

不急

慧钰

著



过激生乱，缓则少悔

成大事者，即泰山崩前色不惊，自当有定
计得失人，看沧桑过后谁还在，何必心急



煤炭工业出版社

不急

慧钰

著



过激生乱，
缓则少悔

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

不急 / 慧钰著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014
ISBN 978-7-5020-4574-6

I. ①不… II. ①慧… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 143999 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn
三河市祥达印刷包装有限公司 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16
字数 210 千字 印数 1—7 000
2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
社内编号 7351 定价 36.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



前言 PREFACE

这个世界到处都有名利富贵的诱惑、权势地位的吸引，生活在其中的我们如同走进了迷宫，面对那么多诱人的、纠结的选择，我们想要得到的东西实在太多，在这个过程中，我们需要不断地做出取舍，不停地修正方向。而这，需要我们不太过着急。

如果太过着急，我们必然会为无法掌控的希望感到焦虑；如果太过着急，我们必然会为难以得到的东西感到失望，甚至痛苦；如果太过着急，我们必然会为失去的珍贵而痛心不已，从而在利害得失之间不停穿梭，却只停滞在生命的表层，迷失了自己，模糊了生命本来的颜色。

台湾作家林清玄说过：“偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都找到智慧。”其实，寻求智慧并不十分困难，重要的是，我们如何让自己的心慢下来，平静下来，唯有如此，我们才能够敏感地觉察到生活中本不易被感受的幸福，并且能够包容，超越自我，知悉生命的意义。

在这个纷繁缭乱的大千世界，我们要想幸福快乐，就应该修好自己的这颗心，放慢心灵游走的速度，不急便可安心，安心后而顺心，这是必然。正如《大学》里所说“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”，即知道应该达到的境界才能够使自己志向坚定，志向坚定才能够镇静不躁，镇静不躁才能够心安理得，心安理得才能够思虑周详，思虑周详才能够有所收获。

由此看来，不急是人生顿悟、收获的基础，先学会不急，才能悟人生。不急可以让你在低迷混沌中保持明朗思路，可以让你拥有无穷的智慧，可以让你细细审视自己的内心……

在这本书里，我们将和读者一起卸下心灵的负累，重新站在生活最本色的起点，去知足常乐懂得“知止”、去磨炼心智使之“有定”、去稳定心神从而“镇静”、去超脱境界达到“心安”、去谨言慎行做到“能虑”、去淡然取舍以致“有得”。经历这番心灵的洗礼，从而找到人生的真正方向，活出真我的色彩。

本书的六个部分融合了儒学和佛家的修心智慧，帮助都市里困在思想桎梏的人们找到让心灵慢下来、渐渐安定的方法，让读者在品悟这些智慧的同时，找到放松心灵、消减困惑的答案。同时，本书通过向读者讲述一个个生动而富有哲理的故事，并加以形象的解说的方式，来帮助读者更加轻松地理解这些人生智慧。

如果你正处于生活的迷惘中，那你更加不能着急，试着让生活慢下来，这样的话，有一天，你会发现自己开始改变了、生活开始改变了——原来自己可以做到！





目 录 CONTENTS

第一章 知止——明确境界，准确定位

「 人大部分的烦恼都源自于对欲望的渴求和追逐，“知足者常乐”恰是人们寻求的摆脱心灵枷锁的方式之一。而“知止”则是告诉人们要善于把握事物的度，避免过犹不及。“知足”是一种心态，而“知止”是一种德行。 」

- ： 知止，首先要知足 / 002
- ： “知足”是由人，“知止”由自己 / 006
- ： 不知止，痛苦即随之而至 / 010
- ： 智者知止，知止者智 / 014
- ： 自己的能力，正确估计 / 017
- ： 行动的境界，需要梦想推动 / 020
- ： 少一点攀比，多一点舒坦 / 024
- ： 定位性格，改变命运 / 028
- ： 名利是过客，别定位为生活的全部 / 031
- ： 你想要的爱情，智慧地定位 / 035

