

一部沉淀浮躁、找回迷失自我的心灵指南

静

中国上乘养性智慧



心

吴国明◎著

真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。只要消除执念，便能寂静安然。拥有一种让你沉淀浮躁、心灵安宁的智慧，面对世间的熙熙攘攘，你可以从中获得改变的力量，让自己的内心变得更平静。



时事出版社

014066764

B821-49
936

静



中国上乘养性智慧

心

吴国明◎著

北京航空航天大学
图书馆
藏书



北航

C1755262

时事出版社

B821-49
936

01088267

图书在版编目(CIP)数据

静心:中国上乘养性智慧 / 吴国明著.—北京:
时事出版社,2014.7

ISBN 978-7-80232-725-2

I. ①静… II. ①吴… 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(2014)第100975 号

出版发行:时事出版社

地 址:北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编:100093

发行热线:(010)82546061 82546062

读者服务部:(010)61157595

传 真:(010)82546050

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网 址:www.shishishe.com

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:18 字数:207千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定价:32.00元

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

前言

PREFACE

走过很多风景，看过很多人，试过很多方式，却始终难以获得心灵的安宁，偶尔也会萌生像陶公一样追寻世外桃源的念头，却每每被现实阻碍而没有实现。相信很多人也与我一样，如同在凡尘中修行的苦行僧，苦苦追寻能获得内心宁静的地方，但却像一个在偌大迷宫中迷路的孩子，始终找不到正确的方向。

后来才慢慢懂得，我们应该寻找的不是能让心灵安宁的地方，而是让心灵获得安宁的方法。比起离群索居，大隐隐于市才是正解。远离尘嚣也许能让心灵获得一时的平静，但人总不能一辈子远离人群。我们需要的是即使身处喧嚣也能心气平和的修为，这就是静心所要达到的境界。

心静，所以世事皆明。在奔波的生活中

静心，放慢脚步，才不会错过人生旅程的美景；在愤怒的情绪中静心，于世事纷争中保持一份理性与睿智；在抉择时静心，才不会仓皇失措、徘徊不定；在人生的起伏间静心，才能以清雅之姿一直居于高位；痛苦时静心，心如明媚春光；绝望时静心，才能发现人生的转机；静心看待名利富贵、浮华虚名，心不易走向迷途。

时时静心。如此，即使生活坎坷万变，也能从中发现清明之路；纵使生活喧嚣繁杂，也始终能保持心性纯洁。

心若无物，便可一花一世界、一草一天堂。这是一种豁达的心境，更是一种了悟世事的心灵境界。翻开本书，跟随作者一同开启静心的世界，通晓静心养性的心灵智慧，回归最纯善的心境，于浮世中获得得之坦然、失之淡然、放之释然、变之安然的人生情怀。

目录

CONTENTS

001 / 静心慢行，浮世中闲然自得 | 第1章

多久没有出去郊游了？多久没有好好地睡个懒觉了？多久没有感受身边的清风与美景了？每个人都在为了能有好的生活而奔波忙碌，却往往忽视了什么才是真正好的生活。静下心来，放慢你的脚步，那些平凡的美好一定也会让你动心。

- ◎牵着蜗牛去散步 / 001
- ◎顺其自然，静看红尘万变 / 004
- ◎心有所向，方能波澜不惊 / 008
- ◎得失成败，持一颗平和之心 / 011
- ◎以心之“弹性”张弛命运之簧 / 014
- ◎泡一杯静心茶，修一份祥和心 / 017

021 / 静心平怒，淡看世事与纷争 | 第2章

如果你一直被愤怒操控，那么生活也将被愤怒之火炙烤得焦灼不安。所以，当你愤怒时，请静下心来，向心田引入一道清泉，浇灭怒火，浸润看待世事纷争的心。慢慢地，你会发现，平心静气没有那么难，激发怒火也没有那么简单。

- ◎生气之前跑三圈 / 021
- ◎别被鞋子里的小沙粒硌到脚 / 025

- ◎莫纠结于“是”与“非” / 028
- ◎任他无事生非，心自安然 / 032
- ◎一叶障目，不见泰山 / 036
- ◎永远得意的阿Q / 039
- ◎心平气和，内心愈加丰盈 / 042
- ◎心宽，世界自然宽广 / 045

