

放下的 力量

王佑骅◎著

那么，你需要做的
就是学会放下
给生命一次用力
呼吸的机会。

放下吧
将生命的快
还给最值得
善待的自己

有些事情
会让你痛
让你伤
让你恐惧迷茫
心生绝望



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



放下的力量

王佑骅◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

放下的力量 / 王佑骅著. —北京: 中信出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5086-4222-2

I. ①放… II. ①王… 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 215064 号

《放下的力量》, 王佑骅 著

中文简体字版 © 2013 年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权, 同意经由中信出版股份有限公司, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

放下的力量

著 者: 王佑骅

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

京权图字: 01-2013-4565

书 号: ISBN 978-7-5086-4222-2/F · 3003

定 价: 26.00 元

印 张: 7 字 数: 112 千字

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

放下，是窥探宇宙实相的大门

早在吸引力法则还未盛行之前，当时仍就读医学院的我，就已经窥见它的神奇之处了。

我在多伦多念书时，因为人生地不熟，多半待在宿舍里。幸好当时的好友Tim很照顾我，大部分的休闲时光都靠他载着我到处游山玩水。有一天我的计算机坏了，学生时期又没什么钱，我不禁懊恼自己人脉不够广阔，心想：如果有认识的人在卖计算机该有多好，这样我就可以用比较便宜的价钱买到计算机了。不久之后，Tim就跟我说，他找到一份卖计算机的工作了。于是我得以用非常优惠的员工价买到心目中顶级装备的计算机。

由于Tim忙于工作，接下来的两个月，我只能宅在宿舍里，这下子我又郁闷了。我心里又默默浮现一个念头：如果Tim可以来带我出去玩，那该有多好！没想到，几天后，Tim又跑来跟我说，他不干了。于是我们又开始到处吃吃喝喝。

这只是一个开始，后来包括房子、车子、工作，这些都可以依靠吸引力法则得以实现。这些大小案例在我生命中真的不胜枚举。

然而，我发现我运用吸引力法则的过程中，总是会出现漏洞。有了这个东西，我就会再想要其他的；或是获得了一个赚钱的机会，我原有的其他收入却会出问题。我惊觉，运用了所谓的吸引力法则，我并没有更快乐，它反而为我的生命带来了莫大的痛苦。幸亏医学院的求学历程，将我培养成一个追求实务、技术与成效的人，于是我开始一头栽进身心灵的领域，希望借此找出有效果的方法与答案。

我不断地学习，从命理、占卜、心理学，到催眠、NLP（Neuro-Linguistic Programming的缩写，中文译为“神经语言程序学”）等方面知识，也涉猎传统宗教与新时代（New Age）思想等等。在学习的过程中，我发现“情绪”在身心灵中扮演着非常重要的角色，于是我写了《情绪排毒治百病》这本书。

但是当我以为释放负面情绪就是答案，我的成长之旅因而得以喘息之时，我没想到自己的生命中又出现了更艰难的挑战。这过程曾经让我愤怒得想要杀掉某些人，我也曾经绝望到想结束自己的生命。这也促使我沿这条身心灵成长之路继续走下去。

我接触到不同派别的放下技巧，通过整合以及不断地使用与练习，终于有机会窥探到这宇宙真理的样貌。最终，我发现，不管用什么技巧得到了什么，我真正想要的东西一直是很简单的：一个快乐以及平顺天然的人生。

我想，这对每个人来说都很重要。并非人人都知道自己真正想要的是什么，但每个人生命中却同样会遇到不顺心，甚至绝望的事。这些事就像一头凶猛无比的野兽，无情地朝你扑来，让你感到恐惧、害怕。但这些其实都是引导每个人通往喜悦之路的必要条件，没有一个不是“爱”的化身，前提是：你必须知道如何运用适当的技巧来面对它们。

