

做生命的 船长

齐明月

编



中国言实出版社

安放好自己，才能去改变外在的一切。放下
浮躁，剥离伪装，远离喧嚣，沉潜下来，
我们才能到达真正的自己。



做生命的 船长

齐明月

编



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做生命的船长 / 齐明月编. —北京: 中国言
实出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5171-0419-3

I. ①做… II. ①齐… III. ①散文集—中国—
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 037612 号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/32 8.25 印张

字 数 156 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0419-3

前 言

杨绛先生在《将饮茶》中谈到：“人的尊卑，不靠地位，不由出身，只看你自己的成就。我们不妨再加上一句，‘是什么料，充什么用’。假如是一个萝卜，就力求做个水多肉脆的好萝卜；假如是棵白菜，就力求做一棵瓷瓷实实的包心好白菜。萝卜白菜是家常食用的蔬菜，不求做庙堂上供设的珍果。”

一如先生所言，是什么料，就充什么用。推开窗看四季，不同的季节有不同的演绎：春有盎然生机，夏有绚丽多姿，秋有丰硕果实，冬有蕴藏生息。四季分明，自然万物才能和谐。人也是如此，清楚自身的用场，才能活出一方真实。

道理都是简单易懂的道理，但懂得和做得却又有着天壤之别。

每个人都明白，除非成为真实的自己，否则我们永远也无法体味到真正的幸福安乐。可真实的情况呢？真实的情况是大多数人并未这样做。

很多人叹息念叨：我们很忙。忙得没有时间做自己，忙得没有时间去争取我们真正想要的生活。小时候，我们忙着听父母的话，忙着读书，忙着吸收各种各样的知识，忙着考大学。好不容易考上大学了，我们却不敢松口气，还得忙着拿各种文凭各种证书。等证书拿的差不多了，我们又忙着去找工作。工作有了忙着谈恋爱，忙着结婚。有了家，忙的更多了，忙着赚钱养家，忙着升职，忙着买房买车，忙着交际忙着应酬。

总之，我们似乎从生下来就一直这么忙。忙得没有机会在上班的路上看一眼温暖的阳光。忙得没有留意到河里的冰化了，春天来了，路边的树都发芽了。忙得来不及发现生活里的感动和温暖。就这么忙着，忙到我们没有力气再跑，没有力气再追赶的时候，我们再回头看这些走过的路，会不会悲哀地发现，自己忙了一辈子，却从来没有感受到生活真正的滋味是什么样的。

就这样，我们在忙碌中丢失了自己。

为什么我们总要在工作和生活中逐末失本，忘记了最初的幸福？为什么总是在虚无的名利追求中放弃了自己的真实和坚持？为什么我们总是在汲汲营营的奔忙中冷落了最不应该冷落的自己？

流年的景致黯淡了时光，我们不知；岁月的风霜斑驳了生命，我们不闻；那些散落在流年里冷暖，被日子沉淀成了麻木，我们统统忽略不计。今年树上花，已不是去年枝上朵；翻阅过的光阴，走过的路，亦是不能重来。这些，我们都知晓，却为什么只是观望叹息着，而不去为自己的生命做点什么呢？“智者无为，愚人自缚”，别再追赶了，别再争抢了，别再做那个盲目忙碌茫然的愚钝者了。生活是我们的，它与我们的生命息息相关，与我们的内心紧密相连，我们为何要苦苦追，苦苦赶呢？

诚然，我们得承认生命中总有一些不可逆的事情发生，苦难、挫折、伤痛、失望，我们每个人都在经历着。爱过别人，被别人爱过；受过伤害，也伤害过别人；欢欣过、沮丧过、失望过、哭泣过、思念过、等待过，可这些，都不足以让我们放弃自己，放弃我们最初对生活的渴望。

一切苦难终会过去。枯草会发出新绿。凋落的枝头会挂上花开。流过泪的脸颊会被阳光捂干。受过伤的地方会结痂脱落，所有经历的种种都会过去。过滤完悲伤痛苦，消化完艰难困阻，我们会成长，会坚强，我们会慢慢变好，变得更好。

林清玄说：“在浩淼的宇宙的宇宙里，无边的虚空中，最大最有力量，或者最小最卑下的，就是你自己的心，没人可以让你更庄严，也没有人可以使你更卑陋，除了你的心。”

