

心静 才能不浮躁

INNER PEACE LEADS TO
NO IMPETUOUSNESS

韦秀英·编著



滋味浓时，减三分让人食；
路径窄处，留一步与人行。
多一分悠闲，少一分忙乱。
随缘自适，浮躁即去。



古吴轩出版社

心静 才能不浮躁

INNER PEACE LEADS TO
NO IMPETUOUSNESS

韦秀英·编著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心静才能不浮躁 / 韦秀英编著. —苏州: 古吴轩出版社, 2011.10

ISBN 978-7-80733-700-3

I. ①心… II. ①韦… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185472 号

责任编辑: 张颖
见习编辑: 郁婷
策 划: 赵颖 张本莹
装帧设计: 嫁衣工舍

书 名: 心静才能不浮躁

编 著: 韦秀英

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年12月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-700-3

定 价: 28.00元



Preface

前言

心静是难得的人生境界

“明月松间照，清泉石上流。”这是山居者感受到的寂静。清风明月之中，让人心旷神怡。

“人闲桂花落，夜静春山空。”这是未眠者感受到的幽静。花开花落，万籁寂静之中，让心灵遨游在无穷之天地。

“行到水穷处，坐看云起时。”这是心灵追寻者感受到的宁静。放下一切，寻找灵魂的皈依和乐处。

“曲径通幽处，禅房花木深。”这是求佛者感受到的禅静。行遍千山万水，宁静是故乡。

心静，是一种“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”的感觉，更是一种“清水出芙蓉，天然去雕饰”的境界。毕竟在现实生活中，“意乱”的时候总归多于“心静”的时候。于是，难得心静！

静者，安静、平静也。气，一种气场。静气便是一种让人感觉安静、平和的气场和氛围。所以，安静的时候，最有气场。

《庄子》中记载了一个关于浑沌的寓言故事：南海的帝王名叫倏，北海的帝王名叫忽，中央的帝王名叫浑沌。倏和忽常跑到浑沌住的地方去玩，浑沌待他们很好。倏和忽商量着报答浑沌的美意，说：“人都有七窍，用来看、听、吃、呼吸，而浑沌偏偏没有，我们干吗不替他凿开呢？”于是倏和忽每天替浑沌开一窍，到了第七天，浑沌就死了。

人的本性是自然、纯净的，如果有意地加上心机、智巧等小聪明，就偏离了清静、无为的天性，自然就开始浮躁起来了。人一旦心浮气躁，自然烦恼日增，痛苦无穷。

一花一世界，一草一天堂。有的人整天忙忙碌碌，但不知道自己究竟在忙什么？又为了什么而忙？

要知道，只有心静下来，才能身心合一，无所畏惧。

古人崇尚“静以修身”，当一个人处于宁静状态之中，对世间万物的本相都能得到清醒的认识，对于自己的思想行为也能产生一个最公正的评价，所以佛家犯了错要面壁思过，道家要在无为中悟道，儒家则追求每日自省。

在安静中能够沉淀和清除精神上的杂质，能够保持内心的澄明，这样就更容易分清是非对错，也更容易把握自我，并控制自己的情绪和行为，如此一来就能看得更清，想得更透，而人生也就更加旷达、开朗。安静是心灵的洗涤剂，也是人生的净化器，它给予我们一个最无欲无求的生活，也给予我们一个最惬意最纯净的人生。

美国诺贝尔文学奖获得者福克纳曾创作了《喧哗与骚动》、《我弥留之际》等优秀作品，他曾拒绝总统肯尼迪的宴请，他说：“我老了，不能去那么远的地方跟一些陌生人吃饭。”

另一位著名作家塞林格，因为创作了《麦田里的守望者》而声誉日增。但他却隐退到了乡村，深居简出，很少在公共场合露面。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。心不静则理不清，理不清则事不明，必然会陷入迷茫。人一旦进入了“静”界，便多了一些祥和，少了一些纷争；多了一些幸福，少了一些灾祸。

