

# 当下 把心放下

为什么你的心，  
总是不在你的地方？  
如果你不能专注在此刻，  
那你任何时刻都不可能专注，  
你将永远被下一件事拖着走。



何叔峰 着

亚柔 绘


B821  
171

何权峰  
——著

王莱  
——绘

# 当下， 把心放下



 现代出版社

图字：01-2005-3999

图书在版编目(CIP)数据

当下,把心放下/何权峰著.——北京:现代出版社,  
2005

ISBN 7-80188-581-3

I.当… II.何… III.人生哲学 IV.B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086577 号

---

作 者	何权峰
责任编辑	张俊国
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpite.com.cn
印 刷	北京彩云龙印刷有限公司
开 本	1/32 787×1092
印 张	4
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1-4000 册
书 号	ISBN 7-80188-581-3
定 价	9.00 元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

【自序】

## 当下，把心放下

放下，不在过去不在未来而是当下

何掇峰

跟许多成功人士一样，我每天的工作都是排的满满的。我认为生命有限，要活得充实，就要尽可能地不浪费任何时间。

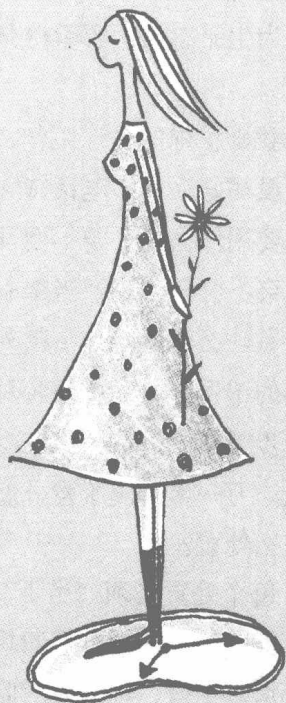
我那忙碌的医疗工作，每天总有做不完的事。患者的表格还没写好，许多电话待回，处理紧急患者的对策还在思考……要用什么药、要不要开刀，开刀要考虑什么？当钻开头骨，会不会伤到脑？当牵引器拿出来时，距离三厘米外的血压会有什么变化？……脑外科手术可不比一般的手术，即使小小的错误都可能引致各种严重后果，我必须事先想清楚每一个步骤怎么进行、每一个状况会持续多久、怎么进到下一阶段。万一事情出乎意外怎么办？要怎么避免？如果发生了要怎么处置？

每个处置必须“当下”就做出判断，每个表现必须“当下”就完美。在死神等着接手的手术台上，他才不管你今天的心情好不好，你有没有吃饱睡饱？你必须全然地投入，这

也就是为什么外科医师在手术台的时候会忘了口渴、忘了肚子饿、忘记睡眠，甚至忘了身体，以致可以连续手术一二十个小时都不觉得累，因为我们必须全然地专注于当下。

所以，理所当然的，我自许是个活在当下的人。然而，就在2001年年底我到旧金山开会后，这个认知有了很大的转变。记得当时，我从机场赶往开会的途中，严重的塞车使我困在海湾桥的车阵里，一种令人发狂的挫折感直向我袭来，我心想：“这下毁了，要是赶不上会议怎么办？”我感觉整个胃都纠在一起，心也跟着郁结起来，就在这时突然有个声音出现在脑中：“开会迟到，难道就会毁了我一生吗？”这话如醍醐灌顶，我震惊自己是怎么了？

望着车里的后视镜，我赫然发觉自己就像个陌生人，形色匆匆，却不知是为何而活。对，我是为生命在努力，但却忽略了要活出生命；我一直在处理紧急的事，但却忘记了更重要的事；忽然间，我体悟到自己正错失什么，我舒服地坐在车里，眼前就



是一片美景，阳光撒在水面波光粼粼，而我却视而不见，我在这里，心却不在这里，我已然错失了美好的当下。

错过会议是一回事，错过这一刻，错过这一生又是另一回事。我开始反省自己，我到底在急什么？那么匆忙又是为了什么？我每天都活得很用力，却不曾用心地活；工作或许让我专注当下，但我的心却从未放下，即使已经下班、休假、去度假了，但我的心却不在它所在的地方，我的当下也从未真正放下。

回想起几年前那些日子，我就像一只无头苍蝇般地冲来冲去，从未停下脚步来品尝当下，如果你在午餐后一个小时问我，你中午吃了些什么，我实在无法回答。我几乎是一面狼吞虎咽用餐，一面想着之前做了什么事，接下来还要做什么事。

