

静心

一种领悟生命纹理的至高智慧，一种面对任何人生境遇都能保持恬淡适度的成功心态

A SPIRITUALITY LESSON FOR THE BUSY MEN

写给大忙人的心灵修行课

王伟 曾春生◎编著



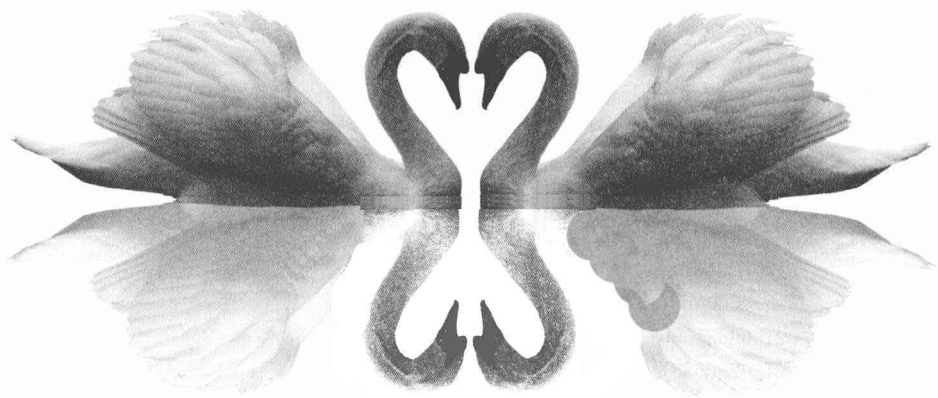
人生有一种境界，修行是一盏心灯
一个“静”字，既是方法，又是心态
从心出发的静修之旅，带你探索内在的智慧
于繁忙人生中随时随地回归心灵的源头



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

静心



静心是清明，静心是觉悟，静心是无边的涵养
静心是成事之道，静心是一辈子的修行

写给大忙人的心灵修行课

王伟 曾春生◎著

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心：写给大忙人的心灵修行课/王伟，曾春生编著. -上海：华东师范大学出版社，2012.8

ISBN 978-7-5617-9867-6

I. ①静… II. ①王… ②曾… III. 人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第195914号

静心：写给大忙人的心灵修行课

编 著	王 伟 曾春生
策划编辑	林 颖
责任编辑	彭呈军
项目编辑	刘 佳
审读编辑	林雨平
责任校对	邱红穗
装帧设计	多多设计

出版发行	华东师范大学出版社
社 址	上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址	www.ecnupress.com.cn
电 话	021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话	021-62865537
邮购电话	021-62869887 地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店	http://ecnup.taobao.com

印 刷 者	深圳市永利达印刷有限公司
开 本	720×960 16开
印 张	18
字 数	280千字
版 次	2012年9月第一版
印 次	2012年9月第一次
书 号	ISBN 978-7-5617-9867-6/B. 726
定 价	32.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

现代人整天忙忙碌碌，“忙什么呢”成了人与人见面时最为常见的问候语。

忙什么呢？忙着起床，忙着赶车，忙着上班；忙着学习，忙着升职，忙着换工作；忙着接小孩，忙着做家务，忙着去旅游；忙着赶进度，忙着跑市场，忙着扩大企业规模……总之，忙，成了这个时代人们工作与生活的一大特点。

忙，无疑是勤奋的表现，是获得成功的前提。每个人都想获得成功，而获得成功需要付出一定的努力，需要运用好自己的时间，不虚度时光，但这并不代表每天都要忙得天昏地暗，成为工作机器；忙得忽略了家庭、亲情、爱；忙得没有娱乐，丢掉了生活乐趣……处于如此状态，使自己没有了思考的空间，就只会让自己的人生失去光泽，肯定也不会取得什么成功。试想一下，一味地只知道忙，但却不注意方向、方法的大忙人，肯定只会离成功越来越远。

任何事物都具有两面性，唯有做得恰到好处，才能发挥出最好的效应。现实中有不少人认为忙才是唯一，忙的生活才是有价值的生活，忙才能获得价值感和认同感，以至于忙成为很多人引以为荣的生活态度，这其实是走入了一个误区。

