

杰西◎编著

· 放下的力量

放下心中的执著，持花而行






—FANG XIA DE LI LIANG—

放下
的力量

放下心中的执著，持花而行

杰
西◎编著

 西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的力量 / 杰西编著. —北京 : 西苑出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5151-0088-3

I. ①放… II. ①杰… 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 (2011) 第180459号

放下的力量

编 著 杰 西

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143
电 话: 010-64210030 传 真: 010-64283954
网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 640mm × 960mm 1/16

字 数 180千字

印 张 13.5

版 次 2012年1月第1版

印 次 2012年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0088-3

定 价 28.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言 一念放下，万般自在

一位苦者找到一个和尚倾诉心事。他说：“我放不下一些事，放不下一个人。”和尚说：“没有什么东西是放不下的。”他说：“这些事和人，我就偏偏放不下。”和尚让他拿着一个茶杯，然后就往里面倒热水，一直倒到水溢出来。苦者被烫到马上松开了手。和尚说：“这个世界上没有什么东西是放不下的，痛了，你自然就会放下。”

是的，痛了，就放下了，没有什么是不能放下的。不能放下，是因为还不够痛。如果，坚持比放弃更痛，那就是放手之际了。

我们生活在一个充满竞争的、瞬息万变的时代，每天都不得不面对各种来自家庭、生活、工作、学习等各方面的压力。最近的一次调查表明，患精神疾病的人数已超过心血管病，跃居我国疾病患者的首位，约占20%，更加触目惊心的是：中国每年有28万人自杀死亡，200万人自杀未遂。生活在这样一个现代化的社会，你既不能逃避现实给你的压力，也不能用粗暴的攻击方式去解除它，因此学会在压力下放松自己已经越来越成为一个现代人的重要课题。





学会放下，我们首先要做的就是接纳，接纳不完美的自己，接纳光彩熠熠的别人，而后正视这种差距，化压力为动力，寻找到一个让自己快乐的定位。其实，累与不累，快乐与不快乐，只是一种感觉，主要取决于自己的心态和对待问题的方式。

举一个很简单的例子：一杯水拿一分钟，谁都可以；拿一个小时，可能觉得手酸但还可以忍受；拿一天，情况就会比较严重了。其实这杯水的重量是一样的，但是你拿得越久，就越觉得沉重。这就像我们承担着压力一样，如果我们一直把压力放在身上，到最后就会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，这样我们才能拿得更久。所以，面对压力和痛苦，我们只是换一种方式和心态去看待它或许就豁然开朗了。

我们放不下的，无外乎感情、事业、权势、名利、自尊，还有痛苦，而这些都是“生不带来死不带走”的东西，当回归生命最原始最本真的生与死的时候，这所有的一些都将化为乌有。

学会放下，是一种生活的智慧，学会放下，是一门心灵的学问。烦恼如手中气球，放开知其自由和奔放；人生就如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。

从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风清；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。心灵的内存有限，只有放下过去，释放新的空间，才能装下更多新的美好的东西。放下时的割舍是疼痛的，疼痛过后却是轻松！放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有；而当你松开双手，世界就在你手中。这便是放下的智慧和力量。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

