

<<静心灵深处的力量>>

图书基本信息

书名：<<静心灵深处的力量>>

13位ISBN编号：9787511300034

10位ISBN编号：7511300030

出版时间：2009-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：苏木禄

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<静心灵深处的力量>>

### 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，静静道来，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。

## <<静心灵深处的力量>>

### 内容概要

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。

## <<静心灵深处的力量>>

### 书籍目录

第一章 水静则清，人静则明 1.喧嚣过后，我们真正需要的是一份真实的淡泊和宁静 2.人生最高的“静”界是“物我两忘” 3.静能使你不断地调整自己、心态归零 4.不要庸人自扰 5.头脑发热的时候不宜做决定 6.最有诱惑的时候沉住气 7.不以物喜，不以己悲 8.性定先要心定，行正先要心正

第二章 宁静方能致远 1.累了，不妨找个地方静静地坐一会儿 2.良好的心境让人青春常在 3.静心才能专心 4.“无为”则无不能为 5.心底无私天地宽 6.万物皆有属性，顺其原本，便见世界真谛 7.心平气和好运长 8.走好自己的路 9.不要着急，退一步海阔天空 10.静下心来想一想就知道：一切皆有可能

第三章 静里，才能享受美 1.学会欣赏美丽，就是一份静的体验 2.吾门如市，吾心如水 3.安静的心灵才听得见花开的声音 4.静是图画，是音乐 5.在静里，人才可能有灵感 6.在静里，才能笑傲人生百态 7.在静里，体验一份快乐 8.虚怀若谷的静

第四章 静若外子，动若脱兔 1.行动前有耐心，行动后有恒心 2.工作是工作，生活是生活 3.不飞则已，一飞冲天 4.有条有理，方能从容不迫 5.一片糊涂一片爱 6.高升前先不动声色地表现自己 7.好汉打脱牙和血吞 8.夜郎切莫自大，谦逊的人才能静

第五章 学会独处，让心灵小憩片刻 1.在宁静中，我们才能真正与自己相处 2.在宁静中，真实的声音才会从心里流出来 3.宁静给了我们真正了解自己的机会 4.学会寂寞，让心不再孤单 5.做一回心淡恬静的“素心人” 6.一念成佛，一念成魔 7.独处并不是要做独来独往的“孤狼” 8.一切随缘，才有逍遥的人生

第六章 养生贵在养心，养心贵在静心 1.扫除心灵的垃圾 2.除非你去面对，否则内心就不会自动净化 3.人生需要一点自得其乐 4.非分之想不可有，非我之物不动心 5.跳出局外看自己 6.处世而忘世，可以超物而乐天 7.不必把自己放在真空中 8.知足者长乐

第七章 戒除浮躁，心态从容的人更容易获得成功 1.浮躁，是你感觉现在不安全 2.当你气恼时，先数到10再说，如果还是气恼，那就数到100 3.戒怒 4.放松的方式 5.快乐，源于你的生活态度 6.君子之心，雨过天晴 7.先处理心情，再处理事情 8.用安静的心态看不安静的世界，才会有收获 9.扫除焦虑的阴霾

第八章 静，体现的是一个人的涵养 1.保持一份宁静、淡泊的心胸 2.你是微笑的，世界就是微笑的 3.多一物多一心，少一物少一念 4.远离世间的纷纷扰扰 5.坦然面对朋友的离散 6.荣辱毁誉不上心 7.贫困，但不潦倒 8.先控制自己才能控制别人 9.遭到嫉妒冷处理

第九章 静，是遇事不乱的成熟 1.切莫自己乱了自己的方寸 2.错过花，你将收获雨 3.忘记是人生最大的智慧 4.做事要能耐得住性子 5.是非天天有，不听自然无 6.顺不足喜，逆不足忧 7.沮丧的时候，看看正弦函数图像 8.你所担心的事情中，有99%本就不会发生 9.凡事静下心来想一想，总会有解决的办法的

第十章 找一片宁静之处 1.到一个花草萋萋的地方去 2.人生不是赛跑，而是旅行 3.身放闲处，心在静中 4.地荒天老，亲情不应老 5.远离让你发火的环境 6.培养一些高雅的情趣 7.该放下的就放下吧 8.命里无时莫强求

## <<静心灵深处的力量>>

### 章节摘录

1 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暂，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；酸甜苦辣成都品尝，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，安安稳稳才是福。

