

有一种心态
叫

申草泥◎编著

宽心



引领“有一种”系列图书畅销，累计销量几十万册

宽心，是一粒解忧丹，可以清除心灵的忧伤与暗流；

宽心，是一枚开心果，可以清扫心灵的烦恼与阴霾。

宽心，不纠结的活法；宽心，智者必然的选择。



中国长安出版社

有一种心态叫宽心

申草泥◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫宽心 / 申草泥编著. —北京: 中国长安出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5107-0716-2

I. ①有… II. ①申… 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(2014)第 095054 号

有一种心态叫宽心

申草泥 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: capress@163.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 三河市航远印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 17.5

字数: 220 千字

版次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0716-2

定价: 35.00 元

有一种心态叫宽心



现实生活中，许多人因为这样或那样的烦恼和苦难而倍感压力，有些人因此而变得忧愁、抑郁、消极，有的甚至走上了极端或不归路。究其原因，这是因为他们的心不够宽所致。有些人虽然面对着同样的困境，可是在他们脸上看不到半点怨愁和苦闷，他们享受着生活赐予的一切。之所以他们能如此惬意，就是因为他们拥有宽心的心态与智慧，能够看得开放得下原本就不该有的烦恼。

心不宽的人，很容易就被世间的烦恼困惑缠缚而难以自拔，经常陷入拿不起放不下的纠结与痛苦中；心宽的人，能够看破事物的表相，悠游物外，容易获得自由和解脱，拥有旷达的人生。

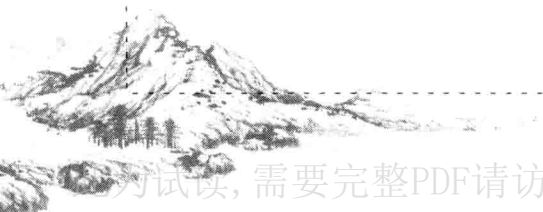
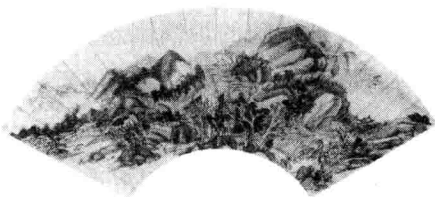
人生历程中，有阳光也有风雨。当我们沉迷在自私的欲望中太久，唯一能救赎自己迷失灵魂的便是宽心；当我们困顿在唯我的桎梏中太久，唯一能激活已僵死的心灵的便是宽心。当我们进行了有得有失的种种人生尝试、经历了有成有败、有得有失的种种生活磨砺之后，才真切地感悟到：以宽处世，才是我们生命中最重要事情，它不仅能给我们带来幸福与快乐，也能给我们带来宝贵的财富与成功。重视以宽处世，生命即使平凡也绝不会平庸，人生即使淡然平静也一定会超凡脱俗。

正如哲人所说：“人生的幸福，在于我们的心，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵，最难得的是宽心的智慧。”宽心的人们拥有安适、和谐、纯美的心境；拥有一颗向善之心，一种包容之姿；宽心的人们具有一种乐观向上、悠然自得的心态：欢乐多过忧伤，希望大于失



望，拿得起放得下，在矛盾纠纷中不斤斤计较、睚眦必报；在功名利禄的追逐取舍中，摒弃圆滑与世故、贪婪与野心，顺其自然、悠然自得。

本书重点在于剖析人生困局，教大家如何修炼一双“慧眼”、一颗“宽心”，看开和放下人生所有的纠结与烦恼。让大家在忙碌时不被时间套牢，在闲暇时不被无聊套牢，在贫穷时不被金钱套牢，在有钱时不被欲望套牢……在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找到心灵的那份静谧与超脱，拥有一份快乐和惬意的心情，就要及时调整好自己的心态。只有做到心态平和、心胸宽广，从而得到真正的解脱，就能安定、愉悦自己的内心世界，才能实现自己的人生梦想。



