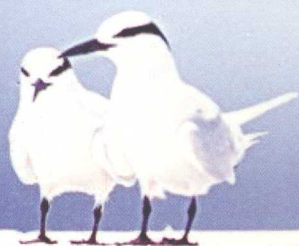


约瑟夫·牛顿牧师每日清晨的静心课
让你学会在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐



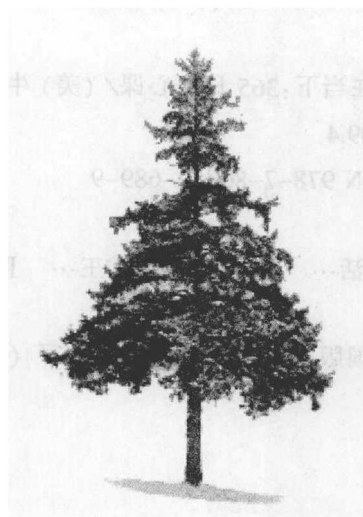
LIVING
EVERY DAY

JOSEPH NEWTON

活在当下

365日静心课

[美]约瑟夫·牛顿/著



LIVING
EVERYDAY

活在当下

365日静心课

[美]约瑟夫·牛顿/著

王振洪/译



万卷出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

活在当下:365 日静心课/(美)牛顿著;王振洪译.—沈阳:万卷出版公司,
2009.4

ISBN 978-7-80759-689-9

I. 活… II. ①牛… ②王… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021008 号

出版发行:万卷出版公司

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号邮编:110003)

印刷者:北京领先印刷有限公司

经销者:全国新华书店

幅面尺寸:170×240 毫米

字 数:300 千

印 张:23.5

出版时间:2009 年 4 月第 1 版

印刷时间:2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑:杨春光

内版设计:神鸟文化

封面设计:张子建

ISBN 978-7-80759-689-9

定 价:32.00 元

联系电话:024-23284442

邮购热线:024-23284454

传 真:024-23284448

E-mail: vpc@mail. lnpvc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言



大约有四年多的时间，我一直为《费城晚报》的一个每日专栏撰稿，通过这一专栏，我与读者一起探讨人生，讨论如何攫取生活中的各种积极因素，并且把这些因素变成一种美、一种力量、一种快乐。这些专栏文章刊出后，读者的反响非常强烈，他们把自己的各种问题、困惑、困难，以及一些令他们伤心的事情告诉我，他们还把自己在日常生活中所学到的东西告诉我。

在阅读这些信的同时，有四个方面的事情一直在我脑海里挥之不去，这四个方面是：

1. 人们心理上的痛苦；
2. 人们的信仰与毅力；
3. 人生所面临的重负；
4. 人们从事冒险的时机。

他们生活中的问题主要体现在以下几件事上。

第一件事情是有关人类的强烈孤独感。这种孤独感的产生，并非因为他们与世隔绝，也不是因为被拒之门外，而是因为一种自我封闭。他们把自己封闭起来，独自面对恐惧和羞涩，犹如用绳子和链条为自己建造了一道不可逾越的屏障，无法走入另一种生活。

第二件事情是有关恐惧感。人类心灵的最大杀手不是罪恶感，也不是悲痛感，而是恐惧感。如果说人生就是一场与恐惧感进行的战争的话，想必并不为过。人们不但恐惧死亡，也害怕生活。人们为自己担心，同时也害怕失败，害怕破产，害怕贫穷，害怕各种会影响和扭曲生活的东西。



除了恐惧感之外，我们所面对的第三件事情是一种萦绕于心灵的忧虑感。这种“忧虑感”令我们疲惫不堪，把我们的每一根神经都绷得紧紧的，使我们在“明天”还没有正式到来时，就已经开始忧虑明天的事情了。当然，这种忧虑感并不总是以它本来的面目展示在我们面前，它就好像一个阴雨的天气，给本来湛蓝的天空蒙上了一层阴影，将本来明媚的人生盖上了一层阴霾。

第四件令我挥之不去的事情更令人震惊。大量读者给我来信，诉说他们生活和心灵上的痛苦，而这种痛苦恰恰来自于他们童年时代所受到的伤害和羞辱。我们根本不了解孩子们是多么敏感，那些不友善和疏忽的行为是很容易伤害孩子的。我们对待孩子应该多一些幽默感，少一些挖苦和讽刺，尤其不要对他们表现得不友善，否则会对他们造成巨大伤害，即使这种伤害有所缓解，也会在他们的心灵上留下伤疤。

