



· 静能生慧，宁能致远 ·



让自己的内心平静下来，拂去心灵上的尘埃，重现生命本该享有的纯净和安宁。只有心静了，烦恼才会消逝；只有心静了，看到的才是美好；只有心静了，才能为生命注入全新的能量。

让心平静， 然后才有所见

宿奕铭◎编著



中国华侨出版社

· 静能生慧，宁能致远 ·

让心平静， 然后才有所见

宿奕铭◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让心平静, 然后才有所见 / 宿奕铭编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5113-3368-1

I. ①让… II. ①宿… 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 (2013) 第 048458 号

让心平静, 然后才有所见

编 著: 宿奕铭

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花 高 亮

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 25 字数: 382 千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3368-1

定 价: 29.80 元

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

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



宋代无门慧开禅师有诗云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”宠辱皆忘明镜悬，胸有大志不沸腾。人生就在悟道后，但须心灵入静中。“明月松间照，清泉石上流。”这是山居者感受到的寂静。清风明月之中，让人心旷神怡。“人闲桂花落，夜静春山空。”这是未眠者感受到的幽静。花开花落，万籁寂静之中，让心灵遨游在无穷之天地。“行到水穷处，坐看云起时。”这是心灵追寻者感受到的宁静。放下一切，寻找灵魂的皈依和乐处。心静是一种豁达自信的品质，是一种恬然的悟性。让内心平静，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执着；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实，内心的平静可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

《大学》中写道：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”静心是一种修行，静心是一种觉悟。《菜根谭》说：“静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机。”诸葛亮曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”古人崇尚“静以修身”，当一个人处于宁静状态之中，对世间万物的本相都能得到清醒的认识，对于自己的思想行为也能产生一个最公正的评价。在安静中能够沉淀和清除精神上的杂质，能够保持内心的澄明，这样就更容易分清是非对错，也更容易把握自我，并控制自己的情绪和行为，如此一来就能看





得更清，想得更透，而人生也就更加旷达、开朗。让心平静，就是要做内心强大的自己，就要懂得在浮躁的世界中修炼一颗宁静的心。能够静心演绎生命的品质是一种境界。在日益丰富的物质享受中，心静不下来，身体也静不下来，人们的生活就只剩下忙碌和焦躁。在这样的环境中，唯有抛开纷繁世事，让心静下来，才能花开自现、流水益清，在生活中我们才能宠辱不惊，面对悲喜才能泰然处之，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。让心平静，我们才能站在智慧的高峰，淡淡地生活，静静地思考，刺破烦躁和焦虑的迷雾，永葆一种理性的美丽。让心平静，遇事时才能于沉稳中不失果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。

普希金曾说过：“世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为最基本的特征。”我们每个人的力量很有限，世事宛如一盘棋局，人们就在这方寸之间进退盘桓。在面对人间诸多无奈和惶惑的时候，保持一颗如水般宁静的心，对人生入乎其内出乎其外，就能看透所有荣辱得失、是非曲直，以一分清醒和理性品味人间冷暖。让心平静下来，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。守住属于自己的一份平淡生活，我们就是幸福的。让心平静下来，不以物喜，不以己悲，才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；才会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里。“人生有味是清欢”，让心真正地平静下来，懂得珍爱，懂得惜缘，懂得有所取舍，让心中充满爱，释放青春的激情，勇于追求自己的梦想，敢于去创造奇迹，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。懂得放平心境，给自己的心情一点时间与空间，让自己倾听那天籁的声音，享受一下久违的阳光，如此便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。内心平静的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！





第一章 静能生慧，宁能致远.....	1
拥有一颗清净心，是幸福之源泉.....	2
每一天都是生命的第一天.....	3
抛弃不成熟的观念.....	4
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水.....	6
回归自然的路程.....	7
唤回童年的纯真.....	8
永远保有你的童心.....	10
别让自己活得太累.....	11
给心灵洗尘.....	13
用赤子心去感受生活.....	14
洗净尘埃，拥有一颗平常心.....	15
世无净土是因为你的心不净.....	17
第二章 水静则清，心静则明.....	19
杂念缠身心难静.....	20
心灵当空幽如谷.....	21
静听寂寞的歌唱.....	22
快乐源于内心的简约.....	23
难得糊涂去机心.....	25





