

推开静心的大门

【静心，为生命注入全新的能量】



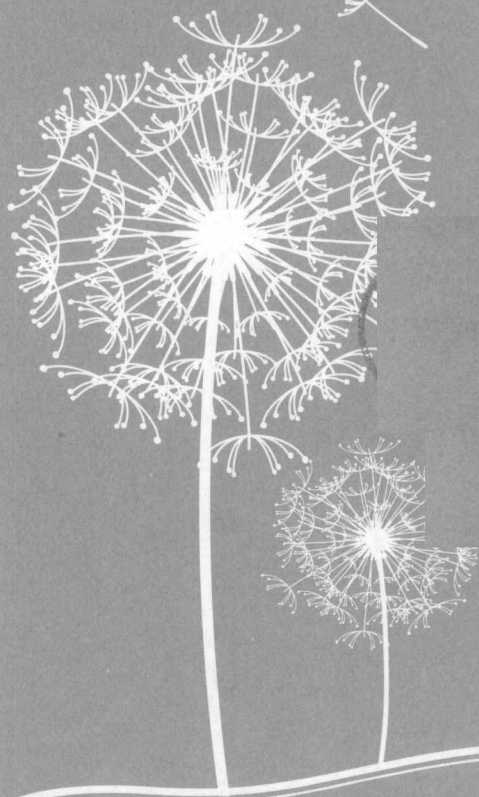
刘秋凤◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

推开 静心的大门

刘秋凤 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

推开静心的大门/刘秋凤著.

—深圳:深圳报业集团出版社,2009.8

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-271-1

I. 推… II. 刘… III. 心理保健—基本知识

IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第114585号

推开静心的大门 刘秋凤/著

丛书策划:明名文化

责任编辑:王昕 陈曦

出版者:深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销:新华书店

印 刷:广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:15.25

字 数:80千

版 次:2009年8月第1版

印 次:2009年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80709-271-1

定 价:28.00元

深报版图书版权所有,侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

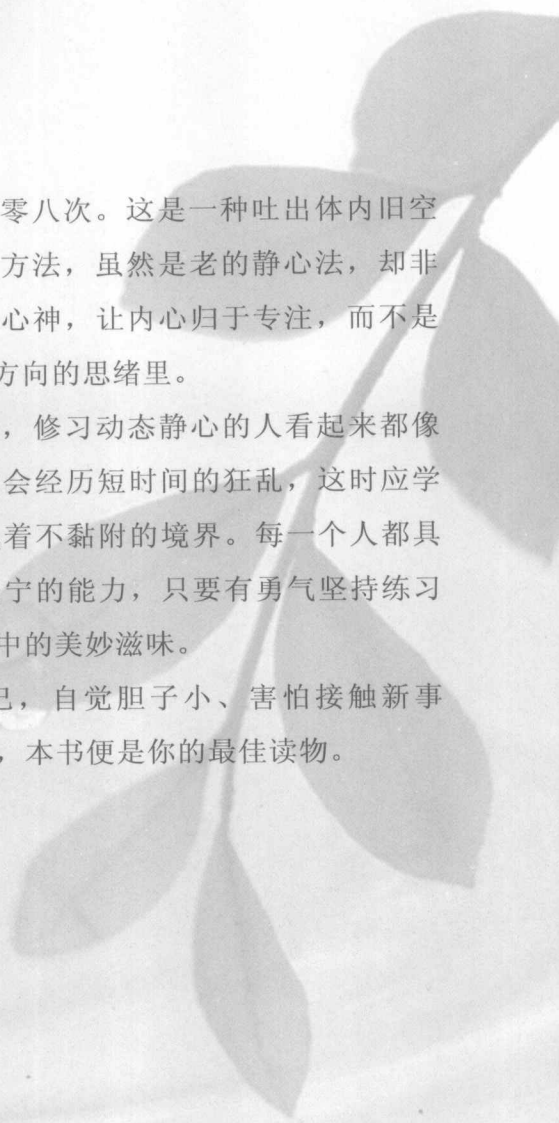
前言

静心是日常生活中不可或缺的，可以帮助人们安然自在地度过每一天。学习静心的过程，如同清扫心情的阴沟，方法不当、或无法持久的静心，都会使人的灵性消失不见，行之有道的静心则有助于人们每天都保持安宁祥和，虽然不会带来如钻石般的实质财富，但其本身就是最珍贵的宝藏。

所谓静心，其实就是一种放松的艺术，是人与生俱来的自然状态，并不需要很大的智慧才做得到。人自出生后就学会了如何放松自我，但随着岁月的变迁，生活中常被紧张、焦虑等情绪所淹没，于是渐渐忘记了如何享受放松。

