

中国传统文化智慧课

静生活

越静，
越有品位

叶舟博士

编著



广西科学技术出版社

静生活

叶舟博士◎编著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静生活 / 叶舟编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-80763-442-3

I. 静… II. 叶… III. 生活方式—通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2009) 第235953号

JING SHENGHUO

静生活

作 者: 叶舟
策 划: 张桂宜
责任编辑: 张桂宜
责任印制: 韦文印

责任校对: 曾高兴 田芳
装帧设计: 卜翠红

出版人: 何醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇
后地村村北工业区
开 本: 730mm × 1020mm 1/16
字 数: 220千字
版 次: 2010年6月第1版
印 次: 2010年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-442-3 / B · 8
定 价: 38.00元

邮政编码: 101109

印张: 23.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 团购电话: 010-85808860-801/802



靜，是生活的最高境界

靜生活是人类生活方式的革命！

倡导靜生活是应对喧闹痛苦的最佳处方；

修炼靜生活是走向修身养性的正确途径。

平衡是生命和谐的标志，平衡是身体健康的基石。慢生活只是权宜之计，它并不能真正平衡极端动态的动生活，最多只能起到缓冲的作用，只有靜生活才能真正平衡极端动态的动生活，才是提高生命质量的最优方案！

对于养生来说，靜极生动，只有心靜下来，驱除杂念，无思无想，元气才能自行畅通，流经百脉。如果用意志支配精气，必然破坏气流的正常秩序，扰乱它的正常运行，乃健康长寿之大忌。

养生之道最宜心靜神清。心不靜，则意不定；意不定，则神不凝；神不凝，则心必粗暴、强硬，必冲突多多，痛苦烦恼。

著名作家、国际文学奖获得者、多次诺贝尔文学奖提名候选人昆德拉说：“事业成功而又健康的关键，是每周一小休，每月一中休，每年一大休。”

著名作家金庸说：“乐观豁达养天年，人要善于有张有弛，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢，有动有靜，使自己的身心得到平衡。我的心很靜，无论遇到什么都心如止水，这样对健康很有好处。”

靜生活不是支持无所作为，而是让人们在动荡不安的生活中找到平衡。当然，工作很重要，但闲靜也不能丢，如今人们的生活节奏太快，所以才要学

着停下脚步，静下心来，让自己不至于太辛苦，这样才能在工作和生活中找到平衡的支点。

面对越来越快的生活节奏，人们感受的压力也越来越大，如何寻求一种更健康的生活方式一直是困扰许多人的问题。

君不见，有多少“成功者”英年早逝。据报道，我国七成知识分子处于“过劳死”的边缘，其中相当一部分人正在透支自己的健康。另外，有一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，其中71.1%的人称“精神高度紧张，压力特大，已接近崩溃的边缘”，是让他们着急上火的主要原因。

德国著名时间研究专家塞维特说：“静生活与其说是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。”在生活节奏飞快的今天，人们哪有时间静下心来思考“什么才是人生的真谛”。物欲催促着我们的脚步，时光一如既往地分秒流走。我们的人生看似一些方面丰富了，而另一些方面却日益贫乏。我们没有时间去享受温暖的阳光，我们没有耐心去观察一朵鲜花的盛开，我们没有兴趣去感受一阵微风的轻拂，我们没有心情去体会闲暇的时光。

在繁忙到令人窒息的城市里，越来越多的人开始反省自我生命的价值。我们有没有想过放弃忙忙碌碌的生活，转而过一种放慢步调的生活，其所带来的回报，也许比事业成功和社会地位更有价值。

在早已解决温饱的今天，简简单单，自自在在，未必只有有钱又有闲的人才能享受得到。忙，是对的，但超负荷的忙或无事忙，就会让我们的心很累，甚至会累出病来。仔细想想，很多时候忙碌是被迫的，我们强加给自己的东西，实在太多，而自我的本性，却早已被飞速发展的社会所埋没。

我们正处在一个把健康抵押给时间和压力的时代。如今，忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作其实是一种自杀式的生活方式。

静生活历来被智者和有品位的人所倡导，它是一种最佳的健康生活方式。

静生活真正的目的是要鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，工作要抓重点，生活要归于简单，名利要看淡。对于那些焦虑不堪，被快节奏的生活搞得筋疲力尽的人士，不妨让自己的生活静下来，梳理梳理心情，让工作更有效率，这对保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。

