



搬个菠萝晒太阳

品味与众不同的生活哲学



为什么小窗的世界满是快乐？

为什么人类的世界满是烦恼？

透过小窗的眼睛重新审视自己的生活，

这样简单又幸福的生活，

其实你也可以拥有！

◆ 一个人可以从小窗那里学到很多东西 ◆

坨坨

一个只有主人手掌1/4大的小龟。

热爱生活，喜欢晒太阳。

它有两个亲密的玩伴——史努比猫和叮当狗。

还有一个有些忧郁的主人。

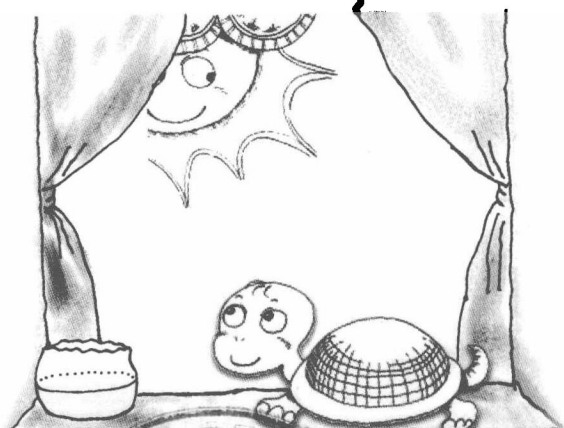
最主要的是，它有自己的生活哲学，懂得如何把生活变得简单、快乐，

让每一天都像裹了蜜糖一样甜。

任悦\著

搬个菠萝晒太阳

品味与众不同的生活哲学



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

搬个菠萝晒太阳/任悦著.-北京:中国工人出版社,
2009.12

(心灵地图)

ISBN 978-7-5008-4528-7

I. 搬… II. 任… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165240 号

选题策划:文悦轩

责任编辑:吕厚艳

内文插图:刘旭

封面设计:艾博堂书装

出版发行:中国工人出版社

社址:北京鼓楼外大街5号

邮编:100011

电话:(010)62350006(总编室)

(010)62005047(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网址:<http://www.wp-china.com>

经销:新华书店

印刷:北京兆成印刷责任有限公司

版次:2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

开本:700毫米×1000毫米

字数:120千字

印张:13.25

印数:001-7000册

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



我，坨坨，一只懂得快乐生活的龟

我，坨坨，一只懂得快乐生活的龟。虽然我长得很小，只有人类手掌的 $\frac{1}{4}$ 那么大，但我的快乐却比天还要大。

我在一个饲养场出生，生下来就注定要被卖身人类，作为宠物龟。人类对于这种既定的事实总是感到悲哀，认为不能主宰自己的命运是一件痛苦的事，但我却欣然接受，毫无半点痛苦，因为我认为，自己所拥有的一切都是上天赐予的礼物，如果用感激和享受的心去对待，生活中将充满美好，即使是苦难也会化为乌有。

这并不是盲目乐观，只不过我喜欢更单纯地对待生活、更积极地面对不如意的事情。本来我以为所有人都是像我这样思考的，但自从认识主人以后，便发现人类有时并不如此。

很多人类都像我的主人一样，常有烦恼，常有忧虑，常有痛苦，常有压力，他们总是皱着眉头，抱怨这个抱怨那个。

不过这些烦恼在我看来并不是那么严重，很多时候我都觉得并不是什么大事。为什么人类会有这么多的烦恼呢？

我认真观察过人类的生活，也留意过其他动物的生活，



当两种生活方式和思考方式进行比较时,我发觉人类更喜欢把生活繁杂化、繁琐化,而动物更喜欢把生活简单化、纯粹化。

要想弄清这两者之间的不同,先来做几道选择题:

春天,当你看到柳絮满天飞时,是厌恶地捂着鼻子快步走开,还是追逐着那棉花一样的柳絮快乐地奔跑?

夏天,当你被桑拿天热得满头大汗时,是烦躁不安地胡乱抹着汗,还是干脆痛快淋漓地跑一次步?

秋天,当你没有带伞而被秋雨打湿时,是诅咒着糟糕的天气,还是悠闲地在细雨中散步?

冬天,当洁白的雪花铺满了地时,你是抱怨着雪天堵车,还是在雪地上踩几脚,听着咯吱咯吱的响声兴奋地笑?

