

易东 编著

静心

的人生智慧全集

穿越世界的嘈杂 回归内心的宁静

静心，一份超脱于浮躁之上的静谧情怀，一种身处嘈杂却超然世外的自由之境。静心是觉悟，是参透人生的智慧和力量。心若很宁静，世界也将远离喧嚣。修一颗静心，化解世间喧嚣，消融一切浮躁。

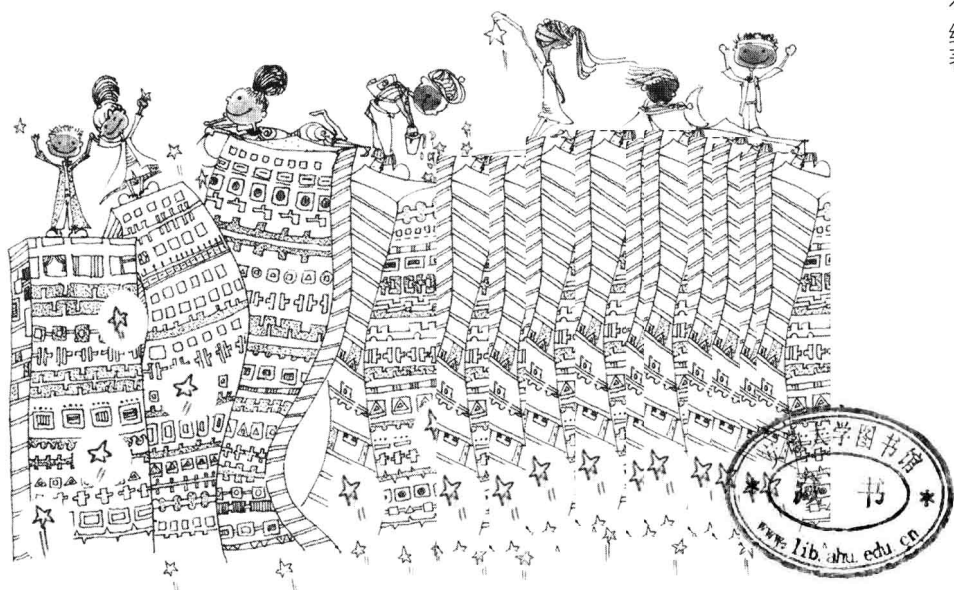


化学工业出版社

静心

的人生智慧全集

易东 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

静心是一种状态，一种智慧，一种觉悟，一种身居嘈杂却能心置室外的超然境界。能在浮躁的人世间领悟一份心灵的安然和宁静，还自己一个纯净的内心世界，我们就能安享世间的真善美，体会真我的不凡。本书通过十五个方面的阐述，告诉人们如何修养一颗静心，拥有一个超然的人生。

图书在版编目（CIP）数据

静心的人生智慧全集 / 易东编著. —北京：化学工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-122-13261-1

I . 静… II . 易… III . 人生哲学 - 通俗读物 IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 004180 号

原繁体版书名：静心的智慧全集

作者：易东

ISBN 978-986-271-117-0

本书中文简体字版由（台湾）华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-5345

责任编辑：郑叶琳

责任校对：郑捷

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京云浩印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 21 字数 220 千字 2012 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究



目 录

静 心 的 人 生 智 慧 全 集
JINGXINDERENSHENGZHUIHUIQUANJI

◀ 第一章 ▶

心如止水，静者自清——人生要修一颗静心

1 智者求心不求境	2
2 活在当下，让心灵无牵无挂	4
3 守住心灵的一片净土	6
4 心无杂念，人生就没有杂质	8
5 身安不如心安，屋宽不如心宽	10
6 为心灵修枝剪叶	13
7 浮躁的心灵是没有尽头的深渊	15
8 为人处世，换一种思路	17
9 卸下心灵的枷锁，驱散孤独和黑暗	19
10 停下来审视内心，也是对人生的投资	20

◀ 第二章 ▶

心宽体胖，笔下超生——人生要容得下不公

1 生活是不公平的，你要去适应它	24
2 心有多宽，人生之路就有多宽	25
3 计较太多就会处处碰壁	27
4 肯低头的人，永远不会撞到矮门	29
5 以德报怨，惟有修心方是福	31





6 不原谅别人就是绑架了自己	32
7 吃亏是一种福气，宽容是一种美德	34
8 生气是拿别人的错误来惩罚自己	35
9 让步于是给自己留余地	37
10 慈悲之心往往能感化邪恶	39
11 敞开心门就是满屋花香	42

