

不较真的哲学

BU JIAOZHEN DE
ZHEXUE

刘洋
编著

日出东方落西山，愁也一天，喜也一天。
凡事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

3

不较真的哲学

刘 洋 编著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

不较真的哲学 / 刘洋编著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5047-5789-0

I. ①不… II. ①刘… 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 (2015) 第 157725 号

策划编辑	宋宇	责任编辑	王波	赵笑梅
责任印制	方朋远	责任校对	饶莉莉	责任发行 敬东
出版发行	中国财富出版社			
社址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼		邮政编码	100070
电 话	010-52227568（发行部）		010-52227588 转 307（总编室）	
	010-68589540（读者服务部）		010-52227588 转 305（质检部）	
网 址	http://www.cfpress.com.cn			
经 销	新华书店			
印 刷	北京京都六环印刷厂			
书 号	ISBN 978-7-5047-5789-0/B·0449			
开 本	710mm×1000mm 1/16		版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 张	13.75		印 次	2015 年 9 月第 1 次印刷
字 数	185 千字		定 价	32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

P R E F A C E

你是不是经常因为一件小事和家人争吵不休，还经常闹别扭？

你是不是因为一件事的对与错，也与人争个脸红脖子粗？

你是不是因为你少他多，利益之事，而争个头破血流？

你是不是为了面子，一争高下而得了“理”，便决不饶人？

你是不是因为对过去不开心的事总是念念不忘，而过得越来越糟糕？

你是不是经常因为自己没有成功人士成功，没有富人钱多而苦恼？

.....

这一切的烦琐之事、闹人之事、硬生生的生活，常常让你喘不过气来，让你活得很累，何因？

有位大师曾说：“如何做人是一门学问，甚至是用毕生精力也未必能勘破个中因果的大学问。多少不甘寂寞的人穷原竟委，试图领悟人生真谛，然而人生的复杂性使人们不可能在有限的时间内洞明其全部内涵，但人们对人生的理解和感悟又总是局限在事件的启迪上，比如做人不能太较真便是其中一理。这正是有人活得潇洒，有人活得累的原因所在。”

“较真”，简单地说，就是时时、处处认真，不分场合，不分对象，不分时机。扬州八怪之一的郑板桥有“难得糊涂”的说法，真

是至理名言。一旦较真，非要弄个是非分明，非要分个高低输赢，同事之间难免伤了和气，夫妻之间难免伤了感情，朋友之间难免反目成仇。这“较真”二字多是偏执，其实世上本无太多是非、太多波澜，一旦强调，一味计较，不是是非也成是非，没有波澜也出波澜。所谓“天下本无事，庸人自扰之”，也许就是这个原因吧。

生活本身就是一场艰苦的旅行，在旅行的路上有磨难、有挫折、有伤害、有纷争、有利益、有成败、有得失、有不如意……不必喟叹尘世的黑暗，不必怨恨社会的不公，不必抱怨生活的烦琐，也不必计较得与失、利与弊、对与错、成与败、黑与白……

认真，而不较真；执着，而要超脱。这也许是一种最好的生活理念、最好的生活方式、最好的生活状态。《不较真的哲学》就是传授读者不钻牛角尖的生活哲学。本书通过分析每个人都要面对的问题，譬如社会、家庭、生活、处世、金钱、幸福、得失、挫折、成败、名利等方面，让你慢慢地感悟出面对生活要具备的基本态度——那就是“不较真”！

《不较真的哲学》让你学会模糊处世，冷眼看人生。这样就会减少不必要的纷争与祸端，减少无谓的痛苦和人间的烦恼。

记住：人生苦短，要做到“不较真”！

目录
C O N T E N T S

哲学 1	生活是美好的，也是残酷的	1
哲学 2	要吃得了苦，也要享得了福	3
哲学 3	不要把自己看得太重	6
哲学 4	你简单，生活就简单	8
哲学 5	“荣”也好，“枯”也好	10
哲学 6	把心放大，人生的路才能宽	13
哲学 7	身在红尘中，心在红尘外	16
哲学 8	不为世俗眼光活着	19
哲学 9	人生总有缺憾，不会太圆满	20
哲学 10	要学会辩证地看待成与败	23
哲学 11	人要活在当下	25
哲学 12	幸福不幸福，看你懂不懂惜福	27
哲学 13	你不轻松，是因为你不懂放下	30
哲学 14	拥有的越多，你越累	33
哲学 15	第一好，第二也好	36
哲学 16	婚姻生活太较真，就不会和谐	39
哲学 17	因为忘记，所以美好	42
哲学 18	不要一味地为了成功而活	45
哲学 19	割舍坏东西，也要懂割舍好东西	49

