

/ 懂得放下，享受自在人生；学会放下，心灵刹那花开 /

有一种境界叫 放下

连山 编著



一切放下
一切自在
当下放下
当下自在

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……

中国华侨出版社

有一种境界叫 放下

连山 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫放下/连山编著. —北京:中国华侨出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5113-4791-6

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(2014)第 163805 号

有一种境界叫放下

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 水

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 龚雪莲

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 390 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4791-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顧問: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815874 传 真: (010)58815857

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



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。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。“世上本无事，庸人自扰之”。当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶。于是，放下，就成了一种境界。

人生赢在勇于放下，拿得起又放得下，才是真正无怨无悔的人生。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难及无奈时应采取的态度。放下，并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为，而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。因为“人生如舟”，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。放得下，是为了能拿得起。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、山清水秀、日丽风和、月明星朗。放下，是美好生活的必须。

放下是修身养性的哲学，是升华人格的最佳方式。“一切放下，一切自在；当下放下，当下自在”。放下名利才能活出真性情，放下架子才能觅得三五好友，放下纷争和仇恨才能活得潇洒从容，放下私心和争执才能公平与和谐，怡然自得地面对生活。真心放下，才不会尖酸刻薄、斤斤计较，不为一点点的不快耿耿于怀；才会善待他人，放下烦恼，用自己的达观和宽容，获得充实心灵的快乐。

放下是一种感悟，更是一种心灵的自由。一个人如果不懂得放下，势必会在各种诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊。有些人放不下对美色的贪婪，整天处心积虑，最终身陷囹圄；有些人放不下诱人的钱财，费尽心思，结果常

常是作茧自缚；有些人放不下对权力的占有欲，热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格和尊严，一旦事情败露，后悔莫及……生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸前不在中途搁浅或沉没，就必须轻载。放下贪念、执着，才能还心灵以自由。

懂得放下，才能更快地接近成功。放下那些不适合自己的角色，放下束缚你的世故人情，放下伪装你的功名利禄，放下徒有虚荣的奉承夸奖，放下各种蒙住你的眼睛的遮羞布，你才能够真正静下心来，用足够的精力和智慧来赢取你真正应该拥有的东西。努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路，从而真正实现自己的人生价值。

生命的价值，其实并不在于获得，而在于放下。你只有放下无边贪念，才能收获轻松心境；只有放下一处烦恼，才能收获一刻悠然；只有放下一种偏见，才能收获一种幸福；只有放下一种执着，才能收获一种自在。当你放下足够的时候，才会发现生命竟可以如此充实、如此美好。放下，是一种境界，更是一种精神，但也需要勇气和智慧。



目录



第一章 你能放下多少，幸福就有多少

幸福往往就在一拿一放之间	2
幸福就在懂得放手的那一刻转身	3
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	4
幸福在于失意时的忘却	5
释怀过去方能享受幸福人生	6
放下抱怨才能亲吻幸福	7
放下不满，活着便是一种莫大的幸福	8
知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨	10
虚荣浮华，幸福却在减少	11
死命追求幸福，恰为幸福阻碍	12
不幸福只因不单纯	14
只要有一颗清净的心，即能获取幸福	15

第二章 学会放下，活在当下

生活中的放弃，在于人生的选择	18
世间烦恼，皆由“我”起	19
放下别人的看法，活出自我	21
放弃模仿，还以自我本色	22
选择最适合自己的生活方式	23
人生不是演出，请摘下虚伪的面具	24
不要把保守主义当作人生的信仰	25

太在意外表，反而会成为负担	27
面向太阳，把害羞的阴影留在身后	28
不看他人，安心做最好的自己	29
放下“阴暗面”，做最阳光的自己	30
丢弃烦恼，重视手边的现在	32
忘却时空观念，悠然活在当下	33
记住，明天又是新的一天	35

第三章 放下烦恼，自在生活

人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	38
不要和自己过不去	40
破除“我执”，烦恼无处丛生	41
放开双手，让烦恼落下	43
顺其自然，看淡一切	45
心平气和，泰然处之	46
告别庸人自扰，安守本分的心	48
一念心清净，尽享生命清闲	50
改变心境，发现生活的美好	51
学会遗忘天地宽	53
调节身心，做情绪的主人	55
每天留一点时间独处	57
不必伤春悲秋，人生没有时间老	58

第四章 放下执着，进退自如

懂得变通，不通亦通	62
人生处处有死角，要懂得转弯	63
变通，走出人生困境的锦囊妙计	64
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	66
从没有一艘船可以永不调整航向	68
与时俱进，随时进行自我更新	69
无意义的坚持会让你走更多弯路	71
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	72
失败时，我们不妨换个角度思考	73

