第一图书网, tushu007.com

<<沉与静的人生修行课>>

图书基本信息

书名：<<沉与静的人生修行课>>

13位ISBN编号：9787807336969

10位ISBN编号：780733696X

出版时间：2011-12

出版时间：古吴轩出版社

作者：穆臣刚

页数：320

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：http://www.tushu007.com

<<沉与静的人生修行课>>

前言

前言　有一种人生叫沉静　有一种心态叫淡定　世界如此喧嚣，面对名利富贵的诱惑，面对权势地位的吸引，面对仓促短暂的人生，我们想要追求的东西实在太多。
有欲望就会有追求，有追求就必定会有烦恼，有烦恼就会令人心浮气躁，我们为自己得到的太少而不满，更为自己得不到的东西而苦恼，为自己可能失去的东西而担忧，又为自己失去的东西而后悔。
作家林清玄说：偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都找到智慧。
我们如果是有智慧的人，一切烦恼都会带来觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。
在人间寻求智慧也不是那样难的。
最重要的是，使我们自己的心柔软，柔软到我们看到一片花瓣落下，都使我们动容颤抖，知悉它的意义。
唯其柔软，我们才能敏感；唯其柔软，我们才能包容；唯其柔软，我们才能精致；也唯其柔软，我们才能超越自我，在受伤的时候甚至能包容我们的伤口。
“不以物喜，不以己悲”，这是范仲淹的淡定，超脱得失之外，方显人生大自在。
沉静是沉淀，它过滤了浑浊，把澄明还原成了那种叫做深刻的东西。
它的外化是甘于寂寞，不动声色；它的内核是沉着自信，默默进取，容纳一切又超越一切。
沉静是一种人生姿态。
沉静不是出世，而是“采菊东篱下，悠然见南山”的逍遥、自在。
沉静不是冷漠，而是“本来无一物，何处惹尘埃”的洒脱、看开。
人生的一切都会如同过眼云烟一样，所以要看开一些，抓不住的东西，何必去抓住；留不住的东西，又何必去挽留。
有个小和尚问师傅：“我将来能成为像您一样的高僧吗？
”“能！
”师傅作了简单而坚决的回答。
小和尚于是高兴地说：“好吧！
从今天开始，我就像您一样去修行，三十年时间应该够了吧！
”师傅摇摇头，小和尚接着说：“难道要四十年？
”师傅依然说：“不行。
”　师傅的回答让小和尚有些郁闷，他低着头自言自语：“看来我慧根还不够。
”没想到师傅却说：“你很有慧根。
”小和尚有些疑惑了。
师傅接着说：“你是你，我是我，你的功业是修你自己，学我则未必成功。
”　生活总是要靠自己去过的，不要把目光专注在别人的脚步上，只有静下心来寻找自己的路，人生才能走得更加坦然、更加轻松。
在这个浮躁的社会中，我们需要一颗更加沉静的心。
我们渴望得到幸福，但是心浮气躁的人永远都没有机会去把握幸福。
只有安静下来，我们才能准确把握幸福的方向，才能及时抓住手中的幸福。
心灵清净了，社会就会清净；社会清净了，环境也就随之清净。
有时候，当我们经历了人世的喧嚣而渴望一种平静的状态时，当我们在世俗的激流中冲洗、打磨而变得练达、成熟时，我们的心境就会像一片广阔无际的旷野，我们心灵的深处就会呈现一片自由而高远的天空。
台湾女作家三毛说：“真正的快乐，不是狂喜，亦不是苦痛，在我很主观地来说，它是细水长流，碧海无波，在芸芸众生里做一个普通的人，享受生命一刹那间的喜悦，那么即使我们不死，也在天堂里了。
”　人生路上充满未知，沉静的人才能从容面对迎面而来的种种考验。

苦难使人深省，深省使人明智，智慧使人生命持久、丰满。
一切外在的磨难，都会在心灵交汇。
你的盾牌不是外人的帮助与同情，而是自身的心理承受能力。
一帆风顺不会使我们的心灵成长，苦难可以给我们的心灵淬淬火，加点钢。
遇到苦难时，应沉静下来从各方面想一想，也许会宽释你郁滞的胸怀。
　　做人要安静从容一些，这样才能更惬意地把握人生，才能更轻松地应对生活。
生活从来不会主动制造烦恼，它常常是我们自己造成的。
“世上本无事，庸人自扰之”，很多时候，我们自己才是生活的拦路虎，自己才是麻烦制造者。
当我们冷静下来，淡定地看待人生时，或许就能够发现：什么样的生活才最有趣味，什么样的人生才最能体味幸福。
只有沉静下来，看淡、看透、看开，才能真正回归人生，活出真我。