还生活本来面目	26
物无净秽，心有净秽	27
心净，尘世净	28
世界由心生	29
在圣不增，在凡不减	30
向着童心靠拢	31
寸丝不挂的心灵	33
铅华洗尽，美丽持久	34
最宝贵的天真野趣	36
幸福的极致是流泪	37
莲花始终是莲花	38
心中澄明，处处净土	39
清静之心，成参天大树	39
苦痛不入心，生命得升华	42
宠辱得失皆淡定	43
苦瓜自苦，我心自甜	44

第三章 静能观己，乱则生昏.....45

认识自己才能把握人生	46
你给自己的定位决定你的人生	48
不高估，不自轻	50
人生最重要的就是认识自己	51
做自己的伯乐	53
自省如明镜照身，时省时新	54
参透迷误，留一只眼睛看自己	56
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	58
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥	59
认识诸世间，还要认识自己	61
了解自己真正的目标是什么	62
盲从是对人生的不负责任	63





不让别人的心态影响自己	65
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	67

第四章 无争者无忧，心静者事成.....69

靶子只能有一个	70
本来无一物，何处惹尘埃	71
不开小差，试试全力工作一整天	73
杜绝一心二用，一次只做一件事	74
目标专一，方成大器	76
清除妄念之草，勤植心灵后花园	77
清心寡欲淡无忧	78
认真做好每一件小事	80
绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注	81
剔除无谓的欲望，专注人生目标	83
甜饼的秘密	84
心静才能有所得	86
只专注于脚下的路	87
专注，成功就在不远处	89
专注内心的安宁，烦恼便不复存在	90

第五章 静则神藏，躁则消亡.....93

世上难以突破的关口是“心狱”	94
心如明镜台，时时需拂拭	96
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦	97
多疑的人首先猜测的是自己	98
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	100
抑郁，心灵的一次“流感”	102
疏导压抑，给当下解绑	104
放下焦虑，才能得到安宁	105
悲伤会遮盖了你的理智	107





悲观的人要懂得自我救赎.....	108
别被恐惧的魔鬼“附身”.....	110
烦躁成不了大事，持重守静才是根本.....	111
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚.....	113
生活需要阳光心态.....	115
内心有阳光，世界就是光明的.....	116
孤独永远是一个人的舞蹈.....	118
别让狭隘禁锢你的心灵.....	120
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情.....	123
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐.....	124
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石.....	126
走出自闭，沐浴群体阳光.....	127
一句“没关系”，一片新天地.....	128
心灵规划可以转化为现实的能量.....	130
内心平静，生活才能没有纷扰.....	131
拥有跟心灵对话的时间.....	133
给自己一点心理补偿.....	134

第六章 心静体自凉，心悟而生忍.....137

“忍”是家庭和睦的秘诀.....	138
百川入海，宽心制怒成大器.....	139
避免冲突，平和地面面对世界.....	140
察觉自己的不足.....	141
冲动是魔鬼，三思而后行.....	143
冲动做事往往一事无成.....	145
切忌感情用事，行为要理性.....	147
诚己.....	149
控制情绪，心中藏一片清凉.....	150
控制自己的情绪.....	152
怒发冲冠，不如云淡风轻.....	153





平衡情绪，走出物欲的迷宫	155
忍耐并非软弱	156
忍是一门学问，是一种处世的艺术	157
忍让是一种通权达变的智慧	158
忍一时风平浪静	159
忍一时而存久远	161
忍者无敌	162
受辱之时，要勇于忍	163

