

郭文斌 著

寻找安详

增订典藏本

中华书局

寻找安详

精装典藏本

中华书局

## 图书在版编目(CIP)数据

寻找安详:精装典藏本 / 郭文斌著. —北京:中华书局, 2013.9

ISBN 978 - 7 - 101 - 09176 - 2

I. 寻… II. 郭… III. 散文集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017326 号

- 
- 书 名 寻找安详(精装典藏本)  
著 者 郭文斌  
责任编辑 祝安顺 梁 皓  
内文插画 王喜华  
光盘朗诵 王 东  
出版发行 中华书局  
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)  
<http://www.zhbc.com.cn>  
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn  
印 刷 北京天来印务有限公司  
版 次 2013 年 9 月北京第 1 版  
2013 年 9 月北京第 1 次印刷  
规 格 开本 700×1000 毫米 1/32  
印张 8 $\frac{3}{4}$  字数 100 千字  
印 数 1-5000 册  
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 09176 - 2  
定 价 39.00 元
-

# 目 录



## 引子

### 走进安详

通过“给”走进安详 .....	5
通过“守”走进安详 .....	9
通过“勤”走进安详 .....	24
通过“静”走进安详 .....	29
通过“信”走进安详 .....	35

### 享受安详

盗不走的坦然 .....	47
知足的蹄声 .....	51

当喜悦成为习惯 .....	53
流自源头的美 .....	58
如水的清明 .....	62
活在当下 .....	66
素食伦理 .....	70
错过是罪 .....	76

### **向孔子学习安详**

走向“反动” .....	83
两个指标 .....	87
一个标准 .....	94
长处乐 .....	98
久存仁 .....	107
常克己 .....	111

时习之 .....	117
-----------	-----

### **在大年中感受安详**

感恩的演义 .....	125
孝敬的演义 .....	131
“和合”的演义 .....	136
祈福和欢乐的演义 .....	141
“天人合一”的演义 .....	146
教育和传承的演义 .....	153

### **在文学中传播安详**

起于随缘 .....	165
忠于使命 .....	169
归于大同 .....	175
止于至善 .....	181

## 在生活中应用安详

生命的方向 .....	187
经典的爱 情 .....	193
财富的秘密 .....	205
常识的价值 .....	213
最大的好事 .....	227
成功的秘诀 .....	231

## 附录：安详，生命最终的家园

### 后记

# 引子

一个人，一个家庭，一个单位，一个国家，要想康泰就要长养安详之气。

若干年前，我得了一种怪病，遍寻良医均不得治。就在我心灰意冷的时候，上苍让我碰到了一位高人。

那是一次想来有点传奇色彩的邂逅。故事的过程不在此赘述，单表结果，那就是折磨我多年的顽症居然被他治好了。

许多亲戚朋友问我，那人到底用了什么灵丹妙药，竟有如此神效。我说，说来你们也许不会相信，他开给我的全部药只是一个词：安详。

事实确是这样。



他说，所有的疾病都来自非安详，一个人，一个家庭，一个单位，一个国家，要想康泰就要长养安详之气。

我问如何才能安详。

他说，安详有许多层次，获得安详是一生的事情。

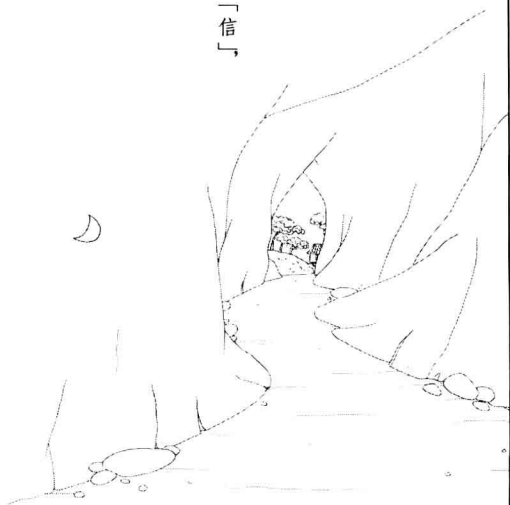
我请教他，就我而言，当下应该怎么做？

他说，读安详的书，做安详的事。

病急乱投医，带着试试看的态度，依教奉行，不想身体果然渐渐好起来；两个月后，折磨人的病痛基本消失；半年后，我成了一个让大家羡慕的健康人，生活和事业也顺起来。

# 走进安详

通过「给」「守」「勤」「静」「信」  
我们走进安详。



---

安详是一种不需要条件作保障的快乐，换句话说，它是一种根本快乐、永恒快乐、深度快乐，它区别于那种由对象物带来的泡沫快乐、短暂快乐、浅快乐。

安详强调亲证性。打个比方，一杯水，只有我们尝了之后才知那个味儿，否则，即使读上几十本关于水的书，也仍然不知何为水味。

---

## 通过“给”走进安详

“给”就是把我们能拿出来那份物力、体力、智力奉献社会，并且不求回报。只有如此，我们才能融化“自我”这块坚冰，清除这一通往安详道路上的最大障碍。

**一个人要想走进安详，首先要和天地精神相应。**

而“给”，就是天地精神。

阳光、空气、时间、空间都是免费为我们提供的。有人收取土地出让金，但是大地本身没有收取；有人收水费，但是水本身没有收取。

为此，天才长，地才久。

当年鲁哀公问孔子，你的弟子中谁的境界最高？孔子的回答是颜回。因为他“不迁怒、不贰过”。孔子为什么要首先强调不生气呢？当年搞不清楚，后来突然明白了。人为什么会生气？生气是因为自我被冲撞啊。人在什么情况下不生气？无我啊。那么，如何