类似的问题每个人都会有不同的选择,但我看到了人类更多地选择了前者,而动物选择了后者。

这就是为什么人类的快乐远比动物要少得多,因为他们对待生活要复杂得多,在考虑一个问题的时候,还要同时考虑好几个问题,比如,当下雪的时候,他们首先想到的是路好不好走、会不会迟到、迟到要扣多少薪水、会不会影响年终奖等等。

这样错综复杂往往会看不清事物的本来面目,也不能体会到细小的幸福。就如同常吃很辣、很咸的人,很难品尝出清淡的味道。

其实人类并不是生来就如此,他们在婴孩时期和动物有些相似之处——看问题比较简单,更容易体会到快乐的感觉。而当人类慢慢地长大,他们虽然更加成熟了,却也渐渐失去了赤子之心,所以快乐就越来越少,烦恼就越来越





越多。

若是你能永远葆有一颗简单而纯粹的心，就能体会到更多的快乐和幸福。跟随我一起，去看看小宠的世界是怎样的，你也能从中找寻到比天还大的快乐……

·私家档案·

小宠姓名：坨坨

性别：小伙子

年龄：6岁

职位：主人的御用宠物龟

爱好：晒太阳；过假日

拿手好戏：让每一天都像裹了蜜糖

优点：懂得如何让生活变简单

缺点：有一点点懒

梦想：让快乐比天还大

保持快乐的办法：简单一点，再简单一点

口头禅：嘿，这真是很有意思！

主人姓名：三儿

性别：男

年龄：25岁

职位：某机构的研究员

爱好：思考人生；附庸风雅；带坨坨遛弯

拿手好戏：研究人生的每一个环节

优点：追求完美

缺点：太追求完美了

梦想：让体重轻下来，让工资升上去

保持快乐的办法：正在寻觅中

口头禅：从科学的角度来说……



目 录

序言 我,坨坨,一只懂得快乐生活的龟/001

关于生活 搬个菠萝晒太阳/001

- 搬个菠萝晒太阳/003
- 我要把阳光拆成线,纺成纱/008
- 生活是一团糟烂,但你可以点缀几颗鲜嫩多汁的樱桃/013
- 吃茶去,吃茶去/017
- 生活就是无所畏惧地微笑/022
- 乌鸦藏食,坨坨在后/027
- 世上先有龟还是先有王八/032

关于爱 学会爱,你可以战胜任何困难/037

- 学会爱,你可以战胜任何困难/039
- 要勇于付出爱,但更要爱对人/044
- 如果一个人肯帮你忘掉过去,那他一定是爱你的/048
- 我自由自在生活在那没妞儿的大森林/055
- 爱上隔壁的妞小龟,我的天空中星星都亮了/060
- 我只爱你三生两世,留下一世给妈妈/063
- 如果我还能再爱你一天/068
- 我绝对不会死翘翘,因为肯定还有人爱我/073



关于温情 把手给我,因为我们是“奥哈那”/077

- 嘘!告诉你个秘密,史努比是猫,叮当是狗/079
- 人类总爱说“某某人真讨厌”,但我认为每个人都很可爱/085
- 每个夜晚都有土豆天使/088

关于信任 我悠然地在陷阱中歌唱,因为知道你总会来救我/095

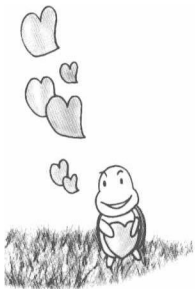
- 我悠然地在陷阱中歌唱,因为知道你总会来救我/097
- 不信任是会传染的/102
- 史努比偷吃了我的鱼,但我相信它只是饿了/106
- 英雄就是敢于被信任的人/111
- 因为有你,我永远不会走到生命的尽头/116
- 为了不使信任蒙上阴影,我只信任了解的人/122

关于感恩 是的,你踩了我,但我仍要说谢谢/127

- 学会鞠躬是对自己的爱护/129
- 你要做第几等人/133
- 每个人都应该拥有的一块小石头/137

关于痛苦——痛苦就像打防疫针,它总在你毫无准备的情况下到来/141

- 压倒骆驼的稻草与漂在河里的稻草/143
- 不幸是为了带给你另外一些幸运/147
- “烦恼”这个词真让人烦恼,人类为什么一定要创造这个词/151
- 咸来添饭,淡来加盐/154





