

不舍不弃
寂静欢喜



胡卫红◎著



不舍不弃

BU SHE BU QI
JING HUANJI

寂静欢喜

胡卫红◎著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不舍不弃 寂静欢喜 / 胡卫红著. —苏州: 古吴轩出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80733-681-5

I. ①不… II. ①胡… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 149202 号

责任编辑: 张颖
策划编辑: 张春霞 熊盼利
营销编辑: 李珊慧 白雪
封面设计: 安宁书装

书 名: 不舍不弃 寂静欢喜

著 者: 胡卫红

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2011年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-681-5

定 价: 29.80元



FOREWORD

前言

入清凉境，生欢喜心

佛家有一句名言：“入清凉境，生欢喜心。”

短短八个字，道出了人生幸福的真谛。

当今世上，红尘扰扰，最常见的心态是浮躁，最难得的是心之一片清凉、一份欢喜。人们并不缺少机会，过多的选项反倒让人心神不宁；人们并不缺少生活资源，过多的攀比反倒让人常感贫乏。就好比眼前有一千条道路，却相当于无路可走一样，于是，人们困惑了，不知道怎样工作，不知道怎样生活，不知道怎样交流和爱，只能盲目地跟着感觉走，追求欲望的短暂满足，在欲望的鸿沟里，人们又常因得不到而烦恼丛生，又因得到了而很快厌弃，就像那掰玉米的小熊，捡起一个，丢掉一个；又像那偷桃儿的猴子，摘下一个，盯住十个，咬一口，扔一地，最终，它们都是两手空空。

心态浮躁是一种病，一病不治将成百病。当人们受浮躁的情绪所左右时，就会言语失常、行为变调，进而影响到生活、事业……在这样被自己弄得一团乱的个人世界里，我们又何言幸福呢？

其实，医治浮躁并不难，在文化宝库中早有验方：万法归一，不舍不弃。

孔子说：“吾道一以贯之。”孔子的本意是，以一理贯穿万事，则万事皆有道理。在这句话里，也包含着不舍不弃的真理。

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”所以只要我们抓住最本质、最原始的那一个东西，不舍不弃，自然就有无穷的收获。

佛家说：“制心一处，无事不办。”意指只要将心安住在一个地方，不舍不弃，何事不可成就？

儒家经典《大学》，尽道“归一”之妙——“知止而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得”。

然则，“归一”并不是唯一，“最好”也不是天下第一，只是此时此地、此情此景、此人此心的最优选择。世间无两全其美之说，人生也无法兼得鱼和熊掌，我们必然要一次次地作出选择，但我们不能迷失在众多的选择中。只要确信此时此刻的选择不会带来日后的怨悔，这样的选择就值得你去坚守它。

“知止”，也就是说，我们要先明确自己未来所期望的目标，一个至善至美的境地。

接下来会发生什么变化呢？

“知止”后自然“有定”，当我们确信自己作出了明智而清晰的选择，才能像最勇敢的战士那样“坚守阵地”，不舍不弃。

“有定”自然“能静”。我们才能在俗世洪流中永葆一颗淡然安宁之心，才会心有准则，知道自己该做什么、不该做什么，不会受其他机会的诱惑；你的眼前只有一条路，不会彷徨在十字路口，自然心态从容，不浮不躁。

一颗宁静的心弥足珍贵，却又难得。朱自清在《荷塘月色》中说：“这几天心里颇不宁静……”那是因为他面临多难选择，五心不定。诸葛亮高卧隆中，却能“淡泊以明志，宁静而致远”。那是因为他确定了人生目标，不再受过多选择机会的干扰。高人智士跟普通人一样，不是天生清静，还须由定入静。

“能静”自然“能安”，一旦你坚定了自己的目标和选择，那么就能做到，对自己的境况，随遇而安；对眼前的事务，安心乐意；对自己的

表现，心安理得。

“能安”自然“能虑”。人与人的智力相距不远，思维能力却天差地别，原因何在？愚笨的人不是没有头脑，而是聪明过头，因为他们的内心充满疑虑，疑人、疑己、疑事、疑法，于是忐忑不安，急求解脱，一秒钟要想一百个问题，一分钟要想一百个主意，一天有一百种担心，哪怕像哪吒一样长出三个脑袋，也会因内存不足而“死机”。而智者却不同，他们内心安详，做在当下，只想一件事，心无旁骛，自然智能足用、智慧通明，事事可以想在点子上，做在关节处。

