

caishu11 / September 11, 2012 11:02AM

[沈澱的生活,快樂的味道](#)

麥克失業後，心情糟透了，他找到了鎮上的牧師。牧師聽完了麥克的訴說，把他帶進一個古舊的小屋，屋子裏一張桌上放著一杯水。牧師微笑著說：“你看這只杯子，它已經放在這兒很久了，幾乎每天都有灰塵落在裏面，但它依然澄清透明。你知道是為什麼嗎？”[url=http://www.wretch.cc/blog/gift12/209146][color=white][size=1px]gift12[/size][[/color]][/url]

麥克認真思索後，說：“灰塵都沈澱到杯子底下了。”牧師贊同地點點頭：“年輕人，生活中煩心的事很多，就如掉在水中的灰塵，但是我們可以讓他沈澱到水底，讓水保持清澈透明，使自己心情好受些。如果你不斷的振蕩，不多的灰塵就會使整杯水都渾濁一片，更令人煩心，影響人們的判斷和情緒。”[url=http://www.wretch.cc/blog/gift12/209148][color=white][size=1px]gift12[/size][[/color]][/url]

有一年夏天，俞洪敏老師沿著黃河旅行，他用瓶子灌了一瓶黃河水。泥漿翻滾的水，被灌到水瓶裏十分渾濁。可是一段時間後，他猛然發現瓶子裏的水開始變清，渾濁的泥沙沈澱下來，上面的水變得越來越清澈，泥沙全部沈澱只占整個瓶子的五分之一，而其余的五分之四都變成了清清的河水。他透過瓶子，想到了很多，也悟到了很多：生命中幸福與痛苦也是如此，要學會沈澱生命。[url=http://www.wretch.cc/blog/gift12/209153][color=white][size=1px]gift12[/size][[/color]][/url]

之所以有的人感覺生活是痛苦的，而有的人更幸福，主要是人們對待痛苦的態度不同。其實，等到瓶子裏的水平靜下來，一切又恢復清澈與透亮。如果我們能夠靜下心來，讓痛苦沈澱在我們的心底，不管痛苦能不能消失，都只讓它占有我們心裏的一小片空間，那大部分的空間就會被幸福充實。[url=http://www.wretch.cc/blog/gift12][color=white][size=1px]gift12[/size][[/color]][/url]

過去，我們在匆忙和浮躁中，拼命地搖晃我們的生活，沒有片刻的沈靜，使我們的生活變得一片渾濁，使所有的幸福都摻雜了痛苦的成分。尤其是人在煩躁的時候，更容易瘋狂地震蕩自己，搖起滿瓶的渾濁，于是我們時時感到痛苦、煩惱、焦慮，這不是因為痛苦多于幸福，而是我們用不恰當的方式，讓痛苦像脫繮的野馬，隨意奔跑在我們生活的每一個角落。

為此，我們不妨學會——沈澱生命，沈澱經驗，沈澱心情，沈澱自己！讓生命在運動中得以沈靜，讓心靈在浮躁中得以片刻甯靜。把那些煩心的事當作每天必落的灰塵，慢慢地、靜靜地讓它們沈澱下來，用寬廣的胸懷容納它們，我們的靈魂興許會變得更加純淨，我們的心胸會變得更加豁達，我們的人生會更加快樂。