

心之悟语

张燕宁
编著

Giving Vent to the
Feelings from the
Bottom
of the Heart

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

心之所至 境由心生

悟五境

心之所至

境由心生

心之悟语

张燕宁
编著



图书在版编目(CIP) 数据

心之悟语/ 张燕宁编著. --银川：宁夏人民出版社，2014.12

ISBN 978-7-227-05887-8

I. ①心… II. ①张… 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(2014)第 272380 号

心之悟语

张燕宁 编著

责任编辑 丁丽萍 梁 芳

封面设计 张 宁

责任印制 肖 艳

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5052104

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏雅昌彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0000122

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13.5

字 数 260 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版

印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05887-8/B·201

定 价 20.00 元

前 言

人生旅途，我们忙着学习各种知识，忙着结识各色人等，忙着追逐财富权势，以为这就是在丰富生命。可是，最有价值的遇见，却是蓦然回首的那一瞬间，你重新遇见了自己的过去。那一刻，你才会懂：寻寻觅觅，也不过是为了找到一条回家的路。

这条心路，就在那里。或许我们只要迈出一步、两步、三步就能到达。这条路上需要认识、需要理解、需要体悟，有心态、有心境、有心性、有心力……只要在路上，人类理性的星光就会为你指引前程，并为你装点人生的美好。

但若想在这条路上勇往直前，若想收获成功的人生，你就要试着做个好“农夫”。在心田之中，播下积极、乐观的种子，浇灌清净、友善的水肥，培植自信、宽容的土壤，最终

长出生机勃勃的庄稼。这并不难，只需放慢脚步，聆听我们的心声。

她会告诉我们：心灯不灭，你就有希望。不要畏惧路途遥远，不要抱怨前程没有风景。甚至脚下的坎坷和陷阱，都可能是垫高我们人生的基石，或许转机就在下一个路口。

她会告诉我们：心有多远，你就能走多远。背不动的，那就放下；伤不起的，那就看淡；想不通的，就不去想；恨不过的，就要抚平。最好的生命是做一个温暖的人，浅浅的笑，真真的爱。

她会告诉我们：人生这条路，走一步就有一步的景观。上帝不会眷顾谁，也不会遗弃谁。保持初心，方得始终；释放自己，推开心魔；舍弃黑暗，拥抱光明。

这也是摆在你面前的这本书要和你分享的内容。佛曰：心之所至，境由心生！通俗地说就是：心灵如花，需要养护，心力无边，需要善用。

在这个世界上，财富、权势、情爱都是一种寄存，即使是生命本身，也不过是寄存于这个星球上的匆匆过客，而这个星球，充其量也就是造物主为我们建造的一间小小驿站。但人类的心灵和精神的光辉却是永恒的，可以用来抚旧追新。

我们需要智慧。这个时代“人们的知识在不断地充实着，而人们的智慧却徘徊不前”。上善若水，处下不争；大智若愚，

难得糊涂；大道至简，淳朴自然；厚积薄发，以柔克刚。一灯能灭千年暗，一智能除万世愚。因为智慧，心灵充满了自由、安详。

我们需要感恩。“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光。感恩，不只是失意、落寞时的精神慰藉，还是欢乐、幸福时的浅唱低吟。感恩使人生苦难成为财富，感恩是伟大教养的果实。因为感恩，人性充满了光明、希望。

我们需要宽容。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气质和胸襟、坚强和力量，它是人性中最美丽的花朵，它是旅途中最甘甜的清泉。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分；宽容是一种生存的智慧、生活的艺术；宽容还是一种高尚的精神援助和一种伟大的人格力量。因为宽容，世界充满了和谐、幸福。

我们需要信心。一个人，从充满自信的那一刻起，上帝就在伸出无形的手帮助他。信心是美好的人生态度，是灵魂的防腐剂。信心的力量如同火，可以焚烧困难，可以照亮智慧，可以让我们成为生活的阳光舞者，可以让人生由内而外的震撼。因为信心，人生充满了成功、快乐。

本书试着把这些先哲圣贤的教诲训导和一个个真实的心灵故事与笔者的心灵感悟，用积极、乐观、舍得、宽容、感恩这

些人类平常心态构成一个个话题。让这些话题成为观察者，洞悉大众心灵中或明或暗的角角落落，引导我们认识自我；让这些话题成为解说者，揭开心灵的面纱，解析长长短短的心路历程；让这些话题成为发起人，从滋养我们的心灵开始，帮助我们发展生命素质，开发生命潜能，提升生命品质。

