

所有的阴霾和厄运，只是遗落在你掌心上的一丝浮尘。
那就用生命中无畏的潮涌，去灌洗一道灿烂的风景。
记住，每一只坚实的手掌，都能握住一片幸福和智慧的海！

生命的慰藉

每天给自己一个希望

矫友田/著

不断审视自己的灵魂，勇敢地追求进步，与生命进行对话和交流，
用丰富与精彩演绎生活的真谛和生命的哲理。

都市心灵必修课



生命的慰藉

每天给自己一个希望

矫友田/著

都市心灵必修课

内 容 提 要

所有的阴霾和厄运,都只是遗落在你掌心上的丝丝浮尘。每一只坚实的手掌,都能握住一片幸福和智慧的海!本书通过一些生动感人的生活哲理故事,分别从勇气、正直、真爱、付出、亲情、自信、相守和自省等八个主题对读者进行心灵的慰藉,从而使每一位读者在读懂人生的同时,也感悟到爱的美好和生活的幸福。书中的“心灵天窗”和“智慧点灯”部分,则使每一个故事的内涵变得愈加丰厚,适合读者在紧张、忙碌的工作之余对自己进行减压和励志之用。保持一个阳光心态,每天都为自己加油,每天都为自己喝彩,每天都向幸福靠拢!

图书在版编目(CIP)数据

生命的慰藉:每天给自己一个希望/矫友田著. —北京:中国纺织出版社,2008.7

ISBN 978-7-5064-5148-2

I. 生… II. 矫… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064516 号

策划编辑:曲小月 林少波 责任编辑:闫 星

特约编辑:丁守富 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:172千字 定价:28.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

FOREWORD

月光，轻轻地叩开了我的心扉。

在这个静谧的夜里，你是否像我一样，让思绪在月光下自由地舞蹈呢？请你不要犹豫，坦诚地接受月光的邀请吧。走出来，聆听树木和花儿的私语；抑或坐在窗前，温一壶香茗，品味人生的滋味。

当你真诚地释放自己之后，你就会惊奇地发现，生活中的每一个角落都会对你传来兴奋的回音。你应该学会用自己的智慧去发掘生活，只要心中充满希望，在你生命的田园里，必定会有金子般的收获！

当然，在你人生的道路上，处处都充满了挑战和机遇。有时候，生活就像一团纠缠不清的纱线，进与退、损与益、荣与辱、福与祸、难与易、胜与败……一种又一种的矛盾，令你应接不暇。但是，这才是生活的真实面貌。

你来到这个世界上，是有缘由、有目的的。你应该始终坚信自己，你生来应为高山，而非草芥。从今往后，你就要竭尽全力成为群峰之巅，将你生命的潜能发挥到最大的限度。

请你记住，不要总是以为乱石尽头就只是悬崖峭壁，雷电过后就只是暴风骤雨。其实，当你勇敢地走过去，迎接你的会是峰回路转的豁然开朗和暴雨过后的风和日丽。

每一天的生活都充满希望，你应该懂得热爱生活！太阳是可爱的，因为它温暖了你的心灵；黑夜也是可爱的，因为它让你看到了星辰。自信的微笑，才是你应该赋予自己的表情！

当你微笑着面对磨难的时候，磨难会使你坚强成熟；当你微笑着面对悲伤的时候，悲伤会使你的灵魂得以升华……

记得有一位智者曾经这样说过：“人，能够给予别人总是幸福的。送给别人一份善意，你将其乐无穷！”

所以，当我把这一本集子送给你的时候，我感到无比的欣慰和快乐。尽管它不会直接为您的人生画出一幅通往成功的地图，但是它的主题是积极的、阳光的。

我相信，它一定会点燃你沉寂已久的激情，并帮助你走出心头的阴霾，使你怀着一颗勇敢的心走进生活。

我也相信，你一定能够通过这本集子深切地感受到，希望才是人生中最美丽的风景！

作者

2008年5月

小编的话

很暖,很感动

我第一次做这样的推荐!

但是,这真的是一本让人不得不推荐的好书!

沉浸在浩瀚书海中,往往不免有这样的喟叹:为什么畅销榜上永远是所谓“名人、名家、名作者”的作品?难道这种非“知名”作者创作的非常优秀的作品,就应该埋没在书海里吗?

不能!

昨天下午在办公室,审阅着(不,我现在更想用“拜读”一词)矫友田先生的《生命的慰藉:每天给自己一个希望》的书稿,心灵一次次地受到震撼。下班时,还有一半没看完,我忍不住,把剩下的带回了家。于是,在这个乍暖还寒的春夜,我一个人坐在屋子里安静地读完里面那些让人震撼心灵的故事。

感动!

