



人生有三把鑰匙：接受，改變，放下

人生不如意事，十之八九。很多人說自己過得不快樂，歸根結底，是想要的太多，不喜歡的事情太多。人生有三把鑰匙：接受，改變，放下。如果學會這三點，我們將會快樂很多。

第一把鑰匙：接受

哲學家托馬斯·卡萊爾在40歲那年終於完成了第一本書，他迫不及待地將書稿交給了自己的好友穆勒看。穆勒不敢辜負朋友的重託，他將自己關在書房，花了整整四天，將全書

仔細而完整地閱讀了一遍。當他讀完最後一頁，抑制不住內心的激動，將書稿放在椅子上，走出書房，來到花壇，思考該如何用自己的影響力，使得這本偉大的著作儘快引起外界的關注。

當穆勒離開書房後，一陣風吹來，將椅子上的書稿吹落了一地。前來送甜點的女傭看到後，以為是被主人丟棄的廢紙，便將它們撿拾乾淨，並順手將它們投了火爐。當穆勒來到卡萊爾家中，將這個難以啟齒的壞消息告訴卡萊爾後，卡萊爾一下子驚住了。許久，兩個人都沉默不語。最終，從震驚中清醒過來的卡萊爾對愧疚難當的好友說道：“好了，我的朋友，你不必那麼痛苦。我決定從現在起，重寫這本書。”

世上總有太多不夠圓滿的事，既然已經發

生，且難以改變，就學會平和地地面對和接受。如果去強求，最終為難的是自己。

第二把鑰匙：改變

三毛曾寫過一句話：“偶爾抱怨一次人生可能是某種情感的宣泄，也無不可，但習慣性地抱怨而不謀求改變，便是不聰明的人了。”

成年人的世界里，沒有“容易”二字。與其去發無意義的牢騷，做無意義的消耗，不如學會去做積極的應對和改變。“人都是被逼出來的，本事都是熬出來的。”只有多吃苦，多受累，多種本事傍身，才能有更多的選擇和餘地。

人生從來沒有所謂的窮途末路，不過是你沒有竭盡全力，才以為前方無路。

第三把鑰匙：放下

一位小伙子到山上去請教禪師，說：“我放不下一些人，也放不下一些事。”禪師說：“世上沒有什麼東西是放不下的。”小伙子說：“可我偏偏放不下。”於是，禪師遞給他一個茶杯，然後往里面倒

熱水，水滿溢出，小伙子被燙到，馬上鬆開。禪師說：“世上沒什麼放不下，滿了，自然就放下了。”

在生活中，我們越執著，越容易越陷越深；越執著，越容易讓自己走向泥潭。適當放開手，一切才會變得舉重若輕。

或許每個人在一生當中都會遇到一些讓自己無法釋懷、無法放下乃至無法罷休的事。但越計較，越心如刀絞；越銘記，越痛不欲生。當我們放下對他人的怨念，才能解開自己的心結；當我們學會放下對他人的怨恨，才能減輕和消除對自己的折磨。

其實，每個人的一生，都各有各的苦，各有各的傷。有一句話說：“物隨心轉，境由心造，煩惱皆由心生。”當接受必須接受的，就沒有翻不過的山；當改變可以改變的，就沒有過不了的關；當放下應該放下的，就沒有解不開的結。

年終歲初：關於極簡生活的建議 (中)

2. 情緒極簡

人到中年內心變得更加敏感，常常因為一點小細節陷入不安。每天的時間和精力就廢在了情緒內耗里，走不出來。只有懂得簡化自己的情緒，人生才不至於被消極的情緒所拖垮。不要輕易給某件事貼上“情緒標籤”

生活中的很多事情，就像一枚硬幣的兩面，沒有絕對的好與壞。但是我們卻很容易因為某件事，結果還沒有蓋棺定論，卻早早充滿焦慮。然而，好事中也許隱藏着危機，壞事中可能蓄含機遇。保持這樣的心態，收斂情緒，讓一切順其自然地發生。