很多人的生活之所以处于一种混乱的状态，是因为他们很多人每天根本不知道如何去过日子，如何真正开始自己的生活，更不知道如何与人相处。即使人们自己并不感到迷惘与困惑，他们那种以自我为中心的意识，也会促使人们之间互相伤害，互相误解，把自己的生活变得一团糟，把自己在他人眼里的形象变得面目可憎。我们需要更多的光明、更多的爱、更多的理解，如果我们愿意，它们随时都会陪伴我们左右。把握人生的方向是处理各种人生琐事的指南。

我所选择的这些文章都是为了满足读者的需要，在供读者阅读的同时，也教给了我许多做人的道理。我要把我的祝福、感激和美好愿望送给所有读者。我只是要让读者了解一个道理——走出自我，放飞理想，不再恐惧，充满爱心，摒弃伤害，多行善事，多些幽默，多点分享，少点欲望，多点给予，对爱这一万事万物的动力源泉多一点信任！

约瑟夫·牛顿



目 录

一月

1 生活最重要	1
2 生命是值得的	2
3 人生的信条	3
4 何时真正开始生活	4
5 消磨时间就等于消磨生命	5
6 不要加重自己的负担	6
7 做一个心灵的拯救者	7
8 从更深层挖掘自己的思想	8
9 永恒生命的见证	9
10 罪恶源于对金钱的贪欲	10
11 不要因正道难行就抄近路行	11
12 让自己做到最好	12
13 可笑的恐惧症	13
14 死亡不是人类的敌人	14
15 每个人都有弱点	15
16 崇尚精神会给人类带来希望	16
17 正直是永恒的	17
18 婚姻是一种混合物	18
19 做一个最快乐的人	19
20 注重细节	20
21 金钱买不来欢乐	21
22 不要乞求拥有一切	22

23 做一个高尚的人	23
24 拥有幽默感的人幸运之极	24
25 首先爱自己	25
26 生命的提醒	26
27 一切取决于自己	27
28 正视自己的恐惧	28
29 发泄坏情绪	29
30 做力所能及之事	30
31 倾听天堂般的声音	31

二月

1 生活不等同于生存	32
2 多一些自我解嘲	33
3 采取非对抗的方式	34
4 学会宽容	35
5 做一个世人景仰之人	36
6 爱之所在	37
7 让心灵得到释放	38
8 保持个性	39
9 高贵者的不朽人生	40
10 时刻提醒自己	41
11 击好下一个球	42
12 多一些幽默	43



13 生活的天赋	44
14 说话的态度比内容更重要	45
15 向伤感的情绪宣战	46
16 培养伟大的人格力量	47
17 与好友通话是一种快乐	48
18 以耐心和善良应对人生重负	49
19 得到的越多,失去的更多	50
20 珍惜摆在我们面前的爱	51
21 人不可能满足别人的所有要求	52
22 给他人一点点帮助	53
23 重拾精神上的信仰	54
24 不要仰赖他人的荣耀而活	55
25 不要因琐屑小事迷失方向	56
26 用大脑来感受事物	57
27 快乐是自找的	58
28 向年长者学习生活的智慧	59
29 用柔和的力量来解脱自己	60

三月

1 我们必须接受自己	61
2 屏蔽尘世的杂音	62
3 以朋友的姿态对待孩子	63
4 不给予孩子爱是一种罪恶	64
5 追求生活的平衡	65
6 不要将孩子的命运拽住	66
7 善于互相表示爱意	67
8 让生命更加清澈与明净	68
9 懂得安静的艺术	69
10 不要偏离生活的轨道	70
11 生命需要爱	71
12 不要让敏感成为一种折磨	72
13 变祸为福	73
14 自怜是没有任何用处的	74
15 一个人最重要的是个性	75
16 追求心灵的安适	76

17 回忆过去不如展望未来	77
18 做一个黑暗中的圣者	78
19 透过表面看到事物的本质	79
20 魔鬼的手段	80
21 把握现在,直到永远	81
22 让家庭变得井然有序	82
23 勇敢地面对厄运	83
24 在善良上进行投资	84
25 关键是如何评价自己	85
26 将自己内心负面的东西埋葬	86
27 保留自己的美好记忆	87
28 迷茫的母亲	88
29 快乐是一种态度	89
30 作秀并不快乐	90
31 饥饿的灵魂	91