- 做一个伟大的王八蛋/158
- 把恨折成纸飞机,然后对风说“谢谢”/161
- 每个人的生命中都有有一些独特的痛苦/166

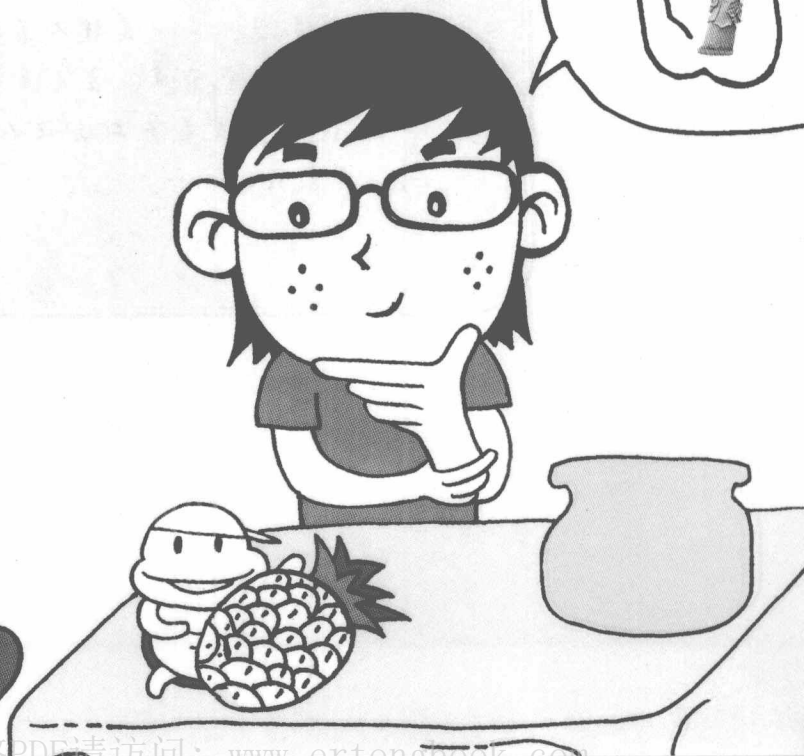
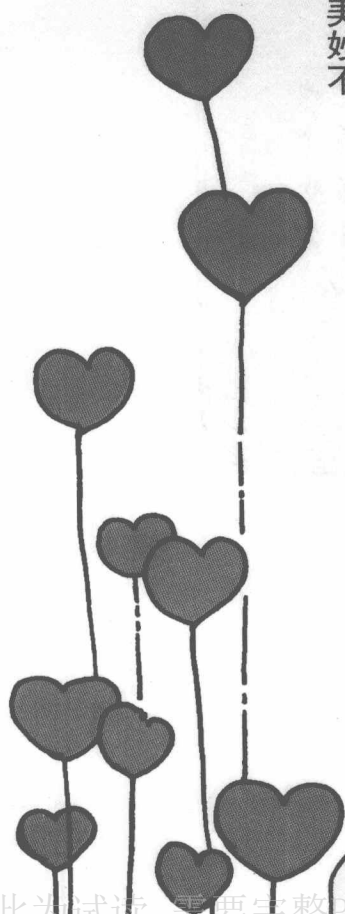
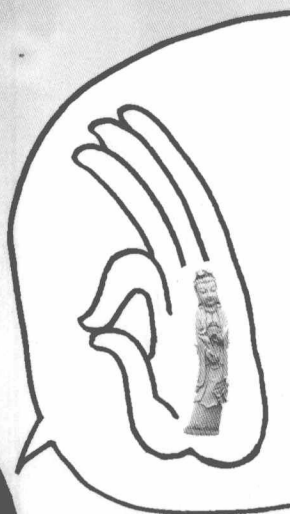
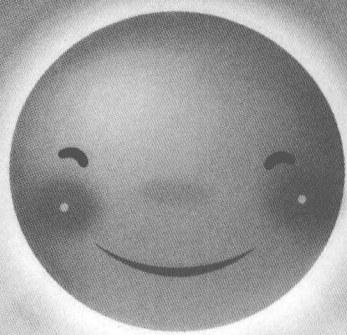
关于幸福 幸福是一种素质/171

- 说破大天放烟火也是一件快乐的事/173
- 如果走得太快,幸福就追不上你/180
- 如果先知道死,也许会更幸福/184
- 幸福就是不停地回答/188
- 幸福是一棵你必须保护好的大树/193
- 钻石和铅只不过是化学原子结构不同/197

关于生活 搬个菠萝晒太阳

蛇蛇的生活语：生活中有两类强人：一类强人喜欢把简单的事变复杂。另一类强人喜欢把复杂的事变简单。主人是第一类强人，我是第二类强人，哦，不，强龟……

我认为人生，哦不，龟生最美好的事情就是晒太阳，我幻想着自己把一个大大的菠萝搬到太阳底下，或靠、或坐、或趴在菠萝上，一边嗅着甜甜的菠萝香气，一边暖洋洋地晒着太阳，这种感觉真是再美妙不过了。





