

以清静的心看世界
一切都有美的韵味

写给千万都市奋斗者的心灵励志书

To see the world
In a quiet mind

江晓英 著

静下来 找回初心



台海出版社

静下来， 找回初心



江晓英



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静下来, 找回初心 / 江晓英著. — 北京: 台海出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5168-1537-3

I. ①静… II. ①江… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第206821号

静下来, 找回初心

著 者: 江晓英

责任编辑: 王 品

装帧设计: 仙 境

版式设计: 曹 敏

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: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 135千字

印 张: 8

版 次: 2017年11月第1版

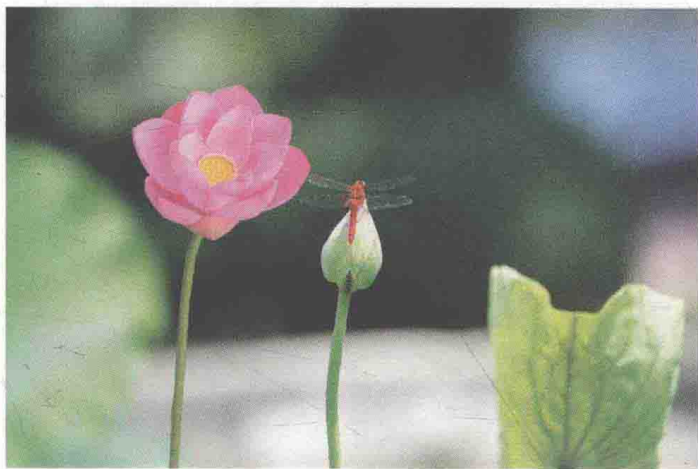
印 次: 2017年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1537-3

定 价: 36.80元

版权所有 翻印必究





静下来，找回初心，方能不辜负生命中的美好。



在静中修行，并非一定要外界静下来，而是要你内心变得清静。



找回初心，克服内心的一切障碍，让骚动变为优雅。



静下来，用心体悟生活，发掘细节中的美好。



初心是什么？是好奇心，是包容心，是善心，是天真、简单、纯净的心，是本真的心，是坚定目标后的追求心，是赤子般对生活热爱的心。

自序

如果将生活喻为一片海洋，那么，我们每个人都是一艘船，时时刻刻行进在辽阔无垠的汪洋中。

从一个渡口出发，驶向下一个渡口。从这个码头解缆，抛锚于另一个码头。如此周而复始地起航——停泊，停泊——起航，只为寻找心中那个彼岸。

而彼岸于何处？

不知道它在何方，又落脚于何处。最终答案，唯有问我们自己。

既然将生活视为海洋，那么扬帆起航即是常事。

所谓事事有机缘，事事有机遇，事事有机会，学会顺应而为，才是因应之道。

顺风时，借势畅快而行，享乘风而行的天马行空。逆风时，学会与海燕并肩翱翔，穿越暴风雨，冲破厚云层，绽放无畏心。不论顺境还是逆境，都要坦然面对风云变幻莫测的明天，以理想为风帆，掌舵好人生的目标和方向，如此才能永葆风帆的张力和韧性，在坚定中勇往直前。

有理想的生活才会五彩斑斓、五光十色，有着谜一样的未来期许和美好憧憬。

其实，生活就是一个万花筒，有五花八门的颜色，有各式各样的模样，有形形色色的姿态，身在其中，难免会迷失方向，不小心丢掉自己，模糊了生活的底色，失去了生命的本色，最终沦为“迷途的羔羊”，任由现实宰割和欲望摆布。

