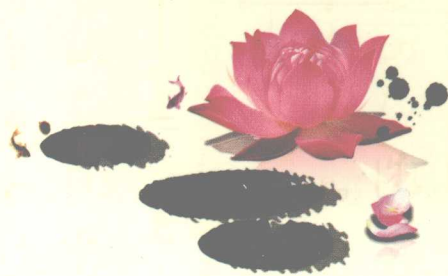


愈放下，愈自在。放下看似消极，实质却是积极的生活态度。积极地对待人生，当你学会放下时，在获得心灵愉悦的同时，还能免去许多生活中不必要的烦恼和纷争。



愈放下愈自在

适度的欲望可以是生活的动力，
但是过度的不满足，
只会为自己增加许多不必要的烦恼，甚至觉得痛苦。

一 念 放 下 万 般 自 在

在人生的旅途中，我们每个人都要学会放弃遭遇的不幸、挫折、打击、孤独等，
当你放下这一切时，
你才能够感受到生活的美好，心灵的愉悦。

| 予 志 / 编 著 |

 中国长安出版社



适度的欲望可以是生活的动力
但是过度的不满足
只会为向往增加许多不必要的份量 甚至变得痛苦

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

愈放下,愈自在 / 于志编著. —北京:中国长安出

版社, 2008.12

ISBN 978-7-80175-901-6

I. 愈... II. 于... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 193251 号

愈放下,愈自在

于志 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 15.75

字数: 200 千

版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-901-6

定价: 29.80 元



前言

一位年轻人背着一个鼓鼓囊囊的包裹，不远千里去见一位德高望重的大师。见到大师时，他委屈地说：“大师，我是那样的孤独、痛苦与寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点；我的鞋子破了，双脚被荆棘割破；手也受伤了，流血不止；嗓子因为大声呼喊而沙哑……可是，我还是没有找到心中的阳光？”

大师没有直接回答他的提问，而是问他：“你的包裹里装的是什

年轻人说：“这里面对我可重要了。里面装的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，每一次被人欺侮后的怨恨……靠了它，我才走到了你这儿来。”

听完他的回答后，大师带年轻人来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师对年轻人说：“你扛着船赶路吧！”

“什么，扛着船赶路？”年轻人很惊讶，“它那么沉，我怎么扛得动呢？”

“是的，你根本扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。不幸、失败、打击、痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪等等，这些对人生都是有用的。它能磨砺意志，使生命得到升华，但须臾不忘、耿耿于怀，就成了人生的包袱。放下它吧！生命不能太负重，愈放下，你就会觉得愈轻松愈自在。”



愈放下愈自在

年轻人放下包裹，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多，更为重要的是，他感悟到了放下就是快乐、愈放下就愈自在的人生真谛。

事实上，在人生的旅途中，我们每个人都要学会放弃人生道路上遭遇的不幸、挫折、失败、打击、痛苦、孤独等，当你放下这一切时，你就能够感受到生活的美好，心灵的愉悦。

本书通过一个个经典的、富有现实意义的哲理小故事，告诉我们这样一个人生真谛：愈放下，愈自在。放下看似消极，实质却是积极的生活态度，当你学会放下时，在获得心灵愉悦的同时，还能免去许多生活中不必要的烦恼和纷争。



目 录



第一辑：学会放下，人生自在又快乐

心轻上天堂，心重进地狱	2
放下，快乐就在眼前	4
简单就是快乐	6
人生的幸福就是放下	8
得之坦然，失之淡然	9
笑看人生中的输与赢	11
知足，就能活的阳光快乐	13
失之东隅，收之桑榆	15
正确取舍，放下愈多得的也愈多	17
放下忧虑，收获快乐	19
不攀比，快乐地活在当下	21
生命中真正的金子是快乐	23
学会放下，小事不足挂怀	25
欣赏平常，不把平常视作理所当然	28
在美丽与快乐之间选择后者	30
卸掉伪装，露出快乐的自我	32
心灵自由者必自在，自在者必快乐	34
学会超脱，学会自寻快乐	36
快乐的人，在黑暗中也会绽出笑容	37