第一章 平和淡泊，持理灭欲心才宽

宽心，是一种生活态度，也是一种健康情绪。一个不懂宽心智慧的人，问题不在别人，而在于自己的心态。一个狂躁、功利心很别强的人是难以做到宽心的。佛曰：一念一清净，心是莲花开。人生历程中，有阳光也有风雨，懂得宽心的人随时能够让自己的心态平和淡然，坦然地面对得失，总能用宽慰给予自己的心灵更多滋养，由此，以阳光般的心态让幸福照耀自己的一生。

◎ 参透生死心自宽	2
◎ 享受无欲而得的怡然之乐	6
◎ 金钱重要，但幸福更重要	10
◎ 世上本无事，何必自扰之	12
◎ 时刻保持一份淡然的心境	16
◎ 平平淡淡才是真	18
◎ 活得从容就要看淡名利	21
◎ 生活随意才会自在洒脱	23
◎ 安贫乐道，不以物喜不以己悲	25



第二章 净化心灵，宽心还须自度心

生活中，看不开、心不宽是许多人抑郁、消极、悲观的主要因素。然而，面对一颗封闭、顽固不化的心，再高明的法师都无法将其超度。正如面对一扇开启的门，你才能进入。同样，一个人的心只有自己能掌控和自度。拥有宽心智慧的人，都懂得如何丢掉那些永无止境的欲望，适时净化自己的心灵，从而获得幸福、快乐和成功。

◎ 洒脱的人生需要学会宽心释怀	30
◎ 不要忘记『洗涤』自己，净化自己	33
◎ 懂得宽心的人凡事从好处想	35
◎ 随时抛开坏心情	37
◎ 转念息怒，宽心平和	40
◎ 学会遗忘，拥有宽心和快乐	43
◎ 用『随缘』的心来洗涤苦难与烦恼	45
◎ 放下过去，活好当下	48
◎ 幸福之道在于宽心地『转念一想』	50



第三章 不惧磨难，放下心中的悲苦

在这个世界上，没有谁的一辈子都可以顺风顺水，挫折和磨难在所难免。对于宽心的人来说，挫折与磨难在他们眼里只是前行路途中的一粒粒小小的石子，偶然被踩到脚下，只是微微不适，继续抬脚，再向前迈一步，笑一笑，放下心中的悲苦，在内心告诉自己：这没什么大不了的，一切都将成为人生的历史，明天会更好！

◎ 顺境不骄矜，逆境不颓唐	54
◎ 忘掉过去的失败和不愉快	57
◎ 接受并利用既定的现实	61
◎ 及时从负面情绪中抽身	65
◎ 只要心态积极，缺陷也可变优势	68
◎ 平静下来，就可以避免被困境所伤害	71
◎ 用「不抗拒」的态度对待困难	74
◎ 把挫折打击当「陪练」	77
◎ 我们随时有机会再赢回来	80



第四章

拒绝诱惑，知足常乐心自宽

俗话说：知足者常乐。知足常乐就是给你一颗宽心，用这颗宽心去重新审视世界和人生，宁静以致远，淡泊以明志，凭借这颗宽心，就不会为物质所累，为名利所诱。这样你才有机会顿悟，参透宽心的智慧。人人都能知足常乐，世间便少一点横眉冷对，多一点笑脸相迎。

- ◎ 人生要经得住诱惑 84
- ◎ 贫而不贱，富而不骄 87
- ◎ 『利』『害』总是相影随行 90
- ◎ 内心的富足才是真正的快乐 93
- ◎ 面对利益，多让一份多得一分 95
- ◎ 知足亦富，懂得知足才会幸福 97
- ◎ 知足不辱，知止不殆 100
- ◎ 唯有知足者可常乐 102
- ◎ 不拘于物是大智慧 106



第五章 人生无常，放下心中的烦恼

人生无常，不如意的事十之八九，悲欢离合总是相影随行，如果看不开，那这辈子就注定要在无休止的烦恼中度过了。仔细想想，何必呢？不如换一种活法，凡事看开，烦恼放下，悠然自在，得失随缘，随遇而安，无忧无虑地享受生活，这又何乐不为呢？

