

修炼

静心

美丽

女人的

静心的女人最美丽

静心，让你的一生幸福快乐

静心，让你能够得到：

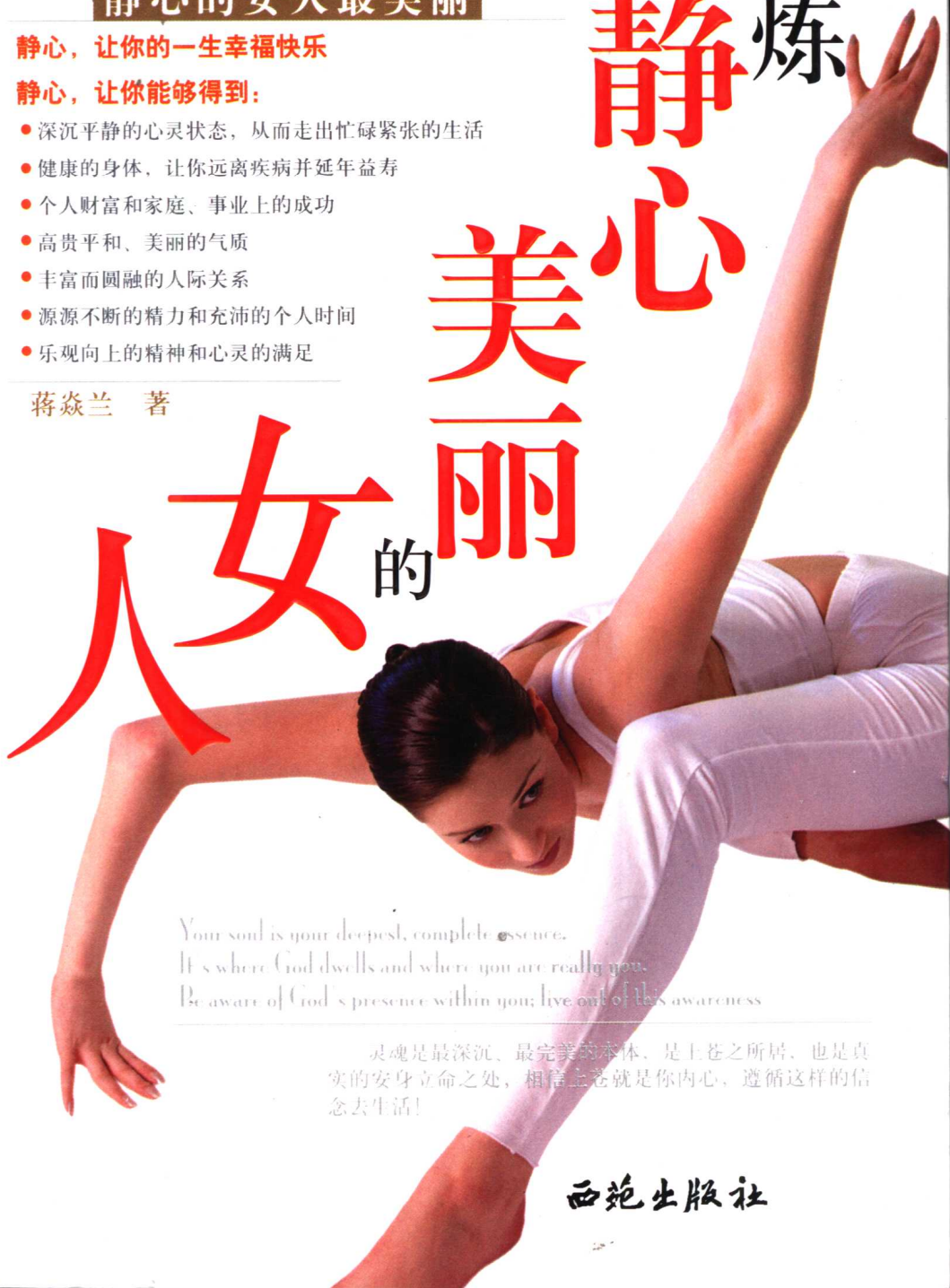
- 深沉平静的心灵状态，从而走出忙碌紧张的生活
- 健康的身体，让你远离疾病并延年益寿
- 个人财富和家庭、事业上的成功
- 高贵平和、美丽的气质
- 丰富而圆融的人际关系
- 源源不断的精力和充沛的个人时间
- 乐观向上的精神和心灵的满足

蒋焱兰 著

Your soul is your deepest, complete essence.
It's where God dwells and where you are really you.
Be aware of God's presence within you; live out of this awareness.

