

心灵感悟  
滴水文丛

XINLINGGANWU DISHUWENCONG



放下  
就



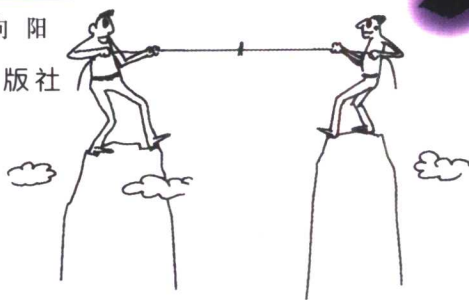
快乐

放下就是快乐

一滴智慧  
改变一生

主编/俊明 向阳

中国致公出版社



# 放下就是快乐

俊明 向阳 主编

中国致公出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

放下就是快乐/俊明, 向阳主编. - 北京: 中国致公出版社, 2001.10

ISBN 7-80096-964-9

I. 放… II. ①俊…②向… III. 故事-作品集-中国-当代 IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072317 号

---

**放下就是快乐**

---

**主 编:** 俊明 向阳

**责任编辑:** 于建平

---

**出版发行:** 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 北京翠明文印中心

**印 数:** 001-10 000 册

---

**开 本:** 880×1230 1/32 …

**印 张:** 12.5

**字 数:** 250 千字

**版 次:** 2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

---

ISBN 7-80096-964-9/Z·35 定价: 19.80 元

---

版权所有 翻印必究

## 序言

# 快乐如此简单

书中有这样一个故事：一个国王为了寻找快乐，命大臣四处为他寻找。一天，大臣遇到一个自称“没有一天不快乐”的农夫，问其原因，农夫说：“我曾经因为脚上没有鞋穿而沮丧，直到有一天，在街上看到一个没有脚的人。”大臣顿悟，原来快乐如此简单。

在我们每个人的生命深处，都希望自己能天天快乐，年年快乐。孰不知，快乐如此简单，它就在我们眼前，可我们不曾发现。

我们总是不断地回忆着童年的天真与快乐，回忆着它的无忧无虑，回忆在父母祖辈的呵护下每一个阳光灿烂的日子。当我们一

天天长大，成年，又一天天老去，我们都在日复一日年复一年的生命轨迹中重复着一个个同样的生命故事，也不曾想到，当我们面对这个世界越来越清晰时，我们童年心中的景象已面目全非，在名利的诱惑下，我们一天天在世俗的旋涡中越陷越深。我们肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的负累，不停地为自己描绘着自以为快乐如风、前程似锦的蓝图。每一步前行，脚印深深，气喘吁吁，可我们依然甘心情愿，肩负到底。

正如书中一则故事给我们同样的感悟：一个富翁背着许多金银财宝到处寻找快乐，可当他走过万水千山仍未找到快乐，沮丧地坐在山道边，问一个背着一大捆柴草从山上走下来的农夫，为何自己没有快乐？农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水说：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？

时下，人们成天名缰利锁缠身，何有快乐？成天陷入你争我夺的境地，快乐从何而言？成天心事重重，阴霾不开，快乐又在哪儿？成天小肚鸡肠，心胸如豆，无法开朗，快乐又何处去寻？

我们就是这样常常追逐着快乐，却总放不下自己心中的累赘，其实，快乐是简单的。快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松如意，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生达练的哲理与智慧。它就在我

们每一个平平凡凡的生活故事里，我们只需轻松地用心去发现。

我们也常常期待着成功的日子带给我们快乐，却不断忽略生活中微不足道的生命故事。快乐在此隐藏，当我们迷茫、沮丧、失望之时，为何不在这些平平凡凡的故事中领悟生活原本的颜色，寻找那份纯真快乐的超脱。

本书中收集了我们平常生活中的一则则故事，或长或短，都使我们不曾想到，这小小的故事中，蕴藏着丰富感人的人生智慧，更有智慧闪现之后的心情舒畅，如春雨般滋润心田，每一个故事，都演绎着一个不变的生命真理。当你在饭前茶后，睡前晨起拿起它的时候，使你在淡淡的哲思中获得感悟和真知。

放下就是快乐，朋友，放下我们肩负的包袱，轻松前行，快乐就在不远处等着我们。

真的，快乐就是如此简单。

俊 明

二〇〇一年十月

第一辑

快乐钥匙



- 3 快乐钥匙
- 4 放下就是快乐
- 5 乐观与悲观
- 6 活着就值得庆幸
- 7 经营快乐
- 9 唯一的你
- 10 寂寞的心
- 12 蚂蚁火里逃生
- 13 生之喜悦
- 15 快乐是一种美丽的心境
- 16 另一片风景
- 18 上帝给谁的都不会太多
- 20 心中无事一床宽
- 22 开启另一扇窗
- 24 领 悟
- 26 良好人生
- 28 麻烦就是人生
- 29 滋养灵魂
- 30 别太仔细
- 32 给自己点灯
- 33 擦拭心灵之灯
- 34 快乐如此简单
- 35 活人的篓子
- 36 生命的晚课

目

录



# 目

# 录

- 38 稀世珍宝  
39 心中的狼  
40 美丽在远处  
42 莲花的诱惑  
43 画一扇窗给自己  
44 生命只有二十五年  
45 皇帝也有烦恼  
46 一颗爱心  
48 仁爱无敌  
49 人有两件宝  
50 水 手  
52 诚至之心定可得到回报  
54 对命运的信仰  
55 形体之外的美  
57 差 别

