

心宽福自来

心有多宽，路就有多长

放下的智慧与哲学

心胸豁达开朗的人，则处处与人攀比、计较，徒增烦恼，往往不能成事，成不了大器。

——星云大师

心宽福自来

放下的智慧与哲学

肖悦◎编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心宽福自来:放下的智慧与哲学 / 肖悦编著. —北京:北京理工大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5640-3230-2

I. ①心… II. ①肖… 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(2010)第 098668 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 240 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 王丹

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都在追求的至高境界。然而，一帆风顺、一路平安只是一种良好的祝愿，世间万象矛盾丛生，现实生活奇异复杂，充满了纠葛和不如意，并且这种不如意似乎于每个人都是客观存在的。但经验告诉我们，有些人总是能够笑口常开，有些人却总是忧心忡忡。而造成这一切的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的青睐，而在于每个人的心量不同。

人生的一切痛苦都是源自于束缚，让喜欢安详平淡的人去不断地追求名利，让爱好奋斗的人坐享其成，都是对人本性的束缚。只有顺应各自的本心，生活在自己的框架之内，才会感到身心舒畅，痛苦和烦恼也就不复存在了。

“人无千日好，花无百日红。”人生路上风云变幻，暴风骤雨都是常见的情形，而因错失良机而造成的遗憾之事更是经常有之。人既来到这世上，就要勇敢地面对人生道路上的坎坷和泥泞。世界上有走不完的路，也有过不了的河。放宽心思去看待一切，过不去了就转身而归，也是一种智慧。

在杭州灵隐寺中张贴着这样一副对联：上联为“人生哪能多如意”，下联是“万事但求半称心”。就是奉劝世人要放宽心态，用从容、大度、豁达的精神境界去对待不太完美的生活。简简单单的两句话却极富深意。正如古人所说：“天下事不如人意者，十之八九。”人生不存在十全十美，有遗憾才显出生活本色。假如能够事事顺心，也就享受不到努力之后所带来的快乐了。

在竞争日趋激烈的今天。只有拥有“万事只求半称心”的心态，才能坦然地面对人生，淡泊地看待荣辱得失；只有平心静气、胸无太多的杂念，才能神清气爽，处处化险为夷，及时抓住机遇，这才是改变命运的最大财富。精神上领悟了生活的道理，才能坦然地对待人世间的一切悲欢离合，这也是泰然自

若的减压法。

一次，弘一大师到老友家吃饭，只要了一碟腌萝卜、一杯白开水和一碗大米饭。老友不解地问道：“难道你不嫌腌萝卜咸，白开水淡吗？”弘一大师淡然一笑说道：“咸有咸的滋味，淡有淡的味道。”后来，国画大师丰子恺闻听此事后发出了“人生本如此，咸淡两由之”的感慨。生命中所遇到的痛苦和欢乐也如同腌萝卜和水一样，细细地品尝，自会感到滋味无穷。

由此细致想来，“万事心宽福自来”这样开导人的话倒的确有些哲理。因为境由心造，只要平心静气、胸无块垒，就能成为神静智灵之辈。假如说由于种种客观影响使“万事如意”很难做到，那么，万事心宽则是一种主动的心理行为，是完全可以做到的。

明朝洪应明曾说过：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”一个人只要随时保持一份好的心理弹性，就能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境。所以，在生活中遇到事情的时候，我们不妨将自己的心放宽一些，心平气和地冷静对待。世间万物各有各的运行规律，不必强求，顺其自然就好。

遇到压力的时候，学会给自己的心情放个假；心情悲伤的时候，学会给自己寻找安慰和寄托；遇到不愉快的事情时，控制自己的情绪，学会进行“冷处理”；面对失去时，懂得及时地抬头向前看，勇敢地将过去放下……总之，心情豁达，天地也会变得宽阔，心有多宽，好运就有多长。如果一个人真的能够保持这样惬意的心境，自如地应对世事的沉浮，那么，他的一生都有可能因此而改变。

本书通过经典的事例和深入人心的论述，来指导大家摒弃那些阻碍我们幸福的不良牵绊，无时无刻都掌握宽心的智慧，使我们成为被好运和幸福所包围的幸运儿。

第一章 心有多广，好运就有多长

- 人生是一架天平 / 002
- 那些幸福的笑容背后 / 005
- 生活是用来享受的 / 008
- 好心态比一切都重要 / 011
- 运气青睐于那些善待自己的人 / 015
- 没有绝境的心才有希望看到绿洲 / 018
- 别让自己的自信倒闭 / 021
- 真正的好运就在你的心里 / 024

第二章 甩掉压力，给心情放个长假

- 偷得浮生半日闲 / 028
- 别为尚未到来的事情而担心 / 031
- 生活中适度“留白”也是一种美 / 035
- 既然无法改变，那就顺其自然 / 037
- 努力工作没错，但别忘记享受生活 / 040
- 生活本身并不累，是你自己活得累 / 044
- 将惹人劳累的虚名看淡些 / 047
- 去做你想做的 / 050

