

一心快乐

澜涛◎著

灿然花开

真正的暖心之作
像风景一样优美
像礼物一样温馨
像电影一样好看

一沙一世界，一树一菩提，
一语一快乐，一句一暖心。

当你阅读完这本书，
你的人生将会豁然开朗、轻松惬意



一心快乐

灿然花开

澜涛〇著



图书在版编目 (CIP) 数据

一心快乐灿然花开 / 澜涛著. -- 北京: 中国画报出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5146-0263-0

I. ①一… II. ①澜… 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(2011)第199815号

一心快乐 灿然花开

出版人: 田 辉

作 者: 澜 涛

责任编辑: 李 刚

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: 88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: 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: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 制: 敖 晔

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

印 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0263-0

定 价: 26.80元

版权所有 翻版必究



目 录

快乐要素1：要快乐，就要多点付出

天使为什么能够飞翔 •002

母亲 •006

最暖的爱 •011

祷告的手 •017

在春天设计秋色 •022

对母亲说我爱你 •025

南极为什么冻不死企鹅 •030

每个星期扫地7天 •035

推一下的惯性 •004

怎样赢得陌生人的拥抱 •009

每个人都有修长的小拇指 •015

天使在人间 •019

幸福可以很细节 •023

学会鼓掌 •028

守护 •032

快乐要素2：要快乐，就要少些要求

李玉刚的家书 •038

不必知道花儿为什么红 •043

抢先开花 •048

雪地上有童年的脚印 •040

不要让一滴雨淹没了春天 •046

守护绝望中的希望 •050

不是所有的花都开在春天 •055

季节留空 •059

沿着自己的路走到终点 •063

快乐是一种能力 •069

一个人的奔跑 •073

任由百花错过 •076

没有平凡的智慧 •057

机变 •061

守住心灵的火种 •065

怎样跑得最快 •071

成功的最大优势 •075

快乐要素3：要快乐，就要释放憎恨

大海并不时时涨潮 •080

别让一根稻草沉了一艘船 •085

错误是开到他人院里的花 •091

细数幸福 •095

为春天腾出双手 •100

薏苡和佛珠之间 •105

耻辱能够带来什么？ •109

来世，我要为你变成另一只蝴蝶 •114

不能伤害了春天 •082

可以没有爱 •088

请赦免他们死罪 •093

放下 •097

把歉意开成一朵花 •102

画满的白纸上怎样开出花朵 •107

大火能够带来什么？ •111

快乐要素4：要快乐，就要避免忧虑

喜欢大海时，也喜欢着草原 •118

没有哪一段路是多余的 •120

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 春天的另一面 • 123 | 每个人都有两只翅膀 • 126 |
| 对手，成就梦想的另一只手 • 129 | 更深处梦想 • 131 |
| 迎接扑面而来的春天 • 134 | 珊瑚是怎样色彩斑斓的 • 136 |
| 借口多的人离梦想最远 • 138 | 不嫉妒别人 • 140✓ |
| 发现他人的优点 • 142 | 优秀是一种习惯 • 144 |
| 一个傻子能做什么 • 146 | 接住阳光 • 148 |
| 不要只盯着沙丁鱼 • 150 | 从三轮车夫到作家：水到绝境是飞瀑 • 151 |
| 春天少不了青草 • 157✓ | |

快乐要素5：要快乐，就要去爱别人

- | | |
|---------------|------------------|
| 开满玫瑰的早晨 • 160 | 暖香 • 162✓ |
| 千古菊花香 • 165 | 最美那一眼温柔 • 169 |
| 天才离不开掌声 • 172 | 没有一种病没有解药 • 175 |
| 母亲老了 • 177 | 大师的细节 • 179 |
| 祖父的布鞋 • 181 | 每个人都有自己的骄傲 • 183 |
| 生死相依 • 185 | 最勇敢的人 • 189 |
| 英雄就在身边 • 191 | 最是钟情清风徐徐 • 195 |

快乐要素6：要快乐，就要活得简单

- | | |
|----------------|------------------|
| 每片叶子都有秋天 • 200 | 没有一朵花能离开种子 • 202 |
|----------------|------------------|