哲学 20	以“塞翁失马”的心态应对不幸	51
哲学 21	活着累：一半源于生存，一半源于攀比	54
哲学 22	无法改变，就学会接受	57
哲学 23	世界上没有公平，只有平衡	60
哲学 24	不抬杠，不做无意义的争论	63
哲学 25	财富社会，要保持心态平衡	65
哲学 26	换个角度就会不一样	68
哲学 27	糊里糊涂，是一种很好的处世态度	71
哲学 28	你不快乐，是因为斤斤计较	73
哲学 29	不要苛求别人	75
哲学 30	人是空着手离开这个世界的	76
哲学 31	摆正金钱与生活、幸福的关系	78
哲学 32	幸与不幸是人生的常态	81
哲学 33	你在乎什么，就痛苦什么	83
哲学 34	心开了，也就开心了	84
哲学 35	人生就是舍与得的过程	86
哲学 36	人生不需要承载太多	88
哲学 37	不要把赚钱当成人生的目的	90
哲学 38	放下虚名，才活得不累	92
哲学 39	爱情，不是你的不要勉强	94
哲学 40	执着，但不能一根筋	97
哲学 41	该低头就低头	99
哲学 42	退一步，就能海阔天空	102
哲学 43	做人不要太自以为是	105
哲学 44	学会礼让，才能减少摩擦	107
哲学 45	不戴面具，活出真实的自我	109
哲学 46	失去了，也得到了	112

哲学 47	生命不卑微，自轻自贱要不得	114
哲学 48	一味地固执，会失去宝贵的东西	116
哲学 49	人生无常，放下争斗	118
哲学 50	受点委屈，没什么不好	121
哲学 51	吃亏是福	123
哲学 52	仇视别人就是伤害自己	125
哲学 53	牢骚满腹，生活就会变得糟糕	127
哲学 54	换位思考，你才能明白	129
哲学 55	无所事事，并不是好日子	132
哲学 56	哭也是一天，笑也是一天	134
哲学 57	成功与失败都品尝过，才算完美	135
哲学 58	生活的磨难会让你变得更完美	137
哲学 59	学会调节，才不觉得累	139
哲学 60	事业是为了生活，但生活不是为了事业	142
哲学 61	路要一段段地走，才能到达目的地	144
哲学 62	不要为了金钱，赔上健康	146
哲学 63	不要太计较薪水多与少	149
哲学 64	少看自己没有的，多看自己拥有的	152
哲学 65	让自己拥有一颗平常心	154
哲学 66	给别人面子，就是给自己面子	156
哲学 67	以德报怨：化解了矛盾，赢得了友谊	158
哲学 68	不能改变生活，就适应生活	160
哲学 69	生活是不公平的，你要去接受它	162
哲学 70	生活是一个个难题，要学会承受它	164
哲学 71	把烦恼看开，就是天堂	167
哲学 72	生活再艰辛，精神也不能垮掉	170
哲学 73	改变不了环境，就改变自己	172

哲学 74	人生本过客，何必千千结	174
哲学 75	解开心结，成就幸福	177
哲学 76	一无所有的时候最自由	179
哲学 77	矛盾是难免的，要放下争执	181
哲学 78	不要盯着别人的缺点不放	183
哲学 79	做自己最擅长的事，才容易成功	186
哲学 80	过于耿直会四处碰壁	189
哲学 81	逆境和顺境是可以互相转化的	192
哲学 82	成功的路不是只有一条	193
哲学 83	该忙就忙，该闲也要闲	196
哲学 84	不要处处好为人师	199
哲学 85	苦也好，甜也罢	201
哲学 86	批评是人生路上的真经	204
哲学 87	人生有得意，也有失意	206

哲学 1

生活是美好的，也是残酷的

生活是美好的，但有时又是极其残酷的。

在佛教典籍中，我们所在的世界被称作“娑婆世界”，其中“娑婆”是“堪忍”的意思，顾名思义，我们这个世界充满了痛苦和无奈，但这种痛苦和无奈还不至于让人活不下去，还能忍受，因此叫“堪忍”。

