

静心

保持清净的心，不贪婪，心平静，人则安。

证严上人



心若止水，宁静致远

静心，静气，静观，静坐，静思。
心静则无欲，无欲则平和，平和则顺达。

每天学点
佛学智慧

李洁 编著

静心

保持清净的心，不贪婪，心平静，人则安。

证严上人



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

静心 / 李洁编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5640-6746-5

I. ①静… II. ①李… 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201859号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15

字 数/197千字

版 次/2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/29.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

preface

现代社会，人们的生活节奏变得越来越快，人们大部分时间都在办公室、家中或者汽车上度过，很少有时间来细心感受、静心思考。这样一来，人们往往会感觉自己和世界越来越疏远了，自己也变得越来越不幸福了。

一个人，找一处安静的地方，或许是一棵树旁，或许是一汪水边，静坐一会儿，让心平静下来，是不是会有一种久违的幸福感呢？静心是那么美丽、那么自在，是笑看风云际会的坦然，是旁观世事变幻的淡泊。也许有的人觉得表面的安静永远替代不了内心的活跃，但是当内心平静下来的时候，绝对是一种幸福。

怀着一颗平常的心，寻找一份心旷神怡的安静，在纷繁复杂中感恩地生活，这就是一种幸福。安静地生活和工作，做一个淡然从容的人，不抱怨、不心灰意冷，温润地过好每一天，触摸阳光的温暖，喜欢看书，喜欢生活，即便大多时候只是一个人独自欣赏，也很好。

安静地生活，过着平常的日子，守候淡泊的岁月，即使是坐在窗边静静地看云，偶尔，天空上有几只鸟儿快乐地飞过；偶尔，风把自己的头发吹乱，也是一种幸福。生活不就是这琐碎和温暖么？要求的很多，得到的很少，是一种失落；而要求的不多，得到的不少，却是一种幸福。

其实很多时候，幸福就在我们身边，只要我们静下心来想一想，感受一下我们身边的人和事，就会惊讶地发现，原来我们和幸福之间的距离是如此近，只要我们愿意伸出双手，就能够真真切切地触到。

把前进的脚步稍微放缓一下吧！留一点时间给心灵，去寻找点点滴滴的幸福。这样，我们的人生才处处充满幸福的身影！

目 录

contents

辑一 静心是一种人生境界

静心，是一种超然的境界。儒家的“独善其身”要求人要静心，道家的“解纷和光”提醒人要静心，禅学里的“见性忘情”告诫人要静心。静心，能使思想处于清醒状态，在“静”中升华自己的心灵，感受到平常不易感受到的人生，悟到平常不易悟到的哲理，体会人生的真谛。静心看世界，便会多一些祥和，少一些纷争；多一些幸福，少一些烦恼。

在浮躁的空气中静心呼吸	002
在喧嚣中，宁静致远	004
静心以图锤炼，积蓄以望成长	007
静得下心，才能活得明白	010
静下心来，沉淀自己	013
静下生气的心，才能化干戈为玉帛	016
心静如水，让人生多一些韧性和弹性	019
人生短短几十年，且行且珍惜	023
不急躁是一种品位	026
不抱怨是一种修为	029
不非议是一种涵养	032
最美的山水在心中	035

辑二 放手曾经，才能静心守候未来

回眸过去，心中处处充满遗憾，总感觉曾经的是最美的，于是，我们活在回忆之中、沉迷于遗憾之中，久久不能自拔。过去了就是过去了，纵然有再多的不舍，也早已经不属于自己，与其苦苦纠结于过去，何不放手，创造一个美好的未来？

放下烦恼，美丽就在你身边	040
顺其自然，拥有一份遗憾之美	044
过于追求十全十美，让自己难以静心	047
留白是一种人生的自在	050
别忙，静静地享受精神快乐	053
包容自己的尺度不妨大些	056
否定会让情绪触电	059
把别人的每一个不屑都当做祝福	062
静心接纳是爱的第一步	065
换个活法，你一样很出色	068
静养心灵，润泽人生	071
黄金总是藏在岩石下	074

辑三 活在当下，静心前行

昨天已经是过去时，早已经在流逝的时光中消失殆尽；而明天则是将来时，还一路从遥远的未来没有赶到。所以，我们真正拥有的就是今天，把握我们此刻所拥有的。活在当下，静心修行，感谢自己拥有的一切，好好珍惜，好好生活。

