

素素◎编著

静心的力量

在喧嚣的现实世界，
学会静心，
学会用强大的内心世界来支撑外在，
不纠缠、不羁绊，
追寻内心的喜悦和自在。

静心的力量

素素◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

静心的力量 / 素素编著. -- 北京: 新世界出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5104-3424-2

I. ①静… II. ①素… 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(2012)第 226291 号

静心的力量

作 者: 素 素

责任编辑: 余守斌 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 240 千字 印 张: 17.5

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3424-2

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638



目 录

CONTENTS

Chapter 1 人生随时要静心：

不是这个世界太喧闹，是你的心太吵

人生是一种境界，静心是一种修行。一个“静”字，既是方法，又是心态。

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。

让内心平静下来：悉心静气，专心致志 /2

静下心来，留给心灵一片自由空间 /4

别太劳累，在宁静中生活 /5

清扫心灵的垃圾，让心房干净整洁 /7

困住我们的其实是我们自己 /10

崎岖路上，踏出安稳的步伐 /12



- 清洗一下心灵，感受不一样的视角 / 13
- 点一盏心灯给自己，皎然澄澈，心无挂碍 / 16
- 宁静的心态会将你心中的烦恼之火熄灭 / 17
- 摆平心态，平心静气地面对人生 / 18
- 太在乎别人的评价，会让自己患得患失 / 20

Chapter 2 静一静浮躁的心： 在修行中前进，在前进中修行

生活中，有太多的诱惑，往往一不小心就会掉入陷阱。固守自己的心灵家园，抵制住诱惑的招引，才会有平静而祥和的生活。

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负，请让心灵在安宁中获得力量，在修行中前进，在前进中修行。

- 腾空你心灵的行囊 / 24
- 跟最强大的自己“谈判” / 25
- 你活在父母的剧本里吗 / 27
- 自我救赎，是命运的“尚方宝剑” / 29
- 做自己命运的设计师 / 31
- 真正能帮你的，只有你自己 / 33
- 将贫困踩在脚底，攀爬上辉煌的云梯 / 35
- 独立自主，做生活的强者 / 37
- 抵制诱惑的“毒苹果” / 39
- 真正的宝藏在我们心中 / 40
- 生活富裕了，有些人的心却空了 / 42
- 不要让自己成为名牌的奴隶 / 44



- 金山银山，不如爱情柔软的鼻息 / 46
- 挣脱困顿魔爪的方式有很多 / 48
- “拼爹”不如“拼自己” / 50
- 投资房子，还是投资梦想 / 52
- 虚荣是一件笨重又华而不实的外衣 / 55

Chapter 3 气由心生：补身不如补心

在俗世运转的生活轨道里，很多人的一生都像陀螺一般，在庸碌烦琐中旋转不休。小时候是读书、考试、升学的压力，长大后则为工作、业绩、生计、家庭疲于奔命。我们很少有机会会有意识地停下来，好好想一想，这是否就是自己想要的生活？

- 一笑了之，不必用眼泪去冲洗 / 58
- 不必心烦，事情总会有转机 / 59
- 人累不死，气得死 / 61
- 经常生气是百病之源 / 63
- 走自己的路，让别人说去吧 / 65
- 愤怒时，转移注意力 / 66
- 有效地控制愤怒 / 70
- 经常怪罪别人会让身边的人远离你 / 72
- 随便发怒的后果可想而知 / 74
- 无法控制事情本身时，请先控制自己 / 76
- 心灵一旦完整，灵性就会觉醒 / 79
- 用“心”的慧眼，点亮生活那盏香薰灯 / 81



Chapter 4 活在当下，静心修行： 放慢生活的脚步，回归宁静祥和

“活在当下”原是佛教禅宗的一种人生观，它告诉我们要放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，把全部的精力用来承担眼前的这一刻。失去此刻就没有下一刻，不能珍惜现在，就不能珍惜今生，不能拥抱现在，也就无法拥抱未来。

