

没有强大的内心世界，就没有美好的生活世界

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。唤醒内在的强大力量，激发正面思维的能量，是我们一生的心灵修炼。

修心

做内心强大的自己

大全集

融智 编著





修心

做内心强大的自己 大全集

融智◎编著

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

修心：做内心强大的自己大全集 / 融智编著. —北京：中国华侨出版社，2012.7
ISBN 978-7-5113-2544-0

I. ①修… II. ①融… III. ①个人修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 159280 号

修心：做内心强大的自己大全集

编 著：融 智

出 版 人：方 鸣

责任编辑：若 涛

封面设计：凌 云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：李丹丹

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：699 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2544-0

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



“人生是一场心灵的修行”，很简单的几个字道出了生命的意义。在现代社会，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎。淡泊、宽容、善良、乐观、自信、自强等积极的心理品质逐渐离我们远去；嫉妒、自私、贪婪、浮躁、悲观、自大等心灵的杂草却生长旺盛，密密麻麻填满了我们的心灵，使其迷失方向，疲惫不堪，人们的内心因此变得越来越弱小无力，生活也更加迷茫、痛苦……这时，我们需要停下匆匆的脚步，学会修心，重新做内心强大的自己。

要做内心强大的自己，就要在这纷扰的世界上明确自己心灵的方向，活出真实的自己。生活中，我们常常会被环境所支配，也会被他人的评价所影响，以致内心变得十分弱小，经不起外界哪怕最微弱的质疑，不敢做真实的自己，总是活在别人的阴影里，完全迷失了自我。而一个内心强大的人，必定是听取自己内心的声音、活出真实的自己的人。他们敢于走自己的路，让别人去说。他们有着自己坚定的信念，主动澄清自己内心的真实想法，不会用外在的、世俗的标准去衡量它们，更不会给它们标记上“对”或者“错”的标签，让自己的内心处于矛盾犹豫之中。在自己的道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。应该做的，只是让它们变得明朗化。请不要为自己的职业、容貌、家境、选择感到悲哀，只要悦纳一个真实的自我，明确自己心灵的方向，放飞心的梦想，敢于活出真实的自己，就可以创造圆满的人生。

要做内心强大的自己，就要懂得在浮躁的世界中修炼一颗宁静的心。这是一个喧嚣躁动的时代，只有为焦灼的心灵寻找一片宁静的栖居地，才能“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。因此，静心是一种修行，静心是一种觉悟。《菜根谭》说：“静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机。”静心是一种涵养：静以修身，非宁静无以致远；静心是一种境界：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；静心是一种心态：莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行；静心是一种情怀：但识琴中趣，何劳弦上音。人心原本清静，只因在这喧嚣世界、匆忙人生中，渐行渐远……其实，仔细想想，不是世界太闹，而是你的心不静。学会静心，我们就能在浮躁的世事中体会心灵全然的喜悦和极致的安然，在嘈杂中寻一份心灵的宁静和安详，脱离金钱、名利、权位的束缚，做一个不受打扰的本然真我。静下心来，心如止水，让深沉的平静在体内散开，修炼一颗宁静的心灵，拥有一个超然的人生。

要做内心强大的自己，就要懂得在纷繁复杂的世界中修炼一颗纯净的心。房间需要经常打扫，不然就会很快落满灰尘……人的心灵也是如此，那些看不见、摸不着、感觉不到的心尘，唯有靠自省充当拂尘日日清扫，才能使心灵永葆洁净、澄澈。时时保持心灵纯净的人，他的一生就像是一首轻快而和谐的交响乐，永远跳跃着流畅欢乐的音符。那些让仇

恨、厌恶、忧愁、自卑等负面情绪长时间占据心灵，却从来无意认真打扫的人，他们的心灵由于吸纳了过多的“垃圾”和“毒品”而日渐消沉、萎靡。净心就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会得到欢乐；赶走悲伤，才会留下坚强……人生就像一次航行，要想走更远的路，就必须轻载。健康、友谊、亲情、令人开怀的际遇，这是世界送给我们的礼物，细细品味、好好珍惜，在自足中不断奋进，时时自省，我们的心灵就能永远向善、向美、澄澈安宁，人生的幸福也将依次在我们眼前展现。

