

意林
轻松悦读智享受

Cafe Reading
咖啡馆口袋书



放下即幸福

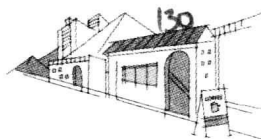
小视角中的大意境

意林杂志社 主编



Safe Reading

咖啡 馆 口 袋 书



放下即幸福

小视角中的大意境

意林杂志社 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下即幸福/意林杂志社主编.--北京:中华工商联合出版社, 2010.10
ISBN 978-7-80249-623-1

I. ①放… II. ①意… III. ①散文-作品集-世界
IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205757号

放下即幸福

主 编: 意林杂志社
出 品 人: 成与华 顾 平
策 划: 方 伟 王立莉
责任编辑: 魏鸿鸣 王征彬
装帧设计: 李 倩
版式设计: 汪春才
责任审读: 海 鸿
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京市通县电子外文印刷厂
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/32
字 数: 100千字
印 张: 5
书 号: ISBN 978-7-80249-623-1
定 价: 15.00元

服务热线: 010-58301130 010-51908601-86
销售热线: 010-58302813 010-51908602
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgsclbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzhs@sina.com (总编室)

中华工商联合出版社
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作, 我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系, 在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址: 北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)
电话: 010-51908602

前 言

生活不是一场赛跑，而是享受一簇兰芷、一束晨光的生命“漫旅”。假如我们总是焦虑而匆忙地度过每一天，这一天对我们而言就像一份没有打开的礼物。实际上，一个富翁的富并不表现在他一本万利的经营上，而是表现在他利用下广大空间来布置庭院和花园，给自己留下大量空闲时间。

同样，我们的心灵生活也是很重要的，假如我们的心灵完全被日常生活困扰和身体的疲累所占据，就不可能享受到真正的幸福和愉悦。所以，我们应当学会放慢脚步，在生命之歌结束以前，用心来聆听生活的乐章，用富有生命力的精神生活来装点自己的心灵花园。当然，这装点的主要方式包括了阅读。

温家宝总理在回答网友提问时曾说：“我非常希望提倡全民读书。我愿意看到人们在坐地铁的时候能够手里拿上一本书，因为我一直认为，知识不仅给人力量，还给人安全，给人幸福。”生活中总有很多人不断推脱能给他们带来真正幸福和愉悦的事，

只因这些事从来不在他们的考虑范围内，也或许是他们根本跳不出自己既定的生活常规。

这正是为什么这套专为青年族群零碎时间贴心打造、倡导“轻松阅读智享受”的“地铁口袋书”以及由此延伸出来的“咖啡馆口袋书”、“草地口袋书”等值得深入阅读的原因。它不仅为我们提供了一种放慢生活脚步的自在生活方式，更能让我们的心灵之舟漂流到另一片桃源，获得智慧的启迪。

所谓“有求皆苦”，只有我们放慢生活的脚步，不再执著于财富、权力、名誉等身外之物时，才能活出“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然自得。

佛陀住世时，有位婆罗门拿两只花瓶前来献礼。佛陀对婆罗门说：放下！婆罗门把左手的花瓶放下。佛陀又说：放下！婆罗门又把右手的花瓶放下。佛陀仍说：放下！婆罗门说：我已两手空空，没什么可放了。佛陀说：我并没要你放下花瓶，我要你放下心中的执著，你的六根、六尘、六识：把这些统统放下，你将从生死桎梏中解脱出来。

但放下，绝不是放弃，它是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。放下即幸福。

咖啡馆口袋书——放下即幸福

CONTENTS



目 录

Chapter 1 放下过去，拥抱新生

凿 子·····	〔新加坡〕尤 今	002
把身后的门关上·····	龙际礼	004
锯木屑·····	〔美〕卡耐基 刘 祜译	006
内心的缺陷·····	星 竹	007
商标下的疤痕·····	释戒嗔	009
向梦想冲刺·····	付家滨	011
断爱近涅槃·····	林清玄	013
命运不可选择·····	李红都	015
忘 记·····	流 沙	017
爱你的仇人·····	卞毓方	019



