



身未动，心已远

做都市中的心灵旅者

旅行的意义，有人是为了寻找，有人是为了流浪，
有人则是为了放飞自己的心灵。



江静流 / 著



把红尘俗世都看透，繁华如梦亦如烟。

拾掇心情，整理思绪，给心灵放个假，让心灵开始一段悠远而华丽的旅程。

心若安好，生命里总会有晴天！

中国华侨出版社



身未动，心已远

做都市中的心灵旅者

江静流 / 著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

身未动,心已远:做都市中的心灵旅者 / 江静流著.

—北京:中国华侨出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5113-3500-5

I. ①身… II. ①江… 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072782 号

身未动,心已远:做都市中的心灵旅者

著 者 / 江静流

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

插图摄影 / 于啸扬

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/147 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3500-5

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

Preface



放眼我们的世界，那些美丽无比的风光，或繁花似锦，或骄阳如火，或如痴如醉……总有看不完的风光，让我们流连。生活在这个世界上，我们总是在渴望着一些美丽的东西，总是觉得世界上有很多美好在等待着我们去发现。

当我们的内心被尘世迷住了，从此，我们便再也学不会忘记了。当我们拖着疲惫不堪的身子，日以继夜地工作，我们有没有想到过一种安适的日子？

这世上有许许多多美好，这一点，其实是我一直都相信的，我相信透过重重云霞似的雾霭，我们会看到一处无比圣洁的美丽。这处圣洁的美丽，就是我们最初的梦想。只是最初的梦想被我们的欲望遮盖住了，让我们很难看得清。

美在心灵之间，在我们的生命之中，放宽了心，世界会变得很大很大，这样广阔的一个天地，我们多么自

在啊！是啊！我们确实是自在的，就如翩飞在花间的彩蝶，绚丽的色彩构成了世界的五彩缤纷。

我们的心灵深处是善良的，这是一种无比高贵的品质。我们的心灵是一件神奇的东西，这神奇之处大概就是其玄妙。我们的肉体是由物质构成的，我们的精神却是由梦，以及各种意识品质构成，这也更加体现出其神奇之处。

有人说宇宙是无止境的。我说，其实我们的心灵世界也是无限大的。在这样一个无比广阔的世界里，其实我们该是满足的，虽然总是觉得不够充实，但我们也都在努力着，追求着一种圆满。

到心灵世界去旅行，我相信那一定比我们去任何一座遥远的城市都更加满足，如果我们仅仅只是用脚步去旅行，那么我们一定会忽略许多东西。旅行其实是一种心态的调养，那是一种极其自然的放松方式。生活总是有看不完的风景，在我们的身边，其实处处都有美丽。一花一世界，仅仅是一些微不足道的小东西也是风景。旅行的意义其实是为了一个过程，这过程是需要我们用心灵来体会的。

在心灵世界里，我们都是有渴望的，渴望找到一种适合我们心灵的东西，这就是我们的精神追求了。我们该善于学习，善于总结生活，思考各种问题。在学习的过程之中，我们也应该保留自己思想的东西。这是一种十分重要的精神，一种潜力的培养。在这种潜力的带领下，让我们开始心灵的旅行吧。

