

揭开内心喜悦自在的奥秘

惜福福常在 随缘缘自来

慧闻◎著

每个人的福报和缘分皆有定数，不要糟蹋和折损



NO ZUO NO DIE

为中国人量身定制的身心灵读物

干了这碗鸡汤，一起走在人生富足的路上



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

揭 开 内 心 喜 悦 自 在 的 奥 秘

惜福福常在
随缘缘自来

图书在版编目 (CIP) 数据

惜福福常在 随缘缘自来/慧闻著.—北京:民主与建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1118-4

I. ①惜… II. ①慧… 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 (2016) 第119543号

© 民主与建设出版社, 2016

惜福福常在 随缘缘自来

XIFU FUCHANGZAI SUIYUAN YUANZILAI

出版人: 许久文

作者: 慧 闻

责任编辑: 李保华

封面设计: 仙 境

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 880 × 1280mm 1/32

印 张: 7

字 数: 161千字

书 号: ISBN 978-7-5139-1118-4

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序

preface

学会惜福

周末，朋友们聚在一起，谈天说地，说到了幸福。大家都说，生活压力太大，供房供车，太不幸福。

席间，宏利一直沉默。

他是位主治医师。

最后，宏利说：吃饭、行走、说话、呼吸、睡眠，这些对我们来说太简单不过的事情，然而对于一个病人来讲，拥有这些就是无比的幸福。

当你面对一个喉癌病人，会知道说话是多么幸福；当你面对一个食道癌病人，会知道吃饭是多么幸福；当你面对一个肺癌病人，会知道呼吸是多么幸福。

当你面对一个命若游丝的垂危老者，身边没有一个亲人，你才会理解什么是真正的孤苦无依；当你面对一个在车祸中失去了丈夫和儿子的女人，她在默默地整理亲人生前的东西，虽没有流一滴眼泪，你却会理解到什么是真正的痛苦。

听完，大家都沉默了。

我们平时听到的，更多是人们喋喋不休的抱怨。每个人都觉得别人活得比自己好，殊不知正有人向你投来羡慕的目光。

站在自己的人生轨道上，不要一味仰望别人的高度，你只需看清方向，走好自己人生的每一步路，便已是不负此生。

俗话说，惜福福常在，随缘缘自来。以一颗淡定的心，来梳理生活，一切没你想象得那么糟。

下班回家，打开暖气，享受温暖，而那时好多人正顶着严寒辛劳，你是幸福的；当你加班回家，打开锅，里面有热好的饭菜，你是幸福的；当你外出，在寂寂旅途，手机短信飘然而至，发来温暖的问候，哪怕只是一句你在哪里，你是幸福的；当你悠闲地品着茶，看着喜爱的电影，你是幸福的……

幸福，没有完整的定义。

诚如著名作家、戏剧家、翻译家杨绛先生百岁感言中的一段话：

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

前 言

introduction

惜福，从字面上理解就是珍惜幸福。何为幸福？在不同人的眼中，幸福有不同的含义。其实，任凭千百万人给出千百万种幸福的定义，那幸福也仍然只是发自内心的一种感觉。幸福也一定没有统一的定式和答案，你觉得自己是幸福的那么你就是幸福的。

当然，真实的幸福一定是建立在感恩之心的基础上。一个人只有具备了感恩的心，在他眼里的世界才是美好的，他才会更加珍惜自己拥有的一切；反之，如果一个人连最起码的感恩的心都没有，那么在他眼里和心里，只会有更多的怨恨情绪，又何来幸福可言呢？只有加倍珍惜，才能体味幸福！只有心存感恩，才会幸福一生！

有句老话说得好：万事皆缘，随遇而安。随缘，并不是无所作为，听天由命，也并非让你放弃追求，因循守旧苟且度日；而是发自心底的淡定。随缘是一种心态，更是一种大智慧，它可以让人在世俗纷扰中更加恬静、冷静；随缘是一种成熟，更是一种对待生命、对待人生的态度，它可以让你能时刻以微笑面对生活的苦辣酸甜。

随缘包含两层含义：一是缘来不拒，该尽的责任义务要坦然面对，不逃避、不对立；二是缘去不留，凡事尽力去做好，成败得失看淡，不执着、不抱怨。“随”不是跟随，也不是“随便”，它是顺其

