

值得阅读
一辈子的
灵修经典

成杰 著

淡定的人生不困惑

不浮躁的身心灵修行课



改变亚洲亿万年轻人的治愈系经典：

这里讲的，不仅是你要面临的困惑，更是你一生都要应对的问题！

勇者从容 ● 智者淡定 ● 心中有净土 ● 神宁体自安

谦退是保身第一法，安详是处世第一法，
涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

——弘一法师



中国华侨出版社

值得阅读
一辈子的
灵修经典

淡定的人生不困惑

成杰 著

不浮躁的身心灵修行课



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不困惑：不浮躁的身心灵修行课 / 成杰著. — 北京：中国华侨出版社，2012.9

ISBN 978-7-5113-2866-3

I. ①淡… II. ①成… 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(2012)第203080号

• 淡定的人生不困惑：不浮躁的身心灵修行课

著 者 / 成 杰

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 吕 宏

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2866-3

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

社会在进步，人们反而越发觉得负担加重了，精神也更空虚了，思想也变得浮躁了。金钱的诱惑、权力的纷争、商海的沉浮，让人殚精竭虑；是非、成败、得失，让人或喜，或悲，或惊，或诧，或忧，或惧。没有任何一代，像我们这一代面临的这个世界，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。

要想获得幸福，就要有强大的内心来支撑，淡定是力量的源泉。浮躁的社会，成功和幸福拼的就是淡定！学者周国平说：“一个人对人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容。在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。”

淡定是一种心态，笑容背后是无奈，繁华过后是灰烬，常葆一颗从容的心，看云起云落；淡定是一种能力，人生难免被无奈所扰，让我们淡定地调侃，乐观地自嘲，给生活一个大大的露齿笑；淡定是一种态度，淡定是所向披靡的心灵力量！

生活中，人们总有太多的抱怨、太多的不满足和太多的无奈。每个人犹如一个被宠坏的公主，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。在我们劳累的时候劝自己，停下来歇会儿，你可以看到

更美丽的风景。

这是一本修炼身心的哲理书，一本根除无可奈何的治愈系读本，让你欣然接受人生中那些即使尽心竭力地改变，却仍旧留下的无奈！这是一本抚慰心灵的佳作、启迪智慧的指南，滋润心灵的同时为人们找到精神的出口、生活的智慧，指引读者走向幸福的生活。珍惜当下，把握好自我的心灵，幸福不在他方净土，而在内心一念。本书将教你如何真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。请相信，它将会是你值得典藏的温暖和感动，成为你心中不可缺少的精神源泉。

目录

CONTENTS



1 追求爱情，不如经营爱情

人生有两项重要投资：经营好一段感情和打理好一份事业。

——苏芩

- 002→ 执子之手，与子偕老
- 004→ 优秀的爱人要学会成就彼此
- 006→ 别对感情太苛刻
- 007→ 寻找幸福，不如经营幸福
- 009→ 婚姻需要信任和理解
- 011→ 婚姻中的转身艺术
- 013→ 离婚能提升幸福指数吗

2 做孩子隐形的翅膀

孩子的身上存在缺点并不可怕，可怕的是作为孩子人生领路人的父母缺乏正确的家教观念和教子方法。

——珍妮·艾里姆

- 018→ 重视孩子的每一个问题

- 020→ 欣赏孩子的新奇发现
- 023→ 激励孩子战胜失败
- 025→ 放开搀扶的双手
- 027→ 鼓励孩子自己解决问题
- 029→ 尊重孩子的隐私
- 032→ 不以分数论成败

3 金钱不是幸福的基础

为什么一个人要富有？为什么他一定要有马匹，精致的衣服，漂亮的住宅，到公共场所与娱乐场所去的权利？因为缺少思想。你给他的心灵一个新的形象，他就会逃遁到一个寂寞的花园或是阁楼上去享受它，这梦想使他们那样富有，即使给他一州作为采邑，也还抵不过它。但是我们最终是因为没有思想，所以才发现我们没有钱。我们最初是因为耽溺于肉欲，所以才觉得一定要有钱。

——爱默生

- 036→ 没钱，也有享受幸福的权利
- 038→ 学会把握幸福与财富之间的平衡点
- 040→ 富有就是珍惜已拥有的一切



- 042→ 把财运掌握在自己手里
- 044→ 世界上没有绝对的穷人，也没有绝对的富人
- 045→ 物质财富只是幸福的一个条件



4 你的信念是最大的财富

信仰坚定的人是一刻也不会迷失方向的，他的灵魂将冲破炼狱的烈焰，直奔天堂极乐世界。

——温塞特

- 048→ 你认为你行，你就行
- 050→ 明确目标，找到你的人生之路
- 051→ 信念可以战胜一切困难
- 054→ 最糟，也不过从头再来
- 056→ 请把绝望当做下一次希望的开始
- 057→ 人生不会一直是雨天
- 059→ 在平凡中活出别样的精彩
- 061→ 心中默念：明天又是新的一天



