

世界如此变幻， 心灵必须宁静

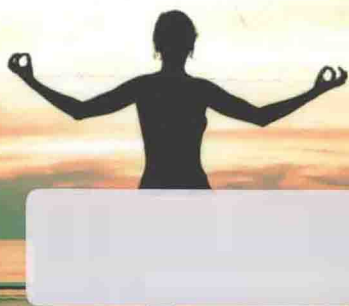
Shijie Ruci Bianhuan
Xinling Bixu Ningjing

宁静是一种生活态度，
唯有做一个内心宁静的人，
懂得选择，学会放弃，

禁得住诱惑，耐得住寂寞，
才能获得心灵的笃定和超然，
才能尽享美满幸福的人生。

冷眼看繁华，平淡待得失，得意不张狂，
挫折不消沉，我们需要在欲念中淬炼定力，
在红尘中收获一颗宁静的心。

金卫◎编著



“天上浮云似白衣，斯须改变如苍狗。”

世事变幻莫测，远远超出我们的预想范围，在变幻的世界里，我们看破了从前，迷失着现在，惶惶于未来。于是，我们沉沦在自己编织的藩篱之中，将自己紧紧封闭起来，我们的内心开始变得躁动不安。

中国华侨出版社

世界如此变幻， 心灵必须宁静

Shijie Ruci Bianhuan
Xinling Bixu Ningjing

金卫◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界如此变幻, 心灵必须宁静 / 金卫编著. —北京: 中国华侨出版社,
2014. 3
ISBN 978 - 7 - 5113 - 4491 - 5

I. ①世… II. ①金… 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 044007 号

●世界如此变幻, 心灵必须宁静

编 著/金 卫

责任编辑/严晓慧

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 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 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4491 - 5

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



这个世界，实在是变幻无定！

“天上浮云似白衣，斯须改变如苍狗。”世事变幻莫测，总是超出我们的预见范围，使我们难以掌控。在变幻的世事中，我们漠视了从前，迷失在现在，惊惧于未来。于是，我们沉沦了，沉沦在自己编织的藩篱之中，将自己紧紧封闭起来。而封闭的结果，则是我们的内心开始变得躁动不安，从此失去了昔日的宁静。

心若难以宁静，人生怎会幸福？

看吧！心若失去了宁静，我们便紧张地关注眼前利益的得失，从而放弃了那恬淡的幸福；心若失去了宁静，我们便开始急功近利，从而放弃了脚踏实地慢慢攀登；心若失去了宁静，我们便开始靠近尔虞我诈，背弃了真诚相待；心若失去了宁静，我们便开始彻夜失眠，从此失去了夜夜美梦。真的，心若失去了宁静，我们活着便只是行尸走肉，成功便只是昙花一现，我们将失去一切。

没有人愿意失去一切，所以我们的内心必须宁静。

说到底，宁静只是一种生活态度，最关键的，是我们要以何种方式

去获得这种心境。有人说，学道入定，便能收获宁静；也有人说，学僧入禅，自然就能收获宁静；还有人说，种种花，喝喝茶，是内心宁静的最佳途径……这些方法可行吗？行，也不行。方法只是表象，要想内心宁静，便要抛开使心浮躁的尘土，这岂是坐禅喝茶所能得到的？我们是自己内心的主人，使心灵宁静的钥匙，就掌握在我们的手中。

我们只需要记住，在这个世事变幻无常的年代里，唯有做一个内心宁静的人，懂得选择，学会放弃，禁得住诱惑，耐得住寂寞，才能获得心灵的笃定和超然，才能尽享美满幸福的人生。冷眼看繁华，平淡待得失，得意不张狂，挫折不消沉，我们需要在物欲中淬炼定力，在红尘中收获一颗宁静的心。

宁静的灵魂才是最幸福的。在宁静中，奇思和妙想在我们身边安住；在宁静中，性灵生活在身边默默生根；在宁静中，我们可以忘记一切，不断地充实自己。于是，我们便会不断前进。那么，成功就真的不远了。

现在，你的内心是否宁静？如果没有，那也没有关系，这本书将会告诉你获取内心宁静的办法。我们期待着，你能通过此书在自己的内心深处开垦一块土地，种上一粒宁静种子。然后，收获幸福的人生。



一 别怪世界变化快，是你的心太吵闹

心中总是很焦虑	2
越浮躁，越做不好	5
忧虑改变不了任何事实	8
别让妄念徘徊不散	10
心中有事世间小	12
心静才能生智慧	15
保持平常心	17
常为心灵除尘	19
淡泊的意境并非遥不可及	21

二 那些成长中的忧伤，不必念念不忘

你可以去怀旧，但也别忘了活在现在	26
------------------------	----

该忘的，就把它忘掉吧.....	28
当失去成为现实，就别在固执.....	31
心有愧疚，不如尽力补救.....	35
多余的，都该被放下.....	37
孤独其实可以破解.....	39
无论如何，明天又是新的一天.....	42

