

精
华
版

静

心灵深处的力量

JINGHUABAN

苏木禄◎编著

静而后能定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

——《大学》

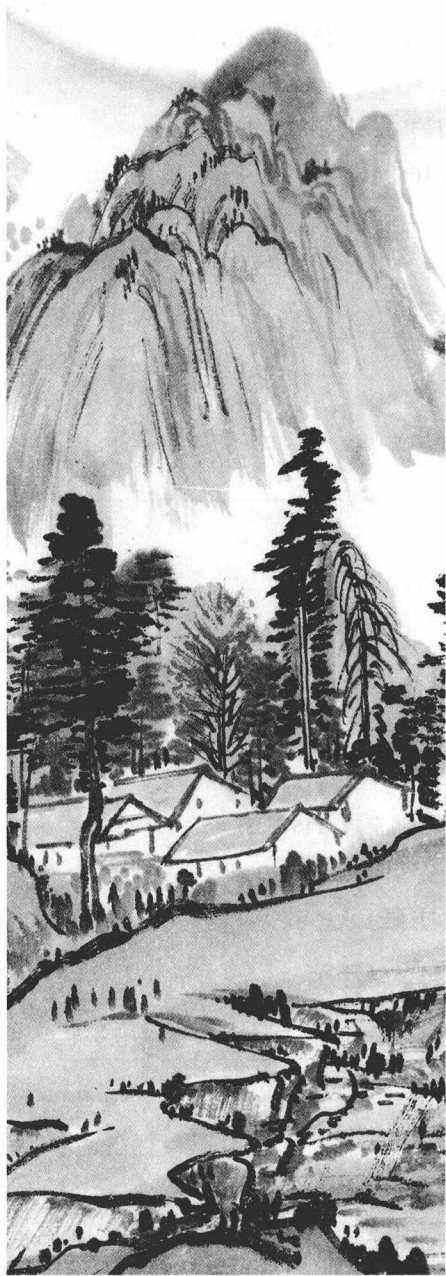
世界所有的美，都需要一颗安静的心来感知
在静中发现美丽，在静中亲近自己，在静中收获未来

中国华侨出版社



精
华
版

静 心 灵 深 处 的 力 量



苏木禄◎编著 中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

静:心灵深处的力量 / 苏木禄编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5113-0003-4

I. 静... II. 苏... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105041 号

● **静:心灵深处的力量**

编 著 / 苏木禄

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 246 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0003-4

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

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

前言

宁静是智慧之源。

静而后能定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

静，是一种高贵、典雅的气质，一种朴素、恬淡的情怀。静，还是一种积极向上的生命的态度。

静是图画，是音乐。静，是一首心灵的乐曲。一个唱诗班里传出齐声的歌唱，因为那歌声的悦耳齐声，带给人的亦是动态之静。因为静，任何的杂声，都无法介入。

置身于一个幽静的小院，在挤满花蕾的树下，品一壶自己喜欢的茶的那种惬意。“留得残荷听雨声”，只有内心的静才能使你感受到那份纯净似水的清凉与感动。

老子说：“不欲以静，天下将自定。”即只要我们自身“守静”、“无为”，天下就会相安无事。“守静”是防止轻率的根基，“无为”是遏制躁动的主宰。

人生在世，凡事要静，静静地来，静静地去，静静努力，静静收获，切忌喧哗。

有一天，一个工人不小心把自己的表丢在仓库里。十几个同事翻箱倒柜地找手表，结果一无所获，出去吃饭了。此时，一个小孩偷偷进来，伏在地上，静静地听。手表自然找到了。

偌大的仓库，要找一块手表，是有点难度。但大家找，没有找到，一个人却找到了；大人找不到，一个小孩却找到了，而且是很轻易地找到了。

我们眼前的这个世界变得越来越光怪陆离，色彩斑斓。面对这样



的一个物欲横流的社会，每个人都在忙忙碌碌马不停蹄地追赶。人们美其名曰：“追赶心中的梦想。”就像一位不知满足的旅人，等到你补充了这个袋子里所缺的东西之后，又开始了新的旅程，向另一个新的欲望奔去。人的欲望是永远不能满足的，然而，生命的美不在它的绚烂，而在它的平和，生命的动人不在它的激情，而在于它的宁静。

然而，生命的意义在于它的平静。当你失落时，当你得意时，当你快乐时，当你痛苦时，请务必静下心来，给自己找一片天空，而且应该是一片宁静的天空，这样会让你忘掉所有的痛苦与失意，给你带来崭新的一切。

