

你拿什么样的成功 来安顿你的心灵

只要还能够带着一颗顽强坚毅的心去安顿一下心灵，

成功离你就不会很远。

老天给了每个人一条命，一颗心，

把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。

镇楷 编著



你拿什么样的成功 来安顿你的心灵

镇楷 编著

图书在版编目(CIP)数据

你拿什么样的成功来安顿你的心灵 / 镇楷编著. --
北京: 新世界出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5104-3471-6

I. ①你… II. ①镇… 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 241635 号

你拿什么样的成功来安顿你的心灵

作 者: 镇 楷

责任编辑: 余守斌 熊文霞

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: 260 千字 印 张: 17

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3471-6

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

前言

——安顿此心

总有一些时候，喧嚣的尘世，身心的迷茫，让人在夜深人静的孤独中沉思彷徨，不免叩问起久已尘封的内心凄凉。生命于你我而言，到底意味着什么？如何度过，才算是不辜负这一期一会的红尘相遇？历久弥新的疑问荡涤在静谧的历史星空，久久地闪烁着。

人与动物相比，最为超越的地方，就是在食物得以果腹之后，还一直在力图寻找到一个具象可知的心灵世界，洞悉生命的意义所在。所有的生命，粗略看去都是差不多的，无外乎生与死之间的一段旅程，谁都逃脱不了这个循环。可是，在这看起来相差不多的过程里，总是有人喜有人忧，有人开心到老，有人烦恼一生，有人享受了生命的过程，有人只是在人世无知无觉地走了一遭而已，如同做了一场浑浑噩噩的梦。

问题就出现在心灵上。每一个人，都需要有一处可以容身的地方，安置自己的身体；每一个身体，也都需要有一处可以栖息的地方，来安顿自己的心灵。快节奏的工作模式、日趋复杂的社会关系，各种压力铺天盖地袭来，纷繁复杂的事情被你努力地填进大脑和心中。可是，你是否想过要为心灵的独处预留一点点的空间，容纳一份静悦与欣喜呢？

人生，可以忙碌，但是不能盲目。不要让口袋越来越充实的同时，心灵却越来越空虚。终日里像被上紧了发条的钟，一圈又一圈地转个不停，却又不知道为何而转；不遗余力地奔跑着，追求着，却又不知道哪里才是

终点。没有饱满的心灵，路是走不长的。繁忙而耗竭的心灵，必须寻求补给，有了智慧的润泽，才能让心灵觉醒，让生命安顿。

历史的长河虽然浩荡，但是属于你的仅仅是短暂的一瞬。即使生命真的有下一次轮回，到时也必是一番新的模样，当真是一期一会。所以，没有人生来就想庸庸碌碌地将生命当做一个过场，只不过总是有一些人过高的估计了生命的长度和厚度，以为现在的缺憾以后还有大把的时间来弥补。要知道，生命中的每一天都不可能重叠着进行，别再说现在的拼命奔跑是为了以后更好的休息享受。生活不只是工作和休息两种方式的无序构成，享受和愉悦也和你的生存状态无关，关键是你的心境。

没有人可以一直辉煌，但是却可以有人一直幸福。韶光暗换，唯有幸福可以穿越流年。很多时候，我们无法在澄蓝明朗的天空中展翅高飞，是因为背负太多的浮躁、自负和虚荣。还是智慧的安顿此心吧，当心灵沉淀下来，许多小小的从不曾发觉的感动，就会让你明白生命原来可以这样美好。从容淡定的生活中，所有的情愫都如涓涓细流、徐徐流淌。即使有平凡也有无奈，但一路走来，星星点点全都是幸福的回味。

罗曼·罗兰说：“以思想和力量战胜别人的人，我并不称他们为英雄，只有以心灵使自己更伟大的人，我才称之为英雄。”我们每个人都可以自己的英雄，只要你花点心思去照顾、安顿日渐麻木的心灵。

恬然安顿，倾听内心的声音，回归真实的自我。莫等到繁华阅尽之时，与你相伴的，只是一个苍白孤独的躯壳。把握每一个生命瞬间的奇迹，步履不要太匆匆。提醒自己，每一天都要在崭新的日子里播种下幸福。这样，当时光渐渐流逝，我们回首和之前的岁月相望时，才会真正的得到心灵上的富足和愉悦。

