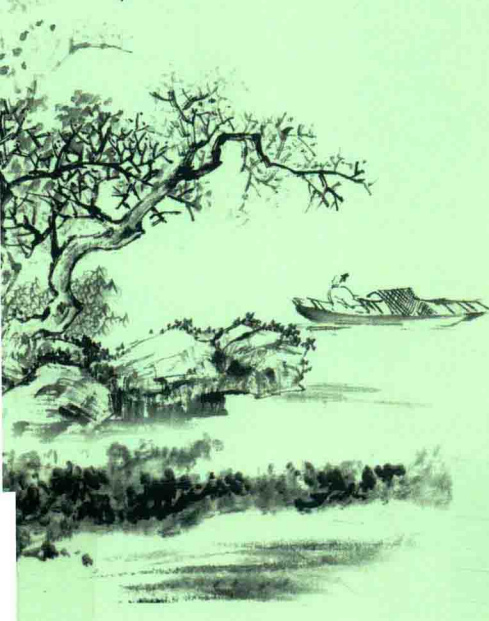




看淡、看开，一切顺其自然，属于自己的，别人抢也不会走，不属于自己的，再抢也不会留，凡事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦。



倘使我们和过去争执，必会丧失未来——星云大师 牧原 著



看得开 放得下



看得开放得下的人，处处都是生机；看不开放不下的人，处处都是困境

急只会退步，执只会错误

看得开，放得下，才能于无路处找出路

接受生活带来的一切，接受无法改变的事实，是对生命的宽容，更是对自己的珍惜



有得开 放得下

牧原一著



图书在版编目 (C I P) 数据

看得开 放得下 / 牧原著. — 北京 : 中国言实出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5171-1668-4

I. ①看… II. ①牧… 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 (2015) 第 272022 号

责任编辑: 张志华

文字编辑: 张东妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京建泰印刷有限公司

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 193 千字

定 价 35.00 元

ISBN 978-7-5171-1668-4



前 言

忙忙碌碌的生活，各种各样的压力，让生活在这个时代的我们有一种窒息的压迫感。尘嚣世界，忙碌人生，何时才能有个清静？人总得寻觅一处属于自己的宁静世界，来摆脱外界的聒噪，浸润枯燥的心灵。于是乎，在周末，在假期，人们都想着远离喧嚣的都市，驱车去郊外的农家小院，暂得一时的安宁。然而，“树欲静而风不止”。闹中取静谈何容易。这一切皆因我们的心不静，我们计较的太多，我们强求的太多。静由心生，心不静则烦恼生。我们每天都在经历着形形色色的事情，其心情的体验各有不同，有喜有忧，有烦有怒。这时候就需要我们有一颗平静的心了。心静则宁，古人曰：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”静心，指的是去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。

在躁动中人们往往会迷失自我，时时静默，拭去心头的慌乱，才能让心平和。所谓宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天上云舒云卷。一个“静”字，既是方法，又是心态。古往今来，很多古贤圣哲都对“心静”有着极深的体悟。静心成了儒、道、佛三家窥探天道的共同的入门途径。清末圣人曾国藩的修身养性十二条中，“静”字功夫就列在第二位。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。紧张时静静心，你会拥有一份从容和镇定；愤怒时静静心，你更能和风细雨地化解矛盾；疲惫时静静心，你会更有信心地走好后面的路；得意时静静心，不要过分忘形，你会发现这点成功实在是微不足道；失意时静静心，不要盲目悲观，你会发现自己其实有很多优点；痛苦时静静心，不要借酒消愁，你会发现看淡一点，快乐其实离你并不遥远；绝望时静静心，不要意气用事，你会发现生活的另一面正阳光灿烂、繁花似锦……

不要企图静心给你带来什么奇迹或神奇的经验，这些都是不甘寂寞的想法，都是内心虚弱的表现。其实静心只是让你开始了解真正的自己，让压力的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到放松，让匆忙的步调得以舒缓。随时静下心，整理一下自己的心情，校定方向，再从容起程，就能走出一个崭新的自我。

