

心安何处

刘小寅◎编著

心安何处

刘小寅◎编著



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心安何处 / 刘小寅编著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2014.5

ISBN 978-7-213-06073-1

I. ①心… II. ①刘… 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(2014)第 088693 号

书 名
作 者
出版发行

心安何处

刘小寅 编著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑
责任校对
封面设计

王志坚

叶 宇

王 芸

电脑制版
印 刷

杭州兴邦电子印务有限公司

浙江海虹彩色印务有限公司

开 本

880×1230毫米 1/32

印 张

7.375

字 数

11.8万

插 页

2

版 次

2014年5月第1版·第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-06073-1

定 价

20.00元



谨以此书献给亲爱的父母和所有的人

心安何处(代序)

孟子曰：学问之道无他，求其放心而已矣。

这个社会变化太快，难以暇接。眼睛一闭一睁，一天过去了，眼睛一睁一闭，一辈子过去了，自己不知道从何处来，更不知将往哪儿去。大家都在道上走，你追我赶，生怕落后，被历史潮流淹没。

这个世界太浮躁，难以沉静。生存的焦虑，生活的迷茫，催促或裹挟着努力向上，在追求名利财色的世界里一刻都不能停，被贪嗔痴的情绪弥漫笼罩，逐渐丧失忍耐和担当。

这个人间欲望太多，难以收心。未来的不确定，严重的不安全感，要求丰富的物质生活，享受现实的愉悦，企盼长远的保障，一山望着一山高，这颗心随着外境起伏不定，何处才是头。

不是物质的贫乏，是精神的空虚，让心无处安身。

在一个精神纷乱、物欲横流的时代，做一个反躬觉知、

独立行解的人，践行对科学的正信，坚守对信仰的正行，让曾经迷失的心找到依祐。

《大学》曰：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

| 目录 |

Contents

一

修 身 1

二

养 心 51

三

培 德 75

四

种 福 81

五

学 识 107

六

生 趣 197

修身



修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。

修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。修身之道，自古有之。



1. 人生贵“养”。忍能养福,忠能养禄,乐能养寿,动能养身,学能养识,静能养心,勤能养财,爱能养家,诚能养友,善能养德,慈能养心,修能养命,信能养安。

2. 笑对人生。少年:什么都信,故有了信仰。青年:啥都不信,故有了探索。中年:啥都怀疑,故有了思想。晚年:啥都看透,故有了顿悟。陈立夫晚年才悟得绝妙一联,上联:合情合理合势做成大事,下联:轻名轻利轻权修得长生,横批:笑对人生。

3. 人生的目标,在于向前,也在于拐弯;人生的成长,在于学习,也在于经历;人生的修养,在于顿悟,也在于静修;人生的态度,在于进取,也在于知足;人生的标准,在于看高,也在于适合;人生的幸福,在于得到,也在于放下;人生的质量,在于内容,也在于积淀;人生的秘诀,在别人那里,也在自己身上。

4. 人生中出现的一切,都无法永远拥有,只能经历。

深知这一点,就会懂得:无所谓失去,而只是经过而已;亦无所谓失败,而只是经历而已。用一颗静观从容的心,去看待人生,一切的得与失、隐与显,都是风景与风情。

5. 人生“四不要”。(1)不要把烦恼带到床上,因为那是一个睡觉的地方。(2)不要把怨恨带到明天,因为那是一个美好的日子。(3)不要把忧郁传染给别人,因为那是一种不道德的行为。(4)不要把不良的情绪挂在脸上,因为那是一种令人讨厌的表情。

6. 有信念的人,心总是平静的。经历了风雨,才知道彩虹的美丽;经历了割舍,才懂得拥有的珍惜;经历了生死,才晓得活着的意义。是你的,不管它离开多久,总会找到你;不是你的,尽管拥有全部,也是枉费;不知是不是你的,就要学会怜惜,更要学会放弃。谁也不是谁的唯一,只要尽心尽力,祸兮许是福兮,福兮就要珍惜。

7. 当要开口说话时,所说的话,必须比沉默更有价值。

8. 从前,一个不会游泳的人,不慎跌进了池塘。他四肢死命挣扎,大声呼救,但越是挣扎,身体下沉得越快。到了最后,他想死就死吧,索性把心一横,全身放松,结果竟浮了起来。生活中也是如此,遇到事情,越是紧张,越容易坏事;越是淡定,反而容易成功。

