

能让你强大的，不是坚持，而是放下；
唯有勇于放下，方能重新接纳。

放下

内心的历练

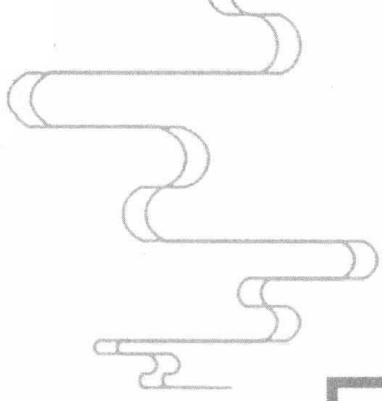
心若放下，风轻云淡；
负累太多，苦在心头

墨涵◎著



放下，是另一种获得；一念放下，可得万般自在

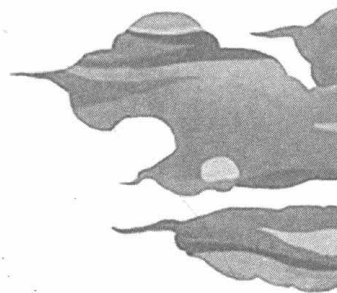
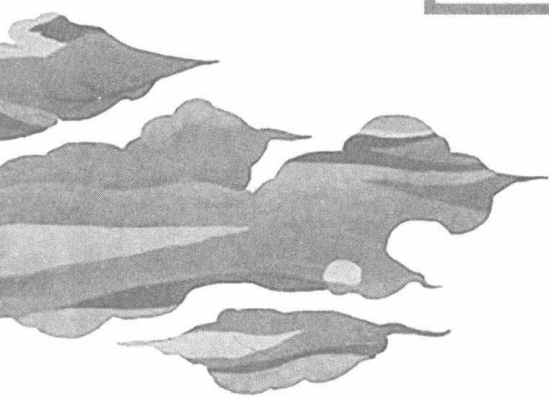
台海出版社



放下

内心的历练

墨涵◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下：内心的历练 / 墨涵著. —北京：台海出版社，2018.10

ISBN 978-7-5168-2130-5

I. ①放… II. ①墨… 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 (2018) 第 224064 号

放下：内心的历练

著 者：墨 涵

责任编辑：姚红梅

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：213 千字 印 张：15

版 次：2019 年 1 月第 1 版 印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2130-5

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究



前言

人生的旅程中，我们会遇见各种各样的风景：有得意时的繁花似锦，也有失意时的落叶满地；有欢乐时的春风得意，也有哀愁时的秋风萧瑟；有豁达时的风轻云淡，也有烦躁时的雨骤风狂……

但是，不论哪种风景，都是我们人生的财富，而纵观整个人生，无非拿起与放下两件事而已。古往今来，无论王侯将相，还是平民百姓，都在为功名富贵而折腰，为难得易失而苦恼。在拿起与放下的过程中，人生也被分为了三种境界。

第一种境界是拿不起，也放不下的人生。所谓拿不起，是指这种人境界逼仄，能力有限，注定一生碌碌，难有作为。既做不出值得一提的事业，也得不到他人的奖掖。所谓放不下，是指如此平庸之辈却不肯安守本分，心中总是充斥着无数的欲望与执着。一边对千钟粟垂涎三尺，一边对黄金屋想入非非，一边又对颜如玉如醉如痴。一颗心上蹿下跳，既不甘心自己的现状，又无力改变这个现状。一生浮躁，一生煎熬，一生不顺心。

第二种境界是拿得起，却放不下的人生。所谓拿得起，是指这种人天生聪明或者勤奋，可以凭借自己的本事，做出一番业绩。于是轻裘肥马，春风得意，把这些视为人生之全部。但是只能胜，不能败；只能赢，不能输；只能得，不能失。得意时，或许还有夹起尾巴做人的谦

抑，失意时，就难免我都这样了还怕谁的嚣张。顺境时，得胜的狸猫赛如虎，逆境时，落坡的凤凰不如鸡。如此一来，不免给人的观感也大打折扣。

第三种境界是拿得起，也放得下的人生。既能成就一番事功，又能不为功名利禄所累。穷则独善其身，达则兼济天下。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。达到这样的境界，才是活得明白。