第三章

心虔志诚，水到渠成——人生要经得起等待

1 适当的等待是为更有力的出击	46
2 享受梦不落的平凡	48
3 该来的不推，该走的不追	50
4 老去的是红颜，不变的是赤子之心	51
5 随遇而安是一种智慧	53
6 隐忍是为下一刻更美地绽放	56
7 有心栽花花不开，只是时候未到来	57
8 随缘不变，不变随缘	59
9 硬撞南墙只是苦了自己	61
10 要有野心，但要静行	63
11 凡事平常心，反倒能称心	65
12 总有一方美丽为你存在	68
13 随心而行，便能到达想去的地方	69
14 不可能只在想象之中	71

《第四章》

心明眼亮，临危不乱——人生要敌得过挑战

- | | |
|---------------------|----|
| 1 人生时刻是挑战 | 74 |
| 2 没事时别惹事，有事时别怕事 | 75 |
| 3 以柔克刚，以巧敌大 | 77 |
| 4 身可忙，心不可盲 | 78 |
| 5 不要跟着别人思路走，该出手时就出手 | 80 |
| 6 敏思细行是最有效的弹药 | 82 |
| 7 心要静，但思路要活 | 84 |
| 8 稳准狠，直捣黄龙 | 86 |
| 9 经验跟不上变化，举一反三才关键 | 88 |
| 10 任何时候都不要孤军奋战 | 90 |
| 11 想好了再去做，不后悔不退缩 | 92 |
| 12 别跟着感觉横冲直撞 | 94 |
| 13 适当冒险是一种智慧 | 96 |
| 14 借力而不借心，在挑战中成长 | 97 |

《第五章》

心满意足，无欲则刚——人生要经得起诱惑

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 人心贪念是个无底洞 | 100 |
| 2 在欲望的最低点追求理性的最高点 | 101 |
| 3 人若无欲品自高 | 103 |
| 4 摆平欲望与诱惑的天平 | 106 |
| 5 虚荣的人将在诱惑中迷失自我 | 107 |





- | | |
|-------------------|-----|
| 6 诱惑常常并没有眼前的动人 | 109 |
| 7 放纵自己，也就等于放弃了自己 | 110 |
| 8 用毅力克制欲望，用定力远离诱惑 | 112 |
| 9 学会在适当的欲望中塑造自己 | 114 |
| 10 巨大的诱惑终会让生命失去形状 | 115 |

第六章

心坚石穿，知难而进——人生要越得过黑暗

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 为自己的心点上一盏灯 | 118 |
| 2 在黑与白的临界点召唤光明 | 119 |
| 3 痛苦和磨炼是人生的养料 | 121 |
| 4 若想征服黑暗，就先征服自己 | 123 |
| 5 想走过黑暗就要承受苦难 | 125 |
| 6 持之以恒就能让困难屈服 | 127 |
| 7 用信念化解黑暗的阴冷 | 129 |
| 8 即便在黑暗中，也要燃烧自己的梦想 | 131 |
| 9 在悲伤的另一边，有一条不同的出路 | 133 |

第七章

心素如简，人淡如菊——人生要随时能淡定

- | | |
|---------------------|-----|
| 1 淡定是一种心态，更是一种智慧 | 136 |
| 2 淡定改变你的气场，发挥你的最佳状态 | 137 |
| 3 心情冷下来时，头脑会变得更健全 | 139 |
| 4 远离浮躁，坦然面对一切人和事 | 140 |
| 5 有所争有所不争，有所为有所不为 | 143 |
| 6 得到时坦然，失去时亦坦然 | 145 |

7 尽力争取自己想要的一切，又看淡这一切	146
8 守着自己所谓的幸福，与世无争	149
9 走好自己脚下的路，别太在乎身外之物	151
10 忙得悠闲一点，活得淡定一点	152

《第八章》

心无二用，一往无前——人生要能拿起放下

1 人生就是舍与得，学会舍得才会获得	156
2 背负太重，是因为你不曾放弃	158
3 放下名利，感悟淡泊的人生佳境	160
4 舍得眼前的得失，着眼于长远的收获	162
5 快乐与不快乐，就看你是否学会了放下	163
6 因为放下，你才有了选择的余地	165
7 放下是宽恕别人，更是宽恕自己	167
8 不要为了忘却而纪念	169
9 忘记是一种风度，宽容是一种智慧	170
10 有一种境界叫放下，有一种心态叫舍得	172

《第九章》

心口如一，赤诚相见——人生要有诚心培土

1 凡事不用求，心诚自然灵	176
2 透过美丽的心灵才能看到世界的美丽	178
3 善念能让生命清澈如水	180
4 做不到的事情就拒绝，不欺骗自己的心	183
5 算计别人如同搬起石头砸自己的脚	185
6 没有什么比真实更美丽	187





