

静心

安若素 / 著

心素如简，人淡如菊



心灵犹如竹简一般，平和淳朴 处世如同菊花一般，淡泊名利

这种境界是“天地有大美而不言”的含蓄与旷达，
是“淡泊以明志，宁静以致远”的淡然与平和，
也是“行到水穷处，坐看云起时”的淡定与禅意。

中国华侨出版社

作者简介

安若素，静居闹市中，喜用信笺叙写流年往事里的悲欢，无论是爱是恨，都让它在笔下缠绵。落落心事络络写，不卑不亢，不疏不亲，只淡淡，只浅浅，以文慰藉流年！

静心②

心素如简，人淡如菊

安若素 著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心. 2: 心素如简, 人淡如菊 / 安若素著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3795-5

I. ①静… II. ①安… 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155082 号

静心②: 心素如简, 人淡如菊

著 者 / 安若素

责任编辑 / 文 喆

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/17 字数/270 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 978-7-5113-3795-5

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

序

心素如简，人淡如菊，是一种空灵的境界。

在浮躁的尘世，做一个清新淡雅如菊般的人，过行云流水的生活，此乃人生的最高境界。做一个心素之人，拥一份淡然之美，笑赏春樱夏草，闲看秋月冬雪。不管世事如何变迁，都心清如水，心明如月，心似白云常自在，意如流水任东西。

“心素如简，人淡如菊”，指心灵犹如竹简一般，平和淳朴；处世如同菊花一样，淡泊名利。

心素如简之人，内心大都不芜杂，不冲动，不忧郁，不烦躁，不虚荣，仿佛身处一片幽雅的净土，尝香品茗，在袅袅云烟中凝神远眺，揽无限风情于胸。这样的人又能够平和的待人接物，深谙处世之道，不忧不虑，不怨不怒，不悲不喜，心情美丽，生活快乐幸福。

生命如花，灿烂一夏。在有限的生命中要活出无限的美好，当看尽一切繁华，守住一颗平静的心，生活才能充满阳光，快乐也自在其中。

人淡如菊，是一种淡泊明志、宁静致远的心境。一世浮华抵不过平淡的幸福。如菊的“淡”，能够让我们在物欲横流的尘世中，望穿繁华，远离纷扰，回

归简朴。让自己清淡如菊，就是淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外等，因为这样才能达到“人淡如菊”的高深境界，达到身、心、灵的高度统一。

人淡如菊，还是一种平和冷静、淡定从容的心境。平淡如菊，要有菊的内敛和朴实，平静和淡定。人淡如菊，更是清得秀丽脱俗，雅得韵致天然的一种独立的从容和淡定。这种淡是一种脚踏实地的平实，它丰富而不肤浅、它恬淡而不聒噪、它理性而不盲从。一切都将归于平淡，以一种淡然脱俗的心境生活，自然能收获一份怡然的喜乐。

平淡对待得失，冷眼看尽繁华，畅达远离张狂，挫折不陷消沉。在人生的历练中涵养淡定从容的定力，在潮起潮落的人生戏台上，举重若轻，以一份洒脱娴静的心态来面对喧嚣的红尘。落花无语，留香阵阵，以淡定从容的态度面对人生，这种境界也许难以企及，但每当自己遇到做事激进时，回头看看，释然使人平静。

本书能与你的心灵相惜，读它，能够让你感受到那种超然物外的舒适与坦荡，犹如身临一片宁静空远的大地，能够肆意洒脱的奔跑……

做到“心素如简，人淡如菊”，就能在喧嚣的尘世中飘然独立，无忧无惧，从容安定。

上篇

心素如简：释放心怀，恬静素雅

心素者，心灵如竹简一般，平和淳朴，内敛朴素。似一阵清风，柔和甜美，似一轮明月，明镜空灵。心素如简，美得简单，美得淡然，安静温暖，飘逸安然。

心素：至性至善，大道天成 | 第一辑

心素之人内心恬淡、纯净、平和、内敛，不为外界所扰，心虽素，却似深谷幽兰，透出一种幽兰般的气度，排开世俗，清雅散淡，纯美无瑕。

- 1.心境好，事事如意 / 002
- 2.心态平和自从容 / 005
- 3.抹去心中的浮尘 / 008
- 4.保持自我，活出真精彩 / 011
- 5.为善，是一种付出 / 014
- 6.快乐如清泉 / 017
- 7.独处，是一种真实的美丽 / 020

