

一切放下，一切自在；当下放下，当下幸福

放下，是一种心态的选择，是一门心灵的学问，是一种生活的智慧。懂得放下，你将解脱烦恼，享受自在人生；学会放下，你将快乐淡定，心灵刹那花开。

放下 就是幸福

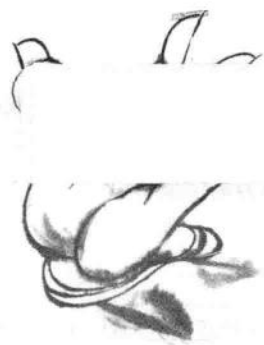
傅毅 编

放下，是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。「世上本无事，庸人自扰之。」人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。当一切如白驹过隙，如烟过眼，你总会在一刹那，思想如电光石火般瞬间灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

一切放下，一切自在；当下放下，当下幸福

放下 就是幸福

傅毅 编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下, 就是幸福 / 傅毅编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3952-2

I. ①放… II. ①傅… 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 (2013) 第196031号

放下, 就是幸福

编 者: 傅 毅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 程

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 王 瑶

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 42 字数: 781千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3952-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。“世上本无事，庸人自扰之。”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

人们总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定放下。对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失放不下，生命就在是非、得失里受折磨。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、日丽风和。

放下也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。生活中，有太多的人在执着，执着于近在咫尺的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于唾手可得的感情……却始终是差之毫厘。执着并没有什么不对，但放下才是智慧的选择。也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了若不放下就会失去更多：不放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不放下功名利禄，就不会有心灵的宁静；不放下一条错误的道路，就找不到正确的方向；不放下今天的错误，就会失去明天的成功……在人生的单行道上，放下心中的纷扰，放下外物的得失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。其实，人生在世，不如意者十有八九。正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。”放不下，其实是自己和自己过不去。面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，要轻松地挥手告别。要知道，不完美才是人生，有缺憾才值

得珍惜。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。而能以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将快乐、豁达、成功。

放下是一种境界，更是人生的幸福之道。懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外之物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，是为了得到幸福，得到更多。不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负；而那些早早放下的人，却能成功和幸福同享。学会放下，将会看轻人生的得与失；选择放下，才能留出容纳幸福的位置。

放下欲望，心灵就得到放松；放下包袱，身体就得到轻盈；放下恩怨，情操就得到升华……放下的心态犹如一堵墙，隔开了快乐和哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去就是天堂。放下，是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。放下，就是幸福。



目 录

第一章 生命不堪承受之重——放下负担，一身轻松 1

简化生活，让生命之舟轻扬	1
剔除生命中无用的东西	2
常怀空杯心态，心自会丰盈	3
轻轻放下，轻装前行	4
简单的生活，也能诠释幸福	5
凡事看开，享受生活	7
只看自己拥有的，不看自己没有的	8
顺其自然，活得单纯	9
不拿别人的标准来衡量自己	10
量力而行，画好自己的底线	11
保持自我，不随波逐流	12
跨越自我设定的樊篱	13
挣脱心中的绳结	14
推开虚掩的那扇门	15
给自己一双发现的眼睛	16

第二章 找寻属于自己的人生——放下执着，进退自如 17

人生不必太执着	17
握得越紧，越容易流失	18
另辟蹊径，步入新境	19
学会变通，走出人生困境	20
穷则变，变则通	21
做一条反向游泳的鱼	22
抛却执着的妄念	23
寻明心，安身心	24
低一下头，弯一下腰	26
改变思路解决问题	27
“此路不通”就转个弯	27
变一回视线，换一次角度	29

恬淡如水，进退安如	30
三分苦干，七分巧干	31
悬崖深谷处，撒手得重生	32

第三章 心灵载不动太多的身外之物 ——放下名利，走得更远 34

在名利旋涡中寻回单纯的自己	34
身无分文，也可以开心快乐	35
淡泊名利，克己制欲	36
淡名寡欲，安贫乐道	37
不争名于朝，不争利于市	39
知足不辱，知止不殆	40
懂得淡泊，让内心宁静	41
忍对虚名，不受诱惑	42
高功厚名，华丽转身	43
恬然自得，去留无意	44
钱，“拥有”更要“用有”	45
给财富一条生路	46
退一步，远离名利纷扰	47

第四章 境由心造，每天给自己一点阳光 ——放下阴霾，海阔天空 48

境由心造，人生处处有阳光	48
日日是好日，过好每一天	49
心境开阔，生活自然美好	50
开放你的心灵，赢得整个世界	51
换一种活法，改变一下自己	52
想开看开，没有过不去的坎	53
用心中的灯，驱散黑暗	54
换种态度去对待生活	55
下一个人更好，下一次机会更好	56
转个弯就是阳光普照	57
物来则应，过去不留	58
用“心”达到乐观之境	59
在淘汰中寻找希望	60
选择快乐，享受快乐	61
带快乐回家	62

