

静以修身，非宁静无以致远。——诸葛亮

静心不是在世外桃源中才有的，人生随时都可以静心。
静心是一种自我的情怀，静心是一种境界，
静心是无边的涵养，静心是成事之道。

牧原◎编著

人生随时要

静心

静以修身，其字静尤以致远

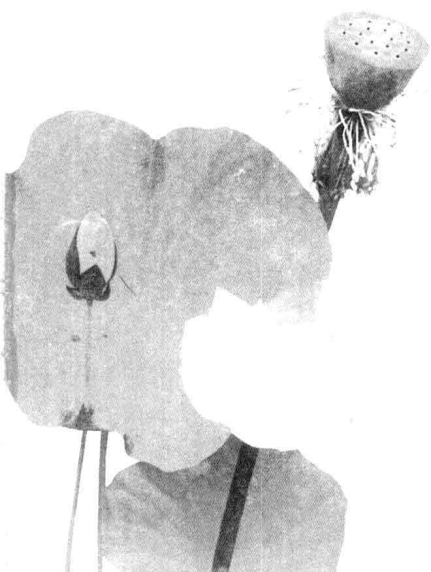
——诸葛亮

静心不是在世外桃源中才有的，人生随时都可以静心
静心是一种自我的情怀，静心是一种境界，
静心是无边的涵养，静心是成事之道

牧原◎编著

人生随时要

静心



图书在版编目 (CIP) 数据

人生随时要静心 / 牧原编著. —北京: 中国长安出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0312 - 6

I. ①人… II. ①牧… 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 249304 号

人生随时要静心

牧 原 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 85099947

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 19

字数: 200 千字

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0312 - 6

定价: 39.80 元

前言

忙忙碌碌的生活，各种各样的压力，让生活在这个时代的我们有一种窒息的压迫感。尘嚣世界，忙碌人生，何时才能有个清静？人总得寻觅一处属于自己的宁静世界，来摆脱外界的聒噪，浸润枯燥的心灵。于是乎，在周末，在假期，人们都想着远离喧嚣的都市，驱车去郊外的农家小院，暂得一时的安宁。然而，“树欲静而风不止”。闹中取静谈何容易。这一切皆因我们的心不静，静由心生，心不静则烦恼生。我们每天都在经历着形形色色的事情，其心情的体验各有不同，有喜有忧，有烦有怒。这时候就需要我们有一颗平静的心了。心静则宁，古人曰：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。静心，指的是去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。

在躁动中人们往往会迷失自我，时时静默，拭去心头的慌乱，才能让心平和。所谓宠辱不惊，看门前花开花落，去留无意，望天上云舒云卷。一个“静”字，既是方法，又是心态。古往今来，很多古贤圣哲都对“心静”有着极深的体悟。静心成了儒、道、佛三家窥探天道的共同的入门途径。清末圣人曾国藩的修身养性十二条中，“静”字功夫就列在第二位。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。紧张时静静心，你会拥有一份从容和镇定；愤怒时静静心，你更能和风细雨地化解矛盾；疲惫时静静心，你会更有信心地走好后面的路；得意时静静



心，不要过分忘形，你会发现这点成功实在是微不足道；失意时静静心，不要盲目悲观，你会发现自己其实有很多优点；痛苦时静静心，不要借酒消愁，你会发现看淡一点，快乐其实离你并不遥远；绝望时静静心，不要意气用事，你会发现生活的另一面正阳光灿烂、繁花似锦……

不要企图静心给你带来什么奇迹或神奇的经验，这些都是不甘寂寞的想法，都是内心虚弱的表现。其实静心只是让你开始了解真正的自己，让压力的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到放松，让匆忙的步调得以舒缓。随时静下心，整理一下自己的心情，校定方向，再从容起程，就能走出一个崭新的自我。

本书从生活的各个方面，用深入浅出的道理和一个个富有人生哲理的小故事，为读者朋友开启了一条自己与自己内心对话的快乐之旅。它教你怎样开阔自己的心胸、怎样调节自己的心情、怎样创造快乐、怎样把平凡的日子过得生机勃勃……

