

每天学点
佛学智慧

金圣荣
编著

放下

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

圣严法师



一念放下，万般自在

放下 放空 放平 放心 放手
不是你身上的担子太重，而是你放不下的太多

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

放下

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

圣严法师

金圣荣 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

放下 / 金圣荣编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5640-6141-8

I. ①放… II. ①金… 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 (2012) 第136590号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 218 千字

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



幸福是每一个人都想要得到的东西，但是不少人花费毕生精力，也没有触碰到幸福的衣角。由于人们看问题的角度不同，所以关于幸福的定义在每个人眼中也是不一样的。有的人认为拥有财富就是幸福，有的人认为情感最为重要……实际上，以上这些因素，都是片面的，能不能得到真正的幸福，要看一个人是否能“放下”。

有这样一个经典的故事：两个和尚外出化缘，路过一条小河的时候发现一名年轻女子站在河边发呆。

大和尚上前问她：“施主莫非遇到了什么为难的事情？”

女子回答：“我想要过河，无奈却不知道这河水的深浅，所以不敢下水，只好一直这样站着。请问师父，能不能把我背过河去？”

大和尚听了这样的话之后，弯下身子将这名女子背了过去。这时，站在一旁的小和尚有些不解了，他说道：“我们是出家人，却身背一女子，这如何使得？”

大和尚回答说：“关于这名女子，我早就‘放下’了，而你却在心里背了她二十里仍未‘放下’。”

可以看出，这两个和尚，虽然走在一起，但是修为境界却是大不相同的。拘泥于世俗礼制的小和尚被所谓的规矩缠住了手脚，甚至连

做一点助人的好事都会犹豫再三；而大和尚则不同，他展示给我们的态度就是：只有放下心中的羁绊，才能探知到生命最本质的地方。

这个小故事虽然很短，但它揭示的意义却是非常深刻的。人生在世，只不过短短几十年时间，在这个过程中，势必会遇到一些困难和挫折，而与此同时，幸福的事情也会随之而来。假如我们将所有的注意力都集中于自己的挫折，那些幸福快乐就会被忽视掉。印度圣雄甘地曾说过这样一段话：“我们虽然有两只眼睛，但是却无法在一只眼睛看到痛苦的时候，让另外一只眼睛看到幸福。”在他看来，一个凡事都放不下的人，他的四周会被痛苦包围，幸福的生活自然也会远离他。

因此，不论从哪个角度而言，只有懂得取舍进退之道的人，才能够触摸到幸福的衣角。因为他们更为睿智，同时也不容易被生活蒙蔽双眼。

但是从另一方面而言，人们在现实生活中往往会执著于对自己不利的方面。这就像是故事中的那个小和尚一样，他一心想要得道，但是真正到了面临考验的时候，他却犹豫不前。在他眼里，出家人是不能和女性有任何接触的。然而，对于一心向善的大和尚来说，哪里还有什么男女之别呢？幸福与快乐，实际上只是一种积极的人生态度，只要你放得下，就能够触碰到它。

当学习不顺、工作烦心的时候，当你和父母闹别扭的时候，当你和恋人发生争执的时候……在处理这些问题时，我们需要掌握好取舍进退，其实只要稍微退让一点，放下自己的执著，就能够探知幸福本身。甚至在一些有关生离死别、相见无期的“大事”上面，我们也需要用一种放得下的心态来看待这些事情。很多时候，这些事情对于一个人造成的伤害，如果不能得到及时的调整，那么他就一定会“伤得很深”。其实，在面对这些问题的时候，我们也需要用一颗平常心去看待，因为一旦被拖入了这个漩涡当中，人往往会受到严重的打击。

然而，现实生活中往往充满了“相信自己”、“撑到最后”这样的

观点。实际上，确实有一些敢于坚持、毫不妥协的人取得了成功。比如坚持自我、不受世人意见左右，最后当上“盖茨第二”的马克·扎克伯格。对此，我们一方面要肯定成功者的敏锐嗅觉，另一方面也要认识到，其实在一个扎克伯格诞生的背后，隐藏着成千上万个失败的偏执者。执著于追求自己的梦想，从哈佛退学回家……如此“放不下”的做派，实际上并不值得赞同。英国著名诗人雪莱就描述过这样一种人群：“在各大城市当中，总是有一大批为梦想而来的年轻人，他们执著地追求，却只能过着下等人的生活。在他们当中，或许有一两个能够得到幸运女神的垂青，并取得了成功，但是有更多的年轻人，却将自己的青春葬送在了这里，并且再也没有站起来过。”

