

世界如此浮躁，静心才能幸福

修心

做内心宁静的自己

以浩气临事，则疑畏释。以静气养身，则梦寐恬。

弘一法师



万物静观皆自得，人生宁静方致远
每临大事有静气，不信今时无古贤

万念皆心生，心浮则气躁，心静则气平。
平心才能静气，静气才能干事，干事才能成事。

中国华侨出版社



修心

做内心宁静的自己

徐畅\编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

修心:做内心宁静的自己 / 徐畅编著.—北京:
中国华侨出版社,2013.1

ISBN 978-7-5113-3127-4

I. ①修… II. ①徐… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第294934 号

修心:做内心宁静的自己

编 著 / 徐 畅

责任编辑 / 筱 雁

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3127-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

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

有这样一个故事。从前,有一位虔诚的女信徒,她每天都从家里带一些鲜花到寺院供佛。一天,当她把鲜花送到佛殿时,遇到了无德禅师。无德禅师非常欣慰地说:“你每天都这么虔诚送花供佛,来世当得庄严美丽相报。”女信徒非常高兴地说道:“我非常愿意这样做。我每次送花礼佛时,就自觉心灵像被清泉洗涤过一般清凉,但回到家中,却又乱如丝麻了。作为家庭主妇,怎样在喧嚣的尘世中保持一颗清净纯洁的心呢?”

无德禅师反问她道:“你常以鲜花献佛,想必你一定知道如何使花朵保持新鲜吧?”女信徒答道:“是的,保持花朵新鲜的方法,莫过于每天换水,并且在换水时要剪去一截花梗,因为这截花梗已经腐烂,不易吸收水分,花朵就容易凋谢。”无德禅师道:“这就对了,要保持一颗清净纯洁的心,其道理也是一样的。我们就好比是花,我们的生活环境就像花瓶里的水,唯有不停地净化我们的身心,变化我们的气质,时时忏悔、检讨、改进,才能不断地从大自然中汲取营养。”

现实生活中,我们每个人也许都会遇到和这位女信徒一样的问题。我们每天都在“换水”,内心的花朵却时常枯萎;很多人都想做一个朝圣者,却一直无法追逐到真正的目标。这是因为,你的心灵并没有得到洗涤,没有得到净化,即使追逐的再多,都只会是徒劳。

世界如此的浮躁,你或许会经常感到紧张或疲惫,冲动或愤怒,得意或失意,绝望或痛苦……面对这些处境,你必须保持一颗宁静的心,坦然处之,才能自若。当你身处繁华闹市而又不想被喧嚣与烦躁所侵染,唯一的方式就是修心,做一个宁静、豁达、乐观的人。只有内心宁静,你才能看见事物本

真的模样。

修心，是一种高尚的境界；宁静，是一种广阔的胸怀。向往宁静，这是一种人生态度。人生百态，或浓墨重彩，轰轰烈烈；或清风细雨，平淡如水。激扬的人生，可以奏出华丽的乐章；淡泊可寄情于山水间，也可赏花鸟虫鱼。心境不同，处世态度就各异。

修心，还是一种气度，一种修养。只有修心，才能淡泊处世，不倨不傲，不阿不妒，不争不贪，不卑不亢。修心养性，也要有自己的修心方式，你可以自然、洒脱、从容、淡泊——但这些都无外乎宁静。做内心最宁静的自己，高山流水也将与你相伴，你的小天地也能成为烟雨桃源。

自然、从容、洒脱，这些都不是矫柔造作，更不是虚情假意。只有在历尽岁月沉积、风雨沧桑后的成熟，才能释放一种博大的正能量，真正的做到坦然淡泊。因此，修炼内心，必须拿得起，放得下，达到一种不以物喜，不以己悲、去留无意、宠辱不惊的境界。

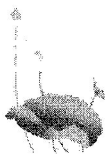
生活，有时是一种享受，有时是一种无奈，有欣慰也有困惑。马寅初先生的“得意淡然，失意坦然”正给我们诠释了一种豁达、从容的生活态度。生活犹如万花筒，喜怒哀乐、酸甜苦辣都充斥其中，相依相伴。一个人走过了岁月，走过了生活，会渐渐发现，生活并非如原本想象的那样如意。生老病死是每个人一生中都要经历的苦痛，人生的路很漫长，凡事都要想得开、看得开。当你把一切都看淡了，你会发觉这世间是如此的美好，每一天都阳光灿烂。

