

不動心

韩望喜 著

世界在动，我如何能不动？万物牵引我心，
屹立？立在大道之上，我如何能
才有不动之心。



華夏出版社

世界名著《薄伽梵歌》说，**人心像风一样狂野。**我们
内心的变化，**何止恒河沙数！**

中国社会经历着激烈的变迁，我们的生活模式、价值观念、行为方式都发生了迅速而急剧的变化。万物在牵引我心，让我们应接不暇。人际关系、夫妻关系、亲子关系等变得复杂，抑郁、恐慌、焦躁、妒忌、自私、退缩、悲观等，有如毒蛇纠缠我们的内心。那么面对现代社会物欲横流，人们的灵魂无处安放，产生许许多多的心理问题的困境，怎样才能做到“肉体无痛苦，心灵无纷扰”呢？

韩望喜 著



動心



華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

不动心/韩望喜著. - 北京: 华夏出版社, 2010. 1 (2010. 5重印)

ISBN 978-7-5080-5535-0

I. ①不… II. ①韩… 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 198784 号

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京圣瑞伦印刷厂

装 订: 三河市李旗庄少明装订厂

版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版

2010 年 5 月北京第 3 次印刷

开 本: 670×970 1/16 开

字 数: 223 千字

印 张: 19.25

定 价: 32.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前 言

奥古斯丁曾经说过：“人生岂不是一个考验！”在灵魂与肉体之间，精神与物质之间，一时有多少挣扎！

什么是真正的生命？人的生命到底是以什么立其本位？是肉体的生命、物质的生命，还是精神的生命、心灵的生命？

古希腊的哲人赫拉克利特告诉我们，人不能两次踏入同一条河流，任何事物都是转瞬即逝的，这正是“万物皆流”的含义。

东方的圣贤孔子说：逝者如斯夫，不舍昼夜。

火在燃烧，水在流逝，鸟在高飞。无物可以常驻，我的心将如何？在乱云飞渡之处，如何看待我的存在，静观世事的流变？

我何以做到万物并作，吾以观复？我何以能够登高不栗，入水不濡，入火不热？

在这世间从容淡定，唯一的依靠，是这颗无畏的心。

中外的哲学、宗教都在开示我们不动心，不知我们是否静心谛听？

古罗马的哲学家说：生活是意见，宇宙是流变。教人审察人生。

孟子说：吾四十而不动心。教人养浩然之气。

庄子说：圣人之心静乎！教人静观万物。

惠能说：何期自性本自具足，何期自性本无动摇。教人如如不动。

世界在动，我如何能不动？万物牵引我心，我如何能屹立？立在正道之上，才有不动之心。

我看见树熊考拉，每天不停地吃，但永远吃不饱，因为桉树叶里没有什么营养。我觉得，人也好有一比。人在社会上奔跑、劳作，总是希望从尘世的事物上、物质上来获得安慰，能够吸取到生命的营养。但是物质上的安慰是有限的，真正有营养的东西，使灵魂得到滋养的东西，使灵魂不再饥渴的东西，实际上并不是在物质的方面，相反，是在精神的方面。

我自 2005 年起每周六在深圳电台 FM89.8 做嘉宾主持，讲授《生命》、《关爱》、《论语》、《孟子》、《中庸》等主题，至今已有五年整。通过电波结识了很多朋友，他们很愿意听我讲这些人生的道理。不相干的人，听到弦动之处，他会流下眼泪。他的心被什么打动了呢？人文、亲情与伦理是做什么用的呢？人的心灵到底是因为缺乏什么而感到饥渴呢？孤独靠什么来充实，软弱靠什么来支撑呢？如果我们是站在流沙之上，哪里是人生的磐石呢？每次半小时，我很平易地讲，他们很平易地听。不曾谋面，只靠心灵来沟通。我其实很愿意与人做心灵上的朋友，哪怕只有一句、半句对人有用，对我，那就是极大的安慰，而今天这些讲辞能够结集出版，应该说是意外之喜了。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 不动心	1
---------------	---

