

彻悟人生

——
洒脱生存的艺术

张瑞君 著



山西经济出版社

彻悟人生

——洒脱生存的艺术

张瑞君 著

山西经济出版社

引言

朋友，你看，千千万万，万万千千的少男少女，大男大女，老翁老妇，在都市、在乡村、在广阔的天地间，匆匆忙忙，艰难跋涉。他们在干什么，他们是为求财，为求名；是为寻找欢乐，还是在寻找痛苦？他们每个人都在编织自己的梦，圆自己的梦，或一往无前，或曲折行进，或迷离徬徨。人类从盘古开天以来，不论生存了多久，将来还会生存多久，有一个既简单而又严酷的事实，对于每个人，死亡是必然的。死亡给生命下了定义，划定了时空。相对于时间、空间，人生太短暂了。短暂的一生何苦忧虑缠身，短暂的一生何苦恩怨重重，短暂的一生何苦扭曲了自己的灵魂。这一声声慨叹道出了人们对潇洒人生的追寻。

我想走向潇洒的人生，并把自己的思索奉献给所有希望享受闪光而潇洒人生的读者。白雪茫茫的旷野，我呼吸着清冷的空气，踽踽独行，在沉思。凉风

习习的秋夜,我对着繁星点点,在寻觅。我为人生欢歌,我为人生感慨。我因思索而欣悦,我因思索而苦恼,欣悦中有苦恼,苦恼后有领悟,我的文字中流淌着我的热情、滚动着我真诚的灵魂。

只有博大胸怀,领悟了人生真谛的人,才有可能在心灵上潇洒;只有具有自信,不骄不馁的人,才可能在气度上潇洒。这就是我所向往的真正意义上的潇洒人生。在“潇洒”一词满天飞的时候,我鄙视华而不实、浮浅的“潇洒”,同时力图想给读者一点真正的启迪。当你刻意追求潇洒,让人欣赏你的潇洒时,你已经失去了潇洒;当你自自然然,实现了自我的真正价值,体现了自我的独特风姿,无意潇洒的时候,你便走向潇洒的人生。

目 录

引言	(1)
领悟幸福的真谛	(1)
1. 赤橙黄绿青蓝紫	
生活是什么颜色	(1)
2. 幸福的意义是什么	(4)
3. 热情是人生的太阳	(7)
4. 幻想是人生富有的阶梯	(11)
5. 兴趣是人生幸福的源泉	(12)
6. 幸福与希望同在	(15)
7. 知识能架上幸福的彩桥	(17)
8. 有个安乐窝,人生才潇洒	(20)
抓住命运这个精灵	(25)
1. 自如地弹好命运交响曲	(25)
2. 坚韧不屈,命运在你手中	(28)
3. 一片冰心在玉壶	(30)
4. 地狱门前话洒脱	(33)
如何实现自我的价值	(37)

1. 认识自我 超越自我 (37)
2. 人生是个大舞台 还是演你自己好
..... (41)
3. 天生我才必有用 (45)
4. 人这一辈子 什么角色也得演
..... (48)
5. 乘风破浪勇追求 (50)
6. 人生的乐趣在创造 (53)
7. 咬住理想不放松 (55)
8. 干就干个痛快 玩就玩个自在
..... (58)
9. 善于推销你自己 (60)
10. 巧妙地利用人生有限的空间
..... (62)
11. 果断慎重作选择 (64)
12. 看谁抓住机遇这个精灵 (66)
13. 人挪活 树挪死 狡兔有三窟
..... (69)
14. 跳好过去现在未来的三步舞
..... (71)
15. 长风破浪会有时, 迷途知返显英雄
..... (73)

如何提高自我的素质 (78)

1. 听听别人言 妙处不可言 (78)

2. 长江入胸怀 接纳大世界 (80)
3. 群子坦荡荡 让一步天高地阔
..... (82)
4. 明日愁来明日愁 (84)
5. 投入大自然的怀抱 别忘了享受诗情
画意 (87)
6. 守住真诚不放松 (90)
7. 孤独是一杯醇香的酒 (91)
8. 学会在嫉风妒雨中前进 (94)
9. 紧张时刻要轻松 (96)
10. 有傲骨而无傲气 (100)
11. 心永远向往真善美 别常盯着阴暗
面 (104)
12. 真诚的微笑值千金 (106)
13. 以人为镜妙处多 (108)
14. 忘掉缺陷能轻松 (110)
15. 嫉妒之人活得累 (113)
16. 可怜无补怒伤神 (114)
- 辩证地认识人生、拥有洒脱的人生 ... (117)**
1. 三百六十行 看谁玩得妙 (117)
2. 无过无不及 自由又自律 (119)
3. 奋斗不可超限度 心中有份悠然自得
..... (121)
4. 该糊涂时要糊涂 (124)

