

人不可能由一个个不喜悦的一日，
累积成一个喜悦的一生。



一日 就是一生

活在当下 珍惜每一天
这一生才会积累出精彩

《意林·身心灵》系列丛书



一日就是一生

《意林·身心灵》系列丛书

一日就是一生 珍惜每一天
意林杂志社 主编

中华工商联合出版社

一日就是一生/意林杂志社主编--北京:中华
工商联合出版社, 2010.10
ISBN 978-7-80249-587-6

I. ①一… II. ①意… 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(2010)第190127号

一日就是一生

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
特约编辑: 黄晓庆
封面插图: LOST7
装帧设计: 李 倩
责任审读: 海 鸿
责任印制: 迈致宏
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 小森印刷(北京)有限公司
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32
字 数: 150千字
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-80249-587-6
定 价: 18.00元

服务热线: 010-58301130 010-51908601-8015
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
网 址: <http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: tiancaixsn@sina.com (编辑部)

工商联版图书
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

本书编选过程中, 参阅了部分报刊和著作, 虽经努力, 仍有部分未能与作者和译者取得联系, 在此深表歉意! 请未联系到的作者和译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邮寄样书。谢谢!

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

序言

身体，内心，灵魂。这三者之间有一种共生共存，而又互相影响的关系。身体的舒缓，内心的豁达，灵魂的高贵，构成一个丰富、完整的人生。若是把身心灵比喻成一个车子，身心好比车轮，灵魂好比车身，只有三者平衡把握才能让你更好的自由自在的生活在纷繁复杂的尘世间

如果这三方面，有一个方面不够和谐，就会影响整个人的状态。疲惫、紧张、烦躁、郁闷更是现代都市人的统一病症。究其原因不外乎——身体被压力拖垮，内心被欲望占据，灵魂被物质俘虏。人不能够成为自己，而成为了一个异化的机器。身心灵的和谐，在于重新找回三者之间的平衡状态，让身服从于心灵，让心灵超脱于身以外的东西。

《一日就是一生》是一本关于如何看待短暂和永恒、生命与意义的书。在这本书里，你将跟着周国平、林清玄、星云大师等名家一起学习、成长。生命的过程，就是时间消费的过程。在时间面前，最伟大的人也无逆转之

力；我们无法买进，也无法售出；我们只有选择，利用。上苍总会给那些没有得到过什么的人一份安宁。这就是天下最大的公平和公正。

所以，请让我们过得平淡、安宁而又幸福，远离和平中的战争和苦难。这已经是无上的福气了。

很多人被周遭人的眼光所绑架，做什么事都只求高于别人。他们的目标变成了——成为别人眼中的优秀者，成为别人眼中的成功人士，而事实上寂寞与空虚正在吞噬他们的灵魂。因为灵魂是如此地孤独，它在繁花盛开的虚荣里会更快枯萎。而如果当你听见了内心深处的呼唤，体会自己内心的真正需要并且满足它，即使世俗的机会并没有到来，即使你仍然是芸芸众生中的平凡人，你也已经在自己的人生中树立了一座不可替代的丰碑。

所以，无论你自认为怎么优秀，都不过是过眼云烟。不必过多的叹息命运的不公，机会的转瞬即逝。扎扎实实地做好每一件最小的事，开开心心地过好每一天短暂的时光，这才是人生最大的幸福，也是最深远的修行。

一日就是一生

目 录

序 言		001
宽恕他人，自己受惠	陆 陆	001
心灵的轻	刘湛秋	002
魔 方	星 竹	003
《圣经》与竹篮	〔美〕肯尼斯·托马斯 陈 胜译	004
神圣的沉静	刘心武	006
韩国的Y君	张翠容	008
最重的是心债	卫宣利	009
抱怨是往鞋子里倒水	鲍尔吉·原野	010
快乐的男人	〔新加坡〕尤 今	012
从高墙到花园	〔美〕埃莉·波尔多 李 群译	014
平和的心是金	刘燕敏	016
缘分与命运	季羨林	018
生命是用来挥霍的	池 莉	019
透明的心	席慕蓉	020
精神领域里的嫉妒	周国平	021
不完美也是一种完美	刘 墉	022
在心灵最微妙的地方	刘 墉	024
平常心是道	谢 军	026
良心与生命	刘燕敏	028

