

FULEI
RENGNAOHOUKUAILELIUZIJI

◎ 知足是快乐的源泉。孔子评价弟子颜回说：“一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”所求过多，所忧必多，有知足之心才能在陋巷中拥有“自在”的精神境界。

放下 越自在

「负累扔脑后
快乐留自己」

Yuefangxia Yuezixai

想得太多是放不下的原因。
心眼太小的人顾虑多、凡事总要前思后想，得失之间计较个没完。
这样的人会活得很累，
工作、生活中似乎与快乐无缘。

孙郡锴◎编著



中國華僑出版社

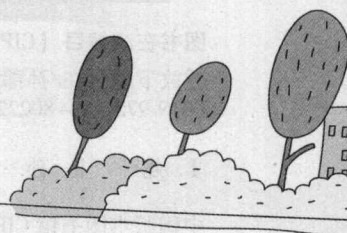
B821-49

S923.1/3

8

B821-49

S923.1/3



FULEI
RENGNAOHOUKUAILIJI

放下 越自在

「负累扔脑后，快乐留自己」

想得多是放不下的原因。
心眼小的人顾虑太多，凡事总要三思后想，得失之间计较个没完。
这样的人活得很累，
工作、生活中似乎与快乐无缘。

孙郡锴◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越放下越自在/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007. 2
ISBN 978 - 7 - 80222 - 535 - 0

I. 越… II. 孙… 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 202736 号

●越放下越自在

编 著/孙郡锴

责任编辑/凌 嵩

封面设计/纸衣裳书装

版式设计/春蕾工作室

责任校对/王 磊

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 535 - 0/G · 413

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

越放下
越自在

Yuefangxia Yuexizai



责任编辑/凌 嵩
装帧设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075



前言

在非洲，土人用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒子里面，装上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口子，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果爪子就伸不出来了，人们常常用这种方法捉狒狒。因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的东西。人们总会嘲笑狒狒的愚蠢：为什么不松开爪子放下坚果逃命？但是，审视一下我们自己，也许就会发现，并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

因为放不下手中的职务、待遇，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，结果常常是作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及……

生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。

放下是一种感悟，更是一种心灵的自由。“越放下，越自在”是一种顿悟之后的豁然开朗；一种重负顿释后的轻松如意；一种云开雾散后的阳光灿烂。还需要你心无挂碍，什么都看得开、放得下。需要你懂得珍惜现在，多些成熟，少些烦恼；多点深思熟虑，少点后悔遗憾。需要你在人生的追求中能多一份淡泊，少一份名利；多一份真情，少一份世俗。需要你



抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家。

其实生活中原本是有许多快乐的，只是自己常常自生烦恼，“空添许多愁”。自己在努力地追逐着快乐，却又总放不下心中的累赘，把不该看重的事情看得太重，总想放下些什么，却总也放不下。每日在尘世穿梭忙碌，每天忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人……的期望值不断升高，可是到头来却什么也没有改变，什么也没有得到，想想，自己是多么的幼稚与浅薄。

放下就是要看得开，放得下。若总是把不如意的事记在心里，只会让自己更加地不开心。对一些不快乐的事情应坦然面对，波澜不惊；对工作中的琐事，要该放手的就放手；对一些恩怨情愁，不再纠缠，不再为自己增加无谓的烦恼……

放下，是一种生活的智慧。

放下，是一门心灵的学问。

放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在……



目录

► 第一辑 扶正心灵

孔子曰：吾十五而志于学，三十而立，四十不惑……但是在现代社会的快节奏生活和竞争环境中，人们三十难立，四十也很难不惑，为生存，为名利疲于奔命。填不满的欲望、负不完的责任、完不成的追求，让人们心绪胀满，无法轻松。此时人的心灵已经偏离了航向，如不及时扶正，只会在错误的航道上越行越远。

追求完美的魂灵	/ 2 /
积极的联想	/ 3 /
拆除心墙	/ 4 /
改变生活的态度	/ 4 /
主动给人以爱	/ 6 /
摆脱无形的枷锁	/ 6 /
20 美元买 1 小时	/ 7 /
心中的花园	/ 8 /
收藏阳光	/ 10 /
理解带来奇遇	/ 11 /



心态改变人生	/ 12 /
放低姿态	/ 13 /
追随你的心灵	/ 14 /
木匠和画师	/ 15 /
沙漠游记	/ 16 /
轻松上路	/ 17 /
“扔掉”缺点	/ 18 /
放弃等待	/ 19 /
小偷遇大师	/ 20 /
水车与水流	/ 21 /
丢掉悲观情绪	/ 22 /
错过幸福女神	/ 23 /
“年轻”的老人	/ 24 /
天堂中的生活	/ 25 /
两把宝剑	/ 26 /
寻找快乐	/ 27 /
旧鞋子总比没有强	/ 27 /
生活是公平的	/ 28 /
面对求助者的选择	/ 29 /
列车奇遇	/ 30 /
打开心灵之门	/ 31 /
樵夫的领悟	/ 32 /
圣诞礼物	/ 32 /
电梯里的镜子	/ 34 /
心有佛光	/ 34 /
不同的选择	/ 35 /
迟到的“找钱”	/ 36 /
有与无	/ 37 /
找回真我	/ 38 /
“不如学生”的琴师	/ 39 /



