

心灵驿站

写给予喧嚣浮华的尘世中
找寻内心释然的人们

”

榎藤子

著

Ke Tenzai Works

人生那么长

启发亿万心灵、

让人活得宽心自在的智慧悟语

放下得失又何妨

延参法师的人生慧语

让自己的心回归到零的状态，没有对谁的埋怨和不满，没有对某件事情的耿耿于怀，没有对得与失的反复计算。愉快的、不快的事情和心情都放下；这一刻，让心回归到最简单的零状态，过去的事情不再思量，未来会怎么样不去设想。

华夏出版社

人生那么长 放下得失又何妨

榎藤子 / 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生那么长 放下得失又何妨 / 榎藤子著. —北京:
华夏出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5080-7581-5

I. ①人… II. ①榎… 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079230号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

人生那么长 放下得失又何妨

著 者 榎藤子
责任编辑 郭 淼 张秋红
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
封面图片 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司
内文插图 壹图
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市华业印装厂
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 16
字 数 230千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-7581-5

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



放下，心灵刹那花开

人生就像是一次旅行，从出生开始，我们每个人都行走在人生的旅途中。肩负着各自的责任，我们在山水间跋涉，执著地追寻着各自的目标。随着年龄的增长，在前行的过程中我们承担的责任越来越多，而我们的内心也似乎越来越沉重了。于是，对很多人来说，本该充满欢笑和幸福的旅途成了一种负担，让人不知该如何应对。那么，我们怎样才能摆脱这种局面？怎么做才能让自己活得舒心自在、悠然自得呢？

在揭晓答案之前，请先让我们来看这样一个小故事：

有一个人烦恼缠身，于是四处寻找解脱烦恼的秘诀。一天，他来到一个山脚下，看见在一片绿草丛中有一位牧童骑在牛背上，吹着横笛，逍遥自在。于是，他走上前去问道：“你看起来很快活，能教给我解脱烦恼的方法吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

他试了试，却无济于事。于是，他又开始继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。他深深鞠了一个躬，向老人说明来意。老人问道：

“这么说你是来寻求解脱的？”

他说：“是的！恳请不吝赐教。”

老人笑着问：“有谁捆住你了吗？”

“没有。”

“既然没有人捆住你，何谈解脱呢？”

他蓦然醒悟。

其实，我们又何尝不是像这个人一样烦恼缠身，到处寻找解脱的途径呢？可是很多时候，我们往往忽略了一个事实，那便是并没有人捆住我们的手脚，真正难以摆脱的是困于我们心中的那个瓶颈。只有打破心中的瓶颈，清除掉心中的垃圾，学会放下，我们才可以在属于自己的天空中自由翱翔，才可以在自己的人生画卷上尽情涂染。

可是，“放下”一词，说起来容易，做起来却很难。所幸，本书的出版会给予你极大的帮助。本书精选了几十个小故事，故事虽小，寓意却深。这些故事，都源于我们的日常生活，因此很容易让人产生共鸣感，而我们一直所困惑的事也会在故事中得到完美的解答。

书中语言深入浅出，简洁易懂，但在这些简单的话语中却又蕴含着人生的大智慧、大哲理。我们会从字里行间悟出行为处事的哲学，会真正学会放下，从而找到属于自己的快乐生活。

人生的快乐在于放下。放下，是一门放松心灵的学问，更是人生的大智慧。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……

其实，放下并不等同于放弃。放下，是在山重水尽的时候给自己一条生路，是在无可奈何时给自己更多的选择。当我们放下执念，不再死守着一个目标的时候，我们也许会在不经意间拥有更多更美好的收获。放下，是另一种得到，是我们在挣脱开束缚已久的枷锁之后最自由最舒心的舞蹈。只要轻轻放下，我们便可更加自由地呼吸，更加逍遥地生活。

|第一章| 烦恼源自欲望

- ◆ 没有放不下的东西，只有放不下的心 / 004
- ◆ 多一物多一心，少一物少一念 / 007
- ◆ 不要让心灵的空间满是尘埃 / 011
- ◆ 少一些虚荣，多一分安宁 / 014
- ◆ 活在自己心里，而不活在别人眼里 / 017
- ◆ 你所拥有的，才是真正的财富 / 020
- ◆ 让利益熏心的心安静下来 / 023

