



東方的
智慧

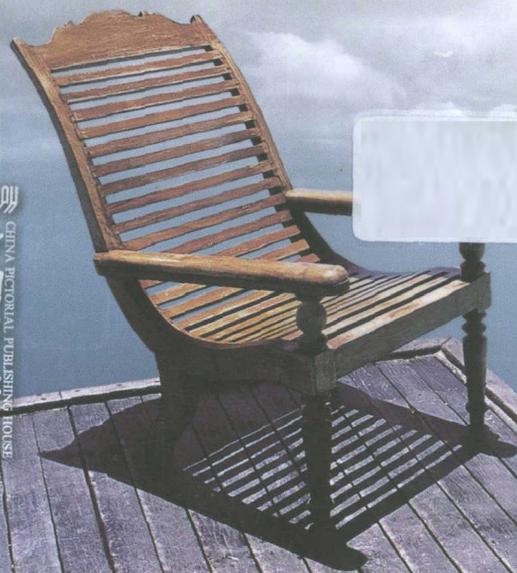
The Wisdom
of the East

丟掉生命中多余的部分，才能聆听到天籁。
加和减，有多少人能够想明白？

大师的减法

◎ 木木 主编

人生的减法哲学，就是减去奢侈的欲望，
减去迷惘和消沉，减去心灵上多余的沉重的负担。



CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE
中国图片出版社



東方的
智慧

The Wisdom
of the East

丟掉生命中多余的部分，才能聆听到天籁。
加和减，有多少人能够想明白？

大师的减法

◎ 木木 主编

中国文联出版社

CHINA FEDERATION OF LITERARY AND ART CIRCLES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

东方的智慧：大师的减法/木木主编.--北京：中国画报出版社，2012.9
ISBN 978-7-5146-0581-5

I. ①东… II. ①木… 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 (2012) 第218054号

东方的智慧：大师的减法

出版人：田 辉

主 编：木 木

责任编辑：史文良

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：010—88417359 (总编室兼传真) 010—88417409 (版权部)

010—68469781 (发行部) 010—88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@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：北京中达兴雅印刷有限公司

监 印：傅崇桂

开 本：710×1000 1/16

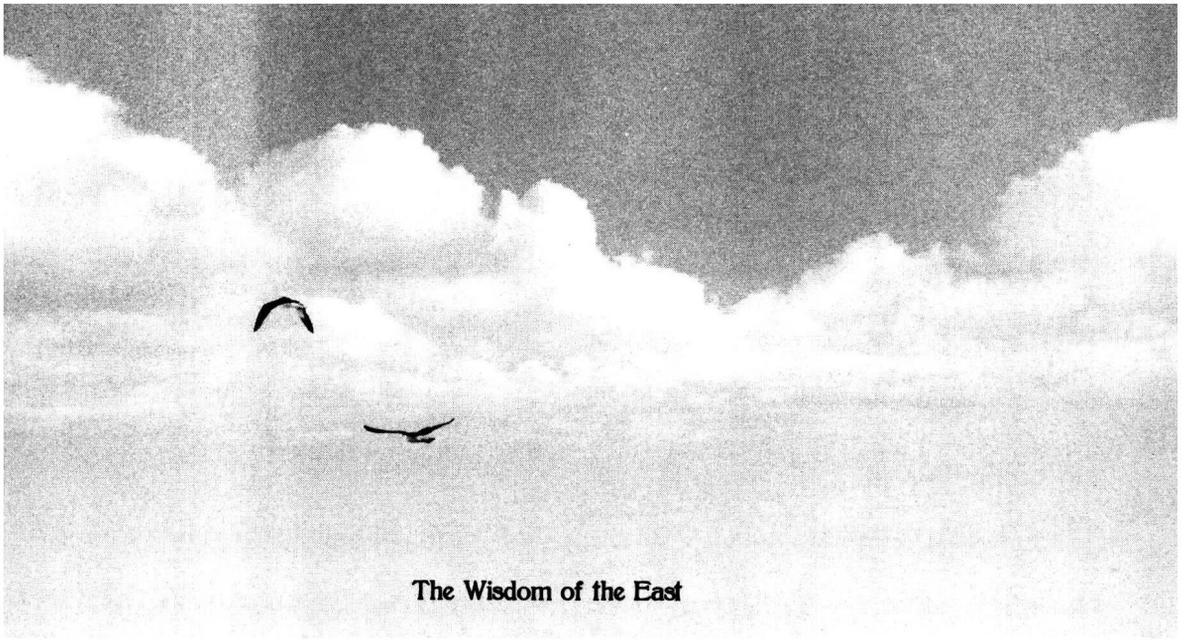
印 张：15

版 次：2012年10月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0581-5

定 价：29.80元

(版权所有，违者必究)