母亲的需求 • 205

快乐是节约出来的 • 210

细润成珠 • 214

你的背上有翅膀 • 220

最昂贵的财产 • 224

季节先从一缕风开始 • 229

重约一场雪 • 207

天鹅懂得向着春天飞 • 212

幸福就是春风吹绿了草原 • 216

下雪了，做孩子 • 222

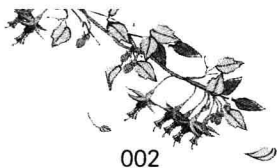
水一样的男人在山间 • 226

学会记住幸福 • 231



快乐要素1：要快乐，就要多点付出





一心快乐，刹那花开

天使为什么能够飞翔

礼让不费什么，而得到一切。

——蒙塔鸠

在医学院学习的梅子和另外五位室友一起被分到同一所医院实习，而且都被安排在妇产科。以前在学校一起学习、生活，现在实习又能够在一起，六个姐妹非常欢喜。但没有多久，一个残酷的问题摆到六姐妹面前：医院最后只能留用一人。

能够留在这所省内最高等级的医院是六姐妹共同的渴望，但此时的她们不得不面对“有你无我，有我无你”的残酷竞争与淘汰。临毕业的日子越来越近，六姐妹的较量也越来越激烈。院方为了确定最后一名留用者，举行了一次考核，结果还是不相上下。所以，面对同样出色的六姐妹，院方一时间也不知道该如何取舍。

但现实是，只能够留用一人。

一天，六姐妹突然接到一个相同的紧急通知：一名待产妇马上就要生产了，医院需要立刻派人前往她家救治。六姐妹急匆匆上了急救车。一名副院长、一名主任医生、六名实习医生、两名护士同时去抢救一名待产妇，如此隆重的阵势让六姐妹都感觉到一种前所未有的紧张。有人悄悄地问院长，是什么样的人物，需要这样兴师动众？院长简单地解释道：“这名产妇的身份和情况都有些特殊。让你们都来，也是想让你们都不要错过这个机会。你们可都要认真观察学习。”

车内一片沉寂。

待产妇的家很偏僻，急救车左拐右拐抵达时，待产妇已是痛得满头汗水。医护



003

快乐要素1：要快乐，就要多点付出

人员把待产妇抬上急救车后，发现一个问题：车上已经是人挨人，待产妇的丈夫上不来了。大家都知道，当待产妇到达医院进行抢救时，是不能没有亲属在旁办理一些相关手续的。所有人都下意识地看着副院长，副院长正在低头为待产妇检查，头都没抬地说道：“快开车！”大家都怔住了，不知如何是好。这时，梅子突然跳下了车，把呆立在一旁的待产妇的丈夫推上了车。

急救车风驰电掣地开往医院，等梅子气喘吁吁赶回医院时，已经是一个半小时以后了。在医院门口，她被参加急救的副院长拦住了，副院长问她：“这么难得的机会，你为什么跳下车？”梅子擦着额头的汗水回答道：“车上有那么多医生护士，缺少我不会影响抢救的，但没有病人家属，可能会给产妇带来很大的影响。”

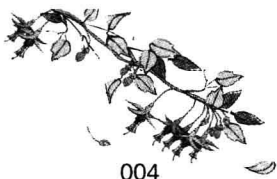
三天后，院方的留用结果出来了，梅子成为幸运者。院长说：“三天前的那一场急救是一场意外的测试。将来无论你们走到哪里，无论从事什么职业，都应该记住一句话，天使能够飞翔，是因为把自己看得很轻。”

快乐提示：

儒家文化强调“礼”是做人的一种美德，是道德情操、精神境界的表现。

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”谦让是人际交往中必不可少的道德行为，它像雨后的彩虹、雪中的火炉、沙漠中的甘露，给别人也给自己营造美丽、温馨、滋润。礼让的核心就是馨德在先，利居人后。礼让是一个国家和民族的文明之果，亦是一个人有修养、高品质、厚仁爱的体现。

就像一棵树一样，没有栽培和浇水，就没有后来的绿荫；你付出的越多，树便长得越茂盛，你得到的乐趣和享受就会越多；同样，你帮助别人，付出的爱越多，你得到的爱和尊重就越多；相对应的，一个吝啬自私、不知谦恭礼让的人，必定无法得到丝毫的爱和尊重。



