



拿得起是生存，放得下是生活

NADEQI SHI SHENGCUN FANGDEXIA SHI SHENGHUO

吕宁◎编著

非一般的
心灵体验

活更加安然、自然、悠然的心灵读本

快乐就在身边，只是因为心境的不同，所以感受也就不同。以一颗平常的心面对生活，就能够发现生活
趣，就会感觉到世界的美妙。

解读人生情感，启发人生智慧，指引人生航向。

北京工业大学出版社

013068429

B821
243



拿得起是生存,放得下是生活

吕宁◎编著



B821
243



北航

C1675972

北京工业大学出版社

CS2880E10

图书在版编目(CIP)数据

拿得起是生存,放得下是生活 / 吕宁编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5639-3626-7

I. ①拿… II. ①吕… 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 179120 号

拿得起是生存,放得下是生活

编 著: 吕 宁

责任编辑: 李 光

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 252 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3626-7

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

人生就是一个不断选择与放弃的过程，也就是拿起与放下的过程。我们无法得到自己所希望的每一样东西，因为获取是需要众多条件的，那么放弃，在很大程度上就是一种必然了。

放下，是一门心灵的学问；放下，是一种选择的心态；放下，是一种智慧生活的表现。当我们放下自卑，就会获得自信；当我们放下犹豫，就会获得洒脱；当我们放下压力，就会获得自在；当我们放下懒惰，就会获得充实；当我们放下抱怨，就会获得欢乐；当我们放下狭隘，就会获得宽容；当我们放下烦恼，就会获得快乐；当我们放下消极，就会获得进步……

当你懂得该放下时就放下，就会发现人生有些事情或东西是根本没必要让它存在的，与此同时你才能够腾出手来，抓住真正属于自己的快乐和幸福。

人生要懂得舍得之道，懂得放空其实会收获，少计较才会收获更多，给予可以收获富足，这样，你就会更加懂得自己的当下与未来需要什么，就会合理地处理人情世故，就会避免不必要的冲突、纷争，就能够在生活中更加从容、自然、自在。

其实，快乐就在我们身边，只是我们会因为自己的心境不佳而无法感受到。当你用一份乐观、开朗的心境去看世界时，就能够感受到鸟语花香，就能够感觉到阳光的温暖、空气的清新；当你用晦暗、郁闷的心境面对世界时，就会觉得到处污秽不堪，鸟儿的鸣叫也是噪声，太阳光



也变得那么刺眼。因此，我们是多么需要以一颗平常之心来面对我们生活的这个世界啊！有了这种安然的心境，就能够找到生活中原本存在的乐趣，就会感受到世界本有的美妙。

读过本书后，你会明白：幸福不是获得多少，而是看你能够放下多少！

言 前

浙江太平山寺住持果愿法师，曾担任杭州灵隐寺住持二十一年，现任杭州灵隐寺住持。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。法师在灵隐寺住持期间，曾先后三次被选为浙江省佛教协会会长，并多次被选为全国佛教协会理事。

目 录

第一章 取舍要拿得起放得下

“拥有”很平常，“失去”也很正常	3
放下的同时，也获得了意外收获	6
能“舍”方能“得”	8
勇敢地放下，也是一种幸福	10
清楚地知道自己想要什么	12

第二章 功利要拿得起放得下

真正的快乐并不在“名利”二字上	17
放空名利心，就等于放下烦恼	19
挣脱名利的枷锁，走出自己的路	21
过重的名利心会给人带来烦恼	23
简单、平和也是一种幸福	25
懂得放下往往比一味追求得到的更多	26



清空心灵，才能容得下荣辱	28
别让金钱遮挡了你的双眼	30

第三章 进退要拿得起放得下

随时保持让人三分的胸襟	35
今天的低头为的是明天的抬头	37
像水一样不与万物争高下	39
凡事考虑好自己的后路	40
后退是为了更好地前进	42
给自己留些空间，生活才会更美好	45
审时度势，应时而变	47
退一步，给别人留条后路	49

第四章 成败要拿得起放得下

从失败中吸取教训	53
真正的失败不是输给别人，而是输给自己	55
只要输得明白，虽败犹荣	57
正视失败就是善待人生	59
害怕失败，处处是绝望	61
决定成败的始终是我们自己	62
发现、经营自己的长处很重要	64
成功属于输得起的人	65
清除昨天的辉煌，一切重新开始	67
适时认输才能成为最终的赢家	70