第一图书网, tushu007.com

<<沉与静的人生修行课>>

内容概要

一花一天堂 一草一世界 一树一菩提 一土一如来 一方一净土
一笑一尘缘 一念一清净
人生需要有自己的主见。
别人眼中的世界，别人所说的味道，仅仅只是一种参考，这是别人的看法，且不论对错，但是自己的人生一定要自己去把握。
你想要准确地知道这是什么样的味道，就必须静下心来去细细品味，也只有当心安静下来的时候，人生的真味才能够明显地被自己察觉到。

寂寞可以使人从喧嚣浮躁中回归自然宁静的状态之中，使疲惫的身心都得到最大程度的放松，从而保证得到一个最轻松惬意的幸福享受。

秋蝉以高枝的独鸣哀唱为娱乐，幽兰以深谷的孤芳自赏为娱，它们都是寂寞的，但同时也享受到了最纯粹的幸福。
陶渊明的东篱采菊，李清照的自赏黄花，李白的月下独舞，柳宗元的孤舟钓寒，都是如此。

随缘的人生才会有活力，才不刻板、不悲观、不忘形，然而它又是一种悟道，悟道就是悟人生。
随缘之人必定会是随性之人，随缘的人生必定是自由的人生。
做人只有随分随力，生活才有大的自在。
倘若遇到了就认真把握住，没有遇到，也无须刻意地去寻求，这样的生活才足够清净，这样的人生也才会更加美好。

人啊，纵使天赋很好，若沉不下去，也静不下来，始终在浪尖上喧哗跳跃，最后只不过是浮沫一场。
即使天赋很好，若能沉下去，也能静下来，默默地吸收天地精华，一定可以沉淀内敛为自己的光华。

作者简介

穆臣刚，男，身心灵专家，青年学者，对禅学、历史学、心理学均有所研究，极为推崇诸葛亮的观点“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，认为内心强大的秘密在于淡定，淡定的方法在于沉静。

第一图书网, tushu007.com

<<沉与静的人生修行课>>

书籍目录

第一章 沉静：人生最美的底色
　　沉静是人生的一种姿态，是人生最深的底色。
它不是出世，而是『采菊东篱下』的悠然；不是冷漠，而是『本来无一物，何处惹尘埃』的洒脱。
它与年龄无关，而与阅历有缘。
阅世越多，体会越深。
越是沉静，心态越是平和。

1. 心情的颜色决定世界的颜色
2. 不要羡慕别人花园里的花
3. 安静的心灵才听得见花开的声音
4. 不以物喜，不以己悲
5. 不争，是人生至境
6. 安之若素才能处之泰然

第二章 水静则清，人静则明

在这个喧嚣浮华的世界里，用一颗纯净的心、淡泊处世的心态，在宁静中超脱，在享受美丽人生的同时，享受到恬静带来的诗意，未尝不是一种值得崇尚的生活方式。
心境清纯的人才能与世无争，才能做到淡泊宁静，才能享受到人生至福。

1. 在安静中才能真正了解自己
2. 心静则能品出万物的味道
3. 让安静沉淀掉心灵的垃圾
4. 享受寂寞，让心不再孤单
5. 养生贵在养心，养心贵在静心
6. 一切随缘，才有逍遥的人生

第三章 遇事沉静，戒骄戒躁
　　勇者无畏，智者不惑。
道家说：『心不为形异』，『心无所往』，说明人在了无牵挂的心灵状态下方得大自在。
只有冷静的人才能处理纷乱的事务。
心中沉稳冷静，做事忙而不乱，这应该是做人做事的原则之一。

1. 面对诱惑的时候要沉住气
2. 不要在激动的时候作决定
3. 切莫自己乱了自己的方寸
4. 忍一时风平浪静，退一步海阔天空
5. 勿让仇恨的种子生根发芽
6. 得理让三分，纷扰自然解

