

每天睡觉前
我们应该
干什么？

如果你忙了一天直接入睡，你会浪费很多东西。

睡前5分钟 心经



如果你对此有疑惑，本书将为你揭开谜底。

虽然只是睡前5分钟，
但是这5分钟却蕴藏着你所想象不到的价值。
你可以充分利用每天睡前的5分钟，
激发自己的潜能，改变自己一生。



中国致公出版社

睡前5分钟 心经



如果你对此有疑惑，本书将为你揭开谜底。

**虽然只是睡前5分钟，
但是这5分钟却蕴藏着你所想象不到的价值。
你可以充分利用每天睡前的5分钟，
激发自己的潜能，改变自己一生。**



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡前5分钟心经/包宇编著. —北京:中国致公出版社,2011.7

ISBN 978-7-5145-0085-1

I. ①睡… II. ①包… 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(2011)第101251号

睡前5分钟心经

编 著 包 宇

责任编辑 岳 珍

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话66168543 邮编100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

印 数 1—10000册

开 本 710×1000毫米 16开

印 张 14.5

字 数 200千字

版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5145-0085-1

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

前言

5分钟，到底是一个什么概念？如果把它放在一个人一生的时光中，其微不足道的程度足可以不找任何理由而将其忽略。现代人的平均寿命在70岁以上，那么，这中间有多少个5分钟？也正因为多，所以有很多人从来没有把这一超短的时间段当一回事。因为单单就5分钟这一时间段来说，究竟能做什么？有许多人根本就不曾想过这个问题。如果非要较真的话，5分钟，可以休息一会儿，可以抽一支烟，听一首歌，看一篇简短的文章……诸如此类，别无其他。但是，随着社会竞争的激烈和生活节奏的加快，“一寸光阴一寸金”的古训又被重提到现代日程中来。于是，5分钟变得珍贵起来——5分钟和陌生人成为朋友、5分钟打动人心、5分钟改变自己、5分钟学会五笔……只是，不管广告语和宣传语如何的天花乱坠，也只是给人一种夸大其词的感觉。这样的5分钟，看起来过得很有意义，实际上却有盲目利用时间之嫌。因此，5分钟的时间如果放在日常工作和生活中，难免会被人在无意中“一笔带过”，或者承载着它本身根本无法承载的分量，这不能不说是另一种形式的浪费。

如此说来，如果我们每天单单拿出5分钟的时间来，究竟做什么才是“时尽其用”呢？其实，5分钟里做什么只是一个方面，另一方面，把这5分钟放在一个什么位置上也是十分重要的。时间也是有先后顺序的，不同的时间里应该有不同的内容，不同的内容就有不同的意义。现在，我们就为5分钟找一个合适的地方。



对，就在睡觉前。只有睡前5分钟，才能真正体现出5分钟的意义和价值。泛泛地说，一个人在睡觉前，内心是相对于一天中最为平静、最为坦然的阶段，只有在这种状态下，才能深深地体验到时光的流逝，哪怕是短短的5分钟，人们也会有或多或少的感悟从骨子里显现出来。在这样的5分钟里，尽管身体可能会躺在床上做好了入睡的准备，可心灵也许在不知不觉中已经被“放飞”，思绪万千，回忆、烦躁、郁闷、怀念、眷恋、憧憬……总之，此刻是你和自己对话的最好时间，是放松、反省、思考的最佳状态。如果说非要在5分钟之内改变自己，那也一定是改变自己的心态和情绪，而睡前这一时段才会让这一夸张的说法更加接近事实。

具体地说，睡前5分钟，首先是一个清醒的阶段。为什么这么说呢？一个人在经历了一天的劳苦奔波后，身体已经疲惫。而在这一天的忙碌过程中，会思考和关注很多事情，比如工作计划、人情世故、市场信息、新闻时政、时尚潮流等等。而在下班之后，还有一批人要去社交场合应酬，或者踏着夜色游玩，即便是老老实实呆在家里的人，也会在电脑和电视机前“忙”个不停，玩一玩网络游戏，看一场体育比赛，看几集电视剧。仿佛只有在睡觉前这个时间里，我们的大脑才能达到“空空如也”的状态。所以说，在睡前5分钟里，我们的头脑才开始清醒，也必须得清醒。