目 录

CONTENTS



一期一会,慢吟徐唱从容行

生命对你意味着什么 / 2

你有时间去欣赏一朵花么 / 4

幸福是什么,是否早已忘记 / 7

一期一会,步履不要太匆匆 / 9

尽情享受生命的过程 / 12

每一个刹那都是唯一 / 15

慢吟徐唱,且歌且行 / 17

活着,就为了好好活着 / 19

韶光暗换,唯有幸福流年 / 22

你拿
什么样的成功
来安顿你的心灵

chapter 2 世间风起云涌，如何安顿浮躁的心灵

- 这个世界为何如此浮躁 / 26
- 世间众生相，熙熙何攘攘 / 27
- 梦想与现实剧烈地碰撞 / 30
- 被欲望推着艰难前行 / 33
- 婚姻原来可以不需要爱情 / 35
- 谁是我可以相信的朋友 / 38
- 浮躁，已成为了表情符号 / 41
- 心安何处，谁来救赎 / 44
- 现代化之后的心灵安顿 / 46

chapter 3 掌控真正幸福，将成功定义在内心

- 很多成功者内心孤独 / 50
- 富足未必等同于幸福 / 52
- 人的喜悦和成功来自于内心 / 54
- 如鱼饮水，冷暖自知 / 57
- 每颗心都需要自己的成功 / 60
- 红尘中，别迷失了自我 / 62
- 莫做某种社会观念的奴隶 / 65
- 别被群体的认同感所左右 / 68
- 别在比较中失了本心 / 70
- 幸福在哪里的最佳答案 / 72

目 录 CONTENTS

抵住诱惑,莫忘了初衷 / 75

心安,才能真正拥有生活 / 78

chapter 4 一瓣心香,燃烧内在的能量

最不听话的是我们的心 / 82

每个人的内心都有一道坎 / 84

心对了,世界自然就对了 / 87

心静,则万物莫不自得 / 89

昂起头,你没有理由自卑 / 92

别自负,丢掉浅薄的优越感 / 94

停下来,审视自己的内心 / 97

静心,是生命的找寻 / 99

淡定和从容源自内心的强大 / 102

chapter 5 拂尘扫垢,身心安顿之妙方

心里堆放垃圾的人最疲惫 / 106

你并非真的需要那么多 / 107

荒芜,是因为杂草丛生 / 110

勿执念,舍去过多的欲望 / 112

活得简单,放下就快乐 / 115

幸福的感觉,不需要太复杂 / 117

拂尘扫垢,让心灵安顿 / 118

你拿
什么样的成功
来安顿你的心灵

背负越少,走得越远 / 121

安顿那颗负累的心 / 122



修炼内心,漫漫跋涉微笑粲然

逆境中,找寻内心的平静 / 126

在失败的河流中勇敢地泅渡 / 128

不悲观,没有人能够打败你 / 131

乌云背后一定藏着太阳 / 133

人生需在百味中历练 / 135

动心忍性,曾益其所不能 / 138

内心明媚,粲然自照 / 140

最冷枝头,依然有花绽放 / 143

无怨,踩实脚下每一步 / 145

学会承受心灵的苦难 / 148

淡然,何妨吟啸且徐行 / 150

坚持自我,毁誉风中过 / 153



找寻简单中的富足,诗意的栖居

多一点品味生活的时间 / 156

慢生活,寻找丢失的内心 / 158

提醒,每一天都播种幸福 / 160

与诗意相遇在红尘 / 163

目 录 CONTENTS

- 明月清风,你我之共享 / 165
让心灵在行游中安顿 / 168
在自然中恣意放逐自己 / 169
偷得浮生半日闲 / 172
心境闲适,淡看云卷云舒 / 174



长存善意和慈悲,勿忘心安

- 人生更需要爱和宽恕 / 178
善良的温暖不问出处 / 181
惜食惜衣,一切缘惜福 / 184
给予的快乐,悦人悦己 / 186
长存善意,勿忘心安 / 189
做人要留有余地 / 191
感谢一路的风风雨雨 / 194
爱,是永恒的信仰 / 196
善待生命中的匆匆过客 / 199
冷漠,是无法愈合的心伤 / 201
鼓励,是一颗勃发的种子 / 204
一份善良,是心灵的坚守 / 206



平常心的顿悟,如此单纯的幸福

- 得失无意,平常心最难得 / 210



Chapter 1

一期一会，慢吟徐唱从客行

你拿 什么样的成功 来安顿你的心灵



生命对你意味着什么



生命，这是一个让人产生无限敬畏的词语。它是造物者的奇迹，是我们所有思想、所有情爱的依托。跻身在无限蓬勃的生命群体中，我们早已经习以为常，丝毫没有感激过神祇，让我们贵为万物之灵长。

然而，总有一些时候，喧嚣的尘世，身心的迷茫，让你在夜深人静的孤独中沉思彷徨，不免叩问起久已尘封的内心凄凉。生命的意义和生命的价值是什么？生命于你我而言，到底意味着什么？这些问题荡涤在静谧的历史星空，将疑惑的种子播种在思想哲人或是凡夫俗子的心里。

