

# 放下,即是快乐!

心中贪的欲念使我们放不下,内心的欲望与执着,使我们一直受缚,我们惟一要做的,只是将我们的双手张开,放下无谓的执着,就能逍遥自在了。

学会放下,在落泪以前转身离去,留下简单的背影;学会放下,将昨天埋在心底,留下最美的回忆;学会放下,让彼此都能有个更轻松的开始,遍体鳞伤的爱并不一定就刻骨铭心。

点滴哲理 感悟文丛

DIAN DI ZHI LI GAN WU WEN CONG

李津 / 编著

受益一生的智慧



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

# 放下，即是快乐

李津 编著



 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

放下,即是快乐/李津 编著. —北京:金城出版社,2005. 5  
ISBN 7-80084-710-1

I. 放... II. 李... III. 人生哲学-通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040075 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京市飞达印刷有限责任公司印刷

850×1168 毫米 24 开 10 印张 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-710-1/B·121

定价:20.00 元

## 序 言

何为快乐?快乐其实是一种心情,一种柳暗花明后的豁然开朗,一种重负顿释后的轻松惬意,一种拨开云雾见到朝阳的惊喜,一种洞悉人生真谛的大智慧。

在我们每个人的心灵深处,都会有一块属于自己的纯洁圣地,快乐就隐居于此,她操纵我们每天的心情:时而像晴空万里中的朵朵白云悠然自得;时而又像雨后的彩虹绚丽夺目;时而感受春风送来的问候;时而享受白雪皑皑中的那份宁静。

然而,身居闹市的我们越来越发现:我们的心情越来越难以驾驭,承载她的那块圣地正在渐渐地脱离我们的身体,离我们越来越远……取而代之的却是整天被名缰利锁缠身,成天陷入你争我夺的境地。我们肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的负累,不停地为自己描绘着自以为快乐如风、前程似锦的美好蓝图。就这样,我们在名利的诱惑下,一天天地在世俗的旋涡中越陷越深……

拖着疲惫的脚步,我们继续坚持赶路,但不再去用心关注路边的风景,只是注意自己脚下深深的印记,气喘吁吁的不堪,尽管这样,依然心甘情愿、持之以恒。一步步,在坚持不懈的“奋斗”中我们逐渐迷失了自我,忘记了自己的真正追求,使得身体与心灵的疲惫到达了极点……

身体的劳累可以用休息来缓解,但是心灵的疲惫却难以愈合。当身体的疲惫消弭之后,心灵却久久不得安宁。内心的倾轧,竞争的残酷,心中的渴求,他人的不解都在心中反复呈现而投下凝固的映像。我们急需找到一片宁静的港湾来填补我们失去的圣地,急需用快乐取缔世俗的烦恼。那我们如何才能获得快乐呢?

有这样一个故事:一个背负众多金银财宝的富翁到处寻找快乐,可是历经千山万水也没有找到,失望的富翁沮丧的坐在路边,恰巧一位快乐的农夫经过,便上前寻求快乐的秘方。农夫放下沉甸甸的柴草,说:“想快乐很简单,放下你的财富就可以获得了

呀！”富翁顿悟——放下，即是快乐！

快乐其实就在我们的身边，只是我们没有注意而已。因此我们特意精心收集了一串串小故事，希望能够把这些净化我们心灵的哲理故事植入我们的心中，使我们放下尘世的烦恼，点亮前进的旅程，获取人生的快乐。

编者

2005年5月



# 目 录

## 第一章 快乐的法则 ..... (01)

|                 |      |
|-----------------|------|
| 见异思迁的妙处 .....   | (02) |
| 打开心的天空 .....    | (04) |
| 使别人快乐 .....     | (06) |
| 放弃是一种美丽 .....   | (08) |
| 想想你拥有的快乐 .....  | (12) |
| 一钱太守 .....      | (14) |
| 钓鱼 .....        | (17) |
| 快乐的密码 .....     | (19) |
| 快乐的农夫 .....     | (20) |
| 力行五德 .....      | (21) |
| 该放手时就放手 .....   | (22) |
| 退一步海阔天空 .....   | (23) |
| 忘记仇人 .....      | (26) |
| 谦让一步宽十丈 .....   | (27) |
| 鞠躬尽瘁、死而后已 ..... | (30) |
| 察 .....         | (32) |
| 懂得赞美 .....      | (34) |
| 精神的力量 .....     | (37) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 以其人之道还治其人之身 ..... | (39) |
|-------------------|------|

