

静心才能幸福
世界如此浮躁

张超◎编著

静心的活法

静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。

——弘一法师



拂去心灵上的尘埃，重现往昔的纯净和安宁

你想暂时远离压力得一时轻松吗？你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一曲音乐吗？那么，你首先需要静下心来，只有心静了，烦恼才会消逝；只有心静了，你看到的才是美好。

 中国纺织出版社

静心

的活法

静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。

——弘一法师

张超◎编著



拂去心灵上的尘埃，重现往昔的纯净和安宁

你想暂时远离压力得一时轻松吗？你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一曲音乐吗？那么，你首先需要静下心来，只有心静了，烦恼才会消逝；只有心静了，你看到的才是美好。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在躁动中人们常常会迷失自己，只有静下心来，才能拭去心头的烦恼。一个“静”字，既是方法，又是心态。古往今来的许多仁人志士，都对“静心”有着极为深刻的体悟。在当今这个浮躁的社会，静心更是人们寻求快乐，感悟生活的不二法则。你想暂时远离压力得一时的轻松吗？你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一曲音乐吗？那么，就请你停下手中繁杂的工作，安静地阅读本书吧。

本书从多种角度解读了“静心”在生活中的重要性，书中不仅有智慧的小故事，更有真人真事为你树立榜样。相信本书能让你烦躁的心重归宁静，让你疲惫的灵魂得到暂时的栖息。

图书在版编目 (CIP) 数据

静心的活法 / 张超编著. —北京：中国纺织出版社，2012. 11

ISBN 978—7—5064—9034—4

I. ①静… II. ①张… 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 (2012) 第 198312 号

策划编辑：曲小月

责任编辑：李伟楠

特约编辑：付 晶

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：129 千字 定价：26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

令人抓狂的生活节奏，令人窒息的生活压力，令人疲惫的奔波，令人憔悴的劳累……这就是现代社会中人们的生活状态。当浮躁代替了淡定，当紧张驱赶了从容，当急躁代替了平静，当锱铢必较赶走了体谅包容，此时，你是否觉得快乐越来越少，烦恼越来越多；平静越来越难，烦躁越来越易？

当你意识到这些的时候，你不禁会问，为什么会这样？答案其实很简单，那就是现代人过于忙碌，忘了静心。就像高速飞驰的汽车，你让它煞车，只有先换挡慢下来，才能渐渐地停止，而这个“慢下来”对于忙碌的我们来说就是“静心。”

你可以试试看：暂时停下你手头的工作，什么事也不做，静静地坐上一个小时，你首先浮现的念头是什么？你也许会说是无聊，但其实那是焦虑和紧张，无聊只是一种掩盖焦虑和紧张的东西，它并不是内在真正的感觉。

或者你也可以观察一下：当你在做某件事情的时候，比如你正和一个朋友通过电话闲话家常时，你的手在做什么？也许会抠脸上的痘痘，或者抓抓头发、挠挠耳朵，如果你仔细地观察，便会发现这些都是焦虑的征兆。

这些紧张和焦虑，就是因为你总是像高速旋转的陀螺一样，停不下来。整天忙着工作，忙着应酬，忙着充电，忙着思考，忙着……久而久之，忙，已经成为了一种习惯，这样的你根本没有办

法停下来。

而静心就是让自己在高速妄念中稍微获得喘息，让我们的内心得到保养；静心就是让控制稍微松开，保持宁静放松；静心就是让我们的身心彻底休息。

我们需要静心，尤其是在当今生活节奏快速、信息资讯高速膨胀的年代。静心让压力的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得以放松，让匆忙的步调得以舒缓；静心让满怀爱的心在洗涤之后，更为晶莹剔透，更能感受到无穷无尽的爱与宁静纷纷扬扬地洒落在天地之间；静心让心灵在放松之后更为舒畅灵动，更有空间细细感受、细细咀嚼，连白饭都觉得芬芳四溢；静心能让我们在休息的时候，可以真真正正、彻彻底底地抛开一切。

你想暂时远离压力得一时的轻松吗？你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一曲音乐吗？那么，你首先需要静下心来，只有心静了，烦恼才会消逝；只有心静了，你看到的才是美好。

