

# 心智成熟的 苦旅

● 阳光总在风雨后，吹尽黄沙始见金

● 活着，就是幸福的基础。活着，就有机会，最起码还有抱怨的机会。

● 用心、用爱、用智慧、用灵魂品味所经历的磨难与苦涩，然后像蚌一样，含着疼，含着苦，将那粒沙含成一颗浑圆华美的珍珠。


淡蓝蓝蓝◎著



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

# 心智成熟的 苦旅

淡蓝蓝蓝◎著

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS



## 图书在版编目 (CIP) 数据

心智成熟的苦旅 / 淡蓝蓝蓝著. - 北京: 金城出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80251-230-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161507 号

## 心智成熟的苦旅

---

作 者 淡蓝蓝蓝

责任编辑 梁一红

开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16

印 张 15

字 数 150 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-230-6

定 价 29.80 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 **陈鹰律师事务所** (010)64970501

# 初生一粒沙

## ——代序

人生在世，难免会有抱怨。失意之时、无助之时、惶恐之时，但凡行至绝境，总要怨念一句“命运不公”。

其实，人生哪里又会有绝境呢？

不到生命终结的那刻，人生便仍是要向前行走的，怎么会没有路？有差别的无非是你眼前的那条路是康庄大道，还是荆棘小径。或者干脆是一片荒原，需要你去开辟一条新的路出来。你或许习惯了做追随者，但命运有时更需要你去做开拓者。

但凡我们活着，这世上便有路可走。

好比天涯海角，古人以为那里是世界尽头，其实不过是两块石头，是一个被传诵出来的符号。而我们往往习惯在心里也立起那两块石头，绝望之刻，便一再提醒自己，没有路了，没有路了，这可怎么办？

说起来，竟然是我们自己宣判了自己的命运。而命运，从来都不曾放弃你。

命运，对每个人都是公平的。

有人说，不，不是的，命运不公，我生来没有多金父母，我生

来没有如花美貌，我遇不到真心爱我的人，我没有一个成功的机会……

你错了，你所说的并非命运厚此薄彼。在初生伊始，我们就得到了一个公平的礼物，那便是生命本身。我们一无所有地来，带着的仅是父母的血肉。在我们每个人的手心里，都握着命运馈赠的一粒沙，都有着同样粗粝、朴素的质地。

佛说，人生有七苦：生、老、病、死、怨憎悔、爱别离、求不得。当我们的生命还在母体中孕育时，便已经开始了吃苦的旅程：在胎如处监牢，出胎如钻穴隙，是为生苦；及至年华消逝，行至暮年，则眼昏耳聋，气虚体弱，是为老苦；而其间难免遭遇病痛，四大不调，面黄肌瘦，是为病苦；何况人如蝼蚁，每个人最终都会走向死，疾痛丧生，水火殒命，是为死苦；而人非圣贤，有血肉便有性情，惹仇结怨，仇人见面，是为怨憎悔苦；有性情丛生眷恋，却不料聚散无常，骨肉分离，情人离散，魂牵梦萦，是为爱别离苦；我们总想要诸事完满，追名求利，欲念难平，是为求不得苦。

凡此种种，谁也逃不掉。

人生是一场旅行，从生到死，在漫漫汲汲的时光旅程中，我们要尝尽千百般苦之滋味。任你有如花美貌、有多金家门、有被父母铺置好的通顺路途又能怎样？在一生中，每个人都避免不了会被伤害，都会经历挫败、遭遇苦难，都会有失误。一步之差，满盘皆输。因而会有所失去，会留下无尽遗憾……