近年来，欧美国家也在大力提倡静生活，强调人们把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，不要把自己的生活安排得满满的，要给自己留下一些“安静”的生活空间。生命就是时间，健康就是金钱。不必透支健康去拼搏人生。

静生活是现代社会最应倡导的健康生活模式，是对快节奏生活状态的深度思索。静生活方式也是世界卫生组织的健康促进项目之一。

静生活追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再动心不动”。静生活观念的提出，是对中国人生活状态和生活质量的一个重大反思，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度，让生活在“高速时代”的你我他，学会珍视健康，享受生活。

希望本书能如一股清泉，使迷茫在快节奏中的人们，重新思索自己真正想得到的生活。

本书的出版首先要感谢我的朋友、中国著名学者欧阳君山（《天下事》的作者）发给我大量有关“静”的资料及多次当面教诲；另外，本书引用了多位国内外专家学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作者的名字，未能一一署名，请随时与我们联系，以便呈上相应稿费及样书），没有他们的珍贵资料和成果，是不可能出版本书的，也是不可能给读者带来更多更好的人生福音的。在此，请允许我献上真诚的感谢！

叶舟 写于北大资源东楼



目录



上篇 倡导静生活——应对喧闹痛苦的处方

一、静与心灵自由

静者清明——人能常清静，天地悉皆归	2
静者心定——静定安虑得	12
静者清爽——心静自然凉	22
静者安详——内心沉稳和坚定	33
静者有根——归根曰静，静曰复命	39

二、静与身体健康

静者长寿——心静命自长	48
静者健康——动静节宣，以养生也	55
静者致美——美丽从静心开始	61
静者贵气——神有余则贵	66
静者有方——静心是药更是方	72

三、静与事业成功

静者达远——非宁静无以致远	80
静者常胜——厚积终会薄发	89
静者自得——心静则能品出万物的味道	98
静者生智——由戒而定，定能生慧	110
静者有威——静生威，威自静	116
静者精修——静以修身，俭以养德	123

四、静与人际关系

静静地爱——放爱一条生路	132
静者无险——治身不静则身危	138
静者有德——此心不动是大德	144
静者无损——情急招损，性躁无功	155
静者为王——得之于从容，失之于急遽	166
静者简单——静能减少百分之九十的麻烦	172

下篇 修炼静生活——寻回失落的幸福自由



一、静心修炼

静宁修炼——错误都是冲动惹的祸	176
静欲修炼——万苦只因欲望起	181
静心修炼——一切修为法，皆能落脚生根	197
静空修炼——修炼空杯心态	217
静随修炼——无可无不可	225
静藏修炼——三分露七分藏	232
静忍修炼——小不忍则乱大谋	238

二、静语修炼

静语修炼——说话要慢条斯理	244
静口修炼——管好自己的舌头	248
静听修炼——聆听恢复人与环境的沟通	254
静视修炼——加强我们的注意力	257

三、静思修炼

静思修炼——方法皆从静中出	259
静读修炼——静，方能品出书中真味	271
静省修炼——不反思者必无大智	278
静隐修炼——学会享点清福	287

四、静行为修炼

静坐修炼——静里另有乾坤	297
静行修炼——做一位“节约型个人”	306
静色修炼——孔子说做人最不易的是“色难”	310
静食修炼——学会慢慢地品味生活	316
静身修炼——男人要像山一样肃穆和挺拔	320
静呆修炼——有时不妨发发呆	324
静闲修炼——牵着乌龟去散步	327
静眠修炼——像婴儿一样睡得安详	335
静息修炼——积蓄更好的体能和精神	339
静气修炼——百病皆因呼吸起	344
静动修炼——动中静是最纯的静	351
附录 静字诀	356
后记 静——东方文化之根	361



倡导静生活

——应对喧闹痛苦的处方

静是什么？静是“千江有水千江月，万里无云万里天”的豁达，是“竹影扫阶尘不动，月穿潭底水无痕”的超然，是“石压笋斜出，岸悬花倒生”的执著，是“明月松间照，清泉石上流”的从容……

静之意如何？曰静之意有三：其一，静者，意静也。夫茶，天地之精气、日月之凝华，汇于一盏。意浮气急时品茶，残殒天物尔。是故品茶不可不静。其二，静者，神静也。夫书，析古今之变，传圣贤之道。神移思乱时观书，对琴为牛也。是故观书不可不静。其三，静者，心静也。人之生，满不过百，昏忙蒙昧之时泰半，恬淡自洽之时几希！何故？心未静也。

