

## 立即放下杯子

一位教授在开始授课时，举起手中装着水的一个杯子，问学生们：“你们猜这杯子有多重？”

“50 克。”，“100 克。”，“125 克。” 学生们纷纷回应。

“我也不知道它的重量，除非我们称一称它。” 教授接着说：“下一个问题是：如果我一直举着杯子几分钟，会发生什么事吗？”

“没事。” 学生们说。



“好，如果我举起它一个小时，又会怎样？” 教授再问。

“你的手会开始疼痛。” 一个学生回答。

“对了，如果我拿着它一整天，会有什么情形呢？”

“你的手臂会麻痹，肌肉紧绷，甚至瘫痪，肯定被送去医院。” 一位学生冒昧地说出想法，引起哄堂大笑。



“很好，在这段时间里，杯子的重量有差别吗？” 教授继续地提问。

“没有。” 学生们答。

“那么，是什么使到手臂疼痛和肌肉紧绷呢？我该怎么办呢？”

学生们感到疑惑。

“放下杯子！” 其中一个学生高声回答。

“对极了！” 教授说。

人生所面对的难题就像这个杯子一样，把它留在脑海里几分钟，似乎不碍事。持续一段时间后就会开始疼痛。再为它操心更长的时间，就会使你陷入瘫痪，精疲力尽，根本解决不了问题。思考生活中的难题是理所当然的，但是更重要的是每天临睡前，一定要‘放下它’。唯有这样你才不会过分操心，每天起身后精神奕奕，有充沛的精力去面对和处理任何挑战。



朋友，记得今天就把杯子放下！这是人生的真谛。

马来西亚沙迪亚赛理事会

原著/图：Radio Sai Listeners' Journal, Vol 3, Issue 10, Oct 2005

译：中文组