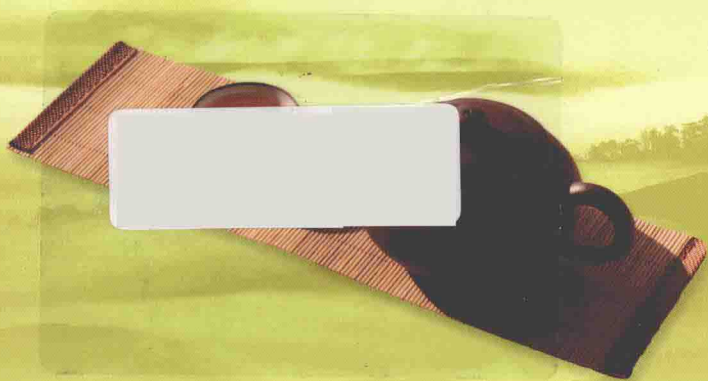


/ 让你懂得心宽即是积福的智慧心经 /

再苦也不怕， 心宽福自来

【人生放宽心的智慧】

白君 | 著



最具
人心力度、
情感温度的
励心之作

苦才是人生，容才是智慧。人，活的就是一种心境。

星云大师 / 延参法师 / 索达吉堪布
一致倡导的幸福人生理念

华夏出版社

再苦也不怕， 心宽福自来

【人生放宽心的智慧】

白君 | 著

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦也不怕,心宽福自来/白君著.

—北京:华夏出版社,2014.3

ISBN 978-7-5080-7939-4

I. ①再… II. ①白… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000758号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

再苦也不怕,心宽福自来

著 者 白 君

责任编辑 郭 淼 孟令爽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 226千字

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7939-4

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



苦才是人生，容才是智慧

在古希腊神话中，为人类盗取火种的英雄普罗米修斯被宙斯锁在高加索之巅，饱受苍鹰啄食之苦。后来，赫拉克勒斯将苍鹰射死，救下普罗米修斯。据说，当赫拉克勒斯将苍鹰射死去解救这位拯救人类的英雄时，是坐在一个瓦罐上，冲破惊涛骇浪、漂渡重洋过去的。

这个神话里蕴含着真实、深刻的人生意义：世界上的每一个人，也正是以血肉之躯的孤舟，横游波涛翻滚的人生之洋。苦难是人生的常态，谁都可能面对绝望处境，谁都可能碰上没有舟的渡口和没有桥的河岸。即使是那些成功之人，也曾经历过苦难的人生。

在人生的旅途中，每个人都将受到命运之神的捉弄。既然人生在世遭受苦难是难免的，那么就需要我们放宽心，正确面对我们面前的苦难。“人生的幸福，在于我们的心。比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵，最难得的是宽心的智慧。”宽心的人们具有一种乐观向上的心态：欢乐多过忧伤，希望大于失望，拿得起放得下，在矛盾纠纷中不斤斤计较、睚眦必报。在功名利禄的追逐中，摒弃圆滑与世故、贪婪与野心，顺其自然。有退一步海阔天空的豁达开朗，有小不忍则乱大谋的志向谋略，有淡泊以明志、宁静以致远的沉稳远见，有海纳百川、有容乃大的胸怀气度。

当我们沉迷在追逐的欲望中太久，唯一能救赎自己迷失灵魂的便是宽心；当我们困顿在唯我的桎梏中太久，唯一能激活已僵死心灵的便是宽心。当我们进行了有得有失的种种人生尝试、经历了有成有败的种种生活磨砺之后，才真切地感悟到：以宽处世，才是我们生命中最重要的事情，它不仅能给我们带来幸福，也能给我们带来宝贵的财富。做到以宽处世，生命即使平凡也绝不会平庸，人生即使淡然平静也一定会超凡脱俗。

宽心似阳光，可以照亮黑暗；宽心似田地，可以滋养善根、种植功德；宽心似明镜，可以洞察万象、映现一切；宽心又似大海，可以容纳百川。

生活原本是简单的，只是有时我们自己太过计较了，所以它变得越来越复杂。一颗谦逊的心，才能跨越虚荣的樊篱。一个淡泊的人生，如开在东篱下的菊花，不妖娆却难掩其耀眼。生活也不需要太奢华，简单的人生正可以恰到好处地诠释幸福。有时候，一顿简单的晚餐、一句简单的问候、一张简单的卡片，或者一首简单而又甜美的小诗，就能够满足我们的内心，让我们感受到生活的幸福。