才能无我？利他差不多是一条最重要的途径。

我们且不要说像颜回那样基本消灭自我，就是尽可能地弱化自我，快乐也会成倍增长，因为烦恼和焦虑来自患得患失，而要消除“患得患失”，唯一的办法就是去掉得失心。

而要去掉得失心，就要向天地学习。

日月无语，昼夜放光；大地无言，万物生长。

放光，又无语；生长，又无言。

当我们尝试着把能拿出来的那份财物给更需要的人，一段时间之后，我们对财物的占有欲就降低了。渐渐地，就能体会到钱财的得失不再对我们造成很大的焦虑了。同时发现，把财物给急需的人更有增值感，这种增值感既是物质的，又是精神的。这样，附着在财物上的那个“我”融化了，另一个“我”诞生了，它就是本我。

这时，我们就会明白，所有的痛苦都是因为“小”造成的，宇宙、苍生、人类、国家、家族、家、小家、

本我、大我、小我，层层隔离，逐次成“小”。为了捍卫这个“小”，焦虑产生了，痛苦产生了。

可见痛苦是因为我们心的“小”。这是我的，那是我的，得到喜，失去苦。一个宝物，到了我家，我高兴；到了别人家，我沮丧。但在“整体者”看来，放在谁家都一样啊。

可见，分别越小痛苦越小，分别越大痛苦越大。

反之，如果这个“小”按照小我、大我、本我、小家、家、家族、国家、人类、苍生、宇宙这样的次第扩展，来自小我的焦虑便逐次削弱，直至于无。

可见，这个“小”是被“分别”出来的。

现在，我们反其道而行之，通过把自我认同的财富、力气、智慧给予他人，我们的心量就打开了、扩大了，结果是，焦虑消失，安详到来。

对于一个村落级心量的人，家的得失已经不会对他造成焦虑了；对于一个世界级心量的人，村落的得失已经不会对他造成焦虑了。而对于一个以“大整体”

为家的人，已经不需要作“回家”想了，终极归属的焦虑自然消失了。

实践上一段时间，我们会发现，“给”的方式更加润物无声，比如一个公益倡导，比如一个公益访谈，比如给世人作一个好榜样，比如用“四两拨千斤”的方式引动更多的人去给予，等等。

再实践上一段时间，我们还会发现，在给别人的过程中，我们有了力量感，还有包容感、温暖感、自愿感。这时，我们就懂得了什么叫“量大福大”。事实上，量大也会力大。我们才知道，真正的力量是与我们的量对应匹配的，这大概就是古人讲的大则势至吧。

无疑，最究竟的“给”是点亮他人的心灯，帮助他人找到本有的光明。在长篇小说《农历》中，我写到这么一个故事：盲尼夜行，观音菩萨让她掌灯避人，不料还是被一个和尚撞了个满怀。盲尼说，难道你就没有看到我手里的灯吗？和尚说你手里的

灯早已灭了。盲尼当下开悟，原来任何外面的光明都是不长久的，靠不住的，一个人得有自己的光明。

## 通过“守”走进安详

“守”是让行归到伦常，让心归到本位。

要让行归到伦常，就要首先搞清楚什么是缘分和本分，这我在《〈弟子规〉到底说什么》一书中有过专门阐述。

**而要让心归到本位，就要回到现场。**

更多的时候，人的心不在现场，所谓“神不守舍”。许多错误和灾难都是在神不守舍时发生的，比如司机走神，比如口舌之战。在我看来，疾病也是在神不守舍时发生的。如果我们长期心不在位，与之一一对应的“身”就会出问题，因为只有身心匹配才会阴阳两全，只有阴阳两全，才不会造成生理的短路和断层。而焦虑和抑郁就更是心不在现场



的结果。

只有心回到现场,我们才能“躲开”时间。只有“躲开”时间,我们才能免于焦虑。一切焦虑,究其根源,都是因为时间。人们之所以患得患失,是因为有时间在;人们之所以恐惧,是因为有时间在;人们之所以悲观,是因为有时间在。

只有心回到现场,我们才能进入整体。一定意义上,整体也是安详之体。因为整体,我们释然;因为整体,我们安然;因为整体,我们放心;因为整体,我们放松;因为整体,我们自信;因为整体,我们满足。就像一个孩子,当他回到家里,回到父母身边后,就再不需要提心吊胆一样。同样,因为整体,我们能够听;因为整体,我们能够看;因为整体,我们能够呼吸。以呼吸为例,它的无条件关联性、生生不息性告诉我们,所有生命都是整体的一部分,所谓同呼吸,共命运。因为同呼吸,所以共命运。反之亦然,因为共命运,所以同呼吸。既