矫友田先生其实也算是个较有名气的作家了,他的文笔通俗流畅,语言朴实无华,故事亲切感人。在这部新作中,他从八大方面与我们一起分享了他对生活、对生命的理解与体悟。当我读到第三辑里的“来自掌心的芳香”时,老方丈那捻髯笑答的神态浮现在我眼前。使我不禁想起我在学生时代写作的《我的人生我做主》里中白隐禅师的哲语:“对啊,在每位门徒心目中,你就是这样一棵树,他们都是在你身边栖息过的鸟。他们虽然没飞回来,但你已长到他们心里了。”这不是与矫友田先生的这个故事异曲同工吗?

心会!

种树人最大的乐趣在于:你所播下的每一粒种子都会发芽并带来丰收。给予者最大的乐趣在于:你所付出的每一个善行都会得到回报并让你享受其中的喜悦。

顿悟!

在读到“幸福其实很简单”时,我又一次被感动。“……其实,我们在谈及幸福的时候,往往只关注那些表面华丽的东西,认为成功的事业、美满的婚姻、优越的生活条件才是幸福……我一直都这样想:每天都能与家人聚坐一起,听到彼此的笑语,看到彼此熟悉的面容,不就是一种最大的幸福吗?……所以我幸福,你呢?”

矫友田先生很幸福且坚定地说:“所以我很幸福,你呢?”看完这句话时,我不禁莞尔一笑,心里作答:“我也很幸福。”

你呢?

林少波

2008年5月

目录 CONTENTS



有一种坚持叫勇气

每个人心中都应该有两盏灯光，一盏是希望的灯光，一盏是勇气的灯光。有了这两盏灯光，我们就不怕海上的黑暗和波涛的险恶了。

——罗兰

- ☑ 阳光在你坚挺的脊背上灿烂 / 3 ☑ 拥抱生命中的阳光 / 17
- ☑ 两米的勇气比山高 / 6 ☑ 1992年夏天的油画 / 19
- ☑ 一生只开一次花 / 9 ☑ 做一棵勇敢的树 / 22
- ☑ 别让抱怨打碎幸福 / 11 ☑ 你自己是一座宝藏 / 25
- ☑ 灵魂深处的悬崖玫瑰 / 15



有一种感动叫真爱

爱情，是一种信仰，它储存在人最珍贵、最真诚的地方——心里。它和生命共生，和灵魂同在。

——霍达

- ☑ 比钢还硬的是爱 / 29 ☑ 给爱一个温习的机会 / 44
- ☑ 拥有一颗珍珠的幸福 / 32 ☑ 幸福其实很简单 / 48
- ☑ 幸福像花儿一样 / 34 ☑ 一生咬着手 / 50
- ☑ 一根坚硬的绒线 / 37 ☑ 一个爱情的传说 / 54
- ☑ 当爱成为一种习惯 / 40 ☑ 毒不死的爱有多深 / 56



有一种品格叫正直

品格如同树木,名声如同树荫。而我们常常考虑的是树荫,却不知树木才是根本。
——林肯

- ☑ 人品的最高境界 / 61
- ☑ 来自掌心的芳香 / 63
- ☑ 种下一棵善良的树 / 65
- ☑ 剪掉心头的死结 / 68
- ☑ 为心灵找一间绿房子 / 70
- ☑ 感恩是一个广阔的天空 / 73
- ☑ 露珠里的天空 / 75
- ☑ 打碎内心的孤独 / 79
- ☑ 让爱在阳光中传递 / 81
- ☑ 打开一扇心灵的窗户 / 84
- ☑ 每个人心中都有一杆秤 / 86
- ☑ 怀着一颗谦逊的心上路 / 88
- ☑ 插上翅膀的种子 / 90



有一种快乐叫付出

寻求快乐的一个很好的途径,就是不要期望他人的感恩。付出,是一种享受施与的快乐。

——卡耐基

- ☑ 阳光下的施舍 / 95
- ☑ 微笑是一粒神奇的种子 / 98
- ☑ 放飞心中的祝福 / 100
- ☑ 找一个忠实的人做朋友 / 102
- ☑ 关爱是一个温暖的春天 / 105
- ☑ 给心灵找一个最美的答案 / 108
- ☑ 点亮一盏心灯 / 111
- ☑ 火红的石榴花 / 113
- ☑ 奇迹的背后 / 116
- ☑ 每个孩子都是一个天使 / 118
- ☑ 爱在身边的每一个角落 / 120



