

一切放下，一切自在；当下放下，当下幸福

放下，是一种心态的选择，是一门心灵的学问，是一种生活的智慧。懂得放下，你将解脱烦恼，享受自在人生；学会放下，你将快乐淡定，心灵刹那花开。



放下 是舍更是得

谢天晴◎编

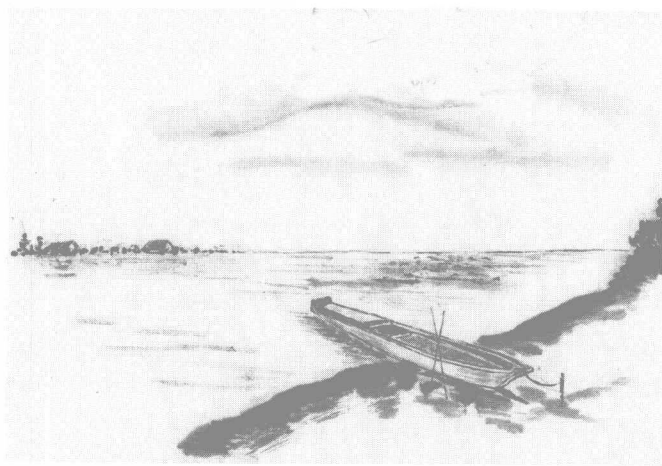
放下，是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。「世上本无事，庸人自扰之。」人生，不长不短，有未知的迷茫，有未知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。当一切如白驹过隙，如烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。



中国华侨出版社

放下 是舍更是得

谢天晴◎编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下, 是舍更是得 / 谢天晴编. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5113-5551-5

I. ①放… II. ①谢… 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 (2015) 第154252号

放下, 是舍更是得

编 者: 谢天晴

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 落 羽

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 720毫米×1040毫米 1/16 印张: 26 字数: 638千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5551-5

定 价: 59.00 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

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 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。”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。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：放下，是舍更是得。

人们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。对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失放不下，生命就在是非、得失里受折磨。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。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，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、日丽风和。

放下也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。生活中，有太多的人在执着，执着于近在咫尺的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于唾手可得的感情……却始终是差之毫厘。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……在人生的单行道上，放下心中的纷扰，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。其实，人生在世，不如意事十有八九。正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。”放不下，其实是自己和自己过不去。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

放下，是舍更是得

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。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。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能充分地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。而能以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将快乐、豁达、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、荣誉这样的身外之物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。放下，不是让我们放弃；放下，不是让我们退缩；放下，不是为了失去，而是为了得到，得到更多幸福。不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负；而那些早早放下的人，却能成功和幸福同享。学会放下，将会看轻人生的舍与得；选择放下，才能留出容纳幸福的位置。

放下欲望，心灵就得到放松；放下包袱，身体就得到轻盈；放下恩怨，情操就得到升华……放下的心态犹如一堵墙，隔开了快乐和哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去就是天堂。放下，是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。放下，是舍更是得。



目 录

第一章 生命不堪承受之重——放下负担，一身轻松..... 1

简化生活，让生命之舟轻扬	1
剔除生命中无用的东西	2
常怀空杯心态，心自会丰盈	3
轻轻放下，轻装前行	5
简单的生活，也能诠释幸福	6
凡事看开，享受生活	8
只看自己拥有的，不看自己没有的	10
顺其自然，活得单纯	11
不拿别人的标准来衡量自己	12
量力而行，画好自己的底线	13
保持自我，不随波逐流	15
跨越自我设定的樊篱	16
挣脱心中的绳结	18
推开虚掩的那扇门	19
给自己一双发现的眼睛	20

第二章 找寻属于自己的人生——放下执着，进退自如 21

人生不必太执着	21
握得越紧，越容易流失	22
另辟蹊径，步入新境	24
学会变通，走出人生困境	25
穷则变，变则通	27
做一条反向游泳的鱼	28
抛却执着的妄念	29
寻明心，安身心	30
低一下头，弯一下腰	32
改变思路解决问题	33

