

# 静心的力量

——停下脚步 **远离** 躁动的人生

海华 著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 静心的力量

——停下脚步 远离 躁动的人生

海华 著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书内容共分为六章。第一章透视社会普遍焦躁的现象。从各个角度讲述焦躁产生的原因，从侧面突出静心的迫切性。第二章用静心克制内心的焦躁。从静心的力量出发，平复焦躁不安的情绪，恢复内心的平静和喜悦。第三章直面静心，解开静心的神秘面纱。静心是一种态度，是一种人生境界。第四章讲述在静心中感受生活。静心要从观念上的转变开始，进而享受静心的生活。第五章冥想练习，一种极佳的静心方法。用冥想练习法跨越静心中的各个障碍，让焦躁无所遁形。第六章日常静心法。生活中随时都能静心，静心就是这么简单。生活中任何一件小事都可以让人达到静心的目的，将静心这一概念渗入到生活每一细节中去。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

静心的力量——停下脚步远离躁动的人生/  
海华著. —北京: 机械工业出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-111-39569-0

I. ①静… II. ①海… III. ①情绪-自我控制-通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 201287 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 李岩

责任编辑: 李岩

版式设计: 张文贵

责任印制: 乔宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 11 印张 · 1 插页 · 146 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-39569-0

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前言：静心演绎生命的品质

能够静心演绎生命的品质是一种境界。

我们的心就像一个玻璃杯。当杯子被装满了果汁的时候，人们会说：“这是一杯果汁。”当它盛满了牛奶时，人们则说：“这是一杯牛奶。”而只有杯子空空如也的时候，人们才会说：“这是一个杯子。”很多时候，我们的心装了太多的东西，以至于无法看见真实的自己。在满世界为金钱、为物欲、为名利躁动不安的今天，人们像疲惫的“红舞鞋”，跳到曲终人散依然停不下一路狂奔的脚步……我们活着已经不仅仅是为了生存。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。

静心就是心静。心静是一种豁达自信的品质，是一种恬然的悟性。世事如棋，酸甜苦辣、喜怒哀乐，全靠一颗心去品会、品评。在现实生活中，我们总是感到心浮气躁、焦虑不安，很难做到心平气和，无名之火随时袭来，究其原因就是没有一颗平静的心。佛家说：“浮生如劫，欲念如魔。”只有懂得了静心的智慧，才能无欲则刚。

其实，静心并非一种可望而不可即的境界。在如今这个充满喧嚣和欲望的世界，每个人都渴望宁静安稳的生活，懂得静心则尤为重要。为了帮助大家找到心灵的宁静，本书先从各个角度透视焦躁产生的根结，为大家揭开静心的神秘面纱。接着带领大家从静中感受生活的点点滴滴，帮助大家平复内心焦躁不安的情绪，恢复内心的平静和喜悦。

我们已懂得了应静心享受生活，然而，在生活中如何能做到静心呢？生活处处能静心。在本书的最后两章，你将学会如何用冥想法跨越内心的

重重障碍，让焦虑无所遁形；你将明白静心并非世外桃源才有的状态，生活中的一点一滴皆可成为静心之佳法。让本书带领你让心静渗透到生活的每一个细节当中，少一分嫉妒，多一分宽容；少一分邪念，多一分正气；少一分喧嚣，多一分真实。

“遇见静心的自己”，就算知道前方是险壑，也能视作平原信步走过；哪怕眼前沧海桑田，也能看作心中的飘然一粟。

“遇见静心的自己”，虽然暂时蒙受委屈和不快，依然能够心中坦荡安然；虽然生活平淡，也能安享岁月静好。

“遇见静心的自己”，就算暂时囊中羞涩，也能过的有滋有味；哪怕生命注定平凡，也能找到属于自己的惬意与轻松。

俄国诗人普希金曾说过：“世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为最基本的特征。”静心是一种气度，心境平，则心自静。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态，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。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事在心头，便是此生好时节。

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。

你是否希望摆脱焦虑和忧郁？是否希望消除心灵的累赘？那么就从现在开始，翻开书页，让书香伴你找回那个静心的自己吧。

#### IV

# 目录

前言：静心演绎生命的品质

## 第一章 心不静，则烦恼生

心有杂念 .....	2
放不开执念 .....	4
欲望衍生欲望 .....	7
虚荣是漂亮的锁链 .....	10
生命像上了发条的钟 .....	12

## 第二章 宁静致远，淡泊明志

静以修身，养心贵在静心 .....	18
你是微笑的，生命就是微笑的 .....	20
不被外物所累，活得自在 .....	23
退让的智慧 .....	27
凡事量力而行 .....	29
在宁静中找回真实的自己 .....	32

