




静 心 语 录

人之所以活得累，无非是因为影响我们心情的东西太多。
一切的一切，
都可能成为我们心情起伏的祸根，
让我们每每纠结其中。

如果你的心静了，你便会听到内心的真实感言，
便可得一份随缘的自在。

JINGXIN
YULU

高铁飞◎编著



中国华侨出版社




静 心 语 录

人之所以活得累，
无非是因为影响我们心情的东西太多。
高轶飞◎编著

如果你的心静了，你便会听到内心的真实感言，
便可得一份随缘的自在。

JINGXIN
YULU



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静心语录 / 高铁飞编著. —北京: 中国华侨出版社,
2014. 4

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4533 - 2

I. ①静… II. ①高… 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 (2014) 第 063632 号

● 静心语录

编 著/高铁飞

责任编辑/文 箏

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4533 - 2

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

人活的是什麼？说到底，活的就是一个心情！人之所以活得累，无非是因为影响我们心情的东西太多。阴雨秋风，人情冷暖，四季风景……一切的一切，都可能成为我们心情起伏的祸根，让我们每每纠结其中。

于是在纠结中百转千回，我们的人生便有了“四苦”。

这“四苦”：

一是苦于看不透，看不透人与人之间的纠结与争斗，看不透红尘之中的喧嚣与宁静；

二是苦于舍不得，舍不得曾经的拥有，过去的精彩，舍不得得意之时的虚荣与掌声，舍不得一抹流沙之间滑落；

三是苦于输不起，输不起一时之成败，输不起一段情感之失，输不起人生之中的每一次博弈；

四是苦于放不下，放不下日渐远离的人与事，放不下早已尘封的是与非，放不下痛了又痛的回忆。

于是我们真的很累！可是，累了为何不让自己休息一下？烦了为何不让自己轻松一下？其实这没有多难，只要一切随意就好，因为刻意了就会失意，希望了就会失望。淡泊一点，淡看是与非，淡看名与利，淡看爱与恨，淡看情与仇，我们就很容易剔除人生中的四苦，回归内心的宁静。

其实静下心来想想，我们的烦恼不过如此——

你生气，是因为你心胸狭隘；你郁闷，是因为你内心阴霾；你焦虑，



是因为你心灵浮躁；你悲伤，是因为你不够坚强；你哀怨，是因为你不够阳光；你忌妒，是因为你不够优秀……每一次心乱，都是因为你的人修行不够。

那么，何不给自己一本《静心语录》？心乱时不妨默念那些人生箴言，将心放宽，恍然之间，你会觉得人生处处都是春天。

于是你的心静了，你便会听到内心的真实感言。它会告诉你，或许你正狂热追求的，并非是心所想要的，或许那只是迁就了别人；它会告诉你，或许你正为之魂断的，未必是心真正想爱或者该爱的，或许那只是一时的不甘心……

坐下来，念一念《静心语录》，而后静赏花开，静观水流，你的心便静了，自然也就看清了，你便可得一份随缘的自在。而人生也自然少了“看不透”、“舍不得”、“输不起”、“放不下”的纠结……



1. 时间很残忍,珍惜眼前人

穷浪漫	2
何以为家	3
买回来的亲情	4
10元戒指,100元爱情.....	5
玫瑰花约	7
求之不得的白米粥	8

2. 人生如茶,不会苦一辈子,但总要苦一阵子

红绿灯口	12
命运有两扇门	13
灾祸中的感悟	14
感谢伤口	15
不过一次失败而已	17
你的眼中只有“黑点”吗	18
困境的价值	19



3. 烦恼是别人给予的耻辱、自己坚持的幻觉

繁华与落寞	22
“悲惨世界”不悲惨	23
被“遗言”改变的命运	24
一笑了之	25
所谓“咒语”	26
怨怒循环	27
自取烦恼	28
幸福的习惯	29

4. 生活在谷底,依然有仰望星空的权利

挑战毁灭	32
“我很重要”	34
多事之秋	35
最后一片叶子	37
未来的州长	37
舍生忘死的蝴蝶	39

5. 既然太阳上也有黑点,人世间就更不可能没有缺陷

贱卖的玛瑙	42
最完美的树叶	43
水至清则无鱼	44
谁会心满意足	45
为妻换鼻	46
所谓完美爱情	47



未完成的心愿	48
残缺也是一种美	49
做什么没有风险	50
苦难是块垫脚石	51
6. 成熟的稻穗垂首而立	
懂得谦让,才能存身	54
原来这么浅	55
低看自己一眼	56
要么不飞,要么冲天	57
跪射俑	58
豪华·哲斯顿的成功诀窍	59
7. 所谓的门槛,过去了便是门,过不去就成了坎	
冬梅绽放	62
独臂也能搬砖	63
后主之祸	64
至少你还有鞋子穿	65
金靴奖是怎样炼成的	66
真相	67
感动中国	69
8. 命运负责洗牌,但是玩牌的是我们自己!	
一副烂牌	72
恒则富	72
东京少女的迷茫	73



