

我们常执念于眼下的功利和是非，身陷于追求不到和停止不下的矛盾。真正幸福自在的人，却懂得恰到好处地放下。

王筱君 等◎著

紧握未必真正拥有， 放下才能得到更多



台湾成功心灵励志

给你心灵宁静

状

未来的指引

放下执念，心灵清静开放，才能坦然接受自己
活在当下，做好眼前的一件事情，幸福触手可及

台湾诚品、金石堂、博客来网路书店畅销榜精选

 吉林出版集团 时代文艺出版社

王筱君 等◎著

紧握未必真正拥有，
放下才能得到更多



图书在版编目(CIP)数据

紧握未必真正拥有,放下才能得到更多/王筱君等著.

—长春:时代文艺出版社,2012.1

ISBN 978-7-5387-3906-0

I. ①紧… II. ①王… III. ①小品文—作品集—中国—当代 IV. ①I267.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273954号

出品人 陈琛

选题策划 方伟

焦瑛

责任编辑 冀洋

装帧设计 孙俪

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载,违者必究

紧握未必真正拥有,放下才能得到更多

王筱君等 著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行部/0431-86012957 北京开发部/010-63108163

网址/www.shidaicn.com

印刷/北京市松源印刷有限公司

开本/850×1230毫米 1/32 字数/125千字 印张/6.75

版次/2013年1月第1版 印次/2013年1月第1次印刷 定价/25.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

找到人生的两把万能钥匙

连续的阴雨天气之后，阳光终于在周末露了脸，在公园看见一对骑脚踏车的小姐弟，觉得很有意思。小弟弟约莫五六岁，小姐姐约十岁左右。小弟弟身子摇摇晃晃地踩着脚踏车踏垫，边喊：“爸爸，你不能放手喔！”他们的爸爸在后面弯着腰、扶着小小的脚踏车，帮忙慢慢地推进脚踏车。小姐姐熟练地骑着稍微大一点的脚踏车，经过他们身边时，还炫耀似的将双手放开，就在车子快要倒向一边时，她又抓住车把，掌握住方向，奔驰向前。

小姐姐在公园绕了好几圈之后，便骑到气喘吁吁的爸爸旁边说：“爸爸！你放手啦！你不放手，弟弟永远都不会啦！”

小弟弟听到，怕跌倒又大叫：“爸爸，你不能放手，不然我会跌倒啦！”



小姐姐说：“跌倒又不会死！胆小鬼！”她朝弟弟扮个鬼脸，又骑走了。

不禁想到，这不就像我们常常会面临的问题吗！舍不得放掉某种依恋，将自己困在一种前进不能、后退也不能的困境中，像小弟弟要依赖爸爸扶着他的脚踏车一样。但是他不要丢掉那种依恋，就永远学不会骑脚踏车，无法像小姐姐一样奔驰向前。

人生很多的困境，不也像学骑脚踏车、溜冰、游泳一样，在过程中，最多只会让你跌得鼻青脸肿，或多呛了几口水。像小姐姐说的“跌倒又不会死”。学会放手，就能享受迎风驰骋、优游海上的快感。这些技能一旦学会就不会忘记，困境的历练也会蕴化成你生存的能量。

最近因为肩膀的旧疾又发作，经朋友介绍，到一家新的复健诊所治疗，在等待的时候，一个十来岁，浓眉大眼、样貌端正的小男孩，在我身边蹦来蹦去，猜测他应该是过动儿。

护士走过来，叫他安静坐好，但他一秒都静不下来，在小小的长条椅上跳上跳下，一个弹跳，他身子一偏，撞到了我，我的肩膀痛得我叫了出来，引来了旁人的注目，这也让两个大人火速赶到我们身边，穿着白袍的治疗师将小男孩领走去上课了，留下一个满脸歉意的妇女，一直对我说抱歉，她是小男孩的妈妈。

我扶着疼痛不已的肩膀，勉强挤出笑容说：“没关系。”

