

静心

世界如此浮躁，你要心灵宁静

船过水无痕，鸟飞不留影，
成败得失都不会引起心情的波动，那便是自在解脱的大智能。

圣严法师



中国华侨出版社

静心

世界如此浮躁，你要心灵宁静

韦 渡◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心:世界如此浮躁,你要心灵宁静/韦渡编著.—北京:
中国华侨出版社,2012.1

ISBN 978-7-5113-1899-2

I. ①静… II. ①韦… III. ①心理保健-普及读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 243372 号

静心:世界如此浮躁,你要心灵宁静

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1899-2

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

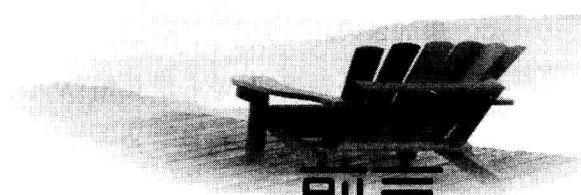
法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

生活就像一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。大海永远没有风平浪静的时候，身在纷繁复杂的红尘世界中，我们时常会被搅得晕头转向、心神不宁，人的灵性往往也会在此过程中消磨殆尽。

如果你经常感到紧张或迷惘、愤怒或冲动、矛盾或压抑、焦虑或恐惧、贪婪或痛苦等，健康状况已每况愈下，这时候你最需要的是静心。静心其实一点也不难理解，它很平凡、很实在，就是让我们把心静下来。

闭上眼睛，让思绪沉淀，让自己深入内在，只需纯粹地观照自心，无须专注，不必用力，只要给自己一些时间和空间，从所有的杂务和纷扰中放松下来，将一颗俗心从这浮沉铅华中脱离出来，唤醒内在的纯净与平和，让心如莲花般渐次开放。

漫漫红尘世界中，我们需要随时静心。将这种感觉常驻于心，永久铭刻，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总留着一片碧海青天，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦等都将溶解，愉悦之感就会从心底油然而生。

让我们从每天的阅读中，寻找一份心灵的宁静吧。本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索静心的智慧，如紧张时如何拥





世界如此浮躁，你要心灵宁静

有一份从容和淡定、抉择时怎样通晓内心真正的追求、绝望时应该看到生活的另一面正阳光灿烂……让心灵得到安宁、身体获得放松，实现身心和谐健康的目的。

静心是清明，静心是觉悟！从心出发的静修之旅，安享最纯净而安宁的快乐。你所需要的仅是一点点耐心与坚持，只要亲自去实践，你就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵，领略到常人难以体会的人生妙处。



目录

第1章

紧张时静下心来， 你会拥有一份从容和镇定

社会节奏越来越快，许多人整天忙忙碌碌，结果人一忙就容易乱，头脑不清醒，心情不能平和，不能冷静地认真思考，不能高瞻远瞩。放松紧绷的心弦，让自己的心灵保持清静，心平气和、安然淡定。那时，你会感受到你的生活与以前大大不同了。

002 “慢”步人生路，牵着心儿散散步

心若静，尘自飞；心若安，尘自乱。如此，无尘的心便轻上天堂。

004 顺其自然，拥有一份平静之美

没有妄情、妄念、妄想，顺其自然，顺天而行，方显从容不迫。



- 007 心中有目标，任尔雨打风吹去
心静如水、心无旁骛、执著于目标的人，没有穿不过的风雨、涉不过的险途。
- 010 怀有平和之心，摒弃“埃蒙斯魔咒”
怀有平和之心，谋定而动、清静而为，不激进、不懈怠，相信功到自然成。
- 013 放下压力，增加心灵的“弹性”
雪松的枝丫不断弯曲，使雪滑落下来。但不论雪下得多大，雪松始终完好无损。
- 015 用淡定的心“驾驭”生活的路
拥有一份安宁祥和的心境远比许多外在的修炼重要得多。

第2章 愤怒时静下心来， 才能和风细雨地化解矛盾

愤怒之火熊熊燃烧，造成难以弥补的损失。对抗怒气的唯一武器就是心静，能使你静下心来控制情绪。当怒气稍消时，在不偏激、不固执、公平公正的基础上处理问题，如此，再大的矛盾也能得到和风细雨般的化解，我们的心境也会如阳光般灿烂明媚。