|第二章| 调整生命的重心

- ◆ 你关注什么，就会吸引什么 / 028
- ◆ 耐心等待一朵花的盛开 / 030
- ◆ 苛求完美会崩断人生的琴弦 / 033
- ◆ 转机就在你改变思考重心的那一刻 / 036
- ◆ 忘记结果，品味过程之美 / 040
- ◆ 让爱和温情卸下心灵的盔甲 / 043

|第三章| 别让固执成为我们的墓志铭

- ◆ 无意义的坚持会让你错过生命的花期 / 048
- ◆ 做人不要太执著 / 051
- ◆ 不要总是抱怨命运不公平 / 054
- ◆ 做事要见好就收 / 056
- ◆ 无法更改的现实，就坦然接受 / 059
- ◆ 顺其自然是一种大智慧 / 063
- ◆ 让生命的喜悦在当下浮现 / 066

|第四章| 云淡风轻，放下之时便是拥有之日

- ◆ 背负太重，就会举步维艰 / 072
- ◆ 学会忘却，方能放下 / 075
- ◆ 原谅别人，解脱自己 / 077
- ◆ 正确对待你的失去 / 079
- ◆ 退步原来是向前 / 082
- ◆ 舍弃，是为了更好地生活 / 085

|第五章| 尝试做个逍遥僧

- ◆ 任凭风浪起，稳坐钓鱼台 / 090
- ◆ 无欲则无争，无争则无祸 / 093
- ◆ 得之淡然，失之坦然 / 097
- ◆ 以一颗平常心面对生活 / 100
- ◆ 心静佛土净，心安身也安 / 103
- ◆ 空，方能包容万物 / 107

|第六章| 多一些磅礴大气，少一点小肚鸡肠

- ◆ 海纳百川，有容乃大 / 112
- ◆ 不计较他人的毁誉 / 115
- ◆ 多点雅量面对嘲笑 / 117
- ◆ 把嫉妒搬出心灵 / 120
- ◆ 难得糊涂是一种心境 / 122
- ◆ 一句“没关系”，一片新天地 / 126

|第七章| 生命没有必要如此沉重

- ◆ 心满意足不只从荣耀中获得 / 130
- ◆ 悦纳世间的苦与乐 / 133
- ◆ 清扫心灵，简化生活 / 136
- ◆ 断然放弃，不被过去纠缠 / 139
- ◆ 用沙漏哲学化解压力 / 141

|第八章| 放下心灵的包袱

- ◆ 养心，方能达生而逍遥 / 146
- ◆ 不思八九，常想一二 / 149
- ◆ 少一些愤怒，多一些快乐 / 152
- ◆ 放下猜疑，卸下重负 / 155
- ◆ 不抱怨，更轻松 / 158
- ◆ 从伤痛中抽身出来 / 162
- ◆ 抛却繁杂，活着便是幸福 / 165



|第九章| 举重若轻，把生活过精彩

- ◆ 人不能总舔着伤口过日子 / 170
- ◆ 以出世的精神，做入世的事业 / 173
- ◆ 别让面子问题把生活搞复杂 / 176
- ◆ 再苦再烦，也别忘了微笑 / 179
- ◆ 消除成见，放下挑剔 / 182

|第十章| 爱情，背不动就放下

- ◆ 错误的代价，不需要一生一世 / 188
- ◆ 不因爱所羁，不为恨所绊 / 191
- ◆ 爱情，抓得越紧漏得越多 / 194
- ◆ 有一种爱叫放手 / 197
- ◆ 原谅那些伤害过你的人 / 200
- ◆ 放下旧情，让心灵释荷 / 203

|第十一章| 职场沉浮，放下便能百战不殆

- ◆ 不满别人，苦的是你自己 / 208
- ◆ 工作中只有圆通，没有圆满 / 211
- ◆ 多一分心力注意别人，就少一分心力反省自己 / 214
- ◆ 不要执著于职场中的非议 / 216
- ◆ 即使没有你，地球也一样转动 / 220
- ◆ 把自己从时间的束缚中解脱出来 / 223

|第十二章| 了心悟性，享受自在人生

- ◆ 面对生死，悠然自得 / 228
- ◆ 不要让赚钱成为你的唯一目的 / 231
- ◆ 在人生的直行路上转个弯 / 233
- ◆ 斩断烦恼，遇见最自在的自己 / 236
- ◆ 做不成青松，就做最好的灌木 / 238
- ◆ 人生幸福三诀，缺一不可 / 240
- ◆ 以孩子的眼光看世界 / 243