一念放下，万般皆自在。

目录 CONTENTS

Part1 放下一切，幸福来自我们的轻装前行/001

你能放下多少，幸福就有多少/002

释怀过去方能享受幸福人生/002

快乐活在此刻，尽心就是完美/004

幸福的榜单上，没有排名/007

学会放下，幸福需要自己来成全/009

不幸福只因不单纯/009

只要有一颗清净的心，即能获取幸福/011

人生苦短，何必太计较/013

转个弯，会看到更美的风景/013

不要让欲望毁掉你的幸福生活/016

放下过去，才能重新开始/018

让心留给幸福呼吸的空间/018

幸福之舟需要轻载/020

不看他人，安心做最好的自己/022

放弃模仿，还以自我本色/022

选择最适合自己的生活方式/025

记住，明天又是新的一天/027





吹小调、哼小曲也是一种境界/027

抛开一切，让自己闲一段/030

Part2 放下心中的执著，持花而行/033

烦恼皆因“自我”而生/034

为别人着想，使自己受益/034

把自己的得意之事放在心里/036

放自己自由，有自由才有迷人的风格/038

放下别人的看法，活出自己的自由/038

从没有一艘船可以永不调整航向/041

不“执著”放下，才会真放下/044

宠辱不惊，更要“毁誉不惊”/044

不为物累，简单生活/046

以舍为得，妙用无穷/048

人生要懂得转弯/050

人生处处有死角，要懂得转弯/050

变通，走出人生困境的锦囊妙计/053

无意义的坚持会让你走更多弯路/055

果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋/055

挫折时，我们不妨换个角度思考/057

人生随时都可以重新开始/060

执著与固执只有一步之遥/060

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井/062

人生没有绝境只有绝望/064



Part3 接纳不完美的自己，活出真实的自我/067

想要梦想成真，首先要醒过来/068

追逐心中的阴影，而后力图将其抹掉/068

达成愿望，就要时时原谅自己的过错/070

忘掉痛苦的最好方法是接受它/073

你不可能让所有人满意/075

别太在意别人的眼光，那会抹煞你的光彩/075

要学会为自己喝彩/078

你很重要，所以你没有理由不爱自己/080

标准过高只会迷失自己/080

相信自己才能成功/082

Part4 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴/085

打败可以赢对手，宽恕才能“赢得”对手/086

赢得对手，最好的心量是忘却/086

豁达地对待别人的谎言/088

不要在别人身上吹毛求疵/091

对不同声音，要心生欢喜/093

空穴来风的嘲笑，不过给耳朵做深度按摩/093

迁怒是不负责任者的选择/095

为爱低头，给别人也给自己一片天地/097

微笑着面对有不是的父母/097

没有十全十美，只有全心全意/099

有一种爱叫做放手/101



Part5 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃/105

减法生活，化繁为简的解压准则/106

剔除生命中无用的东西/106

名利不过是生命的尘土/108

别把自己太当回事，你的心境会好一些/110

你无法控制所有的事情/110

心灵越纯净，力量越强大/112

最好是更好的敌人/115

压力，让你发现自己蕴藏的能量/115

积极的心理暗示，让你的人生到处是奇迹/117

Part6 顺其自然，不是所有问题都需要马上解决/120

欲望无止境，顺其自然为最真/121

贪婪是人性的鸦片，吸时过瘾戒时难/121

抵制诱惑，别让贪欲肆虐/123

用平常心面对生活/125

从生活中寻找乐趣/125

淡然如水，自然得失不惊/128

人生当如淡月清风般自然/130

长得漂亮，不如活得漂亮/132

用宁静沉淀杂质，为心灵留一片空白/132

保持心灵的弹性，心平气和好做事/135

卸掉防御的铠甲，让心灵走出封闭的世界/137

做人不必太好强，赢了世界又怎样/139

不苛求所有人都对自己满意/139

少怪罪他人，多反省自己/142

Part7 不必嫉妒，你不知道别人生活的全部/145

清理人生的暗角，自己拯救自己/146

不必为了第一名而拼命奔跑/146

与其嫉妒，不如超越自己/148

低姿态消融他人嫉妒的壁垒/150

嫉妒是妨碍你获取前进力量的最大阻力/152

不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里，毁坏你的心灵/152

心头装着嫉恨，眼里看到的就全是黑暗/155

一切恶念，对于自己和他人都是地狱/157

互谅互让，我们的人生才会精进/157

嫉妒，是人心脆弱的体现/159

Part8 接受不能改变的，让快乐砝码握在自己手上/162

人生本不公平，要习惯去接受/163

对困苦与挫折说“是”/163

一切操之在我/165

别太在意，小事不妨装“糊涂”/168

“糊涂”是一种大智慧/168

“视而不见”是一项处事修炼/171

既然无法改变，那就接受/173

悦纳不可逆转之事实/173

接受，而后力图改变/175





Part9 从容享受现在，不给生活开空头支票/178

停下来，慢慢活/179

倾听大自然的声音，享受绿色的安慰/179

用慢慢来的心态，拉长你的幸福/181

工作场所就是修行的道场/184

以出世的心境，做入世的事业/184

化压力为奋斗的激情/186

不追问过去，不妄想未来/188

回忆昨天，不为过去所困/188

现在是上天赐予我们的礼物/191

可以失去所有，但不能没有自我实现/193

每天向着理想前进一小步/193

不为明天的事忧心忡忡/195

专注当下就在永恒，享受永恒只在当下/198

把每一天都当成最后的日子/198

珍惜每一次花开，善待每一个脚印/200

Part 1

放下一切，幸福来自我们的轻装前行



你能放下多少，幸福就有多少

释怀过去方能享受幸福人生

在1999年中央电视台的春节联欢晚会上，崔永元、赵本山、宋丹丹合演了一个名叫《昨天今天明天》的小品，谈论的主题就是“昨天、今天、明天”。其实，人生只有三天：已经逝去的昨天，进行中的今天和即将到来的明天。昨天，已经随着时间的流逝，成为了历史，是人生中不可磨灭的印记和重要组成部分，但它毕竟已成过去，是永远都无法改变的事实。

