

你能放下多少，
幸福
就有多少

如云 著

当代世界出版社

台湾金石堂

金牌畅销作家如云

大陆首次倾情奉献，

「励志巨作」
直击心灵深处。

所谓放下，并不是没有自己，而是指没有对抗心，没有舍不得之心。

智者知道人生的真谛，执著才是一切烦恼的源头。

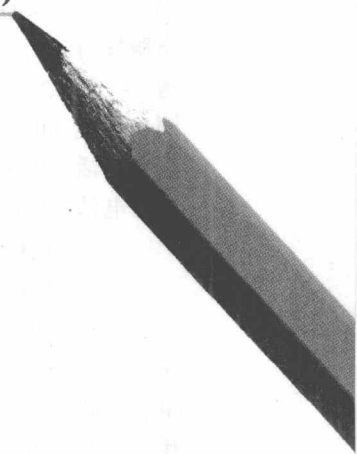
放下，

是人生最大的幸福。

智者把放下当做前进，愚者把放下当做绝望。



你能放下多少，
就有多少幸福。



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

你能放下多少 幸福就有多少/如云著. —北京:当代世界出版社,2009.10
ISBN 978-7-5090-0549-1

I. 你… II. 如… III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168780 号

著作权合同登记号:图字 01-2009-5689

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书 名:你能放下多少 幸福就有多少
出版发行:当代世界出版社
地 址:北京市复兴路4号(100860)
网 址:<http://www.worldpress.com.cn>
编务电话:(010)83907528
发行电话:(010)83908410(传真)
(010)83908408
(010)83908409
(010)83908423(邮购)

经 销:新华书店
印 刷:北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本:710×1000 1/16
印 张:17
字 数:221千字
版 次:2009年10月第1版
印 次:2009年10月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5090-0549-1
定 价:29.80元

如果发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究:未经许可,不得转载!



序

当我看到这个书名的时候感悟很多。

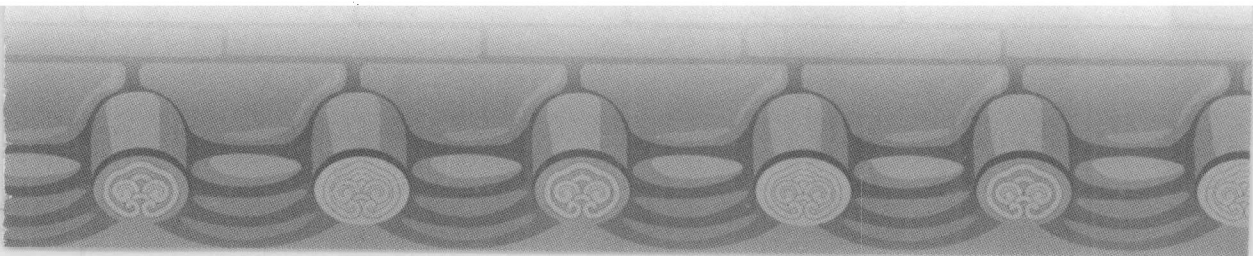
你能放下多少,幸福就有多少。这不就正是人生寻找幸福的真正诀窍吗?

几年前我曾经遇到过这样的一件小事:我看到有一个小朋友蹲在路边哭得很伤心,于是就好心地上前询问他到底怎么了。

小朋友哭着回答:“我的硬币掉进水沟里面啦!”

我看小朋友哭得这么伤心,就连忙从口袋里掏出一枚硬币给他。但是没想到小朋友比刚刚哭得更伤心了。

我很奇怪地问:“小朋友,我已经给了你一枚硬币了,为什么你还哭呢?”小朋友擦去脸上的泪水





哽咽地说：“如果刚才没有掉了那个硬币，那现在我就有两枚硬币了。”

