



放下，
是对生活的豁达与热爱，
是一份经岁月磨砺后的沉稳与含蓄，
是历尽沧桑后的幡然醒悟。

谨以此书献给
还在为生活纠结
困惑、抱怨
……的人们！

down

放下， 才能轻松前行

——佛经上说：“如何向上，唯有放下。”

林文力/编著

放下是否定旧我，
更是树立新我。



NLIC2970869670

我们在感情里糊涂，生活中忙碌，职场中沉浮，人生中迷茫，皆因放不下那颗“执著”心。



down

放下， 才能轻松前行

——佛经上说：“如何向上，唯有放下。”

林文力/编著



NLIC2970869670

图书在版编目 (CIP) 数据

放下, 才能轻松前行 / 林文力 编著. ——呼和浩特: 远方出版社,
2012. 12

ISBN 978 - 7 - 80723 - 870 - 6

I. 放… II. 林… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 302145 号

放下, 才能轻松前行

- 著 者** 林文力
责任编辑 孟繁龙 王福
装帧设计 柏拉图创意机构
出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话: 0471 - 2236466 邮编: 010010)
经 销 新华书店
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 260 千
印 张 18.25
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 870 - 6
定 价 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换。

前 言

从我们降生到世上的第一天起，就注定了要回答和实践人生这一并不轻松的课题。当我们深一脚浅一脚地行进在人生道路上的时候，我们不可避免地要遭遇压力、不幸、挫折、失败、打击、苦难、误解等，还有那些与生俱来或后天形成的对成功与幸福毫无益处的懒惰、自卑、清高、抱怨、自负、固执、计较、攀比，等等，这些都会成为我们前进道路上的包袱，如果不及时放下它们，这个包袱就会越来越重，使我们寸步难行，苦不堪言。

这么看来，人生大致可以分为两个阶段，前一个阶段是一个不断积累、不断体验、不断爆发的过程，而后一个阶段则是一个不断丢弃、不断内敛、不断删除的过程，直到最后，抵达人生的终点。所以说，学会放下是做人必须拥有的智慧。

佛经上也说：“如何向上，唯有放下。”我们会发现，现实中那些享有成功和快乐的人，都遵守着这样一条法则，愈放下愈快乐。而那些死死抱着某些东西不放的人，则活得很累，没有丝毫的轻松愉悦可言。所以说，放下看似消极，实质却是积极的生活态度。放下无明我执，就是让我们认识世界；放下自我偏见，就是承认自己与众不同；放下爱恨情仇，就是让自己享受人生；放下生老病死，就是让自己活在当下。

放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手时，里面什么都没有；当你松开双手时，世界就在你手中。这便是放下的智慧。鱼和熊掌不可兼得，你会发现，要想获得快乐，就得放下烦恼和痛苦；要想获得

长久的自由，就得放下贪婪和不合理的欲望；要想获得好人缘，就得放下清高和冷漠；要想获得事业上的成功，就得放下拖延、犹豫、依赖、懒惰……

放下是一门看似高深的学问，但在总结前人和今人成功或失败的经验教训的基础上，又变成了一门简单的人生艺术，使我们轻松就获得迈向成功的智慧，这无疑是一条捷径。为了让你领悟“放下”的奥妙，本书通过生动的故事和浅显的说理，揭示了人生中应该果断舍弃的东西。书中内容取材广泛，全面独到，具有较强而有效的指导意义。

一旦你学会了放下，在获得成功与幸福的同时，还能免去许多生活中不必要的烦恼和纷争，努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自身的潜力，坚定不移地奔向预定的目标，充分实现自己的人生价值。

放下， 才能轻松 前行

目录 CONTENTS

第一章 忘记过去

——明天将又有一轮新的太阳升起

1. 过去，人生没有回头路可走 / 2
2. 失败，离明天的成功不远 / 8
3. 是非，在沉默中让它消失 / 15
4. 成见，是他人的另一种理解方式 / 21
5. 不幸，是成长的阶梯 / 27
6. 苦难，磨炼你韧性的石头 / 33