CONTENTS

磨刀的人·····	戴存伟	021
战胜懊悔·····	何 欢	023
识物与识人·····	黄小平	024
逆境中心存喜乐·····	伊 铭	025
别让阴影堵死你的路·····	黄小平	027

Chapter 2 放下执著，以退为进

到底谁是谁的希望·····	陈 染	030
蚕是被自己的丝裹住的·····	毕淑敏	032
闯 祸·····	马未都	035
只留7只的香蕉·····	赵盛基	036
遇溺的拯溺员·····	张小娴	038
咳嗽的鹦鹉·····	林 翊	040
放 弃·····	彭明榜	042
阳光照耀好人，也照耀坏人·····	王于国	044
万事随缘·····	吴 明	046
“放任”错误·····	肖 华	048
扣 子·····	刘 墉	050
后退看，用心看·····	汪 闻	051
手中的坏河蚌·····	李阳波	053

适可而止·····	肖可知	055
-----------	-----	-----

Chapter 3 放下小我，追求大成

大 器·····	琴 台	058
被弃的石头是幸运的·····	华 姿	060
天使多快乐·····	东东枪	062
一个作家的教训·····	陈 安	065
隐 碑·····	一 名	067
懂得低头·····	星 竹	068
理 解·····	蒋光宇	070
狂风与荣耀·····	袁楠芬	072
花花世界·····	杨应龙	074





CONTENTS

被优点打败·····	流 沙	076
因为他不会传球·····	清 山	078
一克重的砝码·····	释戒嗔	080
自负的人·····	〔法〕拉布吕耶尔 程依荣译	082
留一道缝隙·····	右 耳	084

Chapter 4 放下贪念，知足常乐

格布上的花·····	毕淑敏	086
饿死在粮堆上的鼯鼠·····	黄小平	088
金 钵·····	谢志强	090
并非真的需要·····	尹玉生编译	092
皇冠与杂草·····	漆宇勤	094
限制法则·····	林敏玉	096
百花丛里过，片叶不沾身·····	林清玄	098
纵 杀·····	申 林	101
人·鸟·笼·····	李 祥	103
穷奢极侈亡国菜·····	李碧华	105
锁在柜里的界方·····	阿 浓	107
宁静的心境·····	〔美〕约叔亚·罗斯·李普曼 徐翰林译	109
“大胃王”的一生·····	〔美〕苏珊·阿伯特 郑衍文译	111



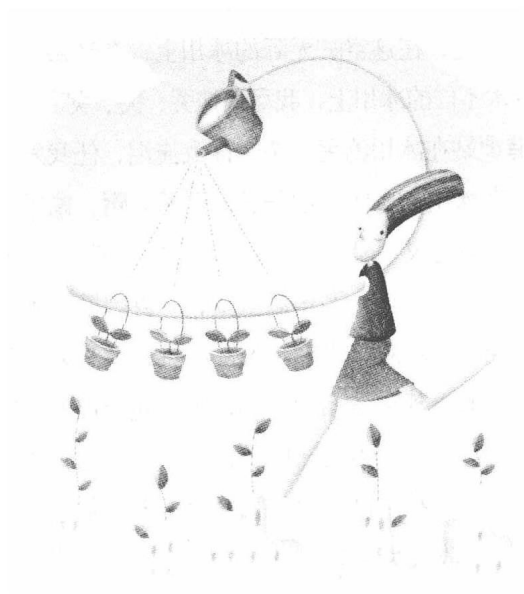
知 止·····	袁琼琼	113
养 猴·····	魏向梅	115
锁 链·····	吴 铭	117
父亲的考题·····	陈立堂	119
幸 福·····	何健平	121

Chapter 5 放下担负，澄净心灵

生命的空隙·····	叶坚颖	124
美在浅尝辄止·····	流 沙	126
你不必完美·····	〔美〕哈罗德·斯·库辛 钟雱丹译	128
最幸福的人·····	吴淡如	130
两座城堡·····	郑衍文编译	132
洗碗的故事·····	宋玉澄	135
二十分钟·····	〔英〕斯图尔特·弗兰克 王 悦译	137
一心不乱才能成事·····	智 缘	139
一生的功课·····	张丽钧	140
反正都有泪·····	李碧华	142
淡的意味·····	王晓河	144
快乐藏在自己的内心·····	池 莉	146
也许很慢但很美·····	龙应台	148