自然、把握机缘，是面对生活不怨怼、不躁进、不强求、不悲观、不刻板、不慌乱。

为什么有的人不快乐？为什么有的人觉得自己毫无幸福可言？为什么有的人深陷情感的旋涡不可自拔？就是因为他们放不下。双手的空间那么有限，如果不及时放下，又怎能随时抓住身边的一切？如果你不懂得放下，即便到手的缘分你也无力抓住。

所以，幸福不是源于紧紧抓住，而是来自于轻松放下。我们能放下多少，幸福就有多少，有时候你放下的越多，你的所得也就越多。

本书通过一百余个发人深省的小故事，阐释了不同的人生哲理及处事态度。本书将引领读者在平凡的生活中做一个惜福并主动去创造幸福的人。希望读者通过阅读别人的故事，演绎好自己的人生。

人生苦短，莫待流年！愿这本书能给你带来发自内心的恬淡，愿你合上书的这一刻，能感到自己是幸福的、快乐的！如此，足矣！

目 录

Contents

第一章 珍惜拥有，快乐会如影随形

- 只有知足，你才会幸福····· 002
- 眼前的生活，最值得你珍惜····· 006
- 生命只有一次，活着就是最大的福····· 010
- 处处都是福，你要HOLD住····· 014

第二章 心存感恩，福气将不请自来

- 不让爱你的人失望，人生才有希望····· 018
- 最能打动人的，是细小的关怀····· 021
- 往好的一面想，一切都会好····· 024
- 将快乐与人分享，是另一种感恩····· 028
- 感谢苦难，是它点亮你信念的灯塔····· 031

第三章 知恩图报，爱必将光芒万丈

- 记住别人的好，忘了别人的恼····· 036

- 对爱你的人的最好报答，是努力····· 039
- 呵护世间万物，就是呵护自己····· 042
- 将快乐传递，才是对生命的厚待····· 045
- 帮助别人，也是成全自己····· 048

第四章 懂得付出，收获将不期而至

- 因为你的爱，生活是那么美好····· 052
- 把爱献出去，才能得到爱····· 055
- 爱心，是你成功的秘密····· 058
- 爱就是关怀得多，计较得少····· 061
- 欣赏别人，会得到更多的欣赏····· 064
- 再苦也要学会，给自己一声赞美····· 067

第五章 帮扶他人，世间将春暖花开

- 播下善良的种子，会收获更多善良····· 072
- 播下爱的种子，自会结出希望之果····· 075
- 你需足够强大，才能给人最好的关爱····· 078
- 有时候，拒绝也是一种帮扶····· 081
- 自信的人除了自爱，更懂得关爱····· 085
- 加把劲儿，一起把善良的雪球滚大····· 088

第六章 珍爱自己，人生会幸福无比

- 找准你的位置，成为最优秀的自己····· 092

你要相信，你永远都是独一无二的·····	095
最大的挑战不是别人，而是自己·····	098
爱自己吗？那就先超越自己·····	101
爱自己吗？那就要让自己走向成功·····	104

第七章 平和淡定，生命于我自悠然

放下，你的生活会变得无比自在·····	110
采菊东篱下，恬淡的生活你可以有·····	114
不把压力当回事，啥都不叫事·····	117
放空自己，和自然来一场约会·····	120
挥毫泼墨，在丹青中放逐心灵·····	123
你足够开朗了，压力就不见了·····	126

第八章 笑对人生，每天都别样风采

把微笑当武器，困难就会怕着你·····	130
如果不能更好，笑一笑就很满足·····	134
只要凸显优势，就可以高人一等·····	138
将来有啥可怕，做好自己就赢了·····	141
此路若不通，那就换条路试试·····	145
想要战胜别人，先跟自己较较劲儿·····	148