放下，是舍更是得

“此路不通”就转弯	34
变一回视线，换一次角度	35
恬淡如水，进退安如	37

第三章 心灵载不动太多的身外之物——放下名利，走得更远 39

在名利旋涡中寻回单纯的自己	39
身无分文，也可以开心快乐	40
淡泊名利，克己制欲	42
淡名寡欲，安贫乐道	43
不争名于朝，不争利于市	45
知足不辱，知止不殆	46
懂得淡泊，让内心宁静	48
忍对虚名，不受诱惑	50
高功厚名，华丽转身	51
恬然自得，去留无意	52
钱，“拥有”更要“用有”	53
给财富一条生路	54
退一步，远离名利纷扰	55

第四章 境由心造，每天给自己一点阳光——放下阴霾，海阔天空 57

境由心造，人生处处有阳光	57
日日是好日，过好每一天	58
心境开阔，生活自然美好	59
开放你的心灵，赢得整个世界	61
换一种活法，改变一下自己	62
想开看开，没有过不去的坎	63
用心中的灯，驱散黑暗	64
换种态度去对待生活	66
下一个人更好，下一次机会更好	67
转弯就是阳光普照	69
物来则应，过去不留	70
用“心”达到乐观之境	71
在淘汰中寻找希望	72
选择快乐，享受快乐	73
带快乐回家	74

第五章 转弯，阳光依旧灿烂——放下怨恨，学会宽容 76

不原谅别人就是在惩罚自己	76
--------------	----

多几分理解，多几分感激	77
心宽一寸，福多十年	79
和气从度量开始	80
送一轮明月给他人	81
以恕己之心恕人	82
以超然气度去对待他人	84
仇恨面前，彼此宽容	85
得饶人处且饶人	86
忘却过去的伤痛	87
相逢一笑泯恩仇	88
敞开心灵，以爱对恨	90
多些度量，少些计较	91

第六章 放爱一条生路——放下错爱，幸福花开..... 93

有一种爱，叫作放手	93
善待手中的爱情	94
幸福与否，由你来定	96
挥手告别不适合自己的人	97
不要让爱牵绊了幸福	98
放开手，守望对方的幸福	99
珍爱自己，不执着于错爱	100
爱情要坚持“半糖主义”	102
走好爱情的斑马线	103
在深爱中保持自我	104
找一个爱自己和自己爱的人	105
以爱维忠，让幸福常伴左右	107
好好珍惜眼前人	108
浪漫爱情要经得起平淡的考验	109

第七章 在不抱怨的围城里亲吻幸福——放下抱怨，收获快乐.....111

婚姻如鞋，有磨才能合	111
合适才是幸福	113
长久的婚姻需要恒久的忍耐	114
低头的瞬间就成全了彼此	115
接受不完美的伴侣	117
反观自己，从失败中寻找美满婚姻	118
幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”	119
带着欣赏的眼光看待婚姻	120

放下，是舍更是得

多一分宽容，多一分温暖	121
给爱人点起一盏温暖的照明灯	122
在不抱怨的围城里亲吻幸福	123
经营家就是修缘分	124
婚姻需要信任的滋润	126

第八章 搬开心里的石头——学会选择，懂得放弃.....128

人生就是一个不断选择的过程	128
处于岔道口，作好选择	129
正确的方向比努力更重要	131
尝试回到人生的原点	132
昨天的种子决定今天的果实	133
小弃小得，大弃大得	135
择优而选，人生没有后悔	136
在鱼与熊掌间理智取舍	137
学会放弃的哲学	138
舍鲜花之绚丽，得果实之香甜	140
睿智选择，适时放弃	141
舍卒保车，大有收获	143
适时刹车，轻松自在	144
在选择与放弃间收获幸福	145