## 第二章 放下,即是快乐 .....

(43)

|                     |      |
|---------------------|------|
| 选择后悔 .....          | (44) |
| 让他一墙又何妨 .....       | (46) |
| 先聪明后糊涂 .....        | (50) |
| 放下挫折 .....          | (52) |
| 想快乐就不要什么都想“抓” ..... | (53) |
| 放下名誉 .....          | (55) |
| 王祥尽孝 .....          | (58) |
| 得大体识大局 .....        | (60) |
| 冯忍言 .....           | (62) |
| 豁达的心胸 .....         | (64) |
| 享受生活 .....          | (66) |
| 糊涂于细枝末节 .....       | (68) |
| 不要太笃定 .....         | (69) |
| 缺陷 .....            | (71) |
| 窄巷 .....            | (72) |
| 最喜欢的东西 .....        | (74) |
| 人生大智慧之忍 .....       | (76) |
| 突破自己 .....          | (80) |
| 真正的热爱 .....         | (81) |
| 挽救灵魂 .....          | (82) |

## 第三章 糊涂并快乐着 .....

(85)

|             |      |
|-------------|------|
| 大事不糊涂 ..... | (86) |
| 无欲则刚 .....  | (88) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 自己不糊涂 .....      | (90)  |
| 完美 .....         | (92)  |
| 难得糊涂 .....       | (93)  |
| 五张羊皮糊涂为相 .....   | (95)  |
| 秉公办事之道 .....     | (97)  |
| 快乐的海滩之旅 .....    | (99)  |
| 聪明糊涂计 .....      | (100) |
| 愈是糊涂愈觉悟 .....    | (105) |
| 糊涂交友 .....       | (109) |
| 糊涂才能成大业 .....    | (111) |
| 主动吃亏装糊涂 .....    | (113) |
| 糊涂策略 .....       | (114) |
| 聪明而愚,其大智也 .....  | (116) |
| 糊涂一分,便超脱一分 ..... | (118) |
| 宽容 .....         | (120) |

#### 第四章 轻松并快乐着..... (123)

|               |       |
|---------------|-------|
| 减五岁 .....     | (124) |
| 让自己快乐起来 ..... | (126) |
| 过独木桥 .....    | (128) |
| 权力也“杀人” ..... | (129) |
| 思想的魔力 .....   | (132) |
| 买鱼 .....      | (133) |
| 见义勇为 .....    | (134) |
| 死时的遗憾 .....   | (138) |
| 遇“鬼” .....    | (140) |
| 寇宰相罢宴 .....   | (142) |
| 走到圈边请止步 ..... | (146) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 暗渡陈仓·····      | (151) |
| 以己度人以解人·····   | (153) |
| 椰子砸着经理的头·····  | (155) |
| 三养·····        | (157) |
| 欲取先予·····      | (160) |
| 冤家宜解不宜结·····   | (162) |
| 形圆而不可败·····    | (164) |
| 孝心·····        | (166) |
| 忍·····         | (167) |
| “诚实”的糊涂·····   | (169) |
| 糊涂巧言避祸·····    | (173) |
| 百丈清规·····      | (175) |
| 放下贪心·····      | (177) |
| 乐善好施、舍己救人····· | (179) |
| 为人之道·····      | (180) |
| 真龙潜于深水·····    | (183) |
| 酌贪泉而觉爽·····    | (186) |
| 小事愚,大事明·····   | (189) |
| 严于律己·····      | (191) |
| 不赚分文的赚钱技巧····· | (194) |
| 保持本色·····      | (196) |

