

《静心语录》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：220000

印刷时间：2014年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511345332

编辑推荐

你生气，是因为你心胸狭隘；你郁闷，是因为你内心阴霾；你焦虑，是因为你心灵浮躁；你悲伤，是因为你不够坚强；你哀怨，是因为你不够阳光；你忌妒，是因为你不够优秀……每一次心乱，都是因为你的人生的修行不够。那么，何不给自己一本高轶飞编著的《静心语录》？心乱时不妨默念那些人生箴言，将心放宽，恍然之间，你会觉得人生处处都是春天。

内容简介

淡泊一点，淡看是与非，淡看名与利，淡看爱与恨，淡看情与仇，我们就很容易剔除人生中的四苦，回归内心的宁静。

心乱时不妨默念《静心语录》中那些人生箴言，将心放宽，恍然之间，你会觉得人生处处都是春天。

于是你的心静了，你便会听到内心的真实感言。

它会告诉你，或许你正狂热追求的，并非是心所想要的，或许那只是迁就了别人；它会告诉你，或许你正为之魂断的，未必是心真正想爱或者该爱的，或许那只是一时的不甘心……坐下来，念一念高轶飞的这本《静心语录》，而后静赏花开，静观水流，你的心便静了，自然也就看清了，你便可得一份随缘的自在。而人生也自然少了“看不透”、“舍不得”、“输不起”、“放不下”的纠结……

