

睡前静思

张肇达 著

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

睡前静思 / 张肇达著. —北京: 中国青年出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5153-4566-6

I. ①睡… II. ①张… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 269785 号

中国美术学院

序言

：生命，是一段壮美的旅程。或悲壮，或雄壮，或辽阔，或寂寥……存乎一心。在波澜壮阔曲折离奇运舛匪夷之余，却终将化为拈花一笑。

：于我而言，平生似乎一波三折却又潮涌不间。

：十六岁那年，我经历大难，便立下誓言，上天留我，我绝不虚度此生。三十余年来，服装设计始终充盈着我的人生步履。同时，又如初生婴儿望眼世界般，好奇地穿梭于雕塑、油画、水墨、书法、摄影等领域。我希望通过一件件作品表达当下对宇宙与生命的感知，也希望这些作品能够带给观者以静谧、壮阔、和美，乃至神圣，释放内心自由的灵魂。

：人生有大美，自然以法知。形境、意境、象境不如人生之修境，美是用心去体悟的，胸中容纳着历史沧桑、世间风

云、人生波澜，才能自成风范与格局。如今，我每年都沉浸于古寺禅坐与茅棚苦修，剩余大多枯坐陋室。或阅读，或打坐，或品茗，或设计，或书法，或绘画……简朴、审慎和自足地存在，愈加素然与宁静。

：就如脱胎之初，我无从判断与选择高低贵贱。而今，世间修行尤让我凝视到每个生命的独特性。得之不喜，失之不忧，宠辱不惊，去留无意。如果可能，我愿意做古人，潜心拜读，静心研悟，走进圣贤们的世界。我认为理性的人不可缺少三样东西，即信仰、希望和良知。我们敬仰冥冥之中那些未知的力量，更相信后天的修炼会让人日臻完美。我期许自己：平凡地努力，自然地呈现，以无为之心追梦而度过奇妙的一生。

：五年多来，我睡前静思，将自己当日身心灵的感悟通过“松舍主人”的微博表达出来，每日一条，未曾懈怠，已成我的生活习惯。仰赖中国青年出版社和团队同仁的努力，如今得以结集出版。这些微博可以看成是我心路历程的真实记录，尚祈同道同友同好指教。

：是为序。



2016年11月18日



目次

序 言：静思的信仰

二〇一一年：失望是成就的一种表征 001

二〇一二年：独坐空房，感觉丰饶 029

二〇一三年：所有等待变成曾经 109

二〇一四年：做一个有用而无为的人 185

二〇一五年：无论怎样，昨天都不会重复 253

二〇一六年：茶在等人，人在等心 323

二
一
〇
一
一

年



8

月

08.10 00:48 : 追求低调的牛 B。

08.11 03:10 : 美德，具体工作是吃亏后不说，“嗯”下去。

08.12 19:28 : 所谓成熟，只是学会了伪装。

08.13 01:48 : 任何事情，在无法取舍时看一看自己的良心。

08.14 00:44 : 甘于平凡的人往往不平凡。刻意表现自己不平凡的人，恰正宣扬自己的平凡。

08.15 00:07 : 大恶，往往在善的名义下得逞。

08.16 04:15 : 人要有自由，但不可放纵。

08.17 06:35 : 急欲申明清白，往往是因为并不清白。

08.18 02:14 : 在灯光下，谈的是爱，为的是性。在阳光下，谈的是情，为的是钱。

08.19 02:09 : 所谓的鬼神，帮助你的是神，伤害你的是鬼。

08.20 23:13 : 对一切冤与恶的存在，最好回应唯有沉默。

08.21 03:30 : 水往低处流，其实也是不断地沉沦堕落。

08.22 03:23 : 宽恕是一种遗忘。

08.23 10:56 : 愈是思慕，愈是失落。

08.24 02:25 : 爱得越深，爱得越堕落。

08.25 03:37 : 是天意，坦然接受；是人为，引以为戒。

08.26 00:48 : 今天，是昨日所有记忆的重生。

08.27 00:34 : 生命是一场无助的挣扎。

08.28 02:04 : 自恋是绝对的安全。

08.29 02:50 : 尊严的维持是对自己的宠爱。

08.30 02:00 : 人对金钱都喜欢，但获得财富需维持尊严。

08.31 00:59 : 不误陷情欲，即使误陷也能很快恢复身心与德行。

1006

9 月

09.01 04:28 : 不去追求幻觉的情欲和情爱，热爱自己是终生浪漫的开端。

09.02 03:43 : 不需他人完美无缺，只要对方的缺点不妨碍自己。

09.03 03:26 : 明知虚荣的情爱是毒药，但它的芬芳实在令人陶醉。

09.04 03:26 : 求有钱并不贪钱。

09.05 01:43 : 情爱滋养心灵，可救赎灵魂。

09.06 01:26 : 很多人都习惯把自以为具备的美德，作为衡量他人错误的唯一标准。

09.07 11:37 : 所谓成功人士,就是在世俗约定下用最短的时间,实现了欲望。

09.08 01:42 : 很多女人都想丈夫发财,心想事成后,丈夫往往不再是自己的丈夫了。

09.09 02:17 : 把纯洁的心深埋,无法掏出。

09.10 02:14 : 单恋是最高尚最富道德情操的一种爱恋形式。

09.11 01:49 : 爱恋的最大不幸,可能是与一个长得像人的畜生谈恋爱。

09.12 02:45 : 单相思是无所不能的,是超越善恶的爱恋。

09.13 02:35 : 用一个傻 B 的办法去表现牛 B,结果一定是傻 B 中的傻 B。

09.14 03:03 : 傻 B 坚持到最后一定是牛 B。

09.15 01:55 : 不能在欲望中告别,也要于堕落后重生。

09.16 00:47 : 心已枯死在对真爱追求的狂热执着中。

09.17 02:26 : 可干自己喜爱的事业,可做自己喜欢的工作,可与喜欢的人吃饭,可与深爱的人睡觉,是真正富有的最高体现。

09.18 01:22 : 不再去征服不应该征服的人,也不去动用所有自己甚至别人的资源来证明自己不行。

09.19 03:42 : 有财富但还是觉得空虚,此刻已经穷得只剩下钱,这是贫穷的最高境界。

09.20 02:29 : 不应在真实与虚伪之间往复,在信与不信之间来回。

09.21 02:16 : 上一刻沉浸于出魄的狂喜,下一刻即被冷漠刺醒。

09.22 00:08 : “让我们从头来过。”——既然已经是我们,何必又从头开始呢?

09.24 01:59 : 发现对方和另一个人在一起,仍以为自己