

保持 平常心

幸福来自完美心态

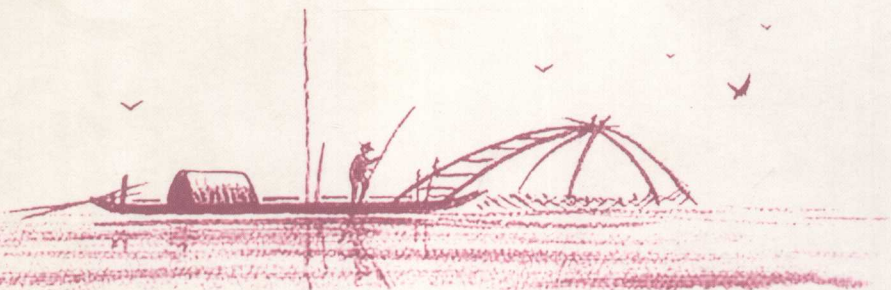
佛家总是抱着平常心的生活态度。

他们揭示平常心即是道，道在平常生活中。什么叫平常心呢？平常心就是心灵要平静，生活要正常。

现代人整天为了过分的贪求，弄得饮食无味，坐立不安，失眠与焦虑。

这些现象已成为现代人的通病，都是失去平常心所致呀！

王琳/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

保持 平常心

幸福来自完美心态

佛家总是抱着平常心的生活态度。

他们揭示平常心即是道，道在平常生活中。什么叫平常心呢？平常心就是心灵要平静，生活要正常。

现代人整天为了过分的贪求，弄得饮食无味，坐立不安，失眠与焦虑。

这些现象已成为现代人的通病，都是失去平常心所致呀！

王琳/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

保持平常心:幸福来自完美心态/王琳编著. —北京:
新世界出版社, 2005. 8
ISBN 7-80187-788-8

I. 保... II. 王... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 083199 号

保持平常心:幸福来自完美心态

策 划: 华牧文化

作 者: 王 琳

责任编辑: 罗平峰 杜 力

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发 行 部: (010)68995968 (010)68998705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86(10)68996306 frank@nwp.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 200 千字 印张: 10.5

印 数: 1-5000

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-788-8/G·350

定 价: 23.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

平常心 就是心灵要平静， 生活要正常

从前有一位智者，他有鉴于那些打柴的樵夫，每天为三餐辛苦，一心一意砍柴和卖柴，而忽略了生活的本身，以致苦不堪言。他很感慨地说：“高坡平顶上，尽是采樵翁；人人尽怀刀斧意，未见山花映水红。”

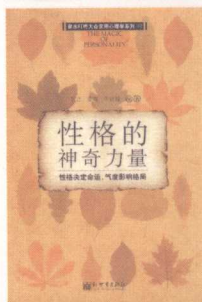
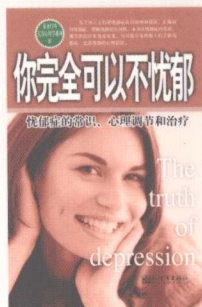
砍柴、挑柴和卖柴固是忙碌辛苦，所为的无非生活。如果在工作中不能体会个中的情趣，辛苦的工作就显得失去意义了。

智者告诉我们生活的本身就是一种丰富的意义。工作是生活的一部分，工作如果违背了生活的本意，那么工作就会变为沉重的负担，永远生活在困境里。请注意！工作与生活就是生命之歌。

平常心就是心灵要平静，生活要正常。平常心是一种中庸的处世心态，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。

本书运用了各种小故事、寓言以及很多为人成功的经历，希望能够和读者一起走进智慧人生，学会以平常心淡然处事，在人生关键的点上能够举重若轻。

大众实用心理学系列



责任编辑：罗平峰 杜力

策划：华牧

封面设计：一点印象

试读结束：需要全本请在线购买：www.tongbook.com

平常心与欢喜心

禅家总是保持着平常心的生活态度。他们揭示平常心即是道，道在平常生活中。什么叫平常心呢？平常心就是心灵要平静，生活要正常。

有一次有源律宗问怀让禅师说：“和尚修道还用功否？”

怀让答道：“用功。”

有源又问：“怎么用功”？

怀让说：“饥来吃饭，困来睡觉。”

有源说：“所有的人都如此，怎么算是用功呢？”

怀让说：“那不一样，他们吃饭时不肯好好吃，却百种须索，睡觉时不肯睡，却要千般计较，所以不同。”

