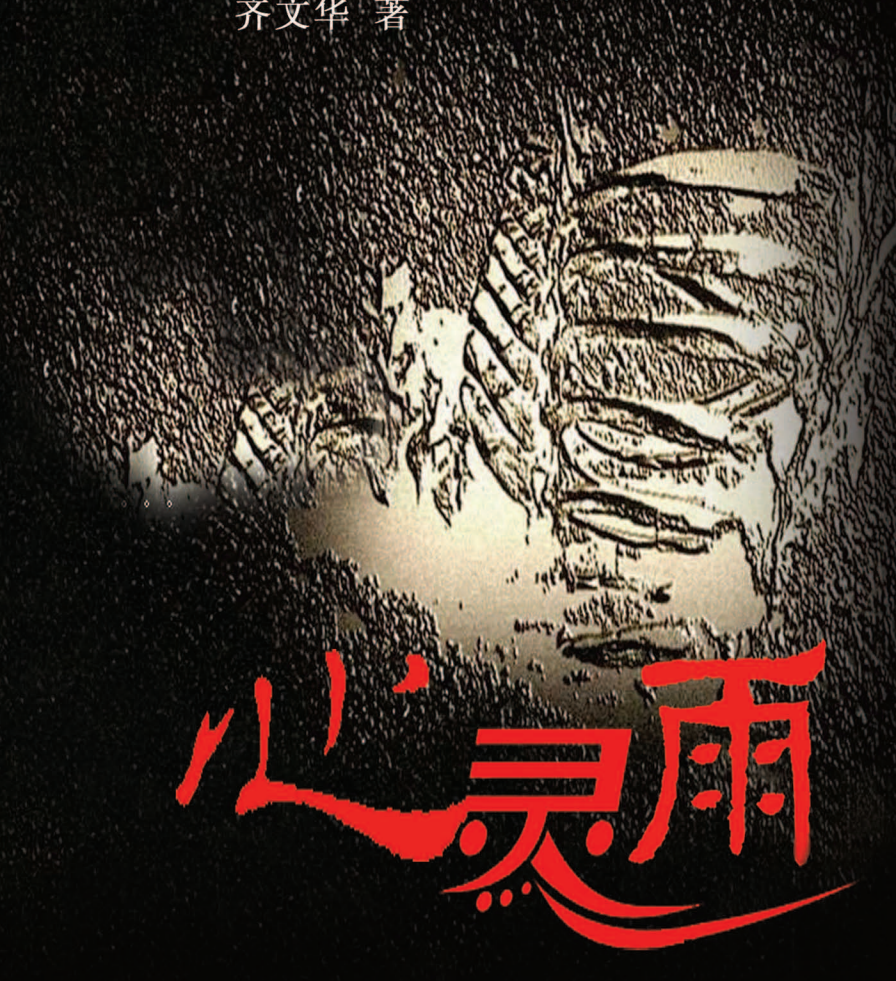


Mind the rain

心灵最深处的秘密

齐文华 著



心灵雨

新华出版社



齐文华，中国新闻一线资深记者，1985年撰写的长篇通讯《敢吼天下第一声》，获得全国好新闻一等奖。高端采访了几十位党和国家领导人。参与了新华社专题片《网络中国》、中央电视台纪录片《中国特区》的拍摄。

中国哲文作家。曾出版《半书——思想决定成功》《非常赢道》《水改变生命》《你是水盲吗》和《养生的秘密》等十几本书。

现任周恩来国际事业促进会会长、中国军人杂志社社长、中国思想创富梦工厂设计师和特训导师，为国内外俱乐部设计人生思想创富模式，为精英人士“私人定制”策划创富。

心灵雨

Mind the rain

生命最深处的秘密

齐文华 著



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵雨 / 齐文华著. —北京: 新华出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5166-1020-6

I. ①心… II. ①齐… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 100805 号

心灵雨

作 者: 齐文华

出 版 人: 张百新

责任编辑: 蒋小云

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122 中国新闻书店购书热线: 010-63072012