目录

1.时间很残忍，珍惜眼前人

穷浪漫

何以为家

买回来的亲情

10元戒指，100元爱情

玫瑰花约

求之不得的白米粥

2.人生如茶，不会苦一辈子，但总要苦一阵子

红绿灯口

命运有两扇门

灾祸中的感悟

感谢伤口

不过一次失败而已

你的眼中只有“黑点”吗 1.时间很残忍，珍惜眼前人 穷浪漫 何以为家

买回来的亲情 10元戒指，100元爱情 玫瑰花约 求之不得的白米粥

2.人生如茶，不会苦一辈子，但总要苦一阵子 红绿灯口 命运有两扇门

灾祸中的感悟 感谢伤口 不过一次失败而已 你的眼中只有“黑点”吗

困境的价值3.烦恼是别人给予的耻辱、自己坚持的幻觉 繁华与落寞

“悲惨世界”不悲惨 被“遗言”改变的命运 一笑了之 所谓“咒语” 怨怒循环

自取烦恼 幸福的习惯 4.生活在谷底，依然有仰望星空的权利 挑战毁灭

“我很重要” 多事之秋 最后一片叶子 未来的州长 舍生忘死的蝴蝶

5.既然太阳上也有黑点，人世间就更不可能没有缺陷 贱卖的玛瑙 最完美的树叶

水至清则无鱼 谁会心满意足 为妻换鼻 所谓完美爱情 未完成的心愿

残缺也是一种美 做什么没有风险 苦难是块垫脚石 6.成熟的稻穗垂首而立

懂得谦让，才能存身 原来这么浅 低看自己一眼 要么不飞，要么冲天 跪射俑

豪华·哲斯顿的成功诀窍7.所谓的门槛，过去了便是门，过不去就成了坎 冬梅绽放

独臂也能搬砖 后主之祸 至少你还有鞋子穿 金靴奖是怎样炼成的 真相

感动中国8.命运负责洗牌，但是玩牌的是我们自己！一副烂牌 恒则富

东京少女的迷茫 布莱恩特的对抗 请别为我伤心 工程师之殇

9.如果冬天来了，春天还会远吗 绝处逢生 我的手指还能动，我的大脑还能思考

祸不单行 一条金项链 多想也没用 希望的种子 10.迟钝一点，你的烦恼就少一点

不受欢迎的原因 是聪明，还是愚蠢 “木讷”的威尔逊

迟钝一点，错误反而少一点 婆媳关系 困难面前闭上眼睛

11.所谓心态，拆解开来就是——心大一点 放正心态，就能过得轻松

放宽心，淡化痛 做精神的主人 死神一样可以战胜 人生乐在豁达

不要自己吓自己 乐天派 12.如果爱，请深爱；不能爱，请离开 这便是爱

每天拥抱一分钟 前世今生 缘分 爱如风 放他们一条生路

13.不要太在乎一些人，越在乎，越卑微 请不要为谁哭泣 何必坚持 谁的损失

下一个他会更好 谁是你最爱的人 14.爱情就像攥在手里的沙子，攥得越紧，流失得越快

只要现在是我的 天在下雨 把权力还给她 有一种爱叫作放手

别为琐事影响感情 爱的极致是宽容 15.发脾气是因为你把自己看得太大

了无一物，何气之有 长寿的秘诀 有见识的人不轻易发怒 仇恨袋 死囚的遗言

控制坏脾气 总统的格局 谁更聪明 沉默也是一种反驳 16.聪明人，无谓争意气

化谩骂于无形 不要太霸道 谁占上风 化干戈为玉帛 擦亮丢向你的那双鞋

以情动人 赌气的代价 17.幸福如鱼饮水，冷暖自知 糊涂老人 坚持自我

拥有花，就去深嗅花的芬芳 感恩生活 老鼠的幻觉 18.一辈子不长，对自己好点

不要背着石头上路 控制不了，就去喜欢 烦恼的根源 别为打翻的牛奶哭泣

别让你的负重累及亲朋 忘记过去，从头再来

19.幸福的最大障碍，就是对幸福的奢望太多 价值 寻找快乐 如此乞丐 吝啬鸟

你在意的是什么 两只老虎 别把一切扛在肩上 为拥有而开怀

20.上天不给我们的，无论我们十指怎样紧扣，仍然漏走 命运的两扇门

真的痛了，自然放下 生命的得失 该放手时须放手 失之东隅，收之桑榆
欲不抛又安可得 断臂得生 舍该舍，取该取 21.得之我幸，不得我命，如此而已
欲有所得，必先有舍 丢失的发夹 舍而后得 不过损失2美元 万事随缘
错过也是美丽22.伟大如恺撒者，死后也是两手空空 钱财身外物 欲望负担
欲念陷阱 金钱与生活 满脑子都是钱 真正需要的是什么 多纳尔关口
咎大莫过于贪求23.纵然迷惘，也要守住心中的善 大爱无涯 生杀大权
穿山甲的母爱 侠骨侠情 地狱与天堂 善者无私
24.原谅别人，就是给自己心中留下空间 大肚能容，了却人间多少事
学会遗忘与原谅 将仇恨化作美好 忘记伤口 放下屠刀，立地成佛
冤冤相报何时了 以德报怨，最为难得 容人所不能容 25.不要让忌妒毁掉你的幸福
忌妒是妖魔 心中有把刀 忌妒他人是在毁自己 夫妻妒影 周瑜之死 为对手喝彩
26.做好事，不能少我一人；做坏事，不能多我一人 诸恶莫做，诸善奉行 象牙筷子
远离冷漠 佛度有缘人 每天为别人做一件善事 医药费——一满杯牛奶
27.君子如水，随方就圆，无处不自在 含蓄不露，便是好处 忘记那些不愉快
让舌头打个弯 不争功、不掠美 己欲立而立人，己欲达而达人 28.幸福其实很简单
饥来吃饭，困来即眠 处处都是幸福 幸福很简单 知足是福
生命需要的仅仅是一颗心脏 这样快乐吗 活得粗糙点 29.每个人的心中都有一个少年
拣净心中的落叶 其实一切很简单 留住真我本性 依照本性做事 活得真实一点
30.心中若有桃花源，何处不是水云间 止息心的纷扰 满掌阳光 别让心被囚禁
天堂就在我们心中 不要总是盯着铁窗 储备阳光

[显示全部信息](#)

前言

人活的是什么？说到底，活的就是一个心情！人之所以活得累，无非是因为影响我们心情的东西太多。阴雨秋风，人情冷暖，四季风景……一切的一切，都可能成为我们心情起伏的祸根，让我们每每纠结其中。

于是在纠结中百转千回，我们的人生便有了“四苦”。

这“四苦”：

一是苦于看不透，看不透人与人之间的纠结与争斗，看不透红尘之中的喧嚣与宁静；二是苦于舍不得，舍不得曾经的拥有，过去的精彩，舍不得得意之时的虚荣与掌声，舍不得一抹流沙之间滑落；三是苦于输不起，输不起一时之成败，输不起一段情感之失，输不起人生之中的每一次博弈；四是苦于放不下，放不下日渐远离的人与事，放不下早已尘封的是与非，放不下痛了又痛的回忆。

于是我们真的很累！可是，累了为何不让自己休息一下？烦了为何不让自己轻松一下？其实这没有多难，只要一切随意就好，因为刻意了就会失意，希望了就会失望。淡泊一点，淡看是与非，淡看名与利，淡看爱与恨，淡看情与仇，我们就很容易剔除人生中的四苦，回归内心的宁静。人活的是什么？说到底，活的就是一个心情！人之所以活得累，无非是因为影响我们心情的东西太多。阴雨秋风，人情冷暖，四季风景……一

