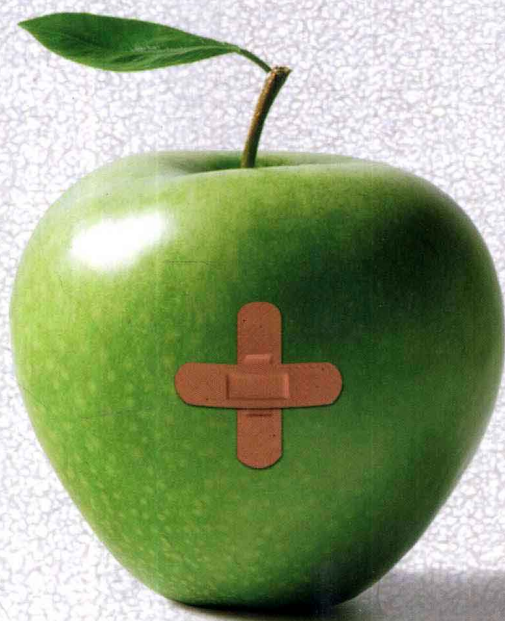




修心术

医好这颗心

养 | 心 | 第 | 一 | 书

要想在这个世界中不受伤，只有一条，
你内心一定要强大，要修心！

吴正清◎著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



修心术

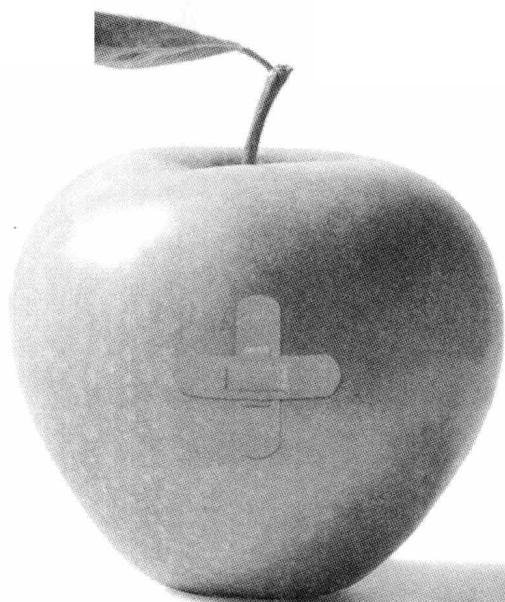
医好这颗心

周念慈 著

修心是中国人的一门必修课，也是人生幸福、成功、健康、快乐的根本。

—— 周念慈

中国文联出版社



修心术

医好这颗心

吴正清◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书汲取中国文化思想精华，针对现代人的心理痼疾，收集了100多个修心故事，这些故事蕴涵丰富的人生智慧，揭示种种人生奥秘，将生涩、不可言的大“道”融于短小有趣的故事当中，让大忙人在闲暇之余接受智慧的洗礼，并在最短的时间内开创幸福人生。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

修心术：医好这颗心 / 吴正清著. — 北京：电子工业出版社，2011.9
ISBN 978-7-121-14320-5

I. ①修… II. ①吴… 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(2011)第161818号

责任编辑：雷洪勤 文字编辑：朱 雨

印 刷：中印联印刷有限公司

装 订：中印联印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.5 字数：234千字

印 次：2011年9月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltb@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



道家智慧， 低碳时代的心灵止痛剂

“低碳”（low-carbon）一词最早是以“低碳经济”的形式出现在2003年的英国能源白皮书《我们能源的未来：创建低碳经济》中。时至今日，“低碳”概念已经被应用在生活的各个方面，诸如“低碳经济”、“低碳技术”、“低碳发展”、“低碳生活方式”、“低碳社会”等一系列新概念。

当“低碳”一词不断地进入人们的视野，冲击着人们的神经时，我们突然发现：“低碳”时代已然来临，那么，我们的心灵是不是也需要追求“低碳”呢？

只要我们还向往健康、优质的生活方式，那么，就必须拥有“低碳心情”——追求快乐、向上、清洁的心灵！没有多余的焦虑，没有狭隘的胸怀，没有罪恶的观念，没有痛苦的嗔怒，没有绝望的自戕，没有……

