

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



民主与建设出版社

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

*Chicken Soup
Couple's Soul*

贺莉/主编

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响一生的心灵感悟/贺莉主编. —北京: 民主与建设出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80112 - 784 - 6

I. 影... II. 贺... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 091496 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑 赵振兰

封面设计 潘 峰

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京市艺辉印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 25

字 数 400 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 784 - 6/G · 338

定 价 32.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

Chicken Soup

Couple's Soul

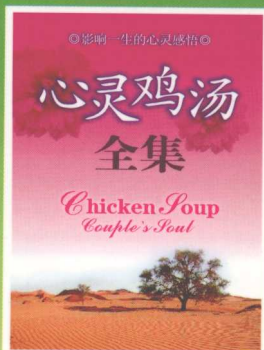
改变命运的人生哲理 一生受益的心灵智慧

- ◎若能一切随他去，便是世间自在人
- ◎你希望掌握永恒，那你必须控制现在
- ◎你什么时候放下，什么时候就没有烦恼
- ◎自以为拥有财富的人，其实是被财富所拥有
- ◎你可以拥有爱，但不要执著，因为分离是必然的
- ◎不要常常觉得自己很不幸，
世界上比我们痛苦的人还要多
- ◎心是最大的骗子，别人能骗你一时，
而它却会骗你一辈子
- ◎仇恨永远不能化解仇恨，
只有慈悲才能化解仇恨，这是永恒的至理



Chicken Soup Couple's Soul

◎影响一生的心灵感悟◎



选题策划：陈 南

责任编辑：赵振兰

版式设计：林思贝

封面设计：米 大象设计工作室 潘峰
Daxiang Design Office 01064804306

让恨像花儿一样(代序)

她曾经是一个美丽健康的小女孩。她有一双灵巧的手，会画画儿，会弹钢琴，人人都说她是个小天使。

11岁的时候，她的父母离异了，她判给了父亲。继母是个恶毒的女人，对她非打即骂。她吃不饱穿不暖，满身伤痕，还要担负粗重的家务。即便是这样忍气吞声，她的灾难还是来了。一天夜里，丧心病狂的继母挥刀砍下了她的右手。她的人生从此残缺不全。

小小的她，第一次懂得了什么叫仇恨。继母被关进牢中服刑，母亲流着泪将她接到了自己身边。

从一个正常人到残疾人，其中所经历的身心痛苦不言而喻。她的右臂成了一根肉棍，只能一切重新从左手学起。穿衣，吃饭，写字，游泳，骑自行车，每学一样都像在刀尖上舞蹈，是血与泪的交织。而每一次血泪和疼痛，都会让她对继母的仇恨更深一层。

有些戏剧化的是，不久花心的父亲又离婚再娶了，那个恶毒女人和父亲所生的小男孩，也和当初的她一样有了同样恶毒的继母。小男孩不仅受到她所受过的苦，还遭尽外人歧视，甚至连读书的机会都没有。他成长得比她更为凄惨。

报应，这就是报应。母亲咬着牙说。

她却沉默了，显得心事重重。让她的母亲所不能理解的是，从那以后她竟然经常往小男孩那儿跑，偷偷给他送去好吃的，还把自己的零用钱给他。母亲拦都拦不住。

时光飞逝。高考的时候她以 609 分的高分考入大学，学费无着。但因为她的特殊身份以及自强自立，引起了电视台的关注，人们为她募得了 2 万元。念四年大学，2 万元已算拮据，她却做出了一个惊人之举——将募款拿出一半分给了小男孩。

媒体一片哗然。记者采访她为什么要这么做时，她说，一报还一报，那年他才 1 岁多，一切都不关他的事，他是无辜的。她还说，以后自己辛苦一点没关系，但他 8 岁了，应该上学了。她最后的一句话更是掷地有声，她说她大学毕业后，如果那个恶毒女人还没出狱，她将会全力供他上学。