亲爱的朋友，当你逐页读完这本书，你的内心会豁然地开朗，你会成为自己内心唯一的主人。

目 录

001. 回归自然，寻一颗清净之心/1
002. 别让生活像上了发条的钟/2
003. 诱惑就是金丝笼/3
004. 生命不打草稿/4
005. 内心清净的日子才能过得幸福/5
006. 活在当下/6
007. 婚姻需要一点情趣/7
008. 没有妄念时，生命便无长短之分/8
009. 让生命之花永远在春天里绽放/9
010. 享受生活并不需要那么多的附加条件/10
011. 放下就是快乐/11
012. 真理也须巧言讲/12
013. 母在一子寒母去三子单/13
014. 心有杂念，生活就是活坟墓/14
015. 莫道人生苦，际遇各不同/15
016. 真正放得下，是真自在/16
017. 人生一团泥/17
018. 好好活着/18
019. 一切景象皆由心造/19
020. 咸淡有味，随遇而安/20
021. 注意脚下/21
022. 与其求佛问道，不如及时行孝/22
023. 人生之路就是一场场挑战/23
024. 给自己点一盏心灯/25
025. 时刻保持一颗平常心/26
026. 目标专一，方成大器/27
027. 在贫穷中享受人生的快乐和尊严/28
028. 别把赞美的话说过了头儿/29
029. 快乐是一种心境/30
030. 今生你嫁的人，是前世葬你的人/31
031. 回归生命的本真，方能体会人生的快乐/32
032. 与其在逆境中抱怨，不如在逆境中改变/33
033. 恋爱需要理解，婚姻需要宽容/34
034. 一味听信于别人，便丧失了自己/35
035. 学会忘记苦难，才有空间容纳幸福/36
036. 凭知觉草率行事，只会招致后悔/37



037. 以善待人，人必助你/38
038. 不顾后果，有去路无归路/39
039. 学会灵活变通，自有一番新天地/40
040. 家是讲爱的地方，不是讲理的地方/40
041. 只要心态好，快乐就会不请自到/41
042. 不要死要面子活受罪/42
043. 懂得舍弃才有所获得/43
044. 享受“失去”的乐趣/44
045. 总有一扇门为你打开/44
046. 忍是高德之人的修养与智慧/45
047. 有一份超然，生活自会一派安然/46
048. 放大承受的胸怀/47
049. 心存善念才能造就一个好人/48
050. 适时的放弃是一种人生的调整/49
051. 顺应无法改变的不完美/50
052. 不要在病态的孤独中萎靡/51
053. 懒惰是万恶之源，勤劳是幸福之本/52
054. 明者困境而变，智者随情而行/53
055. 不要有了面子，苦了日子/54
056. 不过分依赖别人，才能自立于世/55
057. 无嗔就是戒，心净即出家/56
058. 请给爱情一点空间/57
059. 别为小事而焦虑/58
060. 在仇恨的袋子里装点宽容/59

061. 生气是拿别人的错误来惩罚自己/60
062. 脚下踩的地最踏实，现在最真实/60
063. 人生的成功需要智慧的冒险/61
064. 年轻人沉得下来才能成就大事/62
065. 机会属于勇于尝试的人/63
066. 无边的欲望会让生活更累/64
067. 学会放松，生活才不累/65
068. 失去的同时也是在得到/66
069. 只顾着展现自己是沟通与交流的障碍/67
070. 有时候放弃是一种睿智的选择/68
071. 随时给生活做个大扫除/69
072. 有一种生活智慧叫顺应自然/70
073. 别为琐碎的小事而烦恼/71
074. 过分的贪婪会把已有的东西也失去/72
075. 舍得，有舍才有得/73
076. 有些爱与幸福的距离永远不能跨越/75
077. 拿得起放得下的人生才能从容/76
078. 平常心是真谛，是福气/77
079. 无限膨胀的欲望是燃烧自身的烈火/78
080. 别因虚荣心迷失了自我/79
081. 不怕在挫折面前跌倒，就怕跌倒了爬不起来/80
082. 善于思考是开启成功之门的钥匙/81



