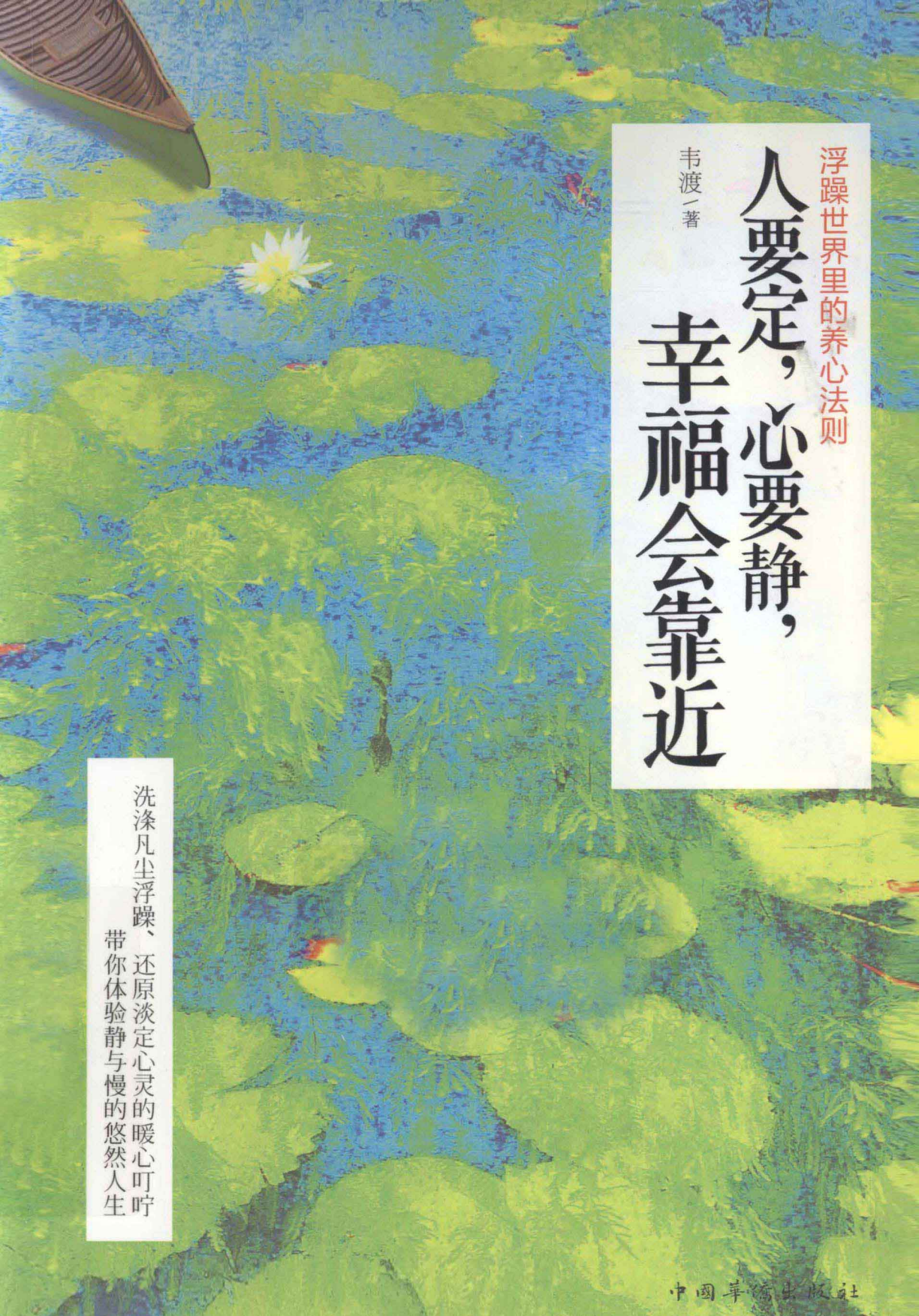


The background of the entire cover is a painting of a pond. In the top left corner, the bow of a small wooden boat is visible. The pond is filled with large, green lily pads and a single white lily flower in bloom. The water is depicted with blue and green brushstrokes, giving it a textured, painterly appearance.

