一定心著



宽心的智慧

◆ 品成名将大智若愚，图难前富山纳海。

当拥有时和失常乐，处低谷时独善先行，人生之福，在于一心。

◆ 一个人心量有多大，事业就有多大，一个人心能容多少，成就就有多少。

◆ 比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵，人最难得的是拥有宽心的智慧。

中国三峡出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

宽心的智慧 / 一尘编著. —北京:中国三峡出版社,2009.12
ISBN 978-7-80223-577-9

Ⅰ. ①宽… Ⅱ. ①一… 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(2009)第 210546 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66118308

编辑部电话:(010)66116228

http://www.zgsxcbs.cn

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市骏杰印刷厂 新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:14

字数:150 千字

ISBN 978-7-80223-577-9 定价:28.00 元

序　言

“社会正在飞速发展，而我心早已疲惫不堪。”这是某次和友人小聚时听来的话。短短十几个字，即描绘了目前的社会形态，同时也刻画了在此形态下生活着的某些人的精神状态，让我不禁感慨万千。

诚然，在住房、教育、医疗的重压下，很多人都已心力交瘁，疲惫不堪，心理处于亚健康状态，如同我的友人。“郁闷”、“抑郁”一度成为这个时代的口头禅，甚至有人见面就问，“最近抑郁了吗?”，虽然这仅仅是一个笑谈，但也可以看出，现代人的心理真的出现问题了。

由于烦躁、绝望、孤独、压力过大而引发的抑郁症、精神病，正有逐年攀升的势头。由于心理的绝望，很多人浪费了宝贵的生命，走上了不归路，大学生自杀事件就是一个强有力的证明。

当处境不得意时，我们的心最先受到伤害。倘使这时还不懂得宽慰你那颗受伤的心，仍对自己认定的事、物、人痴迷不悟，那么，肯怕你也在劫难逃了。

在心与静的关系上，智者和愚者有不同的应对方式，智者转心不转境，而愚者转境不转心。

智慧的人通过转化心态来改变对环境的看法，调整自己所处的位置，不论外在环境如何，都影响不了他的情绪，他根本不需要去“转境”。如果他在生活中感到不适应，他也不会抱怨或强行改变无法改变的世界，而是会及时调整好自己的心态，通过改变自己的心态，将恶劣的环境，转变成对自己有利的环境，这样的人深谙宽心之道。

而愚蠢之人，只知道一味“转境”，让自己的心思跟着环境跑，这样的人很容易受外界环境的影响。因为他只知道转境，因而从不知道“转心”，

不知道通过改变自己的心态来改变对事物的看法，来调整自己在环境中所处的位置。如此一来，他就会被外境所控制，从此，心随境而转。当环境顺顺利利时，人生充满喜乐；反之，当陷入逆境时，就会心生怨愤。人受心所掌控，而非心由人主宰。这样的人不谙宽心之道。

禅宗有一句话："束缚生烦恼，解脱即菩提。"束缚与解脱，都是来自于同一个源头，那便是我们的心。束缚自己，解脱自己的，都是我们自己，而不是别人。

所以，人生在世，至关紧要的，就是要看管好自己的心，懂得如何宽心。

懂得如何宽心是一种大智慧，拥有这一智慧的人，当他改变不了环境的时候，他会改变自己，让自己适应环境；当他改变不了事实的时候，他会改变自己的态度，从内心接受无法更改的事实。

面对残酷的事实，当你有了宽心的智慧，就可以超越它，从容面对它。

宽心便是：

苦难前容山纳海；

低谷时拙者先行；

拥有时知足常乐；

成名后大智若愚。

《宽心的智慧》一书，没有多少高谈阔论，更没有夸夸其谈，而是实实在在从生活，工作，情感的点点滴滴入手，为大家阐述怎样自在生活的智慧。

是为序！

目　录

第一篇　自我救赎——自在地活出彩

人之一生必然会经历磨难、经历坎坷、遭遇挫折，谁能在历经磨难后、经历坎坷中、遭遇挫折时站起来，谁就能见到生命中最绚丽的色彩。反之，如果在逆境里变得无助、彷徨、不知所措，那么人生注定只会黯淡无光。没有人喜欢阴暗的人生，所有人都向往光明，既然如此，当我们遭遇困境、厄运时，唯一的出路便是自我救赎，自己拯救自己，这样一来，才能拨云见日，自在地活出彩。

