

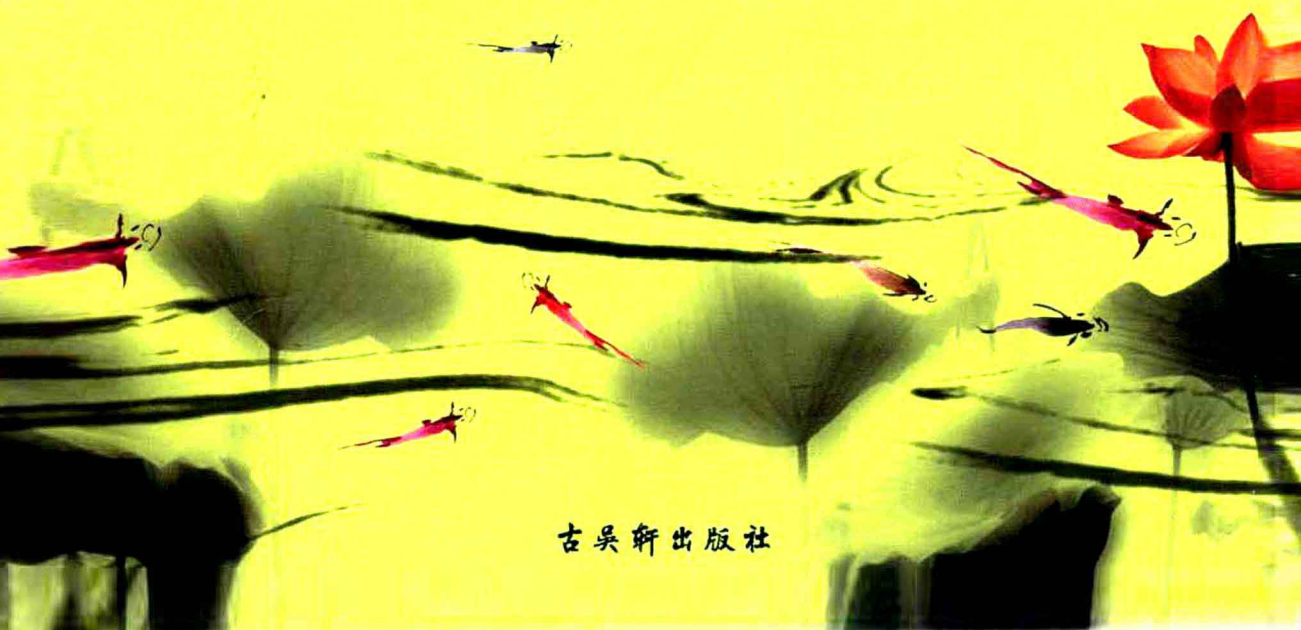
唯有沉下去，才能静下来；
唯有静下来，才能沉下去。

沉与静^的

人生修行课

穆臣刚◎编著

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 一念一清静



古吴轩出版社

沉与静^的

人生修行课

穆臣刚◎编著



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉与静的人生修行课 / 穆臣刚编著. — 苏州: 古
吴轩出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80733-696-9

I. ①沉… II. ①穆… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185475 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 郁 婷

策 划: 文 超 许 希

书 名: 沉与静的人生修行课

编 著: 穆臣刚

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 20

版 次: 2011年12月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-696-9

定 价: 32.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

沉与静的人生修行课 / 穆臣刚编著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80733-696-9

I. ①沉… II. ①穆… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185475 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 郁 婷

策 划: 文 超 许 希

书 名: 沉与静的人生修行课

编 著: 穆臣刚

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 20

版 次: 2011年12月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-696-9

定 价: 32.80元

PERFACE

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，智慧使人的生命持久、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的心灵成长，苦难可以给我们的的心灵淬淬火，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。

编者

2011年9月



CONTENTS

目录



第一章

沉静：人生最美的底色

心情的颜色决定世界的颜色 / 003

不要羡慕别人花园里的花 / 007

安静的心灵才能听见花开的声音 / 011

不以物喜，不以己悲 / 015

不争，是人生至境 / 019

安之若素才能处之泰然 / 023

第二章

水静则清，人静则明

在安静中才能真正了解自己 / 029

心静则能品出万物的味道 / 033

让安静过滤掉心灵的垃圾 / 037

享受寂寞，让心不再孤单 / 042

养生贵在养心，养心贵在静心 / 046

一切随缘，才有逍遥的人生 / 050

第三章

遇事冷静，戒骄戒躁

面对诱惑的时候要沉住气 / 057

不要在激动的时候作决定 / 061

切莫自己乱了自己的方寸 / 065

忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 069

勿让仇恨的种子生根发芽 / 073

得理让三分，纷扰自然解 / 077

第四章

做人沉着，心境淡泊

凡事顺其自然，就能惬意自在 / 083

人静先心静，定性先定心 / 087

拥有一颗感恩的心 / 091

好运常伴心平气和的人 / 095

非分之想不可有，非我之物不动心 / 100

自得其乐才是正确的生活态度 / 104

第五章

放下，刹那花开

适时放弃也是明智之举 / 111

放下包袱，才能走得更远 / 116

学会选择，鱼和熊掌不能兼得 / 120

只有最合适的，没有最好的 / 124

舍弃一棵树木，你会得到一片森林 / 128

拥有自己生命的品质 / 133

第六章

懂得欣赏安静的艺术

回味自己美好的记忆 / 139

用止水般的心看待波澜 / 143

用心体味生命的真谛 / 147

让爱成为一种信仰 / 152

放松自己休养生息 / 157

沉默也是一种力量 / 161

第七章

将郁闷拒之门外

世上本无事，庸人自扰之 / 169

不要让敏感成为一种折磨 / 173

不要追问自己，更不要逼迫自己 / 177

烦恼有源头但没有终点 / 182

别拿别人的错误来惩罚自己 / 186

不要预支明天的苦恼 / 190

第八章

坦然面对厄运

相信所有困难都会解决 / 197

时间能够冲淡一切 / 201

欣然接受不可改变的事实 / 205

积怨生疾才是最坏的结局 / 209

挫折也是一种历练 / 214

微笑面对生活，生活也会微笑对你 / 219

第九章

无所为才能无所不为

不要让名利遮住双眼 / 225

人到无求品自高 / 230

别为身外之物付出太多的代价 / 234

多事不如少事，少事不如无事 / 238

不在一事一处上见长 / 242

功成身退是明智之举 / 246

第十章

高调露破绽，低调藏智慧

谨言慎行，养性怡情 / 253

放下身段反而能提高身价 / 257

当心自作聪明食苦果 / 261

不要轻易亮出自己的底牌 / 265

“恭敬”是消除戒心的最好方法 / 270

虚心的人才能领悟世事的真谛 / 274

人生苦短，要活在当下

正视自己并接受自己 / 281

不要盲目与他人攀比 / 286

珍惜现在我们所拥有的 / 291

学会享受当下的人生 / 295

让灵魂自由奔放 / 299

内心的宁静才是真正的幸福 / 303

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。







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，皆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，

