



# 静生活

叶舟 编著

中国国际广播出版社  
电子书

## 序一 静，是生活的最高境界

静生活是人类生活方式的革命！

倡导静生活是应对喧闹痛苦的最佳处方；

修炼静生活是寻回失落遗忘的幸福自由。

平衡是生命和谐的标志，平衡是中医健康的基石。慢生活只是权宜之计，它并不能真正平衡极端动态的动生活，最多只能起到缓冲的作用。只有《静生活》才能真正平衡极端动态的动生活，才是提高生命质量的最优方案！

对于养生来说，静极生动，只有心静下来，驱除杂念，不思不想，元气才能自行畅通，流经百脉。如果用意志支配精气，必然破坏了气流的正常次序，扰乱了它的正常运行，这是“有为”，是人为的逞强，此乃健康长寿之大忌。

养生之道和处世之道，最宜心静神清，心不静，则意不定；意不静，则神不凝；神不凝，心必粗暴、强硬，必冲突多多，烦恼痛苦。

著名作家、国际文学奖获得者、多次诺贝尔文学奖提名候选人昆德拉说：“事业成功而又健康的关键：每周一小休，每月一中休，每年一大休。”

著名作家金庸说：“乐观豁达养天年，人要善于有张有弛。要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢，有动有静。使自己身心得到平衡。我的心很静，无论遇到什么都心如止水，这样对健康很有好处。”

静生活不是支持无所作为，而是让人们在高速动荡不安的生活中找到平衡。当然，工作重要，但闲静也不能丢，现在的节奏太快，所以才要学着静下脚步，让自己不至于太辛苦。这样才能在工作和生活中找到平衡的支点。

现在生活节奏越来越快，人们压力越来越大，如何寻求一种更健康的生活方式一直是困扰许多人的问题。《静生活》一书的出版，必能如一股清泉，使迷茫在快节奏中的人们，重新开始思索自己真正想得到的生活。

看报纸、看电视、或者我们身边，不断有中年“成功者”猝然辞世的报道。我国七成知识分子处于“过劳死”的边缘，其中相当一部分人正在透支自己的健康。德国著名时间研究专家塞维特说“静生活与其说是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。”

另外，有一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，其中71.1%的人称，“精神高度紧张，压力特大，已接近崩溃的边缘”，是让他们着急上火的主要原因。

在生活节奏飞速发展的今天，我们哪有时间静下心来思考：什么才是人生真谛？物欲催促着我们的脚步，生命却一如既往地分秒流走。你的人生看似一些方面丰富了，而另一些方面却日益贫乏。你没有时间去享受被太阳暖洋洋地烘烤的舒服，失去让自己细心观察一朵花的盛开，一阵微风掠过，体会闲散时光的机会。

在繁忙到令人困惑的城市里，越来越多人开始反省自我生命的价值。有没有想过，放弃忙忙碌碌的生活哲学，转而过一种放慢步调的生活，所带来的回报，也许比经济成功和社会地位更有价值。

简简单单，自自在在，在早已解决温饱的今天，未必只有有钱又有闲的人才能享受得到。忙，是对的，但超负荷的忙或无事忙，就会让你的心很累，以致累出病来。仔细想想，忙碌很多时是被迫的，我们强加给自己的东西，实在太多。而自我的本性，却早已被飞速的经济增长所埋没。

如今，我们正处在一个把健康卖给时间和压力的时代。忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作是一种自杀式的生活。

静生活是从有人类社会，就被智者和有品位的人所倡导的风靡世界的最佳健康静生活方式。无论是老子、庄子，还是佛陀、安拉，都莫不倡导这种生活方式。

静生活真正的目的是要鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，工作要抓重点，生活要归于简单，名利要看平淡。对于那些焦虑不堪、被快节奏的生活搞得筋疲力尽的职场人士，不妨

让自己的生活静下来，梳理梳理心情，让工作更有效率。忙碌的人们是该做做“减法”的时候了。工作要抓重点，生活要归简单，名利要看平淡，让自己的生活竟下来。这对保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。静生活鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，让生活更有效率。

