

姜翠平 / 著

What bothers
you is not the clamorous world
but the restless heart

不是世界 喧闹， 是你的 内心太吵

用淡定的力量塑造强大的内心

让你远离浮躁、回归内心平静的修心读本

献给被喧嚣困扰
又不想迷失自我的年轻人

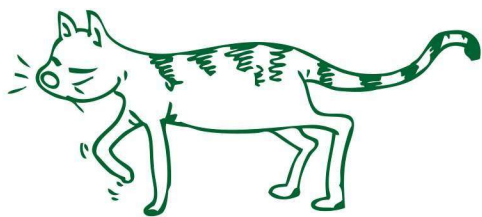
我发现，世界越来越喧闹，而我的日子越来越安静了。
我喜欢过安静的日子。

——周国平



不是世界喧闹，
是你的
内心太吵

姜翠平 / 著



天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

不是世界喧闹,是你的内心太吵/姜翠平著. —成都:天地出版社,2016.7

ISBN 978-7-5455-2008-8

I. ①不… II. ①姜… 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(2016)第058715号

不是世界喧闹,是你的内心太吵

著 者 姜翠平

责任编辑 张秋红

封面图片 CFP

封面设计 古润文化

电脑制作 思想工社

责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社

(成都市槐树街2号 邮政编码:610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>

<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

成品尺寸 165mm×235mm 1/16

印 张 16

字 数 227千

定 价 32.00元

书 号 ISBN 978-7-5455-2008-8

版权所有◆违者必究

咨询电话:(028)87734639(总编室)

购书热线:(010)67692522(市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



守住内心的宁静，才能享受美好的生活；
守住内心的宁静，才能领略多彩的世界；
守住内心的宁静，才能体味到百态人生；
守住内心的宁静，才能守住自己想要的温馨与幸福。

不 是 世 界 喧 闹 ， 是 你 的 内 心 太 吵

静下来，一切都会好

相信看过英国电影《土拨鼠日》的人一定会对影片记忆犹新：

男主人公菲尔是一个对生活丧失激情的人，不喜欢自己的工作，也不喜欢自己的生活，更不喜欢周围的人，甚至对自己也没有什么好感。于是，他陷入了“土拨鼠式”的生活之中，他的生活就像反复播放的录像带一样，每一天都在重复着昨天的故事……

何止是菲尔，其实，在都市生活的大多数人又何尝不是在重复着“土拨鼠式”的生活呢？

只是，很多都市人活得比“土拨鼠”还要辛苦，为了理想和生活，为了不被社会淘汰，我们总让自己深陷于繁忙之中，强迫自己去适应社会，容忍世间万象的纷繁复杂，在夹缝中努力地寻求一线生机。我们在为生活疲于奔命的时候，承受了太多太多的压力和痛苦，生活的美好似乎都被社会的纷纷扰扰遮蔽了。闲暇的时光在都市人的生活中似乎荡然无存，剩下的只有负面情绪：紧张、焦虑、压抑……

为了生存，我们的生活就这样陷入日复一日、永无止境的僵局。难道我们宝贵的生命就该这般消耗殆尽了吗？难道真的就没有办法拯救我们的生活了吗？

静心，就是我们在浮躁的社会中拯救生活的唯一方法。在这个快节奏的时代，我们比往昔都更加需要静心。面对人生的潮起潮落：静心可以让心灵的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到释放，让匆忙的步调得以舒缓；静心可以让满怀烦恼的心在洗涤之后，晶莹剔透，更能感受洒落在天地之间的无穷的爱与宁静；静心让心灵更为舒畅灵动，随处细细感受、细细咀嚼，即使粗茶淡饭入口也会芬芳飘逸。

静由心生，心不静，则烦恼生！在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

脱去浮躁的外衣，静静地舒展一下疲惫的神经，轻轻聆听心底的呼唤，你渐渐明白，与其抱怨世界，不如改变自己。告别浮躁，你终于可以静下心来，客观审视自己，确定人生的罗盘；告别浮躁，你终于可以回归平静而真实的内心，释放凌乱的碎片，重新理顺心灵的空间，辨明是非，树立起正确的生活态度；告别浮躁，你终于可以放松紧绷的心弦，让自己的心灵得以栖息。

