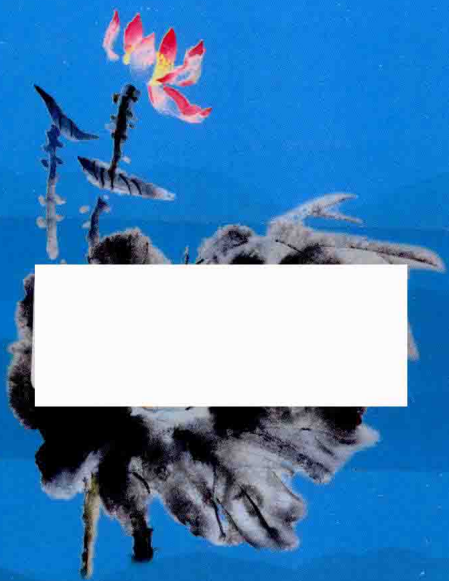


送自己一颗安静的心
世界就会与你共鸣

不浮躁 的活法

能静下来，便是最好时光

张 惠◎著



静能生慧，
这是你阅读本书的第一感觉。

中国华侨出版社

浮躁 的活法

能静下来，便是最好时光

张 惠◎著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不浮躁的活法:能静下来,便是最好时光 / 张惠著.—北京:
中国华侨出版社,2015.6

ISBN 978-7-5113-5466-2

I. ①不… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第132250 号

不浮躁的活法:能静下来,便是最好时光

著 者 / 张 惠

责任编辑 / 文 喆

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/196 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5466-2

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

是这个世界太喧闹，还是你的心太吵？

喧嚣与浮躁的从来都不是世界，而是我们的生活和我们的心。你有什么样的内心，就会有什么样的世界。世界从来不会对一个心静的人喧嚣，也不会对一个躁动的人沉默。当浮华褪去，当喧嚣沉寂，你会发现生活原本的模样，寂静、安详。

心若清静，哪里都会风平浪静；心若浮躁，到哪都会喧嚣。远离喧嚣和浮躁，从来不是远离哪一个城，哪一个处所。只有守住宁静，淡定从容，让心灵远离浮躁，才能安稳地活。

学会用平和、淡定的内心看待周围的一切，处

理人与人之间的纷纷扰扰，用达观的心看人生起落，感谢那些折磨你的事，包容自己，宽容别人，远离喧嚣，珍惜荣耀和挫折，让心灵充满宁静，用淡定智慧、感恩幸福、温柔慈悲、简单快活的心感受世界的温度，所有的不安和不快都会释然。当你把心放平，你会发现人生还有另一种活法，能让你冷静沉着，豁然不浮躁。

花香自有蝶飞来，心安自有花盛开。平静的心灵是智慧的珍宝，快给自己一个安放心灵的居所吧。祛除污浊，让心静下来，用心体会春日樱花烂漫的欣喜绽放，夏日江水盈盈的恣意悠然。安静下来的生活，那么美。本书将带你探索安心之道，如止散乱心、收贪恋欲，减去一分痛苦和煎熬，拥有一分从容和淡定；如以慈悲为怀，以宽容为本，点亮心灯的善缘，呼唤起内心最柔美、最博大的情怀；如克制情绪，调整心态，境随心转得安然，走出一个崭新的自我……

目 录 CONTENTS

第一辑 / 做智慧的人，选择行云流水的人生

行走在繁华都市中，人是需要一些智慧的。有智慧的人，心态平和、内心宁静，能以一颗包容之心看待万事万物，并善于用“第三只眼睛”去发现平凡生活中的幸福。这就像美丽的太阳照耀于生命，为自己选择了一种行云流水、快意自适的生活。

第一章 平静的心灵是智慧的珍宝

003 一念心清净，处处莲花开

007 云在青天、水在瓶

011 花开花落，顺其自然

015 得失从缘，随遇而安

018 心不争，自清宁

第二章 接受残缺，在宽恕中忘掉遗憾

021 爱上不完美的自己

026 被上帝咬过的苹果

029 错过：岔路口上的抉择

032 给生命一些“留白”

035 不妨悠然下山去

第三章 把平凡的生活笑成一朵花

038 柴米油盐中的安详

043 棉花糖，慢慢品，甜到心里

047 百合花开香心底

051 瓦尔登湖，梭罗的湖

055 诗意栖居：在精致中得道

059 一箪食，一瓢饮，足矣

第二辑／做幸福的人，一池落花两样情

生命的最高境界是什么？那应该是做一个幸福的人。幸福是什么？怎样才能幸福？其实幸福没有绝对答案，关键在于我们的生活态度。让身心住在当下，不虚度年华，让年华充实丰富、有意义、有价值；感恩于人和人之间的友情、爱情和亲情，那么自然心暖到底，花开半夏。

第四章 聆听生命，让身心安住在当下

065 普雅花：等待 100 年的花开

069 人生没有“假如”

