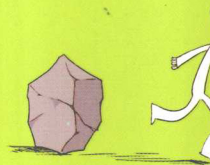
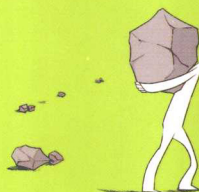
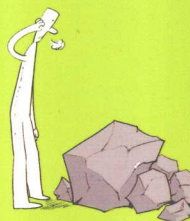
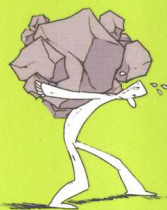


Learn to do
subtraction life

人生 学会做减法

樵夫 编著



都市白领的心灵修行课

当你无休止地加班，无休止地熬夜时，
有没有想过，这样的做法其实是在透支自己的健康、亲情和友情？

生活中除了加法，还要学会做减法！

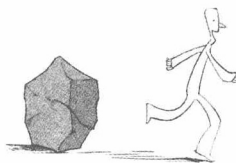


中国社会出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

人生 学会做减法

樵夫 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

人生学会做减法/樵夫编著. —北京: 中国社会出版社,
2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4248 - 9

I. ①人… II. ①樵… 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 308167 号

书 名: 人生学会做减法

编 著: 樵 夫

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14

字 数: 160 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

【序 言】

从前，有个厨师，工作稳定，家庭幸福，很是知足快乐。然而有一天，他拾到一个口袋，里面有 99 个金币，幸福的生活从此结束了。因为他觉得应该有 100 个金币，现在丢了一个。于是，他花了很大力气去寻找，结果一无所获。后来，他决定努力工作，挣回这个丢失的金币。就这样，他一夜之间失去所有的快乐，成为愁苦的“99 一族”。

故事颇有几分讽刺，但仔细想想，我们每个人又何尝不是如此呢？我们终日忙碌，只为追求那毫无意义的“1”，却忘记身边已经拥有的“99”。我们从一生长下来，就开始加法生活：在幼儿园，我们已经懂得攀比；上小学、中学，为了分数和择校，我们殊死竞争；大学还没毕业，我们就忙着找工作；有了工作，我们又私下较劲，只求更好的薪水和职位……

直到有一天，我们有了车子，有了房子，有了事业，却发现自己一点也不快乐。因为我们有了吉利，想要奥迪；有了公寓，想要别墅；当了经理，想做老板……我们总是不满足于现状，总想拥有更多。当我们发现自己无法拥有这一切时，我们开始变得意志消沉，开始抱怨这个世界的不公平。殊不知，生活中除了加法，还要学会做减法。

人的内心就像一栋新房子，刚搬进去时，总想把所有的家具和装饰摆在里面，结果到最后发现这个家摆得像胡同一样，反而没有自己舒服待着的地方。当我们无休止地忙碌，无休止地熬夜时，有没有想过，这样的做法其实是在透支自己的健康、亲情和友情？

人一过而立之年，就要学着用减法生活。也就是说，一个人在三十岁之前是用加法生活的，不断地从这个世界上收集所需要的东西；三十

岁以后，人就应该开始学着用减法生活，也就是学会舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。

佛教有一个观点，“有求皆苦”。人之所以痛苦，是因为追求错误的东西。所以，当你深陷欲望的泥潭而不能自拔，请锁住贪婪，减去虚妄的念头，做力所能及的事情。

当你春风得意，睥睨天下，请学会低调做人，把优越感让给别人。

当你被人刁难，怒火攻心，请放下嗔念，把仇恨写在沙滩上。

当你遭遇不幸，消极抱怨，请用平和的心态来对待生活中的缺憾和苦难。

当你追忆过去，悔恨交加，请珍惜眼前的幸福，不要为打翻的牛奶哭泣。

当你行色匆匆，不知所向，请放慢脚步，等灵魂赶上来。

人生如茶，空杯以对，才有喝不完的好茶。你想喝吗？那就给心灵做做减法吧！



目 录

【序 言】 / 1

【辑一】放下就是幸福

你的身躯很庞大,但你的生命只需要一颗心脏。多余的脂肪会压迫人的心脏,多余的财富会拖累人的心灵,多余的幻想、追逐只会增加一个人的负担。所以,那些没有意义的人和事,就统统放下吧!唯有如此,你才能享受到真正的人生快乐。

