

享受 幸福要趁早

人生只随美丽的事物起舞，
不可任悲伤的情绪操弄。
本书隽永丰富的智慧箴言，
伴随你走出生命的低谷，
轻松迈向成功的巅峰！

快乐的人生最美

唐 芩◆著

XIANGSHOU XINGFU
YAOCHENZAO



生活智慧
Wisdom of Life

享受幸福 要趁早

唐 芩◆著

知識出版社

著作权合同登记[京]图字:01-2005-0305

中文简体字大陆版本由爱迪生国际文化事业股份有限公司
授权出版

图书在版编目(CIP)数据

享受幸福要趁早/唐芩著.—2版.—北京:知识出版社,
2007.9

(生活智慧丛书)

ISBN 978-7-5015-5391-4

I.享... II.唐... III.散文-作品集-中国-当代
IV.I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第128672号

策划人:赵焱

责任编辑:张莉

责任印制:张新民

装帧设计:弓禾碧工作室

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码:100037 电话:010-88390732)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京宝莲鸿图科技有限公司印刷

开本:880×1230 1/32 印张:4.5 字数:60千字

2007年9月第2版 2007年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5015-5391-4

定价:10.00元

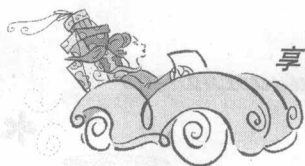
前言

快乐的人生最美

从上世纪末到本世纪初，我们都一起经历了惊心动魄的天灾和人祸。纵观在科技、经济上的高速发展，虽为人们带来丰富的物质生活，却也因忽略了精神生活，使人心迷失在环境的缤纷、动荡中，饱受欲望、空虚和焦虑之苦。面临这般困境，人人如履薄冰，更加清楚地知道，此刻已是我们该回过头来修心调性的时候了。

幼时，家父曾送给我五个字——“静、净、敬、竞、尽”。当时很佩服父亲能在相近的音律中选用各有意义的字眼。经过岁月的成长和人事风霜的洗炼，如今细细端看，更深刻地感动于这几个简单的字所喻含的深意。

“静”意味着静心。人学会了让自己的心清静、安定，不为杂事所烦恼，才能专心于自己能做的和该做的事。



享受幸福要趁早

“净”是净身。让身体无负担，保持健康，且不被物质所诱惑和困扰。

“敬”是恭谨自己的说话方式。不去搬弄人际间的是非，对恶言能予以善解、宽容，对别人则多说些温柔、鼓励的话。

“竞”是向值得尊重的人多学习，发挥自己的智能和善念，多多努力，也多加付出。

“尽”是凡事克尽职责，终其一生。善用自己的身、心和时光，才能活得踏实而丰富。

这些其实正是人生的五条经纬。在前进的路程中，坦途与深渊，往往只有一步之距；心念的转换，总是在一瞬间。如何时时惕厉自己，把持适当的言行举止，是掌握幸福、延续幸福的关键。

在宗教、哲学和政经界，很多有智慧、贤德的人留给后人宝贵的经验和箴言，也对我生命中的不同阶段产生了影响和帮助，让我的前半生得以有惊无险、安于清贫，并享受到付出的喜悦。在此以由衷感恩的心，将所得部分精华收录于本

书中，希望有心、有缘的您，在翻开此书时，也能点亮一盏盏的心灯，并将所感所悟，传递给身边挚爱的人，让更多的人受益于智慧的启发，在生命中安渡危厄，且稳步迈向光明、芬芳的前程。

在新的一年之初，我们共同祈愿人间的福慧绵延、光明相传，精神生活与物质生活齐扬。

作者

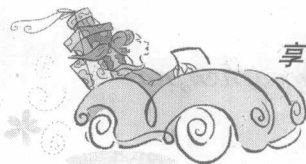


目 录

contents

- 前言：快乐的人生最美1
1. 东山下雨，西山晴1
 2. 窗外一条路5
 3. 花园里的温柔9
 4. 每天都相信13
 5. 肖像17
 6. 缘之筛22
 7. 选择快乐，便得到26
 8. 一切都发生得很巧合30
 9. 心悦诚服35
 10. 驯化和拯救38
 11. 快乐的行板43
 12. 筵席48
 13. 捕捉脑中的舞蝶52
 14. 钥匙在你口袋里56
 15. 圣冠加冕61





享受幸福要趁早

目 录

- 16. 静是成功的间奏66
- 17. 心灵手杖70
- 18. 罗生门74
- 19. 做场美妙的梦78
- 20. 让事情一件一件来83
- 21. “止损”与“止盈”88
- 22. 乱枪打鸟91
- 23. 尊重自己的存在95
- 24. 线索99
- 25. 残缺的拥抱103
- 26. 曲折归途107
- 27. 告别式111
- 28. 雪上雪下115
- 29. 包装、做戏119
- 30. 差异地点124
- 31. 城市之巅129
- 32. 送花染香132