- 人生没有彩排，好好珍惜现在 / 84
- 不要比较，珍惜当下 / 85
- 让疲劳的身体得到放松 / 87
- 只有抓住现在，才能为自己创造幸福 / 90
- 自古人生何其乐，偷得浮生半日闲 / 91
- 以轻松的心情去面对下一阶段将要走的路 / 93
- 不要在逝去的岁月中追悔不及 / 95
- 让自己轻松一些，快乐一点 / 96
- 珍惜今天，就会赢得全部 / 98
- 精心地过好当下的每一天 / 100
- 生活的智慧就是活在今天 / 102
- 总在为未知的明天忧虑，今天就不能快乐度过 / 103

Chapter 5 学会放下，懂得从容： 从容启程，走出心天地

得不到的，不一定最好。第一名永远只能有一个，可遇不可求，如果你只注意远方遥不可及的海市蜃楼，那么只会白白错过近在咫尺的良辰美景。

佛经上说：“如何向上，唯有放下。”烦恼如手中气球，放开才能让其自由和遗忘；人生就如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风清；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。

- 学会放弃才会轻松 / 106
- 心淡如水，不以物喜，不以己悲 / 108
- 把世俗眼中所谓的“成功”看淡一些 / 110
- 拥有一颗纯净的心，才能真正的淡然和快乐 / 112
- 放下包袱，让自己轻松前行 / 113
- 平淡是真，平静是福 / 115
- 要聪明，而不要过于追求精明 / 117
- 平平淡淡才是真 / 118
- 享受过程，乐在其中 / 120
- 忙碌之中保持一颗平常心 / 121
- 淡定地生活，把身心安在淡泊中 / 123
- 平凡中活出从容的人生 / 124
- 以一颗淡泊平常的心态面对生活的坎坷 / 125
- 唯有一颗平常心才能回归人生本善的起点 / 126
- 以一颗平常心走过人生的风雨，你才能看到金色的果实 / 128



平常心是尘世中的微笑，是物欲中的淡泊 / 130

Chapter 6 静心，让你在取舍之间更从容： 不舍不弃，寂静欢喜

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”只要抓住最本质、最原始的那一个东西，不舍不弃，自然有无穷的收获。

懂得如何从得失中找回自我 / 134

不要让金钱压住你的心灵 / 135

面对安逸，不应贪图 / 137

学会选择和放弃，才能让生命的步伐走得 更稳健 / 138

有所放弃才能有所收获 / 140

学会放弃，才有可能登上人生的顶峰 / 141

Chapter 7 人生何必太计较： 心底清净方为道，退步原来是向前

懂得宽恕的人，都是智慧之人。有句名言说：嫉妒别人，就好似承认自己不如别人。同样，如果不懂得适时地宽容别人、谅解别人，就是拿别人的错误惩罚自己。所以，做人要将心胸放宽一些，这样你才能快乐。

不计较已经失去的东西，内心才能宁静 / 144

忍字背后是一个人的品德修养与综合素质 / 146

宽恕别人的错误，便会获得心灵的快乐与宁静 / 147

看得开，才能活得好 / 149



- 宽恕别人，快乐自己 /150
- 透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星 /152
- 退一步天地宽，让一招前途广 /154
- 心往好处想，才能获得更多的人生乐趣 /157
- 太过于执著就会伤了自己 /159
- 用让步的方法，收获会比预期的高出许多 /161

Chapter 8 慢生活，简生活： 卸下心灵重负，生命立地轻盈

在俗世运转的生活轨道里，很多人的一生都像陀螺一般，在庸碌烦琐中旋转不休。小时候是读书、考试、升学的压力，长大后则为工作、业绩、生计、家庭，疲于奔命。我们很少有机会会有意识地停下来，好好想一想，这是否就是自己想要的生活。

- 人生因为简单而快乐 /164
- 把生活过得简单就是幸福 /166
- 生活不要太累，放慢脚步享受生活 /167
- 人生政自无闲暇，忙里偷闲得几回 /168
- 放慢、放松、放下，让疲惫不堪的身心
得到舒缓 /170
- 做一棵无人知道的快乐小草 /171
- 给自己一点时间去品味生命的乐趣 /173
- 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏 /175
- 疲倦了就应该停下来歇会儿，让紧张的身心得到喘息 /177
- 放慢步伐，为心灵放个假 /179



