

心静则无欲，无欲则平和，平和则幸福

秦先恒 编

静

心



万物耗于动而生于静。静者神明之舍。静则生慧，动则生昏。无宁静难以致远。俗世间充斥着声色货利，人我是非、急流险滩等百千万状……唯有以静照之，才能如日当空、阴霾尽扫、一派清明，以求祥和。

古人曰：「静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」

静心，就是去私欲障碍，破心中贼子，立心中「智」字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。所谓宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。



心静则无欲，无欲则平和，平和则幸福

秦先恒 编



万物耗于动而生于静。静者神明之舍。静则生慧，动则生昏。无宁静难以致远。俗世间充斥着声色货利、人我是非、急流险滩等百千万状……唯有以静照之，才能如日当空、阴霾尽扫、一派清明，以求祥和。

图书在版编目 (CIP) 数据

静心 / 秦先恒编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5113-5354-2

I . ①静… II . ①秦… 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 (2015) 第 071931 号

静心

编 者: 秦先恒

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 梓

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 620 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5354-2

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

我们常常坐卧不宁，我们常常心不在焉，我们常常没有耐心做完一件事，我们常常计较自己做得太多、得到的太少，我们常常感到身心疲惫……浮躁带给我们的是什么呢？是没有耐心、是朝三暮四、是浅尝辄止、是患得患失、是焦虑不安、是急于求成……浮躁的心态不是好的征兆，它只能带给你缥缈的人生；好高骛远的表现不是好的作为，它只能让你拥有随波逐流的生活。唯有踏实勤奋地付出，才能带给你实实在在的回报。无论是为人还是处事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还会陷入盲区。

浮躁通常使我们轻浮、急躁、不沉稳、不冷静、不踏实，对待生活和事业缺乏执着的精神和持久的耐力，从而使优秀的人变得平庸、使聪明的人变得愚蠢、使胜利者跌入失败的深渊。如果不加以制止，任由浮躁滋生，那么我们的价值取向和行为规范便会发生倾斜。我们一定要认识到浮躁的危害，注意时时反省自己，用平常心对待周围的人和事。所以，我们要学会满足、学会踏实做事、学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态，真正静下来感受自己的心跳，聆听来自遥远世界的天籁之音，去触摸我们灵魂深处的宁静。

古人曰：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”静心，就是去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。所谓宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

宁静是一种智慧，一种美好的心境，一种成大器者的潜质，是集大成者的深思远虑。曾经有句古语：“内心需宁静，理智源心境！”如今斯人已去，不复重来，然古语之哲理韵味并未随世事而变迁。心灵的宁静是一笔智慧的财富，这笔财富的积累不是一时的，而是需要长期的沉淀，是一种不屈于生活的痛苦与磨难的精神和超越世俗的成熟的体现，是“泰山崩于前而色不变”的魄力和自我控制的能力。当我们具备了心灵的宁静，也就意味着我们的生活丰盈成熟，我们对人生的思索运转有了自己独特的理解。带着一身疲惫在人生中停下脚步的人们，时常陷入如何寻找内心安宁的沉思。当我们为生活而营营役役的时候，自然无法感知到它的存在；但当我们停下脚步，或许你会感慨，原来，它离我们如此之近。

宁静的心灵有很强大的力量，它可以缓解你紧绷的神经，调节你烦躁的情绪，以便

你有更多的精力去应付接下来的复杂生活；也可以让你的思绪沉淀，消除心灵的迷惑，走出内心的困境，在繁忙的生活中让自己有一段清闲的时光。坐下来，只是品品茶、读读书，什么都不去想，你就会发现生活中处处都充满着美好。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。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晴天，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦都将溶解，愉悦之感便会从心底油然而生。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。

静心是我们净化心灵、达观致远、提升精神层次的必经之路，也是我们在生命旅程中的良师益友。在人生的道路上，无论我们遇到的是高峰还是低谷，是逆境还是顺境，静心都是能让我们保持一份乐观的心态、迎接生活和挑战命运的力量。没有任何困难能够让一颗平静的心绝望，没有任何打击、不公、厄运能够让一颗平静的心放弃对生命的执着。人生路漫漫，就像一部漫长的电影，或许剧本早已写好，但只要我们保持一份内心的平静，在生命的旅程中就会像手握指南针一样永远不会迷失自我、失去生活的方向。

