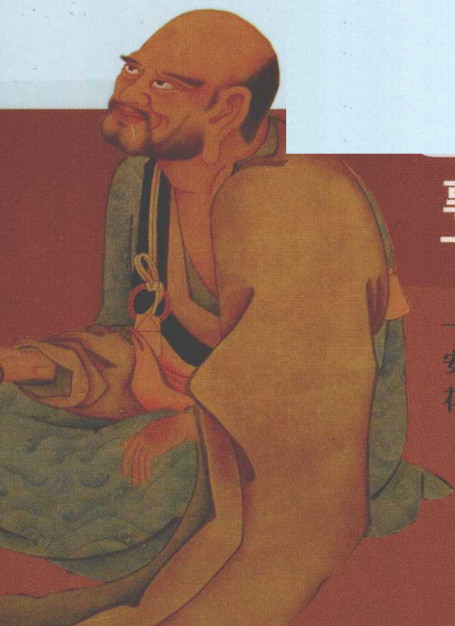


修心

做淡定的自己

修己以清心为要，涉世以慎言为先。

弘一法师



享受生活 and 快乐，让微笑伴随你成长

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。
一个人无论处于何种境遇，最重要的是保持一颗平常心，随遇而安，拥有一份淡定从容，才能坦然面对人生。潮起潮落自有时，
花开花谢本寻常！

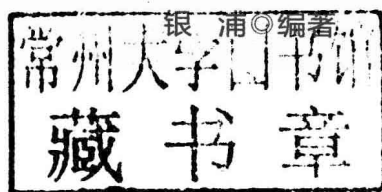


中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

每天学点人生智慧

修心

做淡定的自己



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

修心 做淡定的自己 / 银浦编著. — 北京: 中国城市出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5074-2594-9

I. ①修… II. ①银… 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 (2012) 第 102715 号

责任编辑 陈夕涛 华 风

封面设计 兆天书装

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)

网 址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

总编室电话 (010) 68171928

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

字 数 210 千字 印张 17

开 本 710×1000 (毫米) 1/16

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928

前 言

修心即修炼心志，修养心性。

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把心中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也變得越来越大，再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置于重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得精彩。

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么事，他们都会看得开，因为他们知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。

对于悲观者来说，世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是他紧闭的心灵。其实填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐钥匙交在孩子手中。

一位职场人士说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”他把快乐钥匙塞在上司手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦。”她把快乐钥匙放在了儿媳妇的手中。

一位年轻人说：“那位老板服务态度恶劣，把我肺气炸了！”这把快乐钥匙已被他放在商店老板的手心里。

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制他们的心情。当我们让别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”此时我们就把这重大的责任托给周围的人，即要求他们使自己快乐。我们似乎承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。但一个成熟的人是能握住自己的快乐钥匙的，他不期待别人使他快乐，反而能把快乐与幸福带给别人。无论何时，千万别忘了：决定我们快乐与否的，正是我们自己。

不要抱怨生活给你带来太多的烦恼，快乐还是不快乐有时并没有严格的区分，只在于你的心理感受而已。当快乐成为你生活中的习惯，你会发现在每一个生命的瞬间，都留下了欢歌笑语的足迹。人人都在寻求快乐，快乐是一种心境，它来自主观的认定。幸福就是简单的生活，一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，就比别人幸福。

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以快乐地享受人生。

目 录

CONTENTS

修心一 不要背负太多：生活不需要太多包袱

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

放下人生的包袱	/	2
别做金钱的奴隶	/	4
人要懂得知足	/	7
别让贪婪之心毁了你	/	11
不为虚名所累	/	13
快乐总在放弃之后	/	16
不要活在别人的眼光中	/	18

修心二 拿得起放得下：不要太计较人生得失

人都是欢喜得，不欢喜失，但“塞翁失马，焉知非福”。在生活中的很多时候，放弃和损失或许并不完全是错误的决定，相反还会让自己获得更多。关键是在失去后，能否有一种平和的心态，去等待收获的降临。

不要怕失去什么，想想你还拥有什么	/	22
学会放弃比学会获取更重要	/	25
失去后也不要忧伤	/	27
别为打翻的牛奶哭泣	/	30
让自己活得轻松一些	/	32

得之淡然，失之坦然 / 35

死亡并不可怕 / 39

修心三 学会善待自己：累了就给自己减压

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大大。再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置于重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。