”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，但从不挑食，吃我煮的东西永远是津津有味。

## &lt;&lt;静心灵深处的力量&gt;&gt;

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，烦恼皆由心生。

”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，是因为我们有自我的存在。

如果我们忘掉自我，我们还有什么忧患的呢？

古代哲学巨著《庄子》中有一个这样的故事： 有一天，庄子打柴回来，很累，就躺在自己的茅屋旁睡着了。

恍惚中，庄子做了一个梦，梦见自己变成蝴蝶，欣然自得地飞舞着的一只蝴蝶，他感到多么愉快和惬意啊！

竟然忘记了自己原本是庄周。

突然间醒起来，惊惶不定之间好像来到另一个世界。

庄子很惊诧，掐了掐自己的大腿，方知原来是自己。

这是《庄子》里一个有名的故事，这个故事一般称作“庄周梦蝶”。

在这个故事里，庄子不知是自己梦中变成蝴蝶呢，还是蝴蝶梦见自己变成庄子呢？

在一般人看来，一个人在醒时的所见所感是真实的，梦境是幻觉，是不真实的。

醒是一种境界，梦是另一种境界，二者是不相同的；庄子是庄子，蝴蝶是蝴蝶，二者也是不相同的。

但这不是庄子的感受。

李白《古风》云：“庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周，一体更变易，万事良悠悠。

”也就是说庄周与蝴蝶已经“物化”为一体了。

庄子已经看不到自己，而是和自然合而为一了。

这就是“无我”。

庄子的这种“物”“我”两忘，其实是对老子“及吾无身，吾有何患”的继承和发展。

关于“无我”，王国维给我们做了很好的阐释。

王国维在《人间词话》中云：有有我之境，有无我之境。

“泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去。

”“可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮。

”有我之境也。

“采菊东篱下，悠然见南山。

”“寒波澹澹起，白鸟悠悠下。

”无我之境也。

“有我之境”，以我观物，故物皆著我之色彩。

无我之境，以物观物，故不知何者为我，何者为物。

值得注意的是，老子这里的“无我”，不仅是指四肢肉体会“无我”，连精神也要“无我”。

## <<静心灵深处的力量>>

爱因斯坦在发现短程线理论前，就经过长期的观察、测量和计算。

他简直成了“一个中了魔的人”。

一次，他从梯子上摔到地上，家人将他抬到床上。

可是，爱因斯坦却仍沉醉在他的理论思考之中，向众人提出问题：“为什么下落者要笔直地掉下来呢？”

弄得家里人丈二和尚摸不着头脑。

就是这样长时间专注地思考之后，短程线理论诞生了。

科学理论的创立是“无我”的产儿，艺术作品的问世也同样离不开“物我两忘”的精神。

一天，奥地利作家茨威格来到罗丹朴素的乡间住宅。

他走进了罗丹的工作室。

罗丹带他参观自己的近作——一个女性半身像。

他审视着这幅作品，对茨威格说：“只有那肩膀上面，线条仍旧嫌太硬。

对不起……”说着说着，他就顺手拿起一把小刀细心地修起这座雕像，旁若无人地干了一个多小时，没和客人说一句话。

除了创造他理想中的雕像之外，他把什么都忘记了，好像天地间只有工作的存在。

当他修整完雕像，用湿布将它盖上，便向门口走去。

还没走到门口，忽然发现了客人的存在。

他一惊，连忙说：“对不起，先生，我简直把你忘记了。

”虽然茨威格被冷落了一个多小时，但他却认识到：“一个人可以如此完全忘记了时间与整个的世界，这个认识，使我得到了空前绝后的感动。

”静心品人生 现实生活中，工作里的纷争，为个人利益得失的烦忧所左右；情爱的患得患失，为伊消得人憔悴的悲喜；人际的纷繁……累的东西太多！

有没有净土？

有没有可以歇息的地方？

有没有不设防的交流之地？

只有不时地让自己保持安静，小憩一会儿，参透“无我”的真正内涵，努力使自己达到“无我”的境界，排除一切外界的干扰，才能看清人世的本来面目，才能洞彻人世的来龙去脉，才能跳出人世的纷扰，才能回归人的本性，就像大梦醒后才知大梦一样。

## <<静心灵深处的力量>>

### 媒体关注与评论

夫君子之行，静以修身，俭以养德。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

夫学须静也，才须学也。

非学无以广才，非志无以成学。

淫慢则不能励精，险躁则不能冶性。

年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及。

——诸葛亮《诫子书》 静而后能定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

——《大学》



## <<静心灵深处的力量>>

### 编辑推荐

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。

静能使你全身心地舒畅、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。

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

<<静心灵深处的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>