第四章 做人沉着，心境淡泊

『以静制动』『静观其变』『以不变应万变』讲的都是为人处世要沉着；《弟子规》中说『事勿忙，忙多错』。
生活的经验也提醒我们：做事情一定不能着急，着急就会出现很多不必要的失误和差错。
『行到水穷处，坐看云起时』，淡泊宁静之中，是和谐、积极的心态，淡而愈浓，定而愈远。

1. 凡事顺其自然，就能惬意自在

2. 定性先定心，行正先心正
3. 拥有一颗感恩的心
4. 好运常伴心平气和的人
5. 非分之想不可有，非我之物不动心
6. 自得其乐才是正确的生活态度

第五章 放下，刹那花开

做人要当提起时提起，当放下时放下。
放下，是为了腾出更多的空间装其他必须的东西。
放不下功名富贵，生命就在功名富贵里；放不下悲欢离合，生命就在悲欢离合里痛苦挣扎；放不下是非，放不下得失，放不下善恶，你就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。
放得下，才能再提起。

1. 适时放弃也是明智之举
2. 放下包袱，才能走得更远
3. 学会选择，鱼和熊掌不能兼得
4. 只有最合适的，没有最好的
5. 舍弃一棵树木，你会得到一片森林
6. 拥有自己生命的品质

第六章 懂得欣赏安静的艺术

人生最好的境界是丰富的安静。
安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。
丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。
身处浮沉中的我们，真的能够摆脱功名利禄的诱惑，超然物外，淡然处之吗？

1. 回味自己美好的记忆
2. 用止水般的心看待波澜
3. 用心体味生命的真谛
4. 让爱成为一种信仰
5. 放松自己休养生息
6. 沉默也是一种力量

第七章 将郁闷拒之门外

烦恼不是挣扎就可以摆脱掉的，越挣扎只能是越烦恼。
我们应该主动去放下烦恼，而放下烦恼首先就必须懂得寻找烦恼的根源。
只有把握住了烦恼的根源，才能轻松地解决积压在心头和日常生活中的烦恼。
人生要学会放下烦恼，放下就是一个人生修行的过程。
佛家说烦恼即菩提，一切烦恼皆可用来修行。

1. 世上本无事，庸人自扰之
2. 不要让敏感成为一种折磨
3. 不要追问自己，更不要逼迫自己
4. 烦恼有源头但没有终点
5. 别拿别人的错误来惩罚自己
6. 不要预支明天的苦恼

第八章 坦然面对厄运

花开花谢，既是大自然的规律，也是它的神韵所在。
当你见到了那些情景，并感悟到了那份神韵，所有的嘈杂纷争、所有的抑郁怨忿、所有的烦恼不安、所有心比天高的种种欲望，全都会悄然退去，宁静、祥和、平淡会在你心灵深处荡起。

1. 相信所有困难都会解决
2. 时间能够冲淡一切
3. 欣然接受不可改变的事实
4. 积怨生疾才是最坏的结局
5. 挫折也是一种历练
6. 微笑面对生活，生活也会微笑对你

第九章 无所为才能无所不为

沉静是一种生活境界和智慧。
该放下的要坦然地放下，不要计较多少，不要在乎得失，不要总是把希望寄托在过去和将来，也不要把生活当成一场模仿秀。
每个人都是自己生活的创造者，每个人都是自己生活的代言人。
学会选择，懂得放弃，无所为才能无所不为。

1. 不要让名利迷惑住双眼
2. 人到无求品自高
3. 别为身外之物付出太多的代价
4. 多事不如少事，少事不如无事
5. 不在一事一处上见长
6. 功成身退是明智之举

第十章 高调露破绽，低调藏智慧

沉静的人，不刻意争强好胜，不刻意引人注目，懂得谦虚忍让，淡泊名利，但这并不代表着要知道的装作不知道，吃了亏也不吭一声，不主动争取机会。
沉静的人懂得把握分寸，凡事把握恰当的度。

1. 谨言慎行，养性怡情
2. 放下身段反而能提高身价
3. 当心自作聪明食苦果
4. 不要轻易亮出自己的底牌
5. “恭敬”是消除戒心的最好方法
6. 虚心的人才能领悟世事的真谛