083. 只有无争，才能无忧/82
084. 能够品尝痛苦是强者，能够超越痛苦是智者/83
085. 坚信了正确的目标，就要持之以恒的努力/84
086. 心往宽处想，境界两重天/85
087. 悲喜成败尽在一念间/86
088. 挫折具有积极与消极两重性/87
089. 学会与痛苦共舞，便是人生的锻炼与成熟/88
090. 黑暗不是你的人生色彩，你只是在经历黑暗/89
091. 请停下忙碌的脚步/91
092. 心态可以制造天堂，也可以制造地狱/92
093. 信心的力量是无穷的/92
094. 心态影响健康，决定能力/93
095. 幸福是一种心态/95
096. 只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你/96
097. 改变情绪，才能改变思想和行为/97
098. 有钱就会快乐吗/98
099. 失败有那么可怕吗/98
100. 比聪明人更聪明的人乐于吃亏/99
101. 征服你自己/100
102. 心灵的充实是一朵幸福的花/101
103. 踩着幸福你却不知道/102
104. 人生难得是满足/103
105. 及时抓住时机才能有收获/104
106. 细微之处方显真爱/105
107. 凡事适可而止/106
108. 换一种心情看风景/107
109. 不要被固有的思维所限制/108
110. 回归真实的自我/109
111. 点一盏灯，照亮别人也照亮了自己/110
112. 一条路走到黑，不是执著而是傻/111
113. 不要惧怕生活中的低谷/112
114. 人生如炒股/113
115. 适当的距离更有吸引力/115
116. 给自己的灵魂找一个寄托/116
117. 个人隐私是谈话的禁忌/116
118. 不要与机缘擦肩而过/118
119. 给弱势者一个帮助，会还你一个惊喜/119
120. 可以得意，但不可忘形/119
121. 违心的答应不如勇敢的拒绝/120
122. 爱是一切的答案/121
123. 想得开是天堂，想不开是地狱/122
124. 揭人之短，就是打人之脸/124
125. 瓜不能强扭，爱不能强求/125
126. 他人之言莫轻信/126
127. 有一笔人生财富叫苦难/127
128. 要成功就不要给自己找借口/128
129. 在心中种上一棵忘忧草/129
130. 勇敢承受苦难才能击垮它/130
131. 机遇属于主动寻找的人/131
132. 女人啊，别以为漂亮就是资本/132
133. 别在羡慕中迷失自我/133



- 134. 了解自己，就不要为难自己/134
- 135. 生活就是一连串矛盾的载体/135
- 136. 在希望中穿越人生的沧桑/136
- 137. 自珍自爱，生命就有意义/137
- 138. 给别人留路也就是给自己留路/138
- 139. 缺陷固然不幸，但并不等于绝境/139
- 140. 每天都是一个崭新的开始/140
- 141. 算计别人就是算计自己/141
- 142. 你也是他人眼中的风景/142
- 143. 真实才是最美的/144
- 144. 贫穷不是不幸而是动力/145
- 145. 活得富贵不等于活得幸福/146
- 146. 劣势转化为优势，成功就会更容易/147
- 147. 善于倾听才能博采众长/148
- 148. 完美是一种不可追求的理想/149
- 149. 不要活在别人的眼光里/150
- 150. 快乐和痛苦的钥匙都掌握在自己手中/151
- 151. 怨恨只会给自己留下伤痕/152
- 152. 将心灵的视窗调整到幸福频道/153
- 153. 学会艺术地去生活/154
- 154. 放下就能自救/155
- 155. 隐私是不可踏入的领地/156
- 156. 生活中总有一个成功的位置属于你/158
- 157. 人情债一定要还/159
- 158. 我们老得太快，却聪明得太迟/160

