

不乱

奕诚

著



守得方寸，才有分寸

物随心转，境由心造，烦恼皆由心生
处变不惊，自若泰然，一切尽在掌握



煤炭工业出版社

不乱

奕诚

著



守得方寸，
才有分寸

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

不乱 / 奕诚著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014
ISBN 978-7-5020-4575-3

I. ①不… II. ①奕… 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 144002 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
网址: www.cciph.com.cn
三河市祥达印刷包装有限公司 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16
字数 210 千字 印数 1—7 000
2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
社内编号 7352 定价 36.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

不乱



繁华过后是庸常，
绚烂背后是平淡。
笑看落花随云卷，
人生无处不从容。

物随心转，境由心造，烦恼皆由心生
处变不惊，自若泰然，一切尽在掌握

如果你正处于生活的困境中，不妨控制好自己的情绪，试着让内心平复下来，从事情的根源开始梳理，使一切正面的积极的情绪重新回到我们心灵当中，还生活之本真。

本书融合儒学和佛家的修心智慧，为思绪混乱的人们找到让心静下来、渐渐恢复积极情绪的方法，让读者在领略这些智慧的同时，懂得不乱的道理，收获心灵的幸福。



前言 PREFACE

心是人类的本源力量，佛说：心善则为之善，心恶则为之恶。现代物质文明给予了我们富足的生活，但我们却常常迷失于此。有名的将相可以把国家治理得很好，可是回到家里，有时候连妻子、儿女都没有办法和谐相处。而有的人能把家庭管理得很好，可是自己内心的贪、瞋、愚痴、邪念等等，却没有办法控制，常常为了心里的七情六欲而苦恼。我们的身边出现了越来越多的怨怼、仇恨、抱怨和嫉妒。可以说，我们的心已开始向负面偏转，在物质文明越来越发达的同时，负面的情绪正在悄悄侵占我们大多数人的心灵空间。

你想要怎样的世界，想要怎样的生活，想要怎样的快乐？你是否还游走在光明与黑暗，积极与颓废，大爱与大恨的边缘？要真的快乐与幸福，想要积极健康地发展，想要达到内心深处一直期盼的完美，想要实现梦想，就必须遇事“不乱”。这样，才能使自己从最本质的根源开始康复，使一切正面的积极的情绪重新回到我们心灵当中。

心灵的治疗，首先要懂得收心。王阳明先生说得很好：“擒山中之贼易，擒心中之贼难。”山寨里的土匪强

盗容易抓，心里的土匪强盗很难抓。想要真正抓住内心，就必须收心。佛教说：“所谓一切法，为治一切心；若无一切心，何须一切法？”所以我们要精神修身，保持平常之心，常有信心，来收摄我们的心，不要让它乱跑。

其次，要懂得修心。生活中，桌子坏了，把它修理一下就可以再用；衣服破了，把它缝补一下也可以再穿；房子漏水，修理一下就不会再漏水了。我们的心中若是充满贪欲、嗔恨、愚痴、骄傲，那就是心乱了，也应该把它修理一下。而唯有净化了心灵，看淡人世杂事，才能保持心境的纯正。

再次，要懂得用心。所谓心为形役，我们的心常被五欲六尘左右，被外境的色、声、香、味、触、法所左右，因而引起贪念及憎恨。所以我们要懂得用心，才不会被外物扰乱心绪。禅宗讲“明心见性”，其实就是要明白自己的心，要清楚当下的每一刻，并能根据心境来坚持，这样才能够明心见性，凡事也就容易看开。只有这样，心才不会被外物所干扰，更不会被自己的心绪扰乱生活，心静之后的努力便更为专注，而人也就更加能够奔赴成功。

只有心不乱，才能使自己从最本质的根源开始康复；只有拥有一颗健康的心，才能找到一席快乐之地，使一切正面的积极的情绪重新回到我们心灵当中，从而完成自我救赎。本书罗列了一些治疗心病的“药方”，从静心，保持平常之心，到心境之谦逊、诚信、坚持，让你在美文的引导下，感受最直接、最简单的净化心灵的方法。通过小故事，借鉴别人经验，引发你的思考，并结合自己的实情，取其精华，最终达到“他山之石，可以攻玉”的目的，渐渐懂得收心、修心、用心的道理，重获心灵的幸福感觉。