心简：心不赘物，自在逍遥 | 第二辑

浮华尘世，当漫漫简行。一生爱恨，一世浮沉，皆过得如行云流水般自在，于质朴中透着柔美，在静谧中带着安详。心简而不枯，如兰滋长，动静相容。

- 1.用简单的眼光看世界 / 022

- 2.简单，一种安定的力量 / 026
- 3.简单生活，简约美 / 029
- 4.放慢步调，放慢生活 / 032
- 5.调整节奏，放飞心情 / 035
- 6.心系当下，由此安详 / 038
- 7.做一片最美的叶子 / 040
- 8.简朴生活，更逍遥自在 / 043

第三辑 | 心清：尘垢不沾，俗相不染

人生当无利无欲，在世如莲，净心素雅，不污不垢，淡看浮华。当看尽浮华万种，潮起潮落，心灵才能恢复宁静，身体才能恢复简单。

- 1.掬一抹清凉入心 / 046
- 2.寻找属于自己的那扇门 / 049
- 3.人生当自知 / 052
- 4.爱上生命中的不完美 / 054
- 5.用好心情赶走忧郁 / 057
- 6.嫉妒，是你内心世界的潘多拉 / 060
- 7.自己拯救自己 / 063
- 8.看透，沧桑后的平静 / 066

第四辑 | 心静：千般烦忧，皆下心头

把握住自己的心，让心境清静，安宁，不扰不乱，才能找到个人与世界的平衡，走出困扰，收获幸福人生。一念一清净，心似莲花开。

- 1.沉淀内心，静观日升月落 / 069
- 2.枯者由他枯，荣者任他荣 / 072
- 3.卸下包袱，让心飞翔 / 075
- 4.压力是生命的垫脚石 / 078
- 5.赶走忧郁，享受当下的幸福 / 081
- 6.心静如水，远离冲动 / 083
- 7.不为小事忧虑 / 086

8.心平如水，从容如月 / 089

心定：微风无起，波澜不惊 | 第五辑

世事变迁，唯心不变，物移星换，似水流年。心定才能心安。无论沧海桑田，如何变幻，都欣然接受，稳如泰山。

- 1.别让“漠视”成为一种习惯 / 092
- 2.遇事不乱，处变不惊 / 095
- 3.一世年华，一生淡定 / 098
- 4.忍耐，不与人冲突 / 101
- 5.要克制，不要发泄 / 104
- 6.世事皆自扰 / 107
- 7.等一片花开，守一片月明 / 110
- 8.淡定，不轻易动怒 / 113

心宽：天高地阔，流水行云 | 第六辑

烦恼是因为愚痴，愚痴是因为没有智慧，没有智慧是因为没有悟透人生。心宽是人生的一种智慧，有了这种智慧，就能宠辱不惊，得失自若。

- 1.心宽一点，阳光就多一点 / 116
- 2.种下宽容，就会有意外的收获 / 119
- 3.博养胸怀，简养心 / 121
- 4.有一种智慧叫包容 / 124
- 5.用宽容温暖人心 / 127
- 6.渐渐学会包容不完美的世界 / 129
- 7.不生气，幸福人生的智慧 / 132
- 8.淡然处世，心如大海 / 135

下篇

人淡如菊：若花无语，随缘随心

人淡如菊，是一份秀丽脱俗的从容与淡定，拥有菊的淡定和执着，不张扬，不跋扈，过一种简约从容、平凡淡雅。

第七辑 | 淡名：隐于红尘，暖于自心

古今将相今在何方？一切功名皆如过眼云烟，有则珍惜，无不强求。浮名都为虚名，莫被浮名遮望眼，不为其所累，才能活出平淡如水的真境界。

1. 淡泊明志，宁静致远 / 140
2. 名利，不过一掬细沙 / 143
3. 看淡声名，享受美好和宁静 / 146
4. 淡名浓情，因此不独 / 148
5. 放下架子，禅心似水 / 150
6. 助人就要助人之急 / 153
7. 淡泊从容，人生的最高境界 / 155