第十一章 人生苦短，要活在当下

放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，把全部的精力用来承担眼前的这一刻。
回忆就专心回忆，展望就是展望，念经就专心念经，劳动就专心劳动，吃饭就专心吃饭，食不语。
故而僧家在种麦子、插秧之中都能悟出禅意。
不能拥抱现在，也就无法拥抱未来。

1. 正视自己并接受自己
2. 不要盲目与他人攀比
3. 珍惜现在我们所拥有的
4. 学会享受当下的人生
5. 让灵魂自由奔放
6. 内心的宁静才是真正的幸福

章节摘录

第一章 沉静：人生最美的底色　　沉静是人生的一种姿态，是人生最深的底色。
它不是出世而是“采菊东篱下”的悠然；不是冷漠，而是“本来无一物，何处惹尘埃”的洒脱。
它与年龄无关，而与阅历有缘。
阅世越多体会越深。
越是沉静，心态越是平和。
1. 心情的颜色决定世界的颜色　　每个人心中都存在一个属于自己的世界，心情的颜色是怎样，世界的颜色就是怎样，照亮了自己心情的颜色，就照亮了整个世界的颜色，。
既然心境决定人生，那么每个人的心中都应该保留一米阳光。
《百家讲坛》的著名讲师于丹曾说过这样一句话，“这个世界既不是有钱人的世界，也不是有权人的世界，它是有心人的世界。
”对于一个人来说，心灵才是世界的主宰，心如何，世界也就如何。
六祖慧能大师某天见到自己的两个弟子因为旗杆上摇动的幡争论不休，一个弟子说：“风未动而幡动。
”另一个弟子立即进行反驳，他认为这是风在动，而不是幡动，眼见两人争执不下，慧能大师走过去，指着旗幡说：“既非风动，又非幡动，仁者心动。
”慧能大师认为是一个人心中所念所动，才会促使外物发生变化。
实际上，世界万物都是客观存在的，且不以人的意志为转移，人的喜怒哀乐对于事物的发展变化根本不会有什么影响。
世界本没有发生改变，也不可能会发生改变，改变的只是人心，而人心一变，每个人心中的世界也就大不相同了，所以“心动决定物动”的说法并非毫无道理，心态往往就决定着我们的世界观，决定着我们对世界的认识和体验。
佛家说：“一念成佛，一念成魔。
”人生的变化和发展往往只在人心的一念之间，一念之间很可能所行皆为善，一念之间也可能所知皆是恶，或是凤凰涅槃，浴火重生，或堕入阿鼻地狱，永不超生。
这一念固然需要生活的积累以及脾性的历练，但是心情往往起到最直接的作用。
心情好时，心胸开阔无比，没有丝毫为恶之心，心情坏时，胸中满是积怨愤懑之气，很容易变成恶行的铺垫。
可见人心不一样，人生就不一样，世界观当然也不一样。
当然，人的善恶之行也并非是依据不同的心情凭空臆造出来的，一般而言，事物都具有两面性，人们对于事物的看法和认知，往往取决于自身所见到的那一面，所以有人得喜，有人获忧。
看见半杯水，有人会感慨只剩下半杯水，而有人则会感恩还有半杯水，不同的心态，造成不同的人生。
一个乐观的人，他眼中的世界到处充满阳光、新生和温暖，而一个忧郁的人，却发现满世界都是晦暗、消亡、凄冷的气息。
俗话说境由心生，你愿意得到怎样的世界感悟，你就必须付诸怎样的心情；你愿意得到什么颜色的世界，就必须付诸什么样的情感色彩。
好与坏、明与暗，这些都是要用心来衡量的，一千个人眼中有一千个不同的哈姆雷特，一万个人眼中则有一万个不同的世界，而这并非总是依靠认识和见闻来评判，你的心情往往就决定了你的世界。
就像某位著名作家所说：“世界是一面镜子：你皱眉视之，它也在皱眉看你；你笑着对它，它也笑着看你。
”你的心态决定了生活的质量，有好心情就有好世界。
事实上，没有人愿意愁眉苦脸，但人生总是会充满变数，生活中处处潜伏着各种困难和危机，给我们的前进造成巨大的阻碍和困扰，每个人都不可避免要陷入困境之中，然而比危险更加恐怖的是心态的失衡和崩溃，心态决定了一个人能否安然度过人生的危机。

