

静坐，常思己过。闲谈，莫论人非
佛法即活法，淡定的人生不困惑
助你远离负面情绪，持续传递正能量

开 阔

须弥·编著



处难处之事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓

传奇高僧弘一法师带你领略佛法智慧

以入世的姿态出世，以超然的心态生活



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

开

阔

须弥·编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

开阔 / 须弥编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2013.7

ISBN 978-7-5640-7692-4

I . ①开… II . ①须… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 084749 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 225 千字

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

加工编辑 / 侯瑞娜

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



序言：大气的人生最开阔

一个女知青为我们讲述了一个久远的故事：

那是一个夏日，我和当地农民一起钻进一人多高的庄稼地里干活，我不仅浑身都湿透了，还热得透不过气来。

已经中午12点了，我们那个死心眼儿的队长还不让我们收工，非得等干完，才让收工。我就很生气，一边在心里狠狠地骂着队长，一边在抱怨：为什么那些农民不说一句呢？我就这样又气又恨地干着，好不容易干完了。当我走出田地时，眼冒金星，当场昏倒。

后来，村民把我放到一个有水的阴凉地，我才渐渐清醒过来。

我难受得哭了起来，就问一个70多岁的大婶：“您这么大岁数了，还这么结实耐热，您是怎么做到的啊？”大婶平静地说：“我们都习惯了，不热庄稼怎么长呀？”

等回城后，我一直在思考大婶当年说过的话，慢慢就想通了：“她那是坦然地面对现实，自然就不会心生抱怨和愤怒，就能心静自然凉了。夏天的炎热属于自然现象，这是任何人都不可改变的外在环境，更重要的是，她知道那样炎热的天气对庄稼的生长有好处，这也是农作物的需要，这些都属于再自然不过、不可改变的事，所以人何必动怒，何必生气呢？”

以后遇事我就想着大婶当年说过的话，慢慢地，就能泰然地看开、看淡很多事情，不知不觉中，头晕、恶心、心悸、胸闷等不适现象就没有了，某些陈旧的疾病也慢慢好了起来。我还会从心底产生一种非常舒服的海阔天空般的美好心情，这提高了我的心性，也让我更深刻地体悟了人生。

我现在 60 岁了，我相信我健康开阔的心态迎来的将是以后生活的幸福和快乐。

这位女知青的故事告诉我们：凡事莫生气、莫抱怨、莫执着、莫强求、莫攀比、莫较真，将心胸放开，就能多接纳人、多包容人，就能接受现实，如此就能心胸开阔，心量宏大，与人相处得好，与世界“和光同尘”，拥有美好的幸福人生。

人开阔了，大气了，看开了，放下了，从容了，心也就静下来了，就能反思自己，看看自己的路是越走越窄、越走越烦恼，还是越走越阔、越走越喜悦光明。弘一法师思想的精华即断除我执，不受外物所乱，在繁复世间找到立命处。

在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中，在快节奏的今天，人有太多太多的选择，人的杂念妄想太多，所承载的压力和各种负面情绪也空前得多，

于是，很多人迷失了自我，妄失了本性，在浮躁、纠结、较真、抱怨、生气、失控中沉沦，感受不到生活本有的快乐和幸福。这就是心理出了问题，生命的程序被打乱了，也阻碍了个人的发展，其实，这些都可以用心态二字来概括。

比如，有些人小心眼，凡事与人斤斤计较，吃不得一点亏；有些人持非黑即白、不对即错的价值观，喜欢与人较真，在争论中争上风，太过执着于是非曲直的明辨；有些人经受一点挫折打击，就怨天怨地、自怨自怜，向周遭传递着负能量；有些人有愤青的资质，上怪国家，中怪父母，下怪他人，唯独没有深省他自己；有些人总是忘不了痛苦的过往，或者曾有过的短暂辉煌，或者对未来有过多的担心和恐惧；还有很多人妄想一步登天，一毕业就进入世界500强，拿高薪，当领导，做什么都能即时见效，马上就能看到结果，殊不知，在这种浮躁心态的驱使下，慢慢地，这类人做什么事都不能专心，不能沉住气，这样，羽翼未丰就会被折断。

种种负面情绪和负面心理交织导致的后果就是人情绪的失控，整个人瞬间崩溃，这无疑会毁了一个人，所以，人要修炼心性，让心在任何时候、任何场合都能自由伸缩，可以收缩到如毫毛一般纤细，也可以无限扩张成一座巍峨宝塔。当心扩大到与虚空、宇宙一样浩瀚了，我们的心就能变得无穷无尽，承载任何事物了，这就是修心的极致了。

