

淡定

平常／编著

人生最难是放下



何以息谤？曰：无辩。何以止怨？曰：不争。

自处超然，处人蔼然。
无事澄然，有事斩然。
得意淡然，失意泰然。

——弘一法师

古吴轩出版社

放下执着
才能转身拥有



淡忘

平常 / 编著

人生最难是放下



图书在版编目(CIP)数据

淡忘 / 平常编著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2013.1
ISBN 978-7-80733-973-1

I. ①淡… II. ①平… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 314335 号

责任编辑: 王 琦
见习编辑: 陆九渊
策 划: 晴 柯
封面设计: 嫁衣工舍

书 名: 淡忘
编 著: 平常
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215006
Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店
印 刷: 三河市兴达印务有限公司
开 本: 710×1000 1/16
印 张: 17
版 次: 2013年3月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80733-973-1
定 价: 29.80元

前言



往事如烟，生命如虹，蓦然回首，青春已逝。辗转的流年，悄悄从指缝中溜走，不留痕迹；无情的岁月，在脸上刻下道道年轮。恍惚间，惊觉脆弱的心，已在红尘中落寞成一季风花雪月，一世情缘，刹那间成了海市蜃楼！

这一生，如果事事都要记住，心里怕载不动如此的重负。所以，应该学会忘却。忘却生活中遇到的种种不快、伤害、诋毁。忘记这些，不仅是一种大度、一种超脱，更是一种生而为人的崇高品德。

生活就像一个万花筒，里面包含着真情和假意，包含着悲伤和快乐，还包含着感恩和牢骚。若想活得悠闲自在，为何不学着释放心灵的重负，让自己忘却，忘却那些无碍于个人原则的得失，忘记那些无关大局的磕磕绊绊，忘记那些无伤大雅的前嫌旧隙……如果把它们深藏心底，那么得到的，只会是更多的心碎与泪水，而且是毫无意义的。毕竟过去的已成为过去，已画上句号，如云烟般消散。

懂得遗忘的人，不为是非、琐屑而累；懂得遗忘的人，不被名利、仇恨缠身；懂得遗忘的人，会淡然而平静地生活；懂得遗忘的人，眼里没有过去，只有未来。

你不必过分相信“大肚能容，了却人间多少事”，不管你有多“大肚”，终会有一天撑到放不下。如果学着一边走一边扔，那么就可以始终活在当下，活在眼前，并展望明天。若不能如此，你定会被那些旧事浪费了宝贵的时间，夺走了一去不回的今天，撕破了憧憬无瑕的明天。

其实，很多的事情，你不必记得。所有的恩怨都是一时的冲动，所有的成就都代表过去，所有的失败都是半路上的垫脚石。如果你把所有的事情都记得一清二楚，那你心灵的阴影越来越大，你心灵的空间越来越小。

有人说，在人的身上有很多容器，有一些人把所有容器都装得满满当当，结果当开心幸福到来的时候，却再也找不到可以储存的地方，岂不悲哉？

席慕容曾经说过：“遗忘是我们不可更改的宿命，所有的一切都像是没有对齐的图纸，从前的一切回不到过去，就这样慢慢延伸一点一点地错开来，也许错开了的东西，我们真的应该遗忘了。”

既然你无法回到过去，那么就将过去遗忘吧，就像面对潮起潮落，就像静待云卷云舒，就像观赏花开花谢……不用记牢，这样你才会多一颗轻盈的心，平和且安宁。

昨天毕竟是昨天，你无需为它已经成为过去的忧伤而忧伤，亦无需为它已成为过去的得意而得意。

我们要面对的每一天都是新的。所以，忘却吧！放下过去，让一切从零开始。如新的一天，新的太阳般重新升起，还自己一片澄澈的天空！

目录



第一章 荣华似梦，一生得失总归尘

人生就像天平，总是需要某种平衡：一边是给予，一边是接受；一边是付出，一边是得到；一边是耕耘，一边是收获……上帝也很为难，他不可能把所有的好事都让给你，也不可能把所有的不幸都塞给你。或者今天所拥有的，明天可能会失去；今天所失去的，明天可能会重新拥有。只有看淡得失，你才能找到生命的最佳平衡状态。