第五章 转个弯，阳光依旧灿烂 ——放下怨恨，学会宽容 63

不原谅别人就是在惩罚自己	63
多几分理解，多几分感激	64
心宽一寸，福多十年	65
和气从度量开始	67
送一轮明月给他人	68
以恕己之心恕人	68
以超然气度去对待他人	69
仇恨面前，彼此宽容	70

得饶人处且饶人	71
忘却过去的伤痛	72
相逢一笑泯恩仇	73
敞开心灵，以爱对恨	74
多些度量，少些计较	75
尝试爱我们的敌人	76
第六章 放爱一条生路——放下错爱，幸福花开	78
有一种爱，叫作放手	78
善待手中的爱情	79
幸福与否，由你来定	80
挥手告别不适合自己的人	81
不要让爱牵绊了幸福	82
放开手，守望对方的幸福	83
珍爱自己，不执着于错爱	84
爱情要坚持“半糖主义”	85
走好爱情的斑马线	86
在深爱中保持自我	87
找一个爱自己和自己爱的人	88
以爱维忠，让幸福常伴左右	89
好好珍惜眼前人	90
浪漫爱情要经得起平淡的考验	91
第七章 在不抱怨的围城里亲吻幸福——放下抱怨，收获快乐	93
婚姻如鞋，有磨才能合	93
合适才是幸福	95
长久的婚姻需要恒久的忍耐	96
低头的瞬间就成全了彼此	96
接受不完美的伴侣	97
反观自己，从失败中寻找美满婚姻	98
幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”	99
带着欣赏的眼光看待婚姻	100
多一分宽容，多一分温暖	101
给爱人点起一盏温暖的照明灯	102
在不抱怨的围城里亲吻幸福	103
经营家就是修缘分	103
婚姻需要信任的滋润	105
第八章 搬开心里的石头——学会选择，懂得放弃	107
人生就是一个不断选择的过程	107
处于岔道口，作好选择	108
正确的方向比努力更重要	109
尝试回到人生的原点	110
昨天的种子决定今天的果实	111
小弃小得，大弃大得	113

择优而选，人生没有后悔	114
在鱼与熊掌间理智取舍	114
学会放弃的哲学	115
舍鲜花之绚丽，得果实之香甜	117
睿智选择，适时放弃	118
舍卒保车，大有收获	119
适时刹车，轻松自在	120
在选择与放弃间收获幸福	121

第九章 抛开羁绊，追随自在的脚步——放下包袱，持花而行 ... 122

剔除生命杂质，追随快乐脚步	122
确立生命的意义	123
心是快乐的根，要由心地放下	124
心地清静，不着一物	125
以平常心泰然处世	126
扫出一片纯净的心地	127
放下包袱，品味生活	128
涤荡心灵，滤去忧郁	129
与群石对话，看顽石点头	130
自知，遇见最真实的自我	131
清理心灵的后花园	132
从容不迫，气定神闲	133
为活着的每一天喝彩	134

第十章 少一分物欲，多一分安宁——放下贪念，知足常乐 135

心中存善念，不做贫穷的富人	135
人生要学会做减法	136
欲望有毒，愈靠近愈危险	137
少一分物欲，多一分安宁	138
克制己欲，拒绝不需要的东西	139
以“舍”医“贪”	140
不贪恋生活中的“第四个面包”	141
心灵载不动太多的贪欲	142
为欲望减减“肥”	143
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	144
心淡如水，寡欲则明	145
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	146

第十一章 行到水穷处，坐看云起时——放下浮躁，心安身安 ... 148

成功要耐得住寂寞	148
修为内在，成就外在	149
欲速则不达，宁静以致远	150
摒弃浮躁，抓住机遇	151
沉住气才能成大器	152
静心过滤浮躁，留守安宁	153

少一分躁动，多一分平静	155
去除妄念，安之若素	156
人淡如菊自飘香	157
处变不惊，泰然自若	158
务实铺就成功之路	159

第十二章 与世界和解，学会接受不完美——放下苛求，笑纳缺憾 ... 160

人生当有不足	160
留一点缺口才接近完美	161
苛求生活，徒增烦恼	162
与其挑剔，不如充实自己	163
从不利中看到有利的一面	164
不完美成就另一种完美	165
追求美，但不追求完美	166
不苛求完美，反而能收获完美心境	167
张开手掌，笑纳残缺	167
不追求最好的，只追求最合适的	169
凡事不必尽善尽美	169
穿越不完美，收获意外的美丽惊喜	170
坦然接受他人的帮助	171
包容一切，接纳一切	172