一日就是一生

目 录

做人与处世	季羨林	030
从容的日子	吴新宇	032
不停地生活	张小娴	033
不做第一名	王文华	034
忍耐与宽容	〔日〕松下幸之助 肖秀清译	036
心灵上的舒展	罗 兰	038
匕 首	〔新加坡〕尤 今	039
重 量	齐扬萍	040
等待是美丽的	李 愚	042
二分之一的智慧	慧 禅	044
老子的树	马 季	045
把那个人当作自己	易州米	046
爱是有条件的	张小娴	048
不可发誓	周国平	049
轿夫的快乐	鲁先圣	050
三毛讲座	无 心	052
我们都有心理伤痕	徐浩渊	053
奇特的墓碑	〔美〕罗伯特·S·凯弗 戚锦泉译	054
幸福的秘密	〔西班牙〕保罗·科埃略 孙成敖译	056
寻你然后不见	许冬林	058
幸福的真意	〔美〕米哈里·奇克森密哈顿 张定绮译	060

一日就是一生

目 录

穿袜子	佚名	061
沙漏	流沙	062
心灵的空间	周国平	064
凿子	〔新加坡〕尤今	066
功夫悟	李小龙	068
心轻上天堂	毕淑敏	070
我十二岁	释戒嗔	072
像她一样从容	海燕	074
雨荷	张晓风	076
最不准的天平	刘洪涛	077
苦瓜	林清玄	078
幸福爱情的青砖白瓦	安安	079
你可以选择不宽恕	佚名	080
从容用功	恨月	082
打个活结	周铁钧	083
退回去的勇气	沈彦	084
不同的心	王安娜	085
江湖越老胆子越小	卫宣利	086
人也需要水的智慧	陈亦权	088
只剩这个夜晚	王利芝	090
忠言顺耳	郑渊洁	092

一日就是一生

目 录

人，别把自己当机器	石 康	094
朽眼不可雕	郑渊洁	096
希 望	佚 名	097
令托尔斯泰折服的人性寓言	〔日〕稻盛和夫 林慧如译	098
祷 告	叶特生	100
乐游阳山	佚 名	102
温柔的力量	朱 莉	104
好与糟	董玉洁	105
将错就错	湛友彬	106
麻醉师	叶特生	107
剧痛后才不会留疤痕	凌泽泉	108
印第安人的墙	刘 墉	110
如能再活一辈子	邦贝克	111
人生的隧道	〔新加坡〕尤 今	112
别让“落后”堵塞眼睛和心灵	胡 月	114
背上的油漆	乔 叶	116
少年秘事	韩浩月	118
落在主球上的苍蝇	廖 钧	120
不可四尽	金跃年	121
撮灰斗	傅爱毛	122

一日就是一生。

目 录

永远未完成	周国平	124
平 静	〔美〕戴尔·卡耐基 效 轩译	126
“仇恨袋”的故事	张文杰	127
态 度	明 达	128
幸福是什么		
〔以色列〕泰勒·本·沙哈尔 汪 冰 刘骏杰译		130
租来的人生	吴淡如	132
杯子与水	俞敏洪	134
转念之间	流 沙	135
猜疑的代价	程应峰	136
适度贫困	流 沙	137
每天都是一份礼物	〔美〕安妮·威尔斯 王启国译	138
穷得有品味才高尚	吴淡如	140
一 笑	王虎林	142
放逐情绪	莫小米	143
黑夜是何时结束的	朱 芳	144
笑对人生	佚 名	145
她的砒霜 他之蜜糖	江 岸	146
人生是一种承受	佚 名	148
也许很慢但很美	龙应台	150

一日就是一生

目 录

写在水上的字	林清玄	152
教堂与坟墓	林清玄	154
人生，要八戒，更须悟空	王 波	156
放 弃	佚 名	158
下回就轮到我了	林清玄	159
殡葬人	〔美〕托马斯·林奇 张宗子译	160
长街短梦	铁 凝	162
把伤害留给自己	崔鹤同	164
中间的过程	佚 名	165
活在当下	清风慕竹	166
月 光	〔俄〕邦达列夫 李济生 贺国安译	169
一钵了却谁的浮生	闫荣霞	170
等待的石桥	乔 叶	172
幸 运	陆勇强	174
问 佛	仓央嘉措	176
追 随	普里什	177
被人牵挂的幸福	王小丫	178
清 泉	佚 名	180
不要把自己看得太重要	佚 名	182

宽恕是一种美德，解脱的是你自己。当你以为将仇恨的钉子钉住别人的时候，其实是钉住了自己。

宽恕他人，自己受惠

文/陆 陆

列侬遗孀大野洋子曾在《纽约时报》上刊登整版广告，请求读者在列侬遇害的12月8日这天，向那些因暴力和战争承受了痛苦的人表达歉意，并担负起责任。广告的主要内容如下：

“让我们使每年的12月8日成为一个请求宽恕的日子……让我们对那些被虐待和遭受酷刑的人们说，宽恕我们吧，因为我们没有阻止发生的一切！”

