

《心有欢喜过生活》

图书基本信息

书名：《心有欢喜过生活》

13位ISBN编号：9787535485634

出版时间：2016-1

作者：林清玄

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心有欢喜过生活》

内容概要

心所要的，不是足够多，是足够欢喜。

本书围绕“欢喜心”，集结林清玄备受好评的经典作品53篇。在清雅文字和禅意插图的引领中，重探生活原味，启发心灵的敏锐。

欢喜心是敢于超越自我，虽在尘网中生活，但永远不忘想飞的心，不忘飞翔的姿势；

欢喜心是坦然承担此刻，生活不在别处，当下的每一刻都活得饱满、有力量，自己亦是风景；

欢喜心是懂得转化苦乐，人生的境遇不可捉摸，心智却可以扭转，心有正念，一切欢喜；

欢喜心是积极融入外境，保持着对世界新鲜而有希望的心情，时时发射和接受幸福的信号。

归根结底，欢喜心是一种敏感，一种韧性，使我们能享受好的生活，也能承受坏的际遇。

本书还是畅销50万册的口碑佳作《你心柔软，却有力量》系列书，世事维艰，以柔软心除挂碍，以欢喜心过生活。

《心有欢喜过生活》

作者简介

林清玄

著名散文家、诗人、学者，连续十年上榜“台湾十大畅销书作家”，“当代散文八大家”之一，是国际华文世界被广泛阅读的作家。

17岁开始发表作品；20岁出版第一本书；30岁前得遍台湾所有文学大奖；35岁入山修行后写成的“身心安顿系列”，是20世纪90年代台湾最畅销的作品；40岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，是当代最具影响力的作品之一。文章曾多次入选大陆、中国台湾、中国香港和新加坡中小学华语教材及大学国文选，更是大陆高考语文试卷的热门材料。

笔耕四十余年，摹写散落在生活各处的禅机，持续给国人带来清雅的享受和禅意的领悟。

书籍目录

【第一辑 身心安顿 烦恼平息】

清欢
得意的一天
吃饭皇帝大
随缘与任运
采更多雏菊
人在江湖
纯心走天下
步步起清风
三十岁后始觉悟

【第二辑 放下过后更澄明】

欢喜心过生活
检点自己的宝箱
真正的桂冠
一心一境
如果没有明天
常想一二
记忆的版图
写在水上的字
转动
让开心成为一种习惯

【第三辑 心若香茗 静听花开】

猫空半日
小千世界
光之四书
吾心似秋月
这一站到那一站
晴窗一扇
野姜花
世界的中心

【第四辑 处处莲花开】

飞翔的木棉子
屋顶上的田园
莲子面包与油焖香菇
油面摊子
孔雀菜
弹性的生命
无风絮自飞
桃花心木
心田上的百合花开

【第五辑 以爱为灯】

鳝鱼骨的滋味
长途跋涉的肉羹
过火
和时间赛跑
鸳鸯香炉
情重

《心有欢喜过生活》

黄昏月娘要出来的时候

一生一会

【第六辑 总有群星在天上】

一味

家家有明月清风

好雪片片

无关风月

月光下的喇叭手

岁月的灯火都睡了

生命的酸甜苦辣

夏花之绚烂

走向生命的大美

《心有欢喜过生活》

精彩短评

- 1、像是在看教科书一样 而且还是佛教书 每一篇都很与世无争的赶脚 好多名词解释和大道理和鸡汤 并无法深刻的让人吸收... 总之是快进着看下来的唉
- 2、不同的信念 让我很难去全心全意的感受 不过 即使匆匆一读 倒是心里宁静了一些些
- 3、禅，就是单纯的生活。
单纯地生活，就是活在当下。
吃饭的时候吃饭，跑步的时候跑步，闲聊的时候闲聊。
生活本就是这样的充满波折，内心温暖，生活的态度决定幸福的温度。
其中几篇讲得很喜欢，推荐阅读。
- 4、在巨多的鼓励人拼拼拼的世界，有一些文字，引导人们追求心灵平静和欢喜非常舒服
- 5、书中很多禅意的内容，读着内心平静，引人深思~
- 6、看不太下去，有几句翻醍灌顶
- 7、活在当下，不是过去，不是未来。
- 8、漫长的一生充满苦难，不如就当游乐场，总有值得庆贺的，心所要的不是足够多，而是足够欢喜。
- 9、林清玄
- 10、至少在当前社会 我觉得忍辱负重比举重若轻要更实在 可能是生活太物质？我觉得有点无病呻吟
- 11、林清玄的文笔真的没得说。人生都还是要自己悟啊
清茶一杯，煎饼一只
- 12、人心情愉悦的书，洗涤了我的心
- 13、偶尔灌点儿鸡汤也是好的
- 14、因为喜欢书名而看的 看了才觉得 世俗的生活也可以这么美
- 15、重要的事，
- 16、学生书桌上放着正好借了看看，真是我国中学生作文写作资源库，高中那会挺喜欢他。好多年前分别去过他和余秋雨的文化讲坛，比起完全一脸铜臭气的余，林看起来是位真正的文人
- 17、用心看世界，努力发现生活中的小小感动和景色.....也许这是我还活着的动力。路边的绿化刚修剪完，草木的清香味扑鼻而来；那些夹竹桃开的正好；邻居家的桃子吸引了一群鸟儿。这是我的世界.....
- 18、没有鸡汤怎么活！
- 19、阅读中感受着灵魂被荡涤，这并非是如沐春风的喜悦，而是检阅生命的庄严。作者总是于最凡俗的生活里引导你探究生命的禅意与真谛，也告诉你人生的修行，生活才是最佳的悟道场。
- 20、文字相当流畅优美，值得一读
- 21、配图不行呀，文字是不错。
- 22、豆瓣上，这本书的评分很高，买书时冲着好评买的。知乎上，对林清玄的评价不高，与豆瓣完全对立。这种场景还蛮少见，纵使众口难调，但出现两个完全对立的观点还真是有趣。
初次接触林清玄，是在上学的时候。初闻其名，以为是位眉清目秀的女作家，后来知道我把人性别搞错了
- 23、浮躁的时代正需要这样精心的书。大部分人被城市的钢筋水泥表面的繁荣喧闹给蒙蔽，一生所追求的只不过是轻如鸿毛的幻觉。
- 24、絮飞花落，无关风雨。喻物言志的清雅，终于不再苦口婆心说道理了。
- 25、我的最爱，林清玄，看完让人平静安乐
- 26、4.5。人间有味是清欢。林清玄的风格淡雅清静，但笔下是有力量的，生活中的盈盈点点的小确幸也被写出了禅道。P.S总算明白了为什么高中语文阅读爱用林先生的文章了
- 27、看完以后，忽然会发现生活其实本就无奈，何不心存感激，坦然面对，好好过好自己的生活，其实比什么都重要。
- 28、所谓的禅意
- 29、很久以前高中的时候，在图书馆看过林清玄的散文，他的作品可以让在繁杂的世事中暂时的抽