目录

Contents

第1章 在旅途中品味人生



1

功名利禄换不来幸福 ……2

让灵魂与身体同行 ……8

背对黑暗，面向光明 ……11

不要放弃心灵之旅 ……17

诱惑如刀，刀刀噬心 ……22

第2章 让心灵做你的导游



27

多规划者少走弯路 ……28

找到属于每个人的舞台 ……32

让信念带着心灵旅行 ……38

你有勇气冲破困境吗 ……42

第3章 不要被诱惑扰乱了心神



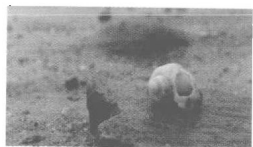
45

坚持自己正确的选择 ……46

跌倒了仍要爬起来走 ……50

畏首畏尾 = 一败涂地 ……56

第4章 定期清洗被感染的心灵



63

看清自己的人生之路并永往直前 …64

定期让心归零 …69

生活不在别处 …72

转角遇到梦想 …77

第5章 不知退让常会进退两难



83

不争，坦然 …84

计划 + 冥想创造成绩 …89

用一颗安然之心遨游人生 …93

第6章 给心灵一次化繁为简的旅行



99

将役心之物通通丢掉 …100

简单旅途，简约快乐 …106

让心灵之旅开遍快乐的花儿 …112

第7章
孤独是人生独有的风景



117

独处是一种独到的修行 ……118

孤独是一处绝美的心境 ……122

在寂寞中，与灵魂交流 ……127

第8章
不要掉入固执的黑洞



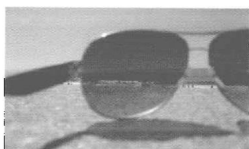
131

给心灵找到平衡点 ……132

用一颗慧心释放固执之害 ……138

顺其自然 ……144

第9章
宽心是一种看开的大智慧



149

看得开是一种大智慧 ……150

心平气和 ……154

宽心待人 ……162

第10章 每个人都是旅行中的美景



169

每颗善待人之心都是可敬的 …170

互相点灯，互帮互助 …180

朋友是两颗真诚的心 …185

珍惜指尖的缘分 …191

第11章 家永远是旅行回程的港湾



199

家是心灵的港湾 …200

感恩的心，感知美好 …204

体会幸福的天伦之乐 …212

第12章 随时“重新起程”迎接明天



221

红尘多逍遥，别让心太累 …222

有憧憬，才光明 …229

拥有，其实是另一种失去 …235

时刻准备“重新起航” …242

第①章 在旅途中品味人生

人生是一场旅行，在我们出生的时候就已经开始出发。

喧嚣繁华的世界，呈现给我们的有很多很多，取舍之间就要看我们自己的观念和想法。功名利禄都是身外之物，一场虚名而已。所以，在旅行中请不要为了一场虚名而停下你前进的脚步，你能做的就是选择好自己的方向和目标，朝着你美好的愿望迅速前进。

功名利禄换不来幸福

著名小说《飘》的作者玛格丽特·米切尔说过这样一句话：“一直要到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，而真正的自由又是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。人们常羡慕那些名人的风光，可是否了解他们的苦衷呢？希望我们可以为自己活着，因为为自己活着的生活才更有意义。

功名利禄埋葬了多少幸福快乐

人生在世，有人注重功名，有人注重利禄，古往今来无数豪杰志士在功名利禄面前折了腰。只是，最终一切都会成空，随着死亡烟消云散。欲壑难填，永不满足，很多人殚精竭虑，永远不得喘息，直到在功名利禄这一条路上越行越远，失去了生命中很多美好的东西，到那时，想回头时已太难。

快乐或幸福和名利二字并没多大的关系，然而追求名利所付出的代价和备尝的痛苦，远比得到的快乐要大得多，并且是短暂

易失的。

现代社会，一定的物质财富可以为我们带来物质上的满足，可以为幸福美好的生活奠定良好的物质基础。但是，倘若将功名利禄作为人生的唯一目标，作为衡量事情的唯一标准，那么必将走向一个极端，必然会成为功名利禄的奴隶。

人不能将财富带进坟墓，但是财富却会把人带进坟墓。我们应该树立正确的人生观、价值观，做到君子爱财，取之有道。同时更应该具有超越现实的能力，毕竟生活得快乐、幸福与否并不取决于一个人拥有多少财富。平淡、简单、朴实的生活一样可以唱出生命的凯歌，一样可以幸福快乐。

亚历山大大帝是马其顿国王腓力二世之子。年少时拜哲学家亚里士多德为师。亚历山大即位后，开始镇压希腊各城邦的反马其顿运动，并大举侵略东方。

亚历山大大帝的一生，是以征服为荣的一生，可是在他占领了近半个地球的土地以后，开始为找不到对手而寂寞落泪，从此郁郁寡欢，在 32 岁的时候病入膏肓，无论什么样的治疗方式都无法挽救他年轻的生命。他静静地躺着，没有人知道他在想什么，当他得知自己的生命将要走到尽头的时候，竟显得出奇的平静，这时候的亚历山大大帝，再也不是那个不可一世的征服者。

就在他奄奄一息之时，布置了自己的后事，他吩咐下属说：

“我死以后，请你们在我的棺材上挖两个洞，把我的双手放在棺材外面，然后再抬我走过街市。”

下属们都很疑惑，说：“为什么要这样做呢，从来没有人这样做过，也没听说有这样的事。”

亚历山大大帝以命令的口气说：“但你们一定要这样做！”下属小心翼翼地问道：“能否让我们知道为什么要这样做？”

