

读者 文摘精华

林清云 编

2 修心坊

世界上最感人的文字 震撼亿万读者的心灵

在这些震撼心灵的真情故事面前，
我们能清楚地听见自己撕裂的心灵与灵魂的对话，
曾经麻木的心在疼痛中慢慢复苏……

读者 文摘精华

林清云 编

2 修心坊

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华. 2, 修心坊/林清云编. —北京:
中国画报出版社, 2012.9
ISBN 978 - 7 - 5146 - 0578 - 5

I. ①读… II. ①林… III. ①文摘 - 世界 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218057 号

读者文摘精华 2 修心坊

出 版 人: 田 辉
编 著 者: 林清云
责 任 编 辑: 张 桐
出 版 发 行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)
电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电 子 信 箱: cpqh1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河市骏杰印刷厂
监 刷: 傅崇桂
开 本: 16 开 (185mm × 260mm)
印 张: 14
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0578 - 5
定 价: 19.80 元
(版权所有 违者必究)

咪

咪

咪

脚印

生活就是修行

◎ 九戒居士

有一天，一个叫源律师的人问慧海禅师：“和尚修行用功么？”

慧海禅师爽快地答道：“当然用功啊！”

源律师紧接着问道：“那您是怎么用功呢？”

慧海禅师平静地说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

源律师很不解：“所有人都是饿了吃饭，困了睡觉，这算什么用功啊？”

慧海禅师摇摇头：“不一样。”

源律师不依不饶：“有什么不一样呢？”

慧海禅师解释道：“世间人吃饭时不肯吃饭，百种索取；睡觉时不肯睡觉，千般计较。所以不一样。”

源律师点了点头。

修行的人和世俗的人有什么不同呢？其实没什么不同，人生在世每天都要吃喝拉撒睡，要学习，要工作；和尚也一样，要吃喝拉撒睡，要做功课，要参加劳动。学佛修行其实是一件极为平常的事情，平常到什么程度呢，就像吃饭睡觉那样简单。

人活着就要吃饭，吃饭是为了维持生存，粗茶淡饭怎样，山珍海味又怎样？穿肠而过之后，出来的都是一样臭烘烘的大便；睡觉是为了休息，光板床怎样，席梦思又



怎样？日出日落，人生只在眨眼之间，今天睡下去，明天醒过来就是一天，醒不过来就是一辈子，每个人最后都要睡到一样的小盒子里。所以，人活着，拥有一颗平常心最重要，人生的快乐和幸福不能用任何物质来量化，只能用心去测量；生活质量的好坏并不是由物质的多寡决定，而在于心灵所能达到的境界。“不以物喜，不以己悲。”若能如此，你便可以活得很幸福，这就是慧海禅师告诉我们的道理。





脚印

Part 1

四季芬芳：与生活共舞

生活·智

不是每朵花都能结果

抱怨不如改变

人往低处走

原谅一切可以原谅的

为信任敞开胸怀

你的房间就像你自己

失去太阳时去拥抱群星

朴素

过这样一种生活

碎思录

花贩的哲学

薄荷

恬淡是真味

谁要你教坏他

无力浮起，不妨下沉

无关风月，只关清欢

002

003

005

006

007

008

009

011

014

016

018

019

020

022

024

025

026

用好通行证

人生·梦

展开人生的梦想之翅

每个人都是一本书

奢侈的人生是节约自己

人生数问

你有几条根

人生没有GPS

人生如菜谱

生活的次序

最奢侈的是自主

人生之尺

花的感悟

活着，为什么

看人生：向左看、向右看、

向上看

030

031

032

034

035

038

040

041

044

045

047

048

050

053

054

Part 2

心在路上：你就是自己的窗户

强心·奋起	056	拈一朵微笑的花	075
日不落	057	放下	076
一个人就是一支军队	059	有一种智慧叫放下	079
一日就是一生	061	没有爱，坚强给谁看	082
贫困是一个宝贵的环境	062	痛苦和盐	084
困驴的启示	064		
日子不是租来的	065	疗心·乐活	085
		谁让你不开心	086
清心·放下	066	生活快乐需要乐观的心境	090
单独中的洞见	067	自己的时间	092
别让杂物占满我们的空间	069	生命断想	093
清水养玉	071	打开你自己	094
停下来，心莫野	073	让烦恼“拐个弯”	096

Part 3

幸福彼岸：拯救伪快乐的人生

当下·幸福	098	幸福达人小柯	104
看好	099	不是生存，是生活	106
俗世与世俗	100	俗气的生活，优雅的心	108
我们都是过客	101	草尖上的幸福	109

