

喧嚣的世界中，你需要沉淀下来，安心修行

# 人生是一场修行

高金国等编著

一本沉淀心灵的书。

喧嚣世界，

沉淀的不仅仅是心情，还有心灵。

一本释放自我的书。

寂寞人生，

释放的不仅仅是灵魂，还有思想。



化学工业出版社

喧嚣的世界中，  
你需要沉淀下来，  
安心修行

# 人生是一场修行

高金国  
◎ 等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

这是励志书吗？是，又不全是。因为它不仅仅启发你“精进”，还提醒你“放下”。这是心性读本吗？是，又不全是。因为它不仅仅是在和你对话，还提醒你要学会和自己的内心对话。这是禅语和哲思读本吗？是，又不全是。因为它不仅串联了一个个有趣的哲理故事，还提醒你要冷静地跳到故事之外。

或许，最准确的定义是：这是修行者的心灵读本。人生是一场修行，而修行的核心，在心性。

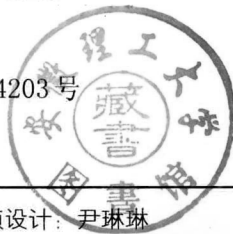
#### 图书在版编目（CIP）数据

人生是一场修行 / 高金国等编著. —北京：化学工业出版社，2012. 2

ISBN 978-7-122-13269-7

I. 人… II. 高… III. 人生哲学-通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第004203号



责任编辑：李娜 马冰初

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数251千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

# 人生，为何

“让我来讲个故事吧！”——一如以往，这将是我这本书的第一句话。固然这是一本讲人生甚至有点哲理意味的书，我还是希望用故事打动你，而不是其他。

美国的博泽拉。2011年10月16日，他以52岁高龄，赢得了人生的第一场职业拳击赛。

52岁？第一场拳击赛？是的，你没看错。

发自新华社的稿件称，“1983年，博泽拉被误认为是1977年一起入室行凶案的凶手而获刑。2009年10月，由于几名证人承认撒谎、推翻原先证词，加之真凶落网，博泽拉重获自由。”

在狱中，博泽拉拒绝了4次只要认罪即可获释的机会。比赛之前，奥巴马总统亲自给他打电话：“我听过了你的故事，祝你好运。”

博泽拉为何如此坚持？为何宁肯拒绝自由，也不放弃名节？值吗？

值得思考的“为何”有很多很多。人的一生，其实就是在一个接一个的“为何”之中，一步步走过来的。正如我在书中所说：

——为什么那些淡淡的幸福，如今遥不可及？因为你有选择，而选择的别名叫放弃。

——穷人为什么穷？佛说：“因为你没有学会给予。一个人即便一无所有，也可以给予别人，一次真诚的微笑，一个躲雨的屋檐，一次善意的提醒，都是给予。”

——同样出生在富豪之家，为什么有的人成功，有的人失败？是因为他“只会坐奔驰、不会骑单车”。

——为什么吃了上顿没下顿的乞丐，依然感恩上苍，“相信明天会更好”？

这些“为何”，我不敢说找到了答案；或许，它们根本就没有答案。即便深入到所谓的“哲理”层面，我们也只会愈深而愈困惑、愈高而愈清冷。放下，也是一种选择。

人生的含义，当然不仅仅是放下，还要精进；精进的核心，则是坚持。

记住：无论从哭到笑的距离有多长，只要坚持，笑一定会来。博泽拉用几十年的牢狱生活，等来了一份清白的胜利。他的奋斗，只有三个字：走下去。

走下去，是一生的命题。这本书或许解答不了那么多的“为何”，却会用一种阅读方式，陪着你，走下去。



# 目 录

## 第一章

修行，是由生到死的必经之路

- 004/ 把自己恢复到童年，就干净了
- 007/ 抹不去的记忆
- 012/ 选择的别名叫放弃
- 016/ 命中注定的失败
- 020/ 人，生下来就是要吃苦的
- 026/ 哭的尽头是笑容
- 030/ 不堪计算的亲情

## 第二章

为活着找一个充分的理由

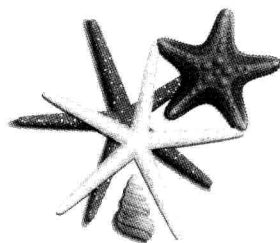
- 037/ 有目标，才有人生
- 044/ 和自己比，幸福触手可及
- 048/ 没有机会，还是错失了机会
- 054/ 让生活变简单，而不是相反
- 057/ 两个字，让世俗变得单纯
- 061/ 有种活法叫做“闯”
- 064/ 换种方式，再活一次