一心快乐，刹那花开

推一下的惯性

赠人玫瑰，手有余香。

——英国谚语

上世纪70年代初，在上海一所中学当教师的一个年轻人因为政治原因不得不离开自己喜爱的讲台，他怀揣着50元钱来到了香港，几经辗转终于找了一份工作。

连续加了一个星期的班后，可以休息一天了，可年轻人没有什么地方可去，他来到了维多利亚公园，这是他到香港后第一次到维多利亚公园。因为境遇落魄吧，美丽的景色怎么也无法让他兴奋，他找了一把椅子坐下来，眼睛漫无目的地四处观望着。这时，他注意到，在秋千架前，一个瘦小的妇女由于体弱无力，几次尝试着将孩子抱上秋千都失败了。他走了过去，帮妇女把孩子抱上了秋千架，并用力荡起了孩子，刚才还愁眉不展的孩子脸上立刻绽开了笑容，笑声随着秋千一起荡来荡去。妇女连连对他说着感谢。在交谈中，年轻人得知这位妇女是印尼华裔，丈夫在印尼驻香港领事馆工作。三天后，年轻人遇见了另一位印尼华侨朋友，在和朋友的叙谈中，年轻人得知这位朋友因为领事馆的商业签证遇到麻烦，一批准备运往印尼的货物迟迟不能起运，每耽误一天，损失就加重许多。年轻人立刻想到了自己在公园遇到的那位妇女，便毛遂自荐地表示走一趟，看能不能帮助解决问题。年轻人带着文件和礼物敲开了那位妇女的家门，这位妇女热情地将他引见给了自己的丈夫，这位领事馆的官员在了解了个中原委后，帮助补办了一些手续，批下了商业签证。年轻人的朋友兴奋异常，决意送给年轻人5万元钱表示谢意。这5万元钱相当于这个年轻人当时工资的10年之和。年轻人凭借这5万元钱做资金，涉足商海，今天，那5



快乐要素1：要快乐，就要多点付出

万元钱已经滚成了14亿的资产。

这个年轻人就是世界景泰蓝大王，香港亿万富翁陈玉书。

如果说，从5万元到14亿是汗水和智慧打造的；那么从50元到5万元，则是善爱赢取的。

推一下秋千是一个十分简单的动作，简单到没有任何色彩目的，简单到只是出于爱心。而正是这轻轻一推，却折射出一个人的修养和习惯。当善行一旦成为习惯，惯性荡起来的就不止是一个秋千，或许是造就一生的机遇。

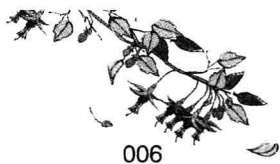
在机遇还没有到来的时候，不要气馁，先营造我们的习惯，机遇也许就会随着惯性到来。

快乐提示：

人生其实是很公平的，你付出多少，就会用不同的方式得到回报。你播种什么就会收获什么，你给予什么就得到什么。我们帮助他人的同时，也是帮助自己。

作家说：“帮助他人就好比自己只是与大家一起分享了兜里的两块糖，同时也能让自己品味到从未品味到的甜蜜。其实，快乐和幸福，就像阳光一样无所不在。一个人，无论身处怎样的境遇，只要他怀揣着两块糖，一块慷慨地赠人，一块留下自己慢慢品尝，就自有真实的快乐如泉水般涌来，自有绵绵的幸福飘逸在生活当中。”

人生最快乐的事情就是伸出热情而温暖的双手，尽自己所能去帮助身边的每一个人。



006

一心快乐，刹那花开

母亲

全世界的母亲是多么的相像！她们的心始终一样，每一个母亲都有一颗极为纯真的赤子之心。

——惠特曼

不绝于耳的枪炮声，嘶鸣肆虐的风雪，这些对于只有6岁的他来说太可怕了。他夹杂在逃亡的人群中漫无目的地往前走着，尽管一起逃亡中的好心人给他加了衣服，但风雪太大了，已经三天没有吃到一口东西的他终于熬不住了，瘫倒在地，不远处一个刚刚被冻僵的死尸似乎在昭示着他的去路。死亡狰狞，可他太小了，他做不了什么，而身旁的人们，也都在死亡的边缘挣扎着，已经无力顾及他了。

逃亡的人群渐渐远了，他也渐渐神志恍惚起来。

这时候，母亲突然出现在他身边，母亲抱起了他，将自己的衣服脱下来，披裹在他身上，然后抱着他泪眼蒙蒙地跑回了家。

他终于逃脱了死神的魔爪。母亲说，他大难不死，必有后福。他还不懂得什么叫灾难，什么叫后福，他只是知道，穷窘的家庭让他和父母常常饿着肚子。

终于到了上学的年龄，他被母亲送进学校，目不识丁的母亲叮嘱着他，一定要好好读书，没有知识会一辈子受穷的。他很听从母亲的话，刻苦学习着。家里虽然仍旧贫穷，但母亲隔段时间就变戏法般为他煮一个鸡蛋，认真地剥去了蛋皮后，放到他的碗里，一边看着他香甜地吃鸡蛋，一边重复着那句话：“娃读书，很费脑子的，要好好补补。”

