



现在的我们，总抱怨自己不幸福。其实不然，只怪我们太浮躁、世界太喧嚣，没能静下心来体会身边的幸福。幸福是朴实的，它存在于生活中的每时每刻，只要有一颗安宁的心，便可感知到。

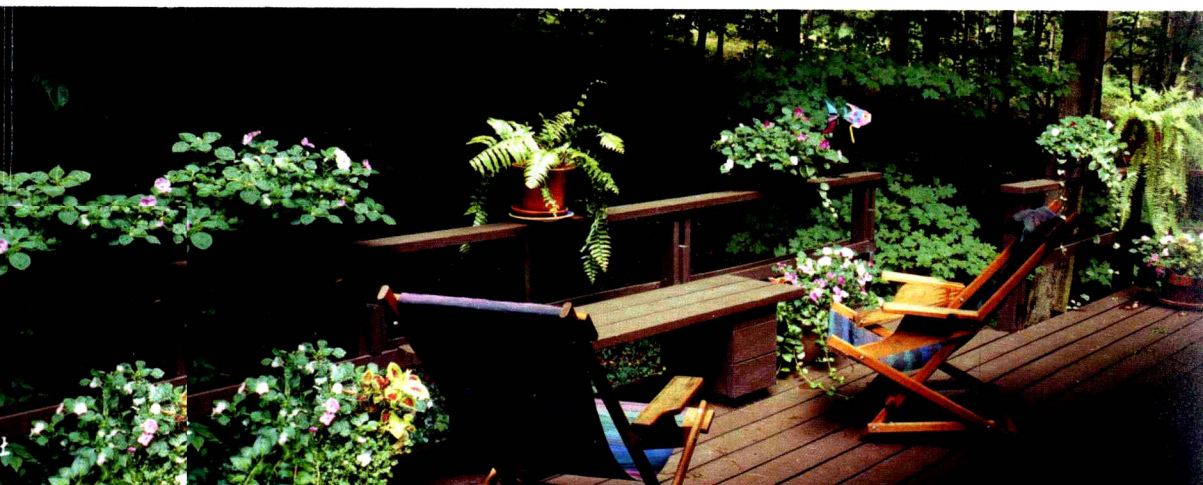
姜翠平
编著

开启幸福之门的12堂人生静修课

静下来， 幸福就来

不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。

【白岩松】



静下来， 幸福就来



姜翠平◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静下来, 幸福就来 / 姜翠平编著. —北京: 华夏出版社, 2012.2 (2013年重印)

ISBN 978-7-5080-6796-4

I. ①静… II. ①姜… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第000589号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

静下来, 幸福就来

编 著 姜翠平

责任编辑 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

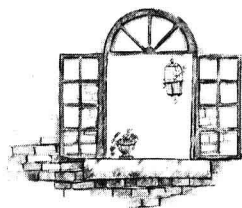
字 数 230千字

版 次 2012年2月第1版 2013年4月第4次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6796-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



心静了，幸福便不再遥远

相信看过英国电影《土拨鼠日》的人一定会对影片记忆犹新：

男主人公菲尔是一个对生活丧失激情的人，不喜欢自己的工作，也不喜欢自己的生活，更不喜欢周围的人，甚至对自己也没有什么好感。于是，他陷入了“土拨鼠式”的生活之中，他的生活就像反复播放的录像带一样，每一天都在重复着昨天的故事……

何止是菲尔，其实，在都市生活的大多数人又何尝不是在重复着“土拨鼠式”的生活呢？

只是，很多都市人活得比“土拨鼠”还要辛苦，为了理想和生活，为了不被社会淘汰，我们总让自己深陷于繁忙之中，强迫自己去适应社会，容忍世间万象的纷繁复杂，在夹缝中努力地寻求一线生机。我们在为生活疲于奔命的时候，承受了太多太多的压力和痛苦，生活的美好似乎都被社会的纷纷扰扰所遮蔽了。闲暇的时光在都市人的生活中似乎荡然无存，剩下的只有负面情绪：紧张、焦虑、压抑……

