



世界上 最美的 人生哲理书

谭慧 编著

贯穿诗意感悟 滋润灵魂的精神家园
传播心灵福音 回味隽永的人生启示

世界上最美 的人生哲理书

贯穿诗意感悟 滋润灵魂的精神家园 谭慧◎
传播心灵福音 回味隽永的人生启示

图书在版编目(CIP)数据

世界上最美的人生哲理书 / 谭慧编著. —北京:
新世界出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5104-1659-0

I. ①世… II. ①谭… 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(2011)第019582号

世界上最美的人生哲理书

作 者: 谭 慧

责任编辑: 杨艳丽 梁素娟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 300千字 **印张:** 19.5

版次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1659-0

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

秋日静好，淬染生命之色

碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。

十月的秋天，深幽、静谧，散发着一种阅尽人间沧桑的厚重。

一叶落而知天下秋。微风中，秋凝聚成片片黄叶，缓缓飘落。当落英散尽，退色的树木显现出生命苍劲的脉络。细密如织的叶片，像秋蝉留下的悲怆的曲谱，记录着萧萧落木生命的故事。它把春的经历、夏的传说写在落叶的回忆里，告诉人们风中的成长、雨中的茁壮、繁茂的潇洒和落寞的伤怀。

“自古逢秋悲寂寥”，古往今来，太多的文人墨客给秋天冠以凄凉与悲哀。放逐荒野的屈原，心中吟唱出“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下”；重阳登高的杜甫，眼中尽是“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”；客居他乡的陆游，彻夜难眠，“砧杵敲残深巷月，梧桐摇落故园秋”；而晚景凄凉的李清照，更是在黄昏苦雨中“寻寻觅觅”，却“冷冷清清”，而“凄凄惨惨戚戚”，道出郁积于胸的万千愁苦，终化为一句“这次第，怎一个愁字了得”。

长夜阑珊，细雨轻落，寂寞长廊外，几点光影依稀。

人生如秋，再美的绚丽与繁华，再痴的任性与张狂，都会随那落叶，隐没在流逝的年华里。绚烂终将平淡，繁华过后洗净铅华，回归本真。生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美——当华美的叶片落尽，生

命的脉络才历历可见。

流光剪影，西风秋水，层林尽染。秋色却一如那落叶般散落着，那么安静，那么淡定，那么从容。

其实秋是美的，美得深沉，美得寂寞，美得苍茫。它不比春欢笑娇艳，不比夏热烈飞扬，也不比冬柔和沉醉，但，它有黄昏的颜色，有沉思的表情，有眼泪的气息，有想念的心绪……它是过尽千帆以后的沉淀，是阅尽繁华以后的从容，也是对季节轮回的渴望。它宽广辽阔，天高地迥；它风轻云淡，月明星稀。

秋风起，秋叶落，秋水浓，秋意深。

厚薄浓淡，远近温凉。人生如浮萍，飘来散去中，也曾有轻盈散淡，也曾有明艳青翠。在红尘的最深处，吟一首诗，醉一场酒，咏一阕词，凭借古意，逐行写下氤氲的飞花烟雨。

梦开始的地方，有花香。自然，是生活的归处；等待，是一生的苍老。似水流年，且行且思，欲笺心事，墨端流云。思往事，惜流芳，朝花夕拾，落地成殇。

秋是忧伤的镜鉴，借西风匆匆一面，便隔了一帘细雨蒙蒙，从此迷离两处，抹开一方秋水长天的孤寂。原以为，临水听音，可以洞悉这一卷因缘的起承转合，却不觉跌入一片无法参透的空灵，浸染一色空濛的丹青写意，于落寞天涯，洒出一片风起云落。

有些离去，在所难免；有些愁绪，始终无处停憩。而这些，走过的欢声笑语，昔日的依依不舍，经历过的感伤，都会随着日子如流水般归于平静。

所有走过的路，尽管布满荆棘、坎坷，而生命本真的意义，却是永远无法停下，也无法回顾，只有坦然沉着，从放下里感知舍得……将生命融进自然，任思想驰骋在山峦丛林，在涧水里洗尽忧伤，去寂静的林中听花开花落。

