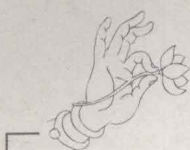


齐宏 / 编著

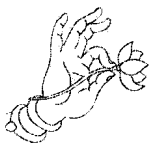
心似莲花开

星云大师给世人的14堂人生课



「心随境转则不自在，
心能转境则无处不自在。」

星云大师 佛心禅意，开示人间大智慧



「心随境转则不自在，
心能转境则无处不自在。」

心似莲花开

齐宏 / 编著

星云大师给世人的14堂人生课



电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
<http://www.phei.com.cn>

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心似莲花开:星云大师给世人的14堂人生课/齐宏编著. — 北京:电子工业出版社,2012.5
ISBN 978-7-121-16175-9

I. ①心… II. ①齐… 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(2012)第038309号

心似莲花开

齐宏 编著

策划编辑:韩龙

责任编辑:李影

印刷:北京正合鼎业印刷技术有限公司

装订:北京正合鼎业印刷技术有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:710 × 1000 1/16 印张:15 字数:150千字

印次:2012年5月第1次印刷

定价:26.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888

目 录

第1课：不要把心关闭起来，打开心世界本不郁闷

人生最大的悲伤之源就是“看不开” / 3

天地只在心间，心宽天地阔 / 4

世人纷扰为利，我自宽心自持 / 5

贫穷不可怕，可怕的是贫穷而不能自安 / 8

狭窄的心胸容不下世间的美好 / 9

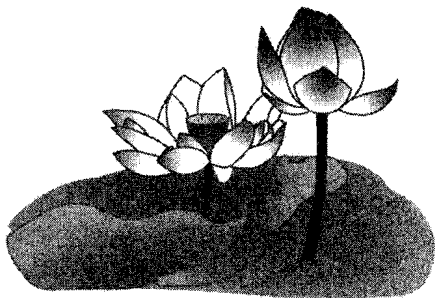
对人对事，宽心以待才能从容自如 / 11

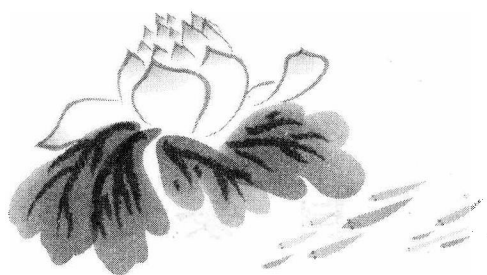
第2课：心灵清静平和，让自己快乐是生命赋予你的义务

对世界礼貌微笑，你的生活会快乐起来 / 17

攀比中，人永远没有满足的时候 / 18

用平静应对责骂，用平和迎接挫折 / 20





不为贪念而去侵犯别人的利益 / 23

厚道比苛刻更令你受欢迎 / 25

不为逞一时口舌之快而讽刺别人 / 26

对自己可以求全责备，对别人要宽大为怀 / 28

第3课：舍下眼前的小沙堡，收获无边的大世界

认识得失总在一念之间 / 33

懂得舍得的真义，人才会知足 / 35

有时你紧抓不放的，却是你最大的负担 / 37

人生如棋局，一些棋子必须忍痛割舍 / 38

舍弃名利心才能摆脱束缚 / 40

舍弃嗔、恨、嫉、怒，换来善、缘、喜、乐 / 42

第4课：肚量大天地宽，包容得多即是自在得多

所有的珍珠无不是在包容中生成的 / 47

能够包容的人才能够被包容 / 49

心留容人之地，也就在别人心中占有了一席之地 / 51

包容是人际管理学中的辩证法 / 52

心若虚空，我们的心能包容一切 / 54

第5课：苦寻未来不如享受过程，把握当下活出自在

- 坦然接受无法改变的现实 / 61
- 坚持有时候不是一种美德 / 62
- 时刻保持一份淡然的心境 / 64
- 既要承受痛苦，也要享受生活 / 66
- 低调处世，简单生活 / 68
- 不攀不比，活在当下的角色里 / 69
- 懂得欣赏生活中的美 / 71
- 放下固执，学会变通 / 72

第6课：锻造强大内心，从困境中自我崛起

- 做一个打不倒的人 / 77
- 最大化地挖掘出自己的潜能 / 79
- 冥想十夜不如行动一朝 / 81
- 大器晚成，不要犯欲速则不达的错 / 85
- 从困境中发掘突破的机遇 / 87
- 树挪死，人挪活，从变通中寻找出口 / 89