第八辑 | 淡利：心无所执，皆是般若

人生一世，草木一秋，名利皆如过眼云烟，当守住淡泊，守住宁静。淡泊者恬淡寡欲，不追求奢华享受。

1. 淡利，不为其所累 / 158
2. 舍掉小利，成就大事 / 161

3.一簞食，一瓢饮的快乐 / 164

4.割断名利之绳 / 167

5.不要让金钱腐蚀灵魂 / 171

6.别让欲望蒙蔽了双眼 / 174

淡欲：诱惑之外，骨气之内 | 第九辑

幸福和平淡，平淡与从容，从来都不离不弃。欲望多了，幸福和平淡就少了，也就不能从容生活。淡然处世，无欲无求，平平淡淡才是真。淡在欲望之外，心境纯澈，眼界自然开阔。

1.心若无欲，自度无求 / 178

2.境由心造，给欲望一个底线 / 181

3.一次只追一只兔子 / 183

4.贪欲能够吞噬明亮的出口 / 186

5.无欲无求就是幸福 / 189

6.欲望越多，负累就越多 / 192

7.知足，才能常乐 / 195

8.别被欲望牵着走 / 198

淡得：得不狂喜，心自怡然 | 第十辑

人生在世，匆匆数十载，有得到定有失去。不要为暂时的拥有沾沾自喜，或许下一刻就是失去。身处顺境，也不能被赞美声冲昏头脑，或许困境就在下个路口等着你。

1.做一株马蹄莲，即使盛放也懂得收敛 / 202

2.选择，坚持，放弃 / 205

3.取舍，不过一念之间 / 208

4.放低姿态，犹如江海 / 210

5.一念天堂，一念地狱 / 213

6.不计得失，永不抱怨 / 216

7.拥有本是一种负累 / 219

第十一辑 | 淡失：失不消沉，福祸相依

“塞翁失马，焉知祸福。”面对失去，要自信自强自立，从容不迫。即使失去，也要坦然面对，正所谓得失都安然。即使丢了一马又何妨？要看到得来的福分。

- 1.失去，是一种解脱 / 222
- 2.忘怀过去，一路向北 / 224
- 3.缘聚缘散，犹如花开花落 / 226
- 4.即使失意，也要顺其自然 / 228
- 5.失去流沙，得到山与海 / 231
- 6.不去计较太多，幸福会靠近 / 234
- 7.吃亏的另一面是福 / 237
- 8.不能失去无畏的希望 / 240
- 9.淡然者，不悲不喜 / 242

第十二辑 | 淡辱：我志扬迈，水起风生

“自古英雄多磨难”，大凡有作为的人都要经过大风大浪的考验。忍辱负重是一种高深的境界，能够忍辱负重的人生才是真正的人生。学会隐忍，才能拨得云开，终见月明。

- 1.受辱时，请忽视它 / 245
- 2.学会低头与弯曲 / 248
- 3.要乐于坐人生的“冷板凳” / 251
- 4.含垢忍辱，忍常人所不能 / 254
- 5.忍一时，强一世 / 256



上篇

心素如简： 释放心怀，恬静素雅

心素者，心灵如竹简一般，平和淳朴，内敛朴素。似一阵清风，柔和甜美，似一轮明月，明镜空灵。心素如简，美得简单，美得淡然，安静温暖，飘逸安然。

第一辑 心素：至性至善，大道天成



心素之人内心恬淡、纯净、平和、内敛，不为外界所扰，心虽素，却似深谷幽兰，透出一种幽兰般的气度，排开世俗，清雅散淡，纯美无瑕。

1.心境好，事事如意

好的心态，决定好的未来。

一个法国青年想去瑞士留学，他醉心于网站上瑞士的湖光山色，经常夸奖瑞士是世界上最美丽的国家，并深深为自己不是瑞士人而懊恼。

一位教授听说了这件事，找到他问：“听说你想去瑞士留学？你是哪里人？”

青年说：“我是昂贝松人，那里糟透了。”

“你以前在哪儿上学？”

“我在巴黎上过学，那是个虚伪的城市，糟透了。”

“你觉得你现在住的马赛怎么样？”

“马赛糟透了，它的名气都是靠别人吹起来的。”

“你不用去瑞士了。”教授说，“我是瑞士人，我可以向你保证，去了瑞士，你一样会觉得那里糟透了！”

一个法国青年热爱瑞士，决定要去瑞士留学的时候，一位瑞士籍的老师出于好奇，问了他几个问题。从答案可以看出，这个生在法国长在法国的学生，把自己的祖国贬得一钱不值。对于一个只盯着环境的不好，忽略周围美丽的人，教授不客气地指出：“不用去瑞士，因为瑞士同样糟糕！”