第二章 生命不可承受之重

——放下包袱，活出精彩的自己

1. 力求完美，是自己对自己的刻薄 / 42
2. 面面俱到，比登天还难 / 48

-
3. 压力，化做前行的动力 / 52
 4. 单打独斗，众人拾柴火焰高 / 59
 5. 不认输，认输不等于屈服 / 66
 6. 面子，是最不值钱的东西 / 71
 7. 不知悔改，知错能改才是健全的人生 / 77

第三章 冷眼看尽繁华

——名利是伤人的猛虎

1. 房子，有爱人的地方就有家 / 84
2. 薪酬，衡量你价值天平 / 87
3. 金钱，金钱虽好，可不能贪恋 / 92
4. 名利，将你推入深渊的凶手 / 99
5. 索取，就是贪得无厌 / 103
6. 蝇头小利，别丢了西瓜去拾芝麻 / 107

第四章 平淡看待得失

——学会选择，懂得放弃

1. 得失，舍小是为了得大 / 114
2. 失恋，至少曾经爱过 / 118
3. 奢侈，财富是积攒出来的 / 125
4. 计较，让他三分又如何 / 130
5. 攀比，人比人、气死人 / 134

-
6. 稳定，却享受不到创新后的喜悦 / 138
 7. 公正，公正才是骗人的鬼话 / 143
 8. 年龄，成功没有年龄的界限 / 148

第五章 寻找心灵的港湾

——幸福就在转变处

1. 抱怨，就是无能的表现 / 156
2. 消极，是消耗你意志的牢笼 / 160
3. 固执，要明白只有变才能通 / 165
4. 浮躁，永远找不到心灵的净土 / 170
5. 自卑，没有正视自己的优势 / 176
6. 嫉妒，就是一把双刃剑 / 183
7. 狭隘，宽恕别人也是解放自己 / 187
8. 宠辱，荣辱不惊真君子 / 193
9. 贪婪，人心不足蛇吞象 / 198

第六章 高处不胜寒

——有一种智慧叫弯曲

1. 高高在上，伟大才愿俯身 / 206
2. 清高，你将没有一位朋友 / 210
3. 不懂装懂，聪明反被聪明误 / 214
4. 自负，低调才是最好的炫耀 / 217

-
5. 盲从，不知自己想要什么 / 225
 6. 敌视，拥有对手未必不是件幸事 / 228
 7. 辩解，一切谜底都会不攻自破 / 235

第七章 求人不如求己

——我的命运我作主

1. 依赖，靠谁都不如靠自己 / 240
2. 拖延，不要总给自己开空头支票 / 244
3. 犹豫，看准了就动手 / 250
4. 嘲笑，一笑而过才是最好的结果 / 258
5. 羞怯，就是懦弱 / 264
6. 不适应，天地再宽也没有你容身之地 / 271
7. 懒惰，天上永远也掉不下馅饼 / 276

去而复来 回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴

第一章 忘记过去 ——明天将又有一轮新的太阳升起

美国诗人朗费罗说：“不要老叹息过去，它是不再回来的；要明智地改善现在，要以不忧不惧的坚决意志投入扑朔迷离的未来。”所以不管我们以前获得过多大的成功或遭受过多大的挫折，这一切都成了尘封的往事。只有把握今天，走好自己脚下的路，唱出自己心底的歌，把头顶的阳光编织成五彩的衣裳，去遮挡风霜雨雪。从而让快乐的时光向你敞开，让花朵与微笑回归你疲惫的心灵，让愉悦成为今天的中心。才能让生命感知生活的幸福无边。

