

Classic books
19.9元
超值典藏

心灵鸡汤

淡定的 *Chicken Soup for the Soul*

王月亮◎编著

人生不寂寞



人生是一段苦旅，

你一路走来，必然体味到了其中的酸甜苦辣。

然而，幸福不是满足欲望，也不是提升身价、收获金钱，

只有淡然，才是幸福的真谛。



吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

心灵鸡汤 淡定的人生 不寂寞

• 王月亮 ◎ 编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不寂寞 / 王月亮编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2012.9

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5534-0559-9

I. ①淡… II. ①王… 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 215697 号

心灵鸡汤 淡定的人生不寂寞

Xinling Jitang Danding de Rensheng bu Jimo



【出版策划】

刘刚

【封面设计】

孙阳阳

【责任编辑】

刘晓敏

【版式设计】

阮剑锋

【特邀审校】

佳文编校

【美术编辑】

刘晓东

【文图编辑】

肖雪

【插图绘制】

硬童话

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 280千字

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2013年3月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-0559-9

定 价: 19.90元

前言

世上有多少浮华，人间便有多少痴梦。滚滚红尘中，每个人都像一叶孤舟上的乘客，在茫茫大海中漂游，追寻着梦想中的蓬莱仙阁。行途中，有骇人的狂风巨浪，也有怡人的晓月微风，有游船上相聚畅饮的痛快淋漓，也有情人友人缘尽人散的落寞与惆怅，有蓬莱仙阁尽在眼前的得意欢喜，也有陷入空城八方无援时的悲苦与无助……

身处嘈杂的世界，我们太容易被身边的繁华绚丽所迷惑，太容易被周边无穷无尽的嘈杂所吞没。外在的东西蒙蔽了我们的内心，让我们迷失了自己的灵魂，湮没了自己的才华。我们在追逐中爱过、恨过、乐过、痛过、迷茫过、失望过，可最终得到了什么？

时光流逝，寒霜染白了鬓发，皱纹爬上了眉角，当我们带着一颗伤痕累累的心，回首再看人生时，一切真与假、梦与幻，一切繁华与失落、名利与痛苦，早化为尘土随风飘去。人生来时空空，最终还得空空而去，能带走什么？

别说身外之物，单说我们自己，也不过是一个时间的幻影。什么才是你？眼睛不是你，嘴巴不是你，身躯不是你，心也不是你，正如窗不是房子，门不是房子，砖瓦不是房子，桌椅橱柜都不是房子。你就如那草木，如那世间万物，一切都是精气与尘土随缘而遇、和合而成。没有因缘，就没有一切。既然生命的来去都是缘，都是合，我们为什么不随缘、随遇、随性、随喜呢？

对时间来说，人生不过是一场旅行；对世界来说，每个人不过是一个过客。

有些人太过匆匆，一心只想抵达最终的目的地，无暇顾及路边的美景，更是不肯停下来歇一歇。穿过风雨，穿过美丽的森林与宁静的河流，翻越千山万水，他耗尽了生命，终于抵达了世界的尽头。这时，他抬头一看，才懊悔不已。因为这个世界的尽头，是一片荒凉的死亡谷，除了无边无际的黑暗与寂静，别无他物。

这正应和了一句佛语：“色即是空，空即是色。”爱别离，怨憎会，撒手西归，全无是类。不过是满眼空花，一片虚幻。既是虚幻，我们又何必汲汲于这稍纵即逝的尘世名利呢？

生为世间人，我们无法都像佛一样看空一切，求得永无烦恼的极乐世界，但如果明白了“空”的道理，至少可以放下一些烦恼，学会淡定，学会无为而为：烦恼无法了结，就不了了之；忧愁如果无法排遣，就不遣遣之。这，也是人生的一种智慧。

我们无法阻止岁月的老去，无法摆脱尘嚣繁杂、物欲横流的社会，无法逃出命运安排的悲欢离合，更逃不出冥冥之中注定的结局；人生也从来无坦途，寂寞与我们与生俱来，挥之不去，如影随形。面对不如意的寂寞人生，我们没有必要怨天尤人。