四月

1 夕阳西下的美丽	92
2 光懂点心理学不足以应付生活	93
3 学会宁静	94
4 生命的屋子	95
5 以智慧来应对不确定	96
6 声音比面貌更有表现力	97
7 摆脱渺小与心理恐惧	98
8 过好每一天就足够了	99
9 不要在意	100
10 榜样是最好的说教	101
11 拐角哲学	102
12 向着理想每天前进一小步	103
13 健康的思想	104
14 学会放松	105
15 生命就是爱	106
16 沉默的力量	107
17 不要无所顾忌	108
18 岁月的价值	109





19 快乐的处方	110	22 有点瑕疵使人更可爱	143
20 让生命变得有价值	111	23 学会沉默和倾听	144
21 让生命变得鲜活	112	24 平凡而伟大	145
22 快乐的权利	113	25 生命的智慧	146
23 别成为酒鬼	114	26 品读莎士比亚	147
24 人生的转折点	115	27 高尚的自私	148
25 我们的行为会影响他人 1	16	28 学会快乐	149
26 蔑视偏见	117	29 爱是不留名的	150
27 勇气与幸运	118	30 哪怕就一天	151
28 记住好的“偶然”	119	31 人生四十是一坎	152
29 赋予工作以真正的意义	120		
30 千万别让爱死去	121		

六月

五月			
1 快乐家庭的秘密是心灵相通	122	1 让信仰永驻身边	153
2 注重细小的事务	123	2 昂起你的头颅	154
3 真正的勇气	124	3 区分我和我自己	155
4 换位思考	125	4 妙语值千金	156
5 要学会忘记	126	5 拥有一颗理解他人的心	157
6 珍惜已经拥有的东西	127	6 保持不可战胜的信心	158
7 列一张烦恼清单	128	7 去除生命中的不谐音	159
8 灵性是洞察事物价值的能力	129	8 做一位光明的使者	160
9 生命的额外恩赐	130	9 保守让自己快乐的秘密	161
10 这才是生活	131	10 金色的墙梯	162
11 学会辩证地看问题	132	11 以幽默代替争吵	163
12 在家庭中学习	133	12 用内心深处的面包滋养心灵	164
13 享受“好时光”	134	13 以心灵来书写人生	165
14 乐于接受人们背后的议论	135	14 以平静的心态对待一切	166
15 以高贵的态度生活	136	15 使心灵忙里偷闲	167
16 如何看待我们的“第二想法”	137	16 让每人分担一点痛苦	168
17 充满自信	138	17 从精神的角度诠释婚姻	169
18 善意无价	139	18 让“爱”成为人类神奇的字眼	170
19 点燃耐心与信任的烛光	140	19 警惕势利小人	171
20 以正确的方式去担心	141	20 正确地思考	172
21 三个讨厌的小淘气	142	21 象牙门的故事	173
		22 一切取决于我们自己	174
		23 礼貌是对他人自尊心的尊重	175





24 自由是人类的生命	176	27 以全新态度诠释生活奥秘	209
25 真正的宽容	177	28 平衡自己的生活	210
26 以优雅的心态去学习	178	29 以善良感染他人	211
27 管好自己的另一面	179	30 不要妄断他人	212
28 以勇气面对生活	180	31 伟大的生命	213
29 将天上星星变成心灵之星	181		
30 人类的本性	182		

七月

1 变老不等于长大	183
2 对想像力加以正确引导	184
3 学会循序渐进地生活	185
4 信仰造就人类	186
5 坚守自己的善良	187
6 学会安排时间	188
7 探索我们没有发现的东西	189
8 谋利不是生活的主要目的	190
9 向生活致敬	191
10 搭建好自己的思想框架	192
11 让家庭摩擦不要过于频繁	193
12 给生活以色彩与光明	194
13 说话要谨慎	195
14 真正的勇气	196
15 崇尚高尚的道德	197
16 对生活少一些咒骂	198
17 向忧虑开战	199
18 每个人都是一块砖	200
19 不让尖刻的话语出口	201
20 每天说些令人振作的话语	202
21 永不气馁	203
22 与生命交朋友	204
23 将判断建立在事实基础之上	205
24 抛弃怨恨	206
25 了解什么是失败	207
26 清理人生的暗角	208