## 第三章 静由心生，境随心转

心静，待一壶茶香 .....	38
保持一颗宁静的心 .....	40
宁静方可致远 .....	44

满足的心造就满足的结果 .....	47
心是一切情绪的来源 .....	50
心静之人更容易成功 .....	53
静心能带来良好人际关系 .....	57
水静则清，心静则明 .....	60

#### 第四章 智慧里有绝对的宁静

随缘，也无风雨也无晴 .....	64
不为生气种兰花 .....	67
活在当下，是唯一的真实 .....	70
顺其自然，行看流水坐看云 .....	72
不拘外物，诗意栖居 .....	75
虚名、钱财不过是过眼云烟 .....	79
中庸之道是心静之本 .....	83
不是风动、不是幡动，是心动 .....	86
不以物喜，不以己悲 .....	88
心怀慈悲，八风吹不动 .....	91

#### 第五章 超然物外，冥想静心

冥想，最神奇的静心术 .....	96
冥想的思想准备：清空所有意识 .....	98
消除焦虑枯燥的色彩冥想 .....	101
集中冥想让心态平静下来 .....	105
智慧冥想，助你培养健康的心理 .....	109
自闭冥想让你逃离愤怒的“黑洞” .....	111
减轻烦躁感的植物冥想法 .....	113

回归简单的童年冥想 .....	116
与身体对话的身体冥想 .....	119
用死亡冥想消除不安 .....	124
提升效率的成功冥想法 .....	126

## 第六章 找一种宁静的方式

静坐静心 .....	132
腹式呼吸，呼出压力与不开心 .....	134
微笑，最好的静心方法 .....	137
瑜伽，用肢体放松来清除心理垃圾 .....	140
芳香静心，让心灵回归自然 .....	143
在运动中释放所有不好的情绪 .....	146
阅读令人心安 .....	149
音乐让精神放松 .....	152
挥毫泼墨，偷半刻清闲 .....	156
亲近自然，放飞身心 .....	158
对话式静心法 .....	161
生活处处可静心 .....	163





## 第一章

# 心不静，则烦恼生

## 心有杂念

是否还记得儿时的童话？我们急切地关注着故事情节的变化，相信故事里的主人公一定能躲过巫婆和妖怪的伤害战胜邪恶。童年的我们从不曾对主人公的完美结局有过一丝一毫的怀疑，相信正义将会永存，善良的人们一定最终能过上幸福快乐的生活。

时光飞逝，当我们渐渐长大，逐渐熟悉了这个世界的一切时，童话却离我们越来越远，童话里的人物只能存在于我们的记忆中，最后保留的一丝童真是抛开儿时的幻想，让自己成为一个成熟稳重的人。可如果能在纷繁复杂的世界中摒弃心中的杂念，找回那颗纯洁宁静的心灵，那么我们是不是又能回到回忆中那满足而快乐的孩童时代了呢？

人的内心世界包藏着许许多多的东西，有美、有丑、有善、有恶，有贪婪，有名利，还有金钱和地位……这些东西看不见、摸不着，但它们却隐藏在你的心灵中，左右着你的行动。如果我们将内心世界中美好、阳光、善良的东西称作“苗”，那么那些扰乱我们心绪的、甚至丑恶、贪婪的杂念就像是“草”。真、善、美能够结出动人的果实，可心中的“杂草”如果肆意丛生，就定会威胁到“苗”的茁壮成长。

比如，贪婪和嫉妒是杂念。

嫉妒情绪对美好事物的威胁如同潜藏在人们心中的不定时炸弹。在追逐某个目标的路途中，人们一旦发现有比自己更强的人存在，或者他人捷足先登，往往会在自惭形秽的情绪下产生叹息、痛苦，甚至怒不可遏。更糟糕的是有些人歪曲了心性，点燃心中的炸弹，不择手段地向对手加以报复。嫉妒的杂念污染了心灵，不但不能令你求得目标，反而与目标渐行渐



