

生活很悠然



快乐的秘诀

人快乐的程度多半是自己决定的。

“今天心情好吗？”“你快乐吗？”这两句话，不仅常出现在各种广播电视节目的开场白中，近来，跟相熟的朋友打招呼时，也成了彼此问候的惯用语。

就表面看来，足以左右当天心情的外在条件似乎不少，如：天气好坏、工作顺逆、社会新闻、金融市场的波动、子女的乖巧、健康与否……多少都能发挥些许的左右力量。但是，如果一个人的心情全靠外在环境、天时地利的配合，那么，人能够把握的，往往是负面的答

案。

认真说来，人生际遇对快乐程度的影响，其实还不及我们对事件的反应来得重要。

有些人在早上起床时，便希望一切事情能够顺心如意：他们希望今天会阳光普照，每个所碰到的人都很仁慈亲切，幸运之神能眷顾自己……他们放弃控制自己幸福的力量。

而有的人则在早晨起床时，就决心今天要拥有开开心心的一天。他们决定，无论如何都要过有意义的充实的一天。无论天气如何、人们是否和善、幸运之神是否眷顾，他们清楚知道自己想要那种日子，他们就是要得到，并坚信自己可以控制自己的生活。

一位印度大师对急于寻求满足的弟子说：“我把秘诀教给你——境由心生，你要快乐，从现在开始觉得快乐就是了。”

快乐，其实是一种心智的主控状态——我要成为我所期望的人。一个决定要快乐生活的人，无论或晴或雨，都无损他决定快乐的心。一个人内心自由自在的感觉，以及满足快乐的

心境，其实大半是操之在己的。人快乐或者不快乐，不应取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大的距离。

如果我们凡事不苛求，只全心专注地投入在当下生活的每一分、每一秒中，一切但求尽其在我。不以外在人事得取或谋利的多寡，而以个人所能付出和贡献的大小，来作为自己成就感满足感的评量标准，人生的快乐就容易多了。

为自己预留时间

每当我回想过往每个生命阶段中，最令自己品味、留恋的片段，常发现它们都不过是一件件微不足道的小事。

童蒙时候，每天最令我期盼的时刻，莫过于从幼儿园返家时，大口啖尝外婆在碗柜里为我预留的那碗滋味甘甜中带点姜辣的豆花。小孩子的愿望常常都是很单纯的，知道自己被深爱着，能够常常吃到喜欢美味的点心，也就心满意足了。而那时，清晨陪外婆外出散步的当儿，破晓时分空气扑鼻而来的冷冽、干爽滋味，以及外婆牵执我的手时，掌心透传过来的温暖，

那触感、那滋味，到现在都还深烙我心。

如今，每天最享受的事，莫过于在紧凑的日常生活中，为自己匀出一份闲逸无扰的心灵时间。当家人还沉睡于梦乡，天色朦朦的清晨时分，我常独自从床上悄然爬起，为自己倒杯清水，从容地在窗边静坐一会儿，由高楼居处静静欣赏都会远处那不曾寂灭的星点灯光。

在这个时刻，既不会有电话铃声划破静寂，也没什么急迫待办的事。可以想心事、写日记、背首诗，或做做计划。并且，一天初始的那分宁谧、恬适的氛围，不费一分一毫，就已经完全满满地蔓延、充溢在我心间。

其实，人生的每个简单经验里，都蕴藏着看不见的珍贵宝藏。只要静心细想，就不难发现，最令人愉悦回味的时刻，常是一些非常简单的生活小事，用不着什么巨额的花费。它可能是静下来读一本好书，或是赤足踏在沙滩上，感受潮涌、海风的气味。或者，带宠物在沐着月光的小巷里悠闲地散散步，与家人共赏一部好电影。又或与久违的老友通电话，与朋友

在灯光下聚餐欢谈，彼此间交换一个会心的微笑。还可以是运动后身体充分舒展身心舒畅的感觉等等。

如果，生命中所有美妙的时刻都能不请自来，当然是最理想的。但也因为现代人每日的生活都如此的匆忙，不知不觉中，我们常让这份简单的想望湮没于浮生的喧嚣、汲营中。在匆忙、紧张的心境下，我们也常因急切追逐梦想或欲望，而忘了静心细赏人生与万物之美，每每在事过境迁、人事不再的时候，才暗自喟叹自己不曾善用时间、珍惜把握时光。