本书从生活的各个方面，用深入浅出的道理和一个个富有人生哲理的小故事，为读者朋友开启了一条自己与自己内心对话的快乐之旅。它教你怎样开阔自己的心胸、怎样调节自己的心情、怎样创造快乐、怎样把平凡的日子过得生机勃勃……

亲爱的朋友，当你逐页读完这本书，你的内心会豁然开朗，你会成为自己内心唯一的主人。



目 录

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 001. 想要的越多，活得越累 / 001 | 风景 / 013 |
| 002. 攀比，没有胜者的追逐
游戏 / 002 | 011. 放下包袱才能走得更远 / 014 |
| 003. 过度的欲望是幸福的毒药 / 003 | 012. 把生活过得简单就是幸福 / 016 |
| 004. 少一点期待，就多一点
满足 / 004 | 013. 活在当下就是最大的幸福 / 018 |
| 005. 用童心对待生活，才能活得畅
快淋漓 / 006 | 014. 生活不给我们打草稿的
机会 / 019 |
| 006. 这个世界上，最爱你的人是你
自己 / 007 | 015. 别让生活像上了发条的钟 / 020 |
| 007. 生活再累，也要学会忙里
偷闲 / 009 | 016. 当婚姻平淡时，请注入一点
情趣 / 022 |
| 008. 不以物喜，不以己悲，是人生
的大智慧 / 010 | 017. 让生命之花永远在春天里
绽放 / 023 |
| 009. 幸福就像手心里的沙，握得越
紧失去越多 / 011 | 018. 暂时的让步会让你有更多的
选择 / 024 |
| 010. 太忙碌，会错失身边的 | 019. 好好活着 / 025 |
| | 020. 向善不用烧远香，家中父母即
是佛 / 026 |
| | 021. 给自己点一盏心灯 / 027 |

