

该抓住的不要错过，
该放弃的不要紧握。

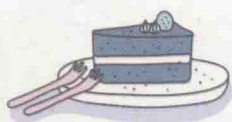


FANG XIA

连山

主编

有一种境界 叫放下



中国华侨出版社



有一种境界 叫放下

全彩珍藏版

连山 主编



中国华侨出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种境界叫放下：全彩珍藏版 / 连山主编. — 北京：中国华侨出版社，2017.12

ISBN 978-7-5113-7209-3

I. ①有… II. ①连… 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(2017)第271778号

有一种境界叫放下：全彩珍藏版

主 编：连 山

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：安 可

封面设计：彼 岸

文字编辑：于海娣

美术编辑：张 诚

插图绘制：张富岩

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：16.5 字数：312千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7209-3

定 价：55.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

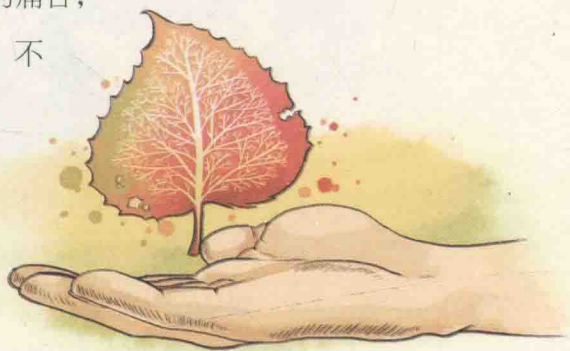


前言

人生，有未知的迷茫，也有难以预料的坎坷。当一切如过眼烟云，你总会在一刹那间醍醐灌顶：有些欲望可以抑制；有些争执可以让步；有些烦恼可以抛开——能放下多少，幸福就有多少。

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。人生如舟，不可负载过多、过重。要知道，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，要轻松地挥手告别……

生活中，有太多的人在执着，执着于可能到来的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于不愿放手的感情……执着并没有什么不对，但放下才是智慧的选择。也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了若不放下就会失去更多：不放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不放下功名利禄，就不会有心灵的宁静；不放下一条错误的道路，就找不到



正确的方向；不放下今天的错误，就会失去明天的成功……

放下是一种境界，更是人生的幸福之道。懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，是为了得到幸福，得到更多。

本书从为人处世、职场、情感、婚恋、家庭、交友等角度，将放下的智慧娓娓道来。从而让读者了解放下的真谛，在生活中坦然追求、潇洒面对。用足够的时间和精力来赢取真正该拥有的东西，明确地奔向自己的目标，在不断的放下与选择中，成就更有价值的自我。



第一章 放下的越多，得到的幸福越多

- 放下是为了更好地拥有 ///1
- 为心灵“除草”，让灵魂纯净 ///3
- 放手，转身遇见幸福 ///5
- 幸福榜单上，第二名也是英雄 ///7
- 释怀过去方能拥抱幸福 ///8
- 放下抱怨才能亲吻幸福 ///10
- 幸福在于失意时及时放下 ///12
- 放下不满，活着便是幸福 ///13
- 知足才能常乐，贪婪永无安宁 ///16
- 虚荣浮华会减少幸福感 ///17
- 不单纯所以不幸福 ///19
- 心中清静，幸福自来 ///21
- 学会放下，成全幸福 ///23

第二章 自我选择，快乐地活在当下

- 生活中的放弃，在于人生的选择 ///25
- 世间烦恼，皆由“我”起 ///27
- 放下别人的看法，活出自己的特色 ///29
- 放弃模仿，挖掘自我本色 ///31
- 选择最适合自己的生活方式 ///33
- 人生不是演出，摘下虚伪面具 ///35
- 不要把保守主义当成人生信仰 ///36
- 太在意外表，反而会成为负担 ///38
- 面向太阳，把害羞的阴影留在身后 ///40
- 不看他人，安心做最好的自己 ///42
- 放下“阴暗面”，做最阳光的自己 ///44

