

一尘◇编著

宽心的智慧

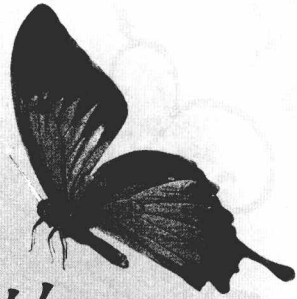


- ◆ 在成名前大智若愚，困难前容山纳海，
当拥有时知足常乐，处低谷时拙者先行。人生之福，在乎一心。
- ◆ 一个人心量有多大，事业就有多大，一个人心能容多少，成就就有多少。
- ◆ 比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵，人最难得的是拥有宽心的智慧。

中国三峡出版社

宽
见
心

的
智
慧



一尘 ◇ 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心的智慧 / 一尘编著. —北京:中国三峡出版社,2009.12
ISBN 978 - 7 - 80223 - 577 - 9

I. ①宽… II. ①—… 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(2009)第 210546 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66118308

编辑部电话:(010)66116228

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市骏杰印刷厂 新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本:710 × 1000 毫米 1/16 印张:14

字数:150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 577 - 9 定价:28.00 元

序 言

“社会正在飞速发展，而我心早已疲惫不堪。”这是某次和友人小聚时听来的话。短短十几个字，即描绘了目前的社会形态，同时也刻画了在此形态下生活着的某些人的精神状态，让我不禁感慨万千。

诚然，在住房、教育、医疗的重压下，很多人都已心力交瘁，疲惫不堪，心理处于亚健康状态，如同我的友人。“郁闷”、“抑郁”一度成为这个时代的口头禅，甚至有人见面就问，“最近抑郁了吗？”，虽然这仅仅是一个笑谈，但也可以看出，现代人的心理真的出现问题了。

由于烦躁、绝望、孤独、压力过大而引发的抑郁症、精神病，正有逐年攀升的势头。由于心理的绝望，很多人浪费了宝贵的生命，走上了不归路，大学生自杀事件就是一个强有力的证明。

当处境不得意时，我们的心最先受到伤害。倘使这时还不懂得宽慰你那颗受伤的心，仍对自己认定的事、物、人痴迷不悟，那么，肯怕你也在劫难逃了。

在心与静的关系上，智者和愚者有不同的应对方式，智者转心不转境，而愚者转境不转心。

智慧的人通过转化心态来改变对环境的看法，调整自己所处的位置，不论外在环境如何，都影响不了他的情绪，他根本不需要去“转境”。如果他在生活中感到不适应，他也不会抱怨或强行改变无法改变的世界，而是会及时调整好自己的心态，通过改变自己的心态，将恶劣的环境，转变成对自己有利的环境，这样的人深谙宽心之道。

而愚蠢之人，只知道一味“转境”，让自己的心思跟着环境跑，这样的人很容易受外界环境的影响。因为他只知道转境，因而从不知道“转心”，

不知道通过改变自己的心态来改变对事物的看法,来调整自己在环境中所处的位置。如此一来,他就会被外境所控制,从此,心随境而转。当环境顺顺利利时,人生充满喜乐;反之,当陷入逆境时,就会心生怨愤。人受心所掌控,而非心由人主宰。这样的人不谙宽心之道。

禅宗有一句话:“束缚生烦恼,解脱即菩提。”束缚与解脱,都是来自于同一个源头,那便是我们的心。束缚自己,解脱自己的,都是我们自己,而不是别人。

所以,人生在世,至关重要的,就是要看管好自己的心,懂得如何宽心。

懂得如何宽心是一种大智慧,拥有这一智慧的人,当他改变不了环境的时候,他会改变自己,让自己适应环境;当他改变不了事实的时候,他会改变自己的态度,从内心接受无法更改的事实。

面对残酷的事实,当你有了宽心的智慧,就可以超越它,从容面对它。

宽心便是:

苦难前容山纳海;

低谷时拙者先行;

拥有时知足常乐;

成名后大智若愚。

《宽心的智慧》一书,没有多少高谈阔论,更没有夸夸其谈,而是实实在在从生活,工作,情感的点点滴滴入手,为大家阐述怎样自在生活的智慧。

是为序!