让平和的心带着痛苦渐行渐远/002

接受失败，忘掉失败/005

别带着过去的“标签”过日子/007

遗忘不幸，才能重获幸福/009

不要被得意迷惑了双眼/011

让朋友带来的伤害随风而去/013

忘掉伤害，静听花开/015

留一条缝隙，让虚荣悄悄溜走/017

非淡泊无以明志/019

既已失去，便可放弃/021

视眼前得失如浮云/023

何为旷达的人生/025

第二章 放下情执，缘来缘去也安然

执著是一种美好，坚持是一种忠诚。但美好不一定快乐，忠诚不一定幸福。一个人的世界同样有月升月落，也有美丽的瞬间，当无法同船共度，不如各自上路，只需把他或者她归为记忆，尘封心底。如此，算是成全了理智，却辛苦了孤独的心。不过，这辛苦终会过去，理智也终会为你寻找下一次刹那花开。

问世间情为何物/028

既然要走，就不要挽留/030

握不住的沙，干脆扬了它/032



缘聚缘散，顺其自然/034
错过了，就别再后悔/036
当爱已成往事/039
遗忘是味好药/041
一个人的浮世清欢/043
给伤害过你的他一个微笑/045
爱情不青睐“完美主义”/047
有真爱，请珍爱/049
执子之手，与子偕老/052
婚姻不是恋爱/054
幸福不是给精明人准备的/057
得不到和已失去/059
有一种关系叫“暧昧”/062

第三章 笑对沉浮，慷慨长歌不是悲

也许你会感慨上帝的不公，将过多的灾难赋予在你身上；也许你恼怒自己时运不济，于现实中毫无用武之地；也许你抱怨自己的生活一片黑暗，找不到光明的出口。然而，黑暗给了你黑色的眼睛，你却可以用它来寻找光明。

幸福路上，有个路口叫“痛苦”/066
把心放平，把心放轻/069
阳光，终会到来/071
一转身，痛苦就会变个样/073
失败是为了我们更强大/075
乘一程挫折的“东风”/077
输了又怎样？/079
成败得失不过如此/081
拿得起也要放得下/083
牛奶洒了，哭有啥用？/085
“咽下”不开心/087
退而求其次/089
远离抱怨是智者/091
驱逐满腹牢骚/093
学会释怀，世界因你精彩/095
人生风雨路，笑着走过/097

在“谷底”留下坚强的足迹/099
危机也许是转机/102

第四章 莫须计较，宽容地走过人世間

宽容是一种胸怀，一种乐观地面对人生的勇气。它能驱散生活中的痛苦和眼泪，它能传播心灵的快乐和微笑。学会宽容，不要再为鸡毛蒜皮的小事斤斤计较。宽容伤害自己的人，因为他们很可怜。对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩，以宽容之心度他人之过，做世上精彩之人。

施恩，不求报/106
良心是生命的底色/108
路窄处，留一步与人行/110
人生有度方坦然/112
能饶人且饶人/114
以德报怨胜过冤冤相报/116
与人为善善常在/118
不指责才能让人折服/120
最好的礼物是忠告/122
病了就治，错了就改/124
远离无益的争辩/126
用美德赶走心灵的纷扰/128
“傻人”有傻福/130
善待你的对手/132
折磨你的人帮你成功/134

第五章 堪破缺憾，无奈人生也精彩

缺憾注定存在，人生永不完美。人生的缺憾是绝对的，完美是相对的，只有在尊重绝对缺憾的基础上，追求相对的完美，才能品味出多彩的人生。因为每一点缺憾带给我们的都是凝重的思索，留给我们的总是流年的感动。重要的是不要因为某种缺憾，而忘却了我们要风雨兼程的旅行。

谁的人生没有缺憾/138
何必过分完美/140
对苛求挥一挥手/142
痴守，以遗憾而告终/144
懂了遗憾，也就懂了人生/147



失去也是一种幸福/150
 有谁可以不自卑? /153
 快乐地活在当下，尽心即是完美/156
 试着和烦恼做朋友/158
 知足者心常乐/160
 转换角度，世界原来这么美/162
 忘记苦痛，让风带它去漂流/165
 别因为寂寞而做什么/167

第六章 路过流年，祝福每一个明天

岁月如歌，人生如画，当韶华远去，“昨天”给我们留下了太多的记忆。然而，回忆无益，只有带着回忆前行，才会迎接更加美好的明天。“祝福明天”，是因为明天永远在我们的心中，犹如在前方引领我们前进的旗帜。明天，不远的将来是明天，以后的日子是明天。要使明天更美好，需要放下过去，珍惜现在。