第二辑：愉快的心情从放松开始

放弃私欲，追求心灵的自由	42
愉快的心情从放松开始	44
掌控自己的心灵，切忌让别人“打理”	46
走出心理牢笼，人生更轻松	48
清洗内心的“垃圾”，让心灵轻盈	51
放下恶念，心灵平静者无敌	53
珍惜拥有的，不羡慕没有得到的	56
走出低潮，给自己安慰	58
与其装扮外表，不如充实心灵	60
心情好，一切都会好	63
相信奇迹，是改变心情的最佳方式	65
克服浮躁，心静自然无忧	67
心境平和，对自己说“不要紧”	69
莫生气，就不会为烦恼所苦	71
不必伪装，让心灵得到彻底解放	73
不以物喜，不以己悲	75
对自己笑一笑，悲伤就不会盘踞心间	77

第三辑：放下包袱，享受精彩的人生

学会把苦日子过甜	80
享受悠闲，让身心时常得到放松	82



释放坏情绪，维护生活中的幸福和快乐	84
用心生活，就能避免过多的遗憾	86
放下思想的包袱，心胸才会豁达	88
享受生活，在日历中留一些空白	90
把握生活，学着与不幸共存	92
努力过更为精致的生活	94
自给自足，日子才能过得舒心	96
给平淡的生活添加韵味	98
只要心灵充实，每天都是好日子	100
不刻意做苦行僧，尽量享受生活	102
善待自己，善待生活	103
享受今天，活在当下	105
理智地选择，潇洒地放弃	107

第四辑：成全他人也是一种放下

善待他人，不以牙还牙	110
即使有礼，也要让人三分	112
心怀善念，会收获好的声望和荣誉	113
放弃荣誉，赢得尊敬和掌声	115
平等待人，不轻视弱者	117
让人一步又何妨	119
成全他人也是一种放下	121
为别人留余地，就是为自己留退路	123
付出善良，收获感恩	124





损人，最终会损己	126
主动示好，则能“化干戈为玉帛”	128
心胸宽广，就能化解恩恩怨怨	130
帮助他人就是帮助自己	132
给人面子，你也会有面子	134
要有雅量，要能容忍	136
以德报怨，施恩给那些为难你的人	138
种瓜得瓜，种豆得豆	140
不说过头话，要谨言慎行	142
放下聪明，偶尔装点“傻”	144
低调处世，该糊涂就糊涂	145
尊重别人，才能获得别人的尊重	147
不争，才能得到人们的尊崇	149

第五辑：放下贪念，不做欲望的蠢人 山人胡金阳：禅四菜

凡事适度，“多”不一定就是好	152
少一分物欲，多一分安宁	153
管不住欲望，就会带来痛苦和不幸	155
学会分享，付出才有快乐	156
放下贪念，不做欲望的蠢人	158
控制欲望，在利益面前要克制自己	161
放弃飞来的“横财”，得到的将更多	163
不贪财，祸不来	166
金钱是杀人不见血的刀	168



过度贪婪，注定自食恶果	170
金钱不是最重要的	172
算计他人者，自己也容易招祸	174
有恶念者必将食自己的“恶果”	176
该撒手时就撒手	178
期待意外的收获会带给你失望	180
无私者才能无畏	182
贪的结果是自毁其身	184
贪婪是夺命的枷锁	186
过多地得到会导致内心的恐惧	188
肯舍，才能获取更多	189

第六辑：学会心理调节，愈放下愈潇洒

放下虚荣，摆脱荣誉的怪圈	192
放下烦恼，自在生活	194
放下缺陷，不要为自己的不足而苦恼	196
放下挫折，逆境不应丧志	198
放下自弃，迎接成功	201
放下怯懦，获得勇气	203
放下自怜，让自己走向自尊	205
放下嫉妒，避免伤害	207
放下痛苦，人生才会变得美好	209
放下幻想，找回快乐的生活	212
放下冲动，减轻沮丧和痛苦的程度	214