这样看来，对于坚持不懈、拒绝放下，我们也是需要区别对待的。虽然在某些时候，不妥协确实能够帮助我们取得很大的成功，但是在更多时候，它会让我们赔上自己的一生。巴西球星罗纳尔迪尼奥大红大紫之后，每周进账10万英镑以上，过上了“人上人”的生活。而他的启蒙教练则不无感叹地说：“每培养一个罗纳尔迪尼奥，就会有13个同样天赋异禀的人间奇才沦落下去。”可见，在很多时候，坚持并不一定是一件好事，开花结果满枝香的，毕竟是少数。

由此看来，在生活中，我们都应该秉承进退之道，在看到坚持本身意义的同时，也需要看到隐藏在它背后的巨大风险。懂得放下、深谙进退之道的人，到最后往往能够以柔克刚，获得真正的幸福。而这也是本书作者希望读者能够获得幸福的初衷。在本书中，作者搜集、整理了古今中外的经典故事，为大家深入解读“放下”的意义，希望能够得到广大读者的喜爱。

第一章 拿得起，放得下 1

——善于放下者高明

在有限的人生里，我们几乎每天都在背着包袱行走。“放下”虽然需要很大的勇气，但如果我们不放下，就会一直为这些所累，难得幸福和快乐。

哲学家蒙田说：“勇于放下者精明，乐于放下者聪明，善于放下者高明。”很多时候放下比获取更加艰难，因为我们被各种欲望支配，总想着要得到什么，而忘了什么才是自己真正需要的。

1. 舍弃一棵树，赢得整片森林 2
2. 做好人生的加减法 4
3. 摒弃负面心态，选择快乐人生 7
4. 放下即是一种拥有 10
5. 放得下是人生的一种境界 13
6. 倒出鞋里的沙子，让人生之路走得更远 16
7. 有舍才有得，放弃往往是成功的开始 19
8. 放眼未来，做深谋远虑之人 22
9. 千万不要做无谓的坚持 25

第二章 退一步，海阔天空 29

——量力而行，伺机而动

在工作和生活中，我们总会遇到意想不到的困境，这时，有些人可能会选择放弃，然而有些人认为放弃是一种遗憾，为此会犹豫不决，在放弃与不放弃之间徘徊，从而使一些更好的机会与他们擦肩而过。其实在日常生活中，懂得适时的放弃往往反而能够使你摆脱困境，迎来美好的曙光。

1. 意气用事，如纸老虎般不堪一击 30
2. 留得青山在，不怕没柴烧，保存实力才是硬道理 32
3. 切莫太执著，舍得有道 34
4. 及时转变心态，成功同样属于你 37
5. 懂得适时放弃，把握新的机会 40
6. 把握机遇，有效放弃是改变命运的关键所在 43
7. 放弃是有效生存的不二法门 47
8. 舍弃是一种失去，更是一种美丽 50
9. 知足，则会离成功更近一些 53
10. 不计得失，人情换来更高回报 56

第三章 会选择，勿迷茫 59

——选择是一种技巧，更是一种境界

每个人的命运都是掌握在自己手中，但是有些人在不同时期或阶段会产生或多或少的困惑，他们陷入困惑不是因为自身的条件比别人差，也并非因为他们的能力有所欠缺，而是因为他们的人生发展的道

路上只知道一味地往前跑，而不懂得停下脚步进行选择，更没有耐心找准时机，踏踏实实地往前走，直到他们遭遇到失败以后，才意识到人生还是需要学会放弃并懂得选择的。

很多人都是在经历失败以后，才意识到懂得选择的重要性，其实人们完全有能力控制失败的发生，那就是要放弃消极心态，选择恰当的目标，并按照自己设定好的目标放松心情、学会选择，这样才能迎来不平凡的人生。

1. 有效选择方能成事 60
2. 成败只在选择与放弃一念之间 63
3. 坚持与有效选择是成功的关键 67
4. 正确选择，方能赢得不平凡的人生 70
5. 持之以恒，为自己铺就成功的道路 72
6. 适时放松也是一种有效的进取方式 74
7. 选择是一种人生哲学，更是一种人生境界 76
8. “狗熊掰棒子”的启发——凡事要有所选择 78