这么小的孩子就无法放下心中的枷锁，那么我们这些被物质世界熏陶透了的大人们呢？

人生就像是坐火车一样，每一站都有不同的风景，过了站就不要再遗憾。这是多么豁达的心境，但是又有多少人能真正的做到呢？

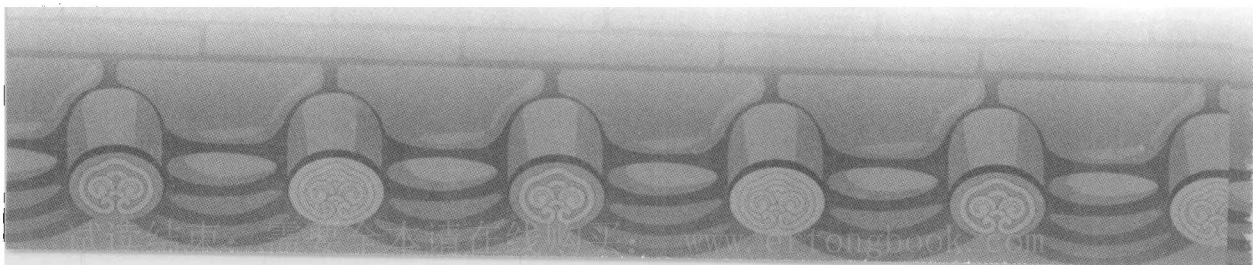
在湍急的河岸边，有两个和尚正要渡河，正巧岸边有位姑娘也要过河。由于河水高涨，不易渡河，其中一名年长的和尚说：“姑娘，这河水既深又急，请让老朽背你过河吧。”

姑娘一听，点头道谢后，就让和尚背她过河了。

过了河，年长的和尚放下了姑娘，姑娘感谢后离去。

两名和尚走了一段路程之后，另一位较为年轻的和尚对着年长的和尚说：“师兄，出家人怎么可以亲近女色呢？刚刚您怎么可以背那位姑娘呢？”

年长的和尚听了，从容地说：“我早已放下了，怎么你还未放下呢？”



放下就是一种幸福,幸福就那么简单。学会放下自己心中零乱的思绪,放下那些一直在心里发酵的情感,放下自己无形中一直在累积的压力,放下自己那份盲目的追逐,也放下背在背上的甲壳和阴影……我想,人是该学着凡事都以一个最平常的心态去看待,把曾经规劝别人的话,也用到自己身上来。我想,人该试着一点点去放下某些人,某些事。有些东西,无法忘却,但至少可以淡化。有些心情太沉重、想念太泛滥,那就试着沉淀。

试着轻轻放下那些该放下的,什么压力、什么烦恼都统统靠边站吧!放下自己的舍不得之心,来成就一份幸福……



自序

在十几年前，我只是一位甫出社会，心中对这人间存有太多的疑问与满脑子烦恼的女孩，于是激发我想寻找心灵安定的动力；所幸在我迷失无助的期间，得遇高境大师指引，感恩大师打破我的无明，启发我的智慧。而此本书所写的，正是我这些年来点滴的生活体验，与对人生观的另一番洞见。

因目前从事“命理谘商”的工作，因而有幸共同参与朋友们的生活，分享彼此的心情故事。曾有一位家境富裕的年轻女孩说：“虽然我的家庭环境，让我的物质生活不曾匮乏，可是我不曾感到幸福。”我问她为何会这么想，她说：“从小父母离异，我与父亲一起生活，他十分疼爱我，可是在父亲的想法里，幸福是

可以用金钱买到的；可是我却不这么认为，因为钱买不到我心里的快乐。”

或许有些人会想，她真是一个不知足的女孩，已经拥有令人羡慕的一切，还说没幸福？

也许该换个角度来看：当一个人肚子饿时，却没有钱买饭，如果此时能给他一个香喷喷的便当，能吃上一口他就感到无比的幸福满足！”