近几年来，欧美国家也在大力提倡静生活，强调人们把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，不要把自己的生活安排满满的，给自己留下一些“安静”的生命空间。不要总是为没有充足时间去完成该完成的事情而感到焦虑，也不要永远把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置。生命就是时间，健康就是金钱。不要透支健康去拼人生。

静生活是现代社会最应提倡的新健康生活模式，是我对中国人目前快节奏生活状态的深度思索和新的健康倡导宣言。静生活方式也是世界卫生组织在世界健康促进项目之一。

本书总结出静生活最实用的方法：如静睡训练、静闲训练、静坐训练、静色训练、净欲训练、静身训练、静语训练、静行训练、静口训练、静宁训练、静忍训练、静息训练、静气训练、静动训练、静听训练、静视训练、静食训练、静思训练、静读训练、静省训练、静呆训练、静心训练等。

告诉人们静生活追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再动心不动”。静生活的推出，是对中国人生活状态和生活质量的一个重大反思，同时提倡静生活是一种技巧，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度。

静生活提倡在快节奏的生活中设置减速器和转换器，静生活虽然没有固定模式。但可以从身边的一点一滴做起，从静静地吃开始，静下你的脚步开始。让生活在“加急时代”的你我他，学会珍视健康，享受生活。

## 序二 静——东方文化之根

静是一切智慧的开端！

不静，不可能有真智慧；

不静，不可能有独特的见解；

不静，不可能把握问题之根本。

古往今来的智者，无一不是从静定中获得大智慧，无一不是从静定中达到天人合一，无一不是从静中参透了世界的奥妙之所在。

“静定三昧”是百家立说之根基。不知静，必不能深入任何学说之奥妙；不修静，必不能得转乾坤于掌上之能量。因此，无论你在哪个行业，若要成就一番伟业，若想卓尔不群，那就得从“静”这个字入手。

不是我故弄玄虚，有历代大师的亲身感恒为证：

《易经》上说，“无思也，无为也，感而遂通天下之故。”

老子以致虚极，守静笃“为教”，以归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶训。并强力主张“清静无为”，“清静为天下正”，“无欲以静，天下将身正”。他还说，“重为轻根，静为躁君”，“牝常以静胜牡”。所以他说，“胜天下之至动者以静，制天下之至变者以定。”静则自定，定则自静。

庄子更有“坐忘”和“心斋”之静定功夫。

《大学》中说：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”此一内圣外王心学，是孔子的儒家学说主张静学的最佳说教。

孟子也说过类似之话，“不动心”，“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移”，他显然也主张立德修业，内圣外王之功，均须由此一“静”字法门进入。

佛家则更强调静修功夫，天台宗的修止观，禅宗之修禅定，以及其他一切诸法，不以修静定为中心主旨，才能开悟成佛。《圆觉经》中说：“诸菩萨取极静。由静力故，永断烦恼。”其戒定慧之学，都无非是以“静”为本。三藏十二部佛法，都不外乎以静字为入口。

《中庸》中说：“未发之谓中，发而皆中节之谓和”，这个未发之时就是静。所以我常说，善恶是非生于动，人我利害生于动，能不动心，方为圣礼。圣人教人“静坐澄心”、“默观本性”，皆在收拾内内外外，于“寂然不动”中，性体自现，心体自明，虚灵自生，神光自耀。一了百了，一通百通。

《心经》开篇就说“观自在菩萨，一个人要开悟，首先就得静现自我，就得认识自我，否则，就不可能明心见性。”

古圣说：“养心莫善于静。”静则无欲，无欲则刚；静则无念，无念则定。心无时不动，无时不外驰，无时不散乱，故孟子以“求放心”为教。

《清静经》中说：“夫人神好清，而情挠之；人心好静，而欲牵之。常能遗其欲而心自静，澄其心而神自清。”没有“寂然不动”，就不可能达到“感而随通。”

另外，中国武术中的站桩，印度的瑜珈术，以及音乐艺术、绘画艺术、书法艺术、房中术、茶道等诸多行业的发展与完善，都莫不是从一静字入手。

诸葛亮说：“澹泊以明志，宁静以致远。”若非深入道者，是不可能讲出这句话的。一个人澹泊静的品德，与宝贵不淫，贫贱不移、威武不屈的操守，以及毁誉不计、成败不忧、生死不变的气节，均须自静养中栽培出来。唯宁静才能淡泊，唯淡泊才能虚灵，唯虚灵才能致广大与极高明。

