

保良局馬錦明中學
2021-2022 話題寫作文集



中四至中五

目錄

4A 張智盈 《放下……很美好》	4
4A 陳可怡 《放下·秋園短記》	5
4A 勞啟軒 《放下微小的塵埃》	6
4A 廖靖淋 《放下偏見》	6
4A 蔡汶希 《放下》	7
4A 羅博瑜 《放下傲慢》	8
4A 陳穎晞 《放下別人的看法》	9
4B08 吳嘉萍 《一念釋然，一念放下》	10
4B10 杜卓莉 《放下別人的看法》	10
4B24 李家熙 《放下惰性》	11
4C 張詩淇 《放下生活中的不幸》	12
4C 黃詩雅 《放下過去》	12
4C 霍瑋然 《放下過去，重新開始》	13
4D 李梓軒 《放下與別人的比較心和看法——才是使自己活得自在的真理》	13
4D 胡愷珊 《放下》	15
4D 陳翠賢 《你想放下，便可放下》	16
4D 勞淑勤 《放下執念、留有遺憾》	17
4D 馮梓瑩 《放下》	18
4D 潘凱彥 《放下》	19
4E10 曾鈺晴 《放下很難，但不放下更苦》	19
4E12 殷芷頌 《學會放下，放過自己；學會放下，擁有一切》	20
4E19 馮梓軒 《放下》	21
4F 張迦欣 《放下固執》	21
4F 林淑琪 《放下對未知的恐懼》	22
4F 古健亨 《放下》	23
5A 李汶芊 《放下》	24

5A 張鑄璐《放下執念》	25
5A 梁禧信《放下執著》	26
5A 鄔凱娜《放下》	27
5A 劉翰彬《放下》	28
5B 陳芷禧《內外的放下》	29
5B 張綺程《放下·面具》	30
5B 06 賴依玲《聊隨緣，放下》	31
5C 雷澄竹《放下過去》	32
5C09 黃穗欣《放下》	33
5C 楊雅然 《放下悲傷》	34
5D 吳嘉瑤《放下那些回不去的過去》	35
5D 陳宇澤《放下》	35
5E 駱穎彤《放下負面情緒》	36
5E 梁浩銓《你願意放下嗎？》	37
5E 梁國豪《放下》	38

中四級

4A 張智盈《放下……很美好》

人生的過程就是一個不斷放下的過程。夏蟬，放下堅硬的外殼，才能長出翅膀；蒲公英離開大地，才能自由地飛翔，所以放下並不可怕，我們都應學會放下。周立波曾說過：「人生有種態度叫放下。」那不妨瀟灑一點，放下別人的看法；放下過去；放下執著，迎接新的自己。

世界上有太多人在為別人生活，而不是自己。很多人都十分在意別人的看法，根據別人的看法去生活、經常性取悅別人等，忽視了自己內心的想法。久而久之開始忘記了自己到底喜歡什麼，到底想要什麼，到底需要什麼。但是每個人都有一項權利，那就是擁有你自己的人生、為自己而活，我們沒有必要迎合別人。有一個榜樣值得我們學習，他就是蘇樺偉，他天生患有痙攣、出生在一個平凡的家庭，曾參加五屆殘奧，他是世界紀錄保持者還奪得多面獎牌。看着耀眼的成就背後卻有不少人指指點點及謾罵，從小被人認為不能正常走路、不能與人正常溝通，對於他做運動員更是難以置信，甚至認為殘疾人士就是一無是處，所有人以為他會因此選擇放棄田徑生涯，但他選擇了放下別人的看法，專心訓練，做自己，最終的結果令人刮目相看，他成就了自己。劉同曾說過：「放下，才能接納」，不要畏懼放下，因為放下從來都不是成長的代價，而是成長的本身。

許多人還沉醉在過去，尤其是對未知的未來恐懼及過去有很多難忘的回憶，但必須面對現實，放下過去，正所謂：「活在當下，及時行樂」。一直徘徊在過去，只會令自己變得更迷惘，過去就像行山一樣，你不走就很難越過這座山，在門前不邁過門檻就只能停在原地，只有放下過去眼望前方才能有好的未來。曾經有一位泰國商人施利華，他是商界上擁有億萬資產的風雲人物，在 1997 年的一次金融危機令他破產了，面對着失敗，他只說了一句：「好！又可以從頭再來了。」，不久之後，他從容地走進街頭小販的行列賣三文治，一年後便東山再起。雖然他的過去不理想，但他選擇放下，這便成就了現在的他。扎西拉姆曾說過：「放下不是放棄，隨緣不是隨便。」，所以放下可以代表從新開始。很多時候打敗我們的是自己內心中那個沉迷於過去，而不肯向前看的自己，因為在成長的過程中遺憾的事情太多了，學會放下過去，就會發現現在很美好、未來有希望。

每個人都會有自己所執著的事，會堅持自己所執著的事，許多人認為「執著」代表着自己的毅力，但在我看來這是一件阻止人生進度的事情。可能在執著於某個人、某件事、某個物品，可是執著真的能挽回嗎？就像斷了線的風箏，一直追也不能找回，那就放手、放下對它的執著。放下不是壞事，學生可以放下對成績的執着，享受學習的過程，成年人可以放下對金錢的執着，享受平凡生活帶來的快樂，父母可以放下對子女有很高期望的執着，享受與子女相處的時光。商人馬雲曾在一個節目中說：「我對錢沒有興趣。」，簡單的一句卻帶來許多觀眾的反應，不斷諷刺他。但馬雲說出這句話的原因是，他放下了對金錢的執着，他認為一生中最大的錯誤是創立了阿里巴巴，一開始只想做點小生意卻發展到這麼大規模，這帶來許多責任及挑戰也令他失去了自己的生活，所以過於執著會帶來反效果，甚至失去了做自己的機會。夏北島曾說過：「別再執著，別再糾結，放下執念，放過他人，也饒過自己。」一個人在放下以前一直認為自己所執著的是正確，卻殊不知是在折磨自己。所有的執著都來源於不舍，當你放下時會發現並不可怕，更會變得平和。放下就是不執著，不放下只會自怨自艾。

當你放下的時候，天空依舊很藍；花兒依舊很好看；抬頭依舊可以看見星星很亮，生活不會有多大的變化，所以不用畏懼「放下」，希望你可以繼續做自己。人生是一個無窮的旅程，不會放下只會令自己身上的石頭更多，而放下是對自己每一站旅程畫上一個完美的句號。我們都會慢慢成長，那麼放下就是成長必經階段，即使過程很漫長，但只有放下的時候才能真正地釋懷，去擁抱屬於你的快樂人生。

4A 陳可怡《放下·秋園短記》

我不曾到秋園，已有好幾個年頭；似乎自爺爺辭世後，這片園子就在我的記憶中蒙上了灰紗。適因公務在身來到附近，事情辦妥了，漫無目的地游蕩，無知無覺間我竟又晃到了這裏。

不論是什麼季節，我都來過這園子；這次來是在冬天。對於一個在沿海地區待了好幾年的人，像我，乍看見天地白茫茫一片，心中是陌生的。光禿禿的黑色的枝椏上，結滿了白霜；雪地上閃動著來者斑駁的腳印，有大人的、有小孩的。這熟悉而陌生的一切仿佛都在無聲地向我招手，以這種柔和的形式喚起我對往日的追思。讀小學的時候，我家離這園子很近。而父母忙于生計，照料看顧我的工作就落到年邁的爺爺肩上。用佛家的話來說，爺爺是一個很有慧根的人：我鮮少見他執著于某件不如意、未臻完善的事情。尚記得有一次他在院子門口寫書法，字跡力透紙背又蒼勁有力，好像曹植詩中寫的：翩若驚鴻，婉若游龍。寫好後他進屋拿新的宣紙，誰知一轉身的功夫，這一手好字就被勁風吹到了地下，摔開滿地水墨，成了廢紙一張。真可惜呀！我又唉又嘆，仿佛我才是這字畫的主人；爺爺只笑咪咪地撿起地上的紙，看不出半點不虞之色，更安慰起了我：“壞了你的心情，往後全天便做什麼都不順暢、不愉快，好像往心裏扎了一枚刺；而這張字畫，也不值幾個錢，更可以再寫，如何值得你為之傷神呢？魚和熊掌，捨魚而取熊掌者也。一心啊，這就是放下執著的道理。”長大後，我在書中唐婉和陸游的往事，常常扼腕長嘆：世情薄、人情惡，唐婉倒不如就此放下執著，而非香魂凋零。

寒風刮得我臉頰生疼，將我從往事的水澤中抽離。目之所及，皆是“霧凇沆碇，天與雲與山與水，上下一白”；不知為何，想起曹公那句：“落了片白茫茫天地真乾淨！”

往前走，有一處僻靜的湖，湖上架著一座石拱橋。它總是那樣安靜地在那裏，無論風吹雨打，仍然安然挺立；無論行人足履，始終圓滑如斯，不叫踩上它的人有半點不適。我望著它，也望著橋上那對爭吵的爺孫——應說只是那孩子單方面地撒脾氣，年長的爺爺倒是一副氣定神閑的樣子。曾幾何時，爺爺也在同樣的地方，教會我放下爭執對錯的道理。

記不清是因什麼雞毛蒜皮的小事，我和兒時的玩伴大吵了一架。不過，當時那恨不得昭告天下我的無辜、委屈和正確性的迫切心態，我仍然記得很清楚。走在橋上，我好像麻雀一樣嘰嘰喳喳地，將滿腹的牢騷一骨碌地倒了出來，爺爺卻問了我一個不著邊際的問題：“什麼能夠比天空更廣闊？”我不知其意，十分疑惑。爺爺道：“是人的胸懷。如果人人都一味要對方認輸，留下的只有滿室嘈雜和埋怨。一心，你重視這個朋友嗎？在你心中，是打敗對方帶來的所謂成就感更重要，還是和這個朋友的友誼更重要？這叫做放下爭論的欲望，也叫做包容，人才能溫潤如玉。”想起藺相如完璧歸趙后被封為上卿，廉頗認為他只有嘴上功夫職位就比自己高，多番羞辱他；藺相如卻毫不計較，更為廉頗說情。在藺相如心中，未必不想與廉頗爭論一番，畢竟“人非堯舜，誰能盡善”；只是為國家考慮對他更重要，他自然能放下爭論心，包容廉頗了。

這樣的對話，一日日，一年年都過去了；它自然不是雪落無聲、雁過無痕，這在我心中有一定的重量，故當時爺爺病危，這些對話和片段就成了千斤的巨石，壓得我心裏發脹。眼前被淚水盈得模糊，只看見爺爺艱難地想抬起手，又無力地垂下，“我看著你，教會了你放下執著和爭執，我的任務已經完結。你不必為我神傷，這也叫做

放下：這是放下眼前的生死，只需謹記我所教會你的，我的靈魂就能在你心中永恆。”

兒時和爺爺聽《鎖麟囊》，有一段唱段：“他教我收餘恨，免嬌嗔，且自新，改性情，休戀逝水，苦海回身，早悟蘭因”；而我的至親，我的導師！他在生命的盡頭更教會了我：放下生死之觀，帶上他留給我的精神遺產，昂首闊步地走在我尚且漫長的人生路上。

4A 勞啟軒《放下微小的塵埃》

何謂放下呢？究竟要放下什麼呢？怎樣才能放下呢？

世間上有做不完的工作，有賺不完的金錢，卻沒有用不盡的時間和停下來等你的親人。小時候的我家境算不上富裕，亦算不上貧窮，小時候的我會羨慕很多人，球場上穿明星簽名的球鞋，班上拿着最新款的手機，還有不同國家明信片的。雖然我未擁有過這些，但我並不會去強求，因為我當時並沒有很執着金錢和物質。每天看着回家後疲憊不堪的母親，下班後還會盡心盡力照顧我，我都會為我未能改變家境而感到無奈，所以我從成年開始執着於金錢和物質上，由我承擔起家庭的負擔，為母親帶來奢華的生活。

人到中年的我，依然每天沉醉於工作中，現在的我已擁有豐衣足食，然而忘記了執着金錢和物質的本意，一直忙於工作的我，已經有一段時間未去探望獨居的母親，每次交家用都是短短見一面交完，就趕回去工作，每天只想着賺更多的錢去報答母親，還記得上一次，母親約我去茶樓飲茶，母親知我很抽空陪他飲茶非常高興，母親將我介紹給她在酒樓認識的老朋友，看到母親如此高興，原本想着多陪一會兒，不過當我即將把那塊叉燒放入口時，電話卻不識趣地響了起來，母親卻強顏歡笑地趕着我離開：「不要緊，你趕快去工作吧！」在我跑着離開時，卻看到母親因為我中途離去而失落，心中的愧疚感驟然而上，所以我準備在下一日請假去陪伴母親。

當晚我躺臥在床上，看着璀璨的星空，突然一粒流星飛閃過，我卻覺悟了，古時候，有一位能征善戰的將軍，非常喜歡古玩。有一天，他在家中把玩他最喜歡的瓷杯。突然一不小心，瓷杯溜了手，好在將軍身手矯健，即時把它接住。不過，他也因此嚇出一身冷汗。將軍心想：「我統領百萬大軍，出生入死，從未害怕過，今天為何只為一個小小的瓷杯就嚇成如此呢！」一剎那間，它開悟了。原來是「被瓷杯操縱」使他驚嚇啊！就是這種對事務的執著，妨礙了原本內心的清明和自在。

下一天我準備了一束花和一個蛋糕去探望母親，母親開門的一瞬間，感覺到從所未有的快樂，他既驚喜又疑惑的看着我：「你今天為什麼這麼突然便來了？」我笑而不語。這天與母親在家中看電視，唱粵曲，我在家中親自下廚，這天與母親渡過了平凡而有意義的一天。最後與母親坐在一起促膝詳談，母親問我剛才的問題，我卻指向一邊的星空，說：「世界上有做不完的工作，有賺不完的金錢，卻沒有永久的親人。梅拉妮·貝提(Melanie Beattie)在《無所執泥》一書中提醒大家：「我們想要控制的東西，控制了我們的生命。」當你學會捨棄執著，不再緊抓不放或全力抗拒時，你的生命就會開始流暢。放棄每一個瞬間的執著，心扉自然敞開。「這世間真的有很多很多事不是你努力瞭就能有所成全，所以有人執念，有人學會放下…」

即是不應執着於工作，反而要放下工作，應該花時間去陪家人，即使我有再多金錢，亦不可能買回我跟你相處的寶貴。」

4A 廖靖淋《放下偏見》

或許世界沒有這麼糟糕，只是偏見阻礙我們了解世界。

世界上有七十八億人口，真的是太多太多了，而每一個人都有獨立的思維和想法，看事情的角度也不同，我們不可能了解每一個人的內心，人們對人事物沒有完全理解時便會有錯誤的認知和不正確的刻板印象，因此產生偏見。

「女生讀那麼多書幹嘛，趕緊找個人嫁出去吧」「男生不是應該出去工作賺錢養家嗎？怎麼在家照顧孩子？」「他們是黑人，還是少接觸他們吧」「坐過牢的人一輩子都是壞人，出獄也只會幹壞事，還是別聘請他們了」，相信大家都聽過這些話，我們日常生活中經常能聽到的這些話都是偏見，也正正來自於人們眼界和認知的局限。

以性別為例，人們對於女性和男性總有些刻板印象，例如「男尊女卑」，「男外女內」、女性是粉色，男性是藍色，女性是長髮，男性是短髮，而這些都是可以被打破的，女性不是只應該打理家庭、留長髮和成為「生育機器」，她們也可以剪短髮和工作賺錢，男性也不是只應該出外工作、剪短髮和賺錢養家，他們也可以留長髮和打理家庭，甚至是一直以來在亞洲備受爭議的同性戀也是一種偏見。無論是顏色、髮型還是愛情都不應該受到人們對性別的偏見所限制。

現時世界上已經存在很多不同的法例來保障被偏見的人們，例如《世界人權宣言》中消除對婦女一切形式歧視公約和消除一切形式種族歧視國際公約、《種族歧視條例》和《罪犯自新條例》等，而且目前全世界三十一个國家已在法律上全國性執行同性婚姻。而我們也應該改變自己的想法，學會放下不同人事物的偏見。

首先，要多聆聽。以廉頗和藺相如為例，廉頗是趙國著名的大將軍，他一直都看不起藺相如，他認為藺相如只是單憑自己的說話就成為宰相，並沒有真才實學，然而廉頗在一次和別人的交談中，才知道正因為藺相如的足智多謀和勇氣可嘉成功守護了趙國的尊嚴，成功完璧歸趙。從廉頗聆聽別人才知道自己對藺相如持有偏見可見要多聆聽才會放下偏見。

其次，多用其他角度去了解事情。以中國古代著名詩人蘇軾所說「橫看成嶺側成風，遠近高低各不同」，從東西方看時廬山成連綿的山勢，而從兩側看時廬山是一座高峰，從不同角度去看廬山總是有不一樣的景色，了解一件事也一樣，從不同角度去了解事情總是有不一樣的見解，所以如果我們多用其他角度來了解事情的全貌，便可以放下偏見。

即使現時世界上已經存在很多不同的法例來保障被偏見的人們，但是我們也應該從源頭解決問題，就如英國散文作家威·赫茲里特所說「偏見是无知的产物」，令我們與美好的世界產生隔閡，所以嘗試放下偏見，學會聆聽和多角度思考，懂得去接納和欣賞，讓自己去看見這個世界真正的色彩。

4A 蔡汶希《放下》

在安慰人的時候，我們很容易脫口而出：“放下吧，只不過是小事。”作家劉同也曾說：“放下，才能接納。”久而久之，“放下”這概念已經深深地烙在我們腦海中，我們常說：放下吧。放下吧！可是，究竟要放下什麼呢？

第一，放下執念，使自己的心胸廣闊。我要你變成聖母嗎？不是。我要你變成菩薩心腸嗎？也不是。我是要你放下對自己的執念。子曰：“君子求諸己。”其實，對自己的要求高固然是好事。但是如果這個要求過高，自然就變成一種約束住自己的執念了，我們會不自覺地強迫自己做很多不在自己能力範圍的事。這樣的話，與其說是要求，倒不如說是強求吧。“執念”與“堅持”不一樣，執念是對自己盲目的追求；堅持是一種奮鬥精神。執念會使人感到痛苦；堅持會使人進步。凡事都應有個度，要量力而為。放下執著，放過別人，也饒了自己。