1. 过去，人生没有回头路可走

留恋过去的实质是逃避现实

现在，社会上有些人总是认定今不如昔，生活在今天，而志趣却滞留在昨日，一言一行与现实生活格格不入，他们的这种怀旧心理似乎不再仅仅是怀旧而已。

一般来说，怀旧心理的产生有客观原因，也有主观原因。从客观原因来看，由于社会各方面不断改革变化，社会地位与经济利益受到冲击的那一部分人，极易产生失落感，但又无能为力，只能通过怀旧的方式来表达对现实的遗憾。随着现代文明和大都市的大规模崛起，原有的生活环境在无情地解体。大城市里的人们告别了四合院、胡同、里弄，但又被困在钢筋水泥的框架中；在乡村，诗篇一样的田野不断被公路、铁路吞噬，工业污染了大地；电视使世界和人们接近，却又使人们的心灵彼此疏远。这一切都使一些人感到不适与恐惧。

从主观方面看，怀旧实质上是一种对现实生活的躲避和遁逃。怀旧是一种特殊的机制，它把我们所不想回忆的痛苦和压抑隐藏了、忘却了，以至于我们自己永远不会再想起。而另一方面，它又把我们过去生活中美好的东西大大强化了、美化了，以至于人们在几次类似的回忆后把自己营造的回忆当做真实。怀旧起源于个人的失落感，失落导致回

首，以寻找昔日的安宁与情调。

怀旧还体现在一些外在形式，如一家酒楼，取名“老三届饭馆”，乍一看让人以为这是当年老三届聚会的定点餐馆。还有一些饭馆，取的是知青时期“向阳屯食村”、“黑土地酒家”、“北大荒火锅城”之类的旧名称。流行歌曲的歌词也越来越“土”，什么“篱笆墙”、“牛铃摇春光”、“向你借半块橡皮”，歌曲创作向童年、乡村延伸。

怀旧的人很依恋过去的事情，依恋过去的友人、恋人。他们保存着大量的旧照片、旧服装、旧书、旧报纸；给孩子取旧时代的名字；十分热衷搞同乡会、同学联谊会。有的男士女士，过去曾有过一段恋情，因故未成连理，如今已届中年，旧情萌发，开始“第二次牵手”。也有人很依恋过去的经历，过分看重过去取得的功绩，把获得的奖状、勋章、奖品保存得完好无损，时常追忆当年辉煌的经历。相比之下，现在这荣誉的光环正在逐渐消失，心里时常有失落感。

叹息昨天不如改善今天

美国诗人朗费罗说：“不要老叹息过去，它是不会再回来的；要明智地改善现在，要以不忧不惧的坚决意志投入扑朔迷离的未来。”

当摩尔人被赶出格兰纳达的时候，他们坚信自己终有一天会回来，所以，他们锁上自己的家门，在离开的时候拿上家里的钥匙。但是，他们却再没有回去。我们所有人都拿着很多没用的门钥匙，但永远也不会再开启那些门。除了在喧闹的梦境之中，我们是无法回到过去的。

时间就是一座脆弱的桥梁，我们每迈过一步之后，它就已经变成过去，变成永恒。过去的已经过去，不再属于我们。

生命有它的各个阶段：青年、中年、老年。我们每走过一个阶段，那扇门就在我们的身后关上、锁上了，而门锁在门的另一边，没有人能

够打开。

生命不能重复。我们没有回头路可走，说过的话无法收回，做过的事无法抹杀。我们曾经拥有的事物不是被别人剥夺，而是被锁了起来，变成了尘封的历史。

但是，我们还有今天，我们可以创造今天。当今天有朝一日被写成历史时，我们可以赋予其更深的意义，就好像一出戏的开头和结尾互相呼应一样。回忆过去不如奋飞今天，射出去的箭已经不能再回头了。“过去，过去，过去”，当你这么念叨的时候，现在就在你的念叨声中也成为了过去。

新年的夜晚，一位老人伫立在窗前。他悲凄地举目遥望苍天，繁星宛若玉色的百合漂浮在澄静的湖面上。老人又低头看看地面，几个比他更加无望的生命正走向他们的归宿——坟墓。老人在通往那块地方的路上，也已经消磨了60个寒暑。在旅途中，他除了有过失望和懊悔之外，再也没有得到任何别的东西。