第三章 简单生活，别让自己在意太多

- 如果你简单，世界都简单 / 054
- 不要让3毛钱影响了你的胃口 / 057
- 你没有那么多观众，别总难为自己 / 060
- 不要为了别人的成就而失意 / 063
- 架子真的没那么重要 / 066
- 摘下面具，做真实的自己 / 069
- 从容面对身外之名 / 071
- 别总被完美主义所累 / 074
- 有些事，只在想象中才那么重要 / 078
- 随遇而安，也是一种不错的选择 / 080

第四章 缩减欲望，脱离人生最大的枷锁

- 平常心，是一切幸福的前提 / 086
- 一切都是你的，一切都不是你的 / 088
- 多不一定就是好 / 091
- 上进心，千万不能变了味 / 094
- 你的财富不止这些 / 097
- 不攀不比，活在自己的角色里 / 099
- 从幻想中走出来 / 102
- 珍惜现在，人生只在呼吸之间 / 105

第五章 放下悲伤，做心灵的操盘手

- 海上没有一艘不带伤的船 / 110
- 走错的路也是路 / 112
- 学会“幸”灾“乐”祸 / 115
- 跌倒时，磕破了膝盖即可 / 118
- 总有一颗星星会为你点灯 / 122
- 每个人都有属于自己的位置 / 125

第六章 控制情绪，佛陀也会遭人诽谤

- 因何总为小事而难过 / 130
- 你在害怕什么 / 133
- 做人就要有点阿 Q 精神 / 136
- 任何事情都不值得你垂头丧气 / 139
- 抱怨，是因为不知道还有更坏 / 142
- 别让自己闷死在牛角尖里 / 145
- 自嘲让你的失落越来越少 / 148
- 为了承受，做好最坏的打算 / 150
- 不要无限放大想象中的悲伤 / 153

第七章 学会接受，松手比紧握更有收获

- 有一种错误叫“执著” / 158
- 气喘吁吁，是因为从不肯放弃 / 161
- 不要为打翻的牛奶而哭泣 / 164
- 敞开心胸，阳光才有空间洒进来 / 167
- 世界上没有百分之百的公平 / 170
- 过去的事情就让它过去 / 173

第八章 上善若水，水利万物而不争

- 送人玫瑰，手有余香 / 178
- 被人利用是有价值的证明 / 181
- 站到别人的角度上去 / 184
- 付出是自己的事 / 186
- 活着，何必那么较真儿 / 189
- 索取的越少，得到的反而越多 / 192
- 打消猜疑，才能活得轻松 / 195
- 给别人也留一个展示的舞台 / 198
- 感谢那些刺痛你的人 / 200

第九章 懂得舍得，雨后自有艳阳天

你得重新理解“舍”和“得” / 204

勿以得为喜，不以失为忧 / 206

山不过来，我就过去 / 209

肯吃亏，才会占便宜 / 211

诱惑面前，减少一点欲望 / 214

负重前行才能走得更稳 / 216

典藏空杯心态，随时从零开始 / 220

第十章 胸若大海，才能接收至上的幸福

宽容，先从自己开始 / 226

世上没有十全十美的人 / 229

与其改变别人，不如改变自己 / 231

让敌人变成自己的贵人 / 235

宽容，也是一种浪漫 / 238

可以不赞同，但一定要尊重 / 241

装装“糊涂”也无妨 / 244

为了你自己原谅他们 / 248

第十一章 境由心造，世上无处不欢乐

世上只有不肯快乐的心 / 252

一切不安，都是庸人自扰 / 255

把每一天都当成最好的日子 / 258

留一份空间给热情 / 261

赢了开心，输了也快乐 / 264

一花一世界，一树一菩提 / 266

一碗菜根香，心宽福自来 / 270

无事心自宽 / 273

心宽

“时时都在找寻运气，但却总得不到它的眷顾”，这大概是我们很多人都在不断体会着的苦恼。这种苦恼的出现并不是源于天生的宿命，而是由于我们虽然找遍整个世界，却唯独遗落了自己的内心。不必四处张望，你的内心就是创造好运的最好源泉。心胸有多宽广，你的好运就有多长。

第一章

心有多广，

好运就有多长



人生是一架天平

或许你还是一个在象牙塔里接受知识灌溉的学子；或许你已经步入社会，成为一个在职场打拼的新人；或许你完全老练到可以随时变幻面孔去面对每一次交易；又或许你已年过半百，参透世事。在所走过的这些岁月里，我们也许有着完全不同的际遇。然而，有一点，却是我们每一个人都相同的，那就是我们都曾欢笑或者悲伤过。

笑容或者眼泪都是人生的调色剂，没有了它们，人生也便失去了色彩。但它们之于我们每个人的意义又各有不同。心胸宽广的人，总是在生命中看到无数个艳阳天，所谓的眼泪也便成了排解情绪或者表达感动的染色剂。心胸狭窄的人，头上所顶的多数都是阴霾，快乐也成了自欺欺人的假象或者寥寥无几的奢侈品。

