

有一种境界叫放下

激阳◎编著

精品
连载

放下是一种超然的境界 放得下是为了能够走得远
放下是一种生活的智慧 放得下才能够走得更远

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下狭隘，获得自在……了悟放下的智慧，才能拥有无悔的人生。懂得放下，你将解脱烦恼，享受自在人生。

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。



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

一切放下，一切自在；当下放下，当下自在

有一种境界叫 放下

微阳 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫放下 / 微阳编著. -- 银川: 宁夏人民出版社, 2013.10

ISBN 978-7-227-05494-8

I. ①有… II. ①微… 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(2013)第234241号

有一种境界叫放下

微阳 编著

责任编辑 张燕宁 梁 芳

封面设计 异 一

责任印制 杨海军

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 三河市中晟雅豪印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0013894

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印 张 25.5 字 数 490千

版 次 2013年12月第1版 印 次 2013年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05494-8/B · 177

定 价 29.80元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

版权所有 侵权必究

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，是美好生活的必需。

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。”放下名利你能活出真性情，放下面子你能活出好心情，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。人是充满欲望的动物，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，或者把自己装入一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。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担当的角色，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。当你放下足够多的时候，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·····	9
死命追求幸福，恰为幸福阻碍·····	10
虚荣浮华，幸福却在减少·····	12
学会放下，幸福需要自己来成全·····	13
不幸福只因不单纯·····	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
放弃模仿，还以自我本色·····	20
放下别人的看法，活出自我·····	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
面向太阳，把害羞的阴影留在身后·····	26
放下“阴暗面”，做最阳光的自己·····	27

不看他人，安心做最好的自己·····	29
太在意外表，反而会成为负担·····	30
得过且过，不操闲心·····	31
忘却时空观念，悠然活在当下·····	32
丢弃烦恼，重视手边清楚的现在·····	34
洗尽铅华，吹小调、哼小曲也是一种境界·····	35
记住，明天又是新的一天·····	36

· 第三章 人生要懂得转弯 ·

懂得变通，不通亦通·····	40
人生处处有死角，要懂得转弯·····	41
变通，走出人生困境的锦囊妙计·····	42
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井·····	44
从没有一艘船可以永不调整航向·····	45
与时俱进，随时进行自我更新·····	47
执着与固执只有一步之遥·····	48
无意义的坚持会让你走更多弯路·····	50
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋·····	51
失败时，我们不妨换个角度思考·····	52
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点·····	53
责骂是人生的一首赞美诗·····	54
大学毕业只是人生另一段旅途的起点·····	55
跌倒后不急于站起来·····	57
昂头走路时不忘低头看路·····	59

· 第四章 “放”的哲学，“下”的智慧 ·

甩掉“金科玉律”的锁链·····	62
过犹不及，适可而止·····	63
不以己心定善恶·····	65
别把自己太当回事·····	67
逞口舌之快是做人的悲哀·····	68
做事情切忌强出头·····	69
面对错误，学会比别人先认错·····	70
算计别人将会误伤自己·····	71

把自己的得意之事放在心里·····	72
显示学习姿态，切勿好为人师·····	74
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人·····	75
遇强不强，你需要的是示弱·····	76

· 第五章 有一种爱叫作放手 ·

缘分不可强求，是聚是散都应随缘·····	80
给爱一条生路，也是给自己一条生路·····	81
放爱一条生路，爱情之花留有余香·····	83
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷·····	84
放开他并不等于失去他·····	85
感情攥得越紧，反而越容易失去·····	86
相爱就是给彼此自由·····	87
选择爱我的人还是我爱的人·····	88
尊重对方的“情感隐私”·····	89
别把感情浪费在不适合自己的人身上·····	90
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底·····	92
深爱但不迷失方向·····	93
盲目地选择爱情，是不幸的序曲·····	94
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己·····	95
成人之美，成金之爱·····	96
真爱自己便不会强求自己·····	97

· 第六章 放下自己，从最低处成功 ·

输赢只是暂时，并非永远·····	100
最糟，也不过是从头再来·····	101
从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业·····	103
放下面子，创业没有门槛·····	104
想创业就不能做“行动的矮子”·····	105
别拿资金不够当借口·····	107
小钱也是钱，小生意也不放过·····	108
用平和的心态发掘你的第一桶金·····	109
柠檬太酸，就做成柠檬水·····	111
学习温商生意经：吃大苦发大财·····	112