为了生存，我们的生活就这样陷入日复一日、永无止境的僵局。难道我们宝贵的生命就该这般消耗殆尽了吗？难道真的就没有办法拯救我们的生活了吗？

静心，就是我们拯救生活的唯一方法。在这个快节奏的时代，我们比往昔都更加需要静心。面对人生的潮起潮落：静心可以让心灵的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到释放，让匆忙的步调得以舒缓；静心可以让满怀烦恼的心在洗涤之后，晶莹剔透，更能感受洒落在天地之间的无穷的爱与宁静；静心让心灵更为舒畅灵动，随处细细感受、细细咀嚼，即使粗茶淡饭入口也会芬芳飘溢；静心是我们身心健康、性情圆满的唯一途径；静心也是我们在漫漫人生长路中，随时随地保有一份爱和觉知的凭借。

静由心生，心不静，则烦恼生！在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

如果有一天，我们的内心能够做到静若止水，而且这种感觉能够常驻于心，永不消逝，那么无论我们走到哪里，遭遇何种不幸与苦痛，我们心中始终会留有一潭静谧的湖水，于是所有的愤怒、怨恨、恐惧都将溶解在这一潭湖水之中，无比清静、澄澈，愉悦之感就会自心底油然而生。这才是人生最真、最纯的幸福之所在。

本书从淡定、放下、幸福、超脱、活在当下等当今比较热门的话题着手，帮助人们拂去心灵上的蒙尘，在忙碌中重享内心的平静。只有完成了平静的历程，心灵才可腾出感知幸福的空间。静下心来，整理一下自己的心情，再轻装上路，你的人生会与众不同，也将会收获满满的幸福。

第一章

宁静：喧嚣中播下静心的种子

- 在纷乱中寻一处栖居之所 002
- 存一颗闲静淡泊之心，寄寓灵魂 003
- 留一瓣心香驱散内心的黑暗 005
- 天堂、地狱，唯在一心 007
- 除去妄想，心静如禅 008
- 云飘水流，轻松才能宁静 011
- 泡一杯心灵的柠檬茶 014
- 心净如莲，自生净土 016
- 在孤独中抚慰尘世的喧嚣 017
- 在静静的回忆中走进永恒 019
- 放慢脚步，静待百态人生 021

第二章

淡定：人生从此不再寂寞

- 充满欲望的人生注定是痛苦的 024
- 再苦的日子也能折射出缤纷色彩 026

❶ 不要背负心债过日子	028
❷ 饱经沧桑，也要保持心灵的完整	030
❸ 奢求越多，反而越不幸	032
❹ 恐惧向我们的灵魂浇灌有毒情感	034
❺ 虚荣浮华只能带来一时的光彩	037
❻ 有阴影，是因为有阳光的照耀	039
❼ 伤害我们的是我们对事情的看法	041
❽ 无法高飞，是因为你把自己看得太重	043
❾ 希望是一切不幸中唯一的安慰	045

第三章

简单：让内在的灵魂喘口气

❶ 用心感悟沿途的美景	048
❷ 生命不因别人的喜欢而存在	050
❸ 生活需要简单来沉淀	052
❹ 别让心灵沾染了世俗的色彩	055
❺ 在寂寞中流出简约的人生曲线	057
❻ 幸福是对简约生活的回馈	058
❼ 苛求完美是对自我的一种惩罚	060
❽ 飞扬不过是人生的一瞬间	062
❾ 最圆满的生活往往是最简单的	064
❿ 生命的价值在于质而非量	065

第四章

回归自然：心中有天籁，但奏无弦琴

- 过程是人生最美的风景 068
- 生命在平凡中安享幸福 069
- 往事不容再提，明天还要继续 071
- 相聚何喜，别离何悲 073
- 残缺也是一种美 075
- 生命在等待中释放芬芳 077
- 内心的平衡是幸福的源泉 079
- 艰难险阻是人生另一种馈赠 081
- 平常即是福，颠沛才是苦 083
- 没有围墙的花园最安全 085
- 让心灵到达想去的地方 087

