

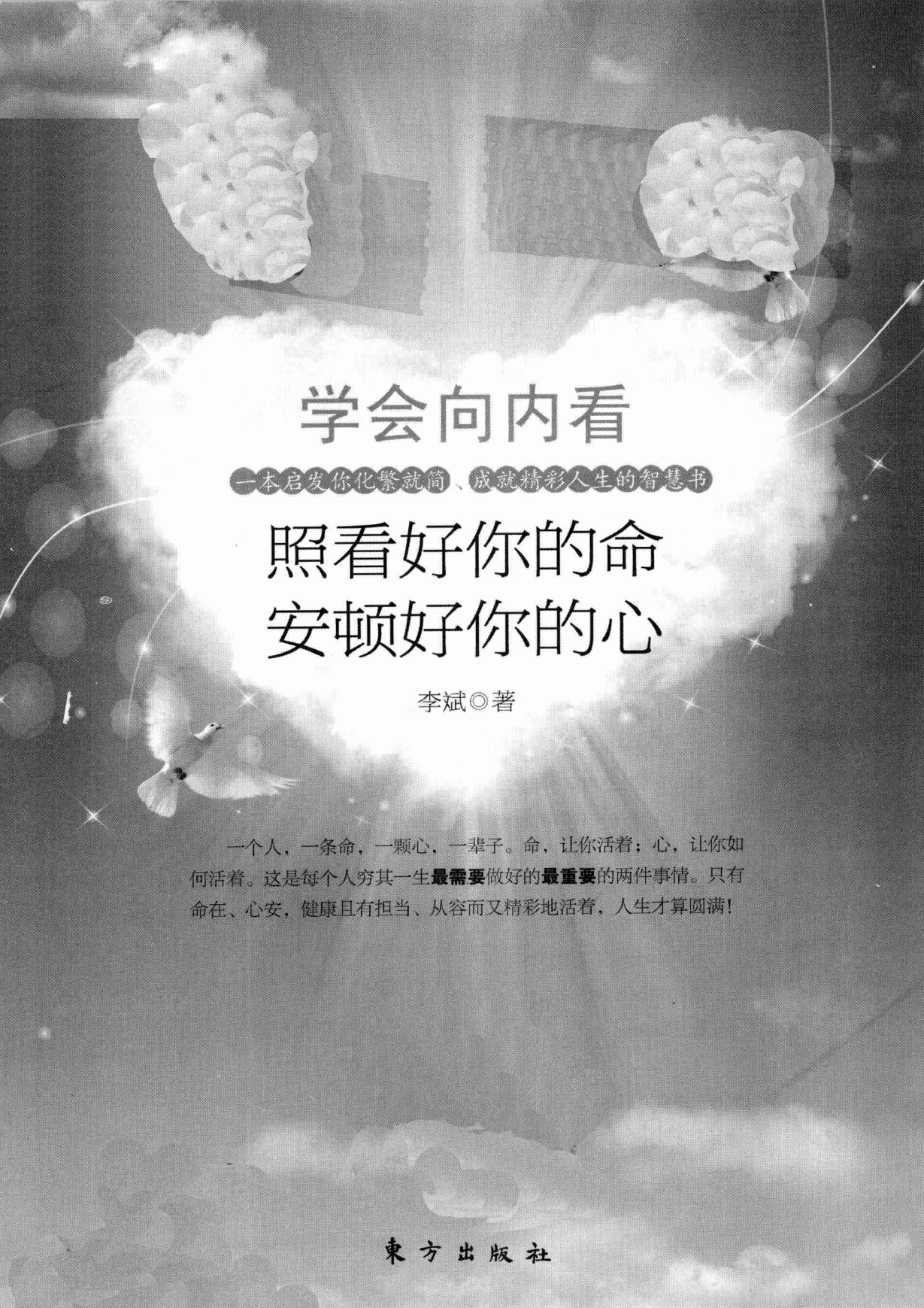
学会向内看

一本启发你化繁就简、成就精彩人生的智慧书

照看好你的命 安顿好你的心

李斌◎著

一个人，一条命，一颗心，一辈子。命，让你活着；心，让你如何活着。这是每个人穷其一生**最需要**做好的**最重要**的两件事情。只有命在、心安，健康且有担当、从容而又精彩地活着，人生才算圆满！



