



只想给你一心安宁

芸浦潇◎著

喧嚣世界里的静心之旅

狂欢是一群人的寂寞；

生命是时间与空间的交点；

悲伤是顿悟的开始。

自由是一种心境，淡定是一种修养；

命运是一种修行，幸福是一种感觉。

停下，倾听自己的呼吸，

打碎自己的心，重新看世界。



中华工商联合出版社

只想给你一心安宁

芸浦潇◎著



喧嚣世界里的静心之旅

狂欢是一群人的寂寞；

生命是时间与空间的交点；

悲伤是顿悟的开始。

自由是一种心境，淡定是一种修养；

命运是一种修行，幸福是一种感觉。

停下，倾听自己的呼吸，

打碎自己的心，重新看世界。



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只想给你一心安宁 / 芸浦潇著. — 北京: 中华

工商联合出版社, 2014.3

ISBN978-7-80249-947-8

I. ①只… II. ①芸… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 014250 号

只想给你一心安宁

作 者: 芸浦潇

项目策划: 姜静文 关勇

责任编辑: 于建廷 高尚

封面设计: 柏拉图

版式设计: 张学桂

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2014 年 07 月第 1 版

印 次: 2014 年 07 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230 mm 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 6.25

书 号: ISBN 978-7-80249-947-8

定 价: 28.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

多数的我们，生活中的自己并不是自己

越来越多的人为了满足自己内心的一点儿欲望匆忙赶路，错过与忘记了身边一些美的东西，一路上不断地迷失自己。我们需要重新去认识世界，读懂自己，问问自己：“我们整天地忙碌到底是为了什么？”找到现实生活中的自己，与灵魂深处的自己。很多过去与现在的日子，并不是自己想要的生活，甚至生活中的自己也不是心中的自己。往往我们会恨自己，自己怎么会是这个样，而不是那个样？

我们需要找到自己的真正追求或者是永恒的信仰，需要在精神上给自己一个支撑，需要苦若禅心的生活态度，放下一些没必要的欲望，捡起一些内心深处的信念，让自己更贴近真心与灵魂。生命很短暂，走着走着就没了，所以要在生活的路上，找到生命的真谛，避免我们荒废一生，避免终了也没有明白自己为什么而活着。

我们越来越缺少美的东西，尤其是一些精神上的美，一种淡淡的、纯纯的、神圣的精神之美。多数的我们，生活中的自己并不是真实的自己，所以我们需要找到真实的自己，犹如夹缝中的一点晨光，让自己拥有更多的是一种脱俗，用一种豁达的心去看世界，然后获得一心安宁。

在这个媚俗的年代，我们需要用淡然的心去看待一切的人与事，用平静的心去看待得与失。生命的目的是来尘世寻找一些美与一丝心灵的宁静，而不是去让自己陷入不必要的痛苦。生活的幸福与不幸福其实都不重要，重要的是我们如何找到心灵的感动与灵魂的悸动。

走着走着，我们就累了，身累了，心累了，所以我们需要放下一些东西，然后轻装上路，这样我们才能走得更远，更坦然。

第一章 不要把自己伤得太深 / 1

1. 卸下一份虚伪，获得一心安宁 / 2
2. 欲望不是一种信仰 / 9
3. 恐慌，梦里梦外的落差 / 12
4. 放下一点谎言，获得一片真实 / 16
5. 快乐与悲伤，生活需要一种勇气 / 21
6. 狂欢是一群人的寂寞 / 26
7. 思考是活着的证明 / 31
8. 生命是时间与空间的交点 / 35
9. 做好灵魂里的自己 / 39
10. 血肉与灵魂不在同一个世界 / 43

第二章 选择别样的姿态活着 / 49

11. 自由是一种心境 / 50
12. 淡泊名利是一种境界 / 54

- 13. 孤独求败，不仅是一种寂寞 / 58
- 14. 获得后，更多的是一种失落 / 61
- 15. 悲伤是顿悟的开始 / 65
- 16. 人生低谷，也是一种幸运 / 69
- 17. 放弃，有时是一种更好的选择 / 74
- 18. 命运是一种修行 / 78