我将会在本书之中提到，每个人在身心灵成长的不同阶段需要的不同技巧。身心灵之旅可以分为三个阶段，“放下技巧”是我认为唯一能够贯穿三个阶段的方法。

我一向不喜欢阅读一些通过故事教导人放下的文章。因为我很清楚，当一个人心情不好的时候，很多道理其实都是听不进去的。老实说，别人的故事与我何干！我是一个务实的人，“给我方法，其余免谈！”这是我每每看完故事之后会说的话。

本书与其他书不同之处在于，它提供了明确而且有效的放下技巧，而不是纸上谈兵。而当你掌握好了以后，放下技巧就是一个运用起来简单又快速，不需要通过大脑的方法。

放下，是一种本能。

疗愈者在治疗别人之前，必须先治愈自己。我也曾经迷失在自己的痛苦之中，也曾经历过许多陷阱、错误、死巷，以往我经常感觉到无力、无助、无依无靠，但最终我找到了超越的方法。这条路我已经走过来了，我也将我的方法写于书中与读者分享。书中所提的技巧可以帮助在身心灵旅途上的你少走冤枉路，当你学会了放下技巧，你随时随地都可以帮助自己。你会发现，这是你这一生最值得的投资。

我开设了相关的课程，我将通过我个人的经验来帮助大家更有效掌握放下技巧，欢迎大家通过我的Facebook及博客报名，也欢迎大家在网络上讨论并分享心得，让每一个人都可以拥有平顺天然的人生。

在此我要感谢商周出版社的蓝萍，她让本书有机会面世。也感谢所有教导过我、帮助过我的老师。感谢在文字上给予我帮助的猫眼娜娜、欧文、凯雯、Hugo以及建真。最后，也感谢买了这本书的你，感谢你的选择，也请相信自己的选择。

每个人的生命中都会有一个清单，包含所有你想改变的、想拥有的、希望能创造出来的事情。

今天你拿着这本书，可能是因为你在尝试改变的过程中，遭遇了下列的三种状况：

一、你尝试了种种方法，花了很多精力、时间与金钱，但是任何改变都没有发生；

二、你尝试了种种方法，花了很多精力、时间与金钱，有些事的情况变好了，但是效果并没有持续，又或者当有一种情况好转了，就会有另一种情况开始变得更糟糕了；

三、可能你真的得到了某些成果，却惊觉这些与你原本期待的不一样，它并没有改变你的人生，你也没有因为得到成果而变得更快乐。

你会遭遇上述这些状况的原因是：在种种方法中，最重要的步骤一直鲜为人知；能够辨别关键者，更是少之又少；即便知道问题所在，也无法正确运用方法，产生效果，因为大家一直以为“是”的东西，不一定是真的。我会在

本书详细解说，只要掌握正确的方法，那么上述问题通通能迎刃而解。

当然，你不需要相信我，完全不需要马上相信我。自己亲身体悟比什么都重要。

现在，请跟随我，做以下的简单练习：

首先，让任意一件令你不愉快的事情在心头浮现，去感受它所带给你的感觉、心情或情绪。接下来在心中默念：

“我可以把这种感觉放下、释放掉吗？”

这时，请诚实回答自己，什么样的答案都可以。

然后，默念：

“我要把这种感觉放下、释放掉吗？”

同样，请诚实回答自己。

最后，再默念：

“我什么时候要把这种感觉放下、释放掉呢？”

