

静心细语

如果心不静 怎么活都是苦

做静心人，观浮华相，修淡泊心，享人间福
一杯清茶，一卷书香，字里行间心波平
安之若素，淡然处之，喃喃细语悟人生

李贝林 / 编著

Jingxin Xiyu

RUGUO XINBUJING
ZENMEHUO DOUSHIKU

 廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
地址：广东省广州市天河区

静心细语

如果心不静 怎么活都是苦

李贝林 / 编著

Jingxin Xiyu

RUGUO XINBUJING
ZENMEHUO DOUSHIKU

 廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
说书·说旅行·说人生

图书在版编目（CIP）数据

静心细语 / 李贝林编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2014.6
ISBN 978-7-80766-843-5

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（2014）第098614号

责任编辑：梅哲坤
封面设计：兆天书装

广东旅游出版社出版发行

（广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编：510640）

北京紫瑞利印刷有限公司

（地址：北京市海淀区上庄路58号）

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话：020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 15印张 210千字

2014年6月第1版第1次印刷

定价：34.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

序 言

这是一个竞争激烈的社会，各种压力排山倒海般向我们涌来。这是一个心理问题集中爆发的年代，各种意想不到的事情像约好了般一件件出现。这个世界到底怎么了？人们变得越来越浮躁，越来越难以静下来思索一下人生，思考一下未来。

的确，迷茫浮躁的现代人正处在内外夹击的可怕境地，外界充满了诱惑，内心充满了欲望，还有许多放不下的曾经和没达成的愿望，一桩桩一件件都让我们难以释怀。如此这般，让心灵难以平静。不静则躁，躁则生烦，烦则生怨，怨多生恨，可怕的事便有可能出现，不是伤人，就是伤己。

如果心静了，多么难都是甜；如果心不静，怎么活都是苦。古人云：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”做个静心人，看破世间苦，看透浮华相，人生也就快乐了。

那么，如何才能做到静心呢？什么都不想，什么都不问，什么都不做吗？当然不是。静心指的是去私欲障碍，破心中贼字，立心中智字。即在尘世中安下心来，不被名利外物遮住眼。

有些人可能会问，静心的生活和奋斗的目标岂不矛盾？答案是否定的。这些人曲解了奋斗的意义，将奋斗的终极目标理解为权、钱、地位，其实这些只不过是实现你人生意义的形式，而非根本目的。我们奋斗的目的



的，就是通过奋斗让自己和更多的人快乐，而这种快乐往往就是内心的安然。一旦把目标定义为有多少钱，有多高的地位，有多大的权势……你也就不再有快乐和幸福可言了。君不见，多少高官因贪落马，多少巨富因私犯案，多少权势家族养出纨绔子弟，多少名门望族因背负盛名而难有自由之乐，多少普通人因过分追求财富而走上歧途……这一切皆是心不静的结果，若能心静，处处都有智慧，又怎会犯下大错？

静心是躁动的世界里最绝妙的安身之法。心静了，所有的伤都可以抚平；心静了，所有的烦都瞬间消散；心静了，所有想不开、理不顺的都能找到答案；心静了，所有的结和怨都能淡然释怀。

曾看过这样一段话——生活原不苦，苦的是欲望过多；心灵本无累，累的是攫取太甚。人生的历程，就是欲壑渐少，追逐递减；命运的深层次意义，就是要学会放弃和等待，放弃一切喧嚣浮华，等待灵魂慢慢地安静。昨天再苦，都要用今天的微笑，把它吟咏成一段幸福的记忆；曾经再累，都要用当下的遗忘，让灵魂波澜不惊——这就是我们面对人生应有的态度，这就是我们需要寻找的静心的生活。

所有让你心念不安的经历都只是暂时的，只要你看破就能够静心，只要你静心就能够看破。所以，本书教你的既是让你静心的方法，又是唯有静心才能悟出的智慧。它用深入浅出的道理和富有哲理的故事，向我们剖析了那些让我们无法静心的问题的真相，同时也帮助我们找到调节心情、创造快乐、提升幸福指数的方法。相信只要你愿意，你就能坚守一颗平常心，闯出一片新天地。所有的挫折都无法打击你，所有的成绩也都不会让你偏离航向，因为心静，你永远知道那个正确的目标是什么，并不断朝着它快乐地走下去。

目 录



第1章

放下成长路上的忧伤

人生路上，总有一些伤和痛让我们无法释怀，总有一些苦和难让我们备受摧残。我们时常为此心绪不宁，郁闷难安。其实，深陷痛苦不能自拔，遇到挫折不能正确对待，这些都是阻止我们获得快乐的敌人。成长的路上怎能不跌倒？若看明白苦只是甜的前奏，你便能够静心地对待让你伤怀的一切。


