

苦才是人生，做才是得到
静心给人无尽强大的力量

柳韩斐◎著



静心 宽心 修心

沉静下来以后，才能真正面对问题，与自己对话，与佛与天地与古今圣贤交谈，
才能最终进入境界。

星云大师

静心以安宁致远 宽心以开阔胸怀 修心以超越平凡

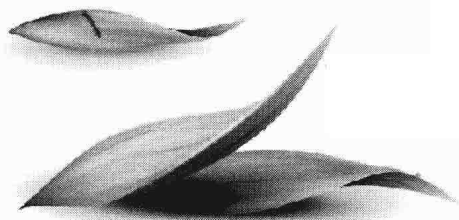
卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静
内心如果平静，外在就不会有风波

静心 宽心 修心

柳韩斐 著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

静心 宽心 修心 / 柳韩斐著. — 南昌: 百花洲
文艺出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5500-0719-2

I. ①静… II. ①柳… 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 (2013) 第 177087 号

静心 宽心 修心

柳韩斐 著

出版人 姚雪雪
责任编辑 余 苕 朱 强 张 佳
封面设计 莫 可
出版发行 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号
邮 编 330008
经 销 全国新华书店
印 刷 北京金特印刷有限责任公司
开 本 170mm×240mm 1/16
印 张 15
版 次 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
字 数 223 千字
书 号 ISBN 978-7-5500-0719-2
定 价 29.80 元

赣版权登字 05-2013-275

版权所有, 侵权必究

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换



目 录

content

【 静心篇 】

第一章 抛弃心头烦恼，还内心一片宁静

没有欲念心才安宁	3
有自信才能脚步从容	7
心头的重负让人劳累	9
要学会给自己减压	13
好心态让人心静，坏情绪令人失控	15
做真实的自己最安心	18

第二章 生活自有苦乐，能静心才是智慧

保持一颗平常心很难得	22
拒绝诱惑才能减少烦恼	25
懂得反省自己才能进步	28
越炫耀离你想要的越远	31



第三章 放下浮躁，用平静的心去看世界

与人为善，要怀一颗清净心	34
打败你的是内心的浮躁	37
静下心来，才能突破困境	39
良好心态是成功的关键	42
能说不能行，不是真智慧	45

第四章 你对生活微笑，生活也将对你微笑

舒心开怀，欢笑让你更幸福	48
微笑能让“干戈化玉帛”	51
哗众取宠只能贻笑大方	54
乐观的心态是幸福的支柱	56
最打动人的，是那份真诚	58

第五章 过去的已然过去，抓住当下幸福

放下梦幻，走向真实	62
珍惜自己，活在当下	65
舍弃孤独，活出精彩	68
及时行动，抓住幸福	70
认知自我，从容面对生死	73

【宽心篇】

第一章 放开心怀，让我们为宽容代言

善待他人，就是善待自己	84
清洗心灵才能坦荡面世	87
少安毋躁，扼杀冲动的魔鬼	91
自立自强，从容面对一切	93

第二章 凡事宽处想，天下无是非

凡事都往好处想	97
天下本无对与错	101
凡事要留有余地	103
改变思考方向，变换心境	105
糊涂是聪明人的处世哲学	108

第三章 不一样的心态，不一样的人生

别让自己被嫉妒所折磨	111
怨天尤人，只会丢失幸福	114
放下猜忌，才能获得幸福	117
摆脱抑郁，打开心灵的枷锁	119
排除焦虑，才能拨云见日	121



第四章 放下贪求，不为物欲所累

学会做金钱的主人	125
不要为名利所累	128
不以物喜，不以己悲	130
放心攀比，放下束缚	133
别让虚荣遮盖了幸福	135
淡一些世情，多一份轻松	136

第五章 放开心怀，有奉献才有回报

帮助别人就是帮助自己	139
分享是美德，也是快乐	142
懂得付出，才能收获回报	145
即使没有财富，你也可以布施	148
多做好事多结缘，人缘好了好做事	151