轉移視線，不在負面情緒中沉浸

人生在世，難免有大大小小的事情，惹我們不開心。但同樣的情緒，有的人會很快走出來，也有的人卻深陷其中，無法自拔。懂得及時轉移注意力，是治愈負面情緒的一劑良方。打掃自己的房間，掃去情緒的陰霾；看一部電影，不被情緒支配自我。擺脫情緒的泥潭，當你敢於抬頭望，你就會發現生活更多的美。

跟生活的不確定共舞

聽過這樣一句話：“生活最大的確定性，就是難以確定。”人生無常，萬事難料。也因此，不為過去煩惱，更無需為未來擔憂。

3. 物質極簡

如今，生活條件越來越好。我們的腳步不斷加快，揹負的東西卻也越來越多。

直到被壓得疲憊不堪時，才猛然發現，自己扛着太多無謂的東西。

學會去繁就簡，精簡自己的物質生活，才是最舒服的生活狀態。

幾次：我真的在當下，十分需要它嗎？學會審視自己的需求，才能在根源上做到物質極簡。

控制數量，把控質量

在能力範圍內，購買最心儀，最合適，最優質的那一個。謹記兩條購物規則：品質比款式更重要，質量比數量更重要。

斬斷執念，定期清理

當給房間來一次大掃除才知道，自己到底“收藏”了多少東西。那些被物品佔據的空間，也在剝奪着我們的心理空間。

越被物質佔據，心里的匱乏感越強。懂得選擇和取捨，放下對物品的執念。定期清理不必要的物品，清理被堵塞的空間，也是清理自己的內心。

4. 關係極簡

以前總是希望身邊有很多人，希望認識很多人，就好像這才是融入社會的標誌。

但是越來越多人際關係需要維持和處理時，才發現過於繁雜的社交，並不是幸運，而是一種累贅。

好的關係對自己是一種滋養，壞的關係卻是一種負擔。保持邊界感，熟不逾矩

所謂的邊界感說到底是分寸，社交生活沒有邊界感，就會失去自己的原則。

然而最好的關係，不是不分你我，而是熟不逾矩。

人與人相處，給自己和對方適當的空間，才是一種修養、一種智慧。

文章來源 有書

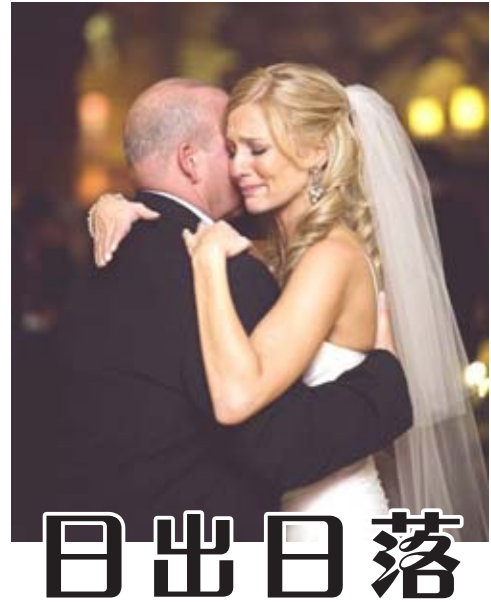
未完待續



審視需求，精挑細選

物品的價值，一定是在最需要它的人身上，才得以體現。然而我們在面對琳琅滿目的商品，常常被吸引駐足。卻忽略了這個東西，自己是否真的需要。

等到回過神才發現，家里堆滿了各式各樣的物品，卻沒有一件用得上。每當想買一件物品時，多問自己



日出日落

日出日落可是簡單的重複？

許多年前，我參加一個外國朋友的婚禮，新娘請出年邁的父親，在舞池中翩然起舞。父親年過七旬，腿腳不大靈便，女兒遷就父親，兩個人緩緩起舞但配合默契。這時，台上的女歌手在輕柔的樂曲的引領下，演唱起《日出日落》。這是風靡全球的名曲，出自電影《屋頂上的小提琴手》。影片中，一對猶太老夫婦和新婚的女兒、女婿在火車站道別——喜悅與傷感交錯的場景，所配的音樂就是這首歌。

