

●一次从心出发的静修之旅



◎ 静心的智慧 ◎

心静福至

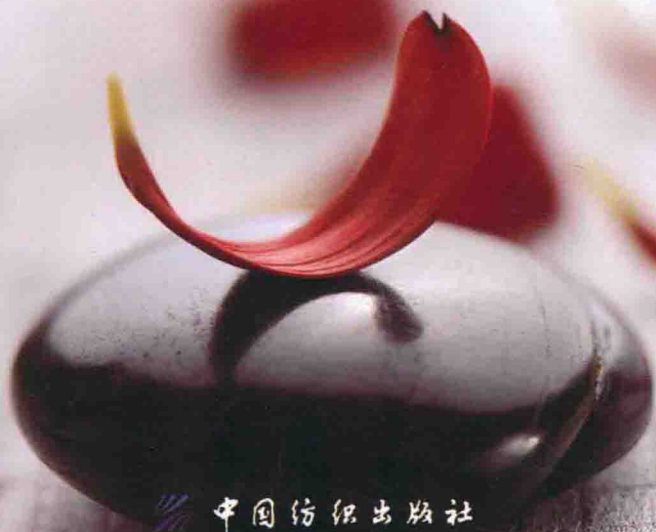
静了

孙冬梅◎编著

来了



● 做人先静心，心静万事宽
● 静而能安，安而能虑，虑后能得



中国纺织出版社

心
思
静
福
气
来

孙冬梅◎编著

· 静心的智慧 ·

内 容 提 要

人的心灵好似一间储藏室，容纳太满或太杂乱，只会心烦气躁。只有不断清理，拂去心灵上的蒙尘，让身心处于一种宁静、祥和的状态，才能不在烦躁中迷失自我。

本书传授给你静心的智慧，静而心安、静而心明、静而生智，及时校正自己的方向，理清做事思路，看清未来的格局，找到困难的出路。用平静的心态感悟人生，用平静的视角看待事物，发现一片新天地。

图书在版编目（CIP）数据

心思静了 福气来了：静心的智慧 / 孙冬梅编著.
--北京：中国纺织出版社，2013.6
ISBN 978-7-5064-9672-8

I. ①心… II. ①孙… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第077441号

策划编辑：闫 星 责任编辑：曲小月 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

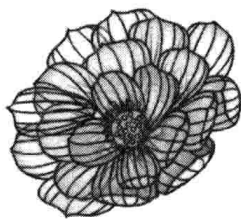
2013年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18.5

字数：234千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



人生漫漫，尘世中的人们，无论是谁，都在努力寻求一个目标——幸福，然而，什么是幸福？坐拥亿万家财是幸福？名利双收是幸福？事实上，幸福是一种内心的感受。美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一种轻松的心情和健康的生活态度，其实，也就是一颗安静的心。

忙碌于钢筋混凝土中的人们，也逐渐意识到拥有一颗安静的心是多么难能可贵，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨，能让我们的在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高和修炼自己。

然而，很多人认为，这并不容易做到。因为他们总是在与那些被认为是自由的因素作对，这些因素可能是唠叨的妻子，或是专制的丈夫，专横的父母，或是在工作中压制创造力的老板。正是这些抗争的存在，使得他们的心无法获得真正的自由。而实际上，“静心不是什么新的东西，是你与生俱来的；头脑是新的东西，而静心是你的本性。它是你的本性，它正是你的存在，它怎么会是困难的呢？”

人们也尝试了很多种方法，但结果还是无法做到真正静心，实际上，你并不需要被那些含糊不清和与当今生活无关的静心技巧所左右，你只需要以一个局外人的身份、以一种不带任何偏见的眼光审视自己，这就是静心的全部。