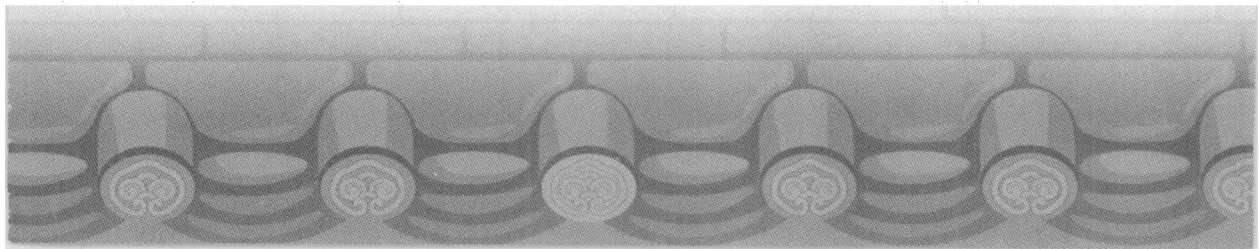
但相反的，对衣食丰足的人而言，物质生活的一切却是唾手可得，根本无法让内心中的幸福感发酵，而唯一能够让他感到幸福的，唯有使心灵中那片荒芜之地，开满心灵之花，成为美丽的宝地，此际幸福的芬芳，方能弥漫心底……

西鲁斯曾说过：“心灵的痛苦远胜肉体的痛苦。”

如何让心灵远离烦恼痛苦，来解开心灵的枷锁，找回内心的平静幸福感，是此书想带给读者的新思维，一种简单轻松的人生观，与悠然自在的生活方式。

罗素也说：“幸福的生活，在大体上，必须是宁静的生活。因为，唯有在宁静的气氛中，才能产生真正的欢乐。”

也唯有在看似乎平凡宁静的生活中，方能触发内心





真正的喜乐与幸福。

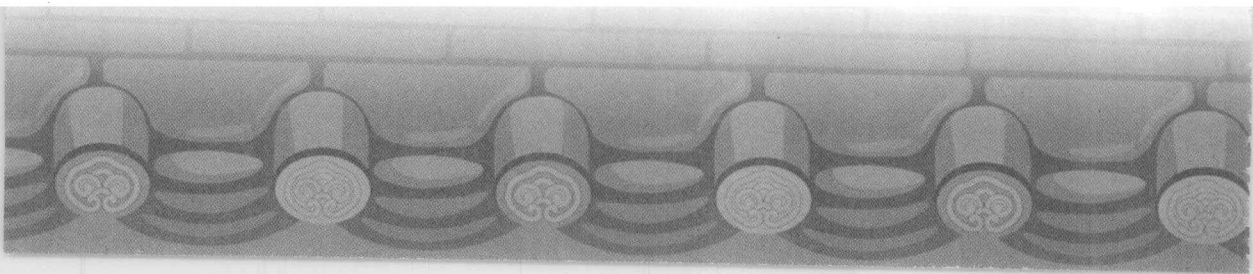
此书的诞生,如同一场寻宝之旅,听闻心灵深处有座布满奇珍异宝的山,为此,无论如何也要一探究竟!

孤身独行在崎岖不平的山路,的确有几分的落寞胆怯,不知前行之路是否会遭逢危难?

进入宝山,“方知岁月幽幽过,几许乌云留心头,清风拂落心中尘,轻盈身躯迅如飞。”

入宝山岂能空手而回,带回的“心灵宝藏”,于本书中依次地分享给各位读者,愿透过文字无声的传递,开启你我的心门,找寻心门之内无价的智慧宝藏!

