

# 宽心的

## 智慧全集

成就人生幸福的一〇堂必修课

心有多宽，幸福和快乐就有多少

心有多宽，思路和出路就有多广

明礼◎编著



宽心，是一种心态与状态；心宽一点，烦恼就少一些；心宽一点，快乐就多一些；心宽一点，健康就多一些；心宽一点，日子就顺一些；心宽一点，成就更多一些。宽心，是智者的一种必然选择。



THE UNIVERSITY OF THE SOUTH PACIFIC  
SCHOOL OF ARTS AND CULTURE  
SUVA, FIJI



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

拥有阳光的心态和快乐的生活是每个人都期盼的，但很多人却无从得到。这是因为他们没有找到正确和真正有效的方法。本书要呈献给读者的正是广大读者迫切需要的这方面的知识，其内容通俗易懂，故事蕴涵人生哲理，对世俗社会百态人和事，即心态成熟、宽心包容、睿智取舍、忍让相安、适时低调、敢于吃亏、贵在糊涂、善待逆境、淡泊之心等诸方面进行阐释。看破纷扰表象，走向自省自在的人生幸福，是所有想拥有阳光心态、幸福快乐生活之人的最佳哲理“教科书”。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

宽心的智慧全集 / 明礼编著. —北京: 中国纺织出版社,

2010.3

ISBN 978-7-5064-6243-3

I. ①宽… II. ①明… 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 (2010) 第 014572 号

---

策划编辑: 李秀英 曹炳楠 责任编辑: 宋蕊  
责任印制: 陈涛

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

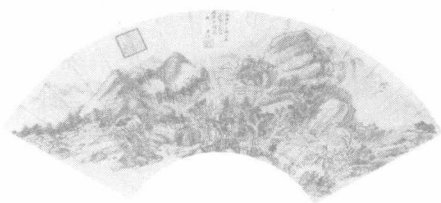
开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 205 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前 言



人生如梦，岁月无情，蓦然回首，才发现拥有一颗宽心对人是多么重要。穷也好，富也好，失也好，得也好，一切都是过眼云烟，心放宽了自然都好了！

现实生活中，每个人都在渴望追求幸福的人生，然而，似乎没有几个人感到自己真正得到了幸福。那么，幸福究竟在何处？幸福又是从哪里来的呢？古人圣贤给了我们这样的提示：不具有宽心之人，离幸福最远；具有宽心之人，离幸福最近。拥有宽心智慧，是立命之本；善用宽心智慧，是幸福之源。

宽心的人们拥有一颗向善之心，一种包容之姿；拥有从容淡定，豁达大度的娴雅气质；拥有安适、和谐、纯美的心境。宽心之人能心无旁骛，悠然自得，乐在其中，即使遭遇困苦，也能有山不转水转的乐观心态与苦中作乐的洒脱情怀。

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。”宽心的人们具有一种乐观向上的心态：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。有退一步海阔天空的豁达开朗，有小不忍则乱大谋的志向谋略，有淡泊以明志、宁静以致远的沉稳远见，有海纳百川、有容乃大的胸怀气度。

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的事情，它不仅能给我们带来幸福，也能给我们带来宝贵的财富。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。

宽心犹如阳光，可以照亮黑暗；宽心好像田地，可以滋长善根，种植功德；宽心好像明镜，可以洞察万象，映现一切；宽心又如大海，可以容纳百川。

可以说，拥有一种宽心、一种爱心、一种诚心，就能够赢得朋友，得到自如清爽的人生。拥有一种超脱的宽心，幸福也就随之而来。

为了能和广大的读者朋友一起追求人生真正的幸福，特编写了本书，它虽不能送给大家发财致富的灵丹妙药，却能为大家的人生寻找到幸福的途径；虽不能送给大家追名逐利的绝招窍门，却能给大家指点迷津，对大家有所帮助。此书中，没有高高在上的说教，有的只是我们心心相印的交流；没有不切实际的高深道理，只有日常生活中的促膝谈心。让我们在重温哲人的喻世教诲、警世名言和醒世忠言中学习宽心处世的人生哲理和智慧吧。

### 第一章

### 心态平和，给心灵更多滋养

宽心是一种心灵体验，是一种身心感受，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。佛曰：一念一清净，心是莲花开。人生的历程中，有阳光也有风雨，懂得宽心的人会让自己的心态尽可能地平和，坦然地面对世界的得失，用宽慰给予自己心灵更多的滋养，由此，能以阳光般的心态让幸福照耀一生。