第九章 淡看名利，生命将步履轻盈

你有你的特质，谁都无法复制·····	152
--------------------	-----

- 做好自己，让别人来羡慕你····· 156
- 不怕输，你才能成为人生的赢家····· 159
- 带着兴趣生活，人生就是天堂····· 162

第十章 不计得失，道路会越来越宽

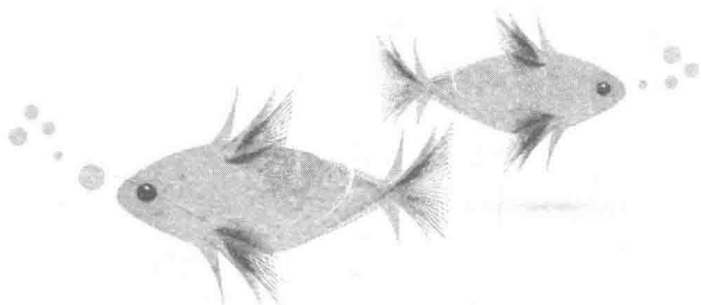
- 先立足于眼前，再放足长远····· 166
- 扫去大脑的浮尘，给灵魂卸卸妆····· 169
- 只要有信心，压力全都是动力····· 172
- 万事不求完美，活得坦然潇洒····· 175

第十一章 淡看成败，人生将更加圆满

- 拔除心灵的杂草，生活的田园才美丽····· 180
- 将拖累你的包袱甩掉，你会轻松无比····· 183
- 时常问问自己，我到底是谁····· 186
- 失业也没关系，更好的机会正在等你····· 189

第十二章 做好自己，想要的终会到来

- 只要信心不倒，你就会成为巨人····· 194
- 成为最好的自己，从接纳自己开始····· 197
- 认识自己，才能胜过别人····· 200
- 战胜自己第一步，克服自卑····· 203
- 烦恼那么多，何必要自找····· 206
- 孤木不成林，你需要更多的伙伴····· 210



第一章

珍惜拥有，快乐会如影随形

假如有人花二百万换你的双手，你愿意吗？假如有人花二百万换你的双足，你愿意吗？假如有人花三百万换你双目的眼角膜，你愿意吗？假如有人花三百万换你的健康，你愿意吗？答案肯定是绝大多数人都不会愿意。那么，你看，仅这几点，作为生命的个体，你生来就坐拥千万资产，而你却视而不见！你的存在本身就是无价之宝，为何不加倍珍惜，让生命绽放华彩？

人生无常。有时候，没有下一次，没有机会重来，没有暂停继续；有时候，错过了现在，就永远永远没有机会了。所以，请珍惜眼前人，珍惜眼前事，珍惜自己。

只有知足，你才会幸福

人生最大的痛苦是源于不满足。正所谓“骑着驴骡望骏马，得了宰相望王侯”。内心有着无穷的欲望，又怎能不痛苦？只有内心知足的人，才能真正地体味到幸福。

有这样一则故事。

几个人在岸边的岩石上钓鱼，收获颇丰。旁边有几名游客在欣赏海景之余，也都跑来围观，口中不时发出啧啧的赞叹声。

只见一名钓者竿子一扬，就钓上了一条大鱼。这条鱼约三尺来长，当鱼落在岸上，鱼的身体仍腾跳不已。人们都齐声叫好：“这么大的鱼，真给力！”“是啊，你运气可真好！”“够四五个人吃一顿喽”……大家七嘴八舌地夸赞着，羡慕不已。

但是钓者似乎并未听到人们说的话。只见他小心地解下鱼嘴里的钓钩，顺手将大鱼丢回到海里。

围观的众人看见钓者此举，吃惊不已。“钓到这么大的鱼他都不满意，看来他是想钓更大的鱼喽。”有人说。

钓者也不理会，顺手将鱼竿抛入海中，继续钓鱼。

众人也都好奇心起，想看看这次钓者能钓到多大的鱼。果然，过了一会儿，钓者将鱼竿一扬，钓上来一条两尺长的鱼。众人想：这鱼

也不小了！只见钓者仍是安静地、小心地解下鱼钩，又将这条鱼放回了海里。

众人不解，有的为钓者惋惜，有的等待着奇迹，想看看钓者究竟想要多大的鱼才能满意。当钓者的钓竿再一次扬起时，人们看到在钓线的末端钩着一条不到一尺长的小鱼。

众人一看这条鱼最小了，肯定也和前两条大鱼的命运一样，被放回大海。出人意料的是，钓者将鱼解下以后，小心地放进了身边的鱼篓中。

众人百思不得其解，就问钓者：“你为什么舍大鱼而留小鱼呢？”