大忙人可以分为两种。有些人是忙在其中也乐在其中，忙碌使他们

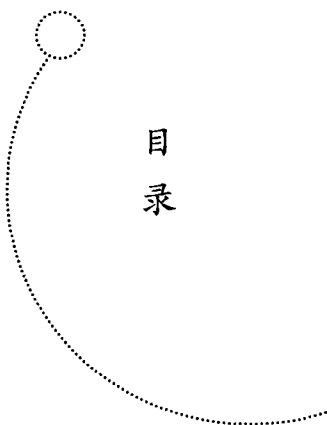
的生活非常充实。可有些人却忙得疲惫不堪，忙得碌碌无为。前者是用心在忙，后者是用身在忙。这个世界上大多数人都用身在忙，所以每天都有人叫苦连天、埋怨不已。

我们每天所忙的一切都是为了使自己的生活会得更好，可谁又真正问过自己过得是否幸福呢？当你行色匆匆地走在大街上，像个陀螺一样旋转得头昏脑涨时，你可曾停下过脚步，静下心来反省当天的日程？就在我们把自己卖给生活，想以此换来幸福的时候，却发现不仅没有得到幸福，反而失去了自己。

有一个关于幸福起源的故事：上帝召集几个天使开会，问他们应该把幸福藏在哪儿，好让人们通过努力才能得到。一个天使说藏到森林里吧，另一个天使说藏在大海里吧，但都被上帝否定了。最后，一个天使说，那就藏在人们的心里吧。上帝听后微笑地点了点头。

如果幸福真的在我们的心里，如果我们忙得把自己都丢了，生活在别处，又怎么能获得幸福呢？现代人最需要的是给内心“疗伤”。因为你的忙碌，内心备受冷落，它已经在策划潜逃，逃离你的感知，到时你就会成为一个空心人，哪怕幸福像雨一样从天而降，你也丝毫都感受不到。

心因为忙碌而疲惫，幸福因为忙碌而错过。因此，请试着回归自我，找回真正的自己！让我们在每一个心思宁静的片刻，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯，静静感受温暖穿透心灵的力量。



目录

心因为忙碌而疲惫，幸福因为忙碌而错过。因此请试着回归自我，找回真正的自己！让我们在每一个心思宁静的片刻，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯，静静感受温暖穿透心灵的力量。

拥有一颗平常心，静看世事沧桑，才能迸发出瞬间的精彩。谁能善待平淡，谁就能把握住生活的真谛；谁能于平常中洞见真理，谁就是真正睿智之人。

正确认识自己，充分相信自己的能力，努力挖掘自己的潜力，就能消灭自卑，找回自信，赢得完美人生。在恰到好处时停下脚步，这是一种大智慧。

一颗温柔的爱心，一种爱人的性情，是我们最大的财富。我们把爱、同情、善意给予得越多，我们所能收回的爱、同情和善意也就越多。

恢弘大度，胸无芥蒂，吐纳百川。从从容容地对待一切，宽容别人的人，他的心中流淌的必定是愉悦；被别人宽容的人，他的心中涌动着的必定是感激。

感恩使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不使其麻木，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。

前言 / 001 写给大忙人的心灵修行课

PART 1 / 001 幸福或者快乐，不过一颗平常心

PART 2 / 027 坦然面对自己，做一个真实的人

PART 3 / 059 用德行装备言行，用爱心美化心灵

PART 4 / 081 学会宽恕对手，懂得包容自己

PART 5 / 115 学会感恩，感恩创造快乐

我们的心如同一个容器，当爱越来越多时，仇恨就会被挤出去。我们要不断用爱来充满内心、用关怀来滋润胸襟，仇恨自然没有容身之处。

学会遗忘，让痛苦的经历随风飘逝，让脑海里一片清静，这样才能获得心灵上的重生，才能更加坚强、勇敢地面对现实，迎接未来。

一个人要以清醒的大脑和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。淡泊，并不是不求进取，不是无所作为，不是没有追求，而是以一颗舍得心对待生活。

视而不见，充耳不闻，永远保持头脑的清醒，遇事多问几个为什么，不轻易发脾气。学会享受快乐的人生，不为小事而烦恼或生气，不要追根究底地去纠正它。

人不能因为一时的挫折就把一生永远地困在逆境的泥潭中。人的可贵之处在于，无论跌倒多少次，都能从失败的废墟上站起来，人生也因此而显得绚丽多彩。

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。一个人有什么样的心态就会拥有什么样的生活现实。积极健康的心态，会让你乐观进步；悲观消极的心态，则会让你忧虑烦恼。