第3章 | 静心减负，轻盈之姿游人生 / 049

人生在世，总有很多东西让我们执着追求，难以放下。当这些执着越来越多时，人的心就会越来越累，直到难以负荷。我们要一直行走，一直向前，学会放下一些负累，才能走得更远。与其背负沉重的包袱难以前行，不如放下负累，以轻盈的姿态畅游人生。

- ◎过了河，就放下船赶路 / 049
- ◎庸人自扰之 / 053
- ◎拾起一些，放下一些 / 057
- ◎放弃“不为”，易“有为” / 059
- ◎浮生偷得半日闲 / 062
- ◎从选定方向开始 / 066
- ◎发现内心的财富 / 070

第4章 | 静心克躁，繁华苍凉皆安然 / 073

身不惊，才有闲看的雅致；心无意，才有漫随的风情。纵使世界喧嚣吵嚷，也能守住一份安静恬然。得失沉浮皆是人生美好的景色，世俗百态皆不能扰乱心间的宁静祥和。如果我们能怀有这样一番情怀，那么我们的心就能获得真正的安宁。

- ◎沉下来，与纯净平和相遇 / 073
- ◎平常心：禅意的生活态度 / 076
- ◎最美的礼物是“此刻” / 079
- ◎老二哲学 / 082

◎瘦身心灵硬盘 / 085

◎寂寞中开出的花朵 / 088

◎享受一个人的好时光 / 093

096 / 静心求稳，流年如歌无遗憾 | 第5章

为什么总是容易对他人发火，为什么总是一出口就得罪人，为什么总是决策鲁莽、草率，因为我们的内心不稳。心不稳，则难理性、易冲动。当心变稳时，自然能够内心不再偏执，冷静地思考，理智地排除杂念，控制不良情绪。

◎心不静，难入定 / 096

◎三思而后说 / 100

◎不让抱怨充塞自己的人生 / 103

◎赢了争论，失了风度 / 106

◎忍耐非懦弱，而是成熟 / 109

◎舍得吃亏，得心安 / 112

◎总要有路可退 / 116

119 / 静心守谦，春风得意须久长 | 第6章

谦和是处于人生高峰时的淡定之心，是人生得意之时的平和之态。越是居于高位，越要心怀谦卑；越是春风得意之时，越要冷静自持。只有怀有此心，才能不断向上行走，而不是一切成就仅若昙花一现。

◎恃才傲物，不可取 / 119

◎真正的强者不屑倨傲 / 123

◎山水其高深，无须解释 / 126

◎平衡内心的得意与欢喜 / 129

◎于低处汇纳百川 / 132

◎空杯心态 / 135

第7章 | 静心沉淀，厚积薄发终有时 / 138

得意淡然，失意坦然。起起落落是人生的主旋律，很少有人能够一生旅途平坦。失意时，毋庸妄自菲薄，须冷静评断对与错；毋庸顾影自怜，须知得意之人多，失意之人更多。那些人情冷暖、世态炎凉也不过是过眼云烟，厚积薄发才应是心中所求。

- ◎低处的沉淀 / 138
- ◎“我已经够好了” / 142
- ◎当行则行，当止则止 / 146
- ◎正在休眠的巨人 / 150
- ◎总有一点比他人强 / 153
- ◎不完美也是人生的一部分 / 156

第8章 | 静心取舍，心镜空明无彷徨 / 160

一个选择决定了一样获得、一样失去，一样收取、一样失去。一个选择也决定了一种方向，甚至是一种人生。所以，选择时需要静下心来，心镜空明，这样才不会惊慌失措，不会徘徊迷失，不会彷徨不定，能够以最清明的思绪作出合理的选择。

- ◎做自己的独一无二 / 160
- ◎累了，就卸下伪装 / 164
- ◎从不是别人的影子 / 167
- ◎什么都可以，只要你愿意 / 170
- ◎沸腾的心需要沉静 / 174
- ◎不同时追两只兔子 / 177