世界上没有“如果” /170
 给人生留一点“空白” /172
 点一盏希望的灯/175
 走过寒冬便是暖春/177
 徜徉于豁达的生命/179
 和自己坐个对面/181
 打开心灵之窗，观赏人生美景/183
 记住，你是为自己而活的/185
 人生如画亦如歌，别让压力挤走快乐/187
 从今天起，做个幸福的人/189
 你不是别人，而是你命运的主人/192
 一切都是最好的安排/194

第七章 抛却忧愁，人生不老少年心

当时间悄无声息地从指尖流走，岁月会在人们的肌肤上留下痕迹。但是，不管时间如何变化，只要你愿意，没有人可以在你心里留下半点褶皱。其实，只要人们可以保持一颗年轻的心，生命的年轮就不会出现斑斑锈迹。

给心放一段“迷你假” /200
 人生苦短，别为小事烦心/202
 把人生拉长看/204

- 扔掉悲观，不让自己的天空一片灰色/206
倒掉心灵的沙子/208
将抑郁关在门外/211
天塌下来有高个子顶着/213
相信每朵花都有盛开的理由/215
痛苦的时候想想宇宙/217
撬动快乐的按钮/219
生活可以多一些欢乐/221
清洗你的心灵/223
心安得自在，放下是解脱/225
参透生死，别太拿它当回事/227
多些幽默，每天都是“星期天”/229

第八章 回归此刻，岁月不会为谁停留

光阴好比河中水，岁月永远不会为谁而停留。过去了就变成了永久的回忆，只能化作一幅幅记忆的画面。在你对那些已经失去的光阴沉思着，留恋着的时候，在你为以往浪费了的光阴而心痛的时候，光阴又灵巧地、悄然不觉地从你眼前逝去了。所以，请握住每一寸光阴吧，它是生命中最可贵的东西！

- 让青春在行动中飞扬/232
为惰性留个空隙/234
多做一些，梦想离现实就近一些/236
带上你的信念，出发！/238
生活不允许有“想当然”/240
把过去“归零”/242
承担生命的责任/244
超越自己，成就自己/246
幸福，只能靠自己/248
“墙头草”，做不得/250
别人的经验，也会是自己的“经验”/252
从坏处想，往好处做/254
把握生命里的每一分钟/256
现在开始还不迟！/258
为人生减去多余的部分/260





第一章

荣华似梦，一生得失总归尘

人生就像天平，总是需要某种平衡：一边是给予，一边是接受；一边是付出，一边是得到；一边是耕耘，一边是收获……上帝也很为难，他不可能把所有的好事都让给你，也不可能把所有的不幸都塞给你。或者今天所拥有的，明天可能会失去；今天所失去的，明天可能会重新拥有。只有看淡得失，你才能找到生命的最佳平衡状态。



让平和的心带着痛苦渐行渐远

在纷繁复杂的尘世间，痛苦这个不速之客总会时不时侵扰我们的生活。面对痛苦，一些人试着让自己徜徉于自己营造的淡泊氛围里，使自己拥有一份难得的宁静和淡然。在这种平和心态的支配下，恍然间，你会发现，痛苦已渐行渐远。

一位经营麻布生意的商人，因为市场不景气而导致亏损，欠下了一大笔债务。在变卖了房产、汽车之后，还是无力偿还全部债务。在债权人不停的催讨下，这位商人的精神到达了崩溃的边缘。此时，轻生的念头跃入他的脑海。

装着无限的苦闷，商人独自一人来到一位家在农村小镇的亲戚家。论辈分，他管亲戚叫姨夫。他虽然很少来，但是时常会打个电话问候一下，所以关系还算紧密。

这一次，商人来这里的目的是，是打算让自己在所剩无几的时间里，能够享受一下恬静的生活。因为姨夫家有个不小的农庄，那里长满了瓜果蔬菜，一派幽静的田园景象。

此时，正值瓜果飘香的金秋时节。姨夫热情地为他摘了几个瓜果，让他品尝。可是，心情糟透了的他，根本没有心思享用这些看上去色泽诱人的瓜果，可他又不想拒绝老人的一番好意，于是礼貌地吃了一点，并随性地赞美了几句。