他11岁那年夏天，家里的粮食所剩无几，他们不得不常常以野菜掺杂在米面里



快乐要素1：要快乐，就要多点付出

熬粥度日。他明显的营养不良，母亲不停地擦着眼泪，父亲则不停地叹息。一天晚上，他正睡得香甜，父亲突然从室外回来，兴奋地喊着他和他的母亲。原来，他的父亲抓了两只青蛙回来。当他蒙眬着睡眼，喝着母亲熬好的青蛙汤，注意到父亲脚在流血。他提醒父亲脚受伤了，父亲看了看说道：“没事，刚才抓青蛙的时候，不小心被蒿子茬扎到了。”父亲说得大大咧咧、轻描淡写，他听着，幼小的心却有了一份酸涩。那个夏天的夜晚，他在内心里对自己发下一个誓言，等自己将来长大了，一定要好好报答父母。

然而，那个夏天还没有过去，一天夜晚，父亲就在抓青蛙回家的路上失足摔下山崖。

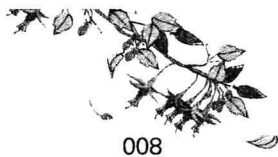
失去了父亲的生活变得更加艰难。而生活似乎有意要折磨他，15岁那年，一场大病突然袭来，他躺在火炕上昏睡了两天两夜，村里的赤脚医生也在他家守了两天两夜。第三天凌晨，赤脚医生叹息着摇头走了，临走前，交代他的母亲为他准备后事。他的母亲在当天卖了房子和家里所有值钱的东西，然后背着他去了省城。经过三天的抢救，他终于苏醒过来。他睁开眼睛的刹那，看到母亲的眼里有泪掉下来。

成长，因为穷困而变得异常艰难。母亲每天都早起晚归辛勤劳作着，他在一天天长大着。20岁那年，他考上了大学，那个年月，上大学是无限荣耀的事情，母亲脸上的笑容灿烂又骄傲，每有村民来道贺，都不忘神气地说上一句：“我儿有出息。”

大学毕业后，他被分配到省城的一所学校任教。假期的时候，他用自己的工资买了大包小包的礼品回到乡下的家中，母亲则笑着埋怨他乱花钱，不懂得留下钱给自己补充营养。他满是骄傲地回答母亲，自己已经工作了，能够孝顺母亲了，母亲开心地笑着，但当他提出要接母亲到省城和自己一起生活后，母亲把头摇得跟拨浪鼓一般，原因很简单，他刚刚工作，有许多地方还需要用钱，不想拖累他。

他拗不过母亲，只好自己返回省城。

此后，一切似乎都顺理成章：结婚，生子……生活渐渐安定舒畅起来，他再



次提出想接母亲到省城一起生活，母亲还是坚持留在家乡的小村，理由和最初的近似：“你好好发展比什么都好，我不能去拖你的后腿。”

1974年，他获得了一个去日本的机会。要远渡重洋，他去征求母亲的意见，母亲的态度很明确，只要对他的人生和发展有益，就支持他的选择。他带着妻儿去了日本，并很快就在日本定居下来。

因为母亲家没有电话，他只能依靠着信笺和母亲沟通。生活的不适，工作的压力，一切的苦涩和喜悦，他都如实地说给母亲，每每，母亲都会鼓励和鞭策他，然后在信笺的最后总会说上一句：“实在不行就回来。”

开弓没有回头箭，他怎么能这样落败而归呢？他撑挺着，坚持着，母亲成为他艰辛日子里的精神支柱。终于，生活渐渐变得优越。他心中一直耿耿于怀的事情也越来越强烈，那就是不能和母亲在一起生活，不能回报母亲的恩情。

他更加疯狂地工作着，期望着有一天，自己有能力将母亲接到日本一同生活，让母亲安享晚年。而每每他在信笺中流露出自己的遗憾和期望时，母亲总会重复一句话：“只要我儿好，娘就好。男子汉大丈夫要胸怀大志，不能太儿女情长。”