- 7 不计回报的付出，问心无愧就是最大的收获 189
- 8 善待别人就是善待自己 191
- 9 说谎到头来无非是让自己身心俱疲 194
- 10 不懂信任，内心就总会翻江倒海 196

◀ 第十章 ▶

心悅神怡，张弛有度——人生要学会放松

- 1 从身边找快乐，别向别人祈求快乐 200
- 2 让心灵快乐，一切才能快乐 202
- 3 别跟自己较劲，适时“绕”过自己 204
- 4 剪掉过多欲望，就能拥有更多快乐 207
- 5 让你不快乐的往往都是小事 208
- 6 别为失败耿耿于怀，快乐起来就是成功 211
- 7 发现你的兴趣，并尽情地去享受 213
- 8 释放悲伤，丢掉情绪的垃圾 215
- 9 别在怨恨中去享受快乐的权力 218
- 10 善待自己，拥有从容淡定的心境 220
- 11 不要预支明天的烦恼，否则你会更加烦恼 222

◀ 第十一章 ▶

心照不宣，得志不欢——人生要享得起成功

- 1 可以不成功，但不能不成长 226
- 2 别把自己太当回事儿，适当看轻自己 227
- 3 顺境时要保持一颗冷静的心 230
- 4 成功时刻谦虚是最大的美德 232
- 5 有空杯心态，方能吸纳百川 234

6 低调做人是成功的另一种境界	237
7 成功之后仍努力，安逸是滑向失败的开始	239

◀ 第十二章 ▶

心平气定，默然前行——人生要耐得住寂寞

1 伟大是熬出来的，成功是磨出来的	242
2 耐心比能力更重要，沉不住气就成不了大事	244
3 重要的是在承受寂寞中做出改变	247
4 征服自己的弱点，是伟大的起始	250
5 有时候，不争是最大的争	252
6 别让寂寞变成孤独后的萎靡不振	254
7 默默适应无法改变的，而非抱怨拒绝	256

◀ 第十三章 ▶

心领神会，福者自知——人生要读得懂幸福

1 幸福不是比较级，何必去羡慕别人	260
2 懂得珍惜幸福的人才能真幸福	262
3 幸福是一种感觉	264
4 苦难是幸福降临的另一种方式	266
5 幸福不是得到，而是付出	267
6 享受幸福不需要金钱做筹码	269
7 不一定拥有的才是幸福	271
8 维持幸福婚姻的密码	273
9 品尝生活五味就是一种幸福	276
10 幸福在生活的点滴之中	278





第十四章

心随天意，从容淡定——人生要接受不完美

- | | |
|---------------------|-----|
| 1 一生追求完美就有一生的苦恼 | 282 |
| 2 像接受美一样接受缺憾 | 284 |
| 3 缺角才显示你的与众不同 | 286 |
| 4 改掉追求完美强迫症 | 288 |
| 5 善待自己的缺点，也要善待别人的缺点 | 291 |
| 6 懂了遗憾，就懂了人生 | 293 |
| 7 顺应无法改变的不完美 | 296 |

第十五章

心中有数，四平八稳——人生要找得准位置

- | | |
|------------------------|-----|
| 1 多一份心力关注别人，便少一份心力反省自己 | 300 |
| 2 别让别人的评论左右了自己的人生 | 303 |
| 3 不找最好的位置，只找最适合的 | 305 |
| 4 你最独特，别低估自己 | 308 |
| 5 天赋不是你的必杀技，努力才能成就你 | 310 |
| 6 做自己，没有什么是你“应得的” | 312 |
| 7 活着，就要有一种精神 | 314 |
| 8 经营自己的长处，你会更优秀 | 316 |
| 9 思维方式变了，人生才会大不同 | 318 |
| 10 突破自己，彰显价值 | 320 |
| 11 天下没有怀才不遇这种事 | 322 |
| 12 专注眼前事，成就天下事 | 324 |

第一章



心如止水，静者自清——人生要修一颗静心

静心是一种状态，一种对人生的觉悟。学会静心，我们就在浮躁的世事中体会心灵全然的喜悦和极致的安然，在嘈杂中寻一份心灵的宁静和安详，脱离金钱、名利、权位的束缚，做一个不受打扰的本然真我。静下心来，心如止水，让深沉的平静在体内散开，修炼一颗宁静的心灵，拥有一个超然的人生。