- (08) 5. 太贪婪者太贫穷 (125)
6. 莫被虚名误一生 (128)
- (28) 7. 干吗与自己过不去 自寻烦恼太无聊
(48) (130)
8. 摆脱失恋的苦恼 (134)
- (58) 9. 神秘而又简单的缘分 (137)
- (08) 10. 参透爱情这一关 (139)
- (10) 11. 勿要事事求回报 (144)
- (18) 12. 善有善报非虚言 (146)
- (28) 13. 太清闲者太无聊 (148)
- (00) 14. 有钱未必是幸福 (150)
15. 轻挥手告别昨天的不幸 (152)
- (10) 16. 别让失望缠住你前进的双脚
(20) (155)
- (30) 17. 拿得起来放得下 勿畏流俗失幸福
(01) (157)
- (81) 18. 莫让悔恨困绕你 (161)
- (11) 19. 割去怯弱的毒瘤 (163)

领悟幸福的真谛

1. 赤橙黄绿青蓝紫，生活是什么颜色

我们生活在人世间，为了什么？什么样的人生才是幸福的人生。幸福是什么滋味？什么是痛苦，痛苦的滋味是什么，痛苦何来……。千百年来，这类问题似有答案，无数哲人回答过它们，而且力求回答得既合理而又准确。然而，又令后人觉得既朦胧而又抽象。

生活是欢乐与痛苦的协奏曲。

你用快乐的心态、欣喜的眼睛看人生、看世界，世界便充满欢乐，象个大花园。人生便充满幸福，是一首优美动听的歌。你被痛苦、失望、忧愁，懊悔所困

挠，你便用忧伤的眼睛看世界，看人生，世界便可能是苦难的渊藪，人生便是一段苦难的历程。

因此，生活中需要辩证法，辩证地认识人生可以打破外在和自为的很多束缚，从对立统一的角度理解人生。苦与乐、生与死、穷与富、伟大与渺小、坚强与软弱……这些人生面临的无数课题，皆可以转化、皆是相对的。泰戈尔《飞鸟集》中说：“鸟儿愿为一朵云，云儿更愿为一只鸟。”《围城》说得好，城里人想出去，外边的人想进来，生活就是这样。无钱的向往有钱的，但有钱后心中只有一个钱，反倒空虚得很。普通人羡慕名人，而名誉有时也是一种沉重的负担，被虚名误一生，到头来是名不符实一场空。生活坎坷的，羡慕一帆风顺的，而一帆风顺的人，却觉得一生平淡无味，没有尝到人生的千百种滋味。你要辩证地看人生，你的心灵就博大，你就感到人生不是如此累，背上总压着个想甩也甩不掉的大包袱。

人就是这样奇怪、饱食终日，无所事事的人，本来应该快乐，但却烦恼多。我有一个邻居，文化大革命中，她的丈夫关进了牛棚，自己从城市被赶到农村。一边劳动，一边照料两个孩子，她整日为生计而奔忙。她全然忘了自己是一所理工科大学的高材生，变成了一个农家妇女，什么农活都会干。自己种菜，自己做衣服。八十年代，丈夫恢复了工作，担任了某个厅的领导。然而自己五十多岁，在机关呆着无所事事，生活很悠闲、舒服，但她却心烦意乱，深感自己老了，闲了，她越来越感觉到生活的空虚。有一天，她突

然提出要去一家电脑公司工作,而且还很坚定,她再也不想过一张报纸看半天的日子了。她不但搞了电脑,而且成为这家电脑公司的业务副经理,忙得不可开交。可人也年轻了,走起路来充满了青春的活力。人们都觉得他变了一个人。放着清闲不清闲,忙忙碌碌却快乐无比,你说怪不怪,怪吗?其实也不怪,因为追求才是人生幸福的源泉。

我们别羡慕“莫道桑榆晚,为霞尚满天”我们应该及早领悟人生追求的意义。契诃夫说,“感到自己在这个世界上是件多余的装饰品,那是很难堪的,活着而又没有目标是可怕的”工作实在是幸福的源泉之一。人如果没有事做,完全成为一个闲人,他就茫然若失,不知所措。我听过老将军退休后倒垃圾的故事,我见过退休老工人不缺钱花,偏要开个小卖铺,或者当门卫……人同此情,情同此理,没有追求,生命之花便容易凋谢。人应该活到老,追求到老。这样,你的一生便永远幸福快乐。曹操有“老骥伏枥,志在千里。烈士暮年,壮心不已。”的咏叹。王勃有“老当益壮,宁移白首之心”的名言。英国首相撒切尔夫人,红极一时的世界风云人物,离开唐宁街10号前,向来参加告别晚会的各界知名人士宣布:“生命始于65岁。”她还要从65岁开始,“为未来而工作”。人的追求是无终点的长跑,开始于人之初,孩子追求开口讲话、行走,然后追求知识,青年追求理想与婚姻。中年追求事业有成,思想成熟,老年追求老有所为。追求与生命同在,终点是生命结束。因此,人并没有最