第四章 装糊涂，会吃亏 81

——大智若愚，难得糊涂

人生在世，很多事情明白就好，并不一定要说出来，就像郑板桥先生所言“难得糊涂”。这种糊涂其实是一种智慧，因为许多事情一旦大白于天下，便再无回旋的余地，往往会牵扯到有利害关系的一方，从而徒增烦恼，甚至会引出祸端。因此，人生难得糊涂。它会让人渐有所悟，给自己开启一道智慧之门，获得一份安逸快乐的达观与从容。

1. 隐其锋芒，难得糊涂 82
2. 有时吃亏也是福 84

| | |
|---------------------------|-----|
| 3. 放低姿态，方能把握命运 | 87 |
| 4. 小糊涂中的大智慧 | 89 |
| 5. 做一个聪明得让人不以为聪明的人 | 91 |
| 6. “难得糊涂”是一种大智慧 | 93 |
| 7. 权衡得失，有所不为才能有所为 | 95 |
| 8. 睁一只眼、闭一只眼的聪明糊涂学 | 98 |
| 9. 糊涂是精明人的一种最高修养 | 100 |
| 10. 该聪明时要聪明，该糊涂时要糊涂 | 103 |
| 11. 傻人以糊涂之态“傻”出常人之福 | 106 |

第五章 有勇气，敢放下 109

——勇于取舍的大智慧

人生中总是面临各种各样的选择，放弃无疑是痛苦的。但是人们必须要面对这种痛苦，而这就需要勇气，当选择来临的时候，要能够有勇气做出取舍。因为选择是有时间限制的，一旦犹豫，就会错过最佳的选择。然而，鱼和熊掌不可兼得，不能贪婪地想要全部拥有。因此，面对选择的时候，就需要利用自己的大智大勇做出最佳的取舍。

| | |
|--------------------------|-----|
| 1. 下定决心，将阻碍置之度外 | 110 |
| 2. 勇于取舍你才会成为真英雄 | 113 |
| 3. 放下是智者的最佳表现 | 117 |
| 4. 敢于创新，要有“吃螃蟹”的勇气 | 120 |
| 5. 以退为进才是放弃中的大智慧 | 124 |
| 6. 放下欲望，人生自会幸福 | 127 |
| 7. 与其抱残守缺，不如断然放下 | 131 |

- 8. 从容镇静、修身养性为圣者 134
- 9. 放下，释怀，才能获得快乐 137

第六章 勿烦恼，养身心 141

——放下一处烦恼，收获一片清凉

生活原本是没有烦恼、没有痛苦的，之所以人们会产生烦恼，产生压力与痛苦，是因为人们的欲望太多，所以烦恼就会跟随欲望来敲你的门，使你亮堂的心变得黯然，使你变得恐惧、狭隘、懒惰。因此，只有放下欲望，放下烦恼，痛苦才会远离你，压力才会远离你。你才能拥有更快乐的生活、更广大的空间、更宽广的交际；唯有放下烦恼，才能让你的为人处世更加睿智，你的心灵才不会蒙尘，才能永远保持一处清凉。每个人的一生都会有许多的不如意，当人们遇到烦恼的时候，一定要学会舍得与放下。因为有舍才会有得，只有放下烦恼，才能让自己收获快乐，获得心灵上的宁静。

- 1. 世上本无事，庸人自扰之 142
- 2. 放下是修身养性的最高境界 144
- 3. 舍去烦恼，把怨恨留在身后 147
- 4. 放下即得快乐——愈放下愈快乐 150
- 5. 心无挂碍，时时给心灵洗个澡 153
- 6. 别让烦恼成为致命的毒药 156
- 7. 选择放下烦恼，才能轻松上路 159
- 8. 放下“宠儿”心态，重获精彩人生 162
- 9. 人生要拥有一颗真正的平常心 165
- 10. 放下万恶之心，方能豁达大度 168

第七章 不贪婪，勿私欲 171

——吃亏是福，贪婪是祸

人生就像是一个杯子，它可以承载很多东西，但是却无法无限承载。因为这个杯子的容积是有限度的，如果不断地往杯子里面倒水或者塞东西，那么杯子里面的水便会流出来，甚至会因为硬物的挤塞而破裂。因此，当人们面对诱惑的时候，一定要考虑人生这个杯子是否能够装得下自己内心如此多的欲望与贪婪，从而避免因为贪念让自己陷入苦恼当中，更要避免因为贪念，毁掉自己的人生。