走进秋天，体味人生的沧桑和生命的静美，以坦然平和的心态面对人生路途上的风风雨雨、坎坎坷坷，成就宽宏、沉静的襟怀；走进

秋天，心随秋风而宁静，夏日的浮躁和冲动被沉稳取代，在宁静中回归自我，胸怀坦荡，身心自在，领略生命的从容；走进秋天，找到心灵诗意的栖息地，怀着超然的眼光观照人生旅途中无处不在的美妙风景，在心灵深处保藏信心和期待。正如泰戈尔所说：“站在秋天的风景线上，最好把我们的目光放远，这样，我们就有欣赏冰雪的情致。”留一片廓然空阔的心绪，享一份淡然惬意的闲适，若果如此，又何来悲秋之意？

人生不过几十年，似水一样流淌，不可遏阻。一场轮回的时间，能遇见一场烟火的表演，本身就是一种幸福，即使结局是烟花熄灭，但终究在天空中绽放了笑脸。我们在哪一年可以用一个决定让一生改变，谁都算不出流年。过好每一年、每一天，俗物养人，平凡是真。上善若水，低进尘埃。在淡薄的岁月中，安闲、轻盈，如同一片洗尽铅华的绿叶，或者一朵素净自在的浮云。

一些过往，一些细节，随风而来，随风而去。

天高，云淡。

岁月静好，当如是。

目 录

第一章 百度人生，转角处遇见快乐

- 享受人生的乐——林语堂 / 002
- 我要笑遍世界——[美国]奥格·曼狄诺 / 003
- 快乐箴言——[美国]丹尼尔·罗宾斯 / 005
- 健忘——梁实秋 / 006
- 找一张A4纸，写下忧伤——毕淑敏 / 009
- 美腿与丑腿——[美国]富兰克林 / 014
- 当无闲事挂心头——林夕 / 016
- 如果你快乐，就按喇叭——[美国]威尔·鲍温 / 017

第二章 高山景行，于烦琐尘世间修行

- 心灵的空间——周国平 / 021
- 精神的三间小屋——毕淑敏 / 022
- 点一盏心灯——[美国]刘墉 / 025
- 宁静的静心——[印度]奥修 / 026
- 万般烦恼皆因心动——星云大师 / 030
- 人淡如菊——郭春燕 / 032
- 风景不转心境转——林夕 / 035
- 爱护心灵——廖建斌 / 036

第三章 感恩戴义，让生命福杯满溢

感恩的老人——[菲律宾]珍妮弗·叶·卡斯佩 / 040

报恩记——陈晶晶 / 041

感恩每一根稻草——陈彤 / 043

感恩的心——[美国]鲍森·布朗·沃尔夫 / 044

负完责任再走——唐俑 / 047

命运女神与乞丐——[美国]丽莎·普兰特 / 049

不一样的感恩节——[美国]吉姆·卡谢尔 / 052

感恩上帝——陈莺 / 053

第四章 悠游世间，以慧心惠己惠人

美丽的微笑与爱心——[阿尔巴尼亚]特蕾莎修女 / 056

善良——王蒙 / 057

天堂和地狱的区别在于“善心”——[日本]稻盛和夫 / 059

善良·丰富·高贵——周国平 / 061

善良是一棵矮树——鲍吉尔 / 063

那沓1986年的饭菜票——陈也 / 065

善良的种子会开花——梅寒 / 067

看护父亲的孩子——[意大利]亚米契斯 / 070

第五章 退一步，尽享另一片海阔天空

- 后退两步的人生——丁香 / 074
 蜘蛛丝——[日本]芥川龙之介 / 075
 糊涂的哲学——[美国]戴尔·卡耐基 / 078
 对手——[美国]弗·奥斯勒 / 081
 不给别人留余地，可能自己没有立锥之地
 ——星云大师 刘长乐 / 082
 下跪的市长——马国福 / 084
 何处不相逢——罗兰 / 086
 得理也要饶人——苏芩 / 087

第六章 我有甘露不盈盏，也润枯茎两三枝

- 灯——巴金 / 090
 驿路梨花——彭荆风 / 092
 给予——[美国]弗洛姆 / 095
 与人共享快乐的需要——周国平 / 097
 从奉献中获得快乐——星云大师 / 098
 只有天使才能给予——[美国]乔贝丝·麦克丹尼尔 / 100
 免费的阳光——罗西 / 104
 一棵树上的两种果实——古保祥 / 106