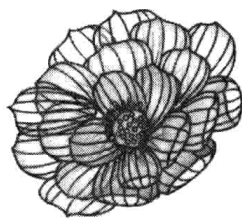


然而，要想做到这点，你还需要一个心灵导师，它能指引你抛开世俗的烦恼，帮你发现并接受最本真的自我。本书就是这样一位帮助尘世中的人们寻找到一个平衡坐标的心灵导师。在本书中，每则故事都针对现代社会中人们所遇到的一些问题进行了全方位的阐述，旨在让人们通过轻松阅读的方式吸收到最便捷的静心方法，从而抛却无谓的烦恼，铸就幸福的一生。当你能真正吸收并运用本书传授给你的静心方法，让自己不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常之时，以一种淡然的心态来对待一切，而这不正是一种幸福吗？

编著者

2012年11月

目 录



第一章 接纳自己，释放自我	001
关注自己——感受美丽与幸福的存在	002
苏醒并自觉，重新认知自己	005
接纳自己是静心的开始	007
喜欢自己，认可自己	010
释放内心，谱写自信之曲	013
第二章 清除杂念，吐故纳新	017
释怀心灵，不纠结于过往之事	018
别去在乎那些与己无关的事	021
扩展心胸，不要为小事儿烦恼	023
读书旅行，汲取新鲜养分	026
第三章 全神专注，学会静想	031
静想——专注中捕获灵性	032
调整呼吸，全神贯注	034
放空，让自己专注于身心	037
安静下来，留给自己独处的时间	039
运用静想，充实自身的灵性	042



第四章 适时放下，取舍自如	045
放下——一种让你释怀的选择.....	046
不被选择纠缠，拿起与放下顺其自然.....	049
有舍有得，失去是一种新的获得.....	051
放开手，为你的感情松绑.....	055
不去强求，让心更静更自由.....	057
第五章 虚怀若谷，低调谦逊	061
给他人机会，就是拓展自身空间.....	062
不卑不亢更易赢得他人信任.....	065
你敬他人三分，他人敬你七分.....	068
多多请教他人，让自己羽翼更丰盈.....	070
欣然地去接受批评和建议.....	073
第六章 过滤浮躁，净心逍遥	077
净心——让一切不再混浊.....	078
充盈安全感，幸福的心不浮躁.....	081
浮躁是因为你追求得太多.....	083
工作的忙碌不能干扰心的清静.....	086
沉淀，过滤出那些扰乱心神的世事.....	088
第七章 豁达为人，胸怀宽广	093
欣然接受生活所赐予你的一切.....	094
放下得失心，赢得广阔心境.....	097
福祸自便，强大内心福运则致.....	100
昨日东逝水，不必强挽留.....	102
吃亏是福，计较只会失去更多.....	105



第八章 抵制诱惑，淡泊清心	109
清心——淡泊明志，宁静致远	110
处处皆有诱惑，贪念的人心神不宁	113
繁华世界，别在虚荣中沉沦.....	116
寡欲方能清心，清心才能静心	119
淡然对待名利，任凭风浪依旧稳坐	121
第九章 戒掉抱怨，珍惜生活	125
珍惜——抱怨的世界没有快乐	126
顺应本性，成就不同人生.....	128
羡慕自己，不妄自菲薄	131
适合自己的才是最好的.....	134
今天成他人之美，明天他人成你之美	136
第十章 投入自然，拥抱阳光	139
自然——最好的静心空间.....	140
呼吸自然的空气，聆听自然的声音	142
制造一个花鸟鱼虫的惬意空间	145
大自然的关怀，用阳光温暖心灵	147
融入清新的状态，静心就这么容易	150
第十一章 淡定于心，宠辱不惊	153
淡定——最难得的心境.....	154
能屈能伸，做个洒脱的人.....	156
别让浮华蒙蔽了你的双眼.....	158
弃掉名利，去过云淡风轻的日子	161
不去大喜大悲，一切皆为自然	163



