

在这个忙碌的世上，保持内心宁静祥和，
成就人生的灿烂辉煌



给大忙人

Gei Damangren Kande 看的
双明◎编著 Jingxinshu

静心书

静心能唤醒心灵深处的能量

能消除心灵的迷惑

能让你走出内心的困境

静心是你在疲惫而紧张的生活中共获精力

面对纷争的最佳方法

中国言实出版社

给大忙人

Gei Damangren Kande 看的
双明◎编著 Jingxinshu

静心书



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人看的静心书 / 双明编著.

—北京: 中国言实出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80250-358-8

I. ①给…

II. ①双…

III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 201030 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64928661 (二编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 四川南方印务有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 20.75 印张

字 数 350 千字

定 价 38.00 元 ISBN 978-7-80250-358-8 / B·245

前 言

当你辛辛苦苦地工作，每天累得半死，你心中是否有无法排解的烦恼呢？当你为生活中的不如意而伤心，你是否会因此而心生怨恨呢？当你看着别人生活得体面风光，而自己却还在为温饱奔波，你是否会因此而生出嫉妒呢？当你处在繁杂的社会中，看着外面世界的丰富多彩，面对那无限的诱惑，你是否会沾染上那份污浊呢？

经济在发展，社会在进步，生活水平在提高，然而纷纷扰扰的社会，常常让人烦躁不已、不知所措，生活能给我们什么，而我们又要从生活中寻求什么？

为了不被时代淘汰，为了得到幸福的生活，我们强迫自己适应社会，在夹缝中努力寻求生存的机会。但工作和生活带来的压力真的好大好大，让我们喘不过气，带给我们一种难以名状的痛苦。

要活得轻松，我们应该找到适合自己的生活方式，学会苦中寻乐，学会放松自己的情感。在繁忙的生活之余，坐下来，喝喝茶，品品书，有一段清闲的时光，缓解缓解紧绷的神经，既增加生活品味，又能让自己得到充分的休息。

每天晚上读一点静心书，从哲学中领悟人生的真谛，从佛学中体悟人生真相，从历史中学习做人的智慧，从文学中体会文化博大的内涵，从美学中品味艺术的美感。

不用很长时间，不用担心读书会耽误自己的事业，你只要每天晚上拿出几十分钟，你就能让自己灰暗的心灵天空射出一道明亮的光芒。当这些光芒逐渐增多时，也就意味着你那曾经布满阴霾的心灵会越来越豁亮，你的内心将会充满阳光，到那时，你的生活将会被幸福填满！

目 录

1 每天晚上读一点哲学..... 1

水的哲学 // 1

需要明天做的事，最好现在就开始 // 4

在短暂的生命里寻找永恒 // 5

光有欲望会使你迷失道路 // 7

做一个有梦的人 // 9

习惯可以主宰人的一生 // 11

好的生活是由爱来激励的 // 14

人不能两次踏入同一条河流 // 16

性格决定命运！ // 18

无灵魂的生活就失去了人的生存价值 // 19

工作是得到快乐的最好方法 // 21

要命令自然，就必须服从自然 // 24

先为他们着想 // 26

一个伟大的灵魂，会强化思想和生命 // 28

志向和热爱是伟大行为的双翼 // 30

挫折是通向真理的桥梁 // 31

有下山的想法你就不能登上顶峰 // 34

苦难的人生哲学 // 36

唤醒自我意识的生命哲学 // 38

有用与无用 // 40

天道酬勤 // 41
意志坚强，百折不挠 // 44
投我以桃，报之以李 // 47
朋友，以义合者 // 48
思诚为修身之本 // 51

2 每天晚上读一点佛学 53

人生最大的幸福是放得下 // 53
爱出者爱返，福往者福来！ // 56
任运随缘 // 58
量大则福大 // 59
不过一念间 // 61
仁者心动 // 63
知足常乐 // 66
保持一颗清净的心 // 68
中道平常心才是悟道之本 // 71
我不入地狱，谁入地狱 // 73
非身是名大身 // 75
留连众生 // 78
鲜花存在是缘，杂草存在也是缘 // 81
心是快乐的根 // 83
快乐时说快乐，痛苦时讲痛苦 // 85
苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜 // 87
悟出本色，展现自我 // 90
命运掌握在自己手中 // 92
只有满足的心，才有满意的结果 // 94
利益有价，信任无价 // 96
秉持诚信，不妄语 // 98

