

慰藉心理学系列丛书之一

静心，使我们重新认识自我
静心，使我们重新看待生活
静心，使我们参透生命存在的价值

Jingxin Xiyu

FUHUA SHEHUI DE
XINLING YUJIA

静·心·细·语

浮华社会的心灵瑜伽

张 然 ● 编著

静心是现代人最需要的心灵瑜伽，静心其实是十分简单明了的——
也就是让心静下来，停留在完全放松的状态里。

静心需要持之以恒，日复一日，半途间断只会更增难度。正确的静
心使人越来越活得从容自在。全心全意的静心是最有效的。



中国致公出版社

Jingxin Xiuyu
FUHUA SHEHUI DE
XINLING YUJIA
静·心·细·语
浮华社会的心灵瑜伽
张 然 ● 编著



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心细语:浮华社会的心灵瑜伽/张然编著. —北京:中国致公出版社,2011
ISBN 978-7-5145-0215-2

I. ①静… II. ①张… III. ①道德修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 281545 号

静心细语:浮华社会的心灵瑜伽

编 著 者:张 然

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市海淀区牡丹园北里甲 2 号 电话 66168543 邮编 100191)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河宏润印刷有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:710mm×1000mm 1/16 开

印 张:15.75

字 数:180 千字

版 次:2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5145-0215-2

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

记得成功学大师卡耐基曾说过这样一句话，大意是：一个人能否成功，你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。后面的这个“谁”字，包含了一个问题的两个方面：一是，要遇到好领导、好同事、好朋友等；二是，还应该有一个好心境，也就是要拥有一颗平常心。尤其是在当今时代，当人们把财富积累、事业成功、职务晋升，作为体现自我价值与衡量成功与否的标准时，却忽略、限制，甚至压抑了内在的心灵成长与负面情绪的释放，从而导致失衡的心智结构影响到人们的生活、事业和人际关系，各种烦恼与痛苦也因之而生。

现代社会的快节奏往往使我们在其中迷失了自己，只是一味地追求成功、地位、金钱，整日是为了应酬、加班、升职而绞尽脑汁，筋疲力尽。但我们是否应该问一问自己：这样的我难道幸福吗？为什么在追名逐利的过程中，我反而感到更加的空虚？

“物质”只能够满足人类作为动物的欲望，而其作为人这一高等动物的内心和精神上的追求，却在这一追求物质的狂奔之中逐渐萎缩、退化，直至死亡。

所以，我们有必要在忙碌和紧张的工作和生活中，抽出一点点时间，来使自己疲惫的内心得到片刻的休息和安宁；所以，我们就需要一个个夜晚，关闭所有的和外部世界的联系，和自己的内心聊一聊；物质虽然能够带给我们满足感和优越感，但它却不是我们存在的唯一价值所在。

所以，静心对于现代人来说尤为重要。

静心，使我们重新认识自我。

静心，使我们重新看待生活。



前

言



静心，使我们参透生命存在的价值。

有许多读者长期处于紧张、忙碌的工作和生活状态之下，也渴望宁静的滋味，想让自己安静下来，却不知道如何开始；也有的朋友对“静心”二字一知半解，却了解得不够深入。希望本书能够引起读者对静心更深刻的认识与探究的兴趣，使其能够真正地融入到您日常的工作和生活中去，以提升您的生活质量。

其实，静心是十分简单明了的——也就是让心静下来，停留在完全放松的状态里。本书以通俗的语言，循序渐进的方法，来解释平常的静心之道，其中：既有静心的心灵感悟，同时又有静心的具体方法。相信通过本书，您一定能够走上静心的旅途并寻找到生命的真谛。

此外，本书中也已提到，如果每天仅有 20 分钟是处于安然祥和的静心状态，一天当中的另外 23 个小时零 40 分钟，却是在不安、焦虑中度过，那么，那一日的 20 分钟的静心便是无益的。

愿您拥有“走马扬鞭之城府，吞纳天地之涵养”的气度，这正是本书所企盼的。

编著者

2012 年 1 月于北京

目 录

第一章 静心序曲

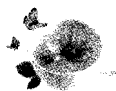
——请大家深呼吸，心灵瑜伽开始了

1. 静心，可以净化心灵 (2)
2. 生活的旋律与生命的真谛 (6)
3. 静心，能让你获得一片宁静的天空 (9)
4. 浮躁时请自问：“我需要静心吗？” (14)
5. 卸下包袱，开启静心之旅 (18)
6. 静心旅行的目的地 (24)

