

零度境界的 人生经营课

文柯 / 编著

▼ 保持零度的恒温心境，不与世争，不与世浊，在世俗的生活中静得下心，便是一种大修行。

LINGDU
JINGJINGSHIJIJINGYINGKE

新世界出版社

以零度的

心态观照

生命，体味

人生旅途的

情趣和况味，

穿枝拂叶而过。

轻嗅

花香弥漫，

纵使踏着荆棘，

也不觉得痛苦，

有泪可落

却不是悲凉。

零度境界的 人生经营课

文柯／编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

零度境界的人生经营课 / 文柯编著. —北京: 新世界出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5104-3138-8

I. ①零… II. ①文… 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(2012)第 155500 号

零度境界的人生经营课

作 者: 文 柯

责任编辑: 余守斌 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 20

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3138-8

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

CONTENTS

道在汝心，修炼零度境界

安详之于心灵，是精神上最渴望的诉求。如若能在人生旅途中携将其行，必是平添许多的从容与轻松。然而，生存的恐慌下，谁以此心怀品嚼出了生命难得的淡定？

对物欲的贪婪、为名利的狂热、强烈的虚荣心，以及无法平息的躁动，让很多的心灵状态如热锅里沸腾的开水，拼命地冒着泡泡；也有一部分人面对失意的沮丧、自卑的芒刺、挫折的侵袭，还有短暂的低谷，久久地低迷，心中凝冻成千年不化的寒冰。

这样极端的冷热怎样平衡，如何给心灵找一个安宁的视角？

《坛经》上记载，有弟子问六祖慧能说：“师父，什么是道？”

六祖答：“道在汝心。”

道就在你心中。你还在找什么道呢？不必诉诸外界，一切尽在你的把握。你只需上好这一堂零度境界的人生经营课，把心灵的状态调节在零度的恒温，燥热自会远离，寒冰也将融化，唯有简单从容、平和淡定的清泉在心中汨汨流动。

一个有零度智慧的人，无论遇到什么境况，都能微笑接纳。既不会因为别人对他们的小小吹捧，整个人就像地球失去地心引力，轻飘飘的；也不会因为别人辱骂或批评他几句，就火冒三丈或心灰意冷；更不会因为早已成为事实、

不可更改的过往，而耿耿于怀，时隔很久还是如鲠在喉。

追求零度的境界，并非一定要像隐士一样置身于山水之间，重要的是不断修身养性达到内心的淡定。毕竟很少有人会像梭罗那样，独居于森林的小木屋里多年，然后把心镜中所反映的世界写成《瓦尔登湖》，幻化作一缕回归本心、亲近自然的清新长风。古人语：“小隐在山林，大隐于市朝。”面对尘世的污浊、倾轧，勾心斗角却能保持清静幽远的心境，不与世争，不与世浊，在世俗的生活中静得下心，便是一种大修行。

人们喜欢把人生比作一段旅程，是的，它是旅程，而不是赛道。可惜很多人在这条路上，一不小心定位错误，把自己当成了选手，一心渴望并追逐着前方的身影，对于眼前的繁华美景总是无暇欣赏，只是跑着、跑着……当自己想回头，却再也找不到回去的路时，才发现，这一生中有着太多的遗憾以及未曾细看的风景。还是以零度的心态来观照生命，在这曲折幽深的长途中，体味无限的情趣和况味，穿枝拂叶而过，轻嗅香花弥漫，纵使踏着荆棘，也不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。

清人金兰生编的《格言联璧》中有言：

静坐，然后知平日之气浮；

守默，然后知平日之言躁；

省事，然后知平日之心忙；

闭户，然后知平日之交滥；

寡欲，然后知平日之病多；

近情，然后知平日之念刻。

面对社会的纷纷扰扰，一种零度的生存状态，足以让幸福不被打扰。当你能够怀着如此心态去享受生活赐与你的一切美好和考验，你会觉得，其实幸福就在你的身边。

目 录

CONTENTS

Chapter 1 高温沸腾会灼伤前行的双脚

在生活中，有一些追求的渴望，无论是物质上的还是精神上的，都应该算是好事，因为有想法才会有行动的目标。但是，一旦渴求过多，变成了无休止的追逐，就会羁绊我们前行的脚步。