三 痛苦的时候，正是成长的时候

有苦味，成功更显可贵.....	46
凡是能打击你的，最终都会让你变强.....	49
无论生命多么灰暗，都会有摆渡的船.....	52
你若战胜苦难，它便是你的财富.....	56
折磨你的人，同时也成就了你.....	60
如果你失去一只手，就庆幸自己还有另外一只手.....	62
把自己锻造成一条好轮胎.....	65
人生如茶，苦中一缕芬芳.....	68
谁都会有春天.....	71
把药裹进糖里.....	73

四 人之所以痛苦，在于追求了错误的东西

我们到底应该追求什么.....	78
你的生命需要的仅仅是一颗心脏.....	81

目标过高，是在自寻烦恼	83
人这一生，有舍才有得	86
非分之福不为福	88
幸福就是别苛求	92
“懒人”长寿	94
不要耗尽所有精力和热情	98
是什么始终不能让我满意	100

五 当我们放下那些贪念，就能获得更大的快乐

金钱会腐蚀心灵的色泽	106
有钱固然好，但是大量的财富却是桎梏	108
不幸福是因为不知足	112
人生的价值	114
泛滥成灾的欲望，往往会将一个人毁灭	117
心 病	120

六 丝毫必争不如通达相让，懂得低头才能安然若定

快意时，须早回首	124
三思而后行	127
好好克制你的坏脾气	130
无所谓的伤害，没有执着的必要	132
古龙的争与让	135

七 活出生命的真谛，做好自己应该做的

人比人，气死人.....	140
有缺陷并不一定是坏事.....	143
深陷苦恼的泥潭，只会与快乐无缘.....	145
放下消极的负累.....	149
甜甜圈与小空洞.....	152
把失望的焦虑赶出心中.....	156
打开心窗.....	159

八 在失去自我的体验中，再一次找到自己

活出自我.....	164
永远不要寄希望于他人.....	166
你心灵的完整性不容侵犯.....	168
守住你内心的个性.....	171
别让别人的意见左右你的生活.....	175
你要谨守自己的底线.....	178

九 婚姻如棋，静心走好每一步

婚姻如棋，只有和棋而无赢家.....	182
别把爱情理想化.....	184
你要找她（他）谈谈.....	187

要幸福就别太计较	190
过去的就让它过去	192
爱情不是拿来做考验的	195
亲密也要有间	197
生活枯燥，就给爱情加点佐料	200
维持婚姻不难，只要一个人肯做“呆子”	204
为所爱的人受点委屈，叫做幸福	207
“夹心饼干”的苦恼	211
爱一个人没有界限	214
糟糠之妻不下堂	218

十 最打动人的，就是那份宽容

为了自己，宽恕伤害	224
有一种恶魔叫仇恨，你不理睬它，它便小如当初	227
那些所谓的不公，根本不值一提	229
多记着别人的好处，矛盾就化解了	232
为你的对手喝彩	233
做到了宽容，你就是美的化身	236
用宽恕的心灵与世界对话	238

十一 无论别人如何，你都要把善念保留

一念菩提，一念魔鬼	244
-----------------	-----

修好那扇“破窗”	246
世界厌恶冷漠.....	249
一个人妒火中烧的时候，与疯子无异	253
有错不怕，改了就好.....	257

十二 简单是福，找到柴米油盐中的那份安详

快乐其实并不远	262
简单的生活，快乐的源头	264
平平淡淡才是真	267
人生，只要适和自己就好	270
扫除不应有的负累	272
生命的意义.....	275



别怪世界变化快，是你的心太吵闹

我们的心灵深处总有一种力量让我们茫然不安，无法宁静，心浮气躁，仿佛心里有众多东西蠢蠢欲动，但又没有清晰的落脚点，只有让它到处飘荡，不得心安……

心中总是很焦虑

有人说这个世界很压抑，其实是人心太焦虑。所以我们遗憾地看到，虽然今时今日娱乐方式不可尽数，然而焦虑症患者却在不断增多；物质条件日益改善，然而轻生者却屡屡出现。这些归根结底源于人的心理问题。也就是说，人们的心灵很混乱，因为混乱所以焦虑。

凭心而论，每个人都有压力，谁都会遇到难心之事，不过，那些心胸豁达的人挺一挺也便过去了，而那些心事过重的人却徘徊在自己的情绪中，无论如何也想不开。或许这些人每天想的是“我”、“我想”、“我要”、“我爱”，那么他就活得很狭隘，承担不起该承担的责任，走不出焦虑的世界。其实不管男人女人，无一不是爱自己的，这一点无可厚非，那些内心焦虑，甚至想自杀的人，无非是因为觉得自己受到了某些难以忍受的伤害，那么，是不是真的难以忍受呢？我们不妨看看下面这则故事：

一位诗人爱上了一个美丽女子，而那个女子却无情地拒绝了他的示爱。诗人的家人非常担忧，怕他会自杀，都试着说服他。但他们越是这样，他就越认为自己应该自杀。他的家人不知道该