目 录 CONTENTS

第一章 静心修身，不染尘埃

古人云：“静以修身”，提高自身的修养，不断地沉淀自己，寻找内心的宁静，保持平静淡泊的心态，使得我们能够从容面对生活中的大风大浪，大喜大悲。淡定从容是我们对待生活的一种态度，它使我们在这个喧嚣浮躁的时代生活得更加轻松自在。

- ：心如宁湖，不染泥垢尘埃 / 002
- ：心清静则自在从容 / 005
- ：气定神闲是一种境界 / 008
- ：怒海无边，心静才可通达彼岸 / 012
- ：静心淡泊，才能修行更远 / 015
- ：心浮躁人生会失去很多 / 019
- ：放下烦恼，美丽就在你身边 / 022
- ：不急躁，才能彰显品位 / 027
- ：学会沉淀，修行得幸福人生 / 030

第二章 常保信心，功德无量

「 面对生活，坚定我们的信仰，心怀良善与乐观，在困境中寻找希望的所在，给予自己肯定，满怀信心，以充满激情的进取心脚踏实地地迈向已定的目标，你会发现，生活会回馈给我们一个丰盛的人生。」

- ：信仰需要坚持才是通往幸福的明灯 / 034
- ：常信常有，不信皆无 / 037
- ：执念，是一种修行 / 041
- ：持坚定的心，才能走上幸福的路 / 044
- ：相信善良，善者共登极乐 / 048
- ：决绝悲观心魔，乐观则业障不生 / 052
- ：信心是苦难里的明灯 / 057
- ：心有希望，才能飞越绝望 / 061
- ：信念需要进取心支撑 / 065



第三章 平常心，非常道

「 持一颗平常心，学会取舍，放弃那些贪念，不攀比、不强求，知足常乐，才能学会珍惜当下拥有的；持一颗平常心，尽情享受追求过程中我们痛快淋漓的努力，体验苦辣酸甜咸的生活，看淡结果，一切尽力就好；持一颗平常心，笑对人生的苦难与流言蜚语，才能让自己变得强壮。 」

- ：持平常心才得清净心 / 070
- ：笑看云卷云舒 / 073
- ：知足常乐，拒绝贪婪 / 076
- ：享受过程，看淡结果 / 080
- ：聚散随缘，平常心态 / 084
- ：贪求多了，便生烦恼 / 087
- ：人生短暂，何必处处计较 / 091
- ：学会取舍，是人生的一大境界 / 095

第四章 心境谦虚，淡看沉浮

「 心怀谦虚，把自己放在一个很低的位置，才能获得更高的能量。每个人，都有自己的优势所在，认真听取别人的建议和意见，才能不断提高自己。以谦虚的心态面对事业，才能不被以往的辉煌所羁绊，才能不断向前。生活中，心怀谦虚，行事低调，才能领略生活的大智慧。」

- ：谦虚是一种大智慧 / 100
- ：谦虚的六个境界 / 104
- ：人生大病只一“傲” / 107
- ：人誉我谦增美人生 / 110
- ：虚心受教的智慧 / 112
- ：再大的成功也会成为过去 / 116
- ：低调生活是一种人生修行 / 119
- ：大智若愚，吃亏是福 / 122



第五章 诚信人生不妄语

「 不管这个社会发展到什么阶段，诚信都是个人生存的基础。我们很难想象一个没有诚信的人能够让生命活出色彩来，能够得到周围人的认同和接纳。生活和工作中，我们需要用真诚的心给自己增加色彩，诚信做人，只有这样，我们才能最终修成正果，触摸到幸福的大门。」

- ：真诚装点大智慧 / 126
- ：谨守诚心成就无惑人生 / 129
- ：诚心待人，善报无量 / 133
- ：诚信做人，通达真我 / 138
- ：诳语是为人处世的戒律 / 141
- ：信人显己之诚 / 145
- ：守信能拉近心之距离 / 148
- ：打碎诚信，破镜难圆 / 150
- ：无诚心难得正果 / 154