Chapter 1

放下过去，拥抱新生





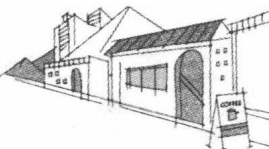
凿子

〔新加坡〕尤 今

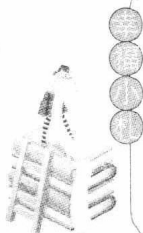
新西兰这冰川，面积惊人的大，凝结了千万年的冰块，幽幽地闪着阴沉诡谲的淡蓝色。我蹲在冰川上，渺小如蚁。在这冬末初春的节令里，每一寸空气，都是一把匕首，从四面八方肆无忌惮地攻击我。我蹲着、想着，痛楚的泪水，沿颊而下。那一年，我30岁，在生命中碰到当时认为难以承受的一些痛苦，整颗心麻辣辣地痛。于是，在这空旷无际的冰川上，在这寒气逼人的冰川上，在这麻木不仁的冰川上，我尽情地哭、哭、哭。

詹静静地站在冰川的另一头，任我流泪，任我发泄。他高高的身影，落在冰川上，像一把长长的凿子。啊，凿子。这时，我曾经读过的一则短文突然出其不意地飘进了脑际。一个男子，因犯了刑事罪而被判入狱。两年后出狱，一直因摆脱不了自己是刑事犯的阴影而郁郁寡欢、萎靡不振。一日，他的妻子忽然对他说道：“你被判的，其实是无期徒刑，因为你一直走不出那个自设的黑暗牢房。”啊，我不也一样吗？凝在我心上的冰川，顽固、坚实、厚大，如果我不设法用理智的凿子来击破它，那么，今后的岁月，也许都是以冰铸成的。

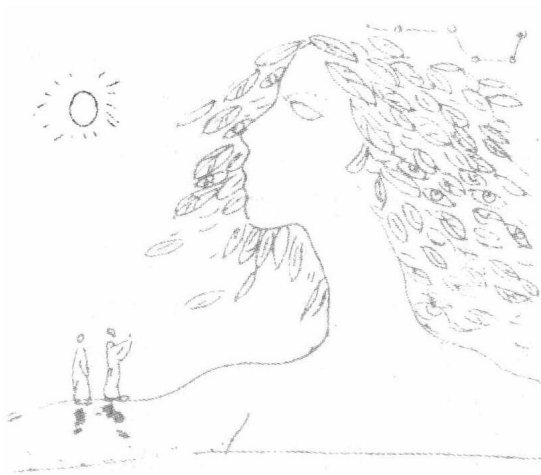
那天，走出了冰川，我徜徉在春意初露的湖畔，湖水温柔而



又安静，像一首撩人的短歌。就在这刹那之间，我生出了觉悟：冰川和湖泊，都只是人生的风景站，不论你愿意与否，你都不能长驻或长离，就算你行旅匆匆地赶上江南的春，也不能与春长驻啊！于是，这一刻，在未干的泪痕里，我拿起了那把“无形的凿子”，一下一下地凿碎心房里的冰川……



如果说初生时我们的心灵是柔软的，以后每次承受伤痛却不能自在地放下，那么我们的心灵将被自己以点滴的水封冻起来，变得冰冷而且坚硬。只有学会放下，尽快走出伤痛的阴影，我们才能轻松前行，如沐清风。





把身后的门关上

龙际礼

英国前首相劳合·乔治有一个习惯：随手关上身后的门。

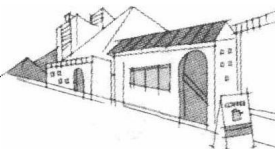
有一天，乔治和朋友在院子里散步，他们每走过一扇门，乔治总是随手把门关上。

“你有必要把这些门都关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事，当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你就可以重新开始。”

我们每个人一生中都要经过无数的门，事业的门，爱情的门，成功的门，失败的门……如果我们能“随手关门”，将烦恼抛在身后，这对我们走出困境，实现人生的价值，会有很大的益处。但不是所有人都明白这个道理。