宁静处才是自然，自然处才是最真。心静时，方知天的蔚蓝，方知风的爽朗，方知细雨微醺、秋草带黄的美妙。土有土的真味，泥也有泥的芳香，不是你不能品味到，而是你没有用心去品味，一颗躁动的心，根本不知道风的味道，也不会知道人生的万般滋味。品味要依靠静心，否则即便香味四处飘逸，也只是枉然。

唯有心静，才能不急、不躁、不慌、不乱。心静如水，是一种难得的境界，更应该成为我们每一个人追求的生活状态。

真正的心静是——乐观地看待世间万物，善于发现天地之大美，善于发现他人身上的善；同时，于己又把欲望降到最低，追求广阔的精神世界，诗意地活着。

我们应该努力去自我控制、平和心气，以至心静，让尘世的喧嚣不在自己的内心喧闹，让世俗的躁动不使自己心神烦乱，给自己尽量多些心静的时候！



第一章 简单生活，静心修行

静心看世界，你会发现，生活其实很简单，因为生命本身没什么意义，你赋予它什么意义，它就会有什么意义。所以，删繁就简，去掉多余的部分，你的生活就会变得简朴、简洁、简练而丰富、深邃了。

生活其实很简单，不要让自己活得太累 \ 2

心即主人，你心里想什么，你将看到什么 \ 5

心即快乐之根，要学会放松自己的心 \ 10

生活很简单，千万别用一些虚幻的东西模式化 \ 14

只有在付出中才能享受到高尚的快乐 \ 18

捡起身边的小事，在生活的点滴里寻求快乐 \ 22

第二章 有舍有得，坦然处之

心静则名利不贪，心静而清纯的人方能明白舍得是一种人生的智慧和态度，舍得不是舍与得之间的日常计较，而是拥有超越境界来对已得和可得的东西进行决断的情怀和智慧。不属于自己的东西只会如昙花一现，匆匆而逝。没有人能掌握生命的长度，而我们能用自己的心和努力把握生命的宽度和深度，这才是会舍会得。

欲望得到节制，心灵自然没有挂碍 \ 26
心灵过于“厚重”，也会招来命运之祸 \ 29
富有就是珍惜你现在所拥有的 \ 33
羡慕别人的幸福不如找到属于自己的幸福 \ 37
幸福就是别让欲望把你的心装得太满 \ 42

第三章 要放下，才静心

要静心，首先要放下过去的阻碍，就是那些让你耿耿于怀的东西。过去只是一种经历，而不是一种负担，每一个人都是独一无二的，花谢了来年会开，潮起潮落间没有生命可以重来。放下负担，生命才能重新开始！

得不到的就放手，抓不到的就转身 \ 48
换个角度看待那些曾经折磨你的事儿 \ 51
放下过去的能量，释放心理的负担 \ 56
人无完人，孰能无过，善待自己的过失 \ 61
要向前看不向后看，要向好看不向坏看 \ 66

第四章 静心入世，乐在从容

从容是一种“度”的把握，是人性收敛与张扬的合理平衡，它看似是处世中的简单状态，其实是人的深度和厚度的自然流露。心静气定就能从容面对人生，累与哀怨都是自己寻找的烦恼，我们只有以静心面对世界，才能摆脱纷

纷扰扰所谓的“烦心事”，善待自己、善待人生！

不是幸福太少，而是你不懂得从容生活 \ 72

强求来的往往会让你心累 \ 76

没有妄念时，生命便无长短之分 \ 81

咸淡有味，随遇而安是一种心境 \ 85

学会不在意，从容就是另一种境界 \ 89

第五章 淡定如水，自在生活

心静则万物静。人的成熟是从拥有一份渴望已久的淡然心境开始的。“行到水穷处，坐看云起时。”滚滚红尘中保持一份淡然的心态，拥有一种自在的生活，笑着人间悲欢离合，以欣赏的心去品尝云卷云舒；淡定怡然宛如池中游鱼，又如雨后新荷，这是一种令人仰止的境界。