佛经中有一个故事：

有一个妇女，丈夫抛弃了她，她唯一的孩子又得病死了。妇女痛不欲生，抱着死去的孩子来到佛祖面前，请佛祖大发慈悲，无论如何要救活她的孩子，否则她也不活在人世上了。佛祖说：“要救活你的孩子也不难，但你必须去找到一户从来没有死过人的家庭，向这家人讨来一粒芥菜籽，我就能救活这个孩子。”这个妇女满怀希望，几天几夜没合眼，没停步，走了无数的家庭，但却没有一个家庭是从来没有死过人的！最后她总算明白了：人总是要死的，每个家庭都经历了失去亲人的痛苦。佛祖顺势教导这个妇女说：“死是人生最大的痛苦，要想解脱生死的烦恼，唯皈依佛门，达到涅槃境地。”于是这位妇女皈依佛门，出家做了比丘尼。

我们在这里讲这个故事，不是让大家都去出家，而是说不管你愿不愿意，很多事情我们根本就无能为力。我们看一个人是不是高明，是不是明智，就是看他能不能从容接受诸如生老病死等自然规律，能不能坦然面对诸如烦恼忧伤等人间必然。

伤心总是难免的，这世界上就没有不伤心的人，只是有些人伤

过了也就过了，而有些人却总是不能开释自己，月亮明明已经圆了，他还在为昨天的月缺而遗憾！再长的时间也抚不平他们的忧伤，因为他们拿得起、放不下，瞧得上、看不开，不懂得在失意之后，找个充满希望的新方向往前走。

“天地不仁，以万物为刍狗。”这是《道德经》中的名句。所谓“刍狗”，就是用稻草扎成的狗，在古代，它具有特殊功用——祭祀。祭祀是一件很严肃庄重的事情，在这种场合中，刍狗被赋予了特殊的象征意义，已不再是一个普通的稻草扎成的小狗。然而一旦祭祀过后，稻草便恢复了它的本质，不再被人顶礼膜拜，而是被人遗弃，遭人践踏，最终和其他普通的稻草一样被焚烧掉。刍狗之所以会落得如此命运，并不是人们对其存在好恶心理，而是由于祭祀的需要。同理，天地对所有生命也如此，即对一切生命都没有爱憎，就像人们对刍狗并没有爱憎一样。

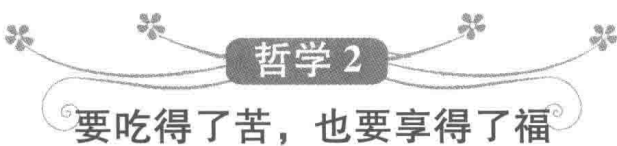
不过这并不意味着天地就有多么残酷，因为残酷是一个专属于生命的名词。天地不是生命，至少不是有血有肉的生命，就如同不能指望一块石头理解我们的思想感情一样，我们也不能指望天地具有人的感情，尤其是对人类有益的悲悯感情。

说天地无情，实际上是人类在自哀自伤，而且伤不起。天地并不残酷，残酷的是我们这些明知天地无情却还要在此基础上进一步折磨自己的人。

天地无情吗？看看那些地震后的瓦砾，看看那些洪水后的痕迹，答案无疑是肯定的。但庄子说过：“天地有大美而不言。”天地固然无情，但没有天地，人类在哪里？没有人类，又何谈什么美不美的？

一句话，不是天地无情，也不是生活无情，而是生活本来如此。这正如著名作家王蒙在《老子的帮助》中所说：“天地、自然、道，不是一个意志的概念，也不是一个道德的概念，更不是一个情

感的范畴，而是一个运动的概念、一个哲学的概念。它超过了人间的意志和道德，所体现的是一个客观世界的规律。”无论你愿意不愿意，天地都在按照自己的规律运行，就像地球围着太阳转、月球围着地球转，非人力可以改变。而老子之所以打一个这么残酷的比喻，其初衷也不外乎是告诉世人真相，让人在无情的事实面前正视现实、改变现实。用王蒙先生的话说就是“要豁达地对待一切不如意。你不能靠天地给你摆出一个非常美好的世界。”生活就是这样，你必须硬生生地活下去。



哲学2

要吃得了苦，也要享得了福

野史中记载了与宋祁有关的小段子：

宋祁与欧阳修一起编撰《新唐书》时，每晚在宴罢之后，洗盥完毕，然后让人把寝室的门打开，放下帘幕，点燃巨烛，众多姬妾婢女围绕在四周侍候着，他则坐在众美女中间，铺纸写书，时人听说后都啧啧称奇。不过有一晚，天降大雪，宋祁一边写书，一边烤着炭火，忽然，他停下笔问身边的婢女：“你们以前在别人家的時候，见过像我这样脱俗的主人吗？”众婢女都说：“从未见过。”宋祁不死心，又问一个曾经在皇亲家中待过的婢女道：“你家原主人遇到这种大雪天时都做什么？”那个婢女回答道：“我以前的主人哪里比得上您高雅，他不过是围着火炉欣赏歌舞，喝酒取乐罢了。”谁知宋祁听了却十分赞许地说：“其实那样也挺好啊！”说罢吩咐撤去笔墨，传来酒菜，开始饮酒纵歌，通宵乃止。

