

心若不动， 风又奈何

浮躁世界的静心之道

张柏然·著

畅销华语心灵随感，
适合都市人的心灵疗愈力量。

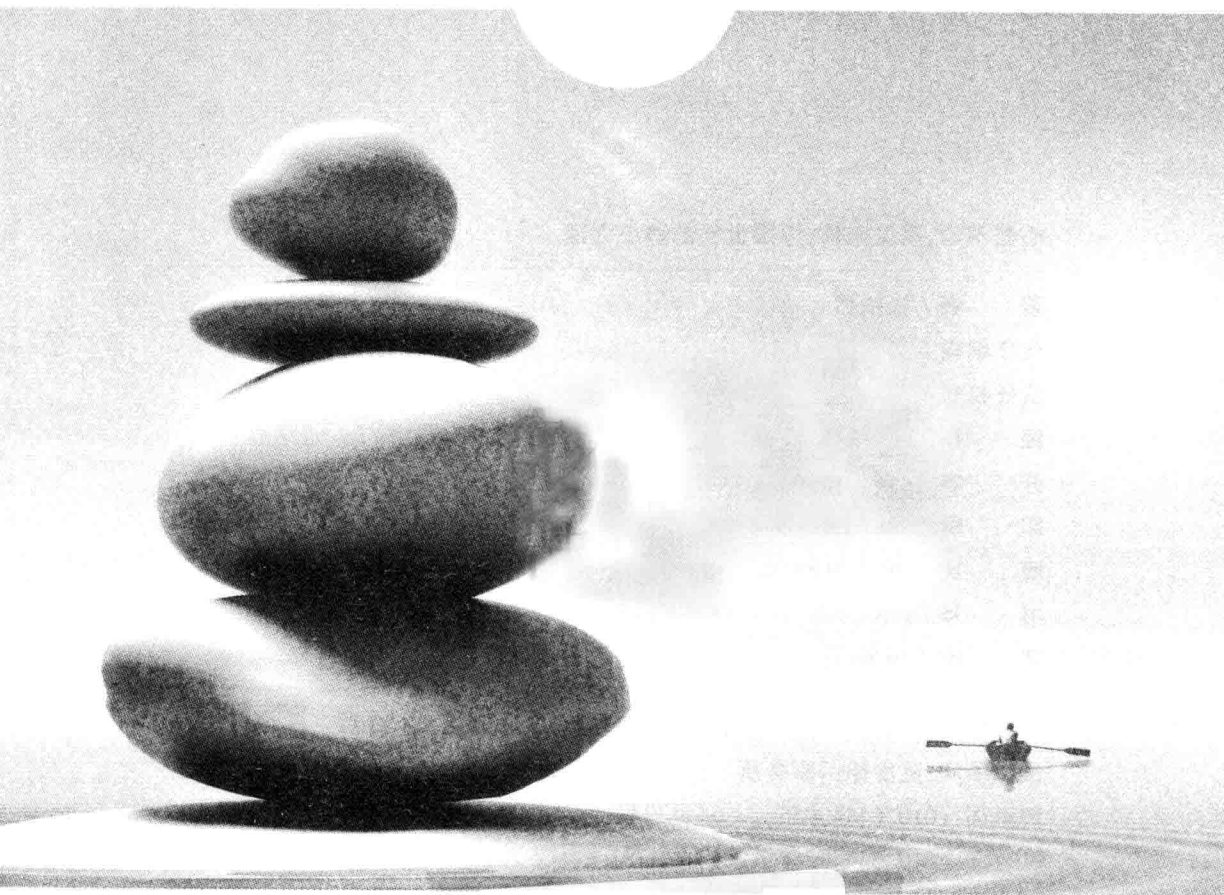
走得太快，想得太多，心就累了。
是时候静下来，
理一理烦乱的念头，
修一修疲惫的内心。
送自己一颗安静的心，
世界就会与你共鸣。



豆瓣、人人、腾讯火热红文
字字度人，以温柔的力量带你看见红尘世界最美的星光！

心若不动，
风又奈何

浮躁世界的静心之道
张柏然·著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若不动,风又奈何:浮躁世界的静心之道 / 张柏然著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4066-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第219431 号