学会创新 // 101

河上无桥则往上游走 // 104

奈何一点云无碍，舒卷纵横疾似风 // 106

相由心生，相随心灭 // 108

母亲即是家中活佛 // 111

为子女者，当孝顺父母 // 114

诸恶莫作，众善奉行 // 116

幽默是生活送给乐观者的礼物 // 118

3 每天晚上读一点史学 123

仁厚君主得人心，得人心者得天下——商汤以仁服人 // 121

宁得罪十君子，勿得罪一小人——高力士脱靴 // 123

立大事者，必为坚忍不拔之辈——苏秦悬梁刺股 // 126

向对手学习，增强自己的本领——赵武灵王胡服骑射 // 128

牢记敌人的立场，把握自己的态度——宋襄公之仁 // 130

出奇制胜，小成本大收益——薛仁贵火烧岩州城 // 132

不要荒废精力，学习没有尽头——江郎才尽 // 134

丰收源自于耕耘，天才来自于勤奋——孔子刻苦学习 // 137

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行——赵括纸上谈兵 // 140

谦谨奉身，以德服人——崔玄伯之德 // 142

朋友贵在相知，友谊需要珍惜——管鲍之交 // 144

与人交友须谨慎，志趣相投最重要——管宁不与华歆为伍 // 147

语言外交感人心，旁敲侧击见真章——淳于髡巧数薛 // 150

能屈能伸大丈夫，忍辱负重成大业——韩信忍胯下之辱 // 152

锋芒毕显引杀机，锐而不露延寿元——石奋之谨慎 // 155

韬光养晦待时机，糊涂之人转精明——楚庄王三年“不飞不鸣” // 157

常怀感恩之心，助人亦助己——豫让知恩图报 // 159

怨恨害人亦害己，宽容益人亦益己——李广怒斩霸陵尉 // 163

- 目光短浅者眼前风光，远见卓识者后生辉煌——楚怀王绝齐亲秦 // 165
- 慧眼辨人才，得贤添助力——冯谖千金市义 // 167
- 审时度势，擅抓机遇——乐毅审时伐齐 // 169
- 创业难，守业更难——萧规曹随 // 172
- 明知礼法，立规成方圆——汉高祖立法 // 175
- 借助他人力量，扫平前进障碍——伍子胥借力复仇 // 177
- 人不可有傲气，但不可无傲骨——宁死不屈的伯夷和叔齐 // 179
- 害人之心不可有，害人终会害己——妄想篡权的赵高 // 181
- 虚伪与痛苦相伴，真诚与快乐相守——晏子与越石父相交之迹 // 183

4 每天晚上读一点文学 187

- 《神曲》// 187
- 《荷马史诗》// 189
- 《浮士德》// 191
- 《母亲》// 193
- 《钢铁是怎样炼成的》// 194
- 《飘》// 198
- 《罗密欧与朱丽叶》// 200
- 《茶花女》// 202
- 《安徒生童话》// 204
- 《堂吉珂德》// 206
- 《红与黑》// 210
- 《高老头》// 213
- 《巴黎圣母院》// 216
- 《百年孤独》// 218
- 《大卫·科波菲尔》// 221
- 《诗经》// 225
- 《论语》// 226

《楚辞》 //	229
《左传》 //	231
《战国策》 //	233
《史记》 //	236
《资治通鉴》 //	238
《三国演义》 //	240
《水浒传》 //	243
《金瓶梅》 //	245
《红楼梦》 //	249
《西游记》 //	253
《聊斋志异》 //	256
《家》 //	258
《雷雨》 //	260
《围城》 //	262
《鲁迅全集》 //	265
《四世同堂》 //	267
《小二黑结婚》 //	269
《创业史》 //	271

5 每天晚上读一点美学 275

《清明上河图》 //	275
《洛神赋图》 //	277
《步辇图》 //	278
《唐宫仕女图》 //	280
《五牛图》 //	283
《韩熙载夜宴图》 //	285
《千里江山图》 //	287
《富春山居图》 //	289