第二辑 呼唤从容

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。红尘万丈，体味人情冷暖，感受世态炎凉。以平常之心处世度人，以从容之态演绎人生。从容是一种修炼，它不只表现于生命在得意之时豁达、稳健，更在于陷入不幸时的坦然与沉静，这是一种人生的境竟。

平常心是道	42 /
美化心灵	43 /
开放你的心灵	44 /
幸福是个哑巴	45 /
积极地选择正面	46 /
浪子之歌	47 /
顺应自然	49 /
以退为进	49 /
弯曲不是倒下	51 /
摒弃偏见	52 /
记住恩惠，忘记怨恨	53 /
倾听别人的声音	53 /
征服自己的精神	54 /
直面心中的伤口	55 /
三个旅行者	56 /
不要偏离轨道	57 /
放下无谓的固执	58 /
十年三文钱	59 /
把自己放在好心情中	60 /
老鼠与残疾女孩	61 /
拥抱生活	61 /
苹果的诱惑	62 /
误会的伤害	63 /
识破谄媚	64 /



不值得生气	/ 64 /
自然即是美	/ 65 /
只在乎“现在”	/ 66 /
摇不下的树叶	/ 67 /
真正的男人	/ 68 /
不要“走的太快”	/ 69 /
人生中的“红绿灯”	/ 70 /
给自己希望	/ 71 /
拥抱自由	/ 72 /
处之泰然	/ 73 /
过 河	/ 74 /

第三辑 难得糊涂

人生不如意事常八九，可与言者无二三。在生活中，不如意的事常常占了人生中的大部分空间，而在交往中能够成为知己，成为能够为之倾诉对象的朋友却很少。一味地与生活较真儿只会让自己更加悲观、失望，丧失对生活的信心。这时不妨糊涂一把，以中庸的哲学面对生活，也许我们无力改变一些既成事实，但我们可以改变的是看待这些事情的态度。

一笑了之	/ 76 /
活的粗糙点儿	/ 77 /
不为失去的马惋惜	/ 77 /
和为贵	/ 78 /
退一步是为了进两步	/ 79 /
琐事之争	/ 80 /
麻烦人生	/ 81 /
忍 让	/ 82 /
真理之争	/ 83 /
大师雇民工	/ 84 /
善意的谎言	/ 85 /



幸 福	/ 86 /
资深医生和徒弟	/ 87 /
完美是种理想	/ 88 /
烦不烦呢	/ 90 /
接受自己不喜欢的事	/ 91 /
朴素的深情	/ 92 /
小事不计较	/ 92 /
爱摔跤的总统	/ 93 /

► 第四辑 无爱无忧

人间最苦：缘尽而情未了。自古以来爱情就成为人们生活中一个不可或缺的主题。元好问有诗云：问世间情为何物，直教人生死相许……这成为无数痴男怨女表达对爱情忠贞的绝唱。然而感情的事说不清、道不明，有缘则聚无缘则散，如果放不下已经没有挽救余地的爱情，只能剪不断，理还乱，受折磨的还是自己和自己那颗脆弱的心。

永远的回忆	/ 96 /
开 悟	/ 97 /
爱是一条流动的河	/ 97 /
失恋后的三种人	/ 98 /
昭 雪	/ 99 /
“比较”的爱情	/ 100 /
适度宽容	/ 102 /
失去不爱你的人	/ 104 /
追寻春天的阳光	/ 104 /
酒缸里的影子	/ 105 /
“酸味”的恋爱	/ 106 /
推迟婚姻	/ 107 /
变不甜的苦瓜	/ 107 /
随爱“远行”	/ 108 /



放下沉重	/ 110 /
消失的“我”	/ 110 /
放爱一条生路	/ 111 /
完美计划	/ 112 /
大哲学家谈失恋	/ 114 /
心与心的共鸣	/ 115 /

► 第五辑 无欲无求

禅诗有云：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。

境由心生，只有内心归于平静才可感受到人生的美好，心灵一旦被物欲所牵，就等于被蛛网所系，一生不得挣脱，而克制欲望，保持淡泊之心则可让人趋于平静。明白事理：功名利禄，荣华富贵均是身外之物，不可没有，亦不可强求。如此，你的内心则可以获得释然。