“命由己造，相由心生。”每个人的命运都掌握在自己手里。执着于追求名利的人，难免会遭遇失败、挫折、坎坷及由此造成的诸般痛苦；而看淡人生者，却可以享受一片广阔的天地，一方安宁的净土。

懂得看淡，懂得随缘，对世间感情与名利，拥有一种“得之我幸，不得我命”的心态；遇到挫折、困难时懂得急流勇退、随遇而安；世人若谤你、欺你、辱你、笑你、轻你、贱你、骗你，你就忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他。你便可以做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒”。幸福就可以不请自来，人生就不会孤苦寂寞。



●寂寞如甘草	9
●人生的加减法	11
●生命不设限	15
●当你置身小径纷繁的花园	18
●闲看庭前花开花落	20
●坐看云起时	22
●从容的自持	25
●淡定，然后追求	27
●看淡是智慧，放下是爱	30
●本来无一物，何处惹尘埃	32
●秋日的守望者	36



目录

心灵鸡汤
淡定的人生不寂寞

第二章

有一种态度叫宽容

39

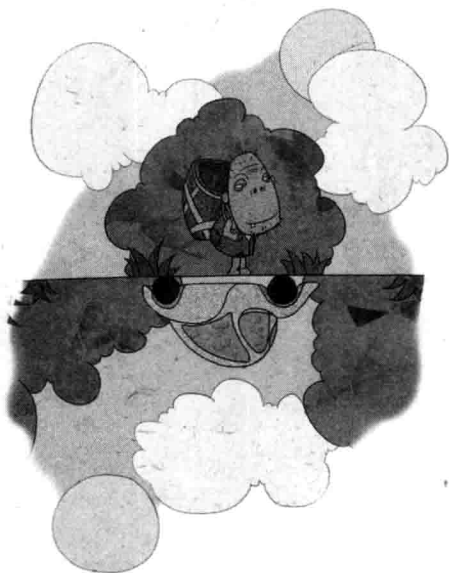
- 温柔的惩罚 39
- 无须相怨 41
- 懂得放下，才是最大的收获 44
- 淡然一笑说再见 46
- 宽容让内心充满阳光 48
- 若是牢笼，那就放弃 51
- 予人春风 54
- 让宽容与你终生相随 56
- 转身，遇见微笑 58

第三章

请爱陌生人

61

- 阳光会拐弯 61
- 爱的接力 63
- 拾荒者与宝马车 67



- 爱是可以种的 70
- 欣赏也是一种爱 73
- 一座用生命搭起来的桥梁 75
- 绿色的希望之海 77
- 断缘是一种罪过 80
- 做一朵不吝芬芳的花儿 82

第四章

做一枝等爱的玫瑰

86

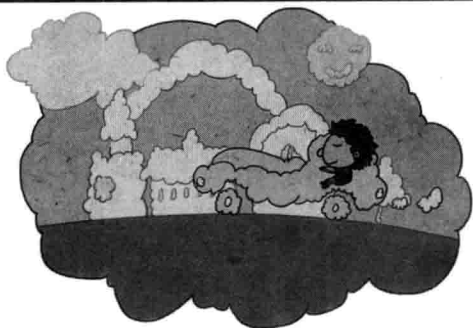
- 人淡如菊 86
- 做你自己，爱你所爱 88
- 执子之手，与子飘游 92
- 看风筝的人 94
- 九十九个承诺 97
- 天使的爱也会有缺憾 100
- 爱，经不起等待 103
- 落花人独立 105
- 开一份两个人的愿望清单 108
- 爱他，如爱风 110
- 不要让焦虑左右你的生命 112
- 木盒子中的半枚贝壳 116

第五章

放下，刹那花开

120

- 如果能预知那一天 120
- 一起喝杯绿茶吧 122
- 白玫瑰与红玫瑰 125



- 梦醒了，又有什么 128
- 淡然等待 131
- 如果线断了，就撒手吧 134
- 想他，抬头看夜空中的星星 137
- 浪漫或是一场劫 140
- 焚一炷静心香 144
- 真水无香 147
- 莫让黄花哭残年 149
- 错过了，爱便不再 152
- 在永远的围城里，住一辈子 155
- 爱了，就无怨无悔 157

