

最美励志
畅销经典

释然

人生九味药

吕宁◎编著

SHIRAN
RENSHENG JIUWEI YAO

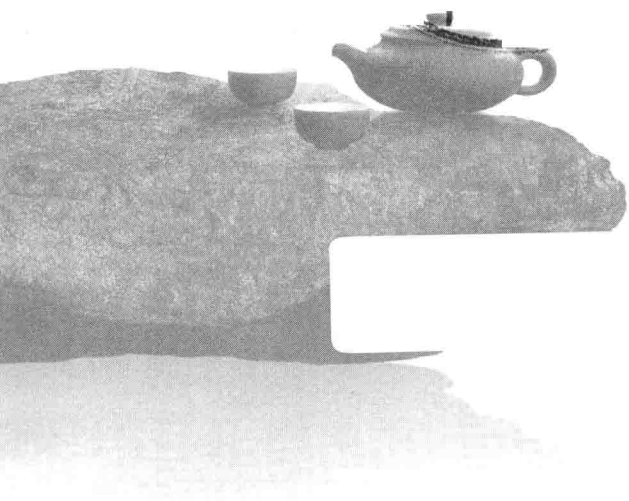
一本滋润万千心灵的暖心书
释然是一种放下，一份轻松，一次清空。

北京工业大学出版社

释然 人生九味药

吕宁◎编著

SHIRAN
RENSHENG JIUWEI YAO



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

释然人生九味药 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5639-3976-3

I. ①释… II. ①吕… 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 (2014) 第 126239 号

释然人生九味药

编 著: 吕 宁

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 207 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3976-3

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

每个人都身处红尘纷扰之中，过着压力重重又周而复始的生活，心似乎也在不经意间被俗化、被扭曲。扪心自问，今时今日，你是否依旧保持着心灵的完好？其实一切尚可以挽回，只要你肯真心地为救赎心灵而努力。

不妨静心想想，即使人生是苦海，大家也不过是浅行的过客，又何必苦苦纠缠，自寻烦恼呢？人生在世，不过百年。那些是非恩怨终究会过去，那些爱恨情仇也终究会化为烟云。功名利禄不过是人生浮华，利益得失到头来终会成空。而最后所能得到的，也不过仅仅是一个过程，一种情绪而已。所以，凡尘中的人们，莫要在人生的繁华中迷失了自己，莫要为了那些凡尘琐事而纠结痛苦，更莫要太过在意那些恩怨得失。

世间万物皆有因，豁达坦然最风情。人不能改变人生的长度，也不能永远停留在人生的某一笔。人生的那些过眼烟云，已无从改变，不如一笑而过；前面的路，也无法预料祸福吉凶，不如坦然前行，学会随缘、学会珍惜、学会宽容、学会淡定、学会静心、学会舍得……

心病需要心药来医，本书立足于现实生活中的一些小细节，解读人生大智慧，帮助读者在凡尘种种纠葛之中，看到人生的本质，明白人生对于每个人来说不过是一段长度，而一个人在这个有限的长度里所要做到的，只不过是成为一个最潇洒的过客而已。

目 录

第1味 淡然药 不管繁华与苦痛，淡淡一笑

为自己留一段云淡风轻的寂寞	003
比来比去何时休	006
宠辱不惊，闲看庭前花开花落	010
只看自己眼里的风景	013
只有等待，才会有希望	016
学会适应，理性地对待生活	018
不要忘记自己拥有的独特风景	022
嫉妒是一味毒药，伤人伤己	025
在欣赏中展现和谐之美	029
别让虚荣扰乱了你的心智	032

第2味 随缘药 缘来之欣然，失之淡然

美好的爱情，是两个人一起欣赏的风景	039
-------------------------	-----

缘分，强求不来	042
不合适的爱情，早一点儿放手	045
爱已落幕，又何必苦苦挣扎	049
因为错过，才成就了完美	052
错过的如同失去的	055
跟着感觉走，爱情就在灯火阑珊处	058

第3味 调心药 真正的美好不是人生，是人心

学会知足，获得真正的快乐	065
行善无迹，获得一份祥和	068
大方地接受自己的缺陷	071
先爱好自己，才能更好地去爱别人	074
忙里偷闲，帮自己调整身心	076
放下对金钱的执着，赢得心灵的宁静	079
不为大事惊慌，不为小事计较	082
人贵在有自知之明	085
为了更好地工作，不要忘记休息	089

第4味 抚慰药 道路即使险恶，也会繁花丛生

平凡并不是错	097
倾诉，为你的心灵减压	100
换个角度看自己，你会更精彩	103
走自己的路，活出真正的自我	105

凡事不必太计较	109
人生因遗憾而变得精彩纷呈	113
生死轮回，谁都无法改变	115
没有实力得到就暂时放弃	118
心情抑郁时就大声地哭出来	121

第5味 喜悦药 让快乐驻扎在空荡的心房

快乐根植于单纯	127
快乐由内心而生	131
微笑，心灵的万用解毒剂	134
向悲伤说再见	136
让童心减轻你肩上的包袱	139
快乐不必刻意去追求	142
将恐惧、烦恼从心中腾空	144
慵懒一番，切换一种思维方式	148
自怨自艾，只会陷入抱怨和诅咒中	151