022. 贫穷也有人生的快乐和

尊严 / 028

023. 别把赞美的话说过了头儿 / 030

024. 与其在逆境中抱怨，不如在逆境中改变 / 031

025. 人生如炒股 / 032

026. 阻力是对人生的一种磨炼 / 033

027. 多想想那些不如你的人 / 034

028. 有种幸福叫忘记 / 035

029. 勇敢面对生命中的取舍 / 037

030. 享受生活并不需要那么多的附加条件 / 038

031. 放下就是快乐 / 039

032. 莫道人生苦，际遇各不同 / 040

033. 今生你嫁的人，是前世葬你的人 / 042

034. 恋爱需要理解，婚姻需要宽容 / 043

035. 总有一扇门为你打开 / 044

036. 适时的放弃是一种人生的调整 / 045

037. 不要在病态的孤独中萎靡 / 046

038. 学会忘记苦难，才有空间容纳幸福 / 047

039. 不要有了面子，苦了日子 / 048

040. 生气是拿别人的错误来惩罚自己 / 049

041. 机会属于勇于尝试的人 / 050

042. 有一种生活智慧叫顺应自然 / 051

043. 别为琐碎的小事而烦恼 / 052

044. 无限膨胀的欲望是燃烧自身的烈火 / 053

045. 黑暗不是你的人生色彩，你只是在经历黑暗 / 054

046. 请停下忙碌的脚步 / 056

047. 有钱就会快乐吗 / 057

048. 人生难得是满足 / 058

049. 换一种心情，处处是风景 / 059

050. 回归真实的自我 / 060

051. 一条路走到黑，不是执着而是傻 / 061

052. 时刻保持一颗平常心 / 062

053. 一味听信于别人，便丧失了自己 / 063

054. 凭知觉草率行事，只会招致后悔 / 064

055. 学会灵活变通，自有一番新天地 / 065

056. 家是讲爱的地方，不是讲理的地方 / 066

057. 懂得舍弃才有所获得 / 067

058. 不怕在挫折面前跌倒，就怕跌倒了爬不起来 / 068

059. 只有无争，才能无忧 / 070
060. 悲喜成败尽在一念间 / 071
061. 信心的力量是无穷的 / 072
062. 改变情绪，才能改变思想和行为 / 073
063. 聪明的人乐于吃亏 / 074
064. 适当的距离才会产生美 / 075
065. 别让机缘与你擦肩而过 / 076
066. 诸般烦恼，皆因
“想不开” / 077
067. 世事无大碍，何须论长短 / 079
068. 人生最大的悲剧不是失去，而是没有好好把握当下 / 080
069. 群处时守住嘴，独处时守住心 / 081
070. 在希望中穿越人生的沧桑 / 082
071. 爱是一切的答案 / 084
072. 想得开是天堂，想不开是地狱 / 085
073. 瓜不能强扭，爱不能强求 / 087
074. 不要依赖任何人，他会成为你的习惯 / 088
075. 万物自有定数，遇事不可强求而行 / 089
076. 人生无常，心安即是归处 / 090
077. 苦不是人生的全部，但没有苦就不是人生 / 092
078. 人生不如意，十有八九 / 093
079. 一切苦乐，都是心在作怪 / 094
080. 要成功就不要给自己找借口 / 095
081. 生命只是一场体验，没有谁是谁的永远 / 097
082. 在心中种上一棵忘忧草 / 098
083. 别在对别人的羡慕中迷失自我 / 100
084. 心灵解脱须靠己，因为己是因心人 / 101
085. 不要为难你自己 / 102
086. 放弃挑剔与苛求，人生才能喜悦自在 / 103
087. 人生的财富不仅仅是金钱 / 104
088. 别为了别人的满意而丧失了自我 / 106
089. 安然一份放弃，固守一份超脱 / 107
090. 人生不仅要学会承受，也要学会释怀 / 108
091. 无边的欲望会让生活更累 / 110
092. 失去的同时也是在得到 / 111
093. 适时的放手是一种睿智的选择 / 112
094. 随时给生活做个大扫除 / 113
095. 吃亏绝不亏，惜福才有福 / 114

096. 太安逸的生活未必是好事 / 116
097. 别让消极的情绪成为明天的包袱 / 117
098. 苦过才知甜滋味 / 118
099. 用别人的闪光点成就你自己 / 120
100. 用耐心将冷板凳坐热 / 121
101. 学会与痛苦共舞，便是人生的历练与成熟 / 122
102. 请停下忙碌的脚步 / 123
103. 只要你愿意，快乐随时都会陪伴你 / 124
104. 踩着幸福，有时你却不
知道 / 125
105. 细微之处方显真爱 / 127
106. 凡事适可而止 / 128
107. 不要惧怕生活中的低谷 / 129
108. 不要与机会擦肩而过 / 130
109. 揭人之短，就是打人之脸 / 131
110. 有一笔人生财富叫苦难 / 133
111. 生活就是一连串矛盾的
载体 / 134
112. 只要自珍自爱，生命就有
意义 / 135
113. 给别人留路也就是给自己
留路 / 136
114. 每天都是一个崭新的开始 / 137
115. 你也是他人眼中的风景 / 139
116. 真实的才是最美的 / 140
117. 活得富贵不等于活得幸福 / 141
118. 不要活在别人的眼光里 / 143
119. 怨恨只会给自己留下伤痕 / 144
120. 世上没有绝对幸福的人，只有
不肯快乐的心 / 145
121. 学会艺术地去生活 / 147
122. 别人的隐私是不可踏入的
领地 / 148
123. 生活中总有一个合适的位置属
于你 / 150
124. 人情债一定要还 / 151
125. 我们老得太快，却聪明得
太迟 / 153
126. 活着就是为了那份责任 / 154
127. 幸福婚姻的秘诀 / 155
128. 不爱了就不要在过去的阴影中
徘徊 / 156
129. 爱情是从爱自己开始 / 157
130. 不要与小人争高下 / 158
131. 生命才是最大的财富 / 159
132. 人生的苦恼在于向往的
太多 / 160
133. 人情留一线，日后好见面 / 161
134. 在人生道路上，要多把自己看
轻些 / 162

