

看破， 瞬间天晴

穆秋月◎著

以出世心，行入世道

世间种种烦恼、困惑，全部都是因为执迷、执着，困顿其中，所以不得其解
倘若看透了烦恼的本质、困惑的根源，自然豁然开朗、心如天晴

什么是幸福？幸福就是没有烦恼的自在

放手曾经，才能把握现在；活在当下，才能静心前行；耐住寂寞，才能守住幸福

中国华侨出版社

穆秋月◎著

看破， 瞬间天晴



以出世心，行入世道

世间种种烦恼、困惑，全部都是因为执迷、执着，困顿其中，所以不得其解

倘若看透了烦恼的本质、困惑的根源，自然豁然开朗、心如天晴

什么是幸福？幸福就是没有烦恼的自在

放手曾经，才能把握现在；活在当下，才能静心前行；删去浪费，才能守住幸福

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

看破, 瞬间天晴 / 穆秋月著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5113-3625-5

I. ①看… II. ①穆… 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(2013)第107555号

•看破, 瞬间天晴

著 者 / 穆秋月

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13 字数 / 220千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3625-5

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

把心事交给清风

心事总是很多，总是很复杂，乱成一团，成为一个个纠结。想斩，斩不断；想放，放不下；想忘，忘不掉；想逃，逃不了。

很想决然归去，像苏轼和他的朋友那样，泛舟在一个清风徐来、水波不兴的湖边，诵明月之诗，歌窈窕之章，挟飞仙以遨游，抱明月而长终。虽然知道这只是一个妄想，但面对万丈红尘，这个妄想时不时地总在心中出现。

其实只是因为看不破。

若真看破了，一个个纠结，在看破的当下消失得无影无踪，就像一阵清风吹来，消失在虚空中；万丈红尘，在看破的当下，如同南柯一梦。

把心事交给清风，只需“看破”即可，因为心事本来就像清风一样，只是不停地飘着，没有主宰，没有控制，随缘而动。既然如此，何不随缘，何必攀缘？

把心事交给清风，做一个看破心事，看破烦恼，看破纠结的人。虽默默无语，却已经洞察一切人情、世情，成为一个真正的智者。

把心事交给清风，做一个懂得感恩也懂得爱的人。记住在失意时那些帮助过你的人，记得滴水之恩涌泉相报；谨慎选择自己的爱人，记得将千丝万缕的

心结交给一个能懂自己，能宽容自己，能善待自己，又深爱自己的人。

把心事交给清风，做一个淡定的人，善良、率真、坦荡，用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。学会在世事的牵累和烦琐中偷一点空闲，或在职场的奋斗和忙碌后修一份心静，给自己一些滋养和爱惜，用超然的心境去呵护曾经的纯真，或是身居温暖的斗室，捧一本泛黄的旧书，滋润正在干涸的心田，修复日渐模糊的梦想，以期保留那份浩然和激扬。

薛宝钗曾在《咏白海棠》里写道：“淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕。”好一个“淡极始知花更艳”，正因为看破红尘的种种烦恼，淡雅至极，所以虽然积极入世，却一点不妨碍蘅芜君的宁静和安详。

这本书，针对人生的各种境遇，说明什么是看破，怎么看破以及看破之后应该怎么做。它将教会你学习如何应对人生的各种纠结，控制自己的情绪，以获得心灵的宁静和喜悦。



目录

CONTENTS

第一部分

爱是一场人间烟火

第一章 华丽丽的一场梦——相爱简单、相处太难，认真爱、学会爱

1. 关于爱情的梦想 //004
2. 强烈的恨，实是情非得已 //007
3. 太任性的爱难以承受 //010
4. 爱要随缘——得之我幸，不得我命 //014
5. 有一种爱叫作放手 //018
6. 最美妙的爱情从接受缺憾开始 //021

第二章 人生的大缘分——家人是内心的永远牵挂

1. 家庭是最温暖的港湾 //026
2. 母亲，男儿心底最柔软的地方 //030
3. 沉默的父兄，最坚强的依靠 //035
4. 姐妹是朵双生花 //038

第三章 幸福的秘密——用全身心的爱来迎接每一个早晨

1. 你的爱的清单上有多少个人 //042
2. 爱是一种刻骨铭心的修行 //046
3. 用爱消除怀疑和恐惧 //051
4. 在爱的世界里，挫折是一场和风细雨 //054
5. 陌生人，我在心里默默地为你祝福 //060
6. 大爱无爱 //063

第二部分

成长路上好事 总多磨

第四章 生命最重要的事——让梦想起飞

1. 每个人都有自己的天命 //070
2. 梦想是最好的老师 //075
3. 尽人事，知天命 //079
4. 做一个务实的追梦者 //084
5. 或许我们可以这样活 //087

第五章 暴风骤雨终有晴——不抱怨，幸运定会来敲门

1. 你跌进去的并非万丈深渊 //092
2. 走进黑暗，不等于黑暗永远相伴 //098
3. 倒霉是负面能量累积的结果 //102
4. 重新开始需要发挥自己的潜能 //106