诚实回答自己之后，再回想这件不愉快的事所带给你的感觉、心情或情绪。细细感受之后，和先前做比较，看看是不是让你轻松许多了呢？

没错，这就是释放、放下的力量。

请不要小看放下的力量，这三个简单的问句，就可以解决你人生的所有问题。

当然，这三个问句只是基础中的基础。随着书中内容的展开，我会告诉你如何把这三个问句发挥到淋漓尽致的地步，而它们将无所不能。

接下来的旅程，你将拥有爱丽丝梦游仙境一般的体验，你的所见是奇幻的，体验却是无比真实的。

请接受我诚挚的邀请，跟随着我走。我会让你知道通往仙境的兔子洞究竟有多深。请记住，我将引领你看见的，只是真相，不多也不少。

作者序 /VII

引 言 /XI

第一章

创造，从放下开始 /001

第二章

放下的基本练习 /011

1. 难以放下的症结 /013
2. 放下，先从接纳开始 /022
3. 欣然接受 /025
4. 放下的三问句 /029

第三章

喜悦与成长 /035

1. 真正的快乐 /037
2. 追寻喜悦的两种方法 /041
3. 身心灵成长的三个阶段 /045
4. 不同阶段，需要不同方法 /051



第四章

抗拒与逃避 /057

1. 想要搞懂问题 /059
2. 抗拒变得更好 /067
3. 放下“抗拒”的自我练习 /072
4. 放下对现实的抗拒 /076
5. 逃避 /081
6. 判读身体讯息，协助放下情绪 /086

第五章

进阶的放下技巧 /089

1. 深入问题的核心 /091
2. 放下对立的“正负对冲法” /097

第六章

放下“我” /105

1. “我”的形成 /107
2. 四个层级之一：合一与分离 /118
3. 四个层级之二：安全感/生存与死亡 /120
4. 四个层级之三：认同与不被认同 /123
5. 四个层级之四：控制与不被控制 /126
6. 快速放下的绝招 /129
7. 没有你的故事，你又是谁？ /132

第七章

关于“放下”技巧的迷思与疑问 /135

第八章

用“放下”创造无限可能 /155

1. 你真正认识“心想事成”了吗? /160
2. 心想事成的放下技巧 /164
3. 心想而事不成? 你放下冲突意图了吗? /171
4. 更有效地心想事成! /177
5. 复习: 搭配 4 个欲望组合的深层释放 /179
6. 总结 /183

附录 1 情绪释放技巧 /187

附录 2 王博士的身心灵三阶段课程介绍 /190

The page is decorated with various black leaf silhouettes of different shapes and sizes, scattered across the white background. Some leaves are simple, while others have more complex, multi-lobed structures. They are positioned in the top corners, along the left side, and near the bottom right.

第一章

创造，从
放下开始

你们认为我是命运之子；实际上，我却在创造着自己的命运。

——爱默生，美国哲学家

“为什么要放下？”

“放下，可以为我带来什么？”

我想这是许多人想问的问题。

的确，我们的人生有太多“想要”的清单了。

“我想要赚很多钱！”

“我想要找个漂亮女生当女朋友！”

“我想要嫁个好老公！”

“我一定要成为一个很红的艺人！”

“我想要有健康的身体！”

光是要处理这个清单上的问题，就足以出一本书了。

没有一个人的生命过程中是没有痛苦与创伤的。而这些存在于我们过去人生中的种种苦难，通常是源自于每一个人

的欲望。这些无穷的欲望充斥在人们的内心，这种状况就好比一个杯子装满了水。当内心充满渴求的念头，就像杯子的水已斟满，它无法再装下任何东西。这看似毫不匮乏，但毫不匮乏的前提是，这些东西是你真正需要的。

若你的现况仍无法让你感觉满足，而杯子又被水占满了呢？

很简单，把杯子里的水倒掉，整个空间清出来之后，杯子就能重新容纳更多东西了。

那，为什么要放下？

当你生命中出现了你所不想要的事件、痛苦与创伤，并且它们所带来的情绪占满你整个思绪时，它们会化为实相，使你心生烦恼、痛苦，甚至影响你的生活，这时候，我们就需要放下。

这个把杯子清空的过程，就是放下。

放下，可以为我带来什么改变呢？

放下除了可以消除并且释放当下的负面情绪之外，你的心也会变得开放；当内心可以重新容纳更多东西时，这也就代表生命中有更多崭新的创造与可能性。

放下，会开启生命的美好，你其实可以得到更多。