听到赞美之后的老人，表现得非常喜悦，脸上的皱纹在他微笑的表情下显得更深了。但深深的皱纹也隐藏不住他的快乐，姨夫也因此打开了话匣子，开始和外甥聊起自己种植这些瓜果蔬菜所付出的艰辛劳动：

“四月的时候播种，五月的时候要锄草，六月的时候需除虫，七月的时候得守护……”

原来，姨夫把自己的大半生都献给了这片农庄，而和农庄相伴的日子，大部分时间都是守着瓜苗、瓜秧，最后才收获果实。为了让瓜果长得好，他不知道流了多少汗水，甚至泪水。

瓜苗刚刚出土的时候，适逢旱灾，为了让瓜苗正常生长，老人不得不每天挑大量的水来灌溉，但他丝毫不觉得辛苦。

还有一次，眼看就要收获了，忽然天降冰雹，打碎了他的丰收梦。去年的时候，就在瓜秧开出金黄色的花朵，准备要结果实的时候，突然而至的洪水又让这一切成了泡影……

类似的情况经常发生，而老人却始终以平和的内心面对每一次遭遇。他对前来拜访的外甥说，每当天灾到来的时候，他想到的不是可恶的灾害，而是为了让自己获得大丰收，接下来应该做什么。不管最后有没有获得理想的丰收成果，他都不会对曾经的灾害耿耿于怀，而是适时地把它们淡忘，然后让自己以平和的心态投入到来年的耕种当中。

老人对这位外甥说：“和老天爷打交道，难免要受些气，吃些苦头的，但是只要别总想着这些，而是让自己咬咬牙，挺一挺，尽量忘掉它，这样很容易就过去了，大不了来年再种就是了。”

商人听了姨夫的话，觉得老人真是开明、豁达之人。也正是姨夫的一番话，让他醒悟了过来。他吃完手中剩下的半个瓜果，在瓜棚的板凳上放下100元钱，以示感激，然后迈着坚毅的步伐辞别了姨夫，离开了农庄。

5年后，这位商人在城里东山再起，成了一位现代化企业的大老板。

人生不如意十有八九。适度的挫折可以帮人们驱散惰性，催人奋进。但如果长时间被不如意打击得抬不起头，提不起精神，始终不能以一颗平和的心面对这一切，那么到头来，只得在不如意中自怨自艾，唉声叹气。只有内心真正平和了，心境也便欢快自由，带着这样的心态走过人生的风风雨雨，才会让痛苦渐行渐远，也才会收获那金色的果实。

不管遇到什么，首先都要有一份平和的心态，只有这样，才不会被曾经的或者正在经历的困难给牵着鼻子走，而是将其放在记忆的深处，然后让自己重拾信心和勇气，从而走出一片康庄大道。





人生感悟

一个人的心态，决定其是快乐还是痛苦。保持一种平和的心态，是人的快乐之本。因为拥有一颗平和的心，可以让心灵和身体获得“联接”，从而淡忘那些不如意，释放潜藏在精神上的压力。“平和”二字虽简单，但做到的确不易，需要我们心胸开阔一些，心境豁达一些，这样，那些曾经的痛苦就会在平和内心的带领下，一点点远离我们。

接受失败，忘掉失败

挫折和失败都是人生的常态。当我们走过人生旅途中的一段段路，会发现风景毕竟有着诸多的不同。这一段风和日丽，云淡风轻；那一段狂风骤雨，乌云满天。

可是，相同的境遇投射到不同的心之屏幕上，便会映照出不同的结局。现实生活中，有很多人害怕遭遇困难，一旦陷入逆境之中就哀怨不已，而不是想方设法走出逆境。也有不少人在遭遇困境时，从心底发出这样的声音：“人生之路无坦途，学会接受天地宽。”

其实，只有学会接受失败，才能找到失败的症结，才能化失败为动力。其实，这时候的失败，已然不是单纯的失败了，也可以说，纯粹的失败的感觉和经历，已经从我们的意识里淡忘了，消除了。