这则广告令我改变了对大野洋子的看法，在此之前，她仅仅是列侬的女人而已。一个女人的宽恕往往比男人的更加深邃和感人，更何况她的宽恕来自丧夫之痛，她的请求宽恕，面向着全球承受痛苦的人。

消息被国内媒体报道时，关于12月8日的称呼有两个版本，分别是“全球疗伤日”和“世界宽恕日”。宽恕与疗伤是两个完全不同的概念。宽恕是从内向外的敞开与接纳，令空间更为广阔；疗伤则是针对个体的，笼罩着哀伤的色调。

读中学时曾看到《圣经》上有一句话，耶稣说：“原谅他们吧，他们不知道自己在做什么。”这句话一下子震住了我，世界原本并无多少恶意，许多伤害来自无心，而怨恨，更多的是对自己的伤害，令自己染上戾气。当自己宽恕别人时，受惠的除了被宽恕者，更多的其实还是自己。

在喧嚣浮华的现代社会里，找到一种贴近生命本真的轻。闲看花开花落，云卷云舒。

心灵的轻

文/刘湛秋

一
日
就
是
一
生

Yi jiu shi yi sheng

002

生命的过程，就是时间消费的过程。在时间面前，最伟大的人也无逆转之力；我们无法买进，也无法售出；我们只有选择利用。

因此，珍惜生命，就是珍惜时间，就是最佳地运用时间。由于这种意识的强烈萌生，我越来越吝啬地消费我自己。

我试图选择一种轻松的生活方式，因此我提倡并创作轻诗歌。我所说的“轻”并非纯粹的游戏人生和享乐，而是追求心灵的轻松和自由，过自我宽松的日子。而这种感觉会导致行为的选择更富有人性和潇洒。一个人自己活得很累，会使你周围的人和社会也感到很累。

只有轻松才能使整个世界变得和谐。以恶是治不了恶的。

对于我们这群黄土地上的子孙来说，古老的文明、漫长的历史已使我们背负得够重了，复杂的现实和人际关系使我们体验得够累了。

我愿意以轻对重，以轻对累。对我自己，无论处于佳境还是不幸。我都能让自己轻松，既不受名利之累，也不为劣境所苦。对周围群体，当我出现在他们面前，能带给他们所需要的轻松，从而增添或缓解他们生活中的喜悦和痛楚。

当然，这也是我在非常窄小的天地里的一个愿望。但为社会、世俗所围的我，也深知——追求一种轻松的生活方式，在某些时候和某些方面，也许会付出沉重的代价。

一旦陷入名利的漩涡，你将难以自拔。要懂得远离光怪陆离的魔方大厦，平淡安宁才是幸福的本质。

魔 方

文/星 竹

在加拿大西部的原始森林里，生长着一种魔方树，树上的花朵，使树的上半部沾满了蜂蜜，而树的下半截，则又是一种矿物盐，整个树身，还散发着一股香精的气味。

因此，所有的动物都会集中到那里，能爬上树的，则去吃糖，不能上树的，则在下面吃矿物盐。动物间的争斗可想而知，有的动物并不吃蜜，也不吃盐，专门到树下来嗅香气，据说这种香气十分刺激神经，嗅得多了会获得一种生理上的快感。

因此，魔方树下，平日互不发生关联的动物，都会变成你死我活的敌人。

魔方，到底是一种什么东西？据西方魔法书上的描绘，凡是可以占有的东西，便都会出现魔方现象。

现代社会，凡是权力名望集中的地方，其实全是魔方存在的地方。人们只要聚集在这个漩涡之中，再温顺、再平庸的人，也会彼此展开争斗，变得疯狂。魔方的可怕，在于人们为它付出的代价往往是高昂的，甚至要失去幸福和性命。

上苍总会给那些没有得到过什么的人一份安宁。这就是天下最大的公平和公正！而人世间的领教过魔方的人，无一不同意这种观点。

所以，请让我们过得平淡而又幸福，远离和平中的战争和苦难。

总有这样的文字，他不能教你赚钱，也不能让你获得权力，可是他能洗涤你的心灵。心灵的震撼才能让人获益一生。

《圣经》与竹篮

文/[美]肯尼斯·托马斯 译/陈 胜

一位老人和他的小孙子住在肯塔基西部的农场。每天早上，老人都坐在厨房的桌边读《圣经》。

一天，他的孙子问道：“爷爷，我试着像你一样读《圣经》，但是我不懂得《圣经》里面的意思。我好不容易理解了一点儿，可是我一合上书便又立刻忘记了。这样读《圣经》能有什么收获呢？”老人安静地将一些煤投入火炉。然后说道：“用这个装煤的篮子去河里打一篮子水回来。”

