

懂得放下

享受自在

释 颖◎编著



人生就如一杯清茶，放下才能品出其中的清甜和香郁，
从容的人面对诸多生活变故，
心灵总是淡然自若；即使生活中风雨骤起，
内心依然波澜不惊。

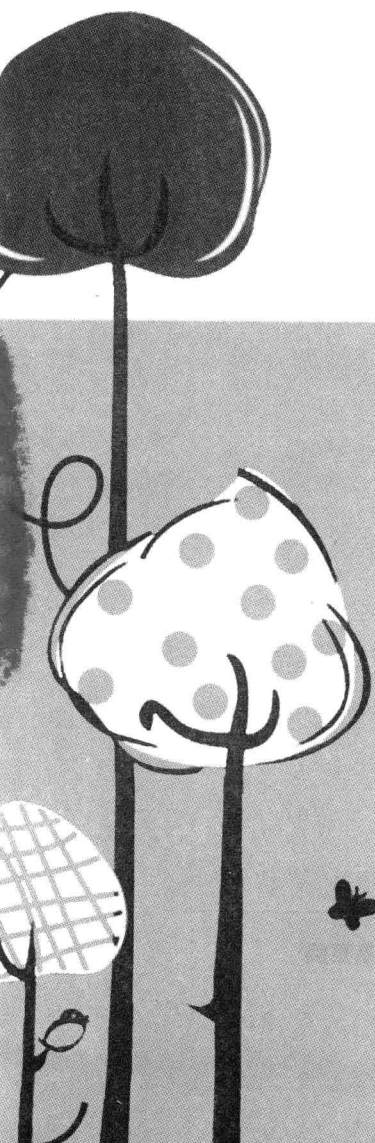


 中国时代经济出版社

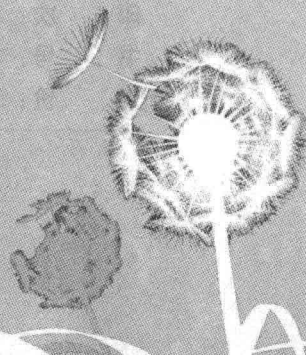
懂得放下

享受自在

释
颢◎编著



中国时代经济出版社
北京



图书在版编目 (CIP) 数据

懂得放下 享受自在/释颢编著. -- 北京: 中国时代经济出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5119 - 0564 - 2

I. ①懂… II. ①释… 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 246810 号

书 名: 懂得放下 享受自在

作 者: 释 颢

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 83910203

传 真: (010) 83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 17

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0564 - 2

定 价: 30.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。

人生又如一杯清茶，放下才能品出其中的清甜和香郁。得之，我幸；不得，我命。从容的人面对诸多生活变故，心灵总是淡然自若；即使生活中风雨骤起，内心依然波澜不惊。

其实生活中原本是有许多快乐的，只是自己常常心生烦恼，“空添许多愁”。自己在努力地追逐着快乐，却又总放不下心中的累赘，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。每日在尘世穿梭忙碌，每天忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人的期望值不断升高，可是到头来却什么也没有改变，什么也没有得到，想想，自己是多么的幼稚与浅薄。

因为放不下手中的职务、待遇，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，结果常常是作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及……

放下是一种感悟，更是一种心灵的自由。“懂得放下、享受自在”是一种顿悟之后的豁然开朗；一种重负顿释后的轻松如意；一种云开雾

散后的阳光灿烂。还需要你心无挂碍，什么都看得开、放得下。需要你懂得珍惜现在，多些成熟，少些烦恼；多点深思熟虑，少点后悔遗憾。需要你在人生的追求中能多一份淡泊，少一份名利；多一份真情，少一份世俗。需要你抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家。

让烦恼像尘埃一样被风刮走，让快乐像沙砾一样在我们心中积淀，让我们轻轻卸下沉重的行囊，轻松地赶路，给自己的人生多添一份快乐吧！本书意在帮助读者洗去心灵的浮躁与疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发生命的热情与活力，让你以一颗健康的心灵及积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。



目录

第一章 难得糊涂——揣着明白装糊涂的智慧

人生不如意事常八九，可与言者无二三。在生活中，不如意的事常常占了人生中的大部分空间，而在交往中能够成为知己，成为能够为之倾诉对象的朋友却很少。一味地与生活较真儿只会让自己更加悲观、失望，丧失对生活的信心。这时不妨糊涂一把，以中庸的哲学面对生活，也许我们无力改变一些既成事实，但我们可以改变的是看待这些事情的态度。

一笑了之	2
活得粗糙点儿	3
不为失去的马惋惜	4
和为贵	5
退一步是为了进两步	6
琐事之争	7
麻烦人生	8
忍 让	9
真理之争	10
大师雇民工	11
善意的谎言	12

