

第一章

掌控内心,才能掌握命运

我们试图掌握命运,到头来却总被命运捉弄;我们试图探讨人生,到头来却发现人生如梦;我们试图张扬个性,到头来却往往被群体同化。“人生不如意,十之八九”,既然无法掌握命运,我们就顺其自然,找到内心的自我,做到不迷失自己,达到内心的平和! 生命简单一点,快乐也会长久一点!

01 好的心境,让你永远年轻

让自己永远保持良好的心境,你就会永远年轻。烦闷能摧毁人的活力,消磨人的意志,忧愁会使人衰老!

要懂得忘却。人生最大的痛苦缘自追求完美,要知道,真正的光明并非没有黑暗的时刻,只是永远不为黑暗淹没罢了。我们的生活也是一样,忍着疼痛奔跑,带着泪光微笑,这才是真正的生命。忘了一些破坏自己心情的人和事吧!为什么要用别人的错误来惩罚自己呢?忘却曾给自己带来的难堪,何必让那些往事老是在自己的心里化脓、结痂、再裂开呢?那只会让自己陷入痛苦中无法自拔。忘却别人对自己的评价吧!生活勿须刻意,只要随意、率性,生活是自己的,何必管别人去怎么想?忘却别人对自己的伤害吧!坚信一点,别人对自己的帮助是有意的,对自己的伤害是无意的。为什么要忽略别人有意的帮助,而偏要执着于无意的伤害呢?

要懂得放弃。人生如戏,每个人都是自己生命中的唯一的导演,只有懂得放弃的人才能彻悟人生,笑看人生,始终拥有一个好的心情。“舍得舍得”,有舍才有得。有时,放弃不一定是一无所有,它会意味着另一种获得。放弃城市的舒适,你可能会得到清新的山花;放弃手中的权力,你可能会得到温暖的亲情;放弃眼前的虚荣,你可能会得到永远的掌声……学会放弃吧,放弃屈辱留下的敌视,放弃心中难言的负荷,放弃费尽精力的争吵,放弃没完没了的解释,放弃对虚名的争夺……学会放弃,我们才能轻装前进,真正解放自己!

要懂得欣赏。用欣赏的眼光看待人和事,我们会更幸福。其实,每个人身上都有优点,也都有缺点。我们何必要带着放大镜看人,而不带着望远镜去欣赏呢?晶莹的雪山有着冰清玉洁的美,潺潺的小溪有着清秀自



然的美，波澜壮阔的大海有着宽广豪放之美，每一种美都给人不同的震撼。每一个人都是有血、有肉、有灵魂的，每一个人也都有着不同的美。但金无足赤，人无完人。用放大镜去看，我们在看到美的同时，更多的看到的是人的缺点，这些缺点严重影响了我们的审美观，渐渐地，渐渐地，我们的眼中只剩下缺点，我们的心中只剩下挑剔；望远镜欣赏到的，是整体的美，我们会看到别人的优点在闪光，我们会感动，我们会快乐，我们会感到幸福，从而我们的生活也会充满阳光。

好心境对于我们那样重要，健康与美丽，如若没有一份好心境，犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情与我们形影不离，它牢牢黏附在胸膛最隐秘的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，梦中也滴泪。

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着，活跃着，生长着，更迭着，强有力地制约着我们的生存状态。可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。

心情是我们的收割机呢！如果你懊丧，收获的就是退缩畏葸和一事无成；如果你落落寡合，只一味地倾诉苦难，朋友最终会离去，留你孑然面对孤灯；如果你昂扬，希望永远微茫的闪动，激你前行。

如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命每一寸光阴，如果你愿为这个世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面向太阳，那么，请保持一份好心境。

让沉稳、宁静、广博、透明的心，覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此不再因外界的风声鹤唳而瑟瑟发抖，不在因世间的荣辱得失而锱铢必较，不再因身体的顿挫不适而万念俱灰，不再因生命的瞬忽飘逝而惆怅莫名……