终目标，一个目标达到了，便又有了新的目标。

你不要傲气十足，也不要软弱自卑，你应该明白，你是天地间独特的精灵，你是一个独具形体和精神的人。你有知识，但你的物质并不富裕，我在一次演讲中曾说：“上帝告诉我，你们这些从事精神产品的人，心灵太丰富了，不能让你的物质也太丰富了。不然，人世间就太不公平了。”我常常这样安慰自己。别人能有“我不下地狱，谁下地狱”的勇气，我们只要投身于自己的事业就很幸福了。巴金说：“理想……，我指的不是化妆品，不是空谈，也不是挂在人们嘴上的口头禅。理想是那么鲜明，看得见，而且同我们的血肉相连。它是海洋，我好比一滴水；它是大山，我不过一粒泥沙。不管我多么渺小，从它那里我可以吸取无穷无尽的力量。拜金主义的“洪流”不论如何泛滥，如何冲击始终毁不了我的理想。问题在于我们一定要顶得住，我们要为自己的理想献身。”真正的幸福属于有所追求，为理想而献身的人。

2. 幸福的意义是什么

幸福是一张无弦的琴，

幸福是一幅抽象的画，

谁彻悟了它的含义，

谁的人生就灿烂辉煌

——拙作《人生断想》

究竟什么是幸福？天下什么人活得最幸福。是

有雄壮体魄的人，是有美丽外貌的人，还是有充裕的物质享受的人，或者是有超群天赋的人，皆不是。强壮的气魄也许会因疾病和年老而衰弱，青春的容颜会老去，先天的天赋究竟能有多大容量，一切是幸福的原因之一，但都会随着时间和条件的改变而改变。此一时，彼一时也。只有具有博大胸怀，既能接纳顺境、也能接纳逆境。成败不馁，方称洒脱；宠辱不惊，才真正领悟了人生。

十几年前，我实际接触了这样一件事。这个故事我讲了很多次，给我的朋友、学生，特别是那些自怨自艾、自以为是天底下最不幸的人讲过多少遍。当我拿起笔再次叙述这个故事时，仍然热血沸腾，激动万分。五十年代在南京某大学音乐系赴京汇报演出中，一位窈窕的女子拉着小提琴，那优美而动人的酒窝，秋水般明瞬的眼睛，娴熟而投入的演奏，深深地打动了前来观看的当时北京某乐团的首席小提琴王某。第二天，这位年轻活泼的妙龄少女，一边唱歌，一边跑着往自己房间走。在转弯处正好撞了一位潇洒的男子，饭里的菜汤洒在小伙子的中山装上。这是一位刚毅而大度的小伙子，姑娘抬起头，一边道歉，一边掏出了手绢，脸上蓦然飞上了两朵含羞的红晕。女子要替他洗衣服，他说什么也不肯。他说：“我看过你的演奏，功底不错，悟性也好，将来会有作为的。”他们互通了姓名，以后便简单认识了。小伙子辅导了几次演奏技法，姑娘便南下回校了。毕业分配了，姑娘正好分到了王某在的乐团。谁知二个月前，小伙子早被

打成了右派，到矿山劳动去了。这位姑娘深深折服小伙子的坦荡，对事业的追求以及坚定的人格，便写信表示自己关心。谁知小伙子只有简单地劝她别再写免受牵连的信。这位只有二十二岁的女大学生，毅然到了矿山，尽管小伙子极力劝阻、反对，这位女子坚决不回北京，三个月后这对年青人在矿山结合了。姑娘挑水、做饭，为下井劳累一天、腰酸腿疼的丈夫按摩、搓背。矿山的生活那时艰苦而单调，年复一年，姑娘在小学教书，丈夫每天两头黑，在井下挖煤。这里没有他们施展音乐才华的地方，只有一只手风琴伴随着他俩。过了几年，丈夫也调上来教书。他们不屈服命运，努力工作。后来丈夫当了中学校长，并且是出色的数学教员。妻子教语文，是教学骨干。音乐反倒成了他们的业余爱好。当我见到他们时，已经四十多岁的人了，仍然是青春焕发，那位丁老师，脸上仍留着青春的风韵。有人问她，你的同学都成了名，有的当了作曲家，有的当了歌唱家，有的因演奏而一举成为著名音乐家。你远在矿山，不觉遗憾吗。她很有感慨地说，我走过十分充实的人生，酸甜苦辣都尝了，矿山的人纯朴、善良，我很幸福，特别是王老师，她是真正的男子，干一行，爱一行，忠于爱情，即使留在北京，也未必能找下他这样的男子。我们两个儿子，都考上大学。他们在矿山学会了艰苦、顽强与奋斗。我自豪、愉快、满足，这位丁老师讲话时，洋溢着无限的喜悦。她说她的工资、住房，在北京也不一定比得上。她讲话时没有一丝的感伤，没有一丝的哀