第五章 顺逆要拿得起放得下

逆境是一笔财富	75
顺利时别高兴过了头	78
逆境将勇气的刀刃磨得更锋利	80
得意时切莫忘形	82
不工于“巧”，而专于“拙”	84
别陷入荣誉和成功的喜悦中	86
人生没有过不去的坎	88
战胜了自己，你就成功了	89

第六章 是非要拿得起放得下

运用智慧寻找冲突的最佳解决方案	93
不触及对方的逆鳞	94
站在对方的立场上考虑问题	97
宽容别人才能被别人包容	99
把好嘴这道“门”	102
正直让人生境界不断提升	104

第七章 褒贬要拿得起放得下

过分表现自己反而会招人厌	111
正确认识错误，勇于接受批评	112
拥有自尊心才能得到别人的尊重	114
自夸自傲会使人忘乎所以	115



感谢批评你的人	117
---------------	-----

第八章 善恶要拿得起放得下

人生最需要的是——颗善心	123
行善无图的人才是最幸福的	125
善不在大，而在于一份心	126
心存善念，多行善事	128
纯粹的快乐在行善时才能获得	131
秉持善良之心，为自己结下善缘	133

第九章 恩怨要拿得起放得下

用感恩来化解你的抱怨	137
珍惜所拥有的一切	138
停止抱怨，做生活的强者	141
沉浸在埋怨中，不如昂起头纠正错误	143
怨怒只是一种自我折磨	146
执着于心中的怨恨只会让你身沉苦海	148
与其抱怨，不如解决	151
转过愤怒的拐角，就是宽容和快乐的大道	153
时刻清醒地认识自己	156

第十章 仇恨要拿得起放得下

将仇恨的袋子装满宽容	161
与仇恨和谐相处	163



卸下仇恨的绳索，为心灵松绑	165
用爱心去宽恕别人	168
以德报怨，淡化无谓的伤害	170
与人相处，不计旧恶	172
记住他人的好，忘记他人的恶	174
以慈善之心对待别人对你的伤害	177

第十一章 姿态要拿得起放得下

生命的快乐在于心的感受	183
放低自己，简单一些，心情会格外自在	184
改变人生，要从改变心态做起	185
平和、平淡地面对生活中的苦与乐	187
人要有追求，但也要适可而止	189
卸下生命不能承受之重	191
率性而为，保持一份清心寡欲的高洁	192
立身要高洁，处世要低调	193

第十二章 情绪要拿得起放得下

不以物喜不以己悲，淡然看待一切	197
放下杂念，从烦恼的牢笼中解脱	200
别总拿别人当参照物	202
不要再为昨天停留	204
明天的烦恼无法在今天解决	206
把握住已经拥有的今天	209
清风两袖间，更显飘逸和潇洒	211



第十三章 情感要拿得起放得下

爱情需要用“心”去耕耘	217
不要把标准定得太高	219
别忘给爱情之灯添油	221
过多爱的保护会让爱变得沉重	223

第十四章 面子要拿得起放得下

别为了面子而给自己找罪受	229
敬人者人亦敬之	231
唯有放下姿态，才能耐心聆听教诲	233
越舍不得面子，越丢面子	235
位置越高越要舍得面子	238
不要太在意外界对自己的评价	240

第十五章 财富要拿得起放得下

生活是本，财富是末	245
财富要通过自己的努力来创造	248
会支配财富才是真正的富有	249
养成节俭的好习惯	251
内心的丰富才是真正的资本	253

拿得起是生存，放得下是生活

第一章

取舍要拿得起放得下

很多时候，我们可能更关注索取与获得，往往忘却索取获得后的回报。既然得到了，就要记得舍，也就是舍得给予与回馈。满招损，谦受益，月盈则亏是哲理的智慧。大境界、大智慧就是全身而退的自我保护。在大智慧中，就会明白舍与得的抛物线，就会理解起点、上升、高峰、低谷，有其自身的发展规律，就不会为舍、予而感到不甘愿。