《心有欢喜过生活》

离，静静的想些事情。我是在当当网买的，才28.30元 网址：<http://product.dangdang.com/23834203.html>

30、看了这本，想开了很多以前想不开的事

31、美文，适合高中生读

32、已经过了看文章能顿悟的年纪了-- so sad。

33、很庆幸，不早不晚遇到这本书，喜爱这些文字，虽然一遍过后并没有记住几个句子，但字句里传达的东西已在默默滋润心里那颗美好的种子。

这让我心动的文字，我愿放在手边随时翻看细细体味，愿我心有欢喜过生活。

34、真是禅意美文，反正看了不浮躁吧，哲学散文

35、读过蛮多林老师的散文 现在一听到林清玄这三个字 首先想到的就是慈悲 智慧 爱和宽容。趁年轻多读书 多经历 多亲近神 才会更有决心去砍除生活中繁复的杂枝 长出智慧的芽苗 维持生活的单纯与专注 从容一些 知足一些 不要在追求物质财富的道路上失去人的尊严和情义。

36、不想给满分 因为我总是觉得最好的不是满分 而是差少少 有几分切磋的味道

37、一如既往的清新脱俗

38、林清玄的书适合在喝茶的时候细细品读。我发现其实禅意也并不是那么抽象，遥不可及。

39、鸡汤文。。。不切实际的感慨。。。太矫情了，硬要依照自己的价值观去批评别人，每个人都是独立的个体，别人喜欢那样的生活方式，再说，那些被作者写成浮躁的，吵闹的人说不定还觉得作者是奇葩呢，浪费钱了。。。

40、前半部分感觉挺平实流畅的，让人心静，后面讲佛学就有点感觉不太明白了，可能机缘未到吧，对于鸡汤我好像越来越免疫了，美真是有一定难度的，而且还要一定的勤奋和耐心

41、林的文字用八个字形容——清风拂面，涤荡吾心。

42、要的不是足够多，而是足够欢喜。

43、第一本林清玄的书。里面有许多关于禅？的小故事。最喜欢《写在水上的字》这篇。

44、人生有味是清欢。淡淡的忧愁，淡淡的美，一切都是平平淡淡再心间。书画琴棋诗酒花，柴米油盐酱醋茶，各占一半就好。

45、在图书馆百无聊赖划到这本书，打开便是欢喜，犹记诗词：人言落日是天涯。

46、看的第一本林清玄的书是被书名所吸引，基本都在深夜拜读，文字简洁却能沁人心脾。该书共分六个章节总有一篇文章能找到一丝共鸣。

47、【2016.10.5~10.7】漫长的一生充满苦难，不如就当成游乐场，总有值得庆贺的。心所要的不是足够多，而是足够欢喜。

所谓见过大世面，不过就是会讲究，能将就。

生命真正的桂冠到底是什么呢？答案在于，在命运的摆布之中，是否能重塑自己，在灰烬中重生。

48、林清玄的书本总是有点略微的禅意。热闹繁杂的世界中的一股清流。

49、还不错 文笔优美 金句颇多 对写作技巧的提升比较有帮助

50、还没看完，有灵性的文字，很有收获。

1、人们常用清风徐徐来比喻阅读文章时舒心惬意的感受，文章之中意境的细微、文风的轻柔，在只字片言之中流露。散文大家林清玄笔下的文字便能令人找到如此的感受，不论是其早年对生活用心体察的清新，还是而立之后受佛法熏陶的脱俗。常人对待事物许以肉眼，多带私欲，以一己欢喜而断定好坏，往往难以看清事物本来面目。林清玄对生活微细的体悟则清澈得多，总能以最纯朴的直觉深入万物去发现当中的和谐，别具慧眼。在《金刚经》之中，佛陀对弟子须菩提宣讲般若空性的奥义，为令弟子通达而作开示：“须菩提，于意云何，如来有肉眼不？”须菩提言：“如是，世尊，如来有肉眼。”如是一再问答了“天眼”、“慧眼”、“法眼”、“佛眼”。此中所提及的“五眼”，是根据层次不同而对事物感知始末的深浅见解，我们众生执著于尘欲，肉眼凡胎只能看到很局限的事物。林清玄是佛弟子，尽管我们没有大德一般的智慧去印证其人眼目到了哪个层次，但从其文章却能发现其中处处用心体察事物，不论是文章之中所提及的佛法禅机，还是生活之中的意趣，总是信手拈来，个中无丝毫牵强附会刻意做作。《心有欢喜过生活》便是他用如佛经之中所言“五眼”为我们开示一些隐在生活之中，藏于眼皮之下的美妙事物。林清玄的文章字里行间有股行云流水般的自然，这与其对事物的洞悉和生平经历丰富相关，他有着一份敏锐与清醒。“佛”是梵文音译“佛陀耶”简称，本意为觉悟之人。一如人们误解佛教便是一种偶像崇拜，仅是去寺庙烧香拜佛祈福。世人对欢喜的认知亦有着极深的误解。在全书开端第一篇文章《清欢》之中，作者清醒的看到众生为欲望牵制，而忽略了如何才是真正的欢乐。或许人们对欢乐的渴求与认知并非作者笔下“平静疏淡简朴生活”，但烟雾弥漫的酒吧，吵杂的歌厅、饭桌席间各类油腻菜品的食用，亦非人间真正的欢乐之所在。林清玄极为生动的描述出一种全民皆喜的娱乐方式：“以及到狭小的房间里方城之戏，永远重复着摸牌的一个动作……”这种“方城之戏”便如抽烟的人对其上瘾，完全是一种内心欲望的放纵。凡圣的区别在于迷与悟，若能细想若何人都能发现众生的欢娱都显得污浊不堪，与作者所说的“清欢”相去甚远，此间，便是其与众生肉眼与觉悟生活的慧眼间的区别。“维持生活的单纯与专注，是提升慧心最好的方法。”

