

改变，

从心做起

陈广胜 著



——
一张通往自由的心智地图

一本今生必读的心灵宝典



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

改变， 从心做起

陈广胜 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变,从心做起/陈广胜著. —杭州:浙江大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-308-13496-5

I. ①改… II. ①陈… 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 150227 号

改变,从心做起

陈广胜 著

责任编辑	谢 煊
装帧设计	偏偏书衣
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州林智广告有限公司
印 刷	浙江海虹彩色印务有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	6
字 数	85 千
版 次	2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-13496-5
定 价	28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>



让人生快乐且有价值

—

每个人都有一颗心,每颗心都是一个世界。

在柏拉图看来,人的内心都住着精灵,就像是注定的天命,让自己知道该往哪个方向发展,并最后完成生命的拼图。人生迈出的每一步,正好比在不断地拼图,当生命终结之前,是无法看到全貌的。但是,拼图毕竟不靠倒计时那一刻。每一幅生命的图案,终究由心中的精灵主宰,被心中的愿景一步步牵引而成。

心,在这里不特指体内那形似莲蕊、搏动有律的器

官,而是承载人们思想和灵魂的特定空间。毫无疑问,心灵有着不同的境界。境界之别,恰如青原惟信禅师曾说,未参禅时,见山是山,见水是水;及至后来,见山不是山,见水不是水;再至后来,依前见山只是山,见水只是水。从起初到最后,同样的见山见水,却体现了禅师两样的眼光。

普通人自然无需参禅,可心境的高下显而易见。正因如此,不同的内心就有着不同的逻辑。不能说哪种逻辑一定就对,但必然有这样一类精灵,能为平凡人生注入更多的惬意和精彩,并为自己留下一点实实在在的意义。

二

“物随心转,境由心造。”在很大程度上,心境左右着一个人的生活状态和发展轨迹。而一颗智慧的心灵,应当让人生快乐且有价值。

如何能将快乐与价值叠加?人们会不约而同地想到成功——成功给人带来快乐,也或多或少地创造价值。事实上,现代人对于成功的渴望已经白热化,大家

只争朝夕，唯恐在哪里慢了半拍。但心浮气躁往往没有像样的收成，可这不足以让人反省，因为功利主义早吞噬了无数的心灵。

“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”两千年前，司马迁就生动描述了世人追逐功利的热闹场景。功利并非一样坏东西，可凡事皆有度。当整个社会都拿着计算器衡量值不值钱，当信念、理想无一例外都被换算为财富和权位，这种彻头彻尾的“唯物”观就病人膏肓。此时，人们快节奏地赶路，却将灵魂甩在了身后。

纯粹为功利跳动的心灵将极其疲惫，也很难生出由衷的快乐。欲望无止境，即使你赚再多的钱，握再大的权，紧接着势必有更多、更大的企求。于是，人们屡屡精疲力竭地趴下，那些功利或许能暂时满足世俗的虚荣，却远离了内心的真实需要，更留不下经得起时间检验的价值。

总之，功利可以牵引人的一生，能够填充肉体生命的欲求，但难以让寄寓于肉体中的内在世界充盈，不可能实现精神自和深层次的心灵快乐。不仅如此，由功

利牵着鼻子走的人，总是荒废了最应该做的事，也压抑了个体禀赋本可承载的生命意义。许多人终其一生忙碌，复制的是一种平庸，收获的是一种悲哀。

三

人，需要心灵的超载，这是一场深刻的自我变革。

亚里士多德认为，人有三种生活方式：一是享乐的生活，以满足肉体欲望为主；二是政治的生活，崇尚荣誉，追求财富、地位等外在的东西；三是沉思的生活，专注于精神的思辨。他视沉思为最高贵、最持久的活动，“是人所能得到的完满幸福”，因而最为推崇。

对于上述生活方式，人们都寻求着各自的组合。究竟选择怎样的结构配比，则体现不同的价值取舍和逻辑判断。享乐的生活需要出自人的本能，这与一般动物没有质的区别。政治的生活带来事业的荣耀，却容易让自我迷失。唯有沉思的生活不依赖外部条件，完全可以自主支配。可以说，思考是人与动物的最大区别。从沉思中寻求快乐，是心灵极佳的休养方式，也是人之所以为人的高贵秉性。

沉思在当下越来越少。与之相联的是，精神匮乏已成为社会的一大严重危机。虽然物质在今天可谓极大丰富，人们的生活状况也普遍好于过去，可这并未给人带来内心的富足。相反，大家愈加远离沉思，日益感到精神空虚，以致连许多看似有脸面、很风光的人，都不知如何安放自己的心灵。

但人终究是一种精神性存在，不是靠一团血肉和一副骨架，而是靠主宰内在世界的心灵支撑的。清初大儒李颙说：“夫天下之根本，莫过于人心；天下之大肯綮处，莫过于提醒天下之人心。”人的本质在心灵。因为不管身体多么强健，它毕竟有着空间的限制，并无可避免地走向衰老和死亡。只有心灵经得起岁月的磨损，能跳出外在的约束，甚至当躯体被火化后，仍能让人感受那值得怀念的人格精神。

四

说心灵，道精神，听起来不免有些虚渺。那么，笔者究竟有怎样的企图？人是不能选择出生的，往往也无法选择生命中的许多场景，但我们可以选择改变：改

变对自己的认知,改变对生活的态度,改变对成功的看法,以及做人、做事的基点和取向。而一切的改变,归根到底须从心灵做起、从心灵出发。

——这是一本给心灵松绑的书。

人生是一个追求的过程,每个人都有喜欢的、想要的东西,可这些目标并非都能实现。用世俗的眼光衡量,不成功似乎等于失败。假如以此处世,大家一开始便会背上沉重的包袱,稍有不顺,心理就容易失落。但是,我们的内心何必要被这样的绳索所绑架?

