

别让执念断送了人生的千万种可能

断舍离

之执念

「台湾」何权峰 著

有些人总觉得事情应该是这样不能是那样，
应该是这个道理而不是别的。

在你痛苦地喃喃自问「为什么会这样？」

的时候，你有没有想过——事情必须、一定、以及肯定得这样吗？

也许就是这些「必须」、「一定」、「肯定」、「应该」

断送了你的幸福、快乐、成功以及多种人生的精彩。

「台湾」的拿破仑·希尔「何权峰」教你破除人生执念，还你清醒人生。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

别让执念断送了人生的千万种可能。

断舍离

之执念

〔台湾〕何权峰 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离之执念 / 何权峰著. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社,
2014
ISBN 978-7-5399-6051-7

I. ①断… II. ①何… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248656号

书 名 断舍离之执念
作 者 [台湾] 何权峰
出版统筹 黄小初 侯 开
责任编辑 姚 丽
装帧设计 苏 涛
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 110千字
印 张 7.5
版 次 2014年12月第1版, 2014年12月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6051-7
定 价 32.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

很多人一直活得不快乐，如果你深入探究，就会发现这跟我们执着的某些观念有很大的关系。这些观念，往往是我们从小到现在，人人都视为理所当然的。也正因如此，大家很容易陷在其中。

比方说，人们追求快乐，许多人认为自己如果能够拥有更多的钱、更豪华的房子、更有人性的老板、更体贴的伴侣、更听话的小孩……就会更快乐。但这些“快乐观念”，也正是令我们陷在不快乐里的原因，不是吗？

对完美生活认识的迷失，就是人很难快乐的原因。然而有许多观念都已根深蒂固，以致很少人会去质疑，或者静下来想想这些是否就是不快乐的根本原因。

沮丧的人说：“我就是没钱，所以才愁眉苦脸。”但是有些人比你没钱，为什么人家也没有愁眉苦脸？

烦恼的人说：“没工作我会饿死，所以我才烦恼。”但烦恼能让你变有钱？烦恼可以让你找到工作吗？

愤恨不平的人说：“他让我受苦，我绝不会让他好过。”但

是让他难过，你就会好过吗？

失去所爱的人说：“没有了他（她），叫我怎么活？”可是在没有他（她）之前，你不也活得好好的？

诸事不顺的人说：“为什么上天老跟我作对？”然而你又怎么知道，上天其实有更好的安排？

愁眉不展的人说：“我工作不顺，还有一堆事情没完成，所以不快乐。”然而是谁规定说工作不顺，或事情没完成，就不能快乐？

这些问题，你想过吗？

我们总期待人生能顺心如意，结果却往往事与愿违，为什么？因为如果我们凡事都想顺心，又怎么可能事事如意？

其实，我们都陷在执着的观念上。

- 幸福，不是没有缺憾；有缺憾，也会有别人没有的幸福。
- 快乐，就是放下你执着地认为能让你快乐的东西。
- 别再忙着去追求了，你没发现到吗？就是因为你太在乎追求，反而让你意识不到自己早已拥有的一切。
- 你不可能错过什么，因为错过的都是不属于你的。
- 失去某人为什么放不下？因为你失去原本的特质，而离开你的人却拥有这些特质，你的内心就会永远也放不下那个人。
- 你最受不了别人的地方，很可能也正是别人最受不了你的地方。
- 人不要有任何烦恼，却没有想到，自己本身恰恰就是所有烦恼的根源。
- 快乐与不快乐事实上是同一件事，只是人们常受时间造成的假象的迷惑，才会以为它们是分开的。
- 我们不该想要怎么去满足，而应该想想为什么会有那么多不满？

- 有时候，不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重，以致压垮了彼此。

- 如果你发现有人批评你，在你生气前，先要问，你内心是否有一部分在批评自己？放掉那自我批评时，你将较少受到别人的批评。

- 你有你的缺点，他有他的缺点，双方都不完美，但你们的关系却可以是圆满的。就像月虽有圆缺，但是，你不会说月亮是不圆满的，对吗？

- 如果你还爱对方，何不放手（她）自由？而如果你不爱他（她），为什么不放手自己自由？

- 世界上有千百万种烦恼，解决的方法只有一种，那就是觉醒。

- 人对天堂和地狱所抱的最错误的观念，就是认为它是未来才会发生的事，以为那只是人死后才会被带去的地方。

- 使生命圆满的途径，不是避开崎岖起伏，而是走过崎岖。

- 如果抓不到兔子，还有温暖的阳光与淡淡幽香的树叶；如果钓不到鱼，还有河岸风景与草上发亮的露珠。何必限定自己只有抓到兔子或钓到鱼才能快乐？

- 得失之间，全以你的视野而定：如果你注意的是失去，你就只有失去；如果你看见的是得到，你就真的得到。

- 人生最糟的事不是死亡，而是错过人生。当你学会如何面对死亡，你就学会了如何生活。

幸福，不是没有缺憾	001
有缺憾，也会有别人没有的幸福	004
你无法解决“不是你的”问题	008
你又在管谁的事？	011
幸好，天不从人愿	015
人算不如天算	018
回到以前一样	021
庆祝我们曾有过的美好回忆	024
你所找寻的爱，正是你失去的爱	028
你不但没有失去，你反而找到自己	030
别当“快乐植物人”	033
欢喜心，不烦“脑”	036
快乐的人，就是安于自己位置的人	039
你还在跟别人比较吗？	042
那才是你	045
做自己，好自在	048
你在哪里遗失了快乐？	051
不要再追尾巴，而是去摇它	054
最用心感受的人最享受	057

