

放下

其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

当下的修行

要懂得一点

放下

释颖 编著

心灵恰似一座房间，
不常拂拭，便会落满尘埃。

试问，蒙尘的心，
又怎会不变得灰暗与迷茫？

为心灵洗个澡，洗去冗余，
洗出一颗洁净的心……



其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

做人，介怀则受困，固守则不前。
懂得一点放下，人生才能远离桎梏、充满诗意……

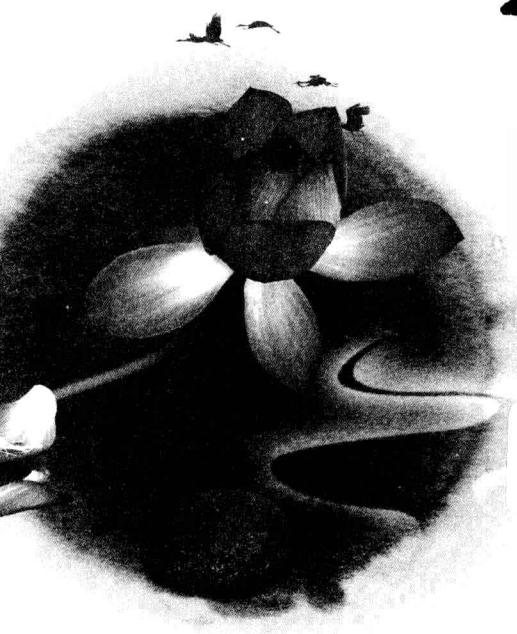
中国华侨出版社

其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

当下的修行 要懂得一点

放下

释景
编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的修行：要懂得一点放下/释颢编著. —北京：中国华侨出版社，
2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5113 - 1430 - 7

I. ①当… II. ①释… 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 (2011) 第 085852 号

●当下的修行：要懂得一点放下

编 著/释 颢

责任编辑/严晓慧

封面设计/天之赋设计室

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京东海印刷有限公司

版 次/2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1430 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

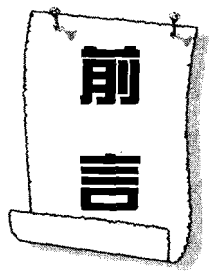
法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



很久以前，有位青年背着一个特大号的包袱，不远万里前去拜访智者，欲请求智者为自己指点迷津。见面以后，青年向智者倾诉了自己所有的烦恼、痛苦、孤独与寂寞。

智者闻言略作思索，转而问道：“你这包袱里装的都是什么？”

青年回答：“都是很重要的东西！其中包括：我每一次出现的烦恼；我每一次承受的痛苦；我每一次滴落的眼泪；我每一次品味到的孤独……若是没有它们，或许我根本无法坚持走到您这儿！”

智者听後一言未发，默默带着青年来到江边，二人乘船渡江而过。

上岸以后，智者命令青年：“把船扛上，我们继续往前走。”

青年惊诧万分：“扛着它上路？它那么沉，我岂能扛得动？”

智者微微一笑：“是的，你确实扛不动。我们在过江时，船是工具，是有用的；但现在已经过了江，船也就失去了作用，如果执意扛着它，就会影响我们的速度，最终成为我们的包袱，令我们不堪重负！人生中的烦恼、痛苦、孤独、寂寞、灾难等，从某种意义上讲，对我们是有益的。它可以转化为一种动力，使生命得到升华，但若是一直耿耿于怀、须臾不忘，它就会变成人生的包袱。这时，我们一定要学会放下，唯有如此，人生才不会被压垮。”





当下的修行

要懂得一点放下

青年依智者所言，放下包袱继续赶路，这时他发现自己的脚步竟然轻了许多，而且心情也愈发开朗起来……

正是因为放不下，所以我们一直疲惫不堪；正是因为放不下，所以我们一直无法走出人生的桎梏。心灵恰似一座房间，不常拂拭，便会落满尘埃。试问，蒙尘的心又怎会不变得灰暗与迷茫？

放下是一种感悟，是一种智慧，更是一门不可不懂的学问。

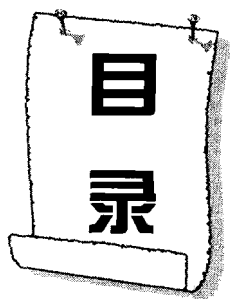
唯有放下执念，你才能领悟人生的智慧；唯有放下包袱，你才能打开心灵的枷锁；唯有放下奢求，你才能脱离欲望的摆布；唯有放下狭隘，你才能融入温暖的人群；唯有放下固守，你才能得到创新的奖励；唯有放下纠结，你才能读懂爱的真谛……