人生因此健康，因此壮丽。

02 简单生活,把幸福握在手中

人生天地之间,若白驹过隙,倏忽其间。在这短短几十年的生命旅程中,我们真正需要的东西又有多少呢?试想一下,人活着需要呼吸,所需的仅是一口新鲜空气而已,而这空气又是大自然无偿赠予我们的;人活着还要吃饭,以维持生命能量之所需,而食物只要能果腹、满足生命需要就可以了;人活着还要穿衣,而穿衣仅仅是为了御寒,此外再有个能容三尺之躯躺下睡觉的地方就行了。除此之外,其他的东西对于我们来说都是有更好,少亦无不可的。

作为地球的一员,我们人类和其他动物的基本需求是一样的,我们的祖先不是连衣服都不穿还照样生活得优哉优哉吗?随着社会的向前发展,人类似乎越来越多地把自己的聪明才智用于制造一些于我们自身意义不大的东西,人类的行为似乎正一天天地远离我们的人生本质,物质文明的高度发达使我们像坐在一辆高速运行的无轨电车上,风驰电掣地奔向那绚烂而渺茫的所在,而失去了我们本该固守而珍视的简单生活。

回想那离我们并不遥远的农耕文明时代,那时人们所求甚少,一亩地,三分田,老婆孩子热炕头,日出而作,日落而息,人们顺应着自然的节拍,生活得安逸惬意。虽然那个时候物质生活并不富足,仅能填饱肚皮而已,但人们内心是富足快乐的,因为人们没有什么欲望,所以在他们脸上呈现出的是一副安详闲适的神态,那种田园牧歌式的生活令今人遐想不已。

再看看我们现在的生活,物质生活已是今非昔比。想吃什么就吃什么,可我们已没有了胃口;想穿什么就穿什么,可我们又没有了穿的兴致;出门以车代步我们依然疲惫不已,进门有沙发高级席梦思我们却夜夜失



眠。人们欲壑难填既造成了物质的极大浪费，耗费了有限的资源，造成了环境的污染，还破坏了宁静的心境。现代人生活越来越好，健康和心情越来越糟就是明证。

美国作家梭罗在《瓦尔登湖》中用自己的实际行动告诉我们：只有简单的生活方式才是我们人类真正需要的。他在深山密林里，在瓦尔登湖边，自力更生造小木屋，种庄稼，打渔，过着自足自给的农耕生活。在这种生活中梭罗找到了生活的真正价值和意义，因为这种生活最贴近生活的本真，在简单中蕴含着生活的真谛。

我们有时候就像那磨盘上的驴子，一天到晚无目的无意义地转着圈子，看似复杂繁忙的生活只不过是炫人眼目的肥皂泡，被简单生活的阳光一照，立刻就原形毕露，忙来忙去最后还是一场空。

世事茫茫似流水，休将名利挂心头。粗茶淡饭随缘过，富贵荣华莫强求。如果有了这样的心态，我们就能在万丈红尘之中筑一间自己的小屋，过自己的简单生活，因为平平淡淡才是真啊！

在物欲横流的今天，生活的快节奏或许让你来不及考虑什么才是幸福，而你可能只是在夜以继日的为名为利为金钱默默的工作着。你或许认为有了钱，有了车，有了房就会幸福，但其实顶多算是一种物质的享受，如果你只想拥有这些，你就会变得麻木而感觉不到幸福的存在，而只有那些可以让自己心灵充实的幸福才是幸福的真谛！你或许可以一眼就能看出一个人是否富有，但内心世界的幸福永远是我们无法感知的。

人往往在失去后才知道珍惜，这山望着那山高，常常忽视了眼前的幸福，应该好好珍惜已经拥有的幸福才是，知足常乐，怀着感恩的心对待生活，这样我们就会感觉到其实生活里有很多很多的快乐等着我们去发掘。

有时幸福只是一种感觉，简单的生活才是幸福的真谛。

03 享受生活,让人生充满快乐

欢乐和痛苦从来就是一体。诗人吉皮乌斯如是说。

冰心也说道:“生命中不是永远快乐,也不是永远痛苦,快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸,树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命,在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋,苦痛又何尝不美丽?我曾读到一个警句,它说‘愿你生命中有够多的云翳,来造成一个美丽的黄昏’。”

“要记住:不是每一道江流都能入海,不流动的便成了死湖;不是每一粒种子都能成树,不生长的便成了空壳!”