一个人你可以不坐禅，不练瑜伽。但只要你想成就一番事业，想拥有快乐人生，你就必须拥有一颗宁静祥和的心。只因在静中你的心才是澄清透明的，映照的是客观事物本来的面貌；只有在静中你的创造力才会得到最佳发挥，你的潜能才可得以挖掘。静能使你不断地调整自己、心态归零，聚百家之长完善自我；静能使你在困难面前勇气倍增；静能使你全身心的舒畅、自由和快乐；静能使你走进自我，客观定位，找到满足自己快乐的人生梦想。

一个安静不下来的人，将一事无成，因为就算是为客人冲一杯茶这样的小事，当你心不静时，就一定会手忙脚乱，洋相百出；而当你学一样东西时，若心浮气躁，你就学不到，效率必然很低。

不错，豪放是种美德，但是含蓄也不失为一种性格，就在这种含蓄的静谧中，那份优雅闲适的幸福感才能渗透出生命的悠远和旷达，而这也正是“静”所展现出来的禅机。

世间美的事物，总与静组合在一起。可以说，静，是美的灵魂。离开了静，何谈美？世界所有的美，都需要一颗宁静的心来感知。

请记住：永恒的宁静，是你智慧的真正栖息之所。本书不是从学术理论的高度，也不善于引经据典，而是从现实生活出发，引领读者从浮华走向沉静；从脆弱走向坚强；从骄狂走向谦逊。并以此帮助读者洗去岁月沉淀于心灵的污垢，让心灵呈现一贯的纯粹和宁静，得到一张走向快乐之路的通行证。

这是我们一个小小心愿！也是我们编著此书的初衷。



第一章 水静则清，人静则明 /2

心不静，神不宁；神不宁，事不明。只有让自己的心先静下来，心胸开阔起来，视野里一片明朗，不论多么困难的问题，都有了清晰的思路。一个人，在他的心境宁静如水的时候，他的心力、智慧、灵感，才会处于活跃的状态，创造的潜能就能得到最好的发挥。而一旦失去了这份宁静，就会陷入浮躁的泥潭不能自拔，最终得到的只能是怅然失望，抱怨无穷。当思想停止，没有欲望蠢动，在那个心灵宁静的状态里，真理就发掘出来。

1. 喧嚣过后，我们真正需要的是一份真实的淡泊和宁静 /2
2. 人生最高的“静”界是“物我两忘” /4
3. 静能使你不断地调整自己、心态归零 /7
4. 不要庸人自扰 /9
5. 头脑发热的时候不宜做决定 /12
6. 最有诱惑的时候沉住气 /14
7. 不以物喜，不以己悲 /17
8. 性定先要心定，行正先要心正 /20



第二章 宁静方能致远 /24

一个人，要想成大事，有一番作为，必要有宁静之心志；六神无主，五内俱焚的话是干不成任何事情的。古之名士，多喜欢抚琴；今之名人，多喜欢品茶，其共性在于追求宁静之心志。我们很多人也常追求那样的境界，可是凡人的生活多烦恼，又很难做得到。多数时间让我们感觉到的是“树欲静而风不止”。

不要沮丧，暂时做不到没有关系，只要有目标就好，慢慢做到吧！做一个人应该做的事情就行了，做好一个丈夫，做好一个儿子，做好一个父亲，做好一个职员，做好一个公民。让自己问心无愧！

1. 累了，不妨找个地方静静地坐一会儿 /24
2. 良好的心境让人青春常在 /26
3. 静心才能专心 /29
4. “无为”则无不能为 /32
5. 心底无私天地宽 /34
6. 万物皆有属性，顺其原本，便见世界真谛 /37
7. 心平气和好运长 /39
8. 走好自己的路 /42
9. 不要着急，退一步海阔天空 /45
10. 静下心来想一想就知道：一切皆有可能 /47

第三章 静里，才能享受美 /52

画家都喜欢在安静的草原或溪边作画，不是因为他们喜欢安静，而是因为安静的环境里他们才能发现美、创作美、享受美。或许，你曾站在朗月高照的秋夜，看“庭中如积水空明”，听远处偶然传来的几声虫的鸣唱和狗的吠声。或许，你曾走进静静的林子里，阳光从叶隙间洒下来，偶然听到几片落叶的声音和自己的呼吸声。这些情景，都可以给人带来美感。如今生活在城市里的人，已不容易享受静美。在声色犬马的包围之中，人们看不到月亮，听不到虫鸣，更找不到悠