第七章 心平则气和，气和则事顺.....165

别为琐碎的小事而烦恼	166
不斤斤计较是一种豁达	167
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	168
别自寻烦恼	169
不要对自己太苛刻	171
烦恼本是自家生	172
快乐的法则：在少一点和多一点之间	173
气是自己找来的	174
切勿悲观，不必杞人忧天	176
让忧愁远离你的生活	178
人不能总为小事烦恼	179
心中无事天地宽	180
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	181
远离疑病心理	182
到底是什么在困扰你	184
远离焦虑，斩断心中烦恼丝	185

第八章 静能制动，沉能制浮.....187

忍耐是一种智慧	188
忍耐是成熟的开始	189





有容德乃大，有忍事乃济.....	191
忍是人生的必要修行课.....	192
苦忍的一瞬是光明的开始.....	194
长久的婚姻是恒久的忍耐.....	194
最柔软的也是最坚硬的.....	196
让心灵承受住孤独的重负.....	198
哑巴哲学：想说的时候忍一忍.....	199
人生要耐得住寂寞.....	200
学习水的智慧.....	202
耐烦做事好商量.....	204

第九章 苦乐均在一念，烦恼喜乐自生.....207

敞开你的心窗.....	208
换个角度看自己.....	209
看开，想开，烦恼就会走开.....	210
快乐不在别处，就在你的心里.....	211
快乐来自于内心的安详.....	213
快乐是一种习惯.....	214
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望.....	215
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜.....	216
失去什么都不能失去希望.....	217
时刻保持精神的愉悦.....	218
心往宽处想，境界两重天.....	220
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在.....	221
幸运不是天生的，是设计出来的.....	222
保持好你的心境.....	224
用微笑面对人生.....	225
有个好心态，才会有个好人生.....	226
找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对.....	227
转个弯，生活依然美好.....	228





第十章 心息则神明，心静则身静.....231

不知足常常给人带来痛苦	232
不奢恋身外物，知足常乐	233
降低欲望获得幸福	234
进取，幸福是前提	235
那山总比这山高，到了那山没柴烧	237
品尝知足的乐趣	238
凡事都要适可而止	239
适可而止是人生的真谛	240
贪来贪去一场空	242
贪婪是幸福的大敌	243
我们不是拥有太少，而是欲望太多	244
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的	245
欲望可能毁掉一生	246
欲望如沟壑，生活负累多	247
在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中	248
在心中种上一棵忘忧草	249
知足者才能常乐	250
只要知足就会快乐	251

第十一章 放弃“我执”，心静则通.....253

做人不可过于执着	254
不幸人的一大共性：过分执着	255
凡事不能太较真	257
不要让小事情牵着鼻子走	259
下山的也是英雄	261
不做无谓的坚持，要学会转弯	262
苛求他人，等于孤立自己	264
有一种智慧叫“弯曲”	266
改变世界，从改变自己开始	268





条条大路通罗马	269
人生处处有死角，要懂得转弯	271
方法错了，越坚持走得越慢	272
换个角度，世界就会不一样	274
绕个圈子，避开钉子	275
懂得变通，不通亦通	277
适应这个变化的世界	278

第十二章 心安则静，人安则宁

281

不求公平求效率	282
从容地接受人生中的变故	283
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的	284
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	285
付出不一定能得到回报	287
尽力了，不一定能做到最好	288
没有十全十美的人生	289
没有完美的人和事	291
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵	292
煤堆里的金子看不出光泽	293
人生之路就是一场场挑战	295
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺	296
生活难免会有不公平，看开就好	297
坦然接受命运的不公	298
完美是一种海市蜃楼	299
学会接受不可更改的事实	301

第十三章 见性成佛，静心发慧

303

抱怨生活，不如经营生活	304
别顺着怨气燃烧自己	306
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落	307