跌倒后不急于站起来	75
昂头走路时不忘低头看路	76
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	78
责骂是人生的一首赞美诗	79
大学毕业只是人生另一段旅途的起点	80

第五章 “放”的哲学，“下”的智慧

过犹不及，适可而止	84
甩掉“金科玉律”的锁链	86
不以己心定善恶	87
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人	89
逞口舌之快是做人的悲哀	91
做事情切忌强出头	92
遇强不强，你需要的是示弱	93
面对错误，学会比别人先认错	95

第六章 有一种爱叫作放手

缘分不可强求，是聚是散都应随缘	98
给爱一条生路，也是给自己一条生路	99
放爱一条生路，爱情之花留有余香	101
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷	102
放开他并不等于失去他	103
感情攥得越紧，反而越容易失去	104
相爱就是给彼此自由	105
选择爱我的人还是我爱的人	106
尊重对方的“情感隐私”	108
别把感情浪费在不适合自己的人身上	109
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底	111
真爱自己便不会强求自己	112
深爱但不迷失方向	113
盲目地选择爱情，是不幸的序曲	115
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己	116
成人之美，成金之爱	117

第七章 放下自己，从最低处成功

输赢只是暂时，并非永远	120
最糟，也不过是从头再来	121
从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业	123
创业没有门槛	124
想创业就不能做“行动的矮子”	126
用平和的心态发掘你的第一桶金	127
别拿资金不够当借口	129
小钱也是钱，小生意也不放过	130
柠檬太酸，就做成柠檬水	131
学习温商生意经：吃大苦发大财	133
安于现状就是向贫穷的过去奔跑	134
放下“身份”，路越走越宽	136
放下得失心，更容易接近成功	137

第八章 放下名利，走得更远

在名利漩涡中寻回单纯的自己	140
身无分文，也可以开心快乐	141
淡泊名利，克己制欲	143
淡名寡欲，安贫乐道	145
不争名于朝，不争利于市	147
知足不辱，知止不殆	148
懂得淡泊，让内心宁静	150
忍对虚名，不受诱惑	152
高功厚名，华丽转身	153
恬然自得，去留无意	154
钱，“拥有”更要“有用”	156
给财富一条生路	157
退一步，远离名利纷扰	159

第九章 放下身段，拓宽职路

面试时不必强调过去的成绩	162
--------------------	-----

新人入门，放下身段不做“格格党”	163
职场女性，学会“鸵鸟姿态”	165
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
职场要注意不越权	169
尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角	170
保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”	171
别太紧密，与同事保持适当的距离	173
与竞争的同事共同起舞	174
“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴	176
下山的也是英雄	177

第十章 放下忙碌，减法生活

太忙碌，会错失身边的风景	180
给幸福的生活脱去复杂的洋装	181
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	182
剪掉不必要的生活内容	183
不为物累，简单生活	184
让都市人的心灵回归简单	186
在人生路上轻装前行	187
跳出忙碌的重压，丢掉过高的期望	189
在日历中留一些空白	190
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	191

第十一章 放下得失，坦然接受

没有失去，也就无所谓获得	194
留一份从容给自己	196
淡看得失，不必挂心	197
摆正心态，享受生活	199
凡事看淡，顺其自然	200
常怀一颗平常心	202
少要多做，少说多做	204
路转溪头，别有天地	205

珍惜此刻拥有的	207
---------------	-----

第十二章 放下苛求，笑纳缺憾

人生当有不足	210
留一点缺口才接近完美	211
苛求生活，徒增烦恼	213
与其挑剔，不如充实自己	214
从不利中看到有利的一面	215
不完美成就另一种完美	217
追求美，但不追求完美	218
不苛求完美，反而能收获完美心境	219
张开手掌，笑纳残缺	220
不追求最好的，只追求最合适的	222
凡事不必尽善尽美	223
穿越不完美，收获意外的美丽惊喜	224
坦然接受他人的帮助	226
包容一切，接纳一切	227

第十三章 放下挫折，绝处逢生

人生没有彩排，接受不可避免的现实	230
经历磨难，焕发生命的光彩	231
敢于尝试，勇于拼搏	233
在苦难和困境中坚守信念	234
苦乐无二境，心往好处想	236
直面失败，奋起抗争	237
屡战屡败，更要屡败屡战	239
困境面前，再给自己一个机会	241
人生苦旅，自立自强	242
在磨炼中雕琢自己	244
给挫折一个微笑，坦然面对逆境	246
跌倒了，爬起来	247
留住心中希望的种子	249