宋代大儒朱熹教人“半日读书，半日静坐。”

明代学者吕坤在其《呻吟语》里云：“造化之精，性天之妙，唯静观者知之，唯静养者契之，难与纷扰者道。”

写《菜根谭》的洪应明说：从静中观物动，向闲中看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的功夫。

由此可知，静为百业之根，静为东方文化之根。由此可证“静学”之为用，小而施之于身心性命，身心则和谐；大而施之于家国天下，则无事不成。

这世界有两种哲学观，一种是主动的世界观、人生观，另一种是主静的世界观和人生观。前者是显而易见的，万物都似乎在运动，不证自明，后主静不易被人发现 and 理解的。

后者强调世界是不变的，也是不动的，变得只是表面现象。关于这一点西方有“能量守恒定律为证”，世界的总能量是不变的，构成万物的本质是不变的。

历代大师都是因为发现了那个不变的东西后才开悟的，才干出一些成就的。不知静，百业不可兴，万事皆难成。

本心、本性，就是那个不动的东西，一个人一旦发现了那个不动，而且能做到不动，那他就必定能通达万物，应变万事。本心不动，那么善恶是非分别等诸念未起，与喜怒哀乐爱憎等诸情未发真也。

此时之心，心无其心，寂然不动，虚灵不昧。人为万物之灵，亦为万物之主宰，故谈人生修养，首先就得谈修心，而欲修心，则必先从“静”为入口，否则，心难修，人难成。

心散则收之，收拾向里，使心住心位，境住境位；外不入内，内不缘外；使此心无思无虑，无意无念，无欲无作，则自寂然澄然，真体独露，而得见本心。

到此为止，我们已讲了静为什么重要，静有什么好处。

静学有如下逻辑：解静→悟静→致静→证静→得静→恒静。

静看来是消极的，而实际上并不消极；看来是无用的，而实际是大用的。一切大智慧、大彻大悟、大机大用，都应从此“清虚灵明、寂然不动”中来。就成功卓越上来说，一切成事之道都得从静中来。自古以来，不少大事业家，尤其是大学问家、大思想家、大宗教家，无有不致力于静修的。

那么，究竟什么是静？

寂然不动曰静，无声无息曰静，一念不生曰静。静与动是辩证法的双方，没有动，也无谓静；没有静，也无法言动。但在人人都知道动的世界之中，了解“静”，我认为更为重要。

因为心能静才能虚灵不昧，才能感而随通；不染一尘，方能清明澄澈；神慧潜光，方能普照无遗；空无一物方能圆通无碍，寂中自运，方能用之无穷。

静能至内圣，能达外王。在动与静中，动力有限而静力无限，动能可量而静力不可量；动则趋死而静则滋生也。天地之所以生生不息，其潜能与生力，莫不自静中养，不静则死矣！

动灭静存，动死静生。因此，我对此作有一幅对联：苦恼皆从动中出，德智须向静中求。

静观人生与动观人生之区别，正是东西文化区别之根本。在两种人生之中，“静观”其实高于“动观”。如今世上刚好相反，“行动人生”凌驾于“静观人生”这上。

当然我不是在此否定动而独倡静，我只是在动的世界中对那些疏忽了静的人多点关于静的提醒，最终目的是为了能达到人生的动静平衡。在动静平衡之中，人就能上承千代之统，下通万世之变，就能以合同天人，达到天人合一，道法自然之境界；就能做到无为而无不为，无生而无不生，无有而无不有，无用而无不用。

那么怎样才能修炼“静”功呢？

一是随时静；二是随地静；三是随事静；四是静中能静；五是动中能静；六是无事能静；七是有事能静。

冷静是一种最高的精神品质，是一种方向性智慧，一个人只能坚守这种品质，不彼四周的干扰和左右，就能直抵目标。一个人的修养没有比能及时掌握自己的负面情绪更伟大的了，这是一种意志力的胜利。