1. 放下贪念才是人生大智慧 172
2. 人的贪求越多，离幸福之路就越远 175
3. 将自私转化为无私，你会收获更多 178
4. 不要因为深重的欲望而迷失自己 181
5. 淡泊名利，幸福无处不在 184
6. 苦难并非代表着绝望 187
7. 锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪 189
8. 宽恕他人，就是宽恕自己 191
9. 放下嫉妒，充分享受生活的快乐 195

第八章 懂真爱，要放手 199

——最浪漫的回忆叫放弃

有一种爱叫做放弃，当人们无法给自己所爱的人幸福，或感觉自己处在爱情的煎熬中时，就需要果断地放手。为爱放手，是“希望你过得比我好”，是希望那个人在自己放手后能找到更幸福的生活；是在

一段无果的单恋中，放下自己心中的牵挂，寻找自己生命中的另一半。
因此，放手是凄美的爱情，放手也是最美好的回忆。

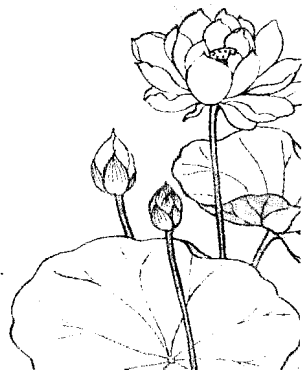
1. 爱的最高境界是放弃 200
2. 懂得真爱，也要懂得放下 203
3. 面对爱情要拿得起放得下 206
4. 放下旧观念，才能找到真爱情 210
5. 把痛苦留给自己，把幸福留给爱人 213
6. 取舍有道，学会经营自己的幸福婚姻 215
7. 在财富面前，爱情中的你做何选择 218
8. 你幸福，所以我快乐 221
9. 勇于舍弃，爱情才会更完美 223

【第一章】

拿得起，放得下·善于放下者高明

在有限的人生里，我们几乎每天都在背着包袱行走。「放下」虽然需要很大的勇气，但如果我们不放下，就会一直为这些所累，难得幸福和快乐。

哲学家蒙田说：「勇于放下者精明，乐于放下者聪明，善于放下者高明。」很多时候放下比获取更加艰难，因为我们被各种欲望支配，总想着要得到什么，而忘了什么才是自己真正需要的。



1

舍弃一棵树，赢得整片森林

人的一生不可能一帆风顺，都会不可避免地经历风雨与坎坷，需要面对各种各样的困难和险境。有时候这些不好的境遇让我们措手不及，这时要学会舍弃。当然，舍弃并不等于是认输，而是在寻找成功的契机。

一个小女孩和妈妈一起到海边捡贝壳，刚到沙滩她就捡了满满两手贝壳。妈妈意味深长地告诉她，前面会有更多更漂亮的贝壳，现在先把手里的贝壳放下，只有先舍得放弃，才能拥有更大的收获。人在成长中会遇到很多选择，只有学会适当的舍弃，才能使你的人生变得更加精彩。

从前，有一只狐狸被猎人的夹子夹住一条腿，它本能地用力挣脱，却无济于事，反而越夹越紧，于是它果断地咬断了被夹的那条腿，强忍着剧痛逃跑了。它虽然失去了一条腿，但却保住了自己的性命，如果它不舍得放弃那条腿，那它失去的便是整个生命。可见，连狐狸都知道这个道理，我们人类更应该学会舍小保大，懂得舍弃的真正意义。智者云：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”这句话的意思是：如果在两个坏结果中选其一，则取害处较小的那个；如果在两个好结果中选其一，则取好处较大的那个；如果不辨别是非、明确方向，固执地认为人就应该永不放弃，那么最终可能会付出沉重的代价。

《孟子·告子》中有一句名言流传至今：“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。”人生面临选择时，必须要学会舍弃，只有这样才能收获更多。如果是想鱼和熊掌两者兼得，那么结果也许会哪一样也得不到。