浮躁世界里的养心法则

人要定，心要静，

幸福会靠近

韦渡一著

洗涤凡尘浮躁、还原淡定心灵的暖心叮咛  
带你体验静与慢的悠然人生

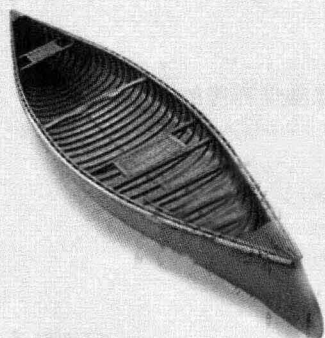
中国华侨出版社

浮躁世界里的养心法则

人要定，心要静，

幸福会靠近

韦渡 / 著



**图书在版编目(CIP)数据**

人要定，心要静，幸福会靠近：浮躁世界里的养心法则 /  
韦渡著. —北京：中国华侨出版社，2013.7

ISBN 978-7-5113-3788-7

I. ①人… II. ①韦… 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155086 号

**人要定，心要静，幸福会靠近：浮躁世界里的养心法则**

---

著 者 / 韦 渡

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/16 印张/17 字数/200 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3788-7

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

## 序 言

人们总说，现在的社会变得越来越浮躁，人的心也跟着浮躁，静不下来。“浮躁”是这个忙碌社会里人心的正常表现，它常常让人与人之间的交流变得混乱不堪，也时常搅乱了人行走的方向，人们往往不知所措、坐立不安。在人浮躁的精神世界里，人们表现更多的则是惶恐与不安。然而，我们也发现，即使身处繁华喧嚣的环境中，依然有人能够很从容、豁达地生活，他们心灵清静，不染红尘琐事，不恋功名利禄，只求一生平静，一世安稳。

无疑，这样的人很幸福，这样的人生很幸福。幸福离我们到底有多远？幸福因人而异。有时，幸福是一杯茶，来自于父母温暖的双手；有时，幸福是一个微笑，来自于亲朋好友熟悉的脸庞；有时，幸福是一个拥抱，来自于五湖四海陌生的兄妹；有时，幸福是一声叮咛，来自于爱人关切的问候……

幸福无处不在，它潜藏于生活的细微之处，我们要有一双能够发现幸福的慧眼。

人生中最幸福的，莫过于安守一颗宁静的心，心灵安静，你就能与流逝的青葱岁月淡然相视，淡然的去看一路浩瀚花海，淡然的去赏一世绝美柔情。

在嘈杂的现实中，人要定，心要静，不为世俗所染，不为喧嚣所乱，才能觅得满心的清凉，让心灵真正的享受诗意地栖居。在物欲横流中，不要迷失自我，不要忘记了我们当初为什么出发；在红尘纷扰中，不要为情所伤，不要执迷其中无法自拔；在是非荣辱中，不要太过固执，不要执念于拥有与失去。卸下心灵的包袱，回归自我，在自我生命的本真状态中重新审视自己，用心发现生活中细微之处的每一个惊喜，珍惜拥有，安住当下，你会发现，原来自己真的很幸福。

浮躁会让我们失去奋斗的激情，失去梦想，失去幸福。拒绝浮躁，淡定处世，内心清静，才能收获人生的安宁。一切得失随缘，随遇而安，而后万事皆顺其自然。静下心来，耐心的聆听生命的花开，领略内心纤尘不染的洁丽，安享粗茶淡饭，笑看风起云卷，花开花落。

如何才能在快节奏的社会生活中不迷失自我？如何才能安然自在的享受人生的乐趣？如何才能不论顺逆都能怡然自乐？这样的人生课题不应回避，我们都要勇敢的去面对和解决，那就翻开本书去寻找答案吧。

# 目 录

## | 第一辑 |

### 不为物役，不被境转

在物欲横流的现代社会，越来越多的人忽视了精神上的追求和自身修养的完善，而竭尽全力的去追求物质上的获得与享受，为了物欲的满足丢失了心灵上的安详与宁静。有人认为有了金钱，心灵未必满足，有人却认为没有金钱就等于没有了幸福。幸福与否，快乐与否，其实都与金钱无关，而取决于你的心境。

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 有钱难买真幸福       | 2  |
| 2. 快乐源于简单，幸福源于自己 | 6  |
| 3. 别在金钱面前迷失了自己   | 11 |
| 4. 不要外表清雅却满身“铜臭” | 16 |
| 5. 攀比，会让你活得很累    | 20 |
| 6. 鱼与熊掌不可兼得      | 25 |
| 7. 给自己的欲望设个底线    | 29 |

## | 第二辑 |

### 不乱于心，不困于情

在纷繁喧嚣的红尘俗世，人们因缘相聚，为爱相觅、相知、相爱、相痴。每个人都渴望能在人生道路上拥有一段真挚的爱情，有一个贴心的伴侣。世界上没有永恒不变的事物，爱情亦是如此，不是每段爱情都有结果，也不是每段爱情都会完美无缺。即便是进入婚姻，双方也要面对更多的问题。想要维持爱情的长久，就要考虑得长远。