要相信生活始终是一面镜子,照到的是我们的影像,当我们哭泣时,生活在哭泣,当我们微笑时,生活也在微笑……

人应该学会享受,而不能总是操心劳作。享受生活有着两种不同的方式,一种是享受快乐,一种是享受痛苦。也许有人会问痛苦怎么享受呢?当一个人经历太多痛苦后,蓦然回首,这难道不是一种宝贵的财富吗?而拥有这种财富不是一种享受吗?品味痛苦,是品味那串串汗滴流下时的艰辛;享受快乐,是享受擦干汗滴的惬意。

享受生活,不是享受钱财、地位、权势。生活的味道各种各样,酸甜苦辣,只有细细地品味才能学会享受。只有学会享受生活,才会用平和的心情去面对,去挑战,面对生活、面对朋友、面对社会,甚至面对世界,享受生活没有高低贵贱,没有美丑,也没苦与甜。

当你快乐时,你要意识到快乐不是永恒的。犹如盛筵过后,客宾散尽,换下华服,生活依然回归简单,回归平淡。

当你痛苦时,你更要意识到,痛苦也不是永恒的。聪明的人会将痛苦



转化为奋斗的动力,在未来无数的日子里,努力拼搏直到达成所愿。

是啊,这世上有哪个人的生活不是忙碌而又坎坷的呢?人生并非尽如人意,也许你和我一样,常常感受到生活中太多难以排解的无奈和缺憾。也许是梦想得不到实现,也许是得到的离你所期待的相去甚远,但是我们总是能够在这样的无奈中坚持着,我们承认自己的平凡,却不曾放弃追求哪怕只是瞬间的完美。因为,在这个世界上,无论是谁,都不能漠视自己所付出的真诚,而只要是真诚的付出,就一定能有真诚的回报。有人说,不问收获,但问耕耘。其实,谁又能说耕耘本身就不是一种收获呢?乐在其中,乐此不疲,不也是人生的一种境界吗?

现实生活相对内心的理想境界永远是一种挤压,在这种挤压下,我们想要的生活离我们的现实越来越远。总感觉活着很累,越是长大,烦恼就越多。那些未解决的,将要解决的和想要解决的事快堆积成山。压得人喘不过气来,但是作为一个生命的个体,我们必须坚强的生活,必须努力奋斗,必须让自己和家人幸福。

无论是开心的还是不开心的,在我们走过的时间,心里又装填了好多回忆。不管是迷茫还是清醒,我们都用心去面对,生命又蕴涵了好多收获。现在的生活条件真是好多了,所以我们更应该去珍惜。全身心投入这条创造美好的路。只有今天努力拼搏,明天才有快乐旅行。窗外风景独好!

岁月的流逝,生活的繁琐,现实的诸多不易给人越来越多的压力,没有驻足品味的闲暇,少了冥想沉思的情致。一个人的情绪受环境的影响,这是很正常的,只有心里有阳光的人,才能感受到现实的阳光,快乐是一种生活态度,快乐是一种心绪。不要把自己禁锢在忧愁的厚茧里,美化生活,欣赏生活,人生到处都会有亮丽的风景。