世人一直在力图寻找到一个具象可知的心灵世界，几千年来，无数的先贤试图从人生各个层面去洞悉生命的本质，与人生价值的终极意义。这就是人与动物相比，最为超越的地方。食物得以果腹之后，人除了官能的欲求外，进而激发了对生命的追求。

“我是一个生命，生命的意愿是生存，在生命的中途，她愿意活着。”法国思想家史怀哲如是说。他在非洲志愿行医时，有一天黄昏，看到几只河马在河中与他们所乘的船并排而游，突然感悟到了生命的可贵和神圣。于是，“敬畏生命”的思想在他的心中蓦然产生，并且成了他今后努力倡导和不懈追求的事业。

生命的确是值得敬畏，从开辟鸿蒙到如今，有多少生命在这个宇宙间诞生，又匆匆的陨落。正是各种形色生命的汇集，才让这个世界不再沉寂，呈现出了无限的生机和美丽。达尔文的“生物进化论”告诉我

Chapter 1

一期一会，慢吟徐唱从容行

们，一个人所拥有的生命是经历了多少次选择和蜕变才得以拥有。如果在你的有生之年，不能够丰富生命世界的底蕴，不能够感受到生命的自在和喜悦，岂不是枉费了大自然造物者的苦心。

“生命可以被想象，但是不能被割裂，也不能被复制。”这是梭罗对生命的感悟。这个有法国血统的美国作家，当时在同时代人的眼中，是一个观念偏执行为怪异的人。他只活了四十四岁，留给了世人一本寂寞、恬静、智慧的书——《瓦尔登湖》。

他去世后，年长他十四岁的挚友爱默森曾对其人格特征作过一番栩栩如生的描述：他明确地说他希望世界上的人，越不相同越好。但他愿意每一个人都能谨慎地找出并坚持他自己的合适方式，而不要简单地因袭和模仿他父亲的、或母亲的、或邻居的生活方式。他是一个天生的倡异议者，对每一个建议本能的反应是说“不”。而现在有什么人愿意做人中的黄蜂呢？人们更喜欢在互相恭维的泥淖中打滚。

他的善意和同情并不表现为顺从别人，他的坚定和明智也不要求别人的顺从。他要自己绝对自主，也要每一个人都绝对自主。可是一个入仍然可以在这种意义上成为和他一样的人：即成为一个与任何其他人（当然也包括梭罗）不同的人，成为一个可以说这一句话的人——我是我自己。

每个人都拥有一个独立的生命，自然也应拥有一个独立的思想。所以，世界上有多少个窗口，就有多少种生活方式。人生的意义在于并且仅在于过程，而这个过程就是生活。生命赋予你我的意义就是对于自我人生的选择。生命只有一次，不能够辜负，更不能够苟活，如一场浑浑噩噩的梦。

每个人面对生命，都有义务去为它寻找意义，赋予意义。每个活的生命都是非忙碌不可的。可你到底是在为了什么而忙？这才是问题大大的关键。所有的生命，粗略看去都是差不多的，无外乎生与死之间的一

你拿

什么样的成功 来安顿你的心灵

段旅程，谁都逃脱不了这个循环。可是，在这看起来相差不多的生命里，总是有人喜有人忧，有人开心到老，有人烦恼一生，有人享受了生命的过程，有人只是在人世无知无觉地走了一遭而已。

没有饱满的心灵，路是走不长的。繁忙而耗竭的心灵，必须寻求补给，有了智慧的润泽，才能让心灵觉醒，让生命安顿。不妨静下心来，问问自己：生命对你意味着什么？



你有时间去欣赏一朵花么



媒体上铺天盖地的大肆宣扬，景山公园的牡丹花开得如何国色天香。一位数月未曾谋面的朋友邀约去一起共赏。“花中之王”的称号果然名不虚传，夹道两旁，半人高的植株上，硕大的花朵粲然开放，或娇黄，或艳紫，都在争相吐露着芬芳。游人如织，穿梭其中，几乎人人手持相机，“咔嚓，咔嚓”的声音不绝于耳，似乎游园的目的就是为了带回几张可以炫耀于人的照片。可是，你游览的意义到底是什么呢？

我们算是“相约之意不在花”，所以，并不去刻意拍照，而是时不时随意找一树荫下的长椅，有一搭没一搭地闲唠着家常。偶然发现一朵格外的美丽就细细去品评一番。甚至脚下的一两朵无名小花，也被我们发现了色彩异常。朋友不由的感叹：“原来每一朵花细看都是这么的漂亮！”其实，类似的花并不是有意栽培，很多地方也是寻常可见，只是我们急匆匆赶去上班的途中根本就没有时间欣赏。

