

放下，一种澄澈空明的心境



艾迪生 编著

有一种心境叫

放下

放下心中沉重的负担，

用宽容的心看待世界，

生活才会更加轻松美好！

宽恕了别人的同时，

你也宽恕了自己。

放下心中的怒，

放下心中的恨，

放下心中的不平衡，

不要太斤斤计较，

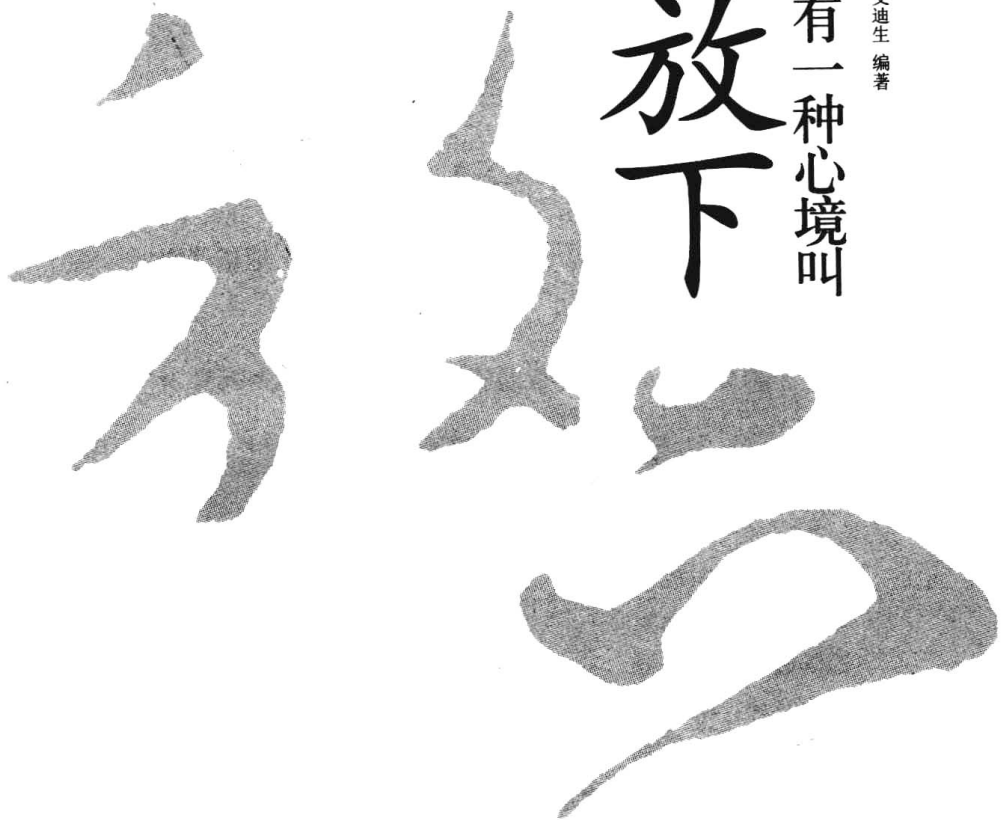
你的每一天都将更美好！

汕头大学
出版社

艾迪生 编著

有一种心境叫

放下



汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种心境叫放下/艾迪生编著.——汕头:汕头大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5658-0322-2

I. ①有… II. ①艾… 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129528号

有一种心境叫放下

编 著:艾迪生

责任编辑:胡开祥

封面设计:seacLOUD

责任技编:姚健燕

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电 话:0754-82903126

印 刷:北京画中画印刷有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.875

字 数:161千字

版 次:2011年7月第1版

印 次:2011年7月第1次印刷

定 价:28.00元

ISBN 978-7-5658-0322-2

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室
邮编/510075 电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

前 言

放下，是一种心态的选择。放下，是一门心灵的学问。放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……人生在世，有些事物没必要让它存在。只有懂得适时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”君子行事光明磊落，干大事不拘小节，一事当前，敢于担当，事后则彻底“放下”。相反，“小人”则往往执著于私利，患得患失，墨守陈规，既“拿”不起，也“放”不下。面对尘事庶务，声色犬马……该放下的就得放下，否则便是累赘。古往今来，多少功成名就之士，或捐资济世，或淡泊于世，甘于“放下”。在他们放下的同时，也获得了意外的幸福，这种幸福虽然无形，但却隽永，具有更高的层次。它使人格得以提升，使人性趋于完美。

人为何有诸般愁苦？其实都是自寻烦恼，根本原因就在于放不下。就如有时做一些事，本知道那是无益的，却还是很笨拙地去做。又如生活富裕了，压力却越来越大，收入增加了，快乐却