第七章 放下过去，相逢一笑泯恩仇

宽待人性——周国平 / 109

报复——[印度]泰戈尔 / 111

推己及人——[英国]毛姆 / 112

谈宽容——葛红兵 / 113

气度——艾迪 / 114

宽容是一种爱——肖复兴 / 116

学会宽容——漠沙 / 117

盲人捕鸟——[英国]亚历山大·迈考尔·史密斯 / 120

宽容的至高境界——冯春玲 / 122

第八章 名利如浮云，洗尽铅华方为真

名誉——[德国]叔本华 / 125

奢华与幸福——[英国]大卫·休谟 / 126

好日子怎么过——池莉 / 130

金钱并非万能——[日本]松下幸之助 / 132

贫穷的和富有的——叶兆言 / 133

钱和苦恼——[意大利]莫拉维亚 / 135

金钱是最好的仆人也是最坏的主人——钟伟 / 136

名利的真相——贞逸 / 140

第九章 做幸福人，一池落花两样情

天下本无事——三毛 / 143

一片阳光——林徽因 / 146

也许很慢但很美——龙应台 / 150

不要去看远处的东西——祝师基 / 152

幸福的真意——[美国]米哈里·契克森米哈赖 / 153

幸福是什么——[保加利亚]埃林·彼林 / 154

最美好的时刻——[美国]格拉迪·贝尔 / 156

常常，我想起那座山——张晓风 / 157

第十章 寻梦桃源，聆听那陌上花开

生活在大自然的怀抱里——[法国]卢梭 / 163

慢慢走，欣赏啊——朱光潜 / 165

雅舍——梁实秋 / 170

乡村——[俄国]屠格涅夫 / 173

丰富的安静——周国平 / 175

清明的心弦——王蒙 / 176

诗化人生——王兆胜 / 178

听泉——[日本]东山魁夷 / 180

第十一章 万家灯火，有一盏为你而亮

守望的天使——三毛 / 183

对岸——[印度]泰戈尔 / 186

我的母亲——老舍 / 187

教子择配偶——傅雷 / 191

妈妈的味道——星云大师 / 193

上帝创造母亲时——[美国]爱玛·本贝克 / 195

默读父亲——邓皓 / 197

尘封的信件——[英国]西莉亚·弗雷姆林 / 200

第十二章 执子之手，共赴一世情长

论爱情——[英国]培根 / 204

爱——[英国]劳伦斯 / 205

爱的牺牲——[美国]欧·亨利 / 206

你为什么不来——许地山 / 212

婚姻鞋——毕淑敏 / 213

执子之手——[英国]莉莉·莲安 / 215

说爱——[法国]拉罗什富科 / 217

用心经营，共度爱的四季——[美国]约翰·格雷 / 218

第十三章 爱上自己是毕生浪漫的开始

- 认识自我——[黎巴嫩]纪伯伦 / 222
- 主角——三毛 / 224
- 为你自己高兴——刘心武 / 225
- 一场奇怪的对话：我是谁（节选）——张德芬 / 226
- 真诚地相信自己就有办法——[美国]洛克菲勒 / 230
- 建立自信——[美国]杰克·韦尔奇 / 232
- 奔跑的亚伯拉罕——冯有才 / 236
- 我是自然界最伟大的奇迹——[美国]奥格·曼狄诺 / 238

第十四章 大大的天空，有小小的梦想

- 理想与幸福——[苏联]奥斯特洛夫斯基 / 242
- 我怎样决定了自己的一生——王蒙 / 244
- 我的信念——[波兰]居里夫人 / 246
- 赎回儿时的梦想——刘燕敏 / 248
- 我有一个梦想——[美国]马丁·路德·金 / 250
- 梦想成真——[美国]菲特烈·克隆福 / 253
- 你是哪一只毛毛虫——洪玲 / 256
- 奴隶的梦想——郭恢杨 / 257

第十五章 笑谈坎坷困顿，闲看云卷云舒

- 一个车夫——巴金 / 260
生活是美好的——[俄国]契诃夫 / 263
风中跌倒不为风——林清玄 / 264
会走路的梦——铁凝 / 266
黑暗中的舞者（节选）——肖复兴 / 268
合欢树——史铁生 / 269
以笑声面对残酷的命运——祝勇 / 271
一颗心能承载的重量——凌素问 / 274

第十六章 万年归于一念，生死祸福一指禅

- 生命——沈从文 / 278
面对生死——[法国]蒙田 / 280
人生的归宿——林语堂 / 282
当我不在世的时候——[俄国]屠格涅夫 / 285
生命的路——鲁迅 / 286
死之默想——周作人 / 287
“无限之生”的界线——冰心 / 289
论老之将至——[英国]罗素 / 292
生命中的最后一天——[美国]奥格·曼狄诺 / 294