《薄伽梵歌》说，人的心像风一样的狂野。在滚滚红尘之中，面对生命的疑惑，人，真有可能不动心吗？万物面前，是何种定力在心中，使我不为所动呢？

第二章 心灵的倾听	19
-----------------	----

我们的生命不是一直都在流逝吗？我们想抓住一些什么东西，祈求在一刹那抓住永恒。抓住什么，才能证明我曾经存在过？才能证明我的生命是有价值、有意义的呢？

第三章 心灵的力量	45
-----------------	----

人作为一个肉身，如何像庄子说的大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊？我如何能够成为这样一个神人或者至人呢？

第四章 知我者谓我心忧	73
-------------------	----

幸福的人是无忧的。保持一个平常心，当行则行，当止则止，能够平静地面对事物，不忧、不惧。孔夫子说，“内省不疚，夫何忧何惧”！

第五章 谁安我心	89
----------------	----

流逝啊，流逝啊，世界万物都在生生灭灭，有枯有荣，成住坏空。人的

生命也都有顺境有逆境，有坎坷有幸福，有富足也有贫困。我们的身体可以安顿，可是我们的灵魂，在什么地方安顿呢？

第六章 生命的喜悦 103

斯宾诺莎说过，“爱是一种喜悦。”因为心里有爱，所以你才能够喜悦。爱是在快乐之上的喜悦，是生命的光辉。喜悦是一无所求，是一种赞美，一种存在，一种收获，一种恩惠，一种生命的恩赐。

第七章 祈愿平安 117

陶瓷看起来很容易折断，但是在一个特定温度下，它可能变得比钢铁还要坚韧。人心也是如此。我们不仅有一颗很脆弱、很敏感的心，来感谢上苍赐予我们美好的生命，我们也有一颗自省的心，能够时时观照自己内敛的生命，能够修身，能够敬天畏命。

第八章 无忧的心 131

我念《论语》的三点感想：不怨天、不尤人、内省不疚。心无所累，安然行之，就不会有所忧，有所惧。

第九章 觉悟的心 143

有谁能告诉我们，怎么样数算自己的人生，得着些人生的智慧？人都愿自己的生命树上结满果实，谁愿像一朵没有雨滴的云彩，在天空中游荡？人生有那么多多的疑惑，人生百态，五味杂陈，当我们的心灵与外物接触的时候，一时呈现多少现象！哪些是我们要把持的，哪些是要辨别的，哪些是要舍弃的呢？

第十章 智慧的心 155

佛教说，任何的事物都有一个因果在。在这有情世间，人和人之间慈悲的心，应该是一个最大的因。

从物质欲望中超脱而达到一种高远的境界，正是人类的理性愿望。追寻至善、寻求智慧，是一条漫长的旅程。

第十一章 感恩的心 171

我们感谢在人生路上给自己奉献一箪食、一瓢饮的人，但常常忘记感谢给予我们生命的人。我们生下来三年，才离开父母的怀抱，我们对父母的爱又有几年呢？我们把父母的爱视之当然，不断索取，但心中却不思报恩。

第十二章 仁者之心 183

正因为有爱，我们才能够被人接纳；正因为有爱，我们才会接纳别人；正因为有爱，我们才不会感到孤独，不会感到飘零，不会感到没有依靠。家的感觉一定是依附在仁人、仁心上面的，依附在爱上面的。

第十三章 宽则得众 197

人的发展，是和我们的包容之心紧密联系在一起。我们对待每个人的前途和未来，要像对待篮子里的鸡蛋一样，现在看来是一个小小的鸡蛋，实际上它是一个潜在的生命，它会孵化出无畏的生命来。

第十四章 无邪之思 211

爱就在含泪的眼里，在关切的手中。执子之手，与子偕老，是一个多么漫长的、纠结着痛与快乐的磨合啊！而人生是多么无常，谁能预测未来？正因为如此，婚姻需要真爱，找到真心所在，需要灵魂之爱，需要无畏的责任，需要爱人的扶持。