林清玄对生活的欢喜，来源于他对生活单纯与专注，而恰恰是这样的一种对生活单纯与专注的坚守，令人发觉了生活之中更多的趣味。“物欲横流”是我们对当下社会的一种控诉，当我们在尘世之中逗留久了，难免被世俗染污，我们习惯和不习惯“物欲”的当下，都无法改变这个外境的存在，但我们可以改变我们内心看待事物的方法，从而令人生充满欢喜与自在。林清玄便是以一颗智慧之心转化着外界的染污，用文字给我们描述出一片浊世之中的清净地。“不仅慧心来自每一刻充盈的对待，生命中有情的态度、感恩的胸怀、广大的包容都可能来自从容时的步步莲花。”佛教常说禅茶一味，意指本质相同但表现不一，以譬喻凡圣同途，此中说的是所有众生之中都有着相同的佛性，却因内心清净、染污程度的不同。林清玄的文章亦有禅，常举禅门公案，又说眼下世事，而禅的精神便是着眼当下。读林清玄的文章，当下的感受便是觉得内心一片清凉，他的文字能熄灭乱心的烦恼，让人能从他的感受之中找到应对世事尘欲的方法。这时的林清玄更让人觉得他是一位修行人，在修正自己生命的同时，又引导着众生趋向欢喜自在。

2、清欢是种境界，清心寡欲之欢愉；远离嘈杂之欢愉；粗茶淡饭之欢愉皆为清欢。可在如此物质、如此功利、如此尔虞我诈的社会里，得一清欢无疑难之又难。越来越多的人喜欢禅学，通过禅学佛法理论，通过安静身体，集中精神，排除内心的干扰和外界的诱惑，将思想专注于一定的观察对象，按照佛教的立场和义理进行思考，以根除烦恼，去恶为善，转痴为智，以得到精神解脱。修的一颗平常心，来应对这个花花世界，心有禅意，生活处处皆清欢。很喜欢林清玄先生的文章，他通过独特的文笔描述着我们再平常不过的小事情，没有华丽的辞藻，却能处处打动人心，在第一次小学课文上读到《与时间赛跑》，让我有了与时间赛一赛的兴趣，觉得原来时间并不是不能改变，当你奔跑的时候，时间可能就慢了下来，正如文章最后一句，假如你一直和时间赛跑，你就可以成功。到后来林清玄先生入山修行，出山之后的著作也愈来愈有禅意，读起来如同香茗沁入心扉一般。《心有欢喜过生活》结集了五十余篇散文，更有《清欢》、《生命的酸甜苦辣》、《与时间赛跑》等经典文章。这是难得的一本好书，放在床头睡前翻看一篇，也会让人觉得生活如此美好，也希望自己慢慢修的有超越的心、承担的心、转化的心、融入的心，跟这个处于一个非常好的状态，形成我们的欢喜心。在高中的时候，网吧很是流行，如果你没有qq，博客呀，你好像跟同学之间都没有话题可聊。跟所有人一样，青春总是叛逆的，如同大多数人一样，在那个阶段迷恋上了网吧，跟着男生一样在网吧经常通宵打游戏，那段时间学习一落千丈，人也颓废了很多。这其实都不是最重要的，最重要的是每当从网吧出来走

在去学校的路上，心里的空虚之感无以言表，如同被抽干的池塘一样，心也仿佛在裂开。又如同被吸入一个无形的黑洞，自己无力只能随之飘摇。这种痛苦最终在成绩还没跌入谷底的时候嘎然而止了。到后来的后来，也才明白我们的追逐的欲望满足十分短暂，而且永远无法满足。越长大就越觉得生活艰难，工作的压力，家庭的压力，生活过的越来越累。时间仿佛像是砝码一样，一点一点的压在身上，我就开始抱怨自己没能力，抱怨社会不公平。可抱怨并没有减轻一点点的压力，反而加重了。越来越重的担子是来自于自己的欲望，欲望仿佛是无底洞，永远无法得到满足。慢慢开始喜欢禅学，里面有个观念叫做无常，无常随时都可能到来，如果每一刻都活得很好，未来那就是光明的。

3、一直都是知道林老先生的，只是各种原因一直都没有机会拜读罢了。某天跟友人聊起来的时候不免有些感慨。后来快递通知说有来自于帝都的包裹，莫名其妙的拆开之后看到内容，不由得心生感激。我是个幸福的人，这句话说过无数次，赠书之情，不言谢。成都的春末夏初，栀子花已经悄然开放，香味四溢，浓郁却又不让人觉得烦闷，已是极好的。吃完午饭，收拾好厨房，回到房间，随手打开电台，刚好是B哥李志。从书堆上面随手拈了一本斜斜的坐在阳台的躺椅上准备用看书的方式来放松这几天紧绷的神经。封面上赫然写着两段话。一段是“所谓见过大世面，不过就是会讲究能将就。”另外一段是：“漫长的一生充满苦难，不如就当游乐场，总有值得庆贺的。心所要的不是足够多，是足够欢喜。”书名叫《心有欢喜过生活》。一直觉得生活是自己的，与他人没有太多的关系，虽然这个想法很自私，但是确是足够真实的。书分了好几个部分，细细看了一下目录心下觉得也是对生活极好的一种概括吧。比如“身心安顿，烦恼平息”、“放下过后更澄明”、再是“心若香茗，静听花开”、“处处莲花开”等等……仔细的一琢磨就能觉得心里是愉悦且柔和的，也只有通透明净不被凡尘杂念所干扰的人才能写出如此的文字吧。第一篇文章讲的是“清欢”。用了苏轼的一阕词：“细雨斜风作晓寒，淡烟舒柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”他在文中写到：清欢几乎是难以翻译的，可以说是“清淡的欢愉”，这种清淡的欢愉不是来自别处，正是来自对平静疏淡简朴生活的一种热爱。当一个人可以品味出野菜的清香胜过了山珍海味，或者一个人在路边的石头里面看出了比钻石更诱人的滋味，或者一个人听林间鸟叫的声音能够感受到比提笼遛鸟更多的感动，或者体味了静静品一壶乌龙茶比起参加喧闹的晚宴更能清洗心灵……这就是清欢。清欢之所以好，是因为他对生活的无求，是因为它不讲求物质的条件，只讲究心灵的品味。但是他也说生活在现代的人，差不多是没有清欢的。他说：比如我们到馆子里面，想要吃一些清淡的小菜，几乎查不可得。过多的油、过多的酱、过多的盐和味精已经成为中国菜最大的特色。有时候没有什么事情，心情上只适合和朋友一起去啜一盅茶、饮一杯咖啡，可惜的是，心情也有了，朋友也有了，就是找不到地方，有茶有咖啡的地方总是嘈杂的。所以他觉得要找清欢一日比一日更难了。不免有些惋惜。人们以为放逸的生活就是欢乐，想起来毋宁说是可悲的。为什么现代人不能过清欢的生活，反而以浊为欢，以清为苦呢？他又写到：一个人以浊为欢的时候，就很难体会到生命清明的滋味，而在欢乐已尽、浊心再起的时候，人间就愈来愈无味了。于是他觉得第一流的人物是在污浊滔滔的人间，也能找到清欢的人物。“或者种花，或者散步，或者读书，或者深呼吸，然后把半天或者一天都沉入那件事情的专心之中。”他在《得意的一天》里面是这么说的。用中国的造字拆字来说，“忙”和“盲”拆开来看就是“亡心”和“亡目”，串起来说就是现代的人忙到失去了自己的眼睛和心。心是用来觉受的，眼是用来关照的。以此类推，我们可以说现代的人逐渐失去了觉受与观照之力了。“春华难得，夏叶难得，秋实难得，冬雪难得，生命的每一天都很难得，但如果忙到看不到春夏秋冬，还谈什么难得呢？”这是林老在书中提出来的反问。他说“禅心的启悟是在得其意，而意在言外，言外的事物在忙碌中，在盲目中怎么能够求得呢？”所以找一天时间对自己说：“今天我下午只要做听音乐这件事。”或者种花，或者散步，或者读书……然后把一天或者半天都沉入那件事情的专心之中，让自己融入，放松我执，那么必然可以得意于言外，得鱼而忘荃。一直觉得现在人的生活节奏都快，而且那种快只是为了结局所产生的时间压缩，不仅仅不能让我们更多的空间来生活，反而让我们更加忙碌，甚至烦躁和不安。这种快让我们在暗地里付出更大的代价却不自知，也是一种损伤。林老先生在书里说到这么一句：生活中实在没有绝对必要的追求，那些在俗眼中绝不可缺少的东西，在慧眼里看来都是浮沓泡沫一般。那些自以为做着惊天动地的事业的人，有一天老了，死了，世界依然向前滚动。那些在寻呼机、手机里的催魂铃声，没有一声可以解决生命的困局。我们的生活如此紧张，所压榨出来的时间做什么用呢？也无非就是用来“无聊”，用来“烦恼”，用来“比较”，用来“计划生涯”，计划怎么走向明日更忙碌的生活里面去。法身无相、法眼无暇，一个人如果能够在一杯清茶、一只煎饼中体会生命真实的滋味，随时保有横亘十方、纵横三际的气势，行于所当行，止于不可不

