

超值黄金版
19.80

佛说：“放下，便得自在。”

放下就是快乐

大全集

李 津 ◆ 编著

亿万读者的心灵盛宴
和培根、星云大师、李嘉诚一起探讨放下的智慧

心胸有多大，世界就有多大；包容有多少，拥有就有多少。
——星云大师



北京日报报业集团
同心出版社

放下 就是快乐 大全集

FANGXIAJIUSHIKUAILE
DAQUANJI

李 津 ◆ 编著

亿万读者的心灵盛宴
和培根、星云大师、李嘉诚一起探讨放下的智慧

北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

放下就是快乐大全集 / 李津编著. — 北京 : 同心出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5477-0449-3

I. ①放… II. ①李… 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 (2012) 第 024606 号

放下就是快乐大全集

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷: 北京通州富达印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012 年 5 月第 1 版
2012 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 280 千字
印 数: 20000
定 价: 19.80 元

/ 序 言 /

何为快乐？快乐其实是一种心情，一种柳暗花明后的豁然开朗，一种顿释重负后的轻松惬意，一种拨开云雾见到朝阳的惊喜，一种洞悉人生真谛的大智慧。

在我们每个人的心灵深处，都会有一块属于自己的纯洁圣地，快乐就隐居于此，它操纵我们每天的心情。时而像晴空万里中的朵朵白云悠然自得；时而又像雨后的彩虹绚丽夺目；时而感受春风送来的问候；时而享受白雪皑皑中的那份宁静。

然而，身居闹市的我们越来越发现：我们的心情越来越难以驾驭，承载它的那块圣地正在渐渐地脱离我们的身体，离我们越来越远……取而代之的却是整天被名缰利锁缠身，成天陷入你争我夺的境地。我们肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的负累，不停地为自己描绘着自以为快乐如风、前程似锦的美好蓝图。就这样，我们在名利的诱惑下，一天天地在世俗的漩涡中越陷越深……

拖着疲惫的脚步，我们继续坚持赶路，但不再用心去关注路边的风景，只是注意自己脚下深深的印记，气喘吁吁的不堪，尽管这样，依然心甘情愿、持之以恒。一步步，在坚持不懈的“奋斗”中我们逐渐迷失了自我，忘记了自己的真正追求，使得身体与心灵的疲惫到达了极点……

身体的劳累可以用休息来缓解，但是心灵的疲惫却难以愈合。当身体的疲惫消弭之后，心灵却久久不得安宁。内心的倾轧，竞争的残酷，心中的渴求，他人的不解都在心中反复呈现而投下凝固的影像。我们急需找到一片宁静的港湾来填补我们

失去的圣地，急需用快乐取缔世俗的烦恼。那我们如何才能获得快乐呢？

有这样一个故事：一个背负众多金银财宝的富翁到处寻找快乐，可是历经千山万水也没有找到，失望的富翁沮丧地坐在路边，恰巧一位快乐的农夫经过，富翁便上前寻求快乐的秘方。农夫放下沉甸甸的柴草，说：“想快乐很简单，放下你的财富就可以获得了呀！”富翁顿悟——放下，即是快乐！

快乐其实就在我们的身边，只是我们没有注意而已。因此我们特意精心收集了一个个小故事，希望能够把这些净化我们心灵的哲理故事植入我们的心中，使我们放下尘世的烦恼，点亮前进的旅程，获取人生的快乐。

编者



目录

contents

- 见异思迁的妙处 /001
- 打开心的天空 /002
- 使别人快乐 /003
- 放弃是一种美丽 /005
- 想想你拥有的快乐 /008
- 一钱太守 /009
- 钓鱼 /011
- 快乐的密码 /012
- 幸福快乐的农夫 /013
- 力行五德 /014
- 该放手时就放手 /015
- 退一步海阔天空 /015
- 忘记仇人 /017
- 谦让一步宽十丈 /018
- 鞠躬尽瘁、死而后已 /021
- 审察有度 大智若愚 /023
- 懂得赞美 /025