闲自在的平静心境。

真正会生活的人，是那些把每日必做的事情当作一种乐趣安静完成的人；真正会生活的人，能够在喧嚣中寻觅安静的一隅，静静地去品一杯茶，读一段文字，听一首乐曲……

1. 学会欣赏美丽，就是一份静的体验 /52
2. 吾门如市，吾心如水 /54
3. 安静的心灵才听得见花开的声音 /57
4. 静是图画，是音乐 /59
5. 在静里，人才可能有灵感 /62
6. 在静里，才能笑傲人生百态 /64
7. 在静里，体验一份快乐 /68
8. 虚怀若谷的静 /71

第四章 静若处子，动若脱兔 /75

生命既在于宁静，也在于运动。一朵悄悄开放的花，是一种美丽；一只匆匆飞过的鸟，也是一种美丽。该动的时候，凡事全力以赴，让浑身充满力量；应该休息时，则能够完全地放松自我，让疲惫的身心，获得完整的复原机会，好让灵魂可以追得上充满干劲时的步调。

静心不是逃避，不是偷懒，不是放弃，而是给自己心灵的航船构筑一个避风的港湾。静是一种情感的积蓄，灵动中更能体现生命的积极。掌握静及动之间的脉动，是让我们持续拥有无穷动力的宝贵智慧！

1. 行动前有耐心，行动后有恒心 /75
2. 工作是工作，生活是生活 /77
3. 不飞则已，一飞冲天 /80
4. 有条有理，方能从容不迫 /82





5. 一片糊涂一片爱 /85
6. 高升前先不动声色地表现自己 /87
7. 好汉打脱牙和血吞 /90
8. 夜郎切莫自大，谦逊的人才能静 /93

第五章 学会独处，让心灵小憩片刻 /97

梁实秋先生曾经在《寂寞》一文中写道：“寂寞是一种清福，我在小小的书斋里，焚一炉香，袅袅的一缕烟线笔直地上升，一直戳到顶棚，好像屋里的空气是绝对的静止，我的呼吸都没搅动出一丝的波澜似的。”的确，学会享受独处之美就是享受生命的本质。静处有一种神秘而独特的美。学会享受静处是一种境界。静处之美，美在沉寂，美在感激，美在平和，美在淡然。这是一种对自己灵魂重新认识与审视的过程。当华灯初放，霓虹灯的幽静夜晚，一个人，一杯茶，一本书，一只笔。静静地记录与思考着，总结着，勾画着，在陈迹之中寻找快乐。抛开浮躁若望的都市美景，抛开白天的沉闷与紧张。追忆那年那月的城南旧事，感悟着当初的小桥流水，别有一番滋味上心头。

在踏雪寻梅中，装点自己独处时的点滴时光。这样的人生或许于外人看来有些孤寂，但是于身心来说却是满满的完整。

1. 在宁静中，我们才能真正与自己相处 /97
2. 在宁静中，真实的声音才会从心里流出来 /100
3. 宁静给了我们真正了解自己的机会 /102
4. 学会寂寞，让心不再孤单 /105
5. 做一回心淡恬静的“素心人” /108
6. 一念成佛，一念成魔 /111
7. 独处并不是要做独来独往的“孤狼” /114
8. 一切随缘，才有逍遥的人生 /116





第六章 养生贵在养心，养心贵在静心 /121

我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、鱼翅燕窝、鲍鱼熊掌……在这样一个充满诱惑的时代，面对这一切，人们便不由自主地浮躁起来。似乎我们什么都想得到，似乎这些在我们心中是最美的。但我们的心灵呢？我们应该让它安静下来，还它美丽。

静心，能像水的沉淀作用一样，由浑浊渐趋清澈。沉淀与清澈的结果，会让内心平静得有如寒潭映月，照见自己最真实的面目。

1. 扫除心灵的垃圾 /121
2. 除非你去面对，否则内心就不会自动净化 /123
3. 人生需要一点自得其乐 /126
4. 非分之想不可有，非我之物不动心 /129
5. 跳出局外看自己 /131
6. 处世而忘世，可以超物而乐天 /135
7. 不必把自己放在真空中 /137
8. 知足者长乐 /139

第七章 戒除浮躁，心态从容的人更容易获得成功 /143

当今的社会是一个开放的社会，开放的社会为人们提供许多发展的机会，机会多诱惑就多，诱惑多了，心就容易乱，心乱表现在行为上的忙碌失措，这种现象被称之为浮躁。医治这种因浮躁而自负的药方便是“静”字功夫。看好一件事，要心无旁骛，神无外用，坚定不移地朝着它走去。