我们每个人都需要修心，完全掌控了心量的大小，就能拥有宁静的心境、高远的视界，就能冷静地处事、谦卑地做人，就能左右自己的一切，让生命得到释放和解脱。

抬头看看瓦蓝无垠的天空，低头看看厚德载物的大地，想象此刻你正站

在上面，飘浮在无边的宇宙之中，把心灵的焦点从外界纷扰的人和事中拉回来，去管好自己，彻底反省自己，彻底认识自己，找出你现状的真正原因，去彻底改变自己，戒掉浮躁、抱怨、生气等不良习惯。假以时日，你就会惊喜地发现，你的生活有了很大的改观，你已经不再是那个人见人厌、人见人躲的可怜人，而慢慢变得平和、慈悲、柔软、沉稳、淡定、从容、可爱、灵气、可敬，你生活中的矛盾少了，自己精进了许多，精气神也开始慢慢回升，你开始昂首阔步，走在开阔的人生路上。

如今的时代，是一个大智慧决定成功的时代，所以跟随本书儒释道的哲理小故事，去领悟自由开阔的大智慧，你就能真正地收获宁静、快乐、幸福、成功等一切美好的东西。



目录

第一章 不浮躁：手把青秧插满田，低头便见水中天

意粗，性躁，一事无成 / 2

沉住气，命运会暗自成全 / 5

弯得下腰，抬得起头 / 9

慎独则心安，心安则清净 / 14

不思过去，不念未来 / 18

失意时且宽心，学会对自己说不要紧 / 21

享受美妙的过程，而非结果 / 25

做一只翩飞的白鹤，飞渡寒苦的人生 / 29

第二章 不纠结：与其万般纠结，不如顺其自然

忘记不好的，记住好的 / 34

昨天的属于昨天 / 38

有些事过得去过不去都要过去 / 41

人生需要一点傻气 / 45

不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 / 50

知足眼前皆净土，通达身外有浮云 / 54

一切命安排，看得透想得开 / 58

有缘即住无缘去，一任清风送白云 / 61

得之，我喜；不得，我亦无忧 / 65

越简单越快乐，越纯真越安宁 / 69

第三章 不较真：遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦

你无法改变环境时改变自己 / 74

岂能尽如人意，但求无愧于心 / 79

过分执着就是画地为牢 / 82

重建自己的思维框架 / 86

多看别人的优点，一切都会美好 / 90

大智若愚，难得糊涂 / 94

有一种宽容叫不较真 / 99

有一种风度叫宽容 / 103

有一种优雅叫妥协 / 106

与自己较量，但不要较真 / 110

有理不妨让三分 / 113

第四章 不抱怨：暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容

抱怨给你带来的除了烦恼还是烦恼 / 118

没有一成不变，抱怨不如接受 / 122

抱怨太多，只会被人看轻 / 126

抱怨无用，改变自己才是真理 / 130

认清自己，找好自己的位置 / 134

恭谨谦卑是人生大智慧 / 138

管好自己，闲谈莫论人非 / 142

要有接纳批评的包容心 / 145

让健康有效的沟通代替抱怨 / 148

善于倾听——走向成熟的最基本途径 / 151

心中有佛祖，看人皆佛祖 / 154

成功不抱怨，抱怨不成功 / 158

第五章 不生气：眉间放一字宽，看一段人世风光

心平、气和，千祥骈集 / 162

大度量有大福气 / 166

不责人小过，不揭人隐私，不念人旧恶 / 170

吃些亏来原无碍，退让三分也无妨 / 174

每一次忍让，都是一种造就 / 177

倒推生气的后果 / 181

唯有慈悲可以化解仇恨 / 185

百病皆由心生，百病须由心解 / 188

不生气，要争气 / 192

第六章 不失控：心地清静方为道，退步原来是向前

认识情绪，掌控情绪 / 196

接纳坏情绪，活得更从容 / 200

平和的情绪胜过一百个智慧 / 203

别被他人的不良情绪左右 / 206

放得下，拿得起 / 210

有效地表达自己，不失控 / 213

不失控，就能掌控自己的人生 / 217

受益一生的情绪控制法 / 221

减压，从“心”开始 / 225

第七章 幸福其实很简单：菩提只向心觅，何劳向外求玄

学会取悦自己，欣赏自己 / 230

纯善之心净如莲 / 234

生命的意义在于付出和给予 / 238

修好那颗平常心，便是世间自在人 / 241

看通生死，顿开名缰利锁 / 245

让生命开一朵感恩之花 / 248

时时拂拭身心，勿使惹尘埃 / 251

把自己当成别人，把别人当成自己 / 254

一份爱，一份承诺，一份责任 / 258

在成熟中等待爱情 / 262

珍惜拥有的，不要抓太紧 / 265

分享的人生不寂寞 / 268

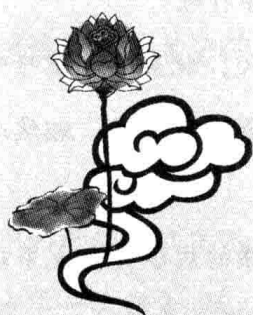
人生是一场心灵的静修 / 272



第一章

不浮躁：

手把青秧插满田，低头便见
水中天



意粗，性躁，一事无成
沉住气，命运会暗自成全
弯得下腰，抬得起头
慎独则心安，心安则清净
不思过去，不念未来

失意时且宽心，学会对自己说不要紧

.....