【修心篇】

第一章 学会舍得，才会拥有更多

放弃，原来是另一种开始	157
学会随缘，才能活得自在	161
弱水三千，只取一瓢而饮	163
世间最珍贵的是爱心	165
想招人喜欢，先在嘴巴上抹点“蜜”	169

第二章 勿以恶小而为之，勿以善小而不为

管住自己的嘴，不妄语，不诳语	172
用心听别人的话，不要指责别人	175
肩负自己的责任，别推给他人	178
不要自我炫耀，人人都有闪光点	181
及时行动，制止小错误的发展	183

第三章 只有经历磨难，才能活出自我

在顺境中修行，永远都不能成佛	186
不必烦恼，人生路上处处有坎坷	189
摒弃优柔寡断，立刻去做想做的事	192
可以输给别人，但不能输给自己	195
爱拼才会赢，潇洒地走出绚丽人生	198

第四章 富贵不等于幸福，贵在自知

不要被“卡奴”“房奴”而束缚	201
会花钱的人，会获得更多的幸福	204
学会欣赏自己，做自己命运的舵手	207
你是健康的，就是快乐的	210
简单生活，多一份潇洒与平和	212

第五章 一花一世界，修身更修心

真诚待人，用心接纳	215
多一分善意，多一分机遇	218
换位思考，思己先思他人	221
外污不染，“美”在内心	224
懂得感恩，才能获得幸福	226

靜

心

笈

静心，她是一种状态，一种智慧，一种觉悟。只有心静了，才能让人们有着宠辱不惊的涵养；才能化解所遇的各种喧嚣与无奈，让自己活在一个清新的世界中；才能领悟到什么是大彻大悟，无需跋山涉水、上下求索，从此，幸福将永存于每个人的心间。

我们随时将心静下来，整理一下心情，找寻到灵魂的栖息之地、精神家园，才能在迷途中看到希望，不会再患得患失、心无定所。从而能够静心工作、静心生活、静心学习，静心修炼出自己的幸福！





抛弃心头烦恼，还内心一片宁静

尘世中的各种繁荣虚华，它并不能使人们获得真正的快乐，因为它们只是片刻的，无法永恒存在，而人们总妄想在这片段中抓住永恒，这是根本无法做到的，终究徒增烦恼。

在人世间，事情是反复无常的，有生就会有天，有合就会有离，一切皆如梦幻。因此，我们必须找回自己内心深处的宁静。只有这样，我们在遇到任何逆境时，就可以从容放下，且能解脱自在，远离烦恼。这样，我们才是懂得享受生活、享受生命的人。

没有欲念心才安宁

其实，我们生命的最高境界，应该是与世无争、清静悠然、和谐幸福。那些财色与名利，在人生中只不过是泡沫与微尘而已。我们抵死相争，将生命都耗费在名利和欲望上，到头得到的往往是一场空。

很多思想家把我们生存的这个世界描述为欲界，而其最为显著特征就在这个“欲”字上。假如我们的欲望不断膨胀，每天追逐着外在的物欲，那么

你将永远得不到幸福!

所以，只有当我们不再为名利所累，不再去追逐相距甚远的目标，知足于我们拥有的一切时，我们就会感悟到幸福。

柳宗元是我国唐朝著名的文学家，在他的《柳河东集》中就记载着一个名叫《蝜蝂传》的寓言，寓言中告诉了我们如果有着过多的欲望，定会遭受无限苦果这个道理：

蝜蝂这种虫子有个奇特的特性，那就是非常喜爱背东西。每当它爬行时遇到东西，总是将其抓取过来背着。即使这些东西越来越重，它也不会停止。由于它的背很不光滑，那些背负在背上的东西不会散落，导致它最终被自己背负的东西压倒爬不起来。