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 不是所有爱情，都有美丽结局 | 36 |
|------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 2.过度的爱，反是一种害  | 41 |
| 3.放下过去，切忌盲目比较 | 45 |
| 4.左手亲情，右手爱    | 50 |
| 5.平衡好自己的事业与爱情 | 54 |
| 6.若安好，便晴天     | 58 |

### 【第三辑】

## 不畏将来，不念过去

人生犹如一段旅程，在前行中你会看到这样或那样的风景，每一处风景都因其独有而与众不同。对于逝去的不必留恋，对于未到的，不必忧戚。用自由、洒脱的心情看待释然的人生，不畏将来，不念过去，岁月静好，守护花开。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1.找准位置，让自己的人生出彩   | 64 |
| 2.拆分梦想，在梦想的道路上慢慢走 | 67 |
| 3.曲径通幽：从距离中寻求接近   | 71 |
| 4.不懊悔过去，不恐惧未来     | 74 |
| 5.当拥有已成失去，就要学着遗忘  | 79 |
| 6.让昔日漫随云水飘过       | 84 |
| 7.面对过去，静心放下       | 89 |

## | 第四辑 |

### 不执现在，安住当下

人们在繁忙紧张的生活里，背负着越来越重的心理压力，常常觉得心灵苦恼空虚。而这一切，其实都源于自己的内心，相由心生，境随心转，自怨自艾、怨天尤人只会让自己的生活更糟，只会给自己制造更多的痛苦。美好人生要从心做起，守一颗自然、清静之心，不染纤尘，心里静了，你的世界就静了。

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1.太固执，是一切痛苦的根源  | 96  |
| 2.你要相信，一切阴霾终将散去 | 100 |
| 3.幸福不在将来，只在当下   | 104 |
| 4.活出自己简单的姿态     | 108 |
| 5.世间万物皆空，活在此刻   | 112 |
| 6.守住定力，沉下心气     | 116 |
| 7.别让今天透支了明天的美好  | 120 |

## | 第五辑 |

### 胸有风雷，面有平湖

人生在世，不管是志气、勇气、才气亦或是傲气，都要沉得住。这是一个人事业成功的开始，更是成熟的标志。在忍耐中伺机而动，正所谓“一忍可以支百勇，一静可以制百动。”在谋略方面，有远大抱负者，必能忍能耐，有卧薪尝胆、忍辱负重之势。面对反复芜杂的情绪，也要沉得住，如果不能很好地控制自己的情绪，那么就会诸事不顺，影响工作、生活以及社会交往。

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1.忍辱负重，待到山花烂漫时 | 126 |
|----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 2.遇事不慌,遇忙不乱     | 130 |
| 3.如果不那么冲动       | 134 |
| 4.别让坏情绪成为你定时炸弹  | 139 |
| 5.心宽似海,有容乃大     | 143 |
| 6.按计划做事,慢慢地靠近成功 | 149 |

## 【第六辑】

### 心静自神闲,灵空蕴意沉

世界喧嚣,人心浮躁。焦虑、不安、烦躁等负面情绪正在慢慢地吞噬着人们原本宁静的内心,让人变得不够坦然、不够淡定,处理事情不够从容。心不静,则气不顺。其实,一切的不安和烦恼都只不过是因为你内心不够清静。静下心来,及时清理心灵的垃圾,守一份心灵的净土,拥一份美丽的心情,你会发现生活美好如初。

|                |     |
|----------------|-----|
| 1.沉静如海,那时花开    | 154 |
| 2.世上本无事,庸人自扰之  | 158 |
| 3.及时清理内心的杂草    | 163 |
| 4.心怀感恩,不斤斤计较   | 168 |
| 5.别让琐事打扰了那一份宁静 | 172 |

## | 第七辑 |

## | 淡眸天下物，大道始归真

在当今竞争激烈的社会环境中，快节奏的生活、纷繁复杂的社会现象、强烈追求物质生活的欲望都给人们增加了无形的压力，使人们的心态变得浮躁不堪、心烦意乱，这就是缺少了一份静气。放平心态，看淡世间万物，回归简单质朴，就能保持心的宁静。

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 1.你简单了，生活就简单了    | 178 |
| 2.从容取舍，让沉重的翅膀变轻盈 | 183 |
| 3.抱静守朴，不为名利所累    | 187 |
| 4.守一颗淡定而平静的心     | 191 |
| 5.淡欲知足，幸福就会来敲门   | 194 |
| 6.别让欲望蒙蔽了你的双眼    | 198 |
| 7.抛除身外之物，回归简单生活  | 202 |

