



人生是一场修行，修行就是修心。  
不修心，不成事，不修心，不快乐。  
修心就是让我们去除妄心，保留真心，只有时时修心，  
才可日日顺心。

李帆◆著

# 修心的人生 幸福多

人生是场修行，你要学会修心

最有效的心灵  
修习课

最实用的人生  
智慧书



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生



### 为什么要修心？

★每个人的心灵都具有强大的力量，这种力量可以帮助我们拥有健康的身体、美好的友谊、美妙的职业，给我们带来各种各样的成功。

★我们要相信这种力量的存在，然后释放一些不良的情绪，排除一些不必要的障碍，深入内心去感受这种力量，因为它知道什么对我们是最好的。



ISBN 978-7-80766-891-6



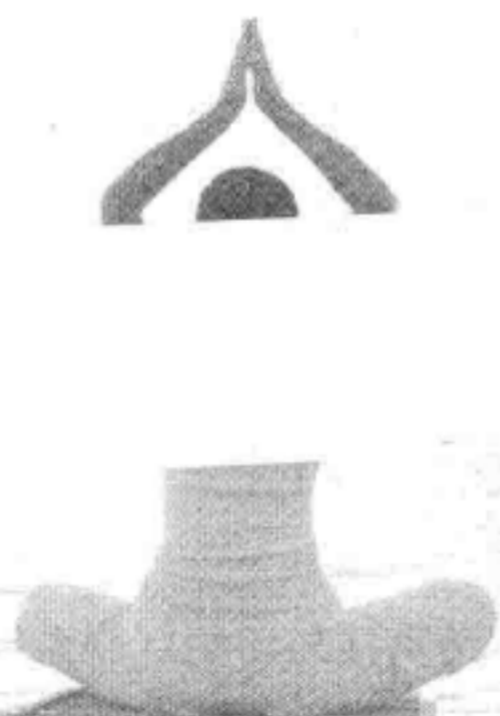
9 787807 668916 >

定价：30.00元

人生是场修行，你要学会修心

李帆◆著

# 修心的人生 幸福多



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

**图书在版编目（CIP）数据**

修心的人生幸福多 / 李帆著. — 广州：广东旅游出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-80766-891-6

I. ①修… II. ①李… 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153639号

**责任编辑：刘灏**

**封面设计：李尘工作室**

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编：510640)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

联系电话：020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 14印张 200千字

2014年11月第1版第1次印刷

定价：30.00元

**[版权所有 侵权必究]**

---

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

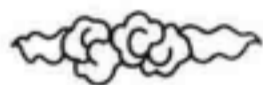
## 前 言

人的本性到底是什么样？婴儿呱呱坠地之时，他们的心是最纯净的，你可以看到，孩子的语言最天真，孩子的思想最单纯，原因就是因为他们本心是光明的，没有杂质的。当我们渐渐成长，从对世界充满好奇，到对世界产生迷惑，再到对世界充满恐惧，这期间，心灵承受了来自外界的各种刺激和压力，它就像一个转换器，当它不够强大或者失灵的时候，一些负面情绪便产生了。

负面情绪是思想的垃圾，心灵的毒药，它破坏我们的机体，腐蚀我们的心灵，使我们缺乏激情，丧失斗志，甚至使我们迷失方向，走上歧路。

负面情绪到底有多大的破坏力？负面情绪常使人与人之间产生隔阂、猜忌、不信任、指责、抱怨，它还会使人变得浮躁、焦虑不安、左顾右盼、瞻前顾后，对生活失去乐趣。负面情绪如此可怕，因此，只有消除和清理这些负面垃圾和能量，才会使我们轻装上阵，幸福生活。