第二，放下猜忌，學會真心實意地做人。人生中最大的不幸就是猜忌了，它使我們失去親情，使我們失去友誼，更使我們失去成功的機會。宋代詩人陳亮說：“用人不疑，疑人不用。”曹操便是一個東猜西疑的人。一次，他逃到一戶人家避難，聽到人磨刀準備食物的聲音，便以為那人要殺了自己，於是舉起刀把那戶人家全殺了。曹操身邊的謀士看出他疑神疑鬼的性格，因此全都離他而去。人與人之間如果沒有信任，那必定不會有力量。只有放下猜忌，讓人心上下一致，才會真正體現“人多力量大”。

第三，放下過去，獲得幸福。只有和過去的自己和解，才能學會向前看，不斷進步。“面對它、接受它、處理它、放下它。”這是知名演員林青霞所說的。也就是說，在我們事與願違時，最好的方法就是面對那件事了，然後心平氣和地接受這個事實，接著竭盡全力地處理它，最後也是最重要的一步，學會放下它。過去的一切就讓它過去，可以懷念，可以提起，可以悲傷。但不要讓無法改變的事佔據你生活的全部。放下過去，展開煥然一新的生活。

第四，放下面子，接受別人的好意。中國有句古話：死要面子活受罪。說的正是那些為了自己的面子，去做自己不願意，或是無能為力的事的人。這樣的人太顧及自己的面子，導致做什麼都不得安寧。一天，齊國的貴族——黔敖手捧著大量飯菜供饑餓的人來吃，一路上順風順水，甚至還有人向他下跪致謝。誰知，一個乞丐囂張跋扈地對黔敖說：“我是不會接受嗟來之食的！”過幾天再看，那乞丐果然餓死在街上了。可見死要面子的後果有多嚴重，這種放不下面子的人永遠口出不遜，做什麼事都不能成功。

有人說，放下是影響到自己的時候才要做的，在不影響生活的情況下不放下也可以。當然了，放下並不是必然的，你也可以選擇不放下。但誰會拒絕一個完美無瑕的自己呢？我相信不會有這樣的人。不知道你有沒有聽過“一剎那的光輝不代表永恆”這句話。這是同一個道理的，所謂的“不影響到生活”只是一時的，你如何保證不放下也能永久地不影響自己呢？做任何事都要未雨綢繆，正是要趁還沒有影響到生活時放下它。

作家扎西拉姆·多多曾說：“放下不是放棄，隨緣不是隨便。”其實，放下和堅持並不衝突。你依然可以堅持自己想做的，但要放下一些對自己有負面影響的事情。人生有一種態度，它的名字就叫“放下”。

4A 羅博瑜《放下傲慢》

傲慢是指自大，目空一切，多以表示人們的行為、舉止、態度。「勞謙虛己，則附者眾，驕慢倨傲，則去者疾」—葛洪，傲慢也是人類七宗罪榜首，可見不論中西方人們的觀念都認為傲慢是人類應該棄而遠之的性格。

傲慢是我們成功路上的絆腳石。滑鐵盧戰役的失敗就是拿破侖的傲慢使他跌下神壇的例子，拿破侖目空英聯軍，在擊潰了英聯軍的先頭部隊之後拿破侖便自大地看低對方的實力，分散自己的部隊去進攻，結果自己諂入英軍陷阱被一舉擊潰。拿破侖的傲慢使他失去了一統歐洲的機會，相反成功的人士往往能放下自己的傲慢，謙虛地做人：著名藝術家梅蘭芳在出演京劇時被一個衣著樸素的老人大聲叫到說她的戲不好，她沒有因為自己的身份而忽視了老人反而向他恭敬地說：「說吾孬者，吾師也。」那位老人見梅蘭芳如此謙恭知禮，便指出她違反了梨園的規定，梅蘭芳一聽恍然大悟，稱謝不止，梅蘭芳放下自己傲慢的身段做造成功的自己也使自己德行操守勝人一籌。

放下傲慢才能使自己更受尊重。孔子說「君子泰而不驕，小人驕而不泰」，受我們尊重的人大多都謙虛慎行而小人才會志得意滿，心高氣盛，驕慢的態度會使他人反感，驕傲的人往往是喜歡看低別人，自己不尊重別人何來得到他人的尊重，有臨床的研究傲慢的來源是自卑，傲慢的人和自卑的人共同點是內心都很脆弱，傲慢的人是紙老虎，因為是要掩蓋內心的脆弱才會去貶低他人，其目的就是希望得到他人的尊重，但是這個做法是錯誤的。正所謂「君子內省不疚」君子之所以受人尊敬是因為他會放下傲慢每日審視自己的行為是否令人不適，而被傲慢所占具的人是不會審視自己的行為，使他們不能改變自己的陋習使自己受人喜愛。真正受人愛戴的人是會放下傲慢的態度去改變自己的人。

有人說傲慢是一種人應有的態度，不需要放下。主說人有七宗罪，傲慢便是其一，七宗罪是人類的陋習，人的一生是無非是不斷地改善自己，當一個認為自己已經不用改變時，那這人一定是傲慢的，傲慢使我們失敗，令他人反感只要改變這個態度才能使我們受人愛戴和取得成就，孔子多次提及放下傲慢的重要性，「敏而好學，不恥下問。」這是孔子帶出放下傲慢對我們學習的重要性。

放下傲慢，我們的靈魂會相遇，放下傲慢你會發現自己開始主動去了解他人，而不是一味地展示自己，莎士比亞說：「一個傲嬌的人，結果總是在傲嬌里毀了自己。」讓我們摒棄傲嬌吧，摒棄成功路上的絆腳石，摒棄了解他人的屏障，摒棄使他人反感的源頭。

4A 陳穎晞 《放下別人的看法》

在生活的路上，善待自己，努力活成自己喜歡的樣子，不用去在意別人對你的眼光、看法，不必在乎別人的議論，做好自己，生活是活給自己看。不要為了取悅別人生活，不要為別人的觀點去生活，不要為別人的期望而生活。放下，是一種坦然，不是無奈，更不是放棄。

放下別人的看法能成就更美好的自己。愛因斯坦的相對論發表後，外界有人曾創作一本《百人駁相對論》，反駁、批評愛因斯坦的相對論，造成了聲勢浩大的反駁聲響，但是愛因斯坦對這些反駁、批評不屑一顧，堅持自己的想法，不斷重複研究，最終使相對論成為了 20 世紀的偉大理論，舉世矚目。由此可見，有時候放下別人的看法，不讓他人的意見左右你的想法、方法，反而能令你獲得意想不到的結果。意大利詩人但丁曾經說過：「走自己的路，讓別人去說吧！」他告訴我們，當你選擇了自己要走的路，然後就要堅定地走下去不必在意別人對你的看法，不要讓他們動搖你那顆堅定的心，一直往前走。

放下別人的看法才能令你成為真正的自己，不是為了取悅別人而生活，而是為了自己去生活。意大利著名女演員蘇菲亞·羅蘭，曾經榮獲奧斯卡最佳女主角獎和終身成就獎。她 16 歲到羅馬闖天涯，不斷去試鏡，但是在場的攝影師們都抱怨和批評羅蘭的長相與體態無法拍出吸引人的鏡頭。於是，片商告訴羅蘭，假如想當演員，就需做整容手術，把鼻子和臀部重新整型。羅蘭斷然拒絕片商的要求，說：「我為什麼非要長得和別人一樣呢？我就喜歡我的鼻子，必須保持它的原狀。至於我的臀部，那也是我身體一部份，我只想保持我現在的樣子。」她決心放下別人對她的看法，堅持自我，不靠外表，而是靠內在的氣質和精湛的演技獲得大家的認可。羅蘭最終做到，她被評本世紀「最美麗的女性」之一。蘇菲亞·羅蘭堅持做自己的經歷能告訴我們，在我們漫長的人生中，一定會受到別人不少的看法、批評等等，但我們不能因為這些言論，為了別人的標準而去改變自己。請記住，你擁有自己的人生，這是一項權利，它是屬於你的，你必須為自己的人生而活，不要讓他人的看法左右你的道路。

假如我們太在意別人的看法，就很容易迷失自我，在作判斷與選擇的時候，你會變得盲目，總是隨着別人的看法而改變。宋襄公是一個過分在意別人說自己是不仁不義，最終被打得落花流水。在泓水之戰的第二天，楚國開始過河，公孫固向宋襄公提議，等他們過河過一半的時候殺過去，必定能成功取勝。但是，宋襄公本人推崇仁義，特別在乎別人的誇獎、看法，他卻只顧慮別人說自己不仁義，而拒絕這樣打法。直到楚軍全部渡完河，公孫固再次提議在敵軍慌忙布陣的時候打過去，很有勝算。意想不到宋襄公那時仍想著別人的看法，要維護自己仁義的形象，還把公孫固給罵回去。最終等到楚軍布好陣後，兩軍才開始正面交鋒。可是當時宋國弱小，根本不是楚軍的對手，最後宋軍大敗，宋襄公本人的大腿也受到傷害，軍隊死傷慘重。宋襄公就是因為過分在意別人的看法導致錯過了許多時機，最終失敗。

很多時候，不必太在意別人的看法，我們要有自己的想法。否則就會容易失去自我，而錯過了最好的前程和時機。記住，在面對選擇的時候，決定權永遠都在我們的

手上。不要讓別人的言論淹沒了你內心的聲音、你的想法，我們要遵從自己內心的想法，選擇自己的路，堅定地走下去，嘗試去放下別人的看法吧！先去反思自己：為什麼總要去在乎別人的看法？為什麼總是要去迎合別人？為什麼自己的想法就不重要？反思過後，現在就開始學習放下別人的看法吧！努力活成自己喜歡的樣子、成就更美好的自己、成為真正的自己！

4B08 吳嘉萍 《一念釋然，一念放下》

在生活中，人人都有幸福與煩惱，這是人間世界的真實面貌。有時候不必太糾結於當下，也不必太憂慮未來，當你經歷過一些事情的時候，眼前的風景已經和從前不一樣了。一念釋然，一念放下，如若能放下世間萬物，那麼我們便擁有了一切。

放下是大智慧，是智慧的大境界。放下說起來很容易，做起來卻不簡單。身邊的很多人包括我在內，時常抱怨生活太苦、太累、太無聊，其實就是一些小事羈絆了我們的心靈，讓我們感到了苦、累、煩。讀過一個小故事：一位年輕人總為一些小事耿耿於懷，因此鬱鬱寡歡。一位智者給他一張白紙並讓他舉著，一分鐘過去了，年輕人感到很輕鬆，半小時過去，年輕人手臂有些酸，一小時過去了，年輕人手臂都麻木了。智者讓年輕人放下白紙並說出自己的感受。年輕人說：太輕鬆了。智者微笑著說：生活也是如此，年輕人，明白了嗎？是啊，一張白紙的小事若不及時地放下，也會成為無法承受的負荷。生活中不是每件小事都值得放在心上，也不是每次放下都意味著永不獲得，不要以為什麼都不能放下，以為自己能承受足夠多，把不能忘記的記憶化成永恆的鏽鏽。生活是一種享受與追求的過程，小事是人生的點綴，是精彩的人生少不了的，但永遠不應成生活的主角。當煩悶時聽點音樂，相信生活依然美好，當不安時做個深呼吸，將一切拋身外；當不堪重負時，去室外散散步，忘記不快，告訴自己依然有活力。

人的情感總是希望有所得，以為擁有越多，自己就越快樂，這樣就迫使我們沿著追尋獲取的路走下去。可是有一天，我們忽然覺得：我們的憂鬱、無聊、困惑、無奈，一切的不快樂都與我們的糾結有關。所以，不快樂是因為我們渴望的東西太多了，太執著了。學會放下才有快樂，背著慾望的負擔走路一定是苦的。我們在生活中，時刻都在拿起與放下中選擇，很多時候內心有無盡的慾望，渴望著佔有，就常常忽略了放下。沒有弄懂放下的真義就無法理解「失之東隅，收穫粟榆」的奇妙，就無法獲得內心的平衡、獲得真正的快樂。放下會讓你更豁達豪爽；放下會讓你冷靜主動；放下會讓你更有力量。人生短暫，幾十年最多不過百十年的時光，世間的一切恩怨，功名利祿皆為過眼煙雲，福兮禍所伏，禍兮福所倚。拿起與放下，都是短短的一瞬。也許放下了不一定是憂傷，而會成為一種無言美；放下的不一定是損失，只要我們持有一種知足平和的心態，放下也許會讓我們的人生變得幸福美滿。

一花一世界，一葉一菩提，學會放下亦是一種境界。放下小事，放下情感，放下欲念。海納百川，有容乃大。壁立千仞，無欲則剛。放下了就釋然了，放下了也就等同於擁有了一切。行至水窮處，坐看運起時，古今多少事都付笑談中。讓我們放下糾結的情感帶來的愛欲，放下心中所有難言的情慾；放下浪費精力的、沒完沒了瑣欲；放下對權力的逐欲；放下對金錢的貪欲，放下對名利的爭欲，只有這樣我們才能真實的享受美好的人生，前行之路也會無限閃耀！

4B10 杜卓莉 《放下別人的看法》

大家心中有什麼沉重的負擔呢？是負面的心態？是執著？是對別人的責罵？還是對自己完成私慾的藉口？而我最沉重的負擔是別人的看法。所以，我要放下它。

我深信有大部分的亞洲小孩都是在別人的看法下成長的，在小時候就會聽到「你應該要學懂一些樂器」又或是「你的成績為什麼不比鄰家的小明好？」，長大後就會聽到「哈哈，你長得真胖」或是「你長得真醜」等等這些言論，這個時候只好默默地

在別人的框框開始生活，努力改變自己成別人期望的樣子。雖然自己並不想活成不是自己期望的樣子，但是希望所有人都可以喜歡自己，於是對自己開始陌生。

總是把別人所有對自己的評論牢牢地鎖在心中，每天返出來看看自己有沒有什麼改變不了的，當改變不了就會恨自己不夠好，不符合他人的期待。久而久之，你的生活會越來越痛苦，不久後便會精神崩潰。

所以放下別人對自己的看法其實也是放下對自己的束縛。人只有一生，當然要活出屬於自己理想的人生。每個人喜歡的東西都不一樣，所以就算你滿足了一個人的期望，也滿足不了千千萬萬個人對你的期望。人就要為自己而活，不要為迎合別人而做自己沒有興趣甚至討厭的事情，反正是別人的期望，並不關自己事，你是沒有義務去滿足他人的。人不應該控制自己和受人控制的，別人認為的「好」，不一定是真的好。有些人對你的惡評不必放在心上，因為那不能真正令你成長。

在取悅別人的時候，請你想想，你真的快樂過嗎？為什麼要像一個小丑一樣，忙著別人的快樂呢？別人的快樂有那麼重要嗎？有比自己的快樂重要嗎？人生真的要逼自己做討厭的事情而放棄令自己開心的事嗎？我認為每個人都要正視自己內心的聲音，寧願放棄自己在別人的印象，以去做自己熱愛的事，因為沒有人能夠在我的道路上說三道四，這是我本身就擁有的權利，沒有人可以侵害我的權利。放下別人的看法能夠自信地走每一步，放開雙手迎接美好的事物，你會放下別人的看法嗎？

4B24 李家熙放下惰性

勤奮的人是時間的主人，懶惰的人是時間的奴隸。爭做時間的主人，放下惰性，抓住我們只有一次的人生。

懶惰沒有牙齒，但卻可以吞噬人的智慧。在競爭愈發激烈的當下，想要在人群中脫穎而出似乎成了難上加難的事，越來越多的人感到迷茫與焦慮，在數次努力沒有得到同等回報兌現的時候就會原地踱步不前，但惟有堅持與努力才能打破僵局，才能在不進則退的社會大局中逆流而上，讓希望透進來。

而惰性則成為我們最大的攔路虎。我們要知道，在通往理想的路途需要持之以恆的堅持。每一次堅持都是量變的積累，都會得到累累的收穫。愛迪生的一萬次永不低頭的堅持實驗，讓耀眼的光明遍佈世界各個角落；哥白尼一人反對所有人觀點的理論堅持，讓“日心說”的卓越學識得以發揚；哲學教父馬克思，冒天下之大不韙的堅持，讓共產主義的光輝洗滌每個受到殖民的國家。每一次咬牙痛苦的堅持都是天空的繁星星河，定會湧現豐盈的回報。

堅持自己的初衷需要永不折服的毅力。蘇東坡先生就像是古代文人中最堅韌的竹，直挺挺地傲立在那個昏庸腐敗並存的朝代，用他堅韌的臂膀和充滿激情的文筆，大手一揮寫下了一個時代的經典，用他鋼鐵般堅毅的意志力堅持了自己的初衷，造就了一個時代的光亮。因為心中有信仰，所以每一次堅持的背後都有無限強大力量的支撐。

開始做一件事並不難，但是想要毫不猶豫地堅持下去卻需要長年累月的努力和堅守。堅持自己手頭的每一件事，將毅力融入自己的血脈不斷付出熱氣騰騰的行動，就會收穫巨石被滴穿的奇妙景象，領略木頭如山崩地裂般裂開的不可思議。堅持下去，定會得益。努力一詞，毅力二字，猶如人生道路上的指明燈，為處在人生岔路口的青年人提供了奮鬥的方向和動力。不畏懼人生路途上的種種誘惑和懈怠心理，堅持下去，不畏路遠，只因毅力的力量，撼天動地。

富蘭克林有言，“懶惰，像生鏽一樣，比操勞更能消耗身體，經常用的鑰匙總是亮閃閃的。”我們青年人處在人生最為光亮的年歲，努力更要放下惰性，抓住人生機遇。

4C 張詩淇《放下生活中的不幸》

人生不過只是在得失中徘徊，得意時一日看盡長安花，失意時潦倒新停濁酒杯。人生十有九悲，遇到不幸的事，便埋怨上天不公，那麼也太累了吧！有些東西，得之我命，失之我命，想太多就是折磨，想得開便能放得下。人生一場，不過活一回心境，一切邂逅，悲喜皆由心定。

