

宽怀

——人生幸福哲学课

生命需要去体会，体会其真实意义。

用微笑的态度处世，用快乐的心情生活。

境由心生，境随心转。

多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。

要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等。

延参法师



一本修炼身心的哲理书，一本根除烦扰的治愈系读本
深刻揭示内心强大的法则，送给每一个渴望幸福的人

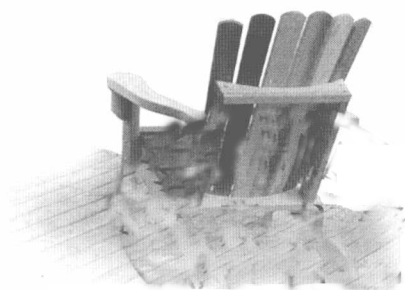
管庆龄◎编著

台海出版社

宽怀

——人生幸福哲学课

管庆龄◎编著



一本修炼身心的哲理书，一本根除烦扰的治愈系读本
深刻揭示内心强大的法则，送给每一个渴望幸福的人

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽怀：人生幸福哲学课 / 管庆龄编著. --北京：
台海出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5168-0162-8

I. ①宽… II. ①管… 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 (2013) 第 117361 号

宽怀：人生幸福哲学课

编 著：管庆龄

责任编辑：姜 航

装帧设计：天下书装

版式设计：通联图文

责任校对：唐思磊

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行, 邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16

字 数：190 千字

印 张：15

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0162-8

定 价：32.00 元

版权所有 翻印必究



前言

什么是宽怀？

答曰：宽心如海，当下开怀。

用《菜根谭》作者洪应明的话来说就是：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

人生路上总是有得有失、有喜有悲，总会遇到诸多不必要的痛苦与烦恼。那么，我们应该如何坦荡超然地去尽情沐浴人生旅途上所有的风霜雨雪呢？

当代著名禅师、佛教文化著名学者延参法师提出了“宽怀人生”的人生慧语，为我们开启了人生的一扇窗。本书正是在继承和发扬延参法师佛理的基础上，以佛教精义为根底，对世俗社会的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往、成功励志等诸多方面进行了阐释，勘破纷扰表象，为你指引自省自在的人生幸福。

首先，学会给自己一份宽怀。

将自己的心放宽，并不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄，看淡世俗名利，活得更加潇洒、更加充实。

你要学会在世事的牵累、终日的忙碌中，偷出空闲，滋养自己，用宽怀去呵护自己的心灵，呈现出来的便是阳光的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。

其次,学会给别人一份宽怀。

给别人宽怀的人,善待生命,沉稳而不缺少热情,淡然而不缺少善良,总能以微笑面对困难,不为日常琐事而计较,不为生活的压力而焦虑,不为儿女情长的善变而烦恼忧郁。失意时,用笔记录潮起潮落的心绪,在挫折面前,告诫自己重新振作,适应新的处境;在苦难面前,命令自己跨过颓唐,去拥抱新一轮红日。

最后,学会给世界一份宽怀。

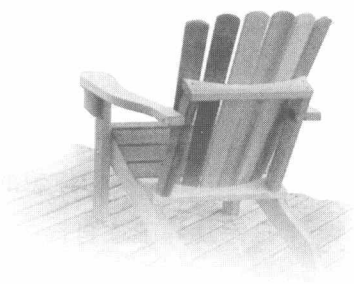
“世界如此浮躁,你要内心强大”,只有宽怀,才能做到真正的内心强大。要学会对人生、对社会的宽容、不苛求,对工作或事业努力而不忘乎所以。要知道,人生需要执著,但更需要随缘。

宽怀的人,简单地活着,善良、率直、坦荡,有足够的时间和心情去品评人生的蕴味,享受人生的乐趣。

本书将佛教义理生活化,深入人心,用细腻、淡雅、韵致的笔调阐述人生的种种——小到寻常的喜怒哀乐惧,大到生命、轮回、时间等,蕴涵着修道证悟的禅理,隐寓着深刻的禅理妙义。一言以蔽之,本书告诉你小人生中的大世界——得宽怀处且宽怀,何用双眉展不开?