第十二章 巩固正念，静心觉察	167
正念——立足当下的静心法则	168
觉察身体，将紧张的肌肉舒展	170
觉察情绪，别被某些人与事左右	172
安睡，梦境中找到真实的自己	175
强化并保持正念从而修复心态	178
第十三章 感恩困苦，笑看人生	181
感恩——微笑面对每一天.....	182
承受艰辛，享受困苦.....	184
排解苦难，心灵因感恩而平静	187
历尽苦难，步入成熟的淡然.....	190
微笑面对人生的每次波折.....	193
第十四章 乐享寂寞，慧心善思	197
沉静下来思考会收获更多.....	198
心灵永不孤独，寂寞不是毒药	200
难得寂寞，珍惜和自己相处的时间	202
试着在静想中释放内心.....	204
倾听自身心声，探究另一个自己	206
第十五章 从容不迫，随遇而安	209
把心放平和，低调为人处事.....	210
心无邪念，正直坦荡自在自得	212
不值得留恋的感情让其随风而逝	214
水到渠成，不可急于求成.....	216



第十六章 缓解压力，舒展身心	219
舒缓——放慢脚步更从容.....	220
了解压力的根源，学会卸下负担.....	223
别苛求完美，糊涂一点令己更从容.....	225
打开压力心锁，学会转移注意力.....	228
将压力交给轻音乐，悦耳静心.....	230
第十七章 心怀善心，助人心安	233
善心——帮助他人令心快乐安然.....	234
善良让人心更为平和.....	236
多帮人一点，多享受一点快乐.....	238
心怀悲悯，让心境更超脱.....	240
心正心善者有一颗如玉般温润的心.....	242
第十八章 安宁心神，让爱流动	245
关爱——心安才能让爱转动.....	246
不要用苛刻的眼光去审视他人.....	248
别乱发脾气，珍惜家人的爱.....	250
心怀包容与理解，让爱流动.....	253
尊重对方，将情感安心交托.....	255
第十九章 治愈心灵，健康自在	259
治愈——让心饱满莹润的秘密.....	260
在真善美中寻求健康自在.....	262
解除怀疑，治愈心的创伤.....	265
用健康饮食调节并净化身心.....	268
运动，在汗水中解脱心灵束缚.....	270



第二十章 活在当下，融入新生.....	273
当下——珍视现在就是营造最好的未来.....	274
担负现在，珍惜每一天的到来.....	276
善于思考，稳健地走好每一步.....	278
与时俱进地思考，作好每一个决定.....	281
运筹帷幄，莫怕眼前的难事.....	283
参考文献.....	286

第一章 接纳自己，释放自我

在生活中，很多人因为各种各样的原因对自己非常不满意，如果不改变这一点，就很难获得幸福的感受。要想得到幸福，最重要的就是接纳自己，只有真正地接纳自己的所有优点和缺点，才能够发自内心地认可自己，从而充满自信地释放自我。





关注自己——感受美丽与幸福的存在

我们每个人都生活在一定的集体中，都或多或少有些朋友、同事、亲戚等，于是，我们常常会用他人的眼光来审视自己和自己的生活，比如，如果别人说你很漂亮，那么，你一定会欣喜不已；如果你听到某人在背后说你的不是，你一定要与之理论一番……我们的心情为什么会被他人操控？因为太在乎别人的眼光、不懂得关注自己的内心。许多时候，人们之所以看不到优秀的自己，感受不到自己的幸福，都是源于此。而实际上，我们是为自己而活的，幸福是属于自己的，他人只能旁观，却不能真正感悟，按照别人的期望经营生活，很可能让自己离幸福越来越远。因此，如果我们想要感受到真正的美丽和幸福，就要学会关注自己。一个人只有首先学会关注自己，看到自己的内心，才能真正接纳自己。

陈萍是一名大学讲师，和很多知识分子一样，有一个幸福的家庭，丈夫是机关单位的工作人员。她生在上海，长在上海，但却似乎对上海有着与生俱来的憎恶。一直只顾怜惜自己的心情，因而不断地发泄着自己的不满。一心想走出这个地方，领会别处的山清水秀，体验漂离于世俗的恬然宁静。不去关注这个城市，不去关注藏匿其中的校园。

这天，她和丈夫因为生活中的一件小事吵架了，闷闷不乐的她来到办公室，她并没有像往常一样打开电脑，而是站在窗前，这时候，她恍然觉得自己已游离于校园之外了。她不得不去注意宿舍前操场上打球男生的飒爽身影，不得不想起清晨河畔上的水雾缭绕，不得不去注意那比