这就是我所谓的成功吗？难道这就是我要的人生？

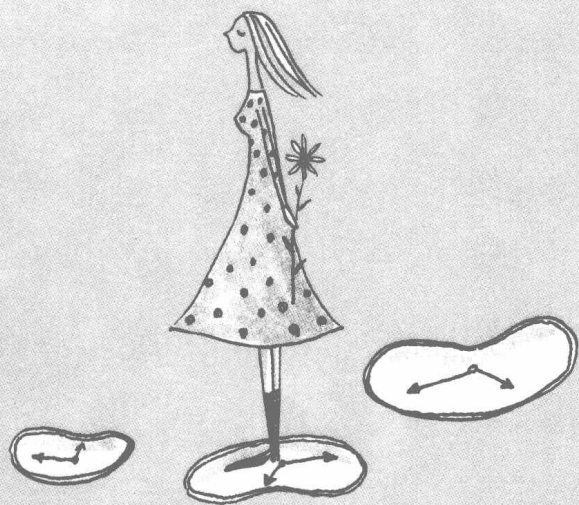
感谢我的书让我反省，我知道这样的态度一定要改。在这段时间里，我很认真地考虑过要换种不同的生活方式，我想过要换个工作，或是只要教教书，或者退休下来写写书就好。想改变的动机并不只是一个单一的事件，而是几经风雨后的领悟。

放下如果是可能的，那一定是在当下，不在过去，也不在未来。当下即是解脱的时刻，关键就在你愿不愿意放下而已。

当下，把心放下，这书是写给你看，其实也是写给我自

己看的。写到这里，我望向窗外，一个天刚破晓、微风徐徐吹来的夏日清晨，我很同情地问自己：“那么美好的一个清晨，你还耗在这房子里做什么？”

放下吧，就现在！







<b>【自序】当下，把心放下</b> .....	003
放下，不在过去不在未来而是当下	

<b>【第一篇】当下</b> .....	015
----------------------	-----

你人在哪里? .....	016
--------------	-----

为什么怕死? .....	019
--------------	-----

坐这里，想那里 .....	021
---------------	-----

做小事也可以变伟大 .....	023
-----------------	-----

生命中最重要的事 .....	026
----------------	-----

把每一次当第一次 .....	029
----------------	-----

他就是那副德行 .....	032
---------------	-----

我们根本无法沟通! .....	035
-----------------	-----

别再去比较了 .....	038
--------------	-----





【第二篇】心

我只看见箭靶.....	041
想变成什么.....	042
快乐就是这么简单.....	045
你还在等什么?.....	048
不要去管明天.....	051
下辈子是来自上辈子.....	054
我一直忙着想死.....	056
下一个美好暑假.....	058
你还有半小时啊!.....	061
	064



【第三篇】 远离

069

现在就放了自己..... 070

谁绑住了你?..... 011

你总是做不应该的事..... 075

假如当初..... 077

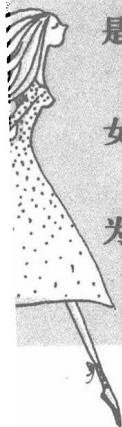
过一天算一天..... 080

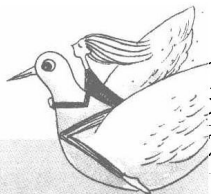
你怎么还没放下?..... 083

是因为期待..... 087

女孩是我的第二志愿..... 090

为什么放不下?..... 092



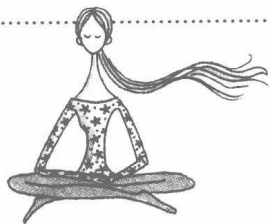


095

## 【第四篇】放下

你什么也带不走.....	96
满足永远都在未来.....	99
欲求才是真正的噪音.....	102
啊，这蛋糕真是好吃！.....	105
享受今天刚钓到的鱼.....	108
为什么不快乐？.....	111
每一个惟一的刹那.....	114
向内看.....	116

【结束语】时间的秘密.....	119
-----------------	-----



当下,把心放下







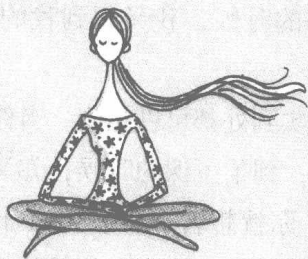
【第一篇】

# 当下

当下，惊觉，爱人的眼何时闪烁媚人的光彩？  
当下，惊诧，七里香香气怎能如此沁人心脾？  
当下，惊疑，雨后彩虹竟如此瑰丽撩人？

为什么，在此之前，从未发现？

因为专注，因为全神贯注，  
当下，便能看见心灵映照的景致！





## ★ 你人在哪里？

焦虑不安是因为没有全然处在你所在的地方

几天前有一个公司的女性主管，因焦虑的问题跑来找我，她觉得非常地困扰：“工作时，我心里总是挂念着家里的事；在家时，我又悬念着还没完成的工作……这该怎么办？”

另外有一个学生也是同样的问题，眼看就要考试了，但他却心神不宁，他问我：“我非常焦虑，而我的难题就是：我认识一个女孩子，当我跟那个女孩子在一起，我就想到我的考试，当我读书的时候，我又想到我的女朋友，我该怎么办？”

这种情形其实到处都可以见到。当你上课的时候，你就想着下课后的事；到了下课的时候，你又想着上课的事；当你上班的时候，你就想着下班后要做什么事；到了下班之后，你又想着上班的事……人们似乎从来都不在自己所在的地方。

你有没有注意过自己，当你和人见面，与别人聊天的时候，你的心都在那个人身上吗？还是在想别的事？当你到外面度假，你的人坐在车上，坐在飞机上，坐在你度假的地