

有一种境界叫

放下

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。

—珍藏版—

◎一切放下，一切自在；当下放下，当下自在

放下，是一种超然的境界。放得下，是为了能拿得起
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

【黄亚男 若谷◎编著】



中国华侨出版社

B821-49
60

一切放下，一切自在；当下放下，当下自在

有一种境界叫 放下

黄亚男 若谷 © 编著



太原工业学院图书馆



* B 0 5 9 5 1 5 1 *

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫放下 / 黄亚男, 若谷编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5113-1398-0

I. ①有… II. ①黄…②若… 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 074460 号

有一种境界叫放下

编 著: 黄亚男 若 谷

责任编辑: 文 玦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 13 字数: 269 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1398-0

定 价: 20.00 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

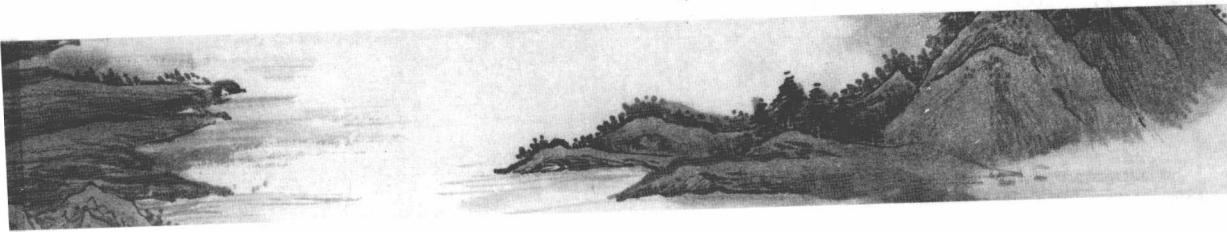
编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

有 一 种 境 界 叫 放 下





懂得放下，你将解脱烦恼，享受自在人生；
学会放下，你将快乐决定，心灵刹那花开。



前言

有一种境界叫放下

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，你总会在某一刹那，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、执著，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；只有放下一种执著，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

有一种境界叫放下

第一章 你能放下多少，幸福就有多少 1

幸福往往就在一拿一放之间	1
幸福就在懂得放手的那一刻转身	2
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	3
幸福在于失意时的忘却	4
释怀过去方能享受幸福人生	5
放下抱怨才能亲吻幸福	6
放下不满，活着便是一种莫大的幸福	7
知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨	8
虚荣浮华，幸福却在减少	9
死命追求幸福，恰为幸福阻碍	11
不幸福只因不单纯	12
只要有一颗清净的心，即能获取幸福	13
学会放下，幸福需要自己来成全	14

第二章 学会放下，活在当下 17

生活中的放弃，在于人生的选择	17
世间烦恼，皆由“我”起	18
放下别人的看法，活出自我	20
放弃模仿，还以自我本色	21
选择最适合自己的生活方式	22
人生不是演出，请摘下虚伪的面具	23
不要把保守主义当做人生的信仰	24

太在意外表，反而会成为负担	25
面向太阳，把害羞的阴影留在身后	26
不看他人，安心做最好的自己	27
放下“阴暗面”，做最阳光的自己	28
丢弃烦恼，重视手边清楚的现在	30
得过且过，不操闲心	31
抛开一切，让自己闲一段	32
忘却时空观念，悠然活在当下	33
记住，明天又是新的一天	34
洗尽铅华，吹小调、哼小曲也是一种境界	36

第三章 人生要懂得转弯 38

懂得变通，不通亦通	38
人生处处有死角，要懂得转弯	39
变通，走出人生困境的锦囊妙计	41
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	42
从没有一艘船可以永不调整航向	44
与时俱进，随时进行自我更新	45
执著与固执只有一步之遥	47
无意义的坚持会让你走更多弯路	48
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	49
失败时，我们不妨换个角度思考	50
跌倒后不急于站起来	51
昂头走路时不忘低头看路	53
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	54
责骂是人生的一首赞美诗	55
大学毕业只是人生另一段旅途的起点	56
人生随时都可以重新开始	58

第四章 “放”的哲学，“下”的智慧 59

过犹不及，适可而止	59
甩掉“金科玉律”的锁链	61
不以己心定善恶	62
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人	64

别把自己太当回事	66
逞口舌之快是做人的悲哀	67
做事情切忌强出头	67
遇强不强，你需要的是示弱	68
把自己的得意之事放在心里	70
显示学习姿态，切勿好为人师	71
面对错误，学会比别人先认错	72
算计别人将会误伤自己	73

第五章 有一种爱叫做放手 75

缘分不可强求，是聚是散都应随缘	75
给爱一条生路，也是给自己一条生路	77
放爱一条生路，爱情之花留有余香	78
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷	79
放开他并不等于失去他	80
感情攥得越紧，反而越容易失去	81
相爱就是给彼此自由	82
选择爱我的人还是我爱的人	83
尊重对方的“情感隐私”	84
别把感情浪费在不适合自己的人身上	85
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底	87
真爱自己便不会强求自己	88
深爱但不迷失方向	89
盲目地选择爱情，是不幸的序曲	90
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己	91
成人之美，成金之爱	92