有人會說：「放下真的那麼容易嗎？」

「的確不容易，但不能不放下。」人會經歷很多不幸，或許經歷事業上的失敗，又或許是經歷人生意外，再或許是經歷親友們的離開，這些通通都可能令你痛心，但不能一直如此，終有一日要懂得放下，迎接未來，而不是為過去感到惋惜，一直糾結於過去，不然只是庸人自擾！南非前總統納爾遜·曼德拉帶領南非結束族隔離制度，走向多種族的民主制度，但他曾因此被判終身監禁，那裡的環境相當苛刻，犯人每天五點半起床，整天在砂石廠採石灰，不准閱讀、沒有收音機，然而他最終被囚禁達 27 年之久，這不但沒有摧垮他，反而使他變得更堅強，他說：「若不把仇恨留在那個地方，就等於繼續坐牢。」把悲傷與怨恨留在身後擁抱和平。如果不能放下，整天為傷心的事自艾自怨、徹夜難眠，那麼最後只剩痛苦。

失去了太陽，我們可以欣賞到滿天的繁星；失去了綠色，我們可以得到豐碩的金秋；失去了青春歲月，我們走進了成熟的人生。當你放下過去種種的不幸，你就會明白失去當中也有收穫，例如你在一次車禍中幸獲得救，更加明白珍惜生命；又或者你不小心觸碰法律，在其中得到教訓。所以不幸也可以是一次收穫，只是你自己如何看待，究竟是放下，還是無法忘記的過去？

「沉舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春」不論遇到什麼挫折不幸，要相信未來，學會放下所帶來的悲傷情緒。人生就是不斷地看淡，對於過去，不要過分追悔，失去的永遠無法找回，每個人都會有喜有悲，如果只能接受「喜」而不接受「悲」，是不可能的，每個人都要經歷「悲」才能成長，所以說要坦然接受不幸，然後放下，面對未來。人生沒有重來，沒有試鏡，沒有彩排，沒有回放，永遠都是直播，所以要珍惜眼前，放下過去，不讓自己在悲傷中度過。

人生一場，不過活一回心境。

4C 黃詩雅《放下過去》

放下過去，迎接未來，相信未來的每一天都會美好的。放下過去，過去就像是一張白紙，在當就是要做好自己，展現自己，做不同的自己，規劃自己的未來，真正地放下過去。

隨著時間的改變，我們會逐漸變得成熟。放下過去，展現未來。在成熟后的我們相信會比現正的我們更加優秀。現在的我們也許在同齡中不是很突出，認為自己什麼都做不好，但是沒有關係，只要我們繼續努力，我相信我們會有不同的改變。因為心中有夢，心中有守護，就要更加的努力奮鬥。

人的心，有時就像風一樣，好像永遠都有一種悲鳴在風里回旋，也找不到安全感。

「一朝被蛇咬，十年怕草繩」如果放不下心頭有過的陰影，過去的影子，就像一根隱形的繩子，絲絲縷縷的纏繞在記憶的深處，它讓生活陷於混亂。過去，尤其是心頭的霧霾。心念的放下，是那一抹陽光，是一縷清涼的風，再抬頭也已經是天高云淡。

放下，有時也是一種得到。

「種豆南山下，草盛豆苗稀。晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。」陶淵明曾仕途不順，空有滿腔豪情，卻無用武之地，於是，他選擇了放下，放下了功名，放下了利祿，歸隱于他的桃花源。於是，他得到了「舟遙遙從輕颺，風飄飄而吹衣」的閒適，得到了「木欣欣以向為榮，泉涓涓而始流」的景色，得到了「引壺觴以自酌」的樂趣。陶淵明之所以得到這麼多，得到這麼多深陷仕途之人可遇不可求的東西，正是因為他懂得放下。

話說春秋時期的齊桓公他可以放下過去的恩怨，重用管仲，最終在管仲的幫忙下得了天下。漢高祖劉邦也能放下過去的恩怨，封雍齒為侯，鞏固了天下民心。生活中的我們也因該放下過去放下恩怨情仇才能讓腳下的路越走越平坦。

如果生活中的小事我們都不懂得放下，累得不僅僅是自己還會失去明天的美好。太多時候我們在今天的陽光下尋找昨天的足跡，把光陰虛度。無論過去是好是壞，不及時放下我們會錯失的不僅僅是現在，還會丟失未來。人生並沒有如果更不可能從頭再來，所以不要以一種萬般無聊的假設來安慰自己而不願意放下過去。我想我們要做的事好好面對現在的陽光擁抱未來。放下過去，珍惜現在，因為美好的時光來之不易。

4C 霍瑋然《放下過去，重新開始》

漫漫人生如同一本記錄足蹟的書，抒寫著或失意或喜悅的故事，但時光一去不復返，很多時候我們需要放下過去的成敗得失，重新開始，才能開創屬於自己的嶄新局面。

放下過去的失敗，重新開始，終會贏來自己的累累碩果。明代科學家宋應星，開始也像許多知識分子一樣，想通過科舉來求取功名，但一直未能如願。思考良久後，他下定決心放下失敗的科舉之路，重拾信心轉向與前毫不相關的“實學”，他閱覽了大量的古代著作並認真鑽研，終寫成中國古代百科全書式著作《天工開物》，在世界科技史上佔有一定地位。若不是宋應星放下過去科舉的失敗經歷，重新開始，這位雙鬢如霜的老人又怎麼能心無旁騖的專心鑽研，開創中國古代科技史的新局面呢？若無放下，恐怕他會一直沉溺於懊惱與不甘之中，落得一生碌碌無為。

放下過去的成功，重新開始，終會贏來自己的錦簇鮮花。中國國家運動員武大靖，因為自身的勤奮與刻苦在索契冬奧會中奪得銀牌成為男隊的核心人物，但他並沒有再過去的成功中沾沾自喜，而是重新開始，從簡單的訓練中尋找自己的不足，甚至比普通的隊員更努力更細緻。在不斷的重新開始中，他脫胎換骨，在平昌冬奧會短道決賽中，武大靖打破了世界紀錄並奪冠，為中國贏得了平昌冬奧會的首面金牌，也為中國男子短道速滑隊在冬季奧運會實現零的突破，開創了新的局面。若不是武大靖放下過去美好成功的喜悅，重新開始，以一個平常人的心態努力訓練，他又怎麼能挑戰自我，開創中國冰上運動新局面呢？若無放下，恐怕他只會沉浸於自己的成功而止步不前，又怎麼能開創新局面。

反觀當下，有多少年輕人，因為自己的一次失敗而悔恨不已，猶豫不前；又有多少年輕人，因為自己的幾次成功而目中無人，滯留不前。所謂成長，終不過是在笑過哭過之後，能重新開始，嘗試對自己說聲順其自然，坦然面對，去開創屬於自己的新局面。

過去無論成敗得失，終究成為了回憶，翻過舊的一頁，才能書寫新的篇章。人生如書，時過境遷，再閱讀，才有往事繁花似錦。放下過去，重新開始，開創嶄新局面！

4D 李梓軒《放下與別人的比較心和看法——才是使自己活得自在的真理》

放下，到底何謂放下？

是我們主動、強迫自己放棄心中的欲望或追求？

是我們不再執著於心中欲望或舊事，讓它經時間的流逝消化掉，讓自己得到釋懷？

還是讓它依然存留於心中，在合適的時候合理地利用它？

其實，以上這三種意思都可以算是正確答案，畢竟每人都有不同想要放下的東西，例如是勝負欲、懶惰、包袱、壓力，甚至心中的那個他或她，自然便有不同的答案，而對我來說，我想放下的，是與別人的比較心和看法。

我們都知道在這充斥著激烈競爭的社會中，與人們比較已經成為一個習以為常的現象，仿佛現在不與人比較，便會使自己落後於別人很多，因而被人看不起，嚴重的甚至會認為自己被社會淘汰，亦因害怕這樣的事發生，便會開始在意別人的看法，為求使自己能贏得別人的認可，不再被他人看不起，使自己活得更安心。人們都把別人的看法比任何事情還要重，他們之間的各種比較亦已成為日常生活中的一部分，小至早午晚三餐吃什麼，大至人們長大後的成就，無一能逃過作比較的主題。相信大家都有著被自己最親的家人拿自己跟親朋戚友們比較，成為家人們用來與他人競爭的「物品」，對吧？最嚴重的是，他們更會說各種難聽的說話或提供「有用」的「建議」給自己聽，我們都會認為這些行為都使人十分討厭、使人的壓力增加，使人對家人的好感度大大降低，甚至是使人痛苦、折磨，而這，就是看重別人的看法和比較心帶來的懷處，亦是我想放下它們的主要原因。

就以學生生涯作例子，我們在學生生涯中都必定經歷過大大小小的考試與小測吧，大家都知道考完試後老師會宣布成績，而成績的存在，便證明到總會有人成績高於其他人，有人成績低於其他人，這時候，比較便在課室中悄無聲息的形成起來，全部同學得知自己成績，便一定會與四周的同學熱烈的討論著自己與別人的成績，假如大家都有一個不錯的成績，那麼不會有什麼問題出現，但假如有一方的成績不如理想，還要遭到來自同學們的外來打擊，我猜這痛苦，這挫敗感，這種折磨，這種絕望，不是誰都能默默的承受過去，不是嗎？若這時候他們再對你說出他們自己的看法與評論，例如批評自己還不夠好、沒有努力溫習等言論，那只會對最清楚自己所付出過的努力的同學造成重重的心靈打擊，為他絕望的情況雪上加霜。但這難受的事情並未止於此，他回到家後，還有可能遭受到來自家人們與親戚們的比較、對自己的責罵、嘲諷、批評與否定自己的努力，儘管他們多麼清楚自己有付出過多大的努力，然後再加上各種負面的看法與評論，這種心靈折磨只會把一個人迫至崩潰，並不會使自己得到任何有益處的改變。

以上的例子，相信已經足以突顯倘若一個人過度與他人作比較和著重別人看法的最終後果。其實，著重別人看法與跟別人作比較也未嘗完全是件壞事，但重點在於要適可而止，有一種良性競爭與有用的看法才算是好，並非一定要通通都與別人計較一番才可，但現今社會很少能再出現上述的良性競爭及實際的看法，再多的只會是無止境的惡性競爭以及所謂的「善意」建議與看法，既然是這樣，何嘗不做回最真實的自己？我們的身體是自己的、思想是自己的、未來也是自己的，為何非要跟隨別人的標準而活？為何非要根據別人的看法去改變最真實的自己？著名小說家厄尼斯特·海明威曾經說過：「優於別人，並不高貴，真正的高貴應該是優於過去的自己」，我們會跟別人比較只因為了優越感、只為勝過別人的虛榮心，但既然是這樣，勝過以往的自己不是更能滿足這種虛榮心、這種優越感嗎？每次的超越自己，就代表著一次全新的自己再次出現於人生中。我們之所以會努力過生活、會努力令自己進步，為的不是被別人拿來與別人比較，不是做給別人看，而是為了不枉此生，令自己肯定自，達到理想中的自己。

放下，是一種坦然，並非對生活的無奈，更不是放棄。

放下，是一種對自己心靈釋懷的一種最好方法。

放下，是一種讓自己得到真正幸福的最好辦法。

放下，才能得知活著的真正意義。

懂得放下比較與別人看法，才是通往成功的道路。
懂得放下比較與別人看法，才能遇到那個更完美的自己。
懂得放下比較與別人看法，才能在這個盲目跟隨別人標準而的社會中成最後贏家

「人生的缺憾，最大的就是和別人比較，和高人比較使我們自卑，和俗人比較，使我們下流。和下人比較，使我們驕傲自滿。外來的比較和是我們心靈動盪不能自在的來源，也使得大部分的人迷失了自我，障蔽自己心靈原有的氤氳馨香。」

4D 胡愷珊《放下》

人生中有很多人事物需要我們放下、需要我們捨棄，生活才能過得坦然、過得樂活。眾多人也知曉此道理，但真正做到的人屈指可數，有人困於過分的執着、有人困於以往的傷痛、有人困於別人的批評，而我則曾困於一段想挽回卻又無能為力的友誼中無法自拔。

我和她本是唇齒相依的知己，親如家人，甚至到一日不見，如隔三秋的地步，每天放學後總是到一方的家裏去，每次到對方的家總是不捨得離開，每次談天總是談到天長地久，每年的重要日子總不缺對方的身影——聖誕節互相交換禮物，玩到夜深，談到夜深；新年的團年日子一起逛花市，跟我的親戚家人一起吃團年飯、年三十的深夜十二時祝賀對方，多麼欣喜雀躍呢！我們一起看電影、一起弄甜點一起看日落、一起看海、一起過生日、一起去旅行，青春時的回憶全也被她佔滿了，手機的相簿裏全是與她的合照。她不介意向我表露她傷心脆弱的一面、不介意向我表現她滑稽的一面、不介意向我表現她的愛與貼心，她是個溫柔體貼且充滿愛的女孩，是多麼教人喜歡，多麼令人不想失去！

是的，我害怕失去，我害怕失去了最要好的她，我害怕失去後的形單影隻。我害怕自己比不上她另外的朋友，我害怕她們變得親密後，我變得不再重要，要是說害怕，正確一點已變成了不滿——我不滿她們經常一起外出，不滿她花少了時間在自己身上，不滿我想約她時她卻有約。我不想這樣，她不是我最重要好的知己嗎？為何她經常跟別的朋友外出？為何她跟別的朋友一起那麼快樂？我不明白，是我不夠好嗎？

漸漸地，佔有慾和控制慾油然而生，我直言問她：「她們是否比我好嗎？」一次與她談起這個問題的時候，我才得知原來她對我另一個認識了近十年的知己也有所妒忌，原來在大家關係逐漸深厚的同時，卻妒忌着對方身邊的朋友，我們雖曾多次證明對方的重要與不同，但我還是感到妒忌，感到不滿，感到沒安全感，感到自卑，自卑自己及不上別人，但我想「擁有」她，我不想失去她，但那時的我不信任她，僅僅半年內兩次吵架，不信任、不尊重對方，最終使我們形同陌路。那時的我不懂得怎樣處理，我害怕道歉，我害怕她不接受我，我害怕……害怕面對她。

可是，我放不下她，每次家人問我與她的關係如何時，我總是傷心地答：「我想變回以前那樣！」每每想起昔日的回憶，總教我心痛，那些時光是多麼美好，卻使我無比悲傷，我嘗試過叫自己忘記，嘗試叫自己放棄這段關係，嘗試過把房間裏有她的照片放進抽屜裏。是的，很可笑吧！是我做錯了，但卻想忘記她。但我真的不知道怎樣面對現在的她。

我經過兩個月的掙扎後，最終鼓起勇氣跟她道歉，可是怎料大家待在靜寂的房間裏兩小時也只是你問我答的情況，她沒有主動跟我說話，只是讓我問她問題，我那時不只是尷尬，更多的是奇怪與害怕，她變了？她為什麼一言不發？她已經不想維持這段友誼了嗎？

這次的道歉算是失敗了，那時的我很沮喪，也很失望。直到今天，大家見面時依舊沒有打招呼，最多只是：「早安！」和「你好！」，看着她與新的知己一起時，內心也不太好受，因為現在的她過得很好，而我卻依舊沒有變。

時過境遷，從前朋友勸導我要學會放下，我只是覺得很反感，總覺得他們不明白我的感受，我是真的不想放棄，但過了近半年了，嘗試道歉，我試了、嘗試靠近，我

試了、嘗試挽回，也試了，但終究沒有結果，可能是我不值得她原諒、可能是我們不再投契、可能是這段關係真的沒有可能。而我也釋懷了，放下了，放下不代表我放棄她，我還是很喜歡、很重視她，但我明白要尊重對方、明白要信任對方、明白到人與人相處不可以勉強，失去了她，但她讓我成長了。

也許有的時候在不同時間裏遇見同一個人，結局也不會一樣。從前的美滿回憶，就讓我用心回味和領悟，領悟曾經出現在我生命的人與事，如何成就了今天的我。昔日的回憶是瘋狂的，是難忘的，是無可取代的，這些都是無可否認的，所以當我再次追憶之時，是感到幸福的。縱使失去了妳是遺憾的，但如今的我放下了對過往的執着，執着想挽回與妳的關係。謝謝妳出現在我人生中、謝謝妳陪伴我走過人生的一個階段、謝謝妳與我共渡了一個崢嶸歲月，謝謝妳成為了我的眷戀、謝謝妳教會我放下，放下自己的控制慾，放下過去和放下曾經的妳，並接受現在的妳。

如今家人問我與妳的關係如何時，我輕鬆地回答：「隨緣吧！能一起便一起，不能也不能勉強，或許在某一個時間裏，我們能重新牽上手呢！」

4D 陳翠賢《你想放下，便可放下》

孟子曰：「魚，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍魚而取熊掌者也。」人生的不同道路都是你的選擇，是否「放下」也是你的選擇。君子舍生而取義者也，便是放下了他們的求生慾，選擇道義。為了堅持一些選擇，你，必須放下一些事物。

有一天，有位徒弟坐在庭園的角落，禪師看到那垂頭喪氣的樣子，便瞭解他有心事。那位徒弟說：「我雖然想好好修行，就是放不下生活中的一些事與人罷了。」禪師說：「沒有東西是放不下的。」「可我偏偏放不下。」徒弟無奈地說。禪師讓他拿著一個茶杯，然後往裏面倒熱水，直至熱水溢出來，徒弟被燙到後馬上鬆開了手。禪師說：「這個世界沒有什麼是放不下的，痛了，你自然就會放下。」平常人經常聽到別人的意見，卻不肯自願放下。就如我不願放下這段友誼，就算他在我面前故作親近而背後說我壞話，亦會因為多年情意就原諒他。只不過是放了太多感情下去，直到被損友絕交時才感到內心很痛、最終或是自願或是被逼也終得放下。是的，人們含辛茹苦地獲得某東西時，有多少人會自動放手、放開所有呢？可有時候，太多牽掛只是約束自己，例如金錢、顏面、地位等，他們都像繩索般捆綁著你。那倒不如盡快放下，別讓那些深淵越陷越深，傷透自己。

秋天不知不覺地來臨了，山上鋪滿了一層又一層的紅葉，小徒弟拾起一片紅葉說：「真可惜啊！為何這麼美麗的紅葉不留在樹上，而是落下來了呢？」禪師說：「我明白你的心很疼。整個冬天，楓樹支撐不起這麼多的葉子，所以放下葉子。」小徒弟默言著，禪師拍拍他的肩膀說：「其實，冬天是讓楓樹儲存更多養份的季節。春天一到，它們會長得更旺盛，芳華依然。」既然楓樹懂得「放下」，難道人們不懂放下一些所擁有的東西嗎？只怪我們有太多顧慮，總是為失去的事物或後果感到後悔，所以在「放下」面前十分卻步。但進一步思考，我們應該要享受放下之後所得到的好處，可能會看到無限生機。因而，作出「放下」的行為當應果斷快捷，不要拖拖拉拉、瞻前顧後。簡單而言，身為一位學生，放下一切遊戲機的話，就能有更多學習時間來投入溫習和做筆記等，從而在考試裏獲得佳績，並不是擔心自己在遊戲榜首中跌落。即使你放下了某些不該放下的東西，也不用覺得人生已絕望，未來的事如何發展在乎你的心態和行動。