所以，看顾好自己的心，回归那个真实柔软的最初的自己吧！让一颗历尽千回百转的心，学会依暖而行，依爱而生；学着把心情放在窗前的阳光下晾晒，在琐碎的生活中，体会小小的满足和幸福；试着在柔软的时光里，从容面对岁月的更替和命运的不确定。只要，你愿意做真实的自己，坚持成为你想成为的人，哪怕，那样的一个你在他人眼中算不得成功算不得荣耀，但与你自己，却已然是收获了最自由的生命和最稳妥的幸福。

唯有真实的东西，才会历久弥新。生命也是如此，活出自己真正的味道来，我们才能到达真实而丰盈的自己。

编 者

目 录

开始，检阅你的生活 / 001

你快乐吗 / 002

一天 24 小时，你留多少给自己 / 006

谁是最重要的人 / 011

别让生命负重前行 / 016

归还属于你的真实 / 020

你只需要让自己满意 / 025

记住，不要喂养一只怯懦的虫子 / 031

没有一棵小草不勇敢 / 032

那些渴望的生活，你争取过么 / 037

“算了吧”是不勇敢者的温床 / 041

一切艰难都终将过去 / 045

站起来，去触摸梦想 / 049

小心，别成为习惯被支配的人 / 055

原来是一扇虚掩的门 / 056

你在担心什么呢 / 060

你总要有一种品质 / 065

习惯了依靠，你如何能独自行走 / 069

对爱你的人说：我做我自己 / 073

你总能寻到独属于你的美好 / 077

是的，请先爱自己再及他人 / 083

身体，你好么 / 084

放过自己吧，你无须发怒 / 088

不坚强的时候，拥抱一下自己 / 091

重新定义你的生命 / 095

从取悦自己开始 / 100

一切爱，经由自己去传播 / 105

纯粹，温柔地生活 / 111

做一个单纯的人 / 112

柔软，有一种强大的力量 / 117

总有一种滋味，是甜的 / 121

就这样生活，很简单，很纯粹/ 124

做个“有容”的宰相/ 130

总有一天，你会得到那些礼物/ 133

其实，你不必羡慕任何人/ 139

爱上生命中的不完美/ 140

依附在别人世界里，你永远找不到自己/ 145

亲爱的，改变只需要你的一个想法/ 152

做真我，抵达另一种生活/ 158

别轻易否定你自己/ 164

看好你拥有的/ 171

因为“知足常乐” / 174

相信，你总能寻得幸福/ 179

让一切慢下来/ 180

学会欣赏那些被忽视的美好/ 185

简单自持，做幸福的人/ 188

风不能把阳光打败/ 191

用一颗随喜心悦纳生活/ 197

亲爱的，你只是开错了窗子/ 201

你的身体里，必有一颗幸福的种子/ 206

选择，做生命的掌舵人/ 211

人生的关键，在于选择/ 212

爱情，需要一双合脚的鞋子/ 217

梦想的钥匙，从来不在别人手里/ 222

活在属于自己的当下/ 227

温柔的坚持，做最真实的自己/ 232

工作，是让自己更好地生活/ 235

我们原本很富有/ 240

选择你应该有的人生/ 246

开始，检阅你的生活



你快乐吗

披头士乐队创始人之一的约翰·列侬曾说过这样一段话：“五岁时，妈妈告诉我，‘人生的关键在于快乐’。上学后，人们问我长大要做什么，我写下‘快乐’。他们告诉我，我理解错了题目；我告诉他们，他们理解错了人生。”

理解错人生的人应该不在少数吧，我们要成为怎样的人，要拥有怎样的人生？同样的问题问不同的人，便会得到不同的答案；同样的问题问不同年龄的人，答案的不同则更加分明。小时候被问及是否快乐的话题，我们总能毫不犹豫地说着如何如

何的快乐，那些快乐是明确的，伸手可及的。步入社会后，再被问及，我们会思考一番，权衡一下，然后觉得成为一个事业成功、有名有利的人，才会比较快乐，这时的快乐有了沉重感，我们需要付出很多的心力才能背负起一点。