八月

1 真正的伟大	214
2 金钱不是万能的	215
3 平心静气地与他人好好谈话	216
4 向过去学习而不停留于过去	217
5 积蓄内在的力量	218
6 信仰的力量	219
7 用值得相信的梦想武装自己	220
8 生活的常识	221
9 生活的艺术	222
10 让家人分享你的好运	223
11 感谢生命而不忽视生命	224
12 时间告诉我们什么	225
13 自哀比空想更可怕	226
14 像别人看我们一样看待自己	227
15 以清醒的头脑生活	228
16 旁观者清	229
17 运动是一种精神	230
18 生命不仅仅是一场游戏	231
19 保持镇静	232
20 不要总想着改变别人	233
21 绘制人生的美丽图画	234
22 最甜美的笑容	235
23 多一些友善和协调	236
24 人生是面包与玫瑰的结合体	237
25 真正的谦逊	238
26 活在当下	239
27 人的两面性	240
28 战胜自我	241





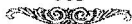
29 多问几个为什么	242
30 不要成为“如果”先生	243
31 以新习惯代替旧习惯	244

九月

1 贵在坚持	245
2 在休息日不要做任何决定	246
3 学会用外力解开心结	247
4 让生活变得理智一些	248
5 让别人去说吧	249
6 从自然中获得灵感	250
7 逃出单调厌烦的生活	251
8 生活从 40 开始	252
9 人生是一幕幕短剧	253
10 为自己准备重生的“硬面饼”	254
11 最不可信的就是最真实的	255
12 让生活更值得期待	256
13 不要以偏概全	257
14 年轻人,醒过来	258
15 信仰的意义	259
16 鼓起生活的勇气	260
17 忠诚至高无上	261
18 充实过好每一天	262
19 重要的是如何看待生活	263
20 真正的明智	264
21 不要面面俱到	265
22 可爱的阴影	266
23 以信念战胜恐惧	267
24 懂得如何等待	268
25 时光流逝,我们仍在	269
26 永不言败	270
27 展示高贵的表情	271
28 生活就是爱	272
29 乘坐知识之舟航行	273
30 快乐源于兴趣、热情和奉献	274

十月

1 贵在坚持	275
2 生命的护身符	276
3 小事使世界更美好	277
4 用真实去做事	278
5 生活的二重唱	279
6 储存记忆	280
7 傻瓜药方	281
8 生活不亏欠我们任何东西	282
9 生活无小事	283
10 福兮祸所伏	284
11 看住我们的思想	285
12 没有付出,没有快乐	286
13 生活的算法	287
14 敏感的人是幸运的	288
15 快乐就在我们心里	289
16 换位思考	290
17 给别人带来好运	291
18 治疗自卑	292
19 以积极的心态来接受替代物	293
20 节约时间	294
21 过生机勃勃的生活	295
22 打开被囚禁的心灵	296
23 不要让“敲诈者”控制生活	297
24 生命读起来就像神话	298
25 让新的一天面目一新	299
26 生命的节奏	300
27 气馁是魔鬼	301
28 自己真实才能发现真理	302
29 为人生的旅途“备胎”	303
30 高贵的自尊	304
31 真实地对待自己	305





十一月

1 生活的常识	306
2 最大的错误是逃避	307
3 深藏的忧伤	308
4 摆脱自我的约束	309
5 做自己的分内之事	310
6 让聪明与真诚同在	311
7 真正的财富	312
8 学会解决不期而至的问题	313
9 懂得自制	314
10 秋天的魔力	315
11 信任生命	316
12 共同生活的艺术	317
13 认真地干自己的工作	318
14 让心灵处于不设防状态	319
15 像一个人一样思考	320
16 无节制的想像会带来灾难	321
17 防止变老	322
18 性格在沉默中培养	323
19 思想可以控制生命	324
20 走边门是明智之举	325
21 二为伴,三为群	326
22 做一个探星者	327
23 第二幕	328
24 掌握快乐的诀窍	329
25 担心之前耐心地等待	330
26 更谦虚地对待自己	331
27 突然的力量	332
28 勇敢地面对失败	333
29 永远也不要咀嚼你的药片	334
30 享受魔力时刻	335