幸 福	14
资深医生和徒弟	15
完美是种理想	17
烦不烦呢	18
接受自己不喜欢的事	20
朴素的深情	21
小事不计较	22
爱摔跤的总统	23

第二章 弹拨真实心态——舒展沉重的翅膀

红尘万丈，尘世中的我们为钱、为权、为名、为利变得庸俗而世故，人性中的真善美也被各种利益关系所掩盖。所谓的友人大多成了事业上的合作伙伴，所谓亲人也总是摆脱不了各种利益上的往来……在各种应酬闲暇之余，应留给自己一些时间，向无限深处的地方重新发现一下自己内心的真实状态。

窗 景	26
寻找价值	27
杯子的故事	28
抉 择	29
把悲痛藏在微笑下面	30
将挫折变成游戏	31
绿洲里的老先生	31
蔷薇的启示	32
最后的交易	33
增加一个休止符	34
读读自己	35



意外结局	36
我少了一双鞋，却有人缺了两条腿	37
找一处宁静	38
三个梦	39
经 验	41
真正的财富是什么	42
那不是最好的	42
把最坏的日子挨过去	43
爱你的理由	44
聪明的爱国者	45
此岸彼岸	46
倘若拾到钱	47
生命的得失	48
一个人的一生	49

第三章 呼唤从容——坦然面对人生之沉浮

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。红尘万丈，体味人情冷暖，感受世态炎凉。以平常之心处世度人，以从容之态演绎人生。从容是一种修炼，它不只表现于生命在得意之时豁达、稳健，更在于陷入不幸时的坦然与沉静，这是一种人生的境界。

平常心是道	52
美化心灵	53
开放你的心灵	55
幸福是个哑巴	56
浪子之歌	57
顺应自然	59

弯曲不是倒下	60
摒弃偏见	61
记住恩惠，忘记怨恨	62
倾听别人的声音	63
直面心中的伤口	64
三个旅行者	65
不要偏离轨道	66
十年三文钱	67
把自己放在好心情中	69
老鼠与残疾女孩	70
拥抱生活	71
苹果的诱惑	72
误会的伤害	72
不值得生气	73
自然即是美	74
只在乎“现在”	75
摇不下的树叶	77
真正的男人	78
不要“走得太快”	79
人生中的“红绿灯”	81
给自己希望	82
拥抱自由	83

第四章 扶正心灵——摆正人生航道的方向

孔子曰：吾十五而志于学，三十而立，四十不惑……但是在现代社会的快节奏生活和竞争环境中，人们三十难立，四十也很难不惑，为生存，为名利疲于奔命。填不满的欲壑、负不完的责任、完不成的追求，



让人们心绪胀满，无法轻松。此时人的心灵已经偏离了航向，如不及时扶正，只会在错误的航道上越行越远。

追求完美的魂灵	86
拆除心墙	87
改变生活的态度	88
主动给人以爱	89
摆脱无形的枷锁	90
20 美元买 1 小时	91
心中的花圃	92
理解带来奇遇	94
心态改变人生	95
追随你的心灵	96
木匠和画师	97
沙漠游记	98
轻松上路	99
“扔掉”缺点	100
放弃等待	102
丢掉悲观情绪	103
错过幸福女神	104
面对求助者的选择	105
打开心灵之门	106
樵夫的领悟	107
圣诞礼物	108
心有佛光	110
不同的选择	111
迟到的“找钱”	112
找回真我	113

第五章 无怒无敌——忍人所不忍，行人所不行

怒，对人有百害而无一利，首先，它对人的生理有伤害，现代医学证明：生气会导致人的血压非正常升高，燃烧筋骨里的脂肪，致使排泄困难。

其次，它对人际交往也有危害。怒，难免会对别人造成伤害，这种伤害一旦形成将很难消除，时间久了，容易到处树敌，使自己处于孤立的状态。

善意的微笑·····	116
种下善因，收获善果·····	117
换种心态思考·····	118
从别人的快乐中体验快乐·····	119
面对仇恨，选择宽恕·····	121
以德报怨·····	123
与人方便才能与己方便·····	124
选择好自己的对手·····	125
丢掉坏脾气·····	126
佛陀与弟子·····	127
分享目标·····	128
都是我不好·····	128
真正的解脱·····	129
相信“囚犯”·····	130
装着骨灰的陶罐·····	131
认识自己·····	132
感恩的心·····	133
将快乐与人分享·····	134
包容与理解·····	135