第7课：挖掘你的幸福DNA，寻觅潜藏的快乐源泉

挖掘潜藏深处的幸福源泉 / 93

时刻知道自己想要什么 / 95

经营长处使你幸福倍增，经营短处使你痛苦一生 / 98

吃点儿“糊涂亏”没什么大不了 / 100

没有人可以剥夺你追求幸福的权利 / 103

第8课：须知言语犹如泼水，开口说话要过心

沉默是金，有时候沉默就是最好的表达 / 107

嘴巴不一定要加把锁，但一定要加把尺子 / 109

过分自夸的人，往往内心最为浅薄 / 113

不要把赞美之声唱成阿谀之词 / 115

第9课：常怀一颗善意的心，你会收获意想不到的回报

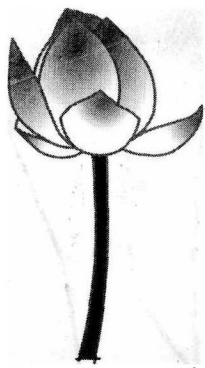
种善因得善果，种恶因得恶果 / 121

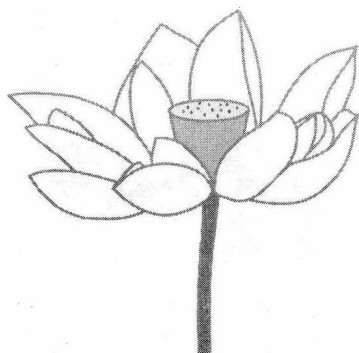
无私付出，可换来无偿的给予 / 124

从善如流，善缘广结交 / 126

接受了人之所托，就要忠于所托之事 / 129

见仁见智，见善见恶，全看你心存何念 / 131





第10课：圆通处世不是耍心计，而是靠用心打造

为别人着想，意味着给你插上一对翅膀 / 135

微笑是处世魔法，你用了别人也会用 / 136

为他人留点面子，自己更有面子 / 139

满怀利人之心，你不会吃任何亏 / 142

化解矛盾胜于结交新友 / 144

如何面对不好打交道的人 / 147

不与朋友同甘，莫奢望朋友与你共苦 / 151

站到敌人的身边去，把他变成自己的朋友 / 152

第11课：光阴似水流逝，珍惜时间就是钟爱心灵

世上走得最快的不是光，而是时间 / 157

惜时的最佳方法是：不拒分秒点滴 / 159

“无聊”是时间的最致命杀手 / 161

切实可行的计划让“时”半功倍 / 163

可以据实权衡，但不要无谓犹豫拖延 / 167

睡懒觉是最浪费的休息方式 / 168



第12课：命中的缘分是心灵的珍珠，善待你身旁的那些人

珍爱身边的每一份真情 / 173

感情是需要用心来维系和经营的 / 174

长久、和美的婚姻有秘诀可循吗？ / 177

天伦之乐，人伦之美，你用心体会了吗？ / 181

在尽儿女、父母职责时，你感到幸福吗？ / 183

用心地奉献你的爱，才能收获幸福的果 / 185

家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力 / 186

第13课：执着未必是情感的守护，舍得是才是美满的开端

不要为你的爱设置太高门槛 / 191

抛下全心，才能收获全意 / 196

舍得赞美，每个爱人都渴望欣赏 / 199

在爱人那里，每个人都是不可替代的唯一 / 200

爱情油灯需要经常添油才能不灭 / 204

“放”爱在心，情义永恒 / 207

有一种爱，叫作放手 / 208

真爱不以舍与得为准 / 209

放弃错的才能和对的相逢 / 211

第14课：所想所需冷暖自知，幸福与获得皆需代价

“剪掉”不适合自己的花骨朵 / 217

过度的坚持就是更大的浪费 / 218

做事要懂得见好就收 / 221

成功不是为了牺牲快乐 / 223

幸福其实与财富无关 / 225

任何时候都要对自己好一点 / 227



第 1 课

不要把心关闭起来， 打开心世界本不郁闷

生活在文明时代，人们生活在鸟笼式的公寓里，抬头不见天日，四望不见原野，心胸越来越狭，眼光越来越小，人事的交往日趋频繁，人与人之间的冲突，也愈来愈可能发生，整个社会一片紧张、竞争、角逐、明争暗斗的景象，使得心里得不到恬静和谐的快乐。