072 一天的难处，一天担当就够

075 捡起脚下的蘑菇

079 清茶伴炉，静享此刻

第五章 爱是幸福大道的铺路石

083 岁月如海，友情如歌

087 子欲养而亲不待

090 用爱浇灌出幸福花

093 每一条小鱼都在乎

096 爱，多给自己一点点

第六章 感恩经历，追逐明天的幸福

100 梅花香自苦寒来

104 磨炼意志的训练场

108 没有根须，难为花朵

111 在心碎之处坚强起来

114 坚持，再坚持，打磨出金子

118 化压力为动力，走向成功

第三辑／做慈悲的人，点亮心灯的善缘

凡世中熙攘纷争，做人要慈悲大爱：发自内心地关怀别人，理解他人的立场和感受，温和宽容地对待一切。慈悲之光胜过千言万语，它能点亮众生内心深处的心灯，使心灵之间的间隔与怨恨顿时消失于无形。心怀慈悲，正念正行，淡然而无畏，慈悲而祥和，无往而不胜。

第七章 倾听是一种慈悲，一种修行

123 给爱人耳朵，用心倾听

128 做好孩子的听众

132 倾听——给父母的礼物

136 多倾听，取“真经”

140 100%成为社交明星

第八章 把慈悲的力量，化为同理的心量

144 不要紧，你心情不好

147 每个生命都从不卑微

150 君子，当成人之美

154 口下留情，脚下有路

158 得“理”别失“礼”

第九章 温和宽容地对待一切

161 我是医生，我要笑着面对

165 不要让心“坐牢”

169 蓝甲蟹的千年演变

173 春去春又来，花谢花又开

176 假如生活欺骗了你

179 在心田，盛放一朵紫罗兰

第四辑／ 做快活的人，境随心转得安然

很多都市人抱怨烦恼接踵而来，心灵被搞得愁云密布。这时候，我们是否需要换一种心境呢。祸福无门，惟人自召，事无好坏，随心变现。如果我们一直保持好的心情，凡事积极乐观待之，那么即使遇到再大的难题也可以安然处之，不生厌戾之气。

第十章 活着不是为了生气

185 抖出鞋底的“小沙砾”

189 低头的瞬间成全了爱

193 不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦

197 给“气球”松松口

201 你的汤是冷的，请加热

第十一章 调整脚步多往阳光处走

205 耕好自己的“心田”

209 好运气，能“制造”

214 妈妈，我会面带微笑的

217 别忘记摘个苹果

221 放下，刹那花开

第十二章 安心做自己，不必太计较

224 蓬门僻巷，教几个，小小蒙童

228 不必羡慕玫瑰，你是一朵百合

232 吾辈岂是蓬蒿人

236 没错，我就是黑桃 A

240 演好自己，你，就是主角

第一辑

做智慧的人
选择行云流水的人生



行走在繁华都市中，人是需要一些智慧的。有智慧的人，心态平和、内心宁静，能以一颗包容之心看待万事万物，并善于用“第三只眼睛”去发现平凡生活中的幸福。这就像美丽的太阳照耀于生命，为自己选择了一种行云流水、快意自适的生活。



第一章 平静的心灵是智慧的珍宝

漫漫红尘中，我们需要保持一颗平静的心灵，心平气和、安然淡定。

将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里，

做什么事情，心中总会有一片碧海青天。静心是清明，静心是觉悟！

从心出发的静修之旅，成就了我们包容万物的智慧，

也使内心得以真正的安宁。

一念心清净，处处莲花开

一位心理专家曾问过无数人：“什么是人生美事？”人们大都列出一张清单：权力、美貌、健康、才华、爱情、财富……心理专家摇摇头，开出一剂“良药”——保持心灵的宁静，并叮嘱道：“没有它，上述种种都会给你带来极大的痛苦！”

当今社会压力重，诱惑多，人需要修养，需要宁静，心是最大的净土。

如果没有良好的心态，就会终日为生计奔忙，加重生命的负担，加速心灵的浮躁，终使自己心力交瘁、迷惘躁动，而与豁达康乐无缘。

俗话说：“世上本无枷，心锁困住人。”检查一下生活，相信会发现许多例证：没有恋人想恋人，结婚以后吵闹甚至要离婚；没有子女想子女，有了子女累老人；没有权力想权力，有了权力宠辱皆惊；没有钱想钱，钱多了又担心……这样下去，何来安然可言？这方面的例子不胜枚举，而这些痛苦都是自己找的。

慧能是中国禅宗的第六祖，有一次他去广州法性寺，值印宗法师讲《涅槃经》，有幡被风吹动。因有二僧辩论风幡，一个说风动，一个说幡动，争论不已。慧能便插口说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”这个典故深刻地点明了万物皆空无、一切唯心造的哲理。也就是说，心静，周围乱也变静；心乱，周围静也乱。

世闻万物皆有心，天有天心，天心静，则万籁俱寂，幽然而静美；人有人心，人心静，则心若碧潭，静如清泉……我们的“心”时时刻刻受到外部世界的冲击，若想做智慧之人，过行云流水的生活，就要使心安住于平静的状态，从而不向外追逐。心静是心安的起点，一念心清净，处处莲花开。

一天天气酷热，唐朝诗人白居易前往拜访恒寂禅师，却见恒寂禅师在房间内很安静地坐着。白居易就问：“禅师！这里好热哦！怎不换个清凉的地方？”

恒寂禅师说：“我觉得这里很凉快啊！”

白居易深受感动，于是作诗一首：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房；非是禅房无热到，为人心静身即凉。”