181 / 静心抚痛，笑谈红尘坎坷事 | 第9章

痛过，方能成长与坚强。故而，痛也是上天的一种恩赐。我们要静心接纳，让痛不再是我们难以接受的噩梦；我们要静心安抚，让痛不再将我们伤害得鲜血淋漓。我们能够静下心来，将痛化为人生的蜜糖时，便没有什么能够击破我们坚强的心。

◎遗憾是一种别样的美 / 181

◎对痛苦狠一点 / 184

◎只有微笑，不能忘记 / 188

◎人生如茶，清香得于浮沉后 / 191

◎怕吃苦，吃一辈子苦 / 195

◎心要学会转弯 / 199

◎幸好还活着 / 203

207 / 静心坚守，柳暗花明处处寻 | 第10章

世上没有绝望的处境，只有怀抱绝望心境的人。或者可以这样说，绝境不过是人心的画地为牢，与其在绝境中自怨自怜，不如耐心找寻转机。绝望时静下心来，坚守希望，坚守梦想，坚守自我，你会发现原来“柳暗花明”并不难寻。

◎改变不了世界，改变自己 / 207

◎危机中的转机 / 211

◎明天又是新的一天 / 216

◎因为痛过，所以坚强 / 220

◎换一个方向 / 224

◎幸运源于主动寻找 / 227

◎蹲着哭，不如向前走 / 230

第 11 章 | 静心清念，浮生一梦当释然 / 233

倘若心灵清净空明，那么方知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。所以，心灵空明之人释然于不富金钱、不攀权力、不得名望。人生短如梦一场，富贵名利当如过眼云烟。静下心来，清除富贵名利的欲念，过释然的人生。

- ◎平实，人生之清雅 / 233
- ◎虚名，不过浮生一梦 / 237
- ◎心素如简，人淡如菊 / 240
- ◎不在自己的世界里羡慕别人 / 243
- ◎宠辱不惊，去留无意 / 247
- ◎平平淡淡，真真实实 / 250

第 12 章 | 静心淡欲，盛放如莲归本真 / 254

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，淡泊自己的欲望，以莲之高洁迎心之淡雅，回归最纯真的自己。无论喧嚣世界如何诱惑，从不让自己的心被其蒙尘。

- ◎别把心变成黑洞 / 254
- ◎花半开，酒半醉 / 257
- ◎放下，心灵刹那花开 / 260
- ◎赠人玫瑰，手有余香 / 263
- ◎知足常乐，身心快活 / 266
- ◎无欲自然心似水 / 269
- ◎享受寂寞的给予 / 272

第 1 章

静心慢行，浮世中闲然自得

多久没有出去郊游了？多久没有好好地睡个懒觉了？多久没有感受身边的清风与美景了？每个人都在为了能有好的生活而奔波忙碌，却往往忽视了什么才是真正好的生活。静下心来，放慢你的脚步，那些平凡的美好一定也会让你动心。

◎ 牵着蜗牛去散步



现代社会竞争异常激烈，为了不落后于别人，为了创造更美好的生活，很多人已经习惯了忙忙碌碌、你追我赶的生活，甚至来不及按时吃饭，日复一日，年复一年，惜时如金，箭步如飞。

殊不知，一味地追求速度，日程被排得满满当当，神经往往时刻处于紧绷的状态，精神也会被紧张、浮躁、不安和焦灼所折磨，少了一份从容，少了一份镇定，我们将会变得郁郁寡欢，根本来不及体验生活的美好。

自从应聘到一家出版社工作后，杰克就一直是个“拼命三郎”：他每天的时间被稿件、传真、合同以及各种方案充塞得满满的，整个人就像卯足了劲的发条一样，即使是在周末也会加班熬夜。因为太累了，杰克竟然在一天早上晕倒在众人面前。可就在卧床休息的几天里，他仍然在床上不分昼夜地赶稿子。外派工作时，他一连几天忙着走访市场，顾不上吃饭睡觉，竟然在给总裁汇报工作时当场“失声”……