目 录

contents



度己篇 给自己一份宽怀

生命需要去体会,体会其真实意义。用微笑的态度处世,用快乐的心情生活。境由心生,境随心转。多看些阳光、健康、快乐、温暖,不是世界温暖了,而是自己的心温暖了。要破除“我”,就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等。

——延参法师谈“宽怀度己”

第一章 把自己的心摆正——清除杂念,驱散烦恼 2

佛家有云:“愚人除境不忘心,智者忘心不除境。不知心境本如如,触目遇缘无障碍。”

其实,每个人的内心深处都藏着一个最真实的自己。愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态,会使我们的心一次次地偏离轨道,纠结过往,计较细微.....

所以,首先要学会把自己的心摆正,让心灵回归本真,清除心灵中是非的污水,驱散烦恼的黑烟,才能获得清静,获得欢喜。

敞开心胸,学会不计较	3
1.把幸福的标准建立在与别人的比较上,生活就会充满不快乐	3
2.少点计较,就是对快乐和幸福的放生	8
停止抱怨,生活并不像你想的那样糟糕	10
1.抱怨就等于往自己的鞋里放沙粒	10
2.找出抱怨的源头,从本质上解决问题	15
不因外界的变化引起内心的起伏	18
1.用好心情平衡坏情绪,用新快乐抚平旧伤痛	19
2.相信自己,不要强求每个人都理解你	24

第二章 放平心态,所有的欲壑就不是那么难填了 31

佛家认为,在人们的内心深处,或多或少都会有一些贪婪的影子。这些影子就像是一个个火种,如果不加以控制,它们很可能会以燎原之势蔓延开来,最终将人们焚毁。

如何抵御这种贪念呢?延参法师提出:“生活本来就應該知足常乐,何必苦苦追求自己能力以外的东西呢?也许有追求、有远大的目标是一种生活的动力,但如果超过了自己能力所及的限度,那会让我们活得很累很苦。”

人生苦短,把心放平一点儿,就不会欲壑难填;知足常乐,你会发现生活是如此美好。

为什么我们成了欲望的奴隶	32
1.欲望的来源之一——虚荣的陷阱	32
2.欲望的来源之二——嫉妒的妖魔	38
走出欲望的陷阱——把心放平和	46
1.不要完全摒弃欲望,但要学会克制自己的欲望	47
2.学会知足常乐,懂得及时“修剪”欲望	49

第三章 学会舍得,一念放下万般自在 69

人生的一切烦恼,归根到底,就是因为没有学会放下,使身心背负着沉重的包袱,因而生活也变得越来越累。

“智者无为,愚人自缚”,人通常喜欢给自己的心灵套上枷锁,给精神添加压力。所以说,“放下”不仅是一种解脱的心态,更是一种清醒的智慧。

不管当下境遇如何,请放下昨日的辉煌,放下昔日的苦难,放下所有不必要的包袱。

果断地放弃,是明智的选择 70

- 1.放下不是简单的丢弃,而是舍弃不必要的包袱 70
- 2.放下不是失去,而是为了更好地拥有 74
- 3.永远不要为曾经放下而后悔,我们无法走回头路 81

执著是一种精神,舍得是一种境界 85

- 1.以舍为得,妙用无穷 85
- 2.学会豁达,丢失的东西抱怨一次就够了 88

幸福不设限,人生不需要完美 91

- 1.幸福之道在于取舍——有些东西不必拥有 92
- 2.没钱,也有享受幸福的权利 95
- 3.接受真实的我——做精神的富翁,不为自己的缺点抱怨 98

恩慈篇 给他人一份宽怀

能容天下的人才能为天下人所容，所以凡是一个能创大事业的人一定要有容忍人的度量。容忍小人虽然在实际上很难做到，但为了事业上的成功，为了照顾大局，就必须有“宽容处世，雅量容人”的胸襟。如果说谦让是美德，那容人同样是美德。