其实，提高人生的境界，关键是“放下”二字。之所以拿不起，多因为放不下。我们不排除有些人特别幸运：他们在没有放下的情况下，拿起了一些人人都想得到的资源。但是，如果不能在心里把这些统统放下，好运终将用完，侥幸势必变成教训。我们看到多少人一夜暴富之后，又因为负债累累而入狱，多少人一夜成名之后，又因为丑闻漫天而愧悔。所以，只有真正放得下的人，才能够真正拿得起。比如三聚天下之财而三散之的范蠡，再比如功成名遂身退的张良。

本书通过简练的语言和充满哲理的小故事，希望能帮助读者达到“拿得起，放得下”的人生境界，并通过十章，讲述了在不同方面“拿起”与“放下”的智慧。

放下人生杂念，可以获得真正的解脱；放下内心的执着，可以获得圆融的智慧。放下烦躁，可以享受安静；放下愤怒，可以享受快乐。放下抱怨的人，可以得到意外的惊喜；放下自满的人，可以得到不断的成功；放下自卑的人，可以见证生命的奇迹；放下嗜欲的人，可以恢复心灵的宁静；放下恐惧的人，可以在人生路上勇往直前。

第一章 放下是人生的大境界 001

1. 境由心生，我们烦恼是因为放不下 / 002
2. 给予的人最幸福 / 004
3. 淡泊名利是人生的一种大境界 / 006
4. 从容的人处处能体味人生的真滋味 / 008
5. 放下是一种修行 / 010
6. 心中有爱，人生处处有幸福 / 012
7. 思路决定出路 / 014
8. 生活的滋味需要细品 / 018
9. 退步原来是向前 / 020
10. “留白”的人生才精彩 / 023
11. 放下包袱，才能轻松前行 / 026

第二章 放下才能获得人生的解脱 029

1. 执着是痛苦的根源 / 030
2. 识不足则多虑，威不足则多怒 / 032
3. 抱怨除了给自己徒增烦恼，毫无益处 / 035
4. 拥有“归零”心态，做心灵的主人 / 037
5. 人生需要自省，不需要自卑 / 038
6. 欲望，不过是黄粱一梦 / 039
7. 要改变世界，先改变自己 / 042
8. 放下过去，才能拥抱明天 / 044
9. 珍惜眼前的幸福 / 046
10. 别让仇恨毁了你的人生 / 047

第三章 放下执着，是非不必争人我 049

1. 莫争无谓的输赢 / 050
2. 且将浮名，换了浅斟低唱 / 051
3. 人生的悲剧，源于贪婪 / 052
4. 退一步海阔天空 / 054
5. 别让“聪明”害了自己 / 055
6. 笑看风雨，享受淡然人生 / 057
7. 修剪欲望之树，让生活回归简约 / 058
8. 放下了一时的执着，才能看清世界的本来面目 / 060
9. 路走不通时，学会逆向思维 / 062
10. 不可一条道走到黑 / 063

第四章 摒弃烦躁，人生难得是心安 067

1. 人生难得是心安 / 068
2. 人生苦短，莫轻易透支“今天” / 069
3. 把握今天，活在当下 / 071
4. 换个角度，人生处处是“幸事” / 072
5. 快乐的“钥匙”其实就藏在心里 / 075
6. 沉默比争辩更有力量 / 078
7. 莫为名利迷失了生活的根本 / 080
8. 别让烦躁吞噬了生命 / 081
9. 开对人生的窗子 / 083
10. 奇迹源于耐心 / 084

第五章 生气不如争气 089

1. 要战胜别人，先战胜自己 / 090
2. 愤怒只会让人迷失自己 / 091
3. 不要为了小事生气 / 094
4. 包容世界，才能改变世界 / 096
5. 包容别人，等于放过自己 / 098
6. 莫让仇恨毁了你的人生 / 100
7. 感谢批评你的人 / 102
8. 心宽的人道路宽 / 104
9. 感激你的敌人，爱能消解一切仇恨 / 106

10. 忍耐的最高境界是“放下” / 108
11. 点一盏心灯，照亮别人也照亮自己 / 110

第六章 抱怨不如改变

115

1. 真相存在于不抱怨的世界 / 116
2. “忍”是成功的必经之路 / 117
3. 善待他人，就是善待自己 / 118
4. 包容别人，成全自己 / 121
5. 打好手上的每一张牌 / 123
6. 烦恼源于内心 / 124
7. 学会改变自己 / 126
8. 珍惜人生中的苦难 / 127
9. 永远不要放弃希望 / 130
10. 公平就在“差别”之中 / 132
11. 奇迹源于平凡 / 135