放松自己，摆脱疲劳 / 42

让浮躁的心趋于平静 / 44

要学会善待自己 / 48

学会消除心理压力 / 50

记得给自己松绑 / 53

摆脱沮丧的情绪 / 56

报复也会伤害自己的心灵 / 58

别让愤怒毁了你 / 60

修心四 凡事要看开：别总和自己过不去

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

失意时要懂得心宽 / 64

怎样迈过人生六个坎 / 66

无法改变什么，就安心接受吧 / 68

凡事多往好处想 / 71

不要太苛求完美，缺憾也是一种美 / 74

生气不如争气 / 76

人生没有过不去的坎 / 78

- 很多烦恼都是我们自找的 / 80
不愉快的事，就让我们忘记吧 / 83
换个角度看，会有不一样的心情 / 85

修心五 学会坚韧坚强：再苦也要笑一笑

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

- 不轻易放弃就有转机 and 希望 / 90
坚韧顽强，就能跨越荆棘之路 / 92
勇于拼搏，生活才会充满希望 / 96
感谢苦难对我们的磨炼 / 98
在逆境中微笑，在困境中崛起 / 101
苦难过后，才能开出艳丽的花 / 104
永不绝望才有希望 / 106

修心六 享受生活和快乐：让微笑伴随你成长

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你自己的意愿进行。如果遇到苦难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

- 让快乐成为一种习惯 / 110
快乐是一种心境 / 112
珍惜生命中的每一天 / 114
快乐来源于“简单生活” / 117
掌握好那把叫快乐的钥匙 / 119
幸福和快乐就在你的身边 / 121

- 每天都在微笑的人最快乐 / 123
 人生烦恼不必在意 / 126
 快乐的人在黑暗中也会微笑如花 / 128
 把握今天，不要为过去的事而悲伤 / 132

修心七 敞开心灵的大门：幸福就在你身边

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

- 不要束缚自己的心灵 / 136
 幸福就是珍惜你所拥有的 / 138
 总会给你留下一扇窗 / 141
 幸福就在你的身旁 / 143
 活着就是一种幸福 / 146
 忧虑是身心健康的大敌 / 148
 不做逃避生活的懦夫 / 150
 其实你真的很幸运 / 152

修心八 超越人生困境：苦难也是人生财富

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

- 失败了也要昂首挺胸 / 156
 在困境中点燃希望的火把 / 159
 人生没有痛苦，就不会有快乐 / 162
 踏平坎坷是坦途 / 164
 即使一无所有，也要勇往直前 / 167
 坚持到最后，你就是大赢家 / 169

成功永远属于生活的强者 / 172

修心九 心态决定命运：好命不如好心态

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力
量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么
样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的
心态则会毁了我们的生命。

你拥有自己命运的主宰权 / 176

好心态是你获得成功的无价之宝 / 178

正确把握自己的心态 / 182

宠辱不惊，顺其自然 / 185

永远保持平常心 / 188

战胜心里的魔鬼 / 191

让乐观主宰你的人生 / 194

用热情点燃成功的火焰 / 196

每天给自己一个希望 / 199

修心十 寻找生命的钻石：成就美好的人生

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，
自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不
让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼
神，以及快乐的精神。

多一份宽容，就多一份快乐 / 202

生活无小事，一枝一叶总是情 / 205

使别人快乐，让自己开心 / 207

唤醒生命的激情 / 209

成功需要你去寻找 / 212

理想要靠行动才能实现 / 215

钻石就在你的脚下 / 217

修心十一 多给自己鼓掌：相信你是最棒的

法国文豪罗曼·罗兰说：“天才的弱点并不比普通人少，也许更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。”成功者都善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何给自己鼓掌。

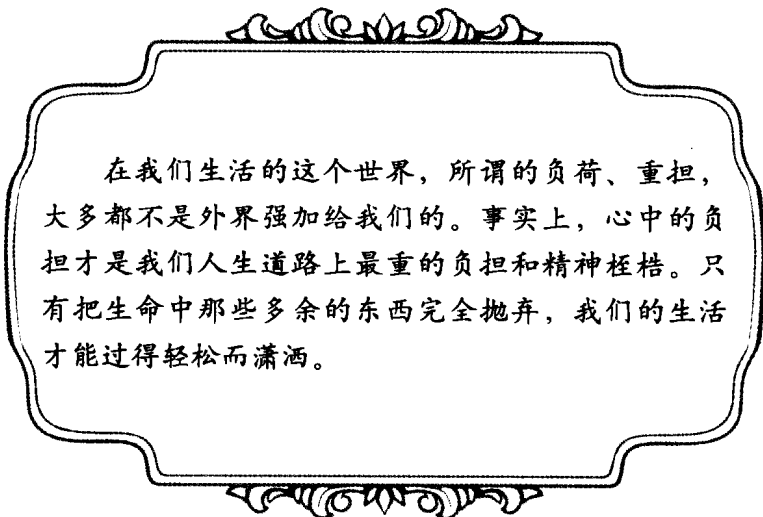
- 自信使人赢在人生起跑线上 / 220
- 扔掉那个叫“自卑”的包袱 / 223
- 不要太在意别人对你的看法 / 226
- 不要拿别人做自己的镜子 / 229
- 相信自己一定能行 / 233
- 不要认为自己很卑微 / 236
- 真正从内心看重自己 / 239
- 最优秀的人是你自己 / 242