印 刷: 宁夏润丰源印业有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm 1/32

印 张: 7.7 字 数: 170 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1020-6

定 价: 29.00 元

图书如有印装问题请联系: 010-59603199

内容简介



本书揭示了生命最深处的秘密：人心在哪里，人生在哪里。心不偏，言行不失度。心不烦，心情不浮躁。心不忧，心静似水。心不愁，心定如山。人心，处于自由自在的立体状态最美：向左，不寒心；向右，不焦心；向上，不浮心；向下，不躁心；向外，不妄心；向内，不乱心。本书所提炼的哲理心语，利于正确使用心灵，心灵智慧心语，可净化心灵。优雅活着心语，可温暖心灵。哲理心语，可智慧心灵。处世心语，可优雅心灵。情感心语，可美化心灵。信仰心语，可升华心灵。《心灵雨》让心灵幸福，不需远行，开卷就拥有；让心灵智慧，无需等待，悦读就掌控。让心灵清静，无需苦行，禅定便入境。心静，一切静。心静美，是人类最美的圣景。

如何使用本书



使用本书,它可能会……

作为一把心灵“金钥匙”,开启不同问题的“心锁”。

作为一把财富金铁锹,挖掘人生金矿,尽享生命财富。

作为一把思维放大镜,放大心灵空间,释放更大能量。

作为一本礼品书,赠送给亲友,分享与倍增心灵的快乐。

作为一种培训投资,培训团队精英,让智慧转化为财富。

作为一个沟通工具,送给亲友悦读,解开多年的“心结”。

作为一个心智成长的养分,让心灵雨持续滋润心田。

作为一杯心灵活水,每日乐品,滋润心灵,惬意乐活当下。

作为一个心海摆渡人,为有缘人摆渡,平安吉祥抵达彼岸。

作为一本枕边书,用一分钟的闲读,可能换取一生乐趣。

作为一粒思想的种子,播入心田,长出终生享用的果实。

作为一个心灵自修课,每天在轻松的学习中,享受心灵的清净。

心灵冷暖的秘密



你用喜悦的声调说话,全世界的喜悦也会回应你。

只要你主动伸出善意的手,它就会被世界无数温暖的手握住。这是一个放大心灵温暖的“蝴蝶效应”。

你发出的任何念头或做出的任何好事、坏事、快乐与忧愁都会回到你的身上。这是世界上最灵验的因果循环定律。

欢喜心,可避邪;雅量心,能纳福;狭隘心,必招祸;忧虑心,难自在。

走遍世界春夏秋冬的四季,你会发现:最美的景色原来已印在心里。

把欲望降到最低点,把心智升华到最高点,生命的时空被缓缓放大,人生的意义被慢慢释放,心灵的美觉被静静倍增。

每一个烦恼的出现,都是心智成长的一个机会。

心灵之忧,不是缺乏知识,而是缺乏觉醒。心灵之愁,不是缺乏金钱,而是缺乏悟性。放大你的爱一点点,再用心体味,你会忽然发现:放大一点的爱意,可以稀释心灵的忧虑。

心态若好,千难万险心不躁;心智若高,岁月易老心难老;悟

性若好，避凶趋吉天天笑。

和谐的生活，表面上看似平常或普通，其深层却是心平气和的幸福状态。幸福的人因为记住了一生满足的事，不幸福的人却记住了一生不满意的事。

正确往前半步是错误，喜悦退后半步是孤独。没有爱或不被关心的人生最寒冷。

心若不安静，在哪里也不幸福；心若不自在，到哪里都不开心。心灵里，有人进来，就会有人离开。每一个人都是你心灵的镜子，可以看见不同的自己。

鱼游水底才乐，梅开雪中才香，人得知己才醉。

唯有至死的播种，才有不渝的花开。

人生这一局棋，对庸者布满了危险，却对智者撒遍了机遇。人生的奥妙，不过是快乐与痛苦在人生中分配的比例签下了保密协议。

不害怕暴风雨的人，一定是暴风雨中的舞者。

人生幸运的源头，总有一分意外；人生不幸的结尾，却有一分惊喜。为什么总在一件事情结束的最后时刻，我们才能觉悟其真谛？

红尘中，一个舍得，纠结了多少人；佛法中，一句无常，难倒了多少人。一个情字跳不出，一世纠结；一个义字看不懂，一生困苦；一个悟字悟不透，白天做梦。

女人的羞涩会变成一种动人的温柔，男人的暴躁会变成一种自毁的激情。

从自己的无知看出去，是改变自己人生的灵丹妙药。忍辱，是心灵成长台阶；负重，是人生成功动力。

赏景远处美，观人近处真。心静不生忧，心乱则生愁。

喜悦像一只蝴蝶，你追逐她，很难抓到手。当你品茗宁静下来时，她却会悄悄地落在你的心上。

一个人时，学会独处；两个人时，学会相处；多人时，学会相容。

序

一念祥生，感动到心醉……



有一天，我到一家外国餐馆美味，落座后，迎面立着的一个人物石头塑像，磁铁般的吸引了我。这个石头塑像上的三个人，动作很有趣，他们分别捂住别人的嘴，捂住别人的耳朵，捂住别人眼睛。

