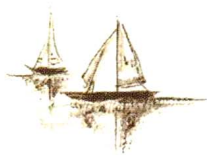




宽心

王少农◎著



心宽一点，烦恼就少一些；心宽一点，快乐就多一些；
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。

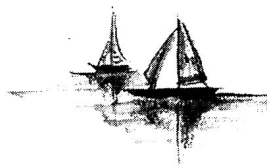
中国商业出版社



心宝

学会

王少农 著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会宽心 / 王少农著. —北京: 中国商业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5044-6968-7

I. ①学… II. ①王… 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 130814 号

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 15.75 印张 139 千字

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价: 25.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

世界上最宽阔的是海洋,比海洋宽广的是天空,比天空更浩瀚的是人的胸怀。处世让一步为高,退步即进步的根本;待人宽一分是福,利人是利己的根基。

宽心,是一种境界。心宽一点,烦恼就少一些;心宽一点,快乐就多一些;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。

宽心的人,都有一颗宽容之心。宽心的智慧,也可以说是如何用宽容之心对待他人,从而让自己迅速化解矛盾,消除委屈、怨愤、嫉恨等负面情绪,集中精力走向成功。

当遇到与你不一致的观点、做法时,首先你要想想别人合理的地方,为什么会这样想、这样做。然后,你再把你的做法与他们的做法进行比较。你可以试着与不同风格、不同背景、不同思想的人做朋友,多观察他们的做法,要善于采纳新的观点,这样你才能有一颗宽容之心。

如果你发现有些人实在令你难以忍受,比如你的同事,那你可以努力找出他的一些优点,然后,再见到他时,多想想他的这些优点。并且在与别人的谈论中,你不要批评他的缺点,



学会宽心

更不要作无谓的抱怨。

要知道,每个人都会犯错误,而且每天都在犯错误;每个人都不完美,而且每个方面都不完美。当遇到你无法容忍的情况时,马上默念这一段,时间一长,你就会用宽容之心理解别人、对待别人了。

我们如果不具备宽容大度的胸襟,常常会给自己的生活带来伤害。这种伤害并非别人强加给我们,而是因我们的心胸狭窄而自设障碍。因此,我们都应当学会宽容之心。以宽容之心对待逆言,对待失败,对待缺点。