如今，很多人的生活，总是显得过于匆忙。总是要赶着赶到某地

Chapter 1

一期一会，慢吟徐唱从容行

去，再赶着回到某地来。很少能够停下来，停下来听听那风，看看那云，认一认草木，注视一个虫子的爬动。不由得想问，如此的不知静静喜悦之味，你还有必要做这一次旅行吗？

窥一斑而见全豹，我们的生活有时候大概真的是这样。

来看一个小小的寓言故事：

一只小老鼠在路上拼命奔跑。乌鸦看见了，问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇脚吧！”

“我不能歇，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，它又跑过一只乌龟的身旁，乌龟连忙大声招呼：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧！”

小老鼠依旧不停歇，回答在风中回荡：“不行，我急着赶路，前面还长着呢。”

最终，小老鼠终于跑到了终点，原来道路的尽头叫做死亡。

有的人忙了一辈子，奋斗了一辈子，没有好好地吃过一顿饭，没有好好喝过一杯水，没有好好地享受过一次旅行，没有仔细地爱过一个人，只是奔着一个也许并不能称之为目标的目标，毫无知觉地活着。如同一架运转的机器，忙碌却不知为何，片刻也不曾体会人生的美好，这和寓言中的小老鼠没有什么两样！

现代化的改革步伐为人类的生活带来了很多便捷，与此同时，成正比增长的就是人们的行走频率。不仅北京、上海、广州这样的一线城市，就是一些二三线城市，生活节奏也早已不是舒缓闲适，取而代之的是急促匆忙。

放眼看大街上，无论是夹着公文包的男子，还是踩着高跟鞋的女子，几乎全都是一副焦急的神色，脚步匆匆向前赶。这些人中间，有穷人，也有富人，却同样都是急着赶路的人。他们奔着、忙着，朝着各自

你拿 什么样的成功 来安顿你的心灵

的目标行进，或者是房子，或者是车子，或者是远方，或者是理想……“咔咔”的脚步声是他们奏响的最基本旋律，健步如飞成了他们生存的必备技艺，甚至有人调侃说：“不忙忙碌碌，你好意思和人说你是个现代人吗？”

累当然是一种必然。假如我们将每日喊累的抱怨说给一些上年纪的人听，也许还会招来一阵数落，你们现在的生活是多么好啊，不种地不扛活的，什么力气都不出，还喊累！不是我们矫情的无病呻吟，真正让我们累的，是紧紧绷住一刻不敢松懈的心。

脑子想的事情太多了，心也会超重。快节奏的工作模式、日趋复杂的社会关系，各种压力铺天盖地袭来。同事的孩子考上大学了要祝贺，老板今天不高兴还是避开为好，工作表明天就上交今晚无论如何要完成……纷繁复杂的事情被你努力地填进大脑和心中。可是，你是否想过要为一朵花预留一点点的空间和时间呢？

别忘了生命的最初本意，是静静欣赏一朵花绽放的美好。欣赏一朵花并不会花费你过多的时间，只要你有心情有意识，在匆忙的旅途中稍稍停留数秒，就会感受到生命的静悦与欣喜。你的行程并不会因此而受到耽搁，反而会平添出许多向前的力气。

幸福是什么，是否早已忘记

同学的姥姥八十多岁了，经常对我们这些晚辈痛说革命家史：“现在的人们多幸福啊，我们那会儿，先是日本鬼子来侵略，后来又是和国民党打仗，整天东奔西跑，连个安生地儿都没有。……你们赶上好时候了，看看这吃的、住的、玩的，我们那辈人想都想不到，幸福啊！”

姥姥说的不假，我们的物质生活的确是飞跃似的提高。各色食物越来越丰富了，住房面积越来越大了，身边的交通工具越来越先进了，医疗条件越来越发达了，休闲娱乐的场地也越来越多了……甚至有的人可以在高级餐厅里品尝价格令人咂舌的山珍海味，可以开着奔驰宝马穿梭于全国各地的大小街道，可以在名品店里疯狂购物眼睛不眨一下地刷卡……

但是我们幸福吗？压力越来越大，朋友越来越少，那个叫做“心灵自由”的东西，更是很多人不敢碰触的奢侈品。我们活得越来越努力，越来越小心，却越来越吃力，越来越不开心了。世界卫生组织预测，抑郁症将成为 21 世纪人类社会的主要杀手。全世界患有抑郁症的人数在不断增长，而抑郁症患者中有 10% ~ 15% 面临自杀的危险。幸福是什么，是否很多人早已经忘记？

晓君出生于一个富裕的家庭，从小衣食无忧。从一所名牌高校的外文系毕业后，出国留学几年，之后凭借其优秀的外语水平受雇于一所跻身于世界 500 强的跨国公司，做了一名高级白领。她画着精致优雅的彩