## 第三章

痛苦，是收获甘甜的试炼

- 071/ 人，最该感谢的是痛苦
- 076/ 磨难是人生最好的药
- 082/ 记得那些善意的忠告
- 086/ 当你年少轻狂
- 090/ 三十不立
- 094/ 每个人都会经历一次恶毒的嘲讽
- 100/ 必须失恋
- 102/ 穷紧张不如穷开心



## 第四章

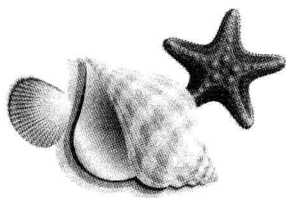
“决定一生”是人生最大的伪命题

- 107/ 把“决定”从你的字典里剔除
- 112/ 60岁，东山再起
- 116/ 归宿，那只是一个传说
- 120/ 努力，努力，再努力
- 125/ 失败，真的就是失败吗
- 131/ 永远相信真爱
- 135/ 缘分尽了，爱过又如何

## 第五章

领悟生命的禅意

- 141/ 渐渐的，终归风轻云淡
- 145/ 宇宙，人生，小宇宙
- 149/ 一杯酒，一壶茶
- 154/ 孤独，是我们最后的归宿
- 157/ 进与退的哲理
- 164/ 跳出那个圈儿



## 第 六 章

那一年，我们年少轻狂

172/ 少年郎，难免轻狂

175/ 为爱心，宁可拒绝张扬

178/ 无论如何，坚持成长

182/ “兵退三十里”的人生战略

## 第 七 章

一场三万天的旅程

188/ 明年花落人何在，把酒问花花点头

191/ 一英里，走了一百年

198/ 当生命开始倒计时

## 第 八 章

活到极致是寂寞

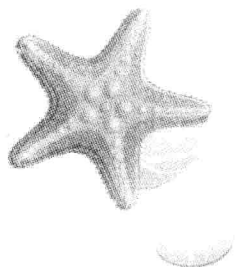
203/ 每段荣华，背后皆是寂寞

206/ 生命之减：越稀少，越灿烂

209/ 生命之加：一年的寂寞，一天的精彩

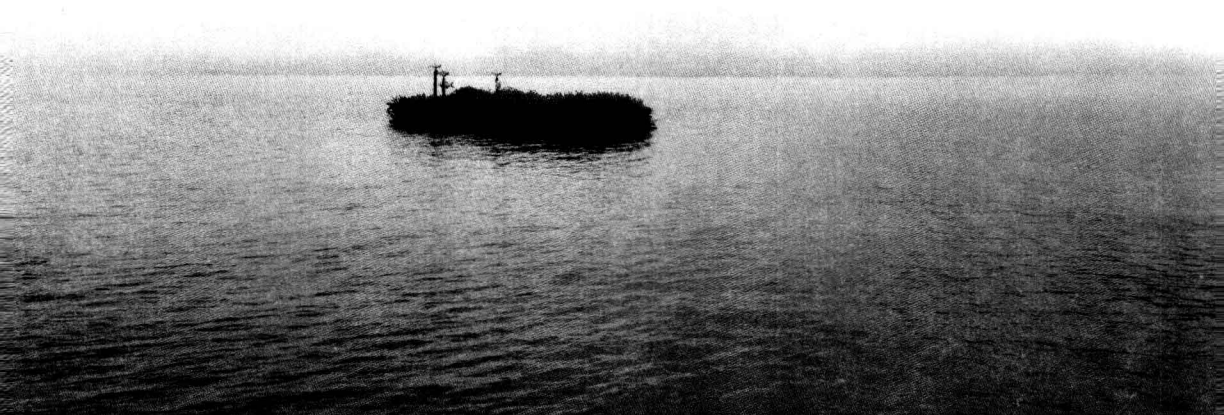
212/ 最深的功夫最寻常

214/ 前半生不怕，后半生不悔



# 第一章

修行，  
是由生到死的  
必经之路



宽达禅师曾说过这样一段话：

“人哭着来世间，总是不情不愿。哀怨着离开世间，也是不情不愿。生命一开始，不习惯它；然后慢慢习惯、爱上、接受、失去它。这是生命的过程，善用一生，使人人的生活，都不至于是一种浪费。”

