

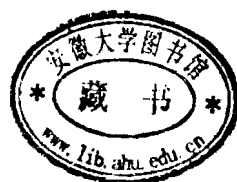
(香港) 关伯伦◎著

放下即为快乐

上海三联书店

放下即为快乐

(香港) 关伯伦◎著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

放下即为快乐 / (香港) 关伯伦著 . — 上海 : 上海三联书店 ,
2013.1

ISBN 978-7-5426-4082-6

I . ①放… II . ①关… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 316577 号

放下即为快乐

著 者 / (香港) 关伯伦

责任编辑 / 叶 庆 李 珏

装帧设计 / 水玉银文化

监 制 / 任中伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版

印 次 / 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 640mm × 950mm 1/16

字 数 / 170 千字

印 张 / 13

ISBN 978-7-5426-4082-6

G · 1226 / 定价 : 30.00 元

王 序

继《超脑管理智慧》及《乐在推销》2009年5月出版后，关伯伦先生又有新作《放下即为快乐》面世。

顾名思义，《放下即为快乐》谈的是佛学。作者开宗明义，第一章第一节的小标题便是“正确理解佛学”，并且严正指出：佛教不是迷信的；佛教也不是追求个人利益的；佛教更不是消极的、悲观的、避世的，甚至弃世的。因为“佛学的精髓在于以合理的身心，完善个人的人格和引导他人的人格。佛教主张谁能完成这个目标，便成佛，因为佛不是神，佛是自觉、觉他、觉行圆满的人。换言之，佛是已觉悟的众生，众生是未觉悟的佛。迷失了自性的人就是凡夫，觉悟了的人就成为佛。”

一如其他的佛学著作，关伯伦先生也在其书中论述“四圣谛”。我总觉得，关先生比其他佛学学者、佛教研究者更加能够要言不烦，很能收到言简意赅的宏效。试看他以下的论述：

“四圣谛”是佛教教义的精华，它具备了解佛法与开悟所需的一切，实在是一个理性的问题解决过程，合乎科学性。“四圣谛”中第一圣谛是“苦”，就是承认和正视苦的存在，问题的存在。当我们这样做，就能够了解“集”（苦的形成、问题的形成），进而离“灭”（苦的结束、问题的解决）不远了。第二圣谛是“集”，即是苦的根源、起因。第三圣谛是“灭”，意思是离苦，也就是得乐；透过智慧，证得涅槃（正觉与解脱的境界）。最后的圣谛是“道”，即是通晓致苦之止息的种种途径法门，实行灭苦的修行方法。当我们明白到痛苦的本质与脱离的方法的时候，我们会变得开心快乐。

正因“放下是因，快乐是果”，所以关先生以《放下即为快乐》作为书名，并通过生活实例、佛陀故事来阐释只有放下，才得解脱，才可快乐，才能自在。

《放下即为快乐》全书共有八章，每章的最后一页，都是空白的，因为作者提醒读者，要在这页记下“本章中我想牢记的重点”。在“结语”之后，则更有“全书读后感”一栏，让读者抒发感受，很有现代教育“互动”的含义——这是长期教学、长于教学的人才能做到的。

总之，关先生用心循循善诱，说话娓娓动听，诵读其书，如见其人，得益甚大，所以我一而再、再而三乐意为他的大作推介。

王锡尧先生

（香港理工大学企业发展院副院长）

谭 序

我与关伯伦先生相识多年，也曾经与他共事，在公在私，他都热诚尽责、乐于助人、积极乐观。他授课风趣生动，讲解深入浅出，学生每在轻松愉快的气氛下学习。此外，关先生对学习也兴趣浓厚，虽为人师仍好学不倦，涉猎甚广。

身兼数职的关先生，纵然工作非常繁重，却从未忽略照顾家庭需要。每天他都抽空与家人共聚天伦，对教育子女更坚持亲力亲为。关先生教导孩子的态度，同为人父的我实在深表认同。

在香港理工大学，当我是专业进修学院总监时，关先生替学院任教英文、EQ、英国特许市场学的多项课程、演讲术、管理学、领导力、企业文化、创意思维等，也担任过一些课程顾问及编制新课程。当学院开办第一个EQ课程时，我邀请了关先生为该课程策划和担任导师，反应良好。早在1996年下旬，我构思了一项出版计划，打算把专业进修学院导师撰写的课程教材编辑成书。及后，我

有机会跟关伯伦先生详谈，他对这个出版构想不单十分赞成，更坐言起行，很快便交来了他的《Communicative English》的初稿，于是学院出版之第一本英文书。他的办事效率实在惊人。随后，他为学院写了《EQ 亲子情》、《EQ 人生路》和《EQ 传销道》三本中文书。