是题目错了么？不是，一如列侬所言，是我们理解错了人生。

你的生活状态是怎样的？你对自己的生活满意吗？你有没有定期给自己一些时间审视一下自己的生活？你每天生活得是否快乐？

很多人说了：工作的压力，生活的琐碎，像一块石头压在胸口，进气也难，出气也难，千篇一律的生活如同机器般滚动，每天按部就班。活着就要生活，生活就得工作，工作不如意，你得忍着，累了还得硬撑着，哪有时间 and 心情去做这样无意义的事情。

可是，如果连这样的事情都是无意义的，那我们的人生还有什么是有意义的呢？

对生活满不满意，生活处于怎样的一个状态？如果这些基本的问题我们自己都不去留意，不去思考，那生存又是为了什么

呢？一日三餐的温饱？还是一间可供躯体休憩的房间？那我们的情绪、心情、状态、感观和人生的意义呢，我们可以置之不理，忽略不计吗？

当然，现实生活中这样那样的艰难总是有的。现代人的生活特征就像穴居在城市里的一种动物。每天、每时、每刻都有躲不开的花费，很多时候，金钱成了我们生存的一种依托，吃饭、房租、通信、水电费、交通费，如果你有孩子的话还需要奶粉费受教育费等费用；万一不幸得了病，还有一笔弹性极大的医药费。如此，我们不免焦虑、抱怨，我们想要改变这种现状，这原本是无可厚非的，毕竟，没有谁会对好的物质生活拒之千里，但是，这个“度”却不是任何人都能掌控得了的。

于是，对物质的渴望让我们有了欲望。有了欲望的我们每天都幻想着挣足够多的钱，过足够好的生活。我们有了房子，想买车子，有了车子，想住豪宅，有了豪宅还想要豪车。如此往复，物质生活上去了，我们的内心却不见得比从前快乐、安稳。

渐渐地，我们所体味到的快乐似乎只有依靠这些外在的东西才得以体现，没有了这些依靠，快乐便只是那镜中花、水中月，遥望而不可及。于是，有相当一部分人只有永远紧绷着神经、

丝毫不敢松懈，在危机感的驱使下向着一个又一个目标不断地疲于奔命，他们以为只有这样才能牢牢地将这些外在事物、将这种所谓的快乐永远抓在手里。事实上，他们都犯了一个同样的错误：理解错了人生。

毕竟，没有快乐可言的人生，意义大概也所剩无几了吧。那么，快乐是很难获得的体验吧，当然不是。快乐是我们每个人的本来面目，人人生而就享有快乐，人人生而就拥有无限的潜能去创造自己的快乐，这些都不是别人赋予的，也不是别人能够抢走的，上天在我们出生之前就平等地把快乐赐予了每一个人。在追求快乐的道路上，我们所要做的只不过是尽量还原我们的本来面目而已。因为，快乐永远只存在于我们内心最深处，只有向内走，问道于心灵，才能真正拥有快乐。

所以，请问问你的内心：你快乐吗？试着听从内心的声音，遵从最真实的自我，去发现生活中那些藏在细枝末节里的快乐。林清玄有一句话说得最动人：“我，宁与微笑的自己做搭档，也不与烦恼的自己同住。我，要不断地与太阳赛跑，不断地穿过泥泞的路，看着远处的光明。”

一天 24 小时，你留多少给自己

塞·约翰逊说：“最明亮的欢乐火焰大概是由意外的火花点燃的。人生道路上不时散发出芳香的花朵，也是由偶然落下的种子自然生长出来的。”

在茫茫人海、漫漫生命长路之中，我们一路走来，为各种理由奔波、挣扎、奋斗，我们一路追求，为富裕的生活、为成功的事业、为美满的家庭、为健康的身体……，在一路狂奔中有谁曾经停下脚步问问自己的内心，听听心灵真正渴望的是什么？我们如此锲而不舍，到底在追求什么？所有答案最终都指向同一个内心诉求：幸福。

那么，我们不妨来思考一下：在人影交错忙忙碌碌的生活中，一天 24 小时，除去吃饭、睡觉的时间，我们留给自己品味幸福的时间又有多少呢？

曼纽尔是个很忙碌的人，他一定要忙于做事，否则他就会内心不安，他会觉得自己的人生毫无意义，他在浪费宝贵的时间，并且他会认为社会不再需要他，也没人再爱他。

他习惯了忙碌的生活，他觉得只有忙碌起来，才能显示出他的