

Happiness
After
Give-up!

Down
the well-being
放下的幸福

淡定,人生从此不再寂寞



木木 编著

震撼亿万读者,被誉为全球畅销心灵读本“NO.1”!

幸福,需要放下;
淡定,人生从此不再寂寞

人生,应该学会那一份淡定,保持淡定,读懂寂寞的真谛,
学会幸福,学会爱,从此,淡定的人生不再寂寞。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

放下的幸福

淡定,人生从此不再寂寞

木木 编著

图书在版编目(CIP)数据

放下的幸福 / 木木编著. — 北京: 中国画报出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5146-0023-0

I. ①放… II. ①木… III. ①幸福-通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 009204 号

放下的幸福

出版人: 田 辉

编 著 者: 木 木

责任编辑: 王少娟

助理编辑: 李 媛

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)

010-68469781(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: 北京通州京华印刷制版厂

监 印: 敖 晔

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0023-0

定 价: 28.00 元

Down
the hill being

放下的幸福

放弃,是一种内心的超脱,它让人清醒地认识到内心深处的东西,让人看清一些周围的事物,学会选择。真正的幸福,不会从天而降,而是需要一个漫长的过程,需要你的等待,你的付出,你的包容,也需要你学会放下……放下那些压力,放下那些欲望,放下自己心中的那些种种的“舍不得”,然后你会发现,真正的幸福,就你身边,你能放下多少,幸福就有多少。

有这样一个故事。一个小镇里有两个同龄的美丽姑娘,两个人长大了,一个开始考虑嫁入豪门,一个却顺其自然。终于,那个想嫁入豪门的美丽姑娘如愿嫁给了当地的富翁,另一个却嫁给了一个普普通通的酒店伙计。那个嫁入豪门的姑娘本以为这样自己就会得到幸福,但其实没有,她虽然过上了富裕的生活,却为了丈夫不忠、婆媳关系等问题焦头烂额,她一点也不快乐,更不幸福。

几年后,这个嫁入豪门的女孩见到了那个嫁给酒店伙计的女孩,她发现虽然对方穿着粗布衣服,脸上却洋溢着灿烂的笑容。她惊呆了,问对方:“你的生活如此清贫,为什么还会快乐?我锦衣玉食,却一点都感觉不到快乐。”

对方笑了,看了看她,说:“你的欲望是无止境的,得到的越多,想要的就越多,所以自然也不会感到幸福。”

所以,欲望是无法全部满足的,欲望越多,你越不会感觉幸福。学会放下吧,放下包袱,你才会幸福。

酝酿了春夏秋的梅花,寂寞了三季,只为等到冬天,那雪白天际间的绽放,香了一院子,美了一院子,就这么骄傲地在冰天雪地里开放着。它放弃了同百花争妍、放弃了明媚的春天,就是因为这份“放下”,才让它的美变得如此不可多得,如此珍贵,如此美丽。

所以,它的放弃使它得到了真正的幸福。

放下使人在时间的河流里,酝酿着一些常人无法想象的成果。那种无人问津是一种超脱的境界。英国伟大的科学家牛顿,可以算是一个才子。才子应该有佳人配才是,但是牛顿的一生,没有任何的女色。晚年,他在宗教里寻找自己的乐趣。你替牛顿可惜吗?但是如果他没有放弃爱情,他便可能不会有伟大的成就,对他来说,他放下内心的一些欲望,得到了最想要的成就。

放弃,是一曲冷暖自知的美妙曲子,唯有身处其中的人才懂。淡定,是一段孤芳自赏的舞蹈,不为给谁看,只为自己喜欢跳,为了自己跳。

人生,不长不短,有未知的迷茫,有不知的坎坷。有些欲望可以抑制,有些争执可以让步,有些烦恼可以抛开。试着轻轻甩开那些过多的压力与欲望吧,学会淡定与放弃,你会得到你想要的幸福。

