

于东辉 | 著

放下

放下，
就是将压在我们身心之上的重担，
统统放下，
在轻松与愉悦中，
迈向健康人生的幸福目标。

心 灵 轻 松 书

Looking for
Yourself



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

心 灵 轻 松 书

放下

于东辉 著



中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

放下/于东辉著.—北京:中信出版社,2006.1

ISBN 7-5086-0535-7

I.放… II.于… III.心理—励志 IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 143328 号

放下

FANG XIA

著 者:于东辉

责任编辑:刘君楠

插 图:孙 杨

出 版 者:中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者:中信联合发行有限责任公司

承 印 者:中国农业出版社印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16 印 张:7.75 字 数:58 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版 印 次:2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5086-0535-7/F·962

定 价:24.00 元

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:010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

第一章 1

压力，来自何方

- 压力的危害 4
- 石墨与钻石的故事 9
- 心灵之中的天然力量 11
- 烦恼只是一种假象 15
- 看破，放下，自在 16

第二章 19

看破——顿悟烦恼的根源

- 压力种出来的烦恼 22
- 压力表的解释 25
- 烦恼的根源 28
- 生命的假象 32
- 破“我”之见 34
- 顿悟，一个新的开始 40
- 你的烦恼到现在为止 47

目录





第三章 53

放下——抛弃无形的压力

- 从观念到行动 56
- 古老禅法的秘密 60
- 整理杂乱的心念 67
- 随缘之道 75
- 学会放轻松 79

第四章 83

自在——心灵的悠游之旅

- 慢的美好 86
- 让心灵轻松起来 90
- “平常”心 92
- 回到心灵的原本状态 96
- 安享快乐人生 101

109

跋

Contents

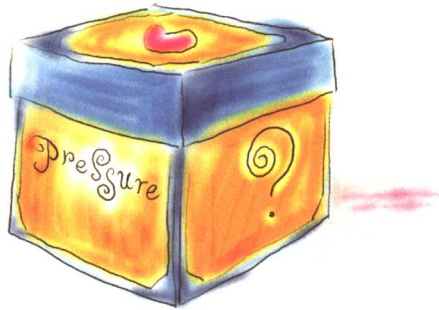
Contents

目 录

IX

Chapter

I



第一章

压力，来自何方



压力，来自何方

对于许多人来说，一个往往容易忽视的问题，就像是一座巨大的火山，正潜伏在人生的旅途之中。

那就是生活之中各种各样的压力。

也许在许多人的头脑中，他们总会认为，在这个世界上，每个人的身上，都或多或少承受压力，这并不是什么大不了的事情。

但这种观点其实是错误的，就像历史上著名的“彗星”号飞机航空事故一样：

在 1953 年的某一天，阳光灿烂，气候宜人，但在欧洲的一处天空上，突然爆发出一声巨响。一个闪亮的光点，也随即从航空控制中心的雷达屏幕上消失。

在当地居民的眼里，则看到一个火球，从天空猛然散开，然后坠落在地。

几乎每一个有经验的人，都立即可以知道，一个可怕的灾难已经发生，那就是飞机失事。

恐怖袭击？机师操作不当？意外事故？

经过近一年的反复调查之后，却发现了一个颇为奇特的结果。

原来飞机起飞时候的状态良好，机师也没有任何的问题，气候更是一流，也没有恐怖袭击。

所有的调查结果，都指向了一个事实。

那就是根本不可能发生这场事故，但结果却发生了。

这究竟是因为什么呢？

疑惑不解的调查员，经过反复的查证之后，才找到最根本的原因。

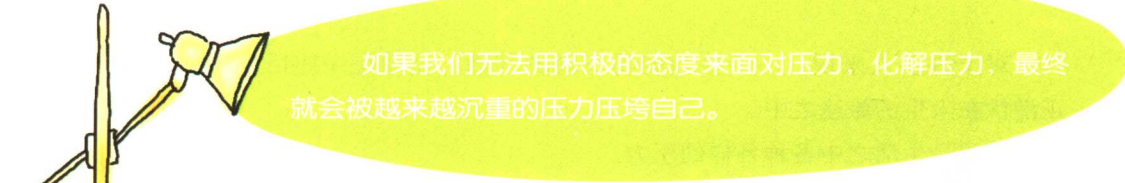
那就是以往被人们忽视的金属疲劳。即飞机上的金属机件，经过反复的运转之后，在里面会形成无数微小的裂纹，但在外面，却一点伤痕也没有，完好如新。但只要达到一定极限之后，就会猛然断裂，造成灾难性的后果。