有一种幸福叫亲情

家,是这个世界上唯一隐藏人类缺点与失败的地方,它同时还隐藏着甜蜜的爱。

——萧伯纳

- ☑ 英雄的“私心” / 125
- ☑ 像猫儿一样恋家 / 144
- ☑ 给孩子一面勇敢的镜子 / 128
- ☑ 母亲的泪,慈爱的心 / 147
- ☑ 两枚珍藏一生的幸运币 / 130
- ☑ 父爱是一杯温开水 / 150
- ☑ 母亲的哲学 / 133
- ☑ 行走在路上的爱 / 153
- ☑ 父爱撑起的豪迈天空 / 136
- ☑ 纯洁的心愿 / 155
- ☑ 神圣的母爱 / 139
- ☑ 有一个镜头,溢满爱 / 158
- ☑ 滴水里的殷殷期盼 / 141



有一种智慧叫自信

对于那些有自信而不介意于暂时失败的人,没有所谓的失败!对怀着百折不挠的坚定意志的人,没有所谓的失败!

——雨果

- ☑ 一路豪气在身后 / 163
- ☑ 让心灵洒满自信的阳光 / 176
- ☑ 盛开在石头上的花朵 / 166
- ☑ 希望在你手中 / 178
- ☑ 从海参的身上寻找力量和智慧 / 168
- ☑ 错开季节的花 / 180
- ☑ 发掘心灵深处的自信 / 170
- ☑ 成功从创新开始 / 182
- ☑ 迸发在瞬间的信念 / 173
- ☑ 漂泊的勇气 / 185



有一种浪漫叫相守

两颗真爱的心,对人生、对未来、对幸福、对自己,都抱着无穷的信心和希望。

——罗曼·罗兰

- ☑ 柔柔的婚纱,浓浓的爱 / 191
- ☑ 每天给爱一份滋养 / 194
- ☑ 36 颗滋润心田的巧克力 / 196
- ☑ 爱,在无畏的付出中壮大 / 199
- ☑ 幸福的花香 / 201
- ☑ 一把幸福的黑布伞 / 204
- ☑ 爱是人间最美的生命 / 206
- ☑ 远离巫毒娃娃的诅咒 / 208
- ☑ 有一种爱叫怀念 / 210
- ☑ 给爱一颗宽容的心 / 214
- ☑ 遗落在项链上的爱情誓言 / 218
- ☑ 灿烂一生的荷 / 220
- ☑ 一滴血,一世情 / 223



有一种境界叫自省

一个人知道了自己的短处,能够改过自新,就是有福的。

——莎士比亚

- ☑ 给自己一双发现的眼睛 / 229
- ☑ 一念的差别 / 231
- ☑ 有一种惩罚,咎由自取 / 233
- ☑ 一根羁绊人生的葛藤 / 236
- ☑ 安逸是一个无底的陷阱 / 237
- ☑ 尊重身边的每一个生命 / 239
- ☑ 给生命留下一把备用的钥匙 / 242
- ☑ 果子烂了,你还有一片树林 / 244
- ☑ 看人,一定得撩开衣裳 / 247
- ☑ 为心灵找一个平衡点 / 249
- ☑ 被童心召唤回来的勇气 / 252



第一辑

有一种坚持叫勇气

每个人心中都应该有两盏灯光，一盏是希望的灯光，一盏是勇气的灯光。有了这两盏灯光，我们就不怕海上的黑暗和波涛的险恶了。

——罗兰

→ 阳光在你坚挺的脊背上灿烂



如果你想拥有智慧、获得觉悟，那么，你就必须真实地经历人生。只有真痛时，你才能体会到解除痛苦后的轻松自由。只有经历过人生风雨的考验，你才会明白厄运并不可怕。

很多次，我的心被那些顽强不屈的生命所震撼。

它们生长在雪域高原——西藏，它们的脊背距离太阳是那样近，它们有一个奇怪的名字叫“驮羊”。

它们的身躯是那样弱小，时时刻刻都在迎着刺骨的寒风，奔波在苍茫的高原之上。它们显得异常渺小，甚至会令人错觉，它们的生命弱不禁风。

然而，就是那些弱小的生灵，它们用瘦弱的脊背驮负着二三十斤盐巴，这个重量可等于它们体重的一多半啊！它们一路风餐露宿、长途跋涉，往返上千公里的行程，驮回生命的希望。

千百年来，它们用坚强的脊背和永不退缩的蹄印，在西藏的高原上书写下一个又一个不朽的传奇。

驮羊从降生的那一天起，便注定了一生与驮袋相伴。当遥远异乡的庄稼熟透的时候，驮羊便再一次开始踏上它们生命中险恶的征途。商客们赶着羊群来到盐湖边，他们要将那些盐巴驮运到遥远的异乡，然后换回来维持生命的粮食。