高架还高的壮观正门，不得不想起自己站过的讲台……不知道这里有多少株千年古树，不知道这里有多少种名贵花草，不知道横立在河上有几座桥，不知道两座食堂相距有多远……骤然间，她突然觉得，就连桂花香四溢的时节，也没有嗅出这校园所表达的善意和问候，一回眸，一投足，一转身，也觉奢侈。也许，置身其中，浑然不觉。不珍惜这美丽，就像当初不珍惜父母的无微不至；不珍惜这美丽，就像不珍惜曾经好友间的滴滴点点。

晚上，她疲倦地从办公室归来，第一次认认真真地感悟了一番夜间的上海。的确她就像贵妇人，雍容不失典雅，华贵兼顾端庄，成熟而有风韵，大方又含蓄。于是，她恍然想起那句话——我们的身边并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛，也许，比发现美的眼睛更需要的，是发现美的心灵。打这以后，陈萍觉得，自己爱上了上海，更爱上了周围的一切。

故事中的主人公陈萍就是个懂生活、善于发现美的女人。一次偶然的机，她看到了周围生活环境的美，于是，她的心境改变了，她也变得快乐多了。

生活中，我们每个人都应该拥有一颗宁静的心，用它来面对最真实的自己，用它来覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此，我们便不再因外界的一点风吹草动而扰乱自己的内心，你会因为好心情而美丽动人，生活也会因此而美好幸福。

那么，可能有些人又会产生疑问，我们该如何关注自己呢？

首先，我们应该保持内心的纯净。

有一句名言：如果心不造作，就是自然喜悦，这就好像水如果不加搅动，本性是透明清澈的。接纳自己的第一步就是让内心淡定，只要你的心是纯净的，那么，你就能接受幸福，接受快乐，淡化痛苦。反过来，如果你内心躁动，你又怎么能看到最本真的自己？

其次，我们要学会走自己的路。



人与人总是不同的个体，生活也会因人而异，不同的人对于同一件事情，得到的结果总是不同的。另外，他人不可能参与到你的生活中来，因此，我们大可以告诉自己：“走自己的路，让别人去说吧。”

再者，我们要学会接受不完美的自己。

每一个人都是不完美的，这是不变的真理，关注自己，就难免发现自己的不足，此时，我们不能妄自菲薄，也不应该自卑，相反，我们应该为此而感到欣慰，我们看到了最真实的自己，我们才有了进步的空间。

另外，我们还应该学会享受现在的生活。

钱钟书先生在小说《围城》里对人性的本性，欲望的评论有过精彩的论述，“围在城里的人想逃出来，城外的人想冲进去，对婚姻也罢，职业也罢，人生的愿望大都如此！”当你得到一样，就总想得到另外一样。但你想过没有，如果你身处城中，为何不好好享受城中的生活呢？其实冲进去或是走出来，也不过是一种意识形态，里或外的区别不过是自己心给出的答案。

最后，我们应该学会调节自己。

生活中存在着各种各样的压力，有些压力虽然看不到，摸不着，但却真实地存在我们的周围。如何在家庭责任、工作及人际关系的压力中做个“走钢丝的能手”，在家庭和事业间掌控平衡、在职场自在地游弋是现代人的必修之课。面对来自各方面的压力，我们一定要懂得自我调节，比如，当遇到不如意的事情时，可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、看电视、找朋友倾诉等方式来宣泄自己不愉快的情绪，也可以在适当的场合大声喊叫或者痛哭一场。

的确，我们周围的世界总是发生着变化，和外在行为的动静相比，内心的动静才是根本，精神才是人类生活的本原。不与他人攀比，这样内心才能宁静而不浮躁，要随遇而安，适可而止，知足常乐。