自己不捆绑自己，烦恼不复存在 \ 94

只有把自己放低，你才能自在 \ 98

凡事还得靠自立，做自己的主人 \ 102

让一切顺其自然，乐观积极面对 \ 107

该欣赏时不刻意回避，该超越时不心随境转 \ 110

第六章 宽恕别人，升华自我

天包万象天宽大，地藏万物地无疆。虽然在这个世界上有种种的苦难和不圆满，但它都还在可以忍耐承受的范围内。静心接受这些“缺陷”，还可以发现它的“缺陷美”，由此，我们胸襟就会更舒畅宽大，从而充满愉悦的禅乐。

宽容地对待他人，就是宽容地对待自己 \ 116

宽容已经发生的事，路会越走越宽 \ 120

记住该记住的，忘记该忘记的 \ 124

在憎恨与积怨的主宰下，你无法善待自己 \ 130

原谅别人，是平息心火的最好方式 \ 134



第七章 静心微笑，释放真我

在人的一生中，我们会走很多不同的路，但是唯有一条是值得我们一辈子去摸索的，那就是我们都想做真人，一个敢哭、敢笑、敢狂的真人，如果把内心比作是一扇门，那么你自己就是最好的钥匙，静心思远，释放真我，在静心中寻找自我，这样才够真实、够自然，也够幸福。

找到自我，才能找到希望的幸福和快乐 \ 140

见自本心识自本性，才不会上演身不由己的人生 \ 144

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 \ 149

生命中没有了自信，一切也就失去了意义 \ 153

享受生活就是不再为了生活而讨好别人 \ 157

第八章 静心看世界，认真过生活

想不开、看不开的意念，就像眼前有一片小小的树叶，遮住了所有的阳光。这样的黑暗是自己造成的。而真正看开的人都不太执著于权势、金钱的获得、名利的获取，而是返璞归真顺应自然，静心看世界，认真过生活。

看开、想开，人生就不会再有烦恼 \ 164

不要刻意伪装，快乐和痛苦都是生活中的常态 \ 168

心态可以使天堂变地狱，可以让地狱变天堂 \ 172

那些不能看开的，唯有遗忘 \ 176

要想改变世界，必须先改变自己 \ 180

第九章 不浮躁，有一颗平常心

修清静心，修平常心，静心去躁，若无闲事挂心头，一年四季各种不同的天气都各有各的好，所以，静心，心静；平常心，心平常，做好每天要做的事情，享受做好每一件事情所带来的快乐，都会从生活中获取无限的欢乐与满足，做一个永远幸福的人。

不求轰轰烈烈，有一颗平常心 \ 186
知足常乐，平凡但不平庸 \ 190
抱怨无用，改变自己才是真理 \ 194
释放负面情绪，卸下心理包袱，重拾快乐 \ 198
不沉溺在过去，不幻想未来，活在当下 \ 201

第十章 静守心房才是平和的本源

《菜根谭》里说：“性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。”一个人能够平心静气，就能够获得一种智慧和能量，提高生命的质量和效率。

平和处世的根本就是做人要懂得谦卑 \ 208
平和对人，不要太把自己当回事儿 \ 212
保持静默，我们生活中五分之四的烦恼都会想通 \ 216
学会制怒，世上最要不得的是随意生气 \ 220

第十一章 心性淡泊，宁静才能致远

古之修身者，淡泊明志，宁静致远，悠然南山，不为五斗米折腰，心至静，性至安，终成大圣贤者。宁静是一种明智的表现，只有当你真正懂得去宁静了，你才会更好地审视自己、认识自己。这时，你的人格才能得到一种升华……