总之，静定之学，乃通向一切学问、事业的敲门砖，是一切智慧之根源。我认为，静是东方文化中最高深最基本的学问。



本书的出版首先要感谢我的朋友、中国著名学者欧阳君山（《天下事》的作者）发给我的大量有关“静”的资料及多次当面教诲，否则也不可能有此书出版；另外，本书引用了国内、国外九十多位专家、学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作家名字，未一一署名，请随时与我们联系，以便呈上应得稿费及样书），没有他们的珍贵资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多更好的人生福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！

叶舟写于北大资源东楼

# 目录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 上篇：倡导静生活——应对喧闹痛苦的处方 .....  | 1   |
| 静者清明——人能常清静，天地悉皆归 .....    | 1   |
| 静者心定——静定安虑得 .....          | 6   |
| 静者长寿——心静命自长 .....          | 16  |
| 静者常胜——厚积终会薄发 .....         | 21  |
| 静者清爽——心静自然凉 .....          | 27  |
| 静者自得——心静则能品出万物的味道 .....    | 34  |
| 静者达远——非宁静无以致远 .....        | 41  |
| 静者致美——美丽从静心开始 .....        | 48  |
| 静者贵气——神有余则贵 .....          | 52  |
| 静者安祥——内心沉稳和坚定 .....        | 57  |
| 静者生智——由戒而定，定能生慧 .....      | 61  |
| 静者健康——动静节宣，以养生也 .....      | 66  |
| 静者有威——静生威，威自静 .....        | 71  |
| 静者精修——静以修身，俭以养德 .....      | 79  |
| 静静地爱——放爱一条生路 .....         | 86  |
| 静者无险——治身不静则身危 .....        | 92  |
| 静者有德——此心不动是大德 .....        | 97  |
| 静者无损——情急招损，性躁无功 .....      | 107 |
| 静者有根——归根曰静，静曰复命 .....      | 117 |
| 静者有方——静心是药更是方 .....        | 123 |
| 静者为王——得之于从容，失之于急遽 .....    | 130 |
| 下篇：修炼静生活——寻回失落的幸福自由 .....  | 135 |
| 静坐训练——静里另有乾坤 .....         | 136 |
| 静色训练——孔子说做人最不易的是“色难” ..... | 144 |
| 净欲训练——万苦只因欲望起 .....        | 149 |
| 静身训练——男人像山一样肃穆和挺拔 .....    | 159 |
| 静语训练——说话要慢条斯礼 .....        | 162 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 静行训练——做一位“节约型个人” .....   | 165 |
| 静口训练——管好自己的舌头 .....      | 168 |
| 静宁训练——错误都是冲动惹的祸 .....    | 173 |
| 静忍训练——小不忍则乱大谋 .....      | 176 |
| 静息训练——能积蓄更好的体能和精神 .....  | 181 |
| 静气训练——百病皆因呼吸起 .....      | 185 |
| 静动训练——动中静是最纯的静 .....     | 192 |
| 静听训练——聆听恢复人与环境的沟通 .....  | 196 |
| 静视训练——加强我们的注意力 .....     | 199 |
| 静食训练——学会慢慢地品味生活 .....    | 200 |
| 静思训练——方法皆从静中出 .....      | 203 |
| 静读训练——静，方能品出书中真味 .....   | 208 |
| 静省训练——不反思者必无大智 .....     | 213 |
| 静呆训练——有时不妨发发呆 .....      | 217 |
| 静闲训练——牵着乌龟去散步 .....      | 219 |
| 静眠训练——像婴儿一样睡得安祥 .....    | 222 |
| 静心训练——一切修为法，皆能落脚生根 ..... | 225 |
| 附录：静字诀 .....             | 239 |

## 上篇：倡导静生活——应对喧闹痛苦的处方

静是什么？静是“千江有水千江月，万里无云万里天”的豁达，是“竹影扫阶尘不动，月穿潭底水无痕”的超然，是“石压笋斜出，岸悬花倒生”的执著，是“明月松间照，清泉石上流”的从容……