本书从淡定、放下、超脱、活在当下等当今比较热门的话题着手，帮助人们在喧嚣的社会中重拾内心的平静。只有完成了平静的历程，心灵才可腾出感知幸福的空间。静下心来，整理一下自己的心情，再轻装上路，你的人生会与众不同，也将会收获满满的幸福。



第一章

宁静：喧嚣中播下静心的种子

- 在纷乱中寻一处栖居之所...002
- 存一颗闲静淡泊之心，寄寓灵魂...003
- 留一瓣心香驱散内心的黑暗...005
- 天堂、地狱，唯在一心...006
- 除去妄想，心静如禅...008
- 云飘水流，轻松才能宁静...010
- 泡一杯心灵的柠檬茶...012
- 心净如莲，自生净土...014
- 在孤独中抚慰尘世的喧嚣...016
- 在静静的回忆中走进永恒...017
- 放慢脚步，静待百态人生...019

第二章

淡定：人生从此不再寂寞

- 充满欲望的人生注定是痛苦的...022
- 再苦的日子也能折射出缤纷色彩...024
- 不要背负心债过日子...026



目 录

C O N T E N T S

饱经沧桑，也要保持心灵的完整...	028
奢求越多，反而越不幸...	030
恐惧向我们的灵魂浇灌有毒情感...	032
虚荣浮华只能带来一时的光彩...	034
有阴影，是因为有阳光的照耀...	036
伤害我们的是我们对事情的看法...	038
无法高飞，是因为你把自己看得太重...	040
希望是一切不幸中唯一的安慰...	041

第三章

简单：让内在的灵魂喘口气

用心感悟沿途的美景...	046
生命不因别人的喜欢而存在...	048
生活需要简单来沉淀...	050
别让心灵沾染了世俗的色彩...	052
幸福是对简约生活的回馈...	054
苛求完美是对自我的一种惩罚...	056
飞扬不过是人生的一瞬间...	058
最圆满的生活往往是最简单的...	060
生命的价值在于质而非量...	061



第四章

回归自然：心中有天籁，但奏无弦琴

- 过程是人生最美的风景...064
- 生命在平凡中安享幸福...065
- 往事不容再提，明天还要继续...067
- 相聚何喜，别离何悲...068
- 残缺也是一种美...070
- 生命在等待中释放芬芳...072
- 内心的平衡是幸福的源泉...074
- 艰难险阻是人生另一种馈赠...076
- 平常即是福，颠沛才是苦...077
- 没有围墙的花园最安全...079
- 让心灵到达想去的地方...081

第五章

放下：万念抛却一身轻

- 别让欲望吞噬了你的心灵...084
- 有所不为，才能有所为...086
- 知足常乐是情真意切的延续...088
- 别在心中画地为牢...090
- 幸福从内心清净中来...092
- 要抬头，先要学会低头...094



目 录

C O N T E N T S

放开手时，世界就在你手中...095

坚持到底并不意味着胜利...097

人生要经得住诱惑...099

沉浸于过去就无法看到未来...100

一条路走到黑不是最佳选择...102

生命没有必要如此沉重...104

第六章

专注：心灵在此有了智慧的眼睛

信念操纵你的人生...108

梦想的种子在坚持中开花结果...110

不要放弃有无限可能的生命资本...112

盲目寻找，永远走不出命运的迷宫...114

专注可辗转出人生最美的风景...116

坚韧的毅力能带你到达最远方...117

焦点之下的阳光能够点燃一切...119

最深的井需要用一生来凿...121

不能征服自己，就可能错失幸福...122

能充分发挥自己优势的人最有力量...124

积少成多，延伸你的生命轴线...125

只争朝夕，才能保持不竭的活力...127



第七章

自在：用快乐抚平生命的浮躁

- 别在匆忙中迷失了自己... 130
- 微笑的种子处处可以生根... 132
- 心不动，杂念不生... 134
- 约束是一种精神的自由... 136
- 苦中求乐才是快乐的真谛... 137
- 时间是安抚一切痛苦的魔法... 139
- 苦不入心，生命自有芳华... 141
- 信仰不要过于执拗... 143
- 坚持自我，别总拿别人当镜子... 145