我们手中紧握的财富、肩上背负的盛名、心头记挂的情仇都是浮云，不如放了自己，还心灵自由，用一颗初心去细细感知现世安稳、岁月静好。“心者，形之君也，而神明之主也”，人心原本清静，只因在这喧嚣世界、匆忙人生中，渐行渐远……其实仔细想想，不是世界太浮躁，而是你的心灵不宁静。那么现在，让我们一起重塑本心，寻回迷失的自我，感悟生命的真谛，享受生活的甘甜与快乐。文字永远是最好的心灵医者，它们总是静静地躺在那里，等待你那颗躁动的心寻找到静谧的归途。

心静，则万物莫不自得。



目 录

第一篇 你是自己此生最美的风景

第一章 与未知的自我狭路相逢.....	2
一切从认识自我开始	2
必须明白自己真正需要的是什么	3
心在哪里	4
你在想什么	4
认识你自己	5
活在这个时代	6
不同年龄，不同潜能	7
善用你的空间环境	8
生命是动态的过程	9
找到性格中的黄金分割点	10
客观审视你自己	11
职业方向不明，只能是“瞎折腾”	12
写下自己的优点	13
明确自己的人生目标	14
冷静思考自己目前的生存状态	15
第二章 涤清尘虑，寻回初心.....	17
世无净土是因为你的心不净	17
拥有一颗清净心，是幸福之源泉	18
每一天都是生命的第一天	18
抛弃不成熟的观念	19
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水	20
回归自然的路程	21
唤回童年的纯真	22
永远保有你的童心	23



别让自己活得太累	24
给心灵洗尘	25
用赤子心去感受生活	26
处理好压力，做个简单工作者	26
长时间工作后去露营吧	27
常到户外去，呼吸一下新鲜空气	28
洗净尘埃，拥有一颗平常心	29
第三章 悠然地绽放，以花的姿态	30
不要让自己活得太累，偶尔放松一下	30
放开手脚，去做你喜欢的事吧	31
换个角度看自己	32
挥洒自我个性，强过附庸风雅的流俗	32
坚持唱完自己的歌	33
了解自己，就不要为难自己	34
缺陷也是一种美	35
洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间	36
扫除自卑，赢回快乐	37
我的地盘，当然由我做主	38
一个人的魅力源于真实地呈现自我	39

第二篇 斜阳唱晚，白驹过隙的流年

第一章 生命的“赏味期限”	42
生命不打草稿	42
吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉	43
世事无常，谁也不能预测下一刻会发生什么	44
把每一天都当作生命的最后一天	45
幸福在当下，珍惜现在的所有	46
趁父母还在身边的时候，多孝敬他们	47
珍惜健康，从我做起；热爱生命，从今天开始	48
不能搁浅的东西	49
不为将来的事情烦恼	50
享受现在	51
不做冷风里的寒号鸟	51
今天的你我，不会重复昨天的故事	52
摆脱空虚，把握生命的意义	53
做事拖拉，就是浪费生命	54
朋友一生一起走，那些日子不再有	55

想做的时候就去做	56
把握眼前的幸福	56
活在当下	57
第二章 流光婉转，慢慢美丽.....	59
别让生活像上了发条的钟	59
可以追名求利，但不能急功近利	60
欲速则不达	61
学会忙里偷闲	62
在休闲中解放	63
空出点时间看流星	64
张弛有度，再忙也要歇一歇	65
工作狂人，别忽略自己的健康	66
长期夜班，生命不能被透支	67
劳逸结合，警惕办公室综合征	67
放慢脚步，走向外面的世界	68
释放神经，偷得浮生半日闲	69
过劳一族，远离蜜蜂式的工作方式	70
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点	71
工作的间隙伸个懒腰	72
把工作想象成休闲娱乐	73
疲惫时想象一次浪漫的旅程	74
不要拿效率来强迫自己工作	75
第三章 静观沧海桑田，聆听时光的温柔.....	77
用耐心将冷板凳坐热	77
用平凡的心态确立人生坐标	78
清除心灵上的欲望	79
成功从做好小事开始	80
等待是生命的常态	81
将等待进行到底	82
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	83
人生不能跳跃着前行，任何事都急不得	83
用平和的心态对待生活	84
频繁跳槽，越跳越糟	85
用沙漏哲学一点一滴化解压力	87
不要一味地求变	88