做人犹如登山,爬到顶峰固然可喜,在半坡迈步也别有一番情趣。建构起豁达的心灵,不苛求别人眼里的成功,而投身自己应做也喜欢做的事,我们的精神空间随之将变得自由。人到了一定阶段,尤其应注重做事的意义,更专注于过程中的创造与体验。若如此,行为本身就有内在的价值,结果倒变得不太重要。于是,人们的心弦便不至于绷得过紧,对得失、进退将有更好的把握,前方的路也会豁然开朗。

——这是一本让精神愉悦的书。

德国哲学家海德格尔说:“人是一种奔向死亡的存

在。”有了这样不可逃避的终点,痛苦俨然是人生的基本特征,幸福反倒成了奢侈。很自然地,能在万千痛苦中感知幸福,不正是大智慧?同样身陷囹圄,有人透过窗户只看到漆黑的四周,有人却欣赏了满天的繁星。两者的差异不在眼睛,而在心灵。

幸福,不仅是人的状态,更是一种能力。谁都不可能一帆风顺,但困境中到底有几多烦恼,却取决于心境。换句话说,幸福是靠自己挖掘与感悟的,快乐的人走到哪儿都快乐,悲戚的人无论怎样都悲戚。而一颗健康的心灵,即使在糟糕的境地,也能组合出许多的幸福元素,让人充分体味当下的快乐。

——这是一本将命运掌握在自己手里的书。

给心灵松绑,让精神愉悦,绝不是打人生的退堂鼓。生命短暂而不可逆,有志者都希望能支配自己的命运,成为一个不断实现自我的行动者。然而,人生毕竟受诸多因素的影响,经常会发生难以预料的变迁,所以古来又有天命的概念。对此,我们应该怎样面对?

其实不管有无天命,任何人却都有天然的使命,否则就不会来到这个世界。机会永远赋予每个人,至于

能否抓住机会,取决于主观上的能动。而人生进取是多维度的,可以向外改造社会,也可以向内锤炼自身。若说前者需要外部机缘,后者则完全取决于内心。无论何时何地,谁都有开掘自身潜能的宽广空间。说到底,成功不是随机砸向人们的彩票;即使有天命,它也不过只安排了大框架,具体的生命内容仍由自己填空。正因如此,心灵就有了决定性意义。只要内心不放弃,善于因时调整和突破自我,谁都可让脚下的路变得开阔而自由,都能实现活着的快乐与尊严,并不断拓展富有特色的人生价值,让降临星球上的生命不虚此行。

目录

CONTENTS

心之基

平常心	/ 3
仁爱心	/ 9
感恩心	/ 15
包容心	/ 21
责任心	/ 27
平衡心	/ 33

心之行

自信心	/ 41
进取心	/ 47
知行心	/ 53
恒常心	/ 59
坦诚心	/ 65
忍耐心	/ 71

心之度

自省心	/	79
中庸心	/	85
谦卑心	/	90
慎微心	/	95
忧患心	/	100
敬畏心	/	105

心之戒

自私心	/	113
浮躁心	/	118
虚荣心	/	124
嫉妒心	/	129
怨恨心	/	134
猜疑心	/	139

心之悟

舍得心	/	147
简朴心	/	152
淡定心	/	158
洒脱心	/	163
分享心	/	169
知足心	/	174

后 记	/	180
-----	---	-----



心之基

XIN ZHI JI

“基，墙始也。”东汉许慎如此说。
心之基，即立心之根本。

卷首诗题

耕 耘

农家本有耕耘乐，
丰歉缘人也看天。
稼穡此生休问果，
苦心磨尽自然甜。



许多人虽然衣食无虞，却活得很累。究其原因，不是身累，而是心累，是缺了平常心的精神之累。怀平常心，正是祛除内心的虚火，以更好地品味生活，嚼取其中的愉悦和内涵。

平常心

慧海禅师曾说自己修道用功之法：“饥来吃饭，困来即眠。”

这又有什么异于常人呢？因为多数人吃饭时，总想着杂事，却往往忽略了饭菜的滋味；等到上床睡觉，又满脑子翻来覆去，乃至夜不成寐。而对于慧海禅

师,吃饭就是吃饭,睡觉就是睡觉,绝不无谓地劳心伤神。他认为,世人难以做到一心一用,大家在利害得失中“百种须索”、“千般计较”,只因丧失了应有的平常心。

慧海禅师讲的道理极其普通,甚至他的与众不同,也那般不起眼。但恰恰是这份寻常,展示了非凡的境界。人被功名利禄所驱使,往往过分刻意。而经过挖空心思的钻营,或许能够多得一些,可失去的是生命的本我,以致侵蚀了像吃饭、睡觉等最基本的自由。不仅如此,“多得”还常常成为“多失”的前因。多少人日夜费尽心机,到头来万事成空,竟不知一辈子忙了个啥。

“人生在世,只不过是过路的旅客。”意大利哲学家托马斯·阿奎那如此说。虽然是过路,人们却背着大包小包,渴望装入尽可能多的东西。然而,“想要”总大于“能要”,通常你越想得到一样东西,就越难以如愿。这好比手中的沙子,握得越紧,就撒落越多。于是,睿智的人便怀一颗平常心,将过度的欲念排解开来。生命毕竟有着无可逃脱的共同归宿,我们与其