淡泊的真意就是：荣的任他荣，枯的任他枯 \ 226
世无净土是因为你的心不够宁静 \ 229
耐得住寂寞也是一种修行 \ 234
该怎么做就怎么做，不为虚名所累 \ 238
滚滚红尘中，要保持心灵的宁静与自由 \ 241



第一章

简单生活，静心修行

静心看世界，你会发现，生活其实很简单，因为生命本身没什么意义，你赋予它什么意义，它就会有什么意义。所以，删繁就简，去掉多余的部分，你的生活就会变得简朴、简洁、简练而丰富、深邃了。



生活其实很简单，不要让自己活得太累

用清静心看世界，把丰富变成简单，是智慧。丰富，有助思考；简单，便于实行。过了今天就是明天，生活其实很简单，没有太多的华丽，有的只是一些实际的东西！

一个小沙弥随侍景岑禅师多年，一天，小沙弥问景岑禅师：“师父，你总是讲无心，到底什么是无心呢？”

“热的时候，你干什么？”禅师问。

“乘凉啊！”沙弥说道。

“冷的时候呢？”禅师问。

“当然是取暖了。”小沙弥回答道，心中若有所思。

简单的思想，犹如简单的生活，最能让我们快乐，从而明心见道。生活中，我们需要做的就是：把身心放到简单的生活中，该做什么，就做什么。

人生其实没有太多的华丽浮躁，有的只是一些实际的东西！**我们不需要过多地粉饰自己的人生舞台，需要的仅仅是简单的装饰，坦然面对一切。**不用踌躇，渴了，梦想是甘醇的雨露；饿了，信念是饱满的种子。失败了、失望了，不必落寞，简单的生活没有永远的成功与失败。

我们可以把生活看做是一杯白开水，各自的所爱，调制出了我们的百味人生。所以，想要过什么样的生活，就看我们做什么样的选择。有很多人习惯了抱怨，他们无休止地抱怨生活的复杂，整天说活在世界上很累，

工作、爱情、家庭每一样都缠绕在身边。

所谓“心中有事天地小，心中无事一床宽”。佛法告诉我们，对世间的荣华富贵、妻子儿女等，你要把它当成一个皮箱：用的时候，把它打开；不用的时候，把它收起来放好。能做到这些，你就选择了一种“心无挂碍”的美好生活了！

面对这复杂的社会，由于金钱、权利的诱惑，人的骨子里不免生出不安分的情绪，因此常常因得不到而郁郁寡欢，无心生活，觉得生活淡然无味。

在公司中我们经常可以发现这种人。他们看起来朴素踏实，说穿了也没有什么过人的能力，可就是能够把事情做得有条不紊，并且步步高升。“为什么像那样的人也能当上经理呢？”“也许因为他善于拍马逢迎吧！”像这样的想法，是绝对错的。那是因为这种人苦于处理公司中的琐事才会有今天的地位。相反的，那些风云于一时的人，往往到了最后都会被遗忘，因为他们虽然相当的抢眼，可是对公司而言，他们的贡献却不如那些处理琐事的人。

简单看生活是一种十分积极而有意义的心态，只要你把自己对人生的苛求抛开了，你就不会再有挑肥拣瘦的想法而愉快地接受现实中的繁杂琐事了。只要你是简单的，这世界便是简单的。由此，我们可以发现一个生活的道理：如果你觉得自己没有特别杰出的能力，那就尽可能地试着把生活看得简单一些，做一个平凡的人，把琐事都做好，因为人生的事务有九成以上都是凡人的琐事。如果你能够把那些琐事做好的话，那么你就可以和那些有能力的人一样，得到很高的评价。

如果你花了许多心血，结果还是泡了汤的话，不妨把这件事暂时丢下不管。如此一来，你就有时间来重整你的思绪，接下来就知道下一步该怎么走了。“既然开始了就要把事情做好”这种想法固然没错，可是如果过于拘泥，那么不管你做什么都将不会顺利的，因为太过于追求完美，会把生活变得很复杂，会搅乱原有的生活，也会阻碍事情发展的进程。