總括而言，人生有失必有得，放下不等於放棄，一次「放下」可能會遇到更多未知的機會。「放下」是自己的選擇，沒有人可以強迫你。不過，若背囊已經裝得太滿了就會很沉重，一定會很累，所以你更要拿出某些東西，這樣你才能背著這個背囊，繼續走在人生大道上。因此，學會放下那些本該放下的包袱，才能帶著輕裝走出更遠的路；學會放下煩惱的困擾，才能生活得更快樂幸福。

我相信有一瞬間：你想放下，便可放下。

4D 勞淑勤 《放下執念、留有遺憾》

在故鄉的一間半新不舊的房子裡，傳出一陣陣的歡笑聲，有稚嫩的笑聲，也有爽朗而帶著中氣的歡笑聲。推開那扇門，一個白髮斑斑，眼角佈滿魚尾紋，高挺的鼻子上架著一副眼鏡的老年人，正抱著一個孩童向外走去。到了那棵大榕樹下，那老人高舉著孩童讓她去摘那果子。果子一掉，一束耀眼的陽光映入了眼簾但卻異常的模糊，擦了擦又再清晰。又夢到關於那個無法忘懷的執念的事了。

深秋了，外公最喜歡的菊花開了。他總是喜歡買一盆盆不同品種的花兒擺在院子的中間，今年的院子恐怕失色了。我問他為什麼喜歡菊花，他說：「菊花象徵高雅正直不屈，你也要做一個高潔的人。」說完，又再次投入到他那茶藝的世界裡。一杯飄香四溢的普洱放在了我倆面前，那是他最愛的茶。一手捧著那杯溫暖而甘醇的茶，一邊看著那一簇簇的菊花，一邊感受著秋天乾燥清風的輕拂。越是往下想去，心便更加刺痛，像是一根針深深的插在心臟上。不拔，錐心之痛；拔，血如泉湧。

就在佈滿枯黃落葉的街道上走著，想著，便到了茶樓。親戚都到了，唯獨身旁有一個座位，空空如也，不曾有人坐過。是屬於他的，可是他永遠都不會坐了。服務員過來詢問要什麼茶，「普洱！」我衝口而出了。所有人驚恐的看著我，無奈之下，只好淡淡的回了句：「對不起。」每每想起他的那些習慣，那些話語，愧疚就那樣濃罩在心頭。這愧疚如同一把枷鎖緊緊的鎖住了我的心，那把鑰匙，苦苦尋找，還是無果。

回想起那天，那個無法忘懷的日子，是夕陽很美的一天。那天，那個疼愛我的老人離開這繁華喧鬧人間的日子。那日放學，從母親的口中得知外公的離開，我的心臟狠狠的縮了一下，豆大的淚珠不受控制的往下滑，冰冷和愧疚感濃罩著我，想要把我吞噬。平日裡，是誰忙碌得敷衍電話裡的老人？平日裡，是誰將那個關懷自己的老人拋諸腦後？是我，通通是我。如今，連他的最後一面都無法見到，難為他還在彌留之際，牽掛著我，讓我努力讀書之餘注意身體。我都幹了什麼？就連他的最後一面都沒有見到，如今，是報應了。思念和愧疚終究成了我的劫，終究成了我的魔障。

突然，母親溫柔的拍了拍我的肩膀，打斷了我的思路，並說：「我知道你放不下外公，可是你有沒有想過，外公沒有怪你，而且你現在這樣反而令他擔心呢？」這番話，如同一劑解藥，一把鑰匙，讓我醍醐灌頂。再想想外公曾經的話：「你不要給自己太大壓力，開開心心的多好！」默然了片刻之後，顫抖著聲音回答：「是啊，他會擔心的。」說完這句鼻子酸了，視線模糊了，可是卻是暢快無比。以前一直認為是自己的錯，如果之前不敷衍他，不忽略他，多關心一下他，讓他放心自己，便不會讓他留下遺憾，即使看不到我的最後一面。如今，卻也明白了，他想到無非是我安好，如若一直放不下這個執念，他終究是擔心的，在天上看著，說不定也會自責吧。先前一直沈醉在了悲傷之中，無法自拔，無法釋懷，活在了那執念的籠子裡，出不來，成了一個心魔，一個執念，度過了許多個不眠夜。如今，算是放下了執念，那個認為是我讓他留下遺憾的執念。

所謂執念，不過是你過於執著得不能肯放下的東西，如若一直困在了這個迷宮裡面，不妨換個角度想想，如果你現在這樣，那個引起你執念的人會怎麼樣，會不開心，會擔心，會不安嗎？如果答案是「會」的話，那麼你就該放下了。如果是一直困著自己，那你將來的日子便會痛苦萬分，得不到逍遙自在。而那個人，也一樣。就如同我知道，如果我一直自責下去，外公會心疼。可是，以「關注那人的感受」為釋懷的理由，那是算是藉口吧？不，不是。這並不是以忽略事實的本質去自我安慰，而是將這一切轉為「遺憾」——那個未能實現的願望。人生苦短，但總有遺憾，只是不要將遺憾和執念混淆。將如同我這件事，不能夠讓外公看到我的最後一面，本來是我的執念，因為自責自己讓外公留下遺憾，可是這最終是我的「遺憾」，因為我知道他會體諒我，他明白我。所謂的執念，也就慢慢看破了，放下了。烏雲散去，終見曙光；執念散去，唯有遺憾。

我也終於睡了一場好覺了。

4D 馮梓瑩《放下》

我翻開相冊，看到我與阿嬤在新年的合照，讓我不禁想起那特別的一年。那一年，讓我明白放下一些事物有多麼重要，也讓我不再迷失。

小時候，我一直生活在休閒，無憂無慮的家庭裡，直到妹妹的誕生，打破了這景象，我內心的厭惡也油然而生，我很怕她搶走父母的愛，以及怕那吵鬧的哭泣聲。

如我所料，父母繁忙的時候，都會由我照顧這小惡魔，她沒有如女生一樣文靜，而是像男生一樣頑皮，好動，好奇，如此家裡經常被她弄亂七八糟，我也無何奈何，既被人罵，又要收拾好這亂七八糟的家，心中也不禁增加了一些怨恨，而這怨恨慢慢地被她填滿，如此，我從來都不喜歡觸碰她和每天都在執著於憎恨妹妹中度過，也彷彿被迷霧籠罩住，整個人都低沉下來。

每年一度的新年終於來臨，我和家人去阿嬤家拜年，這是改變我一生的一年。我坐在椅子上一臉不滿的表情被阿嬤洞察著，她走過來，悄悄地問我：「我的寶貝兒孫女，你怎麼了？以前活潑開朗的你去哪裡了啊？」我拉著她的手到房間，那一刻，崩在內心的委屈一下子如東江水般湧了出來，眼眶滿是眼淚。

她撫摸著我的頭開始說起她的經歷：「我跟你同樣也有妹妹，不過我是多你幾個妹妹，當時的我啊，也是這樣每天都要在心裡想著與妹妹不好的事訴說好幾遍！」我慢慢收回淚水，靜靜地聽著這與我相似的經歷。阿嬤語重心長地說：「只不過，後來我因為每天的訴訟，過得一點兒也不高興，當我試著放下這份執著，放下負面的情緒時，心裡的巨石會慢慢消失，心情也愉快很多，發現我之前默默自己傷心難過，很不值得。」確實，我現在的心情不太好，正需要解決的方法，阿嬤給了我光明的路，如此我歡快地點頭答應著。阿嬤接著說：「第一步的是想法要正面，樂觀，不要總是想著壞的事，想想，父母都愛自己的子女，還有與妹妹其實還有很多快樂的時光，她還是個嬰兒，什麼都不懂，而且大家畢竟是一家人，一家人哪有隔夜仇呢？開心才是最重要的哦！」

此後，我出去大廳，坐下看著妹妹的臉，以前一點兒也沒發覺她原來這麼可愛，她對著我笑了起來，那迷人的酒窩，亮晶晶的大眼睛，那櫻桃小嘴，實在太可愛了，簡直就像融化了我那執著的心。她慢慢舉起那幼小的手，像是想跟我玩耍一樣，我情不自禁地伸出手去觸碰她，後來我又縮回手，我暗忖，我怎麼會這麼開心，怎麼會想觸碰她呢？我以前不是討厭她的嗎？片刻後，阿嬤走了過來，把我和妹妹的手放在一起，我愣住了，阿嬤悄悄地說：「你也不是很討厭她嘛！」確實，我之前沒有觸碰過她，現在觸碰她的手，卻沒有產生任何的厭惡，看來，以前一直是我的心理作用，我如釋重負，心中的負面情緒也隨風飄走，一掃而空。

在這天後的我，不知為什麼整個人都輕鬆了很多，或許是因為我放下這份執著，放下這份討厭妹妹的執著。在公園，看到因追蹤蝴蝶而跌倒的妹妹，這次，我重新伸出手，拾起妹妹的小手，我不再討厭，不再低沉，不再痛苦。抬頭望去，金燦燦的陽光灑在公園，眼前一片光明，這次我被光明包圍。

這一年，我明白到，放下是我們人生經常忽略的事，但是放下是人生必經之路，我們可以放下很多事物，我們可以放下執著，放下偏見，放下仇恨等，因為這些通常都是沒有好的結果，倒不如早放下，早放鬆，早解脫。我因為對妹妹的偏見，執著，導致自己整天生活在痛苦中，到真的去放下執著時，真的覺得自己如笑話一樣，何必與一個嬰兒計較？放下執著也代表著人生快樂的開始，人生這麼短，開開心心的過豈不是更好？

4D 潘凱彥《放下》

相隔兩年，我終於到她的墓前放下這隻懷錶。

小時候的我很膽小，事事都怕，怕騎單車，怕狗，怕黑，怕蟲。奶奶誓要我放下恐懼，不要逃避。於是，她要我從山坡上騎著單車衝下去，要我習慣關燈睡覺，要我打蟑螂。雖然騎單車這恐懼仍未能放下，更令爸爸把我們罵了一頓，但她令我知道放下雖是難，但「世上無難事，只怕有心人」。

在我中學時打算參加一個影片製作比賽，我向不同的人徵詢意見，而他們都說不要浪費時間在這些無聊事情上，學生就應好好讀書。我便開始質疑自己是否要放下參加比賽的想法，這時奶奶說：「是要放下，放下別人的看法，自己想做的事，為何又要去迎合別人呢？」於是，我便堅決地參加了這個比賽，最後還得了冠軍。我把冠軍的獎金買了一隻懷錶送給奶奶。它的價錢雖不貴，卻滿載我和奶奶相處的時光，奶奶亦把它當寶物一樣。

中四那年，爸媽把我送外國讀書。臨別之時，奶奶撐著拐杖也要送我到機場，拿著我送她的懷錶向我揮手。從前和我騎單車的奶奶，現在卻扶著拐杖，我更離她而去，心中既不捨又擔心。

三年後，我回到奶奶家，一開門就傳來飯菜香氣，看到桌上的菜餚已令人垂涎欲滴。晚飯過後，奶奶遞給我懷錶，說怕自己年紀大未能妥善保存，亦怕一天自己突然「走」，懷錶卻丟失，氣氛一下子沉下去。我猶豫地接過懷錶，摸摸奶奶滿是摺皺的手，看到滿頭白髮，眼淚不禁在眼眶打轉。

一天，我從褲袋中拿出手機時不小心把懷錶掉了，連忙把它拾起，發現時針、分針、秒針都停了。正當我想著如何修理，手機響起，接過來電後，我呆站在原地幾秒，然後拿著懷錶趕到醫院。遠遠看到奶奶閉著眼躺在牀上，我走到牀邊握著她的手，叫著她，不斷地叫著她，還望她給我一點回應，可是……並沒有。真不願相信這事實，真不願接受這事實，時間停了，奶奶走了。

這天，我帶著懷錶和一束花準備去拜祭奶奶，沿途經過錶行，站在它的門前，再看了看手中的懷錶，然後慢慢地離去。來到她的墓前放下了一束花，手緊握懷錶，紅紅的眼看著她的墓碑，站了很久很久，始終不願放下。

「奶奶，我告訴你一件趣事……」經過兩年的時間，終於再來這地，放下這懷錶。

4E10 曾鈺晴《放下很難，但不放下更苦》

「放下屠刀，立地成佛」相信這句話眾人皆知，而真正的意思你又是否知道？這句話說明人棄惡從善，即可成佛。但更深層次的方法去想放下執著、一切妄想、迷惑、將私心、貪慾真正認識清楚，校正自己的意識，才能得到解脫。放下指不單是行為上的放下，更多是指心靈上的放下，把善惡念頭都放下，才能獲得心靈的解脫。放下雖然很難，但不放下更苦，學會放下，你會活得更快樂。

放下，是一種解脫的心態，是一種清醒的智慧，不放下是一種過於執著的體現，放下是一種以退為進的大智慧，解開世俗的枷鎖。學會放下，讓放下鑄造智慧的人生。例如魚我所欲也的故事，就與孟子所說：「魚，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可所兼，舍魚而取熊掌者也。生亦我所欲也，義亦我所欲也；二者不可得兼，舍身而取義者也。」人生有許多事情都需要選取，你務必選取其一，捨棄其他。在魚我所欲也的故事當中，面對「生命」與「義」的抉擇，會捨棄常見的「生命」而選取可貴的「義」。但試想想，如果你不抉擇，不放下其中一個選擇，在兩個選擇之間徘徊，猶豫不決，最後連選擇的機會也失去了，就後悔莫及。說明人生有得必有失，無論何時，都要學會放下。

放下讓自己變得更加強大。就如「放下」的這一首歌的歌詞提及「拋下所有心頭牽掛渡長假醉心看煙花，學會放低它任意將這一切放下盡情地感受一下」我們首先要

放下你心中的所有牽掛、執念、抱怨，才可以灌輸一些新的思維、方向，獲得心靈的解脫，才可以變得強大，放下一切盡情地感受一下周圍的人、事、物，放下令你學會更多的道理。

放下使你解決脫，擺脫世俗的枷鎖；放下執着令你學會更多的道理。如何放下？給自己一個承諾，定立一個目標，放下的身邊的一切，盲目完成這一個目標，在這個過程，不嘗試想起過去煩惱的事，不想起才是真正的放下。拋棄自己的執念，把一切的妄想、迷惑、執着都放下，不去想，才能做到真正的放下。執着只會使你一輩子在世俗的枷鎖裏，放下才是那一把鎖匙，只有它才能令你解脫。

4E12 殷芷頌《學會放下，放過自己；學會放下，擁有一切》

「學會放手才能再次尋找快樂，懂得放下才能解脫自己。」

在這個世界上，沒有人會想「放下」自己想得到的東西一即執念。我知道，這是因為你不想失去你所擁有的一切，甚或是你未曾擁有過的人、事、物，更不想因為放下想得到的東西而感到心灰意冷、大失所望，但這些感覺其實源自於你自己，那是因為我們往往被困在一些無形的枷鎖中，而這些枷鎖不是別人給我們的，反而是因我們的佔有慾而產生的。你們的心裡或會有把聲音訴說着：「我不能放下。」但我只想跟這些人說：「你不是不能放下，你只是不想放下。」

真正放下的定義，既不是相隔幾年後再次提起的時候還會掀起心裏的波瀾，而是你不再怕任何人提起，能坦然面對；也不是對着他人強顏歡笑、口不對心，而是能出自肺腑地展現出自己「放下」後心中的快樂；亦不單單是指行為上的放下，更是指心靈上能達至「應無所往而生其心」的境界。

學懂如何放下自己所執着的，方可遠離煩惱，以及擁有一切。一直執着於那些你根本得不到的東西只會帶給你無限的鬱悶，皆因你每日無時無刻在思考如何才能得到它，卻又不知能否得到；一直抓緊你現有的。反而會令你感到焦慮，因為你從來不知道何時會失去它，就如你用雙手去握緊一堆沙，那堆沙總會從你雙手溜走，但相反，假如你放手，你雖是失去了手上的沙，但卻能擁有一整個沙漠，就如佛家所說：「放下便是擁有，失去也是得到」。對的，或許你渴望成為那件物品、金錢、人物的主人，如枯苗望雨，但你可能等到天荒地老還未等到那一天。那倒不如現在放開雙手，學習去放下，不再留戀。

想快樂嗎？那就學會放下，懂得「放下」才算是真正掌握到人生的快樂。正所謂「一切皆流，無物永駐。」你現在所擁有的所有東西都是虛幻無實的，到最後也是什麼也帶不走。所以，你那麼埋頭苦幹，甚至不惜代價去拼命爭取一切，其實到頭來還是毫無意義，那為何不現在就放下？現在學會放下，你不會失去任何東西；反之，你現在不學會放下，只會令你在將來真的該要放下的時候失去更多，包括本有的快樂時光。解開那些自己給自己的枷鎖，釋懷並讓自己得到解脫，不要讓自己的人生被任何事情捆綁，感受那從未感受過的，真正的喜悅。

如扎西拉姆·多多所說：「放下不是放棄」，放下更不是遺忘，而是用「無法得到」的經歷和記憶去造就將來的自己。

的而且確，「所有的束縛是自己做出來的，只有自求解脫才是唯一的道路」。沒有人能夠幫助你「放下」，他們只能從旁協助，你能靠的就只有你自己。「放下」從來不是一件容易的事，但請不要害怕去「放下」，只要遵從「面對、處理、釋懷、放下」這四個步驟，任何人也能「放得下」，而且能令你比以前更懂得活在當下，享受人生中的歡樂。

這個世界很奇妙，是你的便是你的；不是你的，你去搶也不會是你的。所以，學會放下，放過自己；學會放下，擁有一切。

4E19 馮梓軒《放下》

生活中，有人認為放下是一種智慧，是一種境界，也有人認為不放下是一種堅守，是一種精神。放下是一種暫時性的放棄，亦是選擇性的取捨。學會放下是為了專注於更重要的事物而擱置次要的。