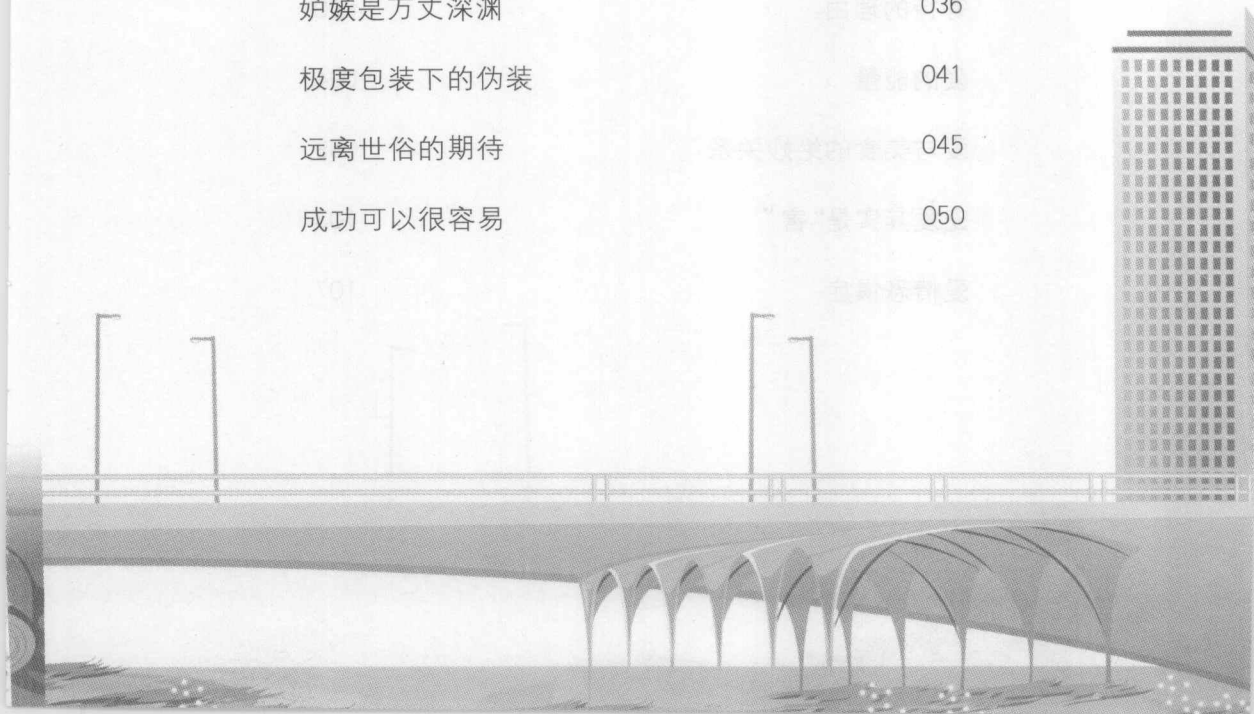
其实幸福是无需找寻的,因为你愈是想捕追它,它反而离你更遥远;仅有让自己不断累积智慧的能量,有一天你就会发现,其实幸福早在你的身边!



第 1 篇 解开心灵的枷锁

如果你如同一滴水冰水，最后终将汇集成为一条冰河，却不自觉地冰冻禁锢着……

- | | |
|----------|-----|
| 天使与魔鬼的挑战 | 002 |
| 别让恨意吞噬自己 | 008 |
| 卸除骄傲的外衣 | 013 |
| 思想转个弯 | 017 |
| 转换错误的智慧 | 021 |
| 出气能消气？ | 026 |
| 心灵的冰山 | 031 |
| 妒嫉是万丈深渊 | 036 |
| 极度包装下的伪装 | 041 |
| 远离世俗的期待 | 045 |
| 成功可以很容易 | 050 |



第2篇 消除爱情的魔咒

怎料总在繁华落尽之后,爱上浑然天成的自己,喜欢驻足倾听自然天籁,触动心灵的挚爱!