“拥有”很平常，“失去”也很正常

过分关注自己所没有的东西，这往往就是自己不开心的根源，多想想自己已经拥有的。

名利、输赢、喜怒……是我们在忙忙碌碌的现实生活中总能遇到的困扰，对于这些我们要学会用平常心去看待，莫要因为一次的失去而否定彩虹的存在，莫要因为人生中的一次没落而从此一蹶不振，要知道该如何享受平安快乐的人生，要笑着面对人生的成败得失。任何道路都不平坦，人生的路更是如此，起起伏伏、高高低低是自然现象，人生不可能永远顺利。起起落落是必然，其实很多时候失去未必是坏事，正所谓祸兮福所倚。今天的得，或许就来自于昨天的失。条条大路通罗马。路有多少条，就在于自己去发现，去尝试着走，不放弃希望是关键，拐个弯或许就是宽阔的大道。做人要懂得变通，懂得如何“灵活换位”。每做一件事，我们首先要自己尽心尽力，即使最终的结果不尽如人意，却也无怨无悔。过程和结果相比，我们往往会把结果视为终极目标，但也别忘记在过程中我们得到的成长与收获。成功是不会只建立在一条路上的，要知道转弯。

过分关注自己所没有的东西，这往往就是自己不开心的根源，多想想自己已经拥有的。如果一味地轻视乃至忽视自己拥有的，抱怨自己为什么没有这也没有那，我们就只能生活在不悦之中。能够将遇到的各种各样的不幸化解掉的人，往往快乐萦绕其身；总是将烦闷装在心里而不懂得排解的人，往往阴郁缠绕其身。其实，是欢乐还是悲苦全然在于自己。一个笑看得失的人，常常是懂得快乐的人，而快乐就是满意自己已经拥有的一切。一个懂得取舍的人，不把成功建立在别人的失意上，但



却总是深信自己能实现梦想，他会在自己的成功中追求卓越。一个能够笑看输赢的人，总是不求名、不求利、不求回报地非常乐意地去帮助他人。这样的人，往往是高高兴兴地去献出自己的东西，而奉献出的东西也往往源自内心深处。他就像自己的能源工厂，源源不断地提供给自己最大的能量，生产力很高，也让周围人感动，因为一切都来自于真情实感。他们常常以一颗平常心对待得失，以一颗宁静心品味生活，以一颗感恩心笑看成败，以一颗顽强而坚定的心去直面挫折。凡事千万莫强求，过去不代表现在，现在也不代表未来，我们可能做不到无欲无求，但要适时地淡泊名利。

在日常生活中，要以平常心去处理周围的事情，能够“不以物喜，不以己悲”，当然这需要岁月的磨炼。以宽容、平和的心态来看待世间种种成败、得失、荣辱、生死，以从容、平静、安详来对待形形色色的事物。应当把这些看成是自己的目标，不断趋近，终会真正拥有一颗平常心，去笑看人生。

在得意时，淡然相待；在失意时，坦然正视。这就是平常心。对自己，我们应当有一个正确的认识，不为别人的几句赞美之词就飘飘欲仙，忘乎所以，也不为前进道路上的挫折困难而心情一落千丈，意气消沉。生活大多是平平淡淡，正所谓平平淡淡才是真。平淡并不意味着乏味无趣，正相反，我们要能够安然地享受这份平淡，同时要善于在平淡中追求志向，在平淡中寻找乐趣，要在平淡中彰显出自己的兴致，要在平淡中坚定自己的信念。人生只有一次，切莫今日如昨日，明日如今日，枯燥乏味地重复着同样的生活，否则就会丧失自己的意志、斗志。

不急不躁，不怨天尤人，冷静、客观面对，从容应对，妥善、圆满地去解决遇到的种种问题。宠辱不惊，平和、宁静地对人、对事、对物、对情，超越人世间的生死、得失、荣辱、成败。用恬静之心去珍惜、品味生活中的酸甜苦辣，在不断进取中快乐度过一生。

在物质世界中，我们难免面对人世间名利的得失，难免处于众多利益纠葛和名利纷争之中，因此就存在是以平常心淡然处之，还是梦回无数、念念不忘地纠缠不放的问题。选取何种方式其实是对一个人思想境界高低的检验。要经受得起这种检验，就要不以物喜，不以己悲，遇危



不惧，得誉不惊，泰然地修炼，使自己拥有大智慧——心静如水。如此超然的气度与风骨是一般人望尘莫及的，恬淡洒脱、气定神闲的心态是需要磨砺的。平常心是一种崇高的精神境界，但也并非遥不可及，只要我们有志趣之就好。