其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

编者

2010年12月





第一章 放下执念：人生悠远，悟者见智



每个人心中都有一个放不下的执念，它或者是疑惑，或者是杂念，或者是烦恼，或者是欲望……简直压得人无法喘息。事事都计较，事事都放在心上，人生岂不是很辛苦？那么，为何不将心中的执念放下来呢？



做人，别让自己背负的东西太多	2
少一些计较，少一些烦恼	3
放正心态，就能过得轻松	5
选择决定成败	7
为心灵除尘	8
控制不了，就去接受	10
幸福由你来定义	11





选择了，就不要后悔·····	13
你不是最倒霉的一个·····	14
生命的得失·····	15
求全，只会令你一无所得·····	17
不要吝啬你的赞美·····	18
选择因人而异·····	20
失之东隅，收之桑榆·····	21
控制你的痴念·····	22
残缺也是一种美·····	23
烦恼的根源·····	25
看清事物的本质·····	26
放宽心，淡化痛·····	28
没有什么放不下·····	29

第二章 放下包袱：去除冗余，解锁心灵



很多人在面临困境时，总是舍不得放下心理上的包袱。人生在世，面对无数的诱惑与磨难，往往不得不在“舍与得”面前彷徨徘徊。诱惑如同美景，如果贪多求全，终将一无所获，不如抽身而出，舍举目之求，存美景于胸，放眼天下，顿觉豁然开朗！



别让你的负重累及亲朋·····	32
忘记伤痛的去，从头再来·····	33
做精神的主人·····	34
好心态成就好人生·····	36



别把出身太当回事·····	37
风险无处不在·····	39
别让悲观驻留心中·····	40
移开紧盯“油碗”的眼睛·····	42
拆除心墙·····	43
天堂就在我们心中·····	44
不能锁住自己·····	46
你不是最不幸的那个人·····	47
死神一样可以战胜·····	48
打破心灵的壁垒·····	50
人生乐在豁达·····	51
不要自己吓自己·····	53
储备阳光·····	54
笑是最美丽的音符·····	55

第三章 放下迷乱：坦然以对，淡定从容



蚌因体内嵌入沙粒而痛苦，伤口的刺激使它不断分泌物质疗伤，待到伤口复合时，患处就会出现一粒晶莹的珍珠。哪粒珍珠不是由痛苦孕育而成？任何不幸、失败与损失，都有可能成为我们的有利因素。生活真的很神奇，它可以将一个人的志气磨尽，也能让一个人出类拔萃，就看你是怎样的一个人。



感恩你所拥有的一切·····	58
正视人生之门·····	59





当下的修行

要懂得一点放下

失去双腿，得回幸福·····	60
命运有两扇门·····	61
莫生气·····	62
人生的红绿灯·····	64
人生勿攀比·····	65
为心找个落点·····	66
不要关上你的心门·····	67
你从不曾被抛弃·····	69
何来绝对的公平·····	71
享受晴朗·····	72
做人，要敢于认输·····	73
当你不小心犯了错·····	75
浪子回头金不换·····	76
感谢伤口·····	78
选择积极·····	79
赌气的代价·····	81
智慧源于心态·····	83

第四章 放下惶恐：正视挫折，一往无前



很多时候，将困难看得太明白，反而会吓退我们的勇气，阻碍我们前进的步伐。在通过人生这座铁索桥时，若能忘记困难，放下恶劣环境带给我们的恐惧，心平气和地走好脚下的每一步，我们就一定能够到达彼岸。



没有谁是你的靠山·····	86
别为一次失败而苦恼·····	87
失败了也要昂首挺胸·····	88
尘世的雕琢·····	89
顺风兮，逆风兮，无阻我飞扬！·····	91
开弓没有回头箭·····	92
条条大路通罗马·····	94
别将困难看得太明白·····	96
忘记出身带给你的不快·····	97
让自己高贵一些·····	99
你不是废物·····	100
我命由我不由天·····	102
不犹豫，不后悔·····	103
人生就是一条不归路·····	104
你还有选择的自由·····	106
不要一直盯着“黑点”·····	107
定位决定命运·····	108
寻找新的出路·····	109

第五章 放下奢求：笑看得失，无欲则刚



淡看富与贵。有所求的乐，如腰缠万贯乃至一国之尊的富贵，是混沌和短暂的；无所求的乐，即身心自由无欲求的富贵心态，是一种纯粹和永恒的乐。





当下的修行

要懂得一点放下

每个人都是富翁	112
人生的价值	114
淡看富与贵	115
满足于你现在的所得	117
悬崖勒马，为时不晚	118
锁住贪念	120
欲望是把双刃剑	122
做人，不要一味贪多	123
解开名利枷锁	124
都是贪婪惹的祸	125
懂得分享，才有资格享受快乐	127
寻找快乐	128
各退一步，才能共赢	129
谁也不比谁傻	131
你在意的是什么	133