135. 宁愿笑着流泪，不哭着说
后悔 / 163
136. 精神世界的愉悦取决于内心
感受 / 165
137. 生活的幸福在细细品味中 / 166
138. 信心是实现梦想的动力 / 167
139. 让你筋疲力尽的往往是小
事儿 / 168
140. 不要被生活的假象所迷惑 / 169
141. 不要盲从前人的脚步 / 171
142. 当人生遭遇不顺 / 172
143. 忙与闲有机结合的生活最
惬意 / 173
144. 别把打开快乐之门的钥匙放在
别人那里 / 174
145. 心若有尘天地窄，眼中无物众
生亲 / 175
146. 弱水三千，只取一瓢 / 177
147. 别做苦恼的完美主义者 / 179
148. 即使再出色也别把自己当
回事 / 180
149. 不要对自己的幸福视而
不见 / 181
150. 必须明白自己真正的需要是
什么 / 182
151. 给自己一个准确的定位 / 183
152. 人生要学会承受 / 184
153. 人生随时都可以开始 / 185
154. 最宝贵的不是你拥有的物质，
而是陪你在身边的人 / 187
155. 放下名利的缰锁，找回迷失的
自我 / 188
156. 有种幸福叫忘记 / 190
157. 放纵是人生最大的悲哀 / 191
158. 抱怨不如实干 / 193
159. 活得富贵不等于活得幸福 / 194
160. 努力适应无法改变的环境 / 195
161. 接受现实是战胜不幸的第
一步 / 196
162. 人生不能靠心情而活，而要靠
心态而活 / 198
163. 与其储存金钱，不如储存
健康 / 200
164. 幸福无绝对，心幸福一切都
幸福 / 201
165. 不要追求绝对的公平 / 203
166. 放弃固执是一种解脱 / 204
167. 尊重别人的自尊心，控制自己
的好胜心 / 205
168. 惜福的人才会有福 / 206
169. 别为面子而装阔 / 208
170. 耐心如此重要 / 209
171. 得不到你所爱的，就爱你所
得的 / 210

- 
172. 牵手是情，放手也是爱 / 211
173. 有些事并不像你看上去
那样 / 213
174. 埋头拉车也要抬头看路 / 214
175. 人只有在不断的超越中
成长 / 215
176. 面对新的开始时请将自己
归零 / 217
177. 再忙，也别忘了感情沟通 / 219
178. 一次行动胜过无数次的
空想 / 220
179. 要想朋友好，金钱少打扰 / 222
180. 可以逢场但不要做戏 / 223
181. 场面话可听不可信 / 224
182. 有一些伤疤好了，就要忘记曾
经的疼痛 / 226
183. 人情不能滥用 / 227

184. 不要在情绪低落时做重要的
决定 / 228
185. 不要只注重爱情而忽略了
亲情 / 230
186. 记住别人的生日就锁住了一份
温情 / 231
187. 越是显摆身价，就会越
掉价 / 233
188. 大多的病痛，都是我们想象的
结果 / 234
189. 真正聪明的人会装傻 / 235
190. 学会为你的对手叫好 / 237
191. 你是独一无二的，别做他人的
盗版 / 238
192. 时刻保持你内心的平静 / 240
193. 处处高姿态，只会招致别人的
嫉妒 / 241

001. 想要的越多，活得越累

生活中，我们经常听到有人哀叹：“唉！活得真累！”哪里累呢？其实不是身体累，而是心里累。其实，每个人所需要的东西都是有限的，房子够住就行，钱够花就行，为何有了一套房子，还想要更多呢？为何赚了一笔钱还想再赚一笔呢？过度的欲望就像洪水，它源源不断，没有休止，没有尽头，最终会将贪欲者淹没。

为什么有些花儿几天无人照料，就会枯萎，而仙人掌却不这样呢？与其说仙人掌生命力顽强，不如说它对阳光、雨露的欲求不多。其实，人也应该这样。物欲是无穷的，生命是有限的。一个人要想在有限的生命里永远活得轻松快乐，就必须舍弃不切实际的欲望，学会顺其自然地、平平淡淡地看待物质，得之不狂喜，失之无悔意，这样才能感受到生命的美好，才能发现拥有的快乐。

物质可以无限制地增加，但如果没有健康的身体，所有的一切就都成了零，也就失去了享受的意义。尽管“水往低处流，人往高处走”是永恒不变的真理，尽管有追求的人生才充满精彩，可是这并不能否定节制欲望、平淡生活的意义。想要的少一些，幸福也就会多一些。