- 精神的力量 /027
- 以其人之道还治其人之身 /029
- 选择后悔 /032
- 让他一墙又何妨 /033
- 先聪明后糊涂 /037
- 放下挫折 /039
- 想快乐就不要什么都想“抓” /040
- 放下名誉 /041
- 王祥尽孝 /043
- 得大体识大局 /045
- 玉不琢，不成器 /047
- 豁达的心胸 /049
- 享受生活 /050
- 糊涂于细枝末节 /052
- 不要太笃定 /053
- 有缺陷也是一种幸福 /054
- 跨越心里的“业障” /055
- 最喜欢的东西 /056
- 人生大智慧之忍 /057
- 真正的热爱 /061
- 挽救灵魂 /062
- 大事不糊涂 /063
- 无欲则刚 /065
- 自己不糊涂 /067
- 完美的真爱 /068
- 五张羊皮糊涂为相 /069
- 秉公办事之道 /070

快乐的海滩之旅	/072
聪明糊涂计	/073
愈是糊涂愈觉悟	/077
糊涂交友	/081
糊涂才能成大业	/083
主动吃亏装糊涂	/084
糊涂策略	/085
糊涂一分，便超脱一分	/086
宽容的境界	/087
减五岁	/089
让自己快乐起来	/090
过独木桥	/092
权力也“杀人”	/093
思想的魔力	/095
买鱼	/096
见义勇为	/097
死时的遗憾	/101
遇“鬼”	/102
寇宰相罢宴	/103
走到圈边请止步	/106
暗度陈仓	/111
以己度人以解人	/113
椰子砸着经理的头	/114
三养	/116
欲取先予	/118
冤家宜解不宜结	/119
形圆而不可败	/120

- 孝心感天动地 /122
- 忍辱的意义 /123
- “诚实”的糊涂 /124
- 糊涂巧言避祸 /127
- 百丈清规 /128
- 做人勿贪心 /130
- 乐善好施，舍己救人 /131
- 为人之道 /132
- 真龙潜于深水 /135
- 酌贪泉而觉爽 /136
- 小事愚，大事明 /138
- 严于律己 /140
- 不赚分文的赚钱技巧 /142
- 保持本色 /143
- 带着自己的缺陷上路 /145
- 焚券了债 /146
- 吹落黄花满地金 /147
- 让你的胸襟海阔天空 /148
- 拍马的智慧 /150
- 墨砚沙的由来 /151
- 你也是艺术家 /154
- 守住制高点 /156
- 瞒天过海安朝政 /158
- 弄巧成拙 /159
- 王子被踢 /160
- 成功绝非偶然 /161
- 有颗宽容的心 /162

你快乐，生活也变得快乐	/164
知足常乐	/166
放下就是快乐	/168
快乐法则	/169
适当的时候当个“傻瓜”	/170
君子之行 义之与比	/172
为仁由己	/173
花钱买快乐	/175
待人宽一分是福	/176
随缘	/178
交友不图有用	/179
喝马桶里的水的人	/181
爱好	/182
让你更快乐	/183
不气	/185
换个“态度”看	/188
聪明而愚，其大智也	/189
人生贵在自制	/191
积极的思想	/193
得而不喜，失而不忧	/195
快乐会越分越多	/196
绝处逢生后的感悟	/198
自警自律	/199
就是这样吗	/200
懂得放弃才快乐	/201
变幻真人生	/202
笑在最后	/204