人會因痛而放下。痛覺是與生俱來的，它不是對你的折磨而是對你的保護。就如水蛭吸血，你拔得越用力，牠越痛卻吸得更緊，牠吸得越緊，你沒辦法則只能放下，待牠吸完血自然離去。若你知痛但不放下，即堅持着應放下的，就是固執。痛了就放，是對自己的保護，是對時間的珍惜，也是為更好的未來作準備。

人有時候亦會主動放下。痛了才放是被動的，主動放下是有意義的，覺悟也會更高。李嘉誠之子李澤楷並無仰仗父親的財富，而是放「華人首富之子」的身份艱苦打拼，最終一手開創「電訊盈科」的王國。小時候我們總會伸手抓住面前的一切，漸漸地我們發現要抓住的太多，手卻只有一對，要想擁有，必須先放手。

可是如今，我們仍未學會放下，我們會放不下流逝的時間、緣盡的感情和曾經的友誼。如何才能真正做到放下呢？

「本來無一物，何處惹塵埃？」或許從不抓緊便不需放下。握緊拳頭，抓着的只是空氣；張開手掌，便擁有了。這是「天地與我並生，萬物與我為一」的豁達與大氣。這樣的人其實才是擁有一切，他不需放下，因為他一無所有，他永遠張開雙手，即使放下亦仍是他的。

梭羅說：「一個人越是許多事情能夠放得下，他就越是富有。」主動放下，你會收穫更多。放下一切，你會是最富有的。

4F 張迦欣《放下固執》

當你毫無頭緒時，應該放下固執去聽取別人的意見，學懂變通可以令自己有更多方法去進步。有人說過：「聰明人隨機應變，愚蠢者固執己見。」在成長道路上，遇到的每一個困難就是一把門鎖，當我們聽取別人意見時，就可以多獲得一把鎖匙去解鎖。

歷代明君會放下己見而虛心納諫，令百姓安居樂業。其實每個人的意見都有可能幫助你進步。有一次唐太宗得到了一隻鸚鵡，令他一時忘記了魏徵早前的諫言：國君不可玩物喪志。他逗著鸚鵡玩時，遇到魏徵就趕忙把鸚鵡藏在懷裡。然而魏徵早已把一切看在眼裡，卻故作不知，並特意講起古代帝王追求逸樂之事，旁敲側擊提醒太宗不可玩物喪志。太宗雖然擔心長時間會悶死鸚鵡，但他自知理虧就不敢打斷魏徵。唐太宗並沒有因為魏徵打擾他逗鸚鵡而生氣，而是虛心納諫去聽取臣子的勸告，最後他沒有沉迷逸樂，管治出一個國泰民安的國家。由此可見，聽取他人的意見有多麼重要。其實我們亦藉此運用到日常生活之中，不同的人可以給予不同方面的意見，知識淵博的學者可以提供學術上湛深的知識，品德高尚的仁者可以教導道德上的正確觀念，飽經世故的老人可以分享處世上的實用技巧。由此可見，我們應該放下固執，嘗試聽從不同人帶來的意見，令自己獲得進步的機會。

固執的人會為自己帶來失敗。每個人的意見都不是完美的，需要別人給予意見去改進而避免失敗。鴻門宴時，劉邦處處表現謙卑，而項羽一直自恃軍隊實力強大，輕視劉邦，最後竟沒聽取謀士范增的勸諫而放走劉邦。項羽的一意孤行，結果帶來後患，他的固執與剛愎自用，換來烏江自刎的下場。如果當初項羽虛懷納諫，歷史自然改寫！有時候或許自己的想法未夠全面，此時就需要他人給予意見，為自己找出漏洞。固執會令自己困在黑暗一片、鴉雀無聲的房間，接收不了外界的資訊，使自己故步自封，無法進步。所以每當我們做一個決定之前，都要放下固執之念，並嘗試去向他人請教，令自己的決定萬無一失。

有時候會，人會因自己的固執而出口傷人，破壞了與他人之間的關係。許多時候我們會因自己的固執而做錯，但是無法向他人道歉，甚至可能執迷不悟，覺得自己絲毫沒有錯誤。在三國時代，孫權派人來向關羽之女為兒子求婚，自負的關羽卻以偏激情緒出口傷人，不顧全局及後果，導致了吳蜀聯盟破裂，最後他敗走麥城以致被俘身亡。如果關羽能放下固執想法，懂換過角度去思女兒和孫權兒子結婚與吳蜀聯盟的影響，自然可減少衝動的行徑。其實我們日常生活中也是如此，也許我們有自己既有的觀念想法，但是並不是所有人的觀念與我們一致的，所以人與人相處，應該放下固執觀念，換個角度出發，考慮別人的感受，才可和諧共處。

丘吉爾說過：「固執己見的人往往做錯事。」為減少做錯，我們應該放下固執，令我們獲得進步的機會，以免因自己有漏洞的決定而失敗，避免出口傷人，破壞與他人之間的關係。如果你是一個追求完美的人，或者在毫無頭緒的時候，你不如嘗試一下放下固執之念，吸取外界給予的建議吧！

4F 林淑琪《放下對未知的恐懼》

在蜿蜒的山路上行走，你永遠不會知道下一條是需要作出選擇的分岔路，還是走到盡頭的懸崖，或者是讓你走向終點的路。在面對未知時有人會選擇逃避，不敢再向前，當然也有人會直接面對未知的恐懼，勇敢地向前行。人的恐懼有很多種，有人怕黑，有人怕社交，有人怕面對具有種種未知因素的未來，可能是前方未知的道路上被籠罩了一層濃重的神秘色彩，讓人好奇又不敢觸碰，怕再往前走一步會受到傷害，導致自己由始至終都在原地踏步，在未知的界限踱步繞圈，就是不敢上前。而我們生活在這個世界上，需要迎接不知會發生什麼的明天，需要做出各種不知結果的選擇，需要走向不知終點在哪裡的未來，因此要放下對未知的恐懼，才能大步向前，獲取進步，迎接更好的自己。

未知，是恐懼的來源，就如一個巨大的黑色觸手，會纏著你，包圍你，不會逃離你。要問有沒有人能逃得開恐懼？答案是沒有。在許多無法預測結果，且會面對很大風險的事情上，人們往往就會感到恐懼。因為他們畏懼失敗，只想安於現狀，不想冒險，進而導致了恐懼的產生，導致了勇氣的退縮，導致了不敢向前走。李開復曾說：「勇氣最大的敵人可能就是對失敗的恐懼」。事實上，沒有人逃得開恐懼，每個人都會恐懼，恐懼充滿著我們周遭的環境，但相信下定了決心的勇氣，不懼怕在在前方的道路經歷挫敗，便足以與恐懼抗衡，令人放下這種恐懼。

既然勇氣有與恐懼對抗的可能，那麼是不是只要抱著一腔不害怕任何事的熱忱，就可以放下恐懼呢？其實不然，真正的放下，是勇敢且願意面對眼前的恐懼，願意克服和跨越自己的內心，願意打破和揉碎自己的虛幻想像。如貝多芬不斷地挑戰自己的生存意義，在他失去聽覺後，由於對藝術的嚮往，他沒有放棄音樂，仍然創作出許多震撼人心的樂章。假如貝多芬失去聽覺後從此走向自暴自棄的道路，那麼他將會永遠錯過自己的音樂夢，並失去實現它的機會。我想對他而言，即使是充滿黑暗的命運，他也不會屈服，他只會勇敢地走在前方屬於未知的道路，面對和接受殘缺的自己，去找尋屬於他的那一份光明，去找尋在藝術上他所嚮往的美好風景。

「每天做一件令自己害怕的事」這是前美國總統夫人愛蓮娜·羅斯福給自己的期許，鼓勵大家勇敢無畏地面對未知的挑戰，而諾艾兒正是受到她這句話的啟發而決定每天做一件讓自己害怕的事。她在被公司無預警裁員以後，因不知該何去何從，所以把自己的恐懼全部寫了下來，有怕高、怕在眾人面前演講、怕後悔等，然後逐個克服、擊破它們，甚至將自己的經驗出版成一本書。她把恐懼當作人生的驅動力，她憑藉自己的勇敢，活出一個嶄新的、不一樣的自己。即便諾艾兒所恐懼的事和物充斥著她生活的周遭，而她卻坦然面對，敢於放下恐懼去接受新事物，克服討厭的舊事物，敢於走向未知，敢於迎接全新的自己。

「有困難是壞事也是好事，困難會逼著人想辦法，困難環境能鍛煉出人才來。」每個人都會有面對未知恐懼的時候，走向未知的環境固然困難，但逃避只會使人越來

越懦弱，只有正視和認清自己的恐懼才會使人越挫越勇，獲得成長。只有放下對未知的恐懼，才能走過前方的山路，看到藏在沿途上的美好風景，無論中間的路途多麼地曲折複雜，在穿過這道神秘迷霧後，就能收穫站在終點上的更好的自己。

4F 古健亨《放下》

有一個在偏遠地區教書的小學老師，有一天他問班上的同學：「大家有沒有討厭的人呢？」同學們聽完之後，有的默不作聲，有的輕輕搖搖頭，有的則猛烈的點頭。老師看到這個結果，就跟同學們說：「我們來玩一個遊戲，現在大家想一想，哪些人曾經得罪過你？他到底做了什麼令你討厭的事？如果他真的十分過分，就利用放學時間到河邊去找一塊大點的石頭，如果他的錯是小錯，你就找一塊小一點的石頭，把收集的石頭每天都帶回學校給老師看看。」同學們第一次聽見這個遊戲，感到非常有趣和新奇，放學後每個人都搶着到河邊去撿石頭。

第二天，大家都把昨天撿來的石頭拿出來，興高采烈地討論着。兩天，三天過去了……有的人的袋子越裝越大，似乎成了負擔，終於有人提出了問題：「老師，好累哦！為什麼每天都要帶着這些石頭。」老師笑了笑沒有說話，之後有同學道：「對啊！每天都背著這些石頭很累啊！」「如果你們覺得累，那麼就放下這些代表別人錯誤的石頭吧。」這時老師終於開口說。「學習寬恕別人的過犯，不要把它當成寶一樣記在心上，扛在肩上，時間久了，誰也受不了這種負擔。」

這個星期，同學們都上到了人生最寶貴的一課，袋子裏裝的石頭越多，所造成的負擔就越重。「寬容就像天上的細雨滋潤著大地，它賜福于寬容的人，也賜福于被寬容的人。」這是莎士比亞名劇《威尼斯商人》中一段臺詞。

人應該放下抱怨，放下仇恨，放下過去。許多人之所以痛苦是因為他們具有消極、不潔淨和自暴自棄的心態。除非你願意，不然沒有人能使你不快樂，沒有環境能使你沮喪可憐，沒有事情能使你自暴自棄。消極想法的影響不可低估，但積極想法的能量亦都不可低估。雖然「放下」是很困難的事，但是想想每天壓在你肩上的「龐然大物」，難道你不想擺脫它嗎？放下是一種坦然，而不是放棄；放下是一種大度，而不是隨緣；放下是一種徹悟，而不是縱容。

只有在放下時放下，你才能騰出雙手抓住真正屬於你的快樂和幸福。執著越多，煩惱就越多；計較越少，氣憤就越少。「海納百川，有容乃大；壁立千仞，無欲則剛。」此聯為清末政治家林則徐任兩廣總督時在總督府衙題書的堂聯。大海因為有寬廣的度量才容納了成百上千條河流；高山因為沒有勾心鬥角的凡世雜欲才如此的挺拔。我們也要學習這種海納百川的胸懷和壁立千仞的剛直。

中五級

5A 李汶芊《放下》

得到未必是福，失去未必是禍。人生各有渡口，各有各舟。緣起則聚，緣盡則散。來者要惜，去者要放。學會遺忘與放下，在傷痛中蛻變。保持堅強的心，對過去釋然，放下曾經。若執念太深，到哪裡都是囚徒。

梭羅曾說：「一個人越是有許多事情能夠放得下，他就越富有。」

放下，有時也是一種得到。

「種豆南山下，草盛豆苗稀。晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。」陶淵明曾仕途不順，空有滿腔豪情，卻無用武之地。於是，他選擇放下曾經，歸隱於他的桃花源。更於是，他得到了「木欣欣以向榮，泉涓涓而始流」的景色，得到了「引壺觴以自酌」的樂趣。陶淵明之所以富有能得到這些，得到這麼多深陷仕途之人可遇而不可求的東西，正是因為他懂得放下。

無法割捨之人，註定不能改變。放下，並不意味著永遠失去和軟弱。只是將他們暫時遺落封存在心中，為擁有更多更重要的東西。

我們的青春總是有許多割捨不下，我們的青春總是有許多念念不忘，但我們仍有更重要的東西值得我們去追逐，仍有一個更美好的未來等著我們去打造。我們常常以舊的失去來換取新的得到，可是連那新得到的也終有一天會在如梭的光陰之中化為陳年往事。

總之，對於事物總體的命運我們或許的確難以揣測，然而就最終的結局來說，失去與其帶來的執念，卻是無可避免的。

或許我們會面對曾經的苦難，可沈溺其中就是在精神上對自我的凌遲。除了讓痛苦延續，無他。人的手就那麼大，握不住的東西真的太多了。人應當活在當下，對傷痛的釋然不僅是與過去和解，更是同自我和解。所以更要學會接受、放下。

放下，也是一種智慧。

切莫饜於所成，耽於所溺。昔日輝煌，猶如鴻爪留泥，覆一新雪，便成雲煙。歐陽修筆下的莊宗成功時意氣之壯，只因逸豫，寵幸伶人，而致失敗之衰，身死國滅。仲永驕於所學，落得「泯然眾人矣」之果。昨日之成已為往事，明日之事無人知曉。

不要因昨日的成就而沾沾自喜，如食「鴉片」般精神萎靡失去向前的衝勁。當要學會放下昨日的輝煌，如飲美酒般暢快淋漓，開啓新的徵程。

人生之所以痛苦，根源是想要的過多。榮華富貴如晨曦的露水，功名利祿若秋冬的白霜。一切都不過因緣和合，終有一日會歸於黃土。放下對功名地位的執著，降低內心積聚的物質慾望，做一個自由簡單且快樂的人，不被舊我所奴役，不受外物所束縛。

志摩詩云：「輕輕的我走了，正如我輕輕地來，我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」。衣袖一揮，作別康橋，不再回頭。何其酒脫，何其曠達。旅途如是，生活未嘗不是這般。不論往昔結滿塵網，亦是星光璀璨，何不釋懷舊時痛，告別當時煌，踏上新征途，去迎接另一番景致。

揪著過往不肯放手，念念不忘過去的人，耿耿於懷過去的事，斤斤計較過去的情。在痛苦中難受著，煎熬著，折磨著。我看到你相當積極地吮吸你的傷口，難怪它不能結疤。這些苦不是別人強加給我們的，而是源於內心的不甘與不捨。看不開，放不下，無法解脫，歸根結底是自己不肯放過自己。提起千般煩，放下萬事空。

生命本就是一個不斷地失去與成長的過程，總是要無可奈何地失去一些重要的東西，以此來換取最終的成長。命裡有時終須有，命裡無時莫強求。沒有人可以在命運的流轉之中永遠立於不敗之地，更沒有人有辦法在生命之中永遠得到，而什麼都不失去，所以更要學會放下，方可成長。

故此世人皆嘆，人生若只如初見，何事秋風悲畫扇。終究在那一次又一次的放下與一次又一次的成長之中，我們不再畏縮、不再恐懼。因為我們在生命之中的一次又

一次的失去與得到之間，鍛鍊出了一種強大的心靈意志。正如那堅毅而遒勁的松柏，不再會為猛烈的風雨而輕易彎折它們挺拔的脊樑。我們會明白，沒什麼好感嘆的，無非是放下與否。

勇於放下，就會發現原來世界也可以如此美好。就如蟬、樹葉，它們沒有離我們而去。蟬殼可作藥材，落葉歸根，本是大自然規律。我們終究明白一切終將會過去，一切也終將會成為陳跡，但是總是會有一些值得回憶的美好留駐在我們的心田，那便是得與失的價值所在，更是最好的收場。

此生固短，風不停吹。枯榮有數，得失難量。放下得失心，便是自在人。

5A 張鐸璐《放下執念》

執念，想必是世人皆有，它可以是我們奮鬥的目標，是過往美好的回憶，又或是那使人在無數個夜晚裡情緒泛濫的悔恨。

顧名思義，執念指的是因執著而產生的念頭，是我們內心中最渴望爬上的山峰。因為擁有執念，人們總是會不顧一切地為理想而付出；因為擁有執念，人們總是想改變過去，最終罔顧他人的批評而為之努力及行動，總希望有日能光明正大地站在那山峰之上，或改變那殘破的過往。然而，這執念卻使人疲倦不堪。

為了完善自己的執念，我們給自己設立多不勝數的目標，計劃出一個個理想的階段，不斷朝之努力以逐漸銜接至最終的理想執念——那刻著每人心中完美人生：考高分、穩定工作、穩定收入、美好婚姻等等……基於現代社會的價值觀念，大多數人的一生都在朝著資本富裕努力，目的是共同的——享受愉悅幸福的人生，所以可以說是獨特卻大同小異的執念。獨特在哪呢？獨特來源於人們不甘平凡的靈魂，因為不願成為庸人，人們往後不再單想著如何達到自己的執念，而是思考如何快速的達到執念，設立比他人更豐富的執念，甚至把每一個理想階段都變成執念，亦不再是銜接點。林清玄先生曾說過：「好的圍棋要慢慢下，好的生活歷程要細細品味，不要急著把棋盤下滿，也不要匆忙地走人生的路」，可我們總想著要在眾多執念中脫穎而出，急著比他人先達到完美人生，卻忽略了生活最簡單的美好，一心想著把自己變身成「成功學家」，以滿足自己的勝負欲。我們不斷告訴自己幸福的生活必須達成各階段的成就才能享受，年少時渴望成長，年老後奢望還童；學生時代追求實際答案，在社會卻追求不切實際的理想；窘迫時追求出名，成名後卻又懷念自由，人的慾望無窮無盡，於是我們的一生陷入求而不得的死循環，不給自己一絲喘息的機會，一生都在背負著沉重的執念爬行，唯獨忘記了當下的美好。

