

宇琦 / 编著

放空

就能过得轻松

一本让自己学会减少欲望、减少压力、减少心理负担，
化繁为简，走向轻松快乐的心灵指南。

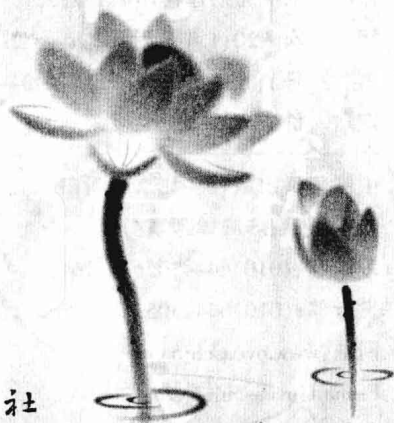


中国华侨出版社

宇琦 / 编著

放空

就能过得轻松



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

放空,就能过得轻松 / 宇琦编著. —北京:中国华侨出版社,2010.12

ISBN 978-7-5113-0934-1

I. ①放… II. ①宇… 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(2010)第 234510 号

放空,就能过得轻松

编 著 / 宇 琦

责任编辑 / 黄 玮

责任校对 / 李瑞琴

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/ 16 字数/ 234 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0934-1

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

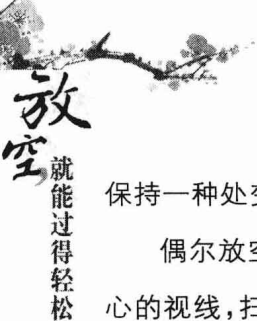
E-mail:oveaschin@sina.com



前言

很多人每天总是把时间和思想填得满满的，不停地工作，希望得到别人的赞美和肯定，却常常忘了自己心之所想，忘了为之奋斗的目的，以为放松就是浪费时间，是无意义，是懈怠。所以，这些人总是步履匆匆，满腹心事，甚至焦躁不安，从不肯让自己闲下来、静下来，保留一份空白，独享时间的流逝。然而总会在某个阶段，突然意识到自己的上进心已经被重重复复的琐事所羁绊，对一直热爱的工作产生了松懈，而过往的成功经验转眼间已经成为绊脚石……于是，心累了，倦了。这时如果我们再强撑下去，只能让自己的心更累更倦，我们的生活将会更加沉重。而想要从这种沉重的生活中解脱出来，最好的办法是放空自己，让自己暂时忘掉一切，暂时抛开世俗的一切，好好休息一下，让心灵得到沉淀。

当我们拥有太多时，就要“放下”一部分，才能活得轻松，活得长久。当我们成功得意时，就会自我膨胀，自以为是，我们必须“放空”心中的自满，虚心学习，才能更进一步。当工作压力太大时，我们要“放平”自己，躺平休息一下，才能恢复元气，继续拼搏。遇到逆境时要“放心”，不要想着失去的，要想想还有的，要相信苦日子总会过去，好日子总会来临。把那些无关紧要的身外之物放下，让自己活得自在些；把那些名利之心、功利之事统统抹去，让自己活得轻松些；面对不如意，面对生活中的苦涩，把心态放平，让自己活得豁达些；不管遇到什么事，都



放空
就能过得轻松

保持一种处变不惊的心态,把自己的心安顿好,让自己活得快乐些。

偶尔放空自己,封锁来自四面八方的信息,放弃永无休止的欲望,用漫不经心的视线,扫过路边的风景,看看天空中鸟儿飞翔,闻闻空气中花的芳香,让繁忙的心真正得到自由。偶尔放空自己,轻装上阵,去吸取新的养分,去静听心音,做自己想做的事,让自己的心每一天都沐浴着阳光。这正是我们努力工作所要追求的幸福生活。

放空自己是为了更好地充实和净化自己,让自己心平气和,把心力调至恰到好处,驾驭好自己的情绪,靠近快乐,远离忧虑。放空自己,是顿悟的前提。我们试着让自己在不断的顿悟中,做一个充实而又幸福的人吧。





第一章 名缰利锁

放空,有何名利锁不能解脱

一个人光溜溜地到这处世界来,最后光溜溜地离开这个世界而去,彻底想起来,名利都是身外物;只有尽一人的心力,使社会上的人多得他工作的裨益,是人生最愉快的事情。(邹韬奋)

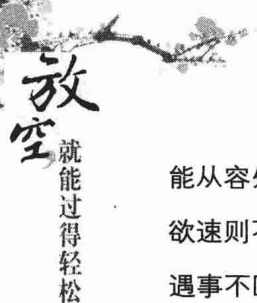
放空了名利你才活得轻松	2
追名逐利是不是舍本逐末	4
成一时之功名不如活一世之自在	6
声色名利人间事,切不可过贪	9
热热闹闹名利场,平平淡淡才是真	12
矜名不若逃名趣,练事何如省事闲	14