——星云大师



人生最大的悲伤之源就是“看不开”

人生总是充满了变幻莫测，让人在不经意间迷失了自我。其实生活在这个尘世中的人们，难免会遇到一些人生的风浪。

当我们在人生中真的遇到风浪的时候，如果我们选择用认真的态度去面对它、解决它，其实你会发现，这并不算是你人生中的风浪，只能称它为你人生航海旅行中的一个小插曲而已。不仅它不会带给你什么困惑和压力，反而会让你觉得这趟人生旅行很刺激、很过瘾、充满了挑战性，这才是我想要的人生旅程。

具有多疑心态的人往往带着固有的成见，通过“想象”把生活中发生的无关事件凑合在一起，或者无中生有地制造出某些事件来证实自己的成见，于是就把别人无意的行为表现误解为对自己怀有敌意，没有足够根据就把别人的善意曲解为恶意，怀疑别人对自己进行欺骗、伤害、暗算、耍弄阴谋诡计，以致与人产生隔阂，在人际交往中自掘鸿沟，严重时还有可能反目成仇。

不要太过留意朋友的话，别去猜疑他们是否有恶意。多些去和朋友沟通，大胆地说出自己的想法。想想自己这种心理产生的原因等，以下是医学角度的解决方法，你可以试着矫正：

多疑心理产生的原因，往往和消极的暗示有关。首先，你要认识到无端猜疑的危害及不良后果。英国哲学家培根说过：“猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黑暗中起飞。这种心情是迷陷人的，又是乱人心智的。它能使人陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。”我们认识了多疑的危害，就要果断地克服多疑，努力提高自己的修养。要用高度的理智、宽阔的胸怀、友善的态度对待他人，只要我们心广大如天地，虚旷如日月，就不会为这些小事而斤斤计较，无端猜疑了。

其次，当你猜疑别人看不起你，对你撒谎，在背后说你坏话时，你心里可以不断反复地默念“我和他是好朋友”、“他不会对我撒谎”、“他不



会说我坏话”、“他不会看不起我”、“猜疑人是有害的”、“我讨厌猜疑”、“我不该猜疑这些”等等。这样反复多次地默念，就能克服多疑的毛病。心理学家证明，从心理上厌恶它，在观念和行动上也就随心理的变化而放弃它。

再者，你还可以与他人加强交流，坦率地、诚恳地把猜疑问题提出来，心平气和地谈一谈，只要你以诚相见，襟怀坦白，相信疑团会解开的。

人生在世，要想一帆风顺是不可能的。生活中难免会遇到困难、挫折或失意。其实，身处逆境并不可怕，可怕的是长时间负面情绪的困扰会使人沮丧抑郁，同时也会严重干扰我们的生活。学会安慰自己，遇事看得开，能使自己从困境中得到解脱，使人活得轻松，生活也会有滋有味。我们每个人看问题的角度不同，想法也会各异，若总是看阴暗面，那么芝麻大的小事也会看得比磨盘还大，自己也会被压得喘不上气。遇事如果能想得开，处事也许就会应变自如，相信没有爬不过去的山，失意时提醒自己振作，痛苦时可以自己寻找欢愉。



天地只在心间，心宽天地阔

人生在世界上烦恼的事情很多，譬如我们身体上有老病死的烦恼，心理上有贪嗔痴的烦恼，我们的烦恼真有如大海的深广、树林的茂密，起惑造业，流转生死，皆由烦恼所致。

人生一世无非三餐一宿，其实所谓的理想和志愿都是在这个基础上才能实现的，生活本身就是如此简单，不应该抛开现实去追求幻想中的美好，而要体会现实生活中的这种平静的朴实，其实能够吃饱喝足已经是上天最大的厚爱了，多少人连一日三餐都没保障啊，虽然成功是一件很开心的事情，但是只有一瞬间的喜悦，而大多数的时间是平凡如常，我们不能只看到瞬间的喜悦而去不遗余力地追求，而忘记了在漫长的创业旅途中让自己一路开心，不要做一个孤独寂寞的成功者，这样即使成功也没有意思，要成为一个平凡朴实的大众英雄，从枯燥和苦闷中挣脱出来，哪怕是

