

世界再大， 大不过这颗心

韦明哲◎著

生命的咸淡，
取决于心的容量。

最从容的生活态度，最圆满的人生境界。

中國華僑出版社



世界再大，大不过这颗心

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界再大,大不过这颗心 / 韦明哲著. —北京:
中国华侨出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5113-5474-7

I. ①世… II. ①韦… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第133682 号

世界再大,大不过这颗心

著 者 / 韦明哲

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/223 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5474-7

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

雨果说，世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。不管是海洋的宽广，还是天空的辽阔，它们始终是有界限的，而心灵的天空是无边无界的，它可以是一片瀚海，或是一方心池；可以是一片晴空，或是一团阴霾；也可以是一片绿洲，或是一汪污池。

如果心是一个容器的话，我们将拿什么来填充其中？委屈、抱怨、烦恼、忧虑、愤怒、自卑，还是金钱、名利、功名、地位？如果你内心的容器不够宽大，装下太多的愁苦和畏惧，欢乐与勇气就少了；装下太多的功名和利禄，潇洒和轻松就少了；装下太多的傲慢和骄矜，恭谨与谦虚就少了；装下太多的委屈和愤怒，心安和宁静就少了。

内心的天空有多广，世界有多大，取决于一个人

的胸怀、气度、涵养、心量。心有多大，世界就有多大；心有多高，生命状态就有多高；心有多宽，人生之路就有多广。心宽何处不桃园，心平总见艳阳天，心淡无处不青山。

如果眼前的一草一木、一人一物就是你心中的全部，那这就是你全部的世界，你又如何发现更广阔的天地；如果因一时的不快和不满，就斤斤计较、郁郁寡欢，那这就是丢弃快乐的代价。放宽心胸，当心量变大时，我们就多了宽容、忍耐、自持、内敛、平和、清静、淡然、心安，眼睛望不到的，心可以感受到；手够不着的，心可以触摸到；耳朵听不见的，心可以聆听到。宽心如海，世事皆洞明，是非可明辨。

很多时候我们去做一件事，常常缺少的不是知识和能力，而是心量、胸襟和境界。知识不够可以学习、汲取；能力不足可以锻炼、培养，而心量不广、涵养不深，是再多的知识、再强的能力都无法弥补的。心量有多大，舞台就有多大；胸襟有多大，事业就有多大；境界有多大，成就就有多大。

世界再大，那也大不过一颗心，以平和的心态去面对一切境遇，花落时忘却，花开时快乐，心自有一片静谧和宁静的天空。

本书从心的气量着手，向读者传达一种海纳百川的宽心精神，在繁杂世界心宽如海，容得了委屈，守得住苦难，不管经历任何事情都能守住本心，风雨不惊，泰然自若，心宽一尺，眼前世界也随之敞亮。全书共三辑，分别从心宽、心平、心淡出发，逻辑分明，条理清晰，文字简单通俗，清新明理，是修心励志佳作。

目 录 CONTENTS

第一辑 / 心宽何处不桃园： 心宽了，你的世界将宽广无限

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。心宽如海，要宽厚待人，更要宽厚待己。如果一个人事事斤斤计较，患得患失，就会让自己很累，丝毫体会不到人生的乐趣。相反，如果一个人心宽似海，懂得包容，懂得接纳，能自持，能内敛，那么他一定会事业有成、家庭美满。要记住，心宽路就宽，心窄路就窄。只有把心变宽，日子才会越过越有生机。

第一章 心宽如海，心底无物天地宽

- 003 放宽心去思考整个世界
- 006 将心放宽，无所不能达
- 009 重复着昨天的生活，就永远没有明天的希望
- 012 有远见，心不晦暗蒙尘
- 015 困境中不绝望就会有希望
- 019 睁开眼，就能一步步走向曙光