无论你身在何地、去往何方，都请你记住：在生活的沙漠中，总会有一片绿洲等待你去发现，总会有一些花朵在为你绽放。放宽心，慢慢走，好好欣赏路上的一片美景，幸福就是躲在你背后的那一道风景。



第一章 / 少欲少执： 幸福不是拥有的多，而是计较的少

虚荣浮华只能带来一时的光彩 ■ 002

情不重，婆婆烦恼不生 ■ 004

懂得知足便会感到幸福 ■ 006

淡定生活，不计成败与得失 ■ 009

一条路走到黑不是最佳选择 ■ 012

戒掉贪婪之心，幸福源自珍惜 ■ 014

别让欲望啃噬心灵 ■ 017

放弃是一种生存的魄力 ■ 020

路走不通就立即收住脚步 ■ 023

第二章 / 忘却悲伤： 原谅生活，是为了更好地生活

生活并不公平，而且从来如此 ■ 026

乐观面对生活带给你的不如意 ■ 029

苦难不会因为抱怨而消失 ■ 032

- 看人生的角度由自己决定 ■035
- 真正能救你脱离苦海的只有你自己 ■038
- 以主角的心态演绎人生 ■041
- 若无忧愁挂心头，便是人间好时节 ■044
- 越是艰难的日子，越能提供进步的空间 ■046

第三章 / 学会选择： 选我所爱，爱我所选

- 命运掌握在自己手中 ■050
- 你要知道自己真正想要的是什么 ■053
- 成人成兽全在自己 ■056
- 爱情总是难以选择，婚姻往往很无奈 ■059
- 给对方选择的权利 ■062
- 当选择变为一种抉择 ■065
- 各人素养不同，人生自然有别 ■068
- 卑微的生命也能绽放异彩 ■070