PART 6 / 139

心中没有仇恨，也就没有烦恼

PART 7 / 169

学会忘记痛苦，懂得珍惜幸福

PART 8 / 191

用舍心对待贪欲，用淡泊应对诱惑

PART 9 / 215

轻易不发脾气，绝对不生闷气

PART 10 / 239

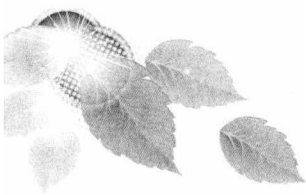
笑对挫折，挫折是最好的机会

PART 11 / 261

驾驭心理学，让心态宁静平和



PART 1 幸福或者快乐，不过一颗平常心



在人的一生当中，精彩和辉煌，欢笑与泪水，均隐于平淡中，现于一瞬间。人不可能永远处于生命的巅峰或低谷，平淡才是长久的。所以，拥有一颗平常心，静看世事沧桑，才能迸发出瞬间的精彩。辉煌消失后，才能不被空虚占据。只有这样，才有真正的自我，才有成熟的选择，才有迎接挑战的能力。谁能善待平淡，谁就能把握住生活的真谛；谁能于平常中洞见真理，谁就是真正睿智之人。



人生的真理蕴藏在平淡无味之中

俄国伟大的作家列夫·托尔斯泰曾经说过：“最伟大的真理是最平凡的真理。”追求是一种美好的情怀，漫漫人生，上下求索；平淡是一种人生的至美，繁华看尽，桎梏散落。

宋丹丹在自传《幸福深处》中将生活比作年轮，在一圈圈的年轮中凝结了童年、爱情、工作等等。她说：“原本只想要一个拥抱，不小心多了一个吻，然后你发现需要一张床、一套房、一个证……离婚的时候才想起：你原本只想要一个拥抱。”

其实，她说的不仅仅是婚姻，更是人生。

不难发现，随便站在城市的某个角落，我们看到的都是行色匆匆的人群。房子、车子、票子……似乎每一样都具有难以抗拒的魔力。于是，大多数的人生都被物质塞得满满的，精神上感觉也如同上了枷锁一般沉重。于是，越来越多的脚步变得沉重，甚至不堪重负。

当不断增加的建筑，占据了我们的生活空间；当不断增多的欲望，占据了我们的内心；当人们习惯于时刻仰望那些被光环笼罩的人和物时，似乎无可选择——我们只能不断地追逐。于是，我们都期盼站在人生的巅峰，俯视整个世界，期盼每一个掌声、每一次嘉许，或者财富。

繁华遮眼，梦想的翅膀无法承受过多的物质欲望。刹那芳华，转瞬即逝。当我们汲汲于富贵功名时，那些最真、最善、最美的平凡，却恰恰被忽略。其实，真正的力量，来源于我们平淡的生活；真正的感动，存在于我们早已习惯的每个细节之中。

融合了酸甜苦辣的人生百味，才是人生的至味。

人的一生十之八九都在平淡中度过，平淡是我们生活中最主要的角色。平淡，不是淡而无味的度日，不是不求进取的浑噩，而是一种至高的人生境界。平淡是绚烂的极致，正如大爱无声一般，沁人心脾。

一位老和尚想从两个徒弟中选一个做衣钵传人。

一天，老和尚对徒弟说：“你们出去给我捡一片最完美的树叶。”两个徒弟遵命而去。

过了一会儿，大徒弟回来了，递给师父一片并不漂亮的树叶，说：“这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最完整的树叶。”

二徒弟在外面转悠了半天，最终却空手而归。他对师父说：“我见到了很多很多的树叶，但怎么也挑不出最完美的一片。”

最后，老和尚把衣钵传给了大徒弟。*

贪婪、懦弱，甚至虚荣，都不是人性中最大的弱点，而对于完美的追求，则是人痛苦的根源。前者只是让一部分人痛苦，后者几乎让所有人痛苦。人世间的许多悲剧，正是因为太多人追求原本就不存在的最完美的树叶而忽视平淡的生活造成的。其实，平淡中往往蕴藏着许多伟大与神奇，关键是你应该以什么样的心态去体味。

苏东坡说过：“大凡为文，当使气象峥嵘，五色绚烂，渐老渐熟，乃造平淡。”

“老熟”包含的不仅是为文之道，也有人生阅历在里面。人年轻的时候很难平淡，如赶路的行者一般，只顾向着目标前进，而旁人的言论亦会左右他们的方向，影响他们的心境，直到攀上了顶峰，才有时间和心思考虑一路上的风景，一路上的奔波，生出一种淡然的心境。所以，平淡更是一种胸怀。