第十四章 放下浮躁，心安身安

成功要耐得住寂寞	252
修为内在，成就外在	253
欲速则不达，宁静以致远	254
摒弃浮躁，抓住机遇	256
沉住气才能成大器	258
静心过滤浮躁，留守安宁	259
少一分躁动，多一分平静	261
去除妄念，安之若素	263
人淡如菊自飘香	264
处变不惊，泰然自若	265
务实铺就成功之路	267

第十五章 放下负累，涤荡心灵

愈放下愈快乐	270
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气	271
放下缠绕在心头的烦恼事	273
脱去抱怨的心灵枷锁	274
放下浮躁的心，人生静如禅	275
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	276
别让忧郁爬上微蹙的眉头	278
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵	279
走出不平衡的心理误区	280
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐	282
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔	283

第十六章 心里真放下，人生方自在

放弃，修身养性的最高境界	286
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	287
放下一切，才是开始处	288
一念放下，万般自在	289
心中梁木一根，放下就是舵和桨	291

心里放下，方为真放下	292
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	293
悬崖深谷处，撒手得重生	294
提放自如，可得大自在	296
得失常挂心，宠辱皆心惊	297
有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力	298
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	300
凡事不可强求，顺其自然者成大器	301
随遇而安，尽心就是完美	303

第一章

你能放下多少，
幸福就有多少





幸福往往就在一拿一放之间

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来过于琳琅满目，也许是杂乱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丢掉了幸福，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”球星；帕瓦罗蒂放弃了教师职业，成为名扬世界的歌坛巨星。

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。

“人生就像一张茶几，上面摆满了杯具”，然而却时常有人把自己的人生过成一副“餐具”，只要那些懂得舍弃、懂得选择的人，才能最终把自己的人生变成“洗具”，因为幸福往往就在一拿一放之间。



幸福就在懂得放手的那一刻转身

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。这样看来，报复不仅让我们无法实现对别人的打击，反倒成为对自己的内心的一种摧残。紧抓住仇恨不放，幸福便将远离，世间有多少人能够明了。幸福，其实就在懂得放手的那一刻转身。

古希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯。一天，他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，他踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了

它，离它远去吧！它叫仇恨袋，你不侵犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

茫茫人世间，我们难免与别人产生误会、摩擦，如果不注意，在我们惊动仇恨之时，仇恨袋便会悄悄成长，你的心灵就会背上报复的重负而无法获得自由。报复会把一个好端端的人驱向疯狂的边缘，使你的心灵得不到片刻安宁，报复同样会驱赶幸福，使你失落永恒的幸福的美味。

有一位好莱坞的女演员，失恋后，怨恨和报复使她的面孔变得僵硬而多皱，她去找一位有名的化妆师为她美容。这位化妆师深知她的心理状态，中肯地告诉她：“你如果不消除心中的怨和恨，我敢说全世界任何美容师也无法美化你的容貌。”

圣人说：“怀着爱心吃菜，也要比怀着怨恨吃牛肉好得多。”如果我们的仇人知道怨恨使我们精疲力竭，使我们紧张不安，使我们的外表和内心都受到伤害的时候，他们不是会拍手称快吗？我们岂能让仇人控制我们的快乐、我们的健康和我们的外表？

莎士比亚曾经说过：“不要由于你的敌人而燃起一把怒火，让心中的烈焰烧伤自己。”明智如你，理应让愁怨远离。人们追求幸福，却总以为击败自己的敌人，报复自己的仇家就能够获得解脱，得到幸福，殊不知，复仇的心，正如同一把利刃，刺伤他人的同时，也刺伤了自己。幸福的奥妙看似难以参透，幸福的本质，却又是何等的清晰与单纯，放下内心所有的愁怨与不满，潇洒地转身，旋即，你便能够望见幸福。



幸福的榜单上，第二名同样是英雄

如果当官，一定要做最高最大的官；经商，一定要赚最快最多的钱；写书，一定要写最伟大最动人的书……那么，一个人恐怕失望要大于希望了。人生中，哪一行的第一只有一个。你奋斗了，拼搏了，做第二又何乐而不为呢？

1968年，第一个踏上月球的航天员阿姆斯特朗，因“这是我个人的一小步，却是全人类的一大步”这句话，而名留青史，成为全世界人民心目中的大英雄。

然而，当时登陆月球的，除了阿姆斯特朗之外，还有他的队友奥德伦。

两人只有一步之差，结果却隔了千里之远，阿姆斯特朗以踏上外星球的第一人闻名于世，奥德伦却默默无名，知道他的人可说是寥寥无几。

在庆功宴上，当人们为这一创举感到骄傲不已时，一名记者突然问奥德伦：