心之悟语

X I N Z H I W U Y U
004

目 录

上 篇 心之所至

心 态

- 简单 快乐 / 003
- 自由 和谐 / 007
- 积极 乐观 / 010
- 简约 知足 / 014
- 安详 纯净 / 017
- 清净 淡定 / 020
- 舍己 付出 / 022

心 境

- 心有多远 你就能走多远 / 026
- 心灯不灭 你就有希望 / 028
- 心不畏惧 你就无失意 / 031

心向太阳 你就远悲伤 / 033

心有所持 你就不平庸 / 036

心怀希望 你就能飞翔 / 039

心 性

腾空心灵 放慢脚步 / 043

保持初心 方得始终 / 046

释放自己 推开心魔 / 049

远离愁怨 笑对得失 / 051

达观宽容 远离灾祸 / 054

背向黑暗 拥抱光明 / 056

心 力

态度,人生高度的天花板 / 059

友善,社会生活的润滑剂 / 061

积极,自我潜能的挖掘机 / 064

困境,通向成功的试金石 / 067

缺憾,人生旅途的插曲 / 069

虚荣,生活中的蜜糖加砒霜 / 072

下 篇 境由心生

乐 观

- 享受过程 而非注重结果 / 077
- 找到自己真正想要的 / 079
- 转个弯就能发掘机遇 / 083
- 冬天来了 春天不会远 / 085
- 淡泊名利 笑看花开花落 / 087
- 不妨多些阿 Q 精神 / 089
- 乐观让你赢得人生 / 092

自 信

- 做生活的阳光舞者 / 095
- 变“不可能”为“可能” / 097
- 调动所有向上的潜能 / 100
- 让人生由内而外的震撼 / 102
- 欣赏自己 别人才能欣赏你 / 105
- 远离自卑 绽放自己 / 107

宽 容

- 心量放大 才能风雨不惊 / 110
宽待别人 等于释放自己 / 112
笑纳缺憾 为心灵“休假” / 116
虚怀若谷 方容天下之事 / 119
宽容是一种高尚的精神援助 / 122
宽容是一种伟大的人格力量 / 124

平 和

- 把“难得糊涂”当作“座右铭” / 128
抛却“妄念” 方可宁静致远 / 131
合上“烦恼箱” 赶走“心中贼” / 134
心安人静 做人生的智者 / 136
平和是对生活的明智选择 / 139
平和是一种宠辱不惊的境界 / 143

知 足

- “知止常止” 换得人生常乐 / 147
知分心自足 委顺身常安 / 150

量力而行	抵达理想港湾	/ 152
适度追求	做自己的“主人”	/ 155
不逐名利	少惹尘世烦忧	/ 158
放下贪念	填平心中丘壑	/ 160

舍 得

“拥有”就是“被拥有”	/ 163
以“随”为念 懂得放下	/ 166
有所不为 才能有所为	/ 168
放下得失心 呼唤“瓦伦达心态”	/ 171
正确的选择比努力更重要	/ 174
舍得是通往幸福的必经之路	/ 177
舍得是为了更好的选择	/ 179

感 恩

感恩惜福 我们原来如此幸运	/ 182
感恩磨难 让生命的厚度得以拓展	/ 185
麻烦 上帝送给我们的小“礼物”	/ 187
懂得感恩 仰望星空也会快乐	/ 190

懂得感恩 我们都是“上帝咬过的苹果” / 193

感恩是伟大教养的果实 / 195

感恩是对生命过程的一种珍惜 / 199

感恩是对人生苦难的一种感谢 / 201

后记 / 204

心之悟语

X I N Z H I W U Y U
006

上 篇

心之所至

行到水穷处，坐看云起时。往往是命运的严酷炽烈，才能锻造出坚毅的灵魂，让我们达到以前从未达到的高度，看到以前从未看到的风光。心之所至：心态、心境、心性、心力，就是我们的主宰。给我们的心灵安个家吧！我们要用她认识自己、感知世界、参悟宇宙、洞晓生死。在我们的心中点一盏灯吧！她能点燃希望、温暖你我、驱散阴云、照亮前程。