《心有欢喜过生活》

止的胸襟。那么生活从容一些，情感单纯一些，追求减少一些，效率舒缓一些，又有何妨。到此，书才看了一小半，但是却也感受到了很多的东西。于是今天下午也就准备这样过去。茶，音乐，书……印度修行者奥修在《般若心经》里面评述说：尽可能尽兴的去过这个片刻，不要太理智，因为太理智导致不正常。让一些疯狂存在你心里，那会给予你生命的热情，使生活更加充满朝气，让一些无理性一直存在，那会使你能够游戏，使你能够有看戏的心情，那会帮你放松。活在当下，活在眼前，活在现成的世界。

4. 1. 凡人多熟一分世故，即多一分机智。多一分机智，即少一分高雅。（盛大士《溪山卧游录》）2. 找一天对自己说：“我今天下午只要做听音乐这件事。”或者种花，或者散步，或者读书，或者深呼吸，然后把半天或一天都沉入那件事情的专心之中，让自己融入，放松我执，那么必然可以得意于言外，得鱼而忘荃。3. 电影理论大师爱森斯坦说：许多人都以为是悲剧使我们流泪，其实不然，是因为我们有流泪的需要，这世界才产生悲剧。4. 打开生命的绳结，最好的方法是把时间和空间等同对待，打破过程与结局的界限，使从容与效率一样重要；也就是回到眼前来，使每一刻都变得丰盈而有价值。5. 我把“歹竹出好笋”解释为，一个人一定要下定决心砍除生活中繁复的杂枝，才会长出好的智慧芽苗。维持生活的单纯与专注，是提升慧心最好的办法。6. 宗宝禅师：事来时不惑，事去时不留。7. 道悟禅师：任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解。8. “下一次我一定对更少的东西采取严肃的态度，我一定要放松，我一定要使自己更柔软灵活，我一定敢去犯更多的错误，我一定要冒更多的险，我一定要做更多的旅行。我一定不要其他什么东西，只要尝试那些片刻，一个接一个，而不要每天都活在未来的几年之后。我一定要跳更多的舞，我一定要坐更多的旋转木马，我一定要摘更多的雏菊。”9. “尽可能尽心地去过这个片刻，不要太理智，因为太理智导致不正常。让一些疯狂存在你心里，那会给予你生命的热情，使生活更加充满朝气；让一些无理性一直存在，那会使你能够游戏，使你能够有看游戏的心情，那会帮你放松…不要等到下一次。”（印度修行者奥修《般若心经》）10. 我们对生命如果还有未完成的期盼，此刻就要去融入它，不要寄望于渺茫的来生。

5. 读完林清玄的“心有欢喜过生活”，感觉就像是一个细雨绵绵的日子，一个好朋友和你对坐，一壶清茶，你们可以慢慢的聊，而在聊的光阴中，我们都得到了满足。其中一片散文《人间有味是清欢》写的有意思，什么是清欢呢？就是清淡的欢愉，它是对平静疏淡简朴生活的热爱。正如你对山野菜的品味胜过了山珍海味，对路边的石头比钻石更看出了滋味，对林间鸟鸣的声音比提笼遛鸟更有多的感动。但现代人多是很难寻到的，终日为生活奔波，哪里找寻清欢，倘若可以有时间找，又是很难寻觅可以清欢的场子，有了场子，还要有可以一起登对的人。《随缘与任运》中谈到时间是我们最宝贵的商品，任何人偷走了我的时间都等于偷走了我的生命。是啊，时间是我们一生中宝贵而唯一剩下的东西，有些人有些事值得我们去花费，比如亲人爱人朋友和吃饭睡觉，而有些人我们便可以取舍，无意义的social也是在浪费生命。正如《得意的一天》中写到：“春华难得，夏叶难得，秋实难得，冬雪难得，生命的每一天都很难得。印象颇深的则是《过火》，是在弟弟死后他自己独自完成小镇的过火仪式，虽然很痛苦和害怕，作者最终还是完成了，我们一生要经过多少火呢，爱离别，求不得，放不下，但我们依旧要自己孤独地走过。生命的历程就是在水上写下的，不能长驻，不能翻回。万事皆有因缘，慧心看世界。20160522 Life is so hard and short, but we need go forward to seek beauty and hope to forget sadness.

