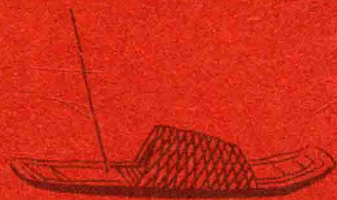


郭文斌精选集（四）

寻找安详

郭文斌 著

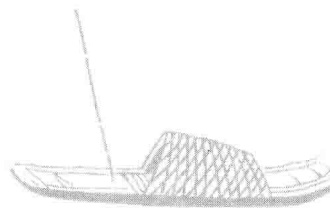


中華書局

郭文斌精选集（四）

寻找安详

郭文斌 著



中华书局

引 子

走进安详

- 通过“给”走进安详 / 7
- 通过“守”走进安详 / 11
- 通过“勤”走进安详 / 22
- 通过“静”走进安详 / 26
- 通过“信”走进安详 / 31

享受安详

- 盗不走的坦然 / 41
- 知足的蹄声 / 45
- 当喜悦成为习惯 / 47
- 流自源头的美 / 51
- 如水的清明 / 54
- 活在当下 / 58
- 素食伦理 / 62
- 错过是罪 / 66

向孔子学习安详

- 走向“反动” / 73
- 两个指标 / 76
- 一个标准 / 82
- 长处乐 / 86
- 久存仁 / 92
- 常克己 / 96
- 时习之 / 101

在大年中感受安详

感恩的演义 / 107

孝敬的演义 / 112

“和合”的演义 / 116

祈福和欢乐的演义 / 120

“天人合一”的演义 / 124

教育和传承的演义 / 129

在文学中传播安详

起于随缘 / 139

忠于使命 / 143

归于大同 / 148

止于至善 / 152

在生活中应用安详

生命的方向 / 159

经典的爱情 / 164

财富的秘密 / 173

常识的价值 / 179

最大的好事 / 189

成功的秘诀 / 193

初版后记

再版后记

引子

一个人，一个家庭，一个单位，一个国家，
要想康泰，就要长养安详之气。

若干年前，我得了一种怪病，遍寻良医均不得治。就在我心灰意冷的时候，上苍让我碰到了一位高人。

那是一次想来都有点传奇色彩的邂逅。故事的过程不在此赘述，单表结果，那就是折磨我多年的顽症居然被他治好了。

许多亲戚朋友问我，那人到底用了什么灵丹妙药，竟有如此神效。我说，说来你们也许不会相信，他开给我的全部药只是一个词：安详。

事实确是这样。

他说，所有的疾病都来自非安详，一个人，一个家庭，一个单位，一个国家，要想康泰就要长养安详之气。

我问如何才能安详。

他说，安详有许多层次，获得安详是一生的事情。

我请教他，就我而言，当下应该怎么做。

他说，读安详的书，做安详的事。

病急乱投医，带着试试看的态度，依教奉行，不想身体果然渐渐好起来；两个月后，折磨人的病痛基本消失；半年后，我成了一个让大家羡慕的健康人，生活和事业也顺起来。

走进 安详

通过“给”“守”“勤”“静”“信”，我们走进安详。

安详是一种不需要条件作保障的快乐，换句话说，它是一种根本快乐、永恒快乐、深度快乐，它区别于那种由对象物带来的泡沫快乐、短暂快乐、浅快乐。

安详强调亲证性。打个比方，一杯水，只有我们尝了之后才知道是那个味儿，否则，即使读上几十本关于水的书，也仍然不知何为水味。

通过“给”走进安详

“给”就是把我们能拿出来那份物力、体力、智力奉献社会，并且不求回报。只有如此，我们才能融化“自我”这块坚冰，清除这一通往安详道路上的最大障碍。

一个人要想走进安详，首先要和天地精神相应。

而“给”，就是天地精神。

阳光、空气、时间、空间都是免费为我们提供的。有人收取土地出让金，但是大地本身没有收取；有人收水费，但是水本身没有收取。

为此，天才长，地才久。

当年鲁哀公问孔子，你的弟子中谁的境界最高？孔子的回

答是颜回。因为他“不迁怒、不贰过”。孔子为什么要首先强调不生气呢？当年搞不清楚，后来突然明白了。人为什么会生气？生气是因为自我被冲撞啊。人在什么情况下不生气？无我啊。那么，如何才能无我？利他差不多是一条最重要的途径。

我们且不要说像颜回那样基本消灭自我，就是尽可能地弱化自我，快乐也会成倍增长，因为烦恼和焦虑来自患得患失，而要消除“患得患失”，唯一的办法就是去掉得失心。

而要去掉得失心，就要向天地学习。

日月无语，昼夜放光；大地无言，万物生长。

放光，又无语；生长，又无言。

当我们尝试着把能拿出来那份财物给更需要的人，一段时间之后，我们对财物的占有欲就降低了。渐渐地，就能体会到钱财的得失不再对我们造成很大的焦虑了。同时发现，把财物给急需的人更有增值感，这种增值感既是物质的，又是精神的。这样，附着在财物上的那个“我”融化了，另一个“我”诞生了，它就是本我。

这时，我们就会明白，所有的痛苦都是因为“小”造成的，宇宙、苍生、人类、国家、家族、家、小家、本我、大我、小我，层层隔离，逐次成“小”。为了捍卫这个“小”，焦虑产生了，痛苦产生了。