学会向内看

一本启发你化繁就简、成就精彩人生的智慧书

照看好你的命 安顿好你的心

李斌◎著

一个人，一条命，一颗心，一辈子。命，让你活着；心，让你如何活着。这是每个人穷其一生**最需要**做好的**最重要**的两件事情。只有命在、心安，健康且有担当、从容而又精彩地活着，人生才算圆满！

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会向内看：照看好你的命 安顿好你的心/ 李斌著. —北京：东方出版社，2012.4
ISBN 978-7-5060-4497-4

I. ①学… II. ①李… 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040943号

学会向内看：照看好你的命 安顿好你的心

作 者：李斌

责任编辑：于宏雷

发 行：东方出版社

地 址：北京朝阳门内大街166号

邮 编：100706

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市东海印刷有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：13.5

字 数：158千字

版 次：2012年4月第1版

印 次：2012年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5060-4497-4

定 价：28.00元

版权所有，违者必究

命在就要担当，心安才会平安

《论语》里：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲、不逾矩。”

用现代比较流行的话就是说：十几二十岁以意志力著称，三十岁凭智慧取胜，四十岁靠的是理智的判断，五十岁顺其自然，六十岁安享晚年，七十岁就可以纵横驰骋、随心所欲了。

我就是刚刚过完“从心所欲”的七十之岁。

有种说法：“人越老越怕死”。其实，我认为更准确的说法应该是“人越老越惜命”。因此，所谓“怕死”，其实是“惜命”的表现，并不是羞耻的事情，反而应该得到大力的倡导。

我之所以珍惜自己的生命，在一定程度上受到小时候经历的影响。

1941年底某日黄昏，在新一轮轰炸结束后，苦难的老昆明城迎来了一个相对安静的空当，除偶尔几声残垣断墙突然垮塌的声音，似乎连狗都恐惧得不愿多叫两声。位于市中心护国路附近的几处院落还算幸运，不曾被炸弹直接炸到。其中一个院子相当考究古雅，主人叫于乃仁，是当时已经颇为知名的年轻学者，封建中国最后一位状元袁嘉谷的弟子。于乃仁没在家，其家人简单地用过晚餐，不久便陆续就寝。一个一岁多的小孩被母亲抱着，躺在床上，很快

就入睡了。不知过了多久，防空警报突然又划破夜空，随即便是飞机的轰鸣，由远而近。紧接着，房顶上一声巨响，一枚炸弹穿房而入，直落而下！奇迹发生了：这枚炸弹砸在床顶的架子上，竟没有再落下来，更没有爆炸！

这个幸运的孩子就是我。虽然当时我在睡梦中笑得很甜，但是长大后听起这段故事，仍然觉得是一次死里逃生的历险，让我从小体会到了生命的宝贵。

每一个生命来到这个世间，都是非常的不容易。能从一个小小胚胎发育为一个个体的人并成长起来，更是要经历无数磨难，社会与家人也要为之付出多少心血。既然安排了让你降临到人间，自有赋予你的使命，妄言轻生者，均是不负责任、不敢担当的表现。

我在北京大学任教，有时总能听到一些大学生跳楼的新闻。每每至此，我总是无限唏嘘：生命是老天送给我们最宝贵的礼物，怎么不好好珍惜？人死如灯灭，一切归零，徒留遗憾。

或许，逝去的人不可承受生命之轻，但活着的人却要分外品味死亡的重量。照看好自己的命，好好善待自己，让自己健康地活着，让自己好好地活着，好好地活下去才会有一切的希望。