智者求心不求境

我们经常以为一个人的成就深受环境的影响，有什么样的遭遇就会有怎样的人生。这其实是一种很片面的观点，影响人生的绝不仅仅是环境和遭遇，还有我们所持有的心态和信念。

人生之路不会是一帆风顺的，我们会遇上顺境，也会遇上逆境。其实，在成功之路上折磨你的困难，其背后都隐藏着激励你奋发向上的机会。换句话说，追求成功的人，都必须懂得如何将别人对自己的折磨，转化成一种让自己克服挫折的磨炼，这样的磨炼会让你成长、成熟、成功。所以，当你遭遇厄运的时候，坚强与懦弱是成败的分水岭。一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量。

拿破仑说：“我会设法创造或改造那些对我有影响的环境。”可见，成功的人也会自行创造各种有利的环境，而不是被一般世俗环境所影响。

有一个年轻人，因为家境贫寒没有读多少书，他去了城里，想找一份工作。可是他发现城里没有一个人看得起他，因为他没有文凭。就在他决定离开那座城市时，忽然想起给当时很有名的银行家罗斯写一封信。在信里，他抱怨命运对自己如何不公，并表示“如果您能借我一点钱，我会先去上学，然后再找一份好工作。”

信寄出去了，他便一直在旅馆里等。几天过去了，他花光了身上的最后一分钱，也将行李打好了包。就在这时，房东说有他的一封信，是银行家罗斯寄来的。年轻人非常高兴，可是，罗斯并没有对他的遭遇表示同情，而是在信里给他讲了一个故事。

信中写道：“在浩瀚的大海里生活着很多鱼，那些鱼都有鱼鳔，但唯独鲨鱼没有鱼鳔。没有鱼鳔的鲨鱼照理来说是不可能活下去的。因为它行动极为不便，很容易沉入水底，在海洋里只要一停下来就有可能丧生。为了生存，鲨鱼只能不停地运动。很多年以后，鲨鱼拥有了强健的体魄，成了同类中最凶猛的鱼。其实，这个城市就是一个浩瀚的海洋，拥有文凭的人很多，但成功的人很少。你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……”

那晚，年轻人躺在床上久久不能入睡，一直在想罗斯的信。突然，他改变了决定。



第二天，他跟旅馆的老板说：“只要给我一碗饭吃，我可以留下来当服务生，一分钱工资都可以不要。”旅馆老板不相信世上还有这么便宜的劳动力，很高兴地留下了他。10年后，他拥有了令人羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，他就是石油大王哈特。

影响人生的有时不是我们周围的环境和遭遇，而是我们所拥有的信念和心态。不要把失败归咎于环境，因为这样只会使自己处在困境中，从而更加的堕落。只要有创造环境的勇气，命运就掌握在我们自己手中。一个人的内心中如果蕴涵着一个信念，并坚持不懈地为之努力，那么，他一定会是一位成功的人。



静心修炼

◎ 检查心态。时刻检查自己的心态是否开朗、健康，当面对种种难题时是否坚定、沉着，能否以积极的态度去面对。

◎ 改善生活节奏。在休息时参加一些娱乐活动，比如郊游、聚会、参观展览等，尽量使自己的生活节奏放慢一些。

◎ 休息的日子常回家陪陪老人。周末或者假期的时候要经常陪陪老人，陪老人逛逛公园、购购物、吃吃饭……

多年前，有一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子以替别人放羊来维持生活。一天他们赶着羊来到一个山坡。这时，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远处。牧羊人的小儿子问他的父亲：“爸爸，爸爸，大雁要往哪里飞？”“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”牧羊人说。他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁那样飞起来就好了，那我就飞得比大雁还要高，去天堂，看妈妈是不是在那里。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊，那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的。”

牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，并没有飞起来。他们用怀疑的眼神瞅着父亲。牧羊人说：“让我飞给你们看。”于是他飞了两下，也没飞起来。牧羊人肯定地说：“我是因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断地努力，就一定能飞起来，去想去的地方。”

儿子们牢牢地记住了父亲的话，并一直不断地努力，等到他们长大以后果然飞起来了。他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

在困难面前，如果你能在众人都放弃时再多坚持一秒，那么，最后的胜利一定是属于你的。坚定的信念是获取成功的动力。很多时候，成功都是在最后一刻才蹒跚到来的。因此，做任何事情，我们都不应该半途而废。哪怕前行的道路再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生里留下太多的遗憾。



静心智慧

- ※ 智者会感谢伤害自己的人，因为他磨炼了自己的心志！
- ※ 智者会感谢绊倒自己的人，因为他强化了自己的双腿！
- ※ 智者会感谢欺骗自己的人，因为他增进了自己的智慧！

2 活在当下，让心灵无牵无挂

有一位老人拿起一杯水，然后问群众说：“各位认为这杯水有多重？”听众有的说20千克，有的说500千克。

老人则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？”

拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能得叫救护车了。其实这杯水的重量是一样的，但是你若拿越久，就觉得越沉重。这就像我们承担着压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后我们就觉得压力越来越沉重而无法承担。

放下，不在过去不在未来而是当下，现在就放下吧！

活在当下是一种全身心投入的生活方式。当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的力量会集中在这一刻，生命也因此具有一种强烈的张力。

很多人没有专注于“现在”，反而总是喜欢幻想明天、明年、下辈子会发生的事情。幻想着钱会赚得更多，房子换一个大一点的，可是他们并没有因此而变得快乐，甚至还是觉得不满足。



没有活在当下的人，就算得到的再多，也不会觉得快乐。因为他们忘记了真正的满足应该不是以后，而是现在，就在“此时此刻”。假若你时刻将力气耗在未知的未来，却对眼前的一切熟视无睹，你永远也不会快乐。

从前，一个富人和一个穷人在谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福就是现在。”

富人望着穷人的茅舍、破旧的穿着，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是百间豪宅，千名奴仆……”

可是没过多久，一把大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，千名奴仆各奔东西。一夜间，富人沦为乞丐。

盛夏酷暑，这个汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉凉的水，问他：“你现在认为什么是幸福？”

乞丐眼巴巴地说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

其实，幸福本来就是现在。只有把一个个现在串成幸福，才有一生一世的幸福。

一位作家这样说过：“当你全心去寻找快乐的时候，往往找不到。唯有让自己活在‘当下’，全神贯注周围的事物，快乐才会不请自来。或许人生的意义，不过是嗅嗅身边每一朵绮丽的花，享受一下走来的点点滴滴而已。毕竟，昨天已成为历史，明日尚不可知，只有‘现在’才是上天赐予我们最好的礼物。”

生活不在已知的过去，更不在遥远的未来，生活只能存在于当下。如果你深陷于流转不停的心念和欲望里，不是在痴情过去就是在规划未来，唯独没有认真地、专注地感受此时此刻的生活，感受此时此刻的蓝天、白云、绿树、河流、小鸟和花朵，对生命中所有最本真的奇迹视而不见、听而不闻，那么你就错过了与生活的约会。



静心修炼

◎ 专注自己的脚下。走路的时候，就专注地走路，认真感受脚接触地面的感觉，你的步伐会变得更稳重更从容不迫。

◎ 专注地吃好每一顿饭。当你吃饭的时候，就专注地吃饭，认真感受米饭的味道和咽下去的感觉，你的肠胃会越来越好。

◎ 把感觉记录下来。专注地做每一件事情，每一次的感觉都会有所不同，不同

的感觉就是你对生命的感悟。

老子说：“专气致柔，能婴儿乎？”“看就只是看”、“听就只是听”、“吃就只是吃”、“睡就只是睡”的单纯平易的生活，是那么清晰、明了、简易、单纯，心是那么明澈、敏锐、柔和、喜乐并充满了对世界对人的温情。如此，当生命终结时，我们可以自豪地说：“我们曾经生活过。”

如果你此时还在为昨天伤感，对今天不满，对未来失去信心，对一切感到迷茫，那就请暂且转移一下自己的注意力。腾出几秒钟的时间去看看窗外的美景，呼吸一口洋溢着阳光的空气，就会发现原来生活这么美好！



静心智慧

※ 昨天已成历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物，活在当下就是对生命最好的尊重。

守住心灵的一片净土

每个人都有一块由自己耕种的土地，守住这片净土，生命才会有意义。“一花一天堂，一草一世界”，花草之间即得天堂世界，可谓缤纷繁复，何况人世？

大千世界，物欲横流；滚滚红尘，世事沧桑。纷繁复杂的人世，我们平凡得如沧海一粟。太多的诱惑空虚了人们的心灵，模糊了人们的双眼。生活在这个纷繁杂乱的世界中，每一个人都可能掉进大染缸。

每个人都可能被环境改变，谁也不会预见下一刻会有怎样的玄机在等待自己。路是越走越宽，支路也会越来越多，繁杂又望不见终点。有些人把自己的心流放在铺满金子的路上，于是贪婪像火一样把明智烧成灰，把他们投入黑暗之牢。他们心灵的土壤不再洁净，被绝望的灰调侵蚀。选择光明的人，他们走的路虽艰难，但步步踏得很实在。他们眼前只有前方的目标，他们不会因功利而分心，因享乐而丧失明智，因贪欢而止步不前。他们的心灵洁净纯朴，那是因为理想和执著的浇灌，洁净的心灵之花常开在不败的灵魂净土上。