目 录



放下完美情结，不完美的才是人生 ///46

丢弃烦恼，重视手边清楚的现在 ///48

第三章 境由心生，变通是放下的另一种境界

懂得变通，不通亦通 ///51

人生处处有死角，要懂得转弯 ///53

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 ///55

从没有一艘船可以永不调整航向 ///57

与时俱进，随时进行自我更新 ///59

无意义的坚持会让你走更多弯路 ///62

果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋 ///64

失败时，不妨换个角度思考 ///66

昂首走路时不忘低头看路 ///68

不跟对手硬拼，换个角度寻其弱点 ///70

责骂会给予我们更多 ///72

大学毕业只是人生另一段旅途的起点 ///73

生死如来去，重来去自在 ///76



第四章 处世哲学：过犹不及，适可而止

- 物极必反，要学会及时停止 ///79
- 甩掉“金科玉律”的锁链 ///82
- 不以己心定善恶 ///84
- 摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 ///87
- 口头上的胜利是做人的失败 ///89
- 放下强出头的欲望，才能做好事 ///90
- 逞强不算强，你需要的是“示弱” ///92
- 把自己的得意之事放在心里 ///94
- 抱着学习姿态，切勿好为人师 ///96
- 面对错误，学会比别人先认错 ///98
- 算计别人将会误伤自己 ///100

第五章 爱如指间沙，放开才能更好地拥有

- 缘分莫强求，聚散惜缘随缘 ///103
- 给爱一条生路，也给彼此一条生路 ///105
- 放手错误的爱，留下淡淡余香 ///107
- 拥有时珍惜，失去时祝福 ///109
- 放开他并不等于失去他 ///111
- 感情攥得越紧反而失去的越多 ///113
- 相爱就是给彼此自由 ///114
- 选择爱我还是我爱的人 ///116
- 尊重对方的“情感隐私” ///117
- 别把感情浪费在不合适自己的人身上 ///119
- 天涯生芳草，何苦纠缠不放 ///122
- 真爱自己便不会强求自己 ///124
- 深爱但不要迷失自己的方向 ///126
- 盲目地选择爱情，是不幸的序曲 ///128
- 卸下伪装，为爱人展示真实的自己 ///129

成人之美，成金之爱 ///131

第六章 自主创业，放下输赢才是赢

自主创业，放下身份天地宽 ///133

输赢只是暂时，并非永远 ///135

最糟，也不过从头再来 ///137

从阴影中走出来，以积极状态创业 ///139

放下面子，创业没有门槛 ///141

创业就不能做“行动的矮子” ///143

用平和的心态发掘第一桶金 ///145

别拿资金不够当借口 ///148

小钱也是钱，小生意也不放过 ///149

柠檬太酸，就做成柠檬水 ///151

学习温商生意经：吃大苦发大财 ///153

安于现状就是向贫穷的过去奔跑 ///155

放下得失心，更容易接近成功 ///157

第七章 职场人生：放下姿态，从最低处成功

面试时不必强调过去的成绩 ///159

刚入门，放下身段多学习 ///161

职场女性，学会“鸵鸟姿态” ///164

投入工作，进得去也要出得来 ///166

- 过于依赖只会招致他人的反感 ///167
- 放下急躁，越什么也不能越权 ///170
- 尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角 ///171
- 别太紧密，与同事保持适当的距离 ///173
- “不言之教”，以身作则方能赢得拥戴 ///175
- 下山的也是英雄 ///177

第八章 减法生活，才能看到最美风景

- 太忙碌，会错失身边的风景 ///179
- 给幸福的生活脱去复杂的洋装 ///181
- 剔除了杂质，才会留下无暇之美 ///183
- 剪掉不必要的生活内容 ///185
- 不为物累，简单生活 ///187
- 让都市人的心灵回归简单 ///188
- 在人生路上轻装前行 ///190
- 跳出忙碌，丢掉过高的期望 ///192
- 在日历中留一些空白 ///194
- 避免唠叨和争吵，弹奏生活的和谐 ///195





给人生来次大扫除，留下最需要的东西 ///197

内心不依赖外物，即获得自由 ///199

抛开一切，让自己闲一段 ///201

没有过不去的坎，只有过不去的心 ///203

记住，明天又是新的一天 ///204

第九章 涤荡心灵，放下就是快乐

放下自寻烦恼的状态 ///207

不要和自己过不去 ///209

一念心清净，尽享生命清闲 ///212

放下缠绕在心头的烦恼事 ///214

远离名利烈焰，让生命逍遥自由 ///216

放下抱怨，把微笑送给刁难自己的人 ///218

改变心境，发现生活的美好 ///219

放下浮躁，人生静如禅 ///222

放下多疑，拉近心与心的距离 ///223

- 放下忧郁，让眉头永远舒展 ///225
- 放下防御，打开自闭的心灵 ///227
- 走出不平衡的心理误区 ///229
- 调节身心，做情绪的主人 ///231
- 一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 ///233
- “撑着不死”与“好好活着”的距离 ///234