有一颗清净的心和一双未被遮住的眼睛	078
幸福源于快乐，快乐源于静心	081
你的一双手到底值多少钱	085
左脚上前，右脚自然相随	089
你一直在实践着言传身教	092
一句话的影响力会辐射人生	095
学会静下心来打破循环魔咒	098
静下心来，聆听自己心底的声音	101
静以修身，独处是一种修行	104
什么都没有，那就从头开始	106
在平静的生活中体会爱的温度	109
你的生命方式是独一无二的	112
静心跬步，成功迟早会光临	115
用平静的心发现世界的美	118
心静，心才知足	122
伸手，把即将错过的拦下来	126
果断行动，全力以赴	129

辑四 美好未来，需要静心努力

每个人都有对未来的憧憬。对于未来，我们往往是迷茫或者恐惧多于美好。未来是未知数，我们一路从生活的风雨中走来，早已经练就了在风浪中前行的本领。生活必须靠我们自己奋斗——只要我们坚信，风雨之后必能看到彩虹，拼搏之后必定有收获。

心静的人，活得平凡但真实	134
安静地等待生命的轮回	137
忘却不甘，幸福就在转弯处	141
未来，还有很多事情值得你信任	144
多为人设一些加油站	148
静下心来才能看到未来的希望	151
失败是人生豪宅的地基	155
没有行动，梦想只能是幻想	159
未来就是用来憧憬的	163
静静地努力，才能得到幸福的青睐	166
世界上没有永恒的东西	170
真正的感情不是占有，而是奉献	173
美好未来，用心拥抱	176
心累也要微笑，人生便美好	179
积极付出，静静享受，结果并不重要	182
言行如一，放下偏执	185

辑五 静心，让繁华过后终归平淡

剔除了浮躁，我们的内心才能获得真正的宁静；有过了挣扎，才知道自己的喜好，见惯了风雨，才明白平淡是真。只有静心，才能让自己历经繁华后归于平淡，接纳生活的洗礼，接受人生的馈赠。

心有多静，思想的触角就能伸多远	190
静心让生活变得简单而幸福	192
静下心的人，才真正懂得人生	195
平静地接受人生变故	198
浴火之后，在平静中崛起	201
活着，才是人生最重要的资本	204
静心看浮华，笑傲名利场	207
他美他的花园，我乐我的乐土	210
本色人生才最美	213
宁静的人生不必非得置身于世外桃源	216
静下心来，才能找到成竹在胸的状态	219
不必非等闲情，人生亦有舒畅	221
虚荣让人复杂，淡然让心宁静	224
静以修身，把毁誉当作一种前进的动力	227

辑一

静心是一种人生境界

静心，是一种超然的境界。儒家的「独善其身」要求人要静心，道家的「解纷和光」提醒人要静心，禅学里的「见性忘情」告诫人要静心。静心，能使思想处于清醒状态，在「静」中升华自己的心灵，感受到平常不易感受到的人生，悟到平常不易悟到的哲理，体会人生的真谛。静心看世界，便会多一些祥和，少一些纷争；多一些幸福，少一些烦恼。



在浮躁的空气中静心呼吸

对于绝大多数现代人而言，浮躁就像是一种社会的“通病”，在人群中蔓延。我们被迫在城市里蜗居，不得已为了生计而四处奔波，为了名利违心地在红尘里追逐。面对越来越拥挤的城市空间，越来越快节奏的城市生活，越来越纷繁的生存环境，我们不得不承认，这个物欲横流的时代会让人心存浮躁。

古已有云：“轻则失根，躁则失君。”在这个浮躁的年代，我们更应该学会静心呼吸。也就是说，要在面对社会上的各种错误思想、各种名利欲望时，多一分耐心，少一点冲动；多一分冷静，少一点慌乱；多些脚踏实地，少些急于求成。

然而，在这个充满诱惑的浮华世界，“静心呼吸”不是一件容易的事。一个人要静下心来，既要有不为浮云遮眼望的人格品质，又要有舍得名利地位的情操；既要有平和恬静的心理素质，又要有独到见解的思考能力。一个懂得静心呼吸的人在对待成功时不会欣喜若狂，面对失败时也不会心灰意冷；对待名利，得之淡然，失之坦然；对待环境，不以物喜，不以己悲；对待自我，不焦虑、不盲从，保持洒脱处事、坦然处世的心态。

丽已经毕业三年了，在大学所学的专业是市场营销。毕业的这几年时间凭着自己的努力，已经历练成一名经验丰富的业务经理，她的下一个职业目标是成为副总。

去年，丽所在公司的一位负责营销的副总离职了，这对于丽来说无疑是一次很好的机会。因为无论是从工作能力还是工作经验上来讲，她都在销售主管之上，是公司里首要的人选。然而，出乎丽意料之外的是，总经理在多方考虑