本书教导数十种日常静心的方法，试着帮助人们记住这门放松的艺术。其中有些方法很特别，例如“乱语静心”，其要诀在于，不要说有意义的语词，不要用自己会的语言。如果不会英文，就说英文；如果会日文，就不要说日文。这样看上去很奇特，却是一个能让人抒发情绪、净化心灵的特殊放松技巧，可以打破人们将一切看到的事物、感觉都语言化的习惯，使头脑变得安静，并且透过情绪的抒发和表达，净化自己的内在，使心灵完全卸下负担。

有些静心的方法非常经典，像是“一百零八下深呼吸”，练习重点是要把双手轻轻地放在肚子上，轻柔地吸



气、吐气，如是持续一百零八次。这是一种吐出体内旧空气、吸进新鲜空气的有效方法，虽然是老的静心法，却非常有助于慢慢收敛纷乱的心神，让内心归于专注，而不是把能量消耗在杂乱又漫无方向的思绪里。

不论多么高阶的修行，修习动态静心的人看起来都像是疯子。修习的时候可能会经历短时间的狂乱，这时应学会放开方向感，朝向不执着不黏附的境界。每一个人都具备离苦得乐、享受内在安宁的能力，只要有勇气坚持练习静心，就一定会品尝到个中的美妙滋味。

如果你总是麻痹自己，自觉胆子小、害怕接触新事物，又渴望与他人多接触，本书便是你的最佳读物。

目录

CONTENTS

前 言

【第一部】 静心前奏

1. 什么是静心?	2
2. 为什么要静心?	5
3. 谁适合静心?	11
4. 准备心情	17
5. 准备氛围	27

【第二部】 放松的次序

6. 放松的艺术	42
7. 循环放松身体	45
8. 由紧至松	48
9. 缓和脸部的紧张	52
10. 头脑与心	55
11. 放松人的脑部	57

12. 清除脑袋垃圾	62
13. 丹田与心	66
14. 连结自己的丹田	69
15. 子宫里的宁静	73

【第三部】 日常静心法

16. 笑的静心	78
17. 味觉的静心	83
18. 聆听的静心	87
19. 乱语静心	90
20. 打破名相的静心	93
21. 抱树的静心	97
22. 走路的静心	100
23. 地铁上的静心	103
24. 不畏死亡的静心	106

【第四部】 静心就是这样简单

25 ■ 清凉的静心	114
26 ■ 白色的静心	117
27 ■ 一百零八下深呼吸	120
28 ■ 与植物一同呼吸	123
29 ■ 净尘静心	127
30 ■ 二合一静心	130
31 ■ 面对情绪的静心	133
32 ■ “我感觉……”	136
33 ■ “嗡”之声	143
34 ■ “我喜欢……”	146
35 ■ 用手跳舞	149
36 ■ 轻柔起舞	152
37 ■ 暗夜里的星星	155
38 ■ “现在”的静心	159
39 ■ 晨坐静心	161
40 ■ 内观静心	166
41 ■ 曼陀罗绘画静心	169
42 ■ 花草虫鸣的静心	172

【第五部】 享受静心之旅

- 43 ■ 身心灵的变化 185
- 44 ■ 静心的误解与澄清 188
- 45 ■ 静心的最终目的 198
- 46 ■ 保持精进的续航力 201

【第六部】 享受静心美食

- 47 ■ 香醇粥味 206
- 48 ■ 静心汤品 212
- 49 ■ 清爽点心 216
- 50 ■ 安宁饮品 220
- 跋 228

【第一部】

静心前奏





什么是静心？

谈到静心，很多人就会疑惑地问：“静心，到底是指什么？”

换个说法，坐禅、法门、祈祷、冥想这些，大家都略知一二。然而，静心并不完全等同于这些行修，而且它比较不带有宗教色彩，不像说到祈祷，大家马上就联想到基督教或伊斯兰教；说到坐禅、法门，大家又会联想起信佛教、拜菩萨之类。

静心其实一点也不难理解，为了避免大家对静心法的误解，还是解释一下：“静心和打坐的目的一样，只是静心有多种方式，而打坐只是静心的方法之一。”于是人们才恍然大悟，说：“噢，静心静心，意思就是把心静下来嘛！”一点儿也没错。

静心就是让我们把心静下来。非常平凡，没有任何宗教的色彩，不讲怪力乱神，也不会让人觉得一定要异香飘散、落英缤纷，身边站着佛菩萨，才叫做有功力，或者一定要做到全身气流乱窜，任督二脉皆通，方可成就通天地的圣人境界，也不会让人害怕一睁开眼睛，眼前就出现一团鬼怪黑影，得布下八方结界才可平静。静心，完全没有这些仪式或花招。