◎ 烦恼自在『心』为	110
◎ 人不能总是为小事烦恼	112
◎ 过去的已经过去，往事不必再提	115
◎ 不要老跟自己过不去	119
◎ 忘得了才能看得开	121
◎ 把累人的包袱统统丢弃	124
◎ 一味地高标准会害人害己	126
◎ 太累的时候就放下歇一歇	128
◎ 对不能补救的事，何不顺其自然	130
◎ 因为执著，所以烦恼	132



第六章

善待逆境，阳光总在风雨后

站在逆境的边缘，冷静地面对现实，审视过去，展望未来，无疑是清醒而睿智的。面对逆境时最不应该降下追求的桅杆，挫折如帆，它正为你助力，为你点燃另一片曙光。对于宽心的人来说：善待逆境，不仅是对生活的坦然接受，也是一个孕育全新的自我的过程，逆境是向灵魂挑战的一种方式，在许多辉煌和黯淡的日子里，它都将化成一种进取力，鼓舞着我们对生活充满无限希望与不息追求。

- ◎ 拥有宽心的头脑，挖掘逆境这座宝藏 138
- ◎ 接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹 141
- ◎ 坦然接受命运的不公 144
- ◎ 机遇会乔装成困难 147
- ◎ 要笑看人生的各种风景 149
- ◎ 把「置身绝境」看成是「以身体验」 152
- ◎ 在逆境中给自己一份宽心 155
- ◎ 在大海上航行的船没有不带「伤」的 157
- ◎ 祸与福总是背靠背 160
- ◎ 失败成就成功 162



第七章 进退适宜，荣辱功名不上心

人生一世，草木一秋。人生起落，有高潮也有低谷，有荣光也有耻辱，而这一切到最后也不过都将归于尘土。光荣也好，耻辱也罢，都是人生中一个个小插曲，不值得贪恋，不该因此而纠结。宽心的人懂得用平常心去看待、去对待，宠辱不惊，去留无意，终将收获圆满的人生。

◎ 功名利禄如浮云	166
◎ 功名可求不宜贪	168
◎ 达观权变，进退适宜	170
◎ 放下身份，路会越走越宽	174
◎ 上台当然自在，下台也要从容	177
◎ 忍得一时之辱，免却百日之忧	180
◎ 荣辱毁誉不上心	183
◎ 屈辱是一把奋起直追的梯子	186
◎ 撞到南墙须回头	189



第八章 参透得失，计较少了心自安

人生在世，有所得，必有所失，两者难以兼顾。明智的人会用宽心的眼光去对待生活中的得失，对于所拥有的，要珍惜，要满足；对于那些不该得到的东西，切勿不择手段，一味奢求；对于失去的东西，不要斤斤计较、不要耿耿于怀，更不要不甘心放手。不计较得失的人心地是豁达宽广的，无疑也是智慧的生活态度。

◎ 人生得失，都付笑谈中	194
◎ 人生之事，事事是好事	197
◎ 失之东隅，必收之桑榆	200
◎ 想要得到就必须有所付出	202
◎ 学会从得到中失去，就能从失去中获得	205
◎ 面前放宽，不斤斤计较	208
◎ 人生苦短，别太计较了	210
◎ 太计较小事，会得不偿失	213
◎ 不要在意付出之后有没有等值的回报	215



第九章 吃亏是福，难得糊涂心自在

吃亏，虽然意味着利益的损失，但许多时候表面的吃亏实际上是占便宜。对于一般人来说，吃了亏就要计较、就要争斗比个高低，但他们最终得到的是陷入更深的痛苦和更大的损失。所以说，吃亏就是福。相反，那些拥有宽心心态与智慧的人遇事总是能以睁一只眼闭一只眼和『难得糊涂』的自我宽慰精神和心态去对待，他们最终收获的是逍遥自在与快活的生活。