怎么办，就把他的门锁起来，但他开始用头去撞门，家人变得手足无措。

突然间，他们想到了诗人的朋友——一位颇有声望的哲学家，于是他们就请来哲学家，看能不能劝住发疯的诗人，至少他们是同一种信仰。

哲学家去时，诗人正用头在撞门，看样子他真的很伤心，完全下定决心了。

哲学家告诉他：“你为什么要把这出戏演得这么大？如果你想自杀，你就自杀，为什么要制造出这么大噪音？只用头撞门你是不会死的。所以，你跟我来，我们可以爬上楼去，从十几层跃下，何其痛快！为什么在这里搞得大家心神不宁？”

诗人不再用头撞门，他感到困惑：堂堂一个哲学家，又是友人，居然劝他跳楼？！

哲学家继续说：“把门打开，不要再引来一大堆的观众，为什么要这么演戏，你只要跟我来，我们上楼，保证你很快会从这个世界上消失。”

诗人将门打开，看着哲学家一脸困惑。于是哲学家拉住他的手，把他用力地拉出来。

诗人随着哲学往楼上走，变得越来越害怕。

他们到了楼顶，诗人突然变得很生气：“你是我的朋友还是我的敌人？你好像想要杀死我。”

哲学家辩解说：“是你想要死，作为朋友我责无旁贷，我必须

帮助你。我已经准备好了，现在我们就去栏杆那儿。今夜很美，月亮已经出来了，正是个好时候。”

诗人脸色煞白，嘶喊道：“你以为你是谁？是上帝吗？你可以强迫我去死吗？”

哲学家说：“你看看！这就跟你信仰上帝一样，有口无心。你心仪的那个女子，心不向你打开，你就得不到她的爱；同样地，你的心不向上帝打开，他能接你去他的地盘吗？”

一些人在生活中遭遇重大挫折以后，会像故事中的诗人一样，在生与死之间选择后者。然而，自杀并不是解决问题的办法，死，不是痛苦的结束。佛教讲善终，能够善终才能往生善道，才能得到真正的解脱。我们应重视重视生命，反对任何戕害生命的做法，应该在有生之年，发挥生命的光与热，以奉献一己、服务大众来扩大生命的价值与意义，延续生命的希望与未来，这才是正当的信仰之道，也才是我们面对人生应有的正确态度。

现代人工作忙碌，加上许多人因为追求完美、希望获得他人肯定而不断给自己施加压力，又过度压抑情绪，焦虑指数也就一直降不下来，一旦时间久了就容易出现焦虑症。因此适时为情绪找出口，尤显重要。

想要真正走出生命“忧”谷，除了可求助精神科医师或心理咨询师等专业治疗外，对当事者而言，最重要的还是要找出自己的压力源头，学习如何处理压力、解决问题，才能避免压力如影随形，压得人喘不过气。

除了找出压力源外，如何舒解压力也是增加保护因子的良方，进行运动、旅游、散步、打坐、瑜伽等都是不错的方式。

现实生活中，焦虑症患者常因为情、财、事业等问题所困，但无论是何种原因导致焦虑，归根结底，就是人们常常不懂得适时放下，也就是遇到困境无法转换光明、正向的念头。那么很显然，遇事多向好的一方面去考虑，你的焦虑、心结自然也就解开了。

越浮躁，越做不好

在人生旅途中，有太多的未知因素影响着我们，既有顺境亦有逆境。或许此时，我们风生水起、无往不利；或许彼时，我们步履艰难、如履薄冰。面对人生中的林林种种，倘若我们能够抱持“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”的态度，将心置于安定之中，不随外物流转而变动，我们的生活就会潇洒许多。

然而很多时候，我们的心总是会被某种因素打乱平静，致使原本聪明的人也变得不那么聪明，一如下面这个故事中的主人公：

从前，有一位神射手，名叫后羿。他练就了百步穿杨的好本领，立射、跪射、骑射样样精通，而且箭箭都能正中靶心，从来没有失过手。人们争相传颂他高超的射技，对他敬佩有加。

夏王也对这位神射手的本领早就有所耳闻呢，很是希望他的表演。于是有一天，夏王将后羿召入宫中，要后羿单独给他一个人表演一番，以便尽情领略他那炉火纯青的射技。

夏王命人将后羿带到御花园，寻了一处开阔地，叫人拿来了一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，并用手指着说：

“今天请你来，是想请你展示一下你那精湛的射箭本领，这个箭靶就是你的目标。为了使这次表演不至于因为没有竞争而沉闷乏味，我来给你定个赏罚规则：如果射中了，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你一千户的封地。现在请先生开始吧。”

后羿听了夏王的话，一言不发，面色变得凝重起来。他慢慢走到离箭靶一百步的地方，脚步显得相当沉重。然后，后羿取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

想到自己这一箭出去可能发生的结果，一向镇定的后羿呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微颤抖，拉弓数次都没有将箭射出去。最后，后羿终于下定决心松开了弦，箭应声而出，“啪”地一声钉在距离靶心足有几寸的地方。后羿脸色瞬息苍白起来，他再次弯弓搭箭，精神却更加难以集中，射出去的箭也就偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，勉强陪笑向夏王告辞，悻悻地离开了王宫。夏王在失望的同时掩饰不住心头的疑惑，于是问手下道：“这个神箭手后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