

YOUTH CLUB  
青春图文馆

Chicken Soup  
for  
The  
Soul

川  
灵  
鸡  
汤

作者  
签约作家  
凌雪小禅◎著

吻  
银  
版

禅  
心  
百  
合

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

禅心百合/雪小禅著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2005.9  
(心灵鸡汤·吻银版)

ISBN 7-5404-3577-1

I. 禅… II. 雪… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第086709号

## 心灵鸡汤·禅心百合·吻银版

作 者\雪小禅

责任编辑\陈新文

书装设计\小虫子+屁屁熊+左右+ArtVi+粉红

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市东二环一段508 邮编:410014)

发行部电话:0731-5983020

邮购部电话:0731-5983015

湖南省新华书店经销

湖南新华印刷集团有限责任公司印刷

2005年9月第1版第1次印刷

开本\880×1230 1/32

印张\5

字数\150,000

印数\1-10,000

ISBN 7-5404-3577-1/I·2205

定价:12.80元







Chicken Soup  
for  
The  
Soul

# 心灵鸡汤

有签约作家  
沃雪小禅◎著

【白银版】

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

## 卷一：打开心 发现美

|             |     |
|-------------|-----|
| 100%的快乐有多快乐 | 010 |
| 爱的容器        | 012 |
| 被幸福淹没       | 014 |
| 比我幸福        | 016 |
| 诚实的美丽       | 018 |
| 第一桶金        | 021 |
| 放弃的快乐       | 023 |
| 风中百合        | 026 |
| 父母心         | 027 |
| 父与子         | 032 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 一团毛线所经历的爱情   | 038 |
| 坚强也是一种美丽     | 058 |
| 把年龄忘记是一种境界   | 040 |
| 莲花香片         | 042 |
| 灵魂的距离        | 043 |
| 满池荷花         | 049 |
| 每个人都可以拾到很多美德 | 051 |
| 美好也是一种习惯     | 054 |
| 美丽的风景是孤独的    | 056 |
| 美丽心灵         | 06  |

# 目录

|           |     |
|-----------|-----|
| 母亲的背影     | 063 |
| 母亲的短信息    | 065 |
| 你的玫瑰，我的生命 | 067 |
| 朴素的境界     | 070 |
| 人生的偶然     | 073 |
| 人生三道茶     | 076 |
| 天底下最难堪的母亲 | 078 |
| 心素如简      | 081 |
| 智慧的美丽     | 083 |
| 自卑是一种美德   | 086 |
| 最重要的角色    | 088 |
| 一条永远保存的短信 | 090 |



## 卷二：低下头 看见爱

|         |     |
|---------|-----|
| 爱断      | 094 |
| 爱到痛处    | 096 |
| 爱的代价    | 098 |
| 爱的呼唤    | 100 |
| 爱的理由    | 103 |
| 爱的水晶珠链  | 106 |
| 一道爱的选择题 | 108 |
| 爱的最高境界  | 110 |
| 爱情被     | 112 |
| 爱情的三个刹那 | 114 |

|            |     |
|------------|-----|
| 爱情的细节      | 117 |
| 爱情是朵朴素的花   | 119 |
| 爱情盘        | 121 |
| 爱情是一场偶遇的烟花 | 123 |
| 五百棵爱情树     | 125 |
| 爱情无言也动人    | 128 |
| 不要问我爱你有多深  | 131 |
| 沧海蝴蝶       | 133 |
| 茶苦茶香       | 135 |
| 错过         | 138 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 打开你的钥匙生了锈   | 140 |
| 低下头，看见爱     | 144 |
| 分手了，就不要再伤害我 | 146 |
| 敢把爱情当药吃     | 148 |
| 隔壁          | 150 |
| 隔夜茶         | 153 |
| 给我剪指甲的男人    | 156 |
| 考验          | 158 |

## C O N T E N T S : : : :

# PREFACE

## 卷首语

神中之神分出自己一小片心灵，使它如野花一般芬芳，月色一般柔和，微风一般清新。

给它斟上一杯喜悦，说：“喝吧，把过去的一切忘个干净！”

给它斟上一杯烦恼，说：“喝吧，尝一尝什么叫欢乐的生命！”