目 录

第一篇 自我救赎——自在地活出彩

人之一生必然会经历磨难、经历坎坷、遭遇挫折，谁能在历经磨难后、经历坎坷中、遭遇挫折时站起来，谁就能见到生命中最绚丽的色彩。反之，如果在逆境里变得无助、彷徨、不知所措，那么人生注定只会黯淡无光。没有人喜欢阴暗的人生，所有人都向往光明，既然如此，当我们遭遇困境、厄运时，唯一的出路便是自我救赎，自己拯救自己，这样一来，才能拨云见日，自在地活出彩。

第1章 接受当下的状态

坦然接受无法改变的现实	3
时刻保持一份淡然的心境	5
既要承受痛苦，也要享受生活	8
不攀不比，活在当下的角色里	10
懂得欣赏生活中的美	12
做一个身心安顿的人	15

第2章 释放你的负面情绪

自卑是阻碍理想实现的巨大障碍	19
----------------------	----

宽心的智慧

境由心造,一切烦恼皆由心生	21
抱怨因心而生,抱怨也因心而解	23
猜疑是心灵天空上的阴霾	26
掌控情绪,掌控自我	29

第3章 遇见未知的自己

做命运的主人,主宰自己的心灵	32
认识自己才能真正的自在	34
人只有不断地更新自己,才能进步	37
反观自己,完善自我	39
找准自己的角色定位	42
做最好的自己	45

第二篇 乐求事业——苦求结果不如享受过程

人生价值得以体现的载体便是工作。通过工作,我们让自身的能力得以充分发挥,在造福社会的同时,造福自己。正因为通过工作可以结出生命的硕果,于是,有人一味追求结果,而忽略了享受工作这个过程,甚至于迷失了自我,这是一种本末倒置的愚蠢行为。智者通常是享受工作的过程,而只有愚者才会忽略过程,钟情于结果。

第1章 自发工作并快乐着

工作是一种生活方式,所以要从中感受到快乐	51
每件事情都值得我们用心去做	56

目 录

全心全意,尽职尽责地工作	60
第2章 合理授权,合理轻松	
有识人之才,有用人之智	63
把工作交给合适的人来做	66
与下属相处的智慧	69
第3章 学会与人协调,独乐乐不如众乐乐	
与人融洽地工作	74
注意避开人际关系的陷阱	78
提高人际交往能力,建立良好人际关系	81
第4章 别让财富影响我们的快乐指数	
对金钱有一个正确的认识	86
别让金钱迷失了心窍	88
看淡了贫富,人生才会幸福	90
用一颗智慧心对财富	93
第5章 献给职场人士的几条建议	
态度决定工作绩效	96
是非之言止于智者	98
从奉献中获得快乐	101
天下事必做于细	103

第三篇 幸福生活——我的地盘我做主

人生幸福与否,除了通过工作创造幸福条件外,处理好自己的个人情感,提升个人修养都是关键要素。一个人只有处理好自己的情感,才能处理好同他人的关系,只有提升自己的个人修养,才能提升生活的品味。幸福生活,需要你自己掌控。

第1章 我的青春我做主

- 从小立志,做一个有前途的人 109
- 自我完善,做一个新好青年 112
- 穿越情感的误区,安放初开的情窦 115
- 爱情也有红绿灯 117

第2章 围城里的那些事

- 导致劳燕分飞的N个原因 121
- 让婚姻长久的秘诀 123
- 家庭幸福需要用心经营 126
- 夫妻幸福一生的诀窍 129

第3章 幸福生活多姿多彩

- 借用音乐舒缓自己 133
- 寄情山水,让心回归自然 136
- 逛街,生活不可缺少的调味剂 138
- 阅读,用知识陶冶自己 141

目 录

第四篇 自我主宰——做心的主人

人心就好比是一面镜子,只有时时拂拭尘埃,才能心镜明亮。人心中总是有着百般忌讳与顾虑,它们就如同尘埃,蒙蔽了我们的心灵之镜。只有心无挂碍,才能摆脱心灵的束缚。做心的主人,正如《金刚经》中所说:“善自护念。”

