

A LIFE WITHOUT
FICKLENESS

人生可以不浮躁

周南·主编

向智者学会自行自省
你也可以不再浮躁

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负
请让心灵在安宁中获得力量，不浮躁，不纷扰



人生可以不浮躁

周南◎主编

龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生可以不浮躁 / 周南主编. —北京: 龙门书局, 2011. 6

(新世纪励志系列丛书)

ISBN 978-7-5088-2969-2

I. ①人… II. ①周… III. ①人生哲学—青年读物

②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第080834号

责任编辑: 夏果果 耿璟宗 马玥

/ 责任校对: 杨慧芳

责任印刷: 新世纪书局

/ 封面设计: 遥遥

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

三河市李旗庄少明装订厂印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第一版

2011年6月第一次印刷

开本: 16开

印张: 14.75

字数: 210 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

〔序言〕

不浮躁，不纷扰

安妮宝贝在《素年锦时》中写过这样一句话，“那些语言似乎是漂浮在空气里的，它们会流动，会漫溢，让人心里暖和安定。”

这个时代越来越需要这样一种文字，它能够让你感到内心笃定、从烦恼中脱身、从黑暗中感觉到光芒。在你失去平衡，或者感觉自己无法再坚持的日子里，它使你能够保持一种笃定而达观的人生情怀。

这种笃定与达观从来不缺少历史上的知音。

一千年前，竹杖芒鞋的苏轼遭逢贬谪，但是心境笃定，不慌不乱，依旧能够笑看人世间的牵绊与寂寞。

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

苏轼这个时候没有浮躁，他饮完一盏醇酒，竹杖芒鞋，一蓑烟雨，一声长啸，索性云游远方去了。

在这部《人生可以不浮躁》里，每一个故事都在以它自身的温度和质感，为我们的心提供温暖和安定。多年来，这样的语言、这样的文字，就像一条温暖的河流，能够以清澈的流水洗涤我们内心的悲伤、不满和失望。而当我们的生命洗尽铅华，心里便有了这笃定的资本。