我们在这里一再地讲什么“饮酒纵歌”“能宵乃止”，绝不是让

大家竞相效仿，醉生梦死。只是为了让大家明白一点，即使是宋祁这样的人，有时候也勘不破人生，更未必真正懂得享受生活。

即使是现在，“享受生活”和“享乐”也是犯忌讳的词语。其实，这是人们想不通。北京大学聂锦芳教授就曾经说过：“在古代，享乐基本是特权阶级的一种生活方式，对于绝大多数普通民众来说，那不过是一种奢望和梦幻；而资本的扩张伴随着生产力的发展和财富的积累，使享乐成为更多人的合理的生活方式……但很多人其实从来没有真正享受过生命。”

人生是什么？有人说是苦旅，不过也有人说是乐途，关键看你会不会生活，懂不懂生活。上天给谁的都不会太多，生活的情调要靠自己去发现，去创造，但有的人却总是有意无意地故意规避幸福，“以苦为乐”。

有个人总觉得自己不幸福，他辗转找到一位禅师，请禅师指点迷津。

禅师想了想，让身旁的小和尚端来一盘葡萄，故意用手掌压碎了一些，然后问他：“这盘葡萄有的好，有的不好。如果让你吃的话，你是先挑好的吃，还是先挑坏的吃？”

“当然先挑坏的吃。”那人毫不犹豫地回答。

“为什么？”

那人回答：“‘苦尽甘来’嘛！把最好的留到最后吃，会让人觉得更满足。而且每次都吃最坏的葡萄，剩下的葡萄只会越来越好。不是吗？”

禅师微微一笑，说道：“问题的关键恰恰在这里——就人生来说，‘先苦后甜’本没有错。但是对这句话的理解不能太机械。就拿吃葡萄来说，如果先从坏的开始吃，那么你下次吃到的都比现在吃到的要好。反过来说，你每次吃到的葡萄却都是最坏的一个。也就是说，如果从最好的葡萄开始吃，你每次就能吃到最好的一个。

人生也是如此，必须吃苦的时候，我们应该提倡吃苦。但当苦与乐都存在，可以供你选择的时候，你又何必舍乐而求苦，一味地坚持‘苦修’呢？”

在中国，人们普遍相信“先苦后甜”的人生是幸福的。其实正如没有尝过“苦”也就感觉不出“甜”一样，如果失去了“甜”，哪怕只是幻想中的“甜”，吃“苦”也没有什么实际意义。事实上，正是人生的“苦”与“甜”交替进行，才组成了百态人生与人间万象。既然人生有苦亦有乐，既然人生有些时候必须吃苦，我们就应该做一个既吃得了苦，也享得了福的人，千万不要自寻苦恼，自己给自己找事。

有些人固执地认为，幸福必须与成功挂钩，一个人总是失败，有什么幸福可言。这不是自欺欺人吗？佛偈有云：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”人生如梦亦如电，百年之后皆虚幻，成功固然值得欣喜，但幸福根本不需要多伟大。即使是失意，也不应该成为你处罚自己的理由。为了明天，为了未来，该吃的苦必须要吃，该追求的必须要追求，但我们不能强求。为了还没到手的幸福，错失了眼下的美好，这是最不划算的买卖。过好当下的每一天，即使成功终究没有到来，你也不枉此生。

哲学3

不要把自己看得太重

人不能没有自我，但很多时候，人必须学会放弃一部分自我。太自我的人不仅在社会上混不开，在家里也让人接受不了。

据说有一次，英国女王维多利亚与丈夫发生了争吵。丈夫生气地走回卧室，闭门不出。不一会儿，女王要回卧室，只好敲门。丈夫问：“谁？”维多利亚傲慢地回答：“女王。”令她没有想到的是，丈夫既不开门，也不回话。她只好继续敲门。只听里边又问：“谁？”“维多利亚。”女王放低嗓音回答。然而，里面还是没有动静。她只好耐着性子，再次敲门。里边传来的依然是一个字：“谁？”这一次，维多利亚彻底放下了女王的架子，柔声答道：“我是你的妻子啊！”她的话音刚落，门开了。