——延参法师谈“对待他人”

第一章 人心不是靠武力，而是靠爱和宽容大度征服的 106

荷兰的斯宾诺沙说过：人心不是靠武力征服，而是靠爱和宽容大度征服的。

对于宽容之心的可贵，有人曾说：“人世间的所有美好，都出自于人心里面的‘宽容’，一点点宽容之心，就能给世界带来极大的好处。如果我们都能宽容待人，哪里还会有那么多的问题呢？”

宽容，是对别人的一种恩慈，同时也体现了自己的修养。

宽容是对别人的一种恩慈 107

1. 对于所受到的伤害，宽容比复仇更有用 107

2. 宽容是必修的人脉课 111

爱和宽容是成功的最高境界 115

1. 学会在宽容中壮大——人越是成功，所受的委屈也就越多 116

2. 赠人玫瑰，手留余香——今天你成他人之幸福，明天他人成你之幸福 118

3. 真正的智者会选择“宽容”，主动喊“停” 121

第二章 无论爱人或被爱，首先要放开胸怀 126

男女双方在世间的相遇、相恋已是不易，但是我们也

许就是因为太在意对方,太在意情感的得失,才会产生情绪的高低起伏,产生猜疑、挑剔、不满、占有……实际上,这不是爱的方式,用这样的方式获得的归属和拥有也是脆弱的,是经不住考验的。

因此,无论是爱人还是被爱,首先要放开胸怀,为爱提供心灵的居所。

倒掉爱情这杯水里的“墨汁”	127
1.谁都经不起别人用放大镜看自己的缺点	128
2.爱情就像手里的细沙——握得越紧,流失得越快	130
不是为了生气而相爱的	135
1.心平气和地对待对方,然后用爱和勇敢去化解阻力	136
2.吵架的话题,一定要是双方都清楚的症结	138
3.放松点,设立一个美好的心理疆界	142

第三章 请永远不要因职场的不公平而抱怨——你可以选择宽怀应对

149

职场中似乎总是充满了各种不公平,它激起了我们的负面情绪,挫伤了我们工作的积极性。

世界上没有绝对的公平,尤其是在职场中,面对纷杂的人际关系和利益冲突,被批评、受委屈在所难免。生气发火于事无补,那就学会宽怀应对吧。

办公室没有“绝对”的公平	150
1.身处职场,不能要求绝对的公平	150
2.己所不欲,勿施于人——问题不一定在别人身上	158
放开怀抱,坦然地接受工作带来的一切	165
1.职场上没有百分之百适合你个性的工作	165
2.小秘诀找回职场幸福感,用心做个快乐的上班族	170

入世篇 给世界一份宽怀

人生百年,匆匆一回。谁主沉浮,本无所谓。德厚流芳,精神千秋。走一回人生,不要希求改变什么。佛教徒留给这个世界的不会 is 诅咒,不会是怨恨,不会是烦恼;佛教徒留给这个世界的只有慈悲、欢喜、祝福和平安。

——延参法师谈“宽怀人生”

第一章 做人不能太“较真”,该宽怀时且宽怀 176

镜子看上去很平,但在高倍放大镜下,就成了凹凸不平的山峦;肉眼看上去很干净的东西,拿到显微镜下,满目都是细菌。试想,如果我们“戴”着放大镜、显微镜生活,恐怕连饭都不敢吃了。再用放大镜去看别人的毛病,恐怕许多人都会被看成罪无可恕、无可救药。