杰克就像在跑步机上行走的人，从来不曾停歇过，总是脚步匆匆、马不停蹄。终于有一天，生命的传送带还在继续运转，而前进的齿轮却坏了——杰克彻底崩溃了，因大出血而住院。治疗期间，他对医生倾诉了自己的烦恼：“我时时刻刻都像是在和别人赛跑一样，每一天都是紧张兮兮的，我感到越来越累！有时候我甚至觉得像是有人拿枪对准我的头部，必须要立刻做这做那，否则就要开枪！”

杰克为何会有那种被人拿枪指着的感觉，健康状况亦极度恶化呢？这是因为他一味地逼迫自己忙着赶路，过快的生活节奏使他在不知不觉中失去了平静，心仿佛永远无法平静下来，最终感到心力交瘁。

静心智慧

“慢”步人生路，
牵着心儿散散步。

由此可见，当我们每天为了生活疲于奔命的时候，生活正离我们远去。既然如此，为何不能让自己的生活慢下来？为何不能让它优雅一些？诚然，我们不可能让世界慢下来，但我们至少能够让此刻的自己松弛下来，让自己的心静一点。

放慢快节奏的脚步，让自己的心静一点吧。很多时候，我们就是在一步步看似慢然的过程中体会到了从容镇定之美，感受到了生活的甜酸苦辣。这就像是旅行，不仅要跋山涉水走完旅程，更要懂得欣赏与流连。

一个哲人讲过这样一个故事。

“上帝给我分派了一个任务，让我牵一只蜗牛出去散步。于是，我就照做了。在途中，我尽管走得很慢，蜗牛尽管已经在尽力地爬，可每次总是只能挪动那一点点距离。于是，我开始不停地催促它、吓唬它、责备它。蜗牛只是用抱歉的眼光看着我，仿佛在说自己已经尽力了。我恼怒了，不停地拉它、扯它，甚至想踢它。蜗牛也只是受着伤，喘着气，卖力地往前爬。

我想：这真是太奇怪了，为什么上帝要我牵一只蜗牛去散步呢？于是，我开始仰头望着上帝，天空一片安静。我想，反正上帝都不管它了，我还管它干什么？任由蜗牛慢慢往前爬吧，我想丢下它，独自往前赶路。我就放慢了脚步，想将它放下，静下心来……咦？我忽然闻到了花香，原来这边有个花园，我感到微风吹来，原来此刻的风如此温柔……而我以前为何都没有体会到呢？我这才想起来，莫非是我犯了错误，原来上帝是叫蜗牛牵我来散步的……”

心若静，尘自飞；心若安，尘自乱。如此，无尘的心便轻上天堂。“慢”步人生路，不是磨蹭，更不是懒惰，而是让时间不再时时刻刻都有棱角，进而让心灵获得极大的放松。这里的“慢”是一种境界，一种回归自然、轻松和谐的境界。

“慢”步人生路，牵着心儿散散步吧！比如，每天早晨起来呼吸一下新鲜的空气，听一曲优美的曲子，抑或是在休息时给朋友送去自己亲手做的糕点，或者是陪着父母一同坐在电视机前说一些琐碎的家常，又或者是一家三口一同出去郊游……

让自己的心静下来，一如流水般柔软。渐渐地，你便能重新找回带着心灵散步的节奏，找出一条归返心灵原乡的路。如此，你会发现内心的世界愈来愈无边际，而你也能从容淡定、游刃有余地穿梭在红尘世界中。

◎ 顺其自然，静看红尘万变



在自然界中，我们常看到水从上而下、从高到低，顺应地势流淌，顺能通之道而游。水似乎没有自己的选择，只能顺其自然。但这种生存方式却使它拥有了一份平静之美，而且最终实现了归海的目的。

水是如此，人亦如此。但事实上，很多人不懂得顺其自然的道理，经常感叹命途多舛，抱怨命运不公，结果产生了紧张、郁闷、焦虑等情绪。显然，这种人是很难获得平静的，活得也不够从容镇定。