第三篇 生命的狂喜与刺痛，都在顷刻宛如烟火

第一章 幸福都是微小的事情.....	90
傍晚时刻，欣赏夕阳西下	90
尝一杯幸福的美酒	91
幻想美梦成真的那一刻	92
饥来吃饭倦时眠	92
黎明时分，看着太阳升起	94
美，就在我们身边	94
内心的平衡才是幸福的能量源	95
幸福与金钱无关	96
让微笑成为一种习惯	97
善于发现身边的快乐	98
羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福	99
相信美好的存在	100
心灵的充实，是一朵幸福之花	100
幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽	101
幸福是一种积极的心态	102
笑看人生的各种风景	103
有需要时被满足，就是一种快乐	104
真正的幸福是什么	105
快乐不需要理由	106
热爱自然，关爱生命	107
第二章 诸行无常，万般皆苦.....	108
把生活的时代变为最好的时代	108
不求公平求效率	108
从容地接受人生中的变故	109
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的	110
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	111
付出不一定能得到回报	112
尽力了，不一定能做到最好	112
没有十全十美的人生	114
没有完美的人和事	114
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵	115
煤堆里的金子看不出光泽	116
人生之路就是一场场挑战	117
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺	118



生活难免会有不公平，看开就好	119
坦然接受命运的不公	120
完美是一种海市蜃楼	120
学会接受不可更改的事实	121
在大海上航行的船没有不带“伤”的	122
第三章 青空不留痕，但你已飞过.....	124
丢弃“情绪包袱”	124
别为打翻的牛奶而哭泣	125
和忧郁说再见	126
和悲苦挥手	127
挫折总会过去	127
埋葬过去，开辟未来	128
好了伤疤忘了疼	129
学会忘记苦难，才有空间容纳幸福	130
学会遗忘，拥有宽心和快乐	131
战胜消沉，情绪方能飞扬	131
亡羊补牢，犹未为晚	132
明天又是新的一天	133
正视挫折，走过去前面是片天	134
给情绪装个“安全阀”	135
解开愤怒的“结”	136
让昨日止于昨夜	137
过去不再是伤害	138
那些不能看开的，唯有遗忘	138
随时抛开坏心情	139
第四章 既怀心中之茂林，何惧炎之益精.....	141
一场挫折，还是一场游戏	141
严冬之后是暖春	142
人在低处也飞扬	142
人生没有过不去的坎儿	143
机遇与风险同行	144
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳	145
失误背后常隐藏着成功的美丽	146
失败也是一次机会	147
幸运的疼痛	148
放大承受的胸怀	149
换个角度看待折磨你的事儿	149
留住心中“希望的种子”	150

每一次跌倒，都是为了再次爬起	151
每一次“丢脸”都是一种成长	152
甩掉你的消极，乐观面对	153
弯腰吃苦，暗修正果	154
走出逆境和困惑	155
最糟也不过是从头再来	155

第四篇 大智慧者，一微尘三千世界

第一章 一种平怀，泯然自得	158
不能做到完全公平，也要保持公正	158
不要被利弊牵着走	159
大千世界其实就是你的内心世界	160
爱情中平等就能快乐	161
人生一团泥	162
世界上没有绝对的好人，也没有绝对的坏人	163
第二章 平心静气，三思而行	165
“忍”是家庭和睦的秘诀	165
百川入海，宽心制怒成大器	166
避免冲突，平和地面面对世界	167
察觉自己的不足	167
沉淀心情，宁静可致远	168
冲动是魔鬼，三思而后行	170
冲动做事就是走火入魔	171
切忌感情用事，给行为加点理性	172
诚 己	173
控制情绪，心中藏一片清凉	174
控制自己的情绪	175
怒发冲冠，不如云淡风轻	177
平衡情绪，走出物欲的迷宫	178
忍耐并非软弱	179
忍是一门学问，是一种处世的艺术	179
忍让是一种通权达变的智慧	180
忍一时风平浪静	181
忍一时而存久远是宽心的重要秘诀	181
忍者无敌	182
受辱之时，要勇于忍	183