第二章 静慧躁昏

宁静生发慧根,急躁催生昏晕

宁静并不是指在这个地方没有噪音、没有烦扰、没有辛勤的劳作。宁静意味着当你置身于所有这些干扰之中时,而你的心依然能保持安宁。这才是宁静的真谛。(佚名)





能从容处事,得自在人生	18
欲速则不达,躁进陷困厄	20
遇事不回避,应事接物自坦然	22
做人不浮躁,水流再急岸常静	25
宁静方能澄明,淡泊才知真味	28
忙里且学偷闲,闹中不妨取静	31

第三章 率真寡欲

我本率真之人,何来烦恼三千

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲,虽有不存焉者,寡矣;其为人也多欲,虽有存焉者,寡矣。其意思是说:“养心的方法没有比尽量减少物质欲望更好的了。他为人也少贪欲,尽管有失去本性的,但为数很少,他为人很贪欲,即使没有失去本心,但为数却很少。”(孟子)

欲望是一道永远都填不平的沟壑	36
与其营营为私欲,未若放空轻松过	39
善待名利,回归简朴	41
率性而为,才能活出一份轻松愉悦	43
保持平常心是减少烦恼的最佳良药	45
舍得是一种豁然,放空是一种智慧	48

第四章 洁身自好

不要让浑浊洪流把自己完全湮没了

有一种廉洁叫莲出污泥而不染,有一种淡泊谓两袖清风明心志,有一种风格曰梅花香自苦寒来,有一种品德叫洁身自好君子道,有一种和谐为正气长存天地歌!(佚名)

放空自己,置一份洁身自好的基业	52
-----------------------	----



非分的身外财货,人世的机关陷阱	54
贪婪的人永远贫穷,知足的人自然富裕	55
物质社会中,最要有个正确的财富观	58
以良知抵住物欲	60
别人享他的豪门宴,我自品我的清香茶	63



第五章 顺逆欣戚

逆境顺境看襟度,临喜临怒见涵养

不因幸运而固步自封,不因厄运而一蹶不振。真正的强者,善于从顺境中找到阴影,从逆境中找到光亮,时时校准自己前进的目标。(易卜生)

逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起环境考验的人,才能算是真正的强者。自古以来的伟人,大多是抱着不屈不挠的精神,从逆境中挣扎奋斗过来的。

(松下幸之助)

遇到高兴之事,当心喜极而泣	68
没有过不去的坎,只有不愿爬起的人	71
得势不要肆意,失势不必失意	73
逞一时之快,可得三日之苦	76
怒火毫无裨益,只会伤身坏事	79
得意切勿忘形,忘形势必摔跤	81

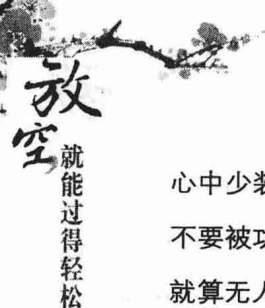


第六章 恬淡自适

倚南窗以寄傲,审容膝之易安

恬淡,是一种修炼到极至的境界,至真至美,至情至性,味道十足而又无比简单,高贵无比却又倍加温暖。那是执着、奉献、努力、拼搏后才会拥有的美好心境,是博大无私的宽容心里盛开的那朵叫宁静和从容的花。(佚名)

人生真味是平淡,做人极致是平常	86
-----------------------	----



心中少装些杂物,你会活得更从容	88
不要被功名利禄奴役了自己的心灵	91
就算无人喝彩,也要守住自己的人生	94
心中风平浪静,满眼青山绿树	97

第七章 功业得失

得失成败身外事,卷舒开合任天真

人生就像是一条长长的路。生命的征途,不断的有人加入,有人退出。看见的,看不见了;得到的,失去了。人生自是一段一段的,过了这段,要再寻前事,已是万万不能。功业的得失与成败只不过是身外之事,要看得开,在得失随缘中修炼自我。(佚名)

得失一念间,放空了就是获得	102
建功立业难,得失平常心更难	105
用外物夸耀粉饰自己,不于心体莹然	108
放空了心灵,才能容得下成败得失	110
立身只管高洁,处事一定低调	113
欲成功名事业,离不开一颗坚忍的心	115