其实人的心灵，也是如此。

虽然许多人的心灵，表面看起来似乎十分正常，但里面早已由于一种可怕力量的破坏，而变得日益脆弱，甚至是疾病缠身。

那么，这种可怕的力量，究竟是什么呢？

那就是无形的压力。



如果我们无法用积极的态度来面对压力，化解压力，最终就会被越来越沉重的压力压垮自己。

压力的危害

生命是短暂的，也是有限的。如何在短暂而又有限的生命中，享受更多的幸福快乐，才是人生最重要的事情。

而这一切都有一个共同的基础，那就是拥有一个放松自在的心灵。

如果我们每天都处于紧张与烦恼之中，幸福与快乐，就只能是一件非常遥远的事情。

科学家们曾做过这样一个奇怪的实验。

在一个用厚玻璃罩住的笼子里，放入一只老鼠，然后提供最好的鼠粮与玩具。

这只老鼠当然生活得非常开心，整天吃饱了就睡，睡醒就玩，连体重也增加了不少。

但有一天，科学家们在这个玻璃罩外，放养了一只猫。

虽然无论如何，这只猫也无法打破玻璃罩，伤害到老鼠，而只能从外面用眼睛观看，用爪子抓抓玻璃罩而已。

但从此之后，老鼠却非常害怕，整天食不甘味，也再不敢去玩耍。过不了多久，体重便直线下降，到后来，竟然在这种紧张的压力下，衰竭而死。

这无疑是一个生动的例子，证明无形的压力，会对动物的身心造成严重的伤害。

而作为万物之灵的人类，其实也同样如此。

就像阳光与地心吸力一般，在这个复杂的现代社会里，每一个人的身上，都或多或少地承受着各种压力。

虽然对于大多数人来说，无形压力带来的表面伤害，也许并不明显，但在内心深处，因为无法有效化解压力而产生的紧张心理，却会造成种种严重后果。



那么，压力引发的紧张，为什么会导致疾病呢？

因为在人类漫长的进化史中，紧张是必需而有益的，是面对压力时的正常反应。

设想一下，例如你在经过一个前后无人的小巷时，突然从路边窜出来一个歹徒时，你会如何反应呢？

其实合理的答案，只会有两种。

其一是勇敢迎上去，与歹徒搏斗一番。

其二是转过身来，拼命逃跑。

而无论哪一种反应，你的身体，都会立即进入到一种紧张状态之中，分

泌出肾上腺素等大量激素，来促使身体产生如下的变化：

心跳迅速加快，血压上升，以便输送更多养分与能量到身体各个部分。

呼吸速度加快，将更多的氧气带到血液之中。

大量分泌血小板等凝血物质，以便在受伤之后能迅速止血。

全身肌肉处于紧张状态之中，以便使身体做出更敏锐的反应。

胃肠系统等暂时用不到的器官组织，都会延缓运转，以便将更多的能量，集中到大脑和全身的肌肉组织，使头脑能够更有效思考，身体可以采取更快的行动。

由此，处于紧张状态之中的人类，头脑会变得更加敏锐，身体会变得更加灵活有力，而能够迅速逃避天灾、猛兽等各种危险，或者有更多的力量，与对手搏斗，来捕捉猎物。

这一点在原始人类的世界里非常有效，甚至可以说，是人类经过数百万年漫长进化历程，才渐渐形成的一套有效生存手段。

只不过，到最近数千年以来，随着人类文明的出现，这种情况，发生了根本性变化。

人们再也不会因为食物而去田野里辛苦捕猎，也不必时时提防猛兽的袭击。

可以说，原始人类需要面对的危机，现代人类基本上都不需要面对了。

但这并不是说人们从此生活在无压力的环境之中。

相反，现代人类面对的压力，比起原始人类来说，更加复杂与困难了。

例如生存的压力、情感的压力，以及追求更完美生活的压力，都围绕着每一个现代人。

而且，与原始人类相比，出现了一个根本性的差异。

那就是在古人的生活环境中，压力与紧张的出现，都只是暂时性的，大都可以通过超强的体能、灵敏的反应，就可以解决。

比如争夺某一种食物，逃避某一个猛兽的攻击，往往只需要一个较为短暂的时间段后，就可以完全解除，身体



又可
以恢复到正
常状态之中。

但现代人却完全不同，他们所面对的各种压力与危机，从工作到家庭，都往往在一段相当长的时间内持久存在。而且，很难通过强有力的体能、灵敏的反应来得到解除。例如以下常见的种种：

- 要赚取足够的金钱。
- 盼望获得同事与上司的尊重。
- 工作业绩不良。
- 儿女们的学业问题。
- 要与不熟悉，或者难以相处的人沟通。
- 与亲友的相处问题。
- 亲人的疾病问题。
- 爱情的问题。
- 解决一个迫在眉睫的危机。

.....