赋予它那来自天国的睿智，把正义的路子挑定。

赋予它能洞察一切奥秘的聪明。

赋予它在梦境中才流露的和理想结伴的情感。

为它穿上天使们用彩虹和流霞织成的激情的锦衣。

给它蒙上怀疑的阴影——光的幽灵。

给它从仇恨的熔炉取来的火，从粗暴的沙漠换来的风，从利己主义的海边捡来的沙子，从永恒脚下采集的灰尘。

给它以盲目的力量，让它在歇斯底里中咆哮，在狂热中膜拜；给它以生命——死的幻影。

神中之神终于把自己的心灵同人类联结在一起了，怀着包容一切的爱的感情，他不由露出了微笑，带着满脸的泪痕。

# ■ ■ ■ 卷一：打开心 发现美 ■ ■ ■

你必须在任何一个细节上都要坚持。否则就没有100%的快乐。

那天去看刘欢的演唱会《欢歌2004》真的感动了，出道多少年了，刘欢始终是一个让人敬仰的歌者。

在我心里，他不是歌星。因为他所唱的歌几乎全是自己作曲，因为他写的歌全是那么大气，至少，是一个男人的歌，至少，是一个歌者的歌。

没有英俊的外表，没有可以包装炒作的神秘之处，有的只是对音乐的执著和狂热，有的，只是对听者的一份负责。

这是一场迄今为止内地歌手中投资最高、售票速度最快和没有赞助商加盟的惟一场演唱会。没有了商业味道的演唱会显得那么纯粹而专业。刘欢说，我在做音乐的时候，尽量把自己的想法完成100%——这是我做所有事情的原则，尽可能少地在任何一个地方打折扣，因为如果你这妥协一下，那妥协一下，最终出来的东西就是什么都不像，甚至很可能朝相反的方向去了，所以，你必须在任何一个细节上都要坚持。否则就没有100%的快乐。

100%的快乐？那是一种怎么样的快乐？

有多少人，只为了10%的快乐和90%的功利在放弃着，那些商业和炒作的演唱会有多少只是为了money而来？我们听到的只是自己对于往事的一点点追忆而已，我们没有感动，因为他们没有认真地去对待音乐和我们。

所以，我终于明白了为什么春小麦没有冬小麦好吃，没有它的香甜、柔韧和糯软，因为它没有经历整个冬天，它是速成的，只经历了一个季节的温暖，没有经历过寒冷就抵达了成熟。

# 100%的快乐有多快乐

所以，我不爱看那些只用一个月就写成的流行书，那里面有色情、四角恋、一夜情、凶杀和暧昧，就是没有让我心动的真情。

所以，我还是喜欢看曹雪芹用几十年写成的《红楼梦》，那是他用自己的血用自己的心铸成的心灵之书，在几百年之后，什么时候读什么时候让人动容。

还喜欢一个画画的老人，他是一位画坛巨匠，说他一字千金并不过分。他的字人们得了去总是可以成为炫耀的资本，所以，求字求画的人很多。但他轻易不答应人，家里简朴得如同普通人家一样，没有豪华的装修，没有那些附庸风雅的名人字画，他只养猫，一堆从外面拾回来的病猫。偶尔撕破他的画纸，他并不恼，有人惊呼，那都是钱啊。他并不在乎钱，钱的多和少于他是没有任何关联的一样，他在乎他的猫咪是不是病好了腿不瘸了，他在乎自己今天的画是不是又画好了，自己今天的字写得怎么样了。不好的字画他要亲手撕掉。他追求那种极致的完美，所以，他的字和画更加值钱，因为难得，因为完美。

他遇上随缘的人，马上就拿出自己最好的画来说，你挑你挑，分文不取，因为懂得，所以慈悲。那些得到画的人，也是把他的画看成他生命的一部分，懂得的人，不会以钱的多少来评论所得。所谓100%的快乐，其实是有放弃在里面的，那放弃里，定然有虚荣、狡猾、欺骗、弄虚作假、糊弄……必然也有人生那些不必要的杂质在里面，那样的人生，才是快乐的。

所以，不论做什么，哪怕再小的一件事，只要100%的努力，就会有100%的快乐，而那种纯粹的快乐，是我们一生所求啊。

爱是无涯的，就像那只装满了爱的容器，父亲以为，也许还可以装得更多。

不久前看了倪萍的《聊天》，那一期节目，让我哭。

是跟着那个贫穷的父亲在哭。他老实巴交的样子，穿着中山装，每个扣子都扣得很严，下面是一条看上去很新的裤子，脚上一双千层底的布鞋，一看就是手工的，头上一顶有些旧的帽子。他是一位来自甘肃的三个男孩儿的父亲，是为了供大儿子上大学一直在卖血的父亲，是整整卖了四年血，用六万多块钱供应一个大学学生的父亲。

贫穷的代价就是用卖血来供儿子上大学。甚至每两天就去卖一次，一次次地晕倒，一次次地卖，只要儿子来了信要钱，就要去卖！

而那个不孝的儿子，只注册了一个学期，就再也没有在学校注册过，所有的钱都用来挥霍了，每个月上网吧的费用高达三四百。他并不体谅父亲是在用卖血的钱供他上学！

所有人都惊住了，原以为儿子会怎样地体谅父亲知恩图报，原以为会用所有爱和努力来回报父母，但，做父亲的，却从来没花过他一分钱，甚至他被学校开除混在社会上有了工作，还是向父亲要钱。别人两三万就上完的大学，他花了六万多还被开除，这是一个什么样的儿子啊。

倪萍问父亲，你怨过他吗？恨过他吗？做父亲的流了泪，然后低下头，“我恨不起来，毕竟他是我儿子啊。”