孩子照做了，可是篮子里的水在他回来之前就已经漏完了。孩子一脸不解地望着爷爷。老人看看他手里的空篮子，微笑着说：“你应该跑快一点儿。”说完让孩子再试一次。

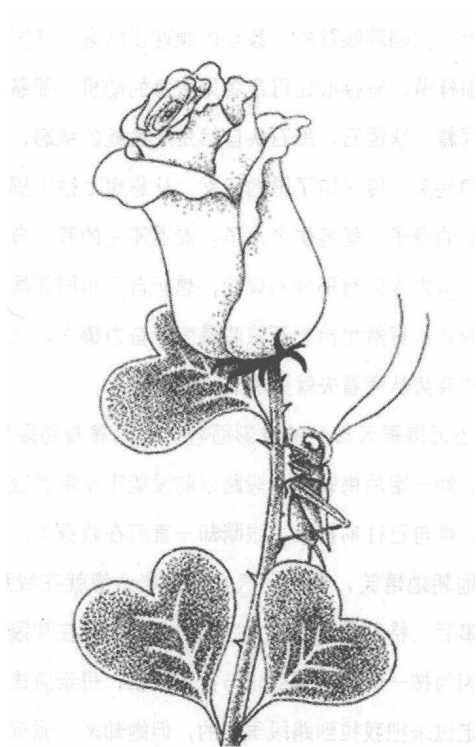
这一次，孩子加快了速度。但是篮子里的水依然在他回来之前漏光了。他对爷爷道：“用篮子打水是不可能的。”说完，他去房间里拿了一个水桶。老人说：“我不是需要一桶水，而是需要一篮子水。你能行的，你只是没有尽全力。”接着，他来到屋外，看着孩子再试一次。

现在，孩子已经知道用篮子盛水是行不通的。尽管他跑得飞快，但是，当他跑到老人面前的时候，篮子里的水还是漏光了。孩子喘着气说：“爷爷，你看，这根本没用。”

“你真的认为这一点儿用处都没有吗？”老人笑着说，“你看看

这篮子。”孩子看了看篮子，发现它与先前相比的确有了变化。篮子十分干净，已经没有煤灰粘在竹条上面了。“孩子，这和你读《圣经》一样，你可能什么也没记住，但是，在你读《圣经》的时候，它依然在影响着你，净化着你的心灵。”

其实，我们每一个人都应该有一本心灵的《圣经》，即使我们未曾记住一句话、一个字，却依然会受益终生。因为，它会让我们的心灵如泉水般清澈、纯净。



在人生的旅程中，不管是遇到悬崖峭壁，还是急流险滩，都要保持镇定。以沉静的心态来应对人生的风浪，通常能化险为夷。

神圣的沉静

文/刘心武

还记得童年在重庆的一些事。我家住在南岸狮子山，从那里可以到一座更高的真武山去游览。真武山上有段路非常险，靠里是陡峭的山岩，靠外是极深的悬崖。那天玩得很开心。返回时，我故意贴在悬崖边上走，还蹦蹦跳跳的，甚至以颠连步跃进。7岁的我还不不懂生命的珍贵。那样做，有存心让母亲看见着急的动机。那悬崖下面的谷地，荒草里凸现着一块怪石，那石头自然生成盘蛇的状态，当中的一块耸起活像蛇颈和蛇头。传说结了婚的男女，从悬崖上往下掷石头，如果掷中了那条石蛇的身子，就能生个儿子。混混沌沌的我，自以为也懂得成年人的事情，听大人们有那样的议论，想起自己也同邻居女孩子玩过扮新郎新娘的游戏，竟然也拾起石块朝悬崖下奋力掷去，把握不好投掷的重心，身体的姿势从旁看去就更惊心动魄了。

还记得那天母亲的身影面容。她紧靠着路段里侧的峭壁，慢慢地走动。她一定后悔转到那段路以前没能牢牢牵着我的手，把我控制在她身边，她自己往前挪步，眼睛却一直盯在我身上。我顽皮地蹦跳投掷，不住地朝她嬉笑，恼她，气她，悬崖边缘就在我那活泼生命的几寸之外。事后，特别是长大成人后，回想起母亲在那段时刻的神态，非常惊异，因为按一般的心理逻辑与行为逻辑，母亲应该是惶急地朝我呼喊，甚至走过来把我拉到路段里侧的，但她却是一派沉静，没有呼喊，更没