朋友,请打开智慧与力量的大门,去拥抱生活,享受快乐,品味痛苦,亲吻那带着新鲜露珠,透着淡淡清香的玫瑰吧!拥抱那闪着睿智的火花,

充满青春气息的人生大树吧！

04 脚踏实地，平淡人生也精彩

我们无法躲避每一个平淡的日子，也无法回避平淡日子里流水账一样的忙碌。

我们是俗人，注定要为食人间烟火而被乏味单调的琐碎所困扰，即使心血来潮躲进静静的一隅享受一下畅想的神游，但忽来的风雨又会使你不得不面对没有意趣的风景。

偶尔也从心底泛起一缕诗的冲动，但那不成平仄的激情又很快被窗外的喧嚣所淹没。

于是反反复复之中我们开始不自觉地远离原本生动的世界，心在平静中安定了，却也懒惰了；日子在隔膜中悠闲了，却也枯燥了。

苦短的人生本来就容易在人们犹豫的时候无声无息地滑过，更容易在人们茫然的时候无滋无味地虚度。如果我们一犹豫就无奈地退让，一茫然就无力地躲避，那么，没人逼我们自己就会主动交出了保持自尊的权利，同时也提前宣判了自己的未来只能是碌碌无为。

虽然，每一个开始未必就是一个动人故事的序幕，但我们至少可以让每一个普通的开始，为将来某个还无法预知的动人情节做一次平实的铺垫。虽然，挺过每一道难关未必就会赢来诱人的荣誉，但我们至少可以让每一次的坚持为自己的坚强做一次磨练，让每一次较量为自己的成熟做一次有份量的充实。

也许因为我们的位置平凡，显山露水的机会太少；也许因为我们的辛劳平淡，惊心动魄的壮观难遇，但只要在自编自导自演的舞台上，明明白白唱出了心底的愿望，潇潇洒洒舞出了梦中的向往，即使没有观众的欢



呼,我们也有资格给自己一次奖赏。

特别是在属于自己的狭小空间里,只要我们的视野不是被自己的局限所挡住,只要我们的心胸不是被自己的浅薄所束缚,我们放飞的寻找就必定会有并不黯淡的远方,我们营造的图景就必定会有并不模糊的境界。

每个人都有自己的活法,只要能够发现自我,并且在身体与心灵中保持自我,并最终超越自我,即使无人喝彩也会有所收获。活出平凡真实的自己。

人生在世,笑是一种潇洒,哭也是一种潇洒,只要发自肺腑,定会酣畅淋漓。

我们习惯了每天都身不由己的做很多事情,不得已的对着很多人笑;甚至在炎热的夏天也西装领带的在户外应酬,还要装出一副轻松凉快的样子。

其实每个人都是自己,世界上再也找不到第二个你。所以你不必刻意的去模仿别人,也不用虚伪的总是满脸堆笑。要知道,你并不是圣人。因此你不必害怕犯错误或者被人发现你某方面的能力不足;也不必去努力做得周围的人都100%认同你,因为这是不可能的;偶尔你还可以在心情不好的时候大声地对着陌生人说两句粗口……

当你的月收入只有一千元的时候,不必去模仿别人月入一万元的那种生活;即使你模仿得像模像样,但你会觉得痛苦不已。人生目标要有,但如果你能力还没达到而且机会还没来临的时候,踏踏实实地做好眼前你该做的工作,别指望一年半载内能拥有个上市公司。

你必须把那些漂浮的思绪,渐渐转化为清晰的思路和未来的方向。华丽和漂浮都不易长久。请走出那天真的童话世界,不要抱怨为什么人家如此幸福,我如此不幸,你要知道,未来的每一天都在你自己手上,不要让任何人主宰你的情绪和人生,有人说过:有勇气主宰自己命运的人才是英雄,相信谁也不愿意去做狗熊。不要为一些琐碎事情难过,也不要无病

呻吟。不要沉溺于小感伤和小感动。朋友们,我要你相信温暖、美好、信任、尊严、坚强这些老掉牙的字眼。我要你从生活中赶走颓废、空虚和迷茫。在这复杂的社会中我们要学会处变不惊,不要让自己迷失了方向,伤心和委屈的时候,就号啕大哭。哭完洗洗脸,挤出一个微笑给自己看。给自己一个远大的前程和目标。记得常常仰望天空,但也不要忘记仰望天空的时候也看看脚下。