不可否认，当今世界是物质文明极度繁荣的世界，同时我们又不得不承认，当今时代是全民心灵极度孱弱的时代。当亚健康成为普遍，当过劳死四处蔓延，当坠楼事故肆虐成风，当恶性伤亡事件轮回上演，当……在这些悲惨事件面前，我们不得不承认，虽然我们对物质的占有达到有史以来的最高点，但对幸福的满意度却跌到了历史的最低点。虽然我们拥有很多，却体会不到生命



的快感！

所以，比起生活条件的改善、房子面积的增大、车子档次的升级，或许，我们更需要的——是一支心灵止痛剂！

问题是，这样的救世灵药，谁能提供呢？谁又能担当起重建快乐价值观的历史重任呢？

伊人常在，他就是教我们顺其自然的老子和他的《道德经》。

老子是道家学派的创始人，也是中国哲学的鼻祖。他的《道德经》博大精深、幽渺玄远，短短五千言却涵盖了宇宙观、人生观及社会、政治、经济、文化、教育乃至身心保健等所有领域，是一部蕴涵人生哲理、人生智慧的百科全书。虽然《道德经》也有这样或那样的思想局限性，但在调控欲望、减轻压力、说服人心、营造“低碳心情”上面，它几乎是完美的。

这是一个以速度和欲望为标签的时代。几乎所有的宗教门派和哲学分支都认为人的痛苦是从生命的欲望中产生的，人的欲望永远无法满足，痛苦与生命是不相分离的。的确，随着经济的发展，人们对物质利益追求的欲望越来越多；随着社会的开放，人们越来越追求感官享乐；随着竞争的激烈，人们越来越追求成功。所谓欲壑难填，欲望成了现代人痛苦烦恼的渊源。人类心理障碍、精神疾病的比例逐年上升，焦虑不安也成了现代人的心理特征。其实，严重的焦虑不安是强烈欲望的另一个方面，它会导致神经症。焦虑不安与欲望成正比，欲望越大焦虑不安就越严重，欲望越小焦虑不安就越小，没有欲望也就没有不安，即所谓“无欲心自安”。

而《道德经》就是把世人从欲望的沟壑找到自然彼岸的如来神掌，老子主张少私寡欲。正常的欲望人人都有，人的生命要靠一定的生存条件来维持，欲望很大程度上是与人的生存条件相联系的。但放纵的欲望则是危险的，不仅破坏了原始社会那种天然朴素的社会状态，也干扰了人们的平静心境。

“致虚极，守静笃。”老子反对物欲横流，追求返璞归真，讲究精神世界的升华与满足。就这方面而言，《道德经》能够起到填补精神空虚、抚慰心灵创伤的直接效用。

另外，当今时代，复杂多变的市场经济，使一些人成了千万甚至亿万富

翁，又使另外一些人碌碌无为或生活拮据，贫富差距增大。老子的道法自然、守静抱朴、少私寡欲、身重于物的处世哲学，清白做人、冷静处世的人生准则有助于调节人们的失衡心态，使处在当今商品经济大潮之中的人们找到避风港，心灵得到寄托和慰藉。

然而，也许是城市的节奏太快了，也许是生活的压力太大了，也许是年代太久了，也许是国学的坚壳太硬了，都市里的大忙人啃不透其中的精髓，享受不到老子拈花含笑的温柔，无法汲取“道”“德”的滋养。

因此，我们有兴趣乘着国学复兴的春风，为大家剥开国学的坚壳，和大家一起还原生命的本真。

本书汲取《道德经》的思想精华，本着经世致用的目的，针对现代人的心理痼疾，在老子 and 现代人之间架起一座顺畅沟通的桥梁，在《道德经》和身心修炼之间开通一条便捷的绿色通道。