- 159. 人生的库存需要随时盘点/161
- 160. 人生要为责任而活，累并快乐着/162
- 161. 在机遇面前，眼快嘴快不如手快/163
- 162. 靠自己，终会成为人生路上的强者/164
- 163. 不因诱惑出卖人格，再穷也不差钱/165
- 164. 你的婚姻缺了什么/166
- 165. 担心不如宽心，穷紧张不如穷开心/167
- 166. 不爱了，就别在阴影中徘徊/169
- 167. 爱情是从爱自己开始/169
- 168. 不要与小人争高下/170
- 169. 不要在沉重的包袱下喘息/171
- 170. 人生的苦恼在于向往的太多/172
- 171. 人情留一线，日后好见面/173
- 172. 你如何看待财富呢/174
- 173. 看轻自己也是积极的人生观/175
- 174. 宁愿笑着流泪，不哭着说后悔/176
- 175. 心灵的良知簿/177
- 176. 锋芒毕露怎能有好人缘/178
- 177. 精神世界的愉悦取决于内心感受/179
- 178. 生活的幸福在细细品味中/180
- 179. 信心是实现梦想的动力/181
- 180. 让你筋疲力尽的往往是小儿/182
- 181. 挺过临界点就是胜利/183
- 182. 不要被生活的假象所迷惑/184



183. 不要盲从前人的脚步/185
184. 穷人你最缺的是什么/186
185. 当人生进入黑夜/187
186. 忙与闲有机结合的生活最惬意/188
187. 别把快乐的钥匙放在别人那里/189
188. 别做苦恼的完美主义者/190
189. 关爱他人帮你积累人脉/191
190. 世间真情浓于酒/193
191. 是强者就要努力到最后/194
192. 正直是一个人品德上的“通行证”/195
193. 弱者也不容小视/196
194. 即使你再出色，也不要太把自己当回事儿/197
195. 不要对自己的幸福视而不见/198
196. 死要面子，活受罪/199
197. 猜疑是人情最大的杀手/199
198. 必须明白自己真正的需要是什么/200
199. 给自己一个准确的定位/202
200. 透过表面现象看透对方的真意/203
201. 世上没有不老的容颜/204
202. 人生要学会承受/205
203. 想想那些不如你的人/206
204. 人生随时都可以开始/207
205. 有种幸福叫忘记/208
206. 抱怨不如实干/210
207. 失意之时莫失志/210
208. 只要不服输，失败永远没有定

- 局/212
209. 阻力是人生的一种磨炼/213
210. 勇敢面对生命中的取舍/214
211. 突破心障，超越自我/215
212. 人生的财富不仅仅是金钱/216
213. 努力适应一个无法改变的坏境/217
214. 羊也可以不怕狼/218
215. 别为了所有人的满意而失去了自我/219
216. 别让你的思维进入死角/221
217. 强者创造机会，弱者等待机会/222
218. 别让他人的评论左右了你/223
219. 生活不容易，不要为难自己/224
220. 接受现实是战胜不幸的第一步/226
221. 经验必须活着用/227
222. 与其储存金钱，不如储存健康/229
223. 不要追求绝对的公平/230
224. 放弃固执是一种解脱/231
225. 尊重别人的自尊心，控制自己的好胜心/232
226. 惜福的人才会有福/233
227. 贫穷与苦难都是一种人生激励/234
228. 好马不拒回头草/235
229. 孤立往往是挫败的前兆/237
230. 别为面子而装阔/238
231. 但求一样精，不求样样通/239
232. 耐心如此重要/240