静是一种心态，也是一种生活方式。安静的心态是选择正确行动的前提，把握好做人的心态，也就在一定程度上控制了自己的行为。善于保持冷静，才能避免无奈与无助。

1. 浮躁，是你感觉现在不安全 /143



2. 当你气恼时，先数到 10 再说，如果还是气恼，那就数到 100 /146
3. 戒怒 /148
4. 放松的方式 /151
5. 快乐，源于你的生活态度 /155
6. 君子之心，雨过天晴 /158
7. 先处理心情，再处理事情 /161
8. 用安静的心态看不安静的世界，才会有收获 /164
9. 扫除焦虑的阴霾 /167

第八章 静，体现的是一个人的涵养 /171

“静”是一种修身的方法，是一种为人处世的方法。佛家有禅静，道家有虚静，概莫如此。作为普通人，能恬静地读书，沉静地写作，安地地思考，宁静地生活，娴静地游走，就是你最大的福分。人，心若安静了，便听不到任何外界喧嚣的嘈杂，不会纠缠于一些琐碎。如一潭清幽的水，包容一切，悦纳一切。控制好自己的情绪，让自己静下来，做一个有城府的人，做一个有涵养的人。

安静，流露的是一种内心的高洁。谁会不用仰视的目光注视着这样的人呢？

1. 保持一份宁静、淡泊的心胸 /171
2. 你是微笑的，世界就是微笑的 /173
3. 多一物多一心，少一物少一念 /176
4. 远离世间的纷纷扰扰 /179
5. 坦然面对朋友的离散 /182
6. 荣辱毁誉不上心 /185
7. 贫困，但不潦倒 /188
8. 先控制自己才能控制别人 /190
9. 遭到嫉妒冷处理 /193



第九章 静，是遇事不乱的成熟 /197

谁有力量，抵挡安静的语言？谁有能力，压倒安静的眼神？静则生慧，静则生智。一个人能不能“智慧”就要看他们是否“静”得下来了。“静”是稳，是思考和理解的过程。

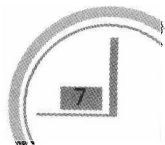
泰山崩于前而色不动，猛虎踞于后而魂不惊。“静”就像一把尺子衡量着一个人的成熟与否，遇事越冷静、沉着，离成功也就越近。冷静地正视失败，冷静地分析形势，冷静地权衡利弊，冷静地找出解决问题的办法，那么，危机后的成长就有了必备前提。

1. 切莫自己乱了自己的方寸 /197
2. 错过花，你将收获雨 /200
3. 忘记是人生最大的智慧 /203
4. 做事要能耐得住性子 /205
5. 是非天天有，不听自然无 /209
6. 顺不足喜，逆不足忧 /212
7. 沮丧的时候，看看正弦函数图像 /214
8. 你所担心的事情中，有99%本就不会发生 /217
9. 凡事静下心来想一想，总会有解决的办法的 /221

第十章 找一片宁静之处 /226

大多数人，喜欢奔着势力而去，奔着利益而去。而静处的人是最自由的，可人们习惯了自己一贯的角色，面对这份自由时，反而显得不知所措。一个月的背包旅行，一周的沙漠之行，一个周末的海风，半天的郊外小憩，三个小时的下午茶，或者只是找个公园透透气，一本好书，一杯香茗，一席瑜伽垫……让自己的心安静下来，不再浮躁，找到一个真正心灵栖息之地，让时间变得可有可无，远远地逃离喧嚣，静处到极致，与裸露的灵魂贴得最近。

绝对的宁静不属于我们，我们只能寻找相对的宁静。找一块僻静的地方，品





一杯香茗，读一本好书，这已是极致的宁静了，宁静之中我们才会得到智慧，灵魂才会闪光。

1. 到一个花草萋萋的地方去 /226
2. 人生不是赛跑，而是旅行 /228
3. 身放闲处，心在静中 /232
4. 地荒天老，亲情不应老 /234
5. 远离让你发火的环境 /238
6. 培养一些高雅的情趣 /241
7. 该放下的就放下吧 /243
8. 命里无时莫强求 /246



第一章

水静则清,人静则明

心不静，神不宁；神不宁，事不明。只有让自己的心先静下来，心胸开阔起来，视野里一片明朗，不论多么困难的问题，都有了清晰的思路。一个人，在他的心境宁静如水的时候，他的心力、智慧、灵感，才会处于活跃的状态，创造的潜能就能得到最好的发挥。而一旦失去了这份宁静，就会陷入浮躁的泥潭不能自拔，最终得到的只能是怅然失望，抱怨无穷。