The Wisdom of the East

丢掉生命中多余的部分，才能聆听到天籁。

加和减，有多少人能够想明白？



大师的减法

[目录]

【第一辑】

学会忘却

- 松开攥紧的双手 ● 002
- 大师的减法 ● 004
- 放弃一项销售权 ● 006
- 人生中的旧家具 ● 008
- “减少销量”的营销智慧 ● 009
- 放弃，是缔造另一个神话帝国的开始 ● 011
- 不妨让一些机会像沙子般流走 ● 013
- 把苹果送给别人 ● 015
- 不是所有的往事都值得留恋 ● 017
- 真正的快乐在哪里 ● 019
- 亚历山大大帝的遗嘱 ● 021
- 减掉8小时，换来了什么 ● 023
- 清空心灵的邮箱 ● 025
- 学会放弃 ● 027



心就像是一个邮箱，
要定期清空，
否则会影响你思考的速度，禁锢你飞翔的羽翼。

【第二辑】

面对诱惑

- 面对诱惑 ● 030
- 穷枪王和富枪王 ● 032
- 从肉到灵的蜕变 ● 033
- 半杯茶香 ● 035
- 拒做那头被扔出去的猪 ● 038
- 百度为什么不扩张 ● 040
- 为一个眼神“埋单”30万 ● 043
- 得与失 ● 045
- 留在正确的轨道上 ● 047
- 袁隆平错失的两次机会 ● 049
- 舍弃是一种智慧 ● 051
- 35岁女人的减法人生 ● 053



The Wisdom
of the East
東方的
智慧

大师的减法

[目录]

【第三辑】

多给别人一些

- 蜘蛛的哲学 ● 058
- 心中的香格里拉 ● 060
- 坚持不必到底 ● 062
- 制造快乐 ● 065
- 爱的回报 ● 068
- 休息的事，比天大 ● 070
- 适时放手的智慧 ● 072
- 砍倒心中的那棵苹果树 ● 074
- 多给人一点 ● 076
- 平常心，快乐过 ● 078
- 生活如椅子 ● 080
- 马克沁的舍与得 ● 081



心就像是一个邮箱，
要定期清空，
否则会影响你思考的速度，禁锢你飞翔的羽翼。

[第四辑]

包袱

- 放下手中的包袱 ● 084
- 不要为打翻的牛奶哭泣 ● 086
- 忘掉过去，面对未来 ● 087
- 人际交往的“舍得”艺术 ● 089
- 有些“面子”不要也无妨 ● 092
- 失去，也许是一种幸运 ● 094
- 聪明人不看过去 ● 095
- 快乐是种选择 ● 098
- 选择薪水最低的公司 ● 100
- 天涯何处无芳草 ● 102
- 像向日葵一样挣脱阳光 ● 103
- 赢在妥协 ● 105
- 凿去多余的石头 ● 107
- 一百步和九十九步 ● 108
- 狗肉陷阱 ● 110



大师的减法

[目录]

【第五辑】

原谅别人

- 放下“放下” ● 114
- 被抢走鱼山的猫能成佛 ● 116
- 原谅别人就是善待自己 ● 118
- 你的世界，来自你心的光亮 ● 120
- 诚信是最好的安神剂 ● 122
- 茅盾如何处理稿费 ● 124
- 错过的美丽 ● 126
- 人与人的差别产生在业余时间 ● 128
- 三忘 ● 131
- 也谈“舍己为人” ● 133



心就像是一个邮箱，
要定期清空，
否则会影响你思考的速度，禁锢你飞翔的羽翼。

[第六辑]

