



Leave it and live for today.

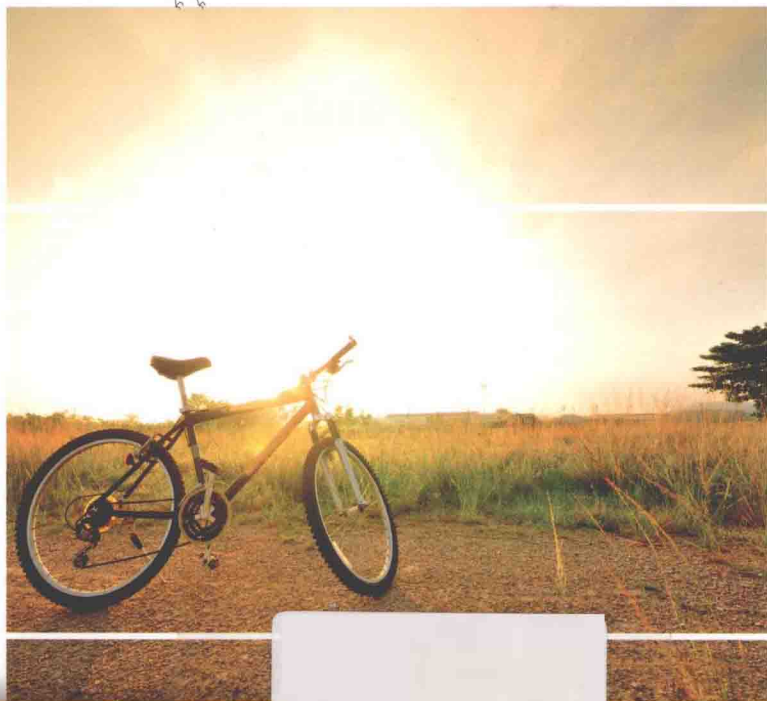
選擇放過才能活在當下



生命 裡的 放過

leaving it

范沛恩
編著



生命中有許多東西是需要放過的 **放過是一種境界，是一種高度放過**，有時是為了求得一份心靈的安寧，有時是為了獲得一個更廣闊的天空。

曾經的幸福與傷痛都可以成為心靈的珍藏。

**當我們受到生活的傷害時，
該怎麼辦？**

強者會忍著痛，堅持動，只要生命還在，就有生存的意義、希望和幸福。

該逝去的總會逝去，無須挽留，即使它曾經美麗、曾經輝煌，該丟棄的時候也無須惋惜。
生命的美麗在於它的過程，好好珍惜這個過程就行了。

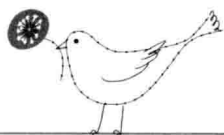
生命

裡的

放過

leaving it

范沛恩
編著



正面思考系列：32

生命裡的放過

編著◇范沛恩

出版者◇大拓文化事業有限公司

執行編輯◇林美娟

社址◇22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL◇(02)86473663

FAX◇(02)86473660

總經銷◇永續圖書有限公司

劃撥帳號◇18669219

地址◇22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL◇(02)86473663

FAX◇(02)86473660

E-mail◇yungjiuh@ms45.hinet.net

網址◇www.foreverbooks.com.tw

法律顧問◇中天國際法律事務所 涂成樞律師、周金成律師

出版日◇2011年11月

Printed Taiwan, 2011 All Rights Reserved

版權所有，任何形式之翻印，均屬侵權行為

國家圖書館出版品預行編目資料

生命裡的放過 / 范沛恩編著.

-- 初版. -- 新北市：大拓文化，2011.11

面；公分. -- (正面思考系列：32)

ISBN 978-986-6145-35-3(平裝)

1. 人生哲學 2. 通俗作品

191.9

100019119

生命

裡的 放過

leaving it

范沛恩
編著



正面思考系列：32

生命裡的放過

編著◇范沛恩

出版者◇大拓文化事業有限公司

執行編輯◇林美娟

社址◇22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL◇(02)86473663

FAX◇(02)86473660

總經銷◇永續圖書有限公司

劃撥帳號◇18669219

地址◇22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL◇(02)86473663

FAX◇(02)86473660

E-mail◇yungjiuh@ms45.hinet.net

網址◇www.foreverbooks.com.tw

法律顧問◇中天國際法律事務所 涂成樞律師、周金成律師

出版日◇2011年11月

Printed Taiwan, 2011 All Rights Reserved

版權所有，任何形式之翻印，均屬侵權行為

國家圖書館出版品預行編目資料

生命裡的放過 / 范沛恩編著.