武田信玄是日本战国时代最懂得作战的人，连织田信长也相当怕他，所以在信玄有生之年，他们几乎不曾交过战。信玄对于胜败的看法实在相当的有趣，他的看法是：“作战的胜利，胜之五分是为上，胜之七分是为中，胜之十分是为下。”这和完美主义者的想法是完全相反的。他的家臣问他为什么，他说：“胜之五分可以激励自己再接再厉，胜之七分将会懈怠，而胜之十分就会生出骄气。”连信玄终身的死敌上杉彬也赞同他这样说法。据说上杉彬曾说过这么一句话：“我之所以不及信玄，就在这一点上。”实际上，信玄一直实行着胜敌六七分的方针。所以他从十六岁开始，打了三十八年的仗，从来就没有打败过一次。而自己所攻下的领地与城池，也从未被夺回去过。

“本来无一物，何处惹尘埃。”生活其实很简单，如果你对生活太过期望，尽求完美，只会给你的人生带来痛苦。有些人很勉强自己，不愿做弱者，只愿逞强，努力做许多别人期待的而自己不愿做的事，这种人，才是真正的弱者。

好多事情都是我们人为地把它复杂化了，你硬要把单纯的事情看得很严重，那么这样子你会很痛苦。我们要好好的生活就要简单地看待问题，这样一切才会迎刃而解。

铁匠打了两把宝刀。刚刚出炉时两把宝刀一模一样，又笨又钝。铁匠想把它们磨快一些。其中一把宝刀想：这些钢铁都是十分珍贵的，磨掉太可惜了，还是不磨为妙。它把这一想法告诉了铁匠。铁匠想了想便答应了它。铁匠去磨另一把宝刀，另一把没有拒绝。经过长时间的磨砺，一把银光闪闪的宝刀便磨成了。铁匠把这两把宝刀都挂在店铺里。没过多久就有一位顾客上门，一眼就看上了磨好的那一把宝刀，因为它锋利、轻巧、耐用。而钝的那一把，虽然钢铁多一些、重量大一些，但是没法把它当宝刀使用，充其量只是一块具有刀形状的钢铁罢了。同样出自一个铁匠之手，

花同样的工夫打造，两把宝刀的命运却有这样天壤之别！锋利的那把又薄又轻，而另一把则又厚又重，前者是砌铁如泥的宝刀，后者则只是一个中看不中用的摆设。

人生的道理，也与此类似。人生的目的不是面面俱到、不是多多益善，而是把已经知晓的东西灵活地运用，它跟宝刀一样，刀刃越薄越好，重量越轻越好。

心生而万法生。生活中的“累”完全来自你的内心。为名利角逐，为金钱争夺，为情感煎熬，为所有的期望与奢望，穷于应付复杂的人际关系，削足适履迎合周围的环境；违心地，无奈地，刻意装扮，迫使自己丢弃纯真而圆滑世故，于假、恶、丑中泯灭了真、善、美；耗尽气血精神，却落得个浮躁、忧烦。

在纷繁、庞杂、多变的现实中，我们并不需要活得那么累。试看天上的日月星辰，其数无量，可以供我们自由欣赏；宇宙自然界的花草树木，争奇斗艳，可以供我们随意观看；东西南北的道路，任我们奔驰。让自己活得轻松、简单，有些闲暇去享受每一个日子的美好，少一些精神的劳累，这不正是生活的快乐吗？

心即主人，你心里想什么，你将看到什么

生活是个万花筒，有时不免长出一棵忧郁、烦恼的花，破坏你的好心情，使你的生活黯然失色。此时，你不妨想方设法给你的心灵多带来一些芳香与快乐。

大诗人苏东坡与佛印禅师一起打坐参禅，苏东坡觉得身心通畅，于是





就问禅师：“禅师，你看我坐得如何？”

佛印禅师说：“好庄严，像一尊佛！”