灵魂是最深沉、最完美的本体，是上苍之所居，也是真实的安身立命之处，相信上苍就是你内心，遵循这样的信念去生活！

西苑出版社



修炼

静

心

美丽

女人

蒋焱兰 著

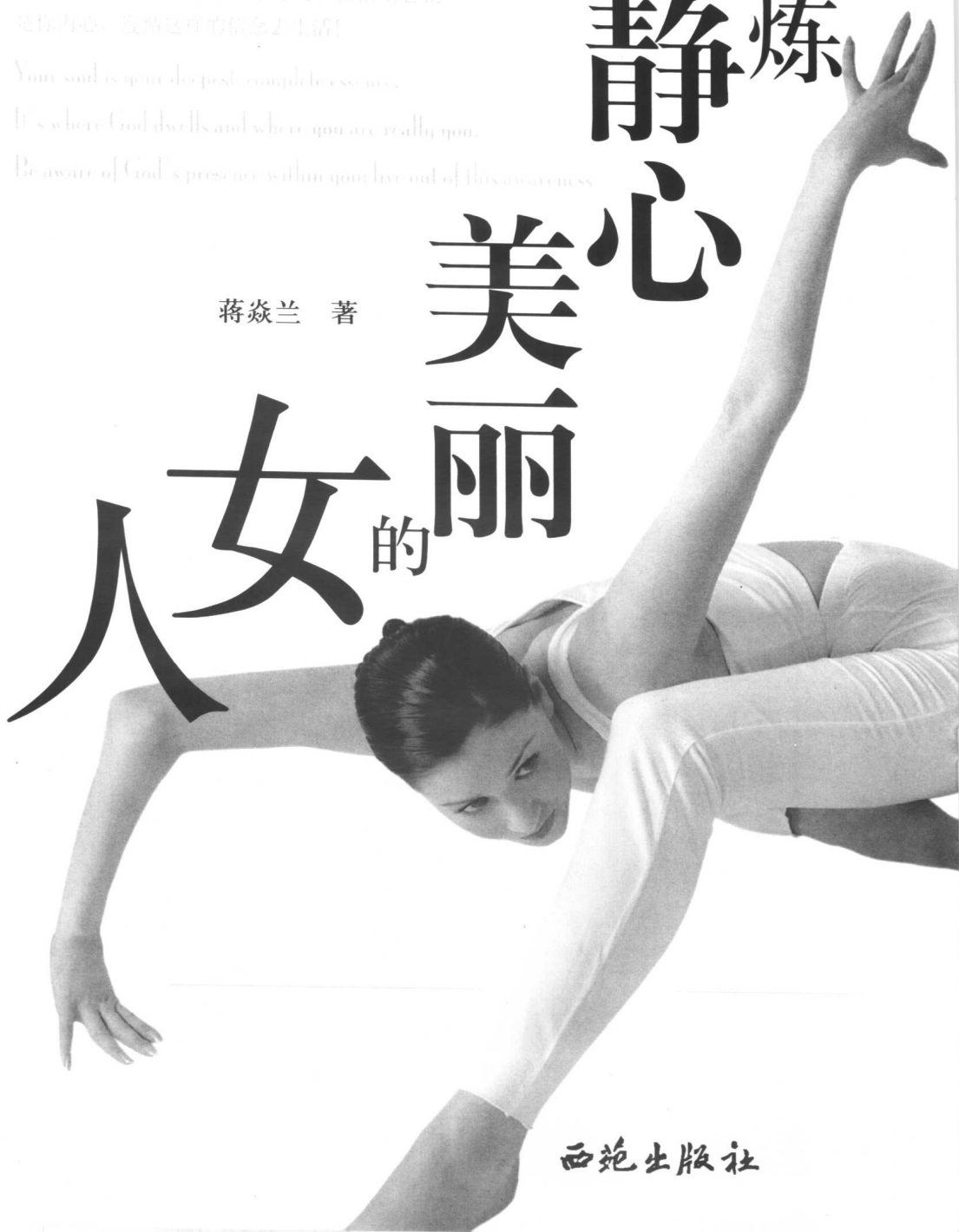
这里是最深邃、最完美的本体，是上帝之
居所，也是真实的安身立命之处，相信上帝就
是你内心，当然这样的信念去生活！

Your soul is your deepest, complete essence.

It's where God dwells and where you are really you.

Be aware of God's presence within you; live out of this awareness.

西苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

修炼静心美丽的女人 / 蒋焱兰编著. —北京: 西苑出版社,
2004. 10

ISBN 7-80108-931-6

I. 修... II. 蒋... III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062636 号

修炼静心美丽的女人

编 著 蒋焱兰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 010-68214971 传 真 010-68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail:aaa@xycbs.com

印 刷 山东新华印刷厂(潍坊)

经 销 全 国 新 华 书 店

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 8.375

字 数 150 千字

版 次 2004 年 10 月第 1 版

印 次 2004 年 10 月第 1 次

印 数 1—8000 册

书 号 ISBN 7-80108-931-6/B·44

定 价: 19.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

静心的女人最美丽

静心，让你的一生幸福快乐

静心，让你能够得到：

- 深沉平静的心灵状态，从而走出忙碌紧张的生活
- 健康的身体，让你远离疾病并延年益寿
- 个人财富和家庭、事业上的成功
- 高贵平和、美丽的气质
- 丰富而圆融的人际关系
- 源源不断的精力和充沛的个人时间
- 乐观向上的精神和心灵的满足

序言：静心的女人最美丽

灵魂是最深沉、最完美的本体，是上苍之所居，也是真实的安身立命之处，相信上苍就是你内心，遵循这样的信念去生活！

Your soul is your deepest, complete essence. It's where God dwells and where you are really you. Be aware of God's presence within you; live out of this awareness.

不同人眼中的世界是不一样的，透过不同的眼睛看到的世界也是不一样的，但我希望每一个女人眼中看到的都是一个美丽的世界，她们心中都拥有一份澄澈如水的安宁！在她们心里，自己是最美丽的！我也祈愿每一个女人心中都孕育着一个美好的世界！我更祝福每一个女人一天比一天更美丽，这就是同为女人的我编写这本书的目的所在。

“美丽”这个词，任是我们中的谁都会为之心旌动荡，浮想联翩。什么样的女人最美丽？认真的女人吗？太认真了什么时候该善待自己的觉知？什么时候该宽待别人的无心？认真，实比不上通情达理的智慧，只有智慧，才是解答这个难解问题的钥匙，才是给养美丽的能量。

女人要美丽天经地义，但女人的美丽并不都是与生俱来的。相比天生丽质，修身养性得来的成熟韵味使美丽变得更加经久不息，更加意蕴深长。真正美丽的女人应该是外表精致清爽，内涵丰富，聪明有灵气，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而

不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，从容而淡定的女人。可是，这些均离不开“智慧”。“智慧”又全是天生的吗？肯定不是。智慧必须途经修炼，而且须静心修炼。唯有静心，才能给你带来活力与动力，因此我为本书的序言命名为“静心的女人最美丽”。

在所有的生命价值中，最重要的是保持心灵的宁静，这种宁静远远超过权势、财富、名利的意义，尤其在这浮躁不安的现实中。

静心可以将你带入你的本性，她可以帮助你祛除所有的性格异常，她可以使你聪明，她可以使你充满爱心，她可以使你变成自发性的，她可以使你负责任，她可以使你成为对你自己和对存在的祝福，除了静心之外，没有其他方法能够有如此贴切的帮助。这就是钥匙——可以帮你开启许多不同情绪之锁的钥匙。静心将是你给自己一生的美丽赠送的最完美的礼物！

人生在世，最难得的是什麼，金钱，权力，荣誉，地位……其实，这些东西都不难得到。最难得到的就是“静心”：静心工作、静心生活、静心学习、静心修炼自己的美丽……

静心，让你的一生幸福快乐！静心，让你能够得到：

深沉平静的心灵状态，从而走出忙碌紧张的生活；

健康的身体，让你远离疾病并延年益寿；

个人财富和家庭、事业上的成功；

高贵、平和、美丽的气质；

丰富而圆融的人际关系；

源源不断的精力和充沛的个人时间；

乐观向上的精神和心灵的满足

哪个女人不希望过一种安宁的生活？哪个女人不希望生活中充溢更多的爱，哪个女人不希望即使成天忙于劳作和生活但仍能保持一份宁静的心？现代女人的欣赏水准和爱美心思与日激增，而当我们恰恰在最需要生活美学的时候，飞速发展的时代带给我们的障碍，让我们难以静心静意。因为：

这是一个追求速度与效率的时代，我们匆匆上班，挤公车，吃方便面……忙得就像一个烧坏了的引擎。可是忙到熄灯还是有做不完的事。这是一个充满喧嚣和浮躁的时代：物欲横流的现实生活的压力，虚荣似乎成了时尚，浮躁似乎成了流行，喜新厌旧似乎理所当然……