第一感觉，塑像看上去只是有趣。或许是爽饮了一瓶美酒的缘故，酒力奇妙地升华了灵性，当时的心里怦怦跳动着异常敬慕的感觉，不由自主赞叹：这个塑像的寓意太深邃了，这个塑像的设计师太智慧了。身未动，心已飞，此时的美味变成了灵品，落筷，深思神游于心醉的意境里。

石头塑像上给别人捂住嘴、耳朵和眼睛的三个不同动作，是表达你一个人不能看，你一个人不能说和你一个人不能听，必须借助别人的嘴、耳朵和眼睛合作处事？还是，三人合伙做事谁也离不开谁，必须三人行才能成功？抑或在表述一个哲理，只有掩饰各自弱点，才能发挥各自特长？还是阐明一个做人的寓意，做人不能

乱说,眼睛不能乱看,听话不能乱听?

一年后,这个萦绕在我脑海里的三人石头塑像,竟然无声无息地引导潜意识,激活了我生命深处的觉悟,竟然发现了一个震撼心灵的哲理:正确使用人之无形的心,远比使用有形人之器官重要。如果错用了人的眼睛、嘴巴和耳朵,与尘世浮云相伴的表象所制造的种种愁苦,一生纠缠不断。所有远离了内心的任何追求,都是一生悲剧而告终。

尘世间,人的眼睛所看见的,经常是假象;没有内心的智慧辨识,自然容易受骗上当。人的嘴巴说出的话,如果没有心智的守护,或招惹是非,或迷乱人心。人的耳朵听进大脑的话,不会辩证分析,若用情绪接受所听信息,人生路上就会布满风险。唯有正确使用心智,才能做到耳聪目明嘴巴灵。唯有勤于生命心田播种与耕耘,才会享受风和日丽的人生。

三人石头塑像的寓意,趣者见乐,商者见利,智者见理,仁者见德。我敬慕和感恩这个塑像的设计师,引导我的潜意识去关注内心,去发现内心深处的奇异美景。一个石头塑像,给世人留下了无穷的想象。挥之不去的捂住嘴、捂住眼和捂住耳朵之动作,激活了我一个念头:写一本温暖心灵的书,流通于美好岁月里,倍增和裂变温暖心灵的智慧,让更多世人醒悟:正确使用心灵,比正确使用身体重要。人生真正的幸福和财富,是在心里,不在心外。

一念祥生,感动到心醉,思与灵齐飞。机缘已到,《心灵雨》安然降生,恰好在风和日丽的 2014 年春季。

一念祥生,以善护念,善念倍增;以智入慧,觉悟自升;以心入空,自在清静。身在人世间,梦存星空处,自见心灵独舞,独成一幕婆娑风景。

是为序。

目 录

第一章

心在哪里,你在哪里

心灵温暖的“蝴蝶效应”	心盈慈悲为富	12
..... 3	与心灵对话	13
心静了,一切静了	心灵释放出的温暖	
..... 4	 14	
生命好光景	 5	
..... 5	上苍留给生命的谜语	
宁静内心的秘方	 6	
..... 6	 15	
心灵的真正自由	 7	
..... 7	宁静致远是一味妙方	
跨越心灵高度的咒语	 8	
..... 8	 16	
最美的生命彩虹	 9	
..... 9	心至静,生慧开运	
揭开神秘的命运面纱	 10	
..... 10	心在低处游,灵在高处飞	
不烦恼的心灵智慧	 11	
..... 11	 18	

第二章

天地有大美,于发现处得

人心美,可见天地大美	为爱呼吸	22
..... 21	深爱,才有灵犀	23

真正的知己	24	意想不到的惊喜	30
情与理的精神化学	25	心灵花园最美	31
情为何物	26	禅,自在了心灵	32
人的风景,最奇异	27	最浪漫的爱	33
情至美,陶醉了时空	28	生命是一幅油画	34
爱在无言浓醉	29	爱超重,人生有风险	35

