

學會與懂得遺忘

有時候，遺忘，是令人快樂的。什麼時候？當然是有人傷了你心的時候。

存心傷你心的那人，固然是故意和你過不去；但是，被傷了心而一直耿耿於懷的你，卻是自己和自己過不去了。想想看，他都已經傷害了你，難道你還要以念念不忘的方式來凸顯他對你的重要性嗎？

所以，記性不太好的人，通常會是比較快樂的人，也是比較不容易被別人擊倒的人。

無常

你總是認為快樂的時光裡藏著險惡，你總是懷疑有什麼不幸的事件在你的視線之外悄悄進行，準備在你轉彎的時候，迎面給你一個猝不及防又痛徹心扉的撞擊。生命中確實充滿了意外，災難隨時都可能發生；但與其憂愁終日，戰戰兢兢地預支苦痛，不如把意外視為平常，如此，你將漸漸了解生命的無常。

無常即平常，所以，別再憂心忡忡地預支苦痛，快樂的時候就好好享受快樂，等到悲傷真正來臨時，再認真感受悲傷。

純白

那個女孩拒絕穿純白的衣裳，「因為我擔心沾上污點，」她說，「白色最惹髒了，穿著不再潔白無暇的純白衣裳，我會覺得自己整個人也像個污點。」

可以想像的是，為了避免戀愛失敗，她很可能拒絕戀愛；為了避免婚姻失敗，她也可能拒絕婚姻。於是你知道，追求完美或許是好的，但堅持完美可就太累人了。容忍生活中不完美的污點，才能更接近真正的平靜自在。

人生本應有黑有白有七彩，不該毀在一件虛構的純白衣裳上。

鏡子

你和鏡子是朋友，還是敵人？

你面對自己，是覺得可愛，還是可憎？

請你拿著一面鏡子，看著裡面的那張臉，並對他露出你最好的笑容，然後告訴他：

親愛的，你真美，別擔心，今天一切都會很順利的。

真的，只要真心喜歡自己，做任何事都不會難。

泡泡

晴天，適合吹泡泡。

陽光下，一顆又一顆晶瑩剔透的泡泡，飛舞在輕風裡，反映著這個世界的琉璃光影，像一個又一個的美夢，或許曾經短暫實現，但倏忽即逝。世事不也是如此？許多美麗的光影來來去去，而你事後回顧，往往不能肯定那些人那些事是否真的存在過？但肯定了又如何？

凡存在過的，必將消失。所以，看待萬事萬物，無需執著，別太在意。只要記得吹泡泡的快樂心情。

影子

小時候，你一定玩過踩影子的遊戲吧？現在的你，是不是總追逐著天空中的雲煙，卻忘了低頭看看自己的影子？

如果今天晚上有月光，那麼請你陪你的影子走一段路，和它說些悄悄話。

這個世界不明白你的，它都能明白；別人不了解你的，它都能了解。其實它一直在這裡，從來沒離開，只要你需要，它永遠都存在。

寧靜

在人前，你談笑自若，離開人群之後，你卻常常不知何去何從。可以和一大群人夥頤，但不知如何與自己獨處——和許多人一樣，你只覺得對自己沒有辦法。

在接受別人的進駐之前，先在心裡為自己保留一個寧靜的角落吧，除了自己，任何人都禁止進入。有了這個私密的寧靜角落，你才可以無牽無掛地離去，無沾無滯地回來。

玻璃

你的心上積壓著心事，一如積壓著灰塵。怎麼辦？你說，它們如影隨形，揮之不去。那麼，就找一塊抹布，把房子裡的每一塊玻璃都擦拭得乾乾淨淨，讓自己的視野望得更遠，看得更透明。試試看，或許在整理外在的環境時，你同時也處理了內在的秩序。

列車

你的人生是一列火車，總是有人上車，有人下車。朋友或仇人、情人或家人，都是列車上的乘客，只是有人和你同車的時間長些，有人的時間短些。每個人在上車之前，車票都先蓋了戳記，站程皆已注定，時間到了就上車，時間到了就下車，不容討價還價。而你，也是別人人生列車上的乘客，請把握同車的時間，以免分離時徒留遺憾。還有，下車時，別忘了隨身的行李。

自由

你任你心愛的那人去快意飛翔，你說愛一個人就是要讓他自由。然而你又擔心，他會平安順利嗎？他會幸福快樂嗎？他會時時刻刻想念著你，一如你時時刻刻想念著他嗎？你給了他行動上的自由，卻因懸念而把自己層層網綁，這樣的愛反倒讓你自己不自由了。而他感覺到你的不放心，又怎麼會有真正的自由？所以，親愛的，自由其實不只是口頭上的允諾，更是由衷地信任對方。唯有信任，才能真正解開彼此纏縛的翅膀。

幻覺

告訴你一個秘密——其實，所有的痛覺，都是幻覺。當我們在下意識裡允許了痛苦的存在，它才會存在，你不理會痛苦時，它就被打敗。如果占據你的是疼痛的感覺，眼淚就來了，但如果你認定這種感覺只是幻覺，那麼它將無法再左右你的情緒。牙疼的時候是這樣，失戀的時候，也是這樣。

罈子

有樁心事籠罩在你的眉間，鬱積成一朵烏雲。在你的心還沒下雨之前，親愛的，把它說出來吧。傾訴過後，你會覺得舒坦許多。藏著心事，就像藏著一個罈子，你用鹹鹹的淚水悶漬它，漬成一罈又酸又苦的醃菜；當你獨自啃噬著它，酸液在你的口腔裡四濺，又讓你忍不住流下鹹鹹的淚水。

熱茶

那杯茶閒置太久，已經冷了。冷茶沒了香味，卻多了一股鐵鏽般的澀味，你是不愛喝的，因為喝下去沒有樂趣。同樣的，當一顆心被閒置太久，也會逐漸變得冰冷。冰冷的心很難再加溫，就算千方百計送進微波爐去調整溫度，這顆冷過復熱的心，也不再是從前那一顆了。一段已經冷卻的關係可以挽回嗎？不，沒有什麼能挽回的，你只能重新開始。即使是面對同一個人，也是用一種新的態度去建立新的關係。過去心已不可得。就像倒掉那杯冷茶，再泡一杯熱的。這罈心事對於你的人生來說，真是一點也不下飯啊。

懷人

有許多事，在你還不懂得珍惜之前已成舊事；有許多人，在你還來不及用心之前已成舊人。遺憾的感覺一再發生，但過後再追悔「早知道如何如何，那時候就應該如何如何」是沒有用的，「那時候」已經過去了，你懷想的那人也已經走過了你的生命。「它來如花開，去如花萎，無常迅速，逝若光影。」人與人的交會難以預測長短，但時光匆促是必然。清明節的今天，適合省思，也適合懷人，並且，就從現在開始，善待你周圍的每一個人。