

身心
修行

拨开世事之尘嚣
存养生命之纯净

墨竹·著

静
心



世界从来不会对一个心静的人喧嚣，生活从来不让一个心静的人彷徨

静下心，让压力的灰尘得以沉淀；静下心，让压抑的情绪得到放松；

静下心，让匆忙的步调得以舒缓。心静了，整个世界都是你的。

静心是清明  静心是觉悟

静心才能看淡一切，静心才能让生命得到升华洗礼，静心才能在自观中走向觉悟。

心静了，便能化解所有的喧嚣与无奈；心静了，幸福便不再遥远。

台海出版社

身心
修行

拨开世事之尘嚣
存养生命之纯净

静

常州大学图书馆
藏书章

心

墨竹·著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静心 / 墨竹著. —北京: 台海出版社, 2018. 4

ISBN 978 - 7 - 5168 - 1799 - 5

I. ①静… II. ①墨… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 052891 号

静 心

著 者: 墨 竹

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: 天下书装

版式设计: 天下书装

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 165 千字 印 张: 8.5

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 1799 - 5

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究





前言

人的一生，时间有限，精力更有限，又没有三头六臂，怎么可能事事周全？安心、静心，才是生活最好的状态。

做人要静心，切忌三心二意、心生杂念，在自己最擅长的领域创造最大的价值，展现出自己最美的那一面，才是最大的成功。人生无论走到何处，心无旁骛、一心一意总是没错。不艳羡别人，多关注自己，不奢望永恒，只思考现在，只有属于自己的东西才最有分量，只有适合自己的道路才最有意义。

感到烦躁了，不妨静心读书。跳出烦躁的生活圈子，静心地欣赏生活、反思生活，才可以获得更多的生活体验。孔子之所以被称为“圣人”，就是因为他懂得静心，不断自省，完善自我的思想，这才一步步登上至高的殿堂。

人生，总会有不期而遇的温暖和生生不息的希望。没有

命中注定的不幸，只有死不放手地执拗。

生活中，很多事需要一个人去面对，很多路需要一个人去跋涉。路再长再远，夜再黑再暗，也要坚持走下去。这时候，静心，就成了一面会反光的镜子，因为有了明确的目标和方向，人生反而多了份美好的憧憬。

想要看透生活，先要沉淀自己的内心。静心修养的人，在经历了风雨坎坷之后，为人处世，往往有一种万事随缘的彻悟。只有平静地接受现实，坦然地面对厄运，积极地看待人生，阳光才会流进心里来，人生才能真正有所改观。

本书从生活的侧面入手，用深入浅出的道理和富有哲理的故事，为读者朋友开启了一次与心灵对话的快乐之旅。它教你怎样开阔自己的心胸、怎样调节自己的心情、怎样创造快乐、怎样把平凡的日子过得生机勃勃、怎样静心地思考人生……

这不是一本迎合潮流的书，却是一本经久耐读的书。买来不一定马上读，但一定会有需要读它的时候。在不同的人生阶段读它，往往会读出不同的味道来。

亲爱的朋友，当你逐页读完这本书，你的内心会豁然地开朗，从此以后，你便是一个精神世界无比饱满的人，你会成为你内心唯一的主人。



第一章 世间烦恼，皆由“心”起

1. 心累，就是常常徘徊于坚持和放弃之间 / 003
2. 生活本不苦，苦的是欲望过多 / 006
3. 人生有多少计较，就有多少痛苦 / 009
4. 忧虑是提前预支的烦恼 / 011
5. 不安，是因为压抑了真实的自己 / 014
6. 烦躁，是因为迷失了人生的方向 / 017
7. 幸福离不开钱，但有钱不一定就幸福 / 020
8. 百年之后，哪一样是你的 / 023

第二章 卸去心头繁杂事，还内心一片宁静

1. 人生不是演出，请摘下虚伪的面具 / 029
2. 心有杂念，生活就是活坟墓 / 032



3. 随时给生活做个大扫除 / 035
4. 快乐不是生活的赐予，而是心灵的领悟 / 037
5. 心小不容蝼蚁，胸阔能纳百川 / 040
6. 向着阳光，阴影永远在你背后 / 043
7. 把时间浪费在无用的“交际”上就是慢性自杀 / 046
8. 及时放下，让心灵远离喧嚣 / 049