要做内心强大的自己，就要懂得在这个处处充满对立的世界上修炼一颗宽广的心。《尚书》云：“有容，德乃大。”《周易》云：“君子以厚德载物。”《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他心灵的广度决定的，正如星云大师所说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。纵观古今那些内心强大、成就大事业的人，无不有海纳百川的肚量，正所谓“量小非君子”、“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈，有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强；宽容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待，有了这种宽容之心，就会远离仇恨，避免灾难；宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然，有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，淡定处之；宽容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力，有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，获得人生的成功。

要做内心强大的自己，就要懂得在这个变幻无常的世界上修炼一颗随缘的心。大千世界，芸芸众生，可谓有事必有缘，如喜缘、福缘、人缘、财缘、机缘、善缘、恶缘等。万事随缘，随顺自然，这不仅是禅者的态度，更是我们快乐人生所需要的一种精神。凡事不妄求于前，不追念于后，从容平淡，自然达观，随心、随情、随理，便识得万事随缘皆有禅味。随缘，是一种胸怀，是一种成熟，是对自我内心的一种自信和把握。懂得随缘的人，总能在风云变幻、艰难坎坷的生活中，收放自如、游刃有余；总能在逆境中，找寻到前行的方向，保持坦然愉快的心情。随缘，是对现实正确、清醒的认识，是对人生彻悟之后的精神自由，是“聚散离合本是缘”的达观、“得即高歌失即休”的超然，更是“一蓑烟雨任平生”的从容。拥有一份随缘之心，你就会发现，天空中无论是阴云密布，还是阳光灿烂；生活的道路上无论是坎坷还是畅达，心中总会拥有一份平静和恬淡。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。唤醒内在的强大力量，激发正面思维的能量，是我们一生的心灵修炼。本书在深入揭示导致现代人内心弱小的根源的基础上，从明心、静心、净心、宽心、随心等方面教会人们如何修炼心灵能量，做内心强大的自己。真正的强者在于内心的强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心强大，我们在生活中才会处之泰然、宠辱不惊，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

目 录



第一篇 修心：积蓄正能量，做内心强大的自己

第一章 学会正面思维，打造内心强大的自己	2
想成功首先得像个成功人士	2
你的微笑价值百万	2
学会感恩地生活	4
社交场合，善言者胜	5
你储藏你的“人脉基金”了吗	7
赞美，天下最美的语言	9
怀有一颗热忱友善的心	11
为了追求最好，只有做到更好	12
学习，为你增加事业成功的砝码	14
厚积薄发，积储成功的要素	15
积极向上，重塑自我	16
对自己的人生主动出击	18
感恩对手甚至敌人	19
决心取得成功比任何一件事情都重要	20
信念达到了顶点，就能够产生惊人的效果	21
顽强能创造令人难以想象的奇迹	22
进取心是不竭的动力	23
第二章 建立心理优势，敢于做最强的自己	24
每个人都是独一无二的	24
保持自己的本色	25
坚持自己的梦想	27
即使失意，也不可矢志	28
做自己的圣人	29
敢为天下先者胜	30
无须过多在乎别人对你的看法	32
真正的自信是一种睿智	34
成功从自信开始	35

每个生命都从不卑微.....	36
坚强的自信心是远离痛苦的唯一方法	37
信心是力量与希望的源泉.....	38
勇敢地做自己的上帝.....	39
自信，人生才能有幸.....	39
只要心中有灯，就能驱散黑暗	40
每个人都有未知的可能性.....	41
要心存盼望地看待未来.....	42
勇于将愿望付诸行动.....	43
相信美好的存在.....	44
相信自己能飞翔，才能拥有翅膀	45

第三章 打败自己的弱点，消除内心弱小的负能量.....	46
冲动是生活中的隐形地雷.....	46
浮躁断送美好前程.....	47
摆脱焦虑的绳索.....	48
恐惧是心灵的鬼魅.....	49
孤独营造心灵的沼泽.....	51
空虚，生命难以承受之轻.....	52
抑郁是精神的锁链.....	53
不做盲从的人.....	54
自闭是一种自我囚禁.....	56
撩开羞怯的面纱.....	57
死要面子活受罪.....	58
自负阻碍成功.....	60
依赖令你远离进步.....	61

