

身·心·灵
舒展系列

调养一颗 最适于生命轨迹的心

西邪◎主编

在这物欲横流的世界，努力去寻找心灵的港湾。

心是你的，修养它、顺从它，听从它的呼唤，找到心香如兰的
精神境界。

调心、养心，开放的心能容纳
更有力量。

中国物资出版社

最适于生命轨迹的心
调养一颗

西邪◎主编



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调养一颗最适于生命轨迹的心 / 西邪主编. —北京: 中国物资出版社, 2012. 4
(身·心·灵舒展系列)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4140 - 0

I. ①调… II. ①西… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 006961 号

策划编辑 刘天一

责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4140 - 0/I · 0068

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17. 25

版 次 2012 年 4 月第 1 版

字 数 282 千字

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001—4000 册

定 价 29. 80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

编写委员会

主 编 西 邪

编委会成员（排序不分先后）

米 立

雪 夜

花袞晴

刹那芳华

喻 虹

暗 香

心香一瓣

尤薇儿

蝶舞沧海

岩朵朵

墨等嫻

夕阳断桥

关小凤



前言

养心的人生得从容

我们不缺吃了，却没胃口了；我们不缺穿了，可穿什么都穿不出当年棉布印花小棉袄的喜悦了；我们似乎什么都不缺了，可我们却越来越不平静，越来越不从容，越来越不快乐了。

为什么？

几乎每个人都这么问过，问自己，或者问身边亲密的朋友，却似乎永远没有答案。

其实，问题很简单，若说生命是苍茫长河，我们的心本应是沉在水底的小石头，却不自觉地漂在了水面，成了一片无根浮萍，而一片浮萍似的心，你以为漂至何方会有着有落呢？

你很忙，你很累，你一直在奔波，你以为这银河系离了你立马会秩序混乱吗？你有没有试着有一天，远离都市的繁华和喧嚣，找一处静谧的闲林小筑，泡一杯清茶，看茶梗立起，茶叶慢慢泡开、舒展，窗外云卷风舒，繁茂的浓荫，遮着日头洒下清凉。

你的心在喧嚣的尘世中已然太累，让它慢慢安静下来，柔软下来，舒展开来，顺风散开。

当你看到枝头的叶子正绿，郁郁葱葱，努力地生长着。噢，你想，这就是生命了，正是人生最美的时刻。一阵风吹过，一片树叶飘下，叶子的末梢发黄，卷曲着落下。从老树枝头发新芽，到叠翠枝头遍满山，再到风吹一片



叶，碾碎化成泥。

你的心泛起阵阵漪涟，这不就是活脱脱的人生？生命本无常，大自然生生不息的规律，那瞬间绽放的美丽，绽放了便是永恒，努力了，便无须再挂怀，如一片叶，顺势而落，凝聚着哲学的光，你的心灵瞬间得到释放。

不要再抱怨社会的不公，在这物欲横流的世界，努力去寻找心灵的港湾，心是你的，修养它、顺从它，听从它的呼唤，找到心香如兰的精神境界。“月到上方诸品静，心持半偈万缘空”。修禅的心，不寂寞，调心、养心，开放的心能容纳更丰富的生命，淡定的人生才能更有力量。

而本书的重点正在于教你如何去调养一颗最适于生命轨迹的心，因为这样的一颗心会让你拥有这个世界上最大的智慧，最完美的人生。本书以 125 个小故事，勾勒出 125 种心灵境界，再辅以相应的调养心法，整本书娓娓道来，于无声处见真知，一个个小故事、一句句知心话语、一条条醒心智慧以及人生感悟，全都是不可多得的养心妙药。

哲人说得好，与书相伴的人生不寂寞，那么同理，养心的人生也同样不会寂寞。

目 录

第一章 做人的心

1. 爱心，爱是一种能力 / 2
2. 安心，此心安处是吾乡 / 4
3. 纯心，快乐生活的摆渡 / 6
4. 德心，一生最应该具备的心 / 8
5. 好心，会为你换来一生难有的惊喜 / 10
6. 红心，还原生命最鲜活的荣耀 / 12
7. 开心，任何一份快乐都只有一次 / 14
8. 宽心，心宽了世界就大了 / 16
9. 良心，不要昧掉别人的信任 / 18
10. 美心，照进现实的眼睛 / 20
11. 梦心，有梦有未来 / 22
12. 谦心，谦必不受损 / 24
13. 强心，一生最好的庇护所 / 26
14. 忍心，用弯下的腰捡回尊严 / 28
15. 实心，金石必为开 / 30
16. 守心，有很多东西需要守护 / 32
17. 童心，打造纯净快乐的人生 / 34