毛姆在《月亮和六便士》中寫道：「唯一重要的是，永恆的現在」，我們需要清楚意識到，理想的幸福並不需要不斷回憶，也不需要拼命追逐，把握永恆的現在便能體驗到那愉悅幸福的人生，享受充滿煙火氣息的生活，感受世界美好的自然，簡單樸素地過好當下的生活。「人生就像一座山，重要的不是它的高低，而在於靈秀；人生就像一場雨，重要的不是它的大小，而在於及時。」出自魯迅，無論你是否功成名就，你的人生也是獨特的，它多姿多彩，它匯聚著你的汗水、笑容、淚水，它有著好與壞，每個人的人生都充斥著各自的故事與背景，或許無法實力過人，但這世界上也只有你一人能代表你自己，因為靈魂永遠獨一無二。所以，放下執念、著眼當下，人生短暫，我們沒有必要為了達到執念而逼迫自己，浪費這本該充滿快樂與幸福的一生。

人生若塵露，天道邈悠悠。

5A 梁禧信《放下執著》

從前，有個人手上握着一把泥土，一直不肯放手，堅信裏面有很重要的東西。旁人取笑他，他不理會。跌倒在地，依然不放手。直至一天下雨，手上的泥土融化跌在地上，他鬆開手，什麼也沒有。這個人，像不像你和我呢？緊握着某些東西，堅信着，最終卻其實什麼也沒有。人，懂得拿起，更應懂得放下。而當中最重要，是懂得放下執著。

人有各種的執著——對慾望的執著，堅決要得到一些物品，一些關係；對能力的執著，堅決提升自己的能力，成為更強，更成功的人；對信念的執著，堅決實踐自己的理想，希望改變別人，改變社會。這些執著，好像也不是壞事，能令我們有動力。可是，當我們緊握不放，為這些執著不願聆聽別人、不思考、只單純盲目追求。這些執著便會變成一種固執，一種毒藥，一灘泥沙，使人深陷其中，不能離開。所以更應及早放下。

莊子曾說：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已！已而為知者，殆而已矣！」人生有限，但有太多東西是無限，永不止境的。當我們追求一樣東西，得到後，便會追求另一樣東西，沒有停止，所以說人的慾望是無窮無盡的。有限的我們更會妄求得到所有知識，結果必然失敗。既然不會停止，不會成功，為何還要執著呢？倒不如放下執念，接受自己的有限，不靠蠻力，不過度追求，而合理地、遵循規律地尋求，順其自然，適可而止。人要放下，才能真實擁有。一直追求更多，根本只是享受得到後的十多秒快感，之後便隨便扔在一旁。放下，才能真正享受努力後的成果，並真正握着它。

有一天，一條小魚問一條老魚：「海洋在哪裡？我要去找它！」老魚說：「海洋？你就在海洋當中了啊！」小魚說：「不！這不是海洋！這是水！」老魚說：「我們一直都在其中，沒有離開。」有時，我們所執著的東西，會不會其實我們已經擁有，只是我們不曾發現？可人卻一直追求，一直尋找，不曾回頭看看。自從出生，我們便被教導要追尋自己的夢想、自己的理想。但是，人更應被教導放下、停下，那些可能自己一直苦苦追求的東西，已經早早出現在自己身邊。放下執著，不要再奔跑了。慢慢、走吧！活在當下，更能發現生活中的美好，不必再費力執着。

儒家推崇義命分立，以義安命。義，即是正確的事，應該做的事。命，是指命限，是生命中的限制。我們的一生中有很多執著，我們期望社會變得更好，期望自己堅信的價值觀能夠實踐。可是，很多時候我們也不能作出什麼改變。無力感便逐漸滲出，最終把我們的溺死。此時，我們的執著確實無錯，但卻會令我們深陷痛苦。見證着徒勞無功，自己的執著被人踐踏。這時，你更應放下，不是放下心中信念，而是放下自責。當我們見到有個小孩快要掉進井裏，我們會生起了「不忍之心」，不希望見到他受傷害，所以決定去救他，那就是做了一件正確的事，即是實踐了「義」。但可能自己有傷患在身，所以怎樣盡力也跑得不夠快去把小孩救上來，那就是「命」了。當我們盡全力，最後依然事與願違，這便是命的範疇，沒有值得埋怨之處。遇到命限時，我們只要盡了義，就問心無愧了。儒家也說：「富則兼濟天下，窮則獨善其身。」因此不同的情況，不同的境遇，實踐「義」的方式也不同，所以放下執著吧，盡力便可，內省不疚，夫何憂何懼？

放下執著，順其自然，不是為了別人，而是為了自己。人有太多的限制，人的力量也太微小。順其自然，凡事盡了力便可，不要妄求，不要妄執。放下，才能前行。

5A 鄔凱娜《放下》

你的星球在眾多星球中平平無奇，放眼望去，只得一聲太不起眼了。四周的顏色，也並非灰暗，猶如莫蘭迪色，一切顏色都以最樸素清淡的方式環繞著這個小小星球。

你最愛的活動，便是每晚躺在草坪上，仰望天上的各個恆星。那一閃一閃的星光，是你最嚮往的模樣。你每每舉手張開，抓住的卻是次次的虛無。年年輪輪，輪輪回回。風吹過你的臉頰，卻也不知曉你心中那小小的，在意放不下的，點點執念。

你從未想過，會在這個星球上，拾起一個光芒四射的存在。

這個玻璃瓶裡的五彩琉璃，閃耀著的，是你從未見過的高飽和度——你從未見過的鮮豔。你暗沉的眸色，第一次感受到了你心中，真正認為的光。那一層層光，反射在你的雙眼中。你第一次覺得，這個星球有了值得欣賞、值得珍惜、值得沉浸的東西。

那日起，這個裝滿光鮮的玻璃瓶，便從未離開過你的身邊。或者說，那日起，你便從未離開過，這個裝滿光鮮的玻璃瓶的身旁。

晨曦，你欣賞著它在日出的照耀下反射的層層色彩；午間，你撫摸著它光滑的外殼，指尖輕微地與它碰出叮噠聲響；夜深，你趴著，靜靜地看著它在漆黑的一切中依舊閃爍著點點光燦。就這樣，日復一日，年復一年。

猶如你曾經躺在草坪上，與時間打過的交道一般長。

長到——你忘了每日給花的澆水、忘了每日與鳥兒的問候、忘了每晚和星空的仰望……忘了——這個莫蘭迪色般的小小星球，並容不下過於光鮮靚麗的存在。

星球的顏色一天暗淡過一天。但這不妨礙你依舊每日打開八音盒，伴著零零碎碎的音樂，觀賞著這鮮豔的玻璃瓶。你的花海卸去了妝容，你的百鳥林中隱去了歌聲，你的夜晚，不再有繁星。而這些，你又何嘗不知？不然，何以解釋你的眼眸望凝視著玻璃瓶時，那泛起的點點淚光？

它們說，它們看到了一個被纏繞著的人每日在這個星球行走。它們說的是誰，我想你應該心知肚明。即便這次風再次吹過你的臉頰，你依然得承認，它其實知曉了一切。

暗淡達到了極致，暗淡達到了萬物失落的巔峰。

你看不清路了。你在狂風中緊抱著彩色玻璃瓶，艱難地閉著眼向前走，腿卻是止不住地顫抖，淚水卻是止不住地掉，無論多麼悲傷，但一切聲音，仿佛都淹沒在了無盡的黑暗中，落入了沒有回音的深淵。命中註定的，那清脆的一聲，玻璃與地面碰撞，碎裂，的聲音——「哐當——」，打破了這無盡的死寂。

一瞬間，聲音重新回到了你的耳中。你慢慢的睜開了雙眼。

臉上依舊是未乾涸的淚痕，眼中仍殘留著點滴淚水，但反射在你瞳孔中的，是色彩。是那一個個琉璃，慢慢從一群玻璃殘渣中，猶如溫柔的螢火蟲般，緩緩升起，飛向星球各處的模樣。世界，一點一滴地，再次被點綴上了顏色。尚久後，你眼中看到的世界，是你熟悉的那個，也是最親切的，莫蘭迪色星球。

它們笑著問，是誰的嘴角再次揚起了笑容，是誰的手掌鬆開了纖繩，是誰的內心，放下了曾經的那些種種？

夕陽下的花海，那個身影依舊是你；星空下的草坪，那個風好奇的孩子，依舊是你；宇宙中的一處，那個緊緊抱著玻璃瓶的背影，也終於，不再是你。

5A 劉翰彬《放下》

放下是什麼呢？放下所帶來的意義是什麼呢？現今的年輕人認為放下就是放棄一些自己想到達到的目標，他們質疑著為什麼要放棄。就如孟子曾曰：「魚，我所欲也，熊掌，亦我所欲也。兩者不可兼得。捨魚而取熊掌者也。生，我所欲也，義，亦我所欲也。二者不可兼得。捨生而取義者也。」在我們的生命中，我們會面對魚與熊掌難以取捨的困境。但是我們必須要學會放下一些事情，選擇更適合的，我們才能擁有更加精彩的未來。

放下並不同於放棄，屈服在別人的流言蜚語中。放下在意別人對自己的看法，我們能夠不必瞻前顧後，取悅別人的情況下，做著自己想要做到的目標。世界著名導演卡梅隆在拍攝電影《阿凡達》時面對著眾人的質疑之聲，面對著繼續拍攝及放棄拍攝的選擇，他放下了在意這些流言蜚語，選擇積極地籌備和向其他攝影界的大師學習，最終他使該電影獲得獎項。他的放下，並不是放棄自己的事業，而是放下在意他們的流言蜚語。放下使他獲得了職業生涯中卓越的成就，因為他放下了在意別人的看法，他不再屈服於他人的評價中，他能夠更加專心地發展自己的事業。是他的放下造就了他的成功。而身為年青人的我們擁有著大好青春，我們是否應該放下他人對自己的看法呢？我想我們應該選擇不去取悅他人，不必為別人而活，而是為自己而活，在追逐理想的跑道中盡情地狂奔。

放下抱怨能夠令我們的思想變得正面，樂觀，不再以負面的方式去面對自己的缺陷。以中國著名殘疾作家張海迪為例，她在五歲時因為脊髓血管瘤而高位截癱。起初面臨著身體的各種不適應時，她時常向父母抱怨著為什麼要她年紀輕輕便要面對這輩子都要靠輪椅代步的命運。但是當父親和母親給她無微不至的照顧和給予不同的機會讓她學習知識。她便想到即使身體上的缺陷讓她不能步行，但是她能靠著後天的努力來裝備自己，讓自己能夠像別人一樣擁有前程似錦的未來。面對著抱怨還是以積極的態度面對，她放下抱怨，以正面積極的心態面對接下來的人生。她以自己精湛的文字來講述自己成為殘疾人士後的心路歷程，例如《輪椅上的夢》上時常鼓勵人們以正面的態度面對生活，抱怨並不能夠讓自己變得強大，而是一種懦弱的表現。這本書也成為了最受暢銷的好書之一。是她接受自己的缺陷，放下了抱怨，選擇了以樂觀的態度追逐自己的夢。是她的放下造就她的成功。

她在《輪椅上的夢》說過「我不僅僅要活著，更要好好的活著，要活出詩意來，要追求完美的人生。」可見她面對著身體的缺陷，她選擇放下抱怨，選擇以正面的生活治癒自己。而我們呢？我們四肢健全，我們竟然因為自己在學業方面的不亮眼而抱怨命運的不公？要知道人生並非一帆風順，抱怨只會讓自己一蹶不振，而放下抱怨，能夠讓我們正視自己，為自己尋找更多的機會展示自我。我們每個人都有夢，一個心中美麗的夢，只要我們堅定信心，努力追逐，永不放棄，相信我們一定能實現自己的夢想。

同時，我們也應該放下自己的身段。放下自己的身段能使我們虛心受教。以著名導演王家衛為例，他一同為人謙虛。他懂得放下自己身為國際大導演的名銜，放下自己的身段。他在拍攝電影《一代宗師》時向武術大師學習武術，積極地跟隨大師的標準拍攝電影，在他和一群演員的努力下。皇天不負苦心人，他的作品奪得多項獎項。他放下自己的身段，虛心地向不同領域方面的專家學習，使他獲益良多之余也運用其知識應用在他的作品中。是他的放下造就他的事業。假如他沒有放下自己的身段，趾高氣揚地對著所有的工作人員，把大師的教導當成耳邊風，相信他的電影不能夠獲得如此卓越的成就。

這三項放下的的例子，證明放下並非自暴自棄的表現，而是一種明智之舉，讓我們選擇更好的選擇。生活雖然滿是困難，但是只要我們學會放下一些不必要的東西，選擇價值更高的選擇，相信我們一定能從中成長，繼續在青春的道路上發光發熱。

5B 陳芷禧《內外的放下》

「放下」兩個字，知易行難。口裏明明說了要放下，行動起來卻感到困難重重，力不從心。而且，勸人放下很容易，說幾句安慰話就行，但當自己要放下的時候，我們是否又能從容面對，在內外做到真正的放下？

在外，放下物質、財富、慾望。

西方社會的我們不再懂得過簡單的生活，過多物質財富，過多選擇、過多欲望，讓大多數人都容易被壓垮在自己的擁有物之下，沒意識地成了行屍走肉的奴隸。因為我們總是聽命於愈來愈多的欲望，以為擁有的愈多，就愈自我滿足和有成就感，但孰不知我們正被身外物一步一步占有。太多東西侵占了、裹挾了、從根本上改變了我們。我們的頭腦像一個漸漸堆滿舊物的倉庫一樣，被塞得滿滿的。《道德經》中提到「罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，恆足矣。」人的慾望就像深不見底的大海，沉淪於貪慾的泥潭無法自拔，不是得到的太少，而是我們想要的太多。與此同時，在物慾鼎盛的風氣底下，冲道瑜伽创始人冲正弘倡导的瑜伽理念

「斷舍離」逐漸普及世界，指斷絕不需要的東西；舍去多余的事物；脫離對物品的執着。而背後的極簡主義生活持「擁有質量、而不是追求數量」的原則，拒絕貪婪物慾的陋習，以「少就是好」成了他們生活最純粹的依歸。古人云：「心足則物常有餘，心貪則物常不足。」唯有放下對身外物的貪著之心，放輕物質利益、名譽地位，做到感恩知足，看清楚欲望就只是欲望本身，就不會盲目地把人生耗在追求這些身外物上。

在內，放下過往未來、放下嗔念。

人不乏在過去的追悔和對未來的憂思中徘徊，但糾纏與命運中的過往、未來，不過就是命運當中的另一種負擔。有時候禁錮我們的，不是環境設下的牢籠，也不是他人施與的壓力，而是我們自己將自己囚禁，局限在狹隘的空間裡。烏江亭長勸項羽趕快渡江時，項羽因為「虞姬死而子弟散」、無臉面見江東父老、捍衛霸王的榮譽，他最終選擇向命運低頭自刎而死，執著過去的羞恥難當，而非過江東山再起。諸葛亮事事三思而行，魏延兵出子午谷奇襲長安本是條妙計，無奈諸葛亮顧慮太多，將對手考慮得太聰明，最終放棄計劃，使得大好戰機就此溜走，以致六出祁山而无功，几伐中原而未果，憾死五丈原軍中。如佛陀所言「不悲過去，非貪未來，心系當下，由此安詳。」放下、釋懷、隨它去，過去的事情就讓它過去了，未來的事情永遠都不知道，活不出嶄新的當下才是最可怕的事。與其在過去和未來之間執著得焦頭爛額，甚至難以解脫，倒不如放下來得坦然，活在每一刻的當下才是最重要的。

「嗔」是人類種種情緒之中危害最大的，佛教三毒之一以此為最惡。《大乘五蘊論》中說：「云何為嗔？調於有情，樂作損害為性。」就是仇恨心和憤怒心太重，嗔念重的人以損害別人的情來獲得快感。《靈樞》提出「怒則氣機郁滯不通，不通則百病始生。」當人們生出心中的嗔恨時，首害必是自己的身體，得不償失。人與人之間的衝突，社會上的矛盾，國家間的戰爭，大多是由於嗔念作祟，最後造成了無法彌補的傷害。生氣其實對解決問題毫無意義，不去探究解決問題的方法，只是一味地發怒，指責他人，對別人大打出手，問題根本沒有得到解決。法官加里曼和律師理查德，兩人由於工作上的衝突逐漸演變成個人的恩怨，最後成了互不相容的仇敵。二人出海尋找一種奇樹時分別坐在船尾和船頭，不幸遇到大風暴，二人在臨死之前都興奮說道將看到我的仇人比我先死。兩人的悲劇，是因嗔成痴的悲劇。他們不自覺地成了嗔念和怨憎會苦的受害者而不能自拔。俗話說：「發脾氣是本能，控制脾氣是本事。」只有放下嗔念，放下我執，設身處地多為別人著想。當遇到困難時不要怨恨抱怨，時刻觀照自己的心，用冷靜不帶怒氣的心來處理事情才是真正的放下「嗔」。

「智者無為，愚人自縛」，人通常喜歡給自己的心靈套上枷鎖，添加壓力。人生路上的一切煩惱，歸根就是在生活中沒學會放下，變得越來越累，越來越辛苦。「拿得起，放得下」當你放下這一切時，心靈就會得到解脫。

5B 張綺程《放下·面具》

在這車馬如龍的社會下，每個人都會在暗底裏與別人比較，比誰更善良，比誰更漂亮，比誰更有錢，所以我開始在乎別人對我的目光，我戴上面具對着不同的人，掩飾自己內心中的所有情緒，所有不滿的情緒都藏在面具後，用充滿笑容的面具對着每個人，嘗試以自己最好的一面展示給所有人，不容許別人對我有一絲的不滿。

但這真的好嗎？

今天，我一如既往上班工作，帶着面具努力扮演一位好好小姐。到午膳的時候，我與幾個同事結伴到外吃午飯。在飯桌上，他們都在互相攀比，各自炫耀自己，而我沒有什麼可炫耀，在他們之中格格不入，所以我也只能用充滿笑容的面具附和他們，但其實我一點都不想知道他們有多厲害。之後，他們甚至揶揄我，話中有話地諷刺我沒有一些貴重東西在旁，聽到這些我沒有大發雷霆，而是將所有不快都硬生生地吞下，臉上帶着笑容聽着他們挖苦我的句子，用面具掩飾我的不愉快。我深知不可以撕破臉皮，若要在別人眼中有一個好印象，我只可忍了下來。我明白我的容忍是有限度的，但我只能這樣做。

到差不多下班的時候，有一個同事走過來我的座位，跟我說：「我今天有事不能加班，可不可以幫我修改這文件？」，我十分無奈，我知道這不是我應該做的，正想拒絕他，他卻不懷好意地跟我說：「我知道你很好人，不會拒絕我的吧。」，我頓時愕然，我知道不可得罪他，只好答應他。我不想破壞我的形象，即使知道他在佔我便宜，我也要帶着面具扮演好好小姐，接受不公平的待遇。