第四章 / 宽容为怀： 路径窄处，留一步与幸福同行

- 大度能忍，幸福会不请自来 ■074
- 不要一味计较，学会宽容待人 ■077



塑造好性格，学会处理人际关系 ■ 080

学会信赖别人 ■ 083

用真诚的桨划动友谊的船 ■ 086

多一分宽容，多一分快乐 ■ 090

感谢对手，让我们的生活不倦怠 ■ 094

孤芳自赏时，天地也就变小了 ■ 097

第五章 / 顺其自然： 境随心转，随缘心自宽

一切从改变心态开始 ■ 102

换个角度思考问题，在思路中找出路 ■ 105

懂得变通是一种生存之道 ■ 107

屈是一种气度，伸是一种魄力 ■ 111

淡泊梳理生活，宁静安抚心灵 ■ 114

生命在平凡中安享幸福 ■ 117

顺其自然，绽放自己的生命 ■ 120



第六章 / 耐住寂寞： 成功，给那些黯淡日子里默默坚持的人

珍惜今天，做时间的主人 ■ 124

奋斗的路上，你不会孤单 ■ 127



摘掉“有色眼镜”，平等待人 ■ 130

用梦想来充实自己的内心 ■ 133

满载希望的生命不会枯萎 ■ 137

心定，距离成功便不会太遥远 ■ 139

让生命的热情永不消退 ■ 142

第七章 / 随时静心： 即使身处闹市，也要寻得一处栖居之所

放慢脚步，不再忙、盲、茫 ■ 146

静下来，张弛有度地生活 ■ 149

既要会工作，更要会休息 ■ 153

生活就要“慢慢来” ■ 156

只要心安，贫富皆福 ■ 159

让自己的心静下来 ■ 162

热爱生活，享受生命的每一个过程 ■ 165

第八章 / 享受过程： 人生如旅，幸与不幸都只是过程

超越命运，找到属于自己的幸福 ■ 170

泥泞的路才能留下脚印 ■ 173

清理人生的暗角，自己拯救自己 ■ 175

不必跟命运争吵，学会顺其自然 ■ 178

幸与不幸，皆在自己的驾驭 ■ 181

豁达包容，心宽福自来 ■ 184

清扫心灵的垃圾 ■ 187

错过美丽，收获圆满 ■ 189

第九章 / 淡看生死： 生命无常，生死需释然

生死本无鸿沟，只经过喜悦旅途 ■ 192

善待死亡，珍惜有限的生命 ■ 196

人生苦短，珍惜生命的每分每秒 ■ 199

看透生死，过好生命中的每一天 ■ 202

活着，就是一种莫大的幸福 ■ 206

珍惜所拥有的一切，尽情享受快乐生活 ■ 209

参透死亡，充实每个活着的瞬间 ■ 211

生活不亏欠我们任何东西 ■ 215



第十章 / 活在当下： 当下不迷，幸福即来

放下执着，获得心外无物的自由境界 ■ 220

回忆昨天，不如活在今天 ■ 223

- 立足当下，发现身边的幸福 ■ 226
- 让自己快乐起来 ■ 229
- 享受当下你真正拥有的生活 ■ 232
- 把每一天都当成最好的日子 ■ 235
- 只要你愿意，你也可以成为幸福的人 ■ 239

第一章

少欲少执： 幸福不是拥有的多， 而是计较的少

动物只要吃得饱、不生病，便会觉得快乐了。人也该如此，但大多数人并不是这样。他们忙于追求事业上的成功而无暇顾及自己的生活，他们在永不停息的奔忙中忘记了生活的真正目的，忘记了什么是自己真正想要的。这样的人只会看到生活的繁琐与牵绊，看不到生活的简单和快乐。



虚荣浮华只能带来一时的光彩

四月的洛阳城，开满了雍容华贵的牡丹，四面八方的人们纷至沓来，只可惜，花开花落，牡丹终究摆脱不了一岁一枯荣的命运。人们的虚荣心正如牡丹花那一时的竞相争艳，忘我地享受着众人欣赏的目光，花落后却是无尽的冷遇。

在一个由鸟儿建立起的王国里，每只小鸟都认为自己比其他鸟儿漂亮，也常常因此而争吵不休。一天，上帝再也受不了这样的吵闹，于是就宣布：“我要在你们中间选出一只最美丽的鸟儿做鸟王！从此之后不得有任何一只鸟儿再为美丽而喋喋不休！”

小鸟们为了争夺王冠都修整着自己的羽毛，直到打扮得漂亮为止。这时候，在河边徘徊的乌鸦也想坐上鸟王的宝座。于是它捡起了其他鸟儿落下的羽毛，都插在了自己身上。等到用美丽的羽毛插满全身之后，乌鸦探着头往河里一看：“天哪！我居然也变成了一只美丽的小鸟啦！”

选举的日子终于来临。在诸多鸟儿之中，乌鸦显然格外引人注目。上帝问乌鸦：“你是什么鸟啊？竟然如此漂亮，我决定封你为王。”乌鸦听到这句话后兴奋不已。然而，就在这个时候，鸟群中发出了抗议。一只鸟儿发现乌鸦

的身上插着自己的羽毛，于是就上前将其拔下。之后又有其他的鸟儿接连地从乌鸦身上拔下了自己的羽毛。到最后，乌鸦全身又是一片漆黑了。乌鸦羞愧无比，匆忙地躲到树丛中去了。

本来想要炫耀自我，结果却失了身份。乌鸦在众人眼中现了原形，最终成了整个鸟王国的笑柄。就像乌鸦身上的彩色羽毛一样，虚荣也是一些人的“华丽外衣”，一旦暴露，丢失的不仅是外表，还有自我的尊严。莎士比亚说：“爱好虚荣的人，用一件富丽的外衣遮掩着一件丑陋的内衣。”

虚荣心就像蛀虫一样侵蚀着人们的身心。很多年轻貌美的女性，有的只是光鲜靓丽的外表，就像那开放的牡丹，在美丽渐失之后又会有什么收获呢？虚荣带给自己一时的光彩，却让自己丧失了一世的智慧。

与其为了虚荣而注重外表的修饰，还不如潜下心来充实自己的心灵。著名的寓言家伊索就说过：“向往虚构的利益，往往丧失现存的幸福。”在追逐不可能的尽善尽美的同时，人们反而会失去原本可能得到的美好的东西。花是美丽的，但是花开过后终究也会枯萎。生活中的我们不能为了博得他人一时的赞美而失去最为可贵的真挚，不能让虚荣占了上风。