忙忙碌碌的一天天，到头来不过粗茶淡饭，曾经感叹生活如何的艰难，回头看，原本闲忙都是自取，所有的思索原来都是累赘，不管是记忆还是未来，该放下的就放下吧，靠谱的人生是活得洒脱，没谱的人生是一场折磨。

——延参法师



烦恼源自欲望

处在欲望中的人总是忘记已有的东西，而去追逐未有的。欲望使我们的脚步从不停歇，在无止境的欲求中，我们的幸福感被冲得无影无踪。欲望有多少，烦恼就有多少。而如果你能做到“身外物，不奢恋”，那么你就能活得轻松，过得自在。



没有放不下的东西， 只有放不下的心

◎ 人生在世，最重要的不是去计较真与伪、得与失、名与利、贵与贱、富与贵，而是如何过好生活，发现其中的快乐和诗意。



最近比较烦，比较烦，比较烦，
总觉得钞票一天比一天难赚。
最近比较烦，比较烦，比较烦，
车子太烂，银行没有存款……

李宗盛的一首《最近比较烦》，道出了无数人的心声。那么芸芸众生，究竟为何而烦？有人为了生意发愁，也有人为了女人发愁，还有人为了长相、为了工作发愁，但一切的烦恼归根结底都来自于欲望。人们总是认为自己拥有的还不够多，想要的还有很多，由此烦恼便不断滋生。

欲望越大，烦恼越多。人来到这个世界后，一开始无忧无虑，因为需求的东西少，负担少，所以得到的快乐也就多。但随着自己想要得到的东西

不断增加，要求不断提高，各种各样的负担和烦恼便由此而生。除了苦苦追寻要得到的一切之外，我们再也没有时间去想自己是不是过得快乐。到了最后，终于明白了这个问题，生命却已临近终点。

有一个富翁，他每天都在思考着如何让自己的事业更强更大，这样到晚年就可以安心享受了，脑海中无数个想法压得他喘不过气来，于是他来到海边兜风。

在这里，富翁发现一个渔民只用半天时间来捕鱼，且捕得并不多。他不解地问原因，渔民告诉他这些鱼已够家人生活所需，剩下的时间他使用来和孩子玩耍，傍晚喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。

听完渔民的讲述，富翁给他出了一个主意，让他每天多花些时间捕捞更多的鱼，攒钱买一艘大船，然后捕更多的鱼，买更多的船，拥有一支渔船队，到时将鱼直接卖给加工厂，再自己开一家罐头工厂，搬到纽约，经营日益扩充的企业。时机一到，就宣布股票上市，把公司的股份卖给投资大众。那时候渔民就可以大把大把地赚钱了！

“这要花多少时间呢？”渔民问。

“15到20年吧。”富翁回答。

“然后呢？”渔民接着问。

“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，黄昏时到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他！”富翁大笑着说。

“我现在过的不就是这样的生活吗？”渔夫一脸得意地说。

处在欲望中的人总是忘记已有的东西，而去追逐未有的。欲望使我们的脚步从不停歇，在无止境的欲求中，我们的幸福感被冲得无影无踪。欲望有多少，烦恼就有多少。而如果你能做到“身外物，不奢恋”，那么你就能活



得轻松，过得自在。

著名学者林语堂先生曾说：“人生不过如此。”虽只是简单的一句话，但包含了太多深刻的内容。所有的成败、荣辱、利益纠纷，所有的困苦、挫折、不屑和批评，在语堂先生看来都“不过如此”。最成功的时候他依然是肉体凡胎，只是物质上和精神上有了些许改观；遭到别人非议时，他也依然是那个自由畅快的自己。他说人生在世，最重要的不是去计较真与伪、得与失、名与利、贵与贱、富与贵，而是如何过好生活，发现其中的快乐和诗意。

人
生
悟
语

你应该学会聪明地加以取舍，于我有益者，不懈追求；不利身心者，纵然好得天花乱坠，也不为所动，毅然放下。这才是人生的大智慧。

电视连续剧《潜伏》里那个对爱情执著的小女子晚秋也说过一句话：“最舍不得的我都舍得了，还有什么我舍不得的。”世间，没有什么东西是放不下的，有的只是那颗放不

下的心。细想，人生一世，生不带来，死不带去。赤条条来，赤条条走，一切都是过眼烟云。不管是车子、房子、票子，还是名声、地位，不管是有形的，还是无形的，所有的这一切最终都不属于你。所以，你应该学会聪明地加以取舍，于我有益者，不懈追求；不利身心者，纵然好得天花乱坠，也不为所动，毅然放下。这才是人生的大智慧。