第二章 一日中的静心之道

——每天都是一个开始，“修炼”的一圈轮回

1. 给自己沏一杯静心咖啡 (28)
2. 大脑与心的分工妙法 (30)
3. 身处地铁的静心之道 (34)
4. 餐桌上的静心之法 (35)
5. 工作可以很忙，但是心可以很静 (37)
6. 给大脑做个大扫除 (41)
7. 头脑放松操，让大脑松口气儿 (43)





8. 入睡之前请静心 (46)

第三章 为心灵进行静修

——瑜伽静道，从心开始

1. 静心，从心开始吧 (50)
2. 保持一颗平常心很难得 (52)
3. 摒弃生活中的杂音 (55)
4. 金钱再能，也买不来幸福 (58)
5. 微笑能让“干戈化玉帛” (62)
6. 静心，品味幸福的柑橘 (65)
7. 坚定信念，忠于自己 (69)

第四章 给心灵减减肥

——绿色排毒，健康轻灵的人生

1. 保持良好心态是成功的关键 (76)
2. 让双眼专注于你的目标 (79)
3. 勇敢地冲破心灵的阻隔 (82)
4. 刚柔并济是求胜法则之一 (85)
5. 着力培养自我的品格 (89)
6. 每走一步，都要坚实地踏出脚印 (91)
7. 改变自己要从改变思想开始 (94)
8. 别让虚荣心害了你 (97)
9. 人贵有自知自明 (100)

第五章 静心从“修炼”开始

——安静地去做该做的事情

1. 做自己想做的事情 (104)
2. 用行动拉近与目标的距离 (107)
3. 沉默是另一种力量 (109)
4. 不要伤害他人的自尊，即使是施舍 (112)
5. 让自己成为多助者 (115)
6. 心境闲适，淡看云卷云舒 (117)
7. 不要陷入交往的误区 (118)
8. 运用智慧，进行选择 (122)
9. 加强修养，获得未来的“绿卡” (124)

第六章 在喧嚣中保持一份宁静

——走出喧嚣，归于清宁

1. 适当地让自己放松 (130)
2. 保持良好的人生态度，可能决定一切 (132)
3. 学会控制你的情绪 (135)
4. 要学会给自己减压 (137)
5. 舒心开怀，欢笑让你更静心 (140)
6. “自贬”是人类最大的弱点 (142)
7. 掌握自信的秘诀 (144)



目

录



第七章 用平静的心去看世界

——以平静的视角去感受生活

1. 在静心中进行学习 (150)
2. 静心，去用心感受生活 (154)
3. 静心，去面对挫折 (157)
4. 连接丹田的静心 (161)
5. 有时，也需要分散注意力 (163)
6. 出现情绪时的静心很重要 (166)
7. 眼中所见，皆顺眼 (168)

第八章 自然中的静心之法

——在大自然中伸展呼吸

1. 让清风为你静心 (172)
2. 在夜空中寻觅月光 (173)
3. 用深呼吸来静心 (176)
4. 用静心来控制感觉 (177)
5. 洁白无瑕的静心 (181)
6. 吐故纳新的静心 (183)
7. 共鸣的静心 (185)

第九章 充分享受静心

——过程是一种愉悦，安静是一种态度

1. 静心是无处不在的 (188)
2. 走出静心的三大误区 (189)
3. 静下心来感受心灵的蜕变 (194)
4. 静心让你获得对自我的重新认识 (196)
5. 静心会带给你幸福 (199)
6. 静心是一辈子的修行 (200)

第十章 静活，静乐，静做

——安静瑜伽中，品味生命的真谛

1. 究竟是为了什么 (204)
2. 尽最大的努力，做更好的自己 (207)
3. 静静地绽放内心的美丽 (209)
4. 珍惜自己，活在当下 (212)
5. 在工作中保持一颗平常心 (215)
6. 不畏死亡的静心 (220)
7. 浮光掠影静心法 (222)



目

录



第十一章 安静的静，动感的静

——在静心中，结束我们的瑜伽之旅

1. 在内心里种植一株向日葵	(226)
2. 像落叶般翩翩起舞	(227)
3. 用心倾听大自然的声音	(230)
4. 在银杏树下感受生命之静	(233)
5. 时常漫步，也会静心	(234)
6. 在跑步中静心	(236)
7. 静坐冥想，会给你更多启示	(238)
 主要参考文献	 (241)