甘心于此吗？答案唯一且肯定是：不！

那么，面对如此纷繁复杂的社会情境，我们该如何安身立命呢？

蔚蓝的海告诉我们：坚持本性、本真，才是生存根本。

你看那浩渺寥廓的蓝铺天盖地席卷而来，与长空混为一色。低头水作镜，仰望云为影，天与海在彼此的凝视中徜徉恣意。海让我们眼界开阔，心怀包容，圆融彼此。

行走在喧嚣纷扰的世界中，以海这样透明、简单、干净的纯粹心看待问题、看待人事、看待生命的阴晴圆缺，不正是另一种不圆满的美吗？

海是有力量的。一浪接一浪的洪波涌起，日月穿行其间，引起潮起潮落更迭无常，其魔力和能量是毋庸置疑的。

海缔结了最强大的风暴，最高亢的海啸，最连绵的翻滚，如果规律引导、正确吸纳则为正能量，不谙其道则会被反噬，从而颠覆生命的舟楫，将我们打入人生低谷中。

海在平静中随缘随遇随性随时接纳因缘际会的相逢一笑，厚积薄发，随波逐浪，等风一来，它就会蔚然壮阔起来。

我们的人生，不也是如此吗？

机遇，留给有本事的人。机会，给予能等候的人。机缘，

赠予有缘分的人。我们准备好，便会铸造出一种百折不挠、积极乐观、开朗向上的精神。因为这样的人懂得，人生如波澜，有高就有低，有前浪自然会酝酿后波。低谷时蛰伏，高峰时肆意，平静时坦然，于是，生活中就会随波顺势而为，避免了不必要的日子消耗和时光流逝。

每一个人都是汪洋中的一艘船，船与船，船与风向、海水、天空纵横交错、彼此起伏、心心相印、生死相依，它们协奏成一部交响乐章，和谐成一曲欢快圆舞，清亮、美妙、高亢、有力。

然而，在这些光鲜灿烂的背后，总会有那些若隐若现的暗疾，阻碍着我们前行的方向。那些阻碍透着如海水般的咸，似泪水，像汗滴，似我们奔跑后抵达终点瞬间的热泪盈眶。唯有尝过这般滋味，才能明白生活的意义和人生的价值。

尽管，我们也知道会为此会付出艰辛、困苦、操劳，但是，我们更懂得，没有这些，很多伟大的成就难以诞生。

因而，在那些带着付出的汗水的咸咸体味中，更能体味出生活的清浅、寂静、悠闲，从而收获一份极致的情怀，尽享生活的优雅，收获自己理想的人生。

这便是海给予我们最美的联想和最深的启迪，也是本书最想传达和表现的意境吧。

目 录

第一辑 静下来，才能看见智慧的光芒

在喧嚣的世界中，顺着心的方向走下去 ...003

最美丽的泪水都是海洋之心 ...009

静下来，才能看见智慧之光 ...015

别辜负年华，别错过感恩 ...021

在世界的尽头，等一朵花开 ...027

谁见证了生命中沉寂的光芒 ...033

第二辑 静下来，聆听灵魂深处的声音

让你更靠谱的是点滴的诚信 ...041

默默陪伴，见证最美的诺言 ...047

不管未来如何，曾经我们在一起 ...053

相信，是一剂良方 ...059

不要让繁花似锦蒙蔽了心 ...065

他说，我一直在 ...071

第三辑 静下来，才能见证人生的美丽

心静才会清澈，清澈的心，是快乐的见证 ...079

时光不老，岁月静美 ...085

每一粒草籽，都可以长成希望的大树 ...091

看不清自己，就是症结的所在 ...096

没有未来是一清二楚的，唯有前行 ...102

随遇而安，珍惜拥有 ...107

第四辑 静下来，有爱和包容，才会有真正的快乐

仁和爱才是快乐的源泉 ...115

恭敬他人，就是使自己庄严 ...121

一念之慈，万物皆善 ...126

拾起垃圾，有时比捐赠财物更有情 ...132

热爱多一些，世界宽一点 ...138

别说秋风无情，那是最温暖的遇见 ...146

第五辑 静下来，一切皆有可能

- 生命里总有些缓行值得等待 ...155
站在最高处 ...161
看到自己，在别人的目光里 ...167
向前一步，你可以成为最好的自己 ...172
耐心，让努力后的结果更甜 ...178
与你相遇，在灵魂最深处 ...185

第六辑 静下来，不辜负世界的美好

- 独处时光，宁静致远 ...195
不忘初心，哪儿都是爱的温床 ...203
心无旁骛，明媚自然来 ...210
每一颗善心都会结出果实 ...217
快乐就是做自己 ...223
发现生活之美，不让初心蒙尘 ...229



第一辑

静下来，才能看见智慧的光芒





心若敞亮，方向就清晰。心有愉悦，情怀便温暖。心趋宁静，
世间皆美好，就像雨会下，河水会流，鱼儿会游，水草会摆
头那般，我们看山是山，看水是水，看云朵在山水间游弋，
美妙无比。

人生，原来简单如许。