静之意如何？曰静之意有三：其一，静者，意静也。夫茶，天地之精气、日月之凝华，汇于一盏。意浮气急时品茶，残殒天物尔。是故品茶不可不静。其二，静者，神静也。夫书，析古今之变，传圣贤之道。神移思乱时观书，对琴为牛也。是故观书不可不静。其三，静者，心静也。人之生，满不过百，昏忙迷昧之时泰半，恬淡自洽之时几希！何故？心未静也。

常于夜阑星清时自问：此心尚明否？此心尚在否？林清玄《黄玫瑰的心》一文中说道，有一位花贩告诉他，夜来香其实白天也很香，但是很少人闻得到，所以他的结论是：因为白天人的心太浮了，闻不到夜来香的香气，如果一个人白天的心也很静，就会发现夜来香、桂花、七里香，连酷热的中午也是香的。

不禁扪心自问：我的心，静如水吗？

红尘烦恼，了无踪迹。人不可不静。一个静字，哲人在其中书写人生的真谛，而智者则弹奏其生命的绝唱。

### 静者清明——人能常清静，天地悉皆归

明代学者吕坤在其《呻吟语》里云：“造化之精，性天之妙，唯静观者知之，唯静养者契之，难与纷扰者道。”大意是，宇宙人生最深刻的道理，只有安静下来后才能体会；那些纷纷扰扰、心神不宁的人，一辈子昏昏沉沉、浑浑噩噩，到死都不会明白；正如水只有安静下来才能映照星月一样，人心不能宁静，岂能把握生命的真谛、对人生获得清醒的认识？

人要想清醒地活在上，就要在“静”上下功夫。

古人教人“打扫心地，于静中养出端倪”，即是要人摒除一切杂念，涤荡一切欲望，于静中养出一个模样、一个风度、一个气象，不落凡

俗，直超圣域。盖在静定的修炼中，可以使人转愚为智、转迷为悟、转妄为真、转凡为圣。

什么叫圣人？圣人就是活得比一般人明白，洞察世事的人。

清华大学方朝晖教授说：

翻开中国历史，可以发现，千百年来，古代学者们一直把静坐或静养当作做学问必不可少的功夫之一。在他们看来，读书的主要目的是为了做人，而要做人就不能停留在书本上，为此需要做两件事，第一件就是静坐或静养，二是在生活中践履书本上所学的东西（用我们现代人的话来说就是实践）。其中静坐或静养在他们看来尤其重要。这种思想甚至可以追溯到更早的时候。《礼记》记载，中国人很早就有在祭祀等重要活动之前沐浴、斋戒的传统。《礼记》中所说的“散斋”、“致斋”，就是一种静养、调心的过程。孔子的学生曾子在《大学》中提到“定、静、安、虑、得”的思想，三国时的诸葛亮则有“非宁静无以致远”的箴言。到了唐宋时期，新儒家学者把佛教中的静坐之法借鉴、吸收并加以改造，并在自己的生活中加以实践，形成了一个日趋成熟的静坐传统。相传北宋名儒吕大临每日静坐时，将双脚搭在一块石头上，久而久之，石头上竟陷进去了两个凹槽，与他的脚印一模一样。不仅儒家，道家同样注重静养。老子的《道德经》就有“致虚极、守静笃”，“归根曰静”之说，认为人要延年益寿，就必须戒欲、处静、养神。庄子也极为推崇“虚静”，声称“夫虚静、恬淡、寂漠、无为者，天地之平而道德之至”（《庄子·天道》），他还认为圣人之心正是通过虚静，才达到了像明镜一样洞察秋毫的境地，照彻宇宙。

美国的约叔亚·罗斯·李普受先生曾写过一篇散文《宁静的心境》

当我是一个充满了丰富幻想的年轻人时，着手起草了一份被公认为人生“幸福”的目录。就像别人有时会将他们所拥有或想要拥有的财产列成表一样，我将世人希求之物列成表：健康、爱情、美丽、才柳、权力、财富和名誉。当我完成清单后，自豪地将它交给一位赛粉的长者，他，是我少年时代的良师和精神楷模。或许我是想用此来加深他

对我早熟智慧的印象，我把单子递给了他，我充满自信地对他说：“这是人类幸福的总和。一个人若能拥有这些，就和神差不多了。”