愈放下愈自在
一念放下
万般自在

放下骄傲，不断超越自我	216
放下依赖，就会拥有改变自己的力量	218
放下完美，发挥自己的特长	220
放下平庸，激发旺盛的进取心	223
放下争斗，获得平安	225
放下困难，选择坚强	227
放下冷漠，热情的心灵不会滋生皱纹	229
放下孤独，让别人走近自己的天地	231
放下伤痛，救出“恐惧”中的你	234
放下愁苦，你就幸福	236
放下自大，就能避免陷入尴尬	238

放下，是人生最大的智慧

191 放下，是人生最大的智慧	191
192 放下，是人生最大的智慧	192
193 放下，是人生最大的智慧	193
194 放下，是人生最大的智慧	194
195 放下，是人生最大的智慧	195
196 放下，是人生最大的智慧	196
197 放下，是人生最大的智慧	197
198 放下，是人生最大的智慧	198
199 放下，是人生最大的智慧	199
200 放下，是人生最大的智慧	200
201 放下，是人生最大的智慧	201
202 放下，是人生最大的智慧	202
203 放下，是人生最大的智慧	203
204 放下，是人生最大的智慧	204
205 放下，是人生最大的智慧	205
206 放下，是人生最大的智慧	206
207 放下，是人生最大的智慧	207
208 放下，是人生最大的智慧	208
209 放下，是人生最大的智慧	209
210 放下，是人生最大的智慧	210



第一辑

学会放下， 人生自在又快乐

人生不是简单的加减法，并不是你得到的愈多就愈快乐，学会放下，重负陡失，轻松顿生。因此有人说：放下就是快乐，它是一味开心果，是一味解烦丹，是一席欢喜宴。事实的确如此，快乐的人都遵守着这样一条法则：愈放下愈快乐，而那些死死抱着某些东西不放的人，则活得很累，没有丝毫的轻松愉悦可言。



心轻上天堂，心重进地狱

生活中，许多人总是把活得很累、活得不轻松、不自在的主要原因归咎于外界，却从未审视过自己心态的好坏。很多事实证明，心理负荷太重的原因是自己想要的太多，如职务、金钱、权利、美女等等。如果适当地放弃一些，心灵就会轻松，时时刻刻想着占有，心理负荷就会过重，因而这样的人，在生活中是没有快乐的，即使是死后，他也进不了天堂。

在埃及的国家博物馆里，有一件令人不解的展品：一只用精美白玉雕刻的匣子，大小和常用的抽屉差不多，匣内被十字形玉栅栏隔成四个小格子，洁净通透。

玉匣是在法老的木乃伊旁发现的，当时匣内空无一物。从所放位置看，匣子是十分重要的，可它是盛放什么东西用的？为什么要放在那里？寓意何在？谁都猜不出。这个谜，在很长一段时间内，让考古学家们百思不得其解。

很多年后，在埃及中部卢克索的帝王谷，在卡尔维斯女王的墓室中，考古学家发现了一幅壁画，才破解了玉匣的秘密。

壁画上有一位威严的男子，正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝码，另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣子中取出的。

原来在埃及古老的传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫，是一位明察秋毫的法官。据说每个人死后，心脏都要被快乐女神的丈夫拿去称量。如果一个人是快乐的，心的分量就很轻，女神的丈夫就引导那有着羽毛般轻盈的心的灵魂飞往天堂；如果那颗心很重，被