人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真。拥有淡泊之心，便能拨云见日，体会到生活的真正内涵。否则，只能在生活的边缘徘徊，只能是舍本逐末。

*摘编自黄耀华编写《小故事大道理》，北京：中国少年儿童出版社，2009

平淡，不是消极地生活，而是一种百转千折后的从容。当每天第一缕阳光的温暖透过窗户唤醒了你，这就是上帝赐予你最美好的礼物。就在此刻，何不让疲惫的心灵在晨曦中轻轻地吟唱，让劳役般的身躯获得暂时的释放；于平淡之中，感受爱与被爱的幸福，体会花开花落的宁静？



正视自己，用平常心接纳自己

一个真正懂得从生活经历中不断认识自己的人，才不会感到压力和忧虑。一个人只有懂得接纳自己，才能在学习、工作和生活中，享受每一次经历的过程，并从中不断成长。

走在人生的路上，我们花费了过多的时间去打量这个繁华的世界，却很少有人真诚地审视自己。生活中，太多人因为他人的得失或喜或悲，太多人因为外界的变迁不断抱怨。其实，与其如此倒不如把这些时间真正留给自己！

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样。我们唯一能做的，就是要正确认识自己，既看到自己的长处，也认识到自己的不足，给自己正确定位，这样才能自信地迎接机遇与挑战，给自己创造更多的成功和欢乐。我们一定要相信，天生我材必有用，只要我们正确认识自己，不失自知之明，就能谱写出属于自己的人生华美乐章。

艾伦·黛丝从小就特别害羞，她的身体一直很胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。因此，她从来不和其他孩子一起做户外活动，甚至不上体育课。她非常自卑，觉得自己和其他人都不一样，完全不讨人喜欢。

长大以后，艾伦·黛丝结婚了。丈夫一家人都很善良，对她也充满了信心。但是他们为艾伦·黛丝做的每一件事，都只会令她退缩。

艾伦·黛丝变得越来越紧张不安，躲开了所有的朋友。艾伦·黛丝觉得自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次和丈夫一起出现在公共场合的时候，她都假装开心，结果常常做得太过分。事后，艾伦·黛丝都会为此难过好几天。

有一天，艾伦·黛丝经过一个篮球场的时候，看见一个教练正在挥舞着拳头，指挥着场上的运动员，并且不断地大喊：“不管结果怎样，你们一定要保持本色。”

“保持本色！”就是这句话，在一刹那，使得站在球场附近的艾伦·黛丝发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适应一个并不适合自己的模式。正是那个教练的一句话，改变了艾伦·黛丝的整个生活。

从此，艾伦·黛丝试着研究自己的个性及优点，尽自己所能去学习色彩和服饰方面的知识，尽量以适合自己的方式去穿衣打扮，主动结交朋友，积极参加社团组织。自那以后，艾伦·黛丝像完全变了一个人一样，每天都过得很开心。

在教育自己的孩子时，她也总是把那句话教给他们：“不管结果怎样，你们一定要保持本色。”*

事实上，生活中存在很多像艾伦·黛丝一样的人。他们终生过着化妆舞会式的生活，他们戴上各种面具，希望避开他人的责难。他们把真实的自我深锁在面具之后，把它当作令自己害怕的黑暗秘密。他们脸上所戴的面具，使自己远离了真实的生活。

其实，人生苦短，何必要给自己戴上面具，力求表现完美呢？要知道，美绝对不是伪装，而是真实的释放。摘下面具，也就抛开了所谓的负担。真实的人生，才是美的人生。

在生活中，用面具来掩饰自己的真面目，所承受的痛苦更令人难以忍受。因为戴上面具之后，我们就必须为了这个虚伪的东西，使本不完

*摘编自水中鱼《一生要懂得的200个小哲理》，北京：大众文艺出版社，2005

美的自己力求完美。所以说，为了痛痛快快地享受生活，我们还是应该摘下面具，保持自己真实的一面，让真实的自己散发出独特的魅力。

也许你是一位成功人士，事业有成，家庭幸福。可是有一天，一阵莫名的空虚突然侵袭了你，你瞬间感到自己无所依傍，从前所追求的一切一刹那都失去了价值。你就会忍不住扪心自问：“我到底怎么了？”

也许你一直平平淡淡，毫不引人注目，平庸麻木的生活早已消磨掉你的意气 and 志向。然而，当你看到那些衣着光鲜亮丽的成功人士时，依然会心存茫然。你也会忍不住问自己：“我到底怎么了？”