5 挫折是最好的老师

故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子

- 064→ 在逆境中前行，体验独特的幸福
- 066→ 穷途未必是末路，绝处也可以逢生
- 068→ 生气是拿别人的错误来惩罚自己
- 071→ 苦难是人生必有的一面

- 073→ 跌倒时，也要保存自己的自尊
- 074→ 用喜剧的方式来演绎悲剧的生命



6 爱是最美丽的礼物

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。

——苏轼

- 078→ 爱的生命超越蹉跎的年岁
- 080→ 心中有爱：用感恩驱逐心魔
- 083→ 爱他人：关爱他人就是关爱自己
- 085→ 爱对手：有一个对手是幸运的
- 087→ 施恩勿念回报
- 089→ 感恩之人必得幸福



7 幸福是自己的，快乐是自找的

想要快乐？很简单。先向你的生活和生活情境鞠个躬，真心地接纳它们。然后你可以祈求更高的智慧，给你力量去改变你的生活情境。所以，我会说，我们常常把力量都用错地方了！我们不应该抗拒生活和生活情境，也不应该坐在那里抱怨，而应该先向它们臣服，然后采取一些积极的行动去改变我们不喜欢的的生活情境。将抗拒、抱怨改为臣服、行动！

——张德芬

- 094→ 别把希望寄托在别人身上
- 096→ 幸福是自己的事情
- 098→ 要知足但不满足
- 100→ 把自己放在对的位置

- 102→ 确定什么对你是最重要的
- 105→ 不要给自己的幸福设限
- 108→ 阻碍你的人，也可能是你的贵人

8 幸福的方法，其实很简单

中国现在谁更幸福？无数不同的调查给了我们不同的结论：越有钱越幸福？农村人比城市人幸福？公务员最幸福？中产阶层最幸福？……很多人从自身以外的事物中寻找幸福；他们希望在物质，或者在关系里找到幸福感。也有人从内心中去体验幸福，因为幸福属于每一个热爱生活的人。

——廉思

- 112→ 幸福并不是一件奢侈品
- 113→ 平凡，也可以是奢侈的幸福
- 115→ 心才是快乐的根
- 117→ 享受生活的乐趣，保持人生的鲜活
- 119→ 顺其自然，有时是最好的结果
- 120→ 你能感受到眼前的幸福吗
- 122→ 活着，就是最大的幸福
- 124→ 做幸福的自己，与他人无关
- 126→ 记住该记住的，忘记该忘记的
- 128→ 幸福的真谛——快乐与意义的结合

9 难得糊涂，不要较真

若能转物即如来，春至山花处处开。自有一双慈悲手，摸得人心一样平。

——白云守端禅师

- 132→ 学会糊涂，日子才好过

- 134→ 小事糊涂一点又何妨
- 135→ 装傻是一种难得的境界
- 137→ 放低自己的姿态，主动示弱
- 140→ “模糊表态”，不给他人留话柄
- 142→ 他人的短处莫碰触
- 144→ 将语言“软化”后，再说出来
- 147→ 多向同事“拜师学招”
- 149→ 架子放低事才好办
- 152→ 甘于当“配角”

10 成熟的心智之旅

“三十而立”并不是一种外在的社会坐标，衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准，衡量你的生命是否开始有一种心灵的内省，并且从容不迫，开始对你做的事情有一种自信和一种坚定。

——于丹

- 156→ 心智才是生命的本态
- 158→ 没有“白吃”的“亏”
- 160→ 礼而让人，以和为贵
- 162→ 切勿将生命浪费在别人的标准中
- 164→ 伸出友好的手，实现双赢人生
- 167→ 与高尚的人做朋友
- 169→ 看人七分长处、三分短处
- 171→ 君子之交淡如水
- 173→ 放弃独享荣誉
- 174→ “认真”二字不可丢
- 176→ 不为眼前的小利所动
- 178→ 抓住50%的概率



