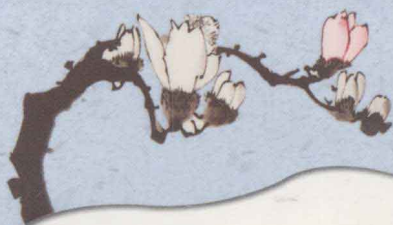


智慧的心灵读本



世间最美是淡然

在“淡然”的陪伴下慢慢前行，你会发现，
原来生活如此美妙，原来幸福并不遥远。

心圆◎编著

 中国纺织出版社



世间最美是淡然

心圆◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

男人的风度在于淡然；女人的优雅在于淡然；人生的智慧，亦在于淡然！

淡然是一种气度、一种风范。只有懂得以淡然之心处世的人，才能临危不乱、举重若轻、宠辱不惊、优雅大气。

在这个生活节奏不断加快、竞争日趋激烈的世界里，淡然无疑是一种宝贵的智慧。

然而，淡然并不是轻易就能做到的，应由修心开始，逐渐演变成一种行为习惯，最终升华为人生的大智慧。

本书就是一部指导人们修炼淡然处世智慧的宝典。相信读过此书，你定会在纷乱的世间找到属于自己的一份澄明与清澈，优雅地享受属于自己的淡然、幸福的生活！

图书在版编目（CIP）数据

世间最美是淡然/心圆编著.—北京：中国纺织出版社，2012.7

ISBN 978-7-5064-8478-7

I. ①世… II. ①心… 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（2012）第064000号

策划编辑：刘箴言 张永俊 特约编辑：苏 勤 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河祥达印装厂印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.25

字数：137千字 定价：27.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换





生活在都市中的人，每天面对的是拥堵的道路、狭窄逼仄的办公室格子间、高居不下的房价、千篇一律的“朝九晚五”。竞争、奋斗、成功、争取等类似的词汇是都市人最为熟悉的，似乎像生活必需品一样不可或缺。

“淡然”恐怕是现代社会中的低频率词汇，它能带来什么实际的价值？淡然不似上述常用词汇能够作为强心剂使用，它不能带来快速的实用的利益。可是如果你愿意静下心来，泡上一壶茶，看着热气袅袅升起，若有若无的茶香荡漾开去，淡然一词也将随之浮现。如果能拥有一份淡然的心态，犹如给你的心灵注入一剂清泉，让你清醒地去思考人生真正的需要。

淡然就如茶香，只有细细品味，才能体会到它的灵气。淡然的心态虽不能为我们争取到什么，但它是美的。它的美比起街上流行的时尚要持久得多，从陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的恬静到苏东坡的“一蓑烟雨任平生”的豁达，





世间最美是淡然

再到身处层出不穷的高科技中的你仍然愿意手捧一本书静静细读的坦然。这其中，你是否发现一丝共鸣，无论年代如何变更，淡然这个词一直存在，淡然是经久不衰的时尚。

淡然是一种大气的智慧，很难用某一个词去解释，它包含着宽容、平静、坦然等各种含义，但又不能用其中的一个词概括之。淡然是水一样的品质，形态多变，既能容纳天下万物，又能适应各种形态和形状，看似柔软，却拥有不可想象的力量。

淡然如涓涓细流的清泉，虽然没有奔腾汹涌的气势，终日缓慢平和的水流也会在岁月中留下独特的痕迹，犹如滴水穿石的力量。

凡事不争，安贫乐道是淡然的一种状态。身处高位而宠辱不惊，宽容待人也是淡然的一种表现。我们很难描述“淡然”一词指的是具体的哪个人或哪件事，淡然就像水的形态，冰是水，云是水，可口可乐也是水，水是千变万化却又不离其本质的。

也许你会说，淡然离我太遥远，难以企及。然而，淡然





不是天生的品质，小孩子很难有淡然的心态，饿了他会哭，拿走了他心爱的东西，他会闹。人生下来为了生存的缘故，总是患得患失。淡然需要长时间的修炼，如姜太公在河边垂钓，不用鱼钩，明知钓不到鱼，依然怡然自得，可谓是淡然的至高境界。

年轻人总是激情澎湃，愿意在人群中脱颖而出，如果一番努力后没有得到期望的结果，则又会万念俱灰。有人执著于事业，有人执著于爱情，都紧紧地握在手中，生怕一不小心就会失去。

如果有意识地去修炼淡然的心境，你会发现，世间并不仅仅有事业和爱情可以给人幸福，早晨清新的空气，一声婉转的鸟叫，一句由衷的赞美，幸福来自于内心的宁静与专注。以淡然的心态去面对一切，你会重拾从前忽略掉的美丽与幸福。