当思想停止，没有欲望蠢动，在那个心灵宁静的状态里，真理就发掘出来。



·喧嚣过后，我们真正需要的是一份真实的淡泊和宁静

美食声色中获得的趣味常常是显得很短，粗茶淡饭中获得趣味才显得纯真。生活本来是一杯白开水，它给人清澈、透明、淡泊的感觉，这就要看你如何去调色；酸甜苦辣咸都品尝，未必不是好事，只有这样才能咂出真正的滋味。

古人有这么一句话：“静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。”什么意思呢？也就是说，在万籁俱寂的环境中所得到的宁静并非真宁静，只有在喧嚣环境中还能保持平静的心情，才算是合乎人类本然之性的真正宁静；在狂歌热舞环境中得到的快乐并非真快乐，只有在艰苦环境中仍能保持乐观的情趣，才算是合乎人类本然灵性的真正乐趣。

在现实的生活中，还是需要平淡的生活，淡淡的情感。过多的浪漫，过多的激情，往往使人的身心太疲惫。“平平淡淡才是真，安安乐乐才是福。”这两句话的意义很深，需要细细地品味。

平平淡淡的感受使港湾宁静，因为它很平凡，很真实，使人能真正体会到淡淡的幸福滋味。平淡的生活虽然有时让人很乏味，而只有在平淡中才能体会这生活真正酸甜苦辣咸的滋味！著名相声艺术家马季就是“保持宁静、淡泊的心境”的倡导者和受益者。

马季在继承民族曲艺的同时，也吸收传统医学精髓，并作为他的保健良方，潇洒地生活着。



那年中央电视台春节联欢晚会上,马季忙于传帮带,推出年轻相声演员,可有人劝他:“干嘛不露露脸,大家都快把你忘了。”他满不在乎地说:“我已经完成了自己的历史使命,干嘛老让大家惦记着。要那名干什么?谁不知你身上有几两肉?”

这是一种什么心境?这就是“动中静”。

无论遇到什么情况,马季都能保持一种宁静、淡泊的心态,而这正是养生的高境界,也是他自己的保健良方。

“宁静、淡泊的心境”使人有清醒的头脑,轻松的精神状态。

又比如,年少时,曾经以为轰轰烈烈的爱情才是真正的爱情,直到真正爱过以后,才会明白绚烂之后总要归于平淡,柔情蜜意之后总要归于嘘寒问暖。只有平平淡淡才会细水长流。

到了婚姻阶段,两个有缘的人走到一起,相爱容易相处难,激情过后,剩下的只有各自的性格和脾气。也许婚姻本来就是一种有缺陷的生活,完美无缺的婚姻只存在于恋爱时的遐想和骗尽无数痴男痴女的小说里。所以,只有夫妻双方共同去修缮,才能逐渐趋于完美,而这首先就要学会甘于平淡。如何让自己甘于这种平淡?首先要学会的是不断调整自己的心态。

如果你对爱人厌倦时,或者你们不再浪漫和激情时,又或者你的生活中出现另一个人时,你会怎样处理?是走出围城还是默默忍受甘于现状?

婚姻专家的体会是,在平淡的日子调整好自己的心态,努力寻找对方身上的优点。

爱人从不干家务但每天都接我下班;

爱人很小气不会买礼物给我,但从不用我担心家里的经济问题;

爱人很不懂情调,但见了陌生女子都不愿意多说话,让我很放心;

爱人从来不做饭,但从不吃挑食,吃我煮的东西永远是津津有味。

生活中有太多的诱惑,每个人都渴望浪漫、情调,但一个人需要爱情也需要面包!

生活是一种心态。佛语中有一句话:“境由心造,烦恼皆有心



生。”这话是颇有道理的。由于心态的不同，即使是相同的境遇，在不同的人心中也会造成不同的心境，并产生不同的影响，导致不同的结果。

静心品人生

淡泊和宁静的人，从眼前看可能很平凡，没有什么轰轰烈烈的大事迹。但是如果从人生的历史长河中来看，这样的人一生过得可能最快乐，活得寿命更长，身体更健康，生活更幸福。会随遇而安的人眼光远大、胸怀宽阔，把世间的一切变化都看得很平常、很坦然。这样的人心理必然平衡，平时笑口常开，人缘好，生活愉快。



2. 人生最高的“静”界是“物我两忘”

忙碌过后，人都需要安静一段时间，小憩一下。在让自己保持安静的时候，要心神投入，达到“无我”的状态，否则，思维就会受到世俗的左右，就无法做正确的判断了。

在幽静的夜晚，守在小窗前，眺望漫天的星斗，守候朦胧的月色，任凭心灵去吟咏，任凭灵魂去飘荡，永恒和无限尽在一望间，这就是生活的智慧。

我国古代哲学家老子说过：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”他的意思是说，我们之所以会有忧患，是因为我