第三章 淡看红尘纷扰，静心才是王道



1. 不是没有能力看透，只是因为心太乱 / 055
2. “舍”可治“贪”之大病 / 058
3. 把每一天当生命中的最后一天 / 060
4. 回归自然，找回那颗清净的心 / 063
5. 别在喜悦时许下承诺、愤怒时做出决定 / 067
6. 人，要学会在孤独中成长 / 070
7. 找到柴米油盐中的那份安详 / 073

第四章 苦乐得失，放下就是智慧



1. 生活本不累，累的是放不下 / 079
2. 人生的苦乐，不在于碰到多少事情，而在于心里装着多少事情 / 082
3. 你最执着的东西往往对你伤害最大 / 085
4. 没有过不去的事情，只有过不去的心情 / 088

5. 成功不是得到多少，而是把多余的扔掉多少 / 091
6. 别拿尊严去挽留一个变了心的人 / 094
7. 失去的东西其实未曾真正属于你，不必惋惜 / 097
8. 拿得起放得下的人生才能从容 / 100

第五章 生活原来如此简单



1. 小时候，幸福很简单；长大了，简单很幸福 / 105
2. 别让生活像上了发条的钟 / 108
3. 简单做自己，总有一扇门为梦想而开 / 111
4. 别对生活苛求太多，生活才会充满惊喜 / 114
5. 担心不如宽心，穷紧张不如穷开心 / 117
6. 不要做苦恼的完美主义者 / 120
7. 生活不容易，不要自己为难自己 / 123
8. 幸福不在别人眼中，而在自己心中 / 126

第六章 人之所以痛苦，在于追求着错误的东西



1. 无限膨胀的欲望是燃烧自身的烈火 / 131
2. 过分贪婪会让已有的东西失去 / 134
3. 人生苦短，不能在欲望和绝望中度过 / 138
4. 太爱慕虚荣就会迷失自我 / 141
5. 活得富贵，不等于活得幸福 / 143

6. 耐得住寂寞，更要禁得住诱惑 / 146
7. 迷途知返内心才安静 / 149
8. 命，是失败者的借口；运，是成功者的谦辞 / 153

第七章 每一次磨难，都是一种人生收获



1. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 159
2. 跌倒了，请爬起来再哭 / 161
3. 抱怨解决不了任何问题，只会让你心更乱 / 164
4. 悲观是自酿的苦酒 / 166
5. 在缺憾中彰显不屈的自我 / 169
6. 失败如一根绳，既可自缢，又可攀登 / 172
7. 黑暗不是你的人生色彩，你只是在经历黑暗 / 175
8. 磨难往往是经过装扮的幸福 / 179

第八章 善待自己，累了就给自己减压



1. 生活累，一半源于生存，一半源于攀比 / 185
2. 抱最大的希望，尽最大的努力，做最坏的打算 / 188
3. 可以接受失败，但是不能接受未曾奋斗的自己 / 191
4. 感觉累的时候，也许你正处于人生的上坡路 / 194
5. 任何时候都不要做情绪的奴隶 / 198
6. 生命是自己的，不要用别人的标准框定自己的人生 / 201

7. 与其华丽地撞墙，不如优雅地转身 / 204
8. 学会看淡一些事情，是对自己最好的保护 / 207

第九章 凡事看开，别和自己过不去

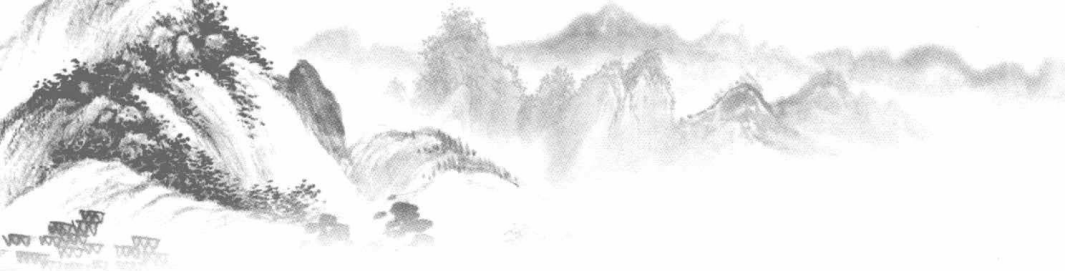


1. 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦 / 213
2. 人生没有完美，幸福没有一百分 / 216
3. 不要跟自己过不去，不要纠结于别人的评说 / 219
4. 给自己一个希望，不为明天而烦恼，不为昨天而叹息 / 223
5. 不要为旧的悲伤浪费新的眼泪 / 225
6. 无人理睬时坚定执着，众人羡慕时心如止水 / 228
7. 如果总在乎别人怎么想，那就别活了 / 231
8. 想不开时不如不想，想多了头疼，想通了心疼 / 234