苏东坡甚喜，佛印反问：“你看我又如何？”

苏东坡不改喜好嘲弄的本性，随即回答：“像一堆牛粪！”

佛印禅师听了也不动怒，只是默不作答。苏东坡窃喜，消息传到妹妹苏小妹耳中，苏小妹探问究竟。她听了苏东坡得意的叙述后，温婉地说：“哥哥！你输了！禅师的心中如佛，所以他看你如佛，而你心中像牛粪，所以你看禅师才像牛粪。”

苏东坡哑然，方知自己禅功不及佛印禅师。

佛经中曾说：“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”法是什么？法便是指宇宙的一切事物。宇宙的一切事物，明白地说，就是由我们的心所起的。俗语说得好：“日有所思，夜有所梦。”确实如此。我们白天心里常常想些什么，自然而然夜里就会有那个梦境出现。比如，我们会从许多犯罪者的口述中，得到一个共同的经验结论，凡是做过伤天害理之事的人，在梦里，常常见到被害者向他索命的情景。所以说，心即主人，世上万物都是从我们的心里“生”出来的。所以如果你想寻找快乐，你可以利用心情来改变自己的行为。

在我们的生活中，我们常常会逗眼泪汪汪的孩子说：“笑一笑呀！”结果孩子勉强地笑了笑之后，跟着就真的开心起来。**情绪改变导致行为改变，所以，要想改变我们的行为，除非我们能先改变自己的情绪。**一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心搏率和体温会上升。这个心理研究说明，我们要想获得快乐，就要想办法让自己的心变得快乐。

比如，一个人在烦恼的时候，可以多回忆愉快的时候，还可以用微笑来激励自己。当然，要发自内心的笑，要尽量多想快乐的事情。多做做高

声朗读也有帮助，只是读书时要有表情，且要选择能振奋精神而非忧郁之作。利用有意识的动作来改变我们的心情，利用心情来改变我们的行为，这是帮助我们度过生活中困难时刻的有效方法。

有这样的一个人，她叫胡安娜·马马尼，她在玻利维亚海拔三千八百米的喀喀湖畔生活了九十二年，这里的空气稀薄而干燥，人们都很好奇她为什么能活那么久。

这里的一切，在她的眼中与其他人相比却完全不同：横亘的大山，茂密的森林，成群的山羊和宠物，美丽的小屋……她站在绿茵茵的草地上，晨曦洒在她历经九十二年寒暑的脸上，阳光般灿烂的笑容显得很年轻。她一个人在这里过着并不孤独的生活，几个为露营者准备的帐篷为她带来了一定的收入。山羊奶是她最好的营养品。她每天都要在林中散步。如果不能按计划行事，她也要在脑子里把那条路走一遍。

当我们的内心驻足美好的时候，对于我们这些久居于喧闹都市的人来说，也一定会感到一股凉凉爽爽，淡雅悠长的气息迎面而来。在某种程度上，我们或许还会羡慕她的简单生活：清新、简朴、淡雅、乐观。当我们用一种新的视野观看生活，对待生活时，我们就会发现许多简单的东西才是最美丽的，而许多美的东西也正是那些最简单的事物。胡安娜·马马尼的生活之所以美好，正是因为她有了一颗善于走进简单生活走进美的心灵。

我们或许会碰到这样的一位诗人。他看见满地皑皑白雪，如粉妆玉琢，诗兴大发。不过他没有马上写诗，他需要一段时间酝酿，他说：“我把诗兴埋在雪里。”诗尚未成，太阳先出来了，积雪融化，满地泥泞。诗人看了，大为扫兴，放弃了作一首诗的念头。他说：“一首好诗被糟蹋掉了。”这一定是一位失败的诗人，他的扫兴是没有理由的。因为写诗是诗人的事业，而事业的“根”应该深植心中，坚韧不拔，不随外物迁移。外物常变，如果心随物移，则花开花落、月圆月缺，心里难有宁静的日子。