第四章 拥有积极心态，做强大自我的主人.....	63
你比你认为的更强大.....	63
改变态度，你就可能成为强者	64
人生并非由上帝定局，你也能改写	65
依赖别人，不如期待自己.....	66
在压力中寻求动力.....	68
反方向游的鱼也能成功	69
内心足够强大，生命就会屹立不倒	70
多给自己积极的心理暗示.....	71
呼唤“野性”的“狼道精神”	72
坚强执著的“阿甘精神”.....	73
无关外在，强者是内心的强大	73
积极能使一个懦夫变为英雄.....	75
只有永不满足才会上进.....	77
认真是积极的表现.....	78
时机不靠等待而靠创造.....	79
热情是最强的战斗力.....	80

永远都要走在前面.....	82
态度决定一切.....	83
第五章 内心强大者永不言败	85
敢输才是真英雄.....	85
用上所有的力量去争取成功.....	86
坚韧的骆驼在沙漠中行走自如	87
坦然面对自己的失意.....	88
怀有成为珍珠的信念.....	89
把苦难当做人生的光荣.....	90
要为自己而喝彩.....	91
在困境中引爆潜力.....	93
把自己“逼”上巅峰.....	95
“卧薪尝胆”方能成功.....	96
失败了不要紧，再试一次.....	97
坚持到底，绝不轻易放弃.....	99
再苦也不能失去希望.....	100
可以不成功，但一定要成长.....	101

第二篇 明心：世界如此纷扰，你要活出自己

第一章 以心为镜，照见自己	104
认识自己才能把握人生.....	104
你给自己的定位决定你的人生	105
不高估，不自轻.....	106
人生最重要的就是认识自己.....	107
做自己的伯乐.....	108
自省如明镜照身，时省时新.....	109
参透迷误，留一只眼睛看自己	110
轻如尘埃，也不必妄自菲薄.....	111
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥	112
认识诸世间，还要认识自己.....	112
了解自己真正的目标是什么.....	114
盲从是对人生的不负责任.....	114
“丈量”自己的内心，时时审视自己	115
第二章 给真实的自我一个悦纳.....	117
认识自己，接受自己.....	117
一生必爱一个人——你自己.....	118
一切均由爱自己开始.....	119
不要拿过去犯下的错误处罚自己	119
看到劣势，但别抓住不放.....	120
接受天生的限制，改进自己的缺点	121

每个人都不是“一无是处”.....	122
不必为他人的眼光而活.....	123
自己的人生无须浪费在别人的标准中.....	124
你不可能让每个人都满意.....	125
别为迎合别人而改变自己.....	125
每个人都有自己的路.....	126
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”.....	127
把“我不可能”彻底埋葬.....	128
走自己的路，让别人说去吧.....	129
张扬个性，“秀”出自己才有机会.....	130
像世界超模一样走路.....	131
保持特质才能赢得蓝天.....	132
跨越自己给自己设定的藩篱.....	133
为自己撑一柄避雨的伞.....	134
愉悦自己，才是真正地爱自己.....	134
拥有爱好是我们宝贵的权利.....	135
学会放松，化解压力.....	136

第三章 明确心的方向，放飞心的梦想..... 138

每个人都需要一个伟大的梦想.....	138
人生本无意义，需要自己确立.....	139
目标，即人生的方向.....	140
目标有价值，人生才有价值.....	141
好好规划自己的人生之旅.....	142
不把自己的幸福寄托在别人身上.....	143
做主宰自己命运的主人.....	144
改变人生只能靠自己.....	145
可以平凡，不能平庸.....	145
以适合自己的方式生活.....	146
看重生命的过程而非结果.....	147
做真实的自己，过想过的生活.....	148
勇气在哪里，生命就在哪里.....	149

第三篇 静心：世界如此浮躁，你要心灵宁静

第一章 远离名利的烈焰，让心灵在宁静中栖居..... 152

欲望让你的人生烦恼不安.....	152
欲望是一条看不见的灵魂锁链.....	153
名利不过是生命的尘土.....	154
尘世浮华如过眼云烟.....	155
最长久的名声也是短暂的.....	156
身外物，不奢恋.....	157
可以有欲望，但不可有贪欲.....	159
放弃生活中的“第四个面包”.....	160