自家的后院也是天堂 / 181

忙要有目的的去忙，不要盲目的忙 / 182

悠闲，是心灵的自由，是身心的放松 / 185

有了放松的身心，才能生活得更有意义 / 187

Chapter 9 寂寞是人生的一场修行： 耐得住寂寞才能守得住幸福

静心让你的人生不寂寞，掩卷生活，云淡风轻中也能享受到生活的真滋味。经历了迷茫和奋斗，当回头再看人生的时候，却变得清明而透彻，走出了人生的所有迷局才发现，有淡定静心才可以让人生不寂寞。

物我合一、动静融合，让你的人生不再寂寞 / 190

寂寞是一株很苦的植物，但果实却十分甜美 / 191

耐得住寂寞才能守得住幸福 / 195

在淡定从容中，收获意外的人生美景 / 197

在寂寞和等待中坚守爱情 / 199

要学会隐忍，并在忍耐痛苦中变得坚强 / 200

在寂寞中成长 / 203

孤独，是忧愁的伴侣，也是精神活动的密友 / 205

穿过黑暗是黎明，越过严冬是春天 / 207



Chapter 10 静心是一种能放得下的智慧： 放下，是另一种美丽与拥有

人生最痛苦的，莫过于徘徊在放与不放之间的那一段。真正下决心放弃了，反而，会有一种释然的感觉。

一个人一生可以爱上很多人的，而等你获得真正属于你的幸福之后，你就会明白以前的放弃其实是一种财富。放下，让你学会更好地去把握和珍惜。不是你得到了想得到的，而是因为你是在为自己而活，所以你要学会放下。放下，其实是另一种美丽与拥有！

- 失恋并不意味着永远失去幸福 / 210
- 爱情握得越紧，就越容易失去 / 212
- 给爱留出一些空隙，不要让它窒息而亡 / 213
- 还有下一次，何必去计较 / 214
- 不要在爱情中迷失自己 / 216
- 不必追求完美的心动 / 217
- 强扭的瓜不甜，早放手早幸福 / 218
- 放手，给爱空间，是唯一重获幸福的出路 / 220
- 全身而退，放开手让爱你的人走吧 / 221
- 和不爱你的人说再见 / 223
- 懂得爱才会懂得放弃 / 225
- 让心灵在爱的碎网中变得坚强、淡定 / 227
- 放爱一条生路，让自己解脱 / 229
- 爱她，就要为她祝福 / 231
- 从痛苦的枷锁中解脱出来 / 232
- 学会放弃，因为放弃也是一种美丽 / 234



能够放弃是一种跨越 / 235

Chapter 11 我靠挫折来栽培： 活出生命的喜悦与自在

静心是一种良好的心态。它让你不要局限于一时的失败，而让你进入更高的精神境界，赢取更大的成功；它让你在纷繁复杂的社会中升华对自己本质的认识；它让你能够带着更多的快乐去工作，去克服遇到的困难；它让你能够平静地反思，不断总结、提高，超越自己。静心，活出生命的喜悦与自在！

把苦难当作一种磨炼，把不幸当作一种炼狱 / 238

人最大的敌人不是别人，而是自己 / 239

学会善待失意，才能走出人生的低谷 / 241

只要有希望，就有了一切 / 243

从痛苦的此岸到幸福的彼岸 / 245

从容地面对挫折 / 247

人可以被打倒，但不能被打垮 / 249

把跌倒的痛苦化作前进的动力 / 250

只有坚定信心才能渡过难关 / 253

朝着目标走，才是最好的选择 / 254

挫折并不可怕，关键在于如何面对 / 256

每个伤口都是智慧，每段经历都是礼物 / 258

淡看失败，摆脱失败的阴影 / 260

透过风雨之雾霭，方能看到成功的彼岸 / 261

挫败并不可怕，重要的是要化悲伤为力量 / 264

Chapter 1

人生随时要静心： 不是这个世界太喧闹，是你的心太吵

人生是一种境界，静心是一种修行。一个“静”字，既是方法，又是心态。

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。



让内心平静下来：悉心静气，专心致志

一个人一生只专注于一件事，是事业成功的黄金法则。当一个人倾注全部心血于某一个点时，他极有可能硕果累累，大有成就。正如当太阳光反射在凹面镜时，所有热都会凝聚于一点，这一点的能量将达到最高，以至于可以燃起辉煌的火焰。