- 020 冷静一点，不要被怒气冲昏了头脑
常人不可避免地会有怒气，做到平心静气绝对是一种高深的境界。
- 023 摆脱“小跳蚤”，内心自然会清静不少
生命太短促，当你遇到不顺心的事情时，想想眼下这件小事实值得你丢不开、放不下吗？
- 026 争论不断升级时，要主动喊“停”
争论不是单纯地为了宣泄愤怒的情绪，而是使复杂的问题变得明朗化。

- 029 清者自清,坦然面对别人的攻击
拥有一颗宁静之心的人,不管别人怎么攻击都影响不了他们的情绪。
- 033 偏激,使心境平静的“天敌”
偏激者大都戴着墨镜行走,往往“一叶障目,不见泰山”。
- 035 学学“阿 Q”,保持精神上的优胜
及时静下心来调整心态,这样,阿 Q“永远是得意的”。
- 038 化敌为友,将烦恼转为菩提
我们的心如同一个容器,用平静之气不断充实,怒气自然就无容身之所了。
- 040 我宽容,所以我不生气
怒气是斩断情意的利器,而宽容是沟通情感的桥梁。

第3章

疲惫时静下心来, 才会有信心走好后面的路

如果心灵得不到解脱,终日诚惶诚恐,终会有心衰力竭的时候。好好想想:“是什么役使了自己心灵的脚步?”你会发现是因为自己背负了太多的东西。卸去心中沉重的包袱,摒弃心中郁积的垃圾吧!当你冲破自己这一关,漫长的幸福路就展现在眼前。

- 046 整理你的“背包”,让身心轻松上路
天使之所以能够在高空中飞翔,是因为她有双轻盈的翅膀。当给她的翅膀上系上多余的包袱,她就可能再也飞不远了。
- 049 简单=“减担”
生命如果以一种简单的方式来经历,连上帝都会忌妒。
- 052 人生的加减法,你做对了吗
宇宙间的一切道理都是一加一减,非常简单。





054 剔除“不为”，人生才会不“越位”

没有人是三头六臂、无所不能的，即使再优秀的人，精力和体力也是有限的。

057 忙里偷闲，做生活的主宰者

一个不会适时休息的人，只是一台工作机器，连上帝也不欣赏。

060 选择正确的方向，告别疲惫的瞎忙

把球打直要比打远更重要，方向比距离更重要。

063 摆脱心理疲惫，重新激情上路

每个人都具有火热的激情，它是人自身潜在的财富，等待着被开发和利用。

第4章

喧嚣时静下心来，

你的心将是一片浩渺的水域

面对如此喧嚣嘈杂的红尘世界、世俗百态，不少世人会为其所扰、为其所困。拭去心灵深处的喧闹，守住心灵的安宁祥和，那么无论外在的世界如何无常，心都如浩渺的水域波澜不惊，如此还有什么能扰乱我们的心神呢？

068 克服浮躁，做心淡恬静的“素心人”

成以敬业，毁于浮躁。

070 平常心：禅意生活的姿态

若能一切随他去，便是世间自在人。

072 回归当下，获得平和与喜悦

何必眉不开，烦恼无尽时；一切命安排，当下最悠哉。

075 做不了第一，就做快乐的第二

人生不是竞技，不必把“撞线”当成最大的光荣。

077 及时清空心灵的“回收站”

回收站要及时清空,才能腾出有效空间存储新的、更为有用的信息。

080 甘于寂寞,让浮华归于沉寂

经受得住寂寞的考验,才会有成功时刻的绚烂。

084 学会在独处中自安

一个人如果无法独处,没有一处心灵的世外桃源,人格与思想就无法真正成熟。

第5章

冲动时静下心来,
生活就会少些不必要的怨恨

许多人在情绪冲动时往往鲁莽、简单、轻率,做出一些不理智、使自己后悔不已的事情来。成功者往往都是参透生活之禅的高手,他们懂得冷静地思考,内心不偏执,可以理智地排除杂念,控制不利情绪。

088 蜘蛛的启示:到底是谁在打扰你

入定时的那个“破坏分子”大蜘蛛,不是来自外界,而是自己心不静。

091 说话经大脑,人缘才会好

当你学会适当地闭上嘴巴后,将会获得更多的威望和影响力。

094 停止抱怨,催眠冲动的“心魔”

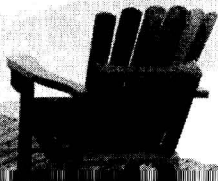
生活中常见的一些绊脚石,是我们不知不觉间给自己树立起来的,那就是我们一而再、再而三的抱怨。