6. 读了林清玄先生的散文文选《心有欢喜过生活》，有很多事情突然之间就豁然开朗。目前整本书还没有读完，先把最近几天读过的几节体会到的感想码一下。虽然作为感想来说和本书关系不太大。应该算是阅读了本书我发散思维，悟到的几点。更准确地说，其实算是上班路上的见闻有感。上班路上，我一直在思考“立业、立家”的问题，我得出来的结论是无论是立业，还是立家，都是以“立心”为前提。心灵居无飘所，心里不清楚要做什么，就不知道自己的根要立在哪里，怎么立。有一种说法是先成家，后立业。立家之后，有了家人的心灵之撑，找到了心之向往、心之方向，才能找到立业之处。这么说来，立家是立业的前提。然而，立家的前提是什么呢？你是和女（男）朋友两情相悦，心意互通的情况下才决定和她（他）成立一个家庭，这件事情是你的心灵做出的抉择。因此，立家的前提是“立心”。也就是说，“立心”是大前提，先有了“立心”，才有了“立家”“立业”。惭愧的是，我目前就处在不知道自己要做什么、能做什么、该做什么的状态，“立心”问题仍然没有解决。看到了从银行里跟随父母出来的小女孩，身上穿着花枝招展。而大街上穿得五颜六色的大人却极其少见。大多数成年人渴望着和世俗融于一体，和这条街的画风一致，希望不要引人注目，因此穿着也低调普通，没有亮点和特色。成年人的矛盾在于，希望自己不被引人注目，同时又把孩子打扮得花枝

招展，赚取眼球。我想，中国教育模式下的大多数家庭，很少有5、6岁的小孩自己挑衣服的吧。都是家长认为好看可爱，才买给孩子的。家长自己不穿光鲜艳丽的服装，而把光鲜艳丽的服装装扮到孩子身上，这一点很值得思考。想了一下成人的心理：穿上靓装，有一点点不搭配，估计就会被人吐槽，被人喷，走在这条大街上，喷我穿着奇怪，或者说我行为不正的人有多少呢？走在街上反而变成了极其窘迫的一件事，反而压抑了成人自由搭配衣物的心理。大人认为，小孩子穿在身上的衣服，即使搭配再不合理，路人也会很少喷。他（她）不会在意路人的眼光，路人也不会在意他（她）穿着怎样。然而路人形形色色，肯定也有对孩子的衣着吐槽的，吐槽的是家长的搭衣品味，而不是孩子的品味。孩子也有自尊心，如果喜欢这衣服还好，如果不喜欢，也会对自己被家长打扮得花枝招展这件事，犯尴尬症的。回到单位，突然想写日记，记录一下生活感触，我对生活感触蛮多的，每天几乎都要感慨一番，不记录这些未免有点可惜。摸来笔，发现所有笔都没水了，摸来本子，只有一本工作记录本，只好乖乖打开电脑的写字板软件，码字。一旦决定认真写点东西的时候，我是习惯于记录到纸笔上的。在电脑上码字，导致我无法舒展具有自己独创风格的楷书，虽说电脑上的楷书比我写得好看得养眼。但鸡血的时候笔尖会划破本子，这种澎湃的热情是没有的，我要小心翼翼地码字，以免弄坏单位电脑的键盘。写在电脑上有个优点就是，码字速度变快了，一分钟甚至可以码十行，突然断电忘记保存就over，有时候还会因为心情不好或者手误删掉这篇文章。写本子上，虽然速度慢了点，但是会一直保存在这本本子上，想看的时候就看，也是一笔精神财富，如果有后人看，大概也会感叹，啊，奶奶以前也写过这么中二的东西呀（笑）。想起来某个作者就是全程纸笔写小说，她笔下的每一个孩子都是她一笔一划刻画出来的，她自然不愿意自己亲手塑造的孩子前途暗淡人生悲惨，每次读她的小说，都觉内心温暖光明。今天的感想分析完了之后，我觉得我生活太压抑了，需要释放本性，如果可以的话，每天写点随笔或者日记，用文字来舒缓一下。每天不需要写很多，也不需要感想很多，只把自己今天的状态记录下就好。以前我嫌弃自己文风矫情，特别是写抒情散文的时候，喜欢使用大量的成语和排比，现在倒觉得自己的文风越来越务实了，越来越趋向于自己喜欢的程度。我这个自我厌恶严重的人，也渐渐体会到自己的优点了呢。

7、毕淑敏、席慕容、林清玄，这些作家的文章，中学时候很喜欢看，上大学后就很少看了。编辑给我寄来这本书，让我写篇书评。我随便翻了两页，的确还是老味道。文章结构清晰，文笔清新自然，内容朴实，富含人生小哲理。每一篇都很适合高考语文的短文阅读，也很适合被选到语文课本上，或者精美散文选里。不得不说，医生和作家（不是写手）这两个行业，都是越老越吃香。因为他们都需要经验。像我，才25岁，也就这点人生经历，能写的东西也就这么多。出过两本书，现在写第三本书就有点文思枯竭，没什么新鲜素材了。感觉能想到的东西，都前两本里都写过了，不好意思再写类似的。简而言之，我的经历不够。但林清玄足够老。老有老的资本，阅历多，经历多，认识的人多，去过的地方多，知道的事情多。所以信手拈来，一个小故事，一个小哲理。加上林清玄对佛学、禅学很有研究，有宗教思想，感悟又是不一样的。散文不同于小说，小说总是要讲一个完整的故事，时间、地点、人物、原因、过程、结果。样样都要交代清楚，很考验架构能力。散文没必要。散文可以讲一个小故事，也可以讲一个小道理，也可以好几个相关性故事杂合在一起，也可以几个有逻辑顺序的小道理放在一块。空间很大。林清玄很会掌握这份空间，书里的各式内容都有，但你读起来，很明显能感觉到一股宗禅的味道，似乎是想远离都市生活，想返璞归真。毕竟是上了年岁，又是喜好禅学的，境界不同；这一点与我们年轻人的心性是不同的。年轻人嘛，总是想吃喝玩乐，想享受最新的科技。林清玄有禅的思想，有心远地自偏的理念，写的生活都是很清静的，单个单个的人，很少有人群吵闹的意味。所以说实话，他的一些生活理念、生活方式，在这个年纪的我看来，虽然有点意思，但我绝对不要那样生活。年轻的我，还是想要热闹一点，激情一点。这样的书，很适合一个人在火车上安安静静地看着。或者搁在床头，睡前翻一篇。当然了，前提是你的心性比较文静。