## 第五章 背上快乐前进····· (199)

|                |       |
|----------------|-------|
| 带着自己的缺陷上路····· | (200) |
| 焚券了债·····      | (201) |
| 吹落黄花满地金·····   | (202) |
| 让你的胸襟海阔天空····· | (204) |
| 拍马·····        | (206) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 墨砚沙的由来·····  | (208) |
| 你也是艺术家·····  | (211) |
| 守住制高点·····   | (214) |
| 瞒天过海安朝政····· | (216) |
| 弄巧成拙·····    | (217) |
| 王子被踢·····    | (218) |
| 成功绝非偶然·····  | (220) |
| 保姆被辞·····    | (222) |
| 交友不图有用·····  | (224) |



快乐阅读

## 第一章 快乐的法则

## 见异思迁的妙处

人生苦短,韶华难留。选准目标,就要锲而不舍,以求“金石可镂”。但若目标不适,或主客观条件不允许,与其蹉跎岁月,师老无功,就不如学会放弃,“见异思迁”。

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上,每一个心智正常的人,都会有理想、憧憬和追求。否则,他便会胸无大志,自甘平庸,无所建树。然而,历史和现实生活告诉我们:必须学会放弃!

放弃既是一种理性的表现,也不失为一种豁达的美。

“锲而不舍,金石可镂。”这是古人留下的一句著名的治学格言,也是为世人推崇的成才之道。

其实,苦学不辍、持之以恒,只是一个人成才的条件之一,而其他条件,譬如机遇、天赋、爱好、悟性、体质等诸项也是缺一不可的。如果你研究某一学问、学习某一技术或从事某一事业确实条件太差,而经过相当的努力仍不见效,那就不妨学会“放弃”,以求另辟蹊径。

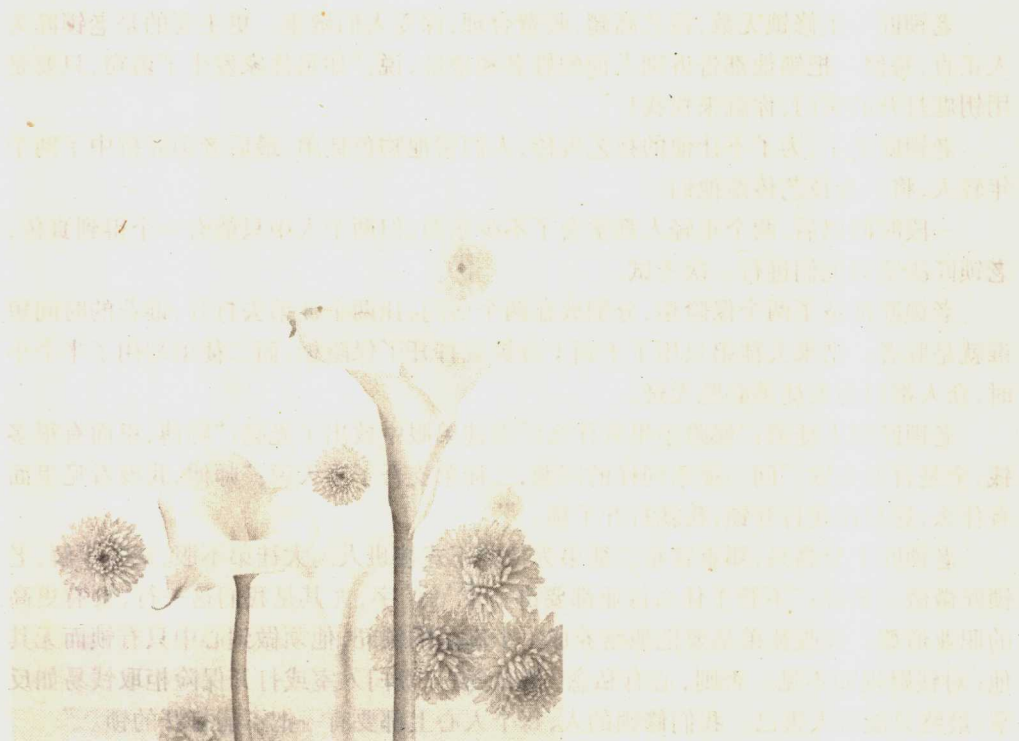
比如学弹钢琴,据统计,北京、上海各有 10 万琴童,全国有多少,不得而知,估计不会少于 100 万吧!要是光弹着玩玩倒也罢了,可是,许多家庭都是认认真真把孩子当个钢琴家来培养的。很多夫妇自认为“这一辈子就这样了”,孩子无论如何也要让他成就一番事业。于是省吃俭用,给孩子置办了一架进口钢琴,立志要培养出一个中国的“肖邦”、“李斯特”。