放下的幸福

目 录

第一季：幸福，需要放下 / 001

记住你，记住爱 / 002

学会爱身边的人 / 005

至少还有你 / 007

流年里，我们有过爱情的往事 / 012

放下私心，获得世间最好的礼物 / 014

如果你知道我爱你 / 016

只是想把你留在身边 / 019

最重的包袱 / 022

父亲的咳嗽 / 024

第二季:爱是一本厚重的书 / 027

爱是一生都要保守的秘密 / 028

寻找一个 1982 年 2 月 14 日出生的女子 / 033

给予的快乐 / 037

布鞋情结 / 039

住在他心上的人 / 041

知恩要图报 / 043

花落人亡两不知 / 045

姐妹是朵双生花 / 049

失约的月亮睡着了 / 054

第三季:淡定,其实是一个动词 / 061

在陈年的暗恋里,签下你的名字 / 062

流年里,他爱过她 / 068

你还欠我一个拥抱 / 071

暖暖的棉袜 / 074

最富有的人 / 076

庆幸时光来得及 / 078

11 号鞋铺的爱情 / 080

朝颜 / 082

爱的世界里没有童话 / 084

第四季:如果爱,请不要肆意挥霍 / 087

把爱揉成心底的秘密 / 088

有关洛丽塔的爱情故事 / 091

冷却的鸭血粉丝汤 / 093

我们曾经相爱 / 095

一屋子的花 / 098

有一种声音,不曾远离 / 100

只有真爱,不曾打烊 / 102

竹西佳处 / 105

子夜歌 / 107

离心最近的地方 / 111

手织袜的天长地久 / 113

第五季:遇到挫折,需要淡定 / 117

你还在等我吗 / 118

这一生只要有你 / 121

亲爱的,有你真好 / 124

如果深爱,请别离开 / 126

妈妈眼睛里的爱 / 130

这一生拴着的爱 / 133

水晶爱情 / 136

爱情如烟花,那么凉 / 138

18 岁的眼睛 / 142

第六季:用灵魂感受幸福 / 145

寂寞,是人世间浮光掠影中的惊鸿一瞥 / 146

爱了,就不要肆意挥霍 / 151

爱情,是一双好鞋 / 154

爱上一个人,爱上一座城 / 157

牢记母亲的生日 / 160

不可回头的爱 / 162

不要伤了爱情的心 / 165

等爱穿鞋 / 168

第七季:在寂寞中守候爱情 / 171

心灵的剪纸 / 172

通往心灵的钥匙 / 174

海鸥的草原 / 176

后来,我终于懂得如何去爱 / 178

金钱向左,爱情向右 / 182

以友情的名义去爱你 / 185

华丽的爱情,是卡布其诺上的泡沫 / 188

麦子的完美爱情 / 190

第八季:爱是世界上最美的语言 / 195

每一朵乌云都镶有金边 / 196

那尾鱼,经过的深蓝色的海 / 199

你配得上任何人 / 204

你手中,掌握着一个人的幸福 / 207

情丝线 / 210

裙子上有爱情的味道 / 213

远程爱情 / 215

桃木手镯 / 217

第九季:选择放下,乐观豁达 / 221

天堂的爱,永远没有痛 / 222

天堂的婚纱 / 225

谢谢你让我爱上你 / 229

最美妙的爱,住在戒指里 / 232

谢谢你,曾经进入过我的生命 / 234

妈妈,我是你的臭丫头 / 237

细细碎碎踩着你的爱 / 239

爱情面具 / 241

后记:寂寞,人生的一曲赞歌 / 245

Downloaded from www.ertongbook.com

第一季 >>>

幸福,需要放下

真正的幸福,不是从天而降,而是需要一个漫长的过程。不止如此,它还需要你的等待,你的付出,你的包容,更需要你学会放下……放下那些压力,放下那些欲望,放下自己心中的那些“舍不得”,然后你会发现,真正的幸福,就在你身边。



记住你,记住爱

如果遭遇少年的爱情,请一定要珍视,不要过早开启那朵含苞待放的花蕾,爱她,就要给她时间,让时间去磨砺的爱情,才有最终的地久天长。以记住爱情的姿态,记住你。有时,爱情的一瞬间,就是永远。

她永远忘不了18岁那年在教学楼的拐角处,他抬起头来蓦然绽放的笑容。她正要下楼,他却已经看了过来。她嗫嚅着想叫老师好,但似有千言万语般地说不出口。他的眼睛是一潭深水,不能细看,怕沉溺进去。少女,心似锦缎的华丽,又似流水的柔软,心弦被轻轻一叩,立即有清脆的叮叮咚咚的响声传来。