第九章 抛开羁绊，追随自在的脚步——放下包袱，持花而行.....147

剔除生命杂质，追随快乐脚步	147
确立生命的意义	148
心是快乐的根，要由心地放下	149
心地清净，不着一物	151
以平常心泰然处世	152
扫出一片纯净的心地	154
放下包袱，品味生活	155
涤荡心灵，滤去忧郁	156
与群石对语，看顽石点头	157
自知，遇见最真实的自我	158
清理心灵的后花园	159
从容不迫，气定神闲	160

第十章 少一分物欲，多一分安宁——放下贪念，知足常乐.....162

心中存善念，不做贫穷的富人	162
---------------------	-----

人生要学会做减法	164
欲望有毒，愈靠近愈危险	165
少一分物欲，多一分安宁	166
克制己欲，拒绝不需要的东西	167
以“舍”医“贪”	168
不贪恋生活中的“第四个面包”	170
心灵载不动太多的贪欲	171
为欲望减减“肥”	172
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	174
心淡如水，寡欲则明	175
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	176

第十一章 行到水穷处，坐看云起时——放下浮躁，心安身安.....178

成功要耐得住寂寞	178
修为内在，成就外在	179
欲速则不达，宁静以致远	181
摒弃浮躁，抓住机遇	182
沉住气才能成大器	184
静心过滤浮躁，留守安宁	185
少一分躁动，多一分平静	186
去除妄念，安之若素	188
人淡如菊自飘香	189
处变不惊，泰然自若	190
务实铺就成功之路	191

第十二章 与世界和解，学会接受不完美——放下苛求，笑纳缺憾...193

人生当有不足	193
留一点缺口才接近完美	194
苛求生活，徒增烦恼	196
与其挑剔，不如充实自己	197
从不利中看到有利的一面	198
不完美成就另一种完美	199
追求美，但不追求完美	200
不苛求完美，反而能收获完美心境	201
张开手掌，笑纳残缺	202
不追求最好的，只追求最合适的	204
凡事不必尽善尽美	205
穿越不完美，收获意外的美丽惊喜	206

放下，是舍更是得

坦然接受他人的帮助	207
-----------------	-----

第十三章 闻谤不辩，守得大愚是大智——放下计较，糊涂是福.....209

人生不必太计较	209
守得大愚才是大智	210
不妨做个“糊涂”人	211
让小事随风去	213
放开狭隘心胸，收获工作价值	214
计较少一点，快乐多一点	215
遇谤不辩，沉默的宽容	216
拔除嗔怒的毒根	218
要舍得吃眼前亏	220
花要半开，酒要半醉	221
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟	222
不为他人的眼光而活	223
帮别人等于帮自己	225

第十四章 贵而不显，富而不炫——放下虚荣，回归本色.....227

做本色的自己	227
不为自己的虚荣所奴役	228
告别虚荣，让心灵恢复自由	229
走出面子围城	230
充实人生，安心走自己的路	232
放弃攀比，和心灵赛跑	233
真正的人格需要内心的充实	234
不做虚荣的假贵族	235
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	236
爱慕虚荣会让你狼狈不堪	238
还原生命本色	239
保持光彩，做最好的自己	240
不为迎合别人而改变自己	242

第十五章 不要等幸福来敲门——放下安逸，激发斗志.....243

人生就要上山顶	243
吃苦药当作吃补药	245
安逸是人生的无底陷阱	246
在危机感中成长	248
告别眼前的诱惑，跟上时间的脚步	249

给自己一个悬崖，激发无限潜能	250
风光尽显之时，保持清醒意识	252
靠自己，一步一步来	253
一分耕耘，一分收获	255
生命不息，奋斗不止	256
幸福的门要自己推开	257