1. 宁愿笑着流泪，也不哭着说后悔 / 2
2. 在挫折面前，我们最先需要的就是静心 / 4
3. 从乌云中解脱出来的太阳比从前更灿烂 / 8
4. 在逆境中可以保持理智和清醒 / 11
5. 在孤独中沉沦，就会被边缘化 / 14
6. 坚强的信念是一株永不凋落的“忘忧草” / 16
7. 如果精神不倒，谁还能让你倒下呢 / 18
8. 只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会荒芜 / 20





第2章 发现搅扰心灵的祸首

是谁经常搅扰你的内心，让你无法获得片刻的安宁，享受宁静的生活？是谁让你总是烦恼，不知所措，不能安度现在的时光？总有一些人或事让你本就迷惑的心更加迷惑，我们必须摆正思想，更新观念，找到生活真正的意义和安度当下的方法，剔除烦恼的根源，如此才可进入宁静世界，过上清静生活。

- 
1. 是什么让我们变得越来越烦恼 / 26
2. 只想得到一片属于自己的宁静 / 29
3. 你真正活着的就是此时此地的一刹那 / 32
4. 莫为现实中的种种，而影响安然自在的心境 / 36
5. 低落的情绪会使我们失去远见，变得不理智 / 39
6. 对于自己无法控制的事，就听“天命”好了 / 42
7. 不管际遇如何，都不要忘记美的存在 / 45
8. 顺其自然，让哀乐不入于心 / 48

目

錄



第3章 看清浮华背后的真相

生活在柴米油盐构成的物质世界中，完全杜绝利益的追求，对于个人来说是不可能的。我们并不是一概排斥财富，我们厌恶和蔑

视的是对个人财富的过分贪求，是以不正当手段聚敛财富。虚己以待物，淡泊以明志，这才是智者的人生哲学。静下心来，不要让名声、荣誉、财富等身外之物成为主宰你命运的无形力量，这样才会真正立于不败之地。

1. 财富如同绞索，越是贪求，绞索就勒得越紧 / 54
2. 这个世界诱惑太多，一不小心就会掉入陷阱 / 57
3. 幸福与金钱、权力、地位不一定成正比 / 60
4. 认真做好人，方能静心做好管理者 / 63
5. 人生的路很宽，怎样都可以活得有滋有味 / 66
6. 无意仕途有时是对自己最好的保护 / 69
7. 不要期望太高，不要求全责备 / 73
8. 不要让名声、荣誉主宰你的命运 / 76
9. 总是羡慕别人，内心永远无法愉快 / 80
10. 把金钱看得比生命重要，这是人生的误区 / 84



第4章

寻求简单快乐的生活

人生就好像带着背包去旅行，背的东西越多，自己的脚步就会越沉重。最美的人生其实就是去繁就简，去掉不快的情绪，去掉不必要的干扰，没有太多欲望的压迫，让心灵归于宁静，这便是真正

简单而又纯粹的人生了。

1. 舍不得放下，就只能苦苦地背负 / 90
2. 只有毫不犹豫地放弃，才可以从容地选择 / 93
3. 小事别时时挂心，生活便可更加静心 / 96
4. 放下身上的重负就是快乐 / 99
5. 学会自我调节，懂得自得其乐 / 103
6. 日积月累的是阳光，生活自然会灿烂无比 / 105
7. 淡泊的生活是人生难得的幸福 / 109
8. 对容易满足的人来说，快乐的时刻便多些 / 111
9. 只要心中装着快乐，生活就无处不快乐 / 114



目

錄



第5章

内敛踏实，静静地收获

每个人都希望在有限的生命里创造属于自己的人生价值，而能否实现自己的目标与做人处世的态度密切相关。如果处处显摆，做事激进，不懂收敛，是很难取得最后的成功的。相反，那些内心平静稳重的人，懂得踏实积累的重要性，他们能够低调行事，静心历练，默默前行，反倒会笑到最后。

1. 赢得一时的虚荣，很可能让你丧失更远大的前景 / 118

2. 越是低调做人者，往往越能成就大事 / 121
3. 心高气盛、卖弄才华是做人的大忌 / 125
4. 把光环让给别人，你才能有永久的光环 / 128
5. 做人要志存高远，但必须有甘当鹅卵石之心 / 131
6. 做好自己该做的事，你就有机会做更多的事 / 134
7. “突然”的成功大多来自不间断的“脚踏实地” / 138
8. 有足够的积累，才不至于失去机会 / 141