现代人整天为了过分的贪求，弄得饮食无味，坐立不安，失眠与焦虑。这些现象已成为现代人的通病，都是失去平常心所致呀！

从前有一个叫陈道婆的智者，有鉴于那些打柴的樵夫，每天为三餐辛苦，一心一意砍柴和卖柴，而忽略了生活的本身，以致苦不堪言。陈道婆很感慨地说：“高坡平顶上，尽是采樵翁；人人尽怀刀斧意，未见山花映水红。”

挑柴砍柴和卖柴固是忙碌辛苦，所为的无非生活。如果在工作中不能体会个中的情趣，辛苦的工作就显得失去意义了。

禅告诉我们生活的本身就是一种丰富的意义。工作是生活的一部分，工作如果违背了生活的本义，那么工作就会变为沉重的负担，永远生活在困境里。请注意！工作与生活就是生命之歌。

前 言

不知从什么时候开始，生活在钢筋水泥堆砌而成的城市里的人们为了适应越来越快的生活节奏而疲于奔命。

站在人潮汹涌的大街上，常常会看到形形色色的人迈着姿态各异脚步南来北往，各种型号的车辆有如风驰电掣般渐行渐远。正如我们的生活，忙碌似乎已成为我们生命的主旋律。

与此同时，伴随而来的压力，使我们没有时间去慰藉自己的心灵，加之人生旅途中不可避免的挫折、失意、失败……很多人都说，是生活，剥夺了我们快乐的权利。

真的是这样吗？

叔本华说，最大的快乐源泉是自己的心灵。

的确如此，获取快乐，回归平和的心境没有什么秘方，我们缺少的正是我们最需要的——平常心。

生活不总是一帆风顺的，也正因为如此，我们的生活才有滋有味，才多姿多彩。保持一颗平常心最为重要。不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，临危不惧，泰然处之，在平淡中给自己一个动力；在昂扬中留给自己一份淡薄；在匆忙中懂得适时地给心灵一次释放；在喧闹中为自己找寻一份宁静。

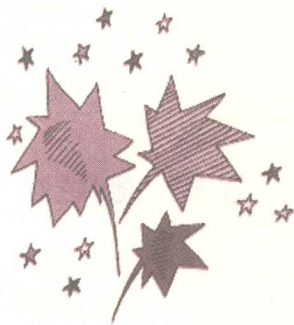
平常心就是一种中庸的处世心态，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。

本书运用了各种小故事、寓言以及很多人成功的经历，希望能够和读者一起走进智慧人生，学会以平常心淡然处世，在人生的关键点上能够举重若轻。

让内心真正地开始一次轻松愉快的长期旅行，经历一次充实精神开阔思路的过程，让心灵接受一次升华的洗礼吧。

第一辑 淡泊宁静,境由心生

- 人生不过百年 /3
快乐就在手中 /5
用平常心接纳自己 /7
两个船夫 /9
阿婆的幸福 /12
不奢求完璧归赵 /15
适时咽下一口气 /17
无为自化,清静自在 /19
修身养性的最高境界 /21
顺其自然 /24
生活的真谛 /27
在欣赏中忘却 /30
无欲则刚,以退为进 /33
心有多大,世界才有多大 /35
退一步海阔天空 /37
先承认自己错了 /39
抛开“面子文化” /41
心灵的无底洞 /43
化敌为友 /45
杂念如杂草 /48
正面反面 /50



- 福祸双至 /52
做穷人,做富人 /54
利令智昏 /57
长寿的秘诀——随遇而安 /59
比上不足是挑战,比下有余是开悟 /62

第二辑 亦失亦得,输赢人生

- 有价与无价 /67
失去,焉知非福 /69
摆脱心中绳结 /71
羡慕别人不如珍惜自己 /73
放弃的背后 /76
量力而为和量“需”而为 /79
换个角度看得失 /82
当心“馅饼”是“陷阱” /85
另一种睿智 /88
不要让自己失去更多 /91
追求美,但不是完美 /93



第三辑 他山之石

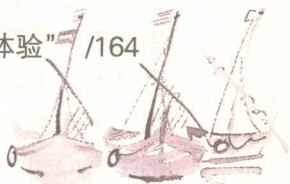
- 承认弱点,也要看重潜力 /97
王者的宽容 /99
爱因斯坦的“老师” /101
心态的力量 /104
托尔斯泰和五戈比 /106
得而不喜的境界 /108
人生之乐在于平易 /111
淘金不如“分金” /114
一休和尚的修养 /117