我已离开了香港理工大学专业进修学院差不多五年了，在此期间关先生也写了《知识经济之管理智慧》、《管理 3C 化》、《超脑管理智慧》和《乐在推销》四本有关管理及销售的书本。今天喜见关先生又写好了一本以佛学为基础，也善用其他学派的哲学书，名为《放下即为快乐》。这本内容全面，涉猎广泛的智慧结晶品，提供了放下的七大要则，调适身心的技巧，能帮助我们把心放正和把心灵重担放下。

近两年坊间涌现许多这类书籍，形式都是千篇一律：故事加几句感想或解话。《放下即为快乐》最独特之处，也是最有价值之处，是关先生同时提供一些切实可行的做法，他除了讲述贪嗔痴之害，还实实在在为读者讲出，如何做得到消灭贪嗔痴的好办法，例如有条件的 RICH 欲望、宽恕的 REACH 方法、表达爱的 LOVE 方法等等。换句话说，与他一直以来的风格一样，既有心法，也有方法。再者，还有一个特点我很喜欢的，就是关先生充满创意与

哲理的精辟金句，例如：LIFE means Learning Incessantly From Experiences（生命就是持续不断地从经历中学习），就是很有意思的金句。

我衷心地期望《放下即为快乐》能畅销，成为众多人士呵护一生的心灵读本；我更期待关先生会有更多新作品面世，造福读者。

谭展云博士

（香港中文大学东华三院社区书院校长）

欧阳序

与关伯伦先生相交多年，中间也一起为公益做点义务工作，得悉他的新书《放下即为快乐》快将出版，内心非常兴奋。《放下即为快乐》已经是他在短短半年内完成的第三本书了。爱阅读、爱观察、爱思考的关伯伦，精力充沛，魄力不凡，人生经验异常丰富，每每能身体力行去实践他的理论。另外，他兴趣非常广泛，多才多艺，包括烹饪，能炮制得一手好鲍鱼。

关伯伦先生勇于挑战错误的观点，早在十年前，当中西亲子书籍多推崇“以孩子为中心”的理念时，他却一针见血在其著作《EQ 亲子情》之第一章的引子说：“切忌把中心放在孩子身上。”从我的专业生涯接触无数父母与儿女的经验，我深切体会这是高智慧父母应有的态度，对两代非常有益。事实上，《EQ 亲子情》不仅成为一本教儿育女的范本，也是充实内涵、激励人生的好书，至今还是许多父母的宝贵读物。其后，他的著作如《EQ 人生路》、《管理 3C 化》等同样有独特见解，兼且实用性很强。

《放下即为快乐》是关伯伦综合多年教授大学、研究哲学和写作的心得，加上当企业顾问和教练的亲身体验，以及人生经历，透过深入浅出的演绎方法写成的。相信曾经听过关先生讲座的朋友不用我多介绍他那糅合中西、古今智慧的表达方法，以及生动有趣、引人入胜的风格。

有人主张：“治病要先治心病，心病不治空治病。”这可能有些许夸张，但“心”的确是关键。懂得放下不快的事情，内心的垃圾便能清洗，心灵随之环保、健康，当然有助预防及治疗疾病。《放下即为快乐》内容丰富充实，活用佛学、哲学、心理学、圣经，配上睿智佳句和名人语录，对于躁动不安的现代人来说，真是一帖良药。书中，关伯伦强调“快乐不快乐，在人不在天，在己不在物，在心不在境”，而“快乐源于你放得下”的观点，值得牢记在心中。

经济发展带给了我们丰富的物质财富，却让我们失去了心灵的安详。看完这本发人深省的书后，我深深相信读者一定会获益良多，谨此诚意向大家极力推荐。

欧阳卓伦医生

（太平绅士荣誉勋章获得者、优才书院校董会主席）

自序

衷心感谢

先贤、父母、家人、恩师、学者、同业、朋友们，
没有他们，本书不能面世。

首先，借此机会多谢读者支持我刚刚在几个月前出版的《超脑管理智慧》及《乐在推销》，令两本书销路可观，特别是《乐在推销》。承蒙北京友人的厚爱，现在又在内地为我出版《放下即为快乐》。

正如我在《超脑管理智慧》及《乐在推销》两本书的自序中提过，有些人认为，在香港写书是收入与付出不相称的工作，而且所创作的好东西很容易被人盗用，有时原创者反被不知实情的读者误会是盗用者，真是不值得。我的看法有点不同，我认为知识应该共享；只有大家无私地共享知识，人类才能进步。就算我有无限的天赋创意，难道在没有别人给我知识、经验和灵感的情况下，我能够原创那么多作品吗？当然，我没有可能做得到。实际上，《放