谁也不能拥有全世界 / 3

人不能同时坐两把椅子 / 5

放下,刹那花开 / 8

有一种爱叫做放手 / 10

弱水三千,只取一瓢饮 / 13

不敢冒险才是最大的风险 / 16

像刺猬一样专注 / 18

心宽,天地就宽 / 21

从容看待人生浮沉 / 23

快乐不用刻意去寻找 / 26



【辑二】淡是人生最深的滋味

一个人要挣脱物欲横流的社会，淡定前行，的确很难。但只有品尝过酸甜苦辣，你才知道淡的可贵，你才知道一碗白米饭、一块豆腐好像没有味道，但那却是人生中最深的滋味。

人生淡如菊 / 31

世无净土，只因你心不净 / 34

身无分文也快乐 / 36

拭去你心灵的尘埃 / 40

天塌下来当被盖 / 42

不要盲目攀比 / 44

锁住贪念 / 47



【辑三】像蘑菇一样生存

蘑菇长在阴暗的角落里,害怕阳光,因为阳光一出现,蘑菇可能就要死掉。低调是一种洒脱的态度,一种超然的心境,它所呈现出的是一种大气、一种从容。低调做人,就是要学会藏锋敛迹,多思慎言,与人为善;还要学会谦虚平和,淡泊豁达,心胸宽广。

别把自己太当回事 / 53

不要抢了上司的风头 / 55

给别人留出空间 / 58

把优越感让给别人 / 60

让他三尺又何妨 / 62

做人不可太聪明 / 65

话到嘴边留一半 / 69

懂得忍耐,咸鱼迟早会翻身 / 71



【辑四】宽容是一种拯救

南非总统曼德拉曾经说过：当我走出囚室，迈向通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么，我其实仍在狱中。这个世界并不需要怨恨，而更需要一种博大的宽容，因为宽容有时会成为一种拯救，既拯救他人，也拯救自己。

感谢折磨你的人 / 77

学会为别人喝彩 / 79

误会是一把刀 / 82

把仇恨写在沙滩上 / 84

把敌人变成朋友 / 87

得饶人处且饶人 / 89

拆除冷漠的心墙 / 95

常怀感恩之心 / 97

凡事让三分 / 100

最大的善良是用心 / 102



【辑五】生气不如争气

愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气。生气和抱怨并不能改变你面临的窘境，只会使你更加痛苦，更加伤痕累累。很多事情，虽然你无法选择开始，但你可以决定结果，与其拿别人的错误来惩罚自己，倒不如换个角度思考问题，通过自己的努力来获得一个好的结果。

开心是最好的补药 / 109

好好活着是对生命的尊重 / 111

别为小事抓狂 / 114

不必太在意别人的想法 / 116

嫉妒是一把刀 / 118

计较是贫穷的开始 / 121

生气不如争气 / 124

不要拿别人的错误来惩罚自己 / 126

抱怨只会埋没你的功劳 / 128

从身边的小事做起 / 131



【辑六】抱怨不如改变

人生最可悲的不是失去四肢,而是没有生存希望和目标!人们经常抱怨什么也做不来,但如果只记挂着想拥有或欠缺的东西,却不懂得珍惜所拥有的,那根本改变不了问题!真正改变命运的,不是我们的机遇,而是我们的态度。

- 换个角度看人生 / 137
- 世上没有绝对的公平 / 139
- 山不过来,你就过去吧 / 142
- 泥泞的路才能留下脚印 / 144
- 接受无法避免的事实 / 147
- 水温够了茶自香 / 149
- 接纳不完美的自己 / 152
- 把垃圾踩在脚下 / 154
- 把磨难当做人生的礼物 / 156
- 跌倒的地方也有风景 / 159



【辑七】生命即当下

得不到的未必是最好的，失去的也不见得有多珍贵。现在拥有的，或许并非你梦寐以求，却是你真真切切可以把握的。所以，当你因为得不到而愤恨，因为已失去而懊恼时，不要忘了身边的人和当下的幸福，那才是最值得你珍惜的。