对“静心”的解释也许会引发两种效果：一是人立即把书阖上，觉得买这本书简直是浪费，因为按照上文所说，做静



心几乎毫无成就感可言。想象中的静心并不是这样，起码要带给人一点值得宣说和推崇的成就，或者让人变成境界更高的人，人生的层次因而有所提升。比如说：让人的双眼拥有看透他人的智慧；或者让人的第三眼打开，亲见大家的气场；甚至能够灵魂出窍，出入天堂地狱，环游世界，游山玩水，奇险无比……如果付出巨大的心力去静心，却没有修成这些奇异功能，结果如此平凡无奇，那么吃力用功做静心是为什么？

第二种情况恰恰与第一种相反，人可能会大大松了一口气：实在太棒了，原来静心只是如此平凡，无涉于宗教，无涉于千奇百怪的花招和误解，表示它很简单实用。对静心有了这份信任之后，大多数人即愿意投身其中浅尝况味。

是的，静心一般就只是这样子的。很平凡，很实在，没有浮夸的效果，没有华丽的装饰，就只是把心静下来而已。

这份静，就如同在有星星的夜晚，一轮皎洁的明月高挂在半空中，无声地倒映在波纹偶尔掠过的一池湖水上，透明的清凉的黑暗，无垠的空间；人的心亦如一轮明月，澄澈清明地体现这份宁静。这份静，又像是夏日午后的草原上，微风摩娑着嫩绿的树叶，鸟儿清脆吟唱轻巧飞过，一弯小溪清澈见底，鱼儿摇曳着尾巴欢欣游玩，人的心也清凉浸润，宁静而舒爽。如果说，我们需要一个目标，才能推动自己前进的话，那这就是目标：一种极致的喜悦和安然——这是静心的最终目的。而不是我们的存款余额、情人、职位等，种种世间可以物质量化的

物品。

当我们观察到这些事实，就可以探知自己对于安全感的追求，和对金钱、名利的追逐，都只不过是虚无飘渺的过眼烟云罢了。

如果有一天，我们的内心平静得如同蔚蓝的浩瀚海洋，而且这种感觉常驻于心，永久铭刻，不会轻易地消失，那么无论我们走到哪里、做什么事，心中总留有一片碧海青天，于是所有的愤怒、怨恨、恐惧都将溶解在这一片蔚蓝汪洋中，无比清静、澄澈，愉悦之感就会自心底油然而生。这才是人生最纯净、最独特、最幸福的快乐。

如果想得更远些，所有人都不免一死，那么，最后又剩下什么呢？闭上眼睛的那一天，一切都会被夺走，那时候，我们该怎么办呢？

其实到那时，我们自然就会知道，这份平静就是人生最终的唯一需要。

而静心，就是达到这份平静的发心和动机，是爱，是庆祝，是万籁俱寂时的欣喜。

静心，是心灵的自我治疗师。面对人生低潮和高潮时，静心是我们身心健康、性情圆满的唯一途径；也是我们在漫漫人生路中，随时随地保有一份爱和觉知的凭借。



为什么要静心？

在这个时代，我们比往昔都更加需要静心，因为现代人都是拼命三郎，生活的步调快得令人抓狂、窒息，压力排山倒海而来，每天都像陀螺一样，马不停蹄地转！焦虑，也随着旋转速度无休止加快，仿佛没有片刻的宁静，得以好好享受人生。

每天清晨睡眠惺忪，我们就开始面对令人焦头烂额的工作，气还没来得及喘一口便到了中午，匆匆忙忙解决午餐之后，依然是奔波忙碌的工作，下班后就赶着回家做饭，吃完饭还得面对一堆鸡毛蒜皮的家务，终于可以坐下来放松看电视时，已是半夜时分，继而倒头就睡，次日依旧如此。即使偶尔碰上假日，也是绞尽脑汁想着到哪里纵情玩乐一番。为了生存，我们的生活就是这般焦虑不堪、忙乱一片，陷入日复一日、永无止境的僵局，生命就这般消耗殆尽了。

和一个二十五岁的上班族朋友聊天，偶然问到他休假的时候想要做什么，朋友叹了一口气后，说道：“休假！我还想要退休呢！整天忙，还要常常加班。上班的时候怕事情做不好，又怕上司劈头盖脸地骂，回家也不能睡个安稳觉，满脑子都是工作的事情。周末只想睡到自然醒，可是一想到如果连周末都放弃出去玩的机会，那我的人生就只有工作和睡觉，太单调无趣了。可是，周末出去玩也累得要命，别说事前计划和安排有多琐碎，更别提人群的拥挤、交通的堵塞，单单抢不到座