就像沙漠中那只聪明的猴子。它开始过着无忧无虑的快乐生活。可是有一天，它在一块大石头下面，突然看到一条毒蛇，猴子当场就晕了过去。它知道那块石头下有条蛇后，每一次经过那里，都忍不住想翻开石头看看，可是每次翻开石头，它都看见了那条蛇，结果，每次它都会被吓晕过去。即使这样，每次路过，



它还是想看石头下面的东西……

有些人对待烦恼或者曾经的失意就像这只猴子对待石头下的蛇一样，总不能释怀，以至直接影响到事业的成功和生命的进程。法国作家大仲马说：“人生是用无数小烦恼组成的一串念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”有人在烦恼面前痛苦不堪，把自己埋进“灰色的情调里不能自拔”，以至沉沦、绝望，最后毁灭了自己；有的人则相反，在挫折和困难面前挺起腰杆，极力告别不可名状的烦恼，靠着钢铁般的意志和毅力，把聪明才智发挥得淋漓尽致，最终取得最大的成功。

生活是自己动手建造的。说得明白些，你今天的生活就是昨天生活态度和选择的结果；同样，你明天的生活将取决于你今天的所作所为。

我们没必要把昨天的烦恼放在岁月的银行里储蓄起来，而把利息取出用在今天。“把身后的门关上”，一切都依然美好，明天依旧阳光灿烂。



过去的事，成功或者失败，都已成为过往，不值得再次留恋或沉沦。尤其背负着昨天的挫折与阴影，我们将无法豁然和达观。因此，我们要学会放下过去，把每一天当成新的起点。这样，我们才能充满活力，奋勇向前，并最终迎来新的辉煌。



锯木屑

〔美〕卡耐基 刘 祜译

富勒·须德有一种能把古老的道理用又新又吸引人的方法说出来的天分。

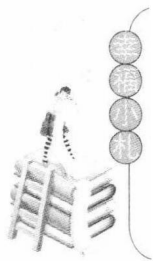
有一次，在大学毕业班讲演时，他问：“有谁锯过木头，请举手。”

大部分学生都举了手。

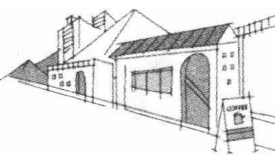
他又问：“有谁锯过木屑？”

没有一个人举手。

“当然，你们不可能锯木屑。”须德先生说：“过去的事也是一样，当你开始为那些已经做完的或过去的事忧虑时，你就是在锯一些木屑。”



昨天是一张作废的支票，明天是一张无法兑现的期票，只有今天才是你唯一拥有的现金。所以，我们应当聪明地把握当下，不能顽固地死守昨天，也不能天真地幻想未来。如果我们费力地忧虑过去，不能放下，那么我们不仅不能期待今天，也将失去未来。



内心的缺陷

星 竹

他去建筑工地采访一位包工头，一个民工往大厦上一指，示意他包工头就在上面。他向大厦的高处望去，大厦最少也有二十五层，他有些目眩。他沿着木板铺成的梯子往上爬，还没有竣工的大厦仿佛到处都在颤抖，脚下的木梯发出就要断裂的吱呀声，整座大楼似乎随时都会塌陷下来。梯子的一些地方木板已经脱落，露出空空的一块，人必须跳过去才能前行。他每走一步都胆战心惊。他缓慢地向上挪动，梯子的两边竟然没有扶手，惊惧中，梯子越来越窄，木板就像是虚掩着铺在梯子上的，根本不像用钉子固定的，不小心就有可能蹬翻。这一切让他心跳如鼓，两腿打战，他的感觉就像踩在巍峨万丈的高山之巅，脚下的峡谷深、不见底。

大汗爬满他的脸颊，他后悔这么冒失地爬上来。此刻，他的脑子里再也没有别的，全是不慎坠落下去的可怕镜头，一个个惨烈的场面浮现在他的眼前，任凭他如何努力也挥之不去。他哆嗦得越来越厉害，他实在经受不住。他想，最好还是退回去，可下去似乎比上来更难。他站在原地，颤抖的双腿，一步也迈不开了，他索性蹲下来，两手扶着脚下的木板，面色苍白，很想呕吐。