平凡的日子里演绎平凡的自己,虽说平凡的人只要努力就能影响世界,但不要刻意地去追求什么,用自己的善良品质和快乐的心情,去做真实而平凡的自己。这样的日子有思念相随,有开心相伴,可谓天马行空,你会为此而感到自豪,感到惬意,也活得真实轻松而又安然。

生活是丰富多彩的,于每个人而言,也太有吸引力了,因为向往,因为期待,张开双臂,迎接新生活的到来。

05 放飞心灵,获得人生最大的幸福

佛说:“安禅何必需山水,灭却心头火自凉。”

我们的心灵本来是自在而无拘无束的,初生的赤子是那么的无忧无虑,让人羡慕。但到成年之后,却因为社会后天对我们的熏陶,使我们自由自在的心灵受到污染,从而不得不去为了生活奔波忙碌。这样就因为种种工作、生活追求的念头,才把我们的心灵给束缚住了。追求金钱的,他的心灵就会被金钱所束缚住;渴望女色的,他的心灵就被美女所束缚住;攀缘权力的,他的心灵就会被权力所约束。总之,凡是过度追求外在物质享受的人,他们的心灵从来都没有自由自在过。

现代人追求享受,活的却越来越累,买房买车,房有了,车有了,人老了,人病了还有什么意义。究其原因是对幸福的理解不同,幸福其实是放



松心灵，心灵自在了，才是人生最大的快事。追求名利，追求过度的物质享受，与人攀比，心灵为物质所役，心灵成为名誉的奴隶，还能谈得上幸福吗？

现代社会什么都不缺，缺少的是纯朴天然，稚童般的人群，蓝天白云，青山流水，花香弥漫的大自然气息，路不拾遗，夜不闭户，人人谦和忍让，互敬互爱，无欺诈之虞，无孤独之忧，人生犹如漫漂在山野中的溪流载着花瓣，小草、树叶与鱼、虾同乐，与鸟兽同戏，那恬淡闲适、自由快乐的生活是多么美好诱人啊！

人对于世界的认识就是世界观，对人生的态度也就是人生观。这人生观和世界观不能正确地树立起来，任何一种生活方式都会是痛苦和烦恼的。当然，人生观和世界观都是各人根据各自的立场来确定的。或者以名称地位为追求的目的，或者以声色犬马为快乐，或者顺其自然过生活。但是，生活的态度不同，感受的幸福和痛苦自然也就不同了。

生活的不安、焦虑、急躁、扭曲等，都不是痛快淋漓的，往往会让人感觉到烦恼。当领导的，每日里要应付各种各样的杂务，许多不相识的人，各个层次的人，都会想方设法夤缘进来，使自己的心理得不到安宁，从而感到烦恼；生意人想赚钱，却偏偏赔了本；不想见的人却就在自己的眼前，相爱的人却必须分离，追求的东西却得不到，既得利益却要丢掉等等，都是生活中的烦恼，使人无法真正地领受人生的美好和安详。

人们逃避家庭、城市、社会及自己的问题而逃至深山中去寻觅心内的平静。可是既然是要寻觅“心内”的平静，又怎么可能在“心外”寻得呢？快乐只可以在心内寻得，并不在于你身处之地方。如果你心中没有平和，纵然跑到天涯海角也不会寻得到它；心中有了平和，身在何处就不那么重要了。

我们的心影响着我们所见到的世界。拥有一颗快乐之心的人，见到的的是一个值得欢欣的世界；内心充满仇恨的人，见到的的是一个令人愤怒的

世界；心中满是忧伤的人，见到的是一个充满悲哀的世界。

有智慧的人在独处时会管好自己的心，在不是独处时则会管好自己的口。自知为愚者的并不愚蠢；自以为聪明的却是愚中之愚。在你的心开始懂得以智慧去观察时，生命的真谛便会在每一刻、每一地方、每一事物中向你展现。