诸多罪恶和烦恼填满，快乐女神的丈夫就判他下地狱，永远不得见天日。

原来，白玉匣子是用来盛放人的心灵的。谁的心轻盈，谁就能上天堂。

心灵小语

既然心轻的人死后可以上天堂，那么同样的道理，当他活在尘世中时，他的日子肯定也比别人过得愉悦、快乐。那么，怎样才能使自己心“轻”呢？很简单：比别人少一份攀比，少一份贪婪，少一份埋怨，少一份苛责……

问问自己，你的心是轻还是重？千万不要等到快乐女神的丈夫用天平来称量，那时就太晚了。不如趁现在，我们随时随地都可以把心上的累赘一一放下，这样，无论是阳世还是阴间，我们就都能过着天堂般的日子。

放下，快乐就在眼前

生活中，很多人都有这样的心理：自己一旦拥有了某种东西，就死死地抱住，再也不愿意放下，就更不用说舍弃了。这样的结果是把生活变得一团糟，全是灰暗的色彩，没有丝毫的快乐可言。

有一个商人背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。

这时，一个农夫背着一大捆柴草从山上走下来。商人说：“我是个令人羡慕的商人，但为什么没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地抹着汗水说：“快乐很简单，放下就是快乐！”商人顿时开悟：自己背着那么重的珠宝，老怕别人抢，总担心遭到别人的暗算，不放下整天忧心忡忡，快乐又从何而来？于是商人将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀。这样的善举滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

其实，像商人一样成天被名利缠身的人很多，他们总是心事重重、阴霾不散，那样又谈何快乐？商人最终放下了重担，得到了解脱，同时也得到了快乐。而生活中，又有几个人能心甘情愿地放弃本属于自己的名利呢？

只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有自在和快乐呢？

人们总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。人们沿着迫切寻找获得的路走下去，可是有一天，忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈以及一切的不快乐，都和我们的要求有关，我们之所以不快乐，是因为我们渴望拥有的东西太多了；或者，太执著了，不知不觉，

我们已经执迷于某个事物上了，这样快乐就会远离我们。

心灵小语

有人说：放下就是快乐，它是一味开心果，是一味解烦丹，是一席欢喜宴。事实的确如此，快乐的人都遵守着这样一条法则：愈放下愈快乐，而那些死死抱着某些东西不放的人，则活得很累，没有丝毫的轻松愉悦可言。

生命中人人都是擦肩而过，因此不要让阴霾遮住了心的灿烂，要知道人生不是简单的加减法，并不是你得到的愈多就愈快乐，此刻放下，重负陡失，轻松顿生。放下，你才会自在；放下，快乐就在眼前。

简单就是快乐

一位哲学家在一次有几万名听众的演讲中，讲了这样一段话：

“快乐由心而生，心由事而定，事由人来做。全然的快乐是一种单纯，它来自于简单的心灵，心如果负荷得太多，事事想得太复杂，烦恼和忧愁就会承之而来。”

演讲完后，很多人都上前问哲学家：“快乐真的就这么简单，这么容易获得吗？”

哲学家回答是肯定的。为了证明自己的说法是正确的，他把一个小孩，一个数学家，一个物理学家同时请到一个密闭的房间里。

黑暗中，哲人吩咐他们：“请你们用最廉价又最能使自己快乐的方法，尽快把这个房间装满东西。”

物理学家马上伏在桌上开始画这个房间的结构图，然后埋头分析这个季节哪是光照最佳的方位，在哪堵墙哪个位置开扇窗最合适。草图画了一大堆，绞尽脑汁的物理学家还是不能确定在哪堵墙上开窗。他陷入了深深的苦恼中。

而数学家在听到吩咐后，立即找来卷尺丈量墙的长度和高度。之后伏案计算这间房的面积，然后苦苦思索能用什么最廉价的东西恰到好处地把房间迅速填满。

只有那个小孩不慌不忙，他找来一根蜡烛，从口袋里掏出火柴点亮它——昏暗的房间一下子明亮了。在物理学家和数学家还皱着眉头设计种种方案时，小孩已经在屋里围着摇曳的烛光幸福地跳舞和歌唱了。