当然，“活下去”只是作为人的一种基本需求，“活得好”才是更高的人生诉求。

人生有三重境界：生存——生活——生命。

如果说，生存与生活解决的是物质方面的需求，生命解决的则是心灵方面的需求。

每个人都有一条命，为什么有的人活得浑浑噩噩，有的人活得精彩无比？这就是生命质量的区别。让自己的生命质量高一点，是我们的追求。而这种追求，是可以实现的——只要“安顿好你的心”。

从人性的角度而言，人的内在有一股原始动力，需要证明自己存在的价值。

于是，急奔猛赶的状态，高节奏的现代生活，挤压了很多人的思考空间，也诱惑了他们的心性。在纷繁嘈杂的世界里，很多人的心蠢蠢欲动，没有片刻的安宁。这就是目前国人正在遭遇的一场“心灵危机”，烦躁、失眠、倦怠……有毒的情绪具有传染性，很多人都有说不出的焦虑。人们耗尽心力追求财富地位，以为可以带来安全感和幸福感，却不知这些价值认同始终依附在外部世界上，越是将个人价值牢牢捆绑在物质财富上，越是不安全。

我在北京大学长年从事中国古代地理学、城市规划、方志学及中国文化地理学的教学与研究工作。中国古代地理与建筑，最讲究的就是“天人合一”。这种“天人合一”，就是“敬天、畏神、爱人”。处处、事事讲究和谐，物与物的和谐，人与物的和谐，人与人的和谐，而最重要的是人自己内心的和谐——不纠结、不较劲、不慌乱。

之所以会“纠结、较劲、慌乱”，根源在于我们没有让自己的心定好位甚至越了位。其实，万物发展均有其内在规律，遵循其道，固守其德，自然就是和谐的。这就是“归位”。让心灵归了位，一切自然就安全、安稳、安静、安宁下来。

心安了，生活才会平安。只有安下心来，才能埋头苦干，坚持不懈；只有安下心来，才能相信自我，不畏艰难；只有安下心来，才能看清方向，不受诱惑。心安者，才能成万事。

李斌跟随我在北京大学潜心学习中国历史与地理文化，他的个人经历虽然不是“大苦大难”，却也至少是“大起大落”，折射出很多人生活的影子，非常具有代表意义。

这次，他集结多年的人生经历完成了《学会向内看——照看好你的命 安顿好你的心》，不仅是个人心得的阶段总结，更将是奉献给大家的一部心灵修炼佳作，它让我们明白：原来，幸福是可触、可摸、可望、可及的。“人生七十古来稀”，但读完本书，我对自己的下一个十年充满了美妙的期待。“八十而简”，我想，那将会

是我人生的另一种收获。相信读完此书，青春年少的你，也一定会有更加不一般的人生感悟！

于希贤
于北大燕园
2011年12月

一条命，一颗心，一辈子

当下这个社会，充满着各种各样的诱惑，大部分人的心里都或多或少有着不同程度的焦虑与迷惑。我们都在属于各自的世界里为了生存、生活乃至理想而奔波劳累。

许多人把追逐金钱财富和名誉地位视为人生的幸福，这种把生命的手段当做生命本位的做法，往往使人陷入深深的精神迷惘和生命危机之中，越向往这种“幸福”，离真正的幸福就越远。长此以往，“生命”在心中便渐渐失去了本真，于是，很多人开始怀疑生命存在的意义和价值，以至于轻视和放弃生命。

人生的轨迹就是一条抛物线，刚来到这个世界时，“哇哇”紧握双手喊着：“我来了！”在人间走一遭，最后，嘴巴一张：“我走了！”双手松开，放下一切去了。这就是生命的一个轮回。因此，正确积极的态度应该是：在必然的社会里，抓住每一个偶然的时机，选择一个良好的心态，活出一个精彩的状态，尽量不留下遗憾。