苏醒并自觉，重新认知自己

很多时候，走在川流不息的大街上，看着熙熙攘攘、摩肩接踵的人群，我们突然间觉得很迷惑：我是谁？来这里干什么？在生活中，人们很难认清自己是谁，因而也就很难确定自己想要什么样的生活，脚下的道路又是通往何方的。古人云，人贵有自知之明。的确，既然认识自己是最难的，自知之明自然更加难得可贵。不管在哪个朝代，自知之明都是智慧的开端，这短短的四个字所讲述的道理，蕴藏着整个宇宙，自古以来，有多少人历经艰苦也没有修炼到有自知之明的境界。大多数都觉得世界很复杂，人心叵测，其实，只有自己才是这个世界上最难认识的，所以很多人说自己才是自己最大的敌人。早在2000年前，古希腊人在德尔斐神庙的一侧就刻上了“认识自己”的警世之语。几千年过去了，这句话仍然在风雨之中傲视着世人。遗憾的是，迄今为止，人们仍然无法肯定地说自己已经实现了“认识自己”的远大目标。

在现代社会，生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，人们的物质需求也越来越多。假如不能很好地认识自己，了解自己所真正追求的是什么，不知道人生的目标，那么，就很容易形成自满、自负、自我陶醉的心理，甚至还会产生虚荣心理。在物质利益的诱惑面前，很多人把持不住自己，为了盲目地追求利益而做出很多有违人性的事情。还有的人虚荣心膨胀，喜欢哗众取宠、炫耀自己，无法客观地、正确地评价自己。与此相反，还有的人总是喜欢和比自己能力强或者物质条件好的人相比，很容易产生自卑心理，觉得自己一无是处，因而自我贬低。其实，这种人原本很有才华，只要努力就能够做出一番成绩，但是却因为自我贬低而伤害了自尊心，导致自己止步不前。为了避免上述种种情况的发生，我们每一个人都应该正确地认识自己，意识到每个人都有自己的长处和短处，都有自己拥



有的而别人却没有的东西，都有属于自己的幸福。只有这样，才能以平静的心态坦然地面对生活。

因为家境贫困，再加上爸爸酗酒，所以小华的内心非常自卑。初中时，记得有一次，小华作为班长带领班级的几个骨干出黑板报，因此耽误了晚上回家吃饭的时间，爸爸就去给小华送饭。那天，小华的弟弟正好生病了，所以爸爸去得比较晚，都快上晚自习了才到。妈妈做了肉丝，用大饼包着让爸爸给小华送去。不过，让小华惊讶的是，爸爸居然还带了一罐八宝粥。要知道，小华和弟弟平时可是很少吃八宝粥的，所以，小华坚持没有吃，而是让爸爸带回去给弟弟吃。虽然爸爸给小华送饭，小华心里觉得暖暖的，但是，小华还是很生气。因为小华很了解爸爸，只看了爸爸一眼，她就知道爸爸又喝多了，眯缝着眼睛，话也特别多。因为爸爸酗酒，所以总和妈妈吵架，给小华的心里带来了很大的阴影。看到爸爸醉醺醺的样子，小华根本不想搭理他，也没好气地和爸爸说话。后来，同学问小华，为什么爸爸对你这么好，还给你送饭，你却好像在生爸爸的气呢？小华无言以对，因为她不能告诉同学爸爸酗酒，给家庭带来了很大的伤害。就这样，小华变得越来越敏感和自卑，她总是问自己，为什么会有一个酗酒的爸爸呢？她不仅无法从家庭中得到安全感，甚至觉得自己在同学们面前矮三分，虽然她的学习成绩始终名列前茅。但几年过去了，小华变得越来越沉默，她高中毕业后考进了一所师范院校。

大学期间，小华的文章写得非常好，还发表了好几篇。学校文学社的老师看到她优美的文笔，便鼓励小华参加文学社。小华担心自己不行，迟迟没有答应。直到又发表了几篇文章之后，她才鼓足勇气参加了文学社。进入文学社不到一年时间，小华就因为表现出色被大家推选为副社长。在文学社中，小华因为才华横溢，很受同学和老师的推崇。渐渐地，她不再那么自卑了。以前，因为爸爸酗酒，即使每次都考班级第一名，她仍然觉得自卑。现在，因为出色的表现、优美的文笔，小华慢慢地有了自信。随着年龄的增长，她意识到每个人都有选择自己生活的