心若不动,风又奈何:浮躁世界的静心之道

著 者 / 张柏然

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/214 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4066-5

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

Preface

我们每天奔波劳碌于这个喧嚣的世界中，渐渐地就被外界所影响，渐渐地就迷失了自我，只能看到城市里的高楼大厦、车水马龙，却再也找不见内心深处家园里的那份小桥流水、落花花开。

我们渴望成功，渴望胜利，渴望得到别人的肯定，所以我们追逐着、奋斗着、迷茫着、得到着、失去着，用有限的精力背负了过多的包袱，所以我们经常诚惶诚恐、患得患失，站在人生的十字路口而不知该何去所从。殊不知，被风吹动的，不是尘世，而是我们的内心。

正是因为我们内心的不平和，才给风带来了机会，使之在我们心上翻起巨浪；正是因为我们内心的不宁静，才使得狂风巨浪侵袭了心灵的港湾……心若不动，风又奈何，只要我们沉淀心气，静下心来，就会发现万事如浮云，只是我们自寻烦恼罢了。

尘世中万事都要讲究随缘，顺其自然。随是一种豁达、一份洒脱。让自己过得从容洒脱、豁达乐观一些，随心而行、随性而生、随情而动，生命才能真正的自在。

放下宠辱和嘈杂，方能安详自在；放下得失和喧嚣，方能乐享自由。放下，这是一种为人处世的方式，也是一种安详恬淡、处变不惊的心态。

只有心灵宁静，才能在抉择时看得清时局，分析利弊，把握机遇，做出正确的选择。

只有心灵宁静，才能在绝望时不悲观，不放弃，在绝望中寻找上帝为我们开的那扇窗。

只有心灵宁静，才能在冲动时沉着冷静，不骄不躁，享受退一步的海阔天空。

只有心灵宁静，才能在忙碌时临危不乱，忙里偷闲，在气定神闲中使樯櫓灰飞烟灭。

只有心灵宁静，才能在贪婪时控制住虚荣的内心，做到知足常乐。

只有心灵宁静，才能在沉浮中不盲目得意，不悲观失落，在成败得失中笑看云卷云舒。

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”让我们放慢脚步，仔细品味一下人生路上的风风雨雨吧，用我们宁静的心灵去唤醒沉睡的思想，坦然面对人生的成败得失沉沉浮浮，在这喧嚣的世界里保留自己的平和宁静。

让我们从每天的阅读中，寻找一份心灵的宁静吧。本书通过古今中外的案例和流畅生动、如诗一般的文字，带你探索静心的智慧，领你找到心灵宁静的港湾，帮你找到内心深处的那个小桥流水的家园。

心若不动，风又奈何。只要心灵宁静，便能享受宁静而祥和的快乐，享受“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的平和浪漫意境。来吧，舒展身体，放松心情，跟随本书，开始自己的心灵静修之旅吧！



上 篇

世界如此喧嚣，你要静下心来

第一章	用自己的声音歌唱，舞出真我风采 / 002
向左走，向右走	跳出别人的掌声，演绎真实的自己 / 006
——抉择时静下心来	静下心来，做心灵的主人 / 009
	坚持梦想，就更靠近阳光 / 012
	给沸腾的心降降温，专一方能大成 / 015
	有舍有取，在纠结中觅得平静坦然 / 019
第二章	改变自己，迎接新生活 / 022
柳暗花明，破釜沉舟	“枯井”中也能有花开 / 026
——绝望时静下心来	此处花谢，自有别处芬芳 / 031
	驱散失败的阴霾，拥抱明媚的阳光 / 035
	让心灵转个弯，去发现柳暗花明 / 039
	在心灵的旅途中邂逅机遇 / 043

第三章

冲冠一怒，心平气和

——冲动时静下心来

- 不做入定时的“大蜘蛛” / 047
- 催眠冲动的“心魔”，让心止如水 / 051
- 低下声来，平复心灵的节奏 / 054
- 忍一时风平浪静 / 057
- 吃亏是福，难得糊涂 / 060