比如一只蝜蝂在爬行的路上发现了个蜗牛的壳，感觉可以用来作为房子，这样自己就不用再担心以后风吹日晒了，就马上抓过来背在背上。

没爬多远，它又发现一个比开始那蜗牛壳更大更漂亮的，但又舍不得将原来那个丢掉，怎么办呢？于是这蝜蝂就把两个一块放在背着。但两个蜗牛壳很不好背，便用了很多唾液、鼻涕、眼泪将他们黏合在一起继续走路。但是它没走出多远，便又看到一个更好的蜗牛壳，性格使然的它可不会喜新厌旧，便再次用眼泪、唾液将它们黏在一起继续前进，结果如此一来，它就异常狼狈。

路人见它如此辛苦，很是怜悯它，便替它去掉了背上的东西。但蝜蝂在以后爬行过程中，再次把东西像原来那样，取过来放在背上，周而复始。而蝜蝂还有一种特性，就是喜欢往高处爬，即使用尽了它的力气，也不肯停下来，最终结果是跌倒摔死在地上。

作为万物之灵的人类，按常理来说，是不可能像蝜蝂那样，犯这种低等错误的。但在现实生活中的大多数人，都扮演着蝜蝂这样的角色，不断给自己的人生加着砝码。

我们赤裸裸地来到这个世界，一无所有，但我们也开始了加法人生。各式各样的诱惑开始充斥着我们的生命。似乎我们所拥有的东西越多，就越富有、越幸福，但是在最终我们却感觉到身心不堪重负、疲劳万分。

有这样一个故事，在某一天，一老僧带着徒弟去某地说法，途中遇到了一条小河。虽然河水并不湍急，河面也不宽阔，但是因为刚下过大雨，河沟显得泥泞不堪。

正当师徒二人准备渡河的时候，突然走来了一位体貌端庄、穿着得体的年轻姑娘。她行色匆匆，好像有急事要办，但是来到河岸后却面露犹豫之色。

看到这一情景，老僧便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟身后的小和尚听到老僧的话时，心里很是不解：“平日师父教导我们，不能接近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小和尚本想当场向师父询问，但又怕惹怒师父，只得将疑惑埋藏心底，郁郁寡欢地跟在师父后面。

很多天过去了，小和尚还在为当日师父背姑娘过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住问老和尚：“师父，您经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，您却背那漂亮的女施主过河呢？”

老僧听了小和尚的话，很是讶异地回答道：“我背那位女施主过河后，就把她放下了，没想到你却一直背着她，到现在都还没放下来！”

这个故事告诉我们，很多在心头萦绕的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里。世间烦恼都是由念而生，放下欲念是一种内心境界。若放不下便会饱受烦恼折磨，只有放下才能使内心坦然宁静。

如果一个人拥有过多的欲望，他就会不断地贪心攫取、占有，而且一旦不能随心所欲，则必然会产生巨大的心理落差。这正是希望愈大，失望也愈大；欲望越多，痛苦也越多。当不堪重负、心力交瘁时，就有可能会在怅惘、愤懑、失落和郁闷中沉沦下去。

古人云：“贪心不足蛇吞象”。这是说人心是永远不能得到满足的，因为那贪心就像蛇一样，想把一头大象吞掉。而欲望强的人最主要的表现就在于有强烈的占有欲。欲壑难填的人，总是忘记自己已经拥有的，而去追求自己没有的。

假若你什么都想要，那么最后你可能什么也得不到，反而一辈子都置于忙忙碌碌、患得患失之中。这样活着，未免太累！



人的生活应该是自由的，但是许多人为了追求欲望，往往将珍贵的自由牺牲掉了。有的人牺牲自己的本质，去求得一时的名利。有的人甚至是情愿出卖自己的灵魂，去换取无限膨胀的欲望。当人心变得贪婪时，便已经开始丧失自己最宝贵的情操。