之后，还是提升了销售主管。

面对这样的结果，丽感到非常气愤，于是在心中便有了跳槽的想法。她跟家里的长辈们述说了自己心中的想法，想听听他们的意见。家里的长辈们都劝丽说：“先忍耐下来，不要让这件事情影响工作，静观一段时间再做打算。”后来，丽听了长辈们的话，控制住了自己的不满情绪，依然像往常一样认真负责地完成工作。

其实，在总经理的心中，也在千方百计地想办法平衡关系。特别是在看到丽对此事没有任何怨言依然努力工作时，更是觉得必须对她有个交代。半年之后，总经理便指派丽去了销售业绩最好的长三角地区的分公司，职位是副总兼分公司经理。

现在的社会竞争越发激烈。社会中的很多年轻人都开始变得浮躁、没有耐心。在面对挫折时，往往会失去方向。这样就离成功越来越远。一个人要想在职场上取得成功，获得升职、加薪的机会，学会忍耐至关重要。

静以修身，俭以养德。成功者往往能够心态平和、忍辱礼让地面对生活中所发生的一切，即便在面对令人愤怒的事情时也能够表现出一副谦恭待人的好气度，学会静心呼吸。身在这个竞争激烈的社会，浮躁可能会清零你的一切，但静心却常常会给你带来机遇。

因此，在为人处世时，一定要学会克制与忍耐，千万不能遇事浮躁，要成功，不可能没有委屈和挫折，但只要你学会了克制和忍耐，好日子就一定会到来。

感悟人生的心灵箴言

静心是一种人生智慧，是我们在面对浮躁时的生存哲学。我们身处困境中，最不能缺少的就是静心。静心能给机遇腾出时间，让它来到你的身边；静心还可以给我们提供思考的空间，让我们在毫无头绪中找到走出困境的方向。

在喧嚣中，宁静致远

我们所生活的这个世界太喧嚣，喧嚣得让生活在其中的人很难找到属于自己的一片宁静。其实在喧嚣的世界中，除了外在环境的宁静之外，拥有一种“静以修身”的人生境界，心灵才会在浮躁喧嚣的生活中得以净化，从而为自己的内心找到一个可以休憩的咫尺家园。

琦君在《方寸家园》中这样写道：“在家中的小阳台种上了植物，摆放了盆栽，利用闲暇时光去欣赏植物，释怀几天来的得与失，拂去内心的浮华与烦躁。”琦君在漫长的人生旅途中也正是这么生活的，永怀宁静之心，在宣纸间洗净了自己的城府和复杂。

王安石曾经写过一篇《伤仲永》，说仲永小时候是一个天资非常好的孩子，文思敏捷，五岁的时候就展现出了诗才，写出了让人赞叹的好诗。仲永的父亲喜不自禁，从此不让仲永静下心来继续学习，而是用诗赚钱，争名逐利，最终这种短视行为让曾经的神童变得平庸无奇。假如父亲没有每天带着仲永四处拜访，而是淡泊名利，让他继续学习，日日督促，那么方仲永最终的结局可能要改写了。原本方仲永可以凭借着自己的优势站在比别人靠前的起跑线上，厚积薄发，在人群中脱颖而出，但却被父亲的追名逐利之心毁掉了。可见，作为父母，在子女的成长过程中，只有怀着一颗宁静之心，才能为子女的成长提供一片辽远的天空，让他们任意驰骋。

在喧嚣的世界中，拥有宁静才不至于被名利蒙蔽住双眼，面对诱惑的时候才不至于把持不住自己。

在老街上，有一位老铁匠，由于很少有人再打制铁器了，所以他的生意并不怎么好。为了生存，他开始卖一些铁锅、斧头和拴狗的小铁链之类的东西。老铁匠的经营方式非常传统，他把东西摆在门外，自己坐在门内，从来不吃喝，也不讨价还价，最让人惊讶的是，他夜里也从来不收摊。不管你什么时候从铁匠铺走过，都能看到他在竹椅上，一手拿着一个小收音机，一手端着一个紫砂壶，优哉游哉，很享受的样子。

老铁匠的生意不好，但也不是很坏，他年老了，不需要很多东西，所以他觉得非常满足。有一天，一位文物商人经过老街，偶尔看到了老铁匠手中的那把紫砂壶，立即被壶的古朴典雅所吸引。文物商人走过去，仔细地端详那只紫砂壶，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。后来他发现壶底有一枚戴振公的印章，验证了先前的猜测。商人惊喜万分，要知道戴振公可是当时制壶的宗师级人物，有“捏石成金”的美名。戴振公流传下来的作品已知的只有三件，一件存放在美国纽约州立博物馆，一件在我国台湾的“故宫博物院”，还有一件在泰国某位收藏家手中，是1993年以16万美元的价格买下的。