年轻时候的情景浮现在老人眼前，他回想起那庄严的时刻，父亲将他置于两条道路的入口——一条路通往阳光灿烂的升平世界，田野里丰收在望，柔和悦耳的歌声四方回荡；另一条路却将行人引入漆黑的无底深渊，从那里涌流出来的是毒液而不是泉水，蛇蟒四处蠕动，吐着舌箭。

老人仰望夜空，苦恼地失声喊道：“青春啊，回来！父亲哟，把我重新放回人生的入口吧，我会选择一条正路的！”可是，父亲以及他自己的黄金时代都一去不复返了。

他看见阴暗的沼泽地上空闪烁着幽光，那光亮游移明灭，瞬息即逝，那是他轻抛浪掷的年华。他看见天空中一颗流星陨落下来，消失在黑暗之中，那是他自身的象征。徒然的懊丧像一支利箭射穿了老人的心脏。他记起了早年和自己一同踏入生活的伙伴们，他们走的是高尚、勤奋的道路，在这新年的夜晚载誉而归，无比快乐。

高耸的教堂钟楼鸣响了，钟声使他回忆起儿时双亲对他这浪子的疼

爱。他想起了困惑时父母的教诲，想起了父母为他的幸福所作的祈祷。强烈的羞愧和悲伤使他不敢再多看一眼父亲居留的天堂。老人的眼睛黯然失神，泪珠凄然坠下，他绝望地大声呼唤：“回来，我的青春！回来呀！”

老人的青春真的回来了。原来，刚才那些只不过是他在新年夜晚打盹时做的一个梦。尽管他确实犯过一些错误，但眼下却还年轻。他虔诚地感谢上天，时光仍然是属于他自己的，他还没有坠入漆黑的深渊，还可以自由地踏上那条正路，进入福地洞天，丰硕的庄稼在那里的阳光下起伏翻浪。

如果我们永远都在为过去的时间追悔，而看不到现在的可贵，那么时间将没有一刻是属于我们的，因为时间是所有事物中最难下分界的、似是而非的；过去的已消逝，将来还未来临，而现在则在我们试图划分的时候，马上成为过去，像电光一闪，存在仅一刹那间。所以不要为已消逝的年华叹息，如果你错过太阳时流了泪，那么你也要错过群星了。

忘记该忘记的

昨天就像使用过的支票，明天则像还没有发行的债券，只有今天是现金，可以马上使用。今天是我们轻易就可以拥有的财富，无度挥霍和无端错过，都是对生命的一种浪费。活在昨天，活在记忆里毫无益处可言。

一个夏天的下午，在纽约的一家中国餐厅里，奥里森·科尔在等待着，他感到沮丧而消沉。由于他在工作中有几个地方出现错误，使他没有做成一个相当重要的项目。即使在等待见一位最珍视的朋友时，他也没有像平时那样感到快乐。

他的朋友终于从街那边走过来了，他是一名了不起的精神病医生。

医生的诊所就在附近，科尔知道那天他刚刚和最后一名病人谈完了话。

“怎么样，年轻人，”医生不加寒暄地说，“什么事让你不痛快？”对医生这种洞察心事的本领，科尔早就不意外了，因此他直截了当地告诉医生使自己烦恼的事情。然后，医生说：“来吧，到我的诊所去，我要看看你的反应。”

医生从一个硬纸盒里拿出一卷录音带，放进录音机里。“在这卷录音带上，”他说，“一共有3个来看我的人所说的话。当然没有必要说出他们的名字。我要你注意听他们的话，看看你能不能挑出支配了这三个案例的共同因素，只有4个字。”他微笑了一下。