然而，有多少人早已忽略了这一唯一清醒的时间段，他们总是在忙够了、玩累了、时间不早了的情况下开始洗漱，随后便扑上床倒头就睡，只等太阳出来又是一个新的开始。其实，忽略了睡前5分钟是很遗憾的。这个5分钟，是睡梦与清醒之间的一个过渡阶段，也就是在这个平凡的、转瞬即逝的过渡阶段，往往能够发生一些令人意想不到的神奇的事情。

这种神奇，并不在于能够使人在短时间之内发生多大的变化，或者给人带来多少切实的利益，这种神奇只是蕴藏在心里。一个人在睡前最清醒的这个时间里，放飞自己的思想，思考一些对自己来说最重要、最

有意义的事情，做一些最简单、最精炼的计划，用最快的速度去回忆或憧憬，长此以往，人的精神会在潜移默化中得到改变。如果精神朝着好的方向良性发展，人的整体面貌还会落后吗？当别人都忽略了这5分钟，只有你将它重视起来，这5分钟就一定能够给你带来惊喜。难道，这不算一种神奇吗？

睡前5分钟，先让自己清醒。在这清醒的时间里，想做些什么，只要告诉自己的灵魂就可以了。当然，如果你实在是想不出来到底要做什么，本书的编写就为你解决了这个问题。本书提供了10种“睡前心经”，每一种心经都将伴随你度过睡前的美好时光，使你用一个崭新的姿态去迎接第二天的生活。

目 录

第一章 睡前 5 分钟静心心经

- 还心灵一片宁静 /2
- 头脑空空,身心放松 /5
- 怀念那一份闲情逸致 /8
- 沏茶悟人生 /11
- 急功近利不可取 /14
- 忍躁不乱行大事 /17
- 来也匆匆,去也匆匆 /20
- 抹去心底的浮躁 /23

第二章 睡前 5 分钟养心心经

- 擦净心灵的灰尘 /28
- 善待自己 /30
- 养脸先养心 /33
- 驾驭好自己的情绪 /35
- 学会修剪欲望 /37
- 给心灵放个假 /40



淡泊心智也养心 /43

第三章 睡前 5 分钟安心心经

- 安心睡个好觉 /48
- “简单时代”正来临 /51
- 别让压力挤走快乐 /54
- 控制焦虑的心理 /56
- 如何战胜恐惧 /59
- 别为无法挽回的事忧虑 /62
- 保持一颗平常心 /66

第四章 睡前 5 分钟暖心心经

- 摔不碎的青花瓷碗 /70
- 同一种姿态靠近爱 /72
- 冰糖葫芦串起温情 /75
- 充满爱意的小笼包 /78
- 我的幸福与她有关 /80
- 在婚姻中找到爱 /83
- 病房飘进玫瑰香 /85
- 就想疼你 /88

第五章 睡前 5 分钟舒心心经

- 别让自己的心太累 /92
- 心理年轻,人就年轻 /95
- 凡事要往好处想 /97
- 施爱比被爱更快乐 /100
- 陪婆婆妈妈逛早市 /104



- 帮乞丐汇款 /106
母亲为儿装行囊 /109
为幸福做一份拷贝 /112

第六章 睡前5分钟宽心心经

- 宽容是快乐之本 /116
给烦恼做减法 /119
嫉妒是一把双刃剑 /122
唯善忍者成大业 /125
寻找心理代偿 /128
冤家宜解不宜结 /131
拥有海一样的胸怀 /134
为心灵找一片净土 /137

第七章 睡前5分钟福心心经

- 知足者常乐,知福者高寿 /142
月入一万不如月入三千幸福 /145
世事岂能皆如意 /148
抱怨命运,于事无补 /151
不必羡慕亿万富翁 /154
吃亏是福 /156
不做爱情批评家 /158
缘来缘去皆是福 /160