远，最终深陷罪恶之中难以自拔。

再比如，过分自责也是一种心灵的杂念。

查理曾经是一名警察，在一次解救人质的行动中，查理漏掉了一个本应加以搜查的房间，不料那个房间里还藏着一个孩子，最终小孩被穷凶极恶的歹徒枪杀。从此，查理一蹶不振，他始终无法原谅自己的过失，陷入过度自责的查理变得郁郁寡欢，没多久，他便辞去了警察的工作，来到一家修道院，每天在神前忏悔自己的错误成了他生活的全部。

一次偶然的機會，当年被歹徒杀害的孩子的姐姐得知了查理的状况，想方设法找到了他。她把查理带到一群正在开心聚会的人们中间，告诉他这些人都是当年被他解救出来的人质，多亏了查理，他们现在过的幸福而快乐并对查理充满了感激之情。查理看着这些曾经被自己解救的孩子，终于明白原来自己并非毫无用处，这么多年以来自己的自怨自艾才真正给那些关心自己的人带来了负担。查理终于重拾生活的勇气。

人们因为某些事情而产生内疚和负罪感是人之常情，但这种自责如果超出了某种限度，让自己完全沉浸其中，放弃了生活的勇气，自责便成了自虐和一种对精神的折磨。清除心中的杂念，才能给自己留下一个纯洁美好的心灵空间。

一个人应该如何才能拥有纯美的精神家园？用什么样的方式才能克服内心的杂念？通过什么样的途径才能驱散黑暗找到光明？



人们感到痛苦，大多是因为看不开、放不下。杂念犹如心中的垃圾，是一道无形的烦恼，扰乱原本平静的心绪，让人难以静心。健康、幸福、财富……一切美好的东西都源自于心灵的洁净。若想拥有一个健康的体魄，首先就要净化心灵。只要心存杂念，人们的血液里就会充斥着污秽和丑恶，一切杂念——嫉妒、沮丧、怨恨——都会损害身体的健康，让我们的快乐感逐渐消逝。相反，纯洁、美好、健康的心灵却会让我们的身体充满生机与活力。

城市里的清洁工每日打扫街道上的垃圾，我们生活的环境才得以明净、宽敞。如果我们懂得每日清理一下内心的“垃圾”，那么我们的心灵便也能阳光快乐。“苟日新、日日新、又日新”，需要净化的不仅仅是我们的身体，更重要的是心灵的澄澈明净。如果我们能够克服令自己转向颓废衰败的杂念，内心自然而然就能产生一股坚不可摧的力量。幸福的标准不在于外在条件，而在于内心的丰富和宁静。

富兰克林曾说：“拥有金钱和权势不能算是真正的富有，相反，如果对它们百般依赖，就如同站在滑溜溜的石头上。”实际上，宁静纯洁的心灵和无私高尚的德行才是真正的财富，这就需要我们学会洁净自己的心境。自私、贪婪、虚荣、任性、愤怒、顽固都是导致内心不净的祸根；而友善、慷慨、无私、纯洁、温和、平静都是净化心灵和自我升华的智慧之水。

### 放不开执念

说起“放不开”，便能引申出一连串关于“放开”的假如：假如嫦娥能够放开享受天庭生活的执念，便至少可以与后羿两情相悦、长相厮守，



不必在清冷的月宫里与玉兔相依为命，每日只能听见那一成不变的砍树声；假如项羽能够放开自己所谓的“面子”，与江东父老共图光复大计，那也许刘邦的大汉王朝最终能够成为项氏的天下；假如唐朝的李氏兄弟能够放下对权力的欲求，手足相残、“血溅玄武门”的历史悲剧或许就不会发生；“大清第一权臣”和珅如果能放下对金钱的执念，也不至于到头来落得个“白练自绝”的下场……当然，历史不可能重演，我们在悲叹的同时更应该明白，这许许多多的假如和遗憾都是因为人们想要的太多，不懂得放开造成的，不懂得放下执念让我们同许多的美好失之交臂，早知如此又何必当初啊！

生活原本是轻松、自在、幸福的过程，只是很多时候我们的执念太多，如无底洞一般的欲望填也填不满。人们总在忙不迭地想抓住些什么，有了房子就想抓住金钱，有了金钱又想抓住功名，把这个世界抓得“五彩缤纷”，也把这世上的每一个人抓得筋疲力尽。但毕竟我们都只是普通人，欲望太多而能抓住的太少，人生在世不过短短数十载，疲惫困顿之时自问：何苦来哉！倒不如放开执念，以好的心态乐活人生！