人生感悟

人活在世，前后不过几十年，为什么不换一种活法，抛弃欲望的重负，享受轻松愉悦的人生呢？千万不要等到生命走到了尽头，在回



首往昔时，才发现自己穷得只剩下钱了，却没有美好的欢愉，这样的人生毫无色彩可言。

看得
放得
下

002. 攀比，没有胜者的追逐游戏

当你朝九晚五挤公交时，你或许不知道，还有很多人在忙着找工作；当你为工作而寻觅时，还有很多人永远不能工作了。俗话说：“知足常乐。”可是真正知足的人又有几个？在生活中，很多人都有较强的虚荣心，迷恋于攀比，比赢了似乎能显得自己高人一等，让自己有一种优越感；比输了，就会徒增烦恼，莫名感伤，觉得自己不如人。

父母对孩子说：“你看人家，学习成绩那么好，你怎么就这么不争气呢？”于是孩子伤心难过起来；妻子对丈夫说：“你看人家丈夫，又会赚钱，又疼老婆，给老婆买衣服、化妆品，把老婆打扮得漂漂亮亮的，你怎么一点出息都没有？”于是丈夫失落了。很多人就是在这样的嫉妒与攀比中迷失了自己，也毁灭了家人的幸福。

攀比是痛苦的根源，也是一场没有胜利者的追逐游戏，无论你多么强大，只要你迷上了攀比，你永远都是失败者。正所谓“人比人，气死人”，即使你是亿万富翁，只要你爱攀比，你也会找到比自己更有钱的人，并为此郁郁寡欢。

其实，你已经非常优秀了，但因为攀比，你让自己活得不快乐，这不是在和自己过不去吗？要知道，事物总是在不断变化的，当你发现自己不如别人时，别忘了，还有很多人不如你，如果你能这么想，那么你的心态会平和很多。而那些过得闷闷不乐的人，并非自己的处

境多么悲惨，而是因为他们只看到了别人的优势，却忽视了自己的闪光点。这样一来，怎么可能活得开心，过得幸福呢？



| 人生感悟 |

永远不要盲目攀比，而要做真实的自己，发现属于自己的快乐，享受自己独特的生活。比上不足，比下有余，是人生的最真实的体验，只要你能保持一颗淡然知足的心，你总能收获一份恬静的好心情。

003. 过度的欲望是幸福的毒药

英国著名的思想家约翰·弥尔顿曾说过：“一个人如果能控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就能成为国王。”面对生活中的很多事情，你所求的越多，往往失去的也越多。当有一天，你迷失了自己，失去了快乐，不知道生活的意义时，你就明白了：原来过度的欲望是幸福的毒药，毒害的是自己的身心，毒害的是自己的灵魂。

其实，人的一生并不需要太多的金钱，也不需要太多的名望。房子再豪华，我们也只睡一张床；山珍海味再多，我们也只有一张嘴，一天也只能吃那么几顿。如果在短暂的生命里，你的眼里只有钱而没有其他，没有享受生活，没有珍惜真情，那么当你死去的那一刻，一切的一切对你来说都是浮云，你带不走，更享受不到。

生命的意义不在于拥有多少，而在于快乐地活着。要想快乐地活着，就应该节制欲望，不让欲望埋葬我们的幸福。古希腊哲学家亚里士多德曾说过：“放纵自己的欲望是最大的祸害，不知自己的过失是

看得开
放得下



看得开
放得下



最大的病痛。”他并不否认人应该有欲望，他只是告诉人们：欲望要有所节制。

欲望过多，就是贪婪，它就如同杂草一般，在心中任意滋长，让人心智大乱，变得盲目而冲动，变得没有人性。在生活中，我们经常听说这样的事情：一些人为了赚钱，卖假货、走私贩毒、偷窃、抢劫，无所不用其极。还有一些女性，为了赚钱，不惜出卖肉体，出卖灵魂。这就是他们自我迷失的表现，这样下去，即使他们获得了财富，也是为人不齿的，他们失去的将是自己的尊严，失去的是纯真的快乐和温情的真爱。



| 人生感悟 |

欲望过多会把人带入罪恶的深渊，让人失去理智，失去自我。欲望过多会让人心变得险恶，让人与人之间充满了欺诈，让亲朋好友反目成仇。欲望过多的人也许能一时得意，但终将会落魄失意。学会克制自己的欲望，学会知足，学会珍惜，只有这样，我们才能快乐地生活。