“能虑”自然“能得”。观念决定行为，行为导致结果，思路正确，方法得当，何愁没有收获？“得”，即收获，但不是简单的收获，而是多维复合收获——结果的成功，过程的快乐，心灵的净化，智慧的增长，境界的提高。《圣经》讲了一个生活逻辑：“凡有的还要加给他，凡没有的还要夺去其所有。”一个高人、一个成功者的收获，成几何级数叠加，永远比普通人丰富得多，他们的幸福成色，也远胜于常人的苦中作乐。

世间的一切变化，都遵循着某种自然逻辑，谁都无法逆转它。成功也好，幸福也好，该来时它自然就来了，不该来时它也自然来不了。与其苦心以求，拔苗助长，不如安安心心、本本分分，按其本来的逻辑，做当做之事，或曰——“知止”！

本书将借道佛、道、儒的高妙理论，借鉴西方的哲学精华，领你走到“知止”的门前，接下来的路，就在你脚下，或掉头而去，或推开门，走进去，一窥玄机，皆由你自己选择。



CONTENTS

目录

第一章

寻找人生的支点

人生岂可虚度 / 3

做人要做“大丈夫” / 6

人生支点1：写好一个“我”字 / 10

人生支点2：明白自己的去处 / 13

人生支点3：做好本分事 / 17


人生支点4：无限放大生命的价值 / 23

人生支点5：内外双修，做个好人 / 28

人生支点6：为聪明、善良的人鼓掌喝彩 / 31

做人的原则不可舍弃 / 35

学会在逆境恶缘中守持善念 / 39



第二章

寻找生活的支点

生活之道，用爱行走 / 45

读懂穿衣吃饭的哲学 / 49

生活支点1：高情商做人 / 53

生活支点2：低成本过日子 / 56

生活支点3：与有缘人结善缘 / 59

生活支点4：以虔敬心打理爱情和婚姻 / 62

生活支点5：以平等智慧待人接物 / 66

生活支点6：用他人喜欢的方式表达修养之美 / 71

责怪他人，不如拂去自己脸上的污秽 / 75

带着几分缺憾生活 / 78

第三章

寻找幸福的支点

无心即是道 / 83

幸福支点1：顺其自然 / 87

幸福支点2：活在当下 / 91

幸福支点3：降低“乐点”，拔高“苦点” / 95

幸福支点4：从极苦处证悟极乐 / 99

幸福支点5：向世界奉献微笑 / 103

幸福支点6：活在清醒中 / 107

聪明“取景”，欣赏凡尘世界的美丽 / 111

饱食终日就是地狱 / 115



第四章 寻找事业的支点

- 事业成功的奇妙逻辑 / 121
- 事业支点1：一直向前走 / 127
- 事业支点2：比对手更专注 / 130
- 事业支点3：不设过高目标 / 135
- 事业支点4：比勤奋的人更勤奋 / 139
- 事业支点5：养成坚持不懈的习惯 / 143
- 事业支点6：不耻最后 / 147
- 事业支点7：不轻小事 / 151
- 从小胜中尝一尝成功的味道 / 155
- 从问题出发寻找转机 / 159

第五章 寻找心灵的支点

- 人生一台戏，处处有禅机 / 165
- 快乐支点1：欢喜接纳不完美的世界 / 168
- 快乐支点2：欢喜享受每一个小收获 / 172
- 快乐支点3：以欢喜心取悦众人 / 175
- 快乐支点4：读懂自己的心情 / 178
- 快乐支点5：笑口常开 / 183
- 受人轻贱时不必耿耿于怀 / 187
- 不要嫉妒他人的好运 / 191
- 烦恼的日子也可过得活色生香 / 195



第六章

寻找命运的支点

驯化命运，而不被命运驯化 / 201

不一定活出精彩，但一定活出精神 / 205

命运支点1：做一个打不倒的人 / 209

命运支点2：敢于表达真我 / 212

命运支点3：果敢地作决定 / 216

命运支点4：积极尝试 / 220

胆量比什么都重要 / 224

欣然面对生活中的不公 / 227

感激那些绊倒你的人 / 231

第七章

寻找灵魂的支点

人活百岁，不如一日活个明白 / 237

思想支点1：回归事实 / 242

思想支点2：融入环境，不要跟这个世界对立 / 246

思想支点3：不断创新和超越 / 250

思想支点4：认清自己的不足，但无须妄自菲薄 / 255

有时聪明也是一种罪过 / 259

众声沸腾不一定是真理 / 263

最高的智慧不过是安静地快乐着 / 267



第一章 寻找人生的支点

不舍不弃，欢喜解读无我的天命玄理

人生岂可虚度

当一个新生命降临人世的时候，那一声响彻云霄的娇啼，给世界带来了多少惊喜、多少期待！从他领受大家的关爱与祝福的那一刻起，同时也被赋予了某种使命，某种与生俱来的、需要穷尽一生去完成的使命。