第八章 睡前5分钟慧心心经

- 止损乃生存之道 /164
放弃也是一种智慧 /166



- 敢于收手才是高人 /169
在沉默中修炼自己 /171
勿以善小而不为 /174
激发潜能,成就辉煌 /176
把简单做到极致 /179

第九章 睡前5分钟强心心经

- 振奋人生一瞬间 /182
积极的心态助你走向成功 /184
没野心只能一辈子当穷人 /187
学会自我激励 /190
运用心理暗示 /193
信念改变现状 /195
求人不如求己 /198

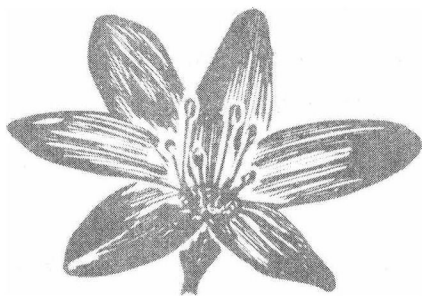
第十章 睡前5分钟童心心经

- 失缺的童心 /202
童心是一颗不老丹 /205
人生原本朴素 /208
重返童话的世界 /211
还原自然之美 /214
任年华逝去,我心依旧 /216
寻找童心 /220



第一章 睡前5分钟静心 心经

静心，顾名思义，就是要我们把心静下来。看似简单，真正能做到的却没有几个。其实，并不是人们做不到，而是很少有人意识到静心的重要性。静心是我们心灵的治疗师，不论人生的高潮还是低谷，它都是让我们身心健康、性情圆满的唯一途径，使我们在漫漫人生路中随时随地都保持着爱和觉知。在现代社会里，每个人都需要静心。生活的步调快得令人抓狂、窒息，压力排山倒海地袭来，使得每个人每天都像陀螺一样，马不停蹄地转啊转的，焦虑感也随着旋转速度的加快与日俱增，仿佛没有片刻的宁静得以好好享受人生。在这种情况下，静心，已经势在必行。那么，就利用这睡前5分钟的时间，让我们的心灵进入一个安静祥和的状态吧。



还心灵一片宁静

这个世界的步调越来越快，使得人们的脚步也越来越匆忙。在不知不觉中，浮躁渐渐占据了大多数人的心灵，我们的耳朵被物欲所遮掩，我们的眼睛被浮华所蒙蔽，而那些来自心灵深处的声音，似乎变得越来越微弱。人们也慢慢习惯于这种生活方式：做好一天、一年，甚至于一生的打算，时时都在权衡着每个选择，刻刻都在盘算着种种利弊。在学业上，盲从于人，选择他人认为最热门、最有前景的专业；在事业上，在择业热潮中迷失，挑选众人看好的、认为最有潜力的职业；甚至于在选择爱情时，也常因为外界的声音，只看到经济、地位等因素而错失真正与自己相契合的那个人。真是可悲又可叹。所以，我们应该给心灵一个得到宁静的机会，沉淀出纷杂的生活带来的虚浮躁动，过滤掉人性中浅薄粗鄙的杂质。

曾有一位大学教授询问他的学生所定的人生目标，学生很快就表示有爱情、名誉、健康、财富等等，教授却不以为然道：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静。没有它，你所追求的这些东西只会给你带来无穷的痛苦。”

在人潮汹涌的街头，穿行的公交，杂乱的脚步，每个人都面无表情地在城市的各个角落穿梭着，我们在追求速度和效率的同时，却也失去了可以使生活从容优雅的方式，因为很多人找不到一个可以冷静驻足的契机。物欲逐渐吞噬了人性中灵动和光彩的一面，内心的声音也被这种繁忙与喧



嚣所湮没，甚至逐渐将我们内心的空间挤压变形，狭隘到没有了往日“风物长宜放眼量”的胸怀和气魄。但在某个时刻，被阴霾所覆盖的心仍会发出微弱急促的讯号，期待着还自己一片宁静，一缕阳光。