再如高考,一年一度高考风起云涌,一番拼搏,分出高下,几家欢喜几家愁。受教育资源限制,不论你如何“锲而不舍”,使尽浑身解数,录取率就决定了必然要有近一半的考生要自愿或不自愿地“放弃”上大学的愿望。如果差距不大,偶尔失手,自然不妨厉兵

秣马,来年再战;倘若成绩实在差距太大,再考几次也难有多大提高,那就应当机立断,学会“放弃”。

有道是“成才自有千条道,何必都挤独木桥”,世界首富比尔·盖茨大学就没完成大学学业,大发明家爱迪生不过才小学毕业,照样不耽误他们成名成家,你又何必一条道走到黑呢,或许,你只退这么一步,便会海阔天空。

人生苦短,韶华难留。选准目标,就要锲而不舍,以求“金石可镂”。但若目标不适,或主客观条件不允许,与其蹉跎岁月,师老无功,就不如学会放弃,“见异思迁”。如此,才有可能柳暗花明,再展宏图。班超投笔从戎,鲁迅弃医学文,都是“改换门庭”后而大放异彩的楷模。可见,如果能审时度势,扬长避短,把握时机,做到恰当地放弃,既是一种理性的表现,也不失为一种豁达之举。



## 打开心的天空

我收徒弟是要把他培养成一个高超的锁匠，他须做到心中只有锁而无其他，对钱财视而不见。否则，心有私念，稍有贪心，登门入室或打开保险柜取钱易如反掌，最终只能害人害己。

老锁匠一生修锁无数，技艺高超，收费合理，深受人们敬重。更主要的是老锁匠为人正直，每修一把锁他都告诉别人他的姓名和地址，说：“如果你家发生了盗窃，只要是用钥匙打开的家门，你就来找我！”

老锁匠老了，为了不让他的技艺失传，人们帮他物色徒弟。最后老锁匠挑中了两个年轻人，将一身技艺传给他们。

一段时间以后，两个年轻人都学会了不少东西。但两个人中只能有一个得到真传，老锁匠决定对他们进行一次考试。

老锁匠准备了两个保险柜，分别放在两个房间，让两个徒弟去打开，谁花的时间短谁就是胜者。结果大徒弟只用了不到十分钟就打开了保险柜，而二徒弟却用了半个小时，众人都以为大徒弟必胜无疑。

老锁匠问大徒弟：“保险柜里有什么？”大徒弟眼中放出了光亮：“师傅，里面有很多钱，全是百元大钞。”问二徒弟同样的问题，二徒弟支吾了半天说：“师傅，我没看见里面有什么，您只让我打开锁，我就打开了锁。”

老锁匠十分高兴，郑重宣布二徒弟为他的正式接班人。大徒弟不服，众人不解，老锁匠微微一笑说：“不管干什么行业都要讲一个‘信’字，尤其是我们这一行，要有更高的职业道德。我收徒弟是要把他培养成一个高超的锁匠，他须做到心中只有锁而无其他，对钱财视而不见。否则，心有私念，稍有贪心，登门入室或打开保险柜取钱易如反掌，最终只能害人害己。我们修锁的人，每个人心上都要有一把不能打开的锁。”

## 第一章 快乐的法则

人生何尝不是,每个人心中都应有一把锁,锁住一切贪欲与私念,这样在我们的人生旅途中,才会光明磊落。一旦随意打开它,那我们还有什么可以锁住?放下心中的锁,你就为自己的心灵打开了一片广阔的天空。