精彩的人生状态是全方位的，是健康、幸福、简单、优雅、从容，而不是顾此失彼。想要做到这一点，就必须照看好你的命，安顿好你的心。惜命和安心，决定了一个人的命运。

可以说，每个人走在时间和空间的十字路口。命是时间，运是空间。

命是与生俱来的，如同打牌，摸到手后，只有先出与后出的权

利，基本上没有多少变化。

运是可以选择的，如同下棋，在棋盘上，如何去适应对方的变化，全凭你用心去决断。

遗憾的是，很多人不明白这个道理。有些人为了追求身份、地位、名利和金钱而牺牲了生命中最宝贵的东西，比如健康、幸福的家庭、情义和自由。有些人虽然在事业上获得成功，家庭却不幸福，充满了不确定性；有些人外表光鲜，内心却漂浮不定，没有一丝安全感……

其实，不确定性源自我们的生命降低了质量，生命太随便、太随意；不安全感源自我们的心灵迷失了方向，心灵脱了轨、越了位。

把命照看好，幸福自然可触、可摸、可望、可及。

让心归了位，生活自然安全、安稳、安静、安宁。

一条命，一颗心，一辈子。

每个人都只有一条命，生命质量却不一样；每个人都有一颗心，心的强度却有区别；每个人都是过完一辈子，却有精彩与平庸的差距。

法国诗人哲学家居友说：“每一个人都有多于自己的快乐所需要的微笑，也都有多于自己的痛苦所需要的眼泪。”是拥抱快乐还是痛苦，是保持微笑还是哭泣，一切都要看个人的选择。人生选择的关键就在于懂得向内看的智慧，认清自己，掌握实际，遵循规律，用平凡自然的心态，去平息内心的烦恼与欲望，安顿到清净祥和的心田，体验到生命当中的健康、快乐、自由与洒脱人生。

最后，借季羨林先生的座右铭“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”结束，祝愿你早日实现你真实圆满的人生。

李斌

2011年12月20日

目录

引子/1

第1章 | 认识自己：向往撒旦还是向往上帝

- 活着不是为了和别人比较/7
- 一切不快乐的根源在自己/12
- 诱惑是欲望之树的毒果/17
- 自律自制，别让狂热灼伤了自己/21
- 在自我反省中成长，不犯相同的错误/25
- “金无足赤，人无完人”，完美总是相对的/29

第2章 | 观照自我：向内寻找幸福

- 幸福是内心的感觉/35
- 活着，就是为了改变世界/39
- 传递正能量，幸福会传染/43
- 金钱不是幸福的全部内容/47
- 简单的生活就是幸福/52
- 不在幸福里，就在追求幸福的路上/56

第3章 | 发现美好：抱怨世界不如改变自己

- 这个世界上的鲜花总比垃圾多/63
- 与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛/68



目 录

- 给思维转个弯，让内心充满阳光/73
- 不说“别人如何”，要想“我应该怎样”/77
- 接受工作的全部，让身体适应床/81
- 踏花归来马蹄香，纳人之长以厚己/87

第4章 | 承担责任：与其逃避不如勇于担当

- 尽心尽力，不如全力以赴/93
- 自己才是最坚实的依靠/97
- 找“替罪羊”并不会让问题消失/102
- 一味拖延，任务会越来越难完成/107
- 功劳重于苦劳，结果重于过程/111
- 勇敢“复命”，而不是狼狈“逃命”/115

第5章 | 创造成功：脚踏大地才能仰望星空

- 精于选择：选对池塘，才能钓到大鱼/121
- 自我激励：每天都要进步一点点/125
- 善于沟通：“我们”比“我”更贴心/129
- 学会思考：要巧干，而不要蛮干/134
- 乐于坚守：成功的秘诀在于坚持/138
- 主动去做：机遇留给有准备的人/142