纯洁的童心	136
克己制怒	137
人生和打牌	138
防怒于未然	139
人格的高低	141

第六章 无欲无求——忘记尘世的喧嚣

禅诗有云：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

境由心生，只有内心归于平静才可感受到人生的美好，心灵一旦被物欲所牵，就等于被蛛网所系，一生不得挣脱，而克制欲望，保持淡泊之心则可让人趋于平静。明白事理：功名利禄，荣华富贵均是身外之物，不可没有，亦不可强求。如此，你的内心则可以获得释然。

无形的财富	144
适度舍弃	145
贪婪让生命受累	147
生活中的“绳子”	148
“高明”的猎食	149
人生需要“放弃”	151
不可执迷太深	152
心有阳光	153
麦田里的守望者	154
快乐的根	155
提醒自己	156
保持开放的心	156
告别总统之位	157



人生之本	159
逃离死亡	160
定期解开“包袱”	162
拥有“美丽”的代价	163
乞求幸福	164
不回头	164
人生的“肥胖症”	165
不同的听力	166
静 心	167
给心灵放假	168
构筑精神“战壕”	170
心“热”的代价	171
两位淘金者	172
顿时的醒悟	173

第七章 无爱无忧——摆脱滚滚红尘的纠缠

人间最苦：缘尽而情未了。自古以来爱情就成为人们生活中一个不可或缺的主题。元好问有诗云：问世间情为何物，直教生死相许……这成为无数痴男怨女表达对爱情忠贞的绝唱。然而感情的事说不清、道不明，有缘则聚无缘则散，如果放不下已经没有挽救余地的爱情，只能剪不断、理还乱，受折磨的还是自己和自己那颗脆弱的心。

永远的回忆	176
开 悟	177
爱是一条流动的河	178
失恋后的三种人	179
昭 雪	180





“比较”的爱情	181
适度宽容	183
失去不爱你的人	186
追寻春天的阳光	186
酒缸里的影子	188
“酸味”的恋爱	189
推迟婚姻	190
变不甜的苦瓜	190
随爱“远行”	191
放下沉重	193
消失的“我”	194
放爱一条生路	195
完美计划	196
大哲学家谈失恋	198
心与心的共鸣	200

第八章 无怨成佛——本来无一物，何处染尘埃

现实中，我们有太多的怨气，工作不够理想，事业不够成功，赚钱没别人多，老婆没别人的漂亮，孩子没别人的聪明……唯心中有佛的人才能化解这些怨气。怨气来时，让我们如佛般轻轻微笑，让怨气在微笑里化为一缕轻烟，就如它不曾来过。

体会生命中的情趣	202
幸福就在你身边	203
给自己“解套”	204
打开快乐之门	205
脱离容貌的阴影	207



放下屠刀，立地成佛·····	208
我还活着·····	210
迎接潮水·····	210
测试真诚·····	212
奇 迹·····	213
真诚地帮助别人·····	214
鉴真开悟·····	216
付出的“额外”收获·····	217
跌碎的兰花·····	219
谁家都死过人·····	219
过桥与让路·····	221
三小时的方便与不便·····	222
留住童真·····	223
永远幸福·····	224
自寻烦恼·····	225
一切只需要耐心·····	226
敞开心扉·····	227
生命中的半杯水·····	228
人掉手指，焉知祸福·····	229
微笑的力量·····	232
走出“环境”的阴影·····	233
杯子与湖泊·····	234
礼貌地接受别人的道歉·····	235

第九章 体验明亮境界——享受生命之自由和甜美

现代社会是一个追求体验的时代，体验人生、体验幸福、体验消费、体验爱情、体验冒险、体验刺激……而在本意，我们所体验的则是

一种人生的境界，是一种人性中固有的、与生俱来的、只是被各种世俗暂时遮挡的真实的心境。

诚实的艺术家	238
失败了也要昂首挺胸	238
每个人失去了一枚金币	239
乞丐与露珠	241
赶 路	242
站在嫉妒的另一面	243
马鞍藤与马蹄莲	243
坚持与放弃	244
心中有世界	245
天生辽阔	246
爱和自由	247
我祝福你	247
造就与迷失	248
助人和扰人	249
原 则	250
最后的请求	251
金子与小石子	252
医师有仁心	252
一个孩子告诉我们的	253
另一只耳朵	254

第一章 难得糊涂

——揣着明白装糊涂的智慧

人生不如意事常八九，可与言者无二三。在生活中，不如意的事常常占了人生中的大部分空间，而在交往中能够成为知己，成为能够为之倾诉对象的朋友却很少。一味地与生活较真儿只会让自己更加悲观、失望，丧失对生活的信心。这时不妨糊涂一把，以中庸的哲学面对生活，也许我们无力改变一些既成事实，但我们可以改变的是看待这些事情的态度。