本书收集了100多个道家故事，这些故事蕴涵丰富的人生智慧，揭示种种人生奥秘，引领读者在最短的时间里迅速更新观念，开创全新人生。

聆听一个故事，你将明白一种真谛；转换一种思维，你将征服一切困难；改变一种态度，你将拥有新的生活。当我们冲破自我设定的牢笼，对生活的体悟就会全然改观；当我们改变墨守成规的想法，眼中的世界就会变得更加璀璨。

总之，在“低碳”作为主旋律的时代背景下，我们需要更纯净的心灵来体会活着的乐趣。让我们将“低碳”进行到底！低碳心情，扫除烦恼，丢弃心灵垃圾，放松身心，在人生的道路上轻松前行！



第一章

超脱：去留无意，还原生命的真相

1. 停止追问，大就是小.....2
2. 真水无香，呵护生命的本真.....4
3. 以静制动，顺遂自然.....6
4. 水样性情，才能拥有花样年华.....8
5. 和谐为上，天作之美.....10
6. 以最初的心善待万物.....13
7. 永远不要掐死你的温柔.....15
8. 做个顺其自然的乖孩子.....17
9. 浮生若梦，亦真亦幻.....19
10. 人生百味要靠自己领悟.....21

第二章

为人：知己知彼，风生水起

1. 善良之人才能拥有黄金人脉.....24
2. 不要想着自己曾给人恩惠.....27
3. 好人也要讲究行善的艺术.....29
4. 知人者智，手握“照妖镜”.....31
5. 自知者明，裸露给自己看.....34
6. 重在“不言之教”，自悟为要.....37
7. 傻着点，吃亏就是占便宜.....39
8. 谦虚点，把头低到尘埃里.....41
9. 宽容待人，原谅他人就是拯救自我.....45
10. 和合之道，和谐才能成就美好.....48



第三章

处世：抛却功利，人间变天堂

1. 为而不争，不要非做NO.1.....52
2. 趋利避害，远离天敌.....54
3. 练习“柔”道，学做“软体动物”.....56
4. 多言数穷，走保守路线最安全.....58
5. 小处入手，细节决定成败.....61
6. 全身心投入，浮躁是大忌.....64
7. 要大智慧不要小聪明.....66
8. 世界不是你能改变的.....68
9. 不求永远，别在流沙上建房子.....70
10. 没有完美，学会抱憾终生.....72

第四章

情感：抱柔“守一”，事事如意

1. 不要轻信甜言蜜语·····76
2. 不要轻易许诺·····78
3. 弱水三千，只取一瓢饮·····81
4. 女人要温柔·····84
5. 男人要担当·····86
6. 性格互补成就好姻缘·····88
7. 像刺猬一样偎依着取暖·····91
8. 花花世界，我心笃定·····94
9. 离婚了，聚散两自然·····97
10. 缘尽情了，相忘于江湖·····100

第五章

成功：庖丁解牛，漫步云端

1. 摸清规律，智者只为可为之事·····104
2. 认识自我，是成功的起跳台·····107
3. 找对路子，避免方向性错误·····109
4. 用对方法，让成功不以辛苦为代价·····112
5. 脚踏实地，罗马不是一天建造的·····114
6. 贵在坚持，成功就在下一秒·····116
7. 善始善终，不争而赢·····118
8. 退一步才能跳得更远·····120
9. 善于借力，成功需要“傍大款”·····123
10. 急流勇退，远离死地·····126



第六章

修心：心灵，若非天堂，即是地狱

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 求心安····· | 130 |
| 2. 忘了心“鬼”····· | 133 |
| 3. 离自己远一点····· | 135 |
| 4. 拥有就是被拥有····· | 138 |
| 5. 世界因不同而精彩····· | 140 |
| 6. 上帝给每个孩子都留礼物····· | 143 |
| 7. 你是你的王····· | 145 |
| 8. 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉····· | 147 |
| 9. 花看半开，酒喝微醺····· | 149 |
| 10. 拥有坚定的心力····· | 152 |

