

宽心才能养福

张超◎编著

不计较

的活法

息一分妄念，得一分清静；少一分物欲，多一分灵明。

——弘一法师



真正的幸福不是拥有的多，而是计较的少！

别为俗事系心，别被物欲所累，遇事不太计较，顺其自然，心胸豁达，境界脱俗，心境平和，方能收获幸福的人生。

 中国纺织出版社

不计较

的活法

息一分妄念，得一分清静；少一分物欲，多一分灵明。

——弘一法师

张超◎编著



真正的幸福不是拥有的多，而是计较的少！

别为俗事系心，别被物欲所累，遇事不太计较，顺其自然，心胸豁达，境界脱俗，心境平和，方能收获幸福的人生。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

计较是人生痛苦的开始。生活中的一些琐事会让我们烦躁不安,失去平和的心态,甚至击垮我们。一个事事计较的人,失去的不仅仅是生活的乐趣,还有更宝贵的东西,如亲情、友情、幸福、生命等。其实,在生活和工作中,没有什么事情值得大惊小怪,更没有什么事情值得我们斤斤计较,凡事看开些,就会获得幸福的人生。

不计较,可以让人在生活中找到幸福的真谛,在工作中找到乐趣。本书摒弃了大段说教,以故事为主,配以画龙点睛的心灵悟语,让读者在阅读后,能够更加珍惜现有的生活,不再为明天的得失而烦恼。

图书在版编目(CIP)数据

不计较的活法 / 张超编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5064-9448-9

I. ①不… II. ①张… 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283950号

策划编辑: 匡 科 责任编辑: 李伟楠 责任印制: 储志伟

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

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 165千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

在生活中，我们常常会碰到难题和烦恼，但如果事事计较，只会落得一个悲惨的人生。

有个叫寒山的人问高僧拾得：“世人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我如何处治乎？”拾得答：“只要忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”聪慧的人明白，凡事不可计较，要顺其自然；对自己不苛求、对他人能宽容、放下“仇恨”、懂得感恩，只有这样的人才能从容生活、幸福圆满。

凡事过于计较只会给自己带来无穷烦恼，人生亦当宽宏大度。古往今来，凡成大事者都有一颗宽大的心，豁达与容忍才是生存之道。在现实生活中，如果人们事事计较，必将失去亲切温馨的感觉，招致猜疑和冲突；如果在工作中事事计较，便会陷入勾心斗角的旋涡，阻碍自己前进的步伐。因此，我们要以一种平和的心态面对生活中的一些琐事，斤斤计较只会让自己过得不开心，惹得他人厌烦，更是成功路上的绊脚石。就如古人所言：“做人留一线，日后好相见”！所以说为了我们自己，做人也不要计较。

现代人都背负着沉重的生活和工作，计较，只会让你身心疲惫。其实，人生的幸福在于遇事不计较。不计较，就没有锱铢必较的狭隘，胸怀就会宽阔一些，人与人之间的关系就会融洽，生活中就会少一些针锋相对的斗争，多一些和谐与安然；不计较，就会少

一些剑拔弩张的紧张，多一些风轻云淡的悠然；不计较，就会得之淡然，使之泰然，心境平和；不计较，就会摆脱世俗的束缚，完成自我的超越，成就幸福的人生。

人生不过短短几十年，要把眼光放得远一些，把心事放得轻一些，对人对事都要想得开看得开，而不是斤斤计较。当以一种超脱的心境去面对，就不会再因为小事而烦恼，便会赢得更广阔的人生。不计较的人生，是智慧的人生，这是一种生活态度，更是一种精神境界。

本书通过通俗易懂的语言，结合生动精彩的小故事，带给读者的不仅仅是阅读的愉悦，更是对生活深刻的反思和明悟，希望读者能够从中品悟人生的真谛。

编著者

2012年9月



目 录

第一章 | 不计较，幸福悄然而至

- 人生的幸福在于不计较 / 003
- 计较只是庸人自扰 / 006
- 牢骚抱怨百害而无一益 / 009
- 太计较，是为自己四面树敌 / 012
- 生活中的琐碎小事不值得计较 / 015
- 少一点私心杂念就多一点幸福 / 019
- 为计较设一道防线 / 023
- 用技巧排除计较之心 / 026
- 不斤斤计较就能幸福 / 029

第二章 | 不计较得失，方能活得自在

- 不计较得失，缺也会是圆 / 035
- 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得 / 038
- 患得患失，幸福会离之远去 / 041
- 别在得失面前迷失自我 / 046
- 不要在追悔中失去现在 / 049
- 聪明人不计较得失 / 052

