



凌茜◎著

Live
Letgo
Happily

不管你舍不得，
许多事迟早要放下

生命中所有舍与不舍，就像春去秋来，都会过去。

更是一件微不足道的小事，也能感受其中的细微变化。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





凌茜◎著

Live
Happily

生命中所有舍与不舍，就像春去秋来，都会过去。
不管你舍不得，
许多事迟早要放下



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书经由松果体智慧整合营销有限公司正式授权, 同意经由机械工业出版社 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。原出版社: 人本自然文化事业有限公司
图字: 01-2011-3821

图书在版编目 (CIP) 数据

不管你舍不舍得, 许多事迟早要放下 / 凌茜
著. —北京: 机械工业出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-111-35012-5

I. ①不… II. ①凌… 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 109463 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 余 红

责任印制: 乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 6.75 印张 · 112 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35012-5

定价: 26.00 元

凡购本书, 如有缺页, 倒页, 脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服 务 中 心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



作者序

我们常常忘了，心中的行李是可以放下的

某次我和好友结伴出国自助旅游，虽然行程只有短短十天，但我却为了要带哪些行李伤透了脑筋，担心换洗衣服带得不够，担心水土不服，怕买不到惯用的保养品……最后我列出两张清单，塞了满满两大箱的行李，一路上拖着笨重的行李箱来到机场。

当我和友人会合时，却发现她只带了个小小的旅行包，我吃惊地问她：“带这一点行李，够吗？”她笑笑地跟我说：“够了！”当下我虽然没有反驳，心中却不以为然地认为，等过几天她一定会觉得自己漏带了很多东西。

到饭店登记之后，我忙着整理行李，朋友则已经潇洒地放下旅行包，去勘查饭店的设备。十天的旅程下来，我发现她只带了两套换洗衣服，脏了就交给饭店代为清洗，而带了一堆行李的我，虽然准备了很多“不时之需”，却一样也没用上，只是多增加自己的重担。

原本我们时间充裕，还可以搭火车到其他城市逛逛，但却因为我那两大箱行李实在难以携带，只好作罢，应该是放松自在的旅行，却因为两箱行李而失去本意。

仔细想想，现代人岂非也是如此？各式各样的欲望驱使我们不断前进，忙赚钱、忙进修、忙恋爱，偶尔空闲下来，还要忙着减肥、变美……就像我那两箱行李，装着满满的目标，但却忘了先检视一下这些目标究竟是自己真正想要的，还是不必要的负担？达到这些目标，是否真的就能让我们的人生更美好？

我们常忘了，心中的行李是可以放下的，因为我们真正需要的幸福、快乐，往往跟这些欲望无关，如果我们不愿意放下，那就得接受一辈子被欲望控制的结果，但如果我们愿意厘清生活中真正的需求，那么就不会让多余的负担压垮身心，将精力用在真正有益的事物上。

有时，不只要放下欲望，也应该学会放下烦恼，让自己的身心灵有松口气的机会。

前阵子和一个许久不见的摄影师朋友到山上的餐厅聚餐，他虽然专业备受肯定，却因为公司某个小人屡屡陷害他，感到非常烦恼，除此之外，家中也有种种烦心事。我注意到他憔悴了很多，走出餐厅时，我问他：“你有多久没有抬起头看星星了？”记得以前他是天文迷，最

喜欢到天文馆参观。

“是啊！真的很久没看星星，天文馆也好久没去了。”他抬起头望着满天星斗。“平常太忙了，慢慢的也忘了这回事。”

我们停在路边，静静地欣赏星空，他脸上的线条开始慢慢柔和起来，突然他说：“说也奇怪，之前我觉得压力大，所以开始喝酒，但却没有达到放松的效果，没想到今天只是看看星星，就觉得心情轻松许多。这样一想，才发现我花太多心力在自己讨厌的人身上，反而忘了当初热爱摄影的初衷。”

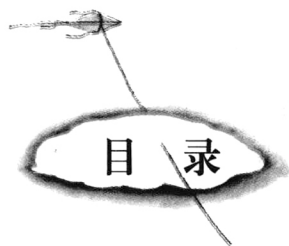
所谓的“放下”，并不是消极的什么都不要，而是要舍弃不必要的名利欲望，及去除无益的烦恼。因为“烦恼”无法帮你化解痛苦，只有“行动”才能解决问题，而如果真的遇到了无法改变的问题，那么烦恼也没有用，倒不如把精神放在自己可以着手努力的方向上。

与放下相对的，就是提起，我们都知道，如果双手已经拎满了东西，就很难有余裕拿起其他的物品，如果我们手上已经拎满了各种执著，又怎能提起自己真正想要的人生呢？

这本书能够出版，依旧要万分感谢出版社编辑给予的耐心及鼓励。而在写书的同时，我回想起自己也曾经

是个钻牛角尖、执著于种种欲望和烦恼的人，尤其在认识到自己并不适合朝九晚六的上班族生涯时，更是彷徨自己下一步该怎么走：想辞职担心生活无以为继，不辞职却又每天苦闷忧烦，身边的好友都不幸成为我吐苦水的“垃圾桶”。就这样过了几年，直到我察觉埋怨无法改变任何事，才决定将烦恼转为决心，朝成为“自由创作者”的目标前进。