第七章 别让自满毁了你

139

1. 因为放不下，所以拿不起 / 140
2. 学历代表过去，学习力决定将来 / 141
3. 别让人生败在细节上 / 143
4. 放下身段，才能学到真本领 / 146
5. 不要失去人生的方向 / 148
6. 大处着眼，小处着手 / 150
7. 我们都不是宇宙的中心 / 152
8. 做一只装不满的杯子 / 155
9. 谦虚做人是成事的根本 / 157
10. 要学会安守本分 / 159
11. 卓越来自于严格 / 163

第八章 用自信代替自卑

165

1. 别让自卑阻碍了你的成功 / 166
2. 走出心灵的阴影 / 168
3. 残缺也是一种美 / 169
4. 感谢“踩”你的人 / 171

5. 自信是成功的第一秘诀 / 174
6. 苦难只能打倒弱者 / 176
7. 人生路上，只有自己可靠 / 179
8. 活出人生的精彩 / 182
9. 自信就是战胜自己 / 183

第九章 放下欲望，解放心灵

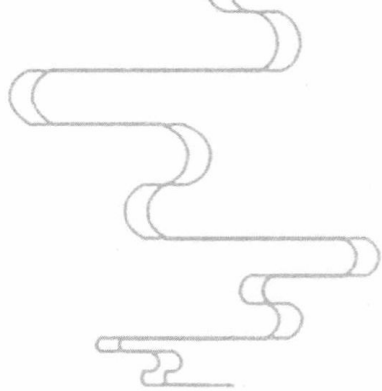
187

1. 倒空心灵，人生才能轻松 / 188
2. 当心“欲望”的陷阱 / 189
3. 平淡中隐有百味 / 191
4. 有“舍”才能有“得” / 193
5. 知足者常乐 / 194
6. 不思“八九”，常想“一二” / 195
7. 奢求越少，幸福越多 / 197
8. 拿得起更要放得下 / 199
9. 列出人生的清单 / 201
10. 给自己的人生减负 / 203
11. 别让欲望毁了你的人生 / 206
12. 欲望是痛苦的根源 / 208

第十章 走出恐惧，迎接光明

211

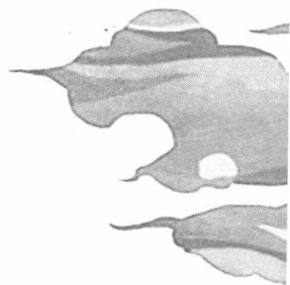
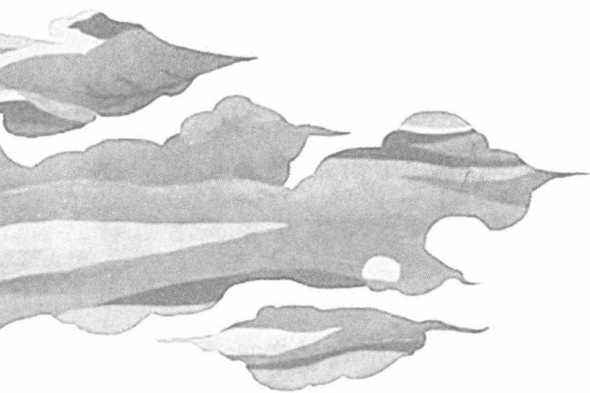
1. 勇气来自淡定与从容 / 212
2. 学会放松，不必事事较真 / 213
3. 有生有死的人生是自然的 / 215
4. 恐惧未来，不如“活”好今天 / 217
5. 不要害怕丢面子 / 220
6. 恐惧比事情本身更可怕 / 222
7. 不要被困难吓倒 / 224
8. 勇敢地表达自己 / 226



第一章

放下是人生的大境界

境界是海阔天空的广阔，是雨露甘霖的慈悲。人生的苦乐由境界决定，境界的拓宽是因为懂得放下的道理。放下人生中的执着，才能获得智慧的境界；放下人生中的欲望，才能获得淡泊的境界；放下人生中的烦躁，才能获得快乐的境界；放下人生中的仇恨，才能获得幸福的境界。人生的境界，因为不断的放下而拓宽；人生的幸福，因为博大的境界而实现。