本书共十二章，从修心的角度出发，浅析一个人在生活中遭遇的各种心境，以及在面对各种境遇时该如何保持内心宁静，如何拥有正确的心态，冷静、智慧地生活、处世。读本书，你能学会如何面对紧张和疲惫、冲动和愤怒、得意和失意、痛苦和绝望、虚荣和贪婪的各种情绪。快乐永恒，痛苦只是一个过程，没有谁能拒绝春天来临。做内心宁静的自己，看淡一切，珍惜人生，拥抱生活，你便可以惬意地品味花之甘甜与芬芳。



第一章 紧张时静心

——霎时花开，一切皆从容



生活和工作的压力越来越大，人们每天都处在异常快速的节奏中，身心十分疲惫。每一天都带着一颗紧张的心，忙忙碌碌。有时，不知所措；有时，抱怨满腹。这样的状态往往会让你更加无法冷静处事，也许会增添更多的麻烦。因此，在紧张的时候，试着放松紧绷的心弦，保持镇静与平和，心气淡然，这样，心才会静下来。

- 1 放慢脚步，让生命如水般流淌 2
- 2 自然平静方显美丽 4
- 3 心中有目标，才能风雨兼程 8
- 4 平和之心观花开花落 11
- 5 放下压力，让心灵去旅行 14
- 6 保持淡定，从容地“驾驭”生活 17

第二章 愤怒时静心

——开怀一笑，雨卷烟云过



愤怒是魔鬼。当一个人愤怒的时候，往往会丧失理智，整个胸腔都会充斥着怒气，于人于己都不利。要学会理智地控制愤怒的情绪，必须做到心静如水、心平气和。让心静下来，才能看清一切，才能正确、理智地重新看待问题，从而做到公平、公正、不偏激、不固执地处理问题。

- 1 怒气会让你失去理智 22
- 2 放得开，放得下，守护心灵的宁静 25
- 3 退一步，天高海阔 28
- 4 嫣然一笑泯恩仇 32
- 5 莫偏激，一笑从容过 36
- 6 用自我安慰去解除愤怒 39
- 7 别让敌意羁绊了你的心灵 42
- 8 宽容处世，心灵又一春 45

第三章 疲惫时静心

——重整心情，寻心灵宁静



在生命的旅程中，我们每个人都追逐着，身上都背负着太多的东西——有梦想，有功名，有幸福……殊不知，背负着这些沉重的包袱匆匆前行的旅途，往往压抑了你的身心，使你变得疲惫不堪。有的人懂得利用各种方式进行自我解压，有的人又不会适当地释放压力，终日诚惶诚恐，心衰力竭。但只要有一份美丽的心情，就会觉得欣慰，就会充满自信。疲惫时，请静下心来，你会发现，前方依旧美好，幸福就在眼前。

1 卸下包袱，才能轻盈地飞翔	50
2 简单，生命的另一种绽放	53
3 放松心灵，就要学会人生“加减法”	56
4 有所为，有所不为，才能拥有美丽	59
5 张弛有道，才能主宰生活	62
6 找准方向，一路前行	65
7 摆脱疲惫，重燃激情	69

第四章 喧嚣时静心

——宠辱不惊，看陌上花开



娑婆世界，繁华万千。滚滚红尘中的繁华与喧嚣，使很多美好的事物变了原本的模样。深处喧嚣之中，要试着保持一颗宁静之心，去除喧嚣，享受安宁，为自己的心寻一片清凉。从容地面对失去与拥有，你才能轻松地呼吸花的芬芳，才能惬意地轻抚春的雨露。

1 戒躁，在自由与纯净中行走	74
2 宠辱不惊，守住平常心	76
3 沉淀内心，烦恼终消散	79
4 平凡，也能收获鲜花与掌声	82
5 清理心灵“垃圾”，下载“美丽心情”	84
6 安于寂寞，自有梅香来	86
7 独处，聆听内心真实的声音	91