下即为快乐》这本书的所有智慧都是别人直接或间接传授给我的，特别是书中绝大部分的故事都不是我的原创。我是什么都没有而来到这个世界，而我之所以能感受这个世界是美好的、有意义的，全赖他们。《放下即为快乐》的智慧，跟我所有的作品一样，实非我一己的功劳，我仅是代笔而已。

况且，若不是好东西，哪里有人会借用呢？我感恩有那么多人把我原创的美言金句及模式（models），如 SMILE、TIME、IDEAL、COUNSELING、FAT、IMAGE、COMMIT、TEAMWORK 等发扬光大。但愿这本书的佳句及模式同样得到厚爱，广泛被人应用。

记得伟大的科学家爱因斯坦曾经说过大意是这样的说话：“世界上根本没有侥幸这回事，连最偶然的意外，也都事出有因。”要结快乐的果，“放下”是大前提。人生一时的不如意，并不代表一生都将永远不快乐。人生有时显得很沉重，那是因为我们有太多负担放不下。只要懂得放下，心灵能自由，心境能开朗，喜悦就会马上出现。故此，我就“放下”的主题构思了《放下即为快乐》。

为了增加《放下即为快乐》的普及性和实用性，我从哲学立场，并非以信仰传教为宗旨，以精简的表达方式来探讨有关“放下”的话题，在书中引用大量的佛经和《圣

经》等人物故事和哲理。本人深信佛家、儒家、道家、基督教，虽各不相同，各有千秋，但其用心是一致的——都是向善的、导人为善的。同时，《放下即为快乐》汇集了自己身的经验及中西专家的好意见，以实用性的范例说明，配合佳言美句，作精警的论述，既轻松易明且务实易行。无论如何，请你用心去领悟每个宝贵的故事，那里面有人生的真谛，也请你不断发掘其他好方法，并与本书所分享的方法互相结合，领悟到属于自己的“放下”内涵，成为最适合你的良方，并根据自身情况去身体力行。

我想借此机会多谢三位相交多年的好朋友为《放下即为快乐》写推荐序，令本书生色不少。他们分别是香港理工大学企业发展院副院长王锡尧先生、香港中文大学东华三院社区书院校长谭展云博士，以及欧阳卓伦医生。我也想借此机会多谢佛门网（www.buddhistdoor.com）刚在上个月邀请小弟与容校长，为其明觉电子联合主持“容我过关”专栏，让我能与更多人在网上结缘。

最后，我衷心期盼《放下即为快乐》对您有所裨益，借助书中分享的智慧与各项务实技巧，您在苦恼中可以提炼菩提，逐渐改善自己的生活，享受轻松愉快、绚丽多姿的人生，更可以进而助人。

关伯伦

目 录

王 序.....	王锡尧 1
谭 序.....	谭展云 4
欧阳序.....	欧阳卓伦 7
自 序.....	关伯伦 9
第一章 放下是因 快乐是果.....	1
正确理解佛学.....	1
快乐的真义.....	5
快乐源于你放得下.....	10
放下的真谛.....	14
张弛有度.....	22
放下的要则.....	24
第二章 放低身段.....	27
放低身段的真谛.....	27
吸纳他人的智慧.....	32
有容乃大.....	34

谦恭自重	36
淡化别人的嫉妒	41
第三章 杜绝三毒：贪、嗔、痴.....	45
贪、嗔、痴三毒	45
贪的真义	47
有条件的欲望	50
拥抱自求简朴的生活	51
避免妒忌他人	53
珍惜和享受拥有	55
有健康 何用贪	57
嗔的真义	60
嗔可以被杀害	62
嗔的适当处理	64
痴的真义	66
第四章 忍让宽容.....	73
忍让宽容的真义	73
欠忍让 易动怒	80
不可避免的愤怒	82
同一把尺	83
宽恕可疗心	87
宽恕的 REACH 方法	91

第五章 舍弃所知障	95
所知障之谜	95
走出心理牢笼	98
摆脱自我限制	103
学习 废学 再学	111
第六章 付出慈悲.....	115
慈悲为怀	115
度化众生	122
慈悲就是爱	126
自爱爱人	131
无知的爱是一种伤害	133
解开心中的结	134
不自苦的布施	135
第七章 渡过困境.....	139
困境难免	139
一切随缘随喜	144
面对现实	147
自我心理调节	152
感恩的心	155