



目 录

CONTENS

上 册

我是独孤求败我怕谁	朱近朱(1)
野草·题辞	鲁 迅(7)
孙行者与张君励	胡 适(9)
鹭 鸶	郭沫若(13)
新生活	胡 适(15)
生活减压秘方	张天钧(18)
扫地歌	忆明珠(21)
白 痴	纪伯伦(24)
流 星	谢冰莹(28)
读书与看书	林语堂(36)
人生九章	鲁先圣(38)
居安思危	赵家新(44)
月 台	艾 雯(46)
木石与钢铁	秦 松(49)



多棱镜·····	张艳姝(51)
朋 友·····	张艳姝(53)
青春的接力·····	赖济煌(55)
大自然的启示·····	松下幸之助(57)
悲悯的档次·····	大 卫(62)
失落的一角·····	颜如玉(66)
点燃动力之火·····	林裕盛(69)
诚 实·····	张艳姝(73)
助人与优越感·····	吴 心(74)
网思想的小鱼·····	徐 鲁(78)
抒情在村庄的腹地·····	袁伟军(80)
小雨丝丝·····	郁 叶(85)
理想中的女性·····	林语堂(87)
爱和信任·····	三 毛(94)





智慧的灯	颜如玉(101)
智 慧	颜如玉(104)
点“纱”成金	张秀季 编译(106)
重视别人	杨穗芳(109)
宽恕伤害过自己的人	张守管(112)
长成一顆珍珠	左克平(115)
人生箴言	池田大作(117)
竞争人生	陈大明(119)
散淡的人生	李 胜(122)



3

下 册

假如还有来生	三 毛(125)
寻找痛苦	王重旭(127)
摘录与随想	赵 嫣(130)
不自由,毋宁死	覃卓颖(134)
灵魂在高处	大 仙(136)
音乐以外	秋 心(138)

永恒的信念	王银泉 译(143)
云和鸽子	羊令野(148)
自然之道	M·伯罗蒙塞尔(151)
动物的智慧	林 夕(154)
生活是美好的	契诃夫(159)
喂,不要急.....	阿黛儿·安格尔(161)
怎么比?	佚名(164)
学会赞美	娄萌池(166)
青 鸪	江 碧(169)
补丁的声音	张绍民(172)
青春无“战痘”	曾 光(175)
转身,爱渐渐下沉.....	忆 珠(177)
九月,我们想淋湿.....	珠 儿(181)
爱是生命的感动	叶 倩(183)



没有忧伤,只为忘记	莫言(187)
比爱情更美丽	秋香(191)
如果一切可以忘记	欣萍(195)
永远的 Nike 外套	艾欣(201)
校园旧事·用电斗争	莲娜(211)
俏皮乐丫丫	万淑陵(214)
可爱的“喇叭”先生	李杰(220)
武大郎的传奇	李艳娟(223)
给自己打个活结	如昔(226)
胆小鬼	菊菊(232)
四张文稿纸数	谢冰燕(237)
哇噻,最酷的	梅思繁(241)
草莓酸奶	王娜(245)



假如还有来生，我愿意再做一次女人。

假如还有来生

〇〇……三 毛

我的这一生，丰富、鲜明、坎坷、也幸福，我很满意。

过去，我愿意同样的生命再次重演。

现在，我不要了。我有信心，来生的另一种生命也不会差到那里去。

我喜欢在下次的空间里做一个完全不同的人，或许做一个妈妈。在能养得起的生活环境下，我要养一大群小孩和他们做朋友，好好爱他们。

假如还有来生，我愿意再做一次女人。

我觉得目前做为一个男人，社会的背负力，被要求的东西比女人多得多，我不喜欢。

是否有来生，谁也无法回答。

命运的拨弄，使我们身不由己地离离合合。



十八年前，当我第二次出国的时候。有两个妈妈，各带一个女儿，在香港一家伊人服饰店选购衣服。其中一个女儿就是我，当时我的手中拿着一件翠绿色的旗袍。耳边传来服务员的声音：“你看，你看！那就是林青霞，演《窗外》的那个女学生。”

我不禁抬起头去看，就像看到现在《滚滚红尘》里的国中女生头的林青霞，我看她的时候，手里还握着旗袍，心中有一种茫然感，好像不只是看着她而已，这时候耳边传来的是妈妈的声音了：“这件旗袍，你到底要不要？”我说：“好，也好。”妈妈就帮我买了。我跟自己说：“这个女孩即将进入她的电影事业，她的前途会怎样？而我又要远走欧洲去，我的未来又在哪里？”