生之时，我哭众人笑；亡之时，我哀众人哭。生，我们无法做主；死，我们同样无法做主。生和死，都那么仓促地到来，让我们来不及想，来不及思。

来得及思，来得及想的，便只有从生到死的这些时光。生之前，死之后，都离我们很远。所以，这百十年，要记得好好修行。

——我必须修行吗？

——是的。因为你躲不过。即便失败、痛苦，甚至作孽、犯罪，那一切的因和果，依然存在。

我们来说一个很传奇的人物。他不是唐僧，不会絮叨；他也不是教父，古板而守旧。恰恰相反，他是一个引领时尚潮流的人。当然，他还可以有另一个名字：修行者。

我们无法决定自己的出生方式，但最起码，我们中的绝大多数，会出生于正常的家庭。——何谓正常？有父亲，有母亲。

而他不是。

他的母亲是个未婚妈妈。后来，一对夫妇收养了他。这中间费了些周折。他的生母是研究生学历，希望能给孩子找个高学历的养父母。而有收养意向的这对夫妻学历很低，丈夫连高中都没毕业。最终，这对夫妻承诺一定让孩子上大学，未婚妈妈才勉强同意。

17年后，养父母兑现了自己的承诺，用毕生的储蓄交上了昂贵的学费，送他进了大学。然而，半年之后，他却退学了。之所以退学，是因为他“看不到学习的价值所在”。这并不意味着他放弃学习，他依然“寄居”在学校，旁听自己喜欢的课程。

真正的苦日子就这样到来了。他没有宿舍，只能睡在朋友宿舍的地板上；他没有奖学金，只能靠回收可乐瓶来赚钱吃饭；为了吃上一顿好饭，他在每周日的晚上，步行7英里（1英里=1.60934千米）到一个寺庙里蹭饭。

磨炼让他坚强。20岁的时候，他在父母的车库里创办了一个叫做“苹果”的公司；仅仅10年，苹果的资产就已超过20亿美元。就在他人生初现辉煌的时刻，30岁那年，他却被自己亲手创办的公司开除了……

失败的时候要学灰太郎，高喊：“我一定会回来的！”他就是一个很好的榜样。5年之后，他回来了，重掌苹果公司。借助风靡全球的Iphone系列，苹果再度步入辉煌。不幸的是，就在这个时候，他被确诊为胰腺癌……

他叫史蒂夫·乔布斯，苹果公司前任CEO（首席执行官）。

如果你有幸见到这位全球企业界最红、最灿烂的首席执行官，你会想到他曾是个私生子，曾睡过地板、收过可乐瓶、到寺庙里蹭饭吗？不会。正如一位成功人士所说：你们看见我在宝马车里笑，可曾看见当年我在自行车上哭？

我们看到的，只是他们成功的现在，看不到的，是他们成功之前的寂寞与付出；我们看见了他修成的正果，却看不见他艰辛修行的过程。

必须修行。

因为，不懂修行，你就看不到艰辛背后的欢乐；不懂修行，你就看不到成功背后的付出；不懂修行，你就看不到抱怨背后的深爱；不懂修行，你就看不到迷雾背后的路途。

必须爱。

爱与生俱来，不需要培养，只需要我们找回幼时的心。找回了幼时的心，爱就来了。

在一所医院，有两个婴儿，在差不多的时间早产。他们被分别放入两个保育箱中。护士知道，这两个孩子中间的一个，可能无法活下来，她实在太、太柔弱了。

难道眼睁睁地看着一个稚嫩的生命就这样消失？在脆弱的生命面前，科技，往往无济于事。

护士采取了冒险的做法——因为这不符合规定。她们把两个婴儿放进了同一个保育箱。两个婴儿的肌肤贴在一起的时候，强壮一点的婴儿有了无意识的动作：伸出手臂，搂住了柔弱的妹妹。