每个人都有一条适合自己的道路，祝福大家都能找出属于自己的方向，并且把握应该抓住的，丢弃应该放下的，怀抱梦想，脚踏实地，勇敢前进！



〔作者序〕 我们常常忘了，心中的行李是可以放下的

PART 1 生命不是相加的数学题，而是递减的方程式

- 01 沙漠中的旅人 / 2
- 02 永葆美丽的秘诀 / 5
- 03 放开手上那杯热茶 / 8
- 04 悬崖勒马的青年 / 11
- 05 贪心是不停长大的巨人 / 14
- 06 一块发光的石头 / 17
- 07 怀表上的五分钟 / 20
- 08 太阳如何带回家? / 23
- 09 用错方法的善良 / 26
- 10 注定寂寞的女子 / 29
- 11 心中的那根刺 / 32
- 12 当头棒喝的体悟 / 35

13 地图上找不到的地方 / 38

14 本末倒置的努力 / 41

15 帮倒忙的小沙弥 / 44

16 握住心之钥匙 / 47

17 被火烧的婚纱 / 50

18 国王如何打扫仓库? / 53

19 把钱往外推的两兄弟 / 56

20 谁造成的无言结局 / 59

21 锯树的理由 / 62

22 让蝴蝶自由 / 65

PART 2 放下不是放弃，而是坦然地接受所有改变

23 无法打开的大门 / 70

24 妻子最担心的事 / 73

25 遗忘并不等于原谅 / 76

26 两个少年的选择 / 79

27 为何妻子要求离婚? / 82

28 狼与孔雀的抉择 / 85

29 被拒绝的玫瑰花 / 88

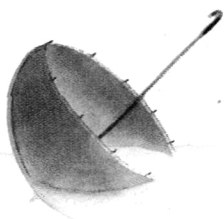
30 当老鼠单挑大象 / 91

- 31 老先生的特餐 / 94
- 32 失去，反而得到更多 / 97
- 33 是谁杀了国王？ / 100
- 34 钢琴家的演奏 / 103
- 35 农夫为何烦恼 / 106
- 36 惩罚女儿的派对 / 109
- 37 宽恕别人，是为了自己 / 112
- 38 一把生锈的菜刀 / 115
- 39 如何让伤口痊愈？ / 118
- 40 买钢琴的女人 / 121
- 41 老太太与她的媳妇们 / 124
- 42 怎样的脸蛋最美？ / 127
- 43 每个伤痕都是一枚勋章 / 130
- 44 算命师灵不灵？ / 133

PART 3 世上没有过不去的事，只有过不去的心

- 45 为何要等一年再死？ / 138
- 46 赢了面子，输了里子 / 141
- 47 女孩为何不生气？ / 144
- 48 失踪的手表 / 147

- 49 下一个未必更好 / 151
- 50 国王的三个梦 / 154
- 51 包子如何变熟? / 157
- 52 破碎的花瓶 / 160
- 53 影子也有名字 / 164
- 54 放弃比赛的拳击手 / 167
- 55 别让批评杀死爱情 / 171
- 56 徘徊在门口的年轻人 / 174
- 57 故障的摩天轮 / 177
- 58 为何青蛙要自杀? / 180
- 59 放弃上场的球员 / 183
- 60 铅笔的人生意义 / 186
- 61 设计师为何能赢得比赛 / 189
- 62 延后十年的梦想 / 192
- 63 谁带走了公主的美貌? / 195
- 64 换个立场大不同 / 198
- 65 复仇的代价 / 201
- 66 为何没错却道歉? / 204



PART 1

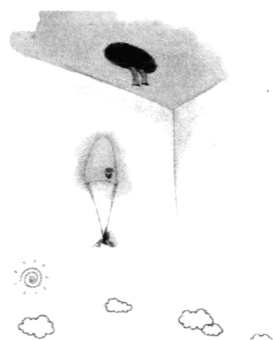
**生命不是相加的数学题，
而是递减的方程式**

人类最大的过失，
就是完全没有发现自己的过失。

——英国知名作家 托马斯·卡莱尔

不管你舍不舍得，许多事迟早要放下

01 沙漠中的旅人



人类最大的过失，就是完全没有发现自己的过失。

——英国知名作家 托马斯·卡莱尔

沙漠里有一个旅人，他走着走着，不小心掉进流沙坑里，旅人害怕地拼命挣扎、不断挥舞手脚想脱离沙堆，可惜他愈动就陷得愈深。一阵子之后，旅人才想起陷入流沙中不可乱动这件事，但这时他的身体已经深深陷入流沙之中。