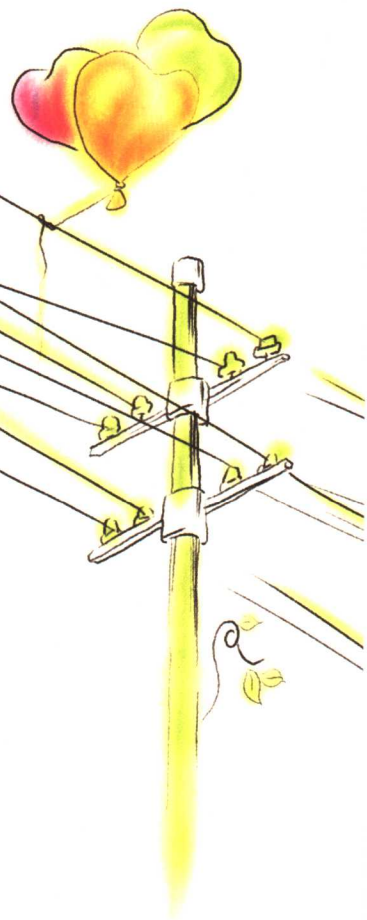
与原始古人所面临的压力来源，例如仅仅是吃饱饭、穿暖衣相比，现代人类所面临的压力，已完全不同。

但我们的身体却用同样的方式来应对。于是，就出现了种种问题。

从这里就可以看出，当现代人类面对压力，使身体长时间处于紧张状态之中时，却无法得到有效的缓解。

这种情况会发生何种后果呢？

在身体上，往往会造成如下现象：



血液中含有着过量的肾上腺素等激素。
心脏长时间跳动过快。
肌肉长时间紧张。
血糖血脂长时间保持在高水平上。
呼吸长时间处于较高频率。
肠胃消化系统等器官，长时间得不到足够能量供应。



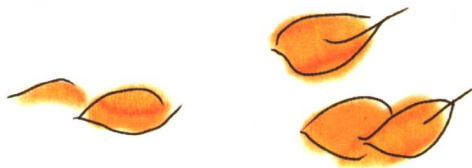
除此之外，还会对人的心理造成更加严重的不良后果，其中主要有如下几种：

意志消沉，沮丧。
心情低落，抑郁。
情绪不稳定，喜怒无常。
脾气暴躁，偏激。
思虑过多，难以抑制。
难以集中精神。
觉得身心疲惫，无精打采。

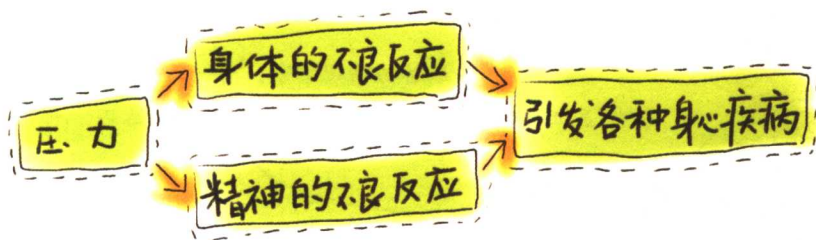


在此，可以想像一下，当人们面对压力时，身体长时间处在这种不良的状态之中，自然会引发多种疾病。尤其是如下几类：

肠胃及消化道疾病。
心血管疾病。
糖尿病。
肿瘤。
精神疾患。



还有过敏性疾病、头痛、失眠等多种疾病，其原因都往往是由于无法化解的压力所导致。如下表所示：



换句话说，当面对歹徒的攻击时，人们面对压力的身心紧张反应，很有可能救自己一命。但如果是面对信用卡上的欠债数字，却只会让自己的身心受到无形的伤害。

既然压力可以造成这么多的疾病，那么，只要有效化解压力所带来的不良影响，就自然可以让身心恢复到健康状态之中。

从这一点出发，我们就能够踏上一条消除紧张、化解压力的正确之途。

石墨与钻石的故事

对于大多数人来说，如何面对压力？就像学习开车一样，需要一个长时间的学习过程。而一旦采用种种不适当的方式来应对压力，就会像发生撞车事故一样，往往会对自已造成更大的损伤。

同样是人，在同样的压力之中，却往往能够显现出完全不同的反应。

有的人承受到了一定的压力之后，生活就会被压得变形扭曲，甚至完全崩溃。但有的人，即使承受着更高强度的压力，反而会越来越坚强，显现出一种轻松自在的心境。

这一点，让我想到了一个钻石与石墨的故事。



有一位声名显赫的物理学家，有一天早上出门，太太要求他买回来一粒闪亮的钻石，作为结婚

纪念日的礼物。

那个物理学

家答应了。等他晚上回家时，太太满心

期望地等在门口，但他却将一根铅笔，递到太太的手上。

这难道就是钻石吗？

太太的鼻子都差点气歪了，但那位物理学家却一本正经地说道：

“难道你不知道吗？钻石与铅笔里面的石墨，都是同一种物质啊。”