233. 美貌若为推荐信，善良就是信用卡/241
234. 任何时候都不要孤军奋战/242
235. 得不到你所爱的，就爱你所得的/243
236. 牵手是情，放手也是爱/245
237. 有些事并不像你看上去那样/246
238. 猜疑把你我都变成了傻瓜/247
239. 埋头拉车也要抬头看路/248
240. 不要被假象蒙蔽了你的眼睛/249
241. 人只有在不断的超越中成长/250
242. 明辨是非才不会被假象所迷惑/251
243. 面对新的开始时请将自己归零/252
244. 再忙，也别忘了感情沟通/254
245. 一次行动胜过无数次的空想/255
246. 暂时的让步会让你有更多的选择/257
247. 要想朋友好，金钱少打扰/258
248. 可以逢场但不要做戏/259
249. 场面话可听不可信/260
250. 有一些伤疤好了，就要忘记曾经的疼痛/261
251. 玩笑可以开，切莫太过火/262
252. 人情不能滥用/264
253. 不要在情绪低落时做重要的决定/265
254. 不要只注重爱情而忽略了亲情/266
255. 记住别人的生日就锁住了一份温情/268
256. 越是显摆身价，就会越掉价/269
257. 大多的病痛，都是我们想象的结果/270
258. 可以不优秀，但是不能不成长/271
259. 真正聪明的人会装傻/272
260. 学会为你的对手叫好/273
261. 没有痛苦，也就无所谓快乐/274
262. 你是独一无二的，别做他人的盗版/275
263. 不要轻易让别人看透你/277
264. 男人需要感激，女人渴望倾诉/278
265. 用耐心将冷板凳坐热/279
266. 用别人的闪光点成就你自己/280
267. 苦过才知甜滋味/281
268. 别让消极的情绪成为明天的包袱/282
269. 捡去心头的落叶/283
270. 单独不是孤独/284
271. 五十步不要笑百步/285
272. 闲谈莫论他人非，避免舌头惹麻烦/286
273. 急于求成难大成/287
274. 安逸并非安乐窝，有时恰恰是地狱/288
275. 心有妄求，永无宁日/289
276. 意气用事者，常给人可乘之机/290
277. 给心灵洗浴，心旷神怡/291
278. 多言不如多知/292
279. 时刻保持你内心的平静/293



001. 回归自然，寻一颗清净之心

现代社会由于生活节奏的加快，我们大多数时候把自己圈在汽车、办公室、家中或是自己的思想套子里，以致我们很少亲近自然。最终的结果是，我们感到和这个世界疏远了。这对身心放松毫无益处。

回想起小时候在老家，我们一群小伙伴在周末午后到林间搜寻野果。我们常找一处安静地方，或许就是一棵树旁，静坐一会儿，沉浸在这份感觉中。当我们偶然碰到一小棵野草莓的时候，甭提有多高兴了。用嘴巴含住一颗小小的野草莓，然后用舌头顶住上颚挤出其中的果汁，简直没有比这更妙的感觉了。

拎起小篮子，一头扎进田野里去。才会发现，原来大自然会带给我们如此舒畅的心情，一切烦恼在大自然面前都显得那么无关紧要，那么渺小。

徐志摩曾说过：我们总是忙，忙得连大自然的物换星移都不注意了。可是，一旦远离了自然，人就像离开了泥土的花草，就像离开了水的鱼，怎么也不能鲜活。他在对康桥的回忆中，述说了他对于风景的享受方式，骑脚踏车、撑篙、散步，甚至在草地打滚，只要往自然里去，人就会发现：“生活绝不是我们大多数人仅仅从自身经验想象的那样黯淡。”

创作著名的《荒漠甘泉》的卡门夫人，有一天心情陷入低潮，她感觉人生黯淡，便开始静静地祷告。很意外的是，在寒冬里，她居然惊喜地听见了知更鸟的声音。这不是知更鸟会出现的季节，也不像是幻觉，那声音如此的真实。

原来，那声音是暖炉里燃烧着的树枝发出来的。在春夏之际，充分地吸收大自然养分的树枝，同时也听进了大自然的声音；当冬天来到，它不但记录了夏天的阳光，提供人们温暖，还记忆了知更鸟婉转的声



音。自然的知更鸟的声音，树枝的生命，从来就不曾消失，只是以不同的方式藏匿起来了，就像快乐的心情，不是吗？卡门夫人在发现这个大自然里最奇特美妙的事情之后，心中的抑郁顿时全消。

停下你忙碌的脚步，常常投入大自然的怀抱吧！去感受一下清新的风、流动的水，听一听花的低语、鸟的歌唱。你会发现，快乐其实就像山间的野草莓，自然的知更鸟叫，从来就不曾消失过。