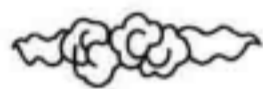
那么，是谁在操纵情绪的转向杆呢？当然是心灵。古人言：“境由心生，心生万物。”心生万物，是说我们生命中所发生的一切，都是我们主动找来的。用现代心理学来解释，我们可以把这个规律叫做“吸引力定律”。你往好的地方想，好事就会向你走来；你往坏的地方看，坏事就会主动靠近你。打个比方，当有人毁谤你、污蔑你，你恨他，你还击，你带着气愤作出的反应，就一定会得到快乐吗？直接向你袭来的，很可能是对方更大的攻讦，或见你气愤，对方反而更加高兴。相反，你若抱着“是非审之于己，毁誉听之于人”的态度，完全不理睬他的碴儿，对方毫无根据的诽谤，就像是拿火去烧空气，没有多久，流言之火就会灭掉，而此时，你不但不会生气，还可能得到更多人的敬重，这坏事岂不是变成好事？如此来



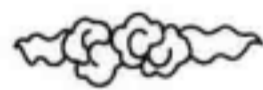
看，修心是多么重要的一件事。

修心是人一生都要做的功课，心是生命的舵手，生命或精彩或暗淡，或平静或烦乱，或顺遂或逆旅，都由心的选择来决定。人生苦短，若想在短暂的一世获得更多的幸福，就请修心吧。

本书从九个方面入手，强调了人们入世生活该以怎样的心灵迎击风雨，以怎样的态度处人处事。书中教大家要忘忧消愁，修一颗平常心；仁爱善良，修一颗慈悲心；不轻不慢，修一颗谦卑心；知恩惜福，修一颗感恩心；从容镇定，修一颗淡定心；得失随缘，修一颗淡泊心；豁达大度，修一颗宽容心；洞穿人性，修一颗智慧心；积极向上，修一颗精进度。身处社会，若能修习这样的心性，那么此生你便能减许多烦恼，增许多幸福。



第  
二  
章

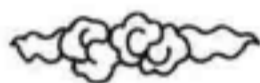


# 目 录

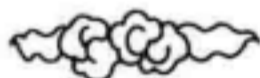
## 卷一

### 忘忧消愁，修一颗平常心

1. 学会不在意，别总拿什么都当回事 / 2
2. 笑对人生，选择幸福 / 5
3. 怀一颗平常心，看一些好事情 / 8
4. 心中一片洒脱，生活一片安详 / 12
5. 我们以丧失开始人生 / 17
6. 不要让心老得比年龄还快 / 19
7. 有挫折才是自然的人生 / 22
8. 转换心境，日日是好日 / 25
9. 忏悔能减轻人心灵上的痛苦 / 29



## 目 录



## 卷二

### 仁爱善良，修一颗慈悲心

1. 在帮助和给予中享受快乐 / 34
2. 仁慈善良是获得幸福的最佳途径 / 37
3. 随时发挥慈悲心肠，给人一份爱的力量 / 42

4. 爱心是不以金钱的数量来衡量的 / 47
5. 生命中有了爱心，人生才能充满喜悦 / 50
6. 有大慈悲的人，看的是心中大世界 / 53

### 卷三



#### 不轻不慢，修一颗谦卑心

1. 人们所乐意接受和尊敬的是那些谦逊的人 / 58
2. 一个人虚怀若谷，则能成大器 / 62
3. 谦卑的人能够拥有良好的人际关系 / 66
4. 尊重别人，以免惹人厌恶 / 68
5. 人若不可一世，往往下场可悲 / 71
6. 被人嫉妒，是祸不是福 / 74
7. 低调做人，避招风雨 / 77

目

錄

### 卷四



#### 知恩惜福，修一颗感恩心

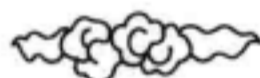
1. 感恩的人关注吸引美好的事物 / 82
2. 感恩上天赐给我们的一切 / 85
3. 莫让时间在怨天尤人中悄悄流逝 / 87
4. 经历挫折对我们来说就是一种成长 / 90
5. 父母是需要我们用一生去感谢的人 / 93