第1章 去除烦恼的三大根源

- 烦恼三大根源之一:贪欲 147
- 烦恼三大根源之二:嗔心 150
- 烦恼三大根源之三:愚痴 152

第2章 修身与修心并举

- 心灵修持的好处 155
- 心动烦恼生,心静烦恼止 158
- 生活中怎样提升自我 161

第3章 看破生死的智慧

- 生于忧患,死于安乐 165
- 生命中值得拥有之物 167
- 生死操之在己 169
- 生命活在过程中 171

第五篇 人生领悟——智慧的人生才幸福

智慧可以拯救人的灵魂,可以让人的灵魂像鸟一样自由自在地飞翔。具有卓尔不凡的智慧的人,物质世界在他眼里仅仅是一种工具和象征,而绝不是追求的最终目的。他不会无所事事地在自我遵循的平平淡淡顺顺利利中自我沉溺,也不会通过无限制的精神世界的追求来使自己的物质世界一贫如洗。他的目标似乎是要承担一种更为广泛的使命,为自己、也为更多的人提供一种活得更有质量的生活艺术,这样的人生才幸福。

第1章 人一生务必要懂得的人生经验

- 正确认识时间,善用时间 175
- 命运是可以改变的 177
- 别再给自己找借口 180
- 立即行动,别让拖延影响生活质量 182

第2章 人际交往的心得

- 守口如瓶是人的一种涵养 186
- 利人便是利己 188
- 赢得好人缘的七种方略 191
- 与人相处之道 196
- 人际沟通法门 199

第3章 存世的智慧

- 理财有绝招 204
- 健康有讲究 205
- 养生有方法 209
- 治家有技巧 212

第一篇

自我救赎——自在地活出彩

人之一生必然会经历磨难、经历坎坷、遭遇挫折，谁能在历经磨难后、经历坎坷中、遭遇挫折时站起来，谁就能见到生命中最绚丽的色彩。反之，如果在逆境里变得无助、彷徨、不知所措，那么人生注定只会黯淡无光。没有人喜欢阴暗的人生，所有人都向往光明，既然如此，当我们遭遇困境、厄运时，唯一的出路便是自我救赎，自己拯救自己，这样一来，才能拨云见日，自在地活出彩。

第 1 章 接受当下的状态

凯撒大帝曾说：“懦夫在死之前已经死过很多次，勇士却只死一次。”在面对不可避免的现实时，我们要学会坦然接受。对于不可避免的现实，往往愈是逃避就愈显被动，当你勇敢地迎接它们时，也许它们会被你无畏的气概所吓倒。

坦然接受无法改变的现实

有一位老人，他特别喜欢收集各种古董，一旦发现自己喜欢的东西，无论花多大的价钱都要想办法买下来。

有一次，朋友告诉他，在旧货市场上发现了一个年代久远的瓷瓶。老人听到这个消息后，放下电话，骑上自行车就直奔旧货市场，最终，花高价把那个瓷瓶买了下来。

老人把这个宝贝绑在了自行车的后座上，兴奋地边哼着小曲，边卖力地蹬着自行车。途中，由于瓷瓶拴得不牢固，只听见“咣”的一声，瓷瓶从自行车后座掉到了地上，摔得粉碎。

老人听到清脆的响声后，居然连头也不回地往前骑，嘴里哼着小调继续骑车前行……

这时，路边的一位行人对他大声喊道：“老先生，你的瓷瓶摔碎了！”

“摔碎了吗？听声音一定是摔得粉碎，无可挽回了。”老人没有回头，只是大声地回应着那个行人。

“哟，真是个怪人！”

“摔碎了，多可惜呀！”

在路人的惋惜声中，老人的背影消失在人流之中。老人始终没停住自行车，甚至没有回一下头，就那样潇洒

宽心的智慧

地走了。

面对即成现实，老人没有丝毫沮丧、抱怨，而是径直离去，这是怎样一种豁达的胸怀？然而，世间俗人鲜有能达到此境界者，当面对心爱之物，巨额财富丧失时，多数都是捶胸顿足，后悔不已：“真该死！怎么不打车回家呢？走路也安全啊。”有人因过分责怪自己而长期生活在痛悔中，从此，生命的天空里一片阴霾。