驮羊队少则四五百只，多则数千只。当驮羊们背负着沉重的盐巴，朝着主人指引的方向，毫无畏惧地走下去的时候，又一段被血水浸染的传奇开始了。

饿了，它们就刨开足底下的石砾，嚼食枯草；渴了，它们就舔舐路边的积雪。所有的一切，驮羊们都能够坦然面对，因为它们的生命早已适应在这种恶劣的环境里生存。

在艰难的途程上，它们最大的威胁就是疾病，还有突然袭来的暴风雪或泥石流。即使遭遇到了，它们也不会停下前行的步伐。它们明白，只要还有一口气，就要向前走下去。如果倒下，也要像路旁的那一架架白骨一样，给后来的伙伴们壮行。

它们的队伍越走越少，它们的身体也越来越羸弱。然而，它们仍会毫不气馁地朝下一个目标走去。

驮袋磨破了它们的肌肤，渗出的盐渍将它们的肌肤和驮袋融为一体。当它们历尽千辛万苦到达终点之后，又要面对悲壮的一劫。当驮袋从它们脊背上卸下来的时候，有些驮羊的肌肤顺势被撕扯开来，空气直接灌入它们的胸腔，瞬间倒毙。

白的雪，红的血，这就是驮羊眼里的世界。年复一年，它们用坚强的四蹄叩击着空旷的高原，叩击着每一颗曾经接近过它们生命的心灵。

在我的身边有这样一位朋友，他年轻的时候，在青海当过运输兵。退伍之后，他回到家乡务农。然而，只有初中文化的他，却酷爱文学。

结婚之后，妻子对他的爱好也全力支持。经过不懈的努力，他先后出版了十几部长篇小说。为了创作一部描写西藏风情的作品，年过五十的他，竟两次奔赴西藏实地考察。他的作品在社会上引起广泛的关注，并获得了不少大奖，而他最终也成为一名专业作家。



然而,在3年前,他的妻子在一场车祸中不幸去世。不久,儿子也因为一次意外事故失去了一份很不错的工作。之后,他的老父亲中风,家中遭窃……面对这一连串的打击,我的那位朋友没有倒下,而是将内心所有的痛苦化为动力,在不到两年的时间里,他又完成了3部作品。

那是在一次聚会上,提起那些痛苦的往事,他神情坚毅地说:“我是一只驮羊,只要还有一口气,就要往前走下去。当我倒下的时候,也就意味着生命的终结。”

在场的人,大都不知道驮羊是一种什么样的动物,而我的眼睛却不由自主地模糊了。朋友因为去过西藏,对驮羊这种动物是刻骨铭心的。那一刻,我深切地感觉到,他不就是一只艰难的人生路程上前行的驮羊吗?



有时候,我会这样想,在各自不同的人生道路上,我们其实都是一只驮羊,背负着不同的责任和希望,在人生的道路上不懈地跋涉。

目标,是一个人未来生活的蓝图。追求并实现人生目标的道路是漫长的,短则一年半载,长则八年十年甚至几十年,还有的需要你的一生去追求。如果你心浮气躁,浅尝辄止,最终只能是失败。

因此,无论脚底下的道路多么艰难,前方的道路多么凶险,为了实现心中的理想,你就要像那些在高原上勇敢前行的驮羊一样,坚定无畏地走下去。而希望的太阳,也就会一直在你的脊背上空闪耀!



→ 两米的勇气比山高



在这个世界上,真正完美的人是不存在的。倘若有完美的人,那从某种意义上说,他也是一个可怜的人。因为他永远无法体味到追求的感受,也永远无法体味到成功带来的快乐。所以你应该清楚,以何种姿态来面对生活,完全取决于你自己。

从一出生的时候,他就四肢瘫痪,这就注定他的一生会与别人不同。

那时候,他像其他健康的孩子一样,也拥有一颗天真烂漫的心。尽管每天他只能坐在父亲为他制作的一个简易轮椅上,但是他仍然渴望像别的孩子一样,在外面快乐地追逐、嬉戏,或者拽着风筝线,在田野里疯跑。

他曾经多次问过父亲一个相同的问题:“爸爸,我什么时候才能站起来呢?”