静心箴言：

生活绝不是我们大多数人仅仅从自身经验想象的那样黯淡。我们是大自然的一部分，我们需要时时回归自然。在大自然中停下忙碌的脚步，洗尽铅华与疲惫，生活便是一个新的开始。

002. 别让生活像上了发条的钟

现在的生活常常是这样，朋友见了面，都是忙啊，太忙了！即使是距离很近的亲朋，似乎也忙得见面的机会都难以找到。至于周末家庭小聚或约友人出行就更加不可能了。大家都在忙，忙什么呢？有好多人都对这个问题的时候，自己也不能回答，自己也不知自己在忙些什么，焦头烂额又一塌糊涂。那么大家有没有想过让忙碌的生活偶尔停下来呢？下第一场雪的时候，你是否想过，放下手中的工作，带着孩子到空旷的野地里去看雪。看着孩子在雪地里打雪仗、堆雪人的快乐情景，你一定会感到无比的欣慰。你会发现，把工作停下来了，不仅没有损失什么，反而收获了很多。

寒窗苦读离开了故土，在另一个地方成就了辉煌的事业。然而此时故乡苍老的父母、和善的乡亲、童年的好友却因那无休止的谈判、出差忘在了脑后。但是，假如能够偶尔停下来，抽出哪怕是一两天时间，到故土去。你也许会从内心深处后悔来得太少，因为你发现这里才是你灵



魂的栖息地，除了感受到温暖、亲切、关怀、牵挂之外，在那座有所成就的城市里你所面临的所有问题在这里都烟消云散。

你会后悔，你丢失的，正是现在渴望的。当再返回的时候，你会发现你的视觉已经发生了巨大的变化，心灵也得到了一次彻底的净化。

我们整天行色匆匆，人变得越来越经济化、效益化，思想也变得肤浅了。想没想过用读书的方式来充实自己呢？给自己一段安静的时间，读几本关于生活、关于人生的书籍，也许会令你的心情开阔。读书让人聪慧，读书令人深刻，读书使人心宽阔。

还有一样你生命中不可或缺的部分不要忘记，那就是朋友。已经许久没跟朋友联系了吧？稍适放松一下，打个电话或者发一封邮件，问候一下远方的朋友。你会发现，朋友都有了很大变化，有的朋友已经生疏得如同陌路。友情对于一个人是多么重要，千万别因为抽不出那一点时间联系而轻易失去。

不要让自己像一个上紧了发条的闹钟，每天嘀嘀嗒嗒跑个不停，你不觉得那样情绪会很紧张吗？偶尔停下来，我们才会领悟到人间的种种真情，生命的种种滋味，才能使自己变得宠辱不惊。偶尔停下来，我们才会蓦然顿悟，人生原来如此！



静心箴言：

不要让自己像一个上紧了发条的闹钟，让我们在纷繁的人世间，偶尔停下来。试着放慢脚步，用舒缓的步调，抚平急乱的呼吸，让自己像风筝般悠然自在。

003. 诱惑就是金丝笼

我们很多时候羡慕在天空中自由自在飞翔的鸟儿，人，其实也该像这鸟儿一样，欢呼于枝头，跳跃于林间，与清风嬉戏，与明月结伴，饮





山泉，觅草虫，无拘无束，无羁无绊。这才是鸟儿应有的生活，也是人类应有的生活。

然而，这世上还有一些鸟儿，因为忍受不了饥饿、干渴、孤独乃至“爱情”的诱惑，从而成为笼中鸟，永永远远地失去了自由，成为人类的玩物。

与人类相比，鸟儿面对的诱惑要简单得多。而人类，却要面对来自红尘之中种种诱惑。在物欲横流的尘世中，人们很容易迷失自我，跌入欲望的深渊，把自己装入一个个打造精致的“功名利禄”的金丝笼里。