修心十二 领悟人生真谛：苦日子也可以过得很甜

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

- 给苦日子加些糖 / 246
- 穷人也可以拥有快乐 / 248
- 热爱生活，生活就有滋味 / 251
- 努力发掘生活中的快乐 / 254
- 不要盲目和别人攀比 / 256
- 贫困也是一种财富 / 258
- 随遇而安，自得其乐 / 260

修心一 不要背负太多： 生活不需要太多包袱



在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

放下人生的包袱

一些人常常感叹自己活得累，这其实是由于他们奢求得太多，不断地给自己增加各种负担，结果让自己疲惫不堪，如果能试着放下一些东西，他们就会发现自己会变得更快乐。

据说上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但它可以爬得和蛇一样快。有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己还快，心里很不高兴，便羡慕地说：“哼！脚愈多，当然跑得愈快。”

于是，它向上帝祷告说：“上帝啊！我希望拥有比其他动物更多的脚。”

上帝答应了蜈蚣的请求。他把好多好多的脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。

蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身体上贴去，从头一直贴到尾，直到再也没有地方可贴了，它才依依不舍地停止。

它心满意足地看着满身是脚的自己，心中暗暗窃喜：“现在我可以像箭一样地飞出去了！”

但是，等它开始要跑步时，才发觉自己完全无法控制这些脚。这些脚噼里啪啦地各走各的，它非得全神贯注，才能使一大堆脚不致互相绊跌而顺利地往前走。

为此，它很痛苦，但一点办法也没有，只能后悔当初不该奢求过多，给自己造成极大的负担。生活的道理也是相同的，只有简单着，才能快乐着。

“只有简单着，才能快乐着。”不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追名逐利，不扮贵人相，过一种简朴素净的生活，才能感受生活的快乐。一些外在的财富也许不如人，但内心充实富有才是真正的生

活。这才是自然的生活，有劳有逸，有工作着的乐趣，也有与家人共享天伦的温馨。

有位青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点；我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而沙哑……为什么我还能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的什么？”

青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。”

然后，大师带青年来到河边，他们坐船过了河。

上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”

“什么，扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

放下人生的包袱，我们才会发现生命是可以不必那样沉重的。

还有一个故事：

铁匠打了两把宝剑。

刚刚出炉时它们一模一样，又笨又钝。

铁匠想把它们磨快一些。

其中一把宝剑想，这些钢铁都来之不易，还是不磨为妙。

它把这一想法告诉了铁匠。

铁匠答应了它。

铁匠去磨另一把剑，另一把没有拒绝。

经过长时间的磨砺，一把寒光闪闪的宝剑磨成了。

铁匠把那两把剑挂在店铺里。

不一会儿就有顾客上门，他一眼就看上了磨好的那一把，因为它锋利、轻巧、合用。

而钝的那一把，虽然钢铁多一些、重量大一些，但是无法把它当宝剑用，它充其量只是一块剑形的铁而已。

同样出自一个铁匠之手，同样的工夫打造，两把宝剑的命运却是这样天壤之别！锋利的那把又薄又轻，而另一把则又厚又重，前者是削铁如泥的利器，后者则只是一个中看不中用的摆设、一个包袱。

人生的道理，也与此类似。人生的目的不是面面俱到、不是多多益善，而是本着实用的原则加以选择。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

人生的包袱紧紧地压在我们的心口，但是我们还注不注意放下，结果弄得自己又苦又累。适当地放下心中的包袱吧，这样我们前进的步伐将变得轻快。

别做金钱的奴隶

金钱对某些人来说，可能很重要，但对某些人来说，一点也不重要。金钱不是万能的，它不能买到世间的一切。

从前，有一个有钱人，每天早上经过一个豆腐坊时，都能听到屋里传出愉快的歌声。这天，他忍不住走进豆腐坊，看到一对小夫妻正在辛勤劳作。富人恻隐之心大发，说：“你们这样辛苦，只能唱歌消烦，我愿意帮助你们，让你们过上真正快乐的生活。”说完，放下了一大笔

钱，送给小夫妻。这天夜里，富人躺在床上想：“这对小夫妻不用再辛辛苦苦做豆腐了，他们的歌声会更响亮的。”