第二章 容得委屈，花开花落无悲喜

- 023 智者会选择遗忘，走出伤痛
- 028 心中无恨，便是无恨
- 032 将心放宽，不要去注意一粒细沙
- 035 察人之长，容人之短
- 039 能够吃亏，才能将天下装进心里
- 041 多一份博爱的心，多一份宽广

第三章 涵养自持，冰霜历尽心不移

- 044 遇到不快，请微微一笑
- 046 遇到不公，不愠不恼
- 049 君子当慎独，能自持
- 052 想开了自然微笑，看透了肯定放下
- 055 去浮戒躁，保持涵养
- 058 胜不骄，才能成功

第四章 内敛于心，沉静安宁水长流

- 060 恪守中庸之道，不被世俗所累
- 064 只要将心放低，一切风平浪静
- 067 虚荣是繁花，灿烂后便凋零
- 070 学会退步，低头方见水中天

第二辑 / 心平总见艳阳天： 心平了，生命之路就会平坦

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这首佛家偈语看似平常，却一语道破了世俗之事，即告诫我们若有一颗平常心，那么一年四季时时都是好时节。所谓平常心，就是遇成败不骄不躁，遇不平不愠不恼，凡事不生气，不抱怨，不忧虑，不冲动，不纠结。做到了以上这些，你便能心平如海，达到一个非凡的境界。

第五章 心平如水，低头便见水中天

077 心平气和，让心灵泊一处宁静的港湾

080 心如微风拂面，不为任何事伤怀

083 别让愤怒之火将理智燃烧殆尽

086 舍掉愤怒，活出自己的潇洒

090 宽容一些，别让心灵荒芜

第六章 远离抱怨，缱绻人生不艰难

- 094 枷锁只有靠自己挣脱
- 097 跟着抱怨走，只会找到灰暗和不幸
- 100 淡然面对一切苦，人生自会有晴天
- 104 生命中有烦恼，但也有阳光
- 107 心胸宽广，能容则容

第七章 智者不忧，也无风雨也无晴

- 110 原来幸福那么简单
- 113 日月当空，无须多虑
- 115 忧虑，似浮尘沙粒摧残心灵
- 118 从容不焦躁，心自清凉
- 121 勿让无谓的小事干扰自己的情绪

第八章 心平者不冲动，冲动则亡

- 125 不要在冲动的时候做任何决定
- 128 冷眼对沉浮，天凉好个秋
- 132 冲动不是魔鬼，却能让你变成魔鬼
- 134 给自己一分钟，冷静下来
- 138 不动声色的智慧最具光芒

第九章 本心清静，晴天雨天都心安

- 142 喜悦来自于心，不作茧自缚
- 146 心无烦琐，寻得快乐
- 149 心花怒放，唱一支欢快的歌
- 152 向过去告别，心似云飘水流过
- 156 闲言碎语，不留心中

第十章 从不卑微，心存艳阳花常开

- 160 你不是真的一无所有
- 164 信念支撑的绝望，诞生希望的艳阳
- 168 你不是最不幸的人
- 171 夜色越是黑暗，星星也就越发明亮

第三辑 / 心淡无处不青山： 心淡了，灵魂自会生香

“智者乐山山如画，仁者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。”这是一首田园小诗，说的是智者从容淡定，因此装得下山明水秀，于是怡然自乐。淡定是一种人生境界，因此能够淡对名誉不争，淡对邪财不取；淡定更是一种勇气和力量，于是能够挺过困境挫折；淡定还是一种心胸的宽博，看淡成败，不计得失，最终大彻大悟，笑傲人生。

第十一章 挣脱功名，清明如水不染尘

179 内心宁静，无所不达

182 淡然以对，且把浮名抛

185 了解了世界，才能心淡如海

188 看淡声名，世界自然辽阔

第十二章 斩断名利，弱水三千只瓢饮

- 190 不被俗物纠缠，自然得乐
- 194 坦荡而活，不为钱财心生邪念
- 197 无贪欲，身心自在
- 201 清心寡欲，不为金钱迷失方向
- 204 你所不知道的财富