我们再来盘点一下那些生活美满、家庭幸福或事业有成者，绝大多数都是能拿得起、放得开之人。廉颇放开了与蔺相如的恩怨，造就了一段“将相和”的佳话；范蠡放开了越王许诺的高官厚禄，携美人泛舟太湖、逍遥商海；卓文君与司马相如放开了世俗的眼光，勇敢地追求自己的幸福，才有了“凤求凰”的千古佳话；司马迁放开了“宫刑之辱”给自己带来的身心伤害，埋头著史书，终于铸就了千古传诵的《史记》；张三丰放开了“人间情孽”，终于修得一代太极宗师……以上种种，归根到底都在“放开”二字，智者能够获得成功，原在他们能够放开执念，摒弃一些不必要的东西。

“放开”是对自己身上负重的一次清理，丢弃那些不值得跟随我们前行的包袱，然后轻松地继续以后的道路，直到达成人生目标。“放开”亦

是一种心境，以万事皆可“放开”的心境看待人生，无论做人还是做事，就自然能够少一些猜忌，多一些坦然，少一些不满，多一些平静，少一些争斗，多一些和睦，生活不就自然轻松自在了吗。

一个孩子把小手伸进瓶子里抓糖果，他想一次多抓一些，于是拿了满满一大把，结果手在瓶口处卡住了，怎么都拿不出来，急得哇哇直哭。爷爷看见孩子着急的模样，缓缓的对他说：“瞧！你既放不下那些糖果，又没法把手拿出来，不如知足一点，少拿一些，拳头小了手自然能够轻易的拿出来了！”

生活中，“得到”需要聪明的头脑，而“放开”却更需要智慧和勇气。芸芸众生总是一味地谋求占有，却很少懂得适时放开。于是，拥有金钱的被金钱所累，得到感情的被情所伤……懂得放开，当然不是要我们无所作为，而是要在行动之后不执著于某些成败得失：钱当然要赚，可赚到之后就要用之得当，而不是像葛朗台一样抱住金钱死死不放；感情应该付出，但不必强求一定得到回报……

传说佛陀在世的时候，一位婆罗门贵族前来拜访。婆罗门两手各执一个花瓶，作为献给佛陀的礼物。

佛陀见到婆罗门说：“放下。”

婆罗门便将左手的花瓶放在地上。

佛陀又说：“放下。”

于是婆罗门又放下了右手中的花瓶。

可佛陀依旧对他说：“放下。”

婆罗门疑惑不解地问：“我的双手已经空空如也，您还要我放下什么呢？”

佛陀说：“虽然你已经放下了手中的花瓶，但你的心中却没有真正放下执念。只有你放开对外在享受的执念、对自我内在思虑的执念，才能从生死轮回之中解脱。”



在寻常人的眼中，世间的万事万物都是实有之物，人们总是以固有的眼光看待世间万物，以世俗的眼光衡量一切事物，于是往往被烦恼是非困惑着，人生平添许多痛苦，却又不知道如何摆脱。

想要摆脱人世间的诸多烦恼，让自己心静如水，单纯依靠世俗的所谓“聪明才智”是远远不够的，很多时候我们需要的是一种勇气，一种勇于放开执念的勇气。“放开”是一种心态，一种人生哲学，更是一种大智慧。懂得放开执念，是一味开心果、解烦丹，放开之后的人生旅途将会更加愉快，能让我们行的更远、走的更高、看到更加美丽和平的风景。只要我们懂得适时“放开”，用平和的心态去面对纷繁复杂的生活，我们的生活定会充满春莺啼鸣和泉溪歌唱！

## 欲望衍生欲望

在非洲一片辽阔的大草原上，一头小狮子逐渐长大了，跟着妈妈学习如何捕捉各种猎物。随着日子一天天过去，小狮子掌握了觅食的本领，妈妈对他说：“孩子，你已经长大了，可以试着离开父母独自生活。”狮子是大草原上的王者，几乎没有其他动物是它的对手，虽然小狮子要独自生活，但妈妈还是非常放心，她相信儿子能够凭借出众的捕猎本领，平安健康地生活下去。