第五章 冲动时静心

——凭栏听风，静心品茗



人是一种情绪化的动物，很多时候都不能很好地控制自己的情绪，往往会变得焦躁不安，鲁莽轻率。生活中，难免有不如意、不称心之事，何必冲动？相反，你要更加冷静、理智地善待这些问题，否则只能让事情变得更糟。

- 1 少抱怨，多自省 96
- 2 三思而行，前途又见光明 99
- 3 停止抱怨，收获阳光 102
- 4 莫争辩，有一种雅量叫容人 105
- 5 忍耐，人生的大智慧 108
- 6 难得糊涂，吃亏也是一种福 111

第六章 得意时静心

——放低姿态，得意要看淡



在人生得意时，生活很精彩，到处充满鸟语花香，鲜花、掌声、美酒把你围绕，风光无限。然而在得意时，更需要一种淡定与从容。要使自己真正做到修心，就要学会沉淀自己的心气，做到宠辱不惊，云淡风轻。一切繁华终落尽，淡然回首，宁静才是永恒。

- 1 一纸文凭不能决定你的一生 116
- 2 放低姿态，是一种风度 119
- 3 收敛才华，光彩依旧绽放 122
- 4 不要沉迷在鲜花和掌声中 125

- 5 含蓄，做一汪涌进的激流 127
- 6 甘为白纸，描绘生命的色彩斑斓 131

第七章 失意时静心

——坦然面对，失意要看开



人生多有失意时。失意时，人生很无奈，荆棘密布，险象丛生。当你感到自己不再年轻，升职无望，梦想即将成为泡影时，你会感到无比的失落，进而会自怨自艾、黯然神伤。没关系，每个人都有着一双独一无二的翅膀，请张开你的翅膀，寻找一种积极向上的力量，飞向理想的殿堂吧！失意只是人生的一道风景线，笑看失意，平静内心，才能活出另一番精彩。

- 1 经得住考验，才能破茧成蝶 136
- 2 要有一种自我拯救的力量 139
- 3 认清方向，从自我否定中寻找出路 143
- 4 唤醒你体内沉睡的潜力 146
- 5 别弄丢了你的优势 149
- 6 接受不完美，别与幸福感擦肩而过 152

第八章 抉择时静心

——取舍有道，且听风吟



人生路漫漫又修远，一个人在追逐梦想的过程中总会面对这样或那样的抉择。在抉择的三岔路口，往往会举棋不定。当你追求卓越不凡时，要试着扪心自问，这是否是自己真正想要的东西？你要时刻保持冷静，审视自己的内心，剔除杂念，脚踏实地地朝着自己的目标迈进，一定不要好高骛远。只有内心清醒，才能在自己的人生舞台上划出绚丽的舞步。

1 做自己，因为你独一无二	158
2 演绎真实自我，跳出华美乐章	161
3 你的心灵你做主	164
4 梦想，成就于永不放弃的坚持	167
5 沉静如海，那时花开	170
6 从容的取舍，是一种修炼	173

第九章 痛苦时静心

——笑对苦难，春来花自青



快乐与痛苦是永恒并存的，痛苦使你无法逃离。人之所以痛苦，在于追求错误的东西。当你痛苦时，不妨让自己安静下来，将一切烦恼、忧愁全部甩开，你会发现，一切将变得风轻云淡。

1 月有圆缺，品味遗憾	178
2 涂去痛苦，画出快乐	181
3 笑迎痛苦，人生将更加美丽	185
4 人生如茶，在浮沉中溢出清香	188
5 静心，在苦难中升华自己	191
6 在“山重水复”中寻得“又一村”	195
7 活着，是生命的存在	198

第十章 绝望时静心

——又见希望，绝处逢生



“我知道，我一直有双隐形的翅膀，带我飞，飞过绝望……”每个人都有一双翅膀，在你困惑、绝望的时候，赐予你飞的力量。希望，是温暖的光。当你面对绝望的时候，更要挺起胸膛，怀揣希望，你会发现阳光依旧灿烂，明天更加美好。“莫道浮云遮望眼，严冬过尽绽春雷。”