結果，半夜才回到家。我暫時放下面具，所有不開心都顯露在臉上，沒有面具上的笑容的光彩，盡情地發洩所有不滿，再帶上千瘡百孔的面具。

假日，我和朋友約在咖啡店相見，剛開始聊一些日常事情，後來，他跟我吐槽所有不快事情，我都靜靜地聆聽著。突然，有一個衣冠楚楚的男子不小心撞到我，但他第一句卻不肖地說：「你自己小心一些，弄到我撞到你。」，我朋友看見正想責鬧他蠻不講理，我立刻阻止他，並跟那位男子說：「對不起。」，事情才完結。

朋友一臉不滿，怏怏不樂地問我：「為何要這樣做？你明明沒有錯，你應該站出來為自己發聲。」，我就笑着跟他說：「其他客人在看着我們，就不要把事情弄那麼大。」，他聽到後就沉默了，我也笑着帶過。準備離開的時候，他問了我：「你不辛苦嗎？」，我說：「我沒事呀。」，最後大家都離開了。朋友這句看似是簡單的句子，卻在心中下了烙印。

回到家後，回想朋友那句說話，我哭了，我當然辛苦，每天都帶着破爛不堪的面具，虛假地對着每個人，隱藏自己真正的情緒，即使面對多年認識的朋友，我也戴上面具對着他，心中的話全爛在肚子裏，根本沒有了「我」，活得根本不自在。我想了很久，其實，我應該像朋友一樣，展示真實的一面，不開心就說出來，感到不公就站出來，我要放下面具，放下別人對我的看法。

隔天上班，我臉上展露的都是最真實的情緒，開心就笑，不滿就黑臉，同事看到我的轉變，對我說：「你今天和之前很不一樣，變得更真實。」，我頓時感到如釋重負，心中湧出一股快意，原來放下面具，是那麼開心的。

做人要捨得放下，放下不切實際的期待，放下沒有結果的執着，才能收穫更多的快樂和幸福。《臥虎藏龍》中有一句：「當你緊握雙手，裡面什麼也沒有；當你開啟雙手，世界就在你手中」，有時我們願意放下，自然會得到更多，但每個人都希望自己擁有而不願放下，甚至還渴求更多。經商的人，得到了千萬，夢想著億萬；從政的人，當上了市長，還想當總統；賭博的人，贏了這一次，還想贏下一次，而他們會帶着面具來掩飾自己的真正目的，帶着慈善家的面具，帶着正義的面具，帶着不在乎錢的面具，這些都是為了可以追求更多，而面具也變成他們的日用品，結果是越來越放不下。

在這社會中，有些人就是因為沒有懂得放下，而毀了自己，有時我們太在乎別人對自己的看法，不想讓別人失望，覺得很多事情都是自己的責任，在重重壓力下，我們被壓得喘不過氣來，使人生發生停滯。在二零二一年開學初，已發生多宗學童自殺事

件，而這些事情都不想在自己身上發生，所以要放下一些東西，打開對自己的枷鎖，不再壓抑自己，《管他去死是人生最大的自由》這本書提倡的「幹捨離」正正是我們要學習的，減少內心的雜亂，擺脫生活中讓自己心煩的人事物，將內心的空間保留給自己由衷在乎的對象，可能這樣做就活得更自在。

5B 06 賴依玲《聊隨緣，放下》

人們常說隨緣隨緣，這些看起來像放下的話，他們是否真放下，不理俗念了？我看貌似是。

今年過年時我也說的最多的一句隨緣，我想開關回去深圳過年，我畢竟是在那裡長大的，可惜我若真回去了學業難以打理，那我就對開關表示隨緣吧，一切皆有天註定。

這詞語遍佈於我的心大的同學口中，他們等待考試成績出爐時，也是嘴裡念叨著這些詞語，什麼阿彌陀佛，佛祖保佑，隨緣隨緣之類的，他們覺得在等待的時候已經什麼都做不了了，那就隨緣吧，反正成績已然被決定了，未來的軌跡都已經被註定了，聊著聊著便聊到了平行宇宙，年輕人思想開拓，有時候倒也是新鮮。

突如其來的一場疫情，阻斷了許多人的生路，人們走投無路之際便會不知所措的說“已經都這樣了，那就隨緣吧”，特別是小商鋪等的理事人，他們看著日漸低落的生意，無法徹底痊癒的疫情，一波又一波的接著爆發，心裡知曉已經做不了什麼去維護自己的生意了，那就隨緣吧。

這詞語出於佛學，卻融於人間煙火，下至個人，上至國際。我看歐洲國家對疫情也頗有些“放下”的意思，他們打算不再執著於防護和治療染上疾的市民，他們打算和病毒共存，這又何不是一種對疫情傳播的“隨緣，放下”心態呢？

我聽聞隨緣在佛家中的定義是在“因”時自己已經盡力做了，在等待“果”時不做任何事情，只要“因”對了，“果”必然也歪不到哪去了，這時已經無法妙手回春挽救或者干擾這件事的結果，便是真正的隨緣，隨的是一份你控制不了走向的東西。這樣看來，世人又仿佛真像是隨緣了，小商鋪控制不了疫情的走向，學生控制不了分數的變動，歐洲國家控制不了傳播的情況等，皆是隨了控制不了的東西，那難道世人都早早悟出了隨緣這門哲學？

那自然是非也的，在我看了隨緣真正的定義後，以上幾個例子皆是，自暴自棄！

我個人想回深圳，可我沒有在這“因”上做任何事情，我也做不了，所以這個“果”怕也是難以得出，我想放下，但是事實是我盼著開關，我盼著回家，這種心思一分一刻也不曾忘卻頓悟，自然也談不上放下，所以我通過自欺欺人自暴自棄的方式想斷絕我的念想，再下去怕是要走火入魔。這可以套在剩下的所有例子裡面。學生們等著成績時他們該說隨緣嗎？他們若在備考期間準備好了應試，出來了不必說出口必然也是心知肚明那個“果”的了，真正需要“佛祖保佑”的是那些不認真備考的人，他們既然在“因”上面都不曾盡全力，又有什麼資格說“隨緣”？他們能隨哪門子的緣？因此同樣的自暴自棄，想找佛祖不保佑為藉口當他們考差的原因，我見多了也真覺得有趣。尤其是小商鋪，他們比我，比學生的能力更甚，如果生意差了，他們可以上街派傳單等，而不是坐在那等顧客自己來，完全沒想過在“因”上加把勁，今兒就算是釋迦摩尼來了你生意也隨不了緣好起來。我見過許多這樣的小店鋪，上海街18號附近有一家米線店，他們的老闆就坐在那等客人自己進來，這樣的店鋪他們隨疫情過去的緣是假，放下了收益倒是真。國際，比任何人都更有能力的人群，歐洲的這幫人群直接明顯的自暴自棄，管不了就不管了，美曰其名與病毒共存，真實情況是叫市民自生自滅。

那麼什麼是真正的放下，隨緣。

放下是一種生活的智慧。

我剛提過的，釋迦摩尼佛，有聞他本來是太子，衣食無憂繁華富貴，卻因為目睹了生老病死而直接出家了。出家的生活人人皆知貧苦無比，身為一個太子能果斷地捨棄這些物質上的身外之物實在是令人敬佩，他放下這一切僅是因為悟到了人間生死，坦然的面對這些事物，放下是一種生活的智慧，智人知曉他們應該隨著心之所向去尋找對他而言真正有意義的事情，這種放下是他自願的，而不是上述魑魅魍魎的例子口中的被迫放下。

放下是一種頓悟和坦然。

還有不曾提過的，清世祖順治，這位不但衣食無憂，還天資聰穎，小到詩文書法大到治國安邦無一不是卓有成就的。但他二十歲時悟通世間無常，遁入佛門，擯棄了世人對他文采的讚賞和他獲得過的種種榮耀，一切別人此生都求之不得的事物他坦然的拋掉，至此一身輕地去尋找自己對世間真正的頓悟。

放下是及時的話，才能真正追尋屬於自己的快樂。

另一位估計你很難把他和真正意義上的隨緣掛鉤，他是馬雲。馬雲年輕時考重點小學高中全都失敗了，後來考大學也嘗試了三次才成功，但他在“因”上面盡了全力，沒有任何放棄的意味，坦然面對自己的失敗，一次不行那就再來一次，放下對眼前其他功利的追逐，例如早早的去打工進入社會。他只為了成就自己的夢想，那都已經盡了全力了，“果”又能差到哪去？顯而易見，他的阿里巴巴證明他在“因”上的努力是完全正確的。

有人放下世俗遁入空門是尋找到真正的對他而言有意義的事，有人放下名利是要追逐真正的夢想，他們都坦然的，及時的知道自己該放下些什麼才能達到最後的目的。他們都是智慧的，知道真正屬於自己的是什麼。我呢？我能放下對開關的執念，去尋找和發現我現下正在經歷的美好嗎？包括那些學生商鋪更別論國際，人們願意放下此刻的輕鬆，玩樂和執念去發掘真正的有意義的未來嗎？我覺著是很難的。

否則世上哪還有這麼多不如意的事。

人們常說隨緣隨緣，這些看起來像放下的話，他們是否真放下，不理俗念了？我看倒未必像。

5C 雷澄竹《放下過去》

太陽慢慢地向西邊落下，與海平面平行，海上倒映着太陽害羞的倒影，猶如一個花季少女，面上紅通通的，好看極了。天空中出現一片片的火燒雲，此絕美的景色不禁令我看出了神。當我回過神來時，卻發現那花季少女已然不見，天空已換上了另一套的衣裳，海上的倒影已轉成柔和的月光。

「各位同學，休息結束了，過來集合吧。」話音剛落，同學們便迅速排好了兩行。老師繼續說道：「我們來到這個訓練營，目的是為了培養你們的勇氣及勇於面對難關的精神。因此，今日最後的活動便是獨自登山，我們會派發手套電筒給你們，但若你們想挑戰自己，也可選擇不用，途中會有些小記號，你們只需沿着記號走到山頂就當任務成功。」語畢，同學們皆興高采烈地收拾行裝，準備出發，不少同學互相討論着對策，場面頓時熱鬧非常，相反，我卻留下了原地，老師剛才說的話彷彿就在錄音機般在我腦海循環播放，雙腳亦好像綁了一塊千斤重的大石，舉步難行。我回頭望向那漆黑的山路，那裏漆黑一片，連一點光都無法逃進去，只依稀看見有一條小徑，茂密的大樹為那裏增添了幾分陰森恐怖。

一想起我要行上那恐怖無光的山路，我便開始打寒顫，腦海中想起了那一晚的經歷……那是個寒冷的夜晚，因為明天上課，我便早早睡了，突然在凌晨時分，我感覺我的身體被人壓住了，我瞪大雙眼想看看發生了什麼，卻發現我動彈不得，連聲音也無法發出，我對這種情況毫無頭緒，但因為過於慌張，我已經滿頭大汗，汗珠打濕了我整個枕頭，但我卻什麼也不能做。瞬間，我的眼睛充滿了淚水，淚珠在我面額上任意流淌，我無助得只能眼睜睜看着天花板，任由眼淚肆意地道出。只記得最後，我的

身體仍然動彈不得，但眼皮已累得垂下來了，就這樣，這個驚心動魄的經過就這樣完結。但不幸的是，因為驚嚇過度，翌日我生了一場大病。

「一心！」允行的叫喚讓我從回憶中抽離。「你怎麼了？為何滿頭大汗呢！」他眉頭緊皺，滿面擔心地問道，為了不讓他擔心，我強顏歡笑地說道：「沒有呢！只是太熱了，我們快點去準備吧！」

很快，老師便集合同學並依次安排我們出發。「一心，到你了，」說罷便將手電筒放在我微微冒汗的掌心裏。

我戰戰兢兢地走到第一個階梯前，抬頭望向那彷彿永無止境的山頂，再低望向在我手中的手電筒，正當我想開手電筒之際，我腦海中突然閃過老師剛說過的「勇於面對困難的精神。」因此我咬緊牙關，握緊拳頭，慢慢地向山頂前進。

剛開始的時候，我還未熟悉那漆黑一片的環境，因此只依稀看到前一個階梯，周圍很靜，靜得彷彿這空間只有我一個人，而此刻我只聽到我那砰砰亂跳的心跳聲以及被風撫摸過而微微搖晃的大樹聲。我開始加速步伐，調整呼吸讓自己冷靜下來。

漸漸地我開始找到適應黑暗的方法，而那慌張的心亦平靜了下來。我抬頭望向那近在眼前終點，懷着堅定的心邁步向前，很快，我便到達了終點，那裏有一大片平地，放眼望去是燈火通明的香港景色，萬家燈火這般收盡在我眼底，在這美輪美奐的景色下，我原來沉重的心情也變得輕快了，心中的陰影也一掃而空，心中豁然開朗。心中慶幸着自己可以鼓起勇氣獨自來到終點，對那件事也沒有那麼耿耿於懷了。

通過這件事讓我明白到其實不用那麼執着於過去，就以我這件事為為例，若我執着於過去就會錯過了這絕美的夜景，其實上一秒已成為歷史，但既然歷史無法改變，那不何不去坦然面對呢？我們可以做的事從過去中成長，而並非讓歷史成為我們的絆腳石。試想若科學家糾纏於以往的錯誤而不繼續研究，我想我們並非會有如今的便利及科技的發達。害怕的並非不幸的過去，而是我們缺乏去勇敢面對的心。不要再困於以往的監獄裏了，我們應該做的是面對自己，迎接屬於美好的未來，若過去不幸，那就去造就一個幸福的未來吧！

5C09 黃穗欣《放下》

曾有人說過「痛苦的本身是源於自己」，痛苦是來源於人的慾望得不到滿足，因而執念太深，使自己陷入悲痛和不甘的漩渦之中。唯有放下才是解決之道。

一個秋季的下午，我坐在河旁的一張椅子上閱讀一本小說，大概是述說一位大亨在年輕的時候為追逐名利而忽略愛人，愛人轉移另嫁他人，他孤獨身棲。年老的時候，因厭倦勾心鬥角而選擇隱居，在寂寞及回憶的折磨之中孤獨終老。看完後，我靜靜地看着流蕩的河水，陷入深深的沉思。

他早已名成利就，為何仍為年輕的往事而痛苦？正當我大惑不解之時，旁邊樹上的枯葉掉落在我身上，我頓時恍然大悟。大亨想要的太多了，想名利愛情雙豐收，無法割捨其一。但人世間哪有十全十美，他得到名利卻失去愛情，而自己則無法放下甜蜜，因而令自己終身痛苦。若其早早放下，令所有的回憶化作一攤海水，隨時間的流逝，由驚濤駭浪的大海流入平靜的江河，把鹹水化作淡水，在時間中沖淡一切的甜蜜與激情，令自己不用在回憶的思潮中悲傷而抱憾而去。一如眼前的落葉，生長在春季，當置身在春夏草木茂盛，繁花似錦的繁華季節，卻不願抵受秋風的侵略，不再找緊樹枝留戀自己曾在的風光與榮華，自甘落下，放下名利，落葉歸根，和牠的親朋好友渡過最後的時光，回歸平淡。不用抵受秋冬的寒風吹襲。

「魚與熊掌，兩者不可兼得。」榮華富貴和平淡幸福二者皆是。想要安穩的生活注定是要放棄追逐名利。若兩者皆然留住，只會令自己辛苦，因得不到而不甘，會令自己繼續在痛苦的漩渦中不斷掙扎，直至死去那刻對世間仍有執念與遺憾。何不放下執念，珍惜當下所擁有，知足常樂呢？

每個人心內都有自己的追求及心中的道，何不把其他雜念及執念放下，全力遵從內心的道？

僧道之人，能放下世間的繁華，放下紅塵俗事，放下那染盡風霜的頭髮，任由他人用力把其髮絲一條一條剃落，把他們在俗世之中留下的煩惱與牽掛剃去，消淨六根。放下一切追隨佛教，此生與塵世再無瓜葛。

儒家學者一生追求儒家的仁義禮德信，寧願一生清貧也要遵守自己內心的道。放下繁華富貴，亦不願與小人同流合污，清貧且快樂。正是這種能放下自己私欲的行為，才真正實現到「捨生取義」。寧願死也不願因為貪心而違背仁義道德。

放下無謂的執念，明確自己所追尋的理想與目標，才能在抉擇時不會因為捨棄而感到苦不堪言，不斷追悔莫及。

一陣秋風吹走了我身上的那葉枯葉，最終牠回到樹下，和其他枯葉一樣躺在樹根上，享受其平淡的生活。放下執念，可以放過他，也可以放過自己。

5C 楊雅然 《放下悲傷》

失落與悲傷是每個人生命中無可避免的一部份，失落是失去任何人和事物所產生的情感，而哀傷是愛的延伸，因為愛過不管是自己對自己的愛、對他人的愛、或對生命的愛，一切都是源於「愛」一字，所以你仍會悲慟，仍會痛。

我緩緩睜開雙眼，眼神空洞，看着天花版，面無表情，側過頭來準備再次入睡，而這時才驚覺枕頭早已被淚水沾濕，我默默把被子蓋過全新，捲縮在被子中，過了一會兒，傳出斷斷續續的悲鳴聲，就如一隻受傷的小貓在舔着自己的傷口，又如小船在茫茫大海中漂泊着。

你究竟在哪？我很想念你，想着你所煮的飯糰，那香氣撲鼻的味道，一種家的味道；想着你無事就會與我捉膝長談，猶如一對忘年交；想着你對我的念叨，那體貼入微的關懷。但你不見了！一切都發生改變，那溫暖的房子變得冷冷清清，成了一個空殼子，而我則日復日如年日一般上班、下班、食飯、睡覺，像是一隻毫無感情的機器人。

你究竟在那？我很想念你，我多麼想化身成一隻蝴蝶，飛到你身處的地方，問問你在另一個世界是否安好。你知道嗎？我看着你的照片，每每都會鼻頭一酸，淚水在我眼中打轉，明白到我們以後只能在夢中相見。你知道嗎？我在夢中望着那觸不可及的你，感覺你離我很遙遠，呼喚着你，而我亦會因此驚醒，只想在現實中多看你一面，卻發現一切都是我的奢望，在我身邊只有孤獨，在夜深人靜之時，忍受着刺骨的思念。