他懂得母亲的期望。他更加用心地工作着，创造着属于他的人生价值。终于，他的事业发展得令人艳羡了，他也觉得自己有能力将母亲接到身边来一同生活，有能力让母亲享受生活了。他匆匆地赶回国，却得知一个意外的消息，母亲早在两年前就已经去世了，母亲写给他的回信，都是母亲生前所委托的人代写的。

他跪在父母的墓前，泪流满面：“你们对我恩重如山，我却没有报答你们，我对不起你们啊！”

哭声悲凉、断肠，却再难唤醒沉睡的父母。

他的名字叫佐佐木邦雄，日本战败时遗留在中国的日本孤儿，而将他从死神口中抢救出来，并将他培养长大的父母是一对普通得不能再普通的中国农民夫妇。

母亲是这个世界上最伟大的人。因为，母亲的身上凝聚着一种母性，可以跨越仇恨，跨越血缘，跨越一切渣滓、困苦与艰难。



009

快乐要素1：要快乐，就要多点付出

快乐提示：

母性是一种痛苦的灿烂和辉煌，是一种牺牲自我、甘为人梯的无私精神，是母爱的情感基础，可以说世界上没有什么比母爱更伟大，母性是一种人类最崇高的爱的集中表现。

这种最伟大的表现，就是无所求的付出。它的光芒，似神性般让我们顶礼膜拜。

怎样赢得陌生人的拥抱

如果一个人仅仅想到自己，那么他一生里，伤心的事情一定比快乐的事情来得多。

——马明·西比利亚克

拥抱礼是流行于欧美的一种见面礼节，多行于迎送尊贵宾朋或祝贺致谢等场合，陌生人之间是很难赢得如此礼遇的。然而，芝加哥有一个叫琳娜的妇女，却一次次赢得陌生人热情的拥抱。

琳娜是一名极其普通的中年妇女，一头金色卷曲的头发、明显发福的身体，走在人群中很难引起人们的特别关注。一天下午，琳娜搭乘公共汽车去超市，上车投币后，琳娜在一个空位上坐了下来。这时，司机旁的投币箱处站着一个青年男子



引起了琳娜的注意，青年男人神色怪异，衣着有些邋遢，不停地翻着口袋，好像在找乘车卡，或者硬币。琳娜注意到，青年男子找了半天，什么都没找到，青年男子停止了翻找，在一个空座位坐了下来，低垂下头，微合双眼，一动不再动。这时，所有乘客都坐定，车门关锁，汽车启动向前开去。司机提醒青年男子投币，在连续唤了两声后，青年男子站起身，径直走到投币箱旁，隔着投币箱，双目圆瞪，情绪异常激动地对司机挥舞着双手，吼叫道：“我是联邦调查局的，我是联邦调查局的……”吼叫中，青年男子从口袋里摸出一把水果刀，胡乱挥动着……

乘客们都被这突然发生的意外吓得呆住了。司机也意识到了危险，将车停靠在路旁，打开了后车门，乘客们纷纷起身跑向后车门，下了车。青年男子却仍旧堵在司机身旁，一边继续语无伦次地喊叫着，一边挥舞着手中的尖刀。司机的情况变得越来越危险。琳娜意识到，司机必须得到他人的帮助才可能脱离险境。她急忙站起身，大步走向那名青年男子。当琳娜走到青年男子身旁时，乘客们都已经从后车门下了车，她拍了一下青年男子的肩膀，喊道：“喂……”青年男子立刻将注意力转向她，琳娜下意识地向后退了一步，青年男子随即挥动着手中的尖刀向她走来，琳娜继续向后退着，当她退了三四步时，得到解脱的司机已经拔下车钥匙，从前车门跳下了车，琳娜迅速转身，从后车门跳下车……青年男子开始在空无一人的公共汽车上，挥舞着尖刀乱刺乱扎，后来，又拿起车上的灭火器、扫帚胡乱地砸打着，一直到警察赶到将其制服。

后经鉴定，青年男子是一名精神障碍者。

此事过后不久，人们对琳娜在危险时刻挺身而出的英勇行为十分敬佩，又不久之后，公共汽车公司的宣传告示栏上，挂上了琳娜的照片，照片下是关于琳娜那天英勇行为的介绍，最后一句话非常醒目：你熟悉她也好，不认识也好，见到她时，请拥抱她。

那天之后，琳娜经常得到陌生人的拥抱。琳娜说，那天之后，她感觉自己成了最幸福的人。