人的天赋使命是什么呢？或者说，人生为何来，死为何往？这个问题困扰了太多的人。如果不知道自己的使命，我们又怎么能弄清哪儿才是我们人生目标的终点站，哪儿才是安顿我们心灵的家园？

两千多年前，伟大的孔子宣称他已经知道了“天命”，但他没有告诉人们“天命”是什么，而是自己任劳任怨地执行着“天命”：终日不停地学习和思考，毫不吝啬地与众人分享他的理念，不遗余力地推广他的政治理想，即使在希望渺茫的时候也默默坚持着不舍不弃，在追求真理的道路上锲而不舍。而西方的哲人，从苏格拉底至罗素，把“代自然立法”作为自己毕生应完成的“天命”，他们引导人们过上以公平、正义为准则，与义务、责任相伴的“道德生活”。中西方的哲人们对“天命”的认识不尽相同，但追溯根源，其本质都是相同的：都想为人类做些什么，不枉此生。

纵观万千成功之士的行为方式，都可从中窥见“天命”的玄机——人的一生，要完成四件事。

第一件事：奉献人生的价值

人类是宇宙信息中的一个符号；人类是宇宙大循环系统中的一个个子系统。当人类分享其他子系统的信息时，也应有所奉献，否则就失去了存在的理由和意义。劳动是人类奉献的基本途径，通过劳动，创造高质

量的物质或精神产品，从而也塑造人生的价值。

人生价值的大小，可以用一个公式说明：

人生价值 = 创造的成果 - 享受的成果 - 成本支出 - 损耗。

无论是圣保罗的“不劳动者不得食”，还是百丈怀海大师的“一日不作，一日不食”，都道出了人们对劳动的必要性的共识。但也有极少数的人，信奉“猪的哲学”：无意奉献、无心创造，唯一的愿望是安安逸逸地享受生活。这样的人，多为富家子弟，他们因承接了上一代的财富，而不去劳动，但这样的人，对社会没有任何积极的贡献。还有好逸恶劳者，消耗太多，付出太少，他们最大的奉献就是无耻的言论和卑劣的行为其价值竟少之又少！

“人虽为万物之灵”，但若是没有了价值，又如何能以“灵者”自居呢！

第二件事：塑造人格的完美

上帝造人，不是为了造就一群品格低下的小人。在《圣经》中，上帝因为人类的傲慢不逊和道德败坏，忍痛作出了毁灭人类的决定。最后因一个“义人”，才有了挪亚方舟和人类的延续。这只是一则寓言故事，但却蕴涵着耐人寻味的劝诫：当人类道德沦丧超出某一底线时，可能就是人类的最终毁灭之日。

人有义务修补人性中的弱点，人的进化就是逐渐淡化“动物性”而培养人性的过程，在现代这个发达的高科技时代，我们更要进一步完善我们的“人性”，也就是要进一步陶冶道德情操，最终获得“神性”，这也是人的天赋使命之一。

第三件事：探索自然的秘密

上帝造人，绝不是为了造就一群智能低劣的愚人，否则人何以被称为“高等动物”？当然，人也不是天生都是智者，要想由愚入智，最好的途径是探寻自然规律、探求世间真理。古希腊“哲学”一词，原意为“爱智慧”，哲学家们的工作是以科学思维来研究事物之间的本质规律。这一传统被其后人很好地继承了下来，从而为西方国家的科学腾飞奠定了基础。相比之下，中国古代的哲学家们对科学的态度相对冷淡，也许他们更认同罗素的观点：“哲学是关于真理的学问。”然而，没有科学思

维，是找不到真理的。但这不是本书讨论的范围。总而言之，通过学习、思考、研究、实践等一系列活动来发现规律，并按照规律来进一步探索自然、寻求真理，乃是人的天赋使命之一。

第四件事：享受生命的快乐

生命，应该在欢喜中度过，尽情享受自然之美，尽情享受人间之爱，尽情享受生活之甘甜，尽情享受创造之快乐。相反，如果一生都在烦恼痛苦、伤心叹息中度过，岂不是浪费大好生命吗？