第六章 无量包容能豁达

「 一个心胸宽广的人，不管走到哪里，总是受人欢迎的。正所谓包容的心能够容纳下整个天空，懂得包容的人能够常愉常乐，大度地包容周围的人和事，人生处处充满禅意的生活智慧。所以，我们有必要让自己豁达起来，给自己的心灵开辟出一块快乐的田地。」

：包容世间万物，度己修身 / 158

：包容是一种顿悟 / 162

：悦纳自身不完美 / 166

：心间容他人，清宁自在一辈子 / 170

：释恩怨，得人心 / 175

：大度，才是真境界 / 179

：不念旧恶，珍惜当下 / 181

：以德报怨，换来温暖 / 185



第七章 持恒心，得圆满

「只要功夫深，铁杵磨成针。而恒心是功夫的基础。以恒心应对所有的事情，就没有什么是做不到的，而有恒心，也必将有耐心和毅力，而这三个就是成事的基础，也是安心对待世上杂事的必须。有恒心的人能够冲破事物阻隔，按部就班地顺势而为，成就一番事业。」

- ：持恒心，修得圆满 / 190
- ：不弃求索，才能成功圆满 / 194
- ：浅尝辄止，难取幸福真经 / 197
- ：未来需要我们用心拥抱才美好 / 200
- ：恒心作舟安度苦海灾厄 / 202
- ：持恒心得见灵山 / 205
- ：数十载苦行乃得真经 / 208
- ：修行非一朝一夕，彼岸只是一步之遥 / 210

第八章 心怀感恩，菩提常萌

「感恩，是一种认同，生活在社会中的每个人都需要有感恩之心，这样才能彼此认同，有沟通。感恩之心，就是我们的生活中不可或缺的阳光雨露，因为随感恩而来的是可以感受到的温暖、自信、坚定和善良等美好的人际关系。有了感恩之心，生活便处处是风景。」

- ：感恩是幸福的袖套 / 214
- ：满足源自感恩 / 218
- ：感激悠悠亲情 / 221
- ：滴水恩当涌泉报 / 225
- ：感谢你的对手 / 229
- ：以感恩之德，敬他人之恶 / 233
- ：感谢苦难造就了你精彩一生 / 237



第一章



静心修身，不染尘埃

古人云：“静以修身”，提高自身修养，不断地沉淀自己，寻找内心的宁静，保持平静淡泊的心态，使得我们能够从容面对生活中的大风大浪，大喜大悲。淡定从容是我们对待生活的一种态度，它使我们在这个喧嚣浮躁的时代生活得更加轻松自在。

心如宁湖，不染泥垢尘埃

在这个世界上，很多人不习惯让自己处于宁静的状态，这些人喜欢热闹的环境，渴望人来人往的繁华，但是喧嚣过后，他们会发现，内心开始变得空虚起来。其实这些人不知道的是，内心宁静，才不会让人沾染俗世的尘埃，才不会让自己陷入空虚和烦躁的消极情绪之中。

一座古寺中，僧徒众多。有一个年纪非常小的和尚，资质也是寺中最差的，他整日苦思如何才能改变自己，却不知道应该怎么做，出路在什么地方，所以心情变得越来越忧郁，愁苦得很。

有一天，这个小和尚终于鼓起了勇气，来到师父面前，把自己内心的疑惑说了出来。听完小和尚的诉说，师父并没有立即回答他，而是带着小和尚来到了寺院后山的竹林之中。师父指着竹子和地上的蕨菜缓缓地对小和尚说：“你看这些竹子和蕨菜，都是我在几年前栽种下来的。刚刚种下它们的时候，蕨菜很快就长得郁郁葱葱起来，但是竹子却没有一点要露出头来的意思。就这样一年又一年过去了，年年如此，但是我始终给它们浇水施肥。”

小和尚不解，师父于是又说道：“就这样一直等到第五个年头，竹子才破土而出，嫩绿色的芽看起来是那么的柔弱。但是仅仅过了几个月的时间，他们便长得和我一样高了。竹子用五年的时间来扎根，才有了今日的苍翠，人亦如竹，你只要心静如竹，定性扎根，方可有所造化。”小和尚