第十五章 四海皆兄弟 225

《诗经·小雅》说：“嘤其鸣矣，求其友声。”子曰：“鸟兽不可与同群，吾非斯人之徒与而谁与？”人是社会的动物，需要社会的交往，需要人与人之间的亲善和挚爱。

第十六章 立身之道 241

人要把心灵表达出来，这是人掌握世界的一个方式。从幼儿的摇篮到都市的大厦，无一不是在显示人的创造才能。人生活着，就在创造，就在设计，按着对未来的想象来生存，这是人的尊严和幸福之路。

第十七章 立己立人 255

仁是对他人的关切和责任。孟子曰：仁者无不爱也。人立于天地之间，一颗心如明月悬在天地之间，千江之水千江月，人心与宇宙相互映照，人心与万物相对共鸣。成己成物，有一份责任。立己立人，既爱惜自身，也关爱他人；既尊重自己，也尊重他人；既拓展自身，也通达他人。

第十八章 心性无染 269

人真是苦啊！圣洁的莲花出于淤泥，这是生命给予我们的最深刻的启示。夹在身体和精神之间，夹在内心世界和外在世界的压力之下，人真的是有很多的困惑。无论是谁，都被抛掷到无尽的烦恼之中。我们该怎么办？

第十九章 以心传心 283

生命所达到的境界，只有自己能够体会，难与人言。对于修炼心灵的人来说，克己，是莫大的幸福与满足。一个有修养的人，并不太在意世界的回应，而专注自己的内心，哪怕身体遭到一些羁绊，物质享受受到一些限制，但是心灵的那种平安，如饮甘醇。

后记 297

附录 主要参考文献 299

在经历了心灵的风雨之后，请让我为你讲“不动心”。

可能你会有些奇怪，《薄伽梵歌》说，人的心像风一样的狂野。在滚滚红尘之中，面对生命的疑惑，人，真有可能不动心吗？万物面前，是何种定力在心中，使我不为所动呢？

让我们寻求人生哲学上的意义吧。

西方人讲的不动心是怎样的呢？

斯多亚派的哲学家、古罗马的皇帝奥勒留向世人呼吁要“不动心”。他的名言是：宇宙是流变，生活是意见。

他告诫我们要把他的的话牢记在心，他在《沉思录》中说：“记住退入你自身的小小疆域，尤其不要使你分心或紧张，而是保持自由，像一个人，一个人的存在，一个公民，一个有死者一样地去看事物。在你手边你容易碰到并注意的事物，让他们存在吧，那无非是这两种事物：一种是不接触心灵的事物，它们是外在的，不可改变的，但我们的烦恼仅来自内心的意见；另一种是所有这些事物，你看到它们是很快改变和消失的；始终牢记你已经目击过多少这样的变化。宇宙是流变，生活是意见。”

不动心说的是什么？它要你把眼光转回你的内心，而且只关注内心。一切都是意见，但是意见是在你的控制范围之内的。忘掉这些，驱除这些意见，知道世界是流变的，你的心就会发现一个平静、

稳定、没有风浪的海湾。不管什么样的命运，不管外界发生了什么，有智慧的人都能以心灵的不变对待外界的万变，从而保持平稳柔和的心情。即使面对死亡，也要不动心。好像“峙立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它巍然不动，驯服着它周围海浪的狂暴”。

为什么能做到这样？是因为理性要求我们学会自制，做一个正直、高尚、节制、明智的人，不为任何东西所左右，在任何环境里欢愉如常。

东方人讲的不动心是怎样的呢？

中国文化中的佛道儒三家，都要我们不动心，以此为我们安身立命。佛家说何期自性本自清静，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本不动摇，何期自性能生万法，要有如如不动之心。道家讲道法自然，要我们凡人有一颗天心。花开花落，云卷云舒，任其自然。儒家试图以君子之不二之心、不动之心来构建人们坚韧而丰富的内心世界。