第6章

心宽量大，智慧地包容

恢弘大度，胸无芥蒂，肚大能容，吐纳百川。飞短流长怎么样？黑云压城又怎么样？心中自有一束不灭的阳光。以风清月明的态度，从容地对待一切，待到廓清云雾，必定是柳暗花明。做人若能心宽量大，便可容得下世事沧桑，静心地对待一切，想得开即是天堂。

1. 想开了，啥事都“过得去” / 148
2. 是你自己选择如何去面对人生的 / 150
3. 以豁达心对事，以宽容心对人 / 153
4. 宽容一些，和善地对待世间的人和事 / 157
5. 与滋事的人相遇时，要心平气和地解决问题 / 160



6. 只有合群的人，才是真正有魅力的人 / 163
7. 释人之怨，化己之怨，唯此方可安心 / 166
8. 不可游戏人生，也不可太较真认死理 / 169
9. 能够自我容纳的人，思想是冷静的 / 173



第7章

莫急莫躁，冷静地求索

以静识物、以静观心，是人们认识真理和自我修养的基本方法。古人很早就倡导要在宁静中思考问题，从而透过表象把握事物的本质和规律。在日常生活中，培养平和的心态，拒绝急躁，才能使我们避免误事；而遇到挫折和困难的时候，依靠平和的心态才能找到解决问题的方法，避免灰心失望、消极被动、丧失信心。

1. 清静无为才可以作为治天下的准则 / 178
2. 气躁心浮，办事不稳，差错自然会多 / 182
3. 冷静理智地处理问题，避免草率行为 / 186
4. 凡事都乱七八糟的人，终有一天要跌倒 / 190
5. 越是重大的决策，越是要心平气和 / 193
6. 不生气的时候，什么事都是好事 / 196
7. 与其着力于忍或自制，不如培养镇定的能力 / 200



第8章

珍惜缘分，淡定地幸福

爱得越淡定，爱就越从容。爱情不需要轰轰烈烈，那些炫丽的爱常常只是昙花一现的美丽梦境，最好的爱是持守一颗静心，理解包容对方，疼爱怜惜对方，不用海誓山盟，无须时时候候，只需彼此明白，那份爱就会细水长流。

1. 幸福需要经营，没有天生就合适的婚姻 / 204
2. 你自己扔掉的幸福，又能怪谁呢 / 207
3. 经得起诱惑，耐得住寂寞，暧昧是一种错 / 209
4. 相爱是缘起，分离是缘尽，皆要平静对待 / 212
5. 相敬如宾，给对方一个安静休息的地方 / 215
6. 真正美好的爱情需要淡定来成全 / 219
7. 爱一个人就是心疼、怜惜一个人 / 223
8. 爱情，就是彼此竭力地付出与承受 / 226



第1章

放下成长路上的忧伤

人生路上，总有一些伤和痛让我们无法释怀，总有一些苦和难让我们备受摧残。我们时常为此心绪不宁，郁闷难安。其实，深陷痛苦不能自拔，遇到挫折不能正确对待，这些都是阻止我们获得快乐的敌人。成长的路上怎能不跌倒？若看明白苦只是甜的前奏，你便能够静心地对待让你伤怀的一切。





静心细语——如果心不静，怎么活都是苦

1. 宁愿笑着流泪，也不哭着说后悔

孔子曾说：“不慎于前，而悔其后，虽悔无及。”每个人都知道悔恨的感觉是什么，也清楚地了解那种“事已至此，于事无补”的无奈。一个人会为已经做了的事情后悔，也会为没做的事情后悔。许多事情总是想象比现实更美，相逢如是，离别亦如是，当现实的情形不按照理想的情形发展，事实出现与心愿不统一的结局时，后悔便产生了。后悔一旦产生，心情便无法平静，不断地悔恨让人内心痛苦，根本没有快乐可言。

生活中不知道有多少人总是感到不开心但是又很无奈，不断抱怨自己当初的选择，常说这样一句话：“如果能回到某某时候，让我重新来一回，我一定会过得比现在幸福！”

后悔是一种耗费精神的情绪，悔恨是一种无奈的绝望，痛彻心扉是对自己做过的事情希望作不同的选择。后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误。幸福是一种赏赐，而后悔则是一种煎熬，一种痛苦，更是一种惩罚！所以不要后悔！