第六章 放下狭隘：将心比心，有容乃大



世上有许多灾祸、矛盾的起因可能都是些微不足道的小事，只因彼此针锋相对，谁也不肯吃亏，才会使问题升级，演变得不可收拾。如果此时可以退让一步，其实是可以将祸患化于无形的。



莫让仇恨毁了自己	136
冲动是魔鬼	137
好态度，好人缘	139



信任的力量	141
所谓挚友	142
摘下你的“有色眼镜”	144
与人为善就是与己为善	145
地狱与天堂的差异	147
究竟谁更美	148
宽容拯救人的灵魂	149
把恩惠刻在石头上，把仇恨写在沙滩上	151
容人所不能容	152
让他三尺又何妨	154
得饶人处且饶人	155
以情动人，以德报怨	156
指责别人时，请先反省自己	158
化谩骂于无形	159
琐事权当不知	160
取大节，宥小过	161
多一些理解，多一些宽恕	163
做个豁达之人	164
君子成人之美	166
每天为别人做一件善事	167
什么才是绅士风度	168
远离冷漠	169





第七章 收敛锋芒：低调做人，韬光养晦



海纳百川，成汪洋之势，是因为它位置最低。人生活在这个世界上，总能寻找到一个属于自己的位置。你现在站得低，并不意味着没有升腾的可能。地位低不是尊严低，只要肯以谦虚的姿态去实践自己的梦想，珍惜到来的机会，生活就一定会给予你相应的回报。



学会欣赏别人的长处	172
放低姿态	173
喜怒不形于色	175
善藏者，方能不败	177
佼佼者易折	178
当君得意时，勿忘形骸	180
忘记一时的风光	181
什么才是真正的尊严	182
人外有人，天外有天	183
智者不争	185
蛰伏自己	186
妥协不是失败	187
从低处做起	189
急流勇退，谓之大智	190
仁爱比聪明更难做到	191



第八章 放下“聪明”：不求至察，难得“糊涂”



一位名人曾经说过：“生命太短暂，无暇再顾及小事。”其实，我们根本没有必要把那些芝麻绿豆大的小事放在心上，做人不妨糊涂一点儿，将那些无关紧要的烦恼抛到九霄云外，如此你会发现，生命中突然多了很多阳光。



“糊涂”的生活最幸福	194
别因小事儿惆怅	195
且做一只“聋蛤蟆”	196
睁一只眼闭一只眼	197
享受自己的所得	199
莫过分执著	200
美丽的谎言	201
故作“糊涂”，顺水推舟	203
让自己“出丑”	204
受骗的快乐	206
“委屈”自己	207
“糊涂”也是一种宽容	209
“糊涂”致胜	210
该“糊涂”时要“糊涂”，该明白时要明白	212
不拘于名，藏锋露拙	213
水至清则无鱼	214
说话请含糊一点	215





把幸福当成一种习惯	217
让人生粗糙点	218

第九章 放下固守：勇于创新，突破“围城”



习惯性的观念，在解决一般问题的时候可以起到迎刃而解的积极作用。但是很多时候它是一种障碍，一种束缚。所以，如果我们想让自己更成功，就要摆脱固定的思维模式，不断提出解决问题的新观念，如此，你会发现一切皆有可能。



摆脱习惯的束缚	220
心动不如快行动	221
不要拘泥于旧经验	222
活活饿死的鳄鱼	224
苍蝇与蜜蜂	225
懒驴	226
动一动又怎样	227
为何不能拿香蕉	228
摆脱常规思维	229
走在别人前面	230
“入乡”请“随俗”	232
不要过分相信自己	233
随波逐流难有所成	234
打破习惯思维方式	236
换个角度看问题	237



不走“阳关道”	238
反其道而行之	239
砸掉心头的枷锁	241
先人而动，出奇制胜	242

第十章 放下纠结：淡然予舍，解读爱情

☺

真正的爱可以穿越外表的浮华，直达心灵深处。然而，喜爱猜忌的人们却在人与人之间设立了太多屏障，乃至亲于亲人、爱人之间也不能坦然相对。除去外表的浮华，卸去心灵的伪装，才可以实现真正的人与人的融合。

..... ☺

爱是平淡中的一缕幽香	246
往日情怀总是诗	247
心灵的感应	248
别为失恋而沉沦	250
爱需要用心去征服	252
爱不需要太多伪装	253
每天拥抱一分钟	255
淡忘也是一种幸福	256
放弃不必要的坚持	258
把“权力”还给她	259
有一种爱叫做放手	261
放爱远行	263
让婚姻充满韧性	265
给予对方说话的权利	267





当下的修行

要懂得一点放下

大爱无言	268
珍惜现在的幸福	269
给家人一点时间	270