《汉宫春晓图》// 291
《百骏图》// 292
《蒙娜丽莎》// 295
《最后的晚餐》// 296
《拾穗者》// 299
《维纳斯的诞生》// 301
《泉》// 302
《断臂的维纳斯》// 305
《思想者》// 307
《大卫》// 309
《掷铁饼者》// 311
《兰亭序》// 314
《蜀素帖》// 316
敦煌莫高窟 // 317

1 每天晚上读一点哲学

水的哲学

松下幸之助被称为日本的经营之神，他对二战以后日本经济的影响很大。他所建立的松下企业不仅是在日本，甚至在全世界都有着举足轻重的作用。那么他事业成功的秘诀又是什么呢？

有一次，松下幸之助在家里的庭院散步，当他走到水塘旁时，看到水塘中假山上的水从高处急速冲流而下，流到水塘中的每一个角落。看着这一场景，他突然之间悟到一个很重要的道理，也是在他日后的经营过程当中，非常有名的水的哲学。

以下便是松下幸之助体悟到的哲学：

1. 水在流动时不管清水、浊水皆能加以并合，由此松下幸之助领悟出，我们在任何环境下，都需让自己有勇气下决心开始去学习，开始去做，不管面对的是什么样的挑战，不管时机是否合适。若任何事情皆要挑好机会、好环境的话，那终将只能留在原地，毫无机会。人生本就有起有伏，重要的是当下的即知即行，而非等待和观望。

2. 水可随时因外在环境的变化而随意变换自己的形态，永远使自己处于最好的状态。人也应学会这种精神，不因外在环境的变化而轻易动摇自己的心志，要做到处于逆境时不灰心，处顺境时不骄傲。要学会调适自己去适应随时变化的环境，去学习不同的东西和感受，不能给自己的人生或企业的



未来，设限、定型，要激励自己时刻追寻更高的成就。

3. 水表面上虽是波浪起伏，但在水面下却终是平静无波的。松下幸之助由此领悟出，只有根扎得稳，事业才会稳固，事业若建构于沙滩之上，波浪一来必毁于瞬间。因此，人或企业都应努力去做扎根的工作。

4. 水存在着各种不同的型态，它在不同情况下会有不同的转化。由此，松下幸之助又领悟出，做事业亦同，市场上的变化无穷尽，遇到的人亦是形形色色，但成功的关键在于自己，只要有弹性地去适应，就能挑战困难，赢得成功。

5. 水具有渗透、扩散的能力，这是许多东西所无法企及的。人生的成长、学习过程亦应像水一样，要不断地吸收、释放，不断地提升、提高，才能让自己有更多的收获。

6. 水静置放着，一段时日后自然会发臭。松下体会到他经营这么大的事业，必须像水一样不断地流动，否则不进则退。学习是无止境的，惟有不断地学习，才有未来可言，对任何一个想要成功的人或企业来说皆是如此。

7. 水流很快的地方，水一定特别干净。松下幸之助亦因此体会到人的成长也须像急流一样，要给自己压力，就如同急流而下的高速水流会产生强大的力量一般，惟有透过自我要求，方能产生完成目标的力量。

8. 人若缺水则必无法生存，所以水是人类的生存至宝。同样地，我们在自己的人生中，都是独一无二的，是没有任何人可以取代的。因此，我们须有一个自己的目标，完成自己的人生，成就一生的事业。

【哲学智慧】

本文告诉我们，水是我们日常生活不可缺少的重要物质，它相当于我们的生命。“水”蕴含着丰富的哲学，值得我们思考。

在哲学史上，古希腊哲学家泰勒士说过：“水是万物的本源。”

就泰勒士的观点来看，水成为生命生长的根源，生命从水那儿获得了自然的开端。进而，他还认为，水是万物的开端，万物都从水那儿来。“水”不仅仅是有生命存在的条件，而且是万物产生的原因。