在科尔听来，录音带上这3个声音共有的特点是不快活。第一个是男人的声音，显示他遭到了某种生意上的损失或失败。第二个是女人的声音，说她因为照顾寡母的责任感，以至于一直没能结婚，她心酸地述说她错过了很多次结婚的机会。第三个是一位母亲，因为她十几岁的儿子和警察发生了冲突，她一直在责备自己。

在3个声音中，科尔听到他们一共6次用到4个文字：“如果，只要。”

“你一定大感惊奇。”医生说，“你知道我坐在这张椅子上，听到成千上万的人用这几个字开头的内疚的话。他们不停地说，直到我要他们停下来。有的时候我会要他们听刚才你听的录音带，我对他们说：‘如果，只要你不再说如果、只要，我们或许就能把问题解决掉！’”

医生伸伸他的腿，“用‘如果，只要’这4个字的问题，”他说，“是因为这几个字不能改变既定的事实，却使我们面朝着错误的方面，向后退而不是向前进，并且只是浪费时间。最后，如果你用这几个字成了习惯，这几个字就很可能变成阻碍你成功的真正障碍，成为你不再去努力的借口。”

“现在就拿你自己的例子来说吧。你的计划没有成功，为什么？因为你犯了一些错误。那有什么关系，每个人都会犯错误，错误能让我们学到教训。但是在你告诉我你犯了错误，而为此遗憾、为那个懊悔的

时候，你并没有从这些错误中学到什么。”

“你怎么知道？”科尔带着一点儿辩解地说。

“因为，”医生说，“你没有脱离过去式，你没有一句话提到未来。从某些方面来说，你十分诚实，你心里还以此为乐。我们每个人都有一点不太好的毛病，喜欢一再讨论过去的错误。因为不论怎么说，在叙述过去的灾难或挫折的时候，你还是主要角色，你还是整个事情的中心人……”

在医生的开导下，科尔终于意识到，自己沉浸在过去错误的阴影中，还没有真正走出自我，并用积极上进的态度去改变现在的处境。医生告诉科尔，他患上了严重的“怀旧病”，而采用“如果，只要”这类字眼是“怀旧病”的重要特征。

正常的人都会怀旧，但是怀旧不等于一味地沉湎于过去而否认现在和将来。这世上再也没有什么能比今天更真实的了。

不要回避今天的真实与琐碎，走脚下的路，唱心底的歌，把头顶的阳光编织成五彩的衣裳，遮挡风霜雨雪。每一个日子都向你敞开，让花朵与微笑回归你疲惫的心灵，让欢乐成为今天的中心。如果有荆棘阻挡你匆匆的脚步，那也是今天最真实的痛苦。只有把握今天，才能让生命感知生活的无边快乐。

一句话感悟

生命不能重复。我们没有回头路可走，说过的话无法收回，做过的事无法抹掉。只有珍惜当下，不再虚度年华，去扩展生命的宽度。

2. 失败，离明天的成功不远

失败有时是自我心理暗示

人最怕的就是胡思乱想、自我设障，这不仅会让人失去理智，还往往会误入歧途。如果你常在心中对自己说：这样做可能不对，万一失败了怎么办。结果还没去做，就失去了信心，结局肯定会比你想象得还要糟。

在这种心理的暗示下，许多人常走进一种“自我失败”的思维模式中。在现实生活中，也有许多人会对自己做出一系列不利的推想，结果就真的使自己置于不利的境地。

拿破仑·希尔认为，不管如何失败，都只不过是不断茁壮发展过程中的一幕。

而失败者每逢事业失败，没等别人说，自己就会想：我失败了，从此阳光离我远去，我再也不会成功了。但是，如果你知道“一切都在不断茁壮发展”，你也许就不会沉浸于失败的黑暗之中，甚至还可以创造出另一个机会来，此时成功也不会离你太遥远。

很多时候，一个人的苦乐成败，不在于外物的左右，而在于自己的心态和看待世界的角度，如果你用悲伤的眼光看待生活，你的生活就会暗无天日；如果你用乐观的眼光看待世界，你会发现生活到处充满成功的喜悦。