第三章 大海宽容，才有烟波苍茫	185
包容有多少，拥有就有多少	185
别让仇恨的种子“遗传”	186
友情如水，宽容是杯	187
嘲笑是水灾，包容才能无害	187
若容不下生活，生活也容不下你	188
气量大一点，生活才祥和	189
宽容别人也是方便自己	190
对自己也要宽恕	191
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	192
宽容别人，还心灵一份纯净	193
宽容从心开始	194
宽容的人快乐多	195
宽容和忍让是一种大智慧	196
宽容是一种风范	197
宽容是滋润心灵的甘泉	198
在仇恨的袋子里装点宽容	199
心宽之人，看世界满是鸟语花香	200
第四章 上善若水，水善利万物而不争	201
“不辩”是一种大胸襟	201
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	202
避免无谓的争论	202
不斗气，不生气	203
放下名利之争是明智之举	204
盲目攀比，摔伤的是自己	205
圣人之道，为而不争	206
无所争未必无所得	207
与人争辩是一场没有胜利的赌局	208
争一步不如让一步	209
争一世而不争一时	210
只有无争，才能无忧	211
主动让人是一种可敬的智慧	212
第五章 笑看风云，难得糊涂	213
糊涂的人因“傻”得福	213
不痴不聋，不做阿翁	214
恰到好处，才是最好	215
外圆内方的处世智慧	216
装傻有时是真聪明	217

形醉而神不醉，外愚而内不愚	218
别跟自己过不去，要适时糊涂	219
吃亏是福	220
睁一只眼闭一只眼	220
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	221
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟	222
表面吃亏未必真吃亏	223
记住该记住的，忘掉该忘掉的	225
糊涂比聪明更显智慧	226
不过一碗饭，不过一念间	227
洞明人生，难得糊涂	228
第六章 世上本无事，庸人自扰之	230
别为琐碎的小事而烦恼	230
不斤斤计较是一种豁达	231
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	231
别自寻烦恼	232
不要对自己太苛刻	233
烦恼本是自家生	234
快乐的法则：少一点，多一点	235
气是自己找来的	236
切莫庸人自扰	237
切勿悲观，何必杞人忧天	238
让忧愁远离你的生活	240
人不能总为小事烦恼	240
心中无事天地宽	241
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	242
远离疑病心理	243
到底是什么在困扰你	244
远离焦虑，斩断心中烦恼丝	244
第七章 无缘之慈，无缘之悲	246
帮助别人就是帮助自己	246
给予就是被给予	247
及时行善，用爱温暖人生	247
将慈悲心化为具体的行动	248
乐善好施，终有回报	249
灵魂最美的音乐是善良	251
人性本善，勿以善小而不为	252
善恶皆在一念间	253



第八章 不可言说的烽火与默示	255
把好嘴门关，不该说的千万别说	255
不说没经过大脑过滤的话	257
沉默是最好的武器，愚蠢的人才用嘴去斗争	257
承诺不可轻出口	258
多言不如多知	259
少说绝话多留余地	260
慎言慎行，不做是非的传播者	261

第五篇 心素如简，人淡如菊

第一章 虚怀若谷，和光同尘	264
看轻自己也是积极的人生观	264
做人应该保持一颗谦卑的心	265
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度	266
不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站	267
做人要低调一些	267
花要半开，酒要半醉	268
低下高贵的头，收起虚荣的心	269
看高自己的人必会重重地摔下来	270
用平常心去代替高姿态	271
低调退让	272
低姿态才能为自己保留一席之地	273
放下身份，路会越走越宽	274
弓越弯才能射得越远	275
谷穗越成熟，头垂得越低	276
低头不是倒下和毁灭	277
骄矜的人无知，自知的人智慧	278
清高会让你孤立无援	279
夜郎自大，付出沉重代价	280
把自己的位置放低一点	281
第二章 真爱如水，至纯无香	283
细微之处方显真爱	283
爱是生命不息的火	284
金钱买不到的心灵慰藉	285
孤芳自赏，比烟火寂寞	285
爱情的忌讳：错过了芝麻才想要捡芝麻	286
拒绝冷漠，让人性回归	287