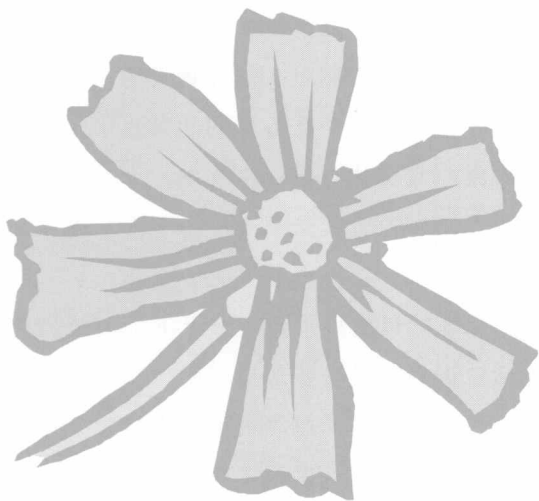
那一刻，我泪流满面。爱，有时就是全部承担，包括他所有

的错，他所有的过，甚至他的心里根本没有你。

就像那只装着爱的容器，以为满了，再装沙，可以渗下去，再装水，还可以渗下去，而爱，根本是装不满的，无论他犯了怎么样的错误，在父亲的眼里，他只是惟一的一个角色：儿子。

所以，我理解了那个还在继续卖血的父亲，在他心中，大爱无形，根本没想到过一丝的回报和索取，只要儿子好了，哪怕付出生命他也会在所不惜。

爱是无涯的，就像那只装满了爱的容器，父亲以为，也许还可以装得更多。



女友离了婚，她嗔笑我，你是身在福中不知福，被幸福淹没的女人从来不知道幸福就在手里。

那天在灯下，看他正读着一本杨绛的书《我们仨》，他忽然抬头：我们的爱情能如钱锺书与杨绛吗？那样有着贴心棉袄一样的温暖，不张扬，却是丝丝入扣。

我笑，那样的爱情，一百年才会遇到吧。我们是凡俗的男女，每天要过营营苟苟的生活，像一只蚂蚁一样，慢慢积累着生活的财富与垃圾。

有好长时间，我心生厌倦，日复一日，下班以后钻到厨房里，等着他的电话，告诉我今天是回来还是不回来吃饭。在一起吃饭的时候不是很多，人在江湖，往往不是自己说了算。

厌倦的感觉让我产生了错觉。我想也许是不爱了，爱情到最后也许总能归到七年之痒上。或许每天要面对的那张脸不再有激情，就像我不再感动于他准备好的油条豆浆，不再听到他的上楼脚步声就心跳。寂寞的心事说给女友，女友离了婚，她嗔笑我，你是身在福中不知福，被幸福淹没的女人从来不知道幸福就在手里。

没有人为她早起买豆浆，没有人下了雨给她送一把伞，也没有人打电话告诉她降温了要多穿衣服。和我说时，她脸上淡淡笑着，没有抱怨，她说：“抱怨也不会带给我幸福，幸福是我的一种感觉，当春暖花开，当夜雨听荷，当我一个人在楼顶上去念英语时，当我去超市里买一包打折的卫生纸，我觉得我是幸福的。甚至，在兜里还有五块钱的时候，我买两只油炸面包，一边吃着

一边想着明天去做什么到哪里挣钱，我快乐，因为手里有两只油炸面包。”

快乐和幸福多么简单啊。它一直在我们每个人的心里，没有钱没有地位没有爱情甚至没有饭吃，但她一样觉得生活是快乐的。

所以，我理解了那些早晨起来为儿子煮牛奶的母亲，理解了那些为爱情跑很远路给女友买小笼包和玫瑰花的男生，也理解了为什么他说希望回家时一抬头可以看到家里亮着灯。

那是我一直不知道的幸福，它一直在身边，在每个缝隙里游走，像一条欢快的小鱼，明白了的人会抓住它，不明白的人会让它悄悄溜走。一对夫妻吵吵闹闹几十年，出来时总是相互搀扶；朋友女儿上了清华脸上笑开了花；三单元的老张家儿子要娶亲了忙着给大家发喜帖；我的好友芳芳说怀孕了正吐得胆汁快出来了……

看，这就是生活，柴米油盐男欢女爱，有人欢喜有人愁，有人觉得满足有人感觉厌倦，有少年“为赋新词强说愁”也有八十岁老人眼睛里的淡定和从容。花开水流，云淡云浓，我们应该把生活过成一朵朴素的花。

当我再听到上楼的脚步声，我总是快快跑出来，然后笑着接过他的包，然后笑如春花地说：你回来了。

轻轻被他拍拍手或者肩，然后拥着我进厨房，同样笑如春花的他总是问一句饮食男女的话：今天我们吃什么？

生活就是这样。原来，被幸福淹没的感觉，往往是最平常的那几句话。