布莱恩特的对抗	74
请别为我伤心	76
工程师之殇	77

9. 如果冬天来了,春天还会远吗

绝处逢生	80
我的手指还能动,我的大脑还能思考	81
祸不单行	82
一条金项链	83
多想也没用	84
希望的种子	85

10. 迟钝一点,你的烦恼就少一点

不受欢迎的原因	88
是聪明,还是愚蠢	89
“木讷”的威尔逊	90
迟钝一点,错误反而少一点	91
婆媳关系	92
困难面前闭上眼睛	93

11. 所谓心态,拆解开来就是——心大一点

放正心态,就能过得轻松	96
放宽心,淡化痛	97
做精神的主人	98
死神一样可以战胜	100
人生乐在豁达	101



不要自己吓自己	102
乐天派	103
12. 如果爱,请深爱;不能爱,请离开	
这便是爱	106
每天拥抱一分钟	107
前世今生	109
缘分	110
爱如风	112
放他们一条生路	113
13. 不要太在乎一些人,越在乎,越卑微	
请不要为谁哭泣	116
何必坚持	117
谁的损失	117
下一个他会更好	119
谁是你最爱的人	120
14. 爱情就像攥在手里的沙子,攥得越紧,流失得越快	
只要现在是我的	124
天在下雨	124
把权力还给她	126
有一种爱叫作放手	127
别为琐事影响感情	128
爱的极致是宽容	129



15. 发脾气是因为你把自己看得太大

了无一物,何气之有	132
长寿的秘诀	133
有见识的人不轻易发怒	134
仇恨袋	136
死囚的遗言	137
控制坏脾气	138
总统的格局	139
谁更聪明	140
沉默也是一种反驳	141

16. 聪明人,无谓争意气

化谩骂于无形	144
不要太霸道	145
谁占上风	146
化干戈为玉帛	147
擦亮丢向你的那双鞋	148
以情动人	149
赌气的代价	149

17. 幸福如鱼饮水,冷暖自知

糊涂老人	152
坚持自我	153
拥有花,就去深嗅花的芬芳	155
感恩生活	156



老鼠的幻觉	157
18. 一辈子不长,对自己好点	
不要背着石头上路	160
控制不了,就去喜欢	161
烦恼的根源	162
别为打翻的牛奶哭泣	163
别让你的负重累及亲朋	164
忘记过去,从头再来	165
19. 幸福的最大障碍,就是对幸福的奢望太多	
价值	168
寻找快乐	169
如此乞丐	170
吝啬鸟	171
你在意的是什么	172
两只老虎	173
别把一切扛在肩上	174
为拥有而开怀	175
20. 上天不给我们的,无论我们十指怎样紧扣,仍然漏走	
命运的两扇门	178
真的痛了,自然放下	179
生命的得失	180
该放手时须放手	181
失之东隅,收之桑榆	182



欲不抛又安可得	183
断臂得生	184
舍该舍,取该取	185
21. 得之我幸,不得我命,如此而已	
欲有所得,必先有舍	188
丢失的发夹	189
舍而后得	190
不过损失 2 美元	191
万事随缘	192
错过也是美丽	193
22. 伟大如恺撒者,死后也是两手空空	
钱财身外物	196
欲望负担	197
欲念陷阱	198
金钱与生活	199
满脑子都是钱	201
真正需要的是什么	201
多纳尔关口	202
咎大莫过于贪求	203
23. 纵然迷惘,也要守住心中的善	
大爱无涯	206
生杀大权	207
穿山甲的母爱	208

侠骨侠情	209
地狱与天堂	211
善者无私	212
24. 原谅别人,就是给自己心中留下空间	
大肚能容,了却人间多少事	214
学会遗忘与原谅	215
将仇恨化作美好	216
忘记伤口	217
放下屠刀,立地成佛	218
冤冤相报何时了	220
以德报怨,最为难得	221
容人所不能容	222
25. 不要让忌妒毁掉你的幸福	
忌妒是妖魔	226
心中有把刀	228
忌妒他人是在毁自己	229
夫妻妒影	231
周瑜之死	232
为对手喝彩	233
26. 做好事,不能少我一人;做坏事,不能多我一人	
诸恶莫做,诸善奉行	236
象牙筷子	237
远离冷漠	238



佛度有缘人	239
每天为别人做一件善事	240
医药费———满杯牛奶	241

27. 君子如水,随方就圆,无处不自在

含蓄不露,便是好处	244
忘记那些不愉快	245
让舌头打个弯	247
不争功、不掠美	248
己欲立而立人,己欲达而达人	250

28. 幸福其实很简单

饥来吃饭,困来即眠	252
处处都是幸福	253
幸福很简单	254
知足是福	255
生命需要的仅仅是一颗心脏	256
这样快乐吗	257
活得粗糙点	258

29. 每个人的心中都有一个少年

拣净心中的落叶	260
其实一切很简单	260
留住真我本性	262
依照本性做事	262
活得真实一点	264



30. 心中若有桃花源,何处不是水云间

止息心的纷扰	266
满掌阳光	267
别让心被囚禁	267
天堂就在我们心中	268
不要总是盯着铁窗	269
储备阳光	270

1.

时间很残忍，珍惜眼前人

我们最大的悲哀其实总是在追求无望的东西，而习惯忽略已拥有的。如果有一天，我们失去曾经拥有的，那时你才惊觉在今生有限的生命里，有些人一直默默陪在你身边，而你却从不曾好好珍惜，是不是会悔之莫及！