- 18. 孝心，永远不要背离生养你的人 / 36
- 19. 雄心，人生不设限 / 39
- 20. 虚心，处下才能得真知 / 41
- 21. 学心，才富五车从来都不是坏事情 / 43
- 22. 有心，事竟成 / 45
- 23. 真心，做到至少心无愧 / 47
- 24. 志心，背弃没有标杆的人生 / 49
- 25. 忠心，一生首要的任务 / 51

第二章 修养的心

- 26. 本心，潇潇洒洒过一生 / 54
- 27. 禅心，万物随缘，自在常在 / 56
- 28. 慧心，聪明的女人不仅会持家，还会调教男人 / 58
- 29. 觉心，为事业奋斗的人，一辈子也不会寂寞 / 61
- 30. 戒心，不要等到失去，才知道后悔 / 63
- 31. 静心，静静地体会身边的美好 / 66
- 32. 练心，心有多大舞台就有多大 / 67
- 33. 念心，我们心念的东西，便是这世上最重要的东西 / 69
- 34. 清心，心境清明，无欲无求 / 72
- 35. 柔心，以柔克刚，让自己不战而胜 / 74
- 36. 软心，无原则的心软害人害己 / 76
- 37. 散心，心若散了，如何能找到回归的路 / 78
- 38. 善心，与人为善心地宽 / 80
- 39. 身心，身心的飞跃来自失败 / 82
- 40. 省心，省身省心，君子之为 / 84
- 41. 舒心，润物细无声，悄悄住进你心里 / 87
- 42. 顺心，学会转换你的生活态度 / 90
- 43. 随心，随心所欲，做回真正的自己 / 92

- 44. 天心，有缺憾的人生才更完美 / 94
- 45. 文心，做一个有文化的自由人 / 96
- 46. 悟心，听从心的召唤，做最真实的自己 / 98
- 47. 闲心，人闲心不闲 / 100
- 48. 修心，修心养性，人生圆满 / 102
- 49. 雅心，书中自有颜如玉，雅致美女爱读书 / 104
- 50. 养心，养心的人生不会寂寞 / 106

第三章 待人的心

- 51. 诚心，一把开启人生的金钥匙 / 110
- 52. 慈心，父亲的手 / 113
- 53. 恭心，从小养成一颗恭敬的心 / 115
- 54. 关心，这也许不是巧合 / 117
- 55. 合心，一笔永远都用不上的存款 / 119
- 56. 和心，和谐就是美 / 121
- 57. 交心，朋友就是一杯酒 / 122
- 58. 敬心，天才的造就 / 124
- 59. 平心，成功彼岸，静水深流 / 126
- 60. 凭心，给心灵做个按摩 / 128
- 61. 齐心，我们团结有力量 / 130
- 62. 明心，明明白白我的心 / 132
- 63. 暖心，那一张憨厚的笑脸 / 134
- 64. 人心，投资的年限 / 136
- 65. 识心，特别的求婚 / 138
- 66. 谈心，聊天的艺术 / 140
- 67. 贴心，一颗心要知怎么爱 / 142
- 68. 通心，看心情吃靓菜 / 144
- 69. 同心，人心的尊贵 / 146



- 70. 知心，万两黄金容易得，知心爱人最难求 / 148
- 71. 佛心，佛心看世界 / 150
- 72. 治心，治人先治心 / 152
- 73. 空心，爱上西藏的一百条理由 / 154
- 74. 宁心，一尊古董的价值 / 156
- 75. 道心，清而不玄的禅意生活 / 158

第四章 去除的心

- 76. 傲心，爱情也需弯弯腰 / 162
- 77. 粗心，擦肩而过的真爱 / 164
- 78. 毒心，举头三尺有神明 / 166
- 79. 多心，幸与不幸的临界点 / 168
- 80. 烦心，烦恼制造树 / 170
- 81. 钩心，两败俱伤皆有因 / 172
- 82. 寒心，现代版《农夫与蛇》 / 174
- 83. 花心，看谁笑到最后 / 176
- 84. 灰心，掉头而走也是一种智慧 / 178
- 85. 急心，心急吃不了热豆腐 / 180
- 86. 惧心，成功就是永不退缩 / 182
- 87. 狂心，没有对手的英雄是孤独的 / 184
- 88. 浪心，浪子回头金不换 / 186
- 89. 老心，请保持一颗年轻的心 / 188
- 90. 迷心，最幸福的爱 / 190
- 91. 奴心，谦卑失人格 / 192
- 92. 偏心，与其抱怨不如思考 / 194
- 93. 色心，见招拆招为上策 / 196
- 94. 伤心，是一种永恒的疼 / 198
- 95. 私心，一道冲不破的魔障 / 200