在荷兰，有一个初中刚毕业的年轻人，来到一个小镇，找到了一份替镇政府看大门的工作。也许是工作太轻闲，他又太年轻，所以他得打发时间，他选择了又费时又费工的打磨镜片的工作作为业余爱好。就这样，他磨呀磨，一磨就磨了60年。他是那么专注和细致，那么锲而不舍，他磨出的复合镜片的放大倍数，比专业技师的都要高。

借着他研磨的镜片，他终于发现了当时科技界尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。

从此，他声名大振，只有初中文化的他，被授予巴黎科学院院士的头衔，就连英国女王都亲自到小镇拜会了他。

创造这个奇迹的小人物，就是科学史上鼎鼎大名、活了90岁的荷兰科学家列文虎克。他认认真真地把手头上的每一块玻璃片磨好，用尽毕生的心血，专心致志于每一个平淡无奇的细节的完善，终于他在他的细节里看到了属于他的“上帝”。

生活中，我们大都会有这样的感受：当人专注的时候，就会听不到声



音，看不到周围在发生什么。而我们的耳朵和眼睛都是正常的，怎么会感受不到呢？这就是对一件事专注的问题。听老师讲课的时候，如果不能专心地听讲，那么老师所讲的东西你肯定不会，例如：给你一道题让你答，你肯定做得马马虎虎；吃饭的时候不用心胡思乱想，连饭菜什么味道都不知道，马马虎虎地吃，不想吃了才知道吃饱了；炒菜的时候如果走神想别的事，就会忘记关煤气。这就是散乱，所以，专心一致内心清净地做一件事，才能把事情做好。

在一座寺庙，很多和尚在一起打坐，老禅师给大家出了一问题：“你有没有什么与众不同的地方？”大家对师傅突然间的问话答不出来。所以只有默不作声。

又过了一会儿，有一个和尚答道：“我知道。”

老禅道：“那是什么呢？”

小和尚答道：“我觉得饿的时候就吃饭，困的时候就睡觉。”

这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？别的和尚都争先恐后地说。

小和尚答：“当然是不一样的！”

师兄弟又问他：“那为什么不一样呢？”

小和尚答道：“别人吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭，睡觉的时候也总是做噩梦，睡得不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想，睡觉的时候从不做噩梦，所以我睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

现实生活中不乏聪明智慧的人，有些人甚至聪明过人，智力超群，但是由于他们做事不专注，内心不够安宁，对任何事只能保持三分钟热度，做这件事的时候总是想着另一件事，有太多的爱好，太多的欲望，太多的想法，所以什么事都做不成。

其实每件事情都有他自身的道理，只有我们用心去做，才能洞悉其中的奥妙，才能不同于寻常人。你看，有的人悉心静气，专心致志，干一行



爱一行，最终成为行家高手，成为行业榜样，为社会为个人创造了财富，名存千古。



静下心来，留给心灵一片自由空间

尘世的浮华喧嚣吞噬浸染着洁净的心灵，快节奏替代了田园诗，忙碌挤占了闲情。人们都在辛勤工作，劳苦奔波，究竟为谁而忙，为何而去？

有这样一则富含哲理的故事：

渔夫不在春光明媚的日子里出海捕鱼，却在沙滩上晒起了太阳，是那样的舒适而惬意。富翁与之对话，目瞪口呆地发现，像自己这般忙碌一生也只不过为了更舒坦地晒太阳，而渔夫不是已经很幸福地晒着太阳了吗！

这个故事在实际生活中有很多非议。毕竟他们的生活质量是多么的不一样。但却告诉我们一个重要哲理：知足常乐。然而，生活中又有几个人能做到呢？

人们都为各自的理想执著奋斗，夜以继日，痴心不改，却常常忘了留出相当的时间给心灵，让自己与自己对话。生命往往就是在这样的无知中迅速走向衰老、枯竭的。到头来心有余而力不足，一切只能在眼前随风而逝。

你能抛下一切杂务同妻儿去公园散步，去听一场音乐会，去进行一项有趣的家庭游戏吗？

你能静下心来读一部名著，读一篇优美的散文吗？

你能在墨香缭绕中静静地临摹碑帖吗？