第一章 静心序曲

——请大家深呼吸，心灵瑜伽开始了

佛说：“静心是盘坐在菩提树下冥思生命与轮回的意义。”基督教的教义说，唯有“上帝”能带给你内心的平安，虔诚地祈祷吧。难道静心就是打坐、潜思默想、笃实祷告、虔诚地祈求吗？难道静心就是通过宗教才能企及的境界吗？答案当然是“不”字。静心并不完全归属于宗教，静心就在我们身边，就在我们日常生活中的每一刻。静心虽是简单的修行，却是日常生活中不可或缺的，它可以帮助人安然自在地度过每一天。然而若是没有掌握合宜的方法，人的灵性往往会在不正确的静心过程中消磨殆尽。

JING XIN XI YU





1. 静心，可以净化心灵

“静以修身”，“宁静以致远”，静心是人类净化心灵，达观致远，提升精神层次的必经之路。静心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波峰还是波谷，逆境还是顺境，静心都是能让我们保持一份乐观心态、迎接生活和命运挑战的力量。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著。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。

从前在一个古老的国度里有一位大臣，他娶了四位夫人。

大臣平日最宠爱他的四夫人，给她置办最好的衣服，给她准备最美味的佳肴，大部分空余的时间都在陪伴她。

大臣也很爱他的三夫人，常带着她去参加社交活动，出现在各种场合中，让她享受着众人的艳羡。

大臣同样爱着他的二夫人。二夫人是大臣的知心人、解语花。大臣凡是遇到什么麻烦事，总要去找她商量，并在她的聪慧帮助下渡过难关。

唯独大夫人是个例外，大夫人对他忠心耿耿，在外帮助大臣守住财富和地位，在内帮助他操持着这个家。然而，大臣却并不珍惜这位夫人，经常当其为可有可无，尽管她深爱着大臣，大臣却无动于衷。

终于有一天，大臣病重，自知时日无多。他不禁想到：“我有四位夫人，走的时候却只能一个人离去吗？”

于是，他叫来四夫人，问道：“平日里，我最爱你，你能陪我

一起进坟墓吗？”四夫人大惊失色，立马说道：“想都别想！”便头也不回地走了。

伤心的大臣又叫来三夫人，说道：“我这辈子都爱你，走到哪里都带着你，你准备好同我一起去了吗？”“不！这怎么可以？”三夫人答道，“你死了，我就改嫁。”

心痛无比的大臣又问他的二夫人：“平时你总是能帮助我，陪伴我渡过难关。现在，你能同我一起去吗？”二夫人缓缓地答道：“这次我可帮不了你，我所能做的最多是将你的葬礼办得风光体面。”

绝望的大臣躺在床上，垂泪不语，这时，一个声音传来：“我陪你去，你去哪儿我都陪着你。”大臣朝着声音传来的方向望去，

原来是他忽略多年的大夫人。望着这位陪伴自己多年，年老色衰的老妇人，大臣热泪盈眶地说：“我早该对你好一点的。”

其实，每一个人的一生中都有四位夫人。

第四位夫人是我们的身体。无论在世时耗费多少时间和精力去保养，一旦离开人世，身体也就离我们而去。

第三位夫人是财富、权力和地位。哪一天我们死了，这些东西都将落到别人的手里。

二夫人是我们的家人和朋友。无论他们愿意给予我们多大的帮助，至多也只能陪我们走到墓穴的门口。

大夫人则是心灵。

人生在世，人们总在不断地追逐财富、权力和欢娱，反而却忽视了心灵。但是只有心灵才会陪伴我们走过各种坎坷困苦，伴随我们的一生。而静心，正是我们重新审视心灵，善待心灵的方法。

说到这里，或许有人会问，静心到底是什么？静心是什么呢？佛说：“静心是盘坐在菩提树下冥思生命与轮回的意义。”基督教的教义说，唯有“上帝”能带给你内心的平安，虔诚地祈祷吧。难道静心就是打坐、潜思默想、笃实祷告、虔诚祈求吗？难道静心就是通过宗教才能企及的境界吗？答案当然是“不”字。静心并



不完全归属于宗教，静心就在我们的身边，就在我们日常生活中的每一刻。它是如此的平凡，每个人都能做到静心，但它又并不是那么简单，不然我们身边的芸芸众生们有的人也不会为了金钱、物欲而走火入魔，误入歧途而终其一生。

其实，静心的定义非常简单。在这里，还是向读者们做一个简单的解释：“静心者，顾名思义，就是使内心在各种人生际遇、生命波折中平静下来，就像佛教通过打坐冥想来静心，基督教通过祷告来实现内心的平安一样。”但是，静心的途径及方法却并不仅限于“打坐”和“祈祷”。这只是众多静心方法中的两种途径。这回该明白了吧？或许你会挠挠自己的头说：“静心，不就是情绪的平静嘛。”没错，懂得了这一点，你就已经站在静心境界的大门口了。