文物商人想以11万元的价格把紫砂壶买下。当老铁匠听到这个数字时，先是一惊，但随后就拒绝了，因为这把紫砂壶是他爷爷留下来的，祖孙三代打铁的时候都喝这只紫砂壶中的茶水，身上出的汗也都来自紫砂壶，有了感情，已经成为身体的一部分了。

商人最终没能买下紫砂壶，走了，但是老铁匠却第一次失眠了。这把壶陪伴他将近60年，他一直以为是一把非常普通的壶，但是现在却有人愿意用11万元买下，他一时无法转过神来。以前，他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把紫砂壶放在身边的小桌子上，但是现在他总是时不时地瞄上一眼，这让他觉得很习惯，也很不舒服。更让他特别不适应的是，周围的人知道他有一把很值钱的紫砂壶后，都跑了过来，有人问他还有没其他的宝贝，有人开始向他借钱，甚至有的人晚上推他的门。这样一来，老铁匠的生活完全被打乱了，他不知道怎样来应对，每个晚上都失眠。

没过多久，那位文物商人带着 20 万元现金又来到了老铁匠家中，再次表明想要买下紫砂壶的心愿。这个时候，老铁匠再也坐不住了，他招呼来街上所有的人，当着他们的面，拿起一把斧头，把那把名贵的紫砂壶砸了个粉碎。

之后老铁匠还是靠卖铁锅、斧头和拴狗的链子为生，他的经营方式依然非常传统，人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，夜里也不收摊。不管什么时候从铁匠铺门前经过，都会看到老铁匠躺在竹椅上，手里拿着一个半导体，但是另一只手里却没有紫砂壶了。

在我们的身边，会有很多诱惑向我们招手，假如我们被这些诱惑俘虏，那么我们会变得患得患失，就会开始烦恼。在诱惑面前，我们若能淡然处之，保持一颗宁静超然的心，那么做起事情来就再也不会慌乱，也不会烦躁。静心，会让心灵沐浴在安详平静之中，人也由此变得轻松自然起来。

在喧嚣的世界中，心如止水能吹散淤积在心中的名利，吹走烦恼和急躁，帮助我们抵御诱惑。人若静心，心境才会平静如水，不管遇到什么事情，面对什么境遇，都能冷静地看待自己、看待别人，冷静处理，这样才会拥有一个明媚的人生。

感悟人生的心灵箴言

上善若水，静水流深。拥有静心，才能让我们积蓄力量，壁立千仞；拥有宁静，才能让内心真正刚强，才能让人生更加充实而丰厚。

静心以图锤炼，积蓄以望成长

很多人都对静心有偏见，觉得所谓静心其实就是被动，是停滞不前，意味着生活上可以无所求，工作上可以不上进，一切得过且过。这样的想法其实非常肤浅。静心虽然有“被动”的一面，但从本质上来看，却是一种卧薪尝胆般地自我锤炼，是为了将来能够获得巨大成功的一种暂时蛰伏。

有个小和尚，对方丈指派他专门负责早晚开关寺门的工作非常有意见，因为他一心想学武，而学武就要学招式、学套路，开关寺门对他来说过于枯燥无聊。最初小和尚不好好干，开关寺门的时候总是有气无力，有时候还不按照时间操作。但是时间久了，他想既然事已至此，与其破罐子破摔，不如淡然处之，做好自己分内的事情，这样才对得起佛祖。

转眼之间，一年过去了。有一天，方丈问小和尚，是否觉得开关寺门很轻松了，小和尚细细想来，一年下来，还真是感觉轻松了不少。方丈就告诉小和尚，以后你要以头代手，开关寺门。如此小和尚又踏实地过了一年，每天都用头顶着沉重的寺门，按时开关。

后来小和尚对方丈说出了自己的心愿：想学武术。方丈听了之后哈哈大笑，说：“其实你已经学了两年的武术了，不相信的话你可以跟你的师兄切磋一下。”在和师兄比试的过程中，师兄手中的棍棒打在小和尚的头上，他竟然不觉得疼；而他用头撞师兄，师兄竟然承受不住，一下子跌倒在了地上。

小和尚每天做着开门关门的工作，表面上看和武术没有一点关系，但实际上却是一种功力的积蓄。正是小和尚的静心“对待”，让他在不知不觉中积累