- 渴求太多，是步履蹒跚的疲惫 / 2
- 名缰利锁会羁绊你自由的灵魂 / 5
- 高压心灵，永远不懂享受生活 / 7
- 完美，是写在书上的童话 / 10
- 欲壑难填，别把自己搭进去 / 12
- 幸福，与财富无关 / 15
- 打肿脸也未必能充成胖子 / 17
- 心急就吃不了热豆腐 / 20
- 抓住当下，不要好高骛远 / 22
- 死要面子，只能是活受罪 / 25
- 名牌狂，都是欲望的奴隶 / 27

Chapter 2 用零度平息内心的躁动狂热

还是让躁动的心慢慢平息吧！只要保持宁静从容的心态，不论周围环境多么恶劣，都能做到镇定自若，临危不乱。让烦躁的心情宁静下来，眼前的一切就会完全不同。

- 看清自己，不盲从 / 30
- 给自我膨胀的气球撒点气 / 32
- 虚荣，是眼花缭乱的迷惑 / 35
- 驱除内心冲动的魔鬼 / 37
- 让自己的精神独立行走 / 40
- 躁动的心，让它慢慢平息 / 43
- 给梦想一双脚踏实地的脚 / 45
- 偏执自负只能是一步步走向失败 / 49
- 风光的，不一定是快乐的 / 52
- 空喊一万次，不如站起来走一步 / 54

Chapter 3 零度生活，选择简简单单地过

当你停下忙碌的节奏，就会发现，生活原本就是简单而快乐的。当生活在欲求永无止境的状态下时，我们就无法体会更高一层的生活，那是一种简单的快乐。其实，不论你的环境如何，不论你的状态如何，所谓快乐的秘诀就是——让自己的心灵回归简单。

- 心灵，复杂不如简单 / 58
- 亲近童心，收获简单的快乐 / 61
- 放松疲累的心，稍事休息 / 64
- 用简单沉淀出生活的美好 / 66
- 人字，一撇一捺话简单 / 69



复杂，只是你内心的纠结 / 71

我简单，所以我快乐 / 74

及时清扫不能负重的东西 / 76

Chapter 4 凄风冷雨侵袭，保持内心的温暖度

世界上没有一帆风顺的事，人生想要获得成功就必须付出努力和坚持，只有不断地坚韧内心，克服困难，才能实现自己理想的目标，释放出生命的真谛。批评、诋毁、诽谤、质疑、嘲笑……即使一盆盆的冷水无情地朝你泼来，也只能是打湿你的衣服和身体，你的心依然要保持温暖的温度，不灰心、不丧气。

希望是一架转动的风车 / 80

在嘲笑的石上磨锐你的进取心 / 82

寂寞中执着盛开的百合花 / 85

失意，只是让我们重新站立 / 87

冷水泼身，我的心依然温暖 / 90

沉重的石块下，依然倔强地发芽 / 93

低谷的短暂停留，是为了向更高处攀登 / 95

不沮丧，人在低处也飞扬 / 98

拔掉心中自卑的刺 / 100

茫茫浩海中，找到人生的灯塔 / 103

Chapter 5 奋力挣脱冰点以下的人生困顿

没有与挫折斗争的经历就不能称之为真正的人生。弱者总想找捷径，逃避这些，或者干脆屈服；但强者却秉持着坚定的信念，在挫折面前，他们会卷起袖子来努力迎接挑战，毫无惧色地奋力挣脱冰点以下的人生困顿。

往者已逝，来者可追 / 106

- 让明媚的阳光照耀人生 / 108
- 逆境，是人生路上的一道风景 / 111
- 开朗是划破阴翳的利剑 / 113
- 总有一扇窗为你打开 / 115
- 磨砺，是一种痛苦的成长 / 117
- 有梦想，就立即行动 / 119
- 放弃对权威的膜拜 / 122
- 坚定内心，不被外界左右 / 125
- 笑对挫折，把厄运踩在脚下 / 127