淡然让生活远离凶险与倾轧，远离谋略与竞争，远离一切是是非非。庄子说：“与其相濡以沫，不如相忘于江湖。”淡然就是相忘于江湖，拥有独立的思想和独立的空间。情到





世间最美是淡然

浓时自转薄，淡然是不浓不淡恰到好处的状态，多一分则浓，少一分则淡。

淡然是世间最美的词汇，淡然的生命充满智慧与善良，将淡然两字放入心底，等于给心灵做了一次瑜伽，彻底放松心灵的紧张与不安，放心地去享受属于自己的本真生命状态，而不再追逐那些让生命负累的事物。





Chapter 7

淡然是世间最美的词汇……………1

- 2 快乐不快乐，在己不在人
- 6 不管际遇如何，都不要忘记美的存在
- 11 把脚挪开，换个角度看世界
- 17 从寻常细微之物中看大千世界

Chapter 2

人有旦夕祸福，笑看风云变幻……………21

- 22 不逞强好胜才能随遇而安
- 27 荣辱毁誉身外物，原应半点不沾身
- 31 以平常之心面对拂逆之事
- 34 将目光从“想不开”移到“想得开”
- 38 达观是从容生活不可缺少的智慧
- 44 人生本无事，庸人自扰之
- 48 乐哉无一事，处处清凉意





世间最美是淡然

Chapter 3

事事一局棋，输赢皆自在……………59

54 不要纠缠于失去的事物上

59 最细的月牙儿也是美的

64 高兴上台，从容下台

67 学会合理地放弃

72 本来无一物，何处惹尘埃

Chapter 4

淡泊明志，宁静致远……………75

76 人生最难是知止

80 壁立千仞，无欲则刚

83 欲望是魔鬼的好友

88 迷失名利，自毁长城

91 平和是一种高深的修养





Chapter 5

世间如此美好，哪有时间生气…… 97

- 98 被侮辱的感觉通常都是自找的
- 102 人气我不气，我气中他计
- 106 为了小事发脾气，回头想想又何必
- 112 心浮气躁，办事不成
- 116 嫉妒是噬食自己的妖魔
- 120 忍可制百辱，静可制百动
- 124 低头是为了把头抬得更高

Chapter 6

虎落平阳也是虎，龙困浅滩也是龙… 129

- 130 一朝尘尽光生，照破山河万朵
- 134 大雪压青松，青松挺且直
- 138 韬光养晦是为了厚积薄发
- 143 忍受挫折是为了准备东山再起
- 148 屡败屡战就是勇者
- 152 韧性不等于一条道走到黑





Chapter 7

世间事不是一味执著就能进步……157

- 158 留一点空间给自己转身
- 161 留一点时间给自己思考
- 165 磨刀不误砍柴工
- 169 走慢一点就能看到花儿正绽放

Chapter 8

胸有百万雄兵，方得从容不迫……173

- 174 预先从容策划，才能优雅赢得成功
- 178 人后不断充电，才能在人前展现优雅
- 181 预留后备方案，变故时才能从容不迫
- 184 梦想可以无限大，目标一定要合理
- 189 人若总是无远虑，时时都在忙乱中
- 193 雄鹰之所以优雅翱翔，是因为它没有鼠目寸光
- 197 果断改变方向，也是一种从容
- 201 懂得统筹的人不会手忙脚乱
- 205 提高每件事的有效性才能从容享受生活





Chapter 9

有容人之心，方有淡然之态……………209

- 210 相遇即是缘分，即使是你最讨厌的人
- 214 优雅不是高高在上，而是平易近人
- 218 狭路相逢，容人者胜
- 221 容人才能融入社会
- 225 太较真就会失去从容之意

Chapter 10

淡定从容可成大事……………229

- 230 种瓜得瓜，错不了
- 234 积福行善，错不了
- 239 尽人事，天命可转
- 244 凡事先为他人想，自有荣华在己身



Chapter 1

淡然是世间最美的词汇



快乐不快乐，在己不在人

你为什么快乐？不体谅的邻人，严厉的上司，不忠的朋友，唠叨的伴侣……总之，让你快乐的是别人，不是你自己。事实真的如此吗？你的快乐全部都与别人有关，与自己无关？

真正的快乐很难向外去寻求，外在的快乐是蛋糕浮在表面的奶油，众人一起制造出的快乐会在曲终人散后随之消逝，就如奶油离开了限制的温度会融化，剩下的依然是独自承受的落寞。

只有自己创造的快乐，才是深层的、永久的、稳固的。将心态放平和，向自己的内心去寻求快乐，无论多么困难、艰苦的环境，无论有多少外界的障碍，你都可以无视，依然享有属于自己的那份快乐。