他是她的老师,教心理。她跑去向他借课堂笔记看,他依然对她温和地笑,像所有的老师喜欢好学生那样,他也喜欢漂亮而聪明好学的她。

他的字写得真是好,在如水的月光下,她缓缓打开他的笔记本,像打开羞涩的少女心事,如琴声般幽雅清静,画卷般舒卷自如,她把笔记放在胸口,胸口立即开了很多小花。暗恋的种子,在湿润的月光下,无可逃遁,开成一树一树的梨花。

盛夏,高温,很多同学都请假待在家里吹空调,她却坚持去上自习,只是因为他会来。他习惯在教室里走几圈,走过她身边时,会做稍许的停留,看看她在做什么。她暗暗用手压住胸口,怕那颗如脱缰野马般狂乱的心会飞出喉咙。

放学的时候,她会偷偷注视着他骑车离开的背影,衣服在风中如蝴蝶般翻飞。

她想起一个午后,他在外面应酬,回来有点晚了,一口气跑进教室,坐在凳子上仰起脸来,深深地呼吸。他干净的下巴,好看的眼睛,漆黑的头发,孩子气的神情,一切都是那么令人迷醉。她也闭上眼睛,深呼吸,他们坐在同一个空间,彼此息息相关,那一刻,她呼吸到了窗外阳光和栀子花混合的清香。

她常去问他问题,他耐心地解答,一次傍晚的时候,他突然神秘地对她说,我来变个魔术吧。他拿出扑克牌,让她抽,她抽到了一张红心10,他说10秒后就有奇迹。

他让她闭上眼睛,数到10,10秒后她睁开眼睛,发现校园的路灯渐次亮起,烟花般诡异而美丽,呼啸着一路开花。灯光下,他笑得邪气而充满纯真,像个大男孩,多么美好,她的眼泪差点落了下来。那种场景,她一辈子,一辈子也忘不掉。

她听到一些传闻,他跟某个女老师仿佛有些意思,刚毕业的他,很是吸引女人的眼球。她坚信,是那个女老师的一相情愿。冰凉的夜色,她抚摸着尾指的戒指,心里是兵荒马乱的悲凉。她特意去小摊上买了两枚这样的戒指,很便宜,但心思厚重,她幻想有一天,他们能够一起戴它。

毕业的时候,她去向他索要签名和电话,他笑着看了她很久,说恭喜她考上如意的大学。

她没想到,他先约了她,他说,你毕业了,我们就不再是师生了,这是一个朋友间的约会。

他们一起看海,在海边用细碎的沙子淘气地掩埋自己的身体。他们分享耳机和音乐。她突然想把头靠在他肩上,世界一切都空了,在她身后缓缓退去,她眼里只有他。

走到天涯海角,我最想听到的,其实是你的声音。她终于鼓足勇气对他说了这样的话。这种场景在她心里演练过无数次。

他回过头来看她,有微微的讶然,笑着握住了她的手。她的世界唰地一下涌入了阳光,云,还有风,天地交汇,万物的声音都在耳边,又渐渐远去。她没想到,他对他的感情,他也有感应。

他说,我知道,但是我们不能。

她固执地问,我们不是师生了,为什么不能?