十二月

1 诗意的日子	336
2 生命本身并非小事	337
3 今天才是我们真正拥有的	338
4 生命的选择	339
5 投入生活的怀抱	340
6 生命不朽	341
7 生命是一个奇迹	342
8 生命永恒	343
9 珍惜今日	344
10 死不足畏	345
11 从失败中站起来	346
12 没有白吃的午餐	347
13 宁静的心境	348
14 不要因嫉妒和报复而浪费	349
15 岁月一去不复返	350
16 没有不可教诲的愚人	351
17 忠于你自己	352
18 视艰苦为财富	353
19 冷淡比憎恨还要不人道	354
20 祸福消长彼此	355
21 将每天的事做好	356
22 全神贯注于眼前	357
23 过去是一座银行	358
24 未竟之事业	359
25 如何使青春永驻	362
26 祛除消极	361
27 脚踏实地的生活	362
28 仰望你的表率并付诸行动	363
29 大处着眼	364
30 新年快乐	365





【1月1日】生活最重要

“人生是什么？”一个18岁的男孩问道，“我为什么会在这儿？为什么偏偏是我？我来到这里干什么？别人告诉我要相信这、相信那，但我不应该强迫自己去相信。整个人生就是一个谜语，我却找不到答案。”

质问人生和人世间的万事万物到底是什么是没有用处的。我们必须忠实地接受它，当然你也可以全然不接受。我所说的“忠实”，并不是一系列的教条（也不仅指在开始阶段），而是顺其自然地接受它，无论是现在还是将来。

生活的法则至高无上，我们不能拒绝它，只能看着它缓缓前进，等待它的神秘面纱逐渐揭开。生命是为了什么？为了生活？当然，我们只能依据自己内心的最高原则来进行生活。

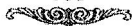
歌德是正确的。我们来到这个世界并不是为了解决各种困惑，而是要发现我们的责任，履行我们的责任。宇宙间的其他事物与我们有关，宇宙不是我们创造的，也不需要我们去帮助运行。我们由于某种神秘的原因来到这个世界，甚至没有得到我们自己的允许。这就好像生命本身在与我们对话，把它的挑战摆在我们面前：

“接受我吧。把你最好的东西存到我的账户上吧，我根本不需要理解和诠释。我的价值就在于我本身，同时也不需要他人来证明。我所铺设的道路并不艰难，但如果你能够把握线索，你就会发现，拥有我是值得的。”

生命是（也应该是）每一个人生信条的基础。生命的意义应该从生命本身中找寻，它并不存在于各种抽象的哲理之中。如果一个人不能发现生命的线索，无论他活多少年，都是毫无意义的。他知道，他必须真实、公正并且友善，否则，生命就会发酵。

对真实、公正和友善的学习是一件慢活儿，但这是我们的工作。如果你致力于此项工作，你就会在其中得到满意的收获。它会使你充满活力，它会对你进行教育。

投入生活吧，尽自己的全力愉快地投入生活吧！劳神费力地去思考那些虚无缥缈的问题是毫无用处的。





【1月2日】 生命是值得的

生命是值得的吗？当然，只要你愿意去努力。仅仅为了存在、为了虚度时光和吃喝玩乐是单调而又乏味的。如果我们积极地投入生活，生活就会充满激情。那么，到底是什么值得我们度过此生呢？至少有三样东西：以一种忠诚的态度使我们的生活变得有意义，使我们的生活变得更加高尚，充分发挥自己的潜能。