第二天一早，富人又经过豆腐坊，却没有听到小夫妻俩的歌声。他想，他们可能激动得一夜没睡好，今天要睡懒觉了。但第二天、第三天，还是没有歌声。富人好奇怪。就在这时，那做豆腐的男的出来了，拿着那些钱，一见富人便急忙说道：“先生，我正要去找你，还你的钱。”富人问：“为什么？”年轻的豆腐师傅说：“没有这些钱时，我们每天做豆腐卖，虽然辛苦，但心里非常踏实。自从拿了这一大笔钱，我和妻子反而不知如何是好了——我们还要做豆腐吗？不做豆腐，那我们的快乐在哪里呢？如果还做豆腐，我们就能养活自己，要这么多钱做什么呢？放在屋里，又怕它丢了；做大买卖，我们又没有那个能力和兴趣，所以还是还给你吧！”富人非常不理解，但还是收回了钱。

第二天，当他再次经过豆腐坊时，听到里边又传出了小夫妻俩的歌声。

金钱不应该是罪恶的根源，但如果金钱让人白天吃不香，夜里睡不着，那它就会成为戕害你的刽子手。

小山次郎是一个地道的农夫，他终日守在自己的土地上辛勤地耕耘着，日出而作，日落而息，虽然生活并不富裕，但是不愁温饱，日子倒也过得和美快乐。有一天晚上，他梦见自己得到了10锭马蹄金，他从笑声中醒来后，并没有把这个梦放在心上。

可意想不到的，第二天，小山次郎在耕地的时候，竟然真的挖出了5锭金子，他的妻子和儿女们都兴奋不已。可他从此后却变得闷闷不乐，整天心事重重，家人问他为什么现在有钱了，反而不高兴了呢？小山次郎回答说：“我整天都在绞尽脑汁地思考：另外5锭马蹄金到底在哪儿呢？”

庆幸得到了金子，却失去了生活的快乐，有时真正的快乐是与金钱无关的。“人为财死，鸟为食亡”，如果把钱财看得太重，结果往往是对自己无益的。最终金钱不但不是为自己服务，自己反而被金钱所奴役。

其实生活的心态是一柄双刃剑，我们通常把拥有财产的多少、外

表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间去换取一种令外界羡慕的优越生活 and 无懈可击的外表，自己却丝毫没有察觉自己的内心在一天天地枯萎。

任何时候我们都不可远离生活中的真善美，不能被金钱所奴役，必须保持一颗不被铜臭所玷污的心，这样才能永远与快乐同行。

伟大的科学家法拉第，不仅为人类发现了电磁感应，还完成了由磁向电的转化，发现了电解定律和磁致旋光效应。为此，世界各国给予他94个名誉头衔。但他并没有为外物所役，而是坚持着自己的平民作风，简单而快乐的活着，只求从自己的工作中获取快乐。当英国宫廷想封他为爵士，给他加一个贵族的头衔，使他永远摆脱平民的身份时，宫廷每一次派人试探都遭到了他的拒绝。

1857年英国皇家学会会长班特利勋爵辞职，皇家学会学术委员会一致认为，如果能请德高望重的法拉第教授出来继任会长，那是再理想不过的了。学术委员会派法拉第的好友丁铎尔和几名代表劝说法拉第接受这个职位，因为这是一个英国科学家所能享受的最高荣誉。但法拉第并不追求荣誉。他对丁铎尔说：“我是个普通人，到死我都将是个普普通通的迈克尔·法拉第。现在我来告诉你吧，如果我接受皇家学会希望加在我身上的荣誉，那么我就不能保证自己的诚实和正直，连一年也保证不了。”丁铎尔和代表们失望地走了。

过了几年以后，皇家学院院长诺森伯公爵去世，学院理事会又想请法拉第出来当院长，法拉第又一次拒绝了朋友们的好意。

法拉第在他最后的日子，辞去了皇家学院的职务，住进了英国女王赠送给他终生居住的房屋里。他忠诚的妻子陪伴在他的身边，四只苍老的手常常握在一起，满眼都是笑意，他感谢她，是她为自己付出了终生的辛劳，是她陪自己度过了那些最艰难的时刻，他们的爱情像一颗燃烧的金钻石，持续不断地发出白炽无烟的耀眼光华长达46年之久。他们结合的深度和力量，法拉第认为其重要性“远远超过其他事情”。法拉第度过了自己十分有意义的一生，他对人生已不再留恋，但如果说法拉第还有什么牵挂，那就是不放心妻子，因为他没有给自己的妻子留下多少财产，又怕将来没有人照顾她。