从人生的墙上拔出“固执”的钉子 /206

我希望能看见 /207

贪小便宜吃大亏 /209

敞开心扉，选择快乐 /210

只为今天 /212

不要做聪明的傻瓜 /213

装糊涂，家庭和睦 /215

快乐的期待 /216

活着最快乐 /218

热爱生命最快乐 /219

如果有个柠檬，就做柠檬水 /221

快乐准则 /223

幸福与快乐就在心中 /225

不为虚名所累 /227

失之东隅，收之桑榆 /228

生活中有失就有得，有得就有失 /230

幸福，是人们欲望的满足 /231

退一步，让一分 /234

简单生活可以抛弃焦虑 /236

找到自己喜欢的生活方式 /239

学会享受此时此刻 /240

安分守己，知足常乐 /242

不争者胜天下 /243

功成身退 /245

快乐生活 /247

看准你的目标 /249

快乐准则 /250

一捧沙	/252
爱与充分的自由	/253
最爱就是最好	/254
低一低头的光明	/255
不在失败中灰心丧气	/256
放飞心情	/257
燃烧的泪水	/259
生命的视野	/260
善于放弃才有更远的目标	/262
美好温馨的假日	/265
驱除内心的垃圾	/266
丢掉明天的包袱	/267
珍惜好时光	/268
不为他人而活	/270
健康与心理的关系	/273
积极生活	/275
看准你的目标	/277
学会度过压力所造成的人生低潮	/278
善待自己从自制开始	/279
对自己说“不要紧”	/281
快乐源于发自内心的喜悦	/283
简化生活	/284
睡觉是健康的秘诀	/287
让生命永远年轻的妙方	/289
别让憎恨耗尽你的精力	/291
美丽地活着	/294
动静结合有助健康	/295

利用散步保持健康的体魄 /299

解开心灵的枷锁 /302



见异思迁的妙处

人生苦短，韶华难留。选准目标，就要锲而不舍，以求“金石可镂”。但若目标不适，或主客观条件不允许，与其蹉跎岁月，终老无功，还不如学会放弃，暂且“见异思迁”一把。

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人，都会有理想、憧憬和追求。否则，他便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：必须学会放弃！

放弃既是一种理性的表现，也不失为一种豁达的美。

“锲而不舍，金石可镂”。这是古人留下的一句著名的治学格言，也是为世人推崇的成才之道。

其实，苦学不辍、持之以恒，只是一个人成才的条件之一，而其他条件，譬如机遇、天赋、爱好、悟性、体质等诸项也是缺一不可的。如果你研究某一学问、学习某一技术或从事某一事业，但确实条件太差，且经过相当的努力仍不见效，那就不妨学会“放弃”，以求另辟蹊径。

比如学弹钢琴，据统计，北京、上海各有10万琴童，全国有多少，不得而知，估计不会少于100万吧！要是光弹着玩玩倒也罢了，可是，许多家庭都是认真真把孩子当个钢琴家来培养的。很多夫妇自认为：“这一辈子就这样了，孩子无论如何也要让他成就一番事业。”于是省吃俭用，给孩子置办了一架进口钢琴，立志要培养出一个中国的“肖邦”、“李斯特”。

再如高考，一年一度高考风起云涌，一番拼搏，分出高下，几家欢喜几家

愁。受教育资源限制，不论你如何“锲而不舍”，使尽浑身解数，录取率就决定了必然要有近一半的考生要自愿或不自愿地“放弃”上大学的愿望。如果差距不大，偶尔失手，自然不妨厉兵秣马，来年再战；倘若成绩实在差距太大，再考几次也难有多大提高，那就应当机立断，学会“放弃”。

有道是“成才自有千条道，何必都挤独木桥”，世界首富比尔·盖茨就没完成大学学业，大发明家爱迪生不过才小学毕业，照样不耽误他们成名成家，你又何必一条道走到黑呢，或许，你只退那么一步，便会海阔天空。

如此，才有可能柳暗花明，再展宏图。班超投笔从戎，鲁迅弃医学文，都是“改换门庭”后而大放异彩的楷模。可见，如果能审时度势，扬长避短，把握时机，做到恰当地放弃，既是一种理性的表现，也不失为一种豁达之举。



打开心的天空

每个人心中都有一把锁，锁住一切贪欲与私念。这样才能使我们在人生旅途中光明磊落。这是一把不能打开的锁，放下心中这把锁，你就为心灵打开了一片广阔的天空。

老锁匠一生修锁无数，技艺高超，收费合理，深受人们敬重。更主要的是老锁匠为人正直，每修一把锁他都告诉别人他的姓名和地址，说：“如果你家发生了盗窃，只要是用钥匙打开的家门，你就来找我！”

老锁匠老了，为了不让他的技艺失传，人们帮他物色徒弟。最后老锁匠挑中了两个年轻人，将一身技艺传给他们。

一段时间以后，两个年轻人都学会了不少东西。但两个人中只能有一个得到真传，老锁匠决定对他们进行一次考试。

老锁匠准备了两个保险柜，分别放在两个房间，让两个徒弟去打开，谁花的时间短谁就是胜者。结果大徒弟只用了不到10分钟就打开了保险柜，而二徒弟却用了半个小时，众人都以为大徒弟必胜无疑。