第十三章 闻谤不辩，守得大愚是大智——放下计较，糊涂是福 ... 174

人生不必太计较	174
守得大愚才是大智	175
不妨做个“糊涂”人	176
让小事随风去	177
放开狭隘心胸，收获工作价值	178
计较少一点，快乐多一点	179
遇谤不辩，沉默的宽容	180
拔除嗔怒的毒根	181
要舍得吃眼前亏	182
花要半开，酒要半醉	184
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟	185
不为他人的眼光而活	185
帮别人等于帮自己	187

第十四章 贵而不显，富而不炫——放下虚荣，回归本色 189

做本色的自己	189
不为自己的虚荣所奴役	190
告别虚荣，让心灵恢复自由	191
走出面子围城	192
充实人生，安心走自己的路	193
放弃攀比，和心灵赛跑	194
真正的人格需要内心的充实	195

不做虚荣的假贵族	196
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	197
爱慕虚荣会让你狼狈不堪	198
还原生命本色	199
保持光彩，做最好的自己	200
不为迎合别人而改变自己	201

第十五章 不要等幸福来敲门——放下安逸，激发斗志 202

人生就要上山顶	202
吃苦药当作吃补药	203
安逸是人生的无底陷阱	205
在危机感中成长	206
告别眼前的诱惑，跟上时间的脚步	207
给自己一个悬崖，激发无限潜能	208
风光尽显之时，保持清醒意识	209
靠自己，一步一步来	210
一分耕耘，一分收获	211
生命不息，奋斗不止	212
幸福的门要自己推开	214

第十六章 逆境、顺境都是佳境——放下自我，从最低处成功 ... 215

人在低处也飞扬	215
沉潜是为了更好地腾飞	216
聪明人会把自己放在最低处	217
在低谷短暂停留，向更高峰攀登	218
高下相倾，放低位置	219
先蛰伏，再成功	220
敢于放下身架	221
沉下心来，从基层做起	222
卧薪尝胆，厚积薄发	223
图难于易，完成从无到有的成功	224
勇敢地踏入下一段旅程	225

第十七章 把苦日子过甜——放下消极，乐观生活 227

世界的颜色来自心情的颜色	227
换个视角看世界	228
积极的期盼会为自己“升级”	229
保持阳光般的笑脸	230
不是青松，可以是最好的灌木	232
放弃眼泪，选择微笑	233
清理暗角，自己拯救自己	234
让阳光与心灵同行	235
发现事物美好的一面	236
在困难的中心，乐观将我们救活	237
充满自信，你也可以成为世界“第一等”	238

点燃一份热情，迎接新的生活	239
用快乐拥抱每一天	240

第十八章 人生苦短，有种幸福叫饶过自己——放下得失，坦然接受..... 241

没有失去，也就无所谓获得	241
留一份从容给自己	242
淡看得失，不必挂心	243
摆正心态，享受生活	245
凡事看淡，顺其自然	246
常怀一颗平常心	247
无法挽回时，坦然处之	248
绽放不了花香，就当绿叶	249
少要多做，少说多做	249
路转溪头，别有天地	250
珍惜此刻拥有的	251

第十九章 处世需要点钝感力——放下争斗，处世双赢 253

人生当如水，包容万物	253
处世需要点钝感力	254
修炼水一般的智慧	255
让一让，人生六尺巷	256
忍耐，让讥谤随风而逝	257
在忍耐中成长	259
忍让他人，得大境界	260
放过那些伤害过我们的人	261
留有余地，才能从容转身	262
多一些理解，多一些包容	263
懂得“示弱”的智慧	264
有理也要让三分	265
路径窄处，留一步与人行	266
圆融处世，畅通无阻	266

第二十章 悦纳他人就是善待自己——放下成见，大度包容 268

打开“心”的格局	268
独木桥上，先让对面的人过来	269
心境开阔，与人为善	270
换位思考，由己及人	271
悦纳他人，善待彼此	271
不迁怒，不动心	273
将心比心，怨亲平等	273
不戴“有色眼镜”看人	275
感谢你的敌人	276
不过度，不强求，不忘形	277
守护自己心灵的花园	277