徐渭的快乐哲学 111

好好享受慢幸福 113

活着的甜美在于享受着挣扎 115

最珍贵的东西 116

我把活着喜欢过了 118

上瘾的乐趣 120

享受吧，趁活着 122

无欲·快乐 124

“有空小姐”和“篮板球小姐” 125

人生是有配额的 127

快乐是什么 128

心轻在天堂 130

妄求 132

最高的快乐 134

你相信还是你知道 136

一桩叫时间的生意 137

我们其实是多么贫穷 139

天堂何处 139

不妨“净饿”心灵 140

别让七美元买走一天的快乐 141

幸 福 142

等级真相 143

心灵的宁静 144

你就像四房太太 145

Part 4

空谷幽兰：云朵在开花

良心·美善 148

只要你们过得好 149

指甲片里的良心 152

添柴人 154

你的美，不只是上帝看得到 156

谁都不愿意失去 157

好人原来是这样的 159

我是他妈 161

让 座 162

心灵的拷问 163

每个人都有两扇门 164

他们的底线在哪里 166

人生的乐趣	169
当诚实面临陷阱时	171
白莲开在泥浆中	173
青藏公路上的等待	175

尊严·真纯	177
弯腰拾起的尊严	178
贪 和 贫	179
本分像泥土一样实在	180
一个有关诚信的故事	182
宽恕的光芒	184

■ Part 5

■ 生命回响：一心走路一心爱

生命·爱	188
心中住着泪王子	189
生命的价格	190
平民的一生	192
伪造的病历	196
极致的爱	198
生命是两场盛宴	200
如初遇，如诀别	201
空白，展示着最无瑕的美丽	202

岁月·情	204
在拒绝中成长	205
下棋的姿态	206
心安即是家	207
你的生命像滴泪水	208
人们啊，你慢些走	210
生活在星期一的女孩	211
命运总爱开玩笑	213
梦里花落知多少	215
一得永得	216

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系人：刘老师 联系电话：13810725884

Part I

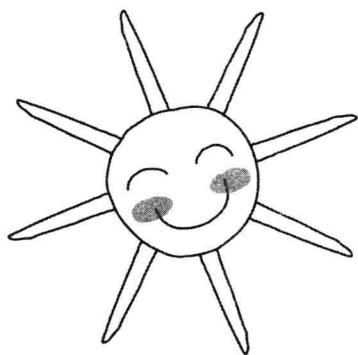
四季芬芳：与生活共舞

带上智慧，带上梦想，我们相约出行。看，那绿色的门扉打开了，四季的芬芳一点点弥漫开来。阳光下，你挥动着衣袖，与生活共舞。





生活 · 智



不是每朵花都能结果

◎ 赵功强



1

不是每一粒种子都能长成大树，不是每一朵花都能结出果实。

同样的，不是每一个人都享有完美人生，不是每一颗心灵都能获得宁静；也不是每一份情感都能走向永恒，不是每一个家庭都能牢不可破。

缺憾，是一种常态，是理应坦然面对的存在。

2

出身一般，只有奋发自强；智商不高，不妨笨鸟先飞；长相平凡，可以学识弥补；地位普通，就用人格添彩。

所以，矮个子成为大人物，贫寒子弟成为社会精英，残疾人成为令人仰慕

的佼佼者的案例比比皆是。

缺憾，恰恰为奋斗预留了空间，为成功搭建了平台，甚至可以说，缺憾，是励志的代名词。

3

缺憾是试金石。

有的人放大了缺憾的负面影响，变得自卑、软弱，不思进取，甚至破罐破摔，结果，这类人真的就成为人生的失败者。而有的人却将弥补缺憾视为挑战自我的良机，在与缺憾的抗争中砥砺自我，塑造自我，最终成就自我。

4

衣服上有了破洞，可以用丝线顺势



绣上美丽的花朵；画纸上不慎落上墨点，却正好点染成与景物浑然天成的陪衬物。

有一个治玉大师，得到一块上等玉石，于是吩咐徒弟按形状将其雕琢成一个鱼篓。可惜，徒弟不慎在即将完工的篓口留下了一道刻痕。徒弟只好求教师傅。师傅细心观察，用心琢磨，将划痕所在的部位雕琢成一只正往外爬出的螃蟹。一个巧妙细节，瞬间便赋予了这件艺术品鲜活的生命！

每一个缺憾都有一个最佳的解决方案。善于思考善于发现的人，总是能找到可行的办法。他们所用的法宝，便是智慧。

5

缺憾对人一视同仁。它不管你有怎样显赫的身份，有多么足量的财富，有怎样漂亮的外貌，有如何强势的地位，一定会给你相对完美的人生配送一点瑕疵，一些美中不足。缺憾的存在，丰富了人生的内涵，让每一个人都能在喜乐之外感受怒和哀，在享受甜美芬芳的同时体验痛苦忧伤。