小男孩的妈妈在我旁边坐下来，向我诉说小男孩来这边上课之后，已经进步很多了，她没有任何一句抱怨的话语，一直含笑说着，小男孩因为过动闯了多少祸、发生过哪些趣事。

有些事，我听来都觉得艰辛万分，难以想象要如何面对这样一个随时会有状况的小孩，而且是永无止境，但在这位妈妈身上，我看不到一丝的怨怼，她完全正面地接受这样的状况，还说趣事般逗得我发笑不已。

她说很感恩老天赐给她这个小男生，并指引他们到这里复健之类的话题。

阳光透过玻璃窗照映在这位妈妈身上，我忽然觉得她好像是天使。而她，不正是“活在当下”一个最好的例子吗？

最后，我想与读者分享的是，或许可以把“放下”当做一种自我治疗的良方，像那位过动儿的妈妈，她放下了“为什么我的小孩会这样？”的无解问题，而在这里面有两把万能钥匙：“同理心”是一把万能钥匙，“满足感恩”则是另一把万能钥匙，只要拥有这两把钥匙，“活在当下”不再是一种态度，而是赢过别人、超越自己的方法。





Part 1

前脚踏出去，后脚自然就会跟上来

01 鸢尾花与莲雾树	003
02 让风筝高飞的方法	005
03 三个算命仙	007
04 贫穷的富翁和富有的乞丐	009
05 稀饭里的自在	011
06 尽责的母亲	014
07 已经习惯了	017
08 一碗粥的代价	019
09 老员外的绍兴酒	022
10 头彩的滋味	024
11 五岁的品味	028
12 还重不重?	030
13 小沙弥点灯	032
14 最美丽的鼻子	035
15 一幅好画的贬值	038
16 快乐的花圃	041



17 假画的价值	043
18 嫁不出去的美女	046
19 邻居的太太	049
20 最有用的教诲	051
21 最美的风景	053
22 真假公主	056
23 红灯区的觉者	060
24 缺角的琉璃杯	063
25 不医病患的医生	066

Part 2

放不下我执，是一种灵魂的胃溃疡

26 让灵魂赶上来	071
27 成为迎向暴风雨的麦子	074
28 算命师与盐巴水	077
29 一艘船的容量	080
30 一直都在的花香	083
31 大口呼吸，就是幸福	086
32 把儿子当丈夫的妇人	090
33 画窗前的鲜花	093
34 坐船的人	096
35 不见了的老花眼镜	098
36 流浪者的油菜花田	100
37 模特儿的问题	103

38 投资大师的愿望	105
39 让婚姻幸福的传家宝	107
40 谢谢你犯了错	110
41 遗失的行李箱	112
42 航行中的大船	114
43 面对自己，就是最好的生日礼物	117
44 未知的幸福	120
45 得了第一名之后呢？	123
46 丢掉身上的烂苹果	126
47 治愈忧郁症的咖啡	130
48 人生要多少才会“够了”	133
49 愧疚的老师父	136

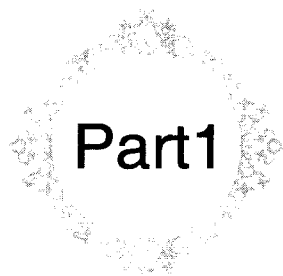
Part 3

懂得放下，快乐就像四季盛产的水果随手可得

50 赶走幸福的农夫	141
51 播种善良的种子	144
52 如何进入永恒的境界？	147
53 只收自己买得起的礼物	150
54 好命的媳妇	153
55 希望是最好的药石	156
56 真正的富人	159
57 挫折回力球	162



58 吃苦的质与量	165
59 跑龙套的女孩	168
60 向往海边的天鹅	172
61 敢梦就有希望	175
62 倒下十三次的男孩	177
63 看清自己的真面目	180
64 换颗心的山羊	183
65 救命的空瓶子	186
66 让女子外遇的丝巾	190
67 刺猬的优雅	193
68 赢过苏东坡的年轻人	196
69 世上最快乐的人	199
70 乐在其中，是最好的奖赏	202
本书作者撰写篇章索引	205



前脚踏出去，
后脚自然就会跟上来

01

鸢尾花与莲雾树

对于结果的执着，就该放下，随缘以待。

有一名年轻人，很喜欢花形特殊的鸢尾花。为了拥有一个开满鸢尾花的花园，他买了一块排水优良、土壤肥沃的山头，也找了很多资料，做很多研究，就是想让土地上长满美丽的鸢尾花。