“水至清则无鱼,人至察则无徒”,做人不能太较真。想要活得潇洒、快乐,就一定要该宽怀时且宽怀。

人至察则无徒,对别人不要太较真 177

1. 别逼着对方认错,别直率地说“你错了” 177
2. 别用你的优势去对比别人的劣势 180
3. 说话时学会“换位思考” 182

对自己少点较真,人生才能海阔天空 184

1. 在行为上保持低调 184
2. 与其言而无信,不如别轻率承诺 187
3. 忍让,是“弯曲”的艺术 190

成功就是成为最好的自己——别和“成功”较真 194

1. 站对位置,别挡住自己的路 195

2.将劣势转化为优势,为自己拓宽道路	197
3.学会优势聚焦,出奇制胜	200

第二章 世界总是美丽的,内心一定要宽怀 204

生活是一种态度,更多的是看你以何种心态面对。

月有阴晴圆缺,人有旦夕祸福。乐观的人能看到乌云背后透出的一点阳光,悲观的人却只能看到阳光前遮挡的乌云。

世界并非处处险恶,行走间,一定要学会得宽怀时且宽怀。在我们的心中种一个太阳,让阳光温暖我们的心,让乐观指引我们前行。

心里装着阳光,与快乐同行 205

- | | |
|-------------------|-----|
| 1.快乐是一种心境,一种精神状态 | 205 |
| 2.请记住,笑着走路的人,运气更好 | 207 |

寻找你内心的本真——善良 210

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1.用温暖点燃他人的温暖,用善良喂养自我的善良 | 211 |
| 2.心怀善意的人,人生的路必将越走越宽 | 213 |

你的心态就是你真正的主人 215

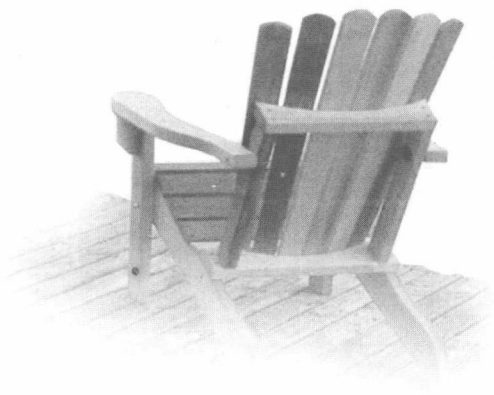
- | | |
|------------------|-----|
| 1.安静专注,拒绝浮躁 | 215 |
| 2.把光线放进去,黑暗自然会逃走 | 219 |

度己篇

给自己一份宽怀

生命需要去体会，体会其真实意义。用微笑的态度处世，用快乐的心情生活。境由心生，境随心转。多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等。

——延参法师谈“宽怀度己”





第一章

把自己的心摆正

——清除杂念,驱散烦恼

佛家有云:“愚人除境不忘心,智者忘心不除境。不知心境本如如,触目遇缘无障碍。”

其实,每个人的内心深处都藏着一个最真实的自己。愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态,会使我们的心一次次地偏离轨道,纠结过往,计较细微……

所以,首先要学会把自己的心摆正,让心灵回归本真,清除心灵中是非的污水,驱散烦恼的黑烟,才能获得清静,获得欢喜。



敞开心胸,学会不计较

我们的生活难免会有很多不顺,但有时候,导致烦恼的并不是一些具体的事情,而是心态出了问题,一旦心态发生了变化,情绪也会跟着改变。

我们计较同样的付出,别人得到的回报却比自己多;我们计较别人说话不考虑自己的感受;我们计较同样的东西,他人的就是比自己的好;我们计较命运总是把机遇给了别人;我们计较给了他人很多,却得不到同等回报;我们为一毛两分钱计较,为一句无心的话计较,为偶然的小挫折计较,为自己的付出到底能得到多少计较……

在这斤斤计较中,满足离我们越来越远,快乐离我们越来越远,幸福也离我们越来越远。

1.把幸福的标准建立在与别人的比较上,生活就会充满不快乐

攀比是希望自己完美,而不是让自己变得卑微,但盲目攀比却会让人变得情绪不好,让人变得不知道什么是满足。

生活中常有这样的例子:本来小两口生活得幸福自在,可某一天,妻子对丈夫说:“你看隔壁的老张,衣冠整齐,哪像你这样邋遢。”丈夫听后,脸色马上由晴变阴,尽管当时不一定言语,但心中肯定会不痛快。过了一会儿,丈夫怒气冲冲地说:“你若看重生活上追求吃喝穿戴、