奇怪的事情就这样发生了。妹妹的心跳逐步变得平稳，体温回升，最终，两个婴儿都活了下来。

这是爱的力量。很奇妙。

爱源自内心，当我们长大，这种爱，却很容易丢失。我们不再那么容易有爱心，不再那么容易善良，不再那么容易开心，不再那么容易满足；就连哭和笑，也不再纯真。

所以有人说：小时候，我们哭着哭着就笑了；长大后，我们笑着笑着就哭了……

我们的修行，其实很简单：找回童年那份纯真。

从童真中来，到童真中去，即便人生经历了太多的坎坷与悲哀，也是一个完美的历程。



## 把自己恢复到童年，就干净了

国学大师南怀瑾说，真正的修养，是把自己恢复到儿童阶段的活泼天真，那就干净了。

人的一生，有两个时段是最干净的。一个是童年；一个是死之前。童年很干净，因为我们不谙世事；经历一世混浊，临死之时，很多人会翻然悔悟——此生不过如此，又何必斤斤计较？放下了，想开了，自然就干净了。

童年是干净的，可它究竟因何而干净？仅仅是因为“少不更事”吗？好像并非如此。

在成人的世界，有时候我们很快乐，却没有尊严——所以，我们笑着笑着就哭了；也有的时候我们有尊严，却失去了快乐。童年，对于大多数人来说，是一生中的唯一——在这个时期，既有发自内心的快乐，又有源于内心的尊严。

有尊严的快乐，有快乐的尊严，成就了无可替代的童年。

### 可以平淡，但请保持快乐

你肯定很讨厌汽车喇叭。它毫无韵律感可言，是一种讨厌的噪音。甚至，本来你的心情很好，因为一连串冒犯你的喇叭声，心情就变糟了。

所以，当你看到一块“如果你快乐，就按喇叭”的告示牌，是不是会觉得很无聊、很天真，从而置之不理？

是的，多数成年人都会这么做。但儿童不会。

美国励志大师威尔·鲍温就给我们讲了这么一个故事。这个故事告诉我们，人只有在“干净”的时候，才会相信那些看似单纯的约定；而他的故事也证明了我们的认知：人最“干净”的时期，只有两个，一个是童年，一个是死亡之前。

该说到那块告示牌了。威尔·鲍温看到的这块牌子，立在一条通往海边的公路旁边。不远处，就是度假胜地。不用问，这条公路上的车辆，大多是为了度假而来。

威尔·鲍温经常走那条公路，好几次看见那块粗糙的牌子。他并没有在意。或许这是某个人的突发奇想？或许是恶作剧？或许只是某个人太无聊了？总之，看到那块写着“如果你快乐，就按喇叭”的牌子，他没有照做。不仅他，似乎大多数司机都是如此。



有一天，他开车拉着孩子路过那块牌子。这一次，他心情很好，看到牌子后，无意识地按响了喇叭。孩子问：“怎么了？前面有东西吗？”他说：“没有，我只是看到了一块写着‘如果你快乐，就按喇叭’的牌子。”

这次无意识的举动，或许是某种童年情愫的激发？我们不知道。更有趣的是另一次路过牌子。这一次，威尔·鲍温的心情很不好，满头满脑都是些令人纠结的问题。孩子们却指着那块牌子，大喊：“爸爸，按喇叭，按喇叭！”

他满足了孩子们的要求。奇妙的是，按下喇叭之后，他的心情似乎被孩子和牌子带动了起来，变得十分愉快。

事实上，在大多数情况下，看到这块提示牌而跟着去做的，是孩子；大人有时候也会无意识地跟着去做，但那大多属于童心的偶尔萌发。大多数成年人已经不再相信这种天真的劝导。

那么，这块牌子的主人，会是一个孩童吗？威尔·鲍温决定寻找牌子的主人。这并不困难，因为距离牌子不远的地方，就有一户人家。牌子的主人很可能就是这户人家的成员——比如孩子。

情况并没有像我们想象的那么发展。这块令人快乐的牌子，背后居然有个很凄惨的故事。

牌子是房子的男主人立上去的。他的太太患了绝症，医生预测她只有4个月到半年的生命了。

“她非常痛苦，很难入睡。我觉得快要被绝望淹没了，我的心好痛。然而，我坐在那里的时候，听到有很多车子正要穿越堤道去海滩。”男主人说。

男主人知道，那些车子是要去度假了。人这一辈子，难道还有比度假更快乐的事吗？“我坐在阳台上想到，虽然我太太快要死了，但快乐可以不必随着她的死去而失去。其实，快乐就在我们周围。每天有几百辆车子行经我们家几百英尺外的地方，那里就是蕴涵快乐的所在。所以，我就放了那块告示牌。”