德国心理学家艾宾浩斯19世纪时，曾通过大量实验描绘出人类学习的遗忘曲线，并将其命名为“艾宾浩斯遗忘曲线”。从这条曲线中，我们可以发现：在当下这一刻认为完全记住的东西在20分钟之后，有42%已经被遗忘；1小时之后有56%被忘遗忘；9小时之后遗忘率高达64%，此后的遗忘率上升的趋势则变得较平缓。

学习中，遗忘是必须尽力克服的一个难题，但在现实生活中，“遗忘”的作用显而易见，是十分重要的。人有一个坏习惯，一种特定气氛和环境中，总是会时不时地回忆过去，尽管过去已经无法从现实中找到一点影子。回忆中有很多种情绪，有的是对以往过失的忏悔，有的是对过去辉煌的留恋……与其沉湎过去的点点滴滴，何不干脆一点，在过去和现在的交会点上，遗忘过去，把握现在，潇洒地让它真正过去。

出生于美国新泽西州市郊一座古老小镇上的26个成年人，难得聚到了一起，他们都曾是同一个问题班级中学生。

那时，他们还只是个孩子，却都已有过不光彩的历史：有人进过少管所、有人吸过毒，甚至有人在一年里堕了3次胎。面对这样一群问题学生，许多老师都已失去了信心，就连他们的父母也觉得束手无策了。

新学期开学的第一天，这个班级来了新的辅导老师——一个名叫腓娜的女教师。腓娜站在他们面前，给出了一道题：



有三个候选人，倘若其中的一个会名垂青史，你觉得哪个最有可能？他们的情况分别如下：

A. 迷信巫医，有两个情妇，嗜酒如命，有多年的吸烟史。

B. 曾经两次被从办公室赶出来，每天要到吃午饭时才起床，每个晚上都要喝将近1公升的白兰地，而且曾经吸食过鸦片。

C. 曾获国家授予的“战斗英雄”称号，有良好的素食习惯，有艺术天赋，偶尔喝点酒，青年时代从没做过违法的事。

26个孩子无一例外地投票给了C，均认为A和B将来肯定不会有好的结局，而C必定是一个品德高尚的人，肯定会成为伟大的人物。

事实却大大出乎孩子们的预料：“你们的结论也许符合一般的判断，但实际上，你们都错了。这三个人都是二战时期大名鼎鼎的人物——A是富兰克林·罗斯福，他身残志坚，是美国历史上唯一一位连任四届总统的伟大人物；B是温斯顿·丘吉尔，他是拯救了英国的著名首相；而C是阿道夫·希特勒，是夺去了几千万无辜生命的法西斯头目。”孩子们听到这样的答案，无不张口结舌地说不出话来。

“孩子们！”腓娜继续说，“你们的人生才刚刚迈出第一步，过去的错误和耻辱只能说明过去，真正能代表人一生的，是他现在和将来的作为。走出旧日的阴影吧，从今天开始，努力做自己最想做的事情，你们都将成为人人景仰的杰出人才。”

正是这番话改变了26个孩子的命运，正如他们在这次聚会上谈到的那样：“原来我们都觉得自己已经无药可救，是腓娜老师让我们认清了一条真理：过去并不是最重要的，重要的是如何把握现在和将来。”

事实上，他们也确实放下过去，拥有了全新的人生。如今，他们中有的做了法官、有的做了心理医生、有的当了飞机驾驶员。最值得一提的是，当年班里那个最爱调皮捣蛋的小个子罗伯特·哈里森，现在已经成了华尔街最年轻的基金经理人。

“从前种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生。”弘一法师在出家后写下的这副对联正说明了昨日的事不必再牵挂，过去的好与坏，都已不再重要。昔日就像河水已经汇入湖泊大海，昨天的小溪也许已经成为大海的滴滴水珠。过去有了结果，历史自有评说，时



间会做出裁决。

拥有难忘辉煌过去，并不代表今天也能延续过往的辉煌；曾经的挫折与困难，也不会成为人生路上的唯一主题。不管过去的道路是顺遂还是坎坷，上天都赐给了我们极其宝贵的礼物——遗忘。