放手后，懂得爱

- 放下手中的宝石 ● 136
- 爱的放弃与坚守 ● 138
- 放手后，懂得爱 ● 140
- 痛了，自然就放下 ● 142
- 在最高点退出的智慧 ● 144
- 成功从放弃开始 ● 146
- 袜子上有个洞 ● 148
- 度日如禅 ● 150
- 谁也无法优雅地黑 ● 152
- 他用仁义之举诠释了“为富”的另一种价值 ● 154
- 守住良心比什么都重要 ● 157
- 一个衣衫褴褛的慈善家 ● 159
- 放下包袱 ● 162
- 我不能硬撑下去 ● 164



大师的减法

[目录]

[第七辑]

轻装前行，才能走得更远

- 就这样打败麦当劳 ● 168
- 贝壳风铃 ● 170
- 蜈蚣的第二十八号左脚 ● 173
- 学会“修剪”才能赢 ● 175
- 一个女人的放下 ● 177
- 放弃，更是一种美丽 ● 180
- 理智的放弃是成功的开始 ● 181
- 让心灵之舟轻装前行 ● 183
- 放下架子，更有面子 ● 185
- 请在天亮时离开 ● 187
- 只当不存在 ● 190
- 走在命运的左岸 ● 192
- 落满山鹰的灰 ● 195
- 坐在路边鼓掌的英雄 ● 198



心就像是一个邮箱，
要定期清空，
否则会影响你思考的速度，禁锢你飞翔的羽翼。

【第八辑】

五台山上

- 该放弃时要勇于放弃 ● 202
- 今日方知我是我 ● 204
- 把日子过成一壶茶 ● 206
- 给心灵来一个清理 ● 208
- 很远的远 ● 210
- 五根手指和十个脚趾 ● 213
- 不要留恋绊倒你的那块石头 ● 214
- 寻觅一份惬意 ● 216
- 把理想推远一点 ● 218
- 最美的人 ● 220
- 烟盒里的人生观 ● 222
- 上也五台，下也五台 ● 224



【第一輯】

学会忘却





松开攥紧的双手

马晓伟

葛丽泰·嘉宝是20世纪的一名好莱坞影星。她以扮演荡妇而蜚声影坛，当时，媒体这么评价她：“她的脸是人类进化的终极。”就连希特勒也被她迷得神魂颠倒。她的头上笼罩着太多太多的光环：奥斯卡终身成就奖、百年来最伟大的女演员排名第五位……

然而，正当事业如日中天之时，嘉宝却做出了一个令人难以置信的决定：永别银幕！消息一出，立即在全美引起了轩然大波。成千上万的影迷举着她的海报，拥堵在她的公寓门口，企图把她留住。米高梅公司更是急得团团转，他们唯恐失去嘉宝这棵摇钱树，于是将其片酬翻了十倍。然而，嘉宝是吞下秤砣铁了心。此后，她果真没再接过任何片约。从此，生性孤僻的她孑然一身，过上了离群索居的生活。几十年来，她每天都重复着这样的生活：上午戴上墨镜去购物，午休一小时后，再上街溜达一圈，晚上则面对着电视机。每逢下雨天，她就会穿上雨衣，戴着航空帽，像个懵懂无知的小姑娘，在雨中优哉游哉地散步。据说，这是她平生最喜欢做的一件事。

而关于嘉宝退出银幕的原因，普遍的说法是：为了票房，嘉宝不得不在米高梅公司的操纵下，扮演令自己厌恶的荡妇形象。这让她原本崇尚自由的心灵遭到极大的压抑。所以，一气之下，她拂袖而去。

1990年，嘉宝悄然离世。十多年后，一个名叫赫勒奇·梅耶的年轻企业家迷

恋上了嘉宝，他不惜一切代价收集了她所有的影片。每当黑白胶片转动起来时，梅耶都在想，嘉宝离去的理由肯定没那么简单，因为以她当时的影响力，足以要求导演让她扮演任何一个角色。但到底是什么原因促使她退出银幕的呢？梅耶决定探个究竟。不久，他在一份旧报中发现了一条新闻：

阴雨绵绵的黄昏，嘉宝拍完戏后，从片场跑到了一家医院。她来探望好朋友莫妮卡。莫妮卡刚刚生了一个可爱的男婴。小家伙握紧两只小拳头，不停地挥舞着，还不时“哇哇”地嚎啕大哭。可爱的新生命让嘉宝原本阴郁的心情一下子变得晴朗起来。与莫妮卡告别后，嘉宝走出了产房。刚好这时，一个钢铁大亨因肾病医治无效而亡。他被推着从走廊里经过，后面紧跟着一大群哭哭啼啼的人。不经意间，嘉宝瞥见了死者悬着的一只手，她的心电击般地抽搐了一下……