宇宙在流变，日月交替，红尘滚滚，人事纷纭，人要有怎样的智慧，才能开启心灵、寻求道路？人怎样才能有一颗不惑之心、不动之心？

庄子说：“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。”这就是不动心的一个表征。

人，怎样才能成为像庄子所称颂的这种神人或者是至人呢？大火焚烧蔓延，我不惧怕它的热吗？江河冰封凝结，我不惧怕它的寒吗？疾雷破山，我心不惧吗？飘风振海，我心不惊吗？我如何能做到这一点呢？而不是说万物都能够牵引我，使我心动呢？你有什么定力在这里，使你能够顶天立地呢？这是一个很重要的概念。

庄子说的是身体方面，还是心理方面呢？我感觉还是心理方面。

你想，作为一个凡人，我从高处跌下，我不会受伤吗？你用刀剑砍我，我不会流血吗？你伤我的心，我不会流泪吗？我一样会的。但是，就是这么一个凡人，如何有一颗天心呢？如何有惊人的力量呢？如何能够面对刀剑而不变色呢？能够面对一切波折而不害怕呢？因为他的心灵一定是立在磐石上面，而不是立在流沙上面；他的心里一定有尺度，心中一定有坚守，心中一定有向往。所以，不怕热，不怕寒，不怕惊雷，不怕飘风。一定不是在肉体上，而一定是在内心上的感受、内心的情感上。这就是哲学上所说的“不动心”。

那么，怎么样才能够静观人世间万物流变而不动心呢？

什么使我心动？无非是万物使我心动。但是，我如何能够做到静观人世间万物流变而不动心呢？万物从我的眼前流过，我不动心，多难啊。佛祖在菩提树下修行的时候，有很多的思虑来围攻他，他不动心。他发誓：不成正等正觉，不起于此座。我们也看到很多的事情，我们也看到很多人世的流变，怎么能做到不动心呢？我觉得：

第一点，你一定要看得非常的多，经历得非常的多，感觉得非常的多，才能够不动心。孟子曾说：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下，故观于海者难为水，游于圣人之门者难为言。”（《孟子·尽心下》）。要阅尽世事的沧桑，才能够有内心的充实，才能有外在的厚重。我们经常看到，有些人因为一点点的金钱，一点点的声色，一点点的房子，一点点的珠宝，就跟着跑了。还有的人听到一点点阿谀奉承的话，也跟着跑了。他的眼不光明，他的心不深邃，这是因为，他的眼界太窄，他的观察太少了，看得太少了。所以《庄子·秋水》里面有一个很好的比喻，他说：河伯认为自己很了不起，因为涨水的时候河水泛滥，两岸都淹没了，它认为自己很辽阔，很了不起。以为自己很博大了，欣然自喜，以天下之美为尽在己。就

是说，天下之辽阔、之美，就在我这儿呢。还有什么超过我吗？可是当它到海口，出海口的時候，看到北海之神海若以后，它才觉得自己是何等的渺小！为什么？因为万川归海啊！但是海并不满溢，还是平静，容纳一切。为什么？因为看得多，容得多，所以不动心。什么叫做不动心？就是不会被小小的东西牵引过去。有你自己的眼界，有你自己的胸怀，有你自己的判断，这个才叫做真的不动心。所以《庄子·秋水》说：“井蛙不可语于海者，拘于虚也。”井中之蛙，不可以跟它说大海的事，是因为空间很小。“夏虫不可语于冰者，笃于时也。”只活一夏季的虫子，不可以跟它说冬天冰的事情。为什么？因为时间的限制，太短促了。它不知道，它没有能经历到、感悟到。“曲士不可语于道者，束于教也。”见识浅陋的人，只知道一点点的东西。他不知道大化流行的道理，不知道宇宙的万物，是因为他的教养不够，修养不够。所以，为什么要受教育，为什么一定要读圣贤之书，听圣哲之言，去思考，去倾听万方的言语？是因为你需要有一颗真心，有一颗镇定的心，一颗淡定的心。