繁忙使我们的内心失去了平和，患得患失的情绪时刻左右着我们的思想，让人心力交瘁，迷惘躁动。还自己的心灵一片宁静吧，不至于让我们总在为权势低头，为钱财奢望，为华宅艳羡，为声名乞求。这些诱惑只会加重生命的负荷，步履维艰，扰乱生活的步调，让我们离豁达和坦荡越来越远。

在老街，有一位卖铁锅、菜刀和剪子等家什的老人。他每日坐在门内，货物摆放在门外，从不吆喝叫卖，也不与人讨价还价，晚上也从不收摊。不管何时从这里经过，都能看到他在竹椅上躺着，身旁放一把紫砂壶，手里拿着一个收音机，自在优哉。生意呢，也不好不坏，每日的收入正够他吃饭喝茶。

一天，一个文物商人从老街经过，不经意间看到老铁匠的那把紫砂壶，立即被它吸引住了。只见壶身紫黑如墨，壶体古朴典雅，颇有清代制壶名家戴振公之风。戴振公在世上有捏泥成金的美名，但其作品流传至今的甚少，据说仅有三件，一件保存在台北故宫博物院，一件保存在美国纽约州立博物馆，还有一件在1993年的伦敦拍卖会上以16万的价格被一位泰国华侨拍得。商人径直走过去，端起紫砂壶细细打量，发现壶嘴内果然有戴振公一记印章。商人大喜过望，当即表示要以10万元的价格买下它，老铁匠听到这个数字大吃一惊，继而拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们家祖孙三代人都是喝着这把壶里的水打铁的，他们的汗也来自这把壶。

可商人走后，老铁匠却失眠了。他用这把自以为普通至极的茶壶近60年，今天竟然有人要以10万元的价钱买下它，他有些转不过神了。以前，他每日躺在椅子上喝水，总是闭着眼睛就把壶放在桌子上，如今他总要坐起来再看一眼，这让他很不习惯，也更不舒服。尤其让他无法容忍的是，



当人们知道了这把茶壶的价值后，开始不断有人来向他借钱，或者来问他还有没有别的宝贝，更有甚者，还有人半夜来推他的门。老铁匠的生活被彻底打乱了，他十分恼怒，却又不知道该怎么处理。

当那位文物商人带着10万元现金再次登门拜访的时候，老铁匠再也坐不住了，他当着左邻右舍和曾拥挤在他屋里的人们的面，拿起一把斧头，把那把紫砂壶砸了个粉碎。

从那以后，老人又恢复到以前的生活，依然在老街卖着铁锅、菜刀和剪子，据说他现在已经100多岁了。

心灵的宁静是一笔财富，是超越名利声望而沉淀出的大智慧，是山崩于前却面不改色的耐心与冷静。这种心灵的宁静，是丰富的经历所孕育出的一份丰盈成熟，是对以后的生活能够更自由洒脱的肯定和把握，是对生活和生命的一种超乎常人的认知和了解。

宁静是一种生活的修养，一种思想的境界，一种悠远的气质，一种沉默从容、安之若素的理智和涵养，让我们避开生活中那些无谓的鲁莽、无聊，甚至荒谬吧，从而让浮躁的情绪沉淀，将人性的弱点缩小。

不管是艳阳高照，还是乌云密布，不管是晴空万里，还是风疾雨绵，宁静的心灵可以让你对外界的变幻莫测保持免疫力，始终保持着安静沉着的气度，让人备感安定和从容。稳定坦然的性格是人生课堂上一份重要的考卷，亟须我们用心填写。所以，我们要以正直之心来修身养性，以宁静之心去把握人生。

纵观古今中外，真正达到心灵宁静的人才能够运筹帷幄，决胜千里，“心大成者方能成大器”。心灵宁静的人，即使身处于暴风骤雨之中，也仍能保有一颗坦诚淡定的心，何方险境，何种艰难，也不能动摇他们的信念，而是坚信在这个世界上，总有美丽的鲜花在开放，明天的太阳依旧温暖。所以，当你焦躁不安、迷茫无助时，不妨给自己一个空间、一段时间，冷静下来，闭上眼睛倾听一下心的声音，让我们跟随心的指引，走出一条平和坦然、适合自己的路来。