第八章 去苦存乐

万事皆是缘遇,放空心灵安乐

我们如果能做到得失大其心的话,那么苦乐的感受就会少些。但不管再怎么少,苦乐也是必然会来的。来了要怎么办呢?那就是要淡其心,慢慢减化它,直到没有。所以苦乐来后可以先去查查我们的得失之心如何,得失大其心去做就能消灭一部分的苦乐,以苦乐淡其心的方式去减少苦乐,乃至消灭。(佚名)

苦乐都是人生,看你如何选择	120
波澜不兴水自平,心灵无杂心自乐	122

快乐之道:不为不可为,不求不可行	125
执著不悔,错了方向便是沉身苦海	128
杞人忧天,失去的是本该快乐的过程	130
心轻万事如鸿毛,放空处处是安乐	133

第九章 进退荣辱

进一步未必是荣,退一步更非是辱

进和退如阴阳之行,是随时处在运动变化之中的。退中有进,进中含退。进时当思进,进时当思退。进的时候,我们不能一味地高歌猛进,而要为自己想一想退步的余地;退的时候,我们也不能畏怯地一退到底,而是以退为进,为自己留下再次前进的“桥头堡”。(佚名)

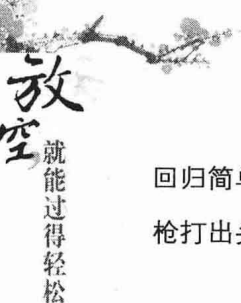
退一步海阔天空,让三分心轻意爽	138
削尖了脑袋争,不如以不争为争	141
进步处便思退步,着手时先图放手	143
宠辱不惊,闲看庭前花开花落	146
退步有时更胜向前,退步即进步的准备	148
生活不能装得太满,多给自己留些空间	151

第十章 抱朴守拙

大巧若拙是智人,大智若愚真智者

作为一个君子,不要一味的只求事情的熟练通达,而忘记了抱朴守拙的忠诚作风。太讲求练达,反而变成老奸巨滑。所以,做一个君子,与其太练达,不如不必装饰虚假或太客气,而以清醒、坦白、诚挚、朴实为佳。(佚名)

真正的智者必有一个空阔的容物之心	156
化繁为简,用减法过一种简约的生活	159
放空营营心机,尽情享受当下的快乐	162



回归简单的生命本质,追求快乐的生活真谛 165

枪打出头鸟,朴拙才是长存、长乐之道 167

③ 第十一章 识人交友

交友须带三分侠气,做人要存一点素心

俗话说:“近朱者赤近墨者黑,物以类聚,人以群分。”择友不善,毁坏终身。没有人不明白交到好朋友的道理,没有人不理解交到坏朋友的担心。识人交友应择其善良,朋友应选择善良而真诚者,真诚的朋友需要用真心去浇灌。

(佚名)

与朋友交,贵在坦诚以待 172

水至清则无鱼,人至察则无徒 174

交友时,心中不要装满了功利心 177

君子之交淡若水,小人之交甘若醴 180

要交益友,不可贪多滥交朋友 182

平心静气处友谊,勿因朋友而自累 185

③ 第十二章 观心自省

夜深人静坐观心,自省自察始自知

“吾日三省吾身”早已是古人的行为准则,“有则改之,无则加勉”的自省在今人身上留下烙印。然而不可否认的是,自省的高尚力量可以荡涤卑劣的思想,可以送人至人生的大境界。(佚名)

人最难能可贵者莫过于有自知之明 190

常常自我反省,少去怨天尤人 193

检视自己的背囊,丢掉役心之物更轻松 196

不要为过去痛悔,不再为将来忧戚 201

第十三章 行善弃恶

从善当如流,弃恶当如遗

善与恶,是人类与生俱来的天然本能,是潜藏于内心深处相互矛盾的两种秉性,是人性的一体两面,同属于德的内容。只是在后天的教化中,能够抑恶扬善者成了“好人”,从恶弃善者成了“坏人”。(佚名)

一念间的慈祥,映衬心里的洁白	206
能行善事而不图人知,心自快乐	208
勿以善小而不为,勿以恶小而为之	210
闻恶不必立即生厌心,闻善亦不可急亲近	212
放下你的重重疑心,多行善事天助人爱	214
人要广种善因	216

第十四章 感恩忘怨

有一颗什么样的心,就有一个什么样的世界

我们要活出感恩的生命,而非抱怨的生命,就能发挥这种确保健康的力量。对生活怀有一颗感恩之心的人,生命会时时得到滋润,即使遇到再大的困难,也能熬过去,喜欢抱怨的人,即使是福至将来也会变成祸。(佚名)