096 得饶人处且饶人,公道自在人心

有理并不在于声音的大小,也不在于言辞是否犀利,而是在于人心。

099 培养忍耐心,别让冲动控制你

君子所取者远,则必有所持;所就者大,则必有所忍。





第6章 得意时静下心来， 你会发现一切微不足道

在“春风得意”的时候，最需要拥有的是一颗冷静的心。静下心来，你会发现今日的青云直上是微不足道的，何必沾沾自喜？执此心者，则宠辱不惊、笑看风云，最能显示一个人的淡定与豁达。

110 学历再高，也不能全能全知

实践是检验真理的唯一标准，能力远远要比学历重要得多。

113 即使高人一等，也不可盛气凌人

人生在世，权倾四方、威风八面不是成功，而性情的恬淡和安然才是成功。

116 “才”大不能气粗，忍住狂妄之心

恃才傲物便会导致亲和力太小、摩擦力太大。

118 跳出成功的“躯壳”看自己

冷静是成功的“试金石”，是成功的必要因素。

121 时刻把自己放在低处

江海之所以能成为一切小河流的领袖，是因为它们善于处在一切溪流的下游。

124 拥有空杯心态，人生永远是新开始

要把自己想象成“一个空着的杯子”，而不是一个装满水的杯子。

第7章 失意时静下心来， 你会明白自己其实也有优点

人生在世，既有受人青睐之时，亦有遭人白眼之际。这些不过是落红尘中的人情冷暖、世态炎凉，无须放在心上。关键是静下心来好好地检视自己、合理地开发自己，那么，人生的矿藏一定会开采出“金子”。

128 不被重用无所谓，关键是重用自己

一些树之所以能长成参天大树，是因为它们把根深深地埋入了土里。

131 时常对自己说：我已经够好了

没有你的同意，谁都无法使你自卑。

134 做自己能做的事，成功便不再复杂

挑战自己的极限，只会得到英雄主义般的“悲壮”。

137 发现潜力的秘密，来一场探寻自我的旅程

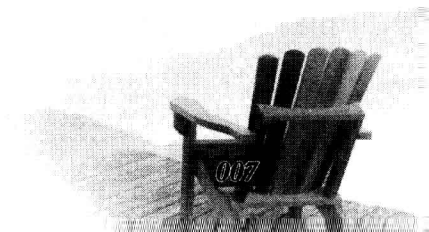
即便人生多么失意，你也并非一无所有，因为你还有最大的成功资本——潜能。

140 相信自己是某领域的“佼佼者”

三百六十行，行行出状元，永远别丢弃你天赋的优势和才能。

142 不完美的人生也有鲜花和掌声

如果你的决策能够达到75%的正确率，那就达到了预期的最高标准了。



第8章

抉择时静下心来， 才能知道内心到底在追求什么

要想让自己的人生卓而不凡，作抉择时就应该静下心来思考，明确自己的内心到底在追求什么，对自己有个彻底清醒的认识，你就不致在迷失自我的泥沼中团团旋转，就能找准自己的人生舞台，笃定地走好每一步，直到成功。

148 不要效仿别人，要做真实的自己

世上最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西。

151 活在别人的掌声中，不如活出真我的自在

穿衣服是为了让自己舒服、自己高兴，又不是给别人看的。

153 有主见，为自己的心灵做主

卓越者总是曲高和寡，平庸者往往附和大众。

156 人生是一场以梦想做赌注的赌局

一个人除非怀有自己的梦想，并且乐意去做，命运才能得到转机。

159 专注一点，让沸腾的心沉静下来

与其花许多时间和精力去凿许多浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井。

162 为了得到熊掌，只有舍弃鱼

面对人生中数不胜数的选择，明确孰是孰非、孰轻孰重，你必然知道该如何选择。

第9章

痛苦时静下心来，

你会发现看淡一点，快乐离你并不远

痛苦时静下心来，其性也平，其情也安，胸怀变得无限大，气度获得大幅度的提升，那么所谓的苦恼、忧愁、离别、痛苦就显得微不足道、可有可无了。如此，你会发现，快乐其实就在你身边。