对于艾克卡这个名字，汽车行业乃至其他领域的人们，都早有耳闻。他曾担任美国福特与莱克斯勒两大汽车公司的总经理。

从21岁那年任职于福特开始，艾克卡一直非常努力，他要求自己事事都有完美表现，最后终于摇身一变成为福特公司的总经理。

然而，命运却跟他开了个不小的玩笑：他在1978年7月13日被妒火中烧的老板亨利·福特二世开除了。这对于艾科卡来讲，无异于晴天霹雳，因为他个人在事业上可说是一帆风顺，绝对没想到自己竟会被老板开除。

就在一夜之间，艾科卡如同从云端摔入了谷底。周围的人们开始远远避开他，就连过去公司的好同事也都抛弃了他，统统这些，让艾科卡遭遇了生命中最严重的一次打击。当时，他彻底失去了信心，觉得自己完蛋了。

然而，当看到一则关于“忘掉失败”的散文之后，艾克卡又重新点燃了心中未灭的火种。他想到散文中所说的话：过去的辉煌也好，失败也罢，都





已是过去式了，如果一味地沉浸其中，那么只会给未来的日子设置牵绊。艾克卡想通了后，觉得自己也该忘掉过去，忘掉那些失败的经历。

于是，艾克卡开始了找工作的历程。通过面试，他进入了当时濒临破产的克莱斯勒公司出任总经理一职。凭借过人的智慧、胆识和魄力，艾克卡大刀阔斧地对克莱斯勒公司进行了整顿与改革，同时向政府求援、舌战国会议员，取得了巨额贷款，重振了企业的雄风。

1893年7月13日，艾科卡将面额高达8亿多美元的支票亲手交给银行代表。至此，克莱斯勒终于还清了所有的外债。巧合的是，5年前的这一天，正是艾科卡被亨利·福特二世开除的日子。

如果不是接受失败，艾克卡还会因过去的挫折而让自己一蹶不振，如果不是忘掉失败，克莱斯勒公司的总经理宝座或许早已另有其主。

其实，当我们接受了失败和挫折，也就能够坦然面对这一经历，并从中汲取经验和教训。这样看来，挫折在使我们痛苦的同时，也成了一种考验和挑战。当我们具备了面对挫折和痛苦时的成熟心态，那么这些挫折和痛苦也便幻化成了另外的样子，以淡淡的姿态在不远处催我们奋进，激励我们前行。而这也是生活的一种方式。

人生感悟

不能接受失败，也意味着一个人太希望获取成功了。可是，往往心里期望值越大，心理承受力就越小，也就越经受不住失败的打击。所以，还不如怀揣一颗平常心，接受失败，忘掉失败，“但行好事，莫问前程”，这样成功的几率说不定会更大呢！

别带着过去的“标签”过日子

人这一生，注定要经历许多阶段：天真无邪的童年时代，激情澎湃的青春岁月，沉稳厚重的中年时期，从容淡定的暮年光阴。哪一个阶段有哪一个阶段的风景，哪一段岁月有哪一段岁月带给我们的感受。

过去的我们不代表现在的我们，亦不代表将来的我们。如果我们因为曾经的经历，而给自己带上某个“标签”，那么往往会因此而影响今后的人生，成为难以走出的心灵囹圄。

曾经有一个人，养了一群猴子，并买了很多装果子用的竹篓。

然后，他把猴子们关进一所空房子里，教它们扛竹篓，猴子们很快学会了。他又买了很多果子，教猴子们把果子装进竹篓里。若是哪个猴子毛手毛脚地吃上一口果子，或者把果子碰伤了，他便举起皮鞭，乱抽一顿。

没多久，这些猴子被整治得服服帖帖说一不二了。此时，他把猴子放到山里去为他采果子。

猴子们都很驯服，每天勤勤恳恳、背驮肩扛地给主人弄来各种各样的鲜果，然后主人把这些鲜果拿到集市上出售。

可是，这个不劳而获的主人太苛刻了。他每天一大早就把猴子们赶上山去采果子，不管采下多少果子，每只猴子只发给一个。猴子们劳累了一天，一个果子怎么能吃饱肚子呢？不由得饿得吱吱叫。可是主人非但不给，还用皮鞭抽打它们。

尽管猴子们对主人的苛刻虐待很反感，但谁也不敢吭气，因为它们知道皮鞭的味道。

这天，猴子们照常上山去采果子，虽然肚子空空的，但由于受过训练，所以采下果子来只往篓子里装，不敢往嘴里放。