“哼，你骗我，钻石可是世上最坚硬昂贵的东西，而石墨，既便宜又柔软，两者怎么可以混为一谈呢？”

于是，太太大发脾气，而且一定让丈夫明天买一粒又大又亮的钻石，才能算数。

那么，那位物理学家错了吗？

其实并没有错，因为超级坚硬的钻石与超级柔软的石墨，真的是同一种物质——碳所构成的。

其中的奥秘，就在于排列方式的差异。

如果碳分子都以某一种方式排列组合起来，就会形成坚硬闪亮、价值不菲的钻石，但如果以另一种方式排列组合起来，只能形成柔软的石墨。

其实人的心灵，也是如此。

状态良好的心灵，就像钻石一样，让我们能够承受更多的压力，并获得身心的健康。但相反，状态不良的心灵，即使是稍经风雨，也无法承受。

这里面的关键，就在于如何优化我们的内心。

让我们的心灵，从不堪一击的“石墨”之心，成为坚不可摧的“钻石”之心。这不仅是应对压力的最佳方法，也是健康人生的根基所在。

而除了心理学，或者专门的学问之外，其实还有一种古老的智慧，可以

帮助我们达到此目的。

那就是中华传统智慧的精华，古老的禅。

从千余年前开始，禅就在中华大地上，生衍流行，像一道光芒般，照亮了一个个智士能人的心灵。

同时，也给无数痛苦烦恼的心灵，带来希望。

直至今今天，古老的禅法，依然可以帮助我们优化自己的内心，化解各种生活压力，而使心境能够时时保持在一种平和状态之中。

而这一切，都需要从心灵天然的力量开始。

心灵之中的天然力量

禅也许无法使我们更聪明，但至少可以让我们不再愚蠢。

禅也许无法改变烦恼，但至少可以改变我们对待烦恼的方式与态度。

禅不仅是一种智能与方法，同时也是一种过程，一个目的，甚至或许正是我们真正的自我。

这十几年以来，我一直在利用禅的方法，来更好地认识自己。

不过，在这个过程中，我却发现了一个颇为意外的结果。

原来在我们的内心中，本来就具有一种保持平衡、对抗压力的天然力量。

这就像人的身体，本身就具有一种愈合伤口，对抗疾病的免疫能力一样。

但这一发现，并不是我的专利，其实早在千余年前的古禅宗经典《坛经》中，就早有阐述。为此，六祖慧能大师还特意指出：

“善知识！世人性本自净，万法在自性，思量一切恶事，即行于恶；思量一切善事，即修于善行。

如是一切法尽在自性。自性常清净……”

这段话如果说得更明白一些的话，就可以这样理解：

人们的自心，原来就具有一种保持清净状态，或者说是良好心境的天然能力，我们可以称之为“精神免疫力”。

对于人类的心灵来说，这可以说是一个非常重要，却往往被人们所忽视的事实。

在以往的各种心理治疗学说中，都往往试图借助外来的力量，来调整人类的心灵。而很少会想到，其实在人类的心灵中，本身就隐藏着一种恢复平衡、对抗压力的天然力量。

在这里，我们就可以来看看如下一个故事：

在八百余年前，全世界都为一种灾难而饱受恐惧的折磨。

那就是曾让人们谈之色变的天花。

直到现在，医疗条件最为发达的美国，都担心恐怖分子会利用天花制成生化武器，造成灾难性的后果，更何况是在医疗条件极为落后的古代。

所以，在当时，即使医疗条件最为优越的中国，也没能研究出一种有效的药物。在西方，患上天花而死去的人数，更是非常之多。

经过了反复的尝试之后，古代的中医们，终于发现了一种奇特的治疗方法，那就是从天花病人身上所提取的分泌物（也称为痘），吹到其他人的鼻腔之后，往往能令人不需要任何药物，就自动产生一种神奇抗病能力，再也不会惧怕疾病的入侵了。

当这种种植人痘的方法传到西方，再经过改良之后，将人痘术改成牛痘术之后，就形成了现代医学中，极为重要的一门学科——免疫学。

直到今天，这种牛痘术所形成的疫苗，都是人类治疗与预防传染性疾病最有效的首选方法。

在现代医学之中，主要采用两种方式，来治疗疾病。

第一种是药物的方式，例如通过形形色色的抗生素，来消灭人体中的各种病毒病菌。

第二种是免疫学的方法，即通过各种各样的疫苗，来诱导人体的免疫系统产生抗体，自己防治疾病。

而一场突如其来的 SARS 危机，让我们惊奇地发现，在没有发明有效疫苗的情况下，原来药物的效果，十分有限。而滥用抗生素类药物的危害，已