第五章

放下：万念抛却一身轻

- 别让欲望啃噬了你的心灵 090
- 有所不为，才能有所为 092
- 知足常乐是情真意切的延续 094
- 别在心中画地为牢 096
- 幸福从内心清净中来 098
- 天地之间三尺高 101

① 放开手时，世界就在你手中	102
① 坚持到底并不意味着胜利	104
① 人生要经得住诱惑	106
① 沉浸于过去就无法看到未来	107
① 一条路走到黑不是最佳选择	109
① 生命没有必要如此沉重	111

PART 2

专注：心灵在此有了智慧的眼睛

① 信念操纵你的人生	114
① 梦想的种子在坚持中开花结果	116
① 不要放弃有无限可能的生命资本	118
① 盲目寻找，永远走不出命运的迷宫	120
① 专注可辗转出人生最美的风景	122
① 坚韧的毅力能带你到达最远方	123
① 焦点之下的阳光能够点燃一切	125
① 最深的井需要用一生来凿	127
① 不能征服自己，就可能错失幸福	130
① 能充分发挥自己优势的人最有力量	131
① 积少成多延伸你的生命轴线	133
① 只争朝夕，才能保持不竭的活力	135

第七卷

自在：用快乐抚平生命的浮躁

- 别在匆忙中迷失了自己 138
- 微笑的种子处处可以生根 140
- 心不动，杂念不生 142
- 约束是一种精神的自由 144
- 苦中求乐才是快乐的真谛 145
- 幸福的种子撒在心里才会生长 147
- 时间是安抚一切痛苦的魔法 148
- 苦不入心，生命自有芳华 150
- 信仰不要过于执拗 152
- 坚持自我，别总拿别人当镜子 154

第八卷

豁达：在凡俗中遇见豁达的自己

- 破除“我执”，烦恼何处丛生 158
- 人生路上，要流出自己理想的曲线 160
- 孤芳自赏时，天地也就变小了 162
- 轻如尘埃，也能幸福地飞 164
- 别让诱惑迷惑了心灵 166
- 即使被人遗忘，也别忘记为自己鼓掌 168
- 人生就是责任的累积 170

以缄默应对是非万象	172
宽容驱走心中的冷漠	173
内涵是一个人最美的外衣	177

超脱：从容不乱随云度

圆满人生不是一辈子没吃过苦	180
万物因各有短长而各奏妙音	181
没有遗憾的过去，无法链接美好未来	184
保持低姿态会让你更好地前行	185
水随环境转，人随世情变	187
婉拒是一道善意的门缝	188
希望绝不会离开，即使在坟墓旁	190
仰望峰顶才能攀上更高山峰	192
不要因他人的错误而惩罚自己	194
心存梦想，人生便可随时开始	195

第十章

活在当下：生命在这一刻没有悲伤

明天是魔鬼的座右铭	198
放宽心胸，才能活得舒适	199
过分留恋是消泯执拗的最大障碍	201

☛ 清茶伴炉，静享此刻	204
☛ 别让岁月在心灵上刻下痕迹	206
☛ 为你的生命赋予一种意义	208
☛ 活在当下是最真实的人生态度	210
☛ 总盯着痛处，就看不到光明	212
☛ 每天都达成所愿，何来明天烦忧	214
☛ 回到从前只是一个美丽的谎言	215

第十一章

真爱：这世上至少还有你懂我

☛ 爱的时间有限，且行且珍惜	218
☛ 理解才是幸福婚姻的催化剂	220
☛ 相互平行才能并肩走远	222
☛ 给予是爱情能量的最佳释放	223
☛ 婚姻是艺术品，而不仅仅是雕塑	226
☛ 给对方自由选择的权利	228
☛ 牺牲未必能够成全你的幸福	230
☛ 爱需要发展和延续	232
☛ 于相互尊重中求同存异	233
☛ 趁父母健在时要从容尽孝	235