怨怒于己毫无裨益,只会伤身败事	220
对人常怀感恩之心,张开你宽大的心胸	223
感激现在所拥有的,并用心去珍惜它	225
不要执着心中的怨恨,它只会让你沉身苦海	228
与其抱怨自己和他人,不如把抱怨转化成感恩	231
转过愤怒的拐角,就是宽容和快乐的大道	234
自己的福地要自己造就,善待了别人就是善待自己	238

放空

第 ◆ 章

名缰利锁

放空,有何名利锁不能解脱

一个人光溜溜地到这处世界来,最后光溜溜地离开这个世界而去,彻底想起来,名利都是身外物;只有尽一人的心力,使社会上的人多得他工作的裨益,是人生最愉快的事情。

——邹韬奋



② 放空了名利你才活得轻松

很多人一生都在追求名利，在汲汲营营中过完了忙碌的一生，到头来却发现自己被这些身外之物压得透不过气来，而放空了名利心，就放下了各种烦恼，就能收获一份轻松。

名利心与生俱来，人一生下来就面对一个灯红酒绿、五彩缤纷的世界。如不能放下名利，人们会在“人比人气死人”的心理下产生嫉妒；在蝇头微利面前言不由衷；在逢迎拍马中殚精竭虑；为一得而忘乎所以，为一失而灰心丧气……有了这种名利物欲之心，你富了，还会“得一千，想一万”；你名利双收了，还会“昨怜薄祿寒，今嫌紫蟒长”；黄道无缘，你会诅咒命途多舛，宏图受阻，你会哀叹力不从心……从而使你陷入心力交瘁的泥潭而郁郁寡欢。

有一个富翁背着许多金银财宝，到处去寻找快乐，可是找了很久都未能找到他想要的，于是他沮丧地坐在山道旁。

一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁拦住农夫问：“我家财万贯，衣食无忧，请问，为何我没有快乐呢？”农夫放下沉甸甸的柴草说：“你想要快乐？很简单，放下！”

富翁茅塞顿开：自己背负那么多的珠宝，老怕被人暗害，珠宝被别人抢，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财救济穷人，在他看到那些穷人快乐生活时，他从中尝到了快乐的味道。

世界上第一个不使用氧气登上珠穆朗玛峰的人，当他下山后别人问他成功的秘密时，他郑重其事地说：“这没什么秘密，我知道大脑是一个重要的氧气源，科学家告诉我们，各种思想在大脑中相互撞击时竟要消耗我们吸入全部氧气的40%，所以，为了减少对氧气的消耗，我只有向前这个念头，至于其它的任何想法我都把它们从脑子里抛掉。没有任何的杂念，我就等于放下了一个背在身上

的巨大的包袱，轻松地向前。这就是我成功的全部秘密。”

放下名利物欲之心，你就能“不以物喜，不以己悲”，并拥有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”的豁达，从而成为自己心灵的主宰，去自由自在地塑造你的心境。

人只有让自己的潜质得到最充分的发挥，他的人生才会变得丰厚起来。英国化学家法拉第早年投身到戴维主持的皇家研究所做研究员，做些杂务工作。正当法拉第在化学领域勤奋耕耘并频频取得成绩时，戴维劝导法拉第去做行政管理工作。法拉第断然拒绝，并继续从事他的研究，最终在该领域一枝独秀。他说：“如果我去从政，我充其量只是别人的幕僚而已，我的潜质告诉我适合从事哪种工作，我不能不珍惜。”是的，一个成就大业的人，首先应该是一个了解自己、懂得珍惜的人，是一个懂得“放下”的人。

很多人利欲熏心，陷入你争我夺的境地，快乐从何而来？他们往往一整天心事重重，做梦都半夜惊醒，老疑神疑鬼，阴翳不开，快乐又怎么会与你无缘？放下就是快乐，拨开云雾，卸下心灵的枷锁，在平平凡凡的生活故事中，你将体会一种轻松如风、畅快淋漓的感动。

其实，每天发生在我们生活周围的很多悲剧，往往就是无法放下自己手中已经拥有的“东西”所酿成的：有些人不能放下金钱，有些人不能放下爱情，有些人不能放下名利，有些人则是不能放下不应该执著的执著。然而，如果你能够领悟“放下”的道理，你将会有一种如释重负的感觉。因为只有懂得放下，才能掌握当下，心中的那扇天堂之门，才会为自己敞开。

尼尔·唐纳·沃许在《与神为友》一书写道：“我不会‘抓紧’任何我拥有的东西！我学到的是，当我抓紧什么东西时，我才会失去它，如果我‘抓紧’爱，我也许就完全没有爱，如果我‘抓紧’金钱，它便毫无价值，想要体验‘拥有’任何东西的唯一方法，就是将它‘放掉’！”