9. 人生莫过做好三件事:一是知道如何选择,找一条

适合自己走的路,别左顾右盼,莫贪多求快,不要误入乱花迷了眼;二是明白如何坚持,好走的路上景色少,人稀的途中困苦多,勿随意盲从,忌一味跟风,坚守好这一刻,才能看到下一刻的风景;三是懂得如何放弃,属于你的终究有限,放弃繁星,才能收获黎明。

10. 修道人有一分的成就,境界就有一分不同,有两分的成就,就有两分不同。换句话说,人修到了某一种境界,人生的境界就开朗到某一种程度。至于没有修道的人,有什么境界呢?就是一切众生所有的苦恼境界。如古人诗中所讲的:“百年三万六千日,不在愁中即病中。”

11. 能让你强大的,不是坚持,而是放下;能让你淡泊的,不是得到,而是失去;能让你登高的,不是他人的肩膀,而是内心的学识;能让你站立的,不是卑微的苟活,而是不屈的抗争;能让你重生的,不是等待往事的结束,而是勇敢地 and 它说再见;能让你终生追逐的,不是远方的目标,而是坚定的信仰。

12. 人生“三万”。(1)读万卷书:读哲学书可培养大气;读专业书可培养才气;读休闲书可培养灵气。(2)行万里路:行旅游之路可扩大眼界;行探索之路可扩大世界;行助人之路可扩大胸界。(3)听万人言:听苦难之言可磨砺意志;听幽默之言可磨砺情志;听褒贬之言可磨砺心志。

13. 人生气场。(1)多读书以养才气。(2)慎言行以养清气。(3)重情义以养人气。(4)能忍辱以养志气。(5)温处事以养和气。(6)讲责任以养贤气。(7)系苍生以养底气。(8)淡名利以养正气。(9)不媚俗以养骨气。(10)敢作为以养浩气。(11)抓实干以养锐气。(12)讲宽容以养大气。

14. 注意你的思想,因为它将变成言辞;注意你的言辞,因为它将变成行动;注意你的行动,因为它将变成习惯;注意你的习惯,因为它将变成性格;注意你的性格,因为它将决定你的命运。

15. 职场情商训练七法。(1)把看不顺的人看顺。(2)把看不起的人看起。(3)把不想做的事做好。(4)把想不通的事想通。(5)把快骂出的话收回。(6)把咽不下的气咽下。(7)把想放纵的心收住。

16. 关于建筑的妙言。(1)欧美发达国家,最宏伟的建筑主要是教堂,因为那里存放着他们的信仰——博爱、自由、平等。(2)日本,最奢华的建筑主要是学校,因为那里存放着他们的信仰——知识、技术、进取。(3)您,最宏伟的建筑是自己健康的身躯,因为您的生命、思想、情感存放在那里。请注意珍惜并保护您的建筑。

17. 鸡蛋,从外打破是食物,从内打破是生命。人生亦是,从外打破是压力,从内打破是成长。如果你等待别人从

外打破你,那么你注定成为别人的食物;如果能让自己从内打破,那么你会发现自己的成长是一种新生。

18. 人生的八味良药。(1)放弃完美,多一份轻松。(2)面对现实,多一份自在。(3)欣赏自己,多一份自信。(4)做好选择,多一份从容。(5)寻找快乐,多一份追求。(6)善待他人,多一份爱心。(7)相信成功,多一份欣喜。(8)不畏失败,多一份洒脱。

19. 年轻时,我们梦想改变世界;成熟后,我们发现不能改变世界,将目光缩短,决定只改变国家;进入暮年,我们发现不能改变国家,最后愿望仅仅是改变一下家庭,但这也可能;行将就木,我们突然意识到:如果一开始仅仅去改变自己,就可能改变家庭、国家甚至世界。

20. 人生不过如此。一部高档手机,70%的功能是没用的;一款高档轿车,70%的速度是多余的;一幢豪华别墅,70%的面积是空闲的;一大堆社会活动,70%是无聊空虚的;一屋子衣物用品,70%是闲置没用的;一辈子挣钱再多,70%是留给别人的。结论:生活简单明了,享受人生守住30%便好。