家是不讲理的地方，而是讲爱的地方。夫妻之间的爱是世上最亲密无间的爱，也是最容易受伤的爱。千万不要把你那引以为傲的身份、地位等带进卧室，因为任何骄傲都是一种刺激，对别人如此，对伴侣也是如此。如果你执意如此，无异于在夫妻感情中间砌上一道防火墙。但这道防火墙比较特殊，它防不了病毒，只会让你的感情中毒、死机。

类似的道理也适用于整个社会，因为社会也不过是人与人打交道而已。古人云：志士不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食。即使是付出，即使是给予，也应该以尊重对方为前提。

有这样一个小故事：

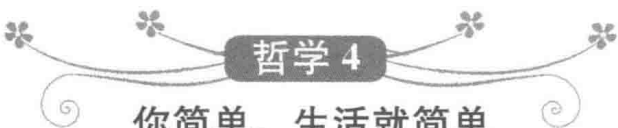
某精神病院有个特殊的病人，他不唱不跳，不哭不闹，而是每天撑着一把伞蹲在角落里不吃不喝，因为他总以为自己是一只蘑菇。医生怕他饿死，就千方百计地让他吃饭，但他说什么也不吃，没办法，大家只好汇报院长。院长就想了个办法，他也撑了一把伞，蹲在病人旁边。不一会儿，病人就奇怪地问：“你是谁呀？”院长说：“我是一只蘑菇呀。”病人点点头，继续做他的蘑菇。过了一会儿，院长站起来，在房间里走来走去，病人就问他：“你不是蘑菇吗？咱们蘑菇是不能走来走去的！”院长说：“谁说蘑菇不能走路？我们是新品种！”说完继续走来走去。病人看看院长，又看看自己，觉得院长的话有道理，便迟疑地站起来，试着走来走去。院长见他上钩，接着又拿出一碗米饭吃起来，病人又奇怪地问：“咦，蘑菇怎么可以吃东西？”院长理直气壮地回答：“我们是新品种，当然可以吃东西呀！”病人觉得很对，于是也开始吃东西……没多久，这个病人就能像正常人一样生活了，虽然在心里他还觉得自己是一只蘑菇。

这个故事的意义何在呢？很简单，我们不能把自己当成医生，把别人都当成病人。即便我们真的是医生，对方真的是病人。如果觉得有些人、有些事、有些坎儿过不去——先推倒自己。

现实生活中从来就不乏嘴上说着低调却怎么看也不低调的人：稍微有点儿小能耐，就家里家外尾巴翘上了天；只不过因为工作人员把他的名字排得稍微靠后，他就摔桌子、砸椅子；稍微长得对得起观众，会跳一两支舞，唱一两首歌，就称什么天王、天后，走到哪里大牌耍到哪里，除了几个粉丝，估计连他们身边的工作人员都不会发自内心地喜欢他们。

有位哲人说：“总把自己当珍珠，就时时有被埋没的痛苦。”不管是谁，都不能太把自己当回事。即使你真的是夺目的珍珠，与众不同、胜人一筹，也不应沾沾自喜。世上没有常开的花、不败的

景，过于看重自己的人，难免在遭受打击时顾影自怜，承受不了一落千丈的心理落差。



哲学 4

你简单，生活就简单

方会是北宋时期的禅僧，他有个徒弟叫守端。有一天，二人聊天时，方会突然问守端：“你以前拜过别人为师吧？”

守端回答：“是的，我曾在茶陵郁和尚门下学习。”

方会又问：“我听说茶陵郁和尚的悟道源自一次过桥时不慎摔倒，听说他当时还写了一首诗偈，你记得那首诗偈吗？”

“我记得。”守端当即背诵道：“我有明珠一颗，久被尘牢关锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵。”

方会听完后沉默了片刻，然后笑着走了出去。

这老师为什么突然发笑呢？守端百思不得其解，整夜失眠，直到东方渐白，他也没想明白。

天色刚亮，守端就爬起床，敲开老师的房门，问他为什么听到茶陵郁和尚的诗偈就发笑。

方会没有直接回答，而是反问他：“你昨天经过集市时，有没有看到那个小丑？”

“看到了，”守端不解，“这跟老师发笑有什么关系吗？”

方会说：“在某一方面，你还不如那个小丑。”

“老师指的是什么？”守端更糊涂了。

方会说：“小丑喜欢别人笑，而你却害怕别人笑。”

守端听罢，顿时醒悟：原来老师不过是脸部肌肉习惯性的运动