心中有爱，就不要吝啬表达	288
暗恋，不爱那么多，只爱一点点	289
热恋，爱情经不起太多的嫉妒	290
网恋，一场游戏一场梦	291
感谢失恋，等待下一站爱情	292
勇敢地说出你的爱	292
与所爱的人一起做一顿饭	294
爱融于点滴之间	294
爱是一捧沙，攥得越紧失去越快	295
“爱”，不是自私地占有	296
卸下伪装，为爱人展示最真实的自己	297
第三章 路过繁华处，低头观自在	298
诱惑就是金丝笼	298
幸福离不开钱，但有钱不一定就幸福	299
在低潮时进去，在高潮时退出	300
贪婪是人类的本来面目	301
贪婪之心是一切罪恶之源	302
控制贪欲，让纵欲止步	303
贪欲不可碰	304
不要在名利场中迷失	305
不可爱慕虚荣	306
不要盲目攀比	306
贪婪者并不富有	307
太多的欲望是一杯毒酒	308
贪的越多，失去的也越多	309
莫让名利淹没了自己	310
第五章 简单生活，人生一缕幽兰香	312
简单生活中的幸福	312
过简单生活，寻真情实趣	312
无边的欲望会让生活更累	313
那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣	314
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道	315
平平淡淡才是真正的人生	316
安贫乐道，自得其乐	317
简单生活就是快乐	317
清廉自守者，虽贫也光荣	318
欲望越小，人生就越幸福	319
简单地处理复杂问题	320



像给植物剪枝一样简化生活	320
放弃生活中的“第四个面包”	321
明确你的目标	322
承诺是债务，学会动听地说“不”	323
第三章 执子之手，与子偕老	325
请给爱情一点空间	325
每天一个拥抱	326
爱，就是那一瞬间的低头	327
在欣赏中绽放爱情的花朵	328
夫妻关系要进退有度	329
拒绝轻浮，心若玫瑰自芬芳	330
调整心态，理性面对婚前恐惧	330
爱情已远，但婚姻还在	331
家庭暴力，谁能承受它带来的恶果	332
婚里婚外，为情还是为欲	333
离婚，爱已逝，就洒脱地走	334
再婚，当幸福的门再次敞开	336
为对方着想，收获甜美爱情	337
付出多一点，收获多一些	337
幸福的婚姻少不了包容	338
让一步幸福就会被你抓住	339
相互信任是夫妻和睦的基础	341
洁身自好，忠于爱人	342
把工作的烦恼挡在家门外	343

第六篇 空手而微笑

第一章 树舍灿烂夏花，方得华实秋果	346
必要的舍弃是为了更好地得到	346
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧	347
从得中失去，才能从失中获得	348
聪明人不计较得失	348
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福	349
患得患失，烦恼无穷	350
患得患失者终生徘徊在烦恼中	351
宽心的人懂得取舍的标准	351
每一次舍去都是一次升华	352
明智的放弃胜过盲目的执着	353

难舍难得，天下事得失同生	354
人生得失寻常事	355
舍得，有舍才有得	356
舍要理智，得靠智慧	356
暂时的失去会获得新的拥有	357
左手给予，右手收获	358
第二章 乐天知命了无忧	360
不安于现状常常给人带来痛苦	360
不奢恋身外物，知足常乐	361
降低欲望获得幸福	361
进取，幸福是前提	362
那山总比这山高，到了那山没柴烧	363
品尝知足的乐趣	364
凡事都要适可而止	365
适可而止是人生的真谛	366
贪来贪去一场空	367
贪婪是幸福的大敌	367
我们不是拥有太少，而是欲望太多	368
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的	369
欲望可能毁掉一生	370
欲望如沟壑，生活负累多	370
在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中	371
在心中种上一棵忘忧草	372
知足者才能常乐	372
只要知足就会快乐	373
第三章 行至水穷处，坐看云起时	375
打得赢就打，打不赢就走	375
既然不能改变，不妨试着接受	376
量力而行，不逞匹夫之勇	377
荣的任他荣，枯的任他枯	377
撒手悬崖，全身而退	378
适可而止，见好就收	379
顺其自然，让心境悠游自在	380
顺其自然，让心灵回归真实	380
随遇而安，但绝不随波逐流	381
推倒不切实际的象牙塔	382
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	383
下山的也是英雄	384