-- 初版. -- 新北市：大拓文化，2011.11

面；公分. -- (正面思考系列；32)

ISBN 978-986-6145-35-3(平裝)

1.人生哲學 2.通俗作品

191.9

100019119

前言

從沒見過那麼開心的女人。

每天黃昏在回家的路上，總會遇見有個人推著車，一個女人坐在車子上，懷裡總摟著她的兒子（我斷定是她兒子，因為小男孩長的簡直就是那個女人的翻版），一台破推車、破膠袋、草蓆水桶、餅乾盒、汽車輪……大包小包拉拉雜雜的把她那起碼百公斤的身子圍在中心。

那男人（想必是她丈夫）齙牙咧嘴地推著車子，黃褐色的頭髮濕淋淋地貼在尖尖的頭顱上，打著赤膊，夕陽下的皮膚紅得發亮，半長不短的褲子鬆垮垮地吊在屁股上。

每次推車上橋時，男人的褲子就會滑下來，露出半個屁股。老公都快累死了，那女人可坐得心安理得，常常還悠哉悠哉的吃著雪糕呢！又黑又亮的手臂裡，小男孩不時把母親拿雪糕的手抓過去咬一口，母子倆在推車上爭著吃。臉上儘是笑，女人笑得眼睛更小、鼻更塌、嘴巴更大。

她的臉有時可能擦了粉，黑不黑，白不白，有點灰有點青，粗硬的頭髮老讓風吹得在頭頂糾成一團，而後面那瘦男人老看得那麼開心，天天推著推車，車上的老婆天天坐在那兒又吃又喝。

有一次不知怎麼搞的，推車不聽話的直往橋腳下一棵椰子樹衝去，男人直著脖子拚命拉，褲子都快全部掉下來了，而推車還是往椰子樹一頭撞去，女人手中的碎冰草莓撒了她跟小男孩一頭一臉。

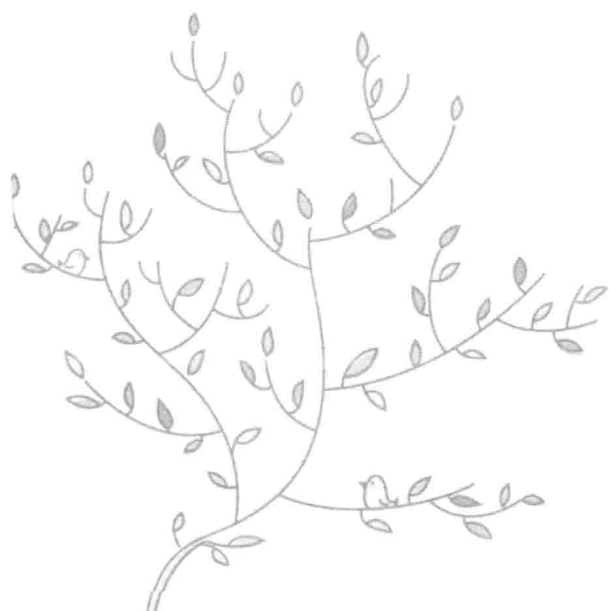
我起先咬著唇忍著不敢笑，誰知那男人一手丟了推車，望著車上的母子倆人大笑不止，女人一邊抹去臉上的草莓，一邊咒罵，一邊跟著笑，夕陽也不忍下山了。看著這一家三口笑得死去活來，我也放懷跟著他們大笑一場。

他們並不富有，男的不帥女的也不美，但這又有什麼關係呢？管什麼男的風度，女的氣質，什麼人生的理想，生活的目標，什麼經濟不景氣……這一家三口，男人的黑皮膚和推車上的蛤蜊和網子告訴我，他是個捕魚郎，女人大概是擺地攤的小販，他們每天快快樂樂地出海摸蛤蜊，每天快快樂樂地趕集擺地攤，然後一起跟著夕陽回家，這就是快樂。

生活就擺在我們每個人的面前，等待著我們來品嚐。

生活的滋味如何，在於我們用什麼心態來對待它。醜，窮，又有什麼關係？我們一樣可以盡情的享受生活，而且可以更接近生活的真諦。

適度的放過，有時是為了求得一份心靈的安寧，有時是為了獲得一個更廣闊的天空。





第一章 自己才是最可靠的救星

推開椅子
上帝
轉化
只需彎一彎腰
尊重
只剩下一種辦法
蝴蝶的勇氣
經營自己的長處
上帝的手
富翁的三明治
「聰明」的小男孩

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
3 2 2 2 1 1 1 1 1 1
0 7 5 4 9 7 6 5 4 2

彼岸
支配別人不如支配自己
命運
陰影
鋸掉椅背
父子
跨欄人生
合格
痛之喜悅
上帝給誰的都不會太多

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
5 4 4 4 4 4 3 3 3 3
0 8 7 5 3 1 9 5 3 1