这个善良的女孩名叫左小萃，来自四川双流县。她的事迹使牢狱中的女人愧疚忏悔，也使千千万万的电视观众感动和反思。她的深明大义，让我们在这个残酷的故事里，突然间峰回路转看到了人性的光辉与美好。

很多时候，面对仇恨我们总是把它当种子一样种在心里，一代一代，无休无止，报复他人的同时也伤害了自己。而一报还一报，一人做事一人当，不牵连，不波及，让它像花儿一样开在哪里便谢在哪里，这才是一种境界，才是人与人之间温馨和睦的真谛。

CONTENTS

第四辑 千里之堤，溃于蚁穴 167

细节决定成败。在细节上稍有疏忽，最终的结果就是可怕的，不但可能会与自己的期望相背离，更可怕的是可能会带来灾难性的后果。



第五辑 不认输就不会输 191

当一个人的意志变成了一块顽石时，没有什么可以打败他，更没有什么可以吓倒他。无论陷入什么样的困境，他都能够永远立于不败之地。

第六辑 非走不可的弯路 263

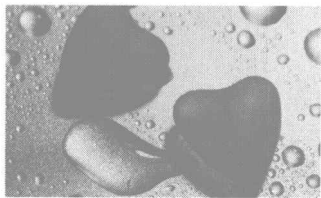
在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能炼出钢筋铁骨，怎能长大呢？

第七辑 亲情的厚度无法衡量 307

山再高路再远，双脚总能丈量；而亲情，可能很近，却永远无法衡量。

第八辑 爱是幸福的痛 353

爱是一种感受，即使痛苦也会觉得幸福；爱是一种体会，即使心碎也会觉得甜蜜；爱是一种经历，即使破碎也会觉得美丽！



第一辑

生活原本没有痛苦

生活原本没有痛苦。很多时候，人之所以活得痛苦，活得很累，不是因为拥有的东西太少，而是想要的东西太多。

失去生命的农民

有一个农民想买一块土地，他打听到有个地方有人想卖地，于是就到了那里，向当地人询问土地的价格。

当地人说：“只要交 2000 块钱，给你一天的时间，从太阳升起的时候算起，直到太阳落下地平线，你能用步子圈多大的地，这些地就都归你了；但是在太阳落下地平线之前不能回到起点的话，这些土地你将一寸也得不到。”

农民心里想：“那我辛苦一点，多走一些路，就可以圈更多的土地了，这样的生意实在是太划得来了。”于是他就和当地人签订了合约。

天刚刚亮，他就迈着大步向前奔走；到了中午，他也顾不得吃饭，当回头时他已经看不见了出发的地方。但是他仍然不停地往前走，心里在想：再忍耐一点，以后就可以多享受一点了。

他又走了好远的路，眼看太阳就要落山了，他心里非常着急，因为太阳下山之前他不赶到起点，这些土地将都不属于他了。于是他大步往回赶，可是太阳很快就要落到地平线以下了，终于他耗尽了全身的力气，这时离起点只剩两步了，当他倒下的时候两只手刚好触到起点的那条线。

那片土地归他了，可是又有什么用呢？他已经失去生命了。



钱财乃身外之物，生不带来，死不带去。这样拼命地追求又有什么意义呢？

贪婪的渔夫

有一个村庄坐落在海边，村民们平时务农，有时也到海里捕鱼。

一天，村里的一位渔夫带着儿子来到与海相通的大湖边。他想，这个湖既然与海相通，可能会有很多鱼，于是他就在湖边开始钓鱼。他刚把钓钩扔进湖里，就钩住一个很重的东西，用力拉也拉不动。“看来是钓到一条大鱼了。”他兴奋地想着，不过又想：“这么大的一条鱼，如果把它钓起来，被别人看到的话，大家肯定都会跑来这里来钓鱼，那么湖里的鱼很快就会被别人钓完了，所以还是不要告诉别人的好。”