第四章

忙里偷闲，忙上添乱

——忙碌时静下心来

- 心不静，牵着蜗牛去散步 / 065
- 随心随缘，顺其自然 / 068
- 无惧风雪，怀揣梦想一路前行 / 071
- 宁静平和，闲看庭前花落花开 / 075
- 波澜不惊，漫随天上云卷云舒 / 078
- 放下压力，跟着心灵去旅行 / 081

第五章

以蛇吞象，知足常乐

——贪婪时静下心来

- 驾驭财富，做金钱的主人 / 084
- 伸开手掌，你便拥有全世界 / 087
- 赠人玫瑰，手有余香 / 091
- 用“知足”的水浇灌出“常乐”的果 / 094
- 用无欲的心灵呼吸 / 097
- 在寂寞的道路上寻找芬芳 / 100

第六章	将成功的鲜花插进净瓶 / 103
因祸得福,因福得祸	做开在尘埃里的花朵 / 106
——沉浮中静下心来	日行千里才能遇伯乐 / 110
	静心懂得不完美的“完美” / 113
	缘来缘去,得失坦然 / 116
	顺其自然,宁静致远 / 118

下 篇

世界如此喧嚣,你要沉得住气

第七章	舍去浮华,表里如一 / 124
不慕虚荣,淡泊名利	守住心灵的净土 / 126
——乱花渐欲中沉得住气	绝不为“五斗米”折腰 / 129
	子非鱼,何必羡慕鱼 / 132
	宠辱不惊,看花开花落 / 135
	繁华落尽,发现平淡才最美 / 139

第八章

心浮气躁,心境平和

——浮躁喧嚣中要沉得住气

摒弃浮躁,自有暗香涌动 / 142

让繁华归于岑寂 / 145

卸载心灵的重担 / 147

放空心灵,让心灵自在飞翔 / 149

寂寞让浮华归于沉寂 / 151

绽放孤独的花朵 / 155

第九章

一蹴而就,伺机而动

——思维心志中要沉得住气

品味寂寞,感受成功的芬芳 / 158

历经苦寒,梅花格外香 / 162

享受煎熬,才能破茧成蝶 / 165

等待时机,做沙漠里的蒲公英 / 168

坚持,跨过黎明前的黑暗 / 171

懂得“低就”,方能“高成” / 174

第十章

冲动鲁莽,沉心静气

——心理情绪上要沉得住气

任尔风吹雨打,心自巍然不动 / 178

海纳百川,有容乃大 / 181

忘却冲动,抚平人生的道路 / 185

拭去心上的浮萍,还其悠然清静 / 189

花开,源自养分的收集 / 193

撑开沉着的伞,风雨奈我何 / 195

第十一章

心直口快,沉默是金 ——言谈话语上要沉得住气

用微笑化解嘲笑,描绘雨后的彩虹 / 199

机关算尽,荡悠悠三更梦 / 203

闻琴知雅意,谱出弦外之音 / 206

花半开,酒半醉,话勿满 / 209

好话知时节,合适乃发生 / 213

润物细无声,品味无声后的暗香 / 216

第十二章

静如处子,动如脱兔 ——行为举止上要沉得住气

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行 / 220

只计耕耘,莫问收获 / 224

每天多一点,生活大不同 / 227

松开生命的发条,给心灵放个假 / 232

描绘旅途中的点,连成成功的曲线 / 236

认真对待小事,成就平凡的伟大 / 239

上篇
世界如此喧嚣，
你要静下心来

静心如水，不是波澜壮阔似的那样乘风破浪、勇往直前的驾驭风帆，而是犹如纹丝不动的潭水一样静谧安详，却慢条斯理地泛起一圈圈涟漪。静心能让压力荡起的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到尽情的释放，让匆忙的步调得以舒缓。停下来，享受静。



第一章

向左走，向右走——抉择时静下心来

站在人生的十字路口，我们时而迷茫，时而彷徨，不知该去向何方。

抉择，永远困难，面对这个困难，就需要我们静下心来，仔细思考，不冲动，不盲从，跟从自己的心，让她为我们指明方向。

用自己的声音歌唱，舞出真我风采

放弃自己的本色转而求与其他人相同，无异于邯郸学步、东施效颦。

有一位哲人说：“对于这个世界来说你是全新的，以前从没有过，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样，以后也不会有，永远不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。”

