

## 感悟人生

人生一定要幸福，怎么才能做到幸福呢？

第一，要用超越平常的心来看世界。人大概有三个层次：物质跟欲望的满足，文明跟艺术、文化的层次，精神的、宗教的，完全超越物质生活意义的层次。境界越高，视野越宽，困难就越小，也就会越来越感觉幸福。

第二，要有一颗平常的心。平常不平凡，单纯不简单，平常心是很难达到的一种境界。我30岁时已经得到了台湾文学讲坛所有的奖项，大家都觉得我是一个很成功的人，只有我知道自己并没有得到幸福。为了觉悟，我辞掉所有工作到山区去住。一天我到山下采购，在一个水果摊旁边突然有人跑过来对我说，请问这个水果多少钱？我很气，我这么有气质，你居然说我是卖水果的。我又跑到卖肉的地方，有人跑来问我说，老板，猪肉多少钱一斤？这次经历给我很好的启发：你跟所有人是一样的，但是内在是不一样的，幸福的感受决定在你的内心。“在红尘中有独处的心，在独处时要有红尘的怀抱”，这样你才可以时时用一颗平常心来看世界。

第三，要有欢喜的心理。其中两个方法，一是快乐活在当下，一是尽心即是完美。有一位弟子问师傅，你怎么修行？师傅说很简单，就是吃饭的时候吃饭、睡觉的时候睡觉。有一位老先生说，他要找一个最完美的女子结婚，结果60年过去了仍在寻找。他说30岁时曾找到一个，但对方说自己也在找最完美的男人！其实，发现人生的不完美才能快乐，最完美的境界是不存在的，只要你尽力就好了，尽力之后就可以无悔，无憾，无悔。

第四，要有柔和心。柔和心透过慈悲而来，通过爱己而来。小时候我喜欢读伟人传记，发现一个真理，伟人都喜欢散步。散步可以养成一种从容的态度，因为从容你会发现自己的价值，因为尊重你会发现多元的价值。

法国印象派画家雷诺阿，快80岁仍在画画。他得了严重的风湿性关节炎，一动就很痛，最后用两个木板把手绑住，还在画。家人都不理解，他说，痛苦会过去，但是美会留下来。生命的痛苦、考验都是台阶，是我们走向智慧的营养。只要我们有这样的信心，就会不断走向幸福。

报刊荟萃 2009年6期

## 学习幸福

林清玄（台湾）



## 把每一天都应当成生命的最后一天来过

——开车遇险后的顿悟

高晋

如果我们能够被告知时日不多，才会惊觉，其实原来拥有的就是一笔宝藏。看似相同的每天每日，但就会有那么一刹那，有些事情完全改变了。生命有时极其脆弱，很多人你以为一定可以再见面，却不知，生与死只是瞬间的事。不是惧怕这天的到来，只是觉得应该把每一天都当成生命的最后一天来过，做好每天的事，珍惜拥有的，在我们可以爱的时候、可以努力的时候不留下的遗憾，爱亲人，爱朋友，积极热情地面对生活和工作，实现生命的价值。

## 茶我两忘

非雾非花

毫不公。

很专注地问自己，此时，想喝什么茶。

如今，于茶之一事，辩多于辨。依我看，多由心生。

很专注地问茶，此时，我该怎样待你。

茶有心亦无心。人，将那些多余的心抛开，再去与茶为友。否则，被那许多多余的心牵绊着，你懂不了茶，茶也懂不了你。

信手地取茶，煮水。缓注，静待……当所有曾经刻意化成习惯了的自然之后，才是自在。只感受着水与茶渐渐合一。

哪怕，只一个瞬间，与茶相伴的瞬间，把自己放缓，放平，放空。不是善待茶而是善待自己。

茶入喉，哪是茶，哪是水？非茶，非水；亦茶，亦水。呼吸间，我与茶渐渐合一，哪是茶，哪是我？于是，茶我两忘。

饮茶为何？品茶为何？辨茶为何？习茶为何？辨茶为何？

一时间，感动于心念间的静与净，于是，静与净不再。有感便有动，境，只在瞬间。之后，会有新的所求，新的刻意。路，漫漫，慢慢。

实实在在地说，茶的生命力远强于人。好茶，无论它曾经怎样的境遇，只要杀它不死，假以时日，它仍会以馨香呈现。是人所难及。

茶。

茶，自有它的自在。它以平心待人，人的心，平与不平，倒是都落在自己身上。

你轻慢它，它必报之以散淡。

茶心自在，愿人心亦自在。

你紧张它，它必报之以纠结。

你蜷伏于它之下，它便会压迫于你。

你凌驾于它之上，它便会颠覆于你。

你知它多少，它便知你多少，绝无一丝一

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_49ffc8020100bm0x.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_49ffc8020100bm0x.html)