168 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷

如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星。

170 果断“枪毙”你的痛苦

生命本身是一张空白的画布，随便你在上面怎么画。你可以将痛苦画上去，也可以将完美的快乐画上去。

174 相信微笑的力量，用微笑将痛苦埋葬

微笑对于一切痛苦都有着超然的力量，甚至能改变人的一生。

177 人生如茶，用坎坷将这杯茶沏开

没有沸水冲沏，没有浮浮沉沉，茶叶便不会散发它的清香。

180 吃得苦中苦，换来甜中甜

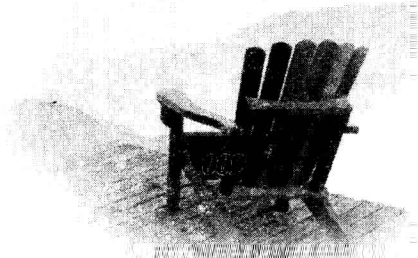
踩在泥泞的地面上，才能留下无法磨灭的足迹。

184 凡事多往好处想，会发现事情并不那么糟糕

如果你掉进一个池塘，说不定屁股口袋里会装进一条鱼呢。

187 重要的是，幸好自己还活着

愿以我一切所有，换取一刻时间。





第10章

绝望时静下心来， 你会看到生活的另一面正阳光灿烂

身处困境的时候，别沮丧、别绝望，静下心来，以一种“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人”的心态面对，你会看到生活阳光灿烂的另一面，如此往往能激发出巨大的潜力，会发现新的生活才刚刚开始。

192 只要自己改变了，世界将会变个模样

我们可以从自身开始改变自己、改变身边的环境、改变自身的影响，你会发现，世界将变得更加美了。

195 “危机”里面蕴藏着步步活棋

某件事情这一方面的危机，也许正是另一方面的契机；或这件事情上的危机，很可能正是另一件事情上的契机。

199 上帝关闭了一扇门，一定会打开另一扇窗

无论黑夜多么漫长，朝阳总会冉冉升起；无论风雪怎样肆虐，春风终会缓缓吹拂。

202 人生漫漫，失败也是最美的音符

困难击倒每一个人，之后，许多人在心碎之处便坚强起来。

206 换一个方向前行，迎来柳暗花明又一村

任何事物本身都具有多样性，切勿“一根筋”、“钻牛角尖”。

208 机遇：寻可得、坐可失的成功“催化剂”

凡是自己所能做的事情，都要自己动手去做，绝不可以求神帮忙。

211 积极的心态就是转运的阳光

许多走进山谷的人之所以走不出来，正是他们停住双脚，蹲在山谷烦恼哭泣的缘故。

第11章 虚荣时静下心来， 才会懂得名利富贵都是过眼云烟

倘若心灵世界清净空明，那么金钱不过是蛆蝇粪土，权位不过是镜花水月，名望不过是一场黄粱美梦。该得即得，当舍则舍，不留给内心半分的羁绊，你才算是真正地修炼到家了。

216 “死要面子”，只会受“炼狱”之罪

一个人应当不要面子而要真理。要不唯书、不唯上，只唯实。

219 功名再大，终究逃不脱生死

虚名久为累，使我辞逸域。

222 绝不为“五斗米”而折腰

人生的目的不是获取最大化的利益，而是正义和尊严。

225 艳羡别人，不如珍惜自己所有

玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要攀比。

228 给心灵筑一道宠辱不惊的“精神防线”

人生在世，有褒有贬、有毁有誉、有荣有辱，浮浮沉沉，这是人生的寻常际遇，不足为奇。

231 繁华过尽皆成梦，平淡人生才是真

曾经在幽幽暗暗、反反复复中追问，才知道平平淡淡、从从容容才是最真。



第12章

贪婪时静下心来，

因为靠近诱惑的同时也在接近毁灭

只有心灵清虚空灵，才能观照万物；只有心灵纯真无妄，才能虚己受物。贪婪时静下心来，对世间事物不执著，没有一丝邪妄的念头，使我们从欲念的无底深渊中得到释放与自由，这正是快乐的始发站。

236 可以追求财富，但不能做金钱的奴隶

“君子爱财，取之有道”，对待财富应该适可而止、张弛有度。

238 “滑铁卢”启示：见好就收别贪心

花在半开半闭时最迷人，酒在慢品微醉时最美味。

241 不要总是握紧拳头，人生有时需要放手

握紧拳头，你的手里是空的；伸开手掌，你便拥有全世界。

244 自私心害人害己，分享让快乐加倍

路径窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。

246 彼岸无尽头，知足才常乐

欲望就像是反方向的沟壑，你越是想填平，它就向下凹得越深。

249 无欲则刚：超脱尘网的“灵药”

心中无欲，事事容得下、放得下，又岂会有贪婪之念？！

251 忍得住寂寞，独享自在和轻松

寂寞能让人平静下来，能带给我们久违的自在和轻松。