“這是我帶大的小女孩嗎？這是在玩耍的小男孩嗎？我不記得他們長大了啊！他們是何時長大的呢？她是何時變成個美人的？他是何時長這麼高的？昨天他們不是都還很小嗎？”

全場肅靜，只有歌聲低回。我的心劇烈跳動。

“日出，日落，日出，日落，時光飛逝。幼苗在一夜之間成長為向日葵，在我們的注視下綻放。日出，日落，日出，日落。歲月飛逝，季節更替，滿載着歡欣與淚水……”

台上的主人席，一排十多人，先是老一輩低下頭，用餐巾或手帕擦眼淚。小一輩看着家長，逐漸也起了情緒變化。旋律激越起來。台下二十多桌客人，一雙雙眼睛閃着晶瑩的淚光。新娘終於忍不住，在歌曲的復調中，緊緊抱着父親，哭泣起來。父親一臉是淚，卻笑容燦爛。最後，賓主全體

起立，高唱《日出日落》，大家離開座位，與親友擁抱。歌手一次次地唱，謝幕時臉上濕漉漉的。

每一次這樣面對東方，《日出日落》這首歌必在我耳畔響起。我也有兒女啊！42年前端午節剛過，我與妻兒在廣州長堤和故鄉的朝陽告別，坐上開往遠方的直通車。車廂里，六歲的哥哥和一歲多的妹妹哪里知道愁滋味？一個勁兒地玩鬧。一位仁慈的乘客，在鄰座吃荔枝，分了幾顆給他們。太太教他們感謝大方的叔叔。他們吃了，使勁把核扔出窗外，那依然是家鄉的土地。前方呢，是嶄新的第二故鄉。從此，太平洋上的日出日落如走馬燈，轉到如今。

一樣的日出日落，一樣的季節變換，一樣的升沉生滅。我坐在這個位置上，所擁有的，卻是不一樣的年歲，不一樣的人間與心境。

唯太陽永恆。

作者：劉荒田

十幾年前，我在北京參與一座寺廟的修繕工作。寺廟是文物保護單位，所以監管嚴格，規矩很多，比如修舊如舊，大殿要有如法的佛像。

佛像是一定要“裝藏”的，就是在正式安置時通過佛像背後預留的小口，由具德高僧把經卷、珠寶、五穀等放入，再封上。

他們請到一位持戒、實修都久負盛名的高僧來主持裝藏，我侍立一旁，為他服務。裝藏有一整套儀軌，高僧會有如法念經等一系列操作，大約需要兩個小時。

儀式開始，高僧和同伴渾厚的念經聲在大殿響起，氣氛莊重。不一會兒，高僧側過臉吩咐我：“清水不夠，再要一盆。”我如離弦之箭，跑到前院接了一盆清水。高僧接過，放在面前，又說：“還需要一些米，一碗即可。”我又迅速跑到前院的廚房，盛了一碗米。高僧接過，放在面前，又說：“再取一些麵粉，也是一碗。”

從大殿到前院有一百多米，那天我跑了七八趟。步伐從起初的如離弦之箭一般，到後來的拖拖沓沓；心情從新鮮雀躍，到後來滿腹牢騷。但我不好發作，只得隱忍。高僧倒是始終如一，下每一道指令時，語氣都平和而堅定，不容置疑。

裝藏儀式結束已是中午。我與高僧共進午餐，院裡現摘幾棵青菜素炒，還有一碗手擀清湯麵。高僧專注于吃，一言不發。吃完放下碗筷，他笑咪咪地問：“剛纔裝藏的時候，你對我意見很大吧？”