这是人类的悲哀。然而更为悲哀的是，正如鸟儿被囚禁于笼中，被人玩弄于股掌之上，仍欢呼雀跃，放声高歌，甚至于呢喃学语，博人欢心；人类在功名利禄的包围中也是自鸣得意，唯我独尊。这是多么的可悲与不幸啊！人生在世，有许多的东西是需要不断放弃的。在仕途中，放弃对权力的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意、美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

苦苦地挽留夕阳的人是傻人，久久地感伤春光的人是蠢人。什么也不放弃的人，往往会失去更珍贵的东西。



静心箴言：

在物欲横流的尘世中，人们很容易迷失自我，跌入欲望的深渊，把自己装入一个个打造精致的“功名利禄”的金丝笼里。

004. 生命不打草稿

有一位大师教寺里的小和尚练字。有一次，一个经常用废旧纸练字的小和尚，反映他自己已经跟着大师学了很长时间，可一直没有大的进步。大师就对他说：“你改用最好的纸试试，可能会写得更好。”





那个小和尚按照他说的去做了。果然，没过多久，他的字进步很快。他奇怪地问大师是什么原因。大师说：“因为你用旧纸写字的时候，总会感觉是在打草稿，即使写得不好也无所谓，反正还有的是纸，所以就不能完全专心；而用最好的纸，你会心疼好纸，会感觉机会的珍贵，从而心态投入，也就比平常练习时更加专心致志。用心去写，字当然会进步。”

真的，平常的日子总会被我们不经意地当做不值钱的“废旧纸”，涂抹坏了也不心疼，总以为来日方长，平淡的“废旧纸”还有很多。实际上，这样的心态可能使我们每一天都在与机会擦肩而过。

生命并非演习，而是真刀真枪的实战。生活其实也不会给我们打草稿的机会，因为我们所认为的草稿，其实就已经是我们人生无法更改的答卷了。

把生命中的每一天都当做那最好的一张纸吧！



静心箴言：

生命没有草稿，而现实的生活也不会给我们打草稿的机会。我们人生的答卷，无法更改，亦无法重绘，所以我们要珍惜每一次机会，认真对待每一天。

005. 内心清净的日子才能过得幸福

一次，崛多禅师游历到山西定襄县历村，看见神秀大师的弟子结草为庵，独自坐禅。崛多禅师便问道：“你在干什么呢？”神秀大师的弟子回答：“探寻清净。”禅师又问道：“你是什么人，清净又为何物呢？”神秀大师的弟子立即起立礼拜，问：“这话是什么意思，请您指点。”崛多禅师答道：“何不探寻自己的内心，让自己的内心清净呢？否则，让谁来给你清净呢？”





神秀大师的弟子听后，当即领悟了其中的禅理。

每个人都在追寻幸福，幸福从哪里来呢？幸福应该从内心追求。世界上的种种繁荣虚华，并不能使你真正的幸福。运用眼、耳、鼻、舌、身、意所求来的幸福，通通都是短暂的。好比看一场电影，听一场音乐会，曲终人散之际，就是结束之时。在片段之中是无法抓住永恒的。只有内心清静，才能得到永恒的幸福，遇到任何逆境，就自然地放下，放下之余就能解脱自在、远离烦恼，这样才能懂得什么是幸福的人生。一个人无论他身处什么地位，过哪一种阶层的生活，只要他真正远离世间的繁华虚荣，内心清静、平和就可以过得幸福。



静心箴言：

先贤老子曾提醒我们，要彻底摒弃各种外在欲望的诱惑，始终保持内心清静满足，才能生活得自在快乐，这一点对现代人的修身尤其重要。

006. 活在当下

大珠慧海禅师修行，有人来问他：“师父修道还要用功吗？”

大珠回答说：“当然了，我很用功。”

“师父如何用功呢？我并没有看到啊。”

大珠说：“饥来吃饭，困来即眠。”“这算什么用功。一般人都这样。肚子饿了就吃饭，累了困了就睡觉。照师父这样说，一般人也和师父一样用功了？”

“不一样！”“为什么？”

“他吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同也。”

没病没灾，却食不知味，睡不成眠，无非就如大珠所言，心间所虑