## | 第八辑 |

## | 富贵不张扬，成败不言语

在人生的道路上，不论成败与否，都不要丢失了内心的静谧，看淡得失成败，看淡物质虚荣，不为成功骄傲，不为失败懊恼，淡定地看待输赢而不骄不躁。当你学会了万事都能顺其自然，得失成败都能安泰。

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1.胜利短暂，终如昙花一现     | 208 |
| 2.成功者，要放得下头上的“光环” | 211 |

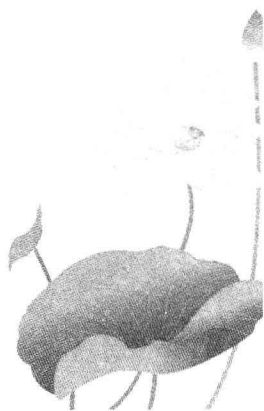
|                  |     |
|------------------|-----|
| 3.放低姿态，活出真彩      | 214 |
| 4.得之坦然，失之淡然      | 218 |
| 5.输赢成败只在一瞬间      | 222 |
| 6.输得起，才能赢得精彩     | 227 |
| 7.结果不重要，幸福在付出中获得 | 232 |

## 【第九辑】

### 心远地自偏，寂寞自豁达

古来圣贤皆寂寞。当寂寞来临时，轻轻合上门窗，隔去外面的喧嚣，独坐灯下，平静地等待着身体与心灵的合一，净化悲欢交集的思想。在人生道路上，安忍寂寞可以摆脱多余的苦闷，而空虚只会让幸福远去。

|               |     |
|---------------|-----|
| 1.独处，也是一种能力   | 238 |
| 2.在独处中享受自我    | 241 |
| 3.孤独，是一种绝美的心境 | 243 |
| 4.岁月静好，安守寂寞   | 247 |
| 5.成功，需要与寂寞相守  | 251 |
| 6.梦想在寂寞中成长    | 255 |
| 7.甘于寂寞，梅香自来   | 257 |



## 第一辑 不为物役，不被境转

在物欲横流的现代社会，越来越多的人忽视了精神上的追求和自身修养的完善，而竭尽全力的去追求物质上的获得与享受，为了物欲的满足丢失了心灵上的安详与宁静。有人认为有了金钱，心灵未必满足，有人却认为没有金钱就等于没有了幸福。幸福与否，快乐与否，其实都与金钱无关，而取决于你的心境。

心为物役，道所不载。如果人心始终为外界事物所牵绊、奴役，心灵就难以载“道”，也就与“道”相远了。金钱财富皆为身外之物，到最后都如泡影般消失殆尽，唯有身体健康、心情愉快才是根本。财到眼前若能看淡，人的精力就不会长久被身外之物占据。这就要有一份人定、心静的魄力，不为物役，不为境转，而后便得一身轻安、自在。

## 1.有钱难买真幸福

金钱是幸福的基础，但不是全部。

社会学家调查，人们生活的 70%以上的烦恼都和金钱有关。人生在世，金钱是所有人无法回避的问题，李白有一句诗 1000 多年来一直让人大呼豪爽：千金散尽还复来。但是，在现代生活中，千金散尽的气概不是每个人都有的，千金散尽还能“还复来”的能力，更不是人人具备的。更多的时候，人们需要量入为出，需要计划着生活。

现代生活生存压力大，直接导致人们觉得事事都需要金钱，时时都需要金钱，这就造成了很多人的错觉：金钱万能。但是，即使拜金的人也不得不承认，金钱能够买来很多东西，但有些东西花多少钱都买不来，例如健康、感情、愉悦的心情，换言之，金钱买不来幸福，因为幸福是心灵层面的东西，与物质关系不大。

一个人在金钱上也需要有定力，并且要把这种定力提到最重要的位置。

精打细算也好,锱铢必较也罢,任何人都要清楚金钱的重要性,对金钱有清醒的认识,而且还要有相应的控制力,有定力的人知道金钱是生命中的重要部分,也是生存的重要手段,但他们对金钱只有一个概念:工具。他们不会把工具当做生活的全部,也不会被工具奴役,成了工具的工具。这也就让他们在金钱与生活的冲突中一直偏向于后者,也就不会造成下面的悲剧。