第二章 有定——坚定不移，持之以恒

「 成功从来没有捷径可走，那些能够在铺满成功花朵的大路上阔步前行的人，不一定是最优秀的，但一定是耐得住寂寞，稳得住心智的人。很多成功都源于踏平坎坷地坚持的毅力，这也是智者的唯一选择。少一点犹豫、少一点惰性，多倾听心灵的真实，坚定信念，成功就在你的手中。」

- ：有一种成功叫坚持 / 040
- ：当你对自己认同时，就没人能否定得了你 / 043
- ：要有向困难挑战的勇气 / 047
- ：破铜烂铁也能成钢 / 050
- ：面对问题，不要退缩 / 053
- ：先做牛马，再做龙象 / 057
- ：忍是生活的智慧，恒心是成功的秘诀 / 060
- ：坚定地相信，我们能过得更好 / 064
- ：停止抱怨和牢骚，做好自己该做的事 / 068
- ：坚持自我，保持本色 / 071



第三章 能静——镇静不躁，心不妄动

在这个喧嚣浮华又充满欲望的世界，持一颗安静的心，用一份淡泊的心态，倾听生活最本色的天籁，在享受人生百味的同时，为自己创造一份恬静带来的诗意，这未尝不是一种值得崇尚的生活方式。而只有心灵宁静的人才能做到淡泊欲望、漠视名利，也才能享受到人生至福。

- ：心不随境所牵，意不随欲所动 / 076
- ：心不动万物皆不动 / 079
- ：每一种创伤，都是一种成熟 / 082
- ：在苦痛中涅槃，在顿悟中升华 / 086
- ：任凭风浪起，稳坐钓鱼台 / 090
- ：生活中自有菩提，能静心才是智慧 / 094
- ：不安由心而生，断念才得清净 / 097
- ：沉静心灵，方能认清事情的根本 / 101
- ：遇人遇事，留一份镇静在心中 / 105
- ：静心微笑，释放真我 / 109

第四章 能安——心安理得，从容有度

「 安静，是人生最好的境界。摆脱了虚名浮利的诱惑，便能拥有心灵上的丰富宝藏。身处浮沉，只有让心安定而从容，才能超然物外，淡然处世。这是一种生活境界，更是人生的智慧。不要患得患失，做好自己人生的导演，用安静而从容的微笑为生活代言。」

- ：心安茅屋稳，性定菜根香 / 114
- ：守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美 / 118
- ：得意之时淡然，失意之时坦然 / 122
- ：不必成为某种社会观念的奴隶 / 126
- ：人安则宁，事安则顺 / 130
- ：拥有圆满心，事事皆圆满 / 134
- ：自在随缘，适时改变 / 138
- ：不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 / 143
- ：不计较毁誉，做到问心无愧 / 147
- ：坦荡做人，小心疑心生暗鬼 / 152



第五章 能虑——思虑周详，摒弃偏见

「 在生活和工作中，我们思虑周全，才能全面地感知这个世界，才会对眼前之人有一个全方位的把握，如此才能避免思维偏颇导致的偏见产生。聪明的人总是在行动之前多想一想，将心态放平，把各种情形都考虑到，如此，成功的概率自会大大增加。」

- ：莫要生气，心静才能思虑周全 / 156
- ：他人的选择和标准，要正确看待 / 160
- ：成功需要走出惯性思维 / 163
- ：摒弃偏见，处事得当 / 166
- ：说话滴水不漏是门学问 / 169
- ：思虑周全还需马上行动 / 172
- ：讲真话没错，问题是如何去讲 / 176
- ：深度分析，流言止于智者 / 179
- ：改变不可怕，可怕的是失去机会 / 183
- ：他人的意见要听，但是不能事事都听 / 187
- ：感谢指出你缺点的人 / 191

第六章 能得——合理选择，有所收获

「 自古以来，舍得就是人们不断研究和总结的生活之道。
一个人，要想有所得，就必须学会合理选择，懂得什么是自己最需要的，什么是可有可无的，在关键的时候敢于舍弃、善于舍弃，如此，行动起来才会果敢，生活才会幸福。」