6

画家说，缺憾是一幅画卷的一处败笔；诗人说，缺憾是一首好诗的一个表现力欠缺的字；音乐家说，缺憾是一首

歌里的一个平淡的音符；哲人说，缺憾是一切事物存在的前提和基础；普通人说，缺憾是很想得到可是最终却没有拥有的东西。

7

缺憾是作为映照幸福的一面镜子存在的。没有缺憾，给你再多的幸福也不会体会到快乐与满足。

8

有时，当事人眼中的缺憾，在别人眼中可能并非如此；眼下看来是缺憾的事情，可能隔一段时间之后，会不以为然。当然，也有在甲处被认定的缺憾，到了乙处竟成了优点的情况。

我的意思是，对于缺憾，我们应当理性地看待，冷静地辨别，进而有效地掌控。

缺憾不同于缺陷，也不同于遗憾。既然称得上是缺憾，表明主流是好的。缺憾是白璧微瑕。说是缺陷，则说明糟糕程度已然严重；至于遗憾，则情况不妙更是不可扭转。形象一点来讲，缺憾是一个苹果上有一丝擦伤，缺陷是苹果上有虫蛀的小洞，遗憾则是苹果腐烂了一大半。

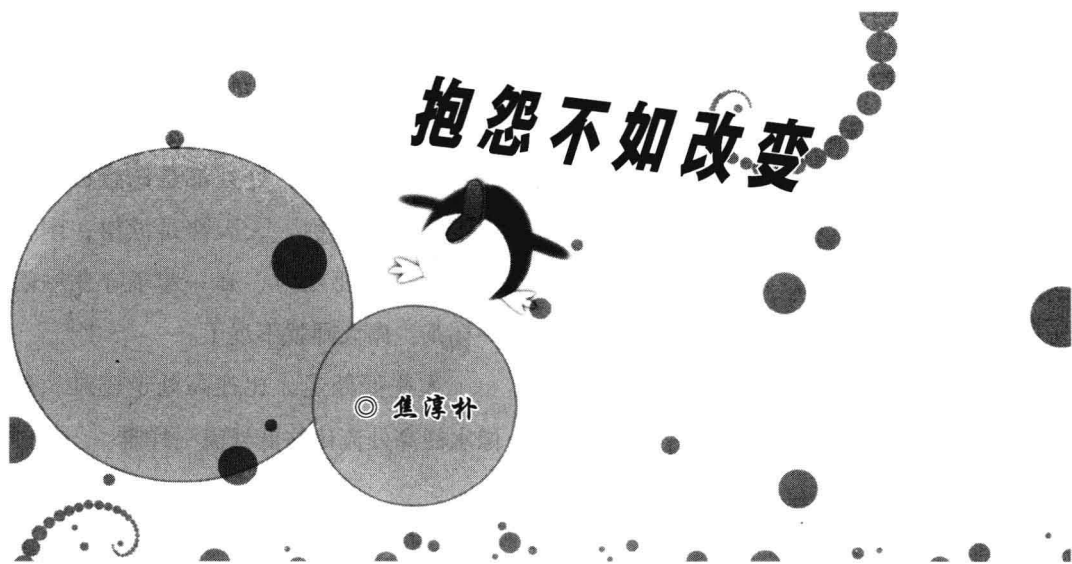
有一天，他路过一块农田，这里刚刚经过一次洪水的侵袭，长势良好的庄稼被无情地毁坏，一片狼藉，惨不忍睹。这不由得让他联想到自己命运的变迁。这时，远处一个正在劳作的农民闯入了他的视线。庄稼已经成了这样了，他还在忙什么？他好奇地想。走近后，他发现那个农民正在补种庄稼，他干得非常卖力气，脸上看不到一点沮丧的神情。“庄稼被毁掉了，你难道一点也不生气吗？”他问。“抱怨是没有一点效果的，那样只会使事情变得更糟糕。这都是上帝的安排，您看洪水虽毁坏了我的庄稼，但是却带来了丰富的养料，我敢保证今年一定是个丰收年！”说完，农民哈哈大笑起来。

农民的话给了他极大的启发，是啊，抱怨不能改变任何事实，只能使事

情变得更糟糕。他对农民深深地鞠了一躬，觉得心中的郁闷与不快一下子都烟消云散了。

后来，他成了一名药剂师助手，他特别喜欢科学研究。那时，婴儿因没有合适的奶制品，死亡率很高，他开始研究可以减少婴儿死亡的奶制品。在研制的过程中，他经历过很多次失败，每次失败时他都会想到那位农民的话，不生气不抱怨，以更加积极的心态投入到研究中去。1867年他成立了自己的食品公司，用他研制的一种将牛奶与麦粉科学地混制而成的婴儿奶麦粉，最后成功地挽救了一位因母乳不足而营养不良的婴儿的生命，从此，开创了公司辉煌的百年历程。