第二十一章 事来则心始现，事去而心随空——放下芥蒂，人际长青··· 279

人际和谐需要换位思考	279
利他，方能利己	280
设身处地，感同身受	281
赠人玫瑰，余香惠己	282
交友要亲如蜜而淡如水	283
舍得一点谅解，收获整片天空	284
欢乐不分大小，朋友不分贵贱	285
悦纳不完美的朋友	287
待人以宽，于有疑处不疑	288
难有是知己，得一必珍惜	289
做个有心人，读懂他人心理	290
多交朋友，少结冤家	291
时刻储蓄你的人情账户	292
拥有人际关系，赢得胜利	293

第二十二章 低姿态做事，高境界做人——放下身段，拓宽职路··· 294

职场低姿态，赢得他人心理	294
谦虚做人，踏实做事	295
隐藏锋芒，低调做人	296
当进则进，当退则退	297
凡事留余地，得进退从容	298
进是前，退亦是前	300
不主动淘汰自己，就会被别人淘汰	301
低调做人，高调行事	302
以和为贵，精诚合作	303
融入集体，避开边缘化	304
沉住气，走好职场路	305

第二十三章 宠辱不惊，更要毁誉不惊——放下荣辱，善谋其政··· 307

在其位，善谋且只谋其政	307
不为耳目导心	308
有所为，有所不为	309
敏于事，慎于言	310
该糊涂时糊涂一把	311
不盈不满，如履薄冰	312
在出世与入世间，从容选择	314
深谋远虑，留下退路	315
功成身退，见好就收	316
“自污”，方为保全之道	317
人在屋檐下，一定要低头	318
借石攻玉，铺平道路	320
宠辱不惊，去留无意	321

第二十四章 不争一时，只争一世——放下输赢，商海互惠 322

放下输赢，取得双赢	322
争千秋功德，不争一时功利	323
适度让利才能赢得长久利益	324
敢于吃亏，妥协共赢	325
避开“红海”，投身“蓝海”	326
善与人合作，成功才水到渠成	327
礼让对方，才能生生不息	329
适当地退，更好地进	330
拿得起，更要放得下	331
减少内耗式的忙碌	332
与狼共舞，提升自我	333

第二十五章 向苦难行个礼——放下挫折，绝处逢生 335

人生没有彩排，接受不可避免的现实	335
经历磨难，焕发生命的光彩	336
敢于尝试，勇于拼搏	337
在苦难和困境中坚守信念	338
苦乐无二境，心往好处想	339
直面失败，奋起抗争	340
屡战屡败，更要屡败屡战	341
困境面前，再给自己一个机会	343
人生苦旅，自立自强	344
在磨炼中雕琢自己	345
给挫折一个微笑，坦然面对逆境	346
跌倒了，爬起来	347
留住心中希望的种子	348

第二十六章 放开双手，一念心清净——放下烦恼，自在生活 ... 350

人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	350
不要和自己过不去	351
破除“我执”，烦恼无处丛生	353
放开双手，让烦恼落下	354
顺其自然，看淡一切	355
心平气和，泰然处之	356
告别庸人自扰，安守本分的心	357
一念心清净，尽享生命清闲	358
改变心境，发现生活的美好	359
学会遗忘天地宽	360
调节身心，做情绪的主人	362
每天留一点时间独处	363
不必伤春悲秋，人生没有时间老	364

第二十七章 给心情一个深呼吸——放下压力，轻装上路 365

重压之下，要勇敢面对	365
扛起来，挺过去	366
接纳压力，相信自己	367
压力向下，动力向上	368
用“沙漏哲学”过滤压力	368
凡事寻常看，排压心舒畅	370
直面压力，给心灵一个合适的包袱	371
燃烧压力的干柴	372
释放压力，轻装前行	373
会休息，赢得好状态	374
放慢节奏，身心和谐	375

第二十八章 乐活当下，让过去止于昨日——放下过去，拥抱新生 ... 376

幸福不曾走远，就在当下	376
人生苦短，把握此刻	377
只有向前走的人才能遇到未来	379
关上昨天的那扇门	379
把今天过得尽善尽美	381
乐活当下，过好每一天	382
享受此刻的平安和喜乐	383
把握今天，创造今天	384
抓住最美的现在	385
抓住今天，才能成就明天	386
在当下的一刹那收获成功	387

第二十九章 幸福就在不远处——放下就是幸福 389

懂得放下，在不经意间收获幸福	389
该提起时提起，该放下时放下	390
读懂幸福的三要素	391
换种心态，让幸福光临	392
转换思维，发现生活的美好	393
努力争取，改变境遇	394
欢乐只应心中寻	395
无私分享，收获意想不到的快乐	396
将嫉妒搬出心灵	397
静水流深，修炼一颗感恩心	398
爱自己，也要爱别人	399
利用好生命中的分分每秒	400
勘破无常，看淡生死	401