这个年轻人天天浇水施肥，拔草除虫，无微不至地照顾幼苗，因为鸢尾花怕风，他不惜重金购置防风设备；鸢尾花也怕盐分，他常常得翻松泥土，再加入粗砂，加强排水，才能减轻盐分的累积。

他费尽心思，但幼苗却不领情，总是病怏怏地毫无生气，长得大的根本没有几株，更别说是梦想中的满园鸢尾



花了。

有天，一个朋友来看年轻人的鸢尾花园，此人唉声叹气地向友人诉说种花过程的种种辛劳。

当他带着友人在山头四处逛逛时，却意外发现了在不起眼的角落里，不知什么时候，长出了三棵果实累累的莲雾树。他们摘了树上的莲雾品尝，没想到，这些从来没有得到他关注的莲雾，竟然非常甜美多汁。

友人拍拍他的肩膀说：“不要再垂头丧气了，你的辛苦也不算白费，没有满园的鸢尾花，吃到这么甜的莲雾不是也很值得？”

★ 心的体验

中国人说：“有意栽花花不开，无心插柳柳成荫。”虽然“要怎么收成，先怎么栽。”是大家都明白的道理，但有的时候，世事不会完全按照我们的意愿发展，我们只能努力地去做，至于能不能得到我们想要的，就要看缘分了。

也许我们和美丽的鸢尾花没有缘分，但是却和甜美的莲雾缘分不浅。当然，我们应该努力地追求自己的梦想，活在梦想的当下，体验每一个历程，但是努力过后，对于结果的执着，就该放下，随缘以待。

02

让风筝高飞的方法

放手，让你的心自由，你，就可以自由。

有一个生意人，在很年轻时，就离开故乡到都市念高中，大学毕业后，进入一家私人公司，受到老板肯定的他一路平步青云，成为那间公司有史以来最年轻的经理，但是因为遭到资深同事的嫉妒而受排挤，被迫离职的他不甘心，开了一间同性质的公司。

经过多年的努力，他不只成功地领先当初黯然离开的那家公司，甚至成为同业中的佼佼者。但好景不长，几年后，本来赚钱的公司不敌大环境不景气的冲击，结束营业。

经过了几番沉浮的生意人，失意地回到故乡的小渔村散心，在海边漫步时，向路边的小贩买了一只风筝，就地



放了起来。

但不论他如何尝试，风筝总是在空中盘旋一阵后就坠下，没办法自在地高飞。

生意人感触良多地说：“我小时候很会放风筝的，随便便就能够让风筝飞得又高又远，看来到了这个年纪，风筝已经载不动沉重的心事，很难飞得起来了。”

一旁的小贩，听到他这么说，拿出一把小刀，说：“我可以帮你让风筝飞得又高又远。”

说完，他就伸手割断系着风筝的尼龙线。

突然，断了线的风筝一下子高高地飞起，而且越飞越远。

小贩看着那飞得又高又远的风筝，微笑地说：“其实并不难，只要放手就可以了。”

★ 心的体验

被忙碌的工作压得喘不过气来，怎么办？放手，就可以。

感情路上付出得多，回收得少，总是心有不甘，怎么办？放手，就可以。

孩子不爱听父母的话，达不到父母的要求，怎么办？放手，就可以。

人生的际遇起起落落，不但没有完成自己的梦想，连心也迷失了，怎么办？放手，就可以。

放手，让你的心自由，你，就可以自由。

03

三个算命仙

放下执念，才能坦然接受自己，也才能自自然然地与周遭的人、事、物共处。

有一位太太，听人说面相不好，会影响婚姻，因此特地拜访了某位算命先生。

算命先生告诉她：“你的眉毛前浓后淡，对感情不利。”

算完命后，她立刻去文了眉，祈求和先生感情顺利。

后来，她又遇见另外一位算命先生，此算命先生告诉她：“你的鼻梁太低，会克夫，而且你的嘴唇太薄，容易和先生有口角争执，最好是整一整，让自己的婚姻更好一点。”

算完命后，她很听话地去垫高了鼻梁，并且打破尿酸丰唇，只为了保住婚姻。