在紧张与忧虑中度日，我们的心智早已被庸碌所占据，我们浮躁到没有时间停下来闻闻花香、听听鸟语，顾不上放下脚步感受生命里原本很单纯的喜悦：大自然、家庭、朋友、健康……我们不知该如何找寻失落了静心。

需要、欲望、道德、爱心、痛苦和恐惧，这些人类生存所面临的普遍问题，这些无论生活在哪个社会，都不可能回避的重要问题，同样困扰着想拥有静心的我们。

大家都渴望并需要静心。我们每个人都期望获得内心的平静，让生命的火焰尽情地燃烧，让生命走向宁静与超然。然而，当内在的外在的压力不让我们实现心灵最深切的愿望时，我们如何才能放慢节奏，允许更多的美好进入我们的生活，能全心全意地给予和接受。

请你跟着我来设想一下：如果我们个人在经济上没有保障，情感上也焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么，想在这种状态下成就幸福美丽的人生，是不是只是一个乌托邦式的幻想而已？我们应该怎样提升自己的品质来保护自己，能让自己保持

一份从容淡泊的心，做一个矜持而内敛的静心的美丽女人呢？

真正的静心必须每天慢慢修养，必须随时提醒自己，暗示自己，形成一种习惯，只有如此才能练就平和心态、让我们脱胎换骨重塑自我。不管是滋养心灵，还是实现美丽的追求，我们都需要从日常生活中的每一件事中悉心学习，应该意识到始终保持单纯与简朴、保持静心是使自己更美丽的最佳美容品。

然而，再让我们来设想一下：在这样一个信息与知识近乎“爆炸”的时代，却总有许多女性同胞们无法欣赏那些生命中本然的美丽，她们甚至会对它们没有感觉！结果她们的情感处境和文化处境就长期地萎缩了，她们赢得了成功却忽略了优秀，重视了竞争却失去了爱心与健康，用物质堆积而成的生活空间因为缺乏美好东西的滋养渐渐地破碎了。各种烦恼、恐惧、压力、嫉妒、失衡和怨恨破坏了她们的生活，使她们远离了幸福与美丽，那是一件多么遗憾的事情！如果她们在构筑物质小巢的同时也养护自己的心灵的话，那么就不至于作茧自缚，不至于活在空虚里，是吗？

顺其自然，即可得静心。宁静而致远，现实之中，能够超越纯功利的追求，在杂乱中求静，繁纷中求无，乃是人的纯朴精神的真实体现。学会平静自己，无论在什么情况下，都要保持心境的平和与意志的坚定，做任何事情，都要拿得起放得下，这才堪称悟透了人生，这才堪称是拥有大智慧的最美丽的女人！

如果这个世界上所有的女人都能如此修养，这个世界也就是和平宁静的太平盛世了。

全书针对女性易遭遇的压力困境，比如容貌、情感、工作、经济等，提供修炼静心的技巧，让深感压力的女人将压力化作

动力，轻松宁静地过日子，做个知性柔情兼容并蓄的静心而美丽的女人！

全书充满精心的构思、建议及纯净心灵的中英文对照的智语净言，希望这本书能让我们有机会重新评估自己的生活方式，让自己变做一朵静静地散发着幽香的栀子花，修炼出一个静心的美丽的女人！

同时，我也希望它能带给她的读者：

一串美妙的灵感！一份成功的自信！一把安身的钥匙！一道立命的光环！

蒋焱兰

2004年于北京

目 录

c o n t e n t s

第一部分 · 静心的力量

序言 静心的女人最美丽

何谓静心、为何静心 / 003

相由心生 / 008

心美,一切才会美 / 011

修炼出美人 / 016

静心畅发内在美 / 024

静心打造自己的个性 / 029

心安即福 / 033

静心让女人更高贵 / 036

静心让女人优雅 / 041

静心让女人快乐 / 046

静心与和谐 / 051

静心与智慧 / 054

静心与富足 / 057

静心让女人回归家庭生活 / 061

静心让女人教育好孩子 / 066

静心让女人处理好人际关系 / 070

目 录

c o n t e n t s

第二部分 · 修炼静心

- 扫除心灵的障蔽 / 079
- 以静心为师,活出自己 / 083
- 找寻自我 / 086
- 做自己的主人 / 092
- 呵护身体,追求静心之路 / 103
- 端看自己的美丽 / 106
- 珍惜自己 / 112
- 真心过生活 / 117
- 顺其自然 / 121
- 养心莫善于寡欲 / 128
- 自我暗示——改善自我意象 / 133
- 闻过则喜 / 137
- 自己的丈夫永远是最好的 / 142
- 懂得信任 / 146
- 懂得放下 / 151
- 良好性格带来美好生活 / 158
- 享受孤独 / 161
- 心累人才累 / 164
- 不苛求完美 / 168
- 保持乐观 / 173