·搬个菠萝晒太阳

生活中有两类强人：一类强人喜欢把简单的事变复杂，另一类强人喜欢把复杂的事变简单。这是我对生活的分析。

我，坨坨，一只自由自在，无忧无虑的龟。虽然我长得很小，只有人类手掌的 1/4 那么大，但我的快乐却比天还要大。

在我很小的时候，就被送到宠物市场，和另一些龟一起等待着被买卖。我每天要做的事情就是静静地趴在玻璃缸里，一边晒太阳，一边看着过往的人，猜测哪一个将成为我的主人。

每天都有男男女女站在我的缸前，或对着我指指点点，或拿起来翻来覆去地看。他们在挑剔我的同时，我也在打量着他们，不知道与我有缘的那个人是谁。

不知道我是不是传说中的滞销品，和我一起的其他龟已经陆续被人买走，可是一连两个月了也没有人将我带回家。

大概是我比别的龟长得小的缘故吧——我是 2000 后，那些被买走的都是 90 后，别人都怕把我拿回家养不活，不肯要我。

我就像一个寻找爱的人，等待一个爱我的人将我带回家。

人类有一句名言是这样说的：“真爱是需要等待的。”主人也是需要等待的。在宠物市场晒了 108 天太阳以后，我遇到了主人。

说实话，第一眼看到他的时候我并不是太喜欢他，原因无他，只是觉得他打扮得有些土气——戴了一副黑框眼镜，镜片厚得足以媲美我的龟甲，穿了一身就算以龟的审美观来看都稍嫌雷人的衣服，不过第二眼再看却顺眼了一些，因为一切的不



协调都被他的气质所逆转——面色和善，行为举止都很有礼貌，眼角眉梢虽然透着一丝忧郁，却也有着极为浓烈的善良神色，如果从一千个人里挑一个老实人，他绝对是毫无争议就被挑上的那个。

于是我对主人的第一印象定格于此：带着黑框眼镜的、文质彬彬的、略显呆头呆脑的家伙。

通常来说，这类人不会太有趣，但心地应该不会太坏，作为他的宠物大概也比较安全吧。

主人花了多少钱买到我我已然记不清楚了，只记得他一路上都把装我的小盒子抱在怀里，生怕路途的颠簸会让我不舒服。这个小小的举动很让我感动，庆幸自己遇到了这样细心的主人。

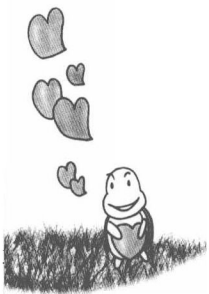
“你真小，这么点一坨，你就叫坨坨吧。”主人看着我这样说。从这天起，我就有了属于自己的名字。

等我和主人接触的时间长了，就发现了他更多的优点。他远不像我想象中的那么呆头呆脑，他非但不呆，反而是个很有学问的读书人，以人类的学历来分，他已然跻身硕士行列中，在一个研究所做研究员。

为什么这样一个很有学问的人看上去却显得呆头呆脑呢？这是我很长时间都百思不得其解的问题。直到有一天我发现，之所以会产生这种现象，都因为主人有那么一点——忧郁！

忧郁这个词在人类中似乎有很强的生命力，还有很多衍生词汇，很多人都把“郁闷”、“压抑”、“抑郁”挂在嘴边，还有很多人因此得了抑郁症——我怀疑主人就有此症。

当一个人总被忧郁包围时，就会经常陷入沉思，神情哀怨





地沉思，不言不语地沉思，正是这种沉思导致整个人看上去呆呆的、傻傻的。

主人的确是很忧郁的，他常常跟我说话，有时是自言自语，由此我判断他没什么朋友——当一个人总是跟宠物说话就表示他跟同类说话不多。

主人每天下班都会把一整天发生的高兴或不高兴的事情讲给我听，不过高兴的事少，不高兴的事多，每当说到不高兴的事情时，他就会叹一口气，神情落寞地又追忆起曾发生过的另一件不高兴的事。这种联想追忆法让他的忧郁不断加深，甚至陷入了深深的痛苦中。