而他的父亲听了之后,总是在一旁抽着烟,不忍心回答儿子的这个问题。终于有一次,他的父亲下定了决心,强忍着内心的痛苦,把真相告诉了他:“孩子,这个病注定你一辈子离不开轮椅。”

他的父亲在说这些话的时候,流下了眼泪。

他终于知道了,自己为什么一直坐在轮椅上,而跟他相同年龄的孩子能够自由地飞跑。他伤心地大哭了一场。母亲担心儿子幼小的心灵承受不了这个巨大的打击,多次埋怨他的父亲,不应该这么早把真相告诉孩子。

他的父亲说:“这一刻迟早要来的,还不如尽早让他有一个心理准备。”



是啊,这是一个无法逃避的现实。

然而,他在哭过之后,脸上的笑容并没有因此而消失。他甚至反过来安慰伤心的父母说:“你们不要伤心,我长大以后,一定能够养活自己的。”

他喜欢让父母把自己推到室外去,静静地坐在阳光下,看着别的孩子快乐地玩耍,他的心情也会快乐起来。而且,他还执意要像别的孩子一样,到校园读书。尽管后来,因为种种原因,他不得不退学,但他总是不厌其烦地让父母教他识字,并且自学一些课程。

他非常喜欢唱歌,而且他的嗓音很好。听过他唱歌的邻居都说,如果他沒有残疾,以后肯定会有大出息。

他长大之后,为了生计,卖过报纸、经营过小卖部、开办过残疾人服务部。但是,无论生活怎样艰难,他都没有放弃对音乐的追求。他除了每天坚持练习发声,还自学了很多音乐方面的知识。他经常用台湾一位残疾歌星的事迹来激励自己,希望有一天自己也能够像那位歌星一样,举办自己的演唱会。

一个偶然的机会有,他报名参加了本地电视台举办的一次青年歌手大赛。当他被舞台工作人员推上舞台之后,因为他的双手握不住话筒,主持人只能将话筒调到最低的位置。他坐在轮椅上,面对话筒,用那充满激情的歌声,征服了现场所有的观众。掌声足足响了5分钟。在那雷鸣般的掌声里,他流下了激动的泪水。

之后,他的故事登上了媒体,并在网络上流传开来。于是,不计其数的网友为他送上了祝福。那些鼓励的话语和信笺,犹如一缕缕春风,融化了他的痛苦,并为他的心灵带来无穷的动力。从此,他开始了自己的歌手生涯。

经过不懈的努力,在2002年,由他创作并演唱的《雨天》,打入全国诸多音乐排行榜;2004年,他的《因为有爱》传遍大江南北;2005年,他的首张个人专辑《因为有爱》问世;2006年,他成功出版了自己的自传。

至今,他已经在全国各地举办了十几场个人演唱会。他用演唱会的收





人,资助了六十多名残疾学生。他还准备将自己的经历拍成电影,并成立爱心基金会,继续去完成这些在常人看来都无法完成的任务。

他就是青年残疾人歌手——君子。

那些媒体记者在采访歌手君子的时候,他的脸上总是洋溢着灿烂的笑容。他很少在别人眼前谈及身体残疾给自己带来的不便,而是对社会充满了感恩,对明天充满了自信。

很多人曾问过他一个相同的问题:“是什么力量促使你战胜病魔,并最终步入成功呢?”

君子总是郑重地回答说:“首先离不开父母的支持和社会的帮助,再就是我从来没有丢失‘两米的勇气’。”

继而,他就会对面前的朋友,讲述那个令他铭记一生的故事:一个旅行者,在爬山时不幸遇到雪崩,被甩到悬崖边上。为了逃生,他拿出随身携带的绳子,把一头系在悬崖边的巨石上,然后顺着绳索往山下滑。谁知他快滑到山下时,绳子不够长了。此时,天完全黑了下来:这时候,那个旅行者的心里有一个声音在说:“跳下去吧,也许不会摔死!”接着,另一个声音又对他说:“不能跳,下面就是深涧,跳下去就没有命了!”等到第二天,旅行者被发现时,已经冻死在崖壁上。人们惊诧地发现,他距离地面只有两米的距离!

君子对朋友讲述这个故事,就是想告诉他们:在身陷厄运和痛苦之中的时候,绝不能丢掉内心的勇气 and 希望。



智慧点灯

人生的道路大都是坎坷和曲折的,命运对每一个人来说都不会是公平的。有的人或许从一出生,便注定要与不幸和痛苦纠缠一生。如果自暴自