1. 境由心生，我们烦恼是因为放不下

境由心生，是说人们眼中景物的好与坏，皆与人的心情的好坏有很大的关系。在生活中，面对同样的事，为什么有的人很快乐，而有的人却充满烦恼呢？这主要是由人的内心决定的。哲学家说：“你的快乐与你的悲伤都是由心而生的，它不会受外界的任何理由所影响！”

有一对双胞胎姐妹到玫瑰园里踏青，正是玫瑰盛开的季节，满园的玫瑰争奇斗艳。

姐姐一面欣赏姹紫嫣红的花海，一面说道：“这个玫瑰园可真漂亮，虽然下面有刺，但是刺的上面全是鲜花。”

一旁的妹妹却满脸愁容，长叹一口气说：“有什么好的，虽然开了这么多玫瑰，可是下面全是刺。”

姐妹俩的眼里是一样的玫瑰，可是她们却有不一样的心情，于是她们的世界里也就有了不一样的景色。一个人对于生活的态度，往往决定了他的人生幸福与否。所以，一个人所处的境界，完全来自于自己内心的修行。有境界的人，可以在喧嚣中享受宁静，在浮躁中安于淡泊。而境界的养成，则来自于内心的放下：放下内心的嘈杂，可以听见鸟叫虫鸣；放下内心的迷惘，可以看见彩虹和阳光；放下内心的怨恨，可以感受温暖和慈悲；放下欲望，可以懂得淡泊和解脱。

身陷快节奏的现代生活，我们不停地忙碌和奔波，内心得不到安宁。却不知道，只有学会放下，才能让心灵回到原始的境界，得到真正的平静和快乐。

在喧闹的小镇上，总少不了铁匠铺。从前，农民们所需的各种工具

全赖于此。随着工业的进步，铁匠铺告别了往日的辉煌，只有年过半百的老铁匠还固执地经营着惨淡的生意。

老铁匠每天在工作之余，也会自得其乐。经常可以看到他端着一把紫砂壶，躺在摇椅上，悠闲地晒着太阳。大家都知道老人的活计结实耐用，价格童叟无欺，虽然他从不吆喝，也不讨价还价，但是老铁匠的生活一直自给自足，悠然自在。

有一天，一个从大城市来的古董商路过这个铁匠铺，不经意间看到了老人手中的茶壶，马上被吸引住了。只见那把茶壶外形古朴雅致，颜色紫黑如墨。于是商人上前与老铁匠攀谈，顺便把茶壶借来观看。仔细鉴定之后，古董商发现，这把茶壶竟然出自清代制壶名家戴震公之手。戴震公的紫砂壶世上罕有，价值连城，于是古董商决心一定要把这把茶壶买下来。为了表达诚意，古董商向老人表示，自己愿意出五十万买老人手里的茶壶，希望老人能够割爱。

老铁匠操劳一生，从没想到这么多的钱，被商人的提议惊呆了。想了一会儿，老人还是拒绝了商人，因为这把紫砂壶是祖上传下来的，他不能随便卖掉。

商人只好失望地离去，老人却平生第一次失眠了。内心烦躁的老人，身体一天不如一天，铁匠铺的生意也大不如前。老人依旧用那把紫砂壶喝茶，可是总觉得手中的茶壶变得很沉很沉。更糟糕的是，街坊邻居听说老人手里有这么一个宝贝，人人想来看看，一饱眼福。亲戚朋友们，更是一改往日的冷漠，拼命巴结，甚至有人直接提出要向老人借钱。商人回到城里，将自己的见闻告诉了几个同行，于是古董商们也盯上了老人的紫砂壶，每天进进出出，几乎踢破铁匠铺的门槛。

老人身心俱疲，再也无法忍受眼下的生活。于是，他选了一个清闲的日子，叫来了亲朋好友和那些古董商人，当着大家的面将自己的紫砂壶放在一张小桌子上让大家瞧个够。大家一面观赏，一面猜测老人心中

作何打算，很多人估计他是要将这把壶卖掉。

出乎所有人意料，老人忽然拿起锤子，当着众人的面，将那把价值连城的紫砂壶砸得粉碎。人们渐渐在责备与叹息声中离去了，老人感到前所未有的轻松。铁匠铺的生意又恢复了往日的热闹，老铁匠也恢复了往日的悠然与安闲。

