读人生禅学后有感

周金松 礼河实验学校

世界上任何人。一辈子只做三件事。不是自欺就是欺人，再不然就是被人欺。你看世界上的人，能不能逃出这三件事？能逃出了这三句话，就跳出三界外了。

一个人内心没有涵养，就会变成色厉内茬，表面满不在乎，而内心非常空虚。其实，大可不必。一个人好就是好，穷就是穷，痛苦就是痛苦。

那么什么是做人最高的艺术？就是不高不低，不好也不坏，非常平淡，“和其光，同其尘”，平安地过一生，最为幸福。

……

初闻南怀瑾，颇多感受。从这样平淡的几句话中仿佛看到了南师淡然的面对，面对人生中的一切，一切的人生。

人生，就是要感受幸福，就是要淡然的面对生活。淡然，是一份从容，一份豁达，淡然，才是一份幸福。

幸福,不是金山银山,不是大鱼大肉,不是前呼后拥。幸福是每一个微笑的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃,想被爱的时候有人来爱你。幸福就是你的家人身体健康,你的孩子成绩优良,幸福就是活在当下,用平和的心态看待周围的一切。

就我而言,我认为在纷扰复杂的社会中,要保持良好的心态和平和的心境有一个好方法--活在当下!曾看到这么一个故事：话说一对青年男女辛辛苦苦读完研究生，出了校门找了不错的工作，热恋并且结婚了，夫妻俩都有理想有抱负，都想过高品质生活，于是拼命工作赚钱，生活上省吃俭用，5年后终于付了首付，贷款买上了一套二千多万元的海景别墅，为了安全，雇佣了保安，养了条大狗，为了干净，专门请了保姆打理家务。为了还贷夫妻俩从此比从前更加拼命工作， 每日都早出晚归忙于奔波。而雇来的保姆，每天都在家里抱着大狗看海。保安则每天牵着狗看家护院。从此保姆和保安这对青年男女就住在了这漂亮的别墅里，日久生情，两人相爱并结婚了，一年后，又生了一个胖大儿子。于是，保姆和保安拿着工资住着海景别墅，哄着大胖儿子，忙完了家务，闲了就看看风景。没有贷款的压力也不需要付房租……，小日过得特别悠闲。别墅男女主人假期回家看到这个情景开始思索了：咱们打工成就了谁的幸福？幸福，该工作时就工作,该休息时就休息,放下过去的烦恼,摒弃未来的忧思,全身心地投入眼前的每一分每一秒,并坦然地接受它、享受它。每个人的生命只有一次,过去无法改变,未来尚未发生,只有当下才是最为真实的。

试着问问自己:假如明天我的生命就要走到尽头,是否觉得没有遗憾?想做的事情我都做了吗?想爱的人我都尽情爱了吗?有所亏欠的人我都尽力弥补了吗?对我有帮助的人我都报答了吗?我这一生有没有真正快乐过、幸福过。许多人认为有钱人一定很幸福,因为他们要风得风要雨得雨。但据调查显示人到了一定的经济标准和社会地位后,反之他们的快乐和幸福指数越来越低,这就是人们的反差。相反低消费水平人员,他们的快乐系数很高,整天笑声连篇,而高收入的人很难看到他们的笑容,偶尔一笑,也就是那种不自然的苦笑,不是发自内心中的笑。这就是穷与富所得到真正不一样的东西。所以对于物资上的东西少追求,多找点快乐。

在我们的一生中,会遇到无数的人,有和你长相厮守的恋人,有和你擦肩而过的路人,有和你仅有几面之缘的朋友……无论你遇到什么人,友善的或是不友善的,都是一种缘分。今天遇上了,今生就可能再也碰不到;今生碰见了,来世也不一定能遇到。当你能够安于当下时,便会与内心紧紧相连,找到真正的平静。这时的你已经不再抗拒某种环境,不再对某人存有偏执的爱或恨,因为你的心已经不用依附于外界生存,而安住于永恒的本体中。当然,你依然会享受外在的世界,只不过那已经是洞悉世情之后的自在逍遥。不囚禁于过去,不迷失于未来,你拥有最真实的财富,就是当下。获得幸福的秘诀就是活在当下 。

淡定是一种从容。从容的人有所争有所不争,有所为有所不为。在生活、工作的双重压力下我们更需要从容,只有这样我们才能更好地工作、更好的锻炼自己、提高自己。公正永远是相对的,理想与现实永远存在差距,用从容去面对就不会有所抱怨,方能感受行到水穷处,坐看云起时的意境。

淡定是一种豁达。豁达的人没有烦恼,遇事想得开,不计较;豁达的人心胸开阔,遇人宽容、友善。保持一颗豁达的心去对待工作,我们才能做到遇事冷静思考,对待同事真诚和善,我们学校就能做到团结一致,互帮互助,共同进步。特别喜欢陈继儒《小窗幽记》中的一副对联:荣辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒。这是一种心境的平和,一种对生活的淡定豁达。

淡定是一种幸福。幸福就像手中的沙,你越是害怕失去,越是紧握不松手,沙却流失的越快。越是想拥有的东西越是害怕失去,于是紧紧的握在自己手中,可是发现自己生活的好累,想拥有的东西反而失去的更快。淡定的看待生活、工作,不在乎别人的眼光,执着于自己的目标,这就是一种幸福。

我们需要淡定的心态去面对问题,只有这样才能在生活上、工作中处之泰然、荣辱不惊、不以物喜、不以己悲。