遗憾的是，我们周围的很多人却不懂得这个道理，他们认识不到自己独一无二的地位，不知道自己内心到底要追求什么，只好亦步亦趋地效仿他人的样子，就连言谈举止、说话腔调都要模仿别人。

结果呢？自我的价值被否定了，成了一个盗版的别人，内心一直处于迷惘之中，这正是很多现代人心累和失败的根源。难怪教育学家安古罗·派屈说：“世上最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。”

艾丽莎身材高挑，脸上带着可爱的婴儿肥，给人的感觉既美丽又亲切。因为出色的容貌和身材，她被一个好莱坞的资深经纪人相中，经纪人推荐她去参加一个大型的选美比赛。优厚的奖金使艾丽莎动了心，她便跟着经纪人来到了好莱坞。

这场比赛十分精彩，选手们来自美国各地，她们各有各的风采，但都非常漂亮。在激烈的竞争下，艾丽莎通过了一轮又一轮的淘汰赛，和其他4名选手一起杀入决赛，竞争冠军的位置。为了让这些决赛选手能够休息一下，调整自己的状态，大赛组织者给了选手们半个月的准备时间。

接下来，艾丽莎开始积极地准备决赛，她分析了几个决赛选手，并将一个叫曼达斯的选手当作了她的潜在对手。曼达斯身材瘦削，颇具骨感美，显得冷艳而神秘，她每次都能获得评委的好评。面对这样优秀的对手，艾丽莎有点自卑了，心慌了，她意识到自己那张肉乎乎的脸绝对没有一丝高贵和神秘可言，她决定要改变自己，在决赛之前让自己瘦下来，能够和曼达斯一样美。

于是，艾丽莎开始了疯狂的减肥，每天只吃一点低热量的蔬菜和水果，完全没有主食，在短短的几天内瘦了10斤。到决赛的那一天，当带她参赛的经纪人看到她的样子时立刻惊叫起来：“你怎么变成这个样子了？”原来，经过短期减肥，艾丽莎严重营养不良，脸上的双颊也瘦得凹陷下去，神色显得非常疲倦，肌肉和皮肤也显得松弛。

“本来你很有可能赢得冠军，但现在的样子看来几乎是没有什么希望了。那些



佳丽们大都身材瘦削，颇具骨感美，可爱的婴儿肥正是你与众不同的风格，使你能够凸显出来。遗憾的是你没有看到自己的这一优点，反而去效仿他人，所以，你注定失败。”经纪人用无法掩饰的懊悔口吻说，结果不出这位经纪人所料，艾丽莎在决赛中败下阵来。

看到身材瘦削、颇具骨感美的曼达斯很受评委的好评，艾丽莎有点自卑了，心慌乱了，于是决定将自己改变成曼达斯那样显得冷艳而神秘。殊不知，自己可爱的婴儿肥正是与众不同的风格，结果失去了自己的独特魅力。

即使你是一个天赋非凡的人，如果你忽视或故意掩饰自己的独特个性，盲目去效仿别人，最终也只能沦为追随他人的牺牲品。做盗版的别人，还是正版的自己？当你为自己的人生作抉择的时候，一定要静下心来好好思考这个问题。

静下心来，你会知道自己内心最想做的是自己。毕竟，每一个生命都以独特的姿态存在着，你不可能成为别人，更没有必要成为别人，也不可能被任何人所代替，保持本色才是最大的成就，永远不要忘记这一点。

下面，让我们来看看索菲娅·罗兰的故事。

索菲娅·罗兰是意大利的著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，她的演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯卡最佳女演员奖。然而，当她抱着演员的梦想刚到罗马时，很多人都给出了否定的意见，原因就是她的个子太高、臀部太宽、鼻子太长、嘴太大、下巴太小。

制片人卡洛对索菲娅说：“如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部‘动

一动’，如此你就像意大利式的演员了。”尽管索菲娅·罗兰很想从事这一行，但她断然拒绝了卡洛的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样？鼻子和臀部都是我身体的一部分，我想要它们一直保持现在的样子。”