意粗，性躁，一事无成

处事大忌急躁。急躁则自顾不暇，何暇治事？

——弘一法师

意粗，性躁，一事无成。顾名思义是指心性急躁、粗心大意的人，处事往往不能认真思考，待人不能“修己以安人”，治家不能百忍以致和，这样的人很难成就一番事业。浮躁的人就如下面故事中跌跌撞撞的捕蝶人。

花丛中，有个人正在捕蝶。确切地说，他是在扑蝶。

他一会儿上蹿下跳，一会儿忽左忽右，没多久，就累得气喘吁吁。但是翩飞的蝴蝶并不理会他，每当他扑来时，蝴蝶都会轻舞翅膀，翩然而去，让他扑个空。而蝴蝶却在花丛中继续玩乐跳舞。

花丛中另一人则在静静作画。他并不理会蝴蝶的欢乐舞，也不理会那个捕蝶人的洋相百出，他只是沉浸在花丛中静静地画花朵。

他的每一笔都很认真，他把每一朵花都画得鲜艳无比。果然，不一会儿，就有蝴蝶翩然而至，轻巧地落在他的画上。

他看着蝴蝶亲吻着他画的花朵，欣然一笑，那笑容也成了一朵花。

捕蝶人鲁莽、急匆匆，甚至有点张牙舞爪！即便他真的捉住了蝴蝶，那蝴蝶也非死即残，没有任何诗情画意可言。这就是急躁、浮躁的表现。

很多人就如这捕蝶人，刚毕业两三年或者三五载，就急于马上表现，马上要个身份，想开公司，想当领导，但一般人都是很难达到这个目标的。因为能力的增长和心态的修炼需要一个过程，需要时间的积累。

只有沉住气、降低身份、不浮躁、暗暗积蓄能力、增长见识，各种好的机会才会向你打开。

所以，即便你不幸或者无奈从事了一份不喜欢的工作，你也要干得踏实；即便和农民工一块儿搬麻袋，你也要扛得欢实。如果他们能做的，你能做；而他们不能做的，你也能做，你自然就脱颖而出了。有时机会就藏在做好每一件事的过程中，做好一件事往往有可能会带来新的机会。

现实生活中，我们会遭遇种种挫折，碰到诸多不公，很容易就会变得浮躁。可以说，浮躁心态是现在普遍的一种存在，很多人都妄想一步登天，做什么都能马上见效、马上有结果。慢慢地，干什么事都不能专心，他们的心灵就被蒙上浮躁的阴影。这样，羽翼不但不会越来越丰满，还会因此而折断。

一位年逾半百的老总在公司新人见面会上分享了他年轻时的事，让人很是感慨。

我初中的时候，家里还没有收割机，去地里割麦全凭双手和镰刀。

那是我第一次割麦。所以刚开始时我很是兴奋，但是不一会儿，手就疼了，我就开始频繁地站起来看看还有多远才能到头。但是每次看，总感觉还是在原地收割，没有一点前进。于是，我就开始烦躁不安，还自言自语地说：“怎么还在原地啊，什么时候到头啊！”我这抱怨声被前面的老父听见，他就对

我说：“别抱怨了，沉下心，低下头，一镰刀一镰刀地割，不要往前看。”

我也没有其他办法，当时已经大汗淋漓，唯一能做的就是按照父亲的话去做。别说，我不再抬头往前看了，只一个劲儿地割，不知不觉中，已经走到了地头。

当时，我没觉得父亲的话有多了不起，或者有什么深意，但是随着年龄的增长，随着我背井离乡，来大城市闯荡，经历过很多事后，我才领悟到父亲话的深意，那就是：干什么都不能眼高手低，要沉下心来专一做事，哪怕是琐碎的事、自己不喜欢的事。因为眼光太近了，就不会找准方向；眼光过于长远，就很难完成，这对自己自信心的树立无益。所以，不浮不躁、不懈不怠、沉住气专一做事，才会找到希望。

正是凭借着遇事不急不躁的心理，那个老总的公司经过了经济危机，几次濒临破产却又东山再起。

不浮躁、专注、学会低头做事是一种聪明和人生智慧，也是一种大度和从容。

闭上双眼，什么也不要想，只感受身边的风触到皮肤的感觉，让自己的心灵舒展，让自己的身体得到休整。然后让意念集中，让性情和缓，让微笑浮到脸上，开始专一做事。这就像掷箭投壶一样，有专注力的人也能用一个小石头砸死一个巨人。人生如果能达到此等境界，就万事可成。