这样一交错，睽到十多年。我和秦汉、青霞三个人，因为《滚滚红尘》的工作关系，成为很谈得来的好朋友。

回忆起初见青霞的情景，想及命运的问题，真是一个谜。

现在依然陷入那种难以解脱的烦恼和痛苦——为写不出更好的作品，为不能超越自己。



寻找痛苦

○○……王重旭

自从人类的祖先亚当和夏娃偷吃了上帝禁果，人类就注定了要经历种种磨难。但是，人类并没有心甘情愿地承受命运的安排，苦苦地追求理想，追求幸福，追求解脱。因为追求本身就是一种奋斗，所以在追求的过程中有时难免得到的是烦恼和痛苦。

我的一位朋友十几年如一日，埋头写作，常常捧着那一篇篇退稿叹息，然而，他锲而不舍，后来，他成功了。我去向他祝贺，我想他一定很幸福。谁知他说，成功只给他带来片刻的激动，而现在依然陷入那种难以解脱的烦恼和痛苦——为写不出更好的作品，为不能超越自己。的确是这样，我想起我年轻的时候，有人对我说，奋斗吧，年轻人，获得成功便获得幸福。



现在我知道了，人人都可以获得成功，但不能人人都获得幸福。只要你还在追求，你就摆脱不了烦恼，你就没有幸福。有些人所感觉到的那种幸福其实不是幸福，而是一种满足，是放松，是停滞。然而，生命的意义却在于不断地奋斗不断地追求不断地进取，当你缺少了这一切之后，你生命的意义也就消失了。

人生就是这样，生命的意义在于不断追求，而追求的实质就是痛苦。有一天，电视中播放了一段舞蹈——《雄鹰迪斯科》，两只矫健的“鹰”在强烈的迪斯科节奏中狂飏般起舞。这两只“鹰”，是两个年轻漂亮且又潇洒的小伙子。然而，他们都失去了右腿，这迪斯科是用一只腿来跳的，悲壮极了，有如贝多芬那首著名《命运》交响曲。人们激动不已为他俩鼓掌，他们成功了。然而，他们会因此而幸福吗？不，不会的，他们获得的只能是更大的痛苦，因为他们获得人们掌声的同时也获得了人们的同情和怜悯。对一个不屈从命运的强者来说，有什么比同情和怜悯更令他痛苦呢？

痛苦的意义不在肉体而在心灵。文明人比野蛮人

128 要承受更大的痛苦；有知识的人要比无知的人经历更

大的痛苦；感情丰富的人要比感情淡漠的人承受更大的痛苦。一个人不屈从命运的安排，就要挣扎，就要奋斗，就要比安分守己满足现状无所求者经历更大的磨难，饱经灵魂折磨，经历痛苦的洗礼，才能真正丰富自己，才算真正地活过。

禅家讲“安详”，这种安详，就是要人们保持内心的平静，平静就是无欲，无欲就是无所求，就是满足，于是便幸福。但是，如果人们都满足了，都安详幸福了，那么社会还如何发展，人类还如何进化呢？平静的心灵是一潭死水，只有狂飚突起，充溢着风风雨雨的心灵才是真正的生命。

既然追求的本身就是痛苦，
既然奋进的历程充满痛苦，
既然生命的意义在于痛苦，
那么，我愿意寻找痛苦！



向往无论是平庸的或是崇高的，当我们扪心自问时，会发现我们向往的是自身的平静啊。这真正的心灵上的平静是我们最缺少的。

摘录与随想

○○……赵 嫣

我们自豪地拥有冥冥赋予的想像力和追求美好的欲望，所以我们的向往也无穷无尽。我听见无数种向往在说：“周游世界”、“我喜欢的人喜欢我”、“钱”……我自然也按照自己的向往为自己设计过无数的未来，但总是稍一长大就在一顿自嘲后把其中的一个从心里擦掉了。

可我永远擦不完，无论它们有多荒诞，我仍然需要它们。我想是因为它可以没有目标般真实，却可使我们感到达到目标的快乐、幸福。

可是，快乐是绝对的吗？钱会使我们绝对快乐吗？

130 我喜欢的人绝对不会给我带来泪水吗？当我提出这些

时，大家都说我很麻烦：向往本来就是让自己“笑笑”，何必偏往实际里面扯？我也吐了吐舌头，知道这是该糊涂的事，我想这大概就是为什么仅一个人就会有许多种向往的原因。

为什么会想到上面这些呢？因为我几天前在《情人哲学》里看到了这样的故事：

一个明媚的下午，一个衣衫褴褛的渔夫安闲地躺在一条破船里打盹；一位穿着入时的外国游者正为迷人的景物拍照。照相机的声音把渔夫弄醒，旅游者便和渔夫攀谈起来，当他们谈到今天实在是打鱼好天气，渔夫却说不打算出海，因为早晨打的鱼已够他这两天吃的了。旅游者望着他结实的臂膀、刚才他午睡时躺的破船，放下了照相机，说道：“当然，我不想干预您的私事，但请您想一想，要是您今天出海两次、三次甚至四次，那您就可以捕到五六十条甚至一百多条青花鱼……请您想一想。”

渔夫点点头。

“要是您不只是今天，”游客继续说，“而且明天、后天、每个好天气都出去捕二三次，或许四次——您



知道，那情况会怎样？”