004. 少一点期待，就多一点满足

有句话说得很好：“希望越大，失望越大。”其实，同样的道理，期望越多，失望也越多，人的内心越不容易得到满足。我们不仅要对自己的工作和生活少一点期待，对待身边的人也应如此，不要以为对方熟悉你、了解你，就应该知道你的需要。否则，你就很容易产生失落的情绪。

经常有这样类似的情况：丈夫工作不如意，回到家里，希望得到妻子的关心和安慰；妻子准备了一桌子的晚餐，希望丈夫回来后开心地夸赞自己，或是妻子买了一件漂亮的裙子，穿在身上等待丈夫发现自己的美，然后夸奖自己。

可是结果会怎样呢？可能丈夫回到家里，妻子忙碌在厨房，根本没有发现丈夫的不开心，丈夫往沙发上一坐，根本没有关注妻子做什么饭菜，穿了什么衣服。于是，丈夫没有得到妻子的关心和安慰，妻子没有得到丈夫的肯定和赞美。于是，他们可能觉得对方并不在乎自己，然后有些失落，这种失落会带到饭桌上，带到床上，甚至会带到第二天。

尤其是当彼此对对方的期望非常高时，巨大的落差会让他们无法忍受，他们可能会抱怨对方忽视了自己，于是开始发起攻击，于是家里双方变得剑拔弩张，一场狂风暴雨在所难免。其实，不过是一些鸡毛蒜皮的小事，何至于大动干戈，伤了和气呢？如果彼此少一点期待，多一点理解，主动表达自己的需求，那样肯定是另一番景象。

在工作上也是如此，如果管理者对下属期待过多，看到一点不顺眼的地方，就会鸡蛋里挑骨头，也会搞得大家不愉快。其实，我们只要少一点苛责，少一点期待，就会多一点满足，多一点快乐。当大家都快乐时，还有什么事情不好商量的？

对自己少一点苛责，少一点期待，对别人也应当如此。只有这样，我们才能与别人友好地相处，才能活在一个和谐的人际氛围之中，才能快乐地享受生命的每一天。



1 人生感悟 1

期待是美好的，但现实毕竟是现实，如果事实都如期待的那样，那么人生未免太理想化了。因此，期待无法满足，是再正常不过的事



情。我们应该认清现实，要学会知足，且行且珍惜，这样才能快乐地生活。

005. 用童心对待生活，才能活得畅快淋漓

有人曾做过这样一个实验：他在一张白纸上，写下一道简单的数学题： $1+1=?$ 当他把这道题给成人做时，成人绞尽脑汁，思考半天，把各种可能性的答案都罗列出来，但最终难以读懂他的意图，最后干脆一股脑儿地把各种答案都说出来，让他自己去选。当他把这道题给小孩子做时，小孩子不假思索地说：“ $1+1=2$ 。”

成人的思维是复杂的，简单的事情，因为复杂的思维变得复杂，任何事情，一旦变得复杂，就会让人觉得纠结和疲惫。所以，成人不容易感受到快乐。小孩的思维是简单的，复杂的事情，因为简单的思维而变得简单。心若简单了，生活就简单了，快乐也变得简单起来。这就是童心的魅力所在，如果你有一颗童心，那么你的生活将畅快淋漓，快乐相随。

童心有三个典型的特征：第一个特点是，忽然忘了过去的一切，因为纯粹，所以活在当下；第二个特点是，对于简单的事情，会产生浓厚的兴趣，并且把全部的精力专注于此；第三个特点是，从不为未来忧虑。成人有这样的心境吗？如果有，生活就有了永远快乐的源泉。

爱尔兰著名作家卡瑞曾说，大多数知识丰富的成人，他们获得美感的能力反倒不如年幼的孩子。在孩子的眼中，浪花是那么美丽多情，而在成人眼里，浪花不过是混沌的泡沫；在孩子眼中，月亮是弯