第三章 | 不计较名利，就会多一些洒脱

不计较功名，心神一片安泰 / 057

不要钻进财富设下的圈套 / 061

摆脱名利枷锁的束缚 / 064

在名利诱惑面前保持洁身自好 / 068

贪欲是束缚自己的绳索 / 070

不必奢恋身外之物 / 074

切勿把名利当必需品 / 077

功名可求不宜贪 / 080

第四章 | 不计较荣辱，乃做人做事立身之本

身份真的没那么重要 / 085

不计较自己的角色 / 88

不计较意味着低调而不低沉 / 91

主动示弱可赢得人心 / 95

唯有低头，才能出头 / 98

精于进更要巧于退 / 102

换个“走法”，路会更宽 / 105

争得有能力，让得有气度 / 108

第五章 | 不计较世事纷繁，活出真快乐

不要苛求“完美” / 113

做人要有一颗平常心 / 116

忘却不应该有的记忆 / 119

宽容虽然无法改变过去，但可以改变未来 / 122

人生需要能够容纳的大胸怀 / 125
原谅生活是延续生活的幸福 / 128
包容淡定是对幸福最好的投资 / 131
珍惜眼前的幸福 / 134
不计较的人凡事往好处想 / 138

第六章 | 不计较他人，才能过上轻松的生活

丢下攀比，摆脱爱慕虚荣的怪圈 / 143
不攀不比，活在自己的角色里 / 147
不要在盲目的偶像崇拜中丧失自我 / 151
羡慕别人不如珍惜自己所拥有的 / 154
别因外表丑陋而计较 / 157
卸去嫉妒的枷锁 / 160
让自信拯救自己 / 163
让自信战胜自卑 / 166

第七章 | 不计较“多做一点”，就会让你在竞争中脱颖而出

付出和收获一定是成正比的 / 171
以创造价值为导向，收获的比预期要多 / 175
把自己当做是企业的主人，你就会走向成功 / 179
计较无济于事，真正的机会以问题出现 / 182
不要计较自己比别人多走了一寸 / 184
责任让你表现得更加卓越 / 188
挺身而出，更能获得老板的器重 / 192
尽力把工作做得更好 / 195
做问题的解决者而非逃避者 / 199

第八章 | 不计较不如意之事，顺其自然才能活得不累

顺其自然才能幸福 / 205

在平淡中感受生活 / 208

自然是最美的成色 / 211

做人要恬淡宁静 / 215

敬畏自然，人定顺天 / 218

顺其自然，不强求自己 / 221

随遇而安就会快乐 / 224

第九章 | 不计较婚姻中的矛盾，就会有一个幸福的家

不要挑剔爱情是否完美 / 229

谁说糊涂的人不幸福 / 232

爱情不可比较与计较 / 235

不妨让婚姻也“休假” / 238

别把烦恼带回家 / 242

不要试图改变对方 / 245

不计较就能避免矛盾 / 248

不要和家里人较真儿 / 251

忍让是幸福婚姻中的黏合剂 / 255

打消猜疑，才能活得轻松 / 258

参考文献 / 262



第一章

不计较，幸福悄然而至

如果人们总是事事计较，无法释怀，那么这一生就会活得很累。其实，人生就是一个营造的过程，每个人都应该主动地去营造宽松的生存环境，舒心的生存环境能带给你纯粹的快乐。一个快乐的人，不是因为他拥有的多，而是因为遇事不爱计较，凡事看开些，就会获得幸福的人生。

人生的幸福在于不计较



按照中医理论，如果人体的阴阳达到平衡，气息就会顺畅，清气自然上升，浊气必然下降。而科学家经过研究得出的结论是：容易计较的人比心胸宽阔、不爱计较的人的寿命短。如果把一个人呼出的气体导入一种液体里，结果是，当一个人处于平静状态时，液体无明显变化；而当一个人正在为某件事计较、生气时，液体会变得浑浊不清。这就说明爱计较的人破坏了自身身体机能的正常运作，影响了阴阳的平衡，进而影响自己的身体健康。

一个人在生活中尤其需要大度。气量狭小、遇事斤斤计较的人，生活中就会增添烦恼，就会处处碰壁。而能以实际行动理解、包容了别人的人，也会得到别人的理解与包容，从而获得更多的幸福。

计较有损健康，我们不可为了计较而生活。现实生活中，包容



那些让自己计较的众多事物，不为计较而生活，而是为了轻松地工作和生活，理智地处理各种不愉快，不放纵自己的感情，大度的人生才是幸福的人生。

德国学者康德说过：“抱怨是拿别人的错误惩罚自己。”很多人哪怕遇到一点不顺心的事就精于计较，这样非但解决不了问题，还会影响自己的心情，让矛盾尖锐化。

生活中的人多少都有点疲惫不堪，善于调理和控制自己的情绪，把计较的不良情绪消灭在日常生活中，才能换来轻松愉悦的心情。

一个爱计较的人因为连续几天的倾盆大雨站在院子中央，指着天空大骂：“你这糊涂、不长眼睛的老天，下这么大雨可把我给害惨了。屋顶漏了，衣服湿了，粮食潮了，柴火湿了……我倒霉你有好处吗？还不停，还不停……”

这时，邻居出来对他说：“你骂得这么带劲，连自己也被雨淋了，老天一定会被你气死，再不敢随便下雨了。”“哼，它能听到就好了，可实际上一点用都没有。”骂天者气呼呼地回答。“既然如此，那你为什么还在那儿白费劲呢？”邻居问。