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”对已然发生的不幸，如果一味地难过，悔不当初而不能自拔，不仅于事无补，还会节外生枝，酿成更大的不幸。有一句名言说：“对必然之事，要轻快的加以接受。”这句话在耶稣诞生前几百年前就流传开来了。在荷兰阿姆斯特丹的老教堂废墟上有一行英文，其中文意思是：事情既然如此，就不会另有他样。

在《哈姆雷特》一剧中莎士比亚以极其传神的笔触塑造了一个忧郁、延宕的形象，即主人公哈姆雷特。作为一个王子，哈姆雷特原本有一位受人尊敬的父亲，还有一位温柔美丽的母亲，但是这完美的一切很快就被贪婪、残暴的叔父所破坏。对于发生在自己身上的一切，哈姆雷特王子几乎不能接受，可是伟大的理想和人文主义的情怀时时撞击着他的内心，于是他便成了“思想上的巨人，行动上的矮子”，他一度试图以离开自己的国家来逃避这些现实。但是，当哈姆雷特即将与雷尔提进行致命的最后决斗时，他终于决定不再逃避现实，而是要坦然接受眼前的这一切。哈姆雷特的选择流露了莎士比亚个人对于生活的理解：死亡其实并不可怕，如果它总有一天都会到来的话，那我们还不如大大方方地接受它。

莎士比亚劝我们勇敢地接受不可避免的事实，把握现在的分分秒秒，快快乐乐地活出生命的精彩。

凯撒大帝曾经说过：“懦夫在死之前已经死过很多次，勇士却只死一次。”在面对不可避免的现实时，我们要学会坦然接受。对于不可避免的现实，往往愈是逃避就愈显被动，当你勇敢地迎接它们时，也许它们会被你无畏的气概所吓倒。

人的一生，就像漂泊在大海里的一只小船，有风平浪静也有狂风巨浪。有些事情的发生，有时很偶然，突如其来，防不胜防，是我们的能力所不及的。只要你以菩萨心肠对待生活，菩萨也会以她的心肠善待你！既然已经发生了，我们就应该冷静地面对，最大限度地减少损失，以积极的心态将坏事变成好事，沮丧、逃避、苦恼，后悔而不能自拔，只会让事情变得越来越糟！

犹太人有这样一句格言：“对必然之事，轻快地加以接受。”在充满压力、抑郁、焦虑的世界，忙忙碌碌的人们比任何时候都更需要这句话。唯有如此，我们才能够省心省力，才能彻底地从痛苦中解脱出来，去创造一个和谐、安详的内心世界。

时刻保持一份淡然的心境

楚国有一个人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作，或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑：脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上而双肩高耸超过头顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列，因其形体支支离离、疏疏散散，所以取名为支离疏。

宽心的智慧

支离疏并没有怨恨上天的作弄，反倒感谢上苍独钟于他。

平日里，支离疏乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束。替人缝洗衣服、簸米筛糠，以此糊口度日。

当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹。他这副尊容谁要呢，所以他才那样无拘无束。

当楚王大兴土木，准备建造皇宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。

每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏却欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿，一副怡然自得的样子。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命。以自然的心性，安享天年。对于一个四肢发达，头脑健全的人来说，又怎么可能做不到以自然的心性，快乐一生呢？

如果你用一颗晶莹剔透的心，一种恬静淡然的心境去欣赏这个世界上的每一处美景，那么在你眼里，整个世界都如你心境一般纯净；反之，如果你有同尘俗之人一样的污浊泥泞的心境，那么你就会像厌恶自己一样对整个世界感到恶心。

人在喧嚣浮躁中容易急功近利，火气炽盛，如果有了一份淡然，就可了却浮躁的心境，寻觅一个清静幽淡的所在，独享那份安详与平和，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱，保持自然的本性，让人格升华，让情感净化，让心田润泽。

当然，淡然并不是让你在现实中碰壁，便归隐山林，以梅为妻，以鹤为子，借以躲避现实，躲避世事纷扰。