人生没有回头路 / 165

不要为打翻的牛奶哭泣 / 167

珍惜眼前的幸福 / 170

丢掉多余的包袱 / 172

不要预支明天的烦恼 / 175

记住你即将死去 / 178

再苦也要笑一笑 / 181

做最好的自己 / 184

不要等到来不及 / 186

路的宽窄与方向无关 / 189

幸福就是慢慢发现 / 192



【辑八】等灵魂赶上来

还记得你有多久没有抬头仰望星空？还记得你有多久没有出门远游？还记得你有多久没有陪父母散步、聊天？还记得你有多久没有手捧香茗，掩卷沉思？生活的压力，让我们成为追赶风筝的人。如果是这样，请放慢脚步，等灵魂赶上来，因为太忙碌，会错失身边的风景！

别走太快，等灵魂赶上来 / 197

太忙碌，会错失身边的风景 / 199

找到你心中的乌龟 / 202

路是一步步走出来的 / 204

每天冥想五分钟 / 206

放缓到达终点的脚步 / 208

后记 / 211



【辑一】 放下就是幸福

你的身躯很庞大，但你的生命只需要一颗心脏。多余的脂肪会压迫人的心脏，多余的财富会拖累人的心灵，多余的幻想、追逐只会增加一个人的负担。所以，那些没有意义的人和事，就统统放下吧！唯有如此，你才能享受到真正的人生快乐。

谁也不能拥有全世界

一天，一个年轻人来到寺庙，问禅师：“您能告诉我人的欲望究竟是什么吗？”

禅师闭着眼睛说：“你先回去，明天中午再过来。记住，不要喝水，也不要吃东西。”

年轻人不理解禅师的用意，但还是遵照禅师所说的去做了。第二天，他又出现在寺庙里。

年轻人迫不及待地问：“禅师，现在可以告诉我人的欲望是什么了吧？”

禅师并没有回答他的问题，而是反问他：“你现在是不是饿得头昏眼花，渴得唇干舌燥？”

年轻人摸着干瘪的肚子，舔着干裂的嘴唇说：“是的，我现在饿得能吃下一头牛，渴得能喝掉一缸水。”

禅师笑着说：“好的，那你跟我去后山吧。”

年轻人跟在禅师后面，两人走过一段很长的山路，终于来到一片果园。禅师递给年轻人一个非常大的口袋，对他说：“现在，你可以随意采摘果园里那些鲜美可口的水果了。不过要记住一点，只有把它们装进口袋背回庙里，你才能吃它们。”说完，禅师转身离开了。

太阳落山的时候，年轻人背着沉甸甸的一袋水果，疲惫不堪地回到

寺庙里。他的汗水顺着裤脚滴到了地上，双腿都快迈不动了。

禅师说：“现在你可以尽情享用这些新鲜的水果了。”

年轻人连忙从口袋里掏出三个红彤彤的苹果，迫不及待地狼吞虎咽起来。不一会儿，三个硕大的苹果就被他吞进了肚子里。吃完苹果，年轻人摸着鼓起的肚子疑惑地问禅师：“禅师，我不明白您的用意。”

禅师问他：“你现在还饿吗？”

“不，我现在很饱，什么东西都吃不下了。”年轻人据实回答。

“那么，对你来说，费尽心力背回来却没有被吃掉的水果又有什么用呢？”禅师看着剩下的几乎是一整袋的水果问道。

此时，年轻人才恍然大悟，谢过禅师后便下山了。

其实，每个人所需要的不过是解决饥渴的三个“苹果”而已，剩下的那些除了成为人生的负累外，毫无意义。这个世界有太多的诱惑，也有太多因欲望无法得到满足而产生的痛苦。大文豪托尔斯泰曾经说过：“欲望越小，人生越幸福。”人生很多痛苦的根源就是欲望，过多的欲望会让我们迷失自我，心灵封尘。只有降低欲望，让真正的需求浮出水面，人生才会过得简单、快乐。

每个人的心中都有美好的愿望，但并非所有的愿望都能成真。欲望的确是一个人成长的原动力，但在人的成长过程中，我们要学会控制自己的欲望。在生活中，有不少人做事冲动，缺乏理性思考，不肯放弃，任凭欲望的野马驰骋纵横，结果在欲望的泥潭里越陷越深，直至铸成大错。妥协是判断一个人是否成熟的标准，当一个人学会放弃的时候，他就成熟了。

人生是一个“二难存在”的过程，为了实现和谐美好的状态，不仅要善于获取，也要懂得放弃，一定要得失自如，才能贫富自在，才能获得美好的人生。要知道，执着有时是一种负担或伤害，放弃却是一种圆满。为了保持自身健康愉悦的生活状态，那就必须学会放弃，善于放