在《武林外传》里，一遇到不开心的事情，佟掌柜总是哭诉说：“从一开始我就不应该嫁过来，如果我不嫁过来我的夫君就不会死，如果我的夫君不死我也不会沦落到这么一个伤心的地方……”没错，如果当初佟湘玉没有嫁过来，她或许还在过着千金小姐般无忧无虑的生活，但是她若真的没嫁过来，她还能遇到让她爱得死去活来的白展堂吗？

现在有许多人都后悔自己错过机会、做错事情，希望时光倒退，如果时光真能倒退，我们就会得到自己想要的吗？改变了选择，就一定会比现在好过吗？无法比较的事情，还有所谓好坏吗？

生活总有许多不如意，没有绝对的完美可选择，你必须现实地面对很多的无奈。如果已经做了，那就不要后悔。如果发现做了让自己有些彷徨，那么以后不要做。当我们因失误而后悔时，重要的是能在悔中求悟，弄清楚自己办错事的原因何在，今后应如何避免，这样的后悔才有意义，也不会陷入悔恨的泥潭。因为这种深思反省不是纠缠于过去，而是放眼今后怎样少做后悔事。

患得患失，只会把自己弄得很糟糕。人生是短暂的，别把时间浪费在后悔上了，让心灵归于宁静，赶快抓住下一个机会，不然又要后悔一次了。

静心细语：

后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误。幸福是一种赏赐，而后悔则是一种煎熬，一种痛苦，更是一种惩罚！所以不要后悔！





静心细语——如果心不静，怎么活都是苦

2. 在挫折面前，我们最先需要的就是静心

我们成长的过程曲折坎坷，总是伴随着辛酸与烦恼。挫折固然会使人受到打击，给人带来损失和痛苦，但挫折也可能会给人激励，让人警觉、奋起、成熟，把人锻炼得更加坚强。挫折既能折磨人，也能考验人、教育人，使人学到许多终生受益的东西。德国诗人歌德说：“挫折是通往真理的桥梁。”挫折面前没有救世主，只有自己才是命运的主人。只要我们把命运牢牢地掌握在自己手中，就会历经挫折而后更加成熟和坚强，从而更有信心获得胜利和成功。

有人把挫折比作一块锋利的磨刀石，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨，怎能见彩虹？”挫折其实是一笔财富。多少次艰辛的求索，多少次噙泪的跌倒与爬起，都如同花开花落一般，为我们今后的人生道路做了铺垫。成长的过程好比在沙滩上行走，一排排歪歪扭扭的脚印，记录着我们成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。

既然挫折一定会不期而至，我们应该以怎样的心态来面对呢？

博恩·崔西所著的《胜利》一书中，讲述了一个关于丘吉尔的故事：

1941年，英国正处于第二次世界大战中最阴暗的日子里。有些人要求温斯顿·丘吉尔向德国求和，但是被他拒绝了。当时，丘吉尔正面临着德国在欧洲的压倒性军事优势，而美国又明确表示不会再卷入欧洲地面战

争。为什么丘吉尔拒绝寻求达成某种和平协议，以结束战争呢？

丘吉尔说：“肯定会出现某种状况，把美国卷入战争，这样就可以使战况出现转机。”

有人问他为什么那么自信地认为肯定会出现那样的状况，他回答说：“因为我研究过历史，历史告诉我，如果你坚持的时间够长，就肯定会出现转机。”

我们今天所面对的绝大多数挫折和丘吉尔在第二次世界大战中所面对的巨大挑战相比根本无足轻重。关键是看你能不能以平静的心来看待，并且坚信能够等到转机的出现。

这是一个普遍的现象：即便是成功者和大人物，他们在事业上也往往是以挫折和失败作为开场白的，而且即便日后获得了成功，也还是会经常碰到挫折，这一点与一般人对成功者的想象并不相同。即便像美国前总统林肯那样伟大的人，虽然最后赢得了整个战争的胜利，但是在南北战争的第一仗中也遭到惨败。而且，当林肯在总统任上发表了著名的具有划时代意义的《解放黑人奴隶宣言》的时候，这个事实上是如此英明和伟大的宣言，却在当时激起了整个美国社会的剧烈反响，攻击者不但来自他的政敌，甚至还出现在他的支持者中，骚乱在各地蔓延。然而，为了让世人看清他是一个怎样的领袖，林肯绝不屈服。面对日复一日巨大的挫折和压力，林肯以他的坚忍不拔，证明了他想要证明的一切。

在挫折面前，我们最需要的就是保持一颗平静的心。不要浪费时间为已经无法改变的事情担忧，因为忧愁对事情毫无助益。分析眼前的情况并寻求解决的办法更加重要。任何事情都不是一成不变的，明白这一点，你就会乐观起来。