第三章 轻轻走出生命的迷途 / 83

- 19. 停下，倾听自己的呼吸 / 84
- 20. 写给与我们有关的青春 / 88
- 21. 没有信仰的日子，是一种迷茫 / 94
- 22. 爱情、婚姻与生活 / 98
- 23. 眼前，只是一个阶段 / 101
- 24. 人生的四大弱点与陷阱 / 106
- 25. 因为害怕，所以没有了想法 / 112

第四章 在信仰里给心灵安个家 / 117

- 26. 容易流泪的人，都是有灵性的 / 118
- 27. 老去，不是岁月的错 / 122
- 28. 我不是我，你不是你 / 127

- 29. 不小了，该在爱情里安个家 / 131
- 30. 理想与现实有多远 / 137
- 31. 打碎自己的心，重新看世界 / 142
- 32. 多少人，在耗费生命，浪费时间 / 146
- 33. 换一种活法，给自己不一样的生命 / 151
- 34. 即使倒下，也要摆出一个好姿势 / 156
- 35. 一路走来，我们在不断地遗失 / 160

第五章 慢慢抚平空性的野心 / 165

- 36. 一切的不一样，都从怀疑开始 / 166
- 37. 带着一颗空心去旅行 / 170
- 38. 苦若禅心，学着空性！ / 175
- 39. 活得简单是生命的哲学 / 179
- 40. 前行的路，永远都别怀疑自己 / 183

第一章

不要把自己伤得太深



不要把自己伤得太深

不要把自己伤得太深

不要把自己伤得太深

不要把自己伤得太深

不要把自己伤得太深

1. 卸下一份虚伪，获得一心安宁

每天我们从梦里走到现实，总是戴着一副假面具生活，不知道是人的本性，还是为了生活而做出的一种伪装。其实我们大多数的劳累都来自于伪装起来的自己，因为我们的内心本质上对虚伪的东西具有很强的排斥感，内心深处原本就是一个真实的发源地。为什么我们会因感动而流泪？是因为现实里真、善、美的东西触动了我们内心最真实的感情线谱。所以虚伪并不是人的本质，只是我们为了适应环境，而做出的一种违背内心的选择。

当我们翻开字典查找关于虚伪的解释，其实没有多少篇幅，主要是因为通过文字对虚伪的定义，没有准确地划分。字典解释为：虚假，不真实。其实在现实生活中，我们也很难把虚假、不真实的东西分清楚。有些虚假、不真实的东西，仔细分析，也是情有可原的。一个虚伪的人，

其实就是一个离真实太远的人。

放下自己的面子，做回本真的自我

一个人太爱面子，这样的人是一个虚伪的人吗？爱面子的人往往是一个自尊心很强的人，一个自尊心很强的人往往很少做出丢面子的事，所以爱面子的人并不是一个虚伪的人，最多可以说是一个不太真实的人。这样的人往往不愿意放低自己，更多的是不敢或者没有勇气承认自己的错误，总是活在自己设定的思想圈子里，总是认为自己是正确的。但是这样的人往往可能会是一个忠心耿耿的人，但是多数也会是一个有点自私的人，更多的是做任何事都喜欢以自我为中心的人。

记得有一个朋友特别爱面子，不太愿意和陌生人说话，总是感觉不太好意思。其实他这种爱面子已经是一种社交的病态，更多的是太在意别人对自己的看法。我们一生失败的主要原因就是太爱面子，所以对于一些事情没有付诸具体的行动而错失良机。因为百分之九十九的面子是不值钱的，只有百分之一的尊严才是无价的。我们要放下自己的面子，做回本真的自我，以自己的尊严为准绳，展现出真实的自己。我们在生活中做出的事情是对还是错，别人往往并不会对我们有什么样的看法，只是我们自己想多了而已。