- ：选择你所爱的，爱你所选择的 / 196
- ：选择面前要果断 / 200
- ：用积极的心态对待得失 / 204
- ：要勇于撕掉过去的标签 / 207
- ：拿得起是能力，放得下是智慧 / 212
- ：简单生活，只取你所需 / 215
- ：你满足了对方，对方才会满足你 / 219
- ：明智的放弃，胜过盲目的执着 / 223
- ：舍弃，是尝试收获的第一步 / 227
- ：患得患失，你会失去更多 / 231
- ：克制欲望，才会拥有幸福 / 234
- ：要有所为，有所不为 / 237
- ：亏在利益，赢在人心 / 239



第一章



知止 ——明确境界，准确定位

人大部分的烦恼都源自于对欲望的渴求和追逐，“知足者常乐”恰是人们寻求的摆脱心灵枷锁的方式之一。而“知止”则是告诉人们要善于把握事物的度，避免过犹不及。“知足”是一种心态，而“知止”是一种德行。

知止，首先要知足

知足是以具备维持生命的基本条件为满足，没有过分的贪欲；而知止则是指满足后便不再索求，懂得适可而止。只有懂得知足、知止才能获得自身和谐，会使得我们拥有清静、愉悦、坦然。知止，首先要知足，知足方能常乐。人生的旅途中，应适时止住匆忙的脚步，尝试着抛却一切有损生活质量、让幸福快乐打折的负累，这样才能轻装前行，享受精彩的生活。

传说张果老自从得道成仙以后，每天都在民间寻访、度化人。一天，他路过一个村口，碰到一对年老的夫妇在摆摊卖水。于是他就走上前去，借买水的时候跟老夫妻攀谈起来。

他问他们日子过得怎么样，老夫妻都说生活很窘迫。他又问他们有什么愿望没有，老夫妻都感慨道：如果能够开个酒店卖酒，日子就好过了。

张果老就告诉他们说，在你们村旁的山顶上有一块形状非常像猴子的石头，石头旁边有三个泉眼，现在三个泉眼都被灰尘堵上了。你们明天去山上把灰尘都清理出来，泉眼就会自动流出有酒味的水来。说完又给他们一个葫芦，嘱咐他们就把这个葫芦装满就可以了。

第二天天还没亮，老夫妻两个就急急地爬上山去。找到了张果老说的那块石头，将泉眼打扫干净后，果然看见有水流出来。他们马上舀一点尝尝真的是酒味。老夫妻两个喜出望外，把葫芦装满后就回去卖了，恰好能

卖一天。

就这样，他们两个每天上山装酒回来卖。日子也渐渐地好过了。不知不觉一年的时间过去了，张果老又来到这个地方。他问老夫妻如今的生活怎么样，老夫妻回答，嗯，自从按您的指点找到酒后，日子还算过得。遗憾的是没有酒糟，不能喂猪，不然就更好了。

张果老听后，摇头叹息，嘴里念着“天高不算高，人心比天高。清水当酒卖，还嫌没有糟”飘然而去。张果老走后，山上的泉眼就枯竭了，再也没有水酒涌出来。

生活中类似的事情常常发生在我们身边，没有止境的欲望，总能让我们从内心里感到不舒服，感到纠结，似乎很少能获得满足，就连幸福也似乎有些模糊。

其实，这一切都是我们贪婪的欲望所致，当我们能够依循自己的本性，而不去刻意攀比，不强求，懂得知足时，我们现在拥有的一切足以使我们感觉到幸福。

小说《无疾而终》中的主人公叫瞎爷，他9岁的时候经历了一次高烧，左眼在这场病中失明了，父母急得泪流满面。他安慰两位老人说：“我左眼虽然瞎了，右眼还能看见，总比两只眼都弄坏要好嘛。”他家境贫寒，父母无力供他上学，只好送他去私塾旁听，为此老人很是难过，他又对父母说：“我已经认识了几个字，虽然不多，总比一个字不识的孩子强多了。”

后来瞎爷长大了，结婚了，娶了个嘴巴很大的媳妇。他的大嘴媳妇很能干，就是脾气有些急躁，常把老人气得心口疼。瞎爷就劝母亲说：“娘，你这媳妇是有些不称心，可是天底下比她差的媳妇有的是，你儿