如果不能乐观淡定地看待所遭遇到的问题，反而处处流露出气馁和绝望的气息，那么就一定会在困难面前彻底失去抵抗能力。
所以，人在逆境中一定要保持冷静，尽量调节好自己的心态，不要过度消极地看待事情的发展，要给予自己一些安慰，要知道人生不如意十之八九，而这只是生活中必不可少的一点小挫折而已，根本用不着大惊小怪，也不要总是不安地自责自问，“我该怎么办”、“我不行”，这些都是不够理性的做法，事实上办法总会比问题多，而你也未必就那么弱。
不好的事情一旦发生了，即使自怨自艾也于事无补，你的悲伤对于事情的结局没有任何改变，与其悲观地看待那些业已发生的不幸，为什么不心境平和地看待自己的失意呢？
最起码可以保证自己不会因此而受到困扰，能够保证一个好的心情，不会让自己长时间地纠结在失意的苦恼之中，一旦你可以看透事情的本质，那么烦恼也就随之消失。
在面对自身的处境时，不妨淡定从容一些，保持沉静理智的状态，无论遇到任何困难，都要记得保持微笑，因为上帝为你关上了一扇门，就一定会为你打开一扇窗，事情并不像你想的那样糟糕。
另外，任何事都是福祸相依，每一件坏事情的背后，都会有其正面的意义，你可以从逆境中找寻到扭转局势的契机，而保持一个好心态能够让你更加淡定从容地解决问题。
魏晋南北朝时期，社会动荡不安，政权更迭很快，常常是战火纷飞，人们的生活苦不堪言，寺庙在战争中也经常被烧毁，连一些僧人也难以安心地存活下去。
有位叫圆和的老僧人原本是一家小寺院的方丈，但是由于常年战乱不安，他寺院里的和尚大都逃走了，只剩下一些小沙弥，这些小和尚也不愿意待在寺院里冒险，老僧却一直都很淡定，每天都安静地念佛诵经，外面的情况根本不闻不问。
有一天，一个弟子向老僧辞行，他认为战争太过频繁，战火迟早会蔓延到这里，到时候想走也走不了，小和尚建议老僧人也赶紧离开这里，最好是躲到其他地方隐居起来，小和尚说：“如今天下这么乱，人人都想着打仗，要么就是逃难，还有谁会愿意信佛，倒不如趁机解散还俗吧！
当和尚实在没有多少意义了。
”　　老僧淡淡地说：“世界乱或不乱，我们都已经存在了，而且世界越是混乱，就越是要当和尚，因为会有更多的人需要我们的抚慰。
另外，如果当和尚也不能让你安心，那么这个乱世中还有什么净土能给予静心呢？
”小和尚听了之后，觉得很有道理，于是也就静下心来留在了寺庙里。
不多久，佛教出人意料地大肆盛行起来，小寺庙里又恢复了以往的生机。
遇到事情时，人们应该更多地给予自己一些积极正面的心理暗示，增强自信心，接着应该认真仔细地分析所遭遇到的险境，只有保持一个良好的心态，才能直面人生的挑战和困境，也才能找寻到更好更合理的解决方法，从而化险为夷，这是人生危机公关中必不可少的心理素质。
乌鸦声起，有人担心会发生不吉利的事，因此惴惴不安，终日惶恐，有人却坦然地当成鸟的鸣叫，生活照样进行。
生活中总是几家欢乐几家愁，一方面是因为有得者，必有失者，另一方面则在于人的心情。
得又如何，失又如何呢？
生活会有不如意的时候，但必要时可以看看周围的失意者，也许你就会感恩自己依然是幸福中的一员，而且人生虽然并不是理想中的那么完美坚强，但也不至于会像你害怕的那样脆弱不堪。
2.　不要羡慕别人花园里的花　　你的心灵花园中失去了一朵玫瑰，也许就会得到一朵紫罗兰。
上帝绝对不会偏激地将所有的花都留给别人，在众多美丽的花朵中，定然会有一朵要盛开在你的花园中，也许是丁香，也许是玫瑰，也许会是牵牛花，只不过你还尚未发现而已。
一位哲学家说：“当你把别人的幸福看得过重时，自己的幸福就会被看的更轻。
”人们常常会主观地认为别人的东西总是会更好一些，但事实上别人的东西未必就比自己的要好，别人的幸福也未必适合自己。
就像著名小说家莫泊桑所说：“人的一生，既不是想象中的那么好，也不是想象中的那么坏。
”同样，别人的未必就是你认为的那样好，自己的也未必是你认为的那样坏，即便别人真的比你更加幸福，你又有什么其他的办法呢，羡慕别人只会徒劳伤神而已。

