

平心静气

P I N G X I N J I N G Q I

自有力量

Z I Y O U L I L I A N G

张乾栋 / 编著

内心平静，顺其自然。
所有的事情都会变得简单。

人生的幸福和喜乐其实都来自于一个人内心的平静和坦然。

平心静气，幸福触手可及。

中国商业出版社

平心静气

P I N G X I N J I N G Q I

自有力量

Z I Y O U L I L I A N G

张乾栋 / 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平心静气 自有力量 / 张乾栋编著. —北京: 中国商业出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5044-9793-2

I. ①平… II. ①张… 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 (2017) 第 069311 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

三河市九洲财鑫印刷有限公司印制

★

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 15 印张 200 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



P 前言 Preface

生活中，往往有这样一些人，无论遇到大事小事，他们都会无端苦闷，计较纠缠，忧愁至极，因此而深陷不快和抱怨的泥潭。

很多时候，人们都在彼此羡慕，各自视为风景。然而，与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。人生本就多无奈和艰难，而当你不懂得珍惜的时候，机遇却又经常与你擦身而过；当你自我烦忧的时候，快乐又悄悄从指尖溜走；当你盲目攀比的时候，幸福又偷偷弃你而去。很多时候，我们走错了路却不能回头，选择了事业却发现并非所爱；我们经常抱怨却总是不努力，经常计划却总是没有实践；我们想获得潇洒快意，内心却总不能平心静气。

其实，人生的幸福和喜乐全部来自于内心的平静和坦然。平心静气，幸福才触手可及。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西，计较不值得的事情。我们不能度量出人生的长度，却能培养前行的气度，拥有一种“行到水穷处，坐看云起时”的恬静和淡然：万事随缘不强求，珍惜幸福不虚度，淡然心态不虚荣，达观处世不悲伤，对于不平事能宽怀、



放下、看开、从容，人生不会太喧嚣亦不会太寂寞，即使过尽人生繁华，依然能拈花微笑；即使历经人间苦痛，依旧能欣然前行。

当你能够坦然地面对人生的各种刁难，内心平静，顺其自然，不怨，不恨，不痴，不念，不骄，不躁，未来的路，即使险恶，也会繁华丛生。当平心静气成为一种习惯，你会发现，周围的一切都是那么美好，山水长青，草木皆绿，人心友善，事情往往如此简单。