看完这则报道后，梅耶心头为之一震。接下来，他更是吃惊不小：嘉宝是在探望莫妮卡的第二天，做出了当时那个令人费解的决定的！他当即宣称发现了嘉宝退出影坛的真正缘由。对此，许多人嗤笑他，他们觉得那件事再平常不过了，根本不足为奇。他们甚至认为，梅耶是在炒作。

然而两天后，梅耶宣布从财产中捐出30亿美元！消息一出，他立即成为了全美的焦点。在捐赠仪式上，面对CNN电视台的镜头，他说：每个人从出生的那一刻起，就不断地在抓取、占有。然而，你的手抓得再多、再紧，但终究有一刻，它们还是会松开。



大师的减法

小榭飞花

法顶禅师是韩国声名远播的自然主义思想家与实践家，他于1954年剃度出家，其后任韩文大藏经译经委员、佛教报社总编辑、松广寺修炼院长等职。上世纪70年代后期，他辞掉这些职位，在松广寺后山自建了一座庵，过着离群索居的生活。

后来，因为慕名前来拜访的人日渐增多，法顶禅师在完成随想集《舍，离》后便独自前往江源道的一个山谷中，住在一间茅舍内，独自耕地，过着单纯、简朴且清贫的生活。

独居山中，生活难免不便。但他觉得这样的不方便很好。他说：“就是因为我们的生活太便利了，因此每遇到断电、通信中断就会坐立不安、不知所措；但我住的地方根本没有这些东西，也不需要这些物品。我所生活的这片土地不需要缴电费和水费，这激发了我潜在的生存能力。”

他在自己所著的文章里讲述了这样两件事。

一个是关于上厕所的问题。由于住地没有厕所，如果遇到下大雨或是下雪时，就很不方便，所以他就到小溪旁捡了些碎石块，用树皮搭盖了屋顶，建造了一间厕所。一切均由自己动手，他花了一个月时间才把厕所建好。虽然设备简陋，但是是自己努力的成果，所以他对于这间厕所非常满意。他觉得能够依靠自

己的力量去改变生活，真的非常有意义。

另一个是关于午睡的问题。炎炎夏日，禅师为了不使自己有贪睡之念，就给自己找很多事情做。为了驱走睡意，他常常拿一把刀子削竹。刀与竹均是锋利之物，稍不留神，就会刺伤自己。炎炎夏日正好眠，没想到禅师竟然为了不打瞌睡，用锋利的刀去削竹子。

这两件事充分体现了禅师的简朴和自省能力，他把自己对生活的要求降到了最低点。

法顶禅师这样归结修行的概念，他说：“修行是什么呢？修行就是消除业障，也就是人们常说的断绝烦恼、断绝欲望。”革命不是请客吃饭，修行也绝非打斋念佛，如何断欲得道，禅师只是这样补充：“当我的心灵非常澄澈宁静时，就会产生一个重心，有了重心，就会有完整的心灵。”

法顶禅师坚守清贫，并把清贫作为修行的至上法则，他说：“把拥有的物品减到最少，让心灵得到升华，成为宇宙生命的一部分，这便是清贫。”清贫不是让自己困窘，不是机械地拒绝财富，而是仅保持生存必需的物质就好，就像花草拥有了土壤和水分，就不会再囤积养料一样，这就是“成为宇宙一部分”。

除此之外，“拥有的越少，就会越珍惜，我们也会变得越富有，不能把这种生活态度看成是消极的人生观，这是睿智的人生选择”。

生活中，人们都习惯做加法：得到名，得到利，得到财富，得到快乐，得到物质，得到职称……不停地去索取获得。最终，这些东西带给人的除了一时快感外，更多的是包袱。

其实，生活中重要的不仅仅是加法，更重要的是要会做减法：减去不必要的东西，让自己从占有的包袱中解放出来，恢复自由。其实，我们最快乐的时候往往是拥有最少的时候，从儿童开始到学生、青年、结婚、家庭……越到最后，我们得到越多，但是快乐却越少。

法顶禅师告诉我们，保留享受清贫所带来的简单幸福的能力，也就保留了心中山花常开的季节。