越来越少，愁苦也随之增长……为何人们不放下？为何人们放不下？我们需要一种豁达的、能放下的心态，因为有些事根本不值得惦记。人生为何苦？就因为你还没有学会放下。

若想更好的生存，就必须学会放下，只有鼓起勇气，不断放下，才能攀登人生的另一高峰。正如为了熊掌，我们可以放下鱼，为了事业的成功，放下消遣娱乐；为了纯真的爱情，放下金钱诱惑；为了崇高的真理，放下利禄乃至生命……想要有所成就，就要懂得保留生活中最有价值、最纯粹的部分，放下不必要的牵挂与累赘，轻装上阵。

法国哲学家伏尔泰说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。”人生路上，要想迈步远行，就必须随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”。这小小的“沙粒”就是我们需要放下的东西。什么也不愿放下的人，反而会失去更珍贵的东西。在放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……在你决定放下的那一刻，也许就会找回自己，找回快乐。

放下不等于放弃，它是一种人生哲学，是洒脱、积极的人生态度，更是一种生活智慧。学会放下，也就学会了解脱，这将有助于我们在人生路上更加坦然，成为更大的赢家。

人生充满了变数，你得到的不见得永远都属于你，所以要学会用淡泊的心态看待事物，而这些事物也许就是你该放下的部分。放下是一种睿智的表现，绝不是随意舍弃的态度，放下提倡的是一切随缘，莫强求，它不仅带给你幸福的生活，还会为你的人生增添异彩。

目 录

前 言/1

第一章 放下包袱，轻松快乐——愈放下愈快乐/1

拿得起是勇气，放得下是度量；拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花、掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然承受。一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才能最终明白生命的意义并不在于获得，而在于放下。放下了，就能快乐……

第二章 宽以待人，正确取舍——愈放下得愈多/41

获得幸福的不二法门是珍惜所拥有的，放下无法拥有的。为人处世当以诚相待，以和为贵，勾心斗角的伎俩没有意义。能放且放，宽容过后是海阔天空。忘记你对别人的恩惠，记住别人对你的帮助……

第三章 洒脱自如，心态选择——愈放下愈自在/81

“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”“天生我材必有用，千金散尽还复来。”面对得失，要从容潇洒，磊磊落落，心胸坦荡荡。只有放飞心情，才能看到另外的一番风景；只有放飞心情，才能够把握人生；只有放飞心情，才能让生活充实起来；只有放飞心情，才能让人生飞扬起来。

第四章 绚烂情感，净化心灵——愈放下愈多姿/119

走过的岁月没有回程，错过的情感只能放下。许多事即使回头也无法改变，许多人注定相遇而不能相爱，或许正因如此，才显珍贵，才能珍惜。

第五章 竞争职场，智慧生活——愈放下路愈宽/149

人在职场，犹如逆水行舟，不进则退。放下那学历、背景、身份、地位的包袱吧，让自己回归到普通人的行列中来，别在乎别人的目光和议论，大胆地从基层做起，从基础工作做起，这样，就业之路才会越走越宽，越走越顺畅！

第六章 自主创业，输赢自定——愈放下愈成功/189

真正有大成者，往往是能够放下的人，因为在放下的同时，你才真正争取到了机会。

第七章 调节心理，放下包袱——愈放下愈轻松/219

放下心中沉重的负担，用宽容的心看待世界，生活才会更加轻松美好！

宽恕了别人的同时，你也宽恕了自己。放下心中的怒，放下心中的恨，放下心中的不平衡，不要太斤斤计较，你的每一天都将更美好！

第八章 修身养性，心随意动——愈放下境愈高/253

当我们学会不再固执己见，以满足自我期望为目的时，我们已经变得更具包容力、更有气度且更显恢宏。有一天，当你能做到不再畏惧失去，便能以更广阔的心胸去看世界和面对周围的人和事物。何时放下，何时就会获得轻松。



第一章 放下包袱，轻松快乐

——愈放下愈快乐

拿得起是勇气，放得下是度量；拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花、掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然承受。一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才能最终明白生命的意义并不在于获得，而在于放下。放下了，就能快乐……

始于“放下”，终于“快乐”

“放下”原本是一句禅语，《禅意与化境》中道：放下你的外六尘、内六根、中六识，一直舍去，舍至无可舍去，是汝放生命处。然而，有多少人能够懂得这种境界呢？原始时代，人过着封闭的生活，以为视所能及之界，步所能至之处便是所有的天地，原始的平等与平均也使人欲随之淡化，是美好的想象和心愿开启了人类欲望的大门。想象和智力的产物使天地间发生变化，使人从此对生活不再满足，欲望得到了无尽的“升华”。在追求物质的过程中，欲望得到了充分的满足，心灵却似乎失去了那份宁静和安详。