你究竟在哪？我很想念你，在得知你離去的消息，那一天，如同毫無預警的大地震，讓我的世界瞬間崩塌，我的心碎裂成一堆玻璃渣子，身體也彷彿被撕裂，那一刻，讓我掉進黑暗的深淵中，思緒聚成一團，從此我的世界不再明亮，世界碎了。

在收拾你的遺物時，看到已經發黃的小手帕，一下子彷彿回到小時候，那時候你弓着背走路，一拐一拐，也會每天帶我到公園遊玩，回家前必會幫我擦擦頭上的小汗珠，那時的小手帕還是嶄新的，潔白無瑕。有一天在玩耍時，我突然痛哭，你便走過來安慰我，詢問我發生何事，其實也不過是擦傷小手，而你便語重心長地說：「寶貝不要哭了，如果這小事也能打倒你，那怕你未來遇到什麼過不去的坎只怕會更悲傷。」那時的我只是愣愣地看着你，我想我現在明白了，也知道我不能在如此沉淪下去。感謝您無微不至的照顧，感謝您一直引領着我，感謝您我的天使。

在我餘生中，我會永遠記得你的樣子，把你的一舉一動永存在心中，融入我漫長的人生長河中，成為指引我前進的燈塔。在《楚辭·九歌·少司命》中「悲莫悲兮生別離，樂莫樂兮新相知。」的確沒有事比分離更可悲，但人有悲歡離合，月有陰陽月缺，這是必然的規律，人當然會感到傷心，難以釋懷，在短時間內無法接受，卻要明白沒有事是永恆的，終有分散的一天，時間會慢慢沖淡一切，放下悲傷，充實自己，重新出發。

5D 吳嘉瑤《放下那些回不去的過去》

人類是種執着的生物，面對着過去的回憶總是耿耿於懷，我們常與過去糾纏，不願放下，有些過去的確難以放下，他們總在夜闌人靜的晚上跑出來，一次又一次告訴你放不下。又有多少人日復日年復年地渡過着這樣的晚上？可是人卻不能如此渡過，那份對過去的執着是阻礙前行的包袱，而人總要往前走，苦才往後退，對於過去那些回不去的事，或許遺憾有時也是一種美麗，而人亦總不能活在過去。如果事與願違，一定另有安排，不必執迷不悟地咬緊自己的過去，與自己過不去。

偶爾我也會打開相簿，看着一張又一張記錄着過去、刻劃着笑容的照片，我也不禁陷入回憶中，腦海沿着一個又一個漩渦，令一幕又一幕的過去湧現在我的眼前，這些過去猶如一場大霧，我看不清前路，成為我向前走的阻礙，我嘗試着、摸索着、尋找着往前走的那個方向。

我記得我是個天真爛漫的人。小時候是個令人刻骨銘心的過去，那份天真、那份純真的笑容是最難以忘懷的，那是我最無知的年紀，卻是我此刻最想念的時候，正所謂童年無忌，那些率真的說話，那句率直的「我長大後要當音樂家！」是如今多陌生的說話？那時吃飽就睡，睡醒就吃是習慣，我既聽不懂家人在深夜輕言輕語訴說的煩惱，又聽不懂家人鄭重其辭所說的道理，那時的我大概只會呆頭呆腦地露出笑容吧！

時光飛逝，轉眼間我不再是那個無知的小孩，我頓然聽得懂父母在晚上低聲細語的煩惱，亦突然厭煩了父母日日如是的叮囑，在我眼前的是堆積如山的作業以及多不勝數的測驗，而在我背後的則是父母的期望，若果回到過去是否可得到如釋重負的機會？在此刻我只知道童年時的天真是可貴的，隨着時間的流逝，這份童真已被沖刷得無影無蹤，我也會對過去有一種執着，我也渴望自己能是個無理取鬧的小孩，我也盼望追趕我的是快樂而不是壓力。我趴在書桌上，看着那張自己展露着嬉皮笑臉的照片，我嘗試着、摸索着、尋找着再次露出這個笑容的自己……

放下一是人生的一大課題，人生難免有執着過去的時候，回憶向我們打着堅強的手勢，但在時間面前，它是那麼的蒼白無力。我們無能為力回到過去，但卻拼命懷念，我們都在懷念過去，失去後才懂得當中的珍貴，有些人或事早已遠去，可是每當想起這些歲月，會是一種遺憾，會是一種喜悅。在我們的前路是未知的領域，也許我們會害怕，但我們不得不放下，若你一直在回憶過去，怎麼去擁抱未來？雖然過去也許比當下更美好，但也要相信我們在時光的河裏浮沉，在人海裏晃蕩，總能夠打撈到一些足以照亮生活的美好瞬間，在否定此刻的時候，請放下自己的過去，相信當下也有它的意義。人生是一趟漂泊的旅程，途中有繁花盛放的美景，也有暗淡無光的時刻，但活在當下是最好的選擇，可能此刻你失去某些東西，但在以後你能擁抱更多從未擁有的事，人生長路漫漫，現在只是其中一片風景，別和過去過不去。

當童年變成舊照片，當舊照片變成過去，也許我失去了那份天真活潑的曾經，但我知道上天為我打開了一扇窗，那扇窗叫做成長，我失去了小時候的稚氣，但我明白了更多人情世故，比過往看得更清楚這個社會，是時候放下對過往的留戀，這才是成長的必經之路。

成長是嘗試着、摸索着、尋找着放下的道路並擁抱當下的自己。

5D 陳宇澤《放下》

說到放下兩字一般人立刻會上到放下心中不必要的雜念及欲望；亦有人會想到放下自己不應有的牽掛；而對於我而言放下是一種超然的境界。

「人要學會放下，放下才能擁有。」

事實上學習也是如此，也應該學懂放下。當然，放下並不意味著不學習。亦有些人往往因為放不下才會學不成。我曾經有一個朋友，恃着自己小學成績優異，學習態度上高傲且傲慢；從不主動發問甚至請教老師。一年時間過去了，學業成績一落千丈，對每一科只是略知一二，稍加細問他便不知曉了，卻從來恥於從師發問。

《師說》作家韓愈提到：「惑而不從師，其為惑也終不解矣。」總有人不肯放下待人的高傲心態，學業上有困惑也不肯懷著空杯之心去請教老師、同學，到頭來只是無功而返。

萬物之源-大海放下了他高高在上的姿態從不恃傲待物，以博大胸懷包容了四面八方的河流，不管是水中的魚蝦還是潺潺小溪，甚至是滾滾的江水，大海也樂意接受。看著無邊無際的大海，彷彿平日裏相千的矛盾也被徹底消融了，少了一絲計較，多了一份寬容，大海放下是一種氣魄，收穫的是一片汪洋。更能驗證放下才是擁有這個道理！

現代社會發展迅速，人們經常處於一個精神緊繃、壓力巨大的精神狀態底下。心情難免處於浮躁、急躁之下，就連雞毛蒜皮的小事也會大打出手。但事實上，人只要學會放下，以一顆寬容的心去面對問題，才能促使你邁向成功！

以一個家傳戶曉的故事為例，相信「負荊請罪」一事大家多多少少也有聽過吧？廉頗放下了自己高高在上的將軍身份，俯身向藺相如承認錯誤。廉頗放下了自尊負荊請罪，藺相如也放下尊貴身份，寬容廉頗。從此兩人齊心合力，使趙國日益壯大。

所以說放下，捨得放下，有捨才能有得！放下是通往成功的關鍵，學會放下，只因放下才能擁有！

5E 駱穎彤《放下負面情緒》

人生會不斷遇到很多使我們難過的事，可能是關係的破裂，又或是挫折的打擊等，而人們很容易被這些事絆倒，無法繼續往前走。只有學懂放下，才能使我們自由地走人生的路，不再被傷痛困着。

「忘了吧，這樣才能放下。」可是……你真的忘記了嗎？「時間會沖淡一切的，很快便能放下。」可是……真的能沖淡嗎？「不要再為這件事難過了，早點放下吧。」可是……你真的不難過了嗎？

何謂放下難受？這是一個心態轉變的過程，是一個自我對話，是一個釋懷的經歷。不是忘記了，不是不重要，更不是強迫自己快樂，而是你面對它、接受它、轉化它，直到你感謝它的出現，因為它是你成長。

當你想要放下傷痛，就要先拿起它。很多人在難過時，會做很多事來使自己「變得快樂」，例如有人會借酒消愁，有人會暴飲暴食，有人會整天睡覺，但這些方法，真的可以使你的難過消失嗎？當然不可以。因為你從來沒有面對過自己真實的感受，反而用各種方式去逃避它們。當你遇到很讓你崩潰的事時，與其避開自己的感受，倒不如用些時間，想想在這件事之中你感覺如何？從相同的源頭尋找自己真實的感受，誠實和坦白面對你的感受，幫助你更認識自己的內心世界。「他背叛了我，所以我很生氣！」「他們離開了我，我覺得很無助。」「我的決定令我很後悔。」

拿起自己的情緒後，便是要接受它。當你發現自己有這樣的情緒，有可能令你很難接受，因為這一切太赤裸，甚至會嚇怕了自己。就像有些人，一直都是開心果一樣，當看見自己難過便無法接受，強迫自己要樂觀，不可以難過。可是，每個人都會有不同的情感，這是正常不過的，所有人都會有低谷，都會有軟弱的一面，因此情緒可讓我們宣洩心中的壓抑，這是人之常情的，負面情緒在你身上的存在也合理不過。當然你可能會討厭這樣的自己，這也是你需要面對的情感之一，但更重要的是你要擁抱和接納你所有的情緒，因為這是你的一部份，沒有這些情緒，你就不再完整。

當你能接受難過的存在，便要嘗試轉化心態，使這些感受不能傷害你。在難過之中，有人會選擇不放下那些負面情緒，使它操控了他們的理性，以致他們沉溺在傷痛之中無法抽離，但其實他們可以選擇用什麼心態來面對難過的感覺。那麼要如何在負面情緒中轉化自己的心態呢？不妨事是欣賞你自己，你鼓起勇氣去袒露情緒，誠實面對真實的自己，儘管這甚至是你更加痛苦，但你卻願意踏出這一步不再逃避。同時你可以思考一下，印着今次的難過你認識了自己的什麼？你希望難過後成為怎樣的人？我相信藉着問問自己的想法，你便能找到在事情中，你情緒存在的價值，或許要改變

你，或許要提醒你，當你明白之後便會好好珍惜這次經歷。你用好的眼光去看待，就算是負面情緒，也能幫助你帶來正面的影響。

可能導致你難過的事情依然維持，但你放下情緒，是要讓自己重拾力量，振作起來。你不把難過變成一個阻礙，便讓自己更成熟，更堅強，這便是放下了，因為這個情緒不能再傷害你。

5E 梁浩銓《你願意放下嗎？》

我是個從小貪戀獎勵的人。自從幼稚園起，我被父母推舉參加各項體育比賽，因為不時獲得的獎項，父母也不斷要求我竭盡全力獲獎，我逐漸建立起獲獎的虛榮感和比賽必須得獎的壓力。然而，最近的經歷讓我明白要放下這些，那怕獲獎是好的。

窗外烏雲密布，冷風吹過山上的森林，樹木隨風輕擺，顯得格外詭秘。這天是發佈成績表的日子。我收到成績表時接獲老師通知，校方要求我終止校內外的體育訓練，以免耽誤學業。我聽到後目瞪口呆，不知如何反應。運動是我從小喜歡的活動，我要怎樣放棄運動呢？我心裏總是想不通。回家的路上我儘管苦加思索，仍不能接受要放棄。要停止體育訓練，意味着我要退出體育校隊，不能再參加校際比賽，更沒有機會再次站上頒獎台。這怎能接受呢？我問自己，然後不停點頭。

每次校隊訓練時，我都跑到操場跑幾個圈、射幾次球。然而，即使我多麼機智地躲過老師目光，最後我仍會被發現並受罰。眼看每次受罰不是辦法，我轉而到校門內遙遙看着曾經的隊友練習。這種傷感怎會有人明白？我前思後想，嘆了一口氣。自從被踢出校隊，我心中的那塊大石頭一直壓得我喘不過氣來。

「準備就緒……開跑！」八名選手衝着終點狂奔。糟糕！我似乎被狠狠拋離了。我必須追上！我對自己說。身上流出的除了是汗水，也是緊張而滲透全身的冷汗。最後，我僥倖贏取四百米亞軍。觀眾席上，我的同學、老師、父母都在為我喝采。我立刻收起臉上繃緊的神情，故作輕鬆地揮手。接過獎牌，我的雙眼定睛看著他的外表，閃閃生輝，無比耀眼。即使已獲獎無數，每次得到獎牌後仍會向同學宣揚我的英勇事蹟。

鬧鐘響起，我明白這是一場夢，但這也證明我不停記掛著獲獎。那麼，我真正喜歡的到底是獎項還是運動？抱著疑問，我走進戲院。聽別人說，《月老》這部電影主題正正圍繞放下。不管是放棄、接受還是放下，我都想了解，看看他人是如何看待。

兩小時後，我走出戲院，心裏久久未能釋懷。男主角追求女主角十幾年，起初女主角堅定拒絕，然而在事情開始有轉機時，男主角卻被雷劈死，從此永遠和女主角分開。縱使雙方有不捨，卻仍要接受分開的事實，無法改變。從此，他們就過著自己的生活。起初我完全不能理解或接受結局，我更在戲院裏哭了，因為我不明白雙方如何接受、為何接受。雖然如此，我在回家路上反覆思索，難道主角們除了接受，還有其他選擇嗎？就算不知道用什麼方法接受，不也是要接受嗎？想到這裏，我茅塞頓開。

電影中，男女主角選擇的不是放棄，而是接受了生離死別不能改變的事實。他們不再執著於過去，這就是放下。而我被踢出校隊，不也成定局了嗎？那麼，我們還應以負面態度面對嗎？既然我們只能改變心態，那麼為什麼不選擇接受，坦然面對事實呢？或許我執著的不是運動，而是那些不能再取得的獎項。如果我懂得放下獲獎的壓力和虛榮感，生活是否能更輕鬆呢？自從那次看電影後，我的想法改變了。起初我仍不時想起要獲獎，而自己也用轉移注意力的方法，把注意力放到其他事上。慢慢地，我發現心魔尚未去除，我又嘗試自己去運動。久而久之，很多曾經的戰友也和我一起運動，有打籃球，也有跑步，令我慢慢釋懷。我發現我不需要放下運動，要放下的只是想得獎的心罷了。慢慢地，我不再因不能獲獎而感到惶恐、不安，取而代之的是接受，亦感恩我仍能和一眾朋友做運動，不再為獎項而做。我也找回真正自己，放下了心中的大石。

我從執著在比賽中獲獎，到被強制不能參賽，再到接受不能獲獎，竟然讓我壓力大大釋放，從不安中釋懷，找回真正自我，為休息而做運動，不再為了獎項，活得更

愉快。這些是我起初絕對沒有想過的。執著只會令自己糾結在過去瑣碎的事上，不能面對現在。只要不再執著，才能把握當下，好好活着，否則只會進入自怨自艾的死循環。放下令我學會接受已定的結果，能輕鬆地生活，沒有掛慮。

最後以一句作結：遇上不能改變的事情，要選擇的只有我們是否願意放下的心態，一旦勇敢接受，生活將會少一份牽掛、執著，多一份輕鬆。

5E 梁國豪《放下》

「叮叮叮……」

我在斑馬線的中心，正想起步前行，卻接聽了一個我這一輩子都不願接聽的電話「允行！快過來醫院！你外婆不行了！」聽到這番話，腦海頓時一片空白，眼強忍着淚水，手忙腳亂地快步趕去醫院。

「你外婆走了……」媽媽摟着我說。頓時，我雙腿發麻，無力地癱坐在地上。眼淚就像關不掉的自來水一樣噴射出來。面色更是變得蒼白，微厚的嘴唇一上一下地顫動着。自此之後，整個人變得十分落魄，行屍走肉般生活着。每一天，憂愁像蛛網般，緊緊纏着了我。那趕不及去見外婆最後一面的罪惡感，久久也不能釋懷，每天腦海裏都是之前與外婆生活的點點滴滴。

三個月後，爸媽看我每天仍心事重重，為了我能散散心，他倆便帶我去登山遠足。那天，我根本沒有心情行山，毫無留意山旁的景物，只是不斷地機械式移動我的身體，以行屍走肉來形容合適不過。不知走了多遠，爸媽看我還是渾渾噩噩，便停下來，把手機遞了給我，叫我幫他們拍照。我拿下手機，準備按下快門鍵事，我驚覺了，靈魂像是被吸回身體一樣，回過神來，已看到父親雙目旁已漸漸露出魚尾，就像是一團揉皺了的草紙，有點滄桑。而母親經歷了這幾個月，原本光滑的額頭，也開始出現一兩條的溝渠，沒有了原先的光澤。我站在這裏一動不動，百般滋味湧上心頭，猶豫給我一既當頭棒喝，頭也輕輕地垂了下來。「兒子！愣着幹什麼呢？」母親說道。

來到山頂，我的心情也不知為何沒有了之前的鬱悶，被鐵鏈鎖住的心，正在一步步解開。看着坡下的荷塘邊，觀賞起夏天傍晚的山景來，只見晚霞燒紅了半邊天，映紅了一塘水，染紅了整片山。霞光的範圍慢慢地縮小，顏色也逐漸變淺了，火紅變深紅，深紅變了淺紅。我多久沒欣賞過這樣的景色了，看到這裏心裏不禁泛起一陣漣漪。

是的！這幾個月裏，我生活得無精打采，為外婆的死而糾結，甚或是自責，在這段渾渾噩噩的時間裏，實在是錯過了許多。其實，生活難免有起伏，高山低谷才是生活精彩的地方。而且人難免一死，但不需糾結於過去。是時後放下了，放下對外婆的糾結、放下對自己的責怪，全心全意地享受當下，珍惜身邊的人和事，不再容許自己錯過與家人的相處，錯過身邊的美景，錯過享受生活的權利。甚至忽略了父母的年紀，忽略了關心父母的機會。從今開始，我決定了不再讓自己錯過任何一個體恤，陪伴父母的機會。

雖然放下過去、執着很難，生離死別是人生的循環，但因為現實才是我們所擁有的，過去已成過去，何不將過去的執着當作一份思念永遠埋藏於心底。畢竟人生是一段旅程，為自己作好準備，欣賞沿途每站的風景，僅僅活在當下便足矣。