这位渔夫想了一会，便告诉儿子：“你赶快回去告诉你妈妈，说爸爸钓到了一条很大的鱼，为了不让别人发现，要妈妈想办法和村里的人吵架，吸引大家的注意力，这样就不会有人发现我钓到了一条大鱼。”

儿子很听话地跑回去告诉了妈妈，妈妈心想：“只是和人吵架根本无法吸引全村所有人注意，我还是想点更好的办法吧。”于是 she 就把树叶拿来当耳环，还用墨把眼睛的周围擦得黑黑的，对于自己的扮相她很满意，便离开家在村子里走来走去。

一位朋友看到她，惊讶地说：“你怎么变成这个样子，是不是发疯了？”

她便开始大吼大叫：“我才没有发疯。你怎么可以这样侮辱我，我要抓你去村长那里，我要叫村长罚你的钱。”

村民们看到他们拉拉扯扯吵得很厉害，就都跟着来到村长家，看看村长如何判决。

村长听完他们各自的说辞，便对渔夫的妻子说道：“你的样子的确很奇怪，不论是谁看了都会问你是不是疯了，所以他不用受罚，该罚的是你。因为你故意打扮得怪模怪样还这样大吵大闹，严重扰乱了村民的生活。”

另外，湖边的渔夫在儿子跑回家之后，用力拉钓竿想把鱼拉上来，可是怎么拉也拉不动，他怕再用力会把鱼线拉断，便干脆脱光衣服跳进湖里去抓那条大鱼。

当他潜入湖里，仔细一看，才发现原来鱼钩是被湖底的树枝勾住，根本就不是钓到什么鱼。他非常地气恼，更为严重的后果是，当他伸手拨开树枝，不料钓钩反弹起来刺伤了他的眼睛。他强忍剧痛爬上岸来，又湿又冷，但是衣服又不知道什么时候被人偷走了，他只好光着身子沿路回村求救。



一个“贪”字让人们吃尽了苦头，它是万恶之源，世人为了贪求财富、名声、美色……往往蒙蔽了自己的良知与智慧，造下种种恶事，最终不免承受其苦果。

懂得“放下”

有一个中年人，年轻时追求的家庭事业都有了基础，但是却觉得生命空虚，感到彷徨而无奈，而且这种情况日渐严重，到后来不得不去看医生。

医生听完他的陈诉，开了四服药方，对他说：“你明天9点钟以前独自到海边去，不要带报纸杂志，不要听广播，到了海边，分别在9点、12点、15点、17点，依序各喝一服药，你的病就会好的。”

那位中年人将信将疑，但还是依照医生的嘱咐来到了海边，看到晨曦中的大海，心灵为之一震，心情也跟着变得晴朗了。

9点整，他打开第一贴药，写着“谛听”二字。于是他坐下来，倾听风的声音、海浪的声音，他感到自己的心跳与大自然的节奏是那么的协调，很久没有这么安静地坐下来听了，仿佛自己的身心得到了清洗，突然觉得很舒爽。

12点，他打开第二贴药，写着“回忆”二字。他开始从谛听外界的声音转回来，回想起以前的种种：童年时的无忧、青年时的艰辛；父母的慈爱、朋友的友谊，生命的力量与热情又重新燃烧起来了。

15点，他打开第三贴药，写着“检讨你的动机”。他记得早年创业时，怀有远大的理想，为了追求人们的福祉，他热诚地工作。可等到事业有成了，全然忘记了当初的信念，只顾着赚钱，失去了经营事业的喜悦，又由于过于强调自我，也不再有关心别人的胸怀。想到这里，他已深有领悟。