宽心絮语

“不恋繁华性自真”，什么时候我们能放下世间的虚荣繁华，什么时候就能洗去心灵沾染的世俗的尘埃，从而让我们的心灵回归纯净与安宁的状态。





情不重，婆婆烦恼不生

人非草木，孰能无情，然而一切的烦恼与忧愁都源于一个“情”字。

一百多年前，拿破仑三世，即拿破仑的侄子，爱上了全世界最美丽的女人——特巴女伯爵玛利亚·尤琴，并且和她结了婚。他的爱情之火从未像这一次燃烧得这么旺盛、炽热。他们拥有财富、健康、权力、名声、爱情、尊敬。

不过，这样的爱情圣火很快就变得摇曳不定，热度也冷却了，只剩下灰烬。拿破仑三世可以使尤琴成为一位皇后，但不论他爱得多深，权力多大，都无法阻止这个法兰西女人的猜疑和忌妒。

尤琴具有强烈的忌妒心理，藐视他的命令，甚至不给他一点私人的时间。当他正在处理国家大事的时候，她竟然冲入他的办公室；当他在讨论最重要的事务时，她却干扰不休。她不让他单独待在办公室里，总是担心他会跟其他女人亲热。她常常跑到她姐姐那里，数落他的不好。她会不顾一切地冲进他的书房，不停地大声辱骂他。拿破仑三世虽然身为法国皇帝，拥有十几处华丽的皇宫，却找不到一个安静的地方。

尤琴这么做，能够得到什么呢？

莱哈德在《拿破仑三世与尤琴：一个帝国的悲喜剧》一书中这样写道：

“于是，拿破仑三世常常在夜间，从一处小侧门溜出去，头上的软帽盖着眼睛，在他的一个亲信陪同之下，真的去找一位等待着他的美丽女子，再不然就出去看看巴黎这座古城，放松一下自己压抑的心情。”

的确，尤琴是坐在法国皇后的宝座上，也是世界上最美丽的女人。但是猜疑和忌妒让她的尊贵和美丽变得低廉，最终也未能让她保住甜蜜的爱情，于是，一个帝国的爱情悲剧就这样产生了。

情，就是一切社会纠结的根源。有句话说：“情不重，不生娑婆。”在佛教用语中，“娑婆”意思为世界上的人。世人无一不是情欲深重的，要不然就不会生到这个世界上。

有情并不代表有罪过，但是人们在面对各种情感时总会奢求太多，这样就会给自己带来痛苦。人在初到这个世界时是无忧无虑的，因为需求少、负担少，所以得到的快乐也就多。随着自己想要得到的东西不断地增加，各种欲望越来越强烈，要求也随之不断地提高，于是各种负担和烦恼也油然而生。除了苦苦挣扎于想要得到的一切之外，再也没有时间去想自己过得是否快乐了。此时虽然满心满眼的七情六欲，可谓人生的经历都相继体验到了，但一点也不曾感到幸福。到最后终于明白这个问题时，生命的守护神已经开始离你而去了。人们为何不在此之前就适可而止呢？

宽心絮语

生命虽然不能永恒，但如果它已经充满了幸福感，就不要再奢求更多，以免使幸福走远。





懂得知足便会感到幸福

.....

人很多时候是很贪心的，就像很多人形容的：吃自助的最高境界——扶墙进，扶墙出。进去扶墙是因为饿得发昏，四肢无力，而出来扶墙则是因为撑得路都走不了了。有些时候，人总是对自己不满，也是因为太贪心，什么都想得到。

很多人常常因为自己的生活不够完美而发牢骚，觉得自己的个子不够高、身材不够好，自己的房子不够大，自己的工资不够高，自己的老婆不够漂亮，自己在公司工作好几年了却始终没有升职……总之，对自己拥有的一切都感到不满，觉得自己不幸福。殊不知真正不快乐的原因是不知足。一个不知足的人即使有金屋银屋摆在面前也不会快乐，一个知足的人即使住在茅草屋中也会觉得快乐。

剑桥教授安德鲁·克罗斯比常说：“真正的快乐是内心充满喜悦，是一种发自内心对生命的热爱。”不管外界的环境如何变化，都能保持快乐的心情，这就需要一种知足的心态。知足者常乐，因为对生活知足，所以他会感激上天的赠予，用一颗感恩的心去感谢生活，而不是总抱怨生活不够照顾自己。

有一个村庄，里面住着一个独眼的瞎爷。瞎爷9岁那年患了一场高烧后，