生老病死，爱恨情仇，悲欢离合，阴晴圆缺，坎坷迷离，伤痛落失，众叛亲离，流离失所，凡此种种都为苦之表象。

这些苦，是被命运公平地播撒到人间的，不是说谁幸运一些就能躲过去，就能多些甜蜜滋味。

只不过有些人更聪明，他们懂得从种种苦味中提炼出智慧，从而将苦的部分熬制成良药。

这样的人，懂得如何在痛苦之后，重新上路。他们有良善、温和的心，有恒久、执著的信念，有豁达、包容的品性，即便再艰难的时刻，他们也不放弃手心里的沙。

他们用心、用爱、用智慧、用灵魂品味所经历的磨难与苦涩，然后像蚌一样，忍着疼，含着苦，将那粒沙含成一颗浑圆华美的珍珠。

这本书，当然不是为了向你尽展人生之苦，而是愿你越过苦的表象，看到我们生命的坚韧与柔软，寻到我们内心的强大与平静。

只愿你，跋涉过那些艰难时刻之后，摊开掌心，看见珍珠芳华。

淡蓝蓝蓝

2009年9月

# 目 录

<b>第一章</b>	<b>伤害之苦</b> .....	1
	■ 因为懂得，所以慈悲 .....	1
	■ 一笑而过的智慧 .....	7
	■ 宽容最美 .....	13
	■ 原谅的界限 .....	20
	■ 优雅是一种态度 .....	26
	■ 大爱无言 .....	31
<b>第二章</b>	<b>挫败之苦</b> .....	37
	■ 放弃的学问 .....	37
	■ 把心放在最低处 .....	44
	■ 你离成功只有一个“失败”的距离 .....	50
	■ 比成功更宝贵的 .....	56
	■ 最好的对手 .....	62
	■ 寻找另一扇窗 .....	68
<b>第三章</b>	<b>失去之苦</b> .....	75
	■ 年华带不走的青春 .....	75
	■ 抱歉，您乘坐的不是直达车 .....	82
	■ 友谊没有契约书 .....	88

	■ 他们终将离去 .....	95
	■ 请你做梦 .....	102
	■ 永不丢掉的幸福密码 .....	109
<b>第四章</b>	<b>磨难之苦 .....</b>	<b>115</b>
	■ 贫穷是最宝贵的财富 .....	115
	■ 乐观是一副良药 .....	122
	■ 抉择是最艰难的功课 .....	128
	■ 忘记疼才能站起来 .....	134
	■ 我的心满满的 .....	141
	■ 遇见魔鬼 .....	148
<b>第五章</b>	<b>失误之苦 .....</b>	<b>155</b>
	■ 不逃 .....	155
	■ 捡起绊倒你的石头 .....	161
	■ 不做英雄 .....	167
	■ 永远都是小学生 .....	173
	■ 如果只有一次机会 .....	179
	■ 主动与被动 .....	185
<b>第六章</b>	<b>遗憾之苦 .....</b>	<b>191</b>
	■ 爱绝不徒劳 .....	191
	■ 因为有所期待 .....	198
	■ 缺失的美丽 .....	205
	■ 把爱送出去 .....	212
	■ 把脚步停下来 .....	218
	■ 聚散的人生 .....	225



# 第一章 伤害之苦

\* \* \* \* \*

## ■ 因为懂得，所以慈悲

这世上有不变的爱情吗？当然有，爱情是恒久的，会改变的只是人心的方向。

她和他是在大学读书时相识相恋的，是他的体贴、细致与善良打动了她；而在他眼里，她则是完美的，他爱着她的坏脾气，宠着她的小性子。

毕业之后，她与当地报社签约，而他却去了外地的一家造船厂。她不忍两个人两地分离，主动辞了工作投奔他。

朋友跟着惋惜，说她放弃了最适合自己的工作。她并不这么认为，她宁愿在那小城做一名普通文员，也要和他在一起。

他最初的事业并不顺遂。他一直想研究一个课题，工厂领导却

不相信他的能力。只有她，始终给他支持和肯定。他的研究一次次失败，换来的只是嘲笑，就连他自己都有些心灰意冷，她却仍然相信他。她说：“再试一次，也许就成功了。”

后来，他真的做到了，课题获了奖，被调到重要科室，有了更好的职位，事业渐渐如日中天。就连他自己回头去看那几年的拼搏，也不免感慨：“若没有她的支持，我绝不会有后来的成功。”

接着，他被派到国外做了半年的技术援助。临行之前，他许诺：“等我回来就结婚。”

她说这是她听过的最不浪漫的求婚，但心是甜的。

从20岁，到28岁，她把人生中最美好的一段时光全部交给了他，而他们的爱情也终将尘埃落定。

那半年，她开始准备嫁妆、挑选婚纱，专门去做新娘皮肤护理。她想做他最漂亮的新娘。可是，半年之后，他带回来的却不是结婚戒指，而是分手的请求。

犹如晴天霹雳。

“给我个理由！”她神经质地一遍遍追问。

他的回答很简单：“我不爱你了。”

就这五个字——我不爱你了，便足以终结8年的感情。

可是她不信，怎么可能不爱呢？她仍是8年前那个温柔美丽又有才华的女子，她甚至都没有让岁月在自己的脸上留下多少痕迹。她努力地让自己从优秀到卓越，他怎么可能就不爱了呢？

直到看到他和另一名女子在一起，她才相信，一切都是真的。他们的爱情，真的到了尽头。

于是，她便生出怨恨。

她歇斯底里地对他喊：“我恨你，我绝对不会原谅你！”