第十六章 逆境、顺境都是佳境——放下自我，从最低处成功.....259

人在低处也飞扬	259
沉潜是为了更好地腾飞	260
聪明人会把自己放在最低处	262
在低谷短暂停留，向更高峰攀登	263
高下相倾，放低位置	264
先蛰伏，再成功	265
敢于放下身架	266
沉下心来，从基层做起	267
卧薪尝胆，厚积薄发	269
图难于易，完成从无到有的成功	270
勇敢地踏入下一段旅程	272

第十七章 把苦日子过甜——放下消极，乐观生活.....274

世界的颜色来自心情的颜色	274
换个视角看世界	276
积极的期盼会为自己“升级”	277
保持阳光般的笑脸	278
不是青松，可以是最好的灌木	280
放弃眼泪，选择微笑	281
清理暗角，自己拯救自己	282
让阳光与心灵同行	284
发现事物美好的一面	285
在困难的中心，乐观将我们救活	286
充满自信，你也可以成为世界“第一等”	288
点燃一份热情，迎接新的生活	289
用快乐拥抱每一天	290

第十八章 人生苦短，有种幸福叫饶过自己——放下得失，坦然接受292

没有失去，也就无所谓获得	292
留一份从容给自己	294

放下，是舍更是得

淡看得失，不必挂心	295
摆正心态，享受生活	297
凡事看淡，顺其自然	298
常怀一颗平常心	299
无法挽回时，坦然处之	301
绽放不了花香，就当绿叶	302
少要多做，少说多做	303
路转溪头，别有天地	304
珍惜此刻拥有的	305

第十九章 处世需要点钝感力——放下争斗，处世双赢.....307

人生当如水，包容万物	307
处世需要点钝感力	309
修炼水一般的智慧	310
让一让，人生六尺巷	311
忍耐，让讥谤随风而逝	312
在忍耐中成长	314
忍让他人，得大境界	315
放过那些伤害过我们的人	317
留有余地，才能从容转身	318
多一些理解，多一些包容	319
懂得“示弱”的智慧	320
有理也要让三分	321
路径窄处，留一步与人行	323
圆融处世，畅通无阻	324

第二十章 悦纳他人就是善待自己——放下成见，大度包容.....326

打开“心”的格局	326
独木桥上，先让对面的人过来	327
心境开阔，与人为善	328
换位思考，由己及人	329
悦纳他人，善待彼此	330
不迁怒，不动心	332
将心比心，怨亲平等	333
不戴“有色眼镜”看人	334
感谢你的敌人	336
不过度，不强求，不忘形	337
守护自己心灵的花园	338

第二十一章 事来则心始现，事去而心随空——放下芥蒂，人际长青……340

人际和谐需要换位思考	340
利他，方能利己	341
设身处地，感同身受	342
赠人玫瑰，余香惠己	344
交友要亲如蜜而淡如水	345
舍得一点谅解，收获整片天空	346
悦纳不完美的朋友	348
待人以宽，于有疑处不疑	349
难有是知己，得一必珍惜	350
做个有心人	351
多交朋友，少结冤家	353
时刻储蓄你的人情账户	354
拥有人际关系，赢得胜利	355

第二十二章 低姿态做事，高境界做人——放下身段，拓宽职路……357

职场低姿态，赢得他人心	357
谦虚做人，踏实做事	359
隐藏锋芒，低调做人	360
当进则进，当退则退	361
凡事留余地，得进退从容	362
进是前，退亦是前	364
不主动淘汰自己，就会被别人淘汰	365
低调做人，高调行事	367
以和为贵，精诚合作	368
融入集体，避开边缘化	370
沉住气，走好职场路	371

第二十三章 宠辱不惊，更要毁誉不惊——放下荣辱，善谋其政……373

在其位，善谋且只谋其政	373
不为耳目导心	374
有所为，有所不为	375
敏于事，慎于言	377
该糊涂时糊涂一把	378
不盈不满，如履薄冰	380
在出世与入世间，从容选择	381
深谋远虑，留下退路	383