要知道，凡事都有着自己的发展规律，不会因为任何人而改变。外表再好不过是皮肉而已，老了还是长满皱纹；财富再多不过是身外之物，死了还是空有躯壳……所以，我们要时常静下心来，凡事顺其自然，不必刻意强求。如此你会发现，紧绷的心弦得到了放松，生活节奏不再紧张，即使事情不照

着自己的计划进行，地球也照样会转，生活也照样继续，而且还会获得意外的惊喜。既然如此，我们又何必百般思量、苦苦苛求呢？

有一则寓言，或许人人都能从中得到启示。

在山间的一座寺庙里面住着一个老和尚和一个小和尚。三伏天里，禅院的草地成片成片地枯黄了，小和尚对老和尚说：“快撒点儿草种吧！好难看啊！”老和尚挥挥手说：“等天凉了，随时！”

秋天到了，老和尚买了一包草种，叫小和尚去播种。秋风刮起，将撒下的草种吹得满天飞散，小和尚既着急又苦恼地跑进屋对老和尚说：“师父，草种都被风吹走了。”老和尚回答：“没关系，被风吹走的都是空的，即便撒下去也发不了芽。担心什么呢？随性！”

草种撒上了，一群小鸟飞来了，在地上专挑饱满的草种吃。小和尚看见了，紧张地大喊：“不好了，撒下的草种都被小鸟吃了！”老和尚慢悠悠地说道：“没关系，草种多，小鸟是吃不完的，随缘！”

半夜下起了暴雨，小和尚急忙穿衣出禅房，对着师父的房门喊：“师父，不好了，草种被雨水冲走了不少。”老和尚连眼睛都没有睁，淡然地说：“不用着急，草种冲到哪儿就在哪儿发芽，随缘吧。”

不久，许多青翠的草苗破土而出，原来没有撒到草种的一些角落里居然也长出了许多青翠的小草，一片生机。小和尚看到了，高兴地直拍手，老和尚却面不改色地点点头，说道：“随喜。”

静心智慧

凡事顺其自然，不刻意强求，反而能获得一份淡定从容。

故事中，老和尚讲的“随”，就是指顺其自然。顺其自然是一种顺应天命、随遇而安的人生态度。正是由于知晓这种处世哲学，老和尚面对各种变化的时候丝毫没有紧张无措，而是显得从容不迫、镇定自若。

可见，顺其自然并非消极地等待，更不是听从命运的摆布，它更多的是指凡事不必刻意强求，心中保持清静，没有妄情、妄念、妄想，而要让心境很平和，顺天而行，就像小草自然地发芽、生长一样，不受尘世的任何约束。

顺其自然是一种超脱自由的生活态度，一种内心的安定和淡然，它有利于我们放松紧绷的心弦，心平气和地看待红尘世界的万千变化，进而感受到生活的乐趣与意义，欣赏到生命中精彩的部分，切实地活出真我的风采。

菲莉娜大妈是一位专职太太，需要照顾全家人的起居饮食，负责买菜、煮饭、洗衣、打扫房间、带孩子等家常琐事。她总是暗示自己：情况紧急，必须立即做完每一件事。她从早到晚都忙得腰酸背疼，却总有做不完的事，心情抑郁无比。

一个雨天，孙女米娜放学回家，把雨伞和鞋子放在门后，便坐到沙发上打开了电视机。“哦，天啊，你看你做了什么，地板上好多水渍，我要赶快把它擦干净！”菲莉娜大妈从厨房走出来，便要冲向门后。

“奶奶，请您休息一下吧，外面还在下雨，爸爸妈妈一会儿就回来了，那里还是会变得一塌糊涂的。待会儿再做这些事情不会影响什么的，现在您可以陪我照顾我的花儿吗？”米娜说。

“天啊，还有那么多活儿要做呢，我哪有时间陪你？”菲莉娜大妈无奈地耸耸肩，但看到米娜祈求的眼光后，她还是陪孙女给阳台上的花儿浇水、松土等。直到家人都回家了，大家坐在一起吃饭、聊天，然后菲莉娜大妈稍稍