哲人说：“你寻找什么，就得到什么。”这句话不是故弄玄虚，而是在说明心灵对认知的影响。当一个人看到什么都觉得“糟透了”，说明他看待环境的眼光出了问题，只要反复观察环境的缺点，哪一个地方不是“糟透了”？就像在生活中，我们总是看到那些盯着琐事不放的人，他们的生活很少有快乐，因为一点小事就能让他们说：“太糟糕了。”他们不知道，决定生活质量的并不是环境，而是一个人的心境。

人的日常生活质量到底是由什么决定？一定的物质基础，这是必须的。一定的娱乐消遣，这也是必要的。和睦的家庭、邻里关系，这是要素之一。但最重要的还是一个人的心态，这个人是否对生活感到知足，是否能在简单的活动中得到快乐？有时候一颗懂得满足、善于发现乐趣的心，比任何东西都重要。

秋天到了，森林里的动物忙着为过冬储备食物，蚂蚁成群结队地去田地搬运掉落的麦穗，猴子把果子堆进山洞。燕子们也准备飞往南方。一只老鹿对一只燕子说：“你们燕子只能在南方过冬，真可怜，每年都要飞那么远。”

燕子说：“我们燕子只适合温暖的气候，天一冷就必须飞到南方。但我们不觉得自己可怜，我们虽然每天都很辛苦，还经常遭遇其他鸟类的袭击，但是，我们沿途可以看到很多你们看不到的景色，听到很多你们听不到的事，比起在原地

睡觉，我们更喜欢在旅行中度过我们的时间，每到秋天，我都会因为即将出发而感到快乐。”

在自然界，动物们的性格不尽相同，有些动物习惯定居，有些动物酷爱迁徙。天一冷燕子就飞往南方，对它们来说，这是难得的旅行，让它们的生命更加丰富。即使在其他动物看来，一连几十天的飞翔太过辛苦，燕子却对这样的辛苦兴高采烈。

心境不同，对事物的看法也会不同。古时候，孔子曾夸奖他的弟子颜回：“一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”颜回的心态就是人们常说的“安贫乐道”，物质条件恶劣改变不了他的好心情，即使粗茶淡饭也能乐在其中。在现实生活中，人们所面临的困难也许不是贫穷，而是失意、低微、挫败等各种不顺心，想要好的生活并不容易，这个时候人的性格就会发挥巨大的作用。

好的性格能够带来好的心境。一个乐观的人看事情往往光明积极；一个善良的人愿意理解他人，对弱者充满爱心；一个诚实的人就像澄净的水，从不亏心；一个勇敢的人敢于面对挑战，从不动摇意志……与此相反，消极的人认为世界暗无天日；恶毒的人总觉得有人要害自己；奸诈的人总怕自己被骗；软弱的人经不起打击，随时都会跌倒……一个人心境不好，很难得到高质量的生活，只能在苦闷与怀疑中步步为营。

好的心境能够决定好的生活。心境好的人，常常会有好心情，当一个人长期处在一种愉悦自然的状态下，不被迷茫、焦虑、忧郁等情绪困扰。倘若你希望自己拥有一种好的生活，就不要错过每一件让你开心的事，即使有烦恼，也要尽快让自己开心起来，让心灵在阳光下怡然自得，体味每一天的丰富多彩。

2.心态平和自从容

用一颗平和的心，做一个温暖的人。

古时候，有个男人心胸狭窄，经常和邻居发生口角，今天嫌东家的篱笆占了自己家的土地，明天骂西家的鸡吃了自己院子里的小米。有一天，他又和一位邻居发生争执，双方吵不出个所以然，男人决定去附近的寺庙找一位禅师评理。

禅师听完了这个男人的话，对他说：“我今天刚好有事，不如你明天再来吧。”

第二天，男人又去寺庙找禅师，禅师不在，弟子说：“师父出去了，让我告诉你明天再来。”

连续几天都是如此。直到第五天，男人终于见到了禅师。禅师说：“你有什么事要对我说？说吧。”男人想要数落邻居的不是，突然觉得那么小的事情，过了好几天还要说个没完，显得自己太没气量，于是说：“没什么事，就是来问候您一下。”

禅师说：“这就对了，仔细想想，世间能有什么大事？平和一点儿，没什么事值得你生气。”

心胸狭窄的人看世界也是窄的，处处都有气，事事都急躁。为故事中那个男人评理的禅师，他是得道高人，自然不会将区区口角放在眼里，他知道忍上几天，怒气就会烟消云散。在得道者看来，世间本无事，庸人自扰之，与其急躁，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com