渔夫摇摇头。

“不出一年您可以买辆摩托，两年就可再买一条船，三四年说不定就有了渔轮，您当然可以捕到更多的鱼——有朝一日会拥有两条渔轮，就可以……”他兴奋得一时说不出话来了，“您就可以建一座小冷库，也许可以盖一座罐头厂，您可以坐直升机飞来飞去找鱼群，用无线电指挥您的渔轮作业。您可以取得大马哈鱼的捕捞权，开一家活鱼馆，无须通过中间商就把龙虾运往巴黎，然后……”外国人兴奋得又说不出话了。“然后，”他说，但是由于激动他又语塞了，渔夫拍拍他的背，像是拍着一个吃呛了的孩子。“然后，怎么样呢？”他轻声问。

“然后嘛，”外国人以幽默的兴奋心情说：“然后您可以逍遥自在地坐在这里的港口，在太阳下打盹——还可以眺览美丽的大海。”

“我现在这样做了，”渔夫说，“我正悠悠自得地坐在港口打盹，只是您的咔嚓把我打搅了！”

读了它，我对自己的向往、对所有人的向往困惑

起来：我们究竟向往什么呢？是向往现在吗？向往最终给我们带来什么呢？给我现在吗？不是的。那位旅游者在亢奋地道着心中光明无限的未来，也许为了这种向往已在床头刻下名言以自勉，正在到处奔波却乐此不疲，将在睡梦时一再进入向往之圣地。而渔夫的微笑会使他皱眉，会使他沉默，会使他迷茫，像我一样。

因为我们并没有真正明白我们向往什么，当那位旅游者真正达到了他的理想，沐浴在自豪、胜利之光时，而后呢？他会坐在自己金碧辉煌的家中永远大笑吗？我又想到，当孔繁森无私无悔地扎根西藏，扶济那些让人辛酸的穷人，他向往过鲜花、掌声或名垂千古吗？不是的。向往无论是平庸的或是崇高的，当我们扪心自问时，会发现我们向往的是自身的平静啊。这真正的心灵上的平静是我们最缺少的。

其实我们的向往只有一个。



不自由，不如死。吃你这种饭，给我一座金矿我也不干。

不自由，毋宁死

○○……覃卓颖

瀑布叹道：“我得到自由时，便有歌声了。”

——泰戈尔

一只骨瘦如柴的狼，因狗总是跟它过不去，好久没有找到一口吃的了。这天遇到了一只高大威猛但正巧迷了路的狗，狼真恨不得扑上去把它撕成碎片，但又寻思自己不是对手。于是狼满脸堆笑，向狗讨教生活之道，话中充满了恭维，诸如仁兄保养得真年轻、真令人羡慕云云。

狗神气地说：“师傅领进门，修行靠个人。你要想过我这样的生活，就必须离开森林。你瞧瞧你那些同伴，都像你一样脏兮兮的，饿死鬼一样，生活没有一点保障，为了一口吃的都要与别人拼命。学我吧，包你不愁吃喝。”

“那我可以做些什么呢？”狼疑惑地眨巴着眼睛问。



“你什么都不用做，只要摇尾乞怜，讨好主人，把讨吃要饭的人追咬得远远的，你就可以享用美味的残羹剩饭，还能够得到主人的许多额外奖赏。”狼沉浸在对这种幸福的体会中，不觉眼圈都有些湿润了，于是它跟着狗兴冲冲地上了路。路上，它发现狗脖子上有一圈皮上没有毛，就纳闷地问：

“这是怎么弄的？”

“没有什么！”

“真的没什么？”

狗搪塞地说：“小事一桩。”

狼停下脚步：“到底是怎么回事？你给我说说。”

“很可能是拴我的皮圈子把脖子上的毛磨掉了。”

“怎么？难道你是被主人拴住生活的，没有一点自由吗？”狼惊讶地问。

“只要生活好，拴不拴又有什么关系呢？”

“这还没有关系？不自由，不如死。吃你这种饭，给我一座金矿我也不干。”

说完，饿狼扭头便跑了。



思想在高飞，我低着头，在慢慢地走，慢慢地走，
在时间的进程上，我的生命向一个希望追求。

灵魂在高处

○○……大 仙

两年前，一位女孩让我看她写的诗，有一句写得很贵族：“灵魂在高处……”

这使我突然想起洛尔伽的诗句：“思想在高飞，我低着头，在慢慢地走，慢慢地走，在时间的进程上，我的生命向一个希望追求。”

灵魂在高处，不知所系；情感在高飞，不知所钟。但有时，我确乎在追寻一种茫然的光明，一种切入人生之后的远离。

像那个女孩那样，我一直想让自己永居高处，但有时又必须跌下来，狠摔一下，然后看到自己的影子扬长而去。

渴望一种有力量的人生，那就是由高往下直落。