有一段时间，她像疯了一样，去他的工作单位，去找他的领导，去和他的同事哭诉。从前优雅的她，彻底变成了一个怨妇。

他很恼火、很尴尬，又很无奈。他最终选择了更换工作，带着新女友，悄然无声地离开了这座城市，离开了她。

她困顿在没有一个亲人的小城，像受伤的小兽，带着恨，却悲伤欲绝。

他并不知道，她只是被他伤害了，她心里的疼，对爱情的绝望，他无法了解。

爱情的苦有很多种，暗恋与单恋是一种苦，用尽力气，也无法把爱送出去；两个相爱的人，因为外界的因素而不得不分开，又是一种苦。

但最苦，莫过于像她这样，原本是爱着的，自己的爱仍旧汹涌，却忽然被对方否定、漠视，甚至踩在脚底。一方还在爱着，另一方的爱却戛然而止，因而受到伤害，心里会滴血，会尖利地疼，会生出恨。

我不爱你了。只有五个字，便可以终结8年的感情。

可是，又何必有恨呢？恨一个弃你而去的人，对方并不会因为你的恨而削减他的幸福。相反，恨，只会让你生活在阴影里。恨是一条锁链，锁不住对方的心，却会锁住你的未来。

其实，你未必离开那个人就活不下去，你只是不甘心罢了。

要知道，这世上，虽然没有不变的心，却有永恒的爱。没有人去规定爱的容量，没有人说爱情一生只能一次。无论是短暂的邂逅，还是长相厮守，无论最后曲终人散，还是修成正果，但凡你们曾有过心心相印的时刻，那便是爱情。

不如坐下来，回头想想，想想爱情曾带来的美好。你把年华献

给他，同样，他也把最好的青春留给你，他也给过你最真的心和诚挚的爱，也曾令你愉悦令你感动。

爱情是两个人的事，若没有对方的配合，你的爱也无处投递。

所以，与其言恨，不如说谢谢。谢谢他曾经奔赴了你的这场爱情约会，谢谢他带来的爱情华彩，谢谢他润泽了你那份独一无二的青春。当然，同样要谢谢他打碎了你单纯的幻想，谢谢他让你在疼痛中一夕长大，谢谢他教会你在伤痛中成熟与坚强。

对伤害过自己的恋人，不妨怀抱一颗慈悲的心。

当然，这里所说的慈悲，并不仅仅是指同情心，不是无原则的原谅，更不是盲目的忍受与接纳。慈悲的爱情，是依据智慧、涵盖理性的爱情，是智慧的爱、理智的爱。

面对才子徐志摩与陆小曼的情事，他的元配张幼仪平静地接受了他的离开。那并非是这个传统女性天性懦弱，亦不是她对他毫无感情、毫不留恋。而是她了解，爱情不是张口去求就求得来，不是伸手去留就留得住的。当然，更不是心里有恨就能毁灭他的幸福。她亦明白，他那样才华横溢浪漫多情的人，必定是无法与自己过烟火人生的。所以，她放手了。

很欣赏电视剧《人间四月天》的主题曲，那一句“放你走，换我过，过缘分，过执著”一语道出了爱与恨最简单的道理。

也许洒脱地放手让对方走并不容易。可是一旦你把手抬起来，放他过去的那一瞬间，你就会发现，你放走的不是他的爱情，而是放开了自己。

你能说你的人生只能爱一次吗？你只会爱着那一个人吗？

给对方的慈悲，就是对自己最好的救赎。

离开徐志摩的张幼仪，成为一个新女性，她独立生活，事业有

成，还为徐志摩的父亲养老送终，尽了徐志摩未尽的责任。她心如止水，尽心抚养儿子，儿子成家立业之后，她与邻居医生再婚。这是一个平和而慈悲的女人平静幸福的人生。

当然，生活中总是有太多被爱情伤害的人，他们解不开心里的疙瘩，走进死胡同，要么放弃自己的生命，要么毁灭对方的人生。或者，他们无法忘记恨，只能在原地困顿，失去再爱的能力。

若对爱情太执著，便把爱情变成了危险品。

其实，爱恨情仇，都只能作用在自己的身上。我们允许伤害，也接受伤害。何况，世界上哪有永不愈合的伤口呢？

如果受伤了，那就去寻找解药，你不能默默地等着谁把药送过来。没有谁的爱能够伤害你，能够伤害我们的，只有自己。也没有谁能够解救你，能够解救我们的，仍是自己。

仔细去想想，为了一个离开你的人，而放弃生命，而毁坏人生，值得吗？那个人值得你这样伤害自己吗？

回答只有一句，他不配！一个把爱情带走的人，便再不值得你去为他付出与他无关的未来。

从此关山万里，他的好与坏是他自己的事。

同样，你过得好不好，是否还有爱的能量，怎样开始新的感情，这才是你的事。

忘记旧感情留下的疼与苦。若一定要记得，就记得那些快乐片段吧！仿佛青春的纪念章，随时光慢慢泛黄，偶尔想起的那刻，只有淡淡的温暖和馨香。

感谢他陪着你走过了一段激情四射的好时光，感谢他留下了一朵花的怀念。相信，品尝了爱情的苦涩之后，你会更欣赏苦尽甘来的滋味。

借用张爱玲的一句话：因为懂得，所以慈悲。

世间的爱，爱到最后难免会变成冤家、仇敌，难免生恨。而慈悲，则是理智的爱，是觉悟，是动力。

无论你是被爱伤害过的人，还是正准备投入爱的人，不妨放一片慈悲在心里。

## ■ 一笑而过的智慧

人生一场戏，谁是主角？谁是配角？谁又只是平凡的观众？

你也许早就思考过这个问题：“我想做主角，拼来拼去，却只得到一个小配角的位置。不，有时候我连配角都没有抢到，我被人轻视、否定、瞧不起，我只得挤在黑暗的角落里，做一个面目不清的观众。”