第6味 宽心药 让心灵占据一片温暖的领地

宽容自己，就是善待自己	157
学会宽容，就是解脱自己	160
愤怒时，先静下心来	164
适当退让，培养一份大气之美	168
错过了太阳，还有星星	171

活着，本身就是幸福	174
以不完美的眼光看待世界	177
已经错了，责怪又有何用	180
欠一点儿，才有所留恋和期待	184
给别人留余地，也是给自己留余地	188
无谓争论，你永远都是输家	191

第7味 静心药 花自从容开，人间有正道

冷静是成功的试金石	197
浮躁之后是迷茫的痛苦	200
平凡的心态，不平庸的追求	204
顺其自然，随遇而安	207
遇到问题不妨按下“暂停”键	211
顾虑太多往往束手无策	214
像蜗牛一样过一天慢悠悠的生活	216
经受风雨，才能见彩虹	219
在有限的时间内获得最大的价值	223
放低自己，才能快速成长	227
收敛锋芒，别太把自己当回事	232

第8味 舍得药 坦然放下，心灵才会轻松

放弃并不意味着失去	239
丢掉不需要的，珍惜最需呵护的	242

心无欲念，才不会被拖累	245
低下头，又是一份别样的美丽	248
名利只是镜中花，争来争去一场空	251
忘记昨天，才会拥有今天更多的东西	254
唯有放下，才能向上	257
忘掉失败，才能鼓起奋斗的勇气	260
舍得“吃亏”，才能得到	263
纠结于过去，就无法追逐未来	266

第9味 珍惜药 眼前的一切才是无价的

真正的幸福，就在你身边	273
此时此刻才是人生最大的幸福	277
珍惜与父母在一起的每一刻	280
孝敬父母不可以等待	284
手足情，人间最基本的感情	287
相爱的人在一起，就是最好的享受	290
爱情是经不起等待的	292
珍惜如水般的友情	295

第1味

淡然药 不管繁华与苦痛，淡淡一笑

淡，是一种很轻的味道，因为轻，所以不会太甜不会太咸。
淡然，是一种更轻的人生态度，因为轻，所以不会太喧闹不会太寂寞。

人生在世，有褒有贬，有毁有誉，有荣有辱，这是人生的寻常际遇，不足为奇。因此，无论身处怎样的境地，大家都应当尽量做到宠辱不惊，这样才能收获平和的心态，体会到从容淡定的美好。

为自己留一段云淡风轻的寂寞

在人海浮沉之余，每个人都要为自己留一段空白，留一段云淡风轻的寂寞。寂寞是一种幸福，是一种享受，更是一种绝美的心境，它能绽放出最美的生命之花。

梭罗是美国文学史上一个伟大的作家。

在十七世纪中叶的美国，梭罗为了过自己想过的生活，在一个森林里找到了一个圆木小屋，并在这里生活了两年多，留下了传世经典《瓦尔登湖》。

在他的笔下，寂寞的森林充满了美感，瓦尔登湖有一种难得的宁静。这种宁静和寂寞，让梭罗更明白人世的名利和纷争是多么的没有价值。寂寞让梭罗体会到了一种难得的美，也让他有了更积极的思考。

梭罗认为，寂寞不等于空虚，虽然有时它们看起来很相似。他通过自己的行动、自己的思考，让寂寞照亮了自己，成为那个时代特立独行的人，并得到了后世的理解。

在人海浮沉之余，每个人都要为自己留一段空白，留一段云

淡风轻的寂寞。寂寞是一种幸福，是一种享受，更是一种绝美的心境，它能绽放出最美的生命之花。独自一个人面对窗前明月，清茶一杯，好书一卷，听一曲清幽古乐，任情思神游，让人生少些浮躁和媚俗，多些平静和安详，这不正是一种绝美的心境吗？

寂寞之人并不意味着不被别人接受和理解，也不代表他的生活会落寞。当你抬头仰望苍穹时，看到那遨游长空的雄鹰，你会觉得它是寂寞的。可是你是否意识到，寂寞的雄鹰却拥有整个蓝天！

寂寞中的人可以寻找到最初的本真。透过寂寞，他们可以感受到自己的坚强。当我们学会感受人生的悲喜与无奈时，也就明白了怎样去切换生活的态度。让自己的心灵小憩在寂寞小舟之中，享受寂寞、品味寂寞。寂寞不会把一个人湮没，它是一个可以休息的空间、调整的空间。人们可以在那里找回很多久违了的感受，重新找到自己心灵的起点，找回自己生命中最想要的东西。

今年才 25 岁的琳达是个成功的艺术家。当她到某大学演讲的时候，面对大学生询问她是如何成功的，琳达说了这样一句话：“享受寂寞。”顿时，台下一片惊讶。

琳达看着大家，平静地说：“在我 16 岁时，遭遇了一场车祸，父母不幸遇难，我也因此残疾。16 岁到 23 岁，对于一个女孩来说正是黄金时间，然而，就在这个可以尽情地享受着青春的活力、友情的快乐、爱情的甜蜜、生活的美好的重要时间里，我却是一个人寂寞地在轮椅上度过的。在这漫长的七年中，我曾经抱怨过，伤心过，我把自己封闭起来不与外界接触，从此我的世界只有寂寞……”