静享幸福：一切在宁静中延续

生活的情趣取决于一念之间	238
幻想只会折磨你的心智	241
完善灵魂要离开对世俗的欲求	243
用心生活的人才会懂得生活	245
卑微的生命也能绽放异彩	246
人生的路并不难走，重在选择	248
生命之舟本该承受如此之重	250
向苦难的生活索取教义	252
惜福感恩，幸福就在脚下	254
无所事事是魔鬼设下的陷阱	256
唯有生活的滋味真正耐人回味	258



第一章

宁静：

喧嚣中播下静心的种子



在纷乱中寻一处 栖居之所

皇帝提供了非常优厚的一份奖金，希望有人能画出最平静的画，以便自己在心情烦躁时能拿来缓解情绪。许多画家都来尝试。皇帝看完所有的画，只有两幅他最喜欢。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。但凡看到此画的人都认为这是描绘平静的最佳图画。

另一幅画也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看上去一点都不平静。但当皇帝靠近一看时，他发现瀑布后面有一个小树丛，其中有一母鸟筑成的巢。原来，在那湍流不息的水流中间，母鸟正坐在它的巢里——完全地平静。

皇帝选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。

平静并不等于完全没有困难和辛劳，而是在那一切的纷乱中间，心中仍能保持如水般的平静。

人生最美的境界就是内心的安静与丰富。安静，是因为摆脱了外界虚名

浮利的诱惑；丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。太热闹的生活始终有一个危险，那就是被热闹所占有，渐渐误以为热闹就是生活，热闹之外别无生活，最后真的只剩下了热闹，没有了生活。

不管世界多么热闹，被热闹包裹的都可以是我们内心的安静。人们往往认为世界的纷繁复杂是外在的存在，却不知道那只是人内心的映射。正是你内心在喧闹，这个世界在你看来才是一个喧闹到无法忍受的世界。我们捧着一本书，如果心不静，再好的书也读不进去，更不用说领会其中的妙处了。读生活这本大书也是如此。



懂得应该怎样生活的人是高尚的。省察自己的生活，保护好自己的心灵，去除造成生命痛苦的恶习恶因，才能成为自己如意生活的主人。只有在省察中为自己的活法找到合乎真理的良好意义，生活才会变得美好而清醒。

存一颗闲静淡泊 之心，寄寓灵魂

从来到世上的那一刻起，人们就开始陷入一种繁忙的寻找状态当中：寻找幸福、寻找友谊、寻找真爱、寻找安全、寻找金钱……在接二连三地寻找当

中，最后我们是否还能找到自己最初的梦想呢？

一个木匠在工作的时候，不小心把新买的手表掉落在满是木屑的地上，他一边大声抱怨自己的大意，一边手忙脚乱地拨动地上的木屑，想找出他那只心爱的手表。许多伙伴也提着灯、打着手电筒来帮他寻找。可是，大伙儿忙活了大半天仍然没有任何结果。等这些人都去吃饭的时候，木匠的孩子悄悄地来到那个地方，没一会儿工夫就找到了手表。

木匠又高兴又惊奇地问他的孩子：“你是怎么找到的？”

孩子回答说：“我只是静静地坐在地上，然后就听到‘滴答’、‘滴答’的声音，我顺着声音去找就找到了。”

心烦意乱、焦躁不安的我们，即使有了明确的目标和方向也很难找到真正想要的东西。急切的头脑越是想获得什么，就越容易陷入一种混乱和狂躁当中。而当我们的头脑处于安宁、单纯、寂静的状态中时，我们常常不用费太多力气就能达到目标。

人生就像登山，不是为了登山而登山，而应着重于攀登中的观赏、感受与互动，如果忽略了沿途的风光，也就体会不到其中的乐趣。人们最美的理想、最大的愿望便是过上幸福生活，而幸福生活是一个过程，不是忙碌一生后才能到达的一个顶点。

人的心灵就是一方广袤的天空，它包容着世间的一切；人的心灵是一片宁静的湖水，偶尔也会泛起阵阵涟漪；人的心灵是一块皑皑的雪原，它辉映出一个缤纷的世界。尘世间，无数人眷恋轰轰烈烈，为了名利而没头没脑地聚集在一起互相排挤、互相厮杀，而生活的智者总能存一颗闲静淡泊之心，寄寓灵魂。