你说：“站在舞台上，要应对太多的冷眼与伤害，我怕了，我甘愿做个观众。”

你真沮丧！

你真倒霉！伤害你的人来自你周围的人，他们甚至只是陌生人。

可是，在你同别人讲述人生的这刻，不觉得你才是那一场人生之戏里独一无二的主角吗？那些你认为伤害过你的人，他们和她们其实都是你的观众，或者有些人还是与你配戏的搭档。

我们活在自己的世界里，也活在别人的世界里；我们是自己人生的主宰，又是别人人生的一部分。

人生一场戏，你是主角，又是配角，当然又兼任观众。

所以，这喜怒无常、风雨兼程的人生，才值得你马不停蹄地忙碌着。

当你担当主角的时候，脚下的舞台或许并不宽敞，亦不辉煌，但终归那是属于你的。你哭也好笑也好，清高也好癫狂也好，你都是那场人生的主角。

有一个默默无闻的年轻人，他某天早晨起来照镜子的时候，在自己表情多变的脸上，忽然看到了自己的梦想，他想去当演员。

于是，他几经辗转，从最初的群众演员成为有固定剧组的龙套演员。他和许多明星大腕配过戏，当然，连台词都可能没几句。他甚至连路人甲乙丙丁都算不上。有时候辛苦拍了一天的戏，到剪辑的时候，连那仅有的几秒钟也被剪掉了。

他如此过了两年，没有任何人知道他的名字，更记不住他的脸。

剧组里熟识的工作人员不免会嘲笑他：“老兄，你不适合吃这碗饭，你脸上根本就没有当明星的气质！不如趁年轻赶快寻找可以谋生的工作。”

也有人直言不讳：“就你长得那副模样，还想演戏？不吓死观众才怪！”

他端着盒饭只是呵呵一笑：“是啊！我长得还不够帅。”吃完饭，仍是继续在片场等待自己下一个龙套的角色。

终于，某个导演在片花里看中了他那张不帅但有特点的面孔。导演给了他一个角色，反派的小配角。没有人料到，那竟是他人生的转折。从此，风顺水地从配角变成了主角。

当然，这期间他也经历了太多的考验，观众的拒绝、媒体的喝倒彩，在最关键的时候，甚至因为没有经验卷进无端的绯闻，搞得恶评如潮，被中伤、诋毁。

有人认为，他完蛋了，他刚刚当了主角就被媒体的恶评给淹没了，他的演艺生涯到此为止。



他却仍旧只是呵呵一笑：“嗨，恶评也没关系，至少他们还在关注我！”然后继续认真地演戏。不论是重要的主角还是无关轻重的角色，每一句台词他都用心说出来。

如此，一年两年，他没有被世间的口水淹死，倒仿佛是涅槃的凤凰，真正大红大紫起来。他终于实现了当年那个镜中少年的梦想，他得到了掌声、荣誉与赞美，所有的溢美之词都向他涌来。

面对这些，他的反应仍是呵呵一笑。

记者在片场问他：“曾经，面对那么多伤害，你没想过放弃吗？”

他反问：“你觉得，有人伤害了我吗？”

记者不知如何回答，继续问：“不是伤害？那么，面对那么多恶评，你是怎么熬过来的？”

他笑：“为什么要熬呢？”

一阵凉风吹过，他起身裹好衣领，笑着拍了拍那个刚出道的小记者的肩膀，然后又走向镁光灯前，朗朗地说着自己的台词，演着自己的戏。

小记者真的还年轻，刚刚走出校门，尚未识得人情的冷暖。她那时根本没有意识到，已成为大明星的他，送给自己的是如何处世的法则。

不久，小记者被搅进了另一桩娱乐圈的丑闻，委屈、窘迫、不知所措，她只好辞职，换工作，再不做娱乐记者。直到几年之后，她回想他当初接受自己采访时那轻轻一笑，才恍然大悟：他是真的聪明，这世间有太多的事、太多的声音、太多的眼光都是不需要放在心上的。

他成为明星的最大秘诀，也许并不是他精湛的演技，也不是他的毅力与坚持，更不是他那张不算帅气但有特点的面孔，他的秘诀