笔者常于夜阑星清时自问：此心尚明否？此心尚在否？林清玄在《黄玫瑰的心》一文中说道，有一位花贩告诉他，夜来香其实白天也很香，但是很少有人闻得到。所以他的结论是：因为白天人的心太浮了，闻不到夜来香的香气，如果一个人白天的心也很静，就会闻到夜来香的香味，哪怕酷热的中午也是香的。

扣心自问：我们的心，静如水吗？

红尘烦恼，了无踪迹。人不可不静。一个静字，哲人在其中书写人生的真谛，智者则在其中弹奏生命的华彩乐章。





一、静与心灵自由



静者清明——人能常清静，天地悉皆归

明代学者吕坤在《呻吟语》中曰：“造化之精，性天之妙，唯静观者知之，唯静养者契之，难与纷扰者道。”大意是，宇宙人生最深刻的道理，只有安静下来后才能体会；那些纷纷扰扰、心神不宁的人，一辈子昏昏沉沉、浑浑噩噩，到死都不会明白。正如水只有安静下来才能映照星月一样，人心不能宁静，岂能把握生命的真谛，又怎能对人生获得清醒的认识。



静生活

人要想清清楚楚地活在世上，就要在“静”上下工夫。

古人教人“打扫心地，于静中养出端倪”，即是要人摒除一切杂念，涤荡一切欲望，于静中养出一个模样、一个风度、一个气象，不落凡俗，直超圣域。盖在静定的修炼中，可以使人转愚为智、转迷为悟、转妄为真、转凡为圣。



什么叫圣人？圣人就是活得比一般人明白，能洞察世事的人。

清华大学方朝晖教授说：

翻开中国历史，可以发现，千百年来，古代学者们一直把静坐或静养当做做学问必不可少的功夫之一。在他们看来，读书的主要目的是为了做人，而要做人就on不能停留在书本上，为此需要做两件事，第一件就是静坐和静养，二是在生活中践履书本上所学的东西（用我们现代人的话来说就是实践）。其中静坐和静养在他们看来尤其重要。这种思想甚至可以追溯到更早的时候。《礼记》中记载，中国人很早就有在祭祀等重要活动之前沐浴、斋戒的传统。《礼记》中所说的“散斋”“致斋”，就是一种静养、调心的过程。孔子的学生曾子在《大学》中提到“定、静、安、虑、得”的思想，三国时的诸葛亮则有“非宁静无以致远”的箴言。到了唐宋时期，新儒家学者把佛教中的静坐之法借鉴、吸收并加以改造，并在自己的生活中加以实践，形成了一个日趋成熟的静坐传统。相传北宋名儒吕大临每日静坐时，将双脚搭在一块石头上，久而久之，石头上竟陷进去了两个凹槽，与他的脚印一模一样。不仅儒家，道家同样注重静养。老子的《道德经》就有“致虚极，守静笃”“归根曰静”之说，认为人要延年益寿，就必须戒欲、处静、养神。庄子也极为推崇“虚静”，声称“夫虚静、恬淡、寂寞、无为者，天地之平而道德之至”（《庄子·天道》），他还认为圣人之心正是通过虚静，才达到了像明镜一样洞察秋毫的境地，照彻宇宙：

美国的约叔亚·罗斯·李普受先生曾写过一篇名为《宁静的心境》的散文，摘录如下：

当我成为一个充满了丰富幻想的年轻人时，着手起草了一份被公认为人生“幸福”的目录。就像别人有时会将他们所拥有或想要拥有的



财产列成表一样，我将世人希求之物列成表：健康、爱情、美丽、才华、权力、财富和名誉……当我完成清单后，自豪地将它交给一位长者。他，是我少年时代的良师和精神楷模。或许我是想用此来加深他对我早熟智慧的印象，我把单子递给了他，我充满自信地对他说：“这是人类幸福的总和。一个人若能拥有这些，就和神差不多了。”

在他老迈的眼角处，我看到了感兴趣的皱纹，汇聚成一张耐心的网。他深思熟虑后说：“是一张出色的表单，内容完整详细，记录顺序也合理。但是，我的年轻朋友，好像你忽略了一个要素。你忘了那个要素，如果缺少了它，每项财产都会变成可怕的折磨。”