180→ 创业不能死要面子

11 选择最适合自己的人生路

很多人的失落，是违背了自己少年时的立志，自认为成熟，自认为练达，自认为精明，从前多幼稚，总算看透了，想穿了——于是，我们就此变成自己年少时最憎恶的那种人。

——木心

184→ 做独一无二的自己

186→ 淡然面对得与失

188→ 心如止水，古井无波

190→ 选择好运，不被命运左右

192→ 你有权利选择阳光

195→ 让快乐成为一种习惯

196→ 化繁就简，给自己的心灵放个假

199→ 回归简单的生活

12 放下错爱，幸福花开

天称其高，以无不覆；地称其广，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。

——曹植

202→ 完美是化了装的魔鬼

204→ 不做第一也OK

206→ 接受并不完美的自己

208→ 没有十全十美的伴侣

210→ 痛苦之时转个弯

212→ 完美生活就在得失之间



追求爱情，不如经营爱情

人生有两项重要投资：经营好一段感情和打理好一份事业。

——苏芩





执子之手，与子偕老

一直欣赏这样一种爱情：没有难忘的轰轰烈烈、惊天动地，有的是像流水一样绵延不断的感觉；没有太多的海誓山盟、花前月下，有的是相对无言、眼波如流的默契……这该是一种“执子之手，与子偕老”的感觉吧。

记得第一次带父母到医院体检的情景。父亲和母亲都半闭着眼睛静静地等着，清晨的阳光透过候诊室的玻璃斑驳的洒在他们略显苍老的面庞；春节时刚染过的白发现在又因新生的白发半白半黑了，恰似故乡白墙黛瓦的老屋。我鼻子有些发酸，父亲母亲真的老了！想着年幼时，每逢我生病，他们便寝食难安，为我东奔西走，不禁有些内疚。

在一台仪器前，他们彼此谦让。母亲瞪了父亲一眼，父亲这才解开衣扣，躺了上去，露出瘦而扁平的腹腔。母亲不敢看父亲，只是盯住医生，眼睛一眨不眨，好像要看进医生的心里，也仿佛正在猜测一份凶吉未知的裁决。

当医生说：“好了，正常。”母亲一下子站起来，笑着对医生点头，替父亲道谢，神情里充满了感激和得知无罪释放后的欣喜。

轮到母亲，父亲轻轻地帮母亲掀开衣角。仪器的探头在母亲的身上缓缓滑过。父亲一动不动地注视着显示器上的图像，似懂非懂。探头忽地停在一处，来回反复地游动。父亲的眼睛一下子睁大，脸上掠过一丝惶恐，他忍不住开口问：“有什么问题吗？”当得到否定的答复时，父亲这才松了一口气。直到母亲从床上起来，他才意识到自己的裤带还没有系好。



做心电图的时候，父亲和母亲各躺在一张床上。他们分别转过头去，平静地看着对方。那对视的目光，是我平日难见的，闪动着无尽的祝愿和关爱。母亲隔着床，悄悄问父亲：“早饭还没吃，饿了吧？”她知道父亲的胃不好。可就在昨日，母亲还对父亲发了一次小脾气呢。

两人的心脏都很健康，父亲开始有些活跃起来，调侃地冲母亲说了一句：“60岁的年龄，30岁的心脏。”尿检、血压也都是正常的，父亲冲母亲微笑。不料母亲甩给父亲一句：“你平时抽烟像烧窑一样，肺肯定都熏黑了，让医生好好查查。”

体检结束时，我发现，就在我不经意的时候，父亲已经挽着母亲的手，满脸写满愉悦。只是挽手这样亲密的举动，我先前是不曾见过的。父亲望望母亲的白发说：“你老了。”母亲摸摸自己的头，又看看父亲，笑起来：“老头子，你不也老了吗？”两个人于是都笑起来：“我们一起变老了！”

执子之手，与子偕老。我现在能想到的最浪漫的事，就是眼前的父亲母亲走在身后，低声交谈的样子了。虽然我一句也听不见，却已泪眼婆娑！

爱情都是美丽的，虽然有些人的爱情并不动人；恋爱中的人们都是美丽的，虽然有些人都是很平凡。舒婷描绘过这样一道风景：大街上，一个安详的老妇人和一个从容的老人微笑着，从不同的方向面对面地走近，走近；然后是微笑着，鼻间顶着鼻间地站着，双手紧紧地系在一起，身后洒下的阳光把他们的头发和笑容染成一片暖暖的黄，身旁的人们被他们的幸福染成一片温暖。

也许只是什么话也不说，只是在这漫长的道路上携手走过每一个路口，把我的真心放在你手中，携手走过一生一世的灿烂。

>> 修行课堂



执子之手，与子偕老。看似是一句平淡无奇的话语，其间却包含着那么大的勇气。这该是一种并肩站立，共同凝望太阳升起、太阳落下的感觉，是一种天变地变情不变的感觉。



优秀的爱人要学会成就彼此

常常听到女友倾诉受不了丈夫总犯同样的错误，他们总是为同一件事争吵不休！其实，我们应该明白越是在乎的事情，越是制约我们内心的平静。当我们把缺点和问题放大时，痛苦也在加倍。