一定要享受过程	060
需要的是水，而不是杯子	064
欲望就像小孩	067
“富有”其实不难	071
一直盯着看，就不美了！	075
什么都没有，真好！	078
得其实是失，没有就是有	081
什么都有，所以才不快乐	084
拥有愈多，感觉愈少	087
只有感受到的，才是拥有的	090
感觉自己在飞，其实是在下坠	094
没发现，所以需要上天提醒	097
你的快乐有哪些“禁忌”？	099
别看到“头顶”，就忘了“脚底”	102
快乐，就是放下你执着地认为能让你快乐的东西	105
吃饱了，为什么还觉得饿？	109
对象没变，是好恶改变	112
你想做，还是不得不去做？	115
好环境，不如好心情	119

天堂、地狱，由你决定	123
你把心情遥控器交给谁？	127
你受不了的人也受不了你	130
谁该为“理想破灭”负最大责任？	133
别在老鼠身上挤奶喝	136
真正带给你痛苦的人	138
发现你所不知道的自己	141
所有怀疑的起因	144
不圆满本身就是一种圆满	147
从“评论家”变成“艺术家”	150
是谁在干扰谁？	153
让别人难过，自己就难过	157
我有故事，但我非故事	160
不是路到尽头，而是该转弯	163
抗拒离开鱼缸的鱼	166
安于不知道	169
假如当初	172
你永远料不到事情会怎样发展	176
什么东西结束了，它也是个开始	179

还好，感情会变	183
无常未必不好	186
大不了也只是“回到原点”	189
每个人都有自己的烦恼	192
我们无法控制我们无法控制的事	195
让上帝帮你驾驶吧！	199
这也将会改变！	201
一切只会变得更好	204
金币在哪里？	208
从此不再烦忧	211
这不是白忙一场吗？	214
上帝从未希望带给人痛苦	218
人生是用来体验的	221
如果生命只剩一年，你会怎么活？	224
把生命缩小为眼前这一刻	228

幸福，不是没有缺憾

——你欠缺的，也许是别人拥有的；而你的幸福，也可能是别人所缺憾的。

没有一个人生命是完美无缺的，每个人多少都有一些缺憾。有人才貌双全，却情路坎坷；有人夫妻恩爱，却有严重不孕；有人家大业大，却子孙不孝；有人看似幸福圆满，却有着不为人知的不幸。

每个人的生命都有必须面对的课题，至于为什么有些是天生的贫苦，另些天生富贵，这就是“生命课题”之所在——自己因为财务短缺才能体会贫穷困窘因而羡慕他人，殊不知一个拥有财富的人，可能正羡慕他人拥有幸福和乐的家庭生活；而一家幸福和乐的人，也可能正遗憾家人为疾病所累——这即是每个人的“生命课题”。

欧洲有一位著名的女高音歌唱家，才三十多岁就已经红得发紫，誉满全球，而且婚姻美满，家庭幸福。一次她到邻国开独唱音乐会，入场券早在一年以前就被抢购一空，当晚的演出也受到

极为热烈的欢迎。演出结束之后，歌唱家和丈夫、儿子从剧场走出来的时候，一下子被早已等在那里的观众团团围住。人们七嘴八舌地与歌唱家攀谈着，其中不乏赞美和羡慕之词。

有人恭维歌唱家在大学刚毕业就进入了国家级的歌剧院成为要角，有的人恭维歌唱家嫁给了富有又体贴的好丈夫，而且还有个文静乖巧又可爱的小男孩……

在人们赞叹的时候，歌唱家只是笑笑，并没有表示什么，等大家把话说完后，她才缓缓地说：“我首先要谢谢你们对我和我的家人的赞赏。但是，你们看到的只是单方面，还有另外的一面你们并没有看到。那就是你们夸奖文静乖巧又可爱的这个小男孩，其实是一个不会说话的哑巴，而且，在我的家里他还有一个姐姐，是需要长年关在有铁窗房间里的精神分裂症患者。”

歌唱家的一席话让大家震惊得说不出话来，你看看我，我看看你，似乎是很难接受这样的事实。这时，歌唱家又心平气和地对大家说：“这一切说明什么呢？恐怕只能说明一个道理，那就是上帝给谁都不会太多。”