要保持一颗真心，一颗镇定的心和淡定的心的话，就是要多看、多听、多经历，也就是要开阔自己的眼界和心胸。

世界的万物都会变的。好的会变坏，坏会变好。尊的会变为卑，卑的会变为尊。清的会变为浊，浊的会变为清。所有的都在变，你的心往哪里去呢？我们说，心要向善的、好的、清洁的、光明的方向去，但是你要判断得到。这就要看得多，你的心要拓展，你的教养要不断地丰富。

第二个，我们要怎么样观察事物的流变而不动心呢？我们是看得很多，但是我们的心必须虚，必须静，虚怀若谷。

你的心不虚，你的心不静，你的心里能装下什么呢？你的耳朵

能听到什么呢？圣人的话语，贤者的言辞，怎么能够入你的心呢？如果你的心里被客尘所充斥的话，不虚不静的话，不可能不动心。所以庄子说：“若一志，勿听之以耳，而听之以心。勿听之以心，而听之以气。”一件事情不仅要用你的耳朵去听，人人都用耳朵去听，怎么才能够辨别哪个是真理，哪个是谬误呢？所以要用心去听。但是用心听还不够，因为每个人都有自己的心，都有自己一己的私心，怎么能够找到普遍的真理呢？还要听之以气。因为气是没有形体的，是弥漫于万物之中的，就是虚静的。“以无厚入有间”，所以它能够判断事物的本体。

这样，第一你要看得多。第二你的心需要虚、需要静。这个时候，你就会非常的镇定、非常的淡定、非常的虚静，不会那么的急躁，对某个事物也不会那么的执著。

宇宙万物都有它的节奏，播种有时，收割有时，欢笑有时，流泪有时。那么人怎么能够去体会宇宙的生命节奏而不动心呢？

要明白一点，人自己的节奏和宇宙万物的节奏并非是一样的。人们不理解这一点，常常很抑郁，很焦虑，很焦躁。道家说：要体会万物的节奏，要听天籁之声，体会宇宙生命的节奏。他说的不仅仅是你自己的一个节奏，不仅仅是一个个体的节奏。

的确。以前我们经常说：播种有时，收获有时，欢笑有时，流泪有时。它指的是大化宇宙万物的节奏。但是我们常人不希望经受考验，愿意马上就有收获，但是，人生，或者命运，真的是一件全凭人力就能预期的事情吗？所以，千万不要以我自己的节奏去衡量宇宙生命的节奏。这是很大的一件事情。也不要以人之力来助道之行。天地万物有自己的道和规律，你不要用你自己的心去揣度，去局限，去助推。人们说：这怎么可能呢？我看事物就是从我的心出

发的呀。我怎么能够忘掉自己，而顺从世间万物的节奏？我怎么知道那个节奏在什么地方？我怎么知道那个时间在什么时候？我只知道我自己什么时候要这个，什么时候要那个，一定是我内心欲求所致。所以，我有欲望，我是不会顾及他人、他物的。但是不行，宇宙万物的道不是这样的，它有自己的规律。孟子说，“莫之为而为者，天也。莫之致而至者，命也”。你是由“道”所生的，并非你来生“道”。君子依照天下的大道来行事，同时无忧无惧地等待命运的安排。

人们常常说：很急啊，心里不平静。我为什么不富贵呀？为什么我没有马上出名啊？为什么好的东西给了他人，而不给我？为什么我如此的忧愁和困顿？是这样的吧？

殊不知，你的命运，你的转机，正在某个时刻、某个地方等着你呢。一定要有这样的信心。当我们经受黑暗、经受考验、经受伤痛的时候，你要跟自己说：在生命的某一个时刻，我会有欢欣，我会有喜悦。那个时候，会等着我的。这里有两面的暗示：任何时候你都不要自傲，因为你不知道命运在哪个地方会发生转折。同时，任何时候你也不要自卑，因为你不知道命运的花朵在什么时候开始绽放。因为天地万物流变的时间表不是由我们来计划和设定的，它有自己的时间表。不要太着急，也不要太绝望，万物的流变不就是这样吗！