是的，快乐不会随着一个人的死去而死去。男主人希望借助这块告示牌，告诉妻子：病痛虽在，快乐也在；忘记眼前的痛苦，倾听身边的快乐！

“按喇叭的车子逐渐增加，这好像变成了她的良药。她躺在房里时，只要听到喇叭声就觉得很欣慰，知道自己不是孤单地在阴暗的房间内等死。她也享受着全世界的快乐。快乐真的就在她身边。”

——这是一件多么美好的事！这个时候，威尔·鲍温给我们讲述的似乎不是和死亡有关的事情，而是一件和理想、和未来、和人生有关的事情，一切都那么纯净，有关于快乐，无关于死亡。

如果不是因为这个濒死的女性，这里的喇叭声，还会这么纯净吗？不会。在浮躁的世界里，我们听到的只是噪声；在纯净的年代中，纯真让噪声变得美妙。

## 可以贫穷，但请保持尊严

平淡的时候，请保持快乐。这的确很难，需要修行，甚至修炼。

平淡并不意味着没有快乐，而是你把快乐的标准提高了；换句话说，你的“笑点”高了，你不轻易笑了。网上流传着一个视频，一个刚会坐的婴儿，看到爸爸撕纸，就笑；爸爸撕一下，他就笑一串，屡试不爽。小婴儿如此可爱，以至于网友把这个视频称为“治愈系视频冠军”，因为看到这个视频，心中所有的烦恼都随着婴儿的咯咯大笑而去了，仿佛能治愈所有的疾病——包括心理的和生理的。

面对好玩的事情，我们为什么不轻易笑了呢？难道不笑，就代表了成熟？

人这辈子，有两个扣儿，系在脖子上。解开了，你就很舒服，很顺畅；解不开，成了“死扣”，你会被压得喘不上气来，每天忙着奋斗，到头来却忘了为什么奋斗。

这两个扣儿，一个叫做平淡，一个叫做贫穷。

小时候无拘无束、随心所欲，你没有理由平淡；年老了，人生将到终点，想平淡恐怕也没有多少机会了。所以，平淡，在中年人身上出现得最多。

平淡，无聊，寂寞。这让你很难淡定。这个时候，真正的修行，就是把残存在心底的那丝童趣找出来，让自己保留几分天真，以及天真所带来的快乐。

贫穷呢？这个世界上，富翁永远是少数。或许，经过若干年的打拼，你小有积蓄，但当你数数口袋里的钞票的时候，已然发现：貌似比较可观的积蓄，在北京城也只够买个卫生间。给你带来安全感的富裕，总是那么遥不可及。

面对这个扣儿，我们的回答只有一个：保持尊严。尊严让我们活得有意义；拥有了尊严，钱就只是一堆纸。如果一个人把贫穷和尊严一同抛弃，他的此生，就注定无法修行。

还是讲一个来自“美帝”的故事吧。“美帝”有千般万般不是，但有一点值得反思：我们有些人为了富裕，失去了尊严；而有些人虽然贫穷着，却没丢掉尊严。

一位女士初到纽约，孩子在公立学校读书。

纽约的冬天很冷，暴风雪过后，道路难行。即便如此，学校也没有停课的意思，校车每天艰难地行驶在路上，接送学生。

女士很不理解：干脆停课，多好吧？最终，她拨打了学校的电话，建议在这种恶劣天气下停课。

学校回复：“停课的确是个好主意，不过，学校里有许多穷人的孩子，条

件艰苦，这时让他们待在家中，如同待在冰窖。学校有暖气，还能提供免费午餐；考虑到他们，我们还是觉得不停课为好。”

这让女士很感动。但她随即产生了另一个想法，于是继续探讨：“那么，你们可以让穷孩子去学校，而让富孩子留在家里啊。”

校方的回答令她震撼：“不能这么做。我们不能在给穷孩子施舍的同时，践踏他们的尊严。”

一个人如果贫穷，那么就很难保持尊严；至少，人们不会像对待上流社会的人士那样对他刮目相看。中国的汉字，十分形象地说明了这一点。

穷的繁体字，是“窮”，上面一个“穴”，下面一个鞠躬的“躬”，意思是人如果穷了，腰都直不起来，整天弓着腰，躲在“穴”里，没脸见人。这个繁体字映射了我国的一个传统思维：人穷了，就没有尊严。