静心是情绪的平复，通俗地说，就是使心静下来。它并不像人们想象的那样深奥，而是非常平凡；它不讲究神秘未知，也不会让人觉得一定要大彻大悟。静心，完全没有这些仪式或花样。静心是朴实的，没有任何浮华绚烂的字眼；静心又是重要的，是我们在生活中必须学会的一种方式。

经过了对静心的描述，让我们来试想一下。或许你会马上合上书，觉得买这本书简直是在浪费金钱和时间，或许你会说：“静心不就是像你所说的一样简单平常吗？”但你想象中的静心不是这样的，它至少要能够带给你值得向他人宣告或令你深感骄傲的东西；静心可以使你变得更有境界，人生的层次提升到一个新的高度。比如说，让你能够拥有居高临下地看这个世界，观人识物的智慧，或者使你获得一个新的视角来看这个世界，看身边的人，甚至还可以使你参透世间的道理，仿佛灵魂飞升万里天空之上，俯瞰世界，感受“天堂”和“地狱”的冰火二重世界，潜入漆黑一片的海底，足不出户便可以环游世界，进行生命的冒险……我们付出了巨大的心力去静心，如果没有达到上述这些成果的话，而只是获得了一种平凡的生命体验和生活方式的话，那么为什么非要花费心思和精力

去做静心的功课呢？

第二种情况恰恰与第一种相反，你可能会大大地松了一口气，实在太棒了，原来静心只是如此平凡，无涉于宗教，无涉于离奇古怪的花招和误解。这就表示它很简单实用。对静心有了这份信任之后，大多数人即愿意投身于其中浅尝其况味。

静心一般就是这个样子。很平凡、很实在，没有浮夸、没有华丽，就只是：“把心静下来而已。”

当我们观察到这些事实，就可以探知其实对于安全感的追求和对于金钱、名利的追逐，都只不过是虚无飘渺的过眼云烟罢了。

如果有一天，我们的内心平静得如同蓝色的大海，而且这种感觉常驻于心中，永久铭刻，那么无论我们走到哪里、在做什么，心中总会有一片碧海青天，所有的愤怒、怨恨都溶解在这一片蔚蓝的汪洋中去，无比清静、沉淀，愉悦之感就会自心底油然而生。这才是人生最纯净、最独特、最幸福的快乐。

如果想得更远些，所有的人都不免一死，那么，最后又会剩下什么呢？闭上眼睛的那一天，一切都会被夺走，那时候的我们，该怎么办呢？

到那时，我们自然就会知道，这份平静就是人生最终的唯一需要。



“静心”是心灵的自我治疗师，每每于人生的低潮和高潮时，它都是让我们身心健康、性情圆满的唯一途径，使我们在漫漫的人生长路中，随时随地都葆有一份爱和觉知。



2. 生活的旋律与生命的真谛

“人生是什么？”从孩提时代我们就不断地开始发问，“为什么我会来到这个世界上？”“为什么是我而不是别人？”“我来到这个世界的目的是什么？”从书本上，从学校里，我学到了这样或那样的知识并让我相信，但我不应该强迫自己去相信。人生是如此的神秘而未知，而答案，我又应该去哪里寻找呢？

类似的疑问和质疑相信会伴随着我们的一生，甚至会伴随着人类的历史一直存在下去。但是，质问人生和怀疑一切是没有用处的。人生的谜团我们无法一一解开，它们需要人类不懈地努力与探求方能求得。所以，作为生活在这个社会中的普通一员，我们应该做的事就是忠实地接受它，当然，你也可以用一种怀疑的目光去看待周围的一切。但是这里所说的“忠实”，并不是来自于书本的条条框框，而是顺其自然地接受它，无论是现在还是将来。

生活的法则是不容动摇的，而生命则是它的载体。我们不能拒绝，只能看着它不断前进，等待它的谜题一一揭晓。那么，生命是为了什么？为了生活？当然，我们只能依据自己内心的原则来进行生活。

我们来到这个世界上并不是为了解决各种困惑，而是要发现我们的责任，履行我们的责任。宇宙间的其他事物虽然与我们有关，但宇宙不是我们创造的，也不需要我们去帮助运行。我们由于某种神秘和未知的原来到这个世界，我们没有权力选择是否来到这个世界，同样也没有权力决定何时离开。

生命是每一个人生信条的基础。生命的意义应该从生命本身中去找寻，它并不存在于各种抽象的哲理之中。如果一个人不能发现生命的真谛，那么无论他活多少年，都是毫无意义的。他知道，他必须要做到真实、公正、公平、善良，否则，其生命就会变质。