Chapter 6 平和中庸，修炼恒温的零度心态

得意时，我们要常回首，看看我们踏出去的每一步，是不是才智和努力的记录；失意时，要向前看，只要自己还有一颗甘于寂寞、却不甘于平庸的灵魂，最后必定会雨过天晴。只有这样我们才能够在世事的跌宕中历练自己，在生命的平衡中体味人生的意义。

- 荣辱集一身，宠骂若等闲 / 132
- 清除心灵上的沙砾 / 134
- 疲惫的奔走，该歇歇了 / 136
- 平复内心，宁静以致远 / 138
- 沏一杯清心茶，种一棵忘忧草 / 140
- 平和才是生命的真谛 / 142
- 有舍有得，不需过分执着 / 144
- 得而不喜，失而不忧 / 146
- 放松生命紧绷的弦 / 149
- 做人要懂得知足常乐 / 151

Chapter 7 淡定从容，零度的心底永远是风和日丽

随着年龄的增长，名利在我们心中的比重越来越大，是它吞噬了我们曾经的天真，变得世俗。要想找回快乐平和，唯一的方法就是看淡这些名利，长存一颗淡泊的心，每天都会是个好日子。

感谢上帝，事情还不算太糟 / 154

内心超然自得，成就诗意人生 / 156

绽放不了花香，就当绿叶吧 / 158

长存淡泊心，每天都是好日子 / 160

你不会永远是辉煌灿烂的太阳 / 162

抱怨生活，只能使自己更疲惫 / 164

摆脱浮躁的心态，认真对待每件事 / 167

让安宁的心灵为我们遮挡风雨 / 169

人生淡如菊，清芬四溢 / 171

盛名之下，活得太累 / 173

Chapter 8 零度境界，凡尘中不妨清歌一曲

懂得在平凡的生活细节中拣拾生活的情趣，过自己小小的多姿多彩的生活。用行动说明：一个人，可以没有很多的钱，没有很强的能力，没有超常的智慧，但一定要懂得为自己的生活添点色彩，不然，人生就像失去了阳光一样枯败。

享受美食的快乐时光 / 178

草根，享受自由的快乐 / 180

生活可以简单，但不能简陋 / 181

世界的颜色靠心情漂染 / 183

人生苦短，不要为世俗所累 / 185

凡尘俗世，做个灵魂的独行侠 / 187

用心体会，感受每一天 / 189

享受生命最自然的精彩 / 190

构建自己的心灵庄园 / 193

做平常事，做普通人 / 195

人生短短，何必计较太多 / 198

役钱，而非役于钱 / 200

Chapter 9 让友情在零度空间里自在地行走

世界上没有一个人是不能理解的，没有一件事是不能理解的。你如果怀疑某个人、某件事，最简单的办法就是去与那个人交谈，坦诚而友好地与他交流自己的看法，获得真实的认识，从而达到理解。一旦理解了，友情就能够在零度的空间中自在的行走。

冷静一下，事事皆可一笑而过 / 204

掌声响起来，为对方喝彩 / 206

放下骄傲，谦逊做人 / 209

朋友圈中，不要盲目无我 / 212

慷慨一些，铁公鸡当不得 / 214

朋友相交贵在“信” / 216

走向光亮，驱散孤独 / 219

用友爱砸碎冷漠的心墙 / 221

牛皮吹破，只会遭人耻笑 / 223

让你的话温润如春风 / 225

狂妄自大易树敌 / 227

过河拆桥，自断后路 / 229

贬损别人，终成孤家寡人 / 231

Chapter 10 爱情的天长地久，用零度保鲜

如果希望拥有一种美满的婚姻，请放弃那些不切实际的期望值。现实的婚姻关系包含两人的不同观点、不同品位。不完美，并不意味着你的婚姻出现了什么问题。相反，如果你能够认可这些差异，它们将会丰富你的婚姻生活。