第十章 修身养性，放下一切为养生

- 放弃，修身养性的最高境界 ///237
- “放下”是一种觉悟，更是一种自由 ///239
- 放下一切，才是幸福的起点 ///240
- 心中梁木一根，放下就是舵和桨 ///242
- 悬崖深谷处，撒手得重生 ///244
- 提放自如，可得大自在 ///246
- 得失常挂心，宠辱皆心惊 ///248



放下的越多，得到的幸福越多

幸福不在于拥有了多少，而在于你能放下多少。放下并不是失去，而是为了更好地拥有。当我们恨我们的仇人时，就等于给了他们制胜的力量，而这种力量会让我们寝食难安、魂不守舍、心烦意乱，最终甚至导致疾病和死亡。如果我们放下了仇恨，并不会失去尊严或者幸福，相反，我们会拥有更多的成功与收获。

> 放下是为了更好地拥有

常听父母提起他们的小时候，说那时虽然吃不饱、穿不暖，但却觉得幸福就在指间。也常听自己的同龄人抱怨，抱怨生活中有太多的抉择，以至于幸福就在抉择中溜走了一半。也许是我们的生活比起父辈有了更多的选择，也许是丰富的物质让我们的思想变得越来越复杂，在光怪陆离的生活中，我们总是觉得很难找到幸福，殊不知，简单的幸福却在一拿一放之间等待着我们。

人生中，左右为难的情形会时常出现：比如面对两份同具诱惑力的工作，两个同具诱惑力的追求者，为了得到其中“一半”，你必须放弃另外“一半”。若过多地权衡，患得患失，到头来将两手空空，一无所得。我们不必为此感到悲伤，因为能抓住人生“一半”的美好就已经足够幸福了。

两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观到所有动物。他们便约定：不走回头路，每到一处路口，便选择其中一个方向前进。

第一个路口出现在眼前时，路标上写着一侧通往狮子园，另一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”，又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是“国宝”嘛……

他们一边走，一边选择。每选择一次，就放弃一次，遗憾一次。但时间不等人，如不这样做他们的遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，得到幸福的感觉。

幸福在选择中诞生，然而在选择和取舍时却必须要有理性、睿智和远见卓识，不可鼠目寸光，不可急功近利，更不可本末倒置，因小失大。选择不是一锤子的买卖，不能因为一粒芝麻丢了西瓜；不能因为留恋一棵小树而失去整片的森林。

很多时候，我们总是想选择这个，却害怕错过那个，于是拿起来又放下，到最后一刻还在犹豫。这个会有这样的缺点，那个会有那样的不足，总迟迟下不了决心。或者选择之后，又来回地更改，时间和精力都在患得患失之间被耽搁了，



幸福也在指间流走。

世界上没有十全十美的东西让你选择，每一样东西都会有它自身的弱点，所以，当你选择之后就大胆地往前走，而不是走一步三回头，这在很大程度上影响了前进的速度。

而那些事业有成之士，总会在抉择之后一直走下去。鲁迅在拯救人的灵魂和人的身体之间选择成为一代文豪；迈克尔·乔丹放弃了棒球运动员的梦想，成为世界篮坛上最耀眼的“飞人”；帕瓦罗蒂放弃了教师职业，成为名扬世界的歌坛巨匠。

无论我们怎样审慎地选择，人生的大多数时候终归都不会是尽善尽美，总会留有缺憾。但缺憾本身也是一种美。有些选项看似诱人，但如果不适合自己，那就要果断舍弃。做出什么样的选择，要视自身条件和具体情况而定，要有主见，不能人云亦云。