回头想想，你是否总是为了这样那样的小事而皱起眉头？而你的生活看起来又总是没有身边的其他人那么尽如人意。你也常常羡慕那些自在而又快乐的旁人，或者慨叹自己为什么总累得喘不过气来？其实，生活对于每个人都是一样的，而你的负累只在于你在自己的人生天平上放了太多沉重的砝码！

有3个女人原本都是一家工厂的女工，工厂改制时，她们下岗成了待业人群。由于没有太高的文化，想要再找一份合适的工作是难上加难。于是，迫于生活的压力，3个女人都先后做起了保姆。

一次同学聚会上，3个人聚到了一起。随着话题的节节深入，大家纷纷谈论起了自己的职业。

当被问及从事什么工作时，第一个做保姆的女人无精打采地说：“能做什么？下岗这样倒霉的事情都会降临到我的头上，我这一辈子都是受苦的命。没办法，现在只能做些伺候别人吃喝拉撒的苦差事。”

第二个妇女表情则坦然地微微一笑：“下岗了，没什么事做，还好，朋友帮忙找了一家不错的人家，在做保姆，工资待遇也还不错。”

第三个妇女看起来神采奕奕，她说：“终于摆脱在工厂里几十年如一日的无聊了，我现在做的是一项能实实在在为别人带来轻松和舒适的工作。我喜欢去琢磨不同雇主的心思和喜好，每次看到他们脸上的笑容或听到他们对我做的饭菜的称赞，我都真正感觉到了自己存在的价值。”

5年之后，大家又一次聚到了一起。自然而然地又聊起了工作的话题。这时第一个做保姆的女人早已因为不肯继续做让她觉得丢面子的工作而回家做起了全职太太，整天也只能看着老公的脸色勉强度日。第二个做保姆的女人依旧还是一个保姆，不过因为勤劳，已经在周围人的口中有了一些小名气，大家都愿意请她去做家务。而第三个做保姆的女人则成了一家家政公司的总经理。

是什么让他们有了如此巨大的差距呢？正是她们在各自的人生天平上所放置的砝码！

快乐与痛苦就是四季中的夏日与冬季。如果你选择了夏天的鸟语花香，认为夏天会给你带来快乐。那么，你就无法再将冬天的白雪皑皑放在眼里。在你看来，那不过是一片失去一切生机的落寞。

其实，不管是夏天还是冬季，对你来说都不会产生太大的影响。风景处处都有，生活也一样照过。左右你情绪的只是你自己的内心感受。唯有放宽心胸，看到一切时你才能体验到不同季节所带来了美好感受。

其实，世间许多事情并无所谓彻底的好坏对错，全在于你用什么样的心情去体会它，怀着多大的心胸去承载它。当乐观多于悲观时，人生自然会一片光明。

一位家境贫穷的母亲带着她的小女孩行走在人头攒动的大街上，今天是小女孩的生日，母亲想要给她买一双鞋子。看着街上行人光鲜亮丽的着装和女儿身上破旧的衣服，母亲深深低下了头，紧紧攥住小女孩的手。





“妈妈，你看，你看！”忽然，小女孩兴奋地叫了起来，她拉着母亲的手，来到了一架摄像机前。

“妈妈，我们照张相吧。”小女孩说道。

“可我们没有太多钱，一会儿还要给你买鞋子。”母亲很为难。

“妈妈，我不要鞋子，我们两个照一张照片吧！”小女孩说

“可我们的衣服太旧了，照出的照片会很不好看。”母亲低声说道。

“可我们的笑容每天都是崭新的啊！”小女孩开心地说。

一旁的摄像师听到小女孩的话，决定免费为她拍摄一组照片。照片冲洗出来之后，他将其挂在了自己的橱窗里，并为照片命名为“最美的心境”。

想想生活中的我们，是否能够像那个小女孩一样，拥有如此美好的心境。即使衣衫褴褛，却也能坦然而从容地将笑容时刻挂在自己的脸上。很多时候，我们都比那个小女孩幸运的多，也拥有的多，但是，我们却很少能够拥有那样单纯的快乐。现实中的我们，总是像一个时刻遭受着苦难而被快乐遗弃的孩子一样，苦守着生活所带来的一大堆琐事，愁眉不展。甚至肆无忌惮地发泄不快，让自己和别人的心情都变得更加糟糕。

其实，生活一直在源源不断地给予我们快乐，关键是你心里有没有空间收纳这些美好。同是头顶骄阳，有的人会为这样的大热天感到烦躁不已，也有人会爱上这样充沛的阳光；一样的大雨磅礴，有的人会讨厌雨水弄脏了自己的新鞋子，有的人却说：“雨水不但冲走了灰尘，还带来了宁静，多么美好！”

“心是晴的，天阴也是晴。心是阴的，天晴也是阴。”人的一生就像一架天平，乐观在左盘，悲伤在右盘。如果你的天平总是像泥泞的一方倾斜，那么，请把心放宽一点。当快乐变成装载生活的主题时，苦难和悲伤就会变得很轻很轻。