愿你能做自己，平心静气，并坦然欢喜。



目录 *Contents*

第1辑

不要等到失去，才明白要珍惜

幸福，就是我们在一起 / 003

其实幸福触手可及 / 005

相亲相爱，手足情深意长 / 009

人生能有几回孝？ / 011

友谊能使快乐加倍，悲伤减半 / 013

我们的天使 / 015

爱情经不起等待 / 018

第2辑

你之所以不快乐，只是因为知足

行善无迹，是最幸福的 / 023

不斤斤计较个人得失，不纠缠小事 / 025

好好爱自己 / 028

不快乐，是因为知足 / 030

小事化无，进退有度 / 032



第3辑

若只剩下一个柠檬，那就做杯柠檬水吧

何必眉不开，当下最优哉 / 037

花儿睡醒了，它想看看太阳 / 039

越单纯，越快乐 / 041

所有的烦恼不过是内心的想象 / 044

不要怕，一切由他去吧 / 047

若只剩下一个柠檬 / 050



第4辑

与其终日愁眉不展，不如把微笑挂在脸上

微笑：心灵的万用解毒剂 / 055

所有等待都值得 / 057

做一颗饱满的稻穗 / 059

寂寞，绽放出最美的花朵 / 061

不大喜，也不大悲 / 064

放下名利，畅快淋漓 / 066

忙里偷闲，享受生活的乐趣 / 068



第5辑

在有限的时间，过喜欢的生活

勿使昨日光环成为绊脚石 / 073

别总抱怨时不我待 / 075

一呼一吸是珍贵 / 078

逝者不可追，来者犹可待，今天最好 / 081

坚持自己的努力，不让遗憾重演 / 083

不被回忆束缚，才拥有真正的海阔天空 / 085

第6辑

生活不是辩论赛，无需处处都据理力争

慈悲没有敌人，智慧没有烦恼 / 093

宽容：不生气的第一步 / 096

学会宽恕自己，才会怡然自得 / 099

生活不是辩论赛 / 101

全然的了解，就是全然的宽恕 / 104

滋味浓时，减三分让人尝 / 108

不让别人为难，不与自己为难 / 110



第7辑

人生的全部，就是不断地放下

不需要了就扔掉 / 115

太重了，就放下 / 118

心多贪念，必成羁绊 / 121

失去，不要遗憾 / 123

放低自己吧 / 125

放弃：智者面对生活明智取舍 / 129



第8辑

牵着蜗牛去散步，悠闲地体味生活

顺其自然：洞悉人生的大智慧 / 135

计较少的人往往能心想事成 / 137

浮躁源于苛求太多 / 140

戒骄戒躁，在鲜花和掌声中保持冷静 / 143

过一天慢悠悠的生活 / 146

不骄傲，不张狂 / 148

按下“暂停”键 / 151

阳光总在风雨后 / 153

可以平凡，但拒绝平庸 / 156



第 9 辑

若以计较的眼光看世界，世界就很小

任雨打风吹，自若向前 / 161

想哭就大哭一场 / 164

只摘够得着的苹果 / 166

换个角度，欣赏自己 / 168

休息是为了更好地工作 / 170

以计较的眼光看世界，世界很小 / 174

倾诉是在为心灵减压 / 177

第 10 辑

既然太阳上都有黑点，人生哪能没有缺陷

美存在于缺陷中 / 183

欠一点，刚刚好 / 186

快乐和烦恼，就像硬币的两面 / 189

有时候“不公平”反倒是一种“公平” / 191

缺憾并不是坏事 / 194

知人者智，自知者明 / 197

珍惜生命，把握光阴 / 200



第 11 辑

爱情不强求，来去随缘

亲爱的，爱情不是独角戏 / 207

错过：下次邂逅的开始 / 209

一旦分开，就覆水难收 / 211

早一点放手，早一点自由 / 213

爱情就在灯火阑珊处 / 216

不强求，来去随缘 / 220

与不爱的相忘江湖，与相爱的相濡以沫 / 224

第1辑

不要等到失去，
才明白要珍惜





幸福，就是我们在一起

我们一起上幼儿园，我对你说：“我爱你”。你眨着水灵灵的大眼睛，疑惑地问：“什么意思啊？”

我们一起上大学，我把你叫下楼，对你说：“我爱你”。你把头靠在我的肩上，紧紧地挽住我的手臂，好像下一秒我会消失似的。

结婚后，我对你说：“我爱你”。你笑着说：“你呀！要是真的爱我，下了班，就别到处跑。”

儿子去上大学，离开家的那天晚上，我对你说：“我爱你”。你打着毛线，头也不抬：“真的？假的？”

你60岁时，全家人为你过生日，我对你说：“我爱你”。你笑着捶了我一拳：“死老头子！孙子都这么大了，还贫嘴！”

你70岁时，我们坐在摇椅上，戴着老花镜，欣赏着50年前我给你的情书，我说：“我爱你”。你深情地望着我，我看到你那已经皱纹满面的脸依旧那么美丽……

你80岁时，突然对我说：“我爱你”。我什么也没说，但那是我人生最快乐的日子。我流泪了，因为你终于对我说出了那句“我一爱一你”。

你90岁时，我们在一起，一起向对方说：“我爱你”。我发现我今生最大的享受就是能够牵着你的手，幸福地陪着你走完这一生。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。其实，只要能守住属于自己的一份



简单而平淡的生活，就已经是一个幸福的人了。实际上，抛开所有的一切，只要相爱的人还在一起，不就是最好的享受吗？

《诗经·邶风》中有言：“死生契阔，与子成说；执子之手，与子偕老。”在这简单而质朴的文字里，你可曾体会到深藏的内蕴？“执子之手，与子偕老”并非每个人都能说出口的，不是不敢说，是说不起。其实，这八个字并不只是一种单纯的语言承诺，而是一种浓浓的情感寄托，对象就是在千万人之中、在时间无涯的芳草地上，没有早一步，也没有晚一步，恰巧被我们遇上了的那个人。所以不需要太多的言语，就会拥有相视如流的默契。

能够在一起，就是最好的享受。只需要轻轻地一握，就这样牵着对方的手，一直相扶着走向永远。

每天晚饭后，小区花园里都会有附近的居民跳交际舞。在为数并不太多的舞者中，有一对中年人总能吸引人们的眼光。

他们衣着俭朴，甚至可以说是有些过时。当他们相拥融入那些西装革履、翩翩裙裾之中时，总显得是那样的格格不入。男人个子不高，头发倔强地立着，显出一副掩饰不住的沧桑；女人与男人身高相仿，舞步娴熟，神态自若。如果不是旁边有人悄声议论：“你看那个双目失明的女人跳得多好呀！”几乎没有人能猜测出她是个盲人。