放下，是舍更是得

功成身退，见好就收 384

“自污”，方为保全之道 386

借石攻玉，铺平道路 387

宠辱不惊，去留无意 388

第二十四章 不争一时，只争一世——放下输赢，商海互惠.....390

放下输赢，取得双赢 390

争千秋功德，不争一时功利 392

适度让利才能赢得长久利益 393

敢于吃亏，妥协共赢 394

避开“红海”，投身“蓝海” 395

善与人合作，成功才水到渠成 397

礼让对方，才能生生不息 398

适当地退，更好地进 400

拿得起，更要放得下 401



生命不堪承受之重

——放下负担，一身轻松

著名哲学家马塞尔曾说，人生就是一场旅行。人在这世上都只是旅客，而不是归人，那又何必在意自己“有”什么呢？不如恢复简单的心灵，为生活做减法。我们会发现，在这场生命的旅程中，我们背负的行李越少，沿途的风景越美。

简化生活，让生命之舟轻扬

鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

弘一法师出家前的头一天晚上，与自己的学生话别。学生们对老师能割舍一切遁入空门既敬仰又觉得难以理解，一位学生问：“老师何所为而出家？”

法师淡淡答道：“无所为。”

学生进而问道：“忍抛骨肉乎？”

法师给出了这样的回答：“人世无常，如暴病而死，欲不抛又安可得？”

世上人，无论学佛的还是不学佛的，都深知“放下”的重要性。可是真能做到的能有几人？如弘一法师这般能放下令人艳羡的社会地位与大好前途、离别妻子骨肉的，可谓少之又少。

“放下”二字，诸多禅味。我们生活在世界上，被诸多事情拖累，事业、爱情、金钱、子女、学业……这些东西看起来都那么重要，一个也不可放下。要知道，什么都想得到的人，最终可能会为物所累，导致一无所有。只有懂得放弃的人，才能达到人生至高的境界。

孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”当我们面临选择时，不得不学会放弃。而弘一法师正是为了更高的人生追求，毅然决然地放下了一切。

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样地孤独、

放下，是舍更是得

痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而嘶哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦、每一次受伤后的哭泣、每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”“什么？扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。放下它吧！孩子，生命不能负重太多。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。他终于明白，原来，生命是可以不必如此沉重的。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能在一定条件下使生命得到升华。但是如果不把它们放下，它们就会成为人生的包袱。人生只有不断总结经验，才能得到不断的提高。

明朝诗人杨基在《闻蝉》中写道：“人情世故看烂熟，皎不如污恭胜傲。”其实，在此提及的“人情世故”有着更深刻的寓意：不是简单地圆滑处世，也不是假意地虚伪逢迎，更不是单纯地屈服于现实，而是真正地懂得生活的意义，安详地走完自己的人生。

其实我们的生命不必如此沉重。鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

我们总是让生命承载太多的负荷，这个舍不得丢掉，那个舍不得丢掉，最终被压弯腰的是我们自己。简化生活，需要我们放下虚荣，放下太多的功利，放下金钱的压力，为我们自己的肩膀减减负。到最后，我们会发现生命原来可以不必太沉重。放下负担，简化生活，我们的生命之舟才能得以轻松前行。

剔除生命中无用的东西

人生的目的不是面面俱到，也不是多多益善，而是把自己已经掌握的东西得心应手地去运用。如同宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

生命中总有太多与人生活无关的东西，这些东西对于人来说是无用的。但很多时候，我们常常会被这样的人和事所干扰，在歧路上越走越远，找不到回头的道路，最终失去了真实的自我。

如果我们能把这些无用的却时时烦扰我们的事物从生命中清除出去，那我们就有足够的时间来跟随自己的心，思考整个宇宙，思考这永恒的时间，观察每一事物的瞬息万变。其实，生命是属于我们自己的，每个人都应该有一片属于自己的独特的天空。我们所要做的只是不要被别人的言论所左右，找到那片属于自己的天空，我们便能创造出属于自己的精彩。