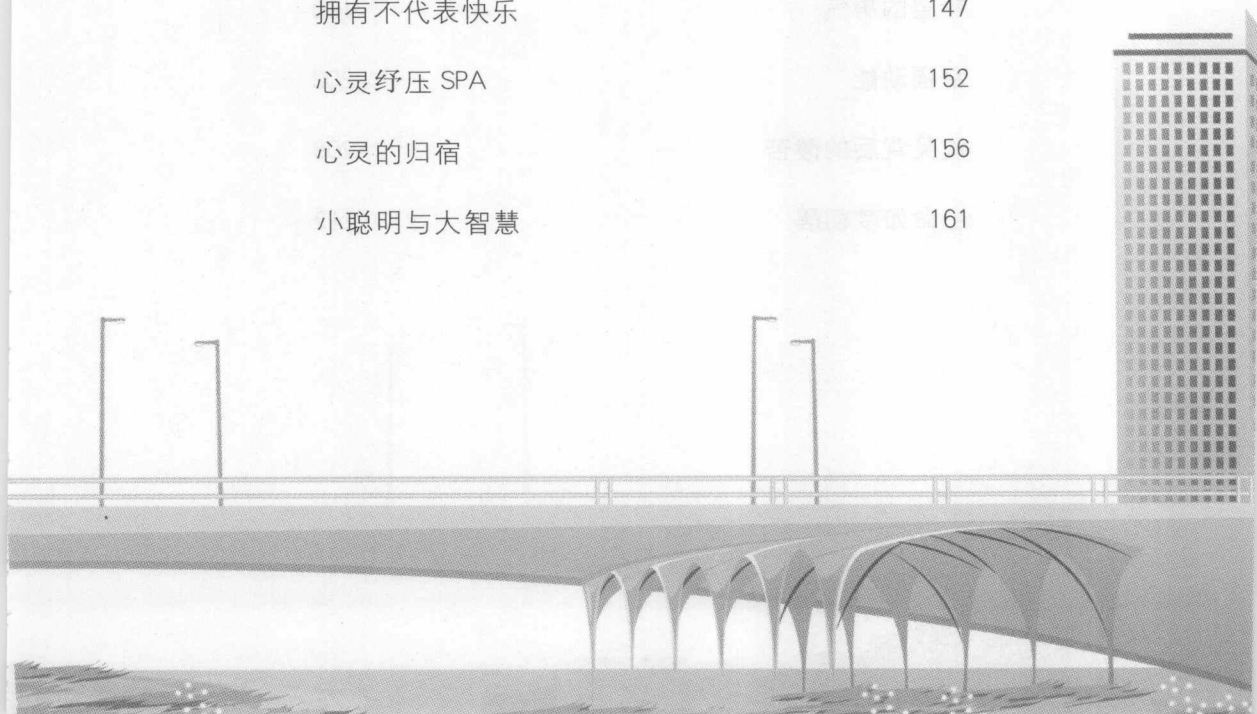
| | |
|------------|-----|
| 放开经验的伤痕 | 056 |
| 知足的幸福 | 060 |
| 爱情七十二变 | 065 |
| 坚强,它不是你的名字 | 070 |
| 幸福的缺口 | 075 |
| 真爱有条件吗? | 080 |
| 真爱盟约 | 085 |
| 等待的理由 | 090 |
| 爱的能量 | 094 |
| 爱与美食的绝妙关系 | 099 |
| 宠爱其实是“害” | 103 |
| 爱情恐惧症 | 107 |



第3篇 拿起智慧的钥匙

流转在物欲的世界里,却自以为是走在时代的尖端,殊不知可能被流行的浪潮,吞噬掉自己。

| | |
|-----------|-----|
| 顺势而为,逆流而上 | 112 |
| 转换心中的牛角 | 117 |
| 住在幽灵国里的人 | 122 |
| 你的心灵很清澈吗? | 127 |
| 透视分别心 | 132 |
| 寻找人生的定位 | 137 |
| 助人的哲学 | 142 |
| 拥有不代表快乐 | 147 |
| 心灵纾压 SPA | 152 |
| 心灵的归宿 | 156 |
| 小聪明与大智慧 | 161 |



第4篇 最大的幸福就是放下

生命的原动力,为了自己与所爱的人而奋发努力,倘若能激起内心那份甜蜜的动能,纵然辛苦也甘之如饴!

| | |
|------------|-----|
| 真正的自信 | 167 |
| 你是哪种人? | 172 |
| 人生的戏码 | 177 |
| 生命的羽翼 | 182 |
| 感谢曾让你伤心的人 | 186 |
| 远离寄居蟹的生活模式 | 191 |
| 平衡挫折感 | 195 |
| 希望的勇气 | 199 |
| 幸福动能 | 203 |
| 欢笑背后的酸苦 | 208 |
| 生命如梦初醒 | 212 |