无形的财富	/ 118 /
适度舍弃	/ 119 /
道德与享乐	/ 120 /
贪婪让生命受累	/ 121 /
信誉与荣誉	/ 123 /
生活中的“绳子”	/ 124 /
平分财产	/ 125 /
“高明”的猎食	/ 125 /
作家的悲剧	/ 126 /
人生需要“放弃”	/ 127 /
不可执迷太深	/ 128 /
心有阳光	/ 129 /
麦田里的守望者	/ 129 /
快乐的根	/ 130 /
提醒自己	/ 131 /



保持开放的心	/ 131 /
告别总统之位	/ 132 /
失宝得宝	/ 133 /
十味奇药	/ 134 /
人生之本	/ 135 /
逃离死亡	/ 136 /
定期解开“包袱”	/ 138 /
拥有“美丽”的代价	/ 138 /
乞求幸福	/ 139 /
不回头	/ 140 /
人生的“肥胖症”	/ 140 /
不同的听力	/ 141 /
虚拟的光环	/ 142 /
静 心	/ 143 /
给心灵放假	/ 144 /
构筑精神“战壕”	/ 145 /
心“热”的代价	/ 146 /
两位淘金者	/ 147 /
心动则气散	/ 148 /
顿时的醒悟	/ 149 /

➤ 第六辑 无怒无敌

怒，对人有百害而无一利，首先它对人的生理有伤害，现代医学证明：生气会导致人的血压非正常升高，燃烧筋骨里的脂肪，致使排泄困难。

其次，它对人际交往也有危害。怒，难免会对别人造成伤害，这种伤害一旦形成将很难消除，时间久了，容易到处树敌，使自己处于孤立的状态。

善意的微笑	/ 152 /
学会宽容	/ 153 /



不要报复你的敌人	153 /
种下善因，收获善果	154 /
原谅犯错之人	155 /
换种心态思考	156 /
从别人的快乐中体验快乐	157 /
发现你的个性	158 /
面对仇恨，选择宽恕	159 /
以德报怨	161 /
与人方便才能与己方便	162 /
选择好自己的对手	163 /
丢掉坏脾气	163 /
化敌为友	164 /
与人协作	165 /
佛陀与弟子	165 /
分享目标	166 /
都是我不好	167 /
真正的解脱	168 /
相信“囚犯”	169 /
假币的启示	169 /
盲人提灯笼	171 /
装着骨灰的陶罐	172 /
认识自己	173 /
感恩的心	174 /
将快乐与人分享	175 /
包容与理解	175 /
大 度	177 /
纯洁的童心	177 /
克己制怒	178 /
人生和打牌	179 /
防怒于未然	180 /
人格的高低	181 /
房间里的老鼠	183 /

▶ 第七辑 无怨成佛

现实中，我们有太多的怨气，工作不够理想，事业不够成功，赚钱没别人多，老婆没别人的漂亮，孩子没别人的聪明……唯心中有佛的人才能化解这些怨气。怨气来时，让我们如佛般轻轻微笑，让怨气在微笑里化为一缕轻烟，就如它不曾来过。

体会生命中的情趣	186 /
幸福就在你身边	187 /
给自己“解套”	188 /
打开快乐之门	188 /
脱离容貌的阴影	190 /
弥补缺失	191 /
放下屠刀，立地成佛	193 /
我还活着	194 /
修 佛	194 /
迎接潮水	195 /
测试真诚	196 /
奇 迹	197 /
真诚地帮助别人	198 /
微笑着生活	199 /
鉴真开悟	201 /
付出的“额外”收获	202 /
跌碎的兰花	203 /
争 吵	204 /
谁家都死过人	205 /
快乐长寿	206 /
过桥与让路	207 /
三小时的方便与不便	208 /
留住童真	209 /
永远幸福	210 /
自取烦恼	211 /



一切只需要耐心	/ 212 /
城市与乡村	/ 213 /
敞开心扉	/ 214 /
生命中的半杯水	/ 214 /
不受第二支箭的痛苦	/ 216 /
人掉手指，焉知祸福	/ 216 /
微笑的力量	/ 219 /
走出“环境”的阴影	/ 220 /
杯子与湖泊	/ 221 /
两种心态	/ 221 /
心里装着别人	/ 222 /
礼貌地接受别人的道歉	/ 223 /

► 第八辑 体验明亮境界

现代社会是一个追求体验的时代，体验人生、体验幸福、体验消费、体验爱情、体验冒险、体验刺激……而在本意，我们所体验的则是一种人生的境界，是一种人性中固有的、与生俱来的、只是被各种世俗暂时遮挡的真实的心境。

诚实的艺术家	/ 226 /
失败了也要昂首挺胸	/ 226 /
每个人失去了一枚金币	/ 227 /
乞丐与露珠	/ 228 /
赶路	/ 229 /
站在嫉妒的另一面	/ 230 /
马鞍藤与马蹄莲	/ 230 /
走出森林，才能看到森林	/ 231 /
坚持与放弃	/ 231 /
一道难题	/ 232 /
五滴蜂蜜	/ 233 /
心中有世界	/ 234 /