如果你向往自主的话，先去学懂主宰自己的心。放下一点执着，你便会有一点平静自在；放下多一点执着，你会有多一点的平静自在；在完全放下时，你便会体验到完完全全的平静自在。

从今开始，由己及彼，从心着手，静化灵魂，受益匪浅

06 心灵有弹性，人生必定潇洒

有人说：心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷。你若能不用依靠外在的刺激，也可以活得很快乐，那么就能保持内心宁静和安详了。有很多人是需要靠着外在的麻醉和热闹，来感觉自己的存在，而真正充实的人，对于声色犬马则有免疫力。灵魂若找不到目标，就会迷失；拯救自己的灵魂，比得到全世界更有价值。

有量就有福，有福心就灵，所谓福至心灵；就是说金钱无法带给你心灵的安详，心灵的安详只能靠个人自己去探索、培养。没有内在的安详，人就无法感到幸福，而心灵的安详是人一生中最重要的体验。

人是需要交流的。直接的、间接的、有声的、无声的，哪怕是只有我们自己的时候，我们也总能找到一种方式，使我们心里的一些向往获得一种认同和感应。

琴弦因为富有弹性，所以，能奏出各种美妙的乐曲；金钟因为富有弹性，所以，能撞出声闻数里的强音；弓弩因为富有弹性，所以，能射出直透



石棱的箭羽;发条因为富有弹性,所以,钟表走出了平稳的节奏;小草因为富有弹性,所以,不怕狂风暴雨的吹打;松柏因为富有弹性,所以,不惧层层冰雪的重压……

弹性的可贵之处就在于它:化解了冲突,创造了和谐;缓和了撞击,建立了平衡;避免了扭毁,保全了物性。在退缩中还原、吸纳中释放,是弹性的灵魂;看似柔若海绵、实乃钢骨铮铮,是弹性的本质;平静中充满着时刻迎接挑战的张力,对抗中却悄然的把对方变成了自己的同盟,这是弹性的内涵。

因此,大自然既然能够赋予天地间万物如此迷人的属性,它同样也能成为我们内在心灵的一种智慧和外在生命的一种品质!

当心灵有了弹性,我们的生命便像是演奏家手中的六弦琴,会弹出一支支悦耳动听的妙曲;不管在人生的岁月里,我们的心灵要经受着多少次的不幸、挫折和失意的敲打,但是,从那琴弦上飘逸而出的便都是希望的音符和激情浪漫的畅想曲。

当心灵有了弹性,我们的生命便像是穿越生活之海的帆船,一阵阵狂风的袭扰,只能使高高的桅杆在空中划出优美的弧线;一次次浪涛的洗礼,正是为航海者的引吭高歌奏响的和弦。因为我们能笑对曾经或正面面临的苦难和灾祸,所以,我们能深深地理解什么是人生的意义;因为我们能坦然地接受命运的挑战,所以,生活中我们胸中有着一份不会被负面情绪置换的自信和乐观。

当心灵有了弹性,我们的精神便不会再像窗子上的玻璃一样的脆弱,经不起小小丸石的轻轻一击,而是像重锤下的战鼓,擂的愈猛,声音就愈是激越高昂;逆境里,我们就不会被悲观和绝望的情绪所控制;磨难中,我们不会熄灭心中的希望和梦想;压力下,我们会更加兴奋和刚强。

当心灵有了弹性,我们的襟怀就会变得更加博大和宽敞,我们的语言就会变得更加幽默和风趣,我们的为人就会变得更加谦逊和大度,我们的

处世就会变得更加智慧和圆融,我们的心态就会变得更加阳光和畅达,我们的生活变会变得更加轻松和洒脱,我们的追求就会变得更加高远和执着……

当心灵有了弹性,我们就不会再被名利拖累得心力交瘁,不会再为成败孤注一掷,不会再被得失弄得寝食不安;不会太过于注重他人的臧否而失去自我,不会再把简单得问题想的深奥复杂,不会再将明白的事情搞得玄之又玄;不会再在春风得意时目空一切,不会再在失魂落魄时自轻自贱……

因此,拥有了富于弹性的心灵,我们便拥有了自在潇洒的人生!