21. 人生如赛场,上半场按学历、权力、职位、业绩、薪金比上升,下半场以血压、血脂、血糖、尿酸、胆固醇比下降;上半场顺势而为,听命,下半场事在人为,认命!愿大家

上下兼顾，两场都要赢。没病也要体检，不渴也要喝水，再烦也要想通，有理也要让人，有权也要低调，不疲劳也要休息，不富也要知足，再忙也要锻炼。

22. 人的一生，好比乘坐北京地铁一号线：途经国贸，羡慕繁华；途经天安门，幻想权力；途经金融街，梦想发财；经过公主坟，遥想华丽家族；经过玉泉路，依然雄心勃勃——这时有个声音飘然入耳：乘客您好，八宝山快到了！顿时醒悟：人生苦短，总会到站。

23. 六种人的气与寿：第一种是经常自己找气生的人，即小心眼，一般活 20—50 岁；第二种是经常受别人气的人，叫庸人，一般活 50—60 岁；第三种是自己经常生气，也经常气别人的人，叫俗人，一般活 60—70 岁；第四种是能经常让别人生气，自己却不太生气的人，叫伟人，一般活 80 岁左右；第五种是不论别人怎么气你也能淡然处之，叫高人，一般活 90 岁左右；第六种是从不气别人，自己也不生气，叫真人，一般能活 100 岁以上。

24. 出人头地的法则。(1)不听所谓亲朋好友的话，世界上绝大多数都是凡人，他们的建议只会让你成为平凡的人。(2)不要只是“正确做事”，重要的是“做正确的事”。(3)不要只交志趣相投的朋友，否则你只能看到“一半”的世界。(4)不要只是“准备好了等机会”，主动“制造机会”才

能捷足先登。

25. 人生贵在一个“耐”字,要承受得住,经受得起。耐冷,世态炎凉,要随遇而安,坦然处之;耐苦,面对苦难,百折不挠,终有云开日出时;耐躁,心静如水,不为钱权利所累,笑看云卷云舒;耐烦,宰相肚里能撑船,他人气我我不气;耐忙,有点忙碌是个福,免得无聊;耐辱,受点诽谤也是福,免得骄傲。

26. 大器之人,语气不惊不惧,性格不骄不躁,气势不张不扬,举止不猥不琐,静得优雅,动得从容,行得洒脱。就像是一朵花,花香淡雅而悠长;就像是一棵树,枝叶茂盛而常青。

27. 一个创业的人,没经历过起起伏伏,餐风宿露,那不叫创业;一个专注的人,没经历过拒绝嘲笑,冷言冷语,那不叫专注;一个拼搏的人,没经过脚走出泡,手磨出茧,眼里充满血丝却又累得睡不着,那不叫拼搏;一个执著的人,没经历过心里很凉很凉,伤心绝望,那不叫执著;一个坚强的人,没经历过半夜坐起来抱头痛哭一场,那真的不叫坚强。选择成功,上天就会设一道道坎,让你煎熬,让你难受,让你蜕变,让你脱胎换骨。

28. 一根链条,最脆弱的一环决定其强度;一只木桶,最短的一片决定其容量;一个人,性格最差的一面决定其

一
修身

发展。

29. (1)有时候,我们做错事,是因为该用脑子的时候却动用了感情。(2)你改变不了昨天,但如果你过于忧虑明天,将会毁了今天。(3)不要由于别人不能成为你所希望的人而愤怒,因为你自己也不能成为自己所希望的人。(4)无论是交友还是婚恋,你是什么人便会遇上什么人,你是什么人便会选择什么人,无须抱怨。

30. 人生是一个不断选择取舍的过程。聪明的人,在于他知道什么是选择。人的一生,最重要的两件事情就是善于选择和敢于放弃。许多人一生碌碌无为,就是因为舍不得放弃。敢于主动放弃,意味着新的人生的开始。

31. 管好自己的嘴。(1)事情没完全确认前,先不说,好比钱没到账就不是你的,万一变了呢?(2)任何秘密,就地消化,到你为止。(3)说话别夸张,为了一时惊人,将会付出不靠谱的代价。(4)口无遮拦者都是只管自己说得爽,不管别人听的心情。(6)你总认为你说的话别人不会知道,其实都会知道。

32. 学问以勤学为入门,孝养以竭力为真情,处世以立德为事业,执事以尽心为有功,精进以律己为第一,长幼以慈和为进德,治事以精严为切实,老死以无常为警策,局众以谦恭为有理,语言以减少为直截,待人以至诚为供