- “网络首富”笑谈“网事随风” /119
 人人都需要“心像” /122
 有舍才能有得 /125
 逆境与心境 /127
 教子之道 /129
 华院士的胸襟 /132

第四辑 感激挫折,逆境顺转

- 不变与变 /137
 当挫折与你不期而遇 /139
 每个人都有1000万的财富 /141
 靠自己的力量生活 /144
 正视自己 /146
 走出挫折的沼泽地 /148
 当挫折来临…… /151
 大不了从头再来 /154
 下岗是创业的开始 /156
 成功取决于缺陷 /159
 不要把自己贬值 /161
 把“置身绝境”看成是“以身体验” /164
 柳暗花明说机会 /167
 更坚实的足迹 /170
 逆境顺转 /172



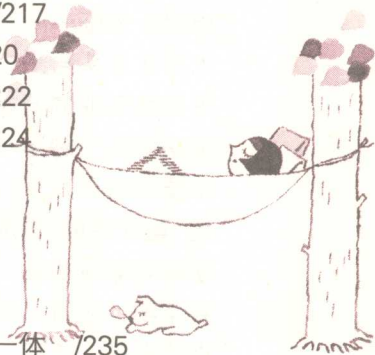
第五辑 善待失败,知福惜福

- 善待失败就是善待人生 /177
 彩虹的前兆 /179
 绊脚石和垫脚石 /181
 寻找另外的出口 /183

- 走自己的路 /185
最大的失败是害怕失败 /187
保持一颗感恩的心 /189
心态是你真正的主人 /192
生命不息,坚持不止 /195
失败的真正含义 /198
爱,有时候要放开才能真正拥有 /200

第六辑 “宦”海沉浮,宠辱不惊

- 成人之美 /205
功名皆为身后事 /207
放下你的臭架子 /209
惜牛还是惜人 /211
不在其位,不谋其政 /214
不要以为自己很重要 /217
生命不能承受之轻 /220
尺有所短,寸有所长 /222
观时而动,韬光养晦 /224
难得糊涂的要领 /226
急于求成要不得 /229
谁是谁非不重要 /231
初出茅庐第一课 /233
把平常心和上进心融为一体 /235
经营自己的长处 /236



第七辑 有张有弛,随遇随缘

- 人生是一次负重的旅行 /241
扔掉过多的目标 /243
还心灵本色 /246

- 带着你的蜗牛去散步 /248
 清空心灵 /250
 忙、盲、茫 /252
 悠闲伴你行 /254
 不要陷入恶性循环 /256
 掌握节奏,张弛有度 /259
 生活中应该淡忘的 /261
 开一扇心门 /264
 躲避“隐形杀手” /266
 只拣重要的“石块” /269
 放慢你的脚步 /271
 最好,就是刚刚好 /273
 懂得适可而止,以免过犹不及 /276
 幸福的解脱之道 /279



第八辑 回归平静,滋养心灵

- 简化生活 /285
 亲近自然 /287
 创造生活美 /289
 摆脱心灵污染 /291
 安贫乐道 /293
 把注意力放到木板下方 /295
 冷静、冷静、再冷静 /296
 学会宽容 /298
 不要执著 /300
 心是快乐之根 /302
 倾听内心的声音 /303
 在感激中回复平静 /305



第一辑

淡泊宁静,境由心生

快乐,是只易受惊吓的小鸟,它需要一颗平常心,在祥和宁静的心境里筑巢栖息。





人生不过百年

传说，上帝创造了亚当，对他说：“你将会统治人间的一切生命，过上幸福无比的生活。”

然而，这么美好、幸福的享受仅仅是30年。亚当觉得时光太短促了，祈求上帝再给他增加几年。

上帝考虑了一下，答应给他找几个动物，看看它们能否把自己的寿命让出一部分来，送给亚当。

第一个出现的是驴子，上帝对他说：“你命中注定要努力工作，身负重担，只能吃点草维持生命。”

驴子的寿命是40年，它说：“我为什么要受那么多年的苦呢？20年足够了。”

亚当非常高兴地接受了驴子的礼物，这下，他能活50年了。

接下来，上帝又把狗叫来，对他说：“你命中注定要成为主人的忠实奴仆，保护他和他的财产，而你只能吃到少量的食物，还要经常遭受拳打脚踢。”