只有那些懂得舍弃、懂得选择的人，才能拥有完美的人生，因为懂得适时放下的人，就能够更好地拥有更多的幸福。

一切都是暂时的，一切都会消逝。一切逝去的，都会变成美好的回忆。

＞ 为心灵“除草”，让灵魂纯净

孔子的弟子子夏在莒父做地方官，他来向孔子问政，孔子告诉他为政的原则：“无欲速，无见小利；欲速则不达，见小利则大事不成。”孔子的意思就是要有远大的眼光，不要急功近利，不要想很快就能拿成果来表现，也不要为一些小利益花费太多心力，要顾全到整体大局。“欲速则不达”便是其中的核心与关键，这是人所共知的道理。

一味地求急图快，结果只能是越急事情越办不好，这和人们常说的“心急吃不了热豆腐”是同一个道理。万事万物都有一定的发展规律，越是着急，就越是



会把事情弄得一团糟。

有一个小朋友，很喜欢研究生物，很想知道蛹是如何破茧成蝶的。有一次，他在草丛中玩耍时看见一只

蛹，便取回家日日观察。几天以后，蛹出现了一条裂痕，里面的蝴蝶开始挣扎，想抓破蛹壳飞出。艰辛的过程达数小时之久，蝴蝶在蛹里辛苦地拼命挣扎，却无济于事。小朋友看着有些不忍，想要帮帮它，便随手拿起剪刀将蛹剪开，蝴蝶破蛹而出。但没想到，蝴蝶挣脱以后，因为翅膀不够有力，根本飞不起来。

破茧成蝶的过程原本就非常痛苦与艰辛，但只有付出这种辛劳才能换来日后的翩翩起舞。外力的帮助，却让爱变成了害，违背了自然的规律。自然界中这一微小的现象放大至人生，意义深远。

现代社会中，许多人拥有的都是一颗躁进的心，于是，一些人在不断跳槽中度过了人生中适合进步与发展的最佳时机，一些人在金钱至上的追逐中失去了欢笑与幸福的能力，还有一些人在“速度就是一切”的观念中迷失了自我。

曾有一位朋友这样诉说自己的苦闷：“我这一两年一直心神不定，老想出去闯荡一番，总觉得在我们那个单位待着憋闷得慌。看着别人房子、车子、票子都有了，心里慌啊！以前也做过几笔买卖，都是赔多赚少。我去买彩票，一心想中个五百万，可结果花几千元连个声响都没听着，就没有影了。后来又跳



了几家单位，不是这个单位离家太远，就是那个单位专业不对口，再就是待遇不好，反正找个合适的工作太难啊！天天无头苍蝇一般，反正，我心里就是不踏实，闷得慌。”

这便是现代人典型的躁进心理，面对急剧变化的社会，不知所以，对前途毫无信心，心神不宁、焦躁不安。于是，行动之前通常缺乏思考，变得盲目，只要能满足自己想要的，甚至可以不择手段。其实，静下心来，耐心地去追求自己想要的，成功就在不远处。

有棋坛“石佛”之称的韩国围棋第一高手李昌镐，他总是以一颗平常心来对待每次对弈，置胜负于度外，只平心静气地走好每一步棋。出现劣势时，对手大多都会有些慌乱，而他依旧毫无表情，纹丝不动，而最终的胜者则常常是他。

与李昌镐相比，现代人大多患上了浮躁的心理疾病，它使人失去了对自我的准确定位，使人随波逐流，使人漫无目的地努力，最终的结果必定是事与愿违。其实，欲速则不达的道理大家都懂，但在实际行动中却总是背道而驰。就连宋朝著名理学家朱熹也曾犯过同样的错，直到中年时，才感觉到速成不是创作的良方，之后经过一番苦功方有所成。他用“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧”这16字箴言将“欲速则不达”作了最精彩的诠释。

我们要及时地给自己的心灵洗个澡，去除那些躁进的因子，恢复一颗淡泊、宁静的心，人生才会拥有更大的幸福。

追求效率原本没错，然而，一旦陷入躁进的旋涡之中，失败便已注定了。

> 放手，转身遇见幸福

人活在世上，不能不在乎某些东西。于是，伤害过你的人，你就用几倍的伤害给予他们重创。心理得以平衡之后，有一天你又被伤害，你又开始报复。周而复始，你终日被报复充斥，成了报复的囚徒，苍白了信仰，空虚了精神，丢掉了理想，可惜了美德，得到的只是伤害。

当我们憎恨仇人时，就等于给了他们制胜的力量，而这种力量会让我们寝食