第 1 章　接受当下的状态

坦然接受无法改变的现实 …… 3
时刻保持一份淡然的心境 …… 5
既要承受痛苦，也要享受生活 …… 8
不攀不比，活在当下的角色里 …… 10
懂得欣赏生活中的美 …… 12
做一个身心安顿的人 …… 15

第 2 章　释放你的负面情绪

自卑是阻碍理想实现的巨大障碍 …… 19

需要全本请访问 www.ertongbook.com

境由心造,一切烦恼皆由心生 …… 21
抱怨因心而生,抱怨也因心而解 …… 23
猜疑是心灵天空上的阴霾 …… 26
掌控情绪,掌控自我 …… 29

第 3 章　遇见未知的自己

做命运的主人,主宰自己的心灵 …… 32
认识自己才能真正的自在 …… 34
人只有不断地更新自己,才能进步 …… 37
反观自己,完善自我 …… 39
找准自己的角色定位 …… 42
做最好的自己 …… 45

第二篇　乐求事业——苦求结果不如享受过程

人生价值得以体现的载体便是工作。通过工作,我们让自身的能量得以充分发挥,在造福社会的同时,造福自己。正因为通过工作可以结出生命的硕果,于是,有人一味追求结果,而忽略了享受工作这个过程,甚至于迷失了自我,这是一种本末倒置的愚蠢行为。智者通常是享受工作的过程,而只有愚者才会忽略过程,钟情于结果。

第 1 章　自发工作并快乐着

工作是一种生活方式,所以要从中感受到快乐 …… 51
每件事情都值得我们用心去做 …… 56

目　录

全心全意,尽职尽责地工作 …… 60

第 2 章　合理授权,合理轻松

有识人之才,有用人之智 …… 63
把工作交给合适的人来做 …… 66
与下属相处的智慧 …… 69

第 3 章　学会与人协调,独乐乐不如众乐乐

与人融洽地工作 …… 74
注意避开人际关系的陷阱 …… 78
提高人际交往能力,建立良好人际关系 …… 81

第 4 章　别让财富影响我们的快乐指数

对金钱有一个正确的认识 …… 86
别让金钱迷失了心窍 …… 88
看淡了贫富,人生才会幸福 …… 90
用一颗智慧心对财富 …… 93

第 5 章　献给职场人士的几条建议

态度决定工作绩效 …… 96
是非之言止于智者 …… 98
从奉献中获得快乐 …… 101
天下事必做于细 …… 103

第三篇　幸福生活——我的地盘我做主

人生幸福与否，除了通过工作创造幸福条件外，处理好自己的个人情感，提升个人修养都是关键要素。一个人只有处理好自己的情感，才能处理好同他人的关系，只有提升自己的个人修养，才能提升生活的品味。幸福生活，需要你自己掌控。

第 1 章　我的青春我做主

从小立志，做一个有前途的人 …… 109
自我完善，做一个新好青年 …… 112
穿越情感的误区，安放初开的情窦 …… 115
爱情也有红绿灯 …… 117

第 2 章　围城里的那些事

导致劳燕分飞的 N 个原因 …… 121
让婚姻长久的秘诀 …… 123
家庭幸福需要用心经营 …… 126
夫妻幸福一生的诀窍 …… 129

第 3 章　幸福生活多姿多彩

借用音乐舒缓自己 …… 133
寄情山水，让心回归自然 …… 136
逛街，生活不可缺少的调味剂 …… 138
阅读，用知识陶冶自己 …… 141

目　录

第四篇　自我主宰——做心的主人

人心就好比是一面镜子，只有时时拂拭尘埃，才能心镜明亮。人心中总是有着百般忌讳与顾虑，它们就如同尘埃，蒙蔽了我们的心灵之镜。只有心无挂碍，才能摆脱心灵的束缚。做心的主人，正如《金刚经》中所说："善自护念。"

第 1 章　去除烦恼的三大根源

烦恼三大根源之一：贪欲 …… 147
烦恼三大根源之二：嗔心 …… 150
烦恼三大根源之三：愚痴 …… 152

第 2 章　修身与修心并举

心灵修持的好处 …… 155
心动烦恼生，心静烦恼止 …… 158
生活中怎样提升自我 …… 161

第 3 章　看破生死的智慧

生于忧患，死于安乐 …… 165
生命中值得拥有之物 …… 167
生死操之在己 …… 169
生命活在过程中 …… 171

第五篇　人生领悟——智慧的人生才幸福

智慧可以拯救人的灵魂，可以让人的灵魂像鸟一样自由自在地飞翔。具有卓尔不凡的智慧的人，物质世界在他眼里仅仅是一种工具和象征，而绝不是追求的最终目的。他不会无所事事地在自我遵循的平平淡淡顺顺利利中自我沉溺，也不会通过无限制的精神世界的追求来使自己的物质世界一贫如洗。他的目标似乎是要承担一种更为广泛的使命，为自己、也为更多的人提供一种活得更有质量的生活艺术，这样的人生才幸福。