我们可以将其归纳成四个词：奉献、协作、专心、献身。难道这不是生命的精髓吗？这四者是生命和拯救者，它们都相伴而行。

奉献——我们从生命中索取到的与我们所付出的相等。如果我们只求索取，不求付出，如果我们吝啬于自己的爱与快乐，生命就会变得索然无味。

如果我们幻想生命仅仅是为了满足我们的好奇心和空虚，生命就会变得非常平淡。通俗一点说，自私最终打败的是自己。如果我们想获得回报，就必须全心投入。

协作——想要做到最好，我们就必须学会协作，帮助他人减轻重负，否则生命就会成为负担和累赘。通过协作，我们可以学到许多单打独斗所学不到的东西。

乐观者必定懂得如何进行协作。那些不懂得如何协作的人犹如一匹孤独的狼，独来独往，却失去了群居的乐趣。独来独往者的心灵无异于一杯已经发了酵的牛奶。

专心——生活过于随意对于我们来说是没有好处的，我们必须有自己的理想与目标。“我要做这件事情。”圣·保罗说。圣者的灵魂是紧凑的、充满力量的。

献身——只有付出了一样东西，才会得到另一样东西。人生的最大快乐在于把自己的生命献给某项有价值的工作或事业。这种献身的精神可使我们的人生变得完整而又随意。

正如苏格拉底所说，生命的最终目的就是了解永无休止的生命本身，就是使生命变得更有价值。如果生命是没有意义的，“不朽”也就成为没有意义的东西了。





【1月3日】人生的信条

我已故的一位朋友曾经为自己立下人生信条。他是这样写的：

对他人的善意是人类心灵的一种神圣情感，是一种明智的手段，是协作者的秘密武器，是万事万物的最大动力。

我相信我的邻居们对他们自己的事物有神圣的主宰权，因此，我不会去践踏他的领地，也不会把自己的思想和行为强加于他。

我相信我的邻居也同样充满善意。我也相信，他们正在像我一样根据自己的意愿努力达到自己的目标，虽然有些时候我们的观点并不相同。

我相信，我所发现的真理，我的邻居可能还没有发现，我对这种真理深信不疑。当然，我也同样认为，我的邻人认识到的一些真理，我并没有认识到。因此，我不仅要随时准备接受他人的观点，也要充满怜悯之心，因为我也希望了解他所拥有的真理。

我相信，我在处事、说话、态度、脾气方面有很多自己没有发现或不敢于承认的缺点。正因为如此，我对身边的人们过于尖锐与苛刻。

我相信，幽默感是上帝最大的赏赐。我希望我的邻人具有这种幽默感。从我的邻居的角度着想，我也希望自己能够时常开怀大笑。

我相信，我的邻人的快乐与成功同我的快乐与成功一样重要。因此，我不但要自己追求快乐与成功，也会帮助别人追求快乐与成功。

我信仰这种永恒不变的良好祝愿。在茫茫宇宙之中，有一种精神可以激发和保持人类的思想，使人们以一种兄弟般的情感，将生命变成一场乐趣无穷的冒险。我相信这种精神。

我这位朋友的信仰同样也是我的信仰。我以一种纯真、忠诚、自由、团结与幽默的心态生活在这个世界上。我朋友的生活是优雅的，我的生活是高贵的。对于那些认识我这位朋友的人来说，他给我们留下的记忆犹如音乐一般。





【1 月 4 日】何时真正开始生活

我们何时才真正开始生活？生命的意义何时才开始除去自己的面纱，显示它本来的面目和可能的样子？以下就是答案：

当我们具有了生活的信念时，具有了独立的人格时，具有了可以维持生计的工作时，有了给予和获得爱的对象时。

当我们知道“多赚一点儿，少花一点儿时”，知道如何减轻自己身上的重负，并且帮助他人减轻负担时。

当我们具有足够的智慧，实实在在度过每一天，不为昨天的事情困扰，不为明天的事情担心时。

当我们眺望远处的地平线，发现自己的渺小，并且不会因此而失去自己的信仰、希望和勇气时。

当我们知道每一个人都像我们自己一样，或高贵，或可耻，或神圣与孤独，并且学着原谅他们、爱他们时。

当我们能够同情他人，同情他们的悲哀甚至罪过，知道每一次努力都会面对很多困难时。

当我们知道如何去交朋友、保持友谊，不计较他人和自己的缺点，知道如何把朋友留在自己的身边时。

当我们知道有些伟大的书籍是非常美好、恬静、充满想像力，并且把这些书籍作为自己的朋友和导师时。

当我们喜爱鲜花，抛开猎枪去追逐小鸟，与孩子一起忘情欢笑时。

当我们在艰辛而又无聊的生活中找到快乐与高贵的秘诀，并且把艰辛的生活看成一场游戏时。当满天的星斗和水面的波光唤起我们的美好情感时。

当我们能够发现每一种信仰（不管这种信仰属于哪一种类型，这些信仰应该能够帮助人们揭开人生神圣的意义）的优点时。

当我们在看路边的一个小坑，而我们所看到的不仅仅是污泥时；当我们看到一个罪犯，而所看到的不仅仅是罪过时。

当我们知道如何去爱，如何去祈祷，如何去开怀大笑，如何去服务于他人，高兴地去生活并且不惧怕死亡时！





【1月5日】消磨时间就等于消磨生命

这世界上的很多东西都具有讽刺意味。我们有太多的食物,可是很多人却没有东西吃。我们联系在一起,拥挤在一起,却努力想与他人分开,独立生活。我们永无休止地在谈论和平,却随时准备迎接战争。其中最具有讽刺意味的是,虽然这个世界上有数以百万计的人失业,而我们却在谈论整天无所事事的危险性。