宽容之心只看重大的和长远的利益,有宽容之心的人会抱走西瓜,丢掉芝麻。有宽容之心的人吃小亏,占大便宜。有宽容之心的人能集中力量发展,更快获得成功,而且心情愉快。

宽心也是一门交际的艺术,能润滑彼此的关系,消除彼此的隔阂,扫清彼此的顾忌。所以,懂得宽心的人的人生是美丽的。

宽心还是一门修身养性的学问,能戒除忧愁急躁,抑制憎恨怨,平息对立斗争。所以,知道宽心的人生是高雅的。

本书告诉你何为宽心的智慧,希望能带给广大读者以心灵的慰藉。



目 录

1. 不再停留于不可停留的地方 **1**

即使是绿洲，你也不应该过久停留。因为你还有路要走。学会宽心，坦然接受不可改变的现实，踏上属于自己的征途，勇敢地走下去！

2. 不要为了那滴水拼掉所有的力气 **5**

世界上水有的是，你却只有一个。有一种美丽叫放弃，放弃一点更宽心。佛陀说去掉执着，你会有收获。

3. 心大力小是悲剧所在 **7**

你永远离你的目标差一厘米，明白这些你会去掉狂妄，选择宽心。

4. 踏上万人之路 **11**

以前一切不过是序幕，而现在也不会是终篇。佛陀



说“应无所住”，要我们放宽心尽力赶路。

5. 让生命这朵昙花真正一现

19

人生短暂，昙花一现见证的是一瞬间的辉煌。你不停留，终会迎上前方的甘露。

6. 当断则断是好汉

23

伤感地离开总比陷入僵局好。佛陀说“万法无滞”，你不停留，便不被困住。要解脱，要了断，就要学会放弃，学会离开，学会心宽与退让。

7. 一滴雨可以滋润一颗心

27

一滴雨可以滋润地面，滋润花草，滋润路人的眼与心。宽心就是这样的一滴雨。

8. 从没意思中做出有意思

33

人生本无聊，但因为人在做人，人在做事，便可以说有意义了。宽心做人，宽心做事，就是人生中最有意义的事。



9. 人生应以执着始，以无执终 37

生活中不需要无谓的执着，没了执着，才能成就执着之人。心宽似海，心静如水，生活才会更容易。

10. 你且坐雪峰，看那最后

一朵雪莲开放 41

人生如尘，不可轻扬于空，而应宽心静守于地，千劫万劫后自有一个归宿。

11. 最难得的是清净 47

能出红尘者，必非红尘人！禅心清净境，无心万事宽，天宽地宽不如心宽。

12. 心灵的愉悦胜过一切 55

让人受用的必是好东西。要把心灵享受留在最后。



13. 虚空有爱，宽心有情

59

爱是两颗宽厚的心向对方靠拢，这样就产生了有益之事，造就有情之人，更造就有为之人生。

14. 不要沉沦于虚幻

63

我们不因虚幻伤感，要藐视这虚幻。它看起来强大，其实什么也没有，完全不足以阻挡我们的行程。放宽心，别沉沦，渐续前行。

15. 受摧残者茁壮成长

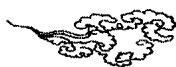
69

凡被摧残者，必因自身的坚强反而成就自身。佛陀说：“但用此心，直了成佛。”困难面前，学坚强，学宽心，除了此心一切不可取。

16. 死亡牵动着你，放宽心去求生

77

所有生命都应该感谢死亡，因为如果没有它的牵动，我们就真的死亡了。畏死者求生，紧张者宽心，怕黑的人自身放射光芒。



17. 从无限空虚中获取无限快乐

85

人不应以杀伐为心。杀伐者以为可以以乱制乱，生擒空虚，充实自我，但只会捅破空虚，被更大空虚淹没，你不管空虚存在，反而快乐无忧，心宽似海。

18. 人生对己要宽心

91

“天上地下，唯我独尊”佛陀一生下来就指天指地，说了这句话，揭示人自身之可贵，绝对不可代替。恒河有万沙，但每粒沙都宝贵。不从外物取物，要从内心取心，宽心才是幸福之本。

19. 宽心才能有情有义

97

花开花落，有情有义。有情有义才有天有地。人生当如小溪直下，不下不足以为大河。融入众生，借众人之力奔腾。

20. 我宽心，所以我快乐

103

人心装满了苦难，但也有欢乐，并且主要是欢乐。



这样，当极苦的日子来临，我们还是有希望。

21. 博爱一万人，回报一万倍 109

宽心博爱是一种品质，博爱众生可以抢先占有众生资源。只要找准了，爱的回报最大。

22. 有遗憾才有人生 115

众生自相残杀，这个世界充满杀机。但有宽心者行走无畏，他不畏黑暗中的利斧。世界如此遗憾，而他如此完美。他简直爱上了遗憾。

23. 老了才懂得婴儿 123

当一切不可挽回，你才明白自己曾经美好。我愿以身体的衰老换心灵的宽慰。

24. 超脱生死，重写“人生” 129

佛陀之所以出家修行不是为自己，而是为天下众生寻找一条超脱生死之道。他要砍断那轮回的车轮，让狂躁的心变得宽敞明净。



25. 做人不宜太残忍

135

一般来说，我们用残忍来战胜残忍的世界。但太残忍势必伤害自身。佛陀说“离一切诸相”，讲我们要宽心做人，远离一切表相，一切繁华，一切是非。

26. 做一个送信的邮差

139

罗琴说：“风吹日晒，邮差最帅。”把福音送给别人的人本身就是福音，我们通过为他人做工的方式放宽心爱这个世界。

27. 那么现在，就是你惟一的意义

147

不必争执，宽心恕人，现在一切都是好的。没了是非善恶，你就像一粒沙子静静地躺在恒河里。

28. 他人即天堂

157

正因为怀着对他人的渴慕，我们来到这个世界上，生活在这个世界上。佛说：“一切众生即非众生。”我以众生为友，我以众生为师，我以心宽为怀。



29. 众人里面学做人

165

佛陀说“留连众生”，讲人必然在众人中做人。做心宽之人，有福之人。佛陀当初抛弃的只是王位，并非众生。

30. 众生皆可成佛

171

一切众生皆有佛性，明心见性，石作黄金。心宽人自轻，眼明心自静。

31. 明心不动心，见性不乱性

175

魔女百试佛陀，乃见莲花一朵。本来清净，自然清净。不动心，心就宽阔。不乱性，性就不淫。

32. 不明白比明白好

181

有的事不明白就不会牵肠挂肚，就会少一分烦恼。佛陀说“一切万法不离自性”，讲人不可自寻烦恼，人说我痴，我就痴给他看。心宽体胖才是有福之人。



33. 永远不谈过去

187

佛陀说“过去心不可得”，讲过去已死，那就让它死，为自己死是值得的。不谈过去，只看现在，快乐、宽心在当下。

34. 今天必须是极端的

191

我的好朋友俞心焦说：“要么不吃不喝，要么暴饮暴食，今天必须是极端的。”不极端怎么能进海阔天空的心灵世界？

35. 小猪也有佛性

197

小猪生也无奈，死也无奈，但在活着时如此宽厚，如此充实。佛陀说“现在心不可得”，那么就让我开怀大吃吧。

36. 不如随便找点事做

201

佛陀说“未来心不可得”。未来不可信，空想无益，不如放宽心态，就在身旁随便找点事做，可以换来真实



的大饼。

37. 修炼全靠自己

205

佛陀说他悟道“没有老师，也没有同伴”，自己证悟。各人有各人的天堂。天堂人人有份，但别人的天堂可能是你的地狱。我们要修身养性，在自己的天堂里自得其乐。

38. 不可迷恋自己

211

佛陀说色（情欲）、受（享受）、想（动念）、行（行动）、识（经验）都是无常的、痛苦的，不可留恋自己。人有万种欲望，人却只有一个自己。以一随万，就会迷失，求赎迷失灵魂的便是宽心。

39. 你是一双烂草鞋

217

卑贱的属于我们，高贵的属于天使。你是一双烂草鞋，大路知道你的艰辛与欢乐。佛陀说“不住于相”，那么这个臭皮囊又何足惜？可贵的是一颗行走不倦的宽心。