所以，聪明的人，必得为自己预留、创造人生的美好时刻。如果我们能在行事历上为自己、为挚爱的人预留时间，每天都做一些自己爱做的事，而不仅是被动地等待赏心悦事自动发生的话，必能为自己的人生画页，增添许多丰富、瑰丽的色泽，创造许多值得回忆的美好印记。

阅读是一种享受

到东京旅游时，除了电车的明亮光洁、迅捷方便令人印象深刻外，车厢里人手一册、各个自得其乐的情景，也是让人久久不能忘怀的画面。到当地琳琅满目、占地数层的大型书店闲逛时，也常会发现，其间人流涌动、摩肩接踵的盛况，比起百货公司的人潮，真是有过之而无不及。仔细想想，对于懂得读书乐趣的人来说，阅读不仅价钱便宜，更是一剂解除都市生活寂寞、消磨时间的最佳药石呢！

一项研究显示，如果你每天阅读六十分钟，一星期便可以阅读一本书，一年就可以读五十

二本书，三年之后，你便可以成为某一领域中的权威。当然，你得确保你读的每一本都是精华而非糟粕。五年后，你当然就成了一位专家；七年后，你将成为该行业中的佼佼者；十年后，你已读过五百二十本书，获得五百二十位专家学者的宝贵知识，无论在个人的工作或是生活上，都能够给你带来相当的优势与好处。这方法不仅适用于专业的学习，也适用于健康、理财、经商、人身修养、哲学、传记等各人有兴趣、有需要的所有项目。懂得善用阅读的人，可以使生活过得更精致、充实，也更充满乐趣。

很少游戏能够像阅读一样，不需同伴又独自可玩，不仅没有年龄的限制，而且可以随时随地开始，碰到要紧事也能够随时放下的好处。一本好书、一杯热饮，也常是失眠的夜、难熬的生病时、寸步难行的飓风天里的最佳良伴在物价节节上涨的今日，假日里上街看场电影吃顿速食小吃，百元大钞就所剩无几了；朋友们结伙吃吃饭唱唱歌，几小时下来至少也要几百上千。但一本让你热血沸腾、频频击节读赏

的《三国演义》，花费不过其中的几分之一，更何况，它还能永久保存，值得你一再反复阅读呢！所以，迄今我每个月都固定会花上一笔钱在买书上面。由于家里空间不大，所以每过半年一年，我就会将家里容纳不下的书籍捐给图书馆，保持流通互惠。

阅读是一种享受，对于爱书人来说，到书店读书、选书时，就像“寻找理想中的恋人”一样，常是充满惊喜与乐趣的。更何况，书中短短的一句甚至关键的一字，常能给思绪滞塞的自己开启一扇新窗、一个观看世界的新角度、一种对生活的新灵感，再怎么讲，这都是值回票价的！

心灵照相机

自从几年前照相机坏了以后，除了必备的证照外，已经有很长一段时间不曾照相了。偶尔拿出以前的照片一一玩赏时，常会萌生出“这么美丽的风景，我真的曾经身历其境吗”的疑惑。许多时候，照相常只是为了留下“到此一游”的证明，或是亲友间聚会后的例行公事，我们对身旁的景物常常只是留下惊鸿一瞥的模糊印象。

自从出门旅游不再忙于照相这个活动之后，反而比较常静下心来用双眼认真捕捉眼前所见的景致。慢慢地，我养成了到风景区时，随身

携带一盒色笔、几张画纸的习惯，在郊野用餐后，我便以彩笔、画纸，把身旁的景色慢慢记录下来。借着绘画的过程，我得以长时间专注地审视周遭的景物，渐渐地，我能够注意到许多我过去常视而不见的细节。好比阳光漫射过树叶时，叶木所呈现的那种半透明的美丽色泽，远近山峦高低起伏所造成的光影，树干、岩石等等优美、奇趣的自然纹理，瀑布流泉下水光荡漾、鱼影游动的幽幽韵味……