头脑空空，身心放松

长期使用电脑的上班族都知道定时要清理电脑中的系统垃圾文件和电脑使用中残留的各种无用信息，以便提高其运行速度，从而使电脑运行更流畅，更稳定。人脑有如电脑，过度使用而不知道细心护理，也会受到伤害，只不过这种损伤更多的体现在精神方面。因为一个人如果想的事情太多，杂念过重，往往会使自己心烦意乱，神思不定。《黄帝内经》里曾说：“思伤脾”。其意是说，思考本是人的正常生理活动，倘若思虑太过，就可导致气结不行，积聚于中，进而伤及脾脏，导致各种亚健康状况的出现。但是，我们生活在这个“残酷”的社会里，谁也不敢“没心没肺”般地活着，活着必然要思考，甚至一些人的大脑每时每刻都在高速运转着。然而，凡事都要把握一个合理的限度，物极必反。只要我们在睡前5分钟内，先清空一下头脑中的“回收站”，就会在一瞬间内感觉到身心的放松状态。如果静静地体验这种放松的感觉，也算是一种享受。因为此时此刻，没有杂乱的事情侵入我们的大脑，自然而然，我们会舒服很多。

这里所说的“杂乱的事情”，多是引起我们产生负面情绪的东西。那么，怎样可以在睡前清除这些“垃圾”呢？静坐，是一种有效的方法。静坐就是排除思虑，闭目安坐，是气功疗法采用的一种方式。南京中医药大学教授、博士生导师沈漱农在他所著的《静坐不生病》一书中这样说过——

一天工作结束之后，盘腿静坐，调整呼吸，放松整个身心，那是多么



惬意的享受，我有过深刻的体会。

考大学的时候，面临巨大的压力，整天恍恍惚惚的，牙龈肿了起来，先是一边，再是两边，然后，颌下的淋巴结开始发肿，头都不能低。去医院挂了吊瓶，当时压下去了，牙龈消肿了。只要一疲劳，长时间地复习，不出两天，淋巴结又开始肿大，太阳穴周围也痛，有时还耳鸣，如果几天不看书，休息休息就感觉好一些。

我只好跑到寺庙烧香拜佛，求得一些心理安慰。在寺里，遇到一位居士，他主动上前询问，我把烦恼一一倾诉。他说，因为我的免疫力低下，身体一劳累就出问题。他让我白天学习，晚上静坐，把注意力放在呼吸上，用腹式呼吸。每一吸气，就想象吸入天地精华，滋养全身；呼气的时候，想象呼出的是浊气、是烦恼。

练了一个星期，我感觉精神多了，白天看书效率也提高了。每晚静坐后，我就安安稳稳地睡觉，再也不熬夜，直到考试结束，我都精力充沛，没感到疲劳过。

其实，静坐养生是从身体内部激发自身的免疫力，无形中达到预防疾病或者治愈亚健康疾病的效果。很多人由于忙碌，说到治疗亚健康，总是把希望寄托于各式各样的维生素药丸、蛋白质粉、抗衰老胶囊等五花八门的保健品，仿佛吃得越多，身体就越好，很少有人想到从自身内部去激发免疫力。

抛开养生的作用不说，就算我们的身体是完全健康的，也应该在睡前的一小段时间里练一练静坐。静坐的时候，我们会头脑空空，进而使身心得到放松。在一天的忙碌(包括游玩)即将结束的时候，这绝不是一个可有可无的环节。它可以让人在这安静中体验到生命的存在和自我的姿态，哪怕是一个短短的5分钟之内的体验，也强过在匆匆忙忙中马上进入一个混沌的睡眠状态。

不管我们每天睡眠几个小时，谁也不会在乎这短短的5分钟。因此，为了让大脑获得除了睡眠之外的一个休息时间，或者，为了让自己能够思

考一些与我们工作、生活没有直接关系却有其他不可言传的意义的东西，就请每一个人腾出这 5 分钟的时间，做一些与众不同的事情，从而让自己变得与众不同吧。