史密斯与戈登是商场上的老对头,最近,他们同时累倒,被家人送进了疗养院。这家疗养院坐落在山水秀美的瑞士,他们没想到会在这里看到老对头。

看着对方憔悴的面容,他们都有些感慨,静下心交谈的次数越来越多。他们渐渐发现,两个人的生活有很多相似之处。例如,他们的家庭看似幸福,却有很多裂痕,不但与妻子儿女感情冷淡,就连朋友也没有几个,他们每天都在为生意忙碌,直到失去健康。

有时候他们也会谈论自己还能活多少年,不约而同地对过去的几十年感到遗憾。他们发觉除了商场上的成就,他们的人生中竟然没有其他称得上“幸福”的东西,他们的生活似乎被金钱绑架,从未属于自己。通过将近半年的治疗,两位老人的健康有了好转,他们同时将自己的生意交给后代,决定用剩余的生命尽情享受生活。

据说造物主创造人类的时候,第一种人说生命全部要用来劳作,第二种人说生命就该都拿来享乐,第三种人认为应该用一半时间赚钱,一半时

间享受，这种人得到了造物主的称赞。故事中的两位老板功成名就，唯独缺少人生的幸福，这一点足以抵消他们所有成就，成为他们人生最大的遗憾。多少人走在这条路上却没有察觉，直到累倒才后悔莫及。

金钱不是生活的全部，即使谁也离不开它。如何对待金钱最考验一个人的情商。把金钱当做工具的人，人生即使不那么富裕，心灵上却富足安乐；把金钱当唯一追求的人，不得不为金钱抛弃生命中其他重要东西，直到只剩金钱，然后发现自己的幸福感还不如一个一无所有的人。人生难免顾此失彼，所以才要注意平衡，在金钱与心灵之间，要注意如下平衡：

#### (1) 摆正金钱在生活中的位置

视金钱如粪土说起来豪迈，但没有人能真正离开金钱生活。金钱，始终应该摆在生活的重要位置，谋生，也应该是生活的重心。有了好的物质基础，才能涉及其他。但是，重心不是一切，你可以为工作安排你的时间，不代表你要为了工作挤压所有的休闲。不能为了追逐金钱放弃一切，而要注意劳逸结合，甚至以逸待劳。

#### (2) 赚钱和花钱都需要计划

金钱很重要，每个人都要学会赚钱，不论是一份稳定、有发展潜力的工作，还是一份持久、有升值空间的投资，会赚钱的人能够维持个人生活的平稳，也能保证各项支出，而不会因金钱委屈自己。

赚钱重要,如何花钱也很重要。有些懂得计划的人,能够做到节省与享受相结合,收入不高,生活看上去很富足。而那些完全没有经济头脑的人,即使赚了很多钱,也总是出现赤字甚至不得不借债。做什么事都需要计划,不论赚钱还是花钱,都要有一个可行的计划表,把支出与收入核算清楚,才能保证自己始终是金钱的主人。

### (3) 明白幸福与金钱的关系

金钱是幸福的基础,但不是全部,有时候没有金钱,你照样可以幸福,但没有幸福,再多的金钱也无法给你满足。明白了这一点,也就明白了它们的主次位置。当你手中的金钱足够维持生活时,没有必要为一点小利疲于奔命。现在透支自己的健康,将来需要用更多的金钱去弥补,甚至有了金钱也无法弥补。

幸福是心灵上的感受,享受事业上的进取、生活中的快乐都是幸福。但是,如果事业上的进取变为无止境地追求金钱,生活中的快乐变为不间断地高额消费,即使有幸福感,也是扭曲的,会渐渐变为空虚。将金钱看淡,重视生活的本质,这点更重要。

## 2.快乐源于简单，幸福源于自己

幸与不幸，与金钱和物质的多少无关。

现代社会，每天都有人为缺钱烦恼。缺钱带来的麻烦直观而让人烦躁：也许是只剩一件的衣服，也许是突然需要的支出，也许是一个好的投资机会，这个时候，没有钱，就会让人加倍气恼。想到自己得不到那种满足感，会认为缺钱是不幸的理由，也就不难理解。金钱占据着生活的重要部分，缺少金钱，使很多事不能如愿进行，这是无奈的事实。

经常有人把这句话挂在嘴边：“等我有了钱……”仿佛有了钱，一切都会迎刃而解，再也没有烦恼。可是，正如金钱并不代表幸福，缺少金钱也不能代表不幸。最简单的例子，按照“没钱就是不幸”这种逻辑，没钱的人根本没有欢乐可言，事实上，很多没钱的人生活得有滋有味，甚至比有钱人还要充足快乐，这从根本上说明了贫穷与不幸无关。

而且，有了钱真的就有了一切吗？没钱的人有没钱的人的烦恼，有钱