东山下雨，西山晴 1

智慧真言

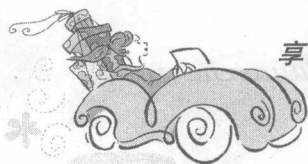
◇ 要走出不幸的婚姻，必须先承认婚姻已然失败。这是很多女人的困难处，无论是不甘，是不舍，还是有人宁可葬送自己的幸福也不放手。

◇ 上天是公平的，没有什么是一万无一失的，也没有什么是一无可取的。

昨天气象报告说近日都是好天气。一夜醒来，却发现苗头不对，下雨了！

小学时曾因下雨而无法如期郊游的噩梦再度浮现，那回同学和老师一齐坐在凄冷的教室里，吃着各自背包里的点心，那种无聊和委屈全怪老天的作弄，雨天总是这样令爱玩的孩子们忧郁。

人长大了，阴影也随着长大，朋友们在电话之间互相抱怨自己早已选定美丽的衣服、准备好了木炭、三明治和生菜沙拉，也榨好了柳橙汁，还有那鲜美多汁的樱桃……大家的语气像是已决定放弃野餐计划，但是难道真要为一场突来的雨，再像孩提时代取消美好的外出计



享受幸福要趁早

划吗？

主办人犹豫了，他掷了三次铜板，然后半强迫地要大家照原计划去野餐。

雨刷来回摆动，车里的人在摇头晃脑地唱歌，千里迢迢来到预定的北山，山与山之间如展开的国画卷轴，让人感受到未曾在意的云雾力量。

谁有能耐把雄伟的山给抹去？愚公用一种蛮劲去挖掘，云雾却将它融解得很和谐。

在潮湿的空气中，麦胚面包尝起来软顺了许多；湿泞的草皮踩起来吧唧吧唧响，即使脏了裤脚，也似乎没有想像中那么懊恼。

在雨中野餐，还是有很多选择，如果不愿意撑伞坐在草地上，也可以躲进凉亭里，或是以车为室，待在车里向外看。毛孔在凉风中自在地透气呼吸，真是心旷神怡。

Jane 赤脚涉入溪水，边舀山溪洗头边哼着歌。想当初在她前夫出轨的那段日子，她也曾灰头苦脸地迷惘过。要不要守住婚姻？要不要停止让自己受伤？答案在旁观者眼中似乎很清楚，但当事人做起来却不容易。

要走出不幸的婚姻，必须先承认婚姻已然失败。这是很多女人的困难处，无论是不甘，是不舍，还是有人宁可葬送自己的幸福也不放手。

世间很多事情，无论用多么审慎的态度去作决定，都是各有利弊得失。

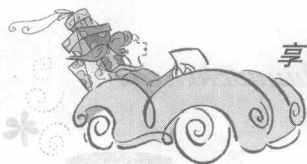
如果难用理性来论断的事情，就只能用“感觉”来作决定。当初她也和这次掷铜板决定野餐一样走出了感情的迷障，Jane 从已婚的家庭主妇，成为单身的上班族，世界也跟着转换了。

接纳了生命中的新角色，她也随之得到新的精神风貌，在那里，她有了新的人生功课，亦享有新的体验。

据我所知，有些执守在不美满的婚姻生活中的女人，也不见得是完全不幸的。在关系的沟通上继续下工夫、努力学习去理解对方、宽容歧见、消弭冲突、接纳不完美等等，如果能把逆境当成修行的媒介，也未尝不是一种额外的收获。

常言道：上天是公平的，没有什么是一万无一失的，也没有什么是一无可取的。

在人生路上，每件事情的抉择都是得失参半，祸福



享受幸福要趁早

相依。无论我们作何选择，都需要靠自己的勇气和智慧。在低潮、迷惘时，愿我们能以雷诺·尼布尔的箴言来自勉：

祈求神灵，
赐予我们平静的心，
接受我们无法改变的事实；
赐予我们勇气，
去改变可以改变的事；
也祈求神灵，
赐予我们分辨两者的智慧。

只要静心接纳一切发生的事，感恩点点滴滴的幸福，不要把酸涩苦楚看得太严重，人生之路便会愈走愈自在，哪管晴时多云还是偶阵雨，咱兵来将挡，水来土掩。

只要静心接纳一切发生的事，感恩点点滴滴的幸福，不要把酸涩苦楚看得太严重，人生之路便会愈走愈自在，哪管晴时多云还是偶阵雨，咱兵来将挡，水来土掩。

窗外一条路 ②

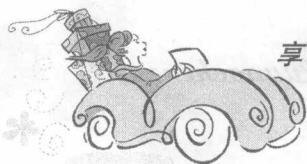
智慧真言

◇ 天才罕见，我们大部分的人都相当平凡。不过，我们还是可以开心地、勇敢地把握各种机会，运用自己的力量，来丰富我们平凡的生活。

◇ 一个艺术家若是无法感受外面的世界，会创作出什么样的作品？会有活泼的思路和灵感吗？

一位德国画家来此担任短期客座教授，正急欲寻找落脚处，几位系上的学生打算热心帮忙，他们对于这凹眼窝、蓄大胡的画家充满兴趣，没有人不希望毕业后，也能到国外去住上一阵子，体验一下异国的人文风情，也许，一生中最得意的作品就会在那儿诞生。除了班上的一位同学在上学期幸运地获选为交换学生到英国去，其他同学都还在痴痴地等待机会。