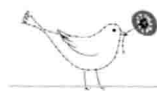
第二章 適時停下追趕時間的腳步

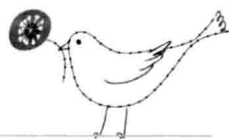
把悲痛藏在微笑下面
綠洲
玫瑰
痛
利潤
最後的交易
把眼淚變成畫
一個休止符
心中有景
睡袍

0 0
7 5
3 4

三個葬禮的故事
重複的風景
愛的力量
好人不悔
停下
幸福像一塊磚
安之
給自己留一個空間
一棵樹出名之後
真理常常很簡單

0 0
9 7
3 5





第三章 給夢想插上翅膀

信念
探險家
種花
希望的種子
信念值多少錢
鳥與樹
窗景
旅行的真諦
生命

1 1 1 1 1 1 0 0 0
1 1 0 0 0 0 9 9 9
4 2 9 5 2 0 8 7 6

做一個夢
學會種瓜
人生魔術
君子報仇
希望之弦
拆遷故事
二十年前的作業
杯子的故事
我能應付過去

1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 1 1 1 1
3 1 8 5 3 1 9 7 5

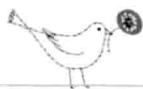
第四章 讓溫暖的力量從心底升起

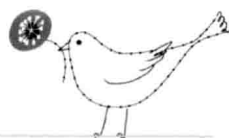
誠實的藝術家
 摔壞小提琴
 每個人失去了一枚金幣
 成功來自信譽
 乞丐與露珠
 雁過長空
 對手
 替代
 螞蟻吃蛇
 我很重要
 取勝之道

1 1 1 1 1 1 1 1 1
 5 5 5 5 5 4 3 3 3
 8 6 4 2 0 8 6 8 6

游向高原的魚
 生命中的暗礁
 四個飢餓的人
 水手
 猴子
 馬鞍籐與馬蹄蘭
 使臣的請求
 走出森林，才能看到森林
 支撐

1 1 1 1 1 1 1 1
 7 7 7 7 6 6 6 6
 7 5 2 0 8 4 2 0





第五章 迎接陽光明媚的春天

藍圖
人不會永遠倒楣
態度將會決定機遇
目標是成功的起點
不會跑的馬
懶惰的青年人
報復
此岸彼岸
倘若撿到錢
算命
一隻山羊

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
9 9 9 9 8 8 8 8 8 8
8 7 5 3 9 7 6 4 2 0

生命的得失
一個人的生
慾念與需氧量
大鬍子
快樂的根源
可悲的馬
相貌問題
依樣畫葫蘆
玄奘大師的馬
一道難題

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
2 1 1 1 1 0 0 0 0 0
0 8 5 3 1 9 7 5 2 0



第一章 自己才是最可靠的救星



推開椅子

小麗曾向朋友們說過她的這樣一段經歷：「有一位體育老師，教我們溜冰。開始時，我不知道技巧，總是跌倒。所以，他給我一把椅子，讓我推著椅子溜。因為椅子穩當，可以使我站在冰上如站在平地上一樣，不再跌跤。而且，我可以推著它前行，來往自如，我想，椅子真是好！於是，我一直推著椅子溜。」

溜了大約一星期之久，有一天，老師來到冰場一看，我還在那推椅子溜冰！他突然走上溜冰場來，一言不發，把椅子從我手中搬去。失去了椅子，我不覺驚慌得大叫，腳下不穩，跌了下去。嘴裡還嚷著要那椅子。

老師在旁邊，看著我在那裡叫苦連天，卻無動於衷。我只得自力更生站穩了腳步。這才發現，我在冰上這麼久，椅子也幫我學會了許多，但推椅子只是一個過程，要真學會溜冰，非把椅子推開不可——因為沒有人是帶著椅

子溜冰的。」



幸福智慧：

世界上沒有人可以支持你一生。別人可以在必要時扶你一把，別人不能變成你的一部分，來永遠支持你。生命中的許多時候，你必須獨自面對眼前的世界，因此，你不要忘記，你除了有椅子外，還有兩條腿。



上帝

看見兒子也學會了抽煙酗酒，牧師戴爾很沉痛地責問兒子：「你心中難道沒有上帝了嗎？」兒子痛心地回答：「上帝早已丟下我們不管，整個世界都墮落了。」戴爾決心去問上帝。聽完戴爾的陳訴，上帝笑著說：「不要埋怨上帝丟下你們不管，你就是你自己的上帝。」當小戴爾聽到這句話時，他愣了很久。後來他也成了一名出色的牧師。



幸福智慧：

不要把希望寄托在上帝身上，因為你就是你自己的上帝，你就是你自己的主宰，命運掌握在自己手裡。喚醒我們心中沉睡的巨人，將我們身上蘊藏的能量發揮出來，我們成功的機率也就大大提升了。記住，我們是自己的上帝，只有我們自己可以左右自己的命運。