◎ 世上本无事，庸人自扰之 .....	3
◎ 心态健康，身体健康 .....	7
◎ 天空留不下我的痕迹，但我已飞过 .....	9
◎ 时刻保持一份淡然的心境 .....	11
◎ 随时抛开坏心情 .....	13
◎ 顺其自然，让心境悠悠自在 .....	15
◎ 不要忘记「洗涤」自己，净化自己 .....	17
◎ 如果你简单，这个世界就对你简单 .....	19
◎ 懂得宽心的人凡事从好处想 .....	21
◎ 人不能总是为小事烦恼 .....	23
◎ 学会遗忘，拥有宽心和快乐 .....	25





### 第二章

### 宽心自在，用包容给人空间

宽心代表着一个美好的心性，也是最需要加强的美德之一。俗语讲，眉间放一「宽」字，自己轻松自在，别人也舒服自然。宽容是一种豁达的风范，也许只有拥有一颗宽容的心，才能快乐面对自己的人生。人的心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。敞开心怀海纳百川，心如止水力挽狂澜，这是人追求的最高境界，也是实现人生价值的重要所在。

◎ 包容是一种看透人生的淡定 .....	29
◎ 包容问题，包容残缺 .....	31
◎ 有胸襟、有涵养的人才能淡定自若 .....	33
◎ 包者为大，容者为仁 .....	35
◎ 以包容之心给爱一次机会 .....	37
◎ 不斤斤计较是一种豁达的宽心 .....	40
◎ 有一种感动叫包容 .....	42
◎ 心地宽厚而容人有过 .....	45
◎ 宽心的人要学会忘记仇恨 .....	47
◎ 以宽厚大度唤起真诚和理解 .....	49



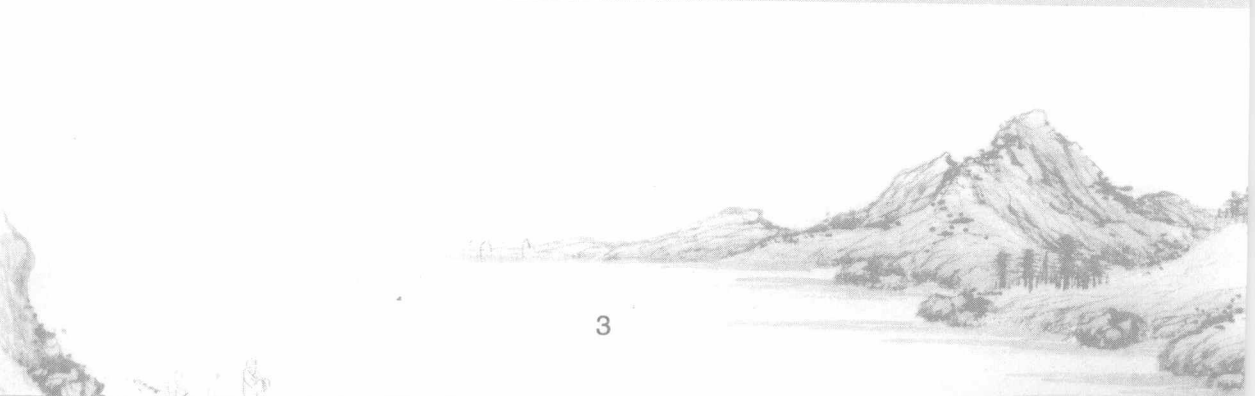


### 第三章

### 适时松手，该放下时则放下

人的一生，要面对诸多的选择，是坚持还是放弃，是选择还是逃避，是满足还是放纵……何取何舍，要有一颗宽心。人生之道就在于适时放手，宽心的人不会受得失所困，该争取时争取，该放下时放下。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。学会放弃才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然享受生活的美好。俗话说得好，有舍才有得，适时地放开手，人生才会拥有更多的幸福。

◎ 宽心的人懂得如何取舍	53
◎ 当你放开双手，世界就在你手中	56
◎ 取舍之间要有宽心	58
◎ 爱不能成为牵绊，该放手时就放手	60
◎ 放下需要勇气，更需要智慧	62
◎ 宽心的人懂得取舍的标准	64
◎ 要拿得起放得下	66
◎ 必要的舍弃是为了更好地得到	69
◎ 懂得舍弃的艺术，拥有更多的幸福	71
◎ 卸去包袱，轻装上阵	73
◎ 明智的放弃胜过盲目的执著	75