正是对于自我的追寻，才使你拨云见日，看到真正的自我，使生活充满价值。当这种力量足够大时，甚至会改变你的一生。

现实在粉碎我们理想的同时，也粉碎了我们对自己的梦。然而只要能接受真实的自己，客观地对待自己，我们就能走向幸福。



生活点滴皆为乐，要善于发现快乐

如果你期望得到真正的快乐，那就不要到遥远的地方去寻找，不要到财富和名利中寻找，也不要向别人媚颜乞求。因为，快乐从未离开，只是你不曾用心发现。

快乐是一种心境，每个人对快乐都有不同的认识。有人认为衣食无忧是一种快乐，有人认为事业有成是一种快乐，有人说梦想成真是一种快乐，而有些人则觉得精神自由才是真正的快乐。

快乐是我们每一个人都在不懈追寻的幸福，这种追寻日复一日，年复一年。然而，快乐的根源在哪里，却不是每一个人都能找得到的。因为对生活的不满足，使我们的的心一直都在流浪漂泊，从来没有走在回家的路上——我们永远不能真正做到知足常乐。因为世界上没有任何东

西，能满足我们内心最深处的渴求。

我们要想活得轻松一些，就得凡事豁达一点、洒脱一点，不必把一点点小惠小利看得过重。而要达到这种超脱的境界，关键是在平平常常的生活中发现快乐。如果一心想着个人享乐，贪恋钱欲、官欲，便无异于作茧自缚，不仅自己活得精疲力竭，还会危害他人。

快乐其实很简单，只要你善于发现：妈妈的叮咛带给你的是快乐，而不是唠叨；朋友的短信表达的是关怀，而不是廉价的问候；伴侣的付出传递的是爱恋，而不仅是习惯。可是，人的追求永远没有满足，永远想要得到更好的。于是，当人们拥有了鱼，还想要熊掌，即便二者兼得，也难以获得快乐的感觉。

从前有一位富翁，名字叫魏桥。他非常有钱，却从来没有体会过真正的和全然的快乐。

他想：钱可以买到许多东西，为什么却买不到快乐呢？如果有一天我突然死了，留下一大堆钱又有什么用呢？不如把所有的钱拿来买快乐，如果能买到一次全然的快乐，就是死也无憾。

于是，魏桥变卖了大部分家产，换来一小袋钻石，把钻石放在一个特制的锦囊中后开始旅行，到处询问：“哪里可以买到全然快乐的秘方？”他的询问总是得不到令他满意的解答。

有一天，魏桥听说在偏远的山村里有一位智者，无所不知，无所不能。他就跑进村里找那位智者。智者正坐在一棵大树下闭目养神。

魏桥问智者：“智者！人们都说你是无所不知的，请问在哪里可以买到全然快乐的秘方呢？”

“你为什么非要买全然快乐的秘方呢？”智者问道。

魏桥说：“因为我很有钱，可是很不快乐，这一生从未经历过全然的快乐。如果有人能让我体验一次，即使只是一刹那，我也愿把全部的财产送给他。”

智者说：“我这里就有全然快乐的秘方，但是价格很昂贵，你准备了多少钱，可以让我看看吗？”

魏桥把怀里装满钻石的锦囊拿给智者，没有想到智者看也不看，一把抓住锦囊，跳起来，就跑掉了。

魏桥大吃一惊，过了好一会儿才回过神来，大叫：“抢劫了！救命呀！”可是在偏僻的山村根本没人听见，他只好死命地追赶智者。

他跑了很远的路，累得满头大汗、全身发热，也没有发现智者的踪影，他绝望地跪倒在山崖边的大树下痛哭。没有想到费尽千辛万苦，花了几年的时间，不但没有买到快乐的秘方，大部分的钱财还被抢走了。

魏桥哭到声嘶力竭，又站起来的时候，突然发现被抢走的锦囊就挂在大树的枝丫上。他取下锦囊，发现钻石都还在，一瞬间，一股难以言喻的、纯粹的、全然的快乐充满他的全身。

正当他陶醉在全然的快乐中时，躲在大树后面的智者走了出来，问他：“你刚刚说，如果有人能让你体验一次全然的快乐，即使只是一刹那，你也愿意送给他所有的财产，是真的吗？”

魏桥说：“是真的！”

“刚刚你从树上拿回锦囊时，是不是体验了全然的快乐呢？”智者问。

“是呀！我刚刚体验了全然的快乐。”