懂得幸福真谛的人，往往都是“健忘者”。他们不会沉浸在过往的美梦或泥潭之中，他们更看重当下，而不是那些“陈芝麻烂谷子”的过去。正如柏杨先生所说：“有光荣的历史，不证明有光荣的现在。昨天光荣，不证明今天也光荣。一个生气勃勃、健康而有能力大踏步的年轻人，不会炫耀他读幼儿园小班时，口齿是如何流利。一个年老病夫，成天坐在养老院的摇椅上，或坐在街头的长凳上，偶尔和同年龄的人聚在一起，才总是喋喋不休地谈‘想当年’英雄往事。”

遗忘是把利剑，斩断的不仅是理应忘记的包袱，还有功利虚荣和不平之心，切除内心的腐朽，留下充满阳光和快乐的乐观之心。学会遗忘，善于遗忘，清除你内心的垃圾，释怀过往的种种，我们就会得到好心情，更多的快乐和幸福也会进驻我们的人生。

快乐活在此刻，尽心就是完美

当生命走向尽头的时候，你问自己一个问题：你对这一生觉得了无遗憾吗？你认为想做的事你都做了吗？你有没有好好笑过、真正快乐过？

想想看，你这一生是怎么度过的：年轻的时候，拼了命想挤进一流的大学；随后，巴不得赶快毕业找一份好工作；接着，迫不及待地结婚、生小孩；然后，又整天盼望小孩快点长大，好减轻自己的负担；后来，小孩长大了，又恨不得赶快退休；最后，真的退休了，不过，也老得几乎连路都走不动了……当你正想停下来好好喘口气的时候，生命也快要结束了。

我们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，为未来做准备，一心一意计划着以后发生的事，却忘了把眼光放在“现在”，等到时间一分一秒地溜过，才恍然大悟“时不我予”。

库里希波斯曾说：“过去与未来并不是‘存在’的东西，而是



‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存在’的是现在。”

一位哲学家在古罗马的废墟里发现了一尊神像。由于从来没见过这样的神像，哲学家好奇地问它：“你是什么神啊，为什么有两张面孔？”

神像回答：“我的名字叫双面神。我可以一面回视过去，吸取教训；一面仰望将来，充满希望。”

哲学家又问：“那么现在呢？最有意义的现在，你注视了吗？”

“现在？”神像一愣，“我只顾着过去和将来，哪还有时间管现在？”

哲学家说：“过去的已经逝去了，将来的还没有来到，我们唯一能把握的就是现在。如果无视现在，那么即使你对过去、未来了如指掌，那又有什么意义呢？”

神像一听，恍然大悟，他失声痛哭起来：“你说得没错，就是因为抓不住现在，所以古罗马城才成为历史，我自己也被人丢在了废墟里。”

人要学会在现在中生活。细想一下，除了“现在”，我们永远不能生活在任何其他时刻，我们所能把握的只有现在的时光。事实上，大多数的人都无法专注于“现在”，他们总是若有所思，心不在焉，想着明天、明年甚至下半辈子的事。许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。假若你时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，你永远也不会得到快乐。

有个小和尚，每天早上负责清扫寺院里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已，他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个办法，于是隔日他起了个大早，使劲猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今



天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

智者常劝世人要“活在当下”。到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人。“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下，没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力。

珍惜生命，珍视“今天”，不放弃每天的努力，是成功者们共同信奉的信条。今天，正值韶华的你，如果珍视每一分钟，你的生活又会是怎样呢？多读一分钟：书太多了，人的时间太少了，多浪费一分钟，少阅读一本书。经常省下零零星星的一分钟，拿出一本喜欢又被遗忘很久的书来阅读。多读一分钟，你会感到很惬意。多玩一分钟，人生倏忽一百年，少得可怜。每天多留一分钟，看一看山水，看一看大海和天空，看一看星星和月亮，就能把人生演绎得美妙多情些。

多陪孩子一分钟：孩子才是人生里最重要的资产之一，多一分钟赚钱，便少一分钟与孩子相处的机会。与孩子相处，你可以返璞归真，拥有童稚之心，无忧，欢乐。

多陪爱人一分钟：爱人不是用来拌嘴的对象，她是六十亿分之一的缘分与修得五百年福分的集合，在终老之前多陪她一分钟。一个一分钟很少，百个一分钟也不多，但是千千万万个一分钟，可就不少了。

一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐才会不请自来。”或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。只有享受花开的现在，才能为自己的生活增加实实在在的香气与幸福。