一个朋友和我们分享了他如何改变他那不爱做家务的妻子的事：“我不埋怨她，在她面前清洁卫生时，我哼着歌，轻松快捷地就把家收拾得干净整洁。时间久了，她意识到住在一个清洁明亮的环境中感觉好多了，从此她也享受打扫卫生的乐趣了。”用强迫的方式无法去改变人，唯有用爱、用包容的方式才能改变一个人。

有一个女人痛苦地向上天祈祷：“什么时候你才能帮我改变我的丈夫呢？为什么我要生活在这样的痛苦中？”

这个女人听到上天意味深长地回答：“当你改变的时候就是你丈夫改变的时候。”

女人纳闷地说：“上天啊，我每个礼拜都去教堂，他总是制造各种麻烦让我生气。”

上天说：“关键所在是你不能保持心灵的平静，你没有原谅包容他。你知道什么是你应该做的，但你没有去做，直到你真正去做到这些的时候就是你丈夫改变的时候。”

女人回到家，体会到了上天的话里所含的蕴意，她不再只盯着丈夫的缺点，不再因为丈夫的过失而发火指责，不再失去内心的平静，始终温柔包容。最终，她不仅改变了自己，也彻底改变了丈夫，丈夫成为了她期望中的样子。

期待别人改变是一件困难的事，改变自己却要容易得多。抱怨指责的时



候不仅影响了自己的心情，也容易造成逆反的心理，得不偿失。用行动去影响对方，用态度去感染对方，没有人能抵抗爱的魔力。棍棒改变不了人，恶语改变不了人，唯有爱的包容和理解能改变人。每一个来到你生命的人都不是毫无缘由的，去明白那里隐藏的一个理由：他们一定是要协助你学会某样人生功课。

有一对年轻的夫妻天天吵架，男主人非常痛苦，但是发现对门住的一对老夫妇，却整天同进同出，恩爱如初。

年轻人好奇地询问老先生：“我和太太天天吵架，请问你们夫妻多年，相敬如宾，有什么相处之道吗？”

老先生的回答让人费解：原因是你们两个都是好人，而我们两个都是坏人！

年轻人有点生气：“我真心请教，你却开玩笑。”

老先生解释道：“你们两个凡事都认为自己是正确的，是好人，错误的总是对方，所以有了矛盾，总是手指向外，指责对方，能不吵架吗？而我们两个，从结婚开始，一有矛盾发生，都认为错在自己，自己是坏人，找自己的原因，手指向内，反省自己的问题，所以总是吵不起来呀。”

要想婚姻之花常开不败，最好的办法就是互相关爱。爱不计较先后，也不计较厚薄，我们不必问“你到底爱我有多深，爱我有几分”，而要常问“我到底爱你有多深，爱你有几分”；不要质问对方“你为什么总是不关心我”，而应问问自己“我今天关心你了吗”；不要总是想着收获爱而忘记付出爱。爱是相互的，如果每个人都等着对方先付出那还叫爱吗？当初我们拥着浪漫与激情走进婚姻的殿堂为的就是享受爱情的幸福而不是忧伤。

曾经有一位哲学家说：“丈夫只要懂得称赞妻子的旧衣服漂亮，她就不会吵着买新衣服。亲一下她的眼睛，她就会变成瞎子。吻一下她的嘴唇，她就会变成哑巴。”换言之，妻子多称赞丈夫的才能，他就会更加努力地工作；温柔地抱他一下，他就不会怒火冲天；吻一下他的嘴唇，他就



不会恶言相向。因此学会成就彼此，我们就一定能和所爱的人执子之手，与子偕老！

>> 修行课堂



婚姻是来自不同成长背景的两个人的组合，想要长期维持良好的关系自是不易，意见不合也是难免，但是只要懂得好好经营，一切就会变得美好起来。

别对感情太苛刻

身边有不少朋友，男性朋友、女性朋友都有，已经35岁左右了，还没有结婚，有几个都近不惑之年了。对于他们，我的总结是，不是真的找不到了，而是他们对感情太苛刻了，觉得既然已经熬到这个年龄了，更不能匆忙随便找一个了。

在他们眼中，爱一个人只有两个分值，要么是100分，要么是0分。无论是90分、80分、60分，还是30分，他们都会视为0分。他们不允许自己的恋人有多次恋爱经历，不能接受恋人过去在感情上的任何瑕疵，甚至不希望恋人对自己有任何的不忠。