她说得对，上帝给谁都不会太多。上帝不会让生命完美无缺，他不把苦难都消除，他不会让我们有求必应，这也就是我们到人间这所学校来学习的目的。

生命并没有好坏之分，只是课题不同。一个有钱又拥有爱情的人，其“生命课题”可能在于健康不佳或为子女操烦；一个健康良好又子女孝顺的人，则可能在金钱或工作上不顺心如意。

你所欠缺的，也许是别人拥有的；而你的幸福，也可能是别人所缺憾的。所以，不必羡慕别人，既然缺憾是你生命的一部

分，何不坦然去接受。月有阴晴圆缺，但月亮仍是美的，多珍视自己拥有的，从残缺中体会另一种心灵的美，不完美也能转化成另一种美。

生命之所以让人成长，是因为它的不完美，所以才有成长；如果什么都是完美的，人还需要成长吗？成长只有在不完美存在的时候，才有可能。

你的命运是不完美的，所以你可以不断成长。接受这个不完美，在这个不完美中创造完美，这便是生命的真谛，也是生命的美。

生命的不完美是很完美的。

有缺憾，也会有别人没有的幸福

——我们总看到别人拥有的，其实你也有很多是别人没有的呀！

人什么时候会有满足感？满足感多半来自比较，当我们拿过去跟现在比，或是拿自己跟别人比，如果发现自己比较好就会觉得满足。

比方说，你今年的年终奖金比去年多十万元，你就会觉得满足，但是当你得知有很多同事比你多十万元，先前的满足感也就会荡然无存了。“为什么他们比我多？我哪一点比不上他们？真是没天理！”——这时不满就会产生。

当然，除了钱，我们还会做其他比较。例如，谁比较有才干，谁比较漂亮，谁比较成功。不单跟同事，我们也会拿自己跟同学，跟兄弟姐妹，跟亲戚朋友，甚至跟邻居比。

人在相互比较时，就会产生嫉妒心理。嫉妒就是羡慕别人拥有，而又痛恨自己没有的心理状态。羡慕和嫉妒其实是一对的，它们会生出一堆抱怨和不满的孩子。

有个家庭主妇总是一开口就是抱怨，某天她和丈夫谈起邻居一个单身、时髦的小姐。

“我听说那位小姐是个公司主管，看起来很能干。”太太抱怨说，“哪像我只是个家庭主妇，我真羡慕她！”

丈夫回答：“其实当家庭主妇也不错啊！”

太太又说：“那个小姐每天都穿着漂亮的套装，而我却连件像样的衣服都没有！”

丈夫回答：“她时常应酬到半夜，听说身体都搞坏了。再说你要套装做什么？又穿不到！”

太太觉得不服气，“那她的每个皮包都是名牌的！哪像我，用的都是地摊货，你为什么都不买名牌皮包给我？”

“唉！”丈夫无奈地回道，“那钱是人家辛苦赚来的，要怎么花是她的事。我一个人的收入要养一个家，怎么负担得起？”

太太听到这里，觉得有点委屈，红了眼眶。

“你别难过。”丈夫安慰她说，“其实，你有一个顾家的老公，还有两个可爱的孩子，这些都是‘那个小姐’没有的呀！”

太太这才露出微笑。她才意识到，自己本来就是“这个”家的妻子、母亲，而不是“那个”小姐。

在人生的道路上，每个人走的都是不同的路，根本没有谁比不上谁，谁超过谁的问题。因为那是不同的人生，既然不同，又如何能比较呢？羡慕或嫉妒都是没有意义的，因为你不可能变成另一个人，也不可能过他（她）的人生。

我们总看到别人拥有的，其实你也有很多是别人没有的呀！
例如：

你可能有坚固的牙齿，当别人只能吃西瓜时，你却能啃甘蔗；你可能有修长的手指，当别人只能吹口琴时，你却能弹钢琴；你可能有贴心的宠物，当别人拒绝你的时候，它永远接纳你；你可能有爱你的家人，当别人看扁你时，他们永远支持你。

朋友寄来一则故事，颇让人会心：有个人常感叹，自己生的两个都是女儿。最近他突然有了转变。

故事是这样的：

有一天，当他要出门时，大女儿认真地对他说：“爸爸，你出门一定要小心哦！”

他回答：“好。”

女儿又郑重其事地说：“爸爸，你出门真的一定要小心哦！”

他再次回应了女儿的提醒，岂料女儿又说：“爸爸，出门一定要小心哦！”

他忍不住问：“为什么一直叫爸爸要小心呢？”

女儿认真地回答：“爸爸，你要知道，家里可是有三个女人深爱着你一个男人！”

他听了舒服极了！当天他出门骑在摩托车上时，都还会忍不住露出满足、甜蜜的微笑。

有缺憾，也会有别人没有的幸福。享有属于自己的“专属幸福”，是无可取代，也无法比较的。你又何必一定非得要别人的“那种幸福”呢？

其实，你原本就该满足，只是你一再忘了这点，又开始变得不满。