同一把茶壶，老铁匠用它喝茶的时候，可以品味到清茶的香气和人生的淡泊；当人们把它当作古董的时候，老铁匠的内心自然被喧嚣和烦躁所淹没。与其说是茶壶惹的祸，不如说是人心惹的祸。老铁匠把茶壶砸碎后才能获得轻松，这正如很多人一样，只有学会放下，才能获得心灵的洒脱和宁静。

其实，境由心生的实质不在于外界的环境，而在于我们的这颗方寸之心。由此可见，在漫漫人生路上，要想活得轻松快乐，就要放下物欲功利；要想得到解脱的境界，就要放下欲望执着。

生活中，懂得及时放下，才能享受生命的清静。正如弘一法师所说：“恬淡是养心第一法。”面对外界的功名富贵、钩心斗角，我们只有将心灵安置在一个坦然的境界里，才能不受尘世的任何束缚和羁绊。彼时才发现，原来我们可以创造一个波澜不惊的世界。

2. 给予的人最幸福

俗语说：种瓜得瓜，种豆得豆。意思是说，种什么样的“因”，就会得到什么样的“果”。如果你想吃到甜美的果子，就要给果树浇水施肥；想在工作中取得成绩，就要付出辛勤和汗水；想得到生命的慈悲，就要先学会给予别人。

一个人的所得，并不来自于他占有了多少，而是取决于他愿意付出多少。而懂得真心付出的人，最终必将成为这个世界上最富有的人。

从前，有一个家境贫寒的小男孩，为了攒够学费他只好自力更生，挨家挨户地推销商品。但是，一整天的辛苦并没有换来任何的成果，当他感到腹中饥饿时，摸遍自己的全身，却发现只有一角钱。可怜的男孩饥饿难忍，于是决定向下一户人家讨点剩饭吃。

男孩鼓起勇气来到一家干净的房子门前，虽然这间房子并不十分豪华宽敞，但是院子里种满了花草，收拾得十分整洁。男孩轻轻敲了几下门，没有人回应。当男孩准备转身离去时，门后出现了一个漂亮的小姑娘。小男孩有点不知所措，他支吾半天，说自己只是想要一口水喝。小姑娘看他十分饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩喝完牛奶，不好意思地问：“我应该付你多少钱？”

小姑娘笑着回答：“你一分钱也不用付，因为妈妈说过，施以爱心，应不图回报。”

男孩说：“那么，就请接受我由衷的感谢吧！”说罢，他向小姑娘深深地鞠了一躬，转身离开了这户人家。

时间过得很快，当年那个小姑娘很快出落成了标致的女子，不幸的是，她得了一种罕见的病，当地的医生对此束手无策。

女孩又被转到大城市医治，经过医生的努力，女孩的手术很成功，但是女孩的父母却为另一件事而愁眉不展。因为他们的经济能力，根本无法支付女儿昂贵的治疗费用。

当医药费通知单送到女孩的父母手中时，他们完全不明白上面的意思，觉得一定是医院搞错了。女孩接过通知单，只见上面写着：“医药费已付，总额为一杯牛奶。”

女孩用若干年前的一杯牛奶，支付了若干年后昂贵的医药费；男孩则用若干年后的一笔医药费，回报了若干年前一杯珍贵的牛奶。我们无法用金钱来衡量两者的价值，因为这两个人的付出包含了等价的慈悲。

所以，给予是干旱中的一场春雨，滋润人们的心田；给予是沙漠里

的一泓甘泉，给人带来希望；给予是冬日里的一缕阳光，温暖人们的身心；给予是天上的北斗星，给人指明方向。当我们给予别人时，就是在自己的生命里种下一颗慈悲的种子，总有一天，这种子会开出快乐的花，结出幸福的果来。

3. 淡泊名利是人生的一种大境界

我们的内心常常被外界的事物所干扰，不得安宁。醉心于名利的人，得到时欢天喜地，失去时痛心疾首，从来没有看到过生活本来的样子。其实，人生名利如浮云流水，就算一时握在手里，终归要化作虚无。如果我们能够学会淡然处之，那么无疑是人生之幸。否则，我们的内心只会被繁杂的外物所束缚，被喧闹的欲望所迷乱，最终迷失了人生的美好。