过多的欲望会蒙蔽你的幸福.....	162
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	163
给自己的欲望打折.....	164
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	165
知足可以除去你的各种贪念.....	165
功成身退任自如.....	166
莫为名利诱，量力缓缓行.....	167
艳羡别人，不如珍惜自己的生活	168
学会控制不合理的欲望.....	169
第二章 简单生活，给心灵留一些空白	171
简单生活中的幸福.....	171
过简单生活，寻真情实趣.....	172
无边的欲望会让生活更累.....	172
那些云淡风轻的日子里，一箪食、一瓢饮足矣	173
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道	174
平平淡淡才是真正的人生.....	175
安贫乐道，自得其乐.....	175
简单生活就是快乐.....	176
欲望越小，人生就越幸福.....	177
简单地处理复杂问题.....	177
像给植物剪枝一样简化生活.....	178
及时清除你的人生垃圾.....	179
承诺是债务，学会动听地说“不”	180
将不必要的欲望关在门外.....	180
太忙碌，会错失身边的风景.....	182
给幸福的生活脱去复杂的“洋装”	182
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	183
不为物累，简单生活.....	184
让都市人的心灵回归简单.....	185
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	186
在日历中留一些空白.....	186
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	187
内心不依赖外物，即获得自由	188
第三章 与其贪求而不满，不如知足而常乐	190
不安于现状常常给人带来痛苦	190
不奢恋身外物，知足常乐.....	191
降低欲望获得幸福.....	191
幸福比成功更重要.....	192
那山总比这山高，到了这山没柴烧	193
品尝知足的乐趣.....	193
凡事都要适可而止.....	194
适可而止是人生的真谛.....	195
贪来贪去一场空.....	195

贪婪是幸福的大敌.....	196
我们不是拥有太少，而是欲望太多	197
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的	197
欲望可能毁掉一生.....	198
欲望如沟壑，生活负累多.....	199
将幸福紧紧握在手中.....	199
在心中种上一棵忘忧草.....	200
知足才能常乐.....	200
只要知足就会快乐.....	201

第四章 在平凡中体悟人生的幸福	202
傍晚时刻，欣赏夕阳西下.....	202
尝一杯幸福的美酒.....	202
幻想美梦成真的那一刻.....	203
饥来吃饭倦时眠.....	204
黎明时分，看着太阳升起.....	205
美，就在我们身边.....	206
内心的平衡才是幸福的能量源	206
任何人都可以投资幸福.....	207
让微笑成为一种习惯.....	208
善于发现身边的快乐.....	209
羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福	209
相信美好的存在.....	210
心灵的充实，是一朵幸福之花	211
幸福就是“猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽”	211
幸福是一种积极的心态.....	212
笑看人生的各种风景.....	213
有需要时被满足，就是一种快乐	214
真正的幸福是什么.....	214
快乐不需要理由.....	215
热爱自然，关爱生命.....	216

第四篇 净心：世界如此纷繁，你要内心清净

第一章 还给心灵一方净土	218
杂念缠身心难净.....	218
心灵当空幽如谷.....	218
静听寂寞的歌唱.....	219
快乐源于内心的简约.....	220
难得糊涂去机心.....	221
还生活本来面目	222
物无净秽，心有净秽.....	222
心净，尘世净.....	222
世界由心生.....	223

在圣不增，在凡不减.....	224
向着童心靠拢.....	224
寸丝不挂的心灵.....	225
铅华洗尽，美丽持久.....	226
最宝贵的天真野趣.....	227
幸福的极致是流泪.....	227
莲花始终是莲花.....	228
心中澄明，处处净土.....	229
清静之心，成参天大树.....	229
苦痛不入心，生命得升华.....	230
游刃有余，宠辱得失皆从容.....	231
苦瓜自苦，我心自甜.....	232
每一道风景，都独一无二.....	232
第二章 洗去心灵的尘埃，寻回初心.....	233
世无净土是因为你的心不净.....	233
拥有一颗清静心，是幸福之源泉.....	233
每一天都是生命的第一天.....	234
抛弃不成熟的观念.....	235
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水.....	236
回归自然的路程.....	236
唤回童年的纯真.....	237
永远葆有你的童心.....	238
别让自己活得太累.....	239
给心灵洗尘.....	240
用赤子心去感受生活.....	240
处理好压力，做个简单工作者.....	241
长时间工作后去露营吧.....	242
保持一颗初心，珍藏生命的灵性.....	243
洗净尘埃，拥有一颗平常心.....	243
第三章 清除心灵的负累，活在当下.....	245
世上难以突破的关口是“心狱”.....	245
心如明镜台，时时需拂拭.....	246
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦.....	247
多疑的人首先猜疑的是自己.....	247
仇恨的阴影下不会有多彩的天空.....	248
抑郁，心灵的一次“流感”.....	249
疏导压抑，给当下解绑.....	251
放下焦虑，才能得到安宁.....	252
悲伤会遮盖你的理智.....	253
悲观的人要懂得自我救赎.....	253
别被恐惧的魔鬼“附身”.....	254
烦躁成不了大事，持重守静才是根本.....	255
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚.....	256