第六章

缺陷也是一种美

160

- 骑独轮车的盲人调琴师 160
- 人生的雨季 162
- 美，由心生 165
- 上帝给你的，不多也不少 168
- 如果没有不完美 170
- 自得其乐是一种境界 173
- 美与风雨兼程 175
- 碎了的青花瓷 178
- 相信会好起来 181

- 苦难，是一场凄美的约会 183
- 太阳会再次升起 186

第七章

有心才能坦然

189

- 坦然总与有心人同在 189
- 不为别人而活 191
- 世界是平的 194
- 自我心灵独唱团 196
- 落水的吝啬鬼 199
- 吃亏是福 201
- 幸福，并不太远 203
- 与心畅谈 206
- 妒火燃烧的地狱 209
- 去山川中寻找大爱与大美 212

第八章

海阔天空的满足

215

- 蓦然回首，那人却在灯火阑珊处 215
- 那一处，早就风平浪静 217
- 快乐发自内心 220
- 没有过不去的坎 223
- 最爱紫丁香 227
- 知足的人生不寂寞 230
- 圆是人生最好的哲学 232
- 人生是一场修行 235
- 这世间，谁不是匆匆过客 237

超值典藏

心灵鸡汤 淡定的人生 不寂寞

王月亮 ◎ 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不寂寞 / 王月亮编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2012.9

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5534-0559-9

I. ①淡… II. ①王… 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 215697 号

心灵鸡汤 淡定的人生不寂寞

Xinling Jitang Danding de Rensheng bu Jimo



【出版策划】

刘刚

【责任编辑】

刘晓敏

【特邀审校】

佳文编校

【文图编辑】

肖雪

【封面设计】

孙阳阳

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

硬童话

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京德富泰印务有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：15

字数：280千字

版次：2012年10月第1版

印次：2013年3月第2次印刷

书号：ISBN 978-7-5534-0559-9

定价：19.90元

前言

世上有多少浮华，人间便有多少痴梦。滚滚红尘中，每个人都像一叶孤舟上的乘客，在茫茫大海中漂游，追寻着梦想中的蓬莱仙阁。行途中，有骇人的狂风巨浪，也有怡人的晓月微风，有游船上相聚畅饮的痛快淋漓，也有情人友人缘尽人散的落寞与惆怅，有蓬莱仙阁尽在眼前的得意欢喜，也有陷入空城八方无援时的悲苦与无助……

身处嘈杂的世界，我们太容易被身边的繁华绚丽所迷惑，太容易被周边无穷无尽的嘈杂所吞没。外在的东西蒙蔽了我们的内心，让我们迷失了自己的灵魂，湮没了自己的才华。我们在追逐中爱过、恨过、乐过、痛过、迷茫过、失望过，可最终得到了什么？

时光流逝，寒霜染白了鬓发，皱纹爬上了眉角，当我们带着一颗伤痕累累的心，回首再看人生时，一切真与假、梦与幻，一切繁华与失落、名利与痛苦，早化为尘土随风飘去。人生来时空空，最终还得空空而去，能带走什么？

别说身外之物，单说我们自己，也不过是一个时间的幻影。什么才是你？眼睛不是你，嘴巴不是你，身躯不是你，心也不是你，正如窗不是房子，门不是房子，砖瓦不是房子，桌椅橱柜都不是房子。你就如那草木，如那世间万物，一切都是精气与尘土随缘而遇、和合而成。没有因缘，就没有一切。既然生命的来去都是缘，都是合，我们为什么不随缘、随遇、随性、随喜呢？

对时间来说，人生不过是一场旅行；对世界来说，每个人不过是一个过客。

有些人太过匆匆，一心只想抵达最终的目的地，无暇顾及路边的美景，更是不肯停下来歇一歇。穿过风雨，穿过美丽的森林与宁静的河流，翻越千山万水，他耗尽了生命，终于抵达了世界的尽头。这时，他抬头一看，才懊悔不已。因为这个世界的尽头，是一片荒凉的死亡谷，除了无边无际的黑暗与寂静，别无他物。