07 忙里偷闲,让人生成为独特的风景

我们都是普普通通的人,每天在行色匆匆的人流中穿行,在嘈杂喧嚣的环境中忙碌。我们渴望在疲惫的奔波中获得轻松的释放,在夜深人静的安宁中,为自己莫名的孤独找到平静的理由,我们甚至期待自己平平淡淡的生活能出现向往已久的辉煌,幻想着以自己平庸的能力创造出非凡的成绩。我们不停地在为我们的灵魂祈祷着,因为只有心灵的不懈和满足,才能使我们感受到人活着幸福的意义。

许多人都用短促的生命去换取名利,就是工作与休息也要听命自然。上帝都说第七天必须休息,只是一味工作,一味做学问,没有休息是违背人性的,这一点就连老天爷都不答应。

人有无名气对生命来说并不重要,大小名气都是生命流动的副产品,在媒体发达的今天,名气被吵得很热,但是大多名不副实,唯有你创造的工作果实是实在的,让人难以忘。富贵贫贱对于人也不重要,倒是人容易受财富之累,贪婪之心一起,轻者毁家丢职,重者判刑杀头,遗臭千年。学



者孙国平曾在一篇随笔中说，他宁做有闲的穷人，不做有钱的忙人。其实生命的价值取向是很朴素很自然的。

人若为财、为名利刻意追求，势必大动心思斤斤计较，生活变得繁杂，烦恼重重。久而久之，已无羞耻之心。你也许不知道，英国最高勋位“嘉德勋位”本起源于一根吊袜带。1348年，爱德华三世在一次庆功舞会上邀请皇后侍女袭恩跳舞，正在舞中，袭恩的吊袜带突然掉了下来。爱德华三世很自然地为她捡起袜带，并若无其事地系在自己的腿上，边系边说：“谁以为邪恶，谁就可耻。”舞会结束后，爱德华国王决定，要让全体臣名都能获得这样的吊带的光荣。他将吊袜带改成了一条漂亮的绶带，上面写着：“谁以为邪恶，谁就可耻。”将它授予英雄。就这样，国王的恶趣味变成了最高荣誉，那些执着于追求最高荣誉的人是不是觉得诧异呢？

在春日暖阳下，独自与自己的心灵对白，享受这一刻孤独带给我的美丽。打开窗户，请进阳光，打开一本书，读一读心情，细细欣赏，对自己微笑，欣赏自己的时候，心情真好。人生路途，难免一个人独处，独处是一种能力。当自己一个人时，和自己的影子对话，可以探听自己灵魂的深度，可以测出自己对自己感觉的真实程度，喜欢自己，完善自己，愉悦自己美丽的生命之花。在最内在的精神生活里，每个人都是孤独的，爱不能消除这种孤独。但人要学会享受孤独，使之成为一种美丽。喧嚣尘世，宁静心态最为可贵，其实，宁静如一泓清泉，要靠自己内心去净化。学会享受孤独，是一种能力，天马行空，让思绪飘遥，心如自在莲花，有时也是一种清雅。

找点闲暇、积点闲钱、忙里偷闲来点闲情，功名利禄等闲视之，安心做个等闲之辈，不亦乐乎，不亦快哉！这一连六个“闲”字，道出了一种心态。一种别样的境界和情怀。

找点闲暇，可以让心灵平静归于自然；积点闲钱可以让生活恬淡有味；忙里偷闲，可以让身体轻松愉悦；来点闲情，可以让日子如白云悠悠，

宠辱不惊；功名利禄等闲视之，可以让生活淡泊宁静；做个等闲之辈，可以闲看庭前花开花落，“不以物喜，不以己悲”。

生命需要许多角落，而闲适是一个不起眼的抽屉，尽管里边没有因为仰仗物力所获得的财富、地位和高贵，但至少能让自己在忙碌的世界保留一分从容和宁静，供心灵自由散步出入。脚踩大地，身在人世间，心存星空处，忙里偷闲，闲庭信步，没有观众只见心灵独舞，独成一幕婆娑风景。