有了这些文字，我们的心灵便寻得了一处青山秀水，温暖、平静。

周南

2011年5月



第一章

简单是一种修行

jian dan shi yi zhong xiu xing

001

千万不要把点当成圆来看 · 002

简单智慧：为快乐而选择生活 · 005

三十四年的爱，无怨无悔 · 007

五十分的幸福 · 010

先搬山，后摘花 · 012

幸福不问出身 · 015

爱的接力 · 017

幸福坐标 · 020

青春账单上的简单心事 · 022

有一种态度比理想更重要 · 026

真正的清高不是离尘出世 · 028

第二章

用多少时间来爱你

yong duo shao shi jian lai ai ni

031

七天的幸福 · 032

用尽我的余生来爱你 · 034

那个真正疼爱你的人 · 036

除了亲情，神马都是浮云 · 039

没有你我会疼 · 042

为爱守密 · 046

一袋买了六十年的盐 · 049

生命不能承受之轻 · 052

你的美好是最大的慈悲 · 054

烛光里的晚餐 · 057

冬天的尽头是春天 · 060





第三章

因为爱，所以耐得住寂寞

yin wei ai suo yin ai de zhu ji mo

063

初恋失败，青春散场 · 064

有些爱情是用来辜负的 · 068

身土不二 · 070

我一定要娶你 · 072

你的包容，让世界更美 · 076

洛克菲勒的四季 · 079

浊水下也能花开如云 · 082

雅典广场上的一课 · 085

有对手的人是幸福的 · 090

让世界看看最美的我 · 093

爱在前,幸福在后 · 096

美丽的谎言 · 098

欲望是一点点撑大的 · 102

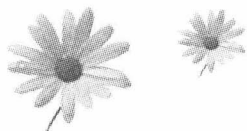
做一株冲不走的香菇草 · 104

不期而遇 · 107

请给我一个微笑好吗 · 109

改变一生的那些窗 · 112

我在青春的拐角等着你 · 115



第五章

你是我世间最难忘的爱

ni shi wo shi jian zui nan wang de ai

121

粒米之爱 · 122

种菜的将军 · 125

我们呼啸而过的青春 · 128

给爱让条回家的路 · 132

最完美的单相思 · 134

向温暖投降 · 137

长得慢，才结实 · 140

生命时时刻刻都在开始 · 143

谁把暧昧当真味 · 146

我愿为你收藏一粒盐 · 148

谢谢你，曾与我青春相伴 · 151

给你的未来储存幸福 · 156

一代帝师的隐忍 · 160

王菲的淡定 · 163

守候一份从容 · 165

超越了世俗的爱情 · 168

蒹葭盛开的奇缘 · 170

硝烟往事里的那杯酒 · 172

行是勇气，停是智慧 · 176

每一种悲喜都无上宝贵 · 179

燥热都市里的清凉药方 · 182

爱的习惯 · 187

永远不要觉得自己老了 · 191

你幸福了吗

ni xing fu le ma

193

幸福就是一株草 · 194

经营一份幸福心情 · 196

纸上的玫瑰 · 198

幸福恰如红蜻蜓 · 200

重播幸福 · 202

两个人的幸福 · 206

两盒火柴的温暖 · 208

幸福从明天开始 · 211

那一场南辕北辙的青春伤痛 · 214

生活赐予善念的奖赏 · 218

坏笑着的天使 · 221

第一章

简单是一种修行

简单——在一种单纯的心境里修行，让自己的生活变得明净。不要隔绝自己，让阳光从爱里渗透过来，你就不舍再感到忧郁。





千万不要把点当成圆来看

二十五年前，他还是一个十七岁的少年，因为家中困难，跟着同乡到法国打工。临走前，他终于鼓起勇气，给他暗恋好久的美丽的语文老师写了一封信，向她倾诉自己的感情和对未知的前路的迷惘。老师的回信里不但有善意的安慰和鼓励，还有饱含哲理的一句话：千万不要把点当成圆来看。

这句话被他当做一生的信条。

好几年的时间，他没有见过巴黎的太阳，最开始只是坐在亲戚开的灰暗的皮包工厂里，和剪刀、绳子、胶水不停纠缠。可是他手笨，脚软，踩不动裁缝机，出活质量又差，不到一年就给赶了出来。

不得已跑到别的工厂打工，不足一年，又被赶出。

如是三番，他自己都说不清楚头两年是怎么熬过来的。后来看中一处店铺，开起一家服装店，结果又破产。坐在地铁的过道里面，看着那些弹唱讨钱的乞丐，他认真想着要不要回国，毕竟自己的家乡山亲水亲，再怎样也会吃上一碗饱饭。可是，他不肯。自己追求的是圆，而不是点。

然后，他看准时机，租了一个工厂，生意慢慢发展，手头有了十几万法郎的积蓄。这已经不是一个小数目，拿回家去，可以盖房、娶媳妇、奔小康。但是，一想起老师说的那句话，这些钱似乎又缩小成一个小小的黑点，而自己的目标，还是一个在什么地方大大招摇着的圆。

功夫不负有心人，他的生意越做越大，每天数钱数到手软，还娶了一个浪漫美丽的法国姑娘。这下他更明白了老师的那句临别赠言。果然，无论感情还是事业，都不要限制在一点，真正的生活，很宽广啊！



在国内国外的商海闯荡二十多年，他已经拥有了自己的工厂、公司和楼盘。可是渐渐的，烦恼来了。抢别人生意和被别人抢生意，欠别人钱和被别人欠钱，一顿饭要接几十个电话，人事纠葛让人头大。空前的迷惘和烦乱让他无所适从，于是，他就站在惠寂禅师面前。他四十多岁，狮子鼻，面瓜脸，笑起来鼻子一动一动，脸上全是笑纹儿，眼睛里却没有笑模样。手里捏着一封皱皱巴巴的信，旧得很，字迹模糊不清，信尾有一句话：千万不要把点当成圆来看。

“禅师，我该怎么办？”

禅师抬头想想，低头笑笑，取来一张纸，用墨尖点了一个小小的点，然后又开始在上面一圈一圈地涂抹，让它变得更黑、更大、更圆，然后放到这个人的鼻子跟前：“大不大？”

“大。”

“好，你退后。”

那人退后一步。

“现在呢？”

“小了一点……”

“再退，一直退，退到照墙那边。”

“大不大？”禅师对远远的照墙边上小小的人影喊过去。

“看不见了！”对方又喊回来。

“这个圆，就是你现在的生活。它放在你眼前的时候，你觉得它很大很大，大到占满全世界。可是，当你放开，把距离拉远，就会发现，它只不过还是一个点。一个涂得再黑再大的圆，放在太阳底下，蓝天底下，也只不过是一个小小的点，甚至连看都看不见。既是如此，还有什么执念？少接两个电话不会死，少做两单生意也不会死。所以，你只理解了这句赠言的前一半，却没有理解它的后一半。当你把这个圆画到足够大的时候，要学会及时收手，回头是岸——你真正的生活不在这个‘点’上，在外面。”