第八章

豁达：在凡俗中遇见豁达的自己

- 破除“我执”，烦恼何处丛生... 148
- 自己的人生要自己做主... 150
- 孤芳自赏时，天地也就变小了... 151
- 轻如尘埃，也能幸福地飞... 154
- 别让诱惑迷惑了心灵... 156
- 即使被人遗忘，也别忘记为自己鼓掌... 158
- 人生就是责任的累积... 160



目 录

C O N T E N T S

宽容驱走心中的冷漠...162

内涵是一个人最美的外衣...164

第九章

超脱：从容不乱随云度

圆满人生不是一辈子没吃过苦...168

万物因各有短长而各奏妙音...169

没有遗憾的过去，无法链接美好未来...171

保持低姿态会让你更好地前行...172

水随环境转，人随世情变...174

婉拒是一道善意的门缝...175

希望绝不会离开，即使在坟墓旁...178

仰望峰顶才能攀上更高山峰...179

不要因他人的错误而惩罚自己...181

心存梦想，人生便可随时开始...183

第十章

活在当下：生命在这一刻没有悲伤

明天是魔鬼的座右铭 ...186

放宽心胸，才能活得舒适...187



过分留恋是消沉执拗的最大障碍... 189

清茶伴炉，静享此刻... 191

别让岁月在心灵上刻下痕迹... 193

为你的生命赋予一种意义... 195

活在当下是最真实的人生态度... 197

总盯着痛处，就看不到光明... 199

第十一章 真爱：这世上至少还有你懂我

爱的时间有限，且行且珍惜... 202

理解才是幸福婚姻的催化剂... 204

相互平行才能并肩走远... 206

给予是爱情能量的最佳释放... 207

婚姻中，要懂得欣赏对方... 209

给对方自由选择的权利... 211

牺牲未必能够成全你的幸福... 213

爱需要发展和延续... 215

于相互尊重中求同存异... 216

趁父母健在时要从容尽孝... 218

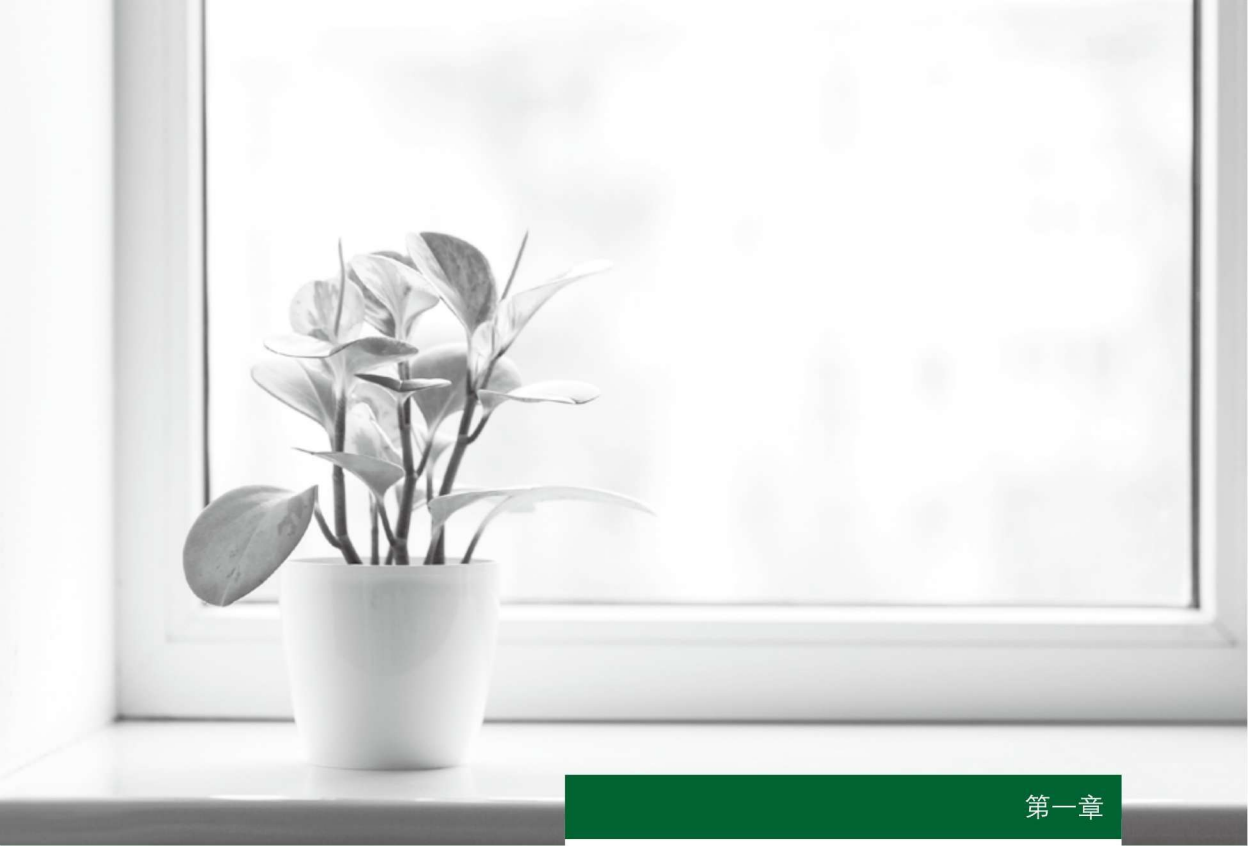


目 录

C O N T E N T S

第十二章 静享幸福：日子就该在宁静中好好过

- 生活的情趣取决于一念之间... 222
- 幻想只会折磨你的心智... 224
- 完善灵魂要离开对世俗的欲求... 226
- 用心生活的人才会懂得生活... 227
- 卑微的生命也能绽放异彩... 229
- 人生的路并不难走，重在选择... 231
- 生命之舟本该承受如此之重... 233
- 惜福感恩，幸福就在脚下... 235
- 唯有生活的滋味真正耐人回味... 237



第一章

宁静：喧嚣中播下静心的种子