附录

- | | |
|------------------|-----|
| 一、打开幸福人生的 45 把钥匙 | 217 |
| 二、成功格言 | 222 |



第 1 篇

解开心灵的枷锁

人生有如流水，
你可以成为一条奔腾的大河，
也可以变成一块禁锢的坚冰。

过分追求名利，
就是给自己的心灵套上沉重的枷锁。

心灵的枷锁是一道封印，
它会封掉你的快乐和幸福。

心灵的枷锁是一种束缚，
它能增加你的负担和痛苦。

戴着枷锁的心灵永远都看不到
阳光的灿烂。

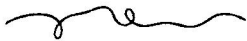
只有自己才能束缚自己的心，
也只有自己才能解开心灵上的枷锁。

解铃还须系铃人。

只要你心中有海，
眼中自然就能看到海。



天使与魔鬼的挑战



人无分善恶，一个人本来就存在着善恶两面。

——高境大师

宇宙种子

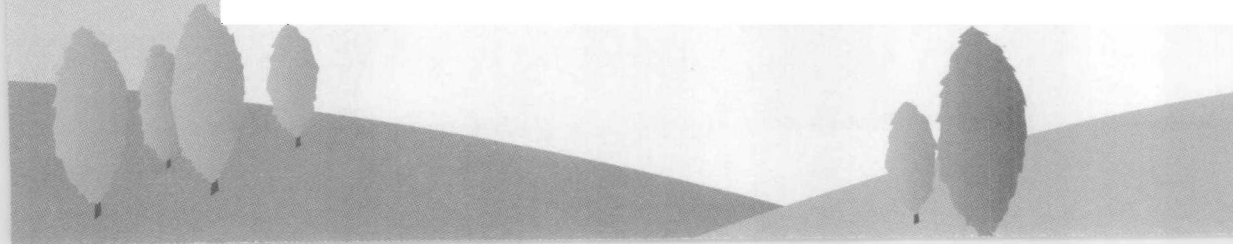
其实，自己正是自己最大的敌人，我们时常陷入自相矛盾中，能够战胜自己，从中挣脱而出，将是最大的胜利者。

“对你而言，你是否曾想过，生气发怒时的那个人是你，还是仁慈和善的那个人是你呢？”

常言：“善变的人生”，其实人类不正也如此吗？一个人的“喜怒哀乐”，无时无刻不正是随着心情与外在环境而转变吗？

在基督教里，认为代表仁慈善良的一方为“天使”，代表恐怖邪恶的一方为“魔鬼”。

因此，从古至今，相同的剧情与戏剧就不断地上演着，也很自然地被灌输着须远离魔鬼邪恶的一方，因为终有一天代表“正义善良”的一方，必定战胜邪恶的魔鬼。





在现实的生活中,我们也常在心中树立着“竞争假想敌”,比如,有些女人说:“林志玲是我心中的假想敌,因为她拥有令众多男人垂涎欲滴的天使般的脸孔,魔鬼般的身材,倘若我的外表条件,能够打败她,那我就可以成为‘女人中的女人了’!”

相对的,有些男人却视郭台铭为假想敌,因为他拥有万贯财富,名望地位,并且是女人逢迎巴结的对象,满足了男人心中的想望欲求。

假如你心中也有自己的假想敌,看来是值得开心之事,只要你能将心中看似灰暗的想法,转变成为正面的积极态度,并且没有做出任何伤害性的行为,却也不失可以激励我们不断积极向上挑战的动力。

不知你是否曾想过?天使与魔鬼本是同一人,无时无刻正在“自己拉拔交战”着,因此,别对自己或他人太早“妄下断语”,千万别因个人的“喜恶观点”,而对他人有肯定式的评语,如:此人“仁慈善良”;那人则是“做恶多端”,此种决断式的评语,会误导自己的判断与思考。

所以,人们常被看似“慈悲善良”之人所欺骗,正