8、对林清玄文字的熟识始于中学的一篇语文阅读理解，叫《生命的化妆》，文笔甚是清丽细腻，但读来却有种深邃通达之感，成了为数不多让我心心念念的课外文章之一。十数年里，作者的名字连同那句“化妆的最高境界就是无妆”在某些不经意的时刻会在脑海中闪现。虽不是时时想起，但又从未忘却文坛有个林清玄。晚饭后信步走入新华书店，首先跃入眼帘的便是这本小册子，奇怪，先看到的是作者的姓名而不是书名，仿佛是阔别许久的老友突然光临，更像漂泊他乡忽遇故知，内心有了几分异样的欢乐和惊喜，当然还有那么一丝丝的岁月沧桑感，离“初遇”已有十余载。当下便爽快地掏钱，决定将“故人”请回家。《心有欢喜过生活》，乍看书名，总觉得与记忆中作者文字的风格有了些许差池，失去了那种雅致的风味，而是散发着淡淡的“鸡汤味”，还带了几分俗气，不免有点黯然，

当然不至于失望和反感。仿佛看见乡间田地里一个正在劳作的圆润质朴的农家姑娘，虽然土气但不让人嫌恶，反而会为其所散发的浓浓的生活气息和真实的生命触感而生出些许羡慕之意来。因为你看不到忸怩作态、看不到装腔作势、更看不到委曲求全，而是那份专注于当下的怡然自得和随心所欲。旋即明白了：雅俗并没有截然的分野，但生命的质量却有高下。那么书名到底是清新靓丽还是朴实无华又有什么要紧呢？晴好的春日午后，找一个安静的角落，耳边流淌着舒缓的轻音乐，手捧着林清玄的书，细细玩味品读。浮躁动乱的心开始逐渐沉潜下来，焦虑波动的心绪也被慢慢抚平，发现自己居然也可以跟自己独处、与自己对话，关于生活、生命的种种疑虑和困惑在品悟中渐渐得以开解。在林清玄的文字里，我读出了俗世里的空灵，平凡里的真味，明白了生命本身就是一场修行，而生活就是最好的悟道场。古有诗言：“小隐隐于野，大隐隐于市”。走进佛教世界的林清玄并没有因此看破红尘或遁入空门，相反，他于人世的喧嚣中独自觅得一方心灵的宁静，将生活的琐碎繁杂进行梳理归于简单，对生命的沉重与苦痛有着热烈地承担，他满怀着宁静的喜悦过着俗世的平凡生活。真正的大智慧和大境界的人应该是如此这般的吧。活在当下是一种生活智慧！作者在整个文集中强调最多的思想就是“活在当下”。很多“治愈系”的文学作品也时常会用这个说法来开解处于生活困顿中的人们。那么什么是“活在当下”呢？“当下”是一个佛教用语，也是时间的最小计量单位。“一个小时有六十分钟，一分钟有六十秒，每秒钟有六十个刹那，每个刹那有六十个当下。”活在当下，就是劝告人们学会融入每一个生命中的片刻、活好每一个最小的时间单位，每个当下都是好的那么每一天就都是好的，每一天都好那么一生就都是好的了。可现实情况是，我们常常不愿或者不会“吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉”；我们倾向于悔恨昨天担忧明天，就是不肯活在今天；我们容易在青少年时活在对未来的期盼里，在中老年时沦陷于对过去的追忆中；我们忙着定计划做规划、每天的“to do list”上塞得满满当当，我们火急火燎地追求着过上所谓的高效率生活和跻身成功人士行列。但拼命压缩而挤出来的时间里、在忙碌的空当中我们在干嘛呢？在“空虚”、在“无聊”、在“攀比”、在“计划”着走向更加忙碌的生活里去。“Yesterday is history, tomorrow is mystery, today is a gift, that's why we call it present.”日本作家田中芳树也说：“早饭在中午之前解决就可以了，葬礼等死了之后再准备也还来得及。”看来中西方的智慧是一样的。学会“不忧昨日，不期明日”，握住上天赐予的每个“present”，专注于眼前，陶醉于手头的那件事，那么，我们就拥有了智慧的人生。回归简单是一种生命情调！得益于人类生产力的进步和市场经济的迅猛发展，物资匮乏的身影早已经隐去了其可怕的面目，另一种由于物资极其丰富所带来的物欲的爆棚却在使我们变得日益焦虑和恐惧。商场里品类繁杂的商品让我们眼花缭乱选择困难；每一次出行都要为带多少换洗衣服而发愁、瓶瓶罐罐不下十几种的护肤洗浴用品几乎要撑爆那只可怜的化妆包；熙熙攘攘的城市生活让我们着迷、五光十色的霓虹灯闪烁下我们忘记了月光和星空的美好；我们会因为朋友的某个邀约名单中将我们遗漏而耿耿于怀；房子、车子、票子和bling bling的大钻戒是恋爱和求婚的标准配置，连最为纯净的爱情也镀上了物质和金钱的色彩；在消费中我们容易被名牌绑架和困惑，被广告和媒体宣传牵引着团团转……但我们真的比老一辈的清贫的人们更加幸福和快乐了吗？被抑郁症困扰的、被失眠痛苦包围的、因为失意而酗酒染上毒瘾的、因为失恋而自残自我了断的……这些都是生活在物资富足中的我们当中的人。正如作者所说的：“或许是我们时代的悲哀吧！人们总是向往那些复杂的、多元的、常变的、热闹的，却放弃那些单纯的、一元的、不变的、宁静的生命情调。”也许你会说，功成身退后再来谈放下名利物欲追逐的体会或许才更有说服力，否则容易被判定为“酸葡萄”心理作怪，或者被斥为为自身的无能而作无奈的辩解。长途跋涉的人都知道，行李越少走得越远越顺畅。人生的路途又何尝不是这样呢，为你的生命减负，少些物欲的求索，不要沉沦在复杂中，让生命回归简单，身体和灵魂才得以轻装上阵。主动承担是一种生命力量！作者说，生命最尊贵的意义在于：为别人活着，活到忘记自己的痛苦的地步。看到这句话，我整个人都为之震颤不已，某个视域突然之间被打开，心中许多盘桓已久的疑虑突然之间被扫清。在许多人、特别是我们这个时代的包括我在内的很多年轻人，我们总是渴望张扬自己的个性，总是企图挣脱父母的束缚，我们宣扬我们不为了任何人，我们要为自己活。于是，我们容易怨憎社会、我们容易我行我素、我们容易伤害父母，名义是这些阻碍了我们“做自己”。也正是太为自己、太以自己为重的这些人，容易在一个自我的不顺遂中起杀念轻贱生命，杀害别人、自杀或者是报复社会。新闻报端看到了有某某少年或大学生在最不知死为何物的年纪里却轻生的消息，每每会唏嘘感叹不已，但总是百思不得其解，为什么就要用这种极端的方式来对待自己呢？是社会或者家庭对其冷漠吗？也许会有一些，但并不是全部。作者总结了三个原因：第一，自私。如果装着自己而不念及父母、朋友、人群、社会，那么就在不顺的时候容易去死；第二是茫然，物质富足了，但除了追求升学外没有自