第十章 不忧不悔，活在当下



1. 不后悔过去，不担心将来，好好活在现在 / 239
2. 走得太快，想得太多，心就累了 / 242
3. 当你试图拿回失去的东西时，也许你会失去更多 / 245
4. 生活有进退，输什么也别输了心情 / 248
5. 别怕走弯路，少走了弯路也就错过了风景 / 250
6. 用漫不经心的态度，过随遇而安的生活 / 253
7. 相信自己比依赖别人更重要，用尽心机不如静心做事 / 255



第(一)章

世间烦恼，皆由“心”起

人世间的烦恼，说白了，不过“名利”二字。人之所以会烦恼，多半是记性太好。该记的、不该记的，都留在了脑子里，想不烦恼都不行。其实生活很简单，只要怀抱一颗向上的心寻找，幸福无处不在，无处不有！适当地抽丝剥茧，人才能活得轻松自在。

1. 心累，就是常常徘徊于坚持和放弃之间

常言道：累，就是因为太在乎。有一位登山爱好者，在距离峰顶只有一步之遥时，突然放弃了。有人问他，为何不坚持呢？再走一步，你就成功了。他却说，再走一步，我也就离死亡不远了。人这一辈子，就是不断在坚持与放弃之间权衡取舍。成功者拿捏得张弛有度，从而成就了豁达洒脱的人生。徘徊不定，患得患失者，最终累身又累心。

坚持与放弃，就像两匹个性迥异的马，想驾驭好它们，并不容易。要想做到这一点，首先要有一个正确的主导思想。不能老想着改变客观条件，最主要的是改变自己。

拿习惯来说，好的就坚持，坏的就放弃。像抽烟、饮酒、打牌这样的事，能少沾就少沾，能戒就戒。即便是从此少了一些酒肉朋友，又有什么关系呢？早睡早起，锻炼身体，看看书、听听歌，这些好的习惯应当坚持，即使多了份

孤单与寂寞，但至少内心是充实的。

鱼和熊掌，往往不能兼得，坚持前者，就必然要放弃后者。有些人总是用“坚持就是胜利”这样的口号来给自己或他人打气，可是，你有没有问过自己：别人眼中的“胜利”就一定是你的“胜利”吗？你能用一句口号解释一个手无缚鸡之力的围棋手为何举不起千斤重的哑铃吗？没有永远的成功，也没有永远的等待，一切都需要时间来检验。不要白白浪费了生命，却又是得不偿失。所以，适当的放弃就显得尤为重要。

年近六旬的肖大爷，从20世纪90年代就开始炒股，一直奋战在一线，距今有20多个年头了。资金从最初的2000元，几起几落，直到行情见好的2010年，账户余额也有80多万。在他们那拨人当中，肖大爷也算是赚得钵儿满的一位了。在老友眼中，肖大爷选股可是独有一套，在变化莫测的熊市也能选到年涨40%以上的牛股，股民们都戏称其为“股市诸葛亮”。

然而天有不测风云，随着全球经济的不断下滑，金融危机很快就波及国内股票市场，从2010年下半年开始，股市一直走低，肖大爷也难以幸免，买的股票跌得惨不忍睹，账户资产余额也从最高的80多万元跌至30多万。当时，许多人劝他赶紧撤出来，肖大爷就是不听，到最后30万一分不剩，二十多年的积蓄赔了个干干净净，连养老的钱都搭进去了。

坚持与放弃，是一个辩证的统一体。人之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。一个人苦心挣扎，根本没有意义。坚持与放弃，要依天时地利而定，该坚持的时候就不能轻易退缩，该退让的地方就不要主动争抢。对于你所面对的事情，一定要有一个正确的评估，学会审时度势。

