

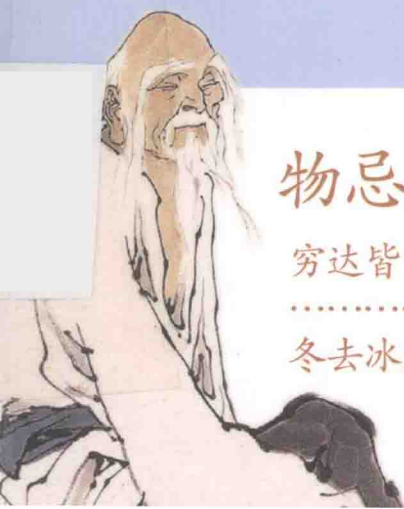
在浓浓禅意中省悟自身，在智慧故事中透视生命

淡然

【——人生何必太强求】

以淡字交友，以韁字止谤，以刻字责己，以弱字御侮。

弘一法师



物忌全胜，事忌全美，人忌全盛

穷达皆由命，何劳发叹声。但知行好事，莫要问前程。

冬去冰须泮，春来草自生。请君观此理，天道甚分明。

中国华侨出版社

在浓浓禅意中省悟自身，在智慧故事中透视生命

牧 原◎编著

淡然

【——人生何必太强求】

以淡字交友，以聾字止谤，以刻字责己，以弱字御侮。

弘一法师



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡然：人生何必太强求 / 牧原编著. —北京：中国

华侨出版社，2012. 6

ISBN 978-7-5113-2380-4

I. ①淡… II. ①牧… 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 086845 号

●淡然：人生何必太强求

编 著 / 牧 原

责任编辑 / 支惠琴

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 江庆龄

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张/18 字数/251 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2380-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层

邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言 PREFACE

快节奏的现代化生活，虽然给我们带来了物质上的富足，却也不停地扰乱着我们原本平静的内心，让我们时常疲惫不已。

漫漫人生旅途中，我们不停向前，不停追寻，我们的内心不时地会感到忧虑、浮躁、纠结、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、失落、懈怠和颓废……有时候，我们会禁不住地问自己：每天忙忙碌碌究竟是为了什么？我们生活为何如此繁杂？为何总会不自觉地得与失之间挣扎，在取与舍之间犹豫不决，在不幸与挫折面前抱怨不止……我们的心开始慢慢地麻木，一天一天，心灵的负荷越来越重，让人无法承受。

其实，生命只是一程旅途，过去了，就再也回不来了。太多的繁杂只会让我们身心疲惫，那么，为何不及时卸下重负，轻松走一程呢！

我们之所以会心累，就是经常徘徊在坚持和放弃之间，只有勇于放弃，才能获得一种自在。

我们之所以会烦恼，就是没有学会遗忘。所有的一切都藏于你的内心深处，只有抹掉心中的不快，才能获得轻松！

我们之所以会痛苦，就是内心的欲望太多。只有淡泊名利，才能让生命快乐。

我们之所以不快乐，就是计较太多。很多时候，不是我们拥有的少，而是我们计较的太多。只要我们能敞开心扉，宽容待人，就会让心灵惬意起来！



岁月蹉跎，时光荏苒。再美好的东西也有失去的一天，再深的记忆也有淡忘的一天，再爱的人，也有远走的一天，再美的梦也有醒的一天，所以，以淡然的心态看待一切吧，一切都不必强求，这样才能让我们体会到生命的真谛，品尝到每个日出日落的美好。

《淡然——人生何必太强求》一书是帮助现代都市人心灵获得宁静的暖心之作，它结合一些富有哲理的精彩小故事，融入作者个人的人生感悟，向读者传播宁静、博爱、平等、克制、知足等精神内涵，帮助在漫漫人生征途中迷惘的我们更加清醒，帮助在痛苦与烦恼中挣扎的我们能够解脱，也将帮我们抚平创伤、慰藉荒芜的心灵。让我们更深刻地领悟到生命的真谛，体味人生的快乐和幸福！