画家毕加索曾说：“我不像许多人那样写日记，而是把想法都留在画面上。”也因为他的画有着替代日记的作用，所以，随着每天气氛及心情的不同，作品素材也就千变万化。虽然自己还称不上画家，涂鸦时也从不要求自己遵循某一模式的绘画技巧，却只是想重温童稚时，拿起彩笔，那种为画画而画画的愉快、欢跃心情。

奇妙的是，自从在郊游时加入绘画这项活动，即使在一段时间过后，我都还能清晰记得，几星期前外出散心时，自己所曾置身风景的色

泽、样貌。平时不管是观赏自然景致，或是到美术馆观赏画作、漫步走过有着许多行人的街道时，我的眼睛也开始能够注意、体会到以前所不曾意识到的细节与多层次的色彩，而使得收获和趣味都加深了许多。与朋友会面时，也因为观察力的增加，交谈时会开始注意到对方脸部的线条、五官的形状、衣服的穿着、肢体语言的舞动等一些以前经常忽略的小细节，而使交谈的内容更丰富，更贴近和了解对方的意向。

照相机始终还是没能买成，不过，却因此多了部随身携带的心灵照相机。仔细想想，这也算是某种形式的塞翁失马吧！

心中有把尺

自从以信用卡取代现金付款后，不知不觉中，尝到了“花钱如流水”的真切感受。每个月当账单明细表寄到手上时，才猛然醒觉到，“似乎”一向颇有节制的自己，在不知不觉间，竟然刷出了那么多预算外的消费。尽管如此，想买的物件仍在书店与百货公司里，不需要的生活杂物，家中却永不缺乏。为了避免不必要的资源浪费，不得不开始养成逐日记账、编列生活预算的习惯。

托赖现代科技的日新月异，我只需要运用电脑软件的简便功能，设定几项简单的公式，

逐日打入消费数字，就可清楚详阅每月在衣食住行娱乐的项目上，曾花费了多少款项，以及多付出了多少不必要的支出或减少了多少额外的收入。在详悉手中可供运用预算的真切数目和筹码后，不仅能够缩减不必要的花费，在使用金钱时，也渐渐地能够拿捏适当，既可以不太拮据地安心用在支付自己喜欢的物件与活动上，也能够多些预算从事储蓄、投资或捐款，而过往月底账单来袭时心跳加速的窘状，也能够轻松地避免了。

过往一直觉得日常生活里只要不缺钱用，大略知道自己的花费就已足够。毕竟逐日记账这种行为，总给人一种锱铢必较、小器俭省的印象。在此之前，很难想像每天只消在桌前多坐个几分钟，查阅一下电脑，就能为自己创造更多的明晰，并能够以更大的视角，综观明览自己对待金钱的方式，知晓自己一向是如何过日子的。

生活中的任何领域，仔细想来皆是如此吧，只消把所需的一切资料罗列出来，加减乘除一

番，去掉模糊与隐约不对劲的地方，答案就一目了然了。用点耐心与些许的时间，加上想要改进与更加明确的意念，就能够帮助你寻找到一个适切的观点统览一切，使自己在各方面做出更好的行动与选择。

不仅限于金钱，人生在各方面，每个人手里所掌握的、可供挥霍的资料与能量，都是有一定限制的。再如何神通广大，每天我们都只有 24 个小时，一辈子下来，不过三四十年的青春少壮，以及数十载的人生年岁，而每日饮食三餐，所能产生的能量精力，也有一定的限度。有了明确的预算，才能善用手中有限的筹码，让有限的资源和能量的用向和用量，始终如我们所期，以便有效地将人生每阶段所独有的特色与能力发挥出来。

当我们的思想越明晰，意图越确定，自然而然地，就能够越少被别人或外部环境的期望与欲望所左右，越能够独立、清晰地自我导航，走出属于自己的路径来。要创造明晰，我们就必须愿意每日三省吾身，清楚、明白自己每日