## 第二辑

### 上帝的考验



- 61 上帝的考验  
62 蝴蝶的勇气  
64 只要等待  
66 梦想是你的宝贝  
67 写在竹子上的爱  
68 疾人的幸福  
69 极限缠绕  
70 爱情爱谁  
72 空 城  
74 开不败的美丽故事





目

录

- 76 爱的细节  
78 爱情“事故”  
80 一个哑巴的情话  
82 玫瑰与花伞  
84 自己种的菜味道好  
86 一句仁义的谎话  
89 人生草稿  
91 有一个秘密是你爱我  
93 黑馒头白馒头  
95 古典情书  
97 骆驼妈妈  
98 爱是一张纸  
99 给自己一个结果  
101 最爱什么  
102 情感岛  
104 夫妻  
106 平分生命  
108 关于婚姻的两个比喻  
110 20美金的价值  
112 母亲不信佛  
114 母爱永不老  
115 妈妈的地址  
116 母 爱  
118 我不是为钱而哭  
120 爱的位置  
122 心 中 眼  
124 完美的女人



# 目

# 录



## 第三辑

### 送你一座心桥



- 127 化敌为友
- 129 快乐的密码
- 130 恶语如刀
- 131 小节的象征
- 132 第三天
- 134 深夜里的敲门声
- 135 他流泪了
- 137 消气
- 139 提醒自我
- 140 凝聚力
- 142 水龙头里流出的道理
- 144 和上帝对话
- 145 微笑的回报
- 147 最难忘的课
- 149 让路
- 151 雨季的道路
- 153 盲人心中的明灯
- 154 “我爱你”
- 156 倾听需要一种定力
- 158 名声无价
- 160 雁群的启示
- 161 储蓄爱心
- 163 恐怖的敲门声
- 165 隧道塌方

# 目 录

- 166 永久的笑很可怕  
167 袋鼠和乞丐  
168 感激关爱  
169 信任  
170 99元钱  
172 不负  
174 唬谁呢？  
176 生命中最初的痛  
177 暖言胜千金  
178 送你一座心桥  
180 取胜之道  
181 一只煎饼  
183 价值 100 元的友谊  
185 不让生命留空白  
187 道歉  
189 装死的人

## 第四辑

### 搬开心造的石头



- 193 再添一把柴  
195 自信  
197 无须关照  
199 麦当劳的座右铭  
200 最有益的教诲  
202 离阳光只有五十米  
204 点燃火种  
206 仅有聪明是不够的



# 目

# 录

- 208 不达彼岸  
209 南极的对面  
211 不言放弃  
213 我身后有一只狼  
215 给自己一面旗帜  
217 愿望与成功之间  
219 穿越冰河  
221 荒地生花  
222 成败之间  
223 不再害怕失败  
224 20年前的作业  
226 等待第二个春天  
228 挺住，再坚持一下  
230 仇恨袋  
231 想入非非  
233 危机  
234 信心的声音  
235 遭遇  
237 搬开心造的石头  
239 不要怨恨磨难  
241 照着一个方向走  
243 迎向风雨  
244 有一种错误叫美丽  
246 福勒的故事  
248 成功的奥秘  
249 永不放弃  
251 没有借口  
253 当太阳升起之时



# 目 录

- 254 一只鲸鱼的奇迹  
256 渔王的儿子  
258 成功之道  
259 真正的决定  
261 准备先于成功

## 第五辑

### 给自己一片是崖



- 265 雪落的声音  
267 碎花瓶理论  
268 星星后面的宇宙  
270 佛桌上开出的花朵  
272 伟大的想法  
274 只要撒手  
275 苏格拉底的证明  
277 最后一锤  
278 生命绝唱  
279 难题  
280 并非奇迹  
282 放飞一只蝴蝶  
284 勇敢是一种双重的爱  
286 茶杯在上，茶壶在下  
288 保持本色  
289 分解难题  
290 朴树林的生存哲学  
291 “一滴智慧”改变一生  
293 眼界



# 目

# 录

- 295 对两分钱的态度  
297 一步是一半  
298 袁隆平的灵感  
300 极夜的故事  
302 马嘉鱼的悲哀  
303 给自己一片悬崖  
305 重复的风景  
307 海滩上没有发生的事  
309 锁匠的徒弟  
311 宁静是金  
312 门的悬念  
313 别让眼睛老去  
315 鳗鱼的故事  
317 开展友好竞赛  
319 “幸运”的开除

## 第六辑

### 另类思考



- 323 暂时放弃  
324 现在开始  
325 第二眼  
327 准备充分  
328 三万个和一个  
329 不再热爱  
330 迷途蝴蝶  
332 不要等到比原来还少  
333 最朴素的事实



# 目 录

- 334 土豆和土豆是不一样的
- 336 于无声处
- 337 决定命运的小事
- 339 最完美的树叶
- 340 真理常常很简单
- 342 果 断
- 343 暗示自己
- 345 两 棵 树
- 346 重在发现
- 347 稿子与手纸
- 349 耐 心
- 350 凿穿大山
- 352 没问题和有问题
- 353 起步与等待
- 355 梦想是这样破灭的
- 357 马上出发!
- 359 生活中的金钥匙
- 360 绽放或凋萎的理由
- 362 关于遗产
- 363 咖啡的味道
- 364 一点可供参考的经历
- 366 承诺影响成就
- 367 难以置信的决心
- 369 人生决定于决定的一瞬间
- 370 抉择与潜能
- 372 选择最好的
- 374 后 记



# 快乐钥匙

---

“放下就是快乐”是一个开心果，是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的白云在飘荡，何愁没有快乐的鲜花在绽放！