这里有个故事，曾经有一个佃户，每天过着日出而作、日落而息，简单平淡的生活，虽然日子不算富裕，但过得逍遥自在。

有一天，他在翻田锄地时偶然挖到一个价值连城的纯金罗汉，乡亲们对他的好运异常羡慕，他也感觉十分得意。可是过了不久，这个农夫却变得郁郁寡欢，整天心事重重，一副愁眉苦脸的样子。原来，他总是担心有人来盗窃他的宝贝，甚至在睡觉的时候也把它抱在怀里。而且，他还想：“罗汉应该是十八尊，我只挖到一尊，还有十七尊不知在什么地方？要是那十七尊罗汉也能归我所有，那该多好啊！”

在没有挖到这纯金罗汉时，这个农夫虽然不富有，但过得悠闲自得。可是当他挖到纯金罗汉后，他反倒心事重重，吃饭都没胃口、睡觉也不安稳了，其生活也没有以前快乐了。这其实就是欲望膨胀造成的痛苦。

其实，在社会中，有很多人都在上演类似的悲剧。似乎以往任何时候都没有像今天的人们这样物欲膨胀，人心浮躁。人们不会因为拥有丰富的物质环境而感到满足，而是不断地追求着其他外在的东西。豪宅、名车、金钱，一样都不想少。自己要穿金戴银、要年入百万，要权位上升、要薪酬增加，要事业更盛，要爱情更美，要家产更厚……贪得无厌、永不满足。

这无尽的欲望就像一个永远填不满的无底洞，在一点点吞噬着人们的心灵。往往是旧的欲望刚刚被填满了，紧接着新的欲望又产生了，直到在以后的某一天，这些身外之物成为他们沉重的负担，让他们吃尽了苦头，以致为此锒铛入狱或累死在追求物欲的病床上。这正是我们现代人觉得生活不幸福的主要原因。

其实，世间的虚名假利、权势爱欲，就像水泡一样变幻无常，无法掌握。如果过度地去追逐它们，只会陷入万般痛苦的深渊。因此，当我们面对这五彩的水泡时，要有清醒的头脑去欣赏它的光彩，而不被它的绚丽迷惑。

如果我们把人生的希望建立在这种虚而不实、瞬间即逝的东西上，到头来必然一无所得。

追求着、痛苦着，我们在得到的同时，也在失去着。人的欲望不能与欲望的对象合为一体，因为欲望就像拉长的橡皮筋，找不到挂靠的地方就会弹回来打中自己，这就是痛苦。

我们在生活中，既要追求事业、物质和权利，也要注意内在心灵的成长与提升，只有这样，我们才能保持生活的平衡、满足和愉悦。其实，幸福与物质、金钱无关，与欲念和信仰有关。我们要少一些不切实际的欲念，心中永存一些禁忌，这样，你一定会幸福很多。

有自信才能脚步从容

拥有自信，学习正确地认识自己，提升自我形象，才有可能让沉睡的能量醒来，才有可能创造一份完全不同的美好生活。

在生活中，我们常会听到这样的话：“我能行吗？”这显然是不自信的表现。从心理学的角度来分析，这是一种自我暗示，悄悄提醒自己无法胜任，这种暗示则是你前进中的巨大阻碍。而自信心十足的人，则不会有这样的质疑，因为他们从心里就认定自己能行，因此毫不畏惧。

在现如今的生活里，很多人都会有畏缩、不安的心理，甚至怀疑自己的能力。他们不敢相信自己可以拥有心中想要的东西，认为那是一种妄想，于是他们便退而求其次，只要拥有些许的成就便心满意足。其实，如果你带上自信前行，便会发现生命会发生奇迹，你也将会拥有自己想要的人生。

晓慧在中学时期是个活泼快乐的女孩子，她不仅成绩好，而且长得也很漂亮。随着初中生活悄然滑过，她发现许多同学已经在不觉间长高了许多，而她的身高却没有明显变化。她开始为自己的身高问题发愁。