- 1 改变世界要从改变自己开始 204
- 2 在“危机”中寻找“契机” 207
- 3 别为失去而苦痛，探寻那另一扇窗 212
- 4 做真正的勇士，直面惨败人生 215
- 5 找准方向，才能金石为开 219
- 6 那些曾经错过的机会 222
- 7 保持积极心，明天依然阳光灿烂 225

第十一章 虚荣时静心

——抛却浮华，幽兰又自若



虚荣心是一种被扭曲了的自尊心。在物欲横流的时代，有太多的人沾染了爱慕虚荣的毛病，对金钱名利的追逐多过对真善美的渴求，这是一种心灵的退步，而不是成长。浮华世界，人更需要一种谦卑的姿态，以一颗平静的心泰然面对得失、成败。一切浮华终将归于平静，守住自己宁静的心灵。

- 1 虚荣的面子，不要也罢 230
- 2 淡泊功名，守住心灵的净土 233

- 3 一身浩然正气，贫贱不移 236
- 4 卸下虚荣的面具，让心释放 239
- 5 淡然若水，不悲、不喜 242
- 6 繁华落尽成一梦，平平淡淡才最真 246

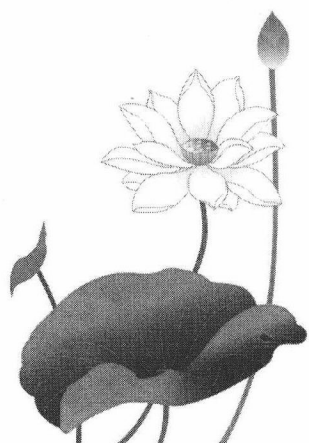
第十二章 贪婪时静心

——心念清净，莲花处处开



贪婪，犹如一张无形的网，欲望愈大，张力愈强，你会被无情地吞噬掉，终将一无所得。人生短暂，精力有限，该放手的，就不要紧握手中；想要真正地拥有，就要懂得取舍，不要等到失去了才开始挽留。静下心来，不要让贪欲控制了你的心智。无欲无求，你将得到心灵的释放与自由，也会收获一片碧海蓝天。

- 1 记住，你是金钱的主人，而不是奴隶 252
- 2 见好就收，不能一味的向前冲 255
- 3 放下，就是另一种拥有 258
- 4 赠人玫瑰，手留余香 261
- 5 知足常乐，卸下心灵的担子 264
- 6 心若止水，无欲无求 267
- 7 寂静欢喜，云淡风轻 270



第一章 紧张时静心 ——霎时花开，一切皆从容

生活和工作的压力越来越大，人们每天都处在异常快速的节奏中，身心十分疲惫。每一天都带着一颗紧张的心，忙忙碌碌。有时，不知所措；有时，抱怨满腹。这样的状态往往会让你更加无法冷静处事，也许会增添更多的麻烦。因此，在紧张的时候，试着放松紧绷的心弦，保持镇静与平和，心气淡然，这样，心才会静下来。



1 放慢脚步，让生命如水般流淌

心若静，尘自飞；心若安，尘自定。如此，无尘的心便轻上天堂。

现代社会竞争异常激烈，为了不落后于别人，为了创造更美好的生活，很多人已经习惯了忙忙碌碌、你追我赶的生活，工作的琐事堆满案头，甚至来不及按时吃饭，日复一日、年复一年，惜时如金，箭步如飞。

殊不知，一味地追求速度，日程排得满满当当，往往使神经时刻处于紧绷的状态下，精神被紧张、浮躁、不安和焦灼所折磨，少了一份从容，少了一份镇定，我们将会变得郁郁寡欢，根本来不及体验生活的美好。

自从被应聘到一家出版社工作后，杰克就一直是个“拼命三郎”：他每天的时间被稿件、传真、合同以及各种方案充塞得满满的，生活就像上足了劲儿的发条一样，即使是在周末他都会加班熬夜；因为太累了，杰克竟然在一天早上晕倒在众人面前。可就在卧床休息的几天里，他仍然在床上不分昼夜地赶稿子；外派工作时，他一连几天忙着走访市场，顾不上吃饭睡觉，竟然在总裁面前汇报工作时当场“失声”……