静心是清明，静心是觉悟！安享最纯净而安宁的快乐，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。

在纷乱中寻一处 栖居之所

懂得应该怎样生活的人是高尚的。省察自己的生活，
保护好自己心灵，去除给生命带来痛苦的恶习恶因，才
能成为自己如意生活的主人。只有在省察中为自己的活法
找到合乎真理的良好意义，生活才会变得美好而清醒。

皇帝提供了非常优厚的一份奖金，希望有人能画出最平静的画，
以便自己在心情烦躁时能拿来缓解情绪。许多画家都来尝试。皇帝看
完所有的画，只有两幅他最喜欢。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀
着如絮的白云。但凡看到此画的人都认为这是描绘平静的最佳图画。

另一幅画也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，
下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看上去一点
都不平静。但当皇帝靠近一看时，他发现瀑布后面有一个小树丛，其
中有一母鸟筑成的巢。原来，在那湍流不息的水流中间，母鸟正坐在
它的巢里——完全地平静。

皇帝选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。

不是世界喧闹，
是你的内心太吵

平静并不等于完全没有困难和辛劳，而是在那一切的纷乱中间，心中仍能保持如水般的平静。

人生最美的境界就是内心的安静与丰富。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑；丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。太热闹的生活始终有一个危险，那就是被热闹占有，渐渐误以为热闹就是生活，热闹之外别无生活，最后真的只剩下了热闹，没有了生活。

不管世界多么热闹，被热闹包裹的都可以是我们内心的安静。人们往往认为世界的纷繁复杂是外在的存在，却不知道那只是人内心的映射。正是你内心在喧闹，这个世界在你看来才是一个喧闹到无法忍受的世界。我们捧着一本书，如果心不静，再好的书也读不进去，更不用说领会其中的妙处了。读生活这本大书也是如此。

存一颗闲静淡泊之心，寄寓灵魂

忙碌是一种生活状态，但不应该成为心灵的常态。在忙碌的世俗生活中，保持一种平常心，将忙碌的劳累与不快沉淀到心底，并用岁月将其风干成一种曾经奋斗的记忆，才是获得快乐的方法。

从来到世上的那一刻起，人们就开始陷入一种繁忙的寻找状态当中：寻找幸福、寻找友谊、寻找真爱、寻找安全、寻找金钱……在接二连三地寻找当