如果累了，那么停下来，阅读本书吧！只需几个章节，就能让你淡忘烦恼；如果你厌倦了，那么停下来，阅读本书吧！你会发现，这字里行间中流淌出来的智慧能带给你很多启迪；如果你迷茫了，那么停下来，阅读本书吧！相信书中那些充满智慧的小故事，一定会为你指点迷津！

编著者

2012年6月



目 录

第一章 | 不是这个世界太浮躁，是你的心太吵

- 世无净土，只因你心不静 | 003
- 摒弃浮躁，做心恬静乐的“素心人” | 006
- 随时静下心，整理一下自己的心情 | 009
- 甘于寂寞，让浮华归于沉寂 | 013
- 卸下包袱，开启静心之旅 | 019
- 静心，可以净化心灵 | 026

第二章 | 淡定源于心静，心若定自然静

- 静坐无所为，春来草自青 | 033
- 洗涤内心，心一静烦恼自会除 | 036
- 内心清静，即使粗茶淡饭也别有滋味 | 040
- 让生命沉淀出一片清凉的底色 | 043

第三章 | 欲望越来越多，心就会越来越静不下来

- 欲望，心底深处的痒与痛 | 049
- 少一点欲念，多一些洒脱 | 053
- 没有一颗知足的心，拥有再多心里也不静 | 058
- 他有他的花园，你有你的沃土 | 061



第四章 | 看淡功名利禄，让你心静如水

- 平衡安静，处处皆青山绿水 | 067
- 走出名利场，收获一份不一样的心境 | 071
- 绝不为了功名利禄而损失正义和尊严 | 075
- 看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生 | 079
- 繁华过尽皆成梦，平淡人生才是真 | 083

第五章 | 脾气走了，福气来了，心也就静下来了

- 给自己降降温，不要被怒气冲昏了头脑 | 089
- 摆脱“小跳蚤”，内心自然会清静不少 | 093
- 没必要在意别人怎么说 | 097
- 戒骄戒躁，脚踏实地 | 100
- 为小事生气，得不偿失 | 104
- 掌控好你的“情绪开关” | 108
- 愤怒与憎恨会自毁一生 | 112
- 驾驭自己的情绪，远离冲动的魔鬼 | 115

第六章 | 静下心来看得失，才能活得轻松自在

- 得之我幸，失之我命 | 121
- 一笑泯得失，看淡人生苦乐 | 124
- 参透了得与失，就会有一颗从容的心 | 128
- 拥有“空杯心态”，人生永远是新的开始 | 132
- 人生漫漫，失败也是美妙的音符 | 136
- 不懂得割舍的人，往往什么都得不到 | 141
- 不完美的人生也有鲜花和掌声 | 145

第七章 | 学会放下，心灵就会宁静

- 看不开的就放下，保持淡定就好 | 151
- 整理你的背包，轻松上路 | 155
- 剔除“不为”，人生才会不“越位” | 159
- 活着就是幸福，你还有什么可担忧的 | 163
- 放弃也是一种美丽 | 166

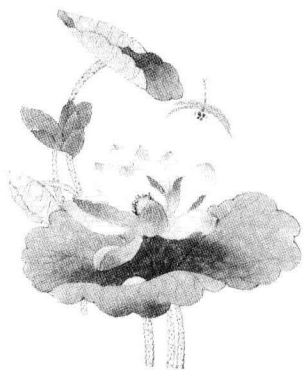
第八章 | 静下心来，你会发现生活并不缺少快乐

- 快乐不在别处，就在你的心里 | 173
- 果断“枪毙”你的痛苦 | 177
- 相信微笑的力量，用微笑将痛苦埋葬 | 182
- 佯装快乐，你就会真的快乐起来 | 186
- 笑对世间苦，不幸亦有幸 | 190
- 不能流泪就微笑 | 195
- 你本来可以很快乐 | 199

第九章 | 活得好就是好，活着就要静心

- 你的存在就是一种幸福 | 205
- 什么都可以放弃，唯有生命不能放弃 | 209
- 好好活着是一种态度 | 213
- 活着，才有幸福的可能 | 217
- 人生的长度，就是一呼一吸 | 222