当你对别人的所得望眼欲穿时，却常常把自己的幸福浪费在眼皮底下；你窥视别人的幸福，却把自己的幸福遗忘在家中，任其残忍地凋谢。
与其贪恋那些不可得也不可预知的外物，为什么不先去看看自己眼前所拥有的幸福呢？
世界上最遥远的距离就是幸福在你身边，你却不知道它很爱你。
　　多数人都习惯让自己成为一个忠实的鉴定者，乐于给所有人都做出幸福的肯定，但却不愿意进行自我认可。
美国总统林肯说：“对于多数人而言，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。
”于丹女士也曾说过：“你感觉幸福，就是幸福。
”你不愿意给自己一个幸福的承诺和认可，自然就与幸福失之交臂，从而成为别人享受幸福的看客。
所以很多时候，并不是我们不够幸福，而是我们不知道自己有多幸福，当你为别人的幸福而纠结时，不妨对着镜子说三遍：我很幸福。
　　有个小和尚陪同师父一起外出，一路上风餐露宿，到了繁华的集镇上，师徒二人还能依靠化缘得到一些斋饭斋菜，但一走到人迹罕至的山野树林之中，就只能摘一些些野果充饥。
和尚的生活本就十分清苦，对于这一点，小和尚在寺庙里就深有体会，没想到出来之后，生活更加艰难困顿，弄不好就会挨饿受冻，所以小和尚总是有些闷闷不乐。
　　有一天，小和尚实在忍不住了就跑过去问师父，他一上来就先对自己的生活条件抱怨了一通，然后才怯生生地问师父：“您老人家感到快乐吗？
”师父没有回答，只是反问弟子：“怎么，你感觉不快乐吗？
”小和尚点点头。
　　师父没有说话，只是笑着继续向前走，小和尚没有弄明白怎么回事，他固然知道出家人的清规戒律，更知道修行的目的和意义，但他还是忍不住追了上去继续问，师父终于停下了脚步，然后淡然地说道：“因为我自己觉得很满足，所以很快乐。
”小和尚这才恍然大悟。
　　我们即便从未得到，但也从未失去。
其实，一个人现在所拥有的就是他最大的幸福，每个人都是自身幸福的载体，当你还在生活的时候，幸福就会在身边，那些美好的体验就是人生的幸福。
穷人拥有一间草屋，这是他的幸福；乞丐得了半个馒头，这是他的幸福；患者拿到了药方，这是他的幸福。
每个人都有生活的所得，所以每个人也都要懂得去享受自己的生活，当自身所拥有的被忽视的时候，幸福就已经渐行渐远。
当幸福来敲门的时候，你是否已经听见，而你又在何方？
　　别人固然拥有了你所没有的，但是你同样拥有了别人不曾拥有的，事实上，你园中的花与别人庭院中的花一样美丽，你羡慕别人的花，却没有发现别人可能反过来羡慕你的花，要知道，每个人的幸福都是等价的。
　　有位天才的歌唱家少年得志，许多人都认为他将成为国际巨星，但是后来的星途却十分坎坷，此后的数年间，他的生活状态和事业一直都没有得到什么改善，眼看着那些与自己同期出道的歌手都平步青云，他非常羡慕，心中却很不是滋味，他希望自己将来能够成为和他们一样出色的歌星。
　　但他始终等不到任何机会，心灰意冷的他决定走上绝路，某天傍晚，他来到公寓的顶楼准备往下跳，有位放养鸽子的老人拦住了他，老人问他什么事情想不开，歌手没有回答，老人接着问：“你过的不好吗？
年轻人。
”对于这个好事的老人，歌手根本就不想看上一眼，只是随便应承了一句：“别人可是比我过的要好多了。
”　　老人沉默了一会，然后微笑着说道：“我认识你，几年前，我还听过你的歌。
”歌手微微一顿，但没有回过头，他凄然地笑道：“我现在一定很狼狈，你很失望吧！
”老人答非所问地说：“你的歌很好听啊！