在中国的历史上，有一个叫作羿的人，他射箭百发百中，是一位有名的神箭手。

一次，夏王叫羿射一个兽皮做的靶子，靶心很小，直径只有一寸那么大。夏王对羿说：“这次射箭，如果你射中了，我就赏你万金；如果你射不中，我就减去你一千户的封地。”羿听了夏王的话，脸上顿时失去了平日里那种轻松自在的表情。他开始呼吸急促，举止慌张，结果第一箭完全没有射中。于是他又射出了第二箭，这次离靶子更远了。

看到羿的表现，夏王就问身边的大臣说：“这个羿，是个有名的神箭手，平日箭无虚发。可是今天，我只是跟他说了赏罚的条件，他就一箭也射不中了，这是为什么呢？”

大臣回答说：“羿之所以会这样，完全是因为内心忽然高兴或恐惧造成的，夏王您的万金重赏此时反而成了羿的灾难。如果有人能够在心

里放下万金的厚赏，不被内心的喜怒所影响，那么这个人的箭法恐怕比羿还要高明了。”

百发百中的神箭手后羿，被夏王的赏罚条件搞得完全失去了准度。由此可见，过于高兴，会影响我们的人生；过于恐惧，也会影响我们的人生。只有找回内心的淡泊，懂得放下喜怒的情绪，才能命中人生的靶心。

曾经两次获得诺贝尔奖的居里夫人，可谓是淡泊名利的榜样。她的一生得过奖金 10 次，奖章 16 枚，名誉头衔 117 个。

有一天，一位朋友到居里夫人的家里做客，忽然看见她的小女儿正在玩一枚奖章，仔细一看，正是英国皇家学会刚刚颁发给居里夫人的一枚金质奖章。于是这位朋友大惊道：“这枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”

居里夫人笑了笑，对朋友说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则就将一事无成。”

当居里夫人因为发现了化学元素“镭”而获得第一次诺贝尔奖之后，世界各地授予了她 100 多个荣誉称号，而她在荣誉面前，毫不动心，将这些荣誉称号统统辞掉，专心研究，终于再次获得了诺贝尔奖。

居里夫人之所以能够两次获得诺贝尔奖，是因为她在心中放下了诺贝尔奖这个巨大的荣誉。如果她每天在生活的琐事中患得患失，那么也就没有精力去取得科学上的突破了。

在尝试内心淡泊的过程中，我们难免遇到“树欲静而风不止”的情形。其实，真正无法安静下来的原因，不是风在动，也不是树在动，而是因为我们的内心在动。只有学会放下，才能做到静心；只有做到静心，才能享受淡泊。淡泊才是人生真正的滋味，它让我们得以看清生命本来的样子，获得生活真正的幸福。

4. 从容的人处处能体味人生的真滋味

人生就像一场旅行，仔细观察旅途中的人，我们会发现有些人大包小裹，负重前行；有些人无牵无挂，轻装前进。有些人行色匆匆，没时间欣赏路边的风景；有些人悠然自得，步履从容。

其实，我们无法预知人生旅途的终点，不知道自己会在何时何地做永远的停留。既然如此，我们又何必一味向前呢？不如放松一下自己的心情，享受现有的生活，从容面对人生。

从前，有四个青年到银行贷款，他们都是刚满 20 岁。银行最终答应借给他们每人一笔钱，同时要求他们必须在 50 年内还本付息。四个年轻人拿到了自己的贷款，开始了各自的人生。

第一个青年首先用了 25 年来娱乐，45 岁的时候感到还款的压力，又用了 25 年努力工作。结果他在自己 70 岁时仍一事无成，负债累累。他的名字叫作“懒惰”。

第二个青年刚好相反，他拿到贷款之后就开始拼命工作，45 岁时就还清了所有的欠款，结果因为过于努力，他病倒之后就再也没有起来享受自己剩下的 25 年人生。他的名字叫“狂热”。

第三个青年并没有偷懒，也没有拼命，而是每天干着自己手上的工作，用了 50 年还清了银行的贷款，在 70 岁时离开了这个世界。人们回忆他的一生，除了还款之外，似乎也并没有做什么别的事情。他的名字叫作“执着”。

第四个青年也踏实工作，但思路开阔，用了 40 年时间还完了所有的债务。在 60 岁时，他成了一个旅行家。用生命中的最后十年，游历了地球上的所有国家。在 70 岁结束生命的时候，他微笑着结束了自己最后的旅行。他的名字叫作“从容”。