在我朋友老迈的眼角处，我看到了感兴趣的软纹，汇聚成一张耐心的网。他深思熟虑后说：“是一张出色的表单，内容完整详细，记录顺序也合理。但是，我的年轻朋友，好像你忽略了一个要素。你忘了那个要素，如果缺少了它，每项财产都会变成可怕的折磨。”

我立即急切地追问：“那么，我遗忘的那个要素是什么？”

他用一小段铅笔划掉我的整张表格。在一拳击碎我的少年美梦之后，他写下三个字：心之静。

这是上帝为他特别的子民保留的礼物，他说道。

上帝赐予许多人才能和美丽。财富是平凡的，名望也不稀有，但心灵的宁静才是他允诺的最终赏赐，是他爱的最佳象征。他施予它的时候很谨慎，多数人从未享受过，有些人则等待了一生——是的，一直到暮年，才等到赏居降临到他们身上。

想一想：多少年来，无数个日日夜夜里，你忙忙碌碌，在追求什么？你为什么而欢呼、雀跃，为什么而喜、怒、哀、乐？你有没有认识到，你所有的喜怒哀乐、所有的情感波动，因何而起、因何而灭？究竟是由什么东西主宰了你的心灵？你真的值得为那些东西而心动、受那些东西所主宰吗？

在众人熙熙攘攘之中，你能保持一颗安静的心，清醒地观察他人的行为，分析他人的动机，不受其口头言论的左右；在众人忙忙碌碌之时，你能思考众人的盲目，理智地把握自己的人生，而不是随大流。这就叫“从静中观物动，向闲中看人忙。”所谓“物动”，一方面是指周围他人的动，实际上也包含了你本来跟大家一起动，后来能够逐渐认识到，自己不应当再盲目地随人而动，而必须从动中静下来。所以要学会从静中“观”物动，能够向闲中“看”人忙。

看看我们这个社会就知道，人人都忙得不可开交。学生们在忙着应付考试，争取最佳成绩；老师在忙着出成果，拿项目，得奖励，评职称；商人忙挣钱，当官的忙升迁；父母为子女忙，子女为前途忙。

想一想我们有多少生活和工作的压力啊，我们还可能有一定的社会责任感和使命感，我们背负着来自于家长、老师、领导、同事、朋友等人的期待活在这个世上，他们的期待虽然曾经是我们前进的动力，但有时也可能成为我们沉重的心理包袱。但是在所有的忙忙碌碌之中，我们想过没有，我们真的是在为自己活着吗？还是仅仅是为了别人的期待而活着？我们有没有想过，如何忙中偷闲、闹中取静，积极创造生活的乐趣、人生的境界？

有时想一想，我们的周边热闹非凡，整个中国、甚至整个世界到处都是沸腾的生产和建设景象。在这样一个忙碌而热闹的世界里，你能够静下心来吗？你们不是希望在时代的风口浪尖上搏一搏吗？我倒想，真正会搏的人，是能够在最繁忙、最混乱的时候静下心来，并有足够的涵养和功夫来了解和体察事态和人情的。这样的人，也许才能更好地适应这个忙碌不休的世界，在遇到挫折、打击的时候心理承受能力也会比别人强。

《道德经》中说：“圣人知之而不为。”其之所言，“不为”者，非无所作为，而是耐心静观其变，明确调整的方向，作出最为“明智”和“高效”的选择，确保整个人生朝向和谐、稳定的发展方向，从而产生最佳的效果。

道家认为，人天在本原上统一于“道”，人是宇宙的全息，认识主体在与万物冥合的体验中能够体悟“大道”这一世界本质规律，故提出了与西方主客二分的认知途径判然有别的“静观”、“玄览”的直觉致思途径。要求主体“致虚极，守静笃”，“无知、无欲”，“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，即收视返听，摆脱外物的干扰，弱化意识的控制，进入自然放松、无思无虑的虚静状态，如此，方能达到主体与客观世界的冥合。这是一种不受逻辑规则约束而在潜意识领域内发生的直接领悟到事物本质的直觉致思途径，是不同于西方的观察、实验和逻辑推导的特殊认识活动的，它具有了悟性、突发性和意识的非可控性等特点。在致虚守静的过程中，人们可以进入天人合一、物