目 录

第6章 | 守护生命：用爱营造幸福

- 学会用爱的方式表达负面情绪/149
- 换个角度去理解，不看表面看内在/153
- 用宽容对待生活中的人和事/157
- 距离只是借口，莫等“子欲养而亲不待”/161
- 忙碌只是推卸，用心陪伴才是一种爱/166
- 心中有爱，才能爱人与被爱/171

第7章 | 悦纳人生：活在当下，以快乐心生活

- 不怕有压力，就怕没动力/177
- 无数的过去和曾经，不如一个现在/181
- 学会享受生活的小小瞬间/185
- 懂得休闲，让生活有滋有味/189
- 过好每一天，就是过好一辈子/193
- 把日子过出纯净水的味道/197

后记/202

引子

1992年，改革开放的春风吹遍神州大地。改革热潮势如破竹，全国各地你追我赶，竞相发展，发展步伐明显加快，尤其是广东、福建等沿海省份的城市发展迅猛。

二十几岁的我，也乘着改革开放的列车，毅然南下那座无数追梦人为之向往的城市——深圳，投身中国改革的最前沿。

凭借着勤劳、踏实的干劲和精通的汽车修理技术，经过几年打拼，终于在这座城市挖到了我人生的“第一桶金”，二十岁出头的我开办了一家属于自己的汽车修理厂，跨入了九十年代初罕有的百万富翁的行列。

命运伸出手来，把种子埋下，幽密地笑着，等待开花结果的一天。事情的发展总是来得出人意料，我的人生中即将面临一场巨大的灾难。

那天夜里，爆炸声打破了夜的宁静，火光冲天。汽修厂内的车辆全部起火、猛烈燃烧，这其中除了自有车辆外还有客户等待维修的车辆，现场浓烟四起、火势蔓延。那场突如其来的大火，把我这么多年辛苦打拼下来的全部家当吞噬得一干二净。面对无情的熊熊火焰，我的大脑一片空白。直到大火被扑灭，站在废墟上的我，都不愿意相信眼前的事实。因为，这意味着我已经一无所有，从坐拥百万资产的富翁变成了负债累累的“负翁”。

当所有财富一夜之间灰飞烟灭之后，我似乎只剩下一个空荡

荡的躯壳。讨债的人踏破了我的门槛，撕扯着我的衣领逼我还债。没了资本，没了希望，此时的我觉得自己的人生已经到了穷途末路。

那一刻，我死的心都有了，于是就独自去了肇庆的栖霞山。在山上三天三夜米水未进，就在我觉得快要得到解脱之时……仿佛，冥冥之中传来一个声音：“蝼蚁尚且贪生，为人何不惜命！”

这句话如一记响亮的耳光，将我从混沌中打醒。我突然明白了：我不能死，我要活着，而且要健康地活着。每一条生命都来之不易，生命不仅是属于个人，更属于家人，属于身边每一个有缘人，还属于这个社会。

生命——父母养育了我们，培养了我们，我们延续着父母的生命，也承载着他们的希望。从出生到长大成人，家人和社会为我们付出了无数的心血和成本。在不算长也不算短的人生道路上，每一个人在来到世间，一切都是从零开始。随着时光的飞逝，有了亲情、友情、爱情、恩情这许多情感的注入，人生才变得更加丰盈与精彩，生命才变得更加健康和充实。

一个人最幸福的时刻，是意识到自己角色重要性的时刻。人活在世上，就得承担相应的责任与履行相应的义务。因此，作为回报，我们应该照看好自己的命，珍惜自己、善待自己，以自己的行动来回报他们。照看好自己的命，才是负责任的表现，才是对他们最好的回报。否则，人死如灯灭，一切归零，拿什么来回报呢？不要让自己的生命白白占用资源，要用有限的生命去创造价值，来回报父母、家人和社会。