## 卷五

### 从容镇定，修一颗淡定心

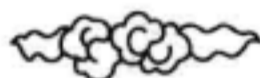
1. 修得淡定心，坦然处万境 / 98
2. 学会洒脱，潇潇洒洒奔前程 / 102
3. 不欲以静，天下将自正 / 105
4. 失业不可怕，淡定闯天下 / 109
5. 营造轻松心态，淡定面对世事 / 112
6. 控制好情绪，莫轻易发怒 / 115
7. 无论境遇如何，都要保持镇定 / 119



## 卷六

### 得失随缘，修一颗淡泊心

1. 淡泊名利是人生幸福的重要前提 / 124
2. 不去攀比，生活才会有更多的快乐 / 129
3. 世上有比钱财更重要的东西 / 132
4. 奢求太多，生命就显得过于沉重 / 135
5. 什么都想要，最后可能什么也得不到 / 138



## 卷七

### 豁达大度，修一颗宽容心

1. 没有容人的肚量就不会有任何的成就 / 142
2. 多一些理解，少一些苛责 / 145

# 目 錄

3. 给别人留余地，就是给自己留余地 / 148
4. 计较心少一点，担当心多一点 / 152
5. 容不得别人好，你也得不到多少好处 / 155
6. 你若能容下这个世界，这个世界也能容下你 / 159
7. 你以怨对我，我以德对你 / 164
8. 谅解他人的冒犯，彰显人格的魅力 / 168

## 卷八



### 洞察人性，修一颗智慧心

1. 中国人嘴上说的和心里想的往往不一样 / 174
2. 心性圆通，做人要懂得自保 / 177
3. 与人打交道，千万不要婆婆妈妈 / 180
4. 别太精明，适时修修“糊涂心” / 183
5. 从实际出发，让自尊心保持一定的弹性 / 187

## 卷九



### 积极向上，修一颗精进心

1. 勇敢面对人生的蜕变 / 192
2. 目标是牵引人向前的动力 / 196
3. 做行动的积极分子 / 198
4. 行动是架在理想与现实之间的桥梁 / 206
5. 自己强大了，才能长久地被认可 / 209
6. 机遇不会光顾那些生命中的看客 / 212

# 卷一

## 忘忧消愁，修一颗平常心

莫伯桑曾经说过，人生既不是想象中那么好，也不是想象中那么糟。人生总会遇到各种各样的事情，凡事要有一颗平常心。只要你勇于微笑，达观待之，生活就将充满希望。





修心的人生幸福多——人生是场修行，你要学会修心

## 1. 学会不在意，别总拿什么都当回事

对于每个人来说，烦恼、痛苦都是难免的，而一些人往往太过于计较，认为这是自己的不幸，生活没有快乐可言。其实，只要我们保持一颗平常心，用心去领悟生活的内涵，珍惜所拥有的幸福，对一些小事挥挥手，不去在意，用大海般的胸怀去容纳一切，人生的境界就会从此不同。

有一对夫妇，吃饭闲谈。妻子兴致所至，一不小心冒出一句不大顺耳的话来，不料丈夫细细地分析了一番，于是心中不快，与妻子争吵起来，直至掀翻了饭桌，拂袖而去。

在我们的生活中，这样的例子并不少见，细细想来，当然是因小失大，得不偿失的。我们不得不说，这些人实在有点小心眼，太在意身边那些琐事了。其实，许多人的烦恼，并非是由多么大的事情引起的，而恰恰是来自对身边一些琐事的过分在意、计较和较真。

比如，在有些人那里，别人说的话，他们喜欢句句琢磨，对别人的过错更是加倍抱怨，对自己的得失喜欢耿耿于怀，对于周围的一切都易于敏感，而且总是曲解和夸大外来信息。这种人其实是在用一种狭隘、幼稚的认知方式，为自己营造着可怕的心灵监狱，这是十足的自寻烦恼。他们不仅使自己活得很累，而且也使周围的人活得很无奈，于是他们给自己编织了一个痛苦的人生。