这或许也是对的，因为在我们的人生经历中，会发现无数个因为贫穷而丧失尊严的例子。但这种尊严，是一种外来的尊严，并非内心的尊严。

一个人如果贫穷，即便得不到外来的尊严，同样可以保持内心的尊严。如果连内心的尊严都失去，那么他的人生，恐怕就极失败了。

我们的修行，就是要找回这种内心的尊严，无论你是贫穷，还是富有。



## 抹不去的记忆

有些记忆让人自豪，有些记忆让人温暖，也有些记忆让人痛苦、令人自卑。

我们来说说那些并不美好的记忆，比如自卑。我们会讲一个关于自卑的故事。在开始之前，先来探讨一下人为什么会自卑。

秀才去拜访一位贤人。贤人很有名，也很有学识和智慧。秀才的问题是：为什么我老感到自卑？

贤人指了指门前的两棵树，说：“这两棵树，一棵那么高，一棵那么矮，为什么矮树没有自卑、没有抱怨呢？”

秀才低头想了想，说：“因为它没有比较。”

“对了，”贤人点点头，说，“比较就是根源。它既是自卑的根源，也是抱怨的根源。没有比较，就没有自卑和抱怨。”

所以，消除自卑、消除抱怨，其实很简单：不要比较。当然，这样做有

时候很难，因为有些记忆深藏在你的脑海里，无法抹掉，甚至影响你一生。我们要讲到的关于自卑的故事，就是如此。

我要说的是：即便记忆深深刻入你的内心，即便那些影像让你无法遗忘，你也要学会舍弃。把心放下，也就放弃了比较。

## 有些记忆影响一生

好了，现在开始那个有关自卑的故事。故事有点儿凄美，因为主人公本身就是一个凄美的传奇。

主人公在读初中的时候，作文成绩相当优异。遗憾的是，她的数学成绩很差，连续几次考试，都不及格。

她是个自尊心很强的孩子，不想看到老师和同学们瞧不起的眼神。她费尽力气，把书上和老师教过的数学题一道一道硬背了下来，接下来的三次小考，她的数学都得了满分。

成绩的突然提升，让数学老师很疑惑。但他没有尽心地去寻找原因，而是武断地认为小女孩考试作弊了。小女孩不满老师的盲目判断，顶撞说：“作弊对我来说是不可能的，就算你是老师，也不能这么侮辱我！”

老师恼羞成怒，当即出了一道数学题——小女孩以前没学过的，让她做。她做不出来，吃了鸭蛋。这下，数学老师更可以趾高气扬地认定她考试作弊了。令人无法容忍的是，老师竟用毛笔在小女孩的眼眶四周涂了两个大圆饼，责令她展示给全班同学看。

在同学们的哄笑声中，小女孩彻底自闭了。她从此休学，患上了严重的自闭症，甚至和家人同桌吃饭的勇气都失去了；她的一生，从此也充满了孤独、自卑和敏感的情绪。

这起严重的童年事件，虽然并没有影响她事业的成功，但却给她留下了严重的心理阴影。她一生走过几十个国家，写了26部作品，其中有很多风靡世界。最终，在48岁那年，她选择了自杀。

没错，她就是三毛。

对于三毛的死因，还有不同的说法，甚至有人认为她可能死于谋杀。因为她当时虽身患疾病，但医生已经排除了患癌的可能，在这个时候自杀令人难以理解。但我还是倾向于警方“自缢身亡”的说法。幼年的这段经历对三毛的刺激太大，这种抹不去的记忆让她的一生凄美而难以捉摸，她甚至一度精神错乱、失忆。

面对敏感而脆弱的童年、青少年时期，老师如果换一种方式，结果就会完全不同；而且，你要记住：幼时的记忆，是一辈子都无法抹去的，它很可

能伴随人的一生、影响人的一生。

有一位初中老师，同样教数学，班上同样有一个数学很差的女学生。但他却采取了另外一种方式。

马上就要毕业考试了。数学成绩很差的这位女学生，在前面的考试中延续着糟糕的成绩，需要补考。如果下午的补考再不及格，那她就危险了——她会连参加毕业考的资格都没有。

数学老师正讲着课，忽然想起了什么，停了下来。接着，他做了一个莫名其妙的举动，开始在黑板上抄写数学题。题目一共4道，对大多数同学来说，这些题目并不算难——当然，那位女学生除外。