第 1 章　人一生务必要懂得的人生经验

正确认识时间，善用时间 …… 175
命运是可以改变的 …… 177
别再给自己找借口 …… 180
立即行动，别让拖延影响生活质量 …… 182

第 2 章　人际交往的心得

守口如瓶是人的一种涵养 …… 186
利人便是利己 …… 188
赢得好人缘的七种方略 …… 191
与人相处之道 …… 196
人际沟通法门 …… 199

第 3 章　存世的智慧

理财有绝招 …… 204
健康有讲究 …… 205
养生有方法 …… 209
治家有技巧 …… 212

第一篇

自我救赎——自在地活出彩

人之一生必然会经历磨难、经历坎坷、遭遇挫折，谁能在历经磨难后、经历坎坷中、遭遇挫折时站起来，谁就能见到生命中最绚丽的色彩。反之，如果在逆境里变得无助、彷徨、不知所措，那么人生注定只会黯淡无光。没有人喜欢阴暗的人生，所有人都向往光明，既然如此，当我们遭遇困境、厄运时，唯一的出路便是自我救赎，自己拯救自己，这样一来，才能拨云见日，自在地活出彩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第1章　接受当下的状态

凯撒大帝曾说："懦夫在死之前已经死过很多次，勇士却只死一次。"在面对不可避免的现实时，我们要学会坦然接受。对于不可避免的现实，往往愈是逃避就愈显被动，当你勇敢地迎接它们时，也许它们会被你无畏的气概所吓倒。

坦然接受无法改变的现实

有一位老人,他特别喜欢收集各种古董,一旦发现自己喜欢的东西,无论花多大的价钱都要想办法买下来。

有一次,朋友告诉他,在旧货市场上发现了一个年代久远的瓷瓶。老人听到这个消息后,放下电话,骑上自行车就直奔旧货市场,最终,花高价把那个瓷瓶买了下来。

老人把这个宝贝绑在了自行车的后座上,兴奋地边哼着小曲,边卖力地蹬着自行车。途中,由于瓷瓶拴得不牢固,只听见“咣”的一声,瓷瓶从自行车后座掉到了地上,摔得粉碎。

老人听到清脆的响声后,居然连头也不回地往前骑,嘴里哼着小调继续骑车前行……

这时,路边的一位行人对他大声喊道:“老先生,你的瓷瓶摔碎了!”

“摔碎了吗?听声音一定是摔得粉碎,无可挽回了。”老人没有回头,只是大声地回应着那个行人。

“哟,真是个怪人!”

“摔碎了,多可惜呀!”

在路人的惋惜声中,老人的背影消失在人流之中。老人始终没停住自行车,甚至没有回一下头,就那样潇洒

地走了。

面对即成现实，老人没有丝毫沮丧、抱怨，而是径直离去，这是怎样一种豁达的胸怀？然而，世间俗人鲜有能达到此境界者，当面对心爱之物，巨额财富丧失时，多数都是捶胸顿足，后悔不已："真该死！怎么不打车回家呢？走路也安全啊。"有人因过分责怪自己而长期生活在痛悔中，从此，生命的天空里一片阴霾。

俗话说："天有不测风云，人有旦夕祸福。"对已然发生的不幸，如果一味地难过，悔不当初而不能自拔，不仅于事无补，还会节外生枝，酿成更大的不幸。有一句名言说："对必然之事，，要轻快的加以接受。"这句话在耶稣诞生前几百年前就流传开来了。在荷兰阿姆斯特丹的老教堂废墟上有一行英文，其中文意思是：事情既然如此，就不会另有他样。

在《哈姆雷特》一剧中莎士比亚以极其传神的笔触塑造了一个忧郁、延宕的形象，即主人公哈姆雷特。作为一个王子，哈姆雷特原本有一位受人尊敬的父亲，还有一位温柔美丽的母亲，但是这完美的一切很快就被贪婪、残暴的叔父所破坏。对于发生在自己身上的一切，哈姆雷特王子几乎不能接受，可是伟大的理想和人文主义的情怀时时撞击着他的内心，于是他便成了"思想上的巨人，行动上的矮子"，他一度试图以离开自己的国家来逃避这些现实。但是，当哈姆雷特即将与雷尔提进行致命的最后决斗时，他终于决定不再逃避现实，而是要坦然接受眼前的这一切。哈姆雷特的选择流露了莎士比亚个人对于生活的理解：死亡其实并不可怕，如果它总有一天都会到来的话，那我们还不如大大方方地接受它。