在物欲横流的今天，忙碌的脚步使人失去了沉静本能。数字划分了人的等次，打破了平衡的宁静。人们躁动不安，努力寻求提升等次的机会。不择手段，甚至踩着别人的肩膀向上，人们变得几乎疯狂。谎言被人崇拜，实话被人遗忘。

有这样一个故事。有一天，无德禅师正在院子里锄草，迎面走来三位信徒向他施礼，说道：“人们都说佛教能够化解痛苦，但我们信佛多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无德禅师放下锄头，安详地看着他们，说：“想快乐并不难，

首先要弄明白人为什么活着。”

三位信徒你看看我，我看看你，都没料到无德禅师会问他们这个问题。

过了片刻，甲说：“死亡太可怕了，所以才要活着。”

乙说：“我现在拼命劳动，就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的生活。”

丙说：“我可没你那么高的奢望。我必须活着，否则一家老小靠谁养活呢？”

无德禅师笑着说：“怪不得你们不快乐，你们想到的只有年老和死亡，被迫劳作。没有理想、信念和责任的生活当然会很痛苦。”

信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒行，总不能当饭吃吧！”无德禅师说：“那你们说拥有什么才会快乐呢？”

甲说：“有了名誉，就有一切，就能快乐。”

乙说：“有了爱情，才能快乐。”

丙说：“有了金钱，就能快乐。”

无德禅师说：“那我问你们，为什么有的人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却很忧虑呢？”信徒们无言以对。

无德禅师说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在每时每刻的生活中。必须改变生活的观念与态度，生活本身才能有所变化。名誉要服务于大众，才有快乐；爱情要奉献于他人，才有意义；金钱要布施于穷人（需要帮助的人），才有价值。这才是真正快乐的生活。”

自古，“放下”就是一个人们不断探讨的哲理问题。一个永远

不想放下的人，是沉重的。人生不能承受过多的重量，放不下的人，人生也很难有新的收获和体验。

“放下”是一种心态

人总是喜欢往高处去，却忘了“高处不胜寒”的道理。有时你也应该在高处低下头，给自己一次俯视的机会。约束自己，满足于简单的生活，才会有好心情。快乐有限，精彩有限，生命亦有限。那些喜怒哀乐，转身就会如烟花般消散。别让自己像个赌徒，用青春作赌金，肆意挥霍，最后剩下郁闷伴随人生。

“放下”并不意味着放弃。放弃是绝对的，放下是相对的。放下是为了更好地进取，当你放下自我，舍弃已经拥有的，就会获得新的充实，品味到收获的喜悦，体会到创造的荣耀……你将得到的是对生命真谛的理解。当然，这些只有在放下的同时付出加倍的努力，才能成为现实。

“放下”指的是平淡的心境。心灵经过晨钟暮鼓的洗涤，你会慢慢发现，曾以为放不下的东西已经在不经意间遗忘。一切始于此，又终于此。不要烦恼时光的循环不变，因为日月就是经由这样的交替来变更年轮；不要埋怨岁月的反复无常，因为真正无常的是被五彩缤纷所烦扰的心。以淡泊之心处世，才能真正做到放下。

说到底，人生的兴奋与苦恼无非就是衣食住行、功名利禄，欲望使人受折磨，总想找到一个出口，然而却不断迷路。偶尔兴

奋也只是小人得志的浅薄，欢笑之后的痛苦只有自己品尝。当你舍弃浮华，放下包袱，轻松上路时，才会感到从未有过的开心与自在，这就是简单与质朴的生活，每一个人都应该好好享受。

远离世俗和忧愁，尊重那些与平凡日子相守的人，原谅那些随波逐流的人，理解与自己格格不入的人吧！在历史的长河中人人都是过客，别让阴霾遮住心的灿烂。

哲学家孟子曾说“鱼和熊掌不可兼得”，如果不是我们应该拥有的，就要抛弃掉。几十年的人生旅途，会经无尽山水，有所得必有所失，唯有放下，才能拥有轻松，才会活得更加充实和坦然。

想快乐，就放下！

何为快乐？快乐其实是一种心境，一种柳暗花明的豁然开朗，一种重负顿释的轻松惬意，一种拨开云雾见朝阳的惊喜，一种洞悉人生真谛的大智慧。

每个人的心灵深处，都有一块属于自己的纯洁圣地，快乐就隐居于此，她操纵我们的心情：时而像晴空中的白云般悠然自得，时而又像雨后的彩虹般绚丽夺目，时而感受春风送来的问候，时而享受白雪皑皑的宁静。