目 录

c o n t e n t s

第二部分 · 修炼静心

别着急,慢慢来 / 176

懂得宽恕 / 178

不要动不动就生气 / 182

不嫉则心静 / 188

远离虚荣心 / 191

不庸人自扰 / 194

懂得专注 / 200

静观万物 / 204

静心投入工作 / 207

充满爱心 / 212

静心阅读 / 216

读读这些书吧 / 221

静听音乐 / 228

欣赏、练习书法绘画 / 233

静心小技巧——静心养生法 / 238

参加令女人更完美更优雅的运动 / 243

静心修养 / 251

第
一
部
分

静心的力量

Jingxindeliliang



何谓静心、为何静心

水深流静。

Still water runs deep.

热闲中着一冷眼,便省许多苦心思;冷落处存一热
心,使得许多真趣味。

Keep your cool when everyone is hot headed.
You may save a lot of trouble. Keep a warm heart
when you feel abandoned. You may gain some true
pleasure.

——明《菜根谭》

静心的力量

有一则这样的小故事:

有一天,有一个工人在仓库里处理、搬运货物,不小心把手表





弄丢了，到处都找不到。后来同伴们也加入寻找的行列，他们七手八脚地四处都找遍了，仍是徒劳无获。大伙儿只好沮丧地回去吃午饭。这时候，有个小男孩偷偷溜进仓库里，很快就把手表找到了。失主很惊异地问他是怎么找到的，那个小男孩说：“我只是躺在木板上，保持安静，马上就听见表的滴答声了。”

在纷乱危急之时，静心往往是唯一的依靠。

何谓静心（MEDITATION）？

“无为就是静心，……所有的‘作为’都只是一个跳板，它不是静心。”

“如果你在任何事中变成整体——散步、倾听……那就是静心。”“静心 = 敞开 + 等待 + 接受。”

“静心意味着成为头脑机制的主人。”

“静心就是能对自己满足的存在状况。”

“静心意味着能往各个方向深入移动的能力，一种免于固定的自由。”

“静心的窍门就是要能够处于现在，没有欲望、期待、渴望等的负担，没有目标，没有头脑，没有时间。当下即是目标。”

……

久居喧嚣都市，生活的烦心事，工作的压抑感，人际之间的冷漠，市井人特有的轻蔑，似乎让我们感觉有点苟延残喘。我们时不时会感到心灵浮躁，时不时会觉得面临着巨大的生存压力，时不时会感觉无所适从，时不时会想找一个地方疯狂地宣泄心灵深处淤积很久的郁闷。

在这个讲究时尚、新潮而令人不安的时代里，能保持静心实在是弥足珍贵了。

我们如何才能找到那种如高山流水般的、中正平和的心境。怎样改造我们的个性，使我们能与外界保持和谐的关系。

爱、孤独、浮躁、痛苦、压力、恐惧，这些人们内心深处的情感，是每个人都无法回避的真实。我们为什么会因对最亲密的人抱有负罪感而极为不安；想去爱别人，但却又缩手缩脚。有时候一个人又会莫名其妙地恐惧起来，一旦遇到亲人的去世或想到自己的死亡，又会感到特别的心惊肉跳？我们为什么眼红别人的成绩？我们为什么老是感觉找不到自己？我们为什么总把烦恼和忧虑过多地储藏在自己的心里？

西方伟大的思想家塞斯曾经说过：我们曾经结识过许多人，他们因为暴躁激烈的性格而使自己的生活变得痛苦不堪，他们毁灭了一切真与美的事物，同时也葬送了自己平稳安静的性格，并将肮脏心灵的瘟疫向四方传播。大多数人都因为缺乏自我控制而破坏了自己的生活，损害了原有的幸福。在生活中，我们碰到的真正能够沉着冷静、保持一份平稳安宁的人真是寥若晨星。

问题就在这里了，我们之所以浮躁烦恼，原因是我们没有找到让自己静心的药方。

因为压力和浮躁，我们没有干出成绩来，我们还在原地徘徊，而别人已经跑了很远很远，于是我们又开始心生嫉妒，越加感觉背上了沉重的十字架，一步一步远离自己要达到的目标，丧失了往前赶的方向，同时压力与浮躁感也加重了。

由此，我们可以为“为何静心”找到解答的钥匙了。

因为——