世界上的良药，每一种只能治一种疾病；心灵的良药——智慧与慈悲，却可治愈一切病苦。人们常常嚷着要去寻找内心的平和，其实它一直都在，从不需要你去寻觅。当你从为欲望而劳役终日的忙碌中静下来时，自然会感觉到它。

08 享受读书之乐，享受人生乐趣

面对生活的多彩，我们选择了人生。

面对人生的悲欢离合，阴晴圆缺，我们选择了拥抱与品味，拥抱书籍，品味快乐。

读书之乐，源于目而富于心，愈久愈深，古云：书中日月长。书中有秦汉的冷月，唐宋的乐舞，明清的悲歌，将世事沧桑，人生百态尽展眼底。在星稀星繁的月夜里，去拜访孔夫子的儒雅，去聆听鲁迅大师的教诲，去感悟老庄的哲性，心灵在瞬间完全进入了净化的状态。

读书之乐，源于史而净于心，愈真愈纯，打开一部文书，犹如一部历史的长卷，谛听历史的脉搏；咀嚼人生的甘苦；庄子的超脱。李白的孤傲，陶潜的隐逸，岳飞的壮怀，鲁迅的激昂——历历在目，心境与文字互为水乳，身不由己地跟随作者进入如诗如画的意境。古贤今哲所论述的广泛空间，纵横万里，上下千年，读之陶冶性情，思之心境畅然。



读书之乐,源于文而悟于心。愈精愈深。徜徉书海,就拥有了整个宇宙:楚辞的风骚,汉赋的酣畅。唐诗达到典丽,宋词的俊逸。观沧海,望星空,明月清风。杏花春雨,金戈铁马,大江东去,疏梅横斜,暗香浮动;残荷冷雨,优雅淡远争斗之间,思接于载,视通万星,浸润其中,韵味悠悠!

读书之乐,源于意而透于心,愈长愈远,潜心书海,酿就读书人一份无拘无束的快意,而所谓的增长知识都是在似春雨润物、春蚕食叶般的快乐阅读中水到渠成,瓜熟蒂落的。同一本书年轻时读,多半出于猎奇的心理。不能心置其中,中年时读,或许就能领会书中精髓。年高时读,则犹如人置高处,一览无余。或许如古人所说的,“少年读书犹如隙中窥月,中年读书如庭中望月,而年老读书则如台上观月”。综其视之,读书的品味也是渐入佳境的。

读书之乐,使你如风,掠过千山万水,黄河黄山,长江长城。使你如鹰,翔过绿色,蓝色与红色的家园,领略西双版纳与大兴安岭,倾听雅鲁藏布与喜马拉雅。

并不是每个人都必须立志成名成家,但每个人都想往胸中有兴味,口有趣味,为此我们会走向阅读;不是每个人都事必躬亲,每个人却都需要广见闻,明事理,为此我们也会走向阅读。在今天,走向阅读是一件极其自然和必然的事情。

从小学到大学,从学习到工作,回首一步步成长中与书亲密接触的历程,曾经为追求知识而拼命读书,随着时光渐逝,阅历渐丰,阅读中我们会越来越看重心灵的契合。自然也有为“需要”而读书的时候,但只有心灵契合之下的阅读,才能让人真正享有读书之乐。林语堂曾话:“兴味到时,拿起书来就读,这才叫做真正的读书,这才是不失读书之本意。”

所谓契合,可以是读者与作者的感悟契合,也可以是读书的心境与环境契合,二者皆可让人物我两忘,深味读书之妙。在这样的阅读中,我们的心灵插上个性的翅膀,遨游蓝天;在这样的阅读中,性情的花园去除粗