永升人照野



## 使别人快乐

神奇的爱,使数学法则失去平衡,两个人分担一个痛苦,只有一个痛苦;而两个人共享一个幸福,却有两个幸福。

施恩于人共分享;献花者手中留余香。

每天都想想,怎样才能使别人快乐?这样你就会逢凶化吉,因祸得福,快乐就会飞到你的身边,使你远离烦恼的沼泽地。

有一天,上帝对教士说:“来,我带你去看看地狱。”

他们进入了一个房间,许多人正在围着一口煮食的大锅坐着,他们眼睛直呆呆地望着大锅,又饿又失望。每个人手里都有一只汤匙,因为汤匙的柄太长,所以食物没法送到自己的口里。

“来,现在我带你去看看天堂。”上帝又带教士进入另一个房间。这个房间跟上个房间的情景一模一样,也有一大群人围着一只正在煮食的锅坐着,他们的汤匙柄跟刚才的那群人的一样长。所不同的是,这里的人又吃又喝,有说有笑。

教士看完这个房间,奇怪地问上帝:“为什么同样的情景,这个房间的人快乐,而那个房间的人却愁眉不展呢?”

上帝微笑着说:“难道你没有看到,这个房间的人都学会了喂对方吗?”

这个故事生动地告诉世人,人活在世上要学会分享和给予,养成互爱互助的行为。他们在地狱里看到的那群吝啬鬼,他们宁愿自己饿死,也不愿去喂对方,正像诗人白朗宁所说:“把爱拿走,地球就变成一座坟墓了。”

而在天堂里,看到的是“施恩于人共分享”、“献花者手中留余香”。正像俄国伟大的作家托尔斯泰所说:“神奇的爱,使数学法则失去平衡,两个人分担一个痛苦,只有一个痛苦;而两个人共享一个幸福,却有两个幸福。”

世界著名的精神医学家亚弗烈德·阿德勒曾经发表过一篇令人惊奇的研究报告。他常对那些孤独者和忧郁病患者说：“只要你按照我这个处方去做，14天内你的孤独忧郁症一定可以痊愈。这个处方是——每天都想一想，怎样才能使别人快乐。”

有一个50岁的女人，丈夫去世不久，儿子又坠机身亡，她被悲伤和自怜的感情所包围，久而久之得了忧郁症，甚至产生自杀的念头，好心的邻居带她去找亚弗烈德·阿德勒，阿德勒弄清病情后劝她去做些能使别人快乐的事。

一个50岁的女人能做些什么呢？她过去喜欢养花，自从丈夫和儿子去世后，花园都荒芜了。她听了亚弗烈德·阿德勒的劝告后，开始整修花园，施肥灌水，撒下种子，很快就开出鲜艳的花朵。从此，她每隔几天就将亲手栽培的鲜花送给附近医院里的病人。她给医院里的病人送去了温馨，换来了一声声“谢谢您！”

这美好的“谢谢您！”轻柔地流入她的心田，治愈了她的忧郁症。她还经常收到病愈者寄来的贺年卡、感谢信，这些卡片和信帮助她消除了孤独感，使她重新获得人生的喜悦。

无论一个人的生活多么平凡，即便生理上有这样那样的缺陷，都应该学会这个精神处方——多想想，怎样才能使别人快乐。

有一个盲人在夜晚走路时，手里总是提着一盏明亮的灯笼，别人看了很好奇，就问他：“你自己看不见，为什么还要提灯笼走路？”

那个盲人满心欢喜地说：“这个道理很简单，我提上灯笼并不是给自己照路，而是为别人提供光明，帮助别人。我手里提上灯笼，别人也容易看到我，不会撞到我身上，这样就可以保护自己的安全，也等于帮助自己。”

在漫漫的人生道路上，你如果觉得自己孤寂，或者觉得道路艰险，那你就照阿德勒的话去做。每天都想一想，怎样才能使别人快乐。这样你定会逢凶化吉，因祸得福，快乐就会飞到你的身边，使你远离烦恼的沼泽地。因为爱的表现是无保留地奉献，而其结果却是无偿地索取。

你在送别人一束玫瑰的时候，自己手中也留下随时随地持久的芳馥。