下午要补考，上午往黑板上抄题，意思再明白不过了。老师大概装糊涂，随口说了句：你们演算一下吧。学生们马上明白了，那位唯一需要补考的女学生，立即成了班上最需要照顾的“婴儿”，几位同学围过来，一遍一遍重复着，帮她演算、讲解。还是不明白？好吧，谁让你这么笨呢，我们说，你背……

这个场景，成了女孩一生中最温馨的记忆。后来，她成了和三毛齐名的大作家。她叫席慕容。

为什么三毛的作品总是浸透着绝望与哀伤？为什么席慕容的作品令人激动而神往？你能说，她们的风格，和幼年时的这段经历无关吗？

## 放下那些“不经意”

放下了比较，也就放下了自卑；放下了那些不经意的记忆，也就解开了心头那团乱麻。我们渴望自己能“快刀斩乱麻”，可往往只是“剪不断、理还乱”；真正让你解脱的，不是剪断，而是放下。

有些记忆很难放下，比如发生在三毛少年时期的那个故事。有些比较也很难放下，我们经常会在不经意中比较。

内心的比较，无论是有意还是无意，都很难避免。那么，退一步，一些外在的比较，是否可以避免呢？

韩国有这样一个民间故事。

相国微服私访，看到一位老农赶着两头牛耕田，于是大声问：“这两头牛，哪一头更优秀呢？”

老农一言不发，继续赶他的牛。相国有点儿尴尬，装作满不在乎的样子坐了下来，看农夫耕田。

老农一直耕到了地头，把缰绳一放，让牛在一旁休息，然后压低了嗓音，对相国说：“左边那头更优秀些。”

相国奇怪地问：“你刚才直接说不就行了，干吗神秘兮兮的？”老农笑了笑，说：“牛虽然是牲畜，但和人一样，都有自尊心。我大声评价、比较它们，它们虽然听不懂，但能从我的语气、手势中感觉出来。那头牛虽不如另一头优秀，但已经很尽力，大声地比较它们，对它是一种伤害……”

不经意的比较，会带来不经意的伤害。老农其实不是没有比较，而是把“比较”放下了。很多棘手的问题，我们绞尽脑汁地寻求破解之法，甚至钻了牛角尖，却忘了“放下问题”就是解决问题的最佳方案。

“放下问题”不等于不解决问题，而是换一种思维方式来解决问题。有个很有名的故事，是关于爱迪生的。

一天，爱迪生拿了个半成品的灯泡，让助手计算一下体积。助手开始忙活起来，又是测量，又是计算，两个多小时过去了，弄了个满头大汗，依然没得出答案。

爱迪生等得不耐烦了，过来一看，叹了口气：何必这么麻烦！他把灯泡灌满水，然后倒进一个空量杯里，看了看刻度，说：“这不就有答案了吗？”

爱迪生放下了计算，得到的却是答案。所以，放下问题，不等于不解决问题，而是从另一条路径寻找答案。

有些比较，需要放下；有些记忆，也需要放下。这些记忆或许是不经意的，你没有刻意挽留它，但它却缠绕在你的脑海，挥之不去。和很多问题一样，我们需要的未必是“为什么”，而是把问题放下，把不经意的记忆放下。

日本著名的一休禅师，就有这样一个典故。

和尚讲究“男女授受不亲”。有一次，一休禅师和徒弟外出，路过一条河。前两天下暴雨，把桥给冲毁了，男的还可以蹚过去，女性就困难一点了。

一个年轻女子站在河边，无法过河，十分焦急。一休禅师见状，二话不说，就把女子背在身上，涉水而过。徒弟在后面眼巴巴地看着，傻了。回到寺庙，徒弟还是想不通，经常回想起这事儿，觉得不可思议。

三个月后，徒弟实在按捺不住，问师父：“你不是说男女授受不亲吗？为什么你敢背年轻女子过河呢？”

一休禅师一拍桌子，说道：“你也太辛苦了！我把那女子背过河之后，就放下了，你怎么把她背了三个月还放不下呢？”

很多时候，我们放不下一些事情，就是因为执著于“为什么”，反倒忘了答案在哪里；我们注重了因，却放弃了果，于是眼里便只有因，果也就无处可寻了。