旅人恐慌极了，他大声哀号、拼命叫唤，希望能有人来帮他，但沙漠中哪会有什么入随时经过呢？于是几个小时过去了，旅人还在流沙坑里痛苦地哀号着。

正午的太阳愈来愈烈，旅人也愈来愈觉得疲惫痛苦，他苦苦思索脱困的方法：“我应该先想办法够到沙坑的边缘，这样就能攀爬上去。”“或者，试着慢慢拨开沙子，减少被埋住的机会。”但不论他怎么做，都无法脱离

流沙。

绝望的他哭泣着：“我真是倒霉呀！为什么偏偏只有我遇见这种事？”接着他又开始自怨自艾：“早知道不要走刚才那条路就好了。”就这样，转眼又过了几个小时。

天色渐渐转黑。夜晚的沙漠比白天更加危险，不仅气温骤降，许多动物也趁夜色出来狩猎觅食，眼见生存的机会愈来愈小，旅人反而放松了，他心想：“如果这是我活着的最后一晚，那么至少我要好好欣赏星空。”

旅人抬起头，望着深蓝色的无垠星光，他不禁惊叹眼前的惊人美景，并想要看得更清楚些，于是他慢慢移动身体，将自己置于沙面之上，以便能直接仰望星星。

没想到，旅人的身体就这样慢慢离开沙坑，等过了一阵子他才发现，自己已经漂浮在流沙表面上，他赶紧向前划动，竟然逐渐脱离了流沙。

捡回一条命的旅人回到城市后，跟朋友谈起这件事，旅人庆幸地说：“原先我以为这条小命玩完了，没想到放松下来之后，反而意外脱困！”

“那是因为，你当时一心只担忧会失去生命，所以失去了平日的沉着。”朋友听了，哈哈大笑说道：“一旦你放下得失心，坦然接受逆境的考验，反而更能顺利地找到出路啊！”

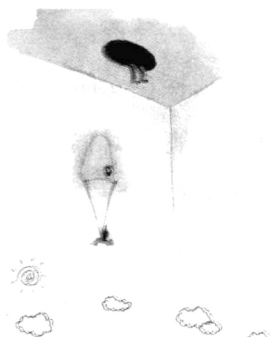
心灵小语

年轻时我曾有段苦闷的工作经验，不论我如何设法改善与上司的关系，仍徒劳无功。我每天焦虑、不知所措，直到好友与我的一席谈话，我才体悟到自己太想讨好每个人，结果当然不能面面俱到。于是我放下得失，只专心将工作做好，不久后我便不再感到困扰，最后也找到更合适的工作。

如同旅人一样，在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入困境之中，眼前似乎是一片绝望，怎么挣扎都看不见出口。

但只要我们学着放下得失荣辱，困境也可能是磨炼我们意志最好的助力，就像沙漠的旅人，用不同的态度面对眼前的绝境，结果不但找到走出流沙的方式，还获得永远难忘的人生经历。

02 永葆美丽的秘诀



“青春”不是人生的一段时期，而是心灵的一种状态。

——古罗马政治家 塞涅卡

有位女明星从年轻时便以美貌受到影迷欢迎，随着年龄的增长，女明星的美貌不仅没有消逝，反而还愈发迷人，同时演技也更上一层楼。甚至当她年过四十，依旧神采奕奕，尤其一双灵魂之窗更是动人，记者们都认为，她一定偷偷进行了整形手术，可是却迟迟无法证实。

有位同行的女艺人十分嫉妒这位女明星，便聘请一位侦探，要他不管用什么方法，一定要找出女明星整容的证据。

于是那位侦探开始在她周遭的朋友、经纪人之间打探，希望能打听出女明星是否有经过哪位高明的大夫“改头换面”，但结果却毫无所获。侦探最后只好使用绝招：趁着女明星出国表演，偷偷溜进她家，想要找出相

关的蛛丝马迹。

侦探在女明星家翻箱倒柜，却找不到任何证据，就在他沮丧的时候，突然发现有小小的保险箱，兴奋的侦探心想：“整形后会有一些美容胶带或除疤凝胶，她一定是把相关的医疗用品藏在这里，以免记者来采访时拍到！”于是他设法将保险箱打开，却发现……

过了几天，聘请侦探的女艺人打电话问侦探：“怎么样？你应该已经发现她永葆青春的秘诀了吧！”

“是的。”侦探说。

“她一定是聘请了顶尖的整形大夫帮她拉皮吧？还是打胎盘素？肉毒杆菌？”

“都不是，她的美容秘诀比这些都还要神奇！我在她家发现了一个保险箱，里面就藏着她保养的秘密。”

“快把箱子寄给我！”心急的女艺人迫不及待地说。

第二天，女艺人收到了箱子，她将它打开一看，发现其中放了满满一叠文件，全都是女明星匿名认养贫困儿童、帮助弱势家庭所得到的感谢函，还有很多受到帮助的人所寄来的信件和卡片。

“这是怎么回事？你在开玩笑吗？”女艺人打电话向侦探兴师问罪。

“不，这的确确实就是这位女明星永葆青春美丽的秘