到了黄昏的时候，他打开最后一贴药，上面写着“把烦恼写在沙滩上”。他走进离海最近的沙滩，写下了他的烦恼，可是一波海浪立即淹没了它们，洗得沙上一片平坦。他愣住了。

这个中年人，最终悟出了生命的意义。在回家的路上，他再度恢复了生命的活力，空虚与彷徨也消失得无影无踪了。



放下，是一种束缚的解脱。只有体悟到永恒的真我，才能突破俗世的缠缚。

乐观的樵夫

大山里住着一位樵夫，他终日砍柴劳作着，终于建成了一间可以挡风遮雨的木房子。

有一天，他挑着木柴到城里去卖，可是当从集市回来时，他发现好不容易建造起来的屋子竟然着火了。

左邻右舍们都纷纷前来帮忙救火，但是因为风势过于强大，火烧得越来越猛，根本没有办法能将其扑灭，所以一群人只能静待一旁，眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋木屋。

当大火终于自行熄灭了以后，这位樵夫拿起一根棍子，跑进倒塌的屋子里不停地翻找着东西。围观的众人都以为他正在寻找藏在屋子里面的珍贵宝物，所以

也都好奇地在一旁关注着他的举动。

过了半晌，樵夫终于兴奋地叫了起来：“我找到了！我找到了！”

大家于是纷纷向前探个究竟，结果却发现樵夫手里只捧着一片斧刀，根本不是什么值钱的宝物。

人们“嘘”的一声散开了。可是樵夫却没有丝毫的不高兴，反而把木棍嵌入斧头里，并充满自信地说：“只要有了这柄斧头，我就什么都不怕了。我可以再建造一个更坚固耐用的家。”

很多人在遭遇到这种情况时，一定会抱着一堆死灰哭泣，甚至还会抱怨老天瞎了眼。其实成功的人不是从未被击倒过的人，而只是在被击倒后，还能积极地向成功的道路上不断迈进的人。



不要让昨天的沮丧令今天的脚步停滞不前，不要使明天的梦想因此黯然失色。

生活原本没有痛苦

法国记录片《微观世界》中有这样的一个场景：

一只屎壳螂，推着一个粪球，在并不平坦的山路上奔走着，路上有许许多多的沙砾和土块，然而，它推的速度并不慢。

在路正前方的不远处，一根植物的刺，尖尖的，斜长在路面上，根部粗大，顶端尖锐，格外显眼。也许是冥冥之中的安排，屎壳螂偏偏奔这个方向来了，它推的那个粪球，一下子扎在了这根“巨刺”上。

然而，屎壳螂似乎并没有发现自己已经陷入了困境。它推了一会儿，不见动静。它又倒着往前顶，还是不见效。它还推走了周围的土块，试图从侧面使

劲——该想的办法它都想到了。但粪球依旧深深地扎在那根刺上，没有任何出来的迹象。

我不禁为它的锲而不舍好笑，因为对于这样一只卑小而智力低微的动物来说，实在是不能解决好这么大的一个“难题”的。就在我暗自嘲笑它，并等着看它失败之后如何沮丧离去时，它突然绕到了粪球的另一面，只轻轻一顶，咕噜——顽固的粪球便从那根刺里“脱身”出来。它赢了。

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳螂，就像刚才什么也没有发生过一样，它几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。只留下我这样的观众，在这个场景面前痴痴发呆。

也许在生活的道路上，它已经习惯了这样的场景；也许它活着，根本不需要像人一样，需要许许多多的“智慧”；也许在它的生命概念中，根本就不懂得赢输。推得过去，是生活；推不过去，也是一样的生活。



生活原本就没有痛苦。人比动物多的，只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。

无比较则安乐

北海有一条身长好几里的大鱼，活了几千年。

有一天，忽然刮了一阵大旋风，这条大鱼顺着旋风竟然变成了一只大鹏鸟。

大鹏鸟身长也有几里长，它乘风振翅一冲，便能飞腾到九千里的高空。它想从北海飞到南海，这大概需要半年的时间。在这半年当中，它不停地飞呀飞，从高空往下一望，看到白云朵朵，如万马行空一样；抬起头，则是一片无边无际灰