说到这里，琳达平静了一下，继续说道：“然而就是在这份

寂寞中，我却体会到了人生的真谛。漫长的寂寞让我有足够的时间平复心情，平静的心态让我能够冷静地思考。在思考中我明白了很多道理，我重新客观地看待我的人生，我明白了只要活着就是一种幸福，我懂得了珍惜，懂得了知足。这大概就是所谓的‘知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得’吧！寂寞，给了我静心思考的机会，让我明白了这些道理，在明白了这些道理以后，我所得到的就是快乐……”

当琳达说完这些时，台下响起了经久不息的掌声。

人们为什么害怕寂寞，是因为寂寞在大家的眼中就等于人生的失败。提到寂寞，每个人都会感到不寒而栗，脑海中还会浮现这样的词语：形影相吊、孑然一身、孤芳自赏，等等。这些词语带给人们的只有一种被遗弃的冰冷之感。

然而，当你翻看那些名人的成功史，就能发现寂寞才是成功的催化剂。如果没有寂寞，屈原能完成千古绝唱《离骚》吗？如果没有寂寞，李白能写下那“古来圣贤多寂寞”的千古绝句吗？如果没有寂寞，约翰·纳什能成为当代数学家吗？

寂寞，绽放出最美的花朵。真正的寂寞，是一种高尚的修养，是心灵的宁静，是灵魂的洒脱。正如日本作家川端康成说的那样：“我独自一个人时，我是快乐的。因为我可以寂寞着；与人相处时，我发现我是寂寞的，只因为我已经变得很快乐！”

享受寂寞，才能懂得生活的本质。学会享受寂寞的心境，你才能得到生活的真谛。寂寞可以让一个脆弱的人学会坚强，也能让一个坚强的人变得更从容自信。人只有经历一番寂寞的洗礼，才能让自己拥有更多的不同。有一天，当你说出“我虽然寂寞，但我很快乐”的时候，那么就能说明你真的快乐了。

比来比去何时休

印度思想大师奥修说过：“玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。”的确，海边的落日就是海边的落日，高山上的夕阳就是高山上的夕阳。

这天，她和朋友在公园里散步，一大片莲花在河塘中开得正好，她情不自禁地赞叹道：“真美呀！长这么大，我还是第一次看到如此秀美的莲花呢！”

她身边的朋友听了她的感叹后，随口说了一句：“这有什么，我觉得这里的莲花还不如那边花园里的玫瑰好看呢。”朋友的话刚一出口，她顿时就感觉整个河塘里的莲花都失去了色彩。

又一次，她和同事到海边去度假，夕阳西下，海面镀上了一层金色的余晖。她由衷地赞美道：“大自然真是太伟大了，怎能构成如此和谐的景致！”

在一旁的同事瞟了她一眼，不以为然地说：“这有什么，你没有看过黄山的日落，要比这里美多了。”话音落地，她顿时觉得整个落日好像暗淡了不少。

印度思想大师奥修说过：“玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。”的确，海边的落日就是海边的落日，高山上的夕阳就是高山上的夕阳。因为时间、空间等因素的不同，

二者本身就不具有可比性。美感往往会在比较中丧失。只要相互一比，大家就无法用最美的心情来感受当下了。只要这么一比，大家其实就已经错失了这里的美丽。

比较，让人们的眼中失去了色彩，看不到当下存在的美丽。而且，比较，多数还会带来许多阴暗和不愉快的感觉，它是在挑拨一个人的野心，在诋毁人们已努力过的一切，让所得到的也变得毫无生机和意义。

比较是危险的，它让我们总是忽略或不满意手中已经拥有的，而一旦忽视，已拥有的就会悄悄溜走。很多时候，我们内心的满足来自于别人目光折射回来的色彩基调；别人羡慕我们幸福，自己感觉就很满足；别人觉得自己很幸福，我们就会拿自己的生活与之相比。往往，人们总是忽视了自己内心真正想要的东西，而常常被外在的事物所左右。

欣雨是一位都市白领，与丈夫结婚后用积累了几年的工资买了一套二居室的房子。房子是他们精挑细选后定下来的，两人住进去后感觉十分舒适而且方便，他们十分开心，每天上班脸上都会挂着幸福的微笑。

但是没过多久，欣雨的一位好朋友也买了一套房。装修好后，朋友打电话让欣雨到家里参观。朋友的房子地段好，而且房子还很大，里面装修也很高档，欣雨感到原本的好心情已经被朋友“更好”的房子给冲毁掉了。

再回到家，欣雨怎么看都觉得自己的房子不够好，再也没有舒适、方便的感觉了。后来她经常和丈夫吵着闹着要在市区买房，而且还要和那位朋友住同一栋楼，夫妻俩整日身心之疲。

俗话说“人比人，气死人”，很多时候，人们之所以不够从