这正应和了一句佛语：“色即是空，空即是色。”爱别离，怨憎会，撒手西归，全无是类。不过是满眼空花，一片虚幻。既是虚幻，我们又何必汲汲于这稍纵即逝的尘世名利呢？

生为世间人，我们无法都像佛一样看空一切，求得永无烦恼的极乐世界，但如果明白了“空”的道理，至少可以放下一些烦恼，学会淡定，学会无为而为：烦恼无法了结，就不了了之；忧愁如果无法排遣，就不遣遣之。这，也是人生的一种智慧。

我们无法阻止岁月的老去，无法摆脱尘嚣繁杂、物欲横流的社会，无法逃出命运安排的悲欢离合，更逃不出冥冥之中注定的结局；人生也从来无坦途，寂寞与我们与生俱来，挥之不去，如影随形。面对不如意的寂寞人生，我们没有必要怨天尤人。

“命由己造，相由心生。”每个人的命运都掌握在自己手里。执着于追求名利的人，难免会遭遇失败、挫折、坎坷及由此造成的诸般痛苦；而看淡人生者，却可以享受一片广阔的天地，一方安宁的净土。

懂得看淡，懂得随缘，对世间感情与名利，拥有一种“得之我幸，不得我命”的心态；遇到挫折、困难时懂得急流勇退、随遇而安；世人若谤你、欺你、辱你、笑你、轻你、贱你、骗你，你就忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他。你便可以做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒”。幸福就可以不请自来，人生就不会孤苦寂寞。



●寂寞如甘草	9
●人生的加减法	11
●生命不设限	15
●当你置身小径纷繁的花园	18
●闲看庭前花开花落	20
●坐看云起时	22
●从容的自持	25
●淡定，然后追求	27
●看淡是智慧，放下是爱	30
●本来无一物，何处惹尘埃	32
●秋日的守望者	36



目录

心灵鸡汤
淡定的人生不寂寞

第二章

有一种态度叫宽容

39

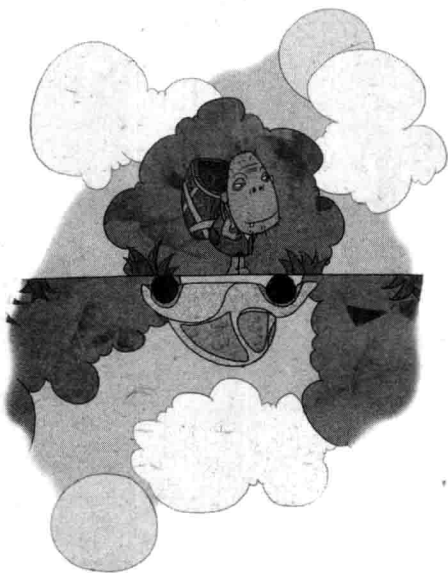
- 温柔的惩罚 39
- 无须相怨 41
- 懂得放下，才是最大的收获 44
- 淡然一笑说再见 46
- 宽容让内心充满阳光 48
- 若是牢笼，那就放弃 51
- 予人春风 54
- 让宽容与你终生相随 56
- 转身，遇见微笑 58

第三章

请爱陌生人

61

- 阳光会拐弯 61
- 爱的接力 63
- 拾荒者与宝马车 67



- 爱是可以种的 70
- 欣赏也是一种爱 73
- 一座用生命搭起来的桥梁 75
- 绿色的希望之海 77
- 断缘是一种罪过 80
- 做一朵不吝芬芳的花儿 82

第四章

做一枝等爱的玫瑰

86

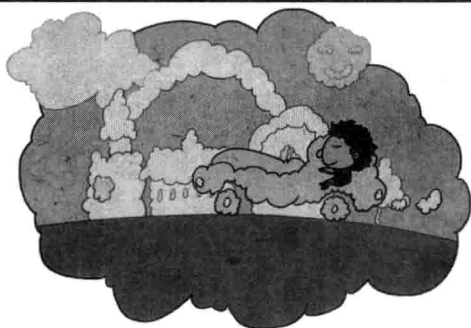
- 人淡如菊 86
- 做你自己，爱你所爱 88
- 执子之手，与子飘游 92
- 看风筝的人 94
- 九十九个承诺 97
- 天使的爱也会有缺憾 100
- 爱，经不起等待 103
- 落花人独立 105
- 开一份两个人的愿望清单 108
- 爱他，如爱风 110
- 不要让焦虑左右你的生命 112
- 木盒子里的半枚贝壳 116