狗的寿命也是40年，它悲哀地叫道：“我为什么该吃那么多苦？一半的时间足够了。”

亚当欢呼雀跃地接受了狗的馈赠。这样，他就能活到70岁了。

最后上来的是猴子，上帝对他说：“你命中注定要用两只脚走路，供人玩乐取笑，至于吃的东西，只是人们的一点施舍罢了。”

猴子的寿命是60年，它厌倦地撇撇嘴：“为什么活那么长呢？30年就已经不短了。”

猴子把自己30年的寿命拱手送给了亚当，亚当欣喜若狂。从那时起，人就能活到100岁了。

这100年自然地分成4个阶段：

第一个阶段是从出生到30岁，这期间人们尽情地享受生活。身强力壮，过着自由自在的生活。

第二个阶段是从30岁到50岁，男人娶妻生子，东奔西走，赚钱糊口，为了生存，他不得不像驴子一样辛苦劳作。这就是20年驴子的生活。

第三个阶段是从50岁到70岁，他成为子女的奴隶，像一条狗那样，忠实地守护着儿女的财产，儿女们却不许他上桌吃饭。这就是20年狗的生活。

第四个阶段是从70岁到100岁，此时的人牙齿脱落，皱纹纵横，举止和外形都很奇怪，孩子们经常追逐取笑他们。这就是30年猴子的生活。

读完这则小故事，你感到心灵的震撼了吗？

一个人从呱呱坠地到停止呼吸，有几十年甚至百年的生命历程，如果我们把人生看成行路，那么人生历程中每迈出一步，都会在生命的星河中留下闪亮的一点，这诸多亮点连缀起来便是人的生命之光在历史屏幕上划出的轨迹。这轨迹不是直线而是曲线。

时间总会走远，人生不过百年。在不同的阶段里，有美满也有辛苦，有欢欣也有苦痛。从生命划出的轨迹中我们看得出此曲线并非光滑的曲线，而是曲曲折折、屈屈伸伸的。人生就是这样，正是因为其曲折、屈伸才更有了几多回味，才更显得其丰富，直线纵然简练，但却无法与曲线之美相比。人生之曲线往往于其曲折之处更包含深邃、智慧和成熟。

凡事保持平常心，成功不值得骄傲，那不过是人生的一个驿站，我们不知道走出驿站的下一步是什么；失败不值得伤心，那不过是一不小心走错的一段路，纠正方向从头再来；失意不要沮丧，一年四季里，有风和日媚的时候。这便是平常心，这便是人生路。当你以一颗平常心走过人生风风雨雨，你才能看到那金色的果实。





快乐就在手中

从前，在迪河河畔住着一个磨坊主，他是英格兰最快活的人。他从早到晚总是忙忙碌碌，同时像云雀一样快活地歌唱。他是那样的乐观，以致使其他人都乐观起来。这一带的人都喜欢谈论他愉快的生活方式。终于，国王听说了他。

“我要去找这个奇怪的磨坊主谈谈。”他说，“也许他会告诉我怎样才能快乐。”

他一迈进磨坊，就听到磨坊主在唱：“我不羡慕任何人，不，不羡慕，因为我要多快活就有多快活。”

“我的朋友，”国王说，“我羡慕你，只要我能像你那样无忧无虑，我愿意和你换个位置。”

磨坊主笑了，给国王鞠了一躬。

“我肯定不和您调换位置，国王陛下。”他说。

“那么，告诉我，”国王说，“什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此高兴、快活呢？而我，身为国王，每天都忧心忡忡，烦闷苦恼。”

磨坊主又笑了，说道：“我不知道你为什么忧郁，但是我能简单地告诉你，我为什么高兴。我自食其力，我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们。他们也爱我。我不欠任何人的钱。我为什么不应当快活呢？这里有这条迪河，每天它使我的磨坊运转，磨坊把谷物磨成面，养育我的妻子、孩子和我。”

“不要再说了。”国王说，“我羡慕你，你这顶落满灰尘的帽子比我这顶金冠更值钱。你的磨坊给你带来的，要比我的王国给我带来的还多。如果有更多的人像你这样，这个世界该是多么美好啊！”

每个人对快乐的感觉是不一样的。秋高气爽的日子，登高远眺是