位，得站上几个小时就够受的……真的好累噢！我只想好好休息，完全地休息。我发现我的体力已经每况愈下了……”

旁边的朋友们也连连点头称是，这恐怕是绝大部分上班族的肺腑心声。可是为了一份稳定的收入，为了未来美好生活的理想，他们不得不打起精神来硬生生地撑住。

虽然对于完全而彻底的休息，没有表露出迫切的渴望，但一般人还是会像我另一位朋友那样生活：他一回到家就把电视打开，把房间里的网络接上，当电视播放广告时，便立刻冲进房间里上网打游戏，直到老婆在外面大喊“开始啦！”才又一阵风似地跑出去。总之，他从没有一时半刻静止过，上班的时间转啊转，下了班也停不下来，一想到要强迫自己停下来，就会马上面临内心极大的焦虑和紧张，所以还不如干脆让自己继续忙乱一通，等到累倒熬不住了，才肯去睡觉。

这就像是高速运作的汽车引擎，无法叫煞车就突然煞车，必须先换挡慢下来，才能渐渐地停止。而这个停止就是宁静。

可以试试看：如果现在把书本阖上，什么事也不做，静静地坐上一个小时，心里首先浮现的念头是什么？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，并不是内在真正的感觉。

也可以观察一下：当下正在做某件事情的时候——比如讲电话、正和朋友闲话家常时，你的手会做什么？也许会抠脸上的痘痘，或者抓抓头发、挠挠耳朵，如果仔细地感觉，便会发



现这些都是焦虑的征兆。

这些紧张和焦虑，都是因为这部“人体引擎”停不下来。长久以来一直在高速运转，忙着工作、输入信息、记忆、分析、思考，因而根本没办法说停就停。已习惯了高速的人，一旦停下会觉得浑身不自在。

按照常理，没有人会喜欢紧张和焦虑。我们都很向往平静而放松，就像是当微风徐徐吹拂的黄昏，一边坐在瓜棚下纳凉，一边欣赏着夕阳西下的美景，感觉舒适而惬意。

我们也知道，没有任何一部机器可以一直持续高速运转，而完全不需要保养维护的，否则这部机器寿终正寝的时间绝对会大大提前，磨损和刮痕也一定更为严重，更何况是细腻的人体构造。

人类的构造比机器细腻千百倍，人类的生活也不只是像机器般高速运转那么简单——人类不仅有情绪、感情的发生和累积，还有头脑持续不断的思考活动。试想：我们一天要遇到多少人（高的、矮的、胖的、瘦的、强势的、温柔的……）？而和这些人又有多少情绪的触动与互动（一场欢喜一场空，时而恼怒，时而笑呵呵）？一天要面对和处理多少事（大事、小事、公事、私事……）？一天要接收多少信息（看书、看杂志、看电视、看电影和上网……信息一股脑儿迎面袭来）？我们的脑袋要做多少的工作，方能消化完这些信息？甚至当我们处在睡眠中或只是静静地坐在公交车上时，脑袋仍旧一刻不停地工作，忙得不可

开交，思考着今天发生了什么事情，消化吸收任何接触到的信息。我们总是会不断地想到很多东西，甚至不是我们主动去想的，而是头脑不受控制的运作。

在这种高速率的运作之下，如果完全不给自己喘息的空间，一味不加节制地工作下去，新的情绪出现了就把旧的盖过去，脑袋疲惫不堪却仍旧不停地灌入新东西，久而久之，焦虑和紧张只会日益增加。静心就是让自己在高速妄念中稍微获得喘息，一如引擎获得保养的时刻；静心就是让控制暂且松开，重新寻回内在宁静的放松时光；静心就是让我们的身心灵自在悠游地休憩。

当今生活节奏快，信息高速膨胀，我们格外需要静心。知识泛滥时代来临前，往昔的生活就是看着青山耕着农田，情绪也好，头脑也好，一切都有缓慢的消化时间，也有充分的休息时间。而今，人人都成了“陀螺人”，忙碌得连休息都要掐算好时间，生活变得像赶集一样匆匆忙忙的。

在这样的恶性循环中，没有时间细细咀嚼温馨的早餐；没有闲情逸趣嗅闻空气中飘拂的花香，领受色彩缤纷的季节更替；甚至对身边躺着的那个心爱的人儿，也没有一丝多余时间相互抚慰关怀。

久而久之这样的恶性循环，会使人出现故障、磨损，无法再正常运作，心理疾病就在这样的环境中暗暗滋生……而静心就是解开这个恶性循环链的钥匙。