生活需要阳光心态.....	257
内心有阳光，世界就是光明的	258
孤独永远是一个人的舞蹈.....	259
别让狭隘禁锢你的心灵.....	260
远离猜疑，化猜忌为相互信任	262
冷漠是堵心墙，拆除了才能见到阳光	263
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情	263
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光.....	264
摒弃自卑，让内心充满自信的阳光	265
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	266
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	267
走出自闭，沐浴群体阳光.....	268
一句“没关系”，一片新天地	269
心灵规划可以转化为现实的能量	270
在独处中感受内心的安乐.....	271
内心平静，生活才能没有纷扰	272
拥有跟心灵对话的时间.....	273
给自己一点心理补偿.....	274
第四章 释放心灵的情绪，给自己松松绑	275
操纵你的是隐蔽在内部的信念	275
无名怒火三千丈，唯伤人害己	276
发脾气无助于我们希望的和平	277
火气太大，难免被列入作恶者之中	277
暴躁是发生不幸的导火索.....	278
愤怒就是灵魂在摧残自身.....	280
用沉默来回应无理.....	281
一个发条上得太紧的表不会走得太久	281
给忧虑一个便捷的出口.....	282
用运动来驱散心头的郁闷.....	283
情绪低落时不妨假装一下快乐	284
用幽默和微笑来战胜不良情绪	285
生气是拿别人的过错来惩罚自己	286
做自己情绪的主人.....	286
不生气等于消除坏情绪的源头	287
别顺着怨气燃烧自己.....	288
情绪化常常让人丧失理智.....	289
把烦恼写在沙滩上.....	290
找个没人的地方大声歌唱.....	291
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	291
连根拔除内心的冲动之苗.....	291
试试没有终点地坐车旅行.....	292
感到压抑时，让自己静坐在阳光下	293
做情绪的主人，才能做生活的主角	294
心情的颜色影响世界的颜色.....	295

第五篇 宽心：人生处处有对立，你要学会宽容

第一章 心有多宽，拥有就有多少	298
人的心胸就好比芥子	298
胸襟的大小可以丈量你的世界	299
放开胸怀得到的是整个世界	300
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	301
包容的实质是包容自己	302
遇谤不辩，沉默即宽容	303
心宽寿自延，量大智自裕	304
苛求他人，等于孤立自己	305
己所不欲，勿施于人	306
宽容，让痛苦变为伟大	307
千金易得，宽厚之心难求	308
难得糊涂是一种心境	309
第二章 宽容，让人生更美好	310
别让仇恨的种子“遗传”	310
友情如水，宽容是杯	310
若容不下生活，生活也容不下你	311
宽容别人也是方便自己	312
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	312
宽容从心开始	313
宽容的人快乐多	314
宽容和忍让是一种大智慧	315
宽容是一种风范	316
在仇恨的袋子里装点宽容	317
带上宽容出发	317
第三章 包容是为人处世的必修课	319
为人处世以容人为上策	319
留有余地是一种理智的人生策略	320
忧他人之忧，乐他人之乐	321
律己宜严，待人宜宽	322
自我反省得到他人的尊敬	322
指责只会招来对方更多的不满	323
迁怒是不负责任者的行为	323
尊重他人就是理解和包容他人	324
不要把别人的冒犯放在心上	326
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	327
得理也要让三分	328
要私下指出别人的缺点	328
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	329
对自己的对手“投之以木桃”	330
尊重他人的生活习惯也是一种包容	332