◎『吃亏是福』不是阿Q式的精神宽慰	220
◎表面吃亏未必真吃亏	222
◎成功之道：吃亏就是占便宜	224
◎吃亏的时候不妨糊涂一下	227
◎智者的表现，成功者的手段	229
◎『难得糊涂』，宽心智慧的大境界	232
◎『糊涂』的人最健康	234
◎糊涂的人因『傻』得福	236
◎睁一只眼闭一只眼	238



第十章 宽心豁达，心胸宽厚容人过

面对不平事，并不是所有的人都能做到宽容。心胸狭小、斤斤计较的人很难做到宽容；爱占小便宜、不愿吃亏的人难以做到宽容；处处争先、得理不饶人的人无法做到宽容；自以为是、狂妄自大的人无法做到宽容。宽容是一种豁达的风范，是一种宽广仁厚的心胸，只有那些拥有宽心的人才能做到宽容。人的心胸有多大，事业就会有多大；宽容有多少，拥有就有多少。如果你想幸福、快乐、成功多一点，那么你就得多点宽容、多点宽心。

- ◎ 胸怀宽广，容人之过 242
- ◎ 宽心的人要学会忘记仇恨 244
- ◎ 念过不念功，记恩不记怨 246
- ◎ 宽以待人，严于律己 248
- ◎ 施恩不图报答 250
- ◎ 以宽厚大度唤起真诚和理解 252
- ◎ 面对『唾沫星子』宽心冷静 254
- ◎ 君子以让人为上策 257
- ◎ 不要为他人的无心之过纠结 259
- ◎ 宽心包容的是别人，救赎的是自己 262



有一种心态叫

第一章

平和淡泊，持理灭欲心才宽

宽心

宽心，是一种生活态度，也是一种健康情绪。一个不懂宽心智慧的人，问题不在别人，而在于自己的心态。一个狂躁、功利心很别强的人是难以做到宽心的。佛曰：一念一清净，心是莲花开。人生历程中，有阳光也有风雨，懂得宽心的人随时能够让自己的心态平和淡然，坦然地面对得失，总能用宽慰给予自己的心灵更多滋养，由此，以阳光般的心态让幸福照耀自己的一生。



参透生死心自宽

世间的生命每时每刻都在不停地消逝，而同样时刻都会有人因为亲友的离去而伤心痛苦。生与死是人生所必须经历的过程，然而能洞察到这一点并能够超越的人却是微乎其微。大多时候，人们总是会沉浸在种种短暂幻化泡沫式的欢乐中而不愿意正视这些必然的存在。然而，不管你是否能够正视生死，生命都从来就没有停止流逝过。

生命的流逝乃至消失，是每个人都必须乃至必然面对的事实，没有人能够逃避躲开。依恋的亲人总会死去，熟悉的环境时有变迁，周围的人物也可能更换。享受只可能是暂时的，拥有无法变成永恒。

在佛陀时代，有一位妇人，丈夫早年染病身亡，她与唯一的儿子相依为命。因此，她对这孩子百般呵护，特别疼爱。但不幸的是，她唯一的儿子也忽然染上了恶疾，虽然妇人竭尽所能地邀请各地名医前来给她的儿子看病，但是，所有的医师在诊断后都相继摇头叹息，都束手无策。不久，妇人的独生子就离开了人世。

这突然而至的打击，就如同晴天霹雳，让妇人伤透了心。她天天守在儿子的坟前，夜以继日地哀伤哭泣，不吃不喝。她形若槁木，面如死灰，悲伤地喃喃自语：“在这个世间，儿子是我唯一的亲人，现在他竟然舍下了我先走了，留下我孤苦伶仃地活着，有什么意思啊？今后我要依靠谁啊？……唉！我活着还有什么意义呢？”

妇人决定不再离开坟前一步，她要和自己心爱的儿子死在一起！一天、二天……若干天过去了，妇人粒米未进，她依然哀伤地守在儿子坟前哭泣，爱子就此永别的事实如锥刺心，让妇人痛不欲生。