爱慕虚荣，会毁掉我们的爱情

虚荣的人是一个距离虚伪很近的人，从性别上去区别，男人爱面子，

女人爱虚荣。这也许是上天给男人与女人的一种额外的“恩赐”。女人的虚荣更多地表现在外表的打扮上，在当今疯狂追求“美”的时代，很多女人不化妆都没有勇气出门，犹如古代一个女人衣衫不整不能出门一样。爱美之心，人皆有之，喜欢外表虚荣的女人，其实也是一种可爱，但是真正虚荣的女人，是一种内心深处的爱慕虚荣。

前不久和一个朋友喝闷酒，那是一个周六的深夜，夏季的晚风微微轻吹，户外的烧烤店格外的有情调，但是更多的是一种伤感，这种伤感和一个爱慕虚荣的女人有关。这场酒的起因是我这朋友被女友甩了，理由很简单，就是因为他是一个穷小伙。和他好了七年的女友跟一个比自己大二十岁的已婚男人跑了，女友分手的理由很简单：“分手吧！咱俩不合适，祝你能找到一个更好的女人。”这样的事傻子都明白，不就是不能给她更好的物质生活么！我最不能忍受女人说这样的分手理由，还不如直接说：“你太穷了，我想要的就是一种高物质的生活，这些你给不了。”如果这样说还能显示出这个女人有点真实，还有勇气说出自己的想法。犹如一个妓女说：“我就是妓女，怎么了？”这样我反而会更加地尊重这个妓女，因为她敢于承认自己的现状和血淋淋的事实，虽然这种现状是一种错误。这种勇气远远比自己原本就是一个妓女还总是在客人面前装作自己是一个无辜的处女显得更有尊严。我朋友那天晚上喝了很多，哭了，哭得很狼狈，他总是对我说，他对她如何如何好，可是这又有什么用？哭后又傻傻地笑了，说：“分了也好，一个人也是一种解脱，少了一份压力，谁叫我没有本事，连一个女人都养不住。”这种

傻笑其实就是一种自嘲。不知道是几点，我们俩开始散场，沿着黑夜的路，各回自己的住处，因为生活需要继续。

虚荣心，是我们不幸福的开始

真实的爱情并不是有关性的活动，更不是有关多少物质的交换，而是曾经爱过那个人的一个笑容，一个回眸，一句贴心的话，一种默默地付出……当我们即将死去的时候，让我们回忆曾经的爱情，不会有谁想起和那个女人或男人在床上的事，而一定是一种相遇或分离的纯美场景。所以永恒最终属于那些真实的东西，发自内心深处的一种真实，这种真实才是纯净的美。

虚假的东西，总是会被人遗忘，当我们有一天找到本真的自己时，会突然地感悟曾经的我们做出多少荒唐的事。比如我朋友的女友，结局不会是完美的，可能最后真正狼狈惨败的是她自己。我朋友可能会把这场失恋的狼狈作为自己走向人生辉煌的起点。这个社会从不缺乏这样的女人，因为物质条件的缺乏抛弃了自己的男人，当自己原来的男人富有时又返回来死皮赖脸地倒追。这样的女人不仅是虚伪的问题，更多的是一种人品的问题。其实我们做出任何决定时，都要好好地摸摸自己的内心，什么才是我们真正想要的，是感性的冲动还是理性的思考，是虚伪还是真实。在现实社会，这样一个女人的离去不仅是和物质有关，更是与虚伪有染。

撒一个谎，需要用十个谎去圆

小时候，长辈们总是教导我们不要去撒谎，因为如果撒了一个谎，需要我们再编织十个谎言去圆这个谎言。我有一个朋友就是一个爱撒谎的人，总是不和别人说心里话，不知道他这是一种性格的本质，还是生活的习惯。我的这个朋友不仅爱说谎，更喜欢伪装自己，让别人感觉他很虚伪，自以为自己伪装得很好，其实别人早就看出来他说的是真是假，还总认为别人不知道，把身边的朋友当作傻子。像这样自作聪明的人有很多，这些行为都是虚伪的心态在作怪。所以我们在生活中不要把别人当作傻子，因为没有一个人傻，只是有些人不想拆穿你罢了！