第一章

生命不堪承受之重

——放下负担，一身轻松

著名哲学家马塞尔曾说，人生就是一场旅行。人在这世上都只是旅客，而不是归人，那又何必在意自己“有”什么呢？不如恢复简单的心灵，为生活做减法。我们会发现，在这场生命的旅程中，我们背负的行李越少，沿途的风景越美。

简化生活，让生命之舟轻扬

鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

弘一法师出家前的头一天晚上，与自己的学生话别。学生们对老师能割舍一切遁入空门既敬仰又觉得难以理解，一位学生问：“老师何所为而出家？”

法师淡淡答道：“无所为。”

学生进而问道：“忍抛骨肉乎？”

法师给出了这样的回答：“人世无常，如暴病而死，欲不抛又安可得？”

世上人，无论学佛的还是不学佛的，都深知“放下”的重要性。可是真能做到的能有几人？如弘一法师这般能放下令人艳羡的社会地位与大好前途、离别妻子骨肉的，可谓少之又少。

“放下”二字，诸多禅味。我们生活在世界上，被诸多事情拖累，事业、爱情、金钱、子女、学业……这些东西看起来都那么重要，一个也不可放下。要知道，什么都想得到的人，最终可能会为物所累，导致一无所有。只有懂得放弃的人，才能达到人生至高的境界。

孟子说：“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。”当我们面临选择时，不得不学会放弃。而弘一法师正是为了更高的人生追求，毅然决然地放下了一切。

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面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……靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”“什么？扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。放下它吧！孩子，生命不能负重太多。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。他终于明白，原来，生命是可以不必如此沉重的。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能在一定条件下使生命得到升华。但是如果不把它们放下，它们就会成为人生的包袱。人生只有不断总结经验，才能得到不断的提高。

明朝诗人杨基在《闻蝉》中写道：“人情世故看烂熟，皎不如污恭胜傲。”其实，在此提及的“人情世故”有着更深刻的寓意：不是简单地圆滑处世，也不是假意地虚伪逢迎，更不是单纯地屈服于现实，而是真正地懂得生活的意义，安详地走完自己的人生。

其实我们的生命不必如此沉重。鱼和熊掌不能兼得的时候，为了“兼得”而不作舍弃，这自然不是智者的行为。

我们总是让生命承载太多的负荷，这个舍不得丢掉，那个舍不得丢掉，最终被压弯腰的是我们自己。简化生活，需要我们放下虚荣，放下太多的功利，放下金钱的压力，为我们自己的肩膀减减负。到最后，我们会发现生命原来可以不必太沉重。放下负担，简化生活，我们的生命之舟才能得以轻松前行。

剔除生命中无用的东西

人生的目的不是面面俱到，也不是多多益善，而是把自己已经掌握的东西得心应手地去运用。如同宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

生命中总有太多与人生活无关的东西，这些东西对于人来说是无用的。但很多时候，我们常常会被这样的人和事所干扰，在歧路上越走越远，找不到回头的道路，最终失去了真实的自我。

如果我们能把这些无用的却时时烦恼我们的事物从生命中清除出去，那我们就有足够的时间来跟随自己的心，思考整个宇宙，思考这永恒的时间，观察每一事物的瞬息万变。其实，生命是属于我们自己的，每个人都应该有一片属于自己的独特的天空。我们所要做的只是不要被别人的言论所左右，找到那片属于自己的天空，我们便能创造出属于自己的精彩。

一个皇帝想要整修京城里的一座寺庙，他派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而又庄严。

后来有两组人员被找来了，一组是京城里很有名的工匠与画师，另外一组是几个和尚。

由于皇帝不知道到底哪一组人员的手艺比较好，于是就决定给他们机会作一个比试。

皇帝要求这两组人员分别去整修对面而立的两座小寺庙。三天之后，皇帝要来验收成果。

工匠们向皇帝要了一百多种颜色的颜料（漆），又要了很多工具；而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天之后，皇帝来验收。

他首先看了工匠们所装饰的寺庙，工匠们敲锣打鼓地庆祝工程的完成，他们用了非常多的颜料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色。

皇帝满意地点点头，接着回过头来看看和尚们负责整修的寺庙。他看了一下就愣住了，和尚们所整修的寺庙没有涂上任何颜料，他们只是把所有的墙壁、桌椅、窗户等都擦拭得非常干净，寺庙中所有的物品都显出了它们原来的颜色，而它们光亮的表面就像镜子一般，无瑕地反射出从外面而来的色彩，那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是对面五颜六色的寺庙，