我两忘的逍遥境界，从而淡化自我，消解汲汲于私利、私情而产生的诸多烦恼，正如老子所说“及吾无身，吾有何患”。

罗杰斯在《我的人际关系哲学及其形成》一文中，引《老子》“致虚极，守静笃”等语以阐释他的心理治疗方法“非指导性”特征，还认为只有保持内心安静，不试图去强求什么，才能认识事物的真相。

马斯洛更是将道家“静观默察、缄口不言之能力，善忍耐、守静笃”的方式称为“妙悟”的方法，称道“真正的道家之妙悟实为难能之举”，推崇“把自己作为静观默察的沉思者”、“不事干扰，对于体验的接受”这一道家式认知方式的积极意义：“在许多情况下这是一条通往更为可靠、更为真实的认知之路”。

他不仅赞赏道家这种“掌握事物本质的方法”，并将其与他的高峰体验理论联系起来：他认为，在高峰体验中人会产生一种不同于一般的认知，这时的体验好像是与宇宙融为一体。而“这些发现与禅宗和道家哲学更吻合”。

他强调，高峰体验都是以突如其来的方式发生的，当人们抱着道家那种听其自然的态度时，便处于最易于形成这种体验的精神状态。当然，马斯洛对道家致虚守静、天人合一的理解和借鉴还处于较浅的层次，但却启示我们以一种浅显通俗的方式对致虚守静等致思方式和心性修养方法进行现代诠释，进而发掘其激发潜能、调节心理的丰富资源。

观空亦空，空无所空；观闲亦闲，闲无所闲；道常清静，我常清静。道门言静，佛门曰定，其实真静即是正定。知道了老子的“致虚极，守静笃”和“归根曰静，静曰复命”，方会晓得静中行火候，定里结还丹的道理。《清静经》写道：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既无，唯见于空。”既悟之后，须以静力待之，夫清静者，清静其心。得悟道者，常清静矣！境中寻静，亦是人生幸事。

心无所住，住无所心。跳出三界外，不在五行中，应该是一种超然的意境。这样的思绪多少年来在我的脑海中飘浮，但真正的做到，



有种难上加难的感觉。于是，只好让自己于三界之内，五行之中，能做到一时的静心、安心、宽心，让心能于清净空明中得已自安，这便是我求之不得的逍遥！不惑之期，我的生活已经向“无形、无名、平常、淡泊、自然、清静”中靠近。清静质朴，纯真自然，已经是自己努力去追求的一种意境，便在心静如水的静境中，寻觅那入之则通，则灵，则净的一片静水……

“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”凡事应无所住，而生其心。其心自静，常清常静。

静，是一种淡然的心情，是淡泊以明志，是宁静而致远，是求理性的妙得，满足于感性的愉悦，是走散淡萧疏、不骛名利的俗路。无论是道家的“解纷和光”，还是儒家的“独善其身”，亦或是禅学里的“见性忘情”，都是境中的心静。心为神主，动静从心。

静不是心情，是心境。当众人乌鸦般聒噪声震屋瓦的时候，它沉默不语；当众人为蝇头小利蜗角微名趋之若鹜时，它禅者般拈花微笑……云在青天水在瓶，感恩这句禅语，期许着自己莫忘本心。观空亦空，观闲亦闲，人心好静，而欲牵之。千圣万圣、千书万经、千法万法总归本心。静，不静，静。人能常清静，天地悉皆归！

#### 静心课一

西藏有句谚语：“你可以用皮革把世界盖起来，也可以用皮革把脚包起来。”换句话说，缩小视觉范围，突出焦点，要合理地安排你的一生只需控制好你的头脑。

### 静者心定——静定安虑得

一个定静的人，他的心必定是安安稳稳的。

定静，是知识、智慧的独到涵养，又是理性大度的表现。它使人变得大度、聪颖、坦城和无私。

这个定，不是坐在那边入定了，什么都不知道了叫定，你的心有定置，方向明确了，不动摇了，坚定的走下去了，那这就叫定了，定了以后人就静下来了。因为心智确定不断往前走，近你的本性的时候，人的私欲越来越淡，妄念越来越少，那也就静下来了。静以后能安，