媳妇脾气是暴躁了些，不过很能干，又不骂人。”母亲听后气也就消了大半了。

瞎爷后来有几个孩子全是闺女，媳妇总觉得对不住他们家，他却说：“这有什么值得愧疚的？我认为你还是个很有能耐的女人。世界上有好多结了婚的女人，压根就没生过孩子，别说生男孩子，连一个女孩也生不出来。日后等我老了，逢年过节时，5对女儿女婿一起提着酒拎着肉回来孝敬咱们，那该多热闹！咱们比那些有儿子却婆媳不和、整天不得安宁的，强多了。”

瞎爷有着一种乐天知足的人生观，从不和比自己强的人攀比，这是找到了快乐的人生哲学。瞎爷一生贫困，但就生命的本质而言，他的一生是幸福的。

古时有一位禅师作了一首偈：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事心头挂，便是人间好时节。”目的就是在提醒人们要知足知止，抛弃物欲俗情的牵挂，保持平常心，就会消解一切烦恼，生活恬然自得，获得人生美好的境界。这是一种高于肉体的快乐，是人通往真正健康的秘密通道。

法国的哲学家孟德斯鸠曾说过：“假如一个人只是希望幸福，这很容易达到，然而我们总是希望比别人幸福，这就是困难所在，因为我们总是相信别人比自己幸福。”

对于我们而言，学会知止，首先要懂得知足。知足常乐，让自己拥有一颗轻松而淡然的心态，才有更宽容和豁达的视野去面对生活。学会了知足，我们才更懂得什么时候该放弃，放弃不属于我们的东西，放弃不应该争取的东西。不懂得知足的人，永远不懂得停下脚步，也就不懂得珍惜拥有、珍惜当下。

生活中不能满足和难以如意的事情很多，想得到的东西也很多，只有懂得知足，我们才能让心灵远离永无止境的贪欲，幸福也将变得触手可及。



智慧箴言

“知足”是一种人生态度，“知止”是一种人生智慧。懂得“知足”的人，往往更容易获得幸福的体验，更容易感受到生活的美好，也能更深刻地体会到生命的意义；懂得“知止”的人，会更容易规避风险，也更容易体会到生活中“只可意会，不可言传”的美妙。我们需要学会依顺自己的本性，不要妄自攀比，不随便强求，其实，我们已经拥有的东西足以让我们感受到幸福。“知足”常乐，懂得了“知足”，学会了“知止”，我们也就真正地把握了生活的真谛。

“知足”是由人，“知止”由自己

人们都希望自己的身体、生命或者事业能够有价值，对此老子曾给出了他的药方：“是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。”老子认为，过分地看重、爱惜名利地位的人，必然会遭遇无故的耻辱和大破费；过多地收集珍藏资金财物者，必然经历惨重的损失和大灾难。究其缘由，是因为宇宙万物本是平衡的，有无相易，有无相生。你得到多少，就会失去多少；失去了多少，也会得到多少，多付出则多收入，多收入则多付出，一切尽在自然中。所以，懂得满足的人，就不会遭遇屈辱；懂得适可而止的人，就可以远离危险。

“知足”是外界给了多少，自己并不贪婪，坦然高兴地接受；“知止”是自己面对事情或者东西的时候，主动伸手拒绝。“知足”是由人的，而“知止”往往由自己。“知足”是不贪，“知止”是不随，知道自己什么时候该走，什么时候该停。

有一位禅师外出云游后回到寺庙，令人奇怪的是他竟然买了一瓶白酒回来，自此，每当众僧经过他身旁，都能闻到浓浓的酒味，虽然众僧感到困惑和不解，但始终没有过问。

有一天，禅师派两个小和尚下山买东西，在集市上，两个小和尚经过酒肆时，忽然闻到了酒的香味，最终，两个小和尚经不住诱惑，偷偷买了一壶酒喝掉了。两个小和尚回到寺庙，禅师闻到了他们身上的酒味，于