要知道，人生中这种过于在意和计较的毛病一旦养成，天长日久，许多小烦恼就会铸成大烦恼。其实，在这一点上，古代的智者们早已有了清醒而深刻的认识。早在两千多年前，雅典的政治家伯里克利斯就向人们

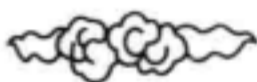
发出振聋发聩的警告：“注意啊，先生们，我们太多地纠缠小事了！”之后，法国作家莫鲁瓦更深刻地指出：“我们常常为一些应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智，我们活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵时光。”这话实在发人深思。过于在意琐事的毛病严重影响了我们的生活质量，使生活失去光彩。显然，这是一种最愚蠢的选择。

从台湾归来定居的111岁老人陈椿有一句话说得极妙：“一件事，想通了是天堂，想不通就是地狱。既然活着，就要活好。”其实，有些事是否能引来麻烦和烦恼，完全取决于我们自己如何看待和处理它。所谓事在人为，结果就大相径庭。因此，美国的心理学家戴维·伯恩斯提出了消除烦恼的“认知疗法”——通过改变人们对于事物的认识方式和反应方式来避免烦恼和疾病。这就需要我们首先要学会不在意，换一种思维方式来面对眼前的一切。

不在意，就是别总拿什么都当回事，别去钻牛角尖，别太要面子，别事事“较真”、小心眼；别把那些微不足道的鸡毛蒜皮的小事放在心上；别过于看重名与利的得失；别为一点小事而着急上火，动辄大喊大叫，以致因小失大，后悔莫及；别那么多疑、敏感，总是曲解别人的意思；别夸大事实，制造假想敌；别把与你爱人说话的异性都打入“第三者”之列而暗暗仇视之；也别像林黛玉那样见花落泪、听曲伤心、多愁善感，总是顾影自怜。

要知道，人生有时真的需要一点大气。不在意，也是在给自己设一道心理保护防线。不仅不去主动制造烦恼的信息来自我刺激，而且即使面对一些真正的负面信息、不愉快的事情，也要处之泰然、置若罔闻、不屑一顾，做到“身稳如山岳，心静似止水”，“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”。

这既是一种自我保护的妙法，也是一种坚守目标、排除干扰的妙策。我们的精力毕竟有限，假如处处纠缠琐事，被小事所累，我们的一生必将



修

心





## 修心的人生幸福多——人生是场修行，你要学会修心

一事无成。不在意，也是一种豁达、大量与包容。海纳百川，有容乃大。有宽广的胸怀和气度，是很容易告别琐屑与平庸的。而当你实现豁达与包容后，自然会产生轻松幽默，从而洋溢出一种人格的魅力。

不在意，最终体现的是一种修养，一种高贵的人格，一种人生大智慧。那些凡事都与人计较、锱铢必争的人，自以为很聪明，其实是以小聪明干大蠢事，占小便宜惹大烦恼；而不在意乃是不争，无为之为，大智若愚，其乐无穷！

不在意的人，是超越了自我的人，也是活得潇洒的人。因为避免了琐事的羁绊和缠绕，也就使自己获得了解放，自有一片自由的天地任自己驰骋。

当然，不在意并不等于逃避现实，不是麻木不仁，不是看破红尘后的精神颓废和消极遁世；不是什么都冷若冰霜、无动于衷的作家笔下的“局外人”。而是在奔向大目标途中所采取的一种洒脱、豁达、飘逸的生活策略。倘能如此，自然会拥有一个幸福美妙的人生。

修

心

### 修心箴言：

不在意，就是别总拿什么都当回事，别去钻牛角尖，别太要面子，别事事“较真”、小心眼；别把那些微不足道的鸡毛蒜皮的小事放在心上；别过于看重名与利的得失；别为一点小事而着急上火，动辄大喊大叫，以致因小失大，后悔莫及；别那么多疑、敏感，总是曲解别人的意思；别夸大事实，制造假想敌；别把与你爱人说话的异性都打入“第三者”之列而暗暗仇视之；也别像林黛玉那样见花落泪、听曲伤心、多愁善感，总是顾影自怜。