几个月后，狮子妈妈在一处树林中见到了小狮子，可眼前儿子的样子却让她简直不敢相信。小狮子生活的地带食物来源一向丰富，他在这里生活本应一天天强壮起来，但是此时的小狮子却整整瘦了好几圈，一副营养不良、精神疲惫的样子。

“这到底是怎么回事？”狮子妈妈百思不得其解。正当她要走上前去问

问儿子的时候，一个鹿群从远处奔来，这正是捕猎的大好时机，而小狮子也抖擞了精神，做好了觅食的准备。

于是，狮子妈妈躲在了一边，决定看看儿子是怎么捕捉猎物的。只见小狮子做好了隐蔽，等待着鹿群进入自己的攻击范围。不一会儿，一头位于鹿群边缘的小鹿已经来到距离潜伏的小狮子很近的位置，小鹿完全没有意识到危险的存在。狮子妈妈觉得儿子这时只需张张嘴就可以享受一顿美餐，可令她出乎意料的是，小狮子一直按兵不动，白白放掉了送到嘴边的食物。

又一头小鹿过去了，两头，三头……越来越多的鹿走过了小狮子的攻击范围，可是小狮子还是没有任何动静，还盯着远处其他正在靠近的鹿群，终于小狮子按捺不住了，凶狠地扑向了鹿群，可这一次由于距离太远，小鹿们轻易地摆脱了小狮子的追捕。

藏在一边的狮子妈妈实在看不下去了，赶忙追上去质问儿子：“刚才那几头小鹿明明就在你的嘴边了，你为何不抓住机会吃掉它们？”小狮子不甘心地说：“难道你没有注意到吗，妈妈，说不定等一等我能抓住更多！”

狮子妈妈摇了摇头，无奈地说：“我的孩子，你这样想就错了，欲望永远难以满足，但机会却是稍纵即逝的。一味地贪心不仅不能让你获得更多，反而会让原本能够拥有的东西也失去。”

每个人都有欲望，但是如果不对欲望加以控制，反使其无限膨胀，那么它就会变成病态的贪婪。同正常的欲望相比，贪婪是永远无法满足的，它会让你陷入精力和体力的无限透支之中，给你带来无穷无尽的烦恼和麻烦。在现实生活中，我们很多时候会成为故事中的“小狮子”，永不满足，患得患失。一项网络调查结果显示，超过九成的被访问者认为“当今社会整体处于功利和物质化的状态中”，大家普遍认为社会成员太过物质和功利，而与此同时，绝大多数人却还是希望能够拥有更多的金钱、更漂亮的





房子、更高档的汽车、更体面的工作、更高的社会地位和一切更加美好的东西。

德国哲学家康德说：“快乐是我们的欲望得到了满足。”当人们的欲望无法获得满足，渴望的情绪就无法被释放，心灵受到压抑，就会对今后的生活和心情产生各种负面影响。有这样一个故事，在一座香火旺盛的寺庙中，一只蜘蛛在正殿的横梁上结网做窝。由于受到寺院香火和诵经之声的熏陶，久而久之蜘蛛也有了佛性。一日，住持发现了这只蜘蛛，便问它：“你在我的寺院中结网算是有缘，你既然修炼了这么久，可悟出什么东西？你认为世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛正想着，突然一阵大风刮起，一滴晶莹的甘露被吹到了蜘蛛网上，透亮美丽，十分漂亮。可不一会儿，一阵大风又将露珠吹走了，蜘蛛失去了美丽的露珠，顿感寂寞难过，于是它对住持说：“人世间最珍贵的不过是得不到和已失去的东西罢了。”

对人们来说，越是得不到的东西就越觉得珍贵无比。诚然，现代人普遍面临着很大的生活压力，每当人们纠结于升职、前途，为恋爱关系、感情问题而痛苦，为金钱、地位而迷茫的时候，物质主义就会充斥着我们的大脑，似乎拥有了金钱和权势就能解决许多问题。于是，在缺乏安全感和稳定感的时候，对新事物的欲望和占有会让人们获得情绪上的提升，但是我们扪心自问，这种满足感是不是非常短暂呢？

人的欲望是无穷无尽的，有所欲求是人之常情，没有欲望，我们就会丧失原始的生存动力。明确而强烈的欲望能够成为伴你事业成功的天使，