不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	332
容人小过，不念旧恶.....	333
要成人之美，不成人之恶.....	334
以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态”	335
包容他人的4句箴言.....	336

第四章 把心放宽，该糊涂时且糊涂.....	338
不痴不聋，不做阿翁.....	338
恰到好处，才是最好.....	339
外圆内方的处世智慧.....	340
别跟自己过不去，要适时糊涂	341
吃亏是福.....	342
睁一只眼闭一只眼.....	343
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	344
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟	344
表面吃亏未必真吃亏.....	346
记住该记住的，忘掉该忘掉的	347
聪明之人，难得糊涂.....	348
不过一碗饭，不过一念间.....	349
洞明人生，难得糊涂.....	350

第六篇 随心：人生如此无常，你要顺应自然

第一章 行到水穷处，坐看云起时	352
生命之舟顺水推.....	352
缘起缘灭，顺其自然.....	352
心无障碍，入时观自在.....	353
顺其自然是一种境界.....	353
花开花落任天然.....	354
无可无不可，自在天然.....	355
行善福为缘.....	355
不必人人当将军.....	356
既然不能改变，不妨试着接受	357
量力而行，不逞匹夫之勇.....	358
荣的任他荣，枯的任他枯.....	358
撒手悬崖，全身而退.....	359
适可而止，见好就收.....	360
顺其自然，让心灵回归真实.....	360
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	361
下山的也是英雄.....	362
要学会“安守天命”.....	363
在喧嚣尘世中淡定吟唱.....	363
绽放不了花香，就当绿叶吧.....	364
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁	365

学会顺流而下	365
第二章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落	367
不为盛名所累，成就真实的自己	367
在大起大落间保持平常心	368
淡泊胸怀，独善其身	368
宠辱不惊，闲看庭前花开花落	369
人生苦旅，等闲视之	370
荣耀和痛苦只属于过去	371
时刻保持一份淡然的心境	371
事业重如山，名利淡如水	372
是非成败转头空	373
随高就低，遇事悠着点	374
天塌下来也要淡定	374
退一步，天地宽	375
去留无意，漫随天外云卷云舒	375
以淡泊的心境看待人生	376
自嘲也是解脱	376
第三章 有一种智慧叫放下	378
放弃，修身养性的最高境界	378
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	379
放下一切，才是开始处	379
一念放下，万般自在	380
心中梁木一根，放下就是舵和桨	381
心里放下，方为真放下	382
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	383
悬崖深谷处，撒手得重生	384
提放自如，可得大自在	385
得失常挂心，宠辱皆心惊	386
有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力	387
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	388
凡事不可强求，顺其自然者成大器	389
随遇而安，尽心就是完美	390
时时勤拂拭，越过人性三重门	391
生死如来去，重来去自在	392
第四章 淡定从容，给人生一份顺其自然	394
从容，以一朵花开的姿态	394
顺境舒展身心，逆境安顿自己	395
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	396
想开了是天堂，想不开就是地狱	396
淡定从容，更能让人折服	397
失去，生命中永恒的主题	398
受挫不惊，解困不喜	400
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	400

人生是一个自然规律.....	401
一呼一吸间，看透自然的归宿	402
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	402
用耐心将冷板凳坐热.....	403
用平凡的心态确立人生坐标.....	404
清除心灵上的欲望.....	405
成功从做好小事开始.....	406
等待是生命的常态.....	407
将等待进行到底.....	408
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	408
人生不能跳跃着前行，任何事都急不得	409
用平和的心态对待生活.....	410

第五章 生如夏花之绚烂，死若秋叶般静美.....	411
生老病死是自然的过程.....	411
人生的意义究竟是什么.....	411
当你真正忙起来，就不会感觉自己在变老	412
顺应人生规律，走好人生旅途	413
超越生死是一种大境界.....	414
面对疾病，岂能轻易放弃生命	415
适当调适，使更年期的生活更幸福	415
告别灰色，走入心灵的阳光地带	416
生与死，都是人生的里程碑.....	417
珍惜生命，给幸福一个“载体”	418
生命本无不可逾越的障碍.....	419
珍视今天，不必恐惧未知的死亡	420