人生苦短，任重而道远。如庄子云：“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。”一个婴儿，忽然之间，已成青年了；忽然之间，已过中年了；忽然之间，老态龙钟了，而四大使命，完成了多少呢？《佛遗教经》劝诫说：“是日已过，命亦遂灭，当勤精进，慎勿放逸。”昨天白白浪费掉了，再追悔也无益，还是抓紧时间，让生命发光发热吧！当你面对累累硕果而满怀欣喜时，就不会因“虚度年华而悔恨”了！

兰心慧语

快乐生活是人生的使命之一，但真正的快乐产生于奉献价值、塑造人格、探求智慧的过程中。以享乐为乐，终究浮浅，可以品尝，但不值得迷恋。

做人要做“大丈夫”

做人不容易，主要是难在不知道该做什么样的人。做个以自我为中心的大男人，世界难免狭小；做个“顾家”的好男人，生活难免平淡。女人呢，无论做个过于关注自我感受和他人眼光的小女人，还是做个一心扑在老公、孩子身上的好女人，都不过是自受其缚，怎能领略生命倾情迸射的瑰丽与畅美？

做人也可以不难，只要你能开阔眼界、放宽胸怀、高远目标、久长追求，心大了，世界就大了，路也就宽了。你心无旁骛、不舍不弃地追踪未来的形迹，不必停下来倾听时光紧迫的足音，没有工夫为寻常小事烦恼，没有心情跟闲常小人怄气，身心事业自然就会流畅顺达。

孔子推崇“大人”，孟子推崇“大丈夫”，佛家也推崇“大丈夫的事业”。“大”，就是做人不难的路。男人或女人，都可以成就其“大”，像孙悟空横空出世一样，从狭小的石穴中跳出来，遨游于天地间。

做“大丈夫”，需要持续不断地超越自我，以达到“四提高”。

第一，提高“德商”

“德商”，即道德商数，英文缩写为MQ，这是美国学者道格·莱尼克和弗雷德·基尔新近提出的概念。不过，概念只是学者们热衷的文字游戏，我们只需要了解实在的学问。提高“德商”，用通俗的话说，即“提高道德水平”。在中国传统文化中，最受推崇的道德修养有两项内容：一是管理自己，二是服务大众，两者不可偏废。孟子的话，最能代表中国传统文人对道德的认识：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此

之谓大丈夫。”

但客观上讲，只有自我管理的意识和服务大众的意愿还远远不够，道德不仅是一种思想品质，也是一项个人能力。品格好而能力不强，道德如何体现呢？这正是中国知识分子由来已久的一个“短板”，许多才子、志士善思而不善行，会说而不会练，最后带着一颗好心、一腔宏伟抱负，走向一事无成的人生终局，与草木同朽。

笔者以为，一个人的道德水平，还要包括两项内容：一是体验能力，二是行动能力。体验能力，即洞察他人情感的能力。得人心的前提是知人心、顺人意，你有好心，还要看别人愿不愿意接受，将好心强加于人，与其说是为善，不如说是作恶，跟八国联军用枪炮倾销西方产品和西方文化没有两样。行动能力，即表达道德情感的能力，表达的方式是：用言语推销自己、引导他人；用行动证明自己，带动他人。

第二，提高“情商”

“情商”是美国心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶首次提出的概念，现在已经非常流行了。情商包含哪些内容呢？美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼在《情绪智力》一书中，概括了情商的五大能力：一是认识自我情绪的能力；二是妥善管理自我情绪的能力；三是自我激励的能力；四是认识他人情绪的能力；五是管理他人情绪的能力。

“情商”和“德商”一样，都要由己及人，先管好自己，再影响带动他人，最重要的也是洞察和表达能力，“不懂你的心”，是缺乏认识他人情绪的能力；“爱你在心口难开”，是缺乏管理自我情绪的能力，不管是哪种情况，情商都是比较低的，所以，这也是最需要提高的地方。

第三，提高“智商”

“智商”是一个老概念，谁都知道，但具体包含哪些内容，可能就不是人人都知道了的。

著名学者霍华德·加纳德归纳了人的“七种智力”：一是语言智力，即语言表达能力和文字表达能力。很多人都是会说不会写、会写不会说，但也有一些人，他们出口成章、下笔如神，显然，这种人的语言智力比