我立即急切地追问：“那么，我遗忘的那个要素是什么？”

他用一小段铅笔画掉我的整张表格。在一拳击碎我的少年美梦之后，他写下三个字：心之静。“这是上帝为他特别的子民保留的礼物。”他说道。

上帝赐予许多人才能和美丽，财富是平凡的，名望也不稀有，但心灵的宁静才是他允诺的最终赏赐，是他爱的最佳象征。他施予它的时候很谨慎，多数人从未享受过，有些人则等待了一生——是的，一直到暮年，才等到赏赐降临到他们身上。

想一想，多少年来，无数个日日夜夜，我们忙忙碌碌，在追求什么？我们为什么而欢呼雀跃，为什么而喜怒哀乐？我们有没有认识到，我们所有的喜怒哀乐，所有的情感波动，因何而起？因何而灭？究竟是什么东西主宰了我们的心灵？我们真的值得为那些东西心动、受那些东西主宰吗？

在众人熙熙攘攘之中，你能保持一颗安静的心，清醒地观察他人的行为，分析他人的动机，不为其口头言论所左右；在众人忙忙碌碌之时，你能思考众人的盲目，理智地把握自己的人生，而不是随大流，这就叫“从静中观物动，向闲中看人忙”。所谓“物动”，一方面是指周围他人的





动，另一方面实际上也包括跟众人一起动，所以要学会从静中“观”物动，能够向闲中“看”人忙。

当今社会，人人都忙得不可开交。学生忙着应付考试，教师忙着得奖励评职称，商人忙着挣钱，当官的忙着升迁……

但是在所有的忙忙碌碌之中，我们想过没有，我们真的是在为自己活着吗？我们有没有想过如何忙中偷闲、闹中取静，积极地创造生活的乐趣，追求美好的人生境界？

我们周围的一切热闹非凡。在这样一个忙碌而热闹的世界里，我们能够静下心来吗？有些人不是希望在时代的风口浪尖上搏一搏吗？其实，真正会拼搏的人，能够在最繁忙、最混乱的时候静下心来，并有足够的涵养和功夫来了解和体察世态人情。这样的人，也许才能更好地适应这个忙碌不休的世界，在遇到挫折和打击的时候心理承受能力也会比别人强。

《道德经》中说：“圣人知之而不为。”“不为”者，并非无所作为，而是耐心地静观其变，及时调整方向，做出最为“明智”和“高效”的选择，确保整个人生朝向和谐、稳定的发展方向，从而产生最佳的效果。

道家认为，天人在本原上统一于“道”，人是宇宙的全息，认识主体在与万物冥合的体验中能够体悟“大道”这一世界本质规律，故提出了与西方主客二分的认知途径截然有别的“静观”“玄览”的直觉致思途径，要求主体“致虚极，守静笃”“无知，无欲”“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，即收视返听，摆脱外物的干扰，弱化意识的控制，进入自然放松、无思无虑的虚静状态，如此，方能达到主体与客观世界的冥合。这是一种不受逻辑规则约束而在潜意识领域内发生的直接领悟到事物本质的直觉致思途径，不同于西方的观察、实验和逻辑推导的特殊认识活动，它具有悟性、突发性和意识的非可控性等特点。在致虚守静的过程

中，人们可以进入天人合一、物我两忘的逍遥境界，从而淡化自我，消解汲汲于私利、私情而产生的诸多烦恼，正如老子所说“及吾无身，吾有何患”。

罗杰斯在《我的人际关系哲学及其形成》一文中，引用《老子》“致虚极，守静笃”等语以阐释他心理治疗方法的“非指导性”特征，并认为只有保持内心安静，不试图去强求什么，才能认识事物的真相。

马斯洛更是将道家“静观默察、缄口不言之能力，善忍耐、守静笃”的方式称为“妙悟”的方法，称赞“真正的道家之妙悟实为难能之举”，推崇“把自己作为静观默察的沉思者”“不事干扰，对于体验的接受”这一道家式认知方式的积极意义，并认为“在许多情况下这是一条通往更为可靠、更为真实的认知之路”。

他不仅赞赏道家这种“掌握事物本质的方法”，而且将其与他的高峰体验理论联系起来。他认为，在高峰体验中人会产生一种不同于一般的认知，这时的体验好像是与宇宙融为一体，而“这些发现与禅宗和道家哲学更吻合”。