第五章

放下，刹那花开

120

- 如果能预知那一天 120
- 一起喝杯绿茶吧 122
- 白玫瑰与红玫瑰 125



- 梦醒了，又有什么 128
- 淡然等待 131
- 如果线断了，就撒手吧 134
- 想他，抬头看夜空中的星星 137
- 浪漫或是一场劫 140
- 焚一炷静心香 144
- 真水无香 147
- 莫让黄花哭残年 149
- 错过了，爱便不再 152
- 在永远的围城里，住一辈子 155
- 爱了，就无怨无悔 157

第六章

缺陷也是一种美

160

- 骑独轮车的盲人调琴师 160
- 人生的雨季 162
- 美，由心生 165
- 上帝给你的，不多也不少 168
- 如果没有不完美 170
- 自得其乐是一种境界 173
- 美与风雨兼程 175
- 碎了的青花瓷 178
- 相信会好起来 181

- 苦难，是一场凄美的约会 183
- 太阳会再次升起 186

第七章

有心才能坦然

189

- 坦然总与有心人同在 189
- 不为别人而活 191
- 世界是平的 194
- 自我心灵独唱团 196
- 落水的吝啬鬼 199
- 吃亏是福 201
- 幸福，并不太远 203
- 与心畅谈 206
- 妒火燃烧的地狱 209
- 去山川中寻找大爱与大美 212

第八章

海阔天空的满足

215

- 蓦然回首，那人却在灯火阑珊处 215
- 那一处，早就风平浪静 217
- 快乐发自内心 220
- 没有过不去的坎 223
- 最爱紫丁香 227
- 知足的人生不寂寞 230
- 圆是人生最好的哲学 232
- 人生是一场修行 235
- 这世间，谁不是匆匆过客 237

第一章

让心灵悠然淡定

寂寞如甘草

寂寞，犹如一株奇特的甘草，一开始尝，它的滋味也许是苦的；但渐渐地，你会发现这苦中却藏着一丝甜。这甜，是那么宁静、那么芬芳，直抵你的内心，浸染你的灵魂。

贝多芬是19世纪德国最伟大的音乐家之一，他创作了《月光曲》《英雄》《暴风雨》《热情》《命运》……当一支支乐曲时而低沉婉转，时而激情昂扬，时而恬静流淌，如那变幻无常的雨洒向人间时，无数灵魂被它打动了。

贝多芬十指飞舞的琴键下，所有的乐符都成了活的精灵，它们在空气中跳跃，舞出生命的热情，带给人深沉的思考。几百年过去了，这些伟大的音乐依然被一代又一代的人演绎着，经久不衰。

为什么贝多芬的音乐会如此打动人心？很多人把贝多芬的成就归于他的天赋和受到大师们的熏陶。

不可否认，贝多芬的确有着超群的音乐天赋；可当人们称赞他是音乐神童的时候，不要忘了他被严父关在琴房里苦苦练琴、因为犯错而遭受打骂时的情景。也不可否认，贝多芬曾经师从尼福、莫扎特、海顿等人，在创作风格上受到了很大的影响；但也不要忘了，贝多芬前期创作的很多乐曲，之所以不那么成功，就是因为模仿了太多前人的创作元素和风格。

一个精神和灵魂不独立的人，就不是真正独立的人；一个刻意卖弄才华和炫耀音乐技巧的人，成不了伟大的音乐家。贝多芬真正崛起为一个音乐巨人，不是才华被世人赞叹、事业如日中天的时候，而是他因病致聋的时候。

对于一个音乐家来说，他的世界是听到的，而不是看到的。一个寂静无声的世界，就是一片灰色的世界，一片死亡的世界。可是，命运总是这样无情。当贝多芬的事业正如日中天之时，一场怪病悄悄降临。生病期间，他不断腹泻，而且听力严重下降。风拂过河边绿树时沙沙的声音离他越来越远，鸟雀降落在草地上也变得寂静无声，有月光的夜晚是那么寂静，暴风骤雨也变得悄然无声……面对这一切，贝多芬心里是多么绝望。