他说,因为,舆论,会杀死一个人。

她说,我们的事情,何必在乎别人的眼光,大不了我们一起出去,离开这个地方,再也不要回来。

他握着她的手缓缓地变凉,你还小,等你长大了,你会懂的。

他的眼神薄凉而悲哀,像一把刀,穿透了她单薄的青春,刺得她流下泪来。她把戒指拿出来,放在他手心。她站起来,逃离了他的战场。

两个月后,她去南方的大学报到,校园是郁郁葱葱的绿,她看着那些蓬勃生长的植物,想起他,她在心里说,再见,再也不见。

后来她一直不停地恋爱,又不停地分手,她突然不知道她想要什么了,那年拐角处他的微笑,如同钉子般,植入她的青春。

毕业的时候,她还是孤单一人,在南方这个潮湿的城市,她逐渐学会了生存,更好地生存。她在一家公司做翻译,穿宝姿,用兰蔻,神秘而孤独。

她回了家乡一次，去看了她的母校，她抚摸着古老的楼梯扶手，站在她第一次对他动心的地方，感慨万千。

他应该结婚了吧，在这个小镇上，过着平凡的烟火生活。她的戒指已经被戴到脖子上，她取出红线，抚摸着那枚戒指，心里仍然是痛。

她没想到会再次遇到他，在海边，他转过头来对她笑，时间倒流了，她心里的冰封哗啦啦地全碎了。6年了，对他的笑容她仍然没有抵抗力。

他说，我一直在等你。他取出那枚戒指，同样用丝线穿了戴在胸口处。她把两枚戒指放在一起，抚摸着它们，温润而美好。

她问，你不是怕吗？

他笑着说，傻丫头，我从来都没怕过，我只是在等你长大。青春的心思是不定的，我没有把握你会坚持，所以，我放了你。

她惊喜地不能自己，原以为这些年一直是她孤军作战，没想到，他一直陪在她身边。他是真的爱她呀，所以才会珍惜，所以才不过早地开启一朵青春的花。

她把戒指戴到彼此的无名指上，眼泪流了出来。

他问，你还在吗？

她回答，我在，我一直都在。

身后，是鸽群起飞的声音，阳光温暖，繁花盛开。

学会爱身边的人

人们在很多时候,总是会忘记身边最亲的人,总会认为因为在身边,因为最亲,便可以忽略,便可以伤害,因为总是可以被原谅。

曾听过这么一则故事,说是一个老农,种了一地的青菜,菜刚长出两瓣叶子的时候,便有了很多菜青虫来吃菜。他不想打农药,因为菜叶上的农药很难清除完,何况自己种的菜是留着自家吃的。于是,他便起早贪黑地捉虫子。他想,离家近的那块地,随时可以捉,于是,便开始从最远的那块地捉虫子。虫子捉起来很慢,等到三天后,他才发现,离家近的那块地里的青菜,已经被虫子吃得所剩无几。而离家远的那块地,在青菜长势很好的时候,却不翼而飞,被别人顺手牵羊摘了去。

老农为什么不先去捉离家近的那块地里的虫子,因为他想,离家近随时都有时间去捉的,反而是离家远的,要赶紧捉完,却没有想到,到后来竹篮子打水一场空。如果老农不这样,也许收获的将是一块地的青菜。

抗日战争期间,曹禺在四川江安国立剧专任教。一年夏天,有一次曹禺爱人准备了澡盆和热水,要他去洗澡,此时曹禺正在看书,爱不释手,一推再推,最后在爱人的再三催促下,他才一手拿着毛巾,一手拿着书步入内室。一个钟头过去了,未见人出来,房内不时传出稀落的水响声,又一个钟头过去了,情况依旧。曹禺的爱人顿生疑惑,推门一看,原来曹禺坐在澡盆里,一手拿着书看,另一只手拿着毛巾在有意无意地拍水。

其实,曹禺完全可以发脾气,或者可以拒绝那时洗澡,因为他正在看书。但是他为了不让爱人难过,为了不辜负爱人的一片关照之心,想出了这么一个招。

而如今现实生活里,不在意身边的人的,却大有人在。在公司里一个同事冲着电话叫喊,原来是妈妈喊他中秋节回家吃团圆饭。而他早已跟一个远洋归来的同学约好了,机会难得。他不停地抱怨,觉得很烦,与家人相聚吃饭的日子,来日方长,就是

不明白,为什么非得在这个节骨眼上凑热闹。而两年后,这位同事的爸爸,因为肺癌救治无效,与世长辞。世间的事,多么让人难以预料啊。他再也没有机会陪着爸爸过中秋节了,一家人再也没有办法坐在一起吃团圆饭了。就是因为这些是最亲近的人,所以总觉得有很多的时间去给予。

“子欲养而亲不待”是一件多么悲凉的事。所以,请善待身边的人,请在可能的时候,多关爱一下身边的人。而不要想着,因为亲近,因为在身边,有的是时间,不用那么着急,而不知道一些事是没法等待的。很多时候,我们总是在追逐一些并不重要的事。比如我的同事,他为什么非得跟远洋归来的同学选在中秋节聚餐呢。如果是很久未见,为了叙旧,可以抽取午饭的时间,而不是让家人,在中秋节的佳期,挂念着他。人啊,总是在失去以后,才知道有一些是没法弥补,无法重来,才知道,后悔是世上最让人无力和无奈的事。

从今以后,让我们开始关爱身边的人,多去看望年迈的父母,多去关心整日为我们操心的爱人,还有并未长大的孩子,给予他们自己的责任和爱,不要总是给自己找借口:工作忙,生活压力大,没有那么多的时间。人的一生,来去匆匆,我们丢失不起的。