第六章 满手烂牌也能扭转局势——冷静面对

1. 如果方向错了，停下来 //112
2. 别画一个框框把自己关住 //117
3. 不要在心里唱衰自己 //121
4. 知道怎么做，就要好好做 //125

第三部分

看破才能淡定，淡定方能心安

第七章 静水深流——让智慧在宁静中爆发

1. 心灵的角落里不免有灰尘 //132
2. 调伏烦恼是人生真正的成就 //136
3. 观察我们的心念 //140
4. 大智慧破败一切 //142

第八章 平淡真味——用心去看，工作真的挺有意思

1. 工作不仅仅是工作 //150
2. 永远把别人当好人 //156
3. 周一和周六实际上没有区别 //159
4. 做一颗淡然的小蘑菇 //162
5. 隐居在工作里 //170

第九章 简单幸福——把握生活中的美好

1. 幸福从有尊严的微笑开始 //174
2. 做一个俗人最快乐 //178
3. 学会享点清福 //180
4. 耐心等待也是一种幸福 //183

第十章 一念之转，瞬间天晴——超越纠结才能得到真正的快乐

1. 行动是最好的心理医生 //186
2. 唾面自干，笑脸迎人 //189
3. 享受人生的不圆满 //191
4. 但行好事，莫问前程 //196

第一部分

爱是一场人间烟火





第一章
华丽丽的一场梦
相爱简单、相处太难，认真爱、学会爱

1. 关于爱情的梦想

每个红尘中的男人和女人，在心里都有一个关于爱情的梦想。这个梦想，甘醇永远，历久弥新。

在男人心里的这个梦想，美丽却不可宣扬，只能在自己一个人的时候，在自己受到岁月、现实中的逆境的打击时，时不时地拿出来，慰藉一下自己的心灵。这个随着岁月历久弥新的梦，大多与故乡的某个已经爱过但却不得不分别的姑娘有关。这个爱情的梦想，有些人实现了，大多数人没有实现，最终只能变成真正的梦。

某电视台曾播放过一则感人的寻人故事，一个来自中国台湾的老人寻找他少年时的女同学，一个他已经魂牵梦萦了数十年的姑娘。

老人的故乡是一个江南的小镇，当年的他，一个富家子弟读书时深深地然而又是痛苦地（因为那时不容表露）爱上了一个容貌姣美、性情恬静、举止得体、才华出众的女同学。1949年，他随父母去了台湾，与姑娘失去了联系。几十年后，时光已经把他打磨成为一个风流倜傥，家财万贯、风光体面的成功人士。然而，直到他成为年过花甲、满头银发的老叟，他还只是一心地恋着她，而且对她的爱历久弥坚。

看到这则消息，主持人和节目现场的观众都不禁被老人的传奇感情深深打动，同时暗暗祈祷同样被打动的电视台前观众帮他找到这位梦中情人。

这就是男人的爱情梦想，从某种程度上讲，正是这个梦想给了他最初的奋斗动力。在《最伟大的推销员》一书中，那个可怜的小孩变为富可敌国的大商人，其中的关键点就是，他爱上了一个女孩。

女人的爱情梦想更加细腻，也更加绚丽多彩。常见的一个完美之梦是：在茫茫人海中，她如一朵凋零的花，孤单于人群中，那个她爱的人，如童话里的王子，穿越人群而来，停留在她面前，轻轻抚摸她的额头，温柔地说：“乖，我带你回家。”那一时刻，全世界都暗淡，只有她如闪亮的星，遮盖了其他所有的光芒，仿佛只有如此才够完美。

爱情的梦想，华丽、惹人遐思，然而这只是电影中桥段，现实带给人的往往是痛苦和喜悦互相夹杂的复杂感情。

当姻缘顺着自己的想法而行就产生爱的喜悦，这是一种强烈的幸福感、满足感、依靠感。相反，当爱情姻缘逆着自己的想法而行，比如爱人不在身边，分手就会产生爱的痛苦，这种痛苦非常强烈，常令许多人痴狂。

正是这样，没有爱着，爱是一场绵绵不绝的美好憧憬；爱了，爱就变成了茫茫无尽头的海岸线，你无论朝哪个方向而去，触摸到的始终是无尽的等待和痛苦的思念。那每晚的心情，当泪水在枕边悲伤的脸上滑下来，心里所能想到的，竟是对爱的憎恨。

但令人无可奈何的是，充满疼痛的爱情竟然也会令人上瘾，令人无法自拔。一首歌唱出了爱的无奈：“爱情是一种宿命，一切都是命运的安排。”当一个人恋爱的时候就仿佛着了魔一样，你是不能逃避的，亦不能很客观，清醒地站出来批评自己的。

因此，面对爱情的梦想，我们要理智地看待，既不要把它过度地夸大，也不要过度地贬低，要有勇气，随缘最好。

有些人对爱需要勇气嗤之以鼻，那是因为他们对爱观察得还不深入。爱情的愉悦固然令人欣喜，但随之而来的痛苦却远超愉悦，因此爱情的过程本身就是考验人的过程。爱的本质，原本就是磨难，一场又一场的历练，一层又一层的考验，直至磨炼出两颗金子般闪亮的心，爱终于得以最崇高的证明。