她抱怨老天既然生她如此，为何不给她一个完美的身高？虽然，她仍尽量维持外表的开朗，但又有谁知道在那个快乐躯壳里的自怨与自怜呢？在自



卑心理作祟下，她羞于在人前展示自己的才华，默默将自己包裹在看不见的茧里，在青春四溢的年龄里和机遇擦肩而过。

直到有一天，一篇文章引起了她的注意。文章上说，一名年轻人在一大型超市门口发现了一位身材相当矮小的老婆婆，但这个老婆婆却显得那样与众不同。于是这位年轻人便上前与老婆婆攀谈。老婆婆的话虽然普通，却蕴含哲理：“不论何时，都要站出你自己！”

这篇文章让晓慧豁然开朗。是的，站出你自己，挺直你的腰背，展示你那与众不同的美。

事实证明，自信的人通身都散发着独有的吸引力，他总是扬着自信的头，挺着自信的胸，踏着坚定的步伐，信心十足地投入到生活和工作中去，在他举手投足之间都透露出独有的干练和风度。而他们的背影更能够给人留下深刻的印象。

自信的人做人做事都有自己的原则，他们对人和事的判断都是以客观为基础，会恰当地处理好亲朋好友的关系，对于曾经的人或事都能按照自己心中的尺度进行适度地取舍。自信的人即使其貌不扬，也会通过他们的言谈举止、非凡的气质，给人一种独特的美感。

外在的自信都是以丰厚的内涵为底蕴的，而深藏于内心深处的内涵只有通过坚强的自信才能够真实准确地表现出来。

内地最具人气的主持人之一谢娜，她在主持《快乐大本营》的时候，那由于自信而流露出来的神采飞扬，与那毫无避嫌的主持风格，为她赢得无数的粉丝，让人爱得如痴如醉。她不算绝色美女，却有着让人难以忘记的魅力。她用心经营着自己智慧俏皮的女人形象，贵气又可爱，性感更纯洁。

自信的人不在乎别人的评论，不会刻意地去模仿别人，不会去追求浮华的外表，更不会和别人攀比那些没有实在意义的东西。他们知道适合自己的才是最好的，有意义的才是有价值的。

俄国思想家列夫·托尔斯泰曾说过：“人是一个分数式。分子是与他人相比所具备的优势；分母是自我评价。扩大自己的分子，即自己在人前的优

势往往不取决于本人；但缩小分母，即提高自我评价是每个人都能做到的，正是因为缩小了分母，人才逐渐走向完善。”

由此可见，自信的人总是能从容地面对生活赋予他们的一切，不论甜苦悲喜，他们都有勇气承担，即使遇到失败或残缺的生活，也不会失去努力向上发展的动力。

这就要求我们无论在事业还是在生活中，要对自己充满信心、相信自己，因为这是人们获得成功不可或缺的前提。如果你因为自己不是最棒的而失去信心，那么你继续努力的动力可能会荡然无存。

如果你胸怀信念，并坚信自己可以达到目标，那么，在遇到事情时你将不会畏缩，也不会恐惧，即使看到了和别人的差距，也不会长久地不安。相反，差距倒会成为你超越自己的目标。

心头的重负让人劳累

快节奏的生活让人们感到匆忙、心累，但你最大的累却是来自心头的重负，每天背着沉重的负担匆忙地走，顾不得静下来想一想，你怎么能不累。

在现实生活中，我们经常也可以看到一些有钱人愁眉不展——或许因为他们早卖了什么股票，或许因为卖房产的时机不对，少赚了多少钱。其实这些钱财对他们而言，只是账本上多些或少些数字的差别而已，但这些却深深困扰着他们的情绪。

人的一生中，不知不觉地我们就会背上许多负担，如升学压力大、工作难找、房子买不起等。在这个时候，我们不应该继续背着它们，让它们把你一天天地压垮；而是应该找个地方把它们卸下、存起来，然后轻装前行。只要你能这样做，你会发现，这一个个负担会慢慢消失，终将无影。放下负担，你将轻装快进，远超别人；放下负担，你会从此变得自信、阳光；放下负担，你的力量就会慢慢加强。

曾经有这样一个故事，一个人第一次要到另一个村庄办事。可是，交通