雖然已經過去一個多小時了，但不滿仍堆積在我心間。我本不打算說出來，既然

他問了，也就毫不客氣地脫口而出：“是啊，我覺得您的工作效率有問題。”高僧問：“什麼意思呢？”我打開話匣子：“裝藏這件事，是您今天的工作。我在一旁服務，是我的工作。需要什么物品，我去取，這沒問題，但是，您可以一次性吩咐完，我一次性取來，這樣可以少跑好多趟，也會節約很多時間。可是您呢，一會兒要一樣，一會兒要一樣，反反復復，這就是沒有效率的表現。”

高僧沒有感到一絲意外，也沒笑，反而探身過來，故作神秘地神情一凜，壓低嗓音問：“然後呢？節約出時間做什麼？”我答：“可以去讀幾頁書啊，哪怕做幾個大禮拜都可以。”高僧問：“讀什麼書？”我答：“佛教經典。”高僧說：“就是學佛嗎？念經重複不重複呢？大禮拜不也是一會兒一個，一會兒一個，不重複嗎？”說完這句，高僧樂得像剛成功地捉弄了一個小夥伴。

從那天起，我對效率有了新的認識、新的體會。

絕大多數人，從小到老，始終默認高效率就是花費更短的時間做更多的事。“一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰”，這是我們兒時就銘刻在心的話。這個說法一點兒問題都沒有，但是，然後呢？節約出時間做什麼？人們默認的是：做事，做有意義的事，不浪費生命。可是，問題來了，什麼事是有意義的呢？答案必定千差萬別，有人覺得事業成功是有意義的，有人覺得清靜無為是有意義的，有人覺得健康長壽最有意義，有人覺得如火柴一樣，只要發光發熱，生命短暫也在所不惜……舉

個當下最常見的例子，有人覺得天天去健身房，或者爬遍世界名山意義非凡；有人覺得那純屬浪費時間，不如辛勤工作，多掙點兒錢以改善家庭生活。

從那天起，我對效率有了新的認識、新的體會。

然後呢？



最近聽到許多人說，手機真不是個好東西，每天在手機上看很多短視頻，太浪費生命，都想戒手機。我就會問一句：“戒了手機挺好啊，但是，然後呢？”回答千差萬別，意思卻相近，無非好好工作，好好讀書，好好健身，好好創業，諸如此類。

繼續追問一句：“再然後呢？”答曰，然後就能實現自我價值，讓這一生更快樂、更幸福。是啊，如果說大家有終極目標，可能就是這句話。天天看手機，就是因為它能帶來快樂、帶來幸福，不然，為什麼老看？問題在於，這種快樂和幸福比較短暫，不能持久。很多人都有這樣的體會：不知不覺就在手機上刷了一天短視頻，看的時候有滋有味挺快樂，看完很空虛。依我看，出現這種現象有兩個原因：一個是，文化的基因令我們對耽迷于手機短視頻有負罪感；另一個是，那些手機短視頻提供的快樂也確實淺薄，無法令我們內心豐盈。

書是媒介，手機是媒介，事業也是媒介，關鍵在於這些媒介如何影響我們的內心。令人心緒散亂的內容、行為，都會讓我們有點兒不安；反之，令人一心專注的內容、行為，都會讓我們的喜悅之情綿綿不絕。不安和喜悅都自帶滾雪球氣質，越不安就越不安，越喜悅就越喜悅。

所以，說效率，說專注，好像都是在說“戒”，都想著戒這個戒那個。追問一句“然後呢”，會發現“戒”只是手段，再往前走一步就是“定”。說到這里，好像又是老生常談，人人都知道，還可以繼續追問“然後呢”，答案就是“慧”。這是後話，千萬別因此就停在這里不追問了，先回到“戒”，塌下心來開始做。

作者：楊葵