一个微笑，都会让生命变得精彩。

“心底无私天地宽”，这应该是做人的最高境界了，可说起来容易，做起来却难上加难。当今世界，文章里常常是阳春白雪，天高海阔，高山流水，淡泊明志，但有宽广心胸的人实在不多，人生来似乎就为了一个“争”字，弱肉强食，适者生存，可争来争去，人活了一辈子，都要奔着一个地方去，生死之局无人可逃，所以人的重要一关是要看透生死，渡生死河至涅槃岸，但真正能悟道的，堪破生死的人却寥寥无几。

《三国志·蜀书·先主传》记录着刘备临终前给其子刘禅的遗诏：“朕初疾但下痢耳，后转杂他病，殆不自济。人五十不称夭，年已六十有馀，何所复恨，不复自伤，但以卿兄弟为念。射君到，说丞相叹卿智量，甚大增修，过於所望，审能如此，吾复何忧！勉之，勉之！勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服於人。汝父德薄，勿效之。可读汉书、礼记，间暇历观诸子及六韬、商君书，益人意智。闻丞相为写申、韩、管子、六韬一通已毕，未送，道亡，可自更求闻达。”

如果刘禅果真按照遗诏的要求去做了，恐怕三国一统的就不是司马氏了。“心底无私天地宽”即便很难，但总应做点什么，哪怕只是一点点的“无私”。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

私心，人皆有之，只要做到心底无私，问心无愧，凡事都为他人着想，不求做个圣人，做好一个凡人足矣。人生活在世上，不如意事十之八九，但拥有了真诚、善良和宽容，就会发现，天地之大，广阔无垠。



世人纷扰为利，我自宽心自持

放宽心胸，像大海容纳百川，像虚空容纳万物；凡事包容它，不要负担它，自然就能消除压力。

抛弃名利，宽心自待的重要一点是来自于心态的平和，因为心态平和



的人能把事情看开、看淡。因为大多时候，不是外界的名利束缚了我们，而是我们自己的心将我们自己框死。所以，要善于解放自己的心灵，让自己跳出名利的圈子，从而使心境恬静一点、洒脱一点。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草籽吧！好难看啊！”小和尚说。

师父挥挥手说：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊道。“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”小和尚撒完种子后，发现飞来几只小鸟啄食他刚撒下的种子。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得要命。“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房大喊：“师父！这下真完了！好多草籽被雨水冲走了！”，“冲到哪儿，就能在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了。原本枯黄的地面，居然长出许多青翠的小草苗。一些原来没有播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。师父点头：“随喜！”

“随性、随遇、随缘、随喜”概括了人生中多少自然规律，多少人生智慧！一切自然随意，不为名利所扰，人生中就不会有那么多的东西可以让你寝食难安、愁眉不展。

有一天，烦恼的少年来到一个山脚下。只见一片绿草丛中，一个牧童骑在牛背上，吹着横笛，逍遥自在。

烦恼的少年看到了很是奇怪，走上前去询问：“你能教给我解脱烦恼的方法吗？”

“解脱烦恼？嘻嘻！你学我吧，骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼都没有了。”牧童说。

烦恼的少年试了一下，没什么改变，他还是不快乐。

于是，他又继续寻找。走啊走啊，不知不觉来到河边。岸上垂柳成荫，一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓鱼竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。

烦恼的少年又走上前去问老翁：“老翁，您能赐我解脱烦恼的方法吗？”

老翁看了一眼烦恼的少年，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。”

烦恼的少年试了试，不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他路遇两位在路边石板上下棋的老人，他们怡然自得，烦恼的少年又走上前去寻求解脱之法。

“喔，可怜的孩子，你继续向前走吧，前面有一座方寸山，山上有一个灵台洞，洞内有一位老人，他会教给你解脱之法的。”老人们一边说一边下着棋。

烦恼的少年谢过下棋的老者，继续向前走。

到了方寸山灵台洞，果然见一长髯老者独坐其中。

烦恼的少年长揖一礼，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸长髯，问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

“对对对！恳请前辈不吝赐教，指点迷津。”烦恼的少年说。

老人答道：“请回答我的提问。”

“有谁捆住你了吗？”老人问。

“……没有。”烦恼的少年先是愕然，而后回答。

“既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？”老人说完，摸着长髯，大笑而去。

烦恼的少年愣了一下，想了想，有些明白了：是啊！又没有任何人捆住自己，我又何须寻找解脱之法呢？我这不是自寻烦恼，自己捆住自己了吗？

人们看惯了日升月落，春秋更替，习惯了一年四季的冷暖现象，却很难看淡人间的悲欢离合、情仇恩怨，更难将伤心难过看得风轻云淡。也许