第七章

祈福：幸福不花一分钱，只和感觉有关

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 哪里的天空都下雨····· | 156 |
| 2. 在福祸面前当个“反动派”····· | 158 |
| 3. 换一个角度看问题····· | 160 |
| 4. 居安思危，防患于未然····· | 162 |
| 5. 欲取福，先予福····· | 164 |
| 6. 以德报怨，福在心间····· | 166 |
| 7. 幸福孕育于正确的活法····· | 168 |
| 8. 各有各的福，不必担忧····· | 171 |
| 9. 体会幸福的心要柔软····· | 173 |
| 10. 正确地看待生死····· | 175 |

第八章

快乐：活在当下，沐于自在

1. 保持一颗童心·····180
2. 快乐向左，金钱向右·····183
3. 简单才能快乐·····186
4. 让烦恼自然沉淀·····189
5. 让压力见鬼去吧·····191
6. 施比受更快乐·····194
7. 沉溺于劳动的快感·····196
8. 不必为明天发愁·····199
9. 放下，就没有烦恼·····202
10. 及时行乐，人生不过是路过·····205

第九章

养生：恬淡寡欲，人体自是仙药田

1. 养生不只是养身体·····210
2. 修今生，惜生命·····212
3. 放任名利之轻·····215
4. 天人合一，跟着太阳走·····217
5. 当个老小孩·····220
6. 清心寡欲，情绪养生·····223
7. 静养，步行去天堂·····225
8. 深呼吸，向呼吸索取生命力·····227
9. 战胜自己的暴脾气·····230
10. 把握适度原则·····233

第一章

· 超脱 ·

去留无意，还原生命的真相





1. 停止追问，大就是小

每一个活着的人，都常常自觉不自觉地自问：活着的意义是什么？人生的终极目的是什么？生命的价值又是什么？

这个问题，东郭子曾向庄子请教过：“生命的本质，究竟存在于什么地方呢？”

庄子说：“生命的本质无所不在。”

东郭子进一步问：“您得给我们指出具体存在的地方才行啊！”

庄子说：“在蝼蚁之中。”

东郭子说：“怎么处在这样低下卑微的地方？”

庄子说：“在稻田的稗草里。”

东郭子说：“怎么越发低下了呢？”

庄子说：“在瓦块砖头中。”

东郭子说：“太不可思议了吧？”

庄子说：“在大小便里。”

东郭子听后不再吭声。

庄子说：“先生的提问，本来就没有触及生命的本质。一个名叫获的管理市场的小官吏向屠夫询问猪的肥瘦情况，屠夫告诉官吏，要想知道猪的肥瘦，就要用脚去踩踏猪腿。踩踏猪腿的部位越是往下就越能探知肥瘦的真实情况。你不要只是在某一事物里寻找生命的意义，生命的意义存在于万物之中。自然的道理是这样，最伟大的言论也是这样。万物、言论和大道遍及生活的各个角落，它们名称各异而实质却是相同的，它们的意旨是归于同一的。”

有一个人，他经常失眠。每当工作上遇到难题或生活中遭遇不顺的时候，

他就会睡不着。

有一次，为了准备第二天要参加的一个重要会议，这个人又遭遇到失眠的困扰。

他不停地告诫自己：明天一定不能迟到，演讲时一定要好好发挥，今晚一定要好好睡觉……

于是刚过十点，他就开始准备睡觉，可怎么也睡不着，他开始担心：睡不好的话明天气色不好，精力不够充沛，会给领导留下不好的印象……

他看了看闹钟，深夜十一点了，于是他更紧张了，开始思考失眠的原因，开始数羊催眠，开始躺在床上练气功，可都无济于事。

他起来又看了看表，已经十二点多了，这位先生彻底绝望了，这时候他不再想着睡觉，而是换了个想法：既然睡不着，就不要强迫自己睡觉了，干脆起来看看第二天要演讲的内容吧。

于是他躺在床上，打开灯，开始温习自己的打印稿。

你知道接下来发生了什么吗？他竟然不知不觉地睡着了。

大道理，从来都是通过细小的事物体现出来的。就像上面故事中这位失眠的先生，天天关注睡不好的危害，思考失眠的原因，寻找治疗失眠的秘方，但都一无所获。当他放下寻找和追问，顺其自然的时候，却找到了治疗失眠的良方。生命和生活也是这样，越是刻意地追问，故作高深，越是不得其要领。停止追问，顺其自然，平常心面对，反倒能轻易地拥有幸福人生。