己的理想和价值追求，因为价值危机而茫然寻死；第三，生命里没有考验的机会，“曾为了多吃一口饭而奋斗过的人，绝不会因为一场考试、一次恋爱、甚至一种虚幻之美就自杀”，而这些青少年却从来无需为生存而劳作。简单的说，只有对生命、对自己、对家人、对社会有着热烈承担的胸怀，比如父母为了子女而不辞辛劳、战士为了共同理想抛头颅洒热血，才会感受到生命的意义和活着的美好，也才更具对抗人生挫折与困顿的勇气和力量。阅读中感受着灵魂被荡涤，这并非是如沐春风的喜悦，而是检阅生命的庄严。作者总是于最凡俗的生活里引导你探究生命的禅意与真谛，也告诉你人生的修行，生活才是最佳的悟道场。

9、所谓见过大世面，不过就是能讲究，肯将就。读书是最为廉价的贵族生活。过了这么多年，想起来以前看过的林清玄的文章，还是停留在哪几篇，劝人要豁达，要眼界开阔，要从容面对。当年不太理解，只是觉得文字很美，意境优雅，在写考试作文的时候，有意无意地受过一些影响。以前记得冯唐说过，文字是讲究童子功，说年少时候看什么书，还有天赋带着一个人写字能写到什么程度。我觉得挺有道理。林清玄的文章为什么一代人一代人读，我想和他的写法很有关系。他就像个智慧老者，说什么都是云淡风轻，悲天悯人地，感动着读书的那个人。他的文字就有一种吸引力，谈着谈着就让人进入的作者的情景。

10、喜欢林清玄的文章，不是一天两天的事儿了。从读到他的文章时候，就开始喜欢了，并且一直关注着。尽管在青春年少的时候，有些文章并不是读得很懂。就把他的文章收藏着，在以后的岁月里，反复阅读。林清玄，连续十年上榜“台湾十大畅销书作家”，“当代散文八大家”之一，是国际华文世界被广泛阅读的作家。作品和经历有着密不可分的关系，他35岁入山修行后写成的“身心安顿系列”，是20世纪90年代台湾最畅销的作品；40岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，是当代最具影响力的作品之一。很多人喜欢林清玄的文章，大概都是喜欢他摹写散落在生活各处的禅机，持续给读者带来清雅的享受和禅意的领悟。何谓禅？佛教常常鼓励人要参禅，其实“禅”并非佛教所专有，禅是每一个人的心。我们每个人都有一颗心，当然也就应该每一个人都有“禅”。修禅是对自己身心的改造，其目的和作用，是提高自己的生命能量，增长自己对事物的真实觉知。和很多书友一样，我也热爱写作。林清玄在这本书的自序《作家的幸福》中写到了作家的三种努力和深深的禅意：“作家为了什么幸福而努力呢？首先，是不断地寻找思想的更高境界。就像爬山一样，从山谷到山腰，再从山腰到山顶，每一阶段的体悟与风景都是不同的。一般人的思想锻炼都是到学校毕业就结束了，作家不同，他可以一直向上攀登，直上高峰。——这正是禅说的“高高山顶立”。其次，作家的幸福来自不断探索心灵更深的可能。特别是散文作家，因为写作，必须每天面对、整理、回观自己的心，一点一点地深入，如实地看见自己的心。由于每天静视自心，所以能自反而缩，一往无悔，在众声寂寂之时，维持自己的高音；在众声喧哗之时，还努力唱出清明之音。——这正是禅说的“深深海底行”。作家的第三种幸福，是能与有缘的人分享人生。我有许多作品被收入小学的语文课本，像《和时间赛跑》...二十年来，读过我文章的孩子何止亿万？这些作品，有些是三十年前写的，有些是一二十年前写的，现在却能和无数的人分享，长夜思及，每每令我感动不已！这世界上还有什么工作，会比作家幸福呢？——这正是诗人所言“千载后，百篇存，更无一字不清真”。这三种深刻的幸福，使我能不懈地创作，希望不仅自己有正能量，也能为读者提供正能量，使读者在崎岖的人生路上，有欢喜的心去生活、去闯荡。”反复阅读，想起了王国维在《人间词话》里写道：古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”此第三境界。异曲同工！长江文艺出版社出版的这本林清玄的《心有欢喜过生活》，紧紧围绕“欢喜心”，集结林清玄备受好评的经典作品53篇。在清雅文字和禅意插图的引领中，重探生活原味，启发心灵的敏锐。在《常想一二》中，他告诉朋友：人生不如意事，十之八九。我们生命里面不如意的事占了绝大部分，因此，活着本身是痛苦的。但扣除八九成的不如意，至少还有一两成是如意的、快乐的、值得欣慰的事情。如果我们要过快乐人生，就要常想那一两成好事，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，不致被八九成的不如意所打倒了。在《鳝鱼骨的滋味》中，他感悟：“只要有爱，就是无价的。”这样的文字，滋养着我。每天读一段林清玄，修一次人生的禅。

章节试读

1、《心有欢喜过生活》的笔记-第114页

生活在风涛泪浪里的我们，要做到不畏人言人笑，确实非常不易，那是因为在人我对应的生活中寻找依赖，另一方面则有在依赖中寻找自尊，偏偏“依赖”与“自尊”又充满了挣扎与矛盾，使我们不能彻底地有人格的统一。

2、《心有欢喜过生活》的笔记-第20页

什么事也不做，往往是生命的重要时刻。

3、《心有欢喜过生活》的笔记-第134页

非但如此，我发现住在这山中唯一的人家，他们并不是很亲和，重复而单调的工作使他们难以感受到生活中的欢乐，脸上自然地带着一丝怨气。家庭成员的关系过度亲密，竟使他们无法和谐地相处，不时有争吵的场面；争吵当然也不是很严重，很快像山上的乌云飘飞而过，但过于密集的争吵，总不是好事。

道尽家庭矛盾难解、一家人有彼此深切关爱的矛盾情形。

4、《心有欢喜过生活》的笔记-第205页

醉后方知酒浓，爱过方知情重。

5、《心有欢喜过生活》的笔记-第65页

生命的途程就是一个惊人的国度，没有人能完全没有苦楚地度过一生，倘若一遇苦楚就怯场，一遇挫折就同关斗室，那么，就永远不能将干水化为白练，永远不能合白音成为一歌，也就永远不能达到炉火纯青的境界。