从这个层面上，我们可以说，水与我们有着丝丝缕缕的联系。而从水中，我们可以悟出很多做人处事的哲学。

需要明天做的事，最好现在就开始

在富兰克林报社前面的商店里，一位犹豫了将近一个小时的男人终于开口问店员了：“这本书多少钱？”“1 美元。”店员回答。“1 美元？”这人又问，“你能不能少要点？”“它的价格就是 1 美元。”没有别的回答。

这位顾客又看了一会儿，然后问：“富兰克林先生在吗？”“在。”店员回答，“他在印刷室忙着呢。”“那好，我要见见他。”这个人坚持要见富兰克林。于是，富兰克林就被找了出来。这人问：“富兰克林先生，这本书你能卖的最低价格是多少？”“1 美元 25 分。”富兰克林不假思索地回答。“1 美元 25 分？你的店员刚才还说 1 美元一本呢。”“这没错，但是，我情愿倒给你 1 美元也不愿意离开我的工作。”

这位顾客惊异了，他心想，算了，结束这场谈判吧。他说：“好，这样，你说这本书最少要多少钱吧。”“1 美元 50 分。”“又变成 1 美元 50 分？你刚才不是说 1 美元 25 分吗？”“对。”富兰克林冷冷地说：“我现在觉得它就是值 1 美元 50 分。”

这人默默地把钱放在柜台上，拿起书出去了。

富兰克林这位著名的物理学家和政治家给我们上了一堂令人终生难忘的一课：对于有志者，时间就是金钱。

生命是有限的，因而时间亦显得弥足珍贵。当你在浪费时间时，你也就在一点一点丢掉成功的砝码，因此，你应该学会珍惜时间，不仅要珍惜自己的时间，也要珍惜别人的时间，时间对每个人都是至关重要的。

为了过好自己的人生，我们必须懂得珍惜时间。面对时间的流逝，我们每个人随时都在对自己的人生作出选择。寻欢作乐、无所作为、游戏人生是选择；孜孜不倦、争分夺秒、埋头苦干也是选择。不同的选择会把人引向不同的生活之路，使人生呈现出不同的色彩与价值。

时间对每个人都是公平的，它不会因为你是勤劳者而多给，也不会因为

你是懒惰者而少给。所以你就更应该珍惜时间，因为时间是生命的构成。珍惜时间才能得到财富，爱惜时间的人，时间就属于他，放弃时间的人，时间也会放弃他。

我们现在之所以还在大把大把地浪费时间，恐怕就是因为年纪尚轻吧。可等到老时，当你看着被浪费的时间而后悔时，岁月已经被你挥霍掉了。

【哲学智慧】

富兰克林曾说过：“如果有什么需要明天做的事，最好现在就开始。”这句名言让我们意识到时间是宝贵的，正如上面的小故事告诉我们的一样，我们决不能让时间毫无意义地匆匆而过，而应珍惜我们的大好时光。

要知道，时间是一直向前的，它从来不会停留在一个地方等待人们追赶上来。要想挽留时间，你只有尽你所能去珍惜它。你必须在有限的时间里，努力积攒你的智慧和财富，这样你才会拥有一个美好的时光。时间无法随你的意愿而动，但只要你愿意，你就可以从它那里得到礼物，从而获得美好的人生。

所以，你应该从现在开始珍惜每一分每一秒，不要为一些不必要的事情而蹉跎时光。要知道，物品失去了可以找寻回来，但失去的时间将永不复返。千万不要用一些不必要的琐事来惩罚自己的时间和心情，那样得不偿失的只会是你自己。

在短暂的生命里寻找永恒

人生有很多美好的东西，可还是有很多人在失意时选择了轻生，这不仅说明他们的意志太薄弱，更说明他们太不懂得珍惜生命了。

任何事情其实都没有什么大不了的，关键是要看你怎么处理。任何事物都有它美好的一面，你不应该被它丑陋的一面遮住眼睛，要知道，那些最美的、最回味无穷的东西，常常藏在看不见的地方。

斯蒂芬·威廉·霍金的一生是非常富有传奇性的。在科学成就上，他是有史以来最杰出的科学家之一，当代最重要的广义相对论和宇宙论家，被称为“宇宙之王”，他还被誉为继爱因斯坦之后世界上最著名的科学思想家和最杰出的理论物理学家。令人惊异的是，他的贡献却是在他被卢伽雷氏症禁锢在轮椅上达 40 年之久的情况下做出的。