安于现状就是向贫穷的过去奔跑·····	113
放下“身份”，路越走越宽·····	115

· 第七章 职场江湖，退一步海阔天空 ·

面试时不必强调过去的成绩·····	118
新人入门，放下身段不做“格格党”·····	119
投入工作，进得去也要出得来·····	120
过于依赖只会招致他人的反感·····	121
职场女性，学会“鸵鸟姿态”·····	123
保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”·····	124
尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角·····	125
别太紧密，与同事保持适当的距离·····	126
与竞争的同事共同起舞·····	128
“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴·····	129
职场要注意不越权·····	131

· 第八章 官场浮沉，放下也是一种选择 ·

出世入世间，进退自如·····	134
克服约拿情结，在官场上游刃有余·····	135
行走在官场，周旋尘境不流俗·····	136
守得“大愚”才是“大智”·····	138
放低姿态，你才能赢得更多的尊重·····	140
鹤立鸡群，只能孤芳自赏·····	141
廉贪只隔一层薄纱·····	142
在其位，善谋且只谋其政·····	143
宠辱不惊，更要“毁誉不惊”·····	145
宦海之中，时时做上岸打算·····	146
急流勇退，方能明哲保身·····	147

· 第九章 减法生活 ·

太忙碌，会错失身边的风景·····	150
给幸福的生活脱去复杂的洋装·····	151
剔除了杂质，才会留下无瑕之美·····	152
剪掉不必要的生活内容·····	153

不为物累，简单生活·····	154
让都市人的心灵回归简单·····	155
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望·····	156
在日历中留一些空白·····	157
给人生来次大扫除，留下最需要的东西·····	158
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐·····	159

· 第十章 涤荡心灵，放下负累 ·

愈放下愈快乐·····	162
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气·····	163
放下浮躁的心，人生静如禅·····	164
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由·····	166
放下缠绕在心灵的烦恼事·····	167
脱去抱怨的心灵枷锁·····	168
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任·····	169
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵·····	170
退隐心灵，保持精神世界的宁静·····	171
别让忧郁爬上微蹙的眉头·····	173
天真，人生如若初相见·····	174
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐·····	175
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔·····	176
走出不平衡的心理误区·····	178

· 第十一章 心里真放下，人生方自在 ·

放弃，修身养性的最高境界·····	182
“放下”是一种觉悟，更是一种自由·····	183
放下一切，才是开始处·····	184
一念放下，万般自在·····	185
心中梁木一根，放下就是舵和桨·····	187
心里放下，方为真放下·····	188
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心·····	189
悬崖深谷处，撒手得重生·····	190
提放自如，可得大自在·····	191
得失常挂心，宠辱皆心惊·····	193

有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力·····	194
人生难有真圆满，输赢得失且笑看·····	196
凡事不可强求，顺其自然者成大器·····	197
随遇而安，尽心就是完美·····	198
时时勤拂拭，越过人性三重门·····	199
生死如来去，重来去自在·····	201

· 第十二章 放下负担，一身轻松 ·

简化生活，让生命之舟轻扬·····	204
剔除生命中无用的东西·····	205
常怀空杯心态，心自会丰盈·····	206
轻轻放下，轻装前行·····	208
简单的生活，也能诠释幸福·····	209
凡事看开，享受生活·····	211
只看自己拥有的，不看自己没有的·····	213
不拿别人的标准来衡量自己·····	214
量力而行，画好自己的底线·····	215
跨越自我设定的樊篱·····	217
顺其自然，活得单纯·····	219
挣脱心中的绳结·····	220
保持自我，不随波逐流·····	221
推开虚掩的那扇门·····	223

· 第十三章 放下执着，进退自如 ·

握得越紧，越容易流失·····	226
另辟蹊径，步入新境·····	227
抛却执着的妄念·····	228
人生不必太执着·····	230
“此路不通”就转个弯·····	231
做一条反向游泳的鱼·····	233
变一回视线，换一次角度·····	234
低一下头，弯一下腰·····	236
柳暗花明又一村·····	237
寻明心，安身心·····	238

三分苦干，七分巧干·····	240
恬淡如水，进退安如·····	241
退一步，远离名利纷扰·····	243
给财富一条生路·····	244
苛求生活，徒增烦恼·····	245

· 第十四章 放下名利，走得更远 ·

在名利旋涡中寻回单纯的自己·····	248
身无分文，也可以开心快乐·····	249
淡泊名利，克己制欲·····	251
淡名寡欲，安贫乐道·····	252
不争名于朝，不争利于市·····	254
知足不辱，知止不殆·····	256
懂得淡泊，让内心宁静·····	257
忍对虚名，不受诱惑·····	259
高功厚名，华丽转身·····	260
恬然自得，去留无意·····	261
钱，“拥有”更要“用有”·····	263