因此，想要爱就不要怕伤害。

经历了爱情的风风雨雨，最终当我们回首往事，却发现没有伤害的爱情是无法刻骨铭心的。就好像悲伤的电影，留给观众的总是长长的唏嘘、沉重的思索，还有久久的怀念。这种发现令人感到哭笑不得，却又发人深省。尽管如此，人们还都希望美梦成真，不希望自己的爱情梦想夹杂伤害和痛苦，但这又岂是个人所能选择的呢？



幸福随身听

一旦你确实需要爱，你就会发现它正在等待着你。

——王尔德 | 英国著名剧作家、诗人、散文家

2. 强烈的恨，实是情非不得已

有一首歌里说，爱恨就在一线间。错了，爱恨不在一线间，恨其实就是一种变异的爱，一种面对情执看不破、理还乱之后的情非不得已。

恨，来自于一种强烈的执着，当外面的事物和自己的执着冲突并超出了自己的忍耐限度时，它就自然而然地产生了。这种执着越强，恨意也越强；爱是恨的反面，它也来自那种强烈的执着，当外面的事物随顺自己的执着时，爱就产生了。执着越强烈，爱意也越强。因此可以说，恨和爱都来自一种强烈的执着，这种执着才是爱、恨的父母。

按照这个原理，当你深恨某人时，你只是在诉说着你的某种强烈的执着，它预示着一旦你遇到随顺你的执着的人，你的爱也将是同样的炽烈。相反，当你深爱某人时，你也在诉说着自己的某种强烈的执着。它预示着一旦你遇到逆缘，你的恨也将同样炽盛。

现实就是，我们都在爱与恨的海洋中苦苦挣扎着，因为我们的执着是如此强烈。

女性心理专家丸子曾收到一个女孩的信，这个女孩在爱、恨中苦苦挣扎，令人忧心。

“我和我的男友七年了，人不是十全十美，所以我们在相爱六年的时候都犯了错，是我先有外遇的，不过他也用同样的方式报复了我。在六年的岁月

里，我爱他超过了他爱我，可以说爱得相当苦。我在离开和继续中痛苦地选择，一拖就是七年，也许真的是太爱他了。当我遇见另外一个男孩时，我以为能用他的感情让我坚强地离开我的男友，后来被我男友发现了，他也去外面乱来，也遇见了一个很爱他的女孩。在那段时间里，你不知道他有多狠，把事情做得多绝、多过分，他怎么能这么对我。当初我不顾世俗的眼光、唾骂、不顾一切地跟了他，你不知道爱他是要付出多大的代价，包括牺牲亲情。他为何如此无情，就算错先在于我，他也不能不念旧情，可见他有多自私、多无耻、多卑鄙，可是这些也是他自己造成的。他让我等他，一等就是六年啊，最后他说不能和我结婚，你说我该怎么办，可我又不甘心就此放手，于是吵架、打架，真是家常便饭。吵得严重的时候，就打得特别凶，我记得还拿刀伤他（一个女人能拿起刀伤他爱的人，可见恨得有多深了），他手缝了4针，我感到无比地痛快，最终还是我去挽留了他。我们断了身边的所有，我们说要重新开始，我以为我还能像以前那样爱他，可后来我越来越觉得我更恨他，恨不得他死，恨不得他生不如死。他也意识到以前确实做得太过分，现在尽量在弥补，对我很好。可我发觉我当初的挽留真的是为了留在他身边报复他、折磨他。在这一年里，我想尽所有办法来让他痛苦，我就很开心，但他依旧如故地对我很好。有时我自己也动摇了，承认自己还很爱他，可我心里无法原谅他、原谅自己，有时也会迷失在他的爱中，有时又想了很多办法来折磨他。我觉得这样实在太累了，可他又不愿意分开。我无心工作，整天就想着该爱他还是该恨他，该留下还是该离开。再这么下去我想我要疯了，请你帮帮我吧！”

这个女孩的感情比较复杂，她的爱和恨都很强烈，因为她的男朋友的言行在一段时间内严重地违了逆她的期望，而一段时间后又随顺着她的期望。在爱和恨的纠结中，她现在很难取舍。

爱恨纠缠在一起，是一种生活的常态，面对这种情况，人的选择余地其实很小。

如果我们还恨着某个人，还被恨折磨着，所能做到的至少是不因恨而去

些什么；最决绝也是最彻底的一种方式转身离去，也就是不爱。

就是这样，如果不爱，就可以不恨了，但又有几人能做到呢？



幸福随身听

如果你爱一个人，先要使自己现在或将来百分之百的值得他爱，至于他爱不爱你，那是他的事。你可以如此希望，但不必勉强去追求。

——**罗兰·巴特** | 法国思想界的先锋人物、文学理论家和评论家