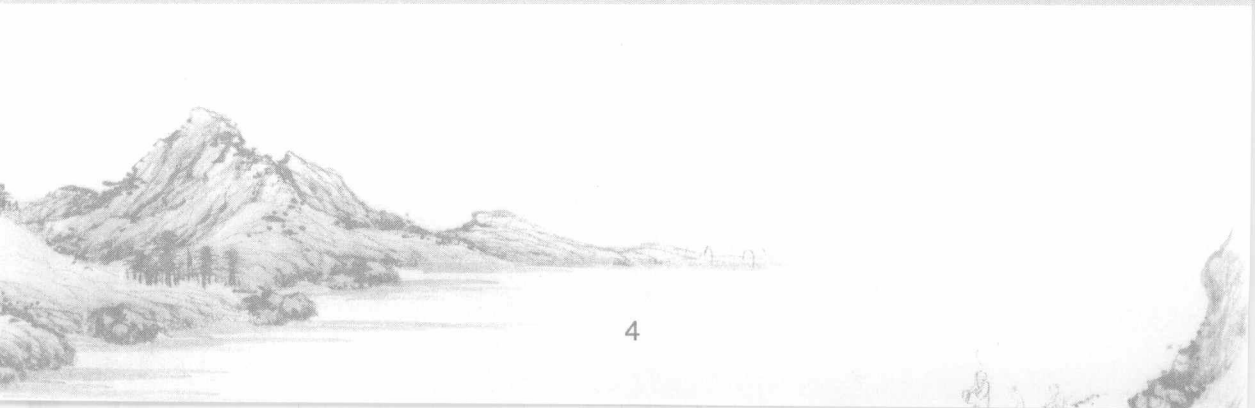
### 第四章

### 忍让相安，忍中自有大境界

圣贤以忍为力，忍不是软弱，不是表面的忍气吞声；忍是宽心的一种智慧、是力量、是勇敢、是一种负责和担当。忍，并不是目的，而是一种宽心手段。不能忍，便做不到宽心，做不到宽心，也根本忍不下去。所以忍字乃万妙之门。

「忍」需要保持一份淡定，一份从容，在一种平衡的宽心下站稳脚跟，扮演好人世间的角色。

- ◎ 忍者有心，百忍谋成大业 ..... 79
- ◎ 忍一时而存久远是宽心的重要秘诀 ..... 81
- ◎ 忍一时之念，铸一生的功名 ..... 83
- ◎ 忍耐力体现一个人的宽心 ..... 85
- ◎ 百川入海，宽心制怒成大器 ..... 87
- ◎ 受辱之时，要勇于忍 ..... 89
- ◎ 忍让是一种通权达变的智慧 ..... 91
- ◎ 「忍」是家庭和睦的秘诀 ..... 94
- ◎ 忍为弱者提供生存与发展的空间 ..... 96



### 第五章 做人低调，往往才能站得更高

低调，是一种品格，一种修养，一种宽心，一种胸襟，一种姿态，一种风度，更是一种谋略，是宽心的最佳姿态。低调就是在社会上加固立世根基的绝对好姿态，不仅可以保护自己，更易融入人群，与人和谐相处，也可以让人暗蓄力量、悄然潜行，在不显山不露水中成就事业。低调不仅是宽心的一种境界、一种风范，更是宽心的一种哲学。绝大多数成功者都或多或少地受到过这一宽心哲学思想的启示。

- ◎ 为了不「折」，弯一下腰又何妨 ..... 101
- ◎ 低姿态才能为自己保留一席之地 ..... 104
- ◎ 放下身份，路会越来越宽 ..... 106
- ◎ 弓越弯才能射得越远 ..... 108
- ◎ 稻穗越成熟，头垂得越低 ..... 110
- ◎ 匿其锐示其弱，待机而动乃大智 ..... 113
- ◎ 低头不是倒下和毁灭 ..... 116
- ◎ 君子才华勿太露 ..... 119
- ◎ 隐藏精巧给人以安全之感 ..... 122
- ◎ 矜矜的人无知，自知的人智慧 ..... 124
- ◎ 韬光养晦是手段，待机求成才是目的 ..... 127
- ◎ 清高会让你孤立无援 ..... 129



### 第六章 敢于吃亏，吃亏之中有『福果』

吃亏，是一种智慧、一种精神、一种大度、一种情操。敢于吃亏的人，总是怀着美好的性情去对待每一个人、每一件事，在其看似可能天真、迂腐、软弱的背后，是一个庞大、宽心而不设防的世界。有道是，吃亏是福。敢于吃亏的人，才会在一种平和自由的心境中感受到人生的幸福。会吃亏的人，往往会在吃亏之后得到应有的『福果』。