”接着便若无其事地唱了起来，但声音实在令人不敢恭维，歌手忍不住出来指正他。
老人自嘲地说：“这一定非常难听吧！
年轻人，我可没有你那样的好嗓子，但唱歌的时候，我却和你一样幸福，或者说我们原本就一样幸福。
”　　歌手回过头，看着这个浑身破烂得像流浪汉一样的老人，沉默良久，突然若有所感，接着就用力地抱住了老人，一直满怀感激地重复说着：“不错，每个人的幸福都是等价的。
”　　我们拥有同样的天空，呼吸着同样的空气，跟随着同样的岁月年华，所拥有的幸福也应该是等价的，即便别人得到了你现在还没有的，但你同样得到了别人所没有的，而且也许你也将得到别人所拥有的，这就是命运的公平。
幸福有时候只是时间的问题，它可能晚来也可能早到，但是从来不会缺席，你所羡慕的无非就是别人的早临，所担心的无非是自己的晚到。
　　没有人天生就会被幸福生活所主宰，也没有人天生就会被幸福生活所抛弃，你现在没有得到，并不代表永远不会得到，每个人都会迎来自己的春天，不是这一个，就是下一个，冥冥之中总有一个机会为你而留。
你完全没有必要去羡慕别人，只是你的幸福时刻还尚未到来而已，而这一美好时刻不会被遗忘掉。
当别人在浇灌自己的幸福之花时，你应该坚信自己花枝的蓓蕾中蕴藏着同样的幸福，而你的花总有一天也会如别人园中那般绚烂。
　　生活还要继续，我们尚有许多时间去追寻自己的幸福，既然自己的幸福还未入手，那我们又还有多少时间去羡慕别人的幸福？
我们固然不能将自己的幸福建立在别人的痛苦之上，但也要尽量避免让别人的幸福“建立在自己的痛苦”之上。
当别人拥有幸福时，你可以报以欢心来共享，可以折射并玩味自己的人生，也可以借此珍惜自己的幸福，为什么一定要用别人的幸福来抹杀自己的幸福？
幸福从来不会被遗忘，只会被遗失；幸福从来不会被窃取，只会被践踏。
　　人生倘若还能得到幸福，就该怀了感恩的心坦然地接受这种赐予。
把脑袋伸出窗户的人，永远看不到自己屋内的陈设。
亲爱的朋友们，你是否正视过自己的生活，又是否还在羡慕别人花园里的花？
当你静下心来去观察自己的花园时，也许幸福正在身边蔓延。
　　……

媒体关注与评论

虽然语言的波浪永远覆盖着我们，但我们的深处却永远沉静。
——纪伯仑　　沉静下来以后，才能真正面对问题，于自己对望，与佛与天地与古今圣贤交谈，才能最终达到“身心安泰”的平安境界。
——星云大师　　在人间寻求智慧也不是那样难的。
最重要的是，使我们自己的柔软的心，柔软到我们看到一朵花中的一片花瓣落下，都使我们动容颤抖，知悉它的意义。
——林清玄

编辑推荐

◎唯沉方能静 欲静必须沉　　喧嚣热闹，不会昏眩；　　曲中人散，不会孤独；　　成功，不会欣喜而狂；　　失败，不会心灰意冷。
◎宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。
只有保持这样的心境，才能更加轻松地生活下去。
◎不要试图用自己的声音去掩盖世界的声音，只要你保持沉默，世界也就会随之安静下来。
◎风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不存影。
故君子事来而心始现，事去而心随空。
◎老子说：万物芸芸，各归其根。
归根曰静，静曰复命。
静才能回归生命，生命越单纯越好，单纯的生命总是能抓住最真实可靠的幸福，而宁静的心灵才能保证生命的单纯。
◎人生恰如饮茶，讲究“静”的美，静坐静水静心，品一口微苦的茶，品一口微苦的人生，而后满口是清香，满世界都是淡定。
◎世界从来不会对一个心静的人喧嚣，也不会对一个心静的人沉默。
当浮华褪尽，当喧嚣归寂，我们便能够清晰地听见生活的那一抹悠扬。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com