参考文献 | 227



第一章

不是这个世界太浮躁，是你的心太吵

为什么你总是感觉不得安宁？有的人会说是这个世界太喧嚣，也有的人会说周围的人和事一刻也不消停，还有的人会说“人在社会身不由己呀！”真的是这样吗，其实这只是借口，真正的原因是你的心不静，所以外界的一点点风吹草动都能使你的心湖掀起轩然大波。既然如此，那么就学着静心吧，心静了才能摒弃浮躁，才能快乐生活，轻松前行。

世无净土，只因你心不静



有个小和尚刚学会入定，可是每次入定不久，就会感到有只大蜘蛛钻出来捣乱。没办法，他只好向老和尚请教。

小和尚说：“师父，我每次刚入定，就会有一只大蜘蛛出来捣乱，赶也赶不走它。”师父笑着说：“哦，那下次入定的时候，你手中就握支笔，如果大蜘蛛再出来捣乱，你就在它肚皮上画个圈，看看是哪路妖怪。”

听了老和尚的话，小和尚真的准备了一支笔。

再一次入定时，大蜘蛛果然出现了。小和尚见状，毫不犹豫，拿起笔就在蜘蛛的肚皮上画了个圈圈作为标志。谁知刚画好，大蜘蛛就瞬间消失了。没有了大蜘蛛，小和尚就可以安然入定，再无困扰了。

过了好长一段时间，小和尚出定了，这时他发现，原来画在大蜘蛛肚皮上的那个圈记，赫然印在自己的肚脐眼周围。这时，小和



尚才悟到，入定时的那个前来捣乱的大蜘蛛，不是来自外界，而是源于自己的心不静。

在很多情况下，所谓的困扰并不是来自于外界，而是源自于我们的内心。如果能做到静心，那么也就无所谓烦恼与痛苦了。

许多时候我们都感叹世事难测、处处危机，稍不留神就落入圈套。其实，世间的纷繁复杂、陷阱圈套，大多都源自于我们不安静的内心。而内心的陷阱也是最难防范的，因为其可怕之处，不仅在于我们无法逃避，更在于很少有人会意识到，因此很多人在落入陷阱后还会将它越挖越深，以为这才是人生的出路所在。

所以，不要再怪这个世界上没有净土，不要再抱怨我们被世界上的烦恼所扰。其实烦恼本就来自于心不静。人之所以称之为人类，是因为有思想；而有了思想，也就有了欲望。思想越复杂，欲望也就越强烈。心自然就会越来越不静。

大千世界，红尘曼舞，酒池肉林，名僵利锁，这一切都在诱惑着人、迷乱着人。欲动，则心动；心动，烦恼自然丛生。心若不动，一切诱饵也就失去了光泽，人也就不会被外物所累，活得自由自在。

得与失、起与落、荣与辱，这些东西，你在乎得越多，内心就越痛苦；你舍弃越多，内心就越清静。有些人一生为名利所牵绊，画地为牢，痛苦万分，始终走不出浮躁欲望的世界。直到生命终结时才感叹，原来世界上最恐怖的监狱并没有围墙与铁窗，只有自己设置的屏障。

人类的智慧可以在束缚中寻找自由，也可以在自由中设置束缚。环顾周围多少行色匆忙的路人，眉头紧锁奔波忙碌。正如清人胡澹庵的一首打油诗《知不足》所写：“终日奔忙为了饥，才得饱

食又思衣。身着绫罗和绸缎，堂前缺少美貌妻。娶下三妻和四妾，又怕无官受人欺。四品三品嫌官小，又想南面做皇帝。一朝登上金銮殿，却慕神仙下象棋。洞宾与他把棋下，更问哪有上天梯？若非此人大限到，上到九天还嫌低！”

如此欲壑难填，浮躁不安，心又怎能“静”？人生不过百年，百年也不过弹指之间。死后连自己最为宝贵的身体都留不住，还妄想其他的身外之物，岂不是本末倒置、自寻烦恼吗？

这便是世界万物的真谛。知晓了这些，在人生的旅途上，也就不再迷惘而有所执著了。

【静·心·细·语】

烦恼、困苦、迷茫源于外界的压力，更源于你不平静的内心。正所谓“树欲静而风不止”，风就是你内心的浮躁不安，只有心静了，外界的事物才不会困扰你。

第一章
不是这个世界太浮躁，
是你的心太吵



摒弃浮躁，做心淡恬静的“素心人”