那个年轻人就是亨利·内斯特莱，他所创立的公司叫雀巢。





人往高处走，是人生追求。

人往低处走，是追求人生。

人往低处走，不是比谁更低，而是一种心态——低调。

低调，是自然、平和、不争，但不能为了低而低，故意太低，就是造作。低调，不是无作为，是不显摆。靠谱的都低调，忽悠的才高调。靠了谱，又何必忽悠？

越是经历了风雨的人，越懂得低调；越是不谙世事的人，越张牙舞爪。不牛的人，怕不被人知道；真牛的人，何须主动让人知道！上品的瓷器，收敛、温厚、宁静、含蓄；下品的瓶子，艳俗、夸张、讨巧。年幼允许无知，年

少应该轻狂，但一辈子无知、轻狂，就是愚昧。

《老子》，5000多字，就为说明一个道理：人要往低处走。说细点儿就是，无为、不争、寡欲，善为下。

无为不是不为。社会需要进步，个人也要进步，该为还得为，只是不要为得功利。

不争不是不争。物竞天择，优胜劣汰，有生命的地方，这句话就适用，不争的是身外之物。

寡欲不是无欲。正因为人类有对光明的欲望，才有了电灯，寡欲是懂得适可而止。

善为下不是不上。上了，才知道高处不胜寒；上过，才能真正知道下的好处。善为下并不是装孙子，而是不装牛充雄。

在低处，不是恐高，不是怕摔，是 high 处的风景已无诱惑，是“一览众山小”后选择返璞归真、平淡祥和。

商品社会，真往低处走，难。山珍海味，香车美女，处处都是诱惑；股票房子，工资职称，天天都是欲望；耐得住寂寞，需要功力，真一辈子守住一隅一杯茶，离大师就不远了。

人往低处走，比往高处走还难，就像水往高处流比往低处流一样难。

原谅别人是一种豁达，原谅自己是一种释怀，学会了原谅你会发现你轻松了、愉快了、自信了、成熟了。

有时候，朋友的一些言语做法也许伤害了你，家人、同事的误会让自己苦恼，生活中有很多事让自己并不如愿，甚至痛不欲生，何不换一种思维方式，学会原谅呢？

你不原谅，是因为不原谅而埋在心里的仇恨或者不满，往往是出于我们自己的狭隘、自卑、虚荣、放不下面子以及不客观。就好比我们经常不原谅某人无意中的伤害，不原谅别人不小心给自己造成的不便，不原谅竞争对手的打

击，所有的这些会让我们痛苦、不开心，使我们心中常存着郁闷之结，使我们背负着过去的包袱不能扔下，而影响了现在甚至将来的快乐幸福。

静静地想想，有必要吗？每个人的生命匆匆而过，短短的数十年，好好享受还来不及，苦也一天，乐也一天，为什么还要让这些琐碎的事一直存在于你的生活中呢？为何还要让那些不快干扰我们的视线呢？为何还要那些弃你而去不会欣赏你的人还存在于你的脑海呢？学会原谅吧。

你一脚踩在了盛开的鲜花，鲜花留给你的脚是花香；你一把推开了一扇



窗，窗外吹来了一阵清新的芬芳；你翻过了一座山，山那边的风景更加迷人；你蹚过了一条小河，再看见海洋会觉得是那么的宽阔……

那些自信、充实、豁达、大气的人，生活幸福的人比较容易原谅别人。也许正是因为他们不太计较生活中的那

些可以原谅的冲突和矛盾，才获得了良好的心态和所希望的人生吧。仇恨，是一个恶性的循环；原谅，是一个良性的开端。

学会原谅吧，所有的恩恩怨怨，都会让岁月磨平，所有受过的伤，所有流过的泪，都让那海浪统统带走吧……

为信任敞开胸怀

◎ 黄小平

“下雨天，人们把你踩在泥里水里，怎么没有听到你一声抱怨呢？”一日，雨伞问雨鞋。

“人家把全部的重量都托付给了我，面对别人一份沉甸甸的重托和信任，我不尽到自己的责任，不陪同别人一路走过雨水和泥泞，对得起人家吗？”雨鞋停顿了一会儿，看了看撑开的雨伞，问，“每次风雨中，你都敞开胸怀，为别人遮风挡雨，这难道是你心甘情愿的吗？”

“人家把我举过头顶，对我是这样的器重，我为人家遮点风挡点雨，又有什么呢？”雨伞说。

原来，雨鞋和雨伞甘愿为人们付出，那是因为人们给予了它们一份信任和器重。