租屋中心符合教授需求的房子很多，因为他的要求并不高——有窗户的房子，就是最好的房子。大家学他用德腔英语强调：“Window! Window!”想想一个艺术家若是无法感受外面的世界，会创作出什么样的作品？



会有活泼的思路和灵感吗？

在从事室内设计工作的时候，我也曾到艺术系学生的“巢穴”参观过，以为可欣赏到很有品位的布置。但现实对小画家们毫不留情，有些学生为了节省房租来买颜料和画布，因此租赁没有窗户的“雅房”。

房间里弥漫着浓厚的油料味，一块块画板和画布就挨在床边；没有阳光进来，只有钨丝灯和台灯制造出的人工光影。

我也住过类似的房间，好在是砖墙隔断，隐密性较好，有一个小小的浴室，但是没有窗户，一个学期可以节省不少房租，但我却常坐立难安，感觉烦闷。

Rack 却为了欣赏窗外的视野，在郊区租了一间便宜的旧别墅，每天上学骑车要一个半小时的路途。

一扇窗户，对某些人来说是非常重要的。Rack，客座教授，是一个希望身心健康、热情和外在线结的人，我也是这种不能没有窗户的人。

渐渐明白为什么有些人宁愿花费较多的交通时间，只为求居住环境能更宽敞、优美些。一个好的房子基本原则不外乎是屋身可以小一点，但窗户不能少。

让风进来兜一兜，让阳光来窗边照耀，目送东升的旭日和晚霞的余晖，欣赏四季如何巧妙地变幻，天天聆听小鸟歌唱，看看路人在街上做些什么事，最好窗外还能有棵树，每到收获季节树上的果实正好垂落在窗前。

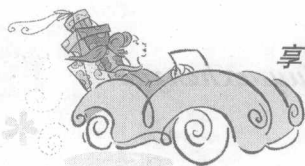
这就是住在有窗户房间的好处，世界变得丰富奇妙，心情也会跟着开启一扇扇微笑的窗。

当然，即使有窗户，我们也不能就一直躲在屋子里。人是群居的动物，除了家人，也得接触其他人和物。

每当我们走出屋子，便会遇到这样一个问题——一条路在眼前，看似非走不可，我们必须准备好一种超然的心态，就是在路上我们可能会遇到一些有趣的事，也可能会遇到我们不愿见的事情。

我有一位不喜欢出门的朋友，他固步自封主要是因为不喜欢人挤人，也讨厌有人踩到他的鞋子或拉着他推销东西。但是，成天待在家里又让他闷得发慌。

“你不是很喜欢狗吗？你不是喜欢小吃吗？”他一听眼睛发出光来，从此出门便教自己把注意力放在观看路上的流浪狗和路边摊，上街终于成了一件有趣的体



享受幸福要趁早

验。兵求些日，翼照窗来光国书，更一跑来此风书

邻天有时候，想想自己以前走过的路，遇到过哪些善待你的人，坐过什么样的车最舒适，是不是有树为你遮挡烈日，有路灯使你免于黑暗的恐惧……也看看自己的皮包和行囊，那些你打算送给亲友的礼物和你曾接受的叮咛与祝福……多想这些你得到的，不要去想你失去的东西。

有人在房屋的窗口、心灵的窗口前，就先作好迈向外面的准备，世界上充满有趣的事，去发现它们吧！别让自己无聊地过日子。

然后伸展你的触须，不要怕去试探，因为只有试探才会知道你需要什么；不要怕与别人联系，只有与别人接触，你才会愈来愈懂得做人的道理；不要搬到没有窗户的屋子里，如果真的无法避免，就记得常出去走走，让你活在广阔的世界里。

谢戈群四时书又里案治替天知，景国。西来部一册“？即部小欢喜量不消？即部欢喜那量不消”

管版奇效代意书时与自慈更自出我从，来求出更翻显河林前强音骨一丁强干慈雷士，航成强味商聚第印士强

。願春受清華四時，小星園芳的苑

花园里的温柔 ③

智慧真言

◇ 谦逊可以带来很多好处，你会发现自己还有许多东西可以学习。

◇ 要想养成谦逊的习惯，必须先学习使心灵温柔。

◇ 每当我我不肯原谅别人的时候，最难过的其实只有我自己，没有人能有效地安慰我。

◇ 人生只要随着美丽的事物起舞，不要任悲伤的情绪操弄。

◇ 怨恨我们厌恶的人，等于是给他力量来操纵我们——操纵我们的睡眠、胃口、血压、健康与幸福。

◇ 仇人如果知道我们受到这种折磨，难保不会高兴地手舞足蹈！我们的怨恨不仅丝毫不能伤害他们，反而使自己日日夜夜陷入地狱般的折磨。

春天，仙客来戴上了彩冠；

夏天，太阳花在草皮上点起艳火；

秋天，菊花吐露优雅的清香；

冬天，水仙伸引着长颈向四方张望。