事能知足，就能多一些达观.....	309
事事烦心，事事无成.....	311
日子难过，更要认真地过.....	313
扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的.....	315
沉默比牢骚更有建设性.....	316
无法改变现状，就改变态度.....	318
不要将诉苦视作理所当然的事情.....	319
只看我有的，我已经是富人.....	321
抱怨不如改变.....	322
操纵你的是隐藏在内部的信念.....	324
无明怒火三千丈，唯伤人害己.....	326
发脾气无助于我们希望的和平.....	327
愤怒就是灵魂在摧残自身.....	328
第十四章 静中念虑澄澈，闲中气象从容.....	331
打得赢就打，打不赢就走.....	332
既然不能改变，不妨试着接受.....	333
量力而行，不逞匹夫之勇.....	334
荣的任他荣，枯的任他枯.....	335
明哲保身，功成身退.....	337
适可而止，见好就收.....	338
顺其自然，让心境悠游自在.....	339
顺其自然，让心灵回归真实.....	340
随遇而安，但绝不随波逐流.....	341
推倒不切实际的象牙塔.....	343
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除.....	344
下山的也是英雄.....	345
要学会“安守天命”.....	347
在喧嚣尘世中淡定吟唱.....	348
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧.....	349





学会顺流而下	351
--------------	-----

第十五章 心田不长无名草，觉苑常开幸福花.....353

简单生活中的幸福	354
过简单生活，寻真情实趣	355
无边的欲望会让生活更累	357
那些云淡风轻的日子里，一箸食、一瓢饮足矣	358
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道	359
平平淡淡才是真正的人生	360
安贫乐道，自得其乐	362
简单生活就是快乐	363
欲望越小，人生就越幸福	364
简单地处理复杂问题	365
像给植物剪枝一样简化生活	366
及时清除你的人生垃圾	367
承诺是债务，学会动听地说“不”	369
将不必要的欲望关在门外	370
给幸福的生活脱去复杂的“洋装”	372
不为物累，简单生活	373
让都市人的心灵回归简单	375
跳出忙碌的工作，享受快乐的生活	376
在日历中留一些空白	377
摒弃唠叨和争吵，弹奏生活的和谐	379
内心不依赖外物，即获得自由	380
真正理解郑板桥的“难得糊涂”	382





第一章

静能生慧，宁能致远





拥有一颗清净心，是幸福之源泉

生活愈简单愈健康，无论什么时候、什么地方，都要保持心地清净、淡泊名利，这是一个真正修行人的功夫所在之处，是我们在日常生活中必须要学习的。

拿得起是一种勇气，放得下是一种度量。做人做到佳处，必须是清心忘我，不计成败得失，不记荣辱功过，一切但求自然，切莫过分执着。

《小窗幽记》中有这样一段话：“清闲无事，坐卧随心，虽粗衣淡饭，但觉一尘不染；忧患缠身，烦扰奔忙，虽锦衣厚味，亦觉万状苦愁。”清闲自在，喜欢坐就坐，喜欢躺就躺，随心所欲，在这种状态下，虽然穿的是粗衣，吃得是淡饭，但仍然觉得心情平静，不会为一些日常凡俗之事而牵挂；相反，那些被忧愁和烦恼缠身的人，成天奔忙着一些烦忧之事，这些人虽然锦衣玉食，也会觉得心中痛苦万状。很多人为记忆而活着。

记忆就像一本独特的书，内容越翻越多，而且描叙越来越清晰，越读会越来越沉迷。但是很多人是为健忘而活着的。

过去的一切事情，都是过眼云烟和耳边风，不计较过去，不眷恋历史，大小事情不要斤斤计较，只看眼前的现在。

健忘人生未尝不是一种幸福。因为人生并不像期望的那么充满诗情画意，那么的快乐自在。

人生中有许多的苦痛和悲哀，令人厌恶和心碎的东西，如果把这些东西都储存在记忆当中，人生必定会越来越沉重，越来越悲观。

当一个人回忆往事的时候就会发现，在人的一生中，美好和快乐的体验往往只是瞬间，占据很小的一部分，而大部分时间则伴随着失望，忧郁和不