第三章

思考层次决定幸福层次

幸福,在哪儿	39	心情的色彩	48
幸福的味道	40	人活在不同境界	49
快乐的真谛	41	拥抱全新喜悦的人生美景	50
幸福快乐的秘诀	42	情归何处	51
幸福是感觉的灵物	43	幸福的位置	52
有一种幸福是从自省中来	44	人活着,能好到哪里	53
幸福的人这样思考	45	你的生命进化了吗	54
人间,最美的笑	46	痴情浓醉	55
心灵的美觉被静静倍增	47	幸福五条定律	56
		活出好心情的 9 个妙方	57

不能颠倒的心感觉	最简单的幸福方法
..... 58	 59

第四章

人生的味道

人生是什么	好心情像一杯鸡尾酒
..... 63	 75
人生路怎样走	 75
..... 64	
人生这一局棋	不定位,人生失去滋味
..... 65	 76
生命贵在何处	 76
..... 66	
何以成为高尚的人	人生好滋味,有色又有韵
..... 67	 77
在从容中告别焦虑	 77
..... 68	
感觉,人生喜忧的按钮	 78
..... 69	
生命的奇景	 78
..... 69	
女人,大美为柔慧	舍与得之辩证法
..... 70	 79
精致男人的品位	 79
..... 71	
人性最大的问题	凡事三思,是处事上策
..... 72	 80
人生浪漫的味道	 80
..... 73	
惊艳的孤独美	 86
..... 74	

第五章

智慧你的岁月

智慧,人生的一双眼	又见,见到了什么
..... 83	 85
不失败的思维锦囊	智慧,隐藏于是非的夹缝中
..... 84	 86

视界不同,人生境界不同	秘密	93
..... 87	飞入心灵的葱茏世界	
改变平庸生活状态的捷径		94
..... 88	成大事,要用6个狠手段	
大困惑与大忧愁背后的真相		95
..... 89	你生命的贵人在哪里	
若想成事,必借高人慧眼		96
..... 90	爱与恨的因果关系	
一切皆有机缘		97
把危机变成人生机会	做事,用徒者亡,用师者霸	
..... 92		98
人的精力与人生成败的		

第六章

用哲理雕刻心灵

生命深处的美	101	活得自在之玄机	109
哲理,让心理不失衡		人生半步禅	110
..... 102		心灵对心灵的呼唤	
智慧漏斗	103		111
生活的影子	104	舌头知味明道	112
情理之上的哲思	105	明理,让心喜悦	113
一切美好始于悟	106	像水一样活着	114
人生不如意的致命原因		一个人的生命亮度	
..... 107			115
人生最快的脚步不是跨越		好心境,是最好的风水	
..... 108			116

第七章

心智生长的甘露

世界的成功定律	119	学会问,就得大智慧	
深度生存法则	120		130
因为信任,所以心灵温暖	121	人生速度是什么	131
		不止于心情的愉悦	
享受每一个安然的等待	122		132
		不失败的处事智慧	
人生成长的最好教练	123		133
		人生是人心的杰作	
做好人要有心机	124		134
不懂拐弯是痛苦	125	规则,改变人心	
人生失败的致命原因	126		135
		奇妙的心向效应	
心力,支撑你精神骨骼	127		136
		人生方圆法则	
成功,因为懂得做什么	128		137
		处事的最佳着眼点	
气定神闲之活法	129		138

第八章

痛苦与教训亦宝贵

痛苦生长智慧	141	心痛,生命的馈赠	143
尝过输滋味,才知赢喜悦	142	痛苦的尽头是觉醒	
			144

最颠覆命运的反思	145	不能到老了才明白的事	150
拯救自己灵魂	146	人的欲望这部车	151
人生美丽教训	147	承担不起的生命之失	152
本不该有的烦恼	148	世俗思维捆绑了心灵	153
远离负能量的人	149		

第九章

优雅地活着

从容之美	157	人生是一个圆	167
雕刻生命优雅时光	158	人的心灵不同品级	168
优雅心境	159	心灵舌尖的品味	169
心田,长出一片翠绿	160	心生活的方向	170
人妙在于神	161	思想是心灵的鸟	171
平常心,美丽的轮回	162	希望开梦想之花	172
在欣赏中升华自己	163	心灵成长的绿色空间	173
心理不失衡的智慧	164	杰出人物的三大智慧	174
最高的禅定	165	悟,最大能量的一个字	166