亚历山大大帝用尽最后的力气说出了让世人震惊的话语：“我要让人们看看拥有无限财富的亚历山大大帝死后的双手，让人们知道我也是两手空空离开世界的。人两手空空来到世界，必将两手空空离开世界，带不走任何的身外之物。我要让人们看到，亚历山大大帝活着的时候似乎很风光，但他死的时候却是一个全然的失败！我要让人们记住我的教训，莫让宝贵的生命消失得太快。”

想要活得潇洒自在，想要过得幸福快乐，我们必须做到：学会淡泊名利，位高不自傲，位低不自卑，欣然享受清心自在的美好时光。追逐名利如果能够顺其自然，不牵挂于心，人生将会有更多的快乐。

心中风平浪静，满眼青山绿树

你幸福吗？

现实的社会中，生存压力往往将人们美好的憧憬和梦想碾得支离破碎。我们常常因羡慕他人的财富而焦虑，又在焦虑中不断埋怨自己的生活，从而失去了内心的平静，于是人性的弱点随着日益浮躁的心态而放大。幸福的标准开始变得功利，患得患失的心态让我们难以感受幸福。幸福只能在内心找到，对那些我们无法掌控的事情不要理睬，才能获得幸福。假如我们的头脑充满了无边无际的恐惧与野心，就不可能拥有一颗轻松自在的心。

好的东西，究其实质，只会在你能控制的事物之中找到，不要与你不可控制的事物对着干。如果你把这一点谨记在心，就不会再有那些虚幻的忌妒或悲惨的感觉，也不会可怜巴巴地拿自己及自己的成就去和别人比较了。

有一只青蛙拥有一口井，早上的时候，青蛙会悠闲地在井外的草地上四处散步；中午的时候，它会跳进水中，井水会托着它的双鳃，钻进水里，泥巴便按摩它的脚；晚上的时候，青蛙跳出来，安静地坐在井边看月亮。它非常喜欢到井里观看小蝌蚪、小螃蟹在水中嬉戏，并与它们聊天。但由于经常被嘲笑是井底之蛙，

所以它并不快乐。

一天，它遇到一只千年的乌龟，乌龟告诉它东海有多大，鱼儿在东海里面是如何快乐地畅游。于是青蛙决定离开它的井，前往东海。它翻山越岭，荆棘刺伤它的身体，石块刮伤它的手掌，炙热的阳光灼伤它的皮肤，饥饿时要吃草根充饥，经过不断地日晒、雨淋，春夏秋冬，它终于到了东海。

青蛙雀跃地跳进大海中，可是海水的盐分却弄伤了它。鱼儿便告诉青蛙，你并不适合生活在大海里的，应该去湖泊。

青蛙听了后很沮丧，却心有不甘，它继续寻找着适合自己生活的大空间，终于有一天，青蛙到达了西湖。青蛙雀跃地跳进水中游啊游啊，游了一段时间后累了，它想找一个休息的地方，却发现找不到站立的地方，它只能漂在湖里。这时，青蛙碰见了上次遇见的千年乌龟，它问乌龟，你为什么不在大海里，反而到西湖了呢。

乌龟说：“我并不适合生活在大海里，西湖宁静的环境才适合我。”

青蛙似乎明白了，游回岸上，继续前行。经过一段日子，青蛙终于回到它的井边，它雀跃地跳进去，满足地坐在井中观望蔚蓝的天空。

我们没法选择自己的出生，但是可以选择自己想要的生活。

我们要相信上天赐予我们的都是一样的。保持一颗平静的内心，清楚地了解自己的性格、爱好和处境，进而选择合适的目标和道路，不要被虚妄的念头或潮流所挟裹。找到适合自己的，才会拥有幸福。

让灵魂与身体同行

在墨西哥，有一批学者要到高山顶上印加人的城市去，他们雇了一帮挑夫运送行李。

在行进的过程中，这帮挑夫突然坐下来不走了，学者们非常着急，可不管怎么催促挑夫也没有效果，并且挑夫们一坐就是几个小时。

挑夫的首领告诉学者们：“人要是走得太快了，就会把灵魂丢在了后面。每当我们急行了三天，就一定要停下来，等等灵魂。”

丢掉了灵魂的身体是一副空皮囊

人们为了更好地生活，为了更大限度地实现自身价值，努力地奔跑，甚至玩命地拼搏。结果，很多人成了与时间赛跑、与命运决斗的机器。从而忘记了休闲，并开始怀念年幼时的悠闲时光。很多人感慨，再也回不去了，其实，想再次体悟当年的悠闲时光很简单，停下工作，一个人背着行囊，去一个安静的地方旅