## 2. 笑对人生，选择幸福

笑对人生，选择幸福的生活，不仅仅是一种人生境界，也是一种生存理念。要达到这种境界，就必须要有包容的心，一种笑对人生的心态。

有位电视名人请了一位老人当他节目的来宾。这位来宾的确是位少见的老人。他讲话的内容完全是毫无准备的，当然绝对没有预演过。他的话把他彰显得魅力四射，不管他什么时候说什么话，听起来总是特别贴切，毫不做作，观众都笑翻了，非常喜欢他。主持人显然对这位幸福快乐的老人印象极佳，像观众一样享受着老人带来的欢乐。

最后，主持人禁不住问这位老人为什么这么快乐。“您一定有什么特别的快乐秘诀吧？”

“没有，”老人回答道，“我没有什么了不起的秘诀。我快乐的秘诀非常简单，每天当我起床的时候我有两个选择——快乐和不快乐，不管快乐与否，时间仍然不停地流逝，我当然会选择快乐，这就是我的秘诀。”

是谁决定你快乐或不快乐？不是现实，是你自己！只有你自己选择快乐，你才能快乐起来。

一个人如果下定决心要拥有幸福，他就会拥有幸福。你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸的，因为你有权选择其中的任何一种。起决定作用的因素是你受积极的还是消极的心态的影响，这个因素也只有你能控制。



修

心





## 修心的人生幸福多——人生是场修行，你要学会修心

选择“幸福”？这件事乍听起来，也许单纯得令人不敢相信。但是，亚伯拉罕·林肯曾说过的：“人们如果下定决心要拥有幸福，他就会拥有幸福。”换言之，如果你选择不幸，你就会变为不幸的人。

会享受人生的人，不会在意拥有多少财富，不会在意住房大小、薪水多少、职位高低，也不会在意成功或失败，只要会数数就行。“不要计算已经失去的东西，多数数现在还剩下的东西。”这个十分简单的数数法，就是选择幸福的一种智慧。

在宁夏南部山区有一位还未脱贫的农民，他常年住的是漆黑的窑洞，顿顿吃的是玉米、土豆，家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。可他整天无忧无虑，早上唱着山歌去干活，太阳落山又唱着山歌走回家。

别人都不明白，他整天乐什么呢？

他说：“我渴了有水喝，饿了有饭吃，夏天住在窑洞里不用电扇，冬天热乎乎的炕头胜过暖气，日子过得美极了！”

这位农民能珍惜自己所拥有的一切，从不为自己欠缺的东西而苦恼，这就是他能感受到幸福的真正原因。

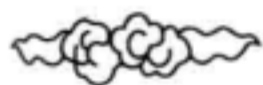
其实，我们绝大多数人所拥有的，远远超过了这位农民，可惜总被我们自己所忽略。你的收入虽然不高，但粗茶淡饭管饱管够，绝无那些富贵病的侵扰；你的配偶或许并不出众，但他能与你相亲相爱，白头到老；你的孩子虽然没有考上大学，但他却懂得孝敬父母，知道自力更生……人生，该数数的东西还有很多很多。

我们大多数人都在疲于奔命，寻求其所谓的幸福。而幸福，原本就在我们的生活不远处，只要你能接纳不幸，笑对痛苦，多看自己拥有的，别在意已经失去的，正确地面对生活，幸福也就不请自来了。



**修心箴言：**

会享受人生的人，不会在意拥有多少财富，不会在意住房大小、薪水多少、职位高低，也不会在意成功或失败，只要会数数就行。“不要计算已经失去的东西，多数数现在还剩下的东西。”这个十分简单的数数法，就是选择幸福的一种智慧。



修

心