一曲终了，他们相携走到亭榭边稍事休息。舞曲再起，是优雅的中三。女人抬起双手，在空中虚无地寻找着什么，待男人一手搭上她的肩，一手与她相握时，女人平静的脸上浮现出了一丝不易察觉的微笑。那一刻，女人脸上堆满了幸福。

后来才得知，那男人是走街串巷收废品的，收入微薄，无钱娶妻。女人因为双目失明，无所依从。他与她在某一刻相遇，之后两人相守，各自便都有了依靠。

此后的每个黄昏，都能在小区的花园里看到他们。虽然，在偌大的舞池



中，他们的舞姿也许不是最美的，但他们一定是最幸福的。

无论贫富贵贱，无论摩擦吵闹，只要在一起，那就是一种幸福。一句简单的“执子之手，与子偕老”便是最好的享受。

当发现真的爱上一个人的时候，就会懂得，真爱就是：能够在一起，便好。这种相依相守的婚姻经受住了现实生活的考验，爱便显得如此真切、如此深沉。没有过多的要求，只是简简单单地陪在你身边，一直陪下去，直至终老。

其实幸福触手可及

有一个天使很热心、很善良，他时常到凡间去帮助人，希望能够让更多的人感受到幸福和快乐的味道。

一天，天使遇到一位诗人，他的妻子温柔美丽，儿子活泼可爱，还有一群爱玩爱闹的朋友，但是他却总是愁眉不展，唉声叹气，看起来十分不快乐。

天使走上前问他：“你看起来十分不快乐，我能够帮助你吗？”

诗人对天使说道：“我什么都有，但是只欠一件东西，你能够满足我的愿望吗？”

天使回答说：“可以，你缺少什么呢？”

“我缺少的是快乐！我的儿子太调皮，很不听话，天天把我闹得心神不宁；我的妻子尽管很温柔，但是我们没有共同的话题，每天也说不上几句话；我的邻居们天天更是烦人，有事没事都来家里拜访，打扰了我的生活……”

妻子、儿子、朋友都不能让他感到快乐，反而感到不快乐，这下子可把天使难倒了。天使想了想说：“我明白了，好吧，我满足你的愿望。”然后，



他将诗人周围的所有人都带走了，只剩下诗人孤零零地一个人生活在人间。

一开始，诗人还很高兴，但没过几天，他意识到没有了儿子的欢闹、妻子对他的体贴、邻居时常对他的鼓励，生活顿时变得凄凉无比，他才知道原来自己的生活是多幸福。他后悔莫及，觉得自己活在世界上已经没有任何意义了，便准备死去。

正在这时，天使又来到诗人的身边，并将他的儿子、妻子和邻居还给了他。诗人抱着儿子，搂着妻子，站在朋友们中间，满脸笑容的他，不停地向天使道谢，因为他现在得到真正的快乐了。

人们总是认为得不到的才是最好的，对于那些触手可及的幸福总是不屑一顾。一旦失去后才恍然大悟，原来那些触手可及的幸福对自己是多么的重要。生活就是这样，当我们意识到应该珍惜的时候，幸福往往已经悄悄地溜走了，留下的只是缕缕无奈和肆无忌惮的泪水。

要知道，真正的幸福是触手可及的。很多时候，我们总是容易忽视眼前的和已经拥有的幸福，却在自己固执地等待和苦苦地追求中流逝了生命。其实，当下拥有的才是无价的，不要把所有称心如意的希望都放在未来。珍惜眼前所拥有的一切，这样才能及时品味到挚爱的价值。

有这样一个故事。

从前，在一处深山老林里有一座圆音寺，每天都有许多人来此上香拜佛，香火很旺。

在圆音寺庙前的横梁上，有一张蜘蛛结的网。由于每天都受到香火和虔诚祭拜的熏陶，蜘蛛便有了佛性。经过了1500年的修炼，蜘蛛的佛性加深了许多。

忽然有一天，佛祖光临了圆音寺，离开寺庙的时候不经意间看见了横梁上的蜘蛛。佛祖停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，既然你修炼了一千多年，我要看看你有什么真知灼见。”