第六章 放下自己，从最低处成功 94

输赢只是暂时，并非永远	94
最糟，也不过是从头再来	96
从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业	97
放下面子，创业没有门槛	98
想创业就不能做“行动的矮子”	99
用平和的心态发掘你的第一桶金	101

别拿资金不够当借口	103
小钱也是钱，小生意也不放过	104
柠檬太酸，就做成柠檬水	105
学习温商生意经：吃大苦发大财	106
安于现状就是向贫穷的过去奔跑	107
放下“身份”，路越走越宽	108
放下得失心，更容易接近成功	109

第七章 职场江湖，退一步海阔天空 112

面试时不必强调过去的成绩	112
新人入门，放下身段不做“格格党”	113
职场女性，学会“鸵鸟姿态”	115
投入工作，进得去也要出得来	116
过于依赖只会招致他人的反感	117
职场要注意不越权	118
尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角	120
保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”	121
别太紧密，与同事保持适当的距离	122
与竞争的同事共同起舞	123
“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴	125
下山的也是英雄	126

第八章 官场浮沉，放下也是一种选择 128

出世入世间，进退自如	128
守得“大愚”才是“大智”	130
行走在官场，周旋尘境不流俗	131
克服约拿情结，在官场上游刃有余	133
放低姿态，你才能赢得更多的尊重	134
在其位，善谋且只谋其政	135
鹤立鸡群，只能孤芳自赏	137
廉贪只隔一层薄纱	138
宠辱不惊，更要“毁誉不惊”	139
宦海之中，时时作上岸打算	140
急流勇退，方能明哲保身	141

第九章 减法生活 143

太忙碌，会错失身边的风景	143
给幸福的生活脱去复杂的洋装	144
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	145
剪掉不必要的生活内容	146
不为物累，简单生活	147
让都市人的心灵回归简单	148
在人生路上轻装前行	149
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	151
在日历中留一些空白	152
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	153
给人生来次大扫除，留下最需要的东西	154
内心不依赖外物，即获得自由	155

第十章 涤荡心灵，放下负累 157

愈放下愈快乐	157
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气	158
放下缠绕在心头的烦恼事	160
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	161
脱去抱怨的心灵枷锁	162
放下浮躁的心，人生静如禅	163
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	164
别让忧郁爬上微蹙的眉头	165
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵	167
走出不平衡的心理误区	168
退隐心灵，保持精神世界的宁静	169
天真，人生如若初相见	170
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐	171
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔	172

第十一章 心里真放下，人生方自在 175

放弃，修身养性的最高境界	175
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	176
放下一切，才是开始处	177

一念放下，万般自在	179
心中梁木一根，放下就是舵和桨	180
心里放下，方为真放下	181
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	182
悬崖深谷处，撒手得重生	183
提放自如，可得大自在	184
得失常挂心，宠辱皆心惊	185
有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力	187
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	188
凡事不可强求，顺其自然者成大器	189
随遇而安，尽心就是完美	190
时时勤拂拭，越过人性三重门	192
生死如来去，重来去自在	193

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。释迦牟尼在宗教事业和王位之间，选择了创立佛学；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！”

茫茫人世間，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滋味。

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，奥德伦却默默无闻，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：“阿姆斯特朗先下了太空舱，成为登陆月球的第一人，你会不会觉得有些遗憾？”

众人纷纷把目光投向奥德伦，看他怎么回答。

奥德伦神情自若，微微一笑：“各位，千万别忘了，回到地面时，我可是最先走出太空舱的，所以，我是别的星球来到地球的第一人。”

话音刚落，人群中响起了一阵笑声，化解了尴尬的场面，并且热烈的掌声持续了很久。

有一位思想家说过：“不要为自己所没有的东西感到苦恼，能享受自己现在所拥有的人，才是最聪明的。”法国哲学家孟德斯鸠也说过：“假如一个人只是希望幸福，这很容易达到。然而，我们总是希望比其他人幸福，这就是困难所在，因为一般人坚信其他人比自己幸福。”拥有幸福是一件很简单的事，但懂得珍惜幸福，却一点儿也不简单。得不到的，不一定最好。对于豁达者而言，第二名同样幸福。其实做什么事情，都不一定要分出高下，拼个你死我活。生活，需要的是一种睿智，既要拿得起，还要放得下。

也许战争中需要斗出个输赢，但是生活中完全没有必要非要与人争个高下。在与人发生争执时，要懂得放下，其实第二名也可以洒脱。

幸福在于失意时的忘却

“爱情没有了，回忆起来甜蜜多一点还是痛苦多一点？”我们常常会遇到这样的问题，很多人觉得失去了当然是痛苦大于幸福，想起分手时刻的那些伤害和痛苦的眼泪，这些都会让人心中隐隐作痛。而有一个人却说：“分手了，我记得最多的还是甜蜜，因为我忘记了那个人和那些痛苦，留在记忆里最多的还是曾经有一份很美的爱情。”的确，很多时候，我们伤心、痛苦的时候，最多的还是因为我们无法忘记那些伤痛和失意，那些记忆犹如明镜一般被我们悬挂起来，每天都在看，每时都在想，这样的话我们又怎能快乐呢？所以，在失意的时候，人当学会忘记那些不快，才能够真正地快乐，才能开始生活新的一页。

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，想开了就是天堂，想不开就是地狱。而忘记就是一副良药，愈合你的伤口，让你怀着新的希望上路。