。过去的日子，我实在活得太小心，每一分每一秒都不容有失，太过清醒明白，太过清醒合理。如果一切可以重新开始，我会什么也不准备就上街，甚至连纸巾也不带一块。如果可以重来，我会赤足走在户外，甚至整夜不眠。我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出，和公园里的小朋友玩耍……只要人生可以从头开始。但我知道，不可能了。”

这位老先生是个地地道道、彻头彻尾的商人，活在尔虞我诈的商场，他曾经倾尽全力，亲力亲为，弄得自己心力交瘁。为此，他总是能找到借口自我安慰：“商场如战场，我身不由己呀！”直到临终老先生才彻底觉悟，生活不需要很多钱，简单生活，让自己快乐才是最珍贵的。

“简单生活”并不是要我们放弃追求，放弃劳作，而是说要抓住生活、工作中的本质及重心，以四两拨千斤的方式，去掉世俗浮华的琐务。卡尔逊说：“简单生活不是自甘贫贱。你可以开一部昂贵的车子，但仍然可以使生活简化。一个基本的概念在于你想要改进你的生活品质。关键是诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么。”

泰勒是纽约郊区的一位神父。

那天，教区医院里一位病人生命垂危，他被请过去主持临终前的忏悔。

他到医院后听到了这样一段话：“我喜欢唱歌，音乐是我的生命，我的愿望是唱遍美国。作为一名黑人，我实现了这个愿望，我没有什么要忏悔的。现在我只想，感谢您，您让我愉快地度过了