做学问的人不愿沉下心来搞研究，盼着买张彩票，撞上天上掉馅饼的美事；当作家的人不甘心孤独地埋头写作，希望一夜之间成为名人；一些女人盼着嫁个有钱人，少走些弯路，坐享其成。

这一切的背后是什么？浮躁。在这个瞬息万变的红尘世界中，不少人受到外界的冲击，心安静不下来，不能正确地定位自己，因而出現浮躁情绪。大体表现为：不切实际、眼高手低、好高骛远、急于求成等。

一位哲人曾经说过，干什么事都是耐不住性子、伏不下身子、坐不热凳子，浮躁是死神折磨人生命的伎俩，结果只能是失去自我、本我和真我，迷失人生的方向，在无尽的忙乱中消耗宝贵的生命。

马剑是一位名副其实的高才生，他在某知名大学主修了市场营销课程，又兼修了工程管理课程，可谓是才华出众的“双料学士”。他毕业后，周围几乎所有人都看好他的未来，但事实并非如此。这是怎么一回事呢？原来马剑毕业后跑遍了市区的各个招聘会，想找一个中层管理者的职位，但是他又没有工作经验，结果很长时间他都没有找到合适的工作，看到以前那些不如自己的同学都顺利上班了，他心里不免着急起来。

为了摆脱这个尴尬的局面，马剑不得已先找了一份简单的工作：在一家物流公司担任采购。可是，他总认为自己一个堂堂的本科生做这个工作很屈才，于是在工作中总是抱怨这、抱怨那，工作不到一个月他就跳槽到了一家私企。在这家私企，马剑如愿地坐到了市场营销经理的位置，但他还是无法踏踏实实地工作，觉得这里的发展空间太小，于是又跳槽了。就这样，浑浑噩噩过了一年，马剑依旧没有找到一份合适的工作。

浮躁的表现形式不同，但其带来的后果一致，即一个人一旦被浮躁控制，不管他的能力有多强，他都很难耐住性子地想问题，不能脚踏实地地做事，容易失去对自我的准确定位，东一榔头西一棒槌，势必为人浅薄。

俗话说“成以敬业，毁于浮躁”，成功往往不会一蹴而就，而是需要一连串的奋斗。因此，如果你想获得一定的人生成就，想实现人生的价值，就必须克服浮躁的心态，不为繁华的表象迷惑，不为虚荣的假象蒙蔽。

如何克服浮躁心态呢？静心。浮躁是心气。心不稳、气不沉，受到外界的冲击，内心的“功力”不济、“底气”不足，心就会为外界所影响，漂浮不定、躁动不安，即出现浮躁心理。



身处喧嚣的红尘中，我们要学会静心。使自己的心静下来，使心态保持一种明澈淡然的境界，真正沉下心来、伏下身子，扎扎实实地做好手头的每一项事情，也就能够保持对工作、对生活的绝对掌控，真正享受人生。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”当我们能够静下心来，告别情绪上的浮躁，就会回归平静而真实的内心，就能够不为外界纷争所扰，客观审视自己，确定人生的罗盘，树立起正确的生活态度。

让浮躁的空气远离我们，保持我们最初的纯真与本性，做一回心淡恬静的“素心人”，走向自由和纯净，走向成熟与平和，从容不迫地看待这个瞬息万变的红尘世界，心平气和地迎接每一天崭新的太阳吧！



浮躁是心气。心不稳、气不沉，心就会为外界所影响，漂浮不定、躁动不安。因此，我们要时常使自己的心静下来，使心态保持一种明澈淡然的境界，内心自然就告别了浮躁，就能伏下身子、踏踏实实做事。

随时静下心，整理一下自己的心情



我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、鱼翅燕窝、鲍鱼熊掌……在这样一个充满诱惑的时代，面对这一切，人们便不禁浮躁起来。似乎我们什么都想得到，似乎这些在我们心中都是最美的。那我们的灵魂呢？我们应该让它安静下来，还它美丽。

一个从事营销策划的年轻人，经过几年奋斗，在业界小有成就。他的生活每日被传真、资料、甲方以及各种方案充塞得满满的。

一天，他加班到很晚，走了很长一段路没打到车。走得热了，他停下来，松开衬衣领子，仰头呼了口气。这时，他吃惊地发现，星星在丝绒般的夜幕闪烁着，折射出一种无言的美。一如他大学毕