放空是一种心态，一种精神，更是一种品格，一种境界。放空了自我，才能想到别人；放空了个人，才能想着国家和人民；放空渺小和卑劣，才能赢得伟大与崇高。因此，放空，也是一种智慧，一种幸运。放空，才会收获一份轻松。



追名逐利是不是舍本逐末

有了淡泊名利的平常心,你就会发现,快乐其实就在生命中不为人注意的某个瞬间、某个角落,快乐就在你身边。

人皆有名利之心。司马迁在《史记·货殖列传》里写到:“天下熙熙,皆为利来,天下攘攘,皆为利往。”曹雪芹的《红楼梦》开篇偈语就是“人人都说神仙好,惟有功名忘不了”。追名逐利,成为生存法则,无数人在其中上演着悲欢离合。有些人把名利看得很重,必将被名缰利锁所困扰。

现实中有不少这样的人,当名利尚未得到时,他会精心竭力、惨淡经营,甚至把名利当作自己生命的支柱而孜孜追求;待名利得到后,还要机关算尽、战战兢兢、如履薄冰,惟恐一个闪失而丢官失利,弄得自己身心憔悴,未老先衰,宁愿承受如此这般的非人折磨,就是拥有不了淡泊名利、笑看人生的做人心态。他们的可悲之处在于,既不知名利为何物,也不知应当怎样去获得名利,更不知应当怎样去驾驭个人名利。由于这诸多的“不知”,往往把名利颠倒过来看,因而总是看不清名利,也得不到名利,不但得不到,还每每走向反面——被名利所捉弄。其根源就在于,他们只记住了“利”,而忘记了“义”。

从年轻时代起她就认真地宣誓,将来要住进豪宅,出门要有轿车代步,衣服要追逐时尚,饰品要讲究名牌,每天吃山珍海味,进出大门有仆人迎送,子女也要个个出色。

20年过去,豪宅、仆人、轿车、精品、美食、子女已样样不缺——但她还是觉得不够,总希望所有的东西都能更气派、更华丽。为此,她积极地将一笔笔钱拿去做投资,或用来将家里的生活品质努力精致化。她也继续严厉管教孩子,要她们好上加好。再将剩余的精力投注在生活中不够理想的地方。

就在她以为这辈子终于可以开始高枕无忧时,她的噩梦开始了。



她好不容易栽培成的优秀青年——最为重视的儿子，在一次和父母大吵后潇洒地将门一摔，两手空空地离开，从此再没他的消息。她最宠爱的小女儿进了大学，执意不选她梦寐以求的音乐系，反而读了她认为毫无出路的中文系，整天关在房里写文章做作家梦。

更难过的是女儿虽然不像儿子完全脱离她，但女儿毕业后就出去赚取自己的生活所需，存够了钱就邀朋友一同外出旅游。回家后又关进自己的小天地，虽还住在同一个屋檐下，但和离家出走的儿子其实并无两样。

她的先生自始至终都在埋头赚他们最爱的钱，她开始觉得自己好像住在高级精美的真空罐里。

几年又过去了。某个傍晚，女儿一如往常地晚归，看到母亲独坐在客厅沙发上，淡淡地说：“我想在6月份结婚。”

她吃惊极了。女儿什么时候交了男朋友，她竟毫不知情？

再三追问下，女儿才简单地回答：“反正不会是爸妈合意的对象，只是个穷小子，但我知道我在做什么，不管你们怎么想，6月份我都会结婚。”

她不死心，平淡的日子多难过？她不希望女儿吃和她一样的苦。她劝女儿打消嫁穷小子的念头，甚至不惜威胁：如果不听话，她就不为她们办一场豪华的婚礼。

女儿听后，回到房间拿出空白的结婚证书，搁在她面前：“请告诉我，除了这张纸，外加一点公证费，结婚还需要什么？”

她支吾半天，答不出来。

女儿又指着她从头到脚所有昂贵的行头，一件一件地数，包括屋里大大小小的她引以为豪的摆设和车房里人人称美的几辆进口名车：“没有这些，日子会过不下去吗？我情愿不要这些，换回爸爸在家的时间，换回你曾经好好看我一眼……”

这是女儿结婚前和她所说的最后几句话。再看见她时，已经披上婚纱。从此，她们之间的距离，继续无止境地扩大……

我们很容易将工作单单视为换取金钱的手段，不计代价地将自己投入工作，再将赚到的钱拿来填补生活的缺口——这原本是很单纯的谋生方式。然