6、《心有欢喜过生活》的笔记-第40页

从远的看，人生行路苍茫，似乎要走很多的步幅；从近的看，生死短促，只在一步之间，在每一步里，脚底都有清凉的风，则每一步都不会错过。那么，不管等熄灯亮，不管风雨雷电，不管高山深谷，回来看脚下吧！脚下虽是方寸，方寸里自有乾坤。

7、《心有欢喜过生活》的笔记-第62页

生命真正的桂冠到底是什么呢？答案在于，在命运的摆布之中，是否能重塑自己，在灰烬中重生。

8、《心有欢喜过生活》的笔记-第45页

常想一二

朋友买来纸笔砚台，请我题几个字，好让他挂在新居的客厅补壁。这使我感到有些为难，因为我自知字写得不好看，何况已经有很多年没练书法了。朋友说：“怕什么？挂你的字我感到很光荣！我都不怕了，你怕什么？”我便在朋友面前展纸、磨墨，写了四个字：常想一二。朋友说：“这是什么意思

？”

我说：“意思是说，我字写得不好，你看到这幅字，请多多包涵，多想一二件我的好处，就原谅我了。”看到我玩笑的态度，朋友说：“讲正经的，到底是什么意思？”

“俗语说：人生不如意事，十之八九。我们生命里面不如意的事占了绝大部分，因此，活着本身是痛苦的。但扣除八九成的不如意，至少还有一两成是如意的、快乐的、值得欣慰的事情。如果我们要过快乐人生，就要常想那一两成好事，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，不致被八九成的不如意所打倒了。”朋友听了，非常欢喜，抱着“常想一二”回家了。几个月之后，他来探视我，又来向我求字，说是：“每天在办公室里劳累受气，回家之后看见那幅‘常想一二’就很开心，但是墙壁太宽，字显得太小，你再写几个字吧！”

对于好朋友，我一向有求必应，于是为“常想一二”写了下联“不思八九”，上面又写了“如意”的横批，中间随手画了一幅写意的瓶花。

没想到过了几个月，我被许多离奇的传说与流言所困扰，朋友有一天打电话来，说他正坐在客厅我写的字前面，他说：“想不出什么话来安慰你，念你自己写的字给你听：常想一二，不思八九，事事如意。”

9、《心有欢喜过生活》的笔记-第45页

那么，不管等熄灯亮，不管风雨雷电，不管高山深谷，回来看脚下吧！脚下虽是方寸，方寸里自有乾坤。人需要发展自己的特质，但是也要包容别人的不同，这个世界才会精彩。

10、《心有欢喜过生活》的笔记-第39页

使人生不能自在的，是由于过去习气的绳子拉着我们团团转；使我们不能自由的，是情丝无法斩断。如果能回到脚下，一念不生，就自由自在了。

第一句送给时时会贪图安逸惰于奋斗的自己；第二句，多想送给爸妈，以解催婚之无奈
· ~ ~

11、《心有欢喜过生活》的笔记-第251页

当岁月的灯火都睡去的时候，有些往事仍鲜明得如同在记忆的显影液中，我们看它浮现出来，但毕竟是过去了。

12、《心有欢喜过生活》的笔记-第102页

对一个爱书的人，书的受损就像农人的田地被水淹没一样，那种心情不仅是物质的损失，而是岁月与心情的伤痕。

每当此时，看着书的惨状，想着自己曾是多么珍贵的获得它、读它，便觉实实难过。

13、《心有欢喜过生活》的笔记-第15页

忙碌使人盲目，忙碌也来自于盲目。想一想，就在二十年前，一般人一天只做一两件事，播种就是播种，搓草就是搓草，现在的人一天里谁不做七八件事呢？于是东西南北、南北西东，生命为之蹉跎，心意也愈来愈不能专一了。

思虑多，心绪就易乱。身体走得太快。灵魂若想兼顾身体的享乐，又不想放弃漫步探究生命的宽度，就只能片片分裂。

14、《心有欢喜过生活》的笔记-第64页

用社会的标准来看，我们都希望一个正常人能稳定、优雅、有自制力，希望每个人的性格和表现都像天使一样，可是这样的性格使大部分人都成为平凡的人，缺乏伟大的野心和强烈的情感。

15、《心有欢喜过生活》的笔记-第50页

一个人活在这个世界上，他的痛苦、失败、成功跟快乐，其实都是很类似的，但是有的人活得精彩，有的人活得开心，有的人却活得痛苦烦恼，那主要是因为心得态度。心有没有经过锻炼是很重要的。一个人要过得很开心，第一个非常重要的态度就是。你要不断有超越的心，不断地超越原来的自我。

16、《心有欢喜过生活》的笔记-第10页

一个人以浊为欢的时候，就很难体会到生命清明的滋味，而在欢乐已尽，浊心再起的时候，人间就愈来愈无味了。

17、《心有欢喜过生活》的笔记-第15页

春华难得，夏叶难得，秋实难得，生命的每一天都很难得，但是如果忙到看不见春夏秋冬，还谈什么难得呢？

18、《心有欢喜过生活》的笔记-第3页

插图

19、《心有欢喜过生活》的笔记-第86页

与转动的世界处在一种和谐的状态，活的自在、积极、愉悦、明朗，同时不失去为理想奋斗的勇气

20、《心有欢喜过生活》的笔记-第81页

记忆是记忆，现实是现实，以记忆来判断现实，或以现实来观察记忆，都容易令我们陷入无谓的感伤。

21、《心有欢喜过生活》的笔记-第34页

人生的知识需要的是加法，但是人生的智慧需要的却是减法，老子更斩钉截铁地说：“绝学无忧。”我们向外追求，希望能多学而致道，只是增加烦忧，对于以无心为要的道是完全无用的。

22、《心有欢喜过生活》的笔记-第79页

他说：“我哥哥指着我们站立的地方，说那是我们从前的家，我环顾四周，竟流下泪来。如果不是有亲人告诉我，只有我自己站在那里的话，完全认不出来那是我从童年到少年，住过十七年的地方。”
这使他迷茫了，从前的记忆是真实的，眼前的现实也是真实的，但在时间空间中流过时，两者却都模糊了，成为两个丝毫不相连的梦境。在此地时，回观彼处是梦；在彼地时，思及此处也是梦了。到最

后，反而是记忆中的版图最真实，虽然记忆中的情景已然彻底消失了。

道尽每一个多年未回家乡的游子苦楚。 加上一些“工程”“修饰”，我简直要找不到老家的大门口了。

23、《心有欢喜过生活》的笔记-第146页

一个人不管处在任何环境，都在坚持心灵深处的某些质地，因为有时生命的意义只在于说明一些最初的坚持。放弃生命的坚持的人，到最后就如城市里的木棉一样，只有开花的心情，终将失去结子飞翔的愿力

《心有欢喜过生活》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com