尤利乌斯是德国著名画家，观赏他的画作会使人进入快乐的世界，因为他自己就是一个非常快乐的人。但是这位能给别人带去快乐的人也有自己的痛苦，因为他的画作少有人来买，这不免使他有些伤感。一次，一位朋友劝他说：“告诉你个好玩儿的，只花两个马克就可以赢很多钱！玩玩足球彩票吧！”尤利乌斯本身性格随和，于是就花了两个马克买了一张彩票，幸运的是他真的中了彩，赚了50万马克。

朋友得知此讯，前来祝贺，对他说：“你运气真是好！如今你还经常画画吗？”尤利乌斯笑着答道：“我现在只画支票上的数字！”尤利乌斯本就是有个品位的人，他用买彩票赚到的钱买了一栋别墅并作了一番装修，佛罗伦萨小桌、迈森瓷器、阿富汗地毯、维也纳柜橱，还有古老的威尼斯吊灯……在这些饰物的装扮下，这栋别墅更显品位。断断续续装修完毕之后，尤利乌斯点燃一支香烟，很满足地坐下来，静静地享受着新居的美妙。忽然他想到应该去看看朋友，于是扔了香烟，起身就走。燃烧着的香烟点燃了华丽的阿富汗地毯，点燃了整栋房子……美丽的别墅霎时间变成了火的海洋，精心布置的一切瞬间消失在灰烬中。尤利乌斯的朋友们闻讯，前来安慰他：“尤利乌斯，真是不幸啊！”哪知，尤利乌斯反问他们说：“何来的不幸？”朋友们疑惑地说道：“大火造成的损失啊！你现在什么都没有了。”尤利乌斯笑答：“什么呀？不过是损失了两个马克而已。”

在获得与失去之间，人们若能拥有宠辱不惊的胸怀，以平常心淡然处之，常怀感恩之心、常存知足之念，这世间让人畏惧的因素就会大大减少；为名所累、为利所缚、为欲所惑的人也会大大减少。从某种意义上讲，排除烦恼与恐惧的制胜法宝就是这种平常心，这种平常心中蕴含着难以看透的大智慧，是历经繁华之后的淡泊超脱，是一种良好的人生态度。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”是老子的名言，它是在告诉我们看起来坏的事，或许在事情进展和变化中就会转变为出乎人意的



好事；一些本来好的事也可能在变化中成为坏事。人生之事总存在着千变万化，相互转化、变更也是自然之事。

放下的同时，也获得了意外收获

面对人世纷杂，把什么都抓在手里，注注会陷于尘世庶务，名利地位，私心杂念，声色犬马……带来种种负累，因此该放下的就得放下。

变数是人生历程中不可避免的因素，一些你已经得到的东西不见得永远都归属于你，从这个角度来讲，用淡泊的心态去看待事物，学会在淡泊中放下你该放下的部分，是一种睿智的表现。学会放下，并不是一种随意舍弃的态度，而是一切随缘，一切莫强求，让这种放下带给你更多的人生光彩、带给你更幸福的生活。

干大事者不拘小节，一事当前，敢于担当，为人处世光明磊落，该放下时就放下，这就是君子；患得患失，拘泥成规，畏首畏尾，执着于私利，既“拿”不起，也“放”不下，此为小人之举。面对人世纷杂，想把一切都抓在手里，往往会陷于尘世庶务，名利地位，私心杂念，声色犬马……带来种种负累，因此该放下的就得放下。自古以来，不少功成名就之人，或甘于淡泊，或捐资济世，他们都有共通之处——勇于并舍得“放下”。这对于出入于世的我们来说是一种本领。事物总有两面性，当你放下时，已经获得了意外的收获。甚至很多时候，这种无形的收获，会给你带去更高层次的、隽永的幸福，并使你的人性趋于完美，使你的人格得以提升。

相信大家都听说过自寻烦恼吧？其实，诸般愁苦或许就是因为我们的放不下而造成的。或许我们都或多或少做过一些事，虽然知道是无意义的，却还是去做了。收入增加了，但欢乐却慢慢减少了；生活的物质条件改善了，但压力的增加使得愁苦也随之加大……人生为何感觉苦？为何人们放不下呢？其实，大家都需要豁达的心胸，唯有如此才能使我