



寻找安详

郭文斌 著

修订本

中华书局



安
详

一 盏 灯
一 剂 药
一 杯 茶
一 条 回 家 的 路

上架建议：畅销·人生哲学

ISBN 978-7-101-06981-5



9 787101 069815

定价：20.00 元



寻找安详

郭文斌 著

修订本

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

寻找安详(修订本)/郭文斌著. —北京:中华书局,
2010.1(2012.6 重印)

ISBN 978 - 7 - 101 - 06981 - 5

I. 寻… II. 郭… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP数据核字(2009)第 163153 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 寻找安详(修订本) |
| 著 者 | 郭文斌 |
| 责任编辑 | 祝安顺 |
| 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 | 2010 年 1 月北京第 1 版
2012 年 6 月北京第 2 版
2012 年 6 月北京第 5 次印刷 |
| 规 格 | 开本 /880 × 1230 毫米 1/32
印张 7 插页 8 字数 129 千字 |
| 印 数 | 21001-31000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 06981 - 5 |
| 定 价 | 20.00 元 |
-

目 录

- 001. 引 子
- 003. 走 进 安 详
- 005.. 通过“给”走进安详
- 008.. 通过“守”走进安详
- 017.. 通过“勤”走进安详
- 021.. 通过“静”走进安详
- 025.. 通过“信”走进安详

- 031. 享 受 安 详
- 033.. 盗不走的坦然
- 036.. 知足的蹄声
- 038.. 当喜悦成为习惯
- 042.. 流自源头的美
- 045.. 如水的清明
- 049.. 活在当下
- 053.. 素食伦理
- 057.. 错过是罪

- 061. 向孔子学习安详
- 063.. 走向“反动”
- 066.. 两个指标
- 071.. 一个标准
- 074.. 长处乐

079.. 久存仁

083.. 常克己

087.. 时习之

091. 在大年中感受安详

093.. 感恩的演义

097.. 孝敬的演义

101.. “和合”的演义

105.. 祈福和欢乐的演义

109.. “天人合一”的演义

114.. 教育和传承的演义

121. 在文学中传播安详

123.. 起于随缘

127.. 忠于使命

131.. 归于大同

135.. 止于至善

139. 在生活中应用安详

141.. 生命的方向

145.. 经典的爱情

153.. 财富的秘密

159.. 常识的价值

168.. 最大的好事

172.. 成功的秘诀

179. 附录：读者心中的安详

179.. 一生一世的知己（刘琼）

181.. 安详给了我第二次生命（钟倩）

184.. 它让我的噩梦消除（云舒）

185.. “在现场”才发现生命的美好与丰盛（高以谨）

188.. 一本中国人都应该读一读的书（陈志红）

190.. 寻找心灵的安居地（张桂玲）

192.. 一个人原来可以这样活着（万小雪）

193.. 读典自乐班的故事（段永忠）

197. 后记

201. 再版后记

引子

一个人，一个家庭，一个单位，一个国家，要健康

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。

但事实确是这样。

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短暂快乐、泡沫快乐、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；有人收取水费，但是水本身没有收取。

为此，天才长，地才久。

当年鲁哀公问孔子他的弟子里谁的境界最高，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完全消灭自我，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。

日月无言，昼夜放光；大地无语，万物生长。

放光，又无言；生长，又无语。

当我们尝试着把能拿出来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，当这个“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”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”是让心归到本位，让行归到伦常。

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。当我们长期心不在位，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故障，这也就是古人讲的病由心造的道理。而焦虑和抑郁就更是不在现场的结果。

只有回到现场，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，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。相反，因为共命运，所以同呼吸。既然整体如此优越，那么我们只需要把自己交给整体即可，因为整体什么都不缺，什么都不坏，它的特性是生生不息，圆满自足。

只有回到现场，我们才能把生命变成和谐。曾经很重地关门，心想门无知，轻重何妨？后来悟到，轻重和门无关，而是轻时，自己收获了一份爱心。当我们能够轻轻地把门关上，轻到听不到门和门框的触碰声，我们会觉得门不再是门，而是一个生命。这时，我们的心里会有爱发生。一个人总是对物件轻拿轻放，时间久了，也会对感情轻拿轻放，小心翼翼，伤感情的话就会少说，伤感情的事就会少做，家庭冲撞就会减少，和谐就会增多。到单位也同样，到社会也同样。一个人总是对物件轻拿轻放，时间久了，也会对责任轻拿轻放，小心翼翼，错误就会减少，遗憾就会减少。同理，他也会慎重对待欲望、诱惑。因此，“缓揭帘”“宽转弯”，看上去是一个动作，却关系到人的成功和幸福。

只有回到现场，我们才能把生活变成诗意。当我们回到现场，

再看到一个水果，会有一种感觉，它是一个十分自足的世界，那么美妙，那么不可思议。面对它们，有时会有种非常强烈的感觉，仿佛能进入它们的内部，因为它本身就是一个世界，完美的世界，都有些不忍心吃它们，一个人的慈悲心就生起了。真是“一花一世界，一叶一菩提”。

只有回到现场，我们才能获得真正的智慧。现场是智慧的源泉。智慧和知识不同，智慧是一个人的慧力，它是由能量、妥善、圆满、速度、成功构成的，或者说，它是由能量、妥善、圆满、速度、成功体现的。有些人可能学富五车，但他处理问题却是一塌糊涂，有些人只字不识，却可度人于岸，六祖慧能就是典型。来自现场感的智慧是由源头提供的，它有些类似于写作中的“灵感”。它显然是一个赏赐。既然是一个赏赐，就对接收者的清净度要求很高，一个人的清净心就生起了。

当我们随时随地都能回到现场，并且明明白白地感受着这个现场，安详才能到来。

那么，如何才能回到现场？

有以下几种方式可以采用：

一是找到现场感。

所谓现场感，就是不要离开本体，或者说和本体保持同步。这个“感”，近似于“感觉”，又不同于“感觉”，它是感觉的总部，比感觉更自觉、更主动、更永恒。

就像一棵树上的花朵虽然有别，根却只有一个，这个“根”，就