怨。但可以想象他们夫妇二人二十多年经历了多少苦难。可是，从她的滔滔不绝的语言中，我们可以感受到他们的高尚的人生态度。

看来幸福并没有一个模式。人要为自己设计理想，但不能因为自己设计的理想遭受挫折，或无法实现便自暴自弃。你应该象一颗松树的种子，抛在任何地方都要发芽生根。不论在任何时候、任何环境，都要勇敢追求，努力奋斗。同时，人们的欲望是无穷的，别总把自己与别人比。俗话说人比人得死，货比货得扔，因为人总爱拿自己的短处与别人的长处比。幸福在哪里，就在自己的心坎里。你认为你幸福，你就是天下最幸福的人。我讲的王、丁二位老师，他们够不幸的。可是他们觉得自己非常幸福。赤澄黄绿青蓝紫，幸福是什么色彩。幸福象生活一样多姿多彩。幸福没有模式，有的人苦中求乐，有的人生在福中不知福。有的人索取了一生，觉得自己是个弃儿，生活得最无聊。总而言之，你有追求，你就不怕曲折，你豁达地看人生，你便可以找到幸福。

3. 热情是人生的太阳

地球上没有太阳的照耀，人类只能在暗夜中生存。人生的历程也需要太阳的照耀，热情便是人生的太阳。车尔尼雪夫斯基说：“生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”

世界上的芸芸众生，哪一个有成就的人，哪一个

活得充实的人，不是具有火一样的热情呢？热情会使穷人变成富翁，使愚者变成智者，使流浪汉变成语言大师，使贫弱的身体变成健康的生命。热情还可以使一个人忘记衰老，而永葆青春。人生一定充满着坎坷，如果能在人生不幸的苦海中品出滋味，则更需要对人生、对自然、对社会充满热情。

热情是潇洒之人最普遍的标志之一。有些人把重复的事情看得索然无味，把吃饭、工作等天天必须重复进行的事，看作是一种负担。甚至抱怨，人要是不吃饭，或者吃一顿饭该有多好。热情在生活中的重要，就如同沙漠之中需要绿洲，饥饿的人需要食物一样。同样是到乡村野外散步，有的人感到索然无味，觉得不如回家睡觉。而有热情的人却会对周围的不少东西感兴趣。如鸟儿的自由啁啾，多姿多彩的野花，起伏的山峰，绿油油的农作物等，都会使他心旷神怡。艾青说：“假如人生仅是匆匆过客，在世界上彷徨一些时日。假如活着只求一身的温饱，和一些人打招呼、道安。不曾领悟什么，也不曾启示过什么。没有受人毁谤，也没有诋骂过人。对所看见的，所听见的、所触到的，没有发表一点意见。临死了，对永不回来的世界，没有遗言能不感到空虚的悲哀吗？”不论你一帆风顺还是充满磨难，请让热情来照亮你生命的航程。那么，风平浪静时你从容地享受人世的无限神奇，激浪排空时，你豁达地欣赏自我的生命力量。

庐隐《丽石的日记》中说：“人生若无感情维系，活着究有何趣？春天的玫瑰花芽，不是亏了太阳的照

拂，怎能露出娇艳的色泽？人类生活，若缺乏情感的点缀，便要常沦到干枯的境地了。”我们的人生太短暂了，生命的时空是如此狭小，那么，我们千万不要作井底之蛙。只看到一隅天空；我们千万不要作金笼中的小鸟，只一味欣赏自己的羽毛；我们不要仅仅围绕自我，一切喜怒哀乐皆离不开本身。我们应该善于从别人的快乐中得到快乐，善于从欣赏国家、民族的兴旺中得到鼓舞，善于从大江大河的澎湃中看到力量。请用热情的眼光去观察事物，请用豁达的胸怀去接纳事物，那么，世界上的许多事物都会向你绽开笑脸的。王蒙《青春万岁》：

所有的日子，所有的日子都来吧，
让我们编织你们，用青春的金线，
和幸福的璎珞，编织你们

……

是单纯的日子，也是多变的日子
浩大的世界，样样叫我们惊奇
从来都兴高彩烈，从来不冷漠
眼泪、欢笑、深思，全是第一次

生活是船，热情便是帆。热情是使你走向成功的动力，你对什么都无所谓，你便什么也得不到。当你投入到生活的洪流之中，追求理想的时候，你便有了热情。热情是一种充实的生活态度，是一种信念。你认为人生是一幅五彩的画，生活中很小的事情都会给你带来乐趣，你还会兴致勃勃地计划着明天的事。你会发现世界太丰富了，你仿佛是花海中的蜜蜂，人