道德心经

从现在开始，放弃对真理、对生命大道理的无休止的追问吧，生命的真相、生活的道理都隐藏在平时的一粥一饭、一事一物当中。认认真真做好眼前普通的小事，好好珍惜朝夕相伴的眼前人，体会每一寸幸或不幸的时光，在你没有刻意探索的同时，活着的意义就显现出来了。



2. 真水无香，呵护生命的本真

有一天，孔子去见老子，老子刚洗过头，正披头散发要晾干它。但见他木然直立的神情，煞是吓人，看起来就像是具尸体。孔子只得在外面等了一会儿，才再次求见，他说道：“是我眼花了？还是事实本就是如此？刚才先生的形体就跟枯木一样，卓然直立仿若脱离了人世。”

老子说：“我正在万物刚开始的境界中游荡。”

孔子问：“此话怎讲？”

老子答：“明于心而不明于口，容易体验却难以言传，我只能给你说个大概。天地之中又冷又热，冷热融合变化而生出万物，天地孕育万物而不留痕迹；日迁月移生死交替，其中天地无时无刻不发生作用，却不见它的功劳。生有所始，死有所归，循环往复却又不见它的边际。我只知道它是万物之源罢了。”

孔子说：“在万物的源头游心是个什么情景？”

老子得意地说：“那可以说是最美最乐的境界了。”

孔子迫不及待地问：“请问先生，怎样才能到达这种境界呢？”

老子慢悠悠地回答道：“就像山涧的清泉那样，没有目的没有意识地向山下流去，一路溅起水花，一路唱着欢歌，恬淡无为又自然而然；就像山中的百合那样自然绽放，完全用不着人工修饰；就像天自然的湛蓝，地自然的辽阔，日月自然的光明，这哪还用得着人为的修饰呢？”

唐代大诗人李白把老子的这种思想，用两句漂亮的诗句表达了出来：

“清水出芙蓉，天然去雕饰。”

爱美之心人皆有之，但人们对于美的认识和感受却千差万别。在现实生活

中经常出现这样的情形：有的人求美反增丑，求雅却变得更俗，赶时髦却把自己弄得不堪入目。

可以说，儒、道共同塑造了中华民族的审美心理。而老子对于什么是美、什么是丑、美与丑的区别与特征，应当说高于诸子百家，用于人生，耐人寻味。

自然之美被老子认为是极致之美。所谓自然就是自然而然，也就是我们平常所说的天然，指万事万物没有人为因素的那种状态，也就是说自然与人为造作相对。

河神问北海神：“请问什么是自然，什么是人为？”

北海神打比方说：“牛马生下来就有四只脚，这就叫自然。用马鞍套在马头上，用缰绳穿过牛鼻孔，又在马脚底钉上铁蹄，这就叫人为。不要用人为了的事去毁灭自然，不要用矫揉造作去毁灭天性，不要因贪婪去求名声，谨慎地守护自然之道，这就叫回归到本来的天性。”

人如果也懂得这个道理，保持自然的天性，不为一时冲动而扭曲自我，不为满足一己私欲而胡作非为，不为个人得失而苦苦奔波，像天地一样听任万事自然发展，那一定就能像天地那样达到美的极致。所以，美不仅是外表的样子，更重要的是内心修持的顺应自然的涵养和智慧。

道德心经

老子说，善于走路的人不留脚印，同样，真正的美不带人工的痕迹，它是在毫无意识中实现的。天地之中的月白风清，四季之中的春华秋实，或曲或直、或方或圆，并没有谁去为它苦心追求和精心修饰成这个样子，一切都是在无心无为中自然达到的。这不仅对于那些搞艺术创作的人具有指导意义，对于那些喜欢美容化妆的女士更有帮助。