作为主人的宠物龟，虽然从职业道德上来讲，我应该因主人悲而悲，因主人喜而喜，不过我着实对主人的痛苦很不以为然——凡是他觉得痛苦的事，在我看来都是那么的微不足道。

令主人感到忧郁、痛苦的是无非那些鸡毛蒜皮的小事：跟同事为了项目暗自较劲结果输了；工作能力比博士同事强，薪水却比人家少，只因为博士的学历高硕士一头；暗恋的女同事给博士递了一杯水，却连一个微笑也没留给我的主人……

这些在我看来根本不是事的事情，都让主人感到压抑及痛苦，他总是一边向我倾诉一边唉声叹气，抱怨生活的不公平。

在我看来，生活没什么公不公平，只有如何看待而已。如果总是对每件小事斤斤计较，或是拿把尺子量来量去，那么没有哪件事是完全公平的。

为了解开心中的郁结，主人做了一个令我很不解的举动。有一天他下班回来，神情凝重地搬回一样东西，那是个一尺来高的瓷人像，人像穿着白色的衣服，脸色祥和，慈眉善目，盘



膝而坐，一只手放在膝头上，另一只手托着一个细口瓶子。后来我才知道，这尊瓷人像叫做观世音菩萨，据说是专救人间苦难的。

主人开始信佛了，只要每天虔诚地膜拜，就可以消除心中的郁结，减少人生的苦难，得到快乐与解脱。

我不知道事情是否真的如他所说般神妙，但他的确开始每天拜佛，把观世音菩萨的瓷像放在门厅的小柜子上，还在上面摆了个小香炉，每天都要烧香，紧闭双眼，双手合十地念着什么。

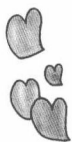
我也听不清他究竟在叨咕什么，好像经常重复一句话，什么……什么……搬个菠萝晒太阳。

对，就是搬个菠萝晒太阳！主人一定是这样念的，虽然我不明白总念同样一句话能起到什么作用，但还是极为喜欢这句话，原因无他，因为我喜欢晒太阳。

我认为人生，哦不，龟生最美好的事情就是晒太阳，我幻想着自己把一个大大的菠萝搬到太阳底下，或靠、或坐、或趴在菠萝上，一边嗅着甜甜的菠萝香气，一边暖洋洋地晒着太阳，这种感觉真是再美妙不过了。

我很替主人高兴，以为这样就可以让他开朗起来，然而不知道为什么，这么美好的事情却丝毫没有减轻主人脸上的悲伤神情，他反而越念越痛苦，越念越忧郁。

我对主人的信仰并不了解，但却感到他心中的抑郁非但没有化解，反而变得更加迷茫与痛苦了。每当主人皱着眉头不停地念“搬个菠萝晒太阳”时，我都在心里冲他喊：“别念了，快来跟我一起晒太阳吧，真的会很快乐！”





直到很久以后，我才弄明白，原来主人念的是《心经》当中的句子：“般若波罗蜜多故……”与菠萝、晒太阳毫无半点关系，但尽管如此，我仍然固执地认为搬个菠萝晒太阳才能寻到幸福，比念经管用多了……



·我要把阳光拆成线，纺成纱

主人家的隔壁住着一个叫丹丹的小女生，在读小学。丹丹长得特别可爱，齐齐的刘海下面是一双大大的眼睛，总是眨啊眨啊，像水晶葡萄一样闪亮。

她常常来主人家串门，每次敲门的时候都会用甜甜的声音叫：“三儿叔叔，我是丹丹，你在家吗？”

主人也很喜欢丹丹，每次她来都会从冰箱里翻出零食和饮料给她。

丹丹之所以总来主人家串门儿，完全是因为我的缘故。她很喜欢我，每次来都会跟我玩上一会儿，有的时候还会带来我最爱吃的小鱼。

一个星期六的上午，主人正在修剪花草，忽然听见敲门的声音，随即响起了熟悉的叫门声：“三儿叔叔，你在家吗？我是丹丹。”

声音一如既往的甜美，可是却透着一丝沮丧。主人打开门，果然，丹丹哭丧着脸站在外面。

“怎么了？不高兴了？谁欺负丹丹了？”主人一边请丹丹进来，一边询问。

“我，我考试没考好。”丹丹都快哭出来了。

对于考试，我大体了解一些，它对于正在上学的孩子来说，恐怕比成年人考职称还要重要。以考试的分数来衡量一个孩子是人类一贯的作风，真是让人觉得可笑又无奈。

丹丹从书包里拿出卷子，递给主人。主人接过来一边看一边安慰说：“考的英语啊，题还挺难的嘛，没关系，我帮你看