百度人生，转角处遇见快乐

休闲的午后，坐在落地窗前享受和煦的阳光是快乐的；晚饭过后牵着小狗，让晚风缓缓地拂过脸颊是快乐的；听首旋律优美的歌，打动自己心中最柔软的地方是快乐的；看篇好文章，让自己的思想穿越时间的洪荒是快乐的；和心仪的女孩儿约会，心里小鹿乱撞是快乐的……睁大眼睛，快乐就在人生每一个不经意的转角处，它的来临，会让我们发自内心地微笑，也许平淡恬静，也许炙热似火。

享受人生的乐

林语堂

我们的生命总有一日会灭绝的，这种省悟，使那些深爱人生的人，在感觉上增添了悲哀的诗意情调。然而这种悲感却反使中国的学者更热切深刻地要去领略人生的乐趣，这看来是很奇怪的。我们的尘世人生因为只有一个，所以我们必须趁人生还未消逝的时候，尽情地把它享受。如果我们有了一种永生的渺茫希望，那么我们对于这尘世生活的乐趣便不能尽情地领略了。

我们都相信人总是要死的，相信生命像一支烛光，总有一日要熄灭的，我认为这种感觉是好的。它使我们清醒，使我们悲哀，它也使某些人感到一种诗意。此外还有一层最为重要：它使我们能够坚定意志，去想办法过一种合理的、真实的生活，随时使我们感悟到自己的缺点。它也使我們心中平安，因一个人的心中有了那种接受恶劣遭遇的准备，才能够获得真平安。这由心理学的观点看来，它是一种发泄身上储力的程序。

中国的诗人与平民，即使是在享受人生的乐趣时，下意识里也常有一种好景不长的感觉，例如中国人在欢聚完毕时，常常说：“千里搭凉棚，没有不散的宴席。”这种感觉使那些不信宗教的人也是一种神灵的意识。他观看人生，好比是宋代的山水画家观看山景，是给一层神秘的薄雾包围着的，或者是空气中有着过多的水蒸气似的。

我们消除了永生观念，生活上的问题就变得很简单了。问题就是这样的：人类的寿命有限，很少能活到七十岁以上，因此我们必须把生活调整，在现实的环境之下尽量地过着快乐的生活。这种观念就是儒家的观念，它含着浓厚的尘世气息。人类的活动依着一种固执的常识而行，这个根据动物的信念，我们可以把人类和动物的根本关系，不必靠达尔文的帮助，也能

做一个明慧的猜测，这个动物的信念使我们依恋人生本能和情感的人生。因为我们相信：既然大家都是动物，所以我们只有在正常的本能上获得正常的满足，我们才能够获得真正的快乐。这包括生活各方面的享受。

这样说起来，我们不是变成唯物主义者了吗？但是这个问题，中国人是几乎不知道怎样回答的。因为中国人的精神哲理根本是建筑在物质上的，他们对于尘世的人生，分不出精神或是肉体。无疑的，他爱物质上的享受，但这种享受就是属于情感方面的。人类只有靠理智才能分得出精神和肉体的区别，但是上面已经说过，精神和肉体享受必须通过我们的感官。音乐无疑是各种艺术中最属于心灵的，它能够把人们高举到精神的境界里去，可是音乐必须通过我们的听觉。所以对于食物的享受为什么比交响曲不属于心灵的这一问题，中国人实在有些不明白。我们只有在这种实际的意义上，才能意识到我们所爱的女人。我们要分别女人的灵魂和肉体是不可能的。我们爱一个女人，不单是爱她外表的曲线美，并且也爱她的举止、她的仪态、她的眼波和她的微笑。那么，这些是属于肉体的，还是精神的呢？我想没有人能回答出来吧。



心·痕·笔·记

“享受”并不是某时某刻的快乐最大化，而是一生一世的快乐总量最大化；不是今朝有酒今朝醉，只顾现在，不顾将来，而是既顾现在，也顾将来，让自己的人生丰盈、充实。

我要笑遍世界

[美国]奥格·曼狄诺

我要笑遍世界。

只有人类才会笑。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而哭号哀鸣，然而，只有我才具备笑的天赋，可以随时开怀大笑。从今往