“外面……什么样儿啊？”

“回去吧。自己试试看。”

原来所谓的“一花一世界，一叶一天堂”，不是让你对着一朵花一片草死盯猛看，而是把眼界放宽，走出自己的小圈圈，直到以往没有注意到的美好，排着队向你姗姗走来。

作者絮语

只有把眼界放宽，才能领略更美好的风景，拘囿在自身的小圈圈里，注定看不到别处的精彩。

——月凉满天

简单智慧：为快乐而选择生活



在巴西的里约热内卢有一所再平常不过的桑巴舞学校。在这个几乎男女老少都会桑巴舞的国度里，这样一所普通的桑巴舞学校一点儿也不显眼。然而，这所学校近百年来却有一条奇怪的校规，而正因为这条校规，它便成了远近闻名的舞蹈学校。

原来，这所学校除了教学时间，其余时间都会免费向所有的人提供跳舞的场地。但是，学校对来跳舞的人却有严格的要求。如果你满面春风、欢声笑语地来到这里，那么对不起，你只能乖乖地坐在一旁为台上的舞蹈者献上自己的掌声；而如果你满面愁容，郁郁寡欢，那么即使你只是偶然路过学校的门口，也会有人劝你去里面跳一支舞蹈再走，直到你跳得开心高兴为止。

这条奇怪的校规是当年学校的创建者定下的，那是一个善良而博爱的富翁。他们的家族几代以来都乐善好施，喜欢帮助别人，富翁在这种环境的熏陶之下，从小就养成了乐于帮助他人的性格。然而让渐渐长大的他困惑的是，无论给予别人多大的帮助，对方似乎总是对生活充满了忧愁和伤感。

随着阅历的增长，他对人性有了越来越深刻的看法，于是便建立了这所舞蹈学校，并且在一面墙上刻下了这样一段话：

大多数人之所以还在继续生活，并非因为他们对生命多么热爱，而是他们对死亡充满了恐惧，所以生活对他们来说只是一种无奈的举动罢了。我希望那些终日生活在焦虑、压力和痛苦之下的人们能在舞蹈中找到生活的快乐，从而使他们不是为了恐惧死亡而是为了享受生命的快乐而继续生活！

富翁认为，在短时间内让所有人都变得富有而充实是不可能的。既然物质条件很难在短时间内发生改变，那么就该让人们在精神上获得愉快的感受。于是，他便定下了这样一条奇怪的校规——因为舞台太小，所以那些看上去快乐的人在一边旁观就可以了，把舞台给那些感受不到快乐的人，让他们在舞蹈中感受到快乐。这样一来，台上台下都会沉浸在一片快乐之中，对所有人都是一次良好的心理按摩。

从这条校规公布之后，只要不是在教学期间，这里的舞台永远都站满了跳舞的人。这些人里有平民，也有官员，有贫者，也有富人。当站在台上的一刹那，大家都忘记了自己的身份，享受的只是当下快乐的时光。

在近百年的时间里，这条奇怪的校规让几十名轻生者放弃了不该有的悲观念头，让几百名抑郁症患者黑暗的天空中重新充满了阳光，也让成千上万的人找到了生命的乐趣。

外在的世界从未改变过，改变的只是我们的内心而已。同样是生活，因为对死亡的恐惧而勉强生活，叫做苟延残喘。因为在生命中找到快乐而微笑生活，叫做享受人生；同样是工作，仅仅为赚取钱财而战战兢兢担心未来地活着叫做随波逐流。因为在工作中找到自己的乐趣和事业目标而努力生活，叫做积极向上；同样是情感，因为不能忍受孤独而勉强迁就凑合，叫做痛苦煎熬，因为等待真爱宁缺毋滥而继续隐忍寻觅，叫做好事多磨！

无论怎样，每个人都只有一辈子可活，你是愿意为焦虑而活，还是愿意为快乐而活？

作者絮语

人都只有一辈子可活，短短几十年光景，与其唉声叹气、焦虑忧愁，倒不如痛痛快快潇洒地走一回。

——闫玉