- 96. 死心，爱的另一种方式 / 202
- 97. 贪心，放下才能轻装上阵 / 204
- 98. 玩心，通往成功的另一条路 / 206
- 99. 违心，手心手背的选择 / 208
- 100. 伪心，被成全的爱 / 211

第五章 做事的心

- 101. 定心，沉下去才会更好地飞翔 / 214
- 102. 放心，学会因信生义 / 216
- 103. 甘心，必不可失的人生哲学 / 218
- 104. 核心，成功生活的圆心 / 220
- 105. 恒心，坚持是一种气势 / 222
- 106. 尽心，为生命交出完美答卷 / 224
- 107. 进心，打造永远前行的人生 / 226
- 108. 精心，有利无弊 / 228
- 109. 决心，成为你想成为的那个人 / 230
- 110. 乐心，天下尽欢 / 232
- 111. 留心，积累别样人生 / 234
- 112. 妙心，上上计 / 236
- 113. 耐心，会给你满意的转机 / 238
- 114. 潜心，放弃无谓的劳碌 / 240
- 115. 巧心，事半功倍 / 242
- 116. 勤心，好运法宝 / 244
- 117. 全心，排除成功以外的任何可能 / 246
- 118. 上心，步步赢 / 248
- 119. 悉心，永远不会有白流的汗水 / 250
- 120. 细心，细处风景无数 / 252
- 121. 信心，生命的脊梁 / 254

调养一颗

最适于生命轨迹的心



- 122. 一心，贪多难消化 / 256
- 123. 用心，用心处处都是路 / 258
- 124. 重心，不经营失重的人生 / 260
- 125. 专心，上帝会给你很多礼物 / 262

第一章 做人的心

匆匆一生，我们可能成为不了谁，但我们至少成为了自己——一个爹生娘养与人不差毫厘的自己。任何借口都不足以成为借口让我们因此去敷衍些许，至少，以生命的名义，我们有义务去做一个很好的自己，而欲修其身者，必养其心，我想，这并不是个难题，我们都有能力做到很好！





1. 爱心，爱是一种能力

人生在世，爱是一种能力，爱心是一种催化剂，它可以变废为宝，变苦为乐，变毒酒为甘露，变荆棘为坦途。一个真正具备爱心的人，才可以眼观一生更多的风景，而一个真正拥有爱心的人，才有资格拥有更多的从容。

很多年前，我还在上大学的时候，假期学生会组织活动去一个福利院做义工，那次我也去了，那年她只有 30 多岁，看上去精力充沛，而整个福利院里从院长到员工，只有她一个人。

那是一个偏远小城城郊的村镇组建的福利院，出现这种情况也不足为奇。那天，我们帮院里 20 多个孩子打扫卫生，她一直热情地招待着，说是招待也无非凉白开和一些普通的饭菜，严格说连现在中等家庭的营养标准都跟不上，但我们吃得舒坦，她也看得乐呵。

中午休息的时候，我们带着孩子在院子里晒太阳，看着院子里 20 多个几乎都存在先天缺陷的孩子，我突然就问了一句：累吗？

她摇了摇头，稍停了一下，又很温和地微笑着说道：“说实话，挺累的，但我累得充实，看到这些孩子我就看到了希望。”

那天，因为我们要赶时间，我和她也没有聊太多，我们便匆匆离开了。

人这一生，难免会发生这样的状况，例如某个地方，你认定了你还会再去的，可是你终究再也没有去过。我当年离开福利院时，也是信誓旦旦地告诉自己，以后有时间了一定要去那里帮帮她，帮她带带那些孩子，可是返校后我因为学校推荐去外地实习，再也没有去过那所福利院。

可是，我怎么也没有想到，一天，我竟然在电视里又见到她了，有足足七八年了，她也应该有 40 多岁了，按说不是太大年龄，可屏幕上的她竟然已经头发花白了。

那是我们市台特意为福利院做的一套专题片，因为她带过的两个有缺陷的孩子，别人认为他们几乎不可能有什么成就，可是他们竟然在那年的高考中取得了很好的名次，她也因此才从幕后走到了台前。