他强调，高峰体验都是以突如其来的方式发生的，当人们抱着道家那种听其自然的态度时，便处于最易于形成这种体验的精神状态。当然，马斯洛对道家致虚守静、天人合一的理解和借鉴还处于较浅的层次，但却启示我们以一种浅显通俗的方式对致虚守静等致思方式和心性修养方法进行现代诠释，进而发掘其激发潜能、调节心理的丰富资源。

观空亦空，空无所空；观闲亦闲，闲无所闲；道常清静，我常清静。道门言静，佛门曰定，其实真静即是正定。知道了老子的“致虚极，守静笃”和“归根曰静，静曰复命”，方能理解静中行火候，定里结还丹的道理。《清静经》写道：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既无，唯见于空。”既悟之后，须以静力待之，





夫清静者，清静其心。得悟道者，常清静矣！境中寻静，亦是人生幸事。

心无所住，住无所心。跳出三界外，不在五行中，应该是一种超然的意境。这样的思绪多少年来在笔者的脑海中飘浮，但要真正做到，却有种难上加难的感觉。于是，只好让自己于三界之内，五行之中，能做到一时的静心、安心、宽心，让心能于清净空明中得以自安，这便是求之不得的逍遥！不惑之期，笔者的生活已经向“无形、无名、平常、淡泊、自然、清静”靠近。清静质朴，纯真自然，已经是自己努力去追求的一种意境，便在心静如水的静境中，寻觅那人之则通、则灵、则净的一片静水……

“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”凡事应无所住，而生其心。其心自静，常清常静。

生活是一种心态。佛语中有一句话：“境由心造，烦恼皆由心生。”这话是颇有道理的。由于心态的不同，即使是相同的境遇，在不同的人心中也会造成不同的心境，并产生不同的影响，导致不同的结果。

淡泊和宁静的人，从眼前看可能很平凡，没有什么轰轰烈烈的大事迹。但是如果从人生的历史长河中来看，这样的人一生过得可能最快乐，身体更健康，生活更幸福，活得更长寿。会随遇而安的人眼光远大、胸怀宽阔，把世间的一切变化都看得很平常、很坦然，这样的人心理必然平衡。

静，是一种恬淡的心情，是淡泊以明志、宁静而致远的素雅，是追求理性的妙得，是满足感性的愉悦。无论是道家的“解纷和光”，还是儒家的“独善其身”，抑或是禅学里的“见性忘情”，都是境中的心静。心为神主，动静从心。

静不是心情，是心境。“云在青天水在瓶”，感悟这句禅语，期许自己莫忘本心。观空亦空，观闲亦闲，人心好静，而欲牵之。千圣万圣、千书万经、千法万法总归本心。人能常清静，天地悉皆归！

宁静如同一面镜子，如同一盏灯，映照出我们真实的面目，照亮我们昏昧的意识，使我们清醒。

在宁静中，我们真正与自己面对面，真正与自己相处，真正与自己交流。

在宁静中，真实的声音才会从心里流出来，透过喧嚣与躁动，透过应酬与虚伪……

有一次，寒冬的深夜，笔者去向一清禅师问禅。我滔滔不绝地说了半天我的禅境与见解，我的经验与体会……

一清禅师趺坐于禅椅上，始终微笑地看着我。我说完后，期待着他的认可和评点。

他却说：“你听……”

我凝神屏息地听着。

但什么也没有听到，整个寺院一片深沉的静谧。

在我一脸茫然与迷惑时，一清禅师用轻轻的、充满赞叹和喜悦的声音说：“宁静的声音真美！”

在独处时，这句振聋发聩的话时常在我心里回荡。

宁静的声音真美！

在夜深人静的时候，很多人都喜欢睡觉。但是内心烦躁，辗转反侧难以入眠的你大可以独处一室，敞开自己的心扉，与自己的心灵进行对话。这样你就能够在对话中开始反省，倾听内心的声音，感受到前进的力量。

在倾听内心宁静的声音的同时，内心真实的声音也会随之流淌出来。这时候，无论是谁，无论美丑，只需静下心来，接受自己的长相，了解自己的性格，认清自己的优势，承认缺点的存在，宽容自己的缺陷，做回真正的自己。有时我们无法接受自己，总希望成为别人，无法忍受自己的缺