骂天者顿时语塞，邻居继续说：“与其在这儿骂老天，不如先修好屋顶，再向我借些柴火，烘干衣服，烘干粮食。一年365天也不是天天下雨，不如趁下雨的时候在屋里做些平时没空做的事情。”

既然没有能力支配别人，不如沉下心来做好自己；与其做一个骂天者，倒不如做一个信天者，这样才能享受到生活中的舒适。

每个人在生活中都难免遇到不同的困难，但是困难终究不是生活的全部。沉溺于计较的人，因计较迷住自己的双眼，只能看到生活中阴暗面而看不到光明。

当一个人因为没有鞋穿而伤心时，是否留意过那些没有脚的人？

哈罗·阿尔伯特原是一所大学的教务主任，因为他刚刚遭遇失业，正准备找份新的工作，心里充满着不满和困惑。

他走在街上，迎面来了一个失去双腿的人，这人坐在一个小小的木头平板车上，两手各拿一块木头，撑着地让自己滑着走。当两人走近时，那个残疾人开心地跟哈罗打着招呼：“嗨！先生，早晨天气真好，是不是？”

哈罗想：人家连腿都没有，还那样乐观，我至少四肢健全，还有不快乐的理由吗？

用包容的心去面对让自己计较的事，毕竟计较是解决不了任何问题的，不要认为计较是正直、坦率、豪放性格的表现。退一步也不意味着懦弱，反倒是化解矛盾的良策，如果由此冰释前嫌，换的是云消雾散，海阔天空，何乐而不为呢？

夕阳如金，皎月如银，生活中的幸福快乐还没享受完，哪还有时间花在计较上呢？我们要学会不计较，养成开朗乐观的好性格，做一个有头脑、有理智的人，去包容人生的不平事。笑看人生，养成不为小事而计较的性格，用乐观的心态去诠释生活，让我们生活的每一天都过得快乐而充实。



计较只是庸人自扰

风云变幻，世事无常。由于许多“不可抗力”和无法预料的因素，多少希望因此化成失望，多少快乐转眼成为悲伤。如果我们事事计较，总是怨天尤人，那人生将会何其沉重？更何况还要追求成功呢？

人一旦看什么都不顺眼，干什么都不称心，那到最后伤得最重的还是自己。

就有一些这样的人，他们看世界永远看最糟糕的一面，想问题永远想最难解的症结。别人可以一笑了之的事情，在他们那里，就是天塌下来的大事儿。从社会风气到生活环境，从家庭纠纷到同事朋友的纷争，从路上堵车到刚买的衣服打了折等，无事不计较。

计较太多，不仅会吞噬自己的生命之光，还会吞没友谊的绿树，吞灭爱情的鲜花，吞没自己建造的乐园。无穷的计较会把成功

握之门外，让我们错过身边的机遇，辜负宝贵的生命。

计较之人的主要症结是对生命和生活缺乏感恩之心。想一想人生多么短暂，生命那么宝贵，还有什么理由为生活中的一地鸡毛而计较呢？生活是那样的多彩，即使有酷夏，也会有阳春，即使有寒冬，也会有金秋，相信走运和倒霉都不可能持续很久，何必要计较而坐困愁城呢？

再说，计较昨天，并不能改变过去；计较明天，同样不能帮助未来。与其徒劳无益地浪费时间，不如转变心态，寄放忧愁，采取积极的行动，做一些行之有效的努力。要知道影响人生的绝不仅仅是环境，心态控制了人的行动和思想，心态也决定了自己的爱情、家庭、事业和成就。

我国唐代著名医药家、养生学家孙思邈，活至102岁。他在论述养生良方时说：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲……莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧……勿把愤恨耿耿于怀。”他指出这些心理负担都有损于健康和寿命。事实也是如此。有的人之所以感到生活得很累，无精打采，未老先衰，就是因为习惯于将一些事情吊在心里放不下来，结果在心里刻上了一条又一条“皱纹”，把“心”折腾得劳而又老。

辨证施治，对症下药。对于那些肚量狭小的人，最有效的药方就是“放下计较”。

的确，人生不可能一帆风顺。所以自从你有自我意识的那一刻起，你就要有一个明确的认识，那就是人的一辈子必定有风浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年。所以当你遇到挫折时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然，然后冷静地处理，潇洒地放下。



就像宋朝女词人李清照所说的：“才下眉头，却上心头。”计较可说是妨害健康的“常见病、多发病”。狄更斯说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。”泰戈尔说：“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”如果能对所有的忧虑和哀愁不再抱怨，那就可称是成功的人，因为没有忧虑和哀愁的确是一种成功。

中国有句古话说得好：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”让我们在停止计较的意境中寻求成功的真谛，共享人生无限广阔的天地。

面对人生这串由计较组成的小念珠，你要一颗颗地耐心数完，去面对、细看每一颗念珠，解决每一个也许是很小的计较苗头，这样人生才会真正地成功和美满。计较只是庸人自扰，只要了解了这点，各个击破它们，它们就再也不能成为你生活的障碍。