那天，我换到那个台的时候节目已经快结束了，之前的访谈我无从知晓，仅仅是后面的对话，却让我终生不能忘怀。

“据说你是从 23 岁就进了那家福利院，今年你 45 岁了，22 年福利院里的时光，你觉得亏吗？”主持人动容地询问着。

她憨厚地笑着：“不亏！别家都只有一两个孩子，我有那么一群孩子，我赚了。”

主持人略带苦涩地笑笑：“说实话，辛苦吗？因为那些孩子很多都是智障儿童，很难带的。”

“那是别人的看法，他们是我的孩子，他们就是最好的孩子，都很听话。”她缓缓地说。

主持人又接着问道：“22 年，你帮助很多被医生判了死刑的孩子活了下来，并且让他们快乐幸福地长大成人，而且几乎从这里出去的孩子都有了谋生之技，请问，你是怎样做到这些的？”

她还是那么缓慢地，温和地，甚至略带羞涩地说了一句：“其实也没什么，我爱他们！”

法国画家 Chardin 曾经说过：人类在探索太空，征服自然后，将会发现自己还有一股更大的能力，那就是爱的力量。他说得多好呀，爱的能力！而爱确实是一种很伟大的能力，它可以改变一切，拯救一切。

人生感悟：

如果把生活比做一段旅程，那么坎坷和磨难也必将与之随行，因为从来没有一帆风顺的坦途，而在这个过程里，爱心是一种最无畏的能力，它将是风雨中的屋檐、沙漠中的甘泉、暗夜里的明灯，爱心不仅能给予别人于绝望中一份希望，也能使自己在过程里收获一份满足和喜悦，整个生命才会显得更加快乐从容。



2. 安心，此心安处是吾乡

常羨人间琢玉郎，天应乞与点酥娘。自作清歌传皓齿，风起，雪飞炎海变清凉。万里归来年愈少，微笑，笑时犹带岭梅香。试问岭南应不好，却道，此心安处是吾乡。

这是苏东坡曾填过的一首词作《定风波》，词作中，“此心安处是吾乡”一句，出自北宋画家王巩家的歌女宇文柔奴之口，仅仅是一问一答，却流传千古。

那是很久以前的事情，宇文柔奴，花朵一样的年龄，浅笑嫣然。而自古美女才子配的爱情传说，她也自是没有逃脱，想当初，小小少年，能歌善舞，满腔的爱慕，却只是做了画家王巩家的歌女，多少爱恋思慕，只能在小小的心里酝酿膨胀，然后悄至无声。后来，王巩作为苏轼的好友，受“乌台诗案”牵连，被贬岭南，柔奴只身相随，客居岭南，一住就是五年。

那时候，文武百官，最害怕的就是遭遇放逐，而在所有被放逐的地点中，他们最忌讳的便是岭南。“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”此一句流传千古的诗作，赞的是荔枝，贬的却是岭南，因为，那时候，岭南只是一片蛮荒之地，山洪水灾，使那里几乎渺无人烟。环境之艰苦，在韩愈当年被贬时的诗作里不难看出，“知汝远来应有意，好收吾骨瘴江边。”

昔日岭南，对于一个颇具修养兼大将风度的韩愈来说尚且如此，更何况一个娇弱的小歌女呢？然而，许是出于爱情，柔奴陪着王巩，在岭南客居五年，从无怨言。

五年后，王巩回京，苏轼前去拜访，席间柔奴作陪，她看不出一丁点儿愤恨和埋怨，苏轼颇多不解，于是试问道：“广南风土，应是不好？”谁想，柔奴却浅笑着，异常平静地答道：“此心安处，便是吾乡！”

苏东坡听罢，甚是震惊。作为一个命运坎坷的诗人，所谓世情的冷暖，人情的淡薄，苏轼早已见惯。然而，在这蛮荒之地，渺无人烟之乡，一句“此心安处，便是吾乡”出自一个歌女之口，这对苏东坡来说，显然是有些意外的，不觉间对宇文柔奴大加赞赏，并为之填下《定风波》一词。

而宇文柔奴，原本完全可以留守京都，凭着自己的姿色和才华，过上衣食无忧的日子，却宁愿因为爱情而与王巩客居岭南，忧柴米为患，却从来不觉为难。此情此意，又有何人不赞呢？

人生感悟：

小小柔奴，道出了千古绝句，此心安处，便是吾乡！而这又岂仅是一句诗句呢？它似乎更道出了生命的内涵与真理。匆匆一生，机缘变故，起起落落，这对每一个人来说，几乎都是难免的，而患得患失，只能让人更加不快乐，所以说随遇而安，有一颗“安”心，那是多么聪明的选择呀！