可见痛苦是因为我们心的“小”。这是我的，那是我的，得到喜，失去苦。一个宝物，到了我家，我高兴，到了别人家，我

沮丧。但在“整体者”看来，放在谁家都一样啊。

可见，分别越小痛苦越小，分别越大痛苦越大。

反之，当这个“小”按照小我、大我、本我、小家、家、家族、国家、人类、苍生、宇宙这样的次第扩展，来自小我的焦虑便逐次削弱，直至于无。

可见，这个“小”是被“分别”出来的。

现在，我们反其道而行之，通过把自我认同的财富、力气、智慧给予他人，我们的心量就打开了、扩大了，结果是，焦虑消失，安详到来。

对于一个村落级心量的人，家的得失已经不会对他造成焦虑了；对于一个世界级心量的人，村落的得失已经不会对他造成焦虑了。而对于一个以“大整体”为家的人，已经不需要作“回家”想了，终极归属的焦虑自然消失了。

实践上一段时间，我们会发现，“给”的方式更加润物无声，比如一个公益倡导，比如一个公益访谈，比如给世人作一个好榜样，比如用“四两拨千斤”的方式引动更多的人去给予，等等。

再实践上一段时间，我们还会发现，在给别人的过程中，我们有了力量感，还有包容感、温暖感、自愿感。这时，我们就懂得了什么叫“量大福大”。事实上，量大也会力大。我们才知道，真正的力量是与我们的量对应匹配的，这大概就是古人讲的大

则势至吧。

无疑，最究竟的“给”是点亮他人的心灯，帮助他人找到本有的光明。在长篇小说《农历》中，我写到这么一个故事：盲尼夜行，观音菩萨让她掌灯避人，不料还是被一个和尚撞了个满怀。盲尼说，难道你就没有看到我手里的灯吗？和尚说你手里的灯早已灭了。盲尼当下开悟，原来任何外在的光明都是不长久的，靠不住的，一个人得有自己的光明。

通过“守”走进安详

“守”是让行归到伦常，让心归到本位。

要让行归到伦常，就要首先搞清楚什么是缘分和本分，这我在《〈弟子规〉到底说什么》一书中有过专门阐述。

而要让心归到本位，就要回到现场。

更多的时候，人的心不在现场，所谓“神不守舍”。许多错误和灾难都是在神不守舍时发生的，比如司机走神，比如口舌之战。在我看来，疾病也是在神不守舍时发生的。当我们长期心不在位，与之一一对应的“身”就会出问题，因为只有身心匹配才会阴阳两全，只有阴阳两全，才不会造成生理的短路和断层。而焦虑和抑郁就更是心不在现场的结果。

只有心回到现场，我们才能“躲开”时间。只有“躲开”时间，我们才能免于焦虑。一切焦虑，究其根源，都是因为时间。人们之所以患得患失，是因为有时间在；人们之所以恐惧，是因为有时间在；人们之所以悲观，是因为有时间在。

只有心回到现场，我们才能进入整体。一定意义上，整体也是安详之体。因为整体，我们释然；因为整体，我们安然；因为整体，我们放心；因为整体，我们放松；因为整体，我们自信；因为整体，我们满足。就像一个孩子，当他回到家里，回到父母身边，就再不需要提心吊胆一样。同样，因为整体，我们能够听；因为整体，我们能够看；因为整体，我们能够呼吸。以呼吸为例，它的生生不息及无条件关联性告诉我们，所有生命都是整体的一部分，所谓同呼吸，共命运。因为同呼吸，所以共命运。相反，因为共命运，所以同呼吸。既然整体如此优越，那么我们只需要把自己交给整体即可，因为整体什么都不缺，什么都不坏，它的特性是生生不息，圆满自足。

只有心回到现场，我们才能把生命变成和谐。曾经很重地关门，心想门无知，轻重何妨？后来悟到，轻重和门无关，而是轻时，自己收获了一份爱心。当我们能够轻轻地把门关上，轻到听不到门和门框的触碰声，我们会觉得门不再是门，而是一个生命。这时，我们的心里会有爱发生。一个人总是对物件轻拿轻放，时间久了，也会对感情轻拿轻放，小心翼翼，伤感情的话就会少说，伤感情的事就会少做，家庭冲撞就会减少，和谐就会增

多。到单位也同样，到社会也同样。一个人总是对物件轻拿轻放，时间久了，也会对责任轻拿轻放，小心翼翼，错误就会减少，遗憾就会减少。同理，他也会慎重对待欲望、诱惑。因此，“缓揭帘”“宽转弯”，看上去是一个动作，却关系到人的成功和幸福。

只有心回到现场，我们才能把生活变成诗意。当我们回到现场，再看到一个水果，会有一种感觉，它是一个十分自足的世界，那么美妙，那么不可思议。面对它们，有时会有种非常强烈的感觉，仿佛能进入它们的内部——因为它本身就是一个世界，完美的世界——我们甚至都有些不忍心吃它们。一个人的慈悲心就生起了。真是“一花一世界，一叶一菩提”。

只有心回到现场，我们才能获得真正的智慧。现场是智慧的源泉。智慧和知识不同，智慧是一个人的慧力，它是由能量、妥善、圆满、速度、成功构成的，或者说，它是由能量、妥善、圆满、速度、成功体现的。有些人可能学富五车，但处理问题却是一塌糊涂；有些人只字不识，却可度人于岸——六祖慧能就是典型。来自现场感的智慧是由源头提供的，它有些类似于写作中的“灵感”。它显然是一个赏赐。既然是一个赏赐，就对接收者的清净度要求很高。当一个人“接收”它的时候，他的清净心就生起了。

只有我们随时随地都能回到现场，并且明明白白地感受着这