所以，有的时候“人”要与“道”同一，独与天地精神往来的时候，要忘我一点。要忘记我，把自己归于大自然，归于世界，归于宇宙。我觉得，有时候你真的认识到这个规律的时候，反而会变得很坦然，能够以平静的心来看待事物的变化。

当我们以平静的心来看世界时，我们常常要学会“忘”。

庄子让我们忘的东西很多。因为他要物化。庄子梦蝶的故事，是蝴蝶变成庄子，还是庄子变成蝴蝶呢？物化是什么意思呢？就是人一定要把自己的形体，自己的私利，自己的精神，自己的知识，全部抛弃，而同于大道。所以，他假托了一个颜回和孔子的对话。颜回说：我有长进了。怎么长进了？他说：我忘了仁义了。因为孔子讲仁义道德。孔子说：可以，还没有到顶。然后，颜回又说：我又有思想的进步了。怎么了？他说：我又忘了礼乐了。就是都忘了。孔子说：也行啊，但是还没有到顶。

我已经忘了仁义了，我已经忘了礼乐了。可是孔子说还没有到顶。那么，什么是顶呢？

又他日复见说：“回益矣。何谓也？回坐忘矣。”就是到顶了。他说：我又有进步了。怎么了？他说：我坐忘了。仲尼就紧追问他：什么叫坐忘啊？颜回就说：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘也。说得非常好。什么意思呢？就是忘却了肢体的存在，废除了聪明，抛弃了形骸，去掉了智慧，与大道自然浑然为一。不偏爱，不固执，不偏执。有句话说：德有所长，形有所忘。就是他要把自己的一切融入大道中去，不要用自己的某些特征去与大道相隔。你过于固守自己的智慧，会与大道相隔；你过于固守自己的形体，会与大道相隔；你过于固守自己的形骸，也会与大道相隔。你只要抛弃了这些，融入了大道，像盐溶于水一样，那就行了，就到了教义的顶点了。

在西方人看来，就是任何东西都不能影响你自己的美德的存在。心若止水，不起波澜。

有一个内在的东西，而不是外在的东西，来决定你的坚守。某种赞扬和肯定是来自你的内心深处的，所以你常有会心的微笑。古

希腊的思想家西塞罗说：“你的智慧在于，是你把你自己看成是自给自足的，并把人生的各种变化和机遇看做是不能影响你的美德，不能影响你的存在。”这是很重要的一点。

那我们又怎么能够做到以道观物，万物齐一而不动心呢？

这就是庄子的智慧所在。他认为：以道来观物，万物都是一体的，没有什么贵贱之分。我们常常比较事物，比较人我之贵贱，事物之贵贱。这个贵，那个便宜，我们有分别的心。整天说这个好，那个不好；这个有价值，那个没价值；这个是我要的，那个不是我想要的；这个人是我要选择的，那个人是我要抛弃的。都在选，每天都在选。正因为我们每天都在进行取舍，所以，我们有生死、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉。

我们生活在家庭里、单位里，各种各样的场合都在判断，对物的判断，对人的判断，这个对我有益，那个对我有害。这就是以物观物。以物观物，物才有贵贱。那么以人观物也是一样的，人也是物。以人观物，物也有贵贱，人也有贵贱。我们凡人就是这样来看世界万物的，来评断世界万物的。但是，你能不能换一个角度来看？以道来观物。因为道生万物。道生一，一生二，二生三，三生万物。道生了万物，以道来观物，以天来观物，世间万物哪一个不是好的？哪一天不是好的？

庄子说，“死生、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑，是事之变、命之行也。”是道的变化。“道”若生了这些人，“道”若生了这些物，就体现出道的关怀和成长。以天和道的观点来看，有什么是它生产的，它创造的，而它不喜欢呢？就像一个母亲一样，哪个子女不是她的心头肉呢！怎么可能有分别的心呢！

事实上没有一件事情是不好的。世间万物都是好的。每一天的