1942 年 1 月 8 日霍金出生在英国牛津，先后毕业于牛津大学和剑桥大学，并获剑桥大学哲学博士学位。在 21 岁时，他患上了会使肌肉萎缩的卢伽雷氏症，导致其半身不遂。但他克服身患残疾的种种困难，于 1965 年进入剑桥大学冈维尔和凯厄斯学院任研究员。这个时期，他创立了宇宙之始是“无限密度的一点”的著名理论。1969 年起他任冈维尔和凯厄斯学院科学杰出成就研究员，1972 ~ 1975 年先后在剑桥大学天文研究所、应用数学和理论物理学部进行研究工作，1975 ~ 1977 年任重力物理学高级讲师，1977 ~ 1979 年任教授，1979 年起任卢卡斯讲座数学教授。其间，1974 年他当选为皇家学会最年轻的会员；1974 ~ 1975 年为美国加利福尼亚理工学院费尔柴尔德讲座功勋学者；1978 年获世界理论物理研究的最高奖——爱因斯坦奖；1988 年获沃尔夫物理学奖。

1985 年霍金丧失语言能力，演讲和问答只能通过语音合成器来完成。他用仅能活动的几个手指操纵一个特制的鼠标器在电脑屏幕上选择字母、单词来造句，然后通过电脑播放声音，通常制造一个句子要五六分钟，为了合成一个小时的录音演讲要准备 10 天。1988 年他写成科普著作《时间简史——从大爆炸到黑洞》，至 1995 年 10 月该书发行量已超过 2500 万册，译成几十种语言，中译本也已出版。

史蒂芬·霍金教授是当代享有盛誉的伟人之一，他身残志不残，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星。他不能写，甚至口齿不清，但他超越了相对论、量子力学、大爆炸等理论而迈入创造宇宙的“几何之舞”。尽管他那么无助地坐在轮椅上，但他的思想却出色地遨游到广袤的时空，解开了宇宙之谜。

霍金的魅力不仅在于他是一个充满传奇色彩的物理天才，也因为他是一个令人折服的生活强者。他不断求索的科学精神和勇敢顽强的人格力量深深吸引了每一个知道他的人，他被世人誉为“不折不扣的生活强者”和“敢于

向命运挑战的人”。

【哲学智慧】

“在短暂的生命里寻找永恒”是古希腊伟大哲学家柏拉图的一句名言。本文告诉我们，人生是短暂的，但短暂的生命不代表没有意义，短暂的生命也可以有永恒。

人生是有限的，太过于在意一件事，只会错过享受人生的机会，到头来后悔的只能是自己。让我们好好品味自己的人生，珍惜和拥有自己的生命，让它发挥自己的最大价值。

光有欲望会使你迷失道路

人都有欲望，一定的欲望可催人寻求上进之路，但万物须适度，欲望不可过度，过度成贪，则有害无益。如果找不到欲望和现实之间的平衡点，人可能会在一次次失望之中疯狂、憔悴。

被物欲俘虏的人是不幸的。一旦陷入金钱的陷阱，你所损失掉的不仅仅是自由、原则、道德、尊严，更可怕的是很可能被它骗走生命。

有些时候，剥夺人生快乐的与其说是刀兵相见，不如说是物欲的圈套；耗尽我们生命的与其说是穷困的折磨，不如说是琐碎的诱惑。要想让自己的人生轻松快乐，就应该抑制自己对钱财的太多欲求，抵挡住诱惑。

很久很久以前，有一匹英俊高大的马（据说是现在马的祖先），发现了一处非常好的草场。就在这匹马万分高兴的时候，有一只美丽的梅花鹿跑过来吃草。这美丽的小鹿也是第一次吃到这样好吃的草，自然就非常投入地吃了起来。马看到小鹿也来吃草，就气势汹汹地跑了过来，大声吼道：“这是我的草场，给我滚出去！你这个不知好歹的小家伙。”

小鹿抬起头，看到的是一匹高大的马，便和气地说：“马伯伯，你说这是你的草场，有证据吗？”马气愤地说：“你等着，我这就去找证人去。”