索菲娅·罗兰没有放弃自己的理想，她决心不依靠美貌，而是依靠内在的气质和精湛的演技来获胜。最终，她成功了！那些关于“鼻子”“嘴巴”“臀部”等的非议也消失了，这些特征反倒成了美女的新标准。在20世纪将要结束的时候，索菲娅·罗兰还被评为20世纪“最美丽的女性”之一。

后来，索菲娅·罗兰在其自传《爱情和生活》中写道：“自开始从影以来，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆、发型、衣服和保健最适合我。我谁也不模仿，我从不去奴隶似的跟着时尚走。

索菲娅·罗兰始终知道自己是谁，充分认识到自己独一无二的地位，勇敢地面对自己的不同、认同自己的不同，甚至是欣赏自己的不同，最终形成了她独特个性的风格，甚至后人都以她的美为标准。

人生其实就像一个舞台，也许你天生一副笨嘴笨舌的样子，那是你的本色，何必忧心忡忡？大树有大树的风采，小草也有小草的可爱。山鸡披上孔雀的羽毛，不是凤凰；小鸭学着百灵的嗓子鸣唱，也永远成不了歌王。

当你有模仿别人的想法时，也许你暂时还不知道自己内心到底在追求什么，没有找到适合自己的角色，那么，现在就请你静下心来问问自己：是想做盗版的别人，还是做正版的自己？相信你心中已经有了答案。那么就从现在开始，不要浪费一分一秒为自己不是别人而苦恼，保持自我本色和自我风格吧。



最后，我们不妨想想卡耐基大师告诫我们的幸福道理：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画……”

跳出别人的掌声，演绎真实的自己

人生就像一场戏，你应在乎的不是观众，而是你自己所扮演的角色。

美国著名心理学家马斯洛认为，每个人都有归属和自尊的需要。表现在每一个个体身上，就是每个人都希望能得到别人的认可，希望别人能给自己肯定和积极的论述。这就不难理解，有些人为何希望活在别人的掌声中。

活在别人的掌声里固然是一件值得肯定的事情，但每个人的主观感受不同，即使我们千般小心、万般在意，也照样会有人不满意，难以赢得所有人的欣赏。如果为此费尽心机、小心翼翼地行事，很容易搅乱自己的心，失去应有的目标和方向。

有这样一个人，他一心一意想升官发财，可是从风华正茂熬到斑斑白发，却还只是一个不起眼的小小公务员。这个人整天都郁郁寡欢，每次想起自己的一生就掉泪，有一天竟然号啕大哭起来。

这时，一位新同事刚来办公室工作，觉得很奇怪，便问他到底为何如此难过。他回答道：“唉，你有所不知。年轻的时候，我的上司爱好文学，我便学着作诗、学写文章，想不到刚觉得有点儿小成绩了，却又换了一位爱好科

学的上司。我赶紧开始研究物理，不料上司嫌我学历太浅，还是不重用我。后来，换了现在这位上司，我自认文武兼备，人也老了，谁知上司喜欢青年才俊，我……”

“我一直想得到上司的欣赏和重用，为上司们活了一辈子，但是……”说着，这个人又禁不住地哭泣起来，“如今我年龄渐高，过不了几年就要退休了，但是却一事无成，你说我怎么不难过？”

可见，为了得到别人的掌声而处心积虑地为别人而活，如此没有自我的生活是索然无味的、苦不堪言的。即便故事中的这个人最后获得了上司的重用，他的心也是不得轻松、没有快乐感的，因为他根本不清楚自己内心的真正追求。

这如同我们疯狂地转动舞步，一刻不停，在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上了句号，但是内心不确定这样做的意义、这一路的风光和掌声，最后带来的只会是说不出来的空虚和迷茫、疲惫和厌倦。

人生就像一场戏，你应在乎的不是观众，而是你自己所扮演的角色。

既然如此，在作人生抉择的时候，我们很有必要让自己静下心来，确定一下自己内心到底想追求什么，是为了获得别人的掌声，背着沉重的包袱踏上人生之路；还是活出自己真实的样子，享受自由自在的快感？

身体是自己的，生命是自己的，灵魂是自己的，人生也是自己的，既然都是自己的，我们完全没有必要获得别人的认可、赞同与肯定，更没有必要活在