敢于坚持是一种勇气，勇于放弃又何尝不是一种大气，哪个对哪个错，谁又能说得清楚？有人戏言，人之所以会烦恼，就是因为记性太好。该记的、不该记的，到最后都留在了脑子里，想不烦恼都不可能了。

话说有两个人，相约同去山上找石头。太阳落山时，张三已经背了满满一筐石头，李四的筐里却只有一块石头，也许在他眼中这一块再精美不过了。张三嘲笑李四：“难道你花费一天的时间只是为了挑一块石头回家？”李四说：“漂亮的石头虽然多，但我只选最精美的一块就够了。”张三笑而不语，无奈下山的路上越背越重，只好将筐中的石头一个一个地扔出来，回到家以后，筐里竟只剩下一块最丑的石头！

有些故事永远没有结局，有些问题永远没有答案，可对于“骑虎难下”的你，也只能苦苦地追求、等待并不断地幻想着奇迹发生。人的欲望是无止境的，整天为了自己的目标辛苦地忙碌着、奋斗着，只因为想得到的东西太多太多。得到了，开心一整晚；得不到，痛苦一阵子。身体累不可怕，可怕的就是心累。在这个充满竞争与压力的社会里，难题和

烦恼比比皆是，要活得轻松自在完全不现实。可若是适当地抽丝剥茧，也能够获得一些自由呼吸的空间。

不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。想看得明白，就必须跳出来。一家公司如果资金周转不力，就必然面临着崩盘，一味地咬牙坚持，后果只能是轰然破产、负债累累；一份感情不温不火、半生不熟，苦苦支撑三两年，也还是改变不了分手的结果。每个人对幸福的感觉和要求都不相同，只有那些容易满足、懂得知足的人才更有可能接近幸福。

2. 生活本不苦，苦的是欲望过多

现实生活中，很多人都觉得自己活得很累，过得很苦。不妨平心静气地问自己这样一个问题：你的付出真的大于所得吗？相信很多人的答案是否定的。人之所以觉得生活太苦，只是因为贪恋的东西太多。正当的欲望是合理的，但如果追求过于繁多，则无疑是给自己套上了一条沉重的锁链。一个失去自由的人，又怎么会感受到人生的快乐呢？

在成功者那里，痛苦总是有限的，因为他们的欲望是有限的。避免痛苦的方式只有一种：减少内心的欲望。遇到苦难与挫折，只要换种角度，以积极的心态去观察、去思考，就能够找到解决问题的办法。你会发现，事情远没有你想象中那样糟糕。如此，幸福来得也会别有一番意义。

如果说生活是一杯苦咖啡，那么欲望一定是剧烈的尼古丁。在欲望的驱使下，“男人有钱就变坏，女人变坏才有钱”，对于如今的社会来说已不新鲜。一些有钱的男人对于家中的老婆早已失去了往日的激情，要身段没身段，要容貌没容貌，取而代之的是厌倦和麻木。如果把情爱的缺失也看作是生活的不幸，岂不要叫人笑掉大牙？

大多数人为了“钱”而奋斗，为自己拥有的太少而努力，所以不停地往前迈、向上爬。当达到一定的目标时，或许会看到另一片“金钱”的海，于是又不停地追赶，急忙奔着新的目标而去！大千世界里，正是因为有了太多的诱惑，才产生太多的欲望；欲望太多而得不到满足，痛苦自然也就成倍地增加。要想轻松潇洒地生活，就一定不能放纵自己的私欲，要尽可能减少对金钱的贪婪、对权势的痴迷！

从前，有一位皇帝，十分贪恋钱财。一天，神向他许诺：可以帮他实现一个愿望。听完神的话，得意忘形的皇帝咧着嘴说：“请赐给我一种点物成金的法术，让我伸手触摸的东西都变成金子。”神笑而不语，但还是满足了他的要求。

第二天一大早，皇帝刚起床，两眼一黑，就伸手向睡衣摸去，只那么轻轻一下，衣物居然变成了金子；再一碰面包，面包也成了金子。他欣喜若狂，兴奋地大喊：“人生太快乐了，我将拥有这世间最多的财富！”但是，很快新的问题出现了：凡是被皇帝摸过的东西，都变成了金子。所以，他不能喝牛奶，不能吃面包。吃不成早餐，就只得饿肚子。