比如，自己找了一个身高160厘米的女朋友，非要说女朋友有168厘米的身高；自己新认识了一群狐朋狗友，却总是在别人面前说认识了一群朋友不是博士就是留学生，要么就是“富二代”，等等。总是在朋友面前吹嘘自己，其实这样的活法很累。整天忙着去编织一些看似合理的谎言去欺瞒别人，虽然这些谎言没有恶意，但是能显示出这个人的人品，不真诚，太做作。其实我的一帮朋友都知道他的这种想法与做法，但是没有人去揭穿他。其实不去揭穿他，使得我们也变得不真诚了，按照处事原则来说我们的这种做法是合理的，但是作为朋友我们应当揭穿他，帮他改正。

虚假的成分多了，社会生了病

让我们静下心来仔细回想，看看身边还有几个不虚伪的人，只是虚伪的程度不一样而已。我们的生活有的只是更多的争斗、攀比、爱虚无的面子、伪装、欺骗等这些虚伪的行为与环境。其实我们从内心深处排斥虚伪的行为，不愿意和虚伪的人交朋友，可在当下，还能有几个人保持原本的自我，一个真实的自己？

虚伪是真实的一种错路，我们从出生开始，原本是以真实作为生命的起点，但是中途总会走错很多的路，这种错路越来越让自己变得虚伪。一点虚假的表象可以作为生活的润色剂，但是虚假的成分多了，就是一种社会的病态，需要我们从本真处，避免这种病态沾染自己，不然我们总会无缘无故地生活在一种无形的压力中，最终只能成为一个疯子，一个虚伪的奴隶，一个不是自我的自己。

虚伪是人用来武装自己的一种手段，也是自己给自己摆出的一种生活姿态。这种手段和姿态是远离我们内心真实的开始，在这条路上不断地迷失自我，换来更多的是自己疲劳的心智，更多的烦恼与压力成为我们挥之不去的阴影。

一辈子的真实，获得一生安宁

一个人能保持一辈子的真实确实是一件了不起的事，这样的人就是一个圣人，就是一个最本质的人。只有两种人总能保持本真的自我：一

是“傻子”，在生活中总是没心没肺地活着，面对任何的喜怒哀乐总是傻傻地笑着，这样的人是一个幸福的人；另外一种人，对活着的本质看得很透，认为人不必要活得太累，人原本就应该真实地来，真实地去。活着何必给自己太多的负担，何必给自己一些不必要的烦恼。

从明天开始，我们应该做回真实的自己，不虚伪，不做作，让生命活得踏实，安心。因为我们原本就不应该给自己设下这么多的圈套，戴上这么多的假面具，因为这样活着比较累，累得让我们的呼吸都很短促，让我们有了不可靠的依靠，显得活着更加无助，这种无助是因为多了虚伪，少了内心的归宿。所以我们需要让自己的每一个细胞开始变得真实，每一句语言变得真实，每一个行为变得真实，每一个想法变得真实，每一个笑容变得真实。在真实的阳光下，感受一种轻松的幸福，何必去在意别人的看法。卸下一份虚伪，获得一心安宁。

2. 欲望不是一种信仰

压力与浮躁越来越多，幸福与快乐越来越少，我们正迈步在欲望都市，越来越多的人把物欲、权欲、名欲当作是活着的目的。这是一种扭曲信仰的欲望，与精神没有关系的欲望，自然是一种错误的追求，因而我们越来越迷茫。

只有在精神的信仰里，我们才能静下来

夜间，我独自一个人坐在北京的天桥上，看着静静的夜中依然有很多的烦杂不舍得离开，这种不舍更多的是一种无奈，因为越来越多的人为了无止境的物欲，没有时间去欣赏安静的夜的美丽，更没有几个人能感受到静的气质。所有人为了物欲而忘记了体验与享受自然的美，离幸福越来越远，与恐慌越来越近。

有人说欲望就是一种信仰，其实不是这样。欲望是中性词，信仰是褒义词，欲望亦正亦邪，但信仰应该是一种对美的追求，是正面的，积极的。