所罗门曾说：“他的心怎样思量，他的为人就是怎样。”对于快乐也是如此，你的心中装有快乐，哀愁与悲伤就只能徘徊在你的心门之外，无法侵入，剥夺你快乐的好心情。快乐是一

Chapter 1

淡然是世间最美的词汇

种简单的心态，让心安住当下，苦中也能找到乐趣。

快乐很难由他人手中分得，如果不能由内而外作出改变，身边有再多的快乐，你也会对其视而不见。虽然快乐与忧伤可能会由外界的事情所引起，但究其根本原因，一个人的心态是否平和宁静，才是关乎快乐最重要的因素。

一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。保持快乐需要有平常的心境，淡然的气质，顺应自然的规律，接受现状并能够坦然享受当下的快乐，把握好自己的情绪，提高情商，快乐自然常驻身边。

一个人是否快乐完全取决于自己的意念。想拥有快乐，不是向外寻求，只有从内心着手，才能长长久久。

拥有快乐基因的人，无论遇到什么难题，都能想办法让自己开怀一笑。快乐并非财富，需要努力去寻找，快乐在每个人身上都有足够的储备，就看你能否把它找到。

有一位少年梦想成为那样的小提琴演奏家，他一有空闲就练琴，却进步甚微。有一天，少年去请教一位老琴师。老琴师说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”少年拉了帕格尼尼 24 首练习曲中的第三支，简直破绽百出，不忍卒听。

老琴师问少年：“你为什么喜欢拉小提琴？”少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”老琴师又问道：“你快乐吗？”少年回答：“我非常快乐。”老琴师对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可？在我看来，



世间最美是淡然

快乐本身就是成功。”

这位少年后来没有成为著名的小提琴家，但他仍然常拉小提琴，他在小提琴中找到了人生的乐趣。这位少年后来在另一领域获得了最大的荣誉，他就是著名的物理学家爱因斯坦，他一生仍然喜欢小提琴，拉得十分蹩脚，却能自得其乐。

快乐并非生活的常态，生活中自会有无奈，有苦恼，接受了这些并不等于会快乐。快乐需要自己去寻找，如果你的心在追逐快乐，不论处于何等恶劣的环境中，总能想到让自己快乐的方法。没有快乐可以自己创造出快乐，这样的快乐可能还会有更大的附加值。

快乐的人无非是先接受挫败的事实，全然地感受自己内心的伤痛、害怕、担忧、烦恼等，然后思考有效的因应方法，采取建设性的行动计划。

卖鱼很难成为一个快乐的行业，想想又腥又臭的环境，让人每次走过鱼摊都会避之不及。就是这样的环境，也有人创造出独一无二的快乐，并在快乐中成功了事业，成了“举世闻名的鱼贩”，这个人就是美国的约翰·横山。

在美国西雅图市场的一个鱼摊上，常年吸引着为了快乐而前来的人。只要你走进市场，很快就会看见在市场的尽头聚集着一群人，老远就可以听到他们的喧哗声。走近了，你会发现大家像是看街头表演似的围成一圈，时时传来喝彩和鼓掌声。

只见一个小伙子从鱼摊上拿起一条鲑鱼，转身就朝柜台一

丢，中气十足地高声喊：“鲑鱼飞到威斯康星！”柜台里的人敏捷地接住鱼，也大喊：“鲑鱼飞到威斯康星！”他刚大声喊完，鱼就包好了，顾客开心地接过“飞鱼”，在围观群众的欢呼声中满意地离去。

这个鱼摊叫派克鱼摊，老板约翰·横山是日裔美国人，因为以前的鱼摊老板不想经营了，所以横山盘下鱼摊开始经营。横山并不喜欢卖鱼，他只是想多赚钱，鱼摊经营得不错，于是他在另一边开了一家批发店。

谁料批发生意不景气，经营不到十个月就垮了，甚至拖得鱼摊也濒临破产。面临困境，横山经常召集鱼摊的伙计们开会讨论未来怎样经营鱼摊。

在实践中，他们发现快乐对顾客和自己都很重要，顾客因为快乐而喜欢来鱼摊买鱼，自己快乐则使工作更有效率，于是他们创造了“飞鱼表演”，在工作中寻找到了快乐。

快乐使派克鱼摊一举成名，不断有企业向派克鱼摊取经，横山也与顾问贝奎斯特合组了一家未来企业顾问公司，带着伙计到企业授课。当然，派克鱼摊的生意也大为好转，业绩突出，还很快发展成了世界著名的企业。

快乐不快乐原取决于自己的心，这就是为什么让人羡慕的人 would 得抑郁症，而备受同情的非洲儿童却时时处于欢笑中。自己的情绪自己把握，当你觉得不快乐的时候，请停止继续抱怨周遭的一切，先问问自己的心，是否愿意马上快乐起来，如果你想找到快乐，不论处于何种境地，也一定能和快乐同行。