杰克就像在跑步机上行走的人，从来不曾停歇过，总是脚步匆匆、马不停蹄。终于有一天，生命的传送带还在继续运转，而前进的齿轮却坏了——杰克彻底崩溃了，他因大出血而住院。治疗期间，他对医生倾诉了自己的烦恼：“我时时刻刻都像是在和别人赛跑一样，每一天都是紧张兮兮的，我感到越来越累！有时候我甚至觉得像是有人拿枪对准我的头部，必须要立刻做这做那，否则那人就要开枪！”

杰克为何会有那种被人拿枪指着的感觉、健康状况亦极度恶化呢？这是因为，他一味地逼迫自己忙着赶路，过快的生活节奏使他在不知不觉中失去了平静，心仿佛永远无法平静下来，最终感到心力交瘁。

由此可见，当我们每天为了生活疲于奔命的时候，生活正离我们远去。既然如此，为何不能让自己的生活慢下来？为何不能让它优雅一些？诚然，我们不可能让世界慢下来，但我们至少能够让此刻的自己松弛下来，让自己的心静一点。

放下快节奏的脚步，让自己的心静一点吧。很多时候，我们就是在一步步看似慢然的过程中体会到了从容镇定之美，感受到了生活的甜酸苦辣。这就像是旅行，不仅要跋山涉水走完旅程，更要懂得欣赏与流连。

一个哲人讲过这样一个故事。

上帝给我分派了一个任务，让我牵一只蜗牛出去散步。于是，我就照做了。在途中，我尽管走得很慢，蜗牛尽管已经在尽力地爬，可每次总是才能挪动那一点点距离。于是，我开始不停地催促它、吓唬它、责备它。蜗牛也只是用抱歉的眼光看着我，仿佛说自己已经尽力了。我恼怒了，就不停地拉它、扯它，甚至想踢它，蜗牛也只是受着伤、喘着气，卖力地往前爬。

我想：这真是太奇怪了，为什么上帝要我牵一只蜗牛去散步呢？于是，我开始仰天望着上帝，天空一片安静。我想，反正上帝都不管它了，我不管它干什么？任由蜗牛慢慢往前爬吧，我想丢下它，独自往前赶路。我就放慢了脚步，想将它放下，静下心来……噢？我忽然闻到了花香，原来这边有个花园，我感到微风吹来，原来此刻的风如此温柔……而我以前为何都没有体会得到呢？我这才想起来，莫非是我犯了错误，原来是上帝叫蜗牛牵我来散步的……



心若静，尘自飞；心若安，尘自定。如此，无尘的心便轻上天堂。“慢”步人生路，不是磨蹭，更不是懒惰，而是让时间不再时时刻刻都有棱有角，进而让心灵获得极大的放松。这里的“慢”是一种境界，一种回归自然、轻松和谐的境界。

“慢”步人生路，牵着心儿散散步吧！比如，每天早晨起来呼吸一下新鲜的空气、听一支优美的曲子，抑或是在休息时给朋友送去自己亲手做的糕点，或者是陪着父母一同坐在电视机前说一些琐碎的家常，或者一家三口一同出去郊游……

让自己的心静下来，一如流水般柔软。渐渐地，你便能重新找回带着心灵散步的节奏，找出一条归返心灵原乡的路，如此，你会发现内心的世界愈来愈无边际，而你也能从容淡定、游刃有余地穿梭在红尘世界中。



让自己的心安静下来，放下快节奏的脚步，牵着心儿散散步。很多时候，我们就是在一步步看似慢然的过程中体会到了从容镇定之美，感受到了生活的甜酸苦辣，内心的世界也会愈来愈无边际。

2 自然平静方显美丽

没有妄情、妄念、妄想，顺其自然，顺天而行，方显从容不迫。

在自然界中，我们常看到水从上而下、从高到低，顺应地势流淌，顺能通之道而游。水似乎没有自己的选择，它只能顺其自然。但这种生存方