然而，身居闹市的我们越来越发现：心情变得难以驾驭，承载她的圣地正渐渐脱离我们的身体，离我们越来越远……取而代之的是陷入名缰利锁、你争我夺的境地。我们肩负着不断追求名与利的累，不停描绘着自以为前程似锦的美好蓝图。我们就这样

在名利的诱惑下，在世俗的旋涡中挣扎，越陷越深……

有一个富翁背着许多金银财宝去寻找快乐，可是走遍千山万水也未找到，于是沮丧地坐在山道旁。这时，一位农夫背着一大捆柴草从山上下来。富翁说：“我是个令人羡慕的富翁，为何就没有快乐呢？”农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地擦着汗水说：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁恍然大悟：是啊，背着沉重的珠宝，既怕偷又怕抢，还怕被人谋财害命，整天提心吊胆，快乐从何而来？于是，富翁放下财宝，并用它接济当地的穷人。从此，富翁不再担惊受怕，忧心忡忡，反而因为帮助别人，得到了人们的感激和爱戴，也因此快乐起来。

放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在……

人活着就是为了活得幸福，不一定要辉煌，不一定有地位，却一定要有“放下”的智慧，让心灵释荷。放下曾经的辉煌和昔日的苦难，放下对旧日恋情的回忆，卸下所有束缚我们前行的包袱，人生最大的幸福就是放下。

放下即快乐，这对每个人都适用。生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，快乐却越来越少。其实压力的大小，主要取决于心态。快不快乐，要看你是否学会了放下。放下，是一种生活的智慧；放下，是一门心灵的学问。

学会放下，让心灵释荷

人生在世，有些事不必在乎，有些东西必须放下。该放就放，这样你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福！

人生万象，快乐无处不在。烦心事人人有，事情办好是快乐，办不好，能随遇而安，也是一种快乐。身体的劳累可以用休息来缓解，心灵的疲惫却难以消除，所以要努力学会放下。只有放下才能找回真实、简单、轻松、快乐的自我。

有一个人不堪忍受生活的重负，没有丝毫的快乐可言。于是，他去请教一位德高望重的哲人。哲人把一只竹篓放在他的肩上，说：“你背着它上路吧，每走一步就从路边捡一块石头放在里边，看看有什么感受。”那个人虽然大惑不解，可还是按哲人说的办了。刚走几百步，他就感到不堪重负，因为竹篓里已经装满了沉重的石头。

“知道你为什么不快乐吗？因为你背负的东西太沉重，已经把快乐压抑殆尽了。”哲人从竹篓里一块一块地取出石头说，这块是功名，这块是利禄，这块是小肚鸡肠，这块是斤斤计较……当大半篓石头被扔掉后，那个人再次背起竹篓走起路来，感到了从未有过的轻松。

生活原本有许多快乐，只因常常自找烦恼而空添了许多愁。一边在努力地追逐快乐，一边又放不下心中的累赘，把不该看重的事情看得太重，总想放下些什么却总也放不下。每日在尘世穿梭，

忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人们的期望值不断升高，到头来却什么也没改变，什么也没有得到。想想这样是多么的幼稚与浅薄。

放下就是快乐，所以要看得开、放得下。总把不如意的事记在心里，只会更加不开心。对不快乐的事情应坦然面对，波澜不惊；工作生活中的琐事，该放手就放手；恩怨情仇，无需纠缠，否则只会平添无谓的烦恼。想开了，刹那间就会感到莫名轻松，如释重负，多少天来的苦闷和烦恼，失落和渺茫，一下子烟消云散。走出困境，一切是那么的轻松美好。

时下，许多人沉醉于对名利的追求，对金钱的角逐，何谈快乐？为了一丁点利益，就与昔日的好友反目成仇，快乐从何而来？心事重重，拿不起，放不下，快乐又在哪里？小肚鸡肠，斤斤计较，快乐又何处去寻？

生活就像一只竹篓，之所以感到背负沉重，感到不快乐，其实是作茧自缚，自找的功名利禄的重负。如果舍得将这些东西抛弃、放下，快乐就会萦绕在你身边了。

化繁为简，快乐至上

到底什么是快乐，这个问题就像哲学里关于“人为什么要活着”的永恒命题一样，可能永远找不到答案。很少有人发自内心地去感受快乐，飞扬在嘴角的笑容有时只是为了掩饰自己错综复杂、千变万化的内心而已。