“照看好你的命”，这是在灾难中我收获的第一个人生智慧。

无奈之下，我从深圳辗转到了云南。又从汽车修理工开始做起，继而创办了新的汽车修理厂，虽然几经挫折，但我还是凭借不懈的努力再一次撑起了自己的一片天空。继而创办了汽车贸易公司、汽车改装公司。这个时候的公司规模，已经不能和当年那个汽

车修理厂同日而语了，而是一个颇具规模的现代化汽车贸易集团企业了。

企业在我的悉心经营下逐步健康地发展着，当年火灾烧毁的损失，现在成倍地回来了。财富的累积，生活的改善，事业的成功，众人的拥捧……每每想起自己的当年艰辛今天却拥有了羡慕旁人的成就，内心总是会不禁升腾起一股浓重的成就感。这种成就感是对自己这些年努力奋斗的肯定。

然而，就是这成就感的无限蔓延让我迷失了方向，因为过去的成功，让我开始变得有点沾沾自喜、心浮气躁起来。在此之后，自己把自己的能力放大了好多倍。我觉得挣钱并不那么困难，只要敢投入，只要有技术，成功其实没有那么遥不可及。于是，在一片“欣欣向荣”的景象中，我不停投入资金，立志要把这个见证了我成功人生的汽车集团公司做强、做大。钱多了，心却乱了；腰包鼓了，内心却空虚了。由于心浮气躁，过度的投资和管理失衡让我的企业再一次陷入了困境，开始走下坡路。

任何有益的反思，总是以付出一定代价换来的。我也不例外。

我知道，要挽救企业，就先要拯救自己，让自己的心找到出路，走到正确的道路上。我不能让自己悬在半空中了，我必须让自己沉淀下来，只有脚踩大地，才能仰望星空。

于是，我选择了到北京大学进修学习经济学，给自己充电，让自己学习，让自己心灵回归。在北京大学进修的那段时间里，我感受了安静的氛围，也与众多专家学者和成功的企业家们交流了更多的人生心得，找回了自我。

“安顿好你的心”。是我收获到的第二个人生大智慧。

在如今这个社会，到处都充满着各种各样的诱惑。每个人都在属于各自的世界里为了生存、生活而奔波劳累。太多人为了追求身份、地位、名利和金钱而牺牲了生命中最宝贵的东西，比如健康、幸福的家庭、情义和自由。有些人虽然拥有很多金钱，但生活品质

却不高；有些人虽然在事业上获得成功，家庭却不幸福；有些人外表光鲜，内心却漂浮不定……

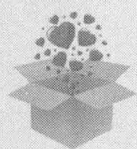
因此，把心安顿好显得如此重要。为什么要把心安顿好呢？因为：心安则目明，目明才能看清前方的路，从而不至于跌倒摔伤；心安则耳聪，耳聪才能打开智慧之门，从而迎来高品质人生。

心安了，就一切平安了。从北京大学进修结束，只是课程的结束，但内心的进修则一直保持了下来。有了心的护航，我在接下来的人生道路上，不仅柳暗花明，而且顺风顺水。

可以说，人生的智慧有无数条，如能收获一两条并认真去执行，就足以改变一辈子。如果要总结我自己如何能拥有今天，我想，对我改变最大的就是这两条人生智慧：“照看好你的命，安顿好你的心”。

周国平先生在《生命的品质》一书中写道：“老天给了每个人一条命，一颗心，把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。把命照看好，就是要保持生命的单纯，珍惜平凡生活。把心安顿好，就是要积累灵魂的财富，注重内在生活。平凡生活体现了生命的自然品质，把这两种生活过好，生命的整体品质就是好的。”

本书创作的内容基础是我的个人经历，而灵感来源则来自周国平先生。对此，向周国平先生表示感谢。也同时感谢支持过我、帮助过我、鼓励过我乃至批评过我的家人、亲人、友人，是你们，让我的生命更加顽强，让我心灵更加丰润。



第7章

认识自己： 向往撒旦还是向往上帝