确实如此,因为这个世界被分成了很多部分,就像一个填字游戏图一样,我们没有办法把它们拼凑到一起。无所事事和安逸所带来的问题是实实在在的,随着各种机械帮助我们完成更多的工作,这种问题会越来越突出。不久之后,这个世界上的所有事情都可以在很短的时间内由机械完成,届时我们必须在“消磨时间”和“充实时间”之间作出选择。

富裕给人们带来的闲适告诉我们,拥有很多的时间并且不知如何支配是多么的无聊和可怕。消磨时间就等于消磨自己,因为时间就是生命。浪费时间、把时间花费在一些无聊的事情上,无异于自杀。整天工作没有任何娱乐就已经很差劲了,但如果整天娱乐、根本不去工作就更为差劲。

几年前,一位著名的艺术家自杀了,关于自杀的原因,他说,他根本没有办法把空虚无聊的24小时填满。他从一块土地来到另一块土地,从一个家庭来到另一个家庭,从一个妻子的身边来到另一个妻子的身边,最终他放弃了一切,放弃了自己的生命。如果他没有独自地对自我进行思考,他所有痛苦都来自于对他人帮助的渴求。

人类有半数以上是文盲,愚蠢的阴影就像盖在他们身上的棺材盖一样。对于很多人来说,科学的奇迹、艺术的美妙以及音乐的旋律还及不上无聊的谣言动听。

有很多东西等着我们去学习和实践。真理的王国等待着我们去开发,人类心灵的沼泽等待着我们去净化,心灵的沙漠等待着我们去灌溉,血腥的战争等待着我们去消除,而我们却为无法排遣自己的时间而苦恼。如果我们欲望少一些、爱心多一些,伸出援助之手,帮助他人减轻生活的重负,那闲暇的时间就不再折磨我们了!





【1月6日】不要加重自己的负担

有些事情我们无法控制,而我们偏偏要担心这些事情,我们的很多痛苦都来源于此。在任何情况下,都有两条路摆在我们面前,其中一条路是我们可以控制的,而另一条路,我们则无法控制。如果我们把自己的精力放在两条路上,我们的负担就会加倍,我们的腰就会被压弯。

如果我想坐下来对大家进行劝诫的话,有些问题是我必须考虑的。其中一点就是,我的话必须言之有物,这也是最基本的要求!我的观点必须来自我的内心深处,并且清晰地表述出来。否则,我的听众就无法认同。

我必须尽我的所能,把事实说得简单、清楚、明了。我的劝诫,必须多次强调,直到明白无误为止。因此我所说的话应简单、执着、具有说服力,犹如心灵之间的交流。另外它还应该让每个人都知道。

这是我的责任。如果我退缩、逃避或者显得无能为力,我就应该受到谴责。虽然我能够完全履行自己的工作,我还要做得更好。可惜的是,并非所有人都能来听我的劝诫,即使所有的人都来了,我也无法让所有的人都认真倾听。

他们的思想可能不在这里。有些人可能会思考明天要做的一项生意。女人们可能正在想她们刚刚在商场里看到的一件漂亮衣服或者正沉醉于别人对她的奉承。如果他们确实聆听了我的劝诫,我也无法做到让他们完全相信我的话。更为惭愧的是,我也无法让所有人去实践我的观点,虽然我正执着地要求他们这样做。

摆在我面前的也是两条路,一条是我可以控制的,一条是我无法控制的。如果我无法区分这两条路,无法区分责任和局限,我身上的负担就会加重,甚至令我无法承受。如果这样,我的心理就会过于疲劳,由于过分担心那些我无法控制的事情,我可能就会变得不再适合自己的工作。

不管你所从事的是哪种行业,这条原则同样也适用于你。我们要做的就是把自己眼前的工作认真地做到最好,把我们无法完成的工作交给上帝。我们没有理由加重自己的负担!