· 第十五章 放下怨恨，学会宽容 ·

不原谅别人就是在惩罚自己·····	266
心宽一寸，福多十年·····	267
多几分理解，多几分感激·····	269
和气从度量开始·····	270
以恕己之心恕人·····	272
送一轮明月给他人·····	273
仇恨面前，彼此宽容·····	274
得饶人处且饶人·····	275
以超然气度去对待他人·····	277
相逢一笑泯恩仇·····	278
忘却过去的伤痛·····	280
敞开心灵，以爱对恨·····	281
多些度量，少些计较·····	282
尝试爱我们的敌人·····	284

· 第十六章 放下包袱，持花而行 ·

剔除生命杂质，追随快乐脚步·····	288
确立生命的意义·····	289
心是快乐的根，要由心地放下·····	290
心地清静，不着一物·····	292
以平常心泰然处世·····	293
扫出一片纯净的心地·····	295
与群石对话，看顽石点头·····	296
放下包袱，品味生活·····	297
涤荡心灵，滤去忧郁·····	298
从容不迫，气定神闲·····	300
自知，遇见最真实的自我·····	301
为活着的每一天喝彩·····	302

· 第十七章 放下浮躁，心安身安 ·

成功要耐得住寂寞·····	306
修为内在，成就外在·····	307
欲速则不达，宁静以致远·····	309
沉住气才能成大器·····	310
摒弃浮躁，抓住机遇·····	312
少一分躁动，多一分平静·····	313
静心过滤浮躁，留守安宁·····	315
去除妄念，安之若素·····	316
人淡如菊自飘香·····	318
处变不惊，泰然自若·····	319
务实铺就成功之路·····	320

· 第十八章 放下计较，糊涂是福 ·

人生不必太计较·····	324
守得大愚才是大智·····	325
让小事随风去·····	326
遇谤不辩，沉默的宽容·····	327
放开狭隘心胸，收获工作价值·····	329

计较少一点，快乐多一点.....	330
不妨做个“糊涂”人.....	332
拔除嗔怒的毒根.....	333
花要半开，酒要半醉.....	335
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟.....	336
要舍得吃眼前亏.....	337
不为他人的眼光而活.....	339
帮别人等于帮自己.....	340

· 第十九章 放下虚荣，回归本色 ·

做本色的自己.....	344
不为自己的虚荣所奴役.....	345
充实人生，安心走自己的路.....	346
告别虚荣，让心灵恢复自由.....	348
放弃攀比，和心灵赛跑.....	349
每天留一点时间独处.....	350
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃.....	351
爱慕虚荣会让你狼狈不堪.....	353
不做虚荣的假贵族.....	354
真正的人格需要内心的充实.....	356
还原生命本色.....	357
不必伤春悲秋，人生没有时间老.....	358

· 第二十章 放下得失，坦然接受 ·

留一份从容给自己.....	362
摆正心态，享受生活.....	363
没有失去，也就无所谓获得.....	364
淡看得失，不必挂心.....	366
凡事看淡，顺其自然.....	368
常怀一颗平常心.....	369
无法挽回时，坦然处之.....	371
路转溪头，别有天地.....	372
绽放不了花香，就当绿叶.....	373
少要多做，少说多做.....	374



珍惜此刻拥有的.....	375
--------------	-----

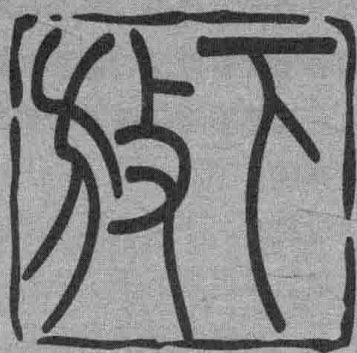
· 第二十一章 放下烦恼，自在生活 ·

人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	378
破除“我执”，烦恼无处丛生.....	379
心平气和，泰然处之.....	381
放开双手，让烦恼落下.....	382
顺其自然，看淡一切.....	384
不要和自己过不去.....	385
告别庸人自扰，安守本分的心.....	387
一念心清净，尽享生命清闲.....	388
调节身心，做情绪的主人.....	390
学会遗忘天地宽.....	391



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，又来来回回地更改，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。释迦牟尼在宗教事业和王位之间，选