相信你的伴侣，不疑不猜 / 234

不要总盯着对方的缺点，学会欣赏 / 236

自由的爱情，才是最佳的“看守”之道 / 238

结婚了，就要摒弃骑驴看马的浮躁 / 240

虚荣，不是婚姻天平的砝码 / 242

花开半朵，亲密有间 / 244

半糖主义，体味若有似无的甜 / 246

睁一眼闭一眼，聪明女人糊涂心 / 248

用宽容和尊重编写诗意的婚姻 / 250

恋人间，不能抛却神秘感 / 252

最简单，就是最真实 / 253

Chapter 11 零度观照，体验生命的情趣与况味

人的命运在大自然面前或在社会生活中不过是一粒微尘，好在，我们还能尽情山水，用双脚丈量美丽的土地，用心灵呼吸自由的空气，“秋至满山多秀色，春来无处不花香”的生活就在眼前，尽情地体验生命的情趣与况味吧！

怡情悦性，常读好诗文 / 256

看一次大海，开阔胸襟 / 258

在大自然中放逐自己 / 259

悠闲地看一次日出日落 / 261

种点花草，点缀美好人生 / 263

浮生半日，偷闲学少年 / 265

带上一只蜗牛去散步 / 267

漫步星光下的温馨愉悦 / 269

寻找属于自己的阳光 / 271

没有大的惊喜，也要找些小快乐 / 273

秋风落叶里，感受心的行走 / 275

慢旅行，一路有惊喜 / 276

幽默点缀，生活更有滋味 / 279

Chapter 12 健康不疲惫，零度生存的最佳状态

然而，如果生活中只有工作，生活将会变得很单调。如果长期困顿在工作的牢笼中，不仅会让你的细胞加速老化，影响学习与记忆，还会让你弹性疲乏，缺乏创意。工作累了，就放松一下疲惫的身心，纾解缓和过重的压力。

放下重压，给心灵一扇窗 / 282

放宽心情，又是美妙的一天 / 284

让疲惫的心灵做个深呼吸 / 286

学会控制情绪，把健康握在手中 / 288

慢运动，让压抑的身心变松弛 / 290

找一个平衡点，让生活简单明朗 / 293

珍爱自己，生命没有轮回 / 295

莫要壮志未酬，身心已疲 / 297

简单健康，才是生活的真谛 / 299

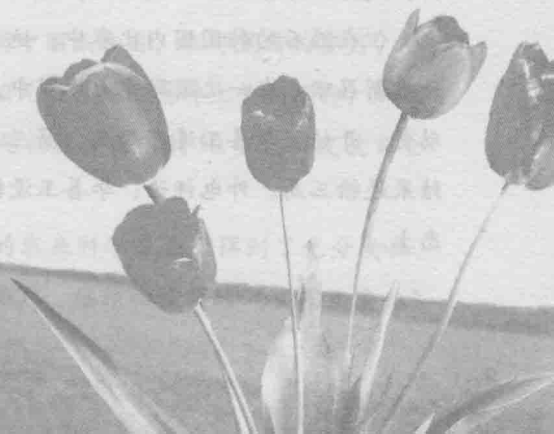
工作，是为了更好地生活 / 302

创造不生气的平和生活 / 304

Chapter 1

高温沸腾会灼伤前行的双脚

在生活中,有一些追求的渴望,无论是物质上的还是精神上的,都应该算是好事,因为有想法才会有行动的目标。但是,一旦渴求过多,变成了无休止的追逐,就会羁绊我们前行的脚步。





渴求太多，是步履蹒跚的疲惫

一旦渴求过多，变成了无休止地追逐，
就会羁绊我们前行的脚步。

梁漱溟曾经把人生态度划分为三种：“第一种人生态度，可用‘逐求’二字以表示之。此意即谓人于现实生活中逐求不已，如饮食、宴安、名誉、声、色、货、利等，一面受趣味引诱，一面受问题刺激，颠倒迷离于苦乐中与其他生物亦无所异。”

在生活中，有一些追求的渴望，无论是物质上的还是精神上的，都应该算是好事，因为有想法才会有行动的目标。但是，一旦渴求过多，变成了无休止的追逐，就会羁绊我们前行的脚步。

韩国曾有一名乒乓球运动员叫李善玉，在国内屡战屡胜，国人对她寄予了无限的希望，她自己也想着不负重望、为国增光。一次她代表国家队参加世界锦标赛，临赛前的一个晚上，她承受不住心理压力，用刀将自己的手腕割破，谎称有人行刺她后跑了，想借此为自己一旦失利找到理由。结果，这件事被查出，成为国际体坛上一大丑闻，为此国家队将她除名。