我的一个女性朋友跟我讲述过她的两次恋爱经历。

她的第一个男友是公务员，交往了半年多时间，相互印象都很好。她生日那天，男友就陪她多喝了几杯。可能是酒后失言吧，喝到最后时，男友对她说了句，“你是我交往过的五个女朋友中最好的一个。”

没想到这句话捅了马蜂窝，听了这话，我这位朋友觉得自己像吃了什么大亏，心想都恋爱五次了，那你的感情还能纯洁到哪里呢？于是，那晚的生日聚餐最终不欢而散，就这样她和男朋友分手了。

她的第二个男友是个生意人，可以说事业有成。他工作很忙，但并没有



因此而忽略对我这位朋友的照顾。一次，男友正在外地谈生意，结果我这位朋友突然生病住院了。接到她的电话，男友什么都没说就赶了回来。

这件事让我这位朋友很是感动，正在她觉得自己找到了真爱，准备和男友相伴终生的时候，却从别人那里得知他竟然是个离过婚的男人，而且还有个小孩。我这位朋友立时觉得这是对她莫大的欺骗，结果一怒之下又和男友分了。

也许，我举的这个例子有点极端，或者听起来有些不可思议，但它却向我们说明了一个问题，感情中对对方太过挑剔、苛刻，是造成很多大龄单身者群的一个重要因素。或许是他们太过优秀，也或许他们早已不相信爱情。

始终是最孤单的数字，我们的内心渴望着一份完美的爱情，期待着一份幸福的婚姻。然而由于我们的条件太过苛刻，有太多本来可以好好把握的姻缘，只因我们的一念之差，就永远地失去了。

我相信，这个世界上很难存在绝对完美的男人或女人在等待着我们，就是那些过得很幸福的夫妻，他们爱情的开始和最终的结合也并没有我们想象的那样完美。幸福的婚姻是经营出来的，而不是一开始就能一步到位的。

所以，希望那些正一个人的大龄朋友，别对感情太苛刻了，只有对对方少一分苛刻，才能为自己多争取一次机会。

>> 修行课堂



能在一起是缘分，何必一定苛求他（她）有多爱你、他（她）能爱你多久。只要一个前提——你快乐吗，你开心吗，对“爱”宽容些，也许你的幸福更完美！

寻找幸福，不如经营幸福

不久前看到一则小故事：

一对年逾50岁的夫妻，经济条件不错，应该可以安享退休生活了，却办了离婚手续。原因是结婚20多年来，两人争吵不断，老是意见不合。办完离婚手续，律师请两人吃饭，服务生送来一道烤鸡，先生马上挟起一块他最喜欢吃的鸡腿给太太，太太却毫不领情说：“我很爱你，但你这个人就爱自以为是，从不管别人的感受。难道你不知道，我这辈子最讨厌吃的就是鸡腿吗？”

当晚先生因后悔离婚，打电话给太太。太太知道一定是先生打来的，怎样都不接电话。第二天，患有心脏病的先生被发现死在自家客厅，手里还紧握着电话筒。

后来太太整理遗物时，发现抽屉里有张保险单，投保日期就是当年他们的结婚日，受益人是太太的名字，虽然金额不多，但是当中夹着一张字条“亲爱的，当你发现这张保单时，也许我已经不在这人世了，但我爱你的心不会改变，这些保险金将代替我，继续给你爱与关怀。”看到这里，太太早已哭红了双眼。

看完这个小故事，真是感叹万千，如果两人可以各让一步，舍弃成见，多为对方着想，也许结局就大不相同。

现在的婚姻内外，很多人都在寻找着自己所谓的幸福生活，抱怨自己身边的伴侣不能给予幸福，始终想着一个美丽的梦想，甚至有的终身都在寻找幸福，却不知其实幸福就在身边。

爱上一个人不需要靠努力，只需要靠际遇，这是上天的安排。但是持续地爱一个人就需要靠努力。在爱情的经营中，顺畅运转的要素就是沟通、体谅、包容与自制。许多人总是为际遇所迷惑与苦恼，他们意念不停、欲念不断、争逐不散，却忘了培养经营感情的能力才是幸福的关键。

所以不要去追问到底谁才是我一生的最爱，而是要问在眼前的伴侣关系中，我能努力到什么程度、成长到什么程度。若没有培养出经营幸福的能力，就算真的最爱出现在你身边，幸福依然会错过的，只能活在犹疑与遗憾当中，这不就是许多“爱情虚无症”的遭遇与心态吗？

若你此刻已有一位长久相伴的伴侣，就不要再犹豫不决了，人们往往不易察觉感情中的一个陷阱，那就是“近亲生慢侮”。跟你在一起越久的人，