有两支火把，奉火神之命到世界各地去考察。两支火把中有一支没有点燃，另一支是点燃的，发出很亮的光芒。

不久两支火把回来向火神报告考察结果。

第一支火把说，整个世界都陷在浓郁的黑暗中，它觉得眼前的世界情况很坏，甚至已到了极点。

可是第二支火把的报告却刚好相反，说它无论到哪里，总可以找到一点光明，所以它认为这个世界是十分有希望的。

听了这截然不同的报告，火神对第一支火把说：“也许你该好好地问问自己，有多少黑暗是自己造成的？”

这个故事启迪我们，不要把责任推给别人，如果环境黑暗，你为什么不能做一支火把，带给世界一片光明呢？只要有心，每个人都能成为光明的使者。

选自《读哲理故事 悟快乐人生》

## 大学生成长进行时

主持人：尹小婧

## ★成长日记

## 摔倒之后 别被自己吓到

先讲一个我朋友的故事。一天，天下起了大雨，她又恰巧起晚了床，还差半小时上课，于是，她飞速洗漱完毕，抓起包冲下宿舍楼……雨大，路滑，一不小心被石头绊了一下，身体一滑，结结实实摔了个“大马哈”。她挣扎着爬起来，红着脸，忍着疼，赶紧用被雨水浸湿的袖口匆匆地抹了下正在流血的伤口，生怕别人投来让她感到“丢人”和“难堪”的目光。一位路过的男生帮她把书本捡起，这本是好心的举动竟使她感到更大的负担——“哎呀！这下他可记住我了，丢大人了……”。

上完课后，在食堂吃饭，她同每一位朋友不厌其烦地讲述着自己的不幸——“我今天特倒霉，被石头绊了一跤……”忽然，她的目光一下子凝住了，脸色瞬间变得铁青。对面两个男生一边进餐，一边谈笑着。她突然拽起我就往食堂外跑，说：“那……那个对面的男生就是早晨帮我捡书的男生，他……一定是在跟别人讲我那丢人事儿了！……”。我随口劝慰了她两句，又走回食堂时，正好碰到那个男生——他是我的同班同学，于是我跟他讲述了朋友的担心、忐忑与尴尬。他听了，哈哈大笑起来，“我早就记不得了，路滑嘛，这有什么丢人的，我还差点没滑倒呢！”……

往往，我们总会为一些不小心做过的“尴尬事”耿耿于怀、忐忑、懊悔，总是“以为”别人记住了，“以为”别人笑话我了，“以为”自己丢人了，殊不知，只有我们自己记住了别人早已忘记的、“自以为‘是’”的“事实”，吓到我们的不是别人，恰是我们自己呀！

**李爱民点评：**其实，问题的本质在于一种追求完美的心态，一种怕挫折，怕羞辱的心理，这恰恰证明我们还不够自尊、自信，还需要通过别人的赞美来肯定自己。害怕摔跤，更怕摔跤后被人耻笑，恰恰说明还满足于在别人眼中维持一种虚荣的完美的自我形象，缺乏真正的自信和自尊。摔跤是再平常不过的事情，可以说，一个人不摔跤是不可能获得成功的，甚至可以说摔跤越多，就越可能通向成功。因此，与其害怕摔跤，不如让我们自信自尊起来，学会赞美摔跤！只要我们拥有了这样一颗勇敢的心，再加上努力拼搏，就一定会获得人生的

成功。  
**吴凤玉点评：**看了文章不免莞尔，少年心态，许多人都曾经历吧。其实说穿了这个学生在意的不是自己摔跤这件事，而是被别人看到“自己摔跤”，并因此受到耻笑。其实一个人长大后就会逐渐明白，别人并不会像自己想象的那样关注自己。一件事，一次经历，在自己看来很重要很介意，在别人看来也许不过是过眼烟云。明白了这个道理，我们就可以放开胸怀，从容坦荡地面对生活中的许多问题。