工作上马马虎虎的人,那你就干脆找别人去。”

妻子随便一句比较的话,使丈夫的尊严受到伤害,由此,妻子在丈夫心中也失去了不少光彩,一场舌战不可避免。

几十年前,《巴尔的摩哲人》的编辑亨利·曼肯说过:“财富就是你比妻子的妹夫多挣100美元。”行为经济学家说:“我们越来越富,但是体会不到幸福,部分原因是,我们总拿自己与那些物质条件更好的人相比。”

春节过后,杜丽丽突然变得挑剔了起来,总是抱怨这、抱怨那,谈话中句句离不开钱,让人听了特别心烦。

原来杜丽丽在春节期间参加了一次同学聚会,看到同学们一个个财大气粗、有车有房有事业,让她心里特别不平衡。都是同龄人,为什么别人样样出色,而自己也是每日勤勤恳恳地工作,却总是稍逊一筹?

于是,她对众友人夸下海口,说近日要携家人出国旅游一次。但回家一合计,此行开销不菲,于是,她又对众友人说近期工作繁忙,凡事要以大局为重!

众友人对此不以为然。但过了几日,杜丽丽觉得朋友们对她的言论没有发表意见,有些不寻常。她不禁心想:难道大家都在笑话我穷吗?咱人穷志不短,我不去旅游,还不能做点别的事情让你们看看?

苦思冥想了几日后,杜丽丽决定买一些饰物来装扮自己,同时达到在朋友面前炫耀一番的目的。于是,她不顾丈夫的反对,提出了家中的定期存款,买进了戒指、手链、名牌包和鞋子等饰物。

她以为有了这些东西,装点着门面,自己应该能赢回自信了,于是又邀了友人二三相聚。起初看到友人们个个清汤挂面,着实让她得意了一番。宴请完毕后,她又大方地抢着付账,畅快地接叙友情。



聚会结束,杜丽丽怀着激昂的心情回了家。回家后细细品味此次聚会的风光,她突然又想到众友人都是开着车去聚会的,只有她自己是打的去的。

这下,她心态又不平衡了。想想看,春节聚会时那些没上大学或上普通大学的同学们都有车有房,那些当初学习不好的女同学也嫁得无限风光,而自己当初样样强,如今却样样不如人!

于是越想越不平衡,开始对家人横挑鼻子竖挑眼,指责这个指责那个,怨天怨地……

科内尔大学教授罗伯特·弗兰克曾提过一个问题:“你是愿意自己挣11万美元,其他人挣20万美元,还是愿意自己挣10万美元,而别人只挣8.5万美元呢?”大部分美国人都选择了后者。弗兰克写过一篇论文《多花少存:为什么生活在富裕的社会里,却让我们感到更贫穷》,里面提到了住房,一个人到底需要多大的面积,主要取决于邻居拥有多大的住房。如果邻居的住房小,那他也不需要太大的住房。

人们往往在攀比着别人的幸福,望着他人姹紫嫣红的花园,而忽略了自己脚下青翠的小草。殊不知,幸福是自我,是相对,是拒绝。幸福具有普遍性和特殊性,它的特殊性属于每一个人。

据心理学家调查,《福布斯》榜上有名的百万富翁和生活在纽约地铁的流浪汉回答感到快乐的比例差不多,太平洋岛国的土著人与后工业化时代的人们的幸福感也非常相近……正如一棵青草,虽没有乔木高大,却衍生了“更行更远还生”的顽强生命力。

城市万家灯火的喧嚣能让你如痴如醉,但“采菊东篱下,悠然见南山”的情愫也许更使你流连忘返。幸福犹如天上点点闪烁的繁星,总有一颗属于你。

打个比方,如果一个人习惯性地看向别人的肩膀,那他就会为自己的肩膀不如别人的高而情绪低落甚至是气愤难平。当他努力挺直了