第十三章 波折不恼，换得一身轻

- 203 风雨无常，才是人生
- 211 现在的挫折是你未来成功的信念
- 215 随遇而安，顺逆都自在
- 219 容得下失败，等得到成功
- 222 裂痕，是光进来的地方

第十四章 成败不求，一蓑风雨任平生

- 226 输赢成败，都可一笑而过
- 228 成也安然，败也坦然
- 233 输得起，是为了赢得更彻底
- 237 看淡结果，要懂得享受过程

第十五章 得失不计，人生最美是淡然

241 看淡得失不计较，得大于失

245 不计一时得失，收获整个城池

248 看破时放下，认真时担起

252 笑谈人生，只谈花香不谈悲喜

255 把心放宽，祸也是福

第一辑

心宽何处不桃园
心宽了，你的世界将宽广无限



“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。心宽如海，要宽厚待人，更要宽厚待己。如果一个人事事斤斤计较，患得患失，就会让自己很累，丝毫体会不到人生的乐趣。相反，如果一个人心宽似海，懂得包容，懂得接纳，能自持，能内敛，那么他一定会事业有成、家庭美满。要记住，心宽路就宽，心窄路就窄。只有把心变宽，日子才会越过越有生机。



第一章 心宽如海，心底无物天地宽

雨果曾说过，世上最宽广的是海洋，

比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。

胸怀的宽广没有界限，所以能装下波澜壮阔，能看透风云变幻。

心胸宽者拥有大境界，因此，拿得起，更放得下，

深谋远虑，决胜于千里之外。

放宽心去思考整个世界

当面向大海之时，每个人的内心都会有一番感慨，这时通常都会放下心中的烦扰来感受大海的广博，享受难得的宁静。杯子的容量仅是一杯，海却可纳百川，宇宙的浩瀚广博更是让我们无法观测其边界……由此可见，万物都有着自己的容量，人心亦是如此。界限不在于客观条件的限制，而在于我们心中的自我限制。

只有通过不断更新知识，才可以掌握更多更为先进、准确的信息，没有一位学者能够一劳永逸。即使是大海，它所容纳的百川都是在不断变化的，因为每年都会有新的河流注入，同时也会有河流枯竭。宇宙浩瀚无

边，但它也逃不脱不断变化的事实。想要自己的心不会封冻，就要试着将心放宽，也唯有如此，才能接受更多，也才意味着得到更多。

在丽江古城之中，有一座不亚于古代王公贵族的繁华宅邸，那就是有名的木府。在当地纳西人的心中，木府土司的统治一直占有着非常重要的地位，可以说为纳西族的发展做出了巨大的贡献。

木府有着一个不同于其他地方官宅的特点，那就是在这里没有将府邸围起来的城墙。这对于统治者的宅邸来说，未免特点太过突出了。因为无论是从领地，还是从权力或安全方面考虑，这样的做法都是明显的失策。

但是事实却非如此，因为这样的选择让木府的土司得到了民心以及发展。在历代的土司当中，十九世可以说是公认非常杰出的一位土司。他曾提到过，不设城墙是为了能和人民融为一体。经过事实的验证与历史的考验，也都表明了这种做法的正确性。虽然显示领地的城墙消失了，但是他所得到的领土却不仅仅是城墙能够圈起来的面积。木府的面积相较以前更加宽广，不可否认的事实还有一个，那就是土司的心比他的领土还要宽广。

对于一位统治者来说，高高的城墙象征着地位和权力，肯舍弃城墙的君主，必定心胸无比宽广。取消了象征着权势和地位的城墙之后，土司直接了解到了民心、民意以及民生，对自己的政策以及统治也都有了一个最为客观而直面的了解，这也使得木府的统治得以延续。

城墙虽只是一物而已，但是它所代表的意义却是一般人难以舍弃的。很多人患得患失，担心因为自己一时的不注意而失去拥有的一切，于是为自己的心设了界限，划了范围。通过历史不难看出，一位心胸宽广的君