但在随后的韩国国内比赛中，她又屡屡获胜。为了给她机会，国家队又将她重新召回。在一次国际重大比赛中，她遭遇了一名之前从未输过球的德国运动员。开始，李善玉连赢两局，第三局对方赶上几分后，李善玉开始动摇了，结果连输三局。外电评论：李善玉没输在技术上，而是输在只想赢不想输的心态上。



好的东西，每个人都想拥有，但是心态一定要平和，不能狂热地超出某个限度，否则结果只能是像李善玉一样适得其反。那个流传很久的故事说得好：假如你手中有一把沙，你想握住它，那你千万不能太用力了，因为你越是握得紧，它从你手指缝中漏得就越快。当你觉得已经牢牢地把沙握在手中的时候，而事实却是——只有可怜的几颗沙在你手心心里了。有时候，你越想得到，越想抓住的东西，越会在自己的不经意间悄无声息地溜掉了。当你发现的时候，它早已是逝去的黄花东去的流水了。

物欲太盛造成的灵魂变态就是永不知足，没有家产想家产，有了家产想当官，当了小官想大官，当了大官想成仙……精神上永无宁静，永无快乐。只有放下过多的渴求和欲望，才能够得到精神上的满足和心灵上的安宁。

一个记者在陕西南部山区采访时遇到一位还未脱贫的农民，他常年住的是漆黑的窑洞，吃的顿顿是玉米、土豆，家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。可他整天无忧无虑，早上唱着山歌去干活，太阳落山又唱着山歌走回家。记者很是不解，他整天乐什么呢？

他说：“我渴了有水喝，饿了有饭吃，夏天住在窑洞里不用电扇，冬天热乎乎的炕头胜过暖气，日子过得美极了！”

多么朴实的回答，他物质上并不富裕，但却从心底里透出幸福劲儿。这是因为他没有太多的欲望，从不认为自己欠缺很多东西。

渴求的东西少一些，的确能让我们的脚步更加轻松自如，心情优游地漫步人生路。

金宝善教授，是我国著名小麦专家。新中国成立前，在那黑暗的岁月，作为一位有理想有抱负的知识分子，却又报国无门，使他精神上长期压抑，加上胃病的折磨，未老先衰。40岁出头已经拄起拐杖，还不到50岁，头发就完全白了。

新中国成立后，他的聪明才智在祖国的农业科学事业上得到了充分发挥。他培育的优良小麦品种在长江流域大面积推广，他精心撰写的《实用小麦论》

也出版了，他感到自己终于学以致用，实现了自己的人生价值。在医生的精心治疗下，他多年的胃病也痊愈了，不仅扔掉了拐杖，而且比同龄人更为健康，毫无龙钟之态，动作利索，思维敏捷，仿佛时光在他身上倒流一般。

金老的身体前后反差如此之大，原因当然很多，如生活有规律、饮食有定量、经常散步、适当参加体力劳动等，但最重要的原因还是他对事业的专注、胸怀宽广、性格开朗、不计名利。他身边的人对他有这样的评价：金老关心国家大事，专心致力于小麦的研究工作，无关紧要的事情，不管别人怎么说，他都不受干扰。金老的夫人体会更深，说得更形象具体：“你们要他讲长寿之道，我看他就是因为不生气。他的脑子是‘结冰’的，人家当着他的面骂他，他照吃照睡，满不在乎。他这个人从来不想当官发财，一辈子就是老老实实做学问。一个人不为名，不为利，心胸开阔，不为那些杂七杂八的是非小事缠身，既不气闷，也不伤神，不就长寿了吗？”这大概就是古人一直强调的养生之法——清心寡欲吧！

幸福到底是什么？许多人都在问，其实得到幸福很简单。听一听自己内心的声音，扔掉那些对自己来说十分奢侈的梦想和追求，那么，你就会被幸福包围了。

追求幸福最有效的方法就是降低你的欲望。给自己的心适当放个假吧，让疲惫的心充分享受一下轻松的喜悦，也许你会惊喜地发现，自己神奇般地恢复了全身的力量，对前进的道路充满了信心。