## ★成长感悟

(1)什么是“长大”？当你不再在意自己是否“长大”时，你也许就算真正地长大了。

——于“成长困惑”中感

(2)什么是“幸运”？其实，“幸运”每一天都在相同地、平等地发生在每个人身上，不同的是，有些人看到了，而有些人看不到；幸福的感受，不取决于它发生多少，而在于你能看到多少。

——于生活中感

(3)什么是真正的“学会”？——“至少要做到，能给别人无断、无误地讲出来”——李伟所以，不要吝惜自己的“口才”，多做些这种既帮助别人，又能验证自己的明智之举吧。

——于会计系主任“李伟”语后感

(4)“人不可貌相”，但人往往被以貌而相之。所以，在我们还没成为“名士”之前，还是不要让自己穿着件破夹衫乱跑了吧。

——于生活中感

(5)让我们忘记一段经历很不容易，所以，别总苛求自己“忘记”已发生的“痛苦”，尽量用时间和胸怀冲抵“回忆”的频率就已经很了不起了。

——于生活中感

(6)适度“忍让”，不仅是你大度待人的表现，更重要的是，它使你“避免”了一次更大的争吵，让你减少了“生气”的概率，减轻了“生气”的程度，其实，在某些方面，这是一种表面看来“显失公平”的互利双赢。

——于生活中感

## 小故事大哲理

在长安城西的一家磨房，一匹马和一头驴子是好朋友。

平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，这匹马幸运地被唐僧选中，陪长老到遥远的西天去取经。它和驴子洒泪而别。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊看望自己的老朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠、高入云霄的山岭、颠峰冰雪、热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。

驴子惊叹道：“那么遥远的路，我简直连想都不敢想呀！”

老马摇了摇头说：“其实，我们在这些年里走过的距离是基本一样的。当我向西天前进的时候，你一步也没停止。不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，时刻想着目标前进，所以我们到达了一个全新的世界，取回了普度众生的真经。而你被蒙住了眼睛，一生围着磨盘打转，所以只能在这个磨房里终老一生。”

驴子忙碌吗？辛苦吗？

很忙碌，很辛苦。

马忙碌和辛苦吗？

也很忙碌和辛苦。

但是从现代人的眼光来看，驴子一样的忙碌，其实正是偷懒的一种方式。

为什么这样说呢？

在办公室里，“穷忙族”所关注的是“to do list”（待办事项），他用的是加法，尽可能把所有事情塞入有限的时间里，但却经常因为太忙，疲于奔命，懒得思考，最后放弃了成功的机会。这不是偷懒又是什么呢？

汤姆是勤奋的办公室行政人员，累死累活一个月也只能挣到2000元。这一天，他终

于鼓足勇气，去找老板要求加工钱。

老板说：“我看你是个勤快的人，不是懒骨头，你想加多少？”

汤姆回答说：“我想一个月加500元不不多吧？”

老板不满地说：“哎呀，你这么点大的能力，也要2500元一个月？”

汤姆回答说：“我知道，就我的年龄来说，我的本事是不大。但把实话跟您说了吧，自从我到这里来工作，就忙得没工夫长本事了。”

越忙越没工夫“长本事”，越没工夫长就越忙。发现了这个恶性循环，汤姆可以说迈出了第一步。

从这种恶性循环中摆脱出来，恰恰是摆脱穷忙的重点，也就是先思考你想成为什么，然后提出优先顺序，善用减法，做关键的事情。其实就是用对的方法，在对的时间做对的事情。

“知道不做什么，比知道要做什么，更重要。”每年年初始，尽可能列出今年优先要做的重要事情，清单列出来后，自己再删除最后的四分之一或三分之一，不浪费一点时间在上面，这样才能专注在对的时间做对的事情，处理好最重要的事情。

所以，我们说：“忙碌，有时只是大脑偷懒的一种形式，那是因为你懒得思考，懒得分辨自己的目标。”

整天不停地工作给人的印象是勤奋，可是如果盲目地工作，最后发现花了很多时间去完成一件本来没有意义的事情，那便是最大的没效率。这无论从因还是果上讲，都和偷懒没有什么区别。

因此，不要偷懒，而要学会在采取行动之前，花一点时间去思考一下，并且在行进的过程中进行定期或者不定期的检查，再按需要去调节或更改接下来的步骤，这样的忙碌才是清醒的，其努力也能够事半功倍。

来源：人民网-读书频道

## 两支火把