钓者经此一问，似才意识到围观者的心疑，回答道：“喔，那是因为我家里最大的盘子也不过一尺长，我把太大的鱼钓回去，即使做熟了，盘子也装不下。”

众人愕然。原来，这位钓者是一位真正的智者啊！

何谓智者？何谓患者？知足常乐谓之智，贪得无厌谓之愚。在现实生活中，太多的人在面对诱惑时，真正清楚自己需要什么的人并不多，所以不幸的人也就很多。试想，生活中，又有几个人能做到“舍大鱼取小鱼”呢？

其实，生活的乐趣真的不在于你拥有多少，而在于你要求多少。所以，能满足一个人的东西可以很多也可以很少。也唯有懂得知足的人才能享受生活的喜悦。真正的快乐是心灵的快乐，只有保持内心的纯净，你才能感受到生活的美好。

又一则故事：

说有一个国王和一个波斯奴隶同坐在一条船上。那个奴隶从来没

有见过海洋，也从没有尝过坐船的痛苦。

他坐在船上，一路上哭哭啼啼，吵闹不已。同船的人都百般安慰他仍是无济于事，这个奴隶仍旧继续哭闹。国王被他扰得不得安宁，想让大家想个办法，别再让奴隶继续哭闹下去。可是，随行的人没有一个能想出好办法来。

这时，船上有一个哲学家站了出来。他对国王说道：“尊敬的国王陛下，如果您能让我一试，我可以使他安静下来。”

国王说道：“如果真能让他安静下来，可真是太好了！”

于是，哲学家立刻叫人把那个奴隶抛到海里去。他在海里沉没了几次，人们才抓住他的头发把他拖到船边。这个奴隶惊慌失措，双手紧紧地抱着船舵，人们才将他拖到船上。

奴隶再次上船以后，就乖乖地坐在角落里，再也不出声了。国王对哲学家很是赞许，便问：“你怎么知道这方法有效？”哲学家说：“原来他并不知道灭顶之灾的痛苦，因此想不到稳坐船上的可贵。一个人总要经历过忧患才知道安乐的价值。”

有些人不知满足，总以为自己拥有的远远不够，越多越想多，越有越想有。实际上，人生在世，每个人都拥有别人所没有的幸福，只是他被欲望蒙蔽了双眼，没有看见。

世人总是怀有这样的心理，我活着太苦恼，我为什么没有别人那么幸福？于是，总艳羡别人的生活，甚至心生怨怼，心里装的全是坏情绪。如此心态，又何来幸福可言？

虽然，人生不如意事十之八九，但这并不意味着幸福就远离了我们。只要我们能珍惜自己拥有的一切，内心自会充满幸福感。当你抱怨自己鞋子不好的时候，你要想到，有的人没有脚。

知足常乐，学会知足，你就会觉得自己时刻生活在幸福中。

◆家有房屋千万座，睡觉只需一尺宽；纵有良田千顷，每日也只三餐。知足的人，即使家境贫苦，也能感受到生活的幸福。其实，想要幸福很简单，那就是减少欲念。



眼前的生活，最值得你珍惜

生命中大部分的美好事物，都是短暂易逝的，享受它们、珍爱它们，善待周围的每一个人，善待眼前拥有的一切，人生才会有完满的结局。

从前，有一座圆音寺。在寺庙前的横梁上有只蜘蛛结了一张网，由于每天都受到香火的熏托，蜘蛛便有了佛性。

一天，佛祖来到圆音寺，看到横梁上的蜘蛛，便问：“你在此处修炼了一千多年，可有真知灼见？你认为什么才是世间最珍贵的？”蜘蛛遇见佛祖很是高兴，连忙答道：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖点了点头，离开了。

又过了一千年，佛祖又来到寺前，对蜘蛛说道：“一千年前的那个问题，你可有更深的认识吗？”蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛主说：“你再好好想想，我再来找你。”

又过了一千年。一天，刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，很漂亮，顿生喜爱之意。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞很难过。这时佛祖又来了，问蜘蛛：“这一千年，你可好好