莎士比亚劝我们勇敢地接受不可避免的事实，把握现在的分分秒秒，快快乐乐地活出生命的精彩。

凯撒大帝曾经说过:“懦夫在死之前已经死过很多次,勇士却只死一次。”在面对不可避免的现实时,我们要学会坦然接受。对于不可避免的现实,往往愈是逃避就愈显被动,当你勇敢地迎接它们时,也许它们会被你无畏的气概所吓倒。

人的一生,就像漂泊在大海里的一只小船,有风平浪静也有狂风巨浪。有些事情的发生,有时很偶然,突如其来,防不胜防,是我们的能力所不及的。只要你以菩萨心肠对待生活,菩萨也会以她的心肠善待你!既然已经发生了,我们就应该冷静地面对,最大限度地减少损失,以积极的心态将坏事变成好事,沮丧、逃避、苦恼,后悔而不能自拔,只会让事情变得越来越糟!

犹太人有这样一句格言:“对必然之事,轻快地加以接受。”在充满压力、抑郁、焦虑的世界,忙忙碌碌的人们比任何时候都更需要这句话。唯有如此,我们才能够省心省力,才能彻底地从痛苦中解脱出来,去创造一个和谐、安详的内心世界。

时刻保持一份淡然的心境

楚国有一个人叫支离疏,他的形体是造物主的一个杰作,或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑:脖子像丝瓜,脑袋形似葫芦,头垂到肚子上而双肩高耸超过头顶,颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢,背驼得两肋几乎同大腿并列,因其形体支支离离、疏疏散散,所以取名为支离疏。

支离疏并没有怨恨上天的作弄，反倒感谢上苍独钟于他。

平日里，支离疏乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束。替人缝洗衣服、簸米筛糠，以此糊口度日。

当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹。他这副尊容谁要呢，所以他才那样无拘无束。

当楚王大兴土木，准备建造皇宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。

每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏却欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿，一副怡然自得的样子。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命。以自然的心性，安享天年。对于一个四肢发达，头脑健全的人来说，又怎么可能做不到以自然的心性，快乐一生呢？

如果你用一颗晶莹剔透的心，一种恬静淡然的心境去欣赏这个世界上的每一处美景，那么在你眼里，整个世界都如你心境一般纯净；反之，如果你有同尘俗之人一样的污浊泥泞的心境，那么你就会像厌恶自己一样对整个世界感到恶心。

人在喧嚣浮躁中容易急功近利，火气炽盛，如果有了一份淡然，就可了却骄躁的心境，寻觅一个清静幽淡的所在，独享那份安详与平和，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱，保持自然的本性，让人格升华，让情感净化，让心田润泽。

当然，淡然并不是让你在现实中碰壁，便归隐山林，以梅为妻，以鹤为子，借以躲避现实，躲避世事纷扰。

淡然应是一种淡泊，一种超脱，更是一种平静。平静是一种心态，宁静、澄清、空明，亦如柯灵知先生所言："喧闹如山野之闲花，明静如寒潭之秋水。"

保持心灵的淡然和从容，在平静中酝酿生命的力量，像枯叶一样宁静，得意时淡然，失意时坦然，淡淡地生活，静静地思考，让心境变得广阔。

正是这份淡然，映出了你生命的神圣与崇高，使你觉得天地辽阔与旷达……

正是这份淡然的施惠，使你觉得世界的美好，人生的多彩……

人生是漫长的，但在岁月的长河中不过是沧海一粟。生命是一个过程，岁月的长河会把我们带向人生的一个又一个驿站，回眸的刹那，也许会发现许多写错的段落，所以我们品尝到了人生的酸甜苦辣。所有成败得失，有时候就在一念之间，所以我们有时会开心至极，也会惆怅万千。

月满则亏，水满则溢，这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，大可不必盛喜衰悲，得喜失悲。

在大得大失、大盛大衰面前，应保持一份淡然的心境。

人可以不伟大，但至少要有一颗一尘不染的心。无论你置身于拥挤的闹市，还是倚靠在海边宁静的礁石之上，只要有宁静的心境，一切外界因素都不再重要，每个人都活在自己的心境里。

需要全本请访问 www.ertongbook.com