智者说：“好了，现在你可以给我你所有的财产了。”

智者一边说一边从魏桥手中取过锦囊，扬长而去。

现实生活中有很多人像故事中的魏桥一样，纵有万贯家财，却得不到一丝快乐。每个人都有选择自己生活方式的权力，这本来无可厚非。但如果你那无限膨胀的对财富的欲望，影响了你的健康、你的爱情、你的婚姻、你的家庭，让你整天为此疲于奔命，让你寝食难安，带给你无限的烦恼，那还何谈快乐呢？

“一念之欲不能制，而祸流于滔天”。这是源自《圣经》的经典智慧。快乐若来自物欲的满足，那将是短暂而不幸的。物欲没有止境，人生就会永无宁日。为了满足无休止的私欲，注定得与四周环境为敌。更有甚者，如果这种欲望变成了无法满足的贪欲，那么你也将成为欲望的奴隶。这种生活方式对你来说就太不值得了！

我们的生活忙碌而紧迫，悠闲的心情易失，常被愁苦所取代，备觉人生是一片苦海且宽阔无边。其实，人生必不可少之物是很少也很便宜的。认识清楚了这一点，我们就可以活得更从容一些，不那么整日忙碌，不那么心浮气躁。不管社会怎么发展、竞争如何激烈，只要你具备一颗平常之心，追求一种平常生活，做到一生衣食无忧，就是件很简单的事情。我们还可以腾出时间、精力来，拥有一些别的追求和享受。

绚烂与苦难都是我们生命中极少见的部分，而平淡才是生活的主旋律。世上没有不劳而获的事，即便是快乐，也必须积极寻求，因为它并不会凭空而降。若我们只在生命里本就极少的部分中寻寻觅觅，那快乐又怎会与你相逢？

只有发自心灵的快乐，才是永久而真实的。真正的快乐只是一种心态，一种你自己完全可以主宰的心态；真正的快乐只是一种境界，一种你可以亲身领悟自己进入的境界。

真正的快乐也需要“悟”，这悟出的快乐不在遥不可及的地方，而是隐藏在看似平常的每一天里。当你执著于这一点的时候，快乐将永远伴随着你。



不以物喜，不以己悲

生活永远是多彩的，它融合了欢乐与悲伤、美好与丑恶、幸福与痛苦、顺利与曲折、光明与黑暗……而令你丧失信念的，往往不是生活的苦难，而是患得患失的内心。

每个人的人生轨迹都是完全不同的，相同的只是组成这些轨迹的起起伏伏、坎坎坷坷。生活因多彩而迷人，而多彩的内涵是极其丰富的——悲喜交加，成败相随。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”。拥有这种不以物喜、不以己悲的心境，会使人生具有一种能屈能伸的弹性。而这种弹性，不但会让你的人生安顿，也会帮助你在挫折中寻得再放光芒的机会。

我们每天都生活在得与失里，有得就必有失。人生是无常的，一切的名与利都不是一成不变的，关键在于我们要调整好心态。当我们得到时，要好好珍惜；失去时，要懂得看破及放下。其实，当我们失去时，往往也能从中吸取经验得到启示，让我们更好地成长，正所谓“经一事，长一智”。

一个青年因失恋而痛苦万分，来到他与初恋情人相遇的河边，准备了结自己的生命。恰逢一位老者经过，问他究竟是怎么回事。

“我失恋了。”青年万分沮丧地说道，“我非常爱她，她比我自己的生命还重要。我的梦想、我的期望，全都与她有关。没有她，我活着也有了无生趣，不如死了算了。”

“你们相处了多久？”老者问。

“三年，在这三年里，我无时无刻不……”青年喃喃自语。

老者打断了他的话：“那你能告诉我三年前，在还没有遇到她的时候，你是怎么过的吗？”

青年的眼里立刻泛出一丝光彩：“那时候，我每天都自由自在、无忧无虑地生活，每天我都会活力四射地努力工作。我觉得活着是那么的美好，我有自己的奋斗目标，我觉得浑身充满了力量。可是现在，这些再也不会有了。”

“不，你当然可以有。”老者大声说，“你看，命运是如此眷顾你，它又把你送回到了三年前，让你依然可以自由自在、无忧无虑地生活，并可以继续拥有自己美好的梦想，不是吗？”

想一想果真如此，青年便放弃了寻死的念头。^{*}

^{*}摘编自蒙文明《小故事大道理大全集》，北京：中国华侨出版社，2011