切的一切，都可能成为我们心情起伏的祸根，让我们每每纠结其中。

于是在纠结中百转千回，我们的人生便有了“四苦”。这“四苦”：

一是苦于看不透，看不透人与人之间的纠结与争斗，看不透红尘之中的喧嚣与宁静；二是苦于舍不得，舍不得曾经的拥有，过去的精彩，舍不得得意之时的虚荣与掌声，舍不得一抹流沙之间滑落；三是苦于输不起，输不起一时之成败，输不起一段情感之失，输不起人生之中的每一次博弈；四是苦于放不下，放不下日渐远离的人与事，放不下早已尘封的是与非，放不下痛了又痛的回忆。于是我们真的很累！可是，累了为何不让自己休息一下？烦了为何不让自己轻松一下？其实这没有多难，只要一切随意就好，因为刻意了就会失意，希望了就会失望。淡泊一点，淡看是与非，淡看名与利，淡看爱与恨，淡看情与仇，我们就很容易剔除人生中的四苦，回归内心的宁静。

其实静下心来想想，我们的烦恼不过如此——你生气，是因为你心胸狭隘；你郁闷，是因为你内心阴霾；你焦虑，是因为你心灵浮躁；你悲伤，是因为你不够坚强；你哀怨，是因为你不够阳光；你忌妒，是因为你不够优秀……每一次心乱，都是因为你的修行不够。那么，何不给自己一本《静心语录》？心乱时不妨默念那些人生箴言，将心放宽，恍然之间，你会觉得人生处处都是春天。

于是你的心静了，你便会听到内心的真实感言。它会告诉你，或许你正狂热追求的，并非是心所想要的，或许那只是迁就了别人；它会告诉你，或许你正为之魂断的，未必是心真正想爱或者该爱的，或许那只是一时的不甘心……坐下来，念一念《静心语录》，而后静赏花开，静观水流，你的心便静了，自然也就看清了，你便可得一份随缘的自在。而人生也自然少了“看不透”、“舍不得”、“输不起”、“放不下”的纠结……

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

人生之初，恰似一张白纸，将为这张白纸绘上何种色彩，要看你心中承载的是什么。

某人连连受挫，濒临崩溃，他感觉自己的人生一片昏暗，他似乎已经找不到活下去的理由。他找到心理咨询师，向对方诉说着自己的失意与苦恼。

咨询师听完他的抱怨，取来一张中间带有黑点的白纸：“先生，你看到了什么？”

“不就是一个黑点，还有什么？”该人感到莫名其妙。

“天啊，这么大一张白纸你都没有看到？”咨询师故作惊讶，“那好吧，既然你眼中只有黑点，就盯着这个黑点看2分钟。记住！不能将眼睛移向别处，看看你会有什么发现。”该人依言而行。

“黑点似乎变大了。”“是的，如果将眼睛集中在黑点上，它就会越来越大，乃至充斥你整个人生，这是非常不幸的。”说着，咨询师又取来一张黑纸，中间部位画有一个白点，“你再看看这张。”

该人似乎有所领悟：“是个白点，如果我一直看下去，它也会越来越大，对吗？”“非

常正确！倘若能够在黑暗中看到光明，并将眼睛集中在光明上，你的世界早晚会明亮起来。”心灵咖啡屋人的烦恼源于内心，快乐同样源于内心，快乐或是烦恼，要看我们的内心如何去感受。白纸上的黑点和有白点的黑纸，着眼点不同，看到的结果自然不同。人生不如意事十之八九，倘若你一直盯着“黑点”不放，它就会吞噬原本属于你的光明。转移你的视线，去寻找生命中的“白点”，你一定会获得快乐和幸福。

困境的价值 每经历一个障碍，就有一个新的收获，只要你愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

有一天，素有森林之王之称的狮子来到了造物主面前：“我很感谢你赐给我雄壮威武的体格、强大无比的力气，让我有足够的能力统治这整片森林。”造物主听了，微笑地问：“但这不是你今天来找我的目的吧？看起来你似乎正在受某事的困扰呢！”狮子轻轻吼了一声，说：“您真是明察秋毫啊！我今天来的确是有事相求。因为，虽然我的能力很强大，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被它吵醒。万能的主啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吵醒吧！”

造物主笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。狮子加速跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”狮子离开了大象，心里暗自想着：“原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨的呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“神要我来看看大象的情况，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而他并无法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当鸡是在提醒我该起床了。如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢？”心灵咖啡屋 很多人都是这样，无论他们此前走得多顺利，只要遇到哪怕稍微一点的不如意，就会习惯性地怨天尤人，希望能够得到更多的帮助。但实际上，上苍很公平，就像它对待狮子和大象一样，每种困境都有其存在的正面价值。P18-20

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)