老锁匠问大徒弟：“保险柜里有什么？”大徒弟眼中放出了光亮：“师傅，里面有很多钱，全是百元大钞。”问二徒弟同样的问题，二徒弟支吾了半天说：“师傅，我没看见里面有什么，您只让我打开锁，我就打开了锁。”

老锁匠十分高兴，郑重宣布二徒弟为他的正式接班人。大徒弟不服，众人不解，老锁匠微微一笑说：“不管干什么行业都要讲一个‘信’字，尤其是我们这一行，要有更高的职业道德。我收徒弟是要把他培养成一个高超的锁匠，他须做到心中只有锁而无其他，对钱财视而不见。否则，心有私念，稍有贪心，登门入室或打开保险柜取钱易如反掌，最终只能害人害己。我们修锁的人，每个人心上都要有一把不能打开的锁。”

人生何尝不是。



使别人快乐

神奇的爱，使数学法则失去平衡，两个人分担一个痛苦，只有一个痛苦；而两个人共享一个幸福，却有两个幸福。

施恩于人共分享，献花者手中留余香。

每天都想想，怎样才能使别人快乐？这样你就会逢凶化吉，因祸得福，快乐就会飞到你的身边，使你远离烦恼的沼泽地。

有一天，上帝对教士说：“来，我带你去看看地狱。”

他们进入了一个房间，许多人正在围着一口煮食的大锅坐着，他们眼睛直呆

呆地望着大锅，又饿又失望。每个人手里都有一只汤匙，因为汤匙的柄太长，所以食物没法送到自己的口里。

“来，现在我带你去看看天堂。”上帝又带教士进入另一个房间。这个房间跟上个房间的情景一模一样，也有一大群人围着一只正在煮食的锅坐着，他们的汤匙柄跟刚才那群人的一样长。所不同的是，这里的人又吃又喝，有说有笑。

教士看完这个房间，奇怪地问上帝：“为什么同样的情景，这个房间的人快乐，而那个房间的人却愁眉不展呢？”

上帝微笑着说：“难道你没有看到，这个房间的人都学会了喂对方吗？”

这个故事生动地告诉世人，人活在世上要学会分享和给予，养成互爱互助的行为。他们在地狱里看到的那群吝啬鬼，他们宁愿自己饿死，也不愿去喂对方，正像诗人白朗宁所说：“把爱拿走，地球就变成一座坟墓了。”

而在天堂里，看到的是“施恩于人共分享”、“献花者手中留余香”。

世界著名的精神医学家亚弗烈德·阿德勒曾经发表过一篇令人惊奇的研究报告。他常对那些孤独者和忧郁病患者说：“只要你按照我这个处方去做，14天内你的孤独忧郁症一定可以痊愈。这个处方是——每天都想一想，怎样才能使别人快乐。”

有一个50岁的女人，丈夫去世不久，儿子又坠机身亡，她被悲伤和自怜的感情所包围，久而久之得了忧郁症，甚至产生自杀的念头，好心的邻居带她去找亚弗烈德·阿德勒，阿德勒问清病情后劝她去做些能使别人快乐的事。

一个50岁的女人能做些什么呢？她过去喜欢养花，自从丈夫和儿子去世后，花园都荒芜了。她听了亚弗烈德·阿德勒的劝告后，开始整修花园，施肥灌水，撒下种子，很快就开出鲜艳的花朵。从此，她每隔几天就将亲手栽培的鲜花送给附近医院里的病人。她给医院里的病人送去了温馨，换来了一声声“谢谢您！”

这美好的“谢谢您！”轻柔地流入她的心田，治愈了她的忧郁症。她还经常收到病愈者寄来的贺年卡、感谢信，这些卡片和信帮助她消除了孤独感，使她重新获得人生的喜悦。

无论一个人的生活多么平凡，即便生理上有这样那样的缺陷，都应该学会这个精神处方——多想想，怎样才能使别人快乐。