在世界战争史上，以战线短、时间短、影响大、结局意外而著称的滑铁卢大战，大雨造成道路泥泞，拿破仑最得力的炮兵由于移动不便而在泥沼中挣扎，进

不了阵地，而拿破仑又不忍心放弃他的作战主力火炮队；但如此耽误时间，敌方的增援部队就会先赶到，后果将不堪设想。时间就在拿破仑犹豫不定间过去了，这时敌方的增援部队果然先到了，最终拿破仑失败了。这一战，不仅彻底结束了拿破仑·波拿巴的军事生涯，也改变了欧洲的历史进程。他的失败告诉人们：在紧要关头，一定要明断利弊，敢于放弃，关键时刻不能瞻前顾后、犹豫不决。要知道放弃是一种智慧，是顾全大局的聪明之举。有很多人就像拿破仑一样在面临抉择的时候总是舍不得放弃，结果赔了夫人又折兵。

纵观历史，一些有成就的军事家宁可在非重要的战场上做出让步，也必须在重要的战场上集中所有优势兵力和武器争取胜利。人生也如同战场，必须学会放弃，放弃一些次要战场的得失，把精力和时间放在主战场上。

泰戈尔的《飞鸟集》中有一句诗：“如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星。”你如果错过了太阳，就不要再错过群星，只有敢于放弃才能重获新生。人生极其短暂，精力有限，世界上耀眼的精彩，你不可能方方面面都顾及，这就需要舍弃一些不重要的东西，有时候舍弃就是为了更好地得到。

很久很久以前，一个失败的人去向智者请教。智者给了他一个小背篓，并带他来到了一条小路上，小路上面全是漂亮的五彩石，智者让他把所喜欢的石头全部放到小背篓里去。这个人看见石头喜欢得不得了，于是不管黑的、白的、红的、绿的，他全部拣起来放进小背篓里。最后他双肩支持不住，摔倒在地。智者见状，对他说道：“留下你最喜欢的，其他的都不要了。”于是，这个人就按智者所说，扔了大部分石头，此时他感觉到无比轻松，很快就到了小路的终点。他虽然放弃了一些石头，但是得到了轻松、愉快的心情，并顺利到达目的地。

所以，在人生中我们不仅要学会放弃，而且要具有敢于放弃的精神，不能为了一点利益而没完没了、斤斤计较。有的时候放弃一棵树，得到的会是整个森林！放弃一滴水，拥有的是整个大海！放弃一片洼地，占领的会是一座高山！在鱼与熊掌之间，必须放弃一种，这便是人生中的一种珍惜。有所得时必然会有所失，只有学会放弃、学会珍惜，人生才会更加成熟，生活才会更加幸福，更加充实和洒脱。

2

做好人生的加减法

人生就像一道简单的数学题，中年以前做加法，中年以后做减法。

从你呱呱落地那一刻起，你所拥有的一切便会不断增加。随着一天天的成长，你拥有的东西会越来越多，比如：家庭、事业、金钱、名利……从赤裸裸的一无所有到拥有全部，包括对家庭和社会应尽的义务和必须承担的责任。人生的加法，让你身上的担子越来越重。

过了中年的你应该开始做减法了。放下沉重的负担，放下那些没有实现的理想，放下让你疲惫不堪的工作……总之放下所有应该舍弃的，这就是人生的减法，让你丢掉包袱，享受轻松、自由和快乐。

人生这道数学题，看起来简单做起来难。有的人知道怎么做却一辈子也做不好，有的人根本不会做，有的人却总想做加法不想做减法，甚至有的人不想做加法，只是靠青春混日子，没了青春也就没了吃饭的资本，往往是“少壮不努力，老大徒伤悲”。事实上，人生中的加法与减法相比，做减法更难一些。减法就是舍弃自己努力得到的权力、利益、金钱等，试问天下又有多少人能拥有如此宽广的心胸？世人都为了名利明争暗斗，甚至搞得头破血流、命丧其中，又怎会如此轻易舍弃呢？“世人都晓神仙好，唯有金银忘不了，终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了”，这种人被沉重的负担压得喘不过气来，最后被这些负担折磨而死。

然而纵观古今，也有许多聪明之人做好了人生这道数学题。汉宣帝时出现的两个名人疏广、疏受就是很好的例子。

年轻时的疏广勤奋好学，精通《春秋》，不少学生不顾路途遥远投到他的门下听他讲学。汉宣帝听说此事后，便召疏广进朝做官，起初先让他担任博士、太