◎ 吃亏是福是古训 .....	135
◎ 表面吃亏未必真吃亏 .....	137
◎ 吃亏是受益的一种表现 .....	139
◎ 能透视『亏』后的『福』 .....	141
◎ 会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 .....	143
◎ 适时主动吃亏有助于提高自身能力 .....	145
◎ 加班不亏，反是福 .....	147
◎ 『亏』本生意也是生财之道 .....	149
◎ 先予后取，不计眼前得失 .....	151





### 第七章

### 贵在糊涂，大智若愚最精明

大智若愚，从某个角度来说，也可以理解为小事愚，大聪明，对于宽心而言这是一种很高的修养。所谓愚，并非自我欺骗，或自我麻醉，而是有意糊涂。该糊涂的时候，就不要顾忌自己的面子、自己的学识、自己的地位、自己的权势，一定要糊涂，而该聪明、清醒的时候，则一定要聪明。由聪明而转糊涂，由糊涂而转聪明，则必左右逢源，不为烦恼所扰，不为人事所累，这样你也必会有一个幸福、快乐、成功的人生。

◎ 『难得糊涂』，宽心智慧的大境界	157
◎ 形醉而神不醉，外愚而内不愚	159
◎ 装傻有时是真聪明	161
◎ 『糊涂』的人最健康	163
◎ 不痴不聋，不做阿翁	165
◎ 糊涂的人因『傻』得福	167
◎ 以糊涂为旗帜保护自己	169
◎ 睁一只眼闭一只眼	171



### 第八章

### 懂得退让，退得巧会进得妙

智者不会以一时的进退观成败，而会以一种平和的心态化解内心的压力，采取以退为进的人生智慧实现自己的人生。在一定条件下，窄就是宽，低就是高，退就是进。掌握了这一点，就能使得心灵及其行为达到更高层次的自由。

- ◎ 让步是最好的进攻 ..... 175
- ◎ 主角配角都要能扮演 ..... 177
- ◎ 暂时的退让是为了向目的地前进 ..... 180
- ◎ 身心清静方为道，退步原来是向前 ..... 183
- ◎ 不争而争，后来居上 ..... 185
- ◎ 绕道而行，打通成功的道路 ..... 188
- ◎ 夫妻关系要进退有度 ..... 190
- ◎ 向对手投降也是一种取胜的智慧 ..... 193
- ◎ 撒手悬崖，全身而退 ..... 195
- ◎ 适可而止，见好就收 ..... 197
- ◎ 下山的也是英雄 ..... 200



### 第九章

### 善待逆境，阳光总在风雨后

面对逆境时最不应该降下追求的桅杆，挫折如帆，船正载负你前进，帆正为你加力，天际的海潮正为你点燃另一片曙光。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。人在旅途，总有看不完的景致，水穷之处即云起之时，在逆境中不辍追求，生活的美酒将会更醇、更香、更甜美。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	205
◎ 接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	208
◎ 坦然接受命运的不公	211
◎ 机遇会乔装成困难	214
◎ 要笑看人生的各种风景	216
◎ 把『置身绝境』看成是『以身体验』	219
◎ 在逆境中给自己一份宽心	222
◎ 在大海上航行的船没有不带『伤』的	224
◎ 祸与福总是背靠背	227
◎ 失败成就成功	229



### 第十章

### 淡泊一点，知足常乐心自宽

富有的人不一定觉得快乐，贫穷知足的人却拥有快乐，不知足的人永远不会快乐，知足者却可以常乐。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，你不会为物所累，为名所诱。这样你才有机会顿悟，参透宽心的智慧。小说《笑傲江湖》里有一句话：莫思身外无穷事，且尽生前有限杯。虽是虚构，却不失为一种人生感悟，点出『人生一世，草木一秋』的真谛。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。

◎ 活得从容就要看淡名利	233
◎ 降低欲望获得幸福	235
◎ 不奢恋身外物，知足常乐	238
◎ 适可而止是人生的真谛	241
◎ 贪来贪去一场空	243
◎ 内心的富足才是真正的快乐	246
◎ 功名可求不宜贪	248
◎ 清廉自守者，虽贫也光荣	250
◎ 上当受骗往往是你内心的贪婪所致	252
◎ 恰到好处，才是最好	255
参考文献	257

## 第一章

### 心态平和，给心灵更多滋养

---

宽心是一种心灵体验，是一种身心感受，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。佛曰：一念一清净，心是莲花开。人生的历程中，有阳光也有风雨，懂得宽心的人会让自己的心态尽可能地平和，坦然地面对世间的得失，用宽慰给予自己心灵更多的滋养，由此，能以阳光般的心态让幸福照耀一生。