希望本书能让生活在忙碌中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，成为一个快乐、幸福的人！



目 录

CONTENTS

第1章 随性生活，顺其自然才自在

财富犹如草上霜	2
恬淡闲适，清静安逸	4
最美妙的风景在心上	6
“完美”是顶美丽的大帽子	8
明心方可见性	9
顺从内心，惬意无比	11
悠悠人生路，心性伴苦乐	12
莫让尘埃蒙蔽了心性	15
做自己想做的事情	17
做心灵的主人	18
随心，随性，慎独则心安	20
莫为“目标”苦煞头	21
遵戒守律，生活处处有芬芳	23
忧愁穿脑过，梦在心中留	25
玫瑰，莲花都芬芳	27
没有完美的一片树叶	29

第2章 境由心转，人生得失莫强求

境由心造，快乐源于内心	32
得失常在，开心就好	33
心有多大，眼界就有多广	34
不要孤单，总会有人陪伴你	36
让他一“墙”又何防	37
拥有慈悲，造福人生	39
人生得失莫强求	40
心宽便是福	41
塞翁失马，焉知非福	43
放下包袱，让心灵轻松前行	44
莫让名利锁住了心门	46
示弱也是一种大智慧	48
一生得失总归尘	49
美丽就在不经意间	51
错过也是一种美丽	52
只有无争，才能无忧	54
鱼和熊掌不可兼得	55
丢弃抱怨，忘却苦恼	57

第3章 万事随缘，花开花落终有时

幸福就在身边	60
一切随缘莫强求	61
情缘难解	62
淡泊名利，宁静致远	64

缘来缘去也安然	65
人生何惧生死	67
恬淡闲适，静享生命	68
像蘑菇一样成长	70
以坦然的心态迎接福祸	71
我们的生活没那么糟	73
行到水穷处，坐看云起时	74
人生如梦，何必那么“执著”	76
苛求环境，不如适应环境	77
学会接受和“顺从”	79
在缺憾中收获圆满	80

第4章 笑看风雨，一蓑烟雨任平生

笑看风雨，淡然人生	84
用微笑迎接明天	85
阳光总在风雨后	87
常常感恩，时时惜福	89
别让痛苦伴人生	91
让苦难散发出芬芳	92
让一寸阳光照亮人生	94
生活就像剥洋葱	95
当死亡来敲门	97
面对挫折，笑对人生	99
成功路上勇于挑战挫折	100
对折磨过你的人心存感激	102
坦然面对厄运	104

退缩，只会削弱你的意志·····	105
让缺憾化腐朽为神奇·····	106
上帝爱所有人·····	108
无奈人生也精彩·····	110
无法改变环境可以改变自己·····	112
阳光依然灿烂·····	113

第5章 顺势而为，行看流水坐看云

简化日程表，给心灵放个假·····	116
生命在平淡中延续·····	118
用乐观的心境面对环境·····	119
爱是无法强求的·····	120
没有什么不可坦然·····	122
坚持做自己·····	124
人生没有过不去的坎·····	125
用好人生的减法·····	127
看淡名利，别被荣誉拖累了·····	128
切勿活在别人的眼光中·····	129
别让“仇恨”的牢笼囚禁了自己·····	131
以温柔优雅的态度生活·····	133
再苦也要笑一笑·····	135
永远不要羡慕别人的生活·····	136
无人欣赏，也要为自我喝彩·····	138
心开路就开·····	139
看淡成功，才轻松·····	141
男儿有泪也轻弹·····	142

懂得自我安慰	144
--------------	-----

第6章 抛却忧虑，切莫庸人自扰之

随手拣起心中的落叶	146
千愁皆空梦枉然	147
莫让意念的杂草荒芜了心灵	149
悲观是自酿的苦酒	151
荣华似梦，醒来皆空	153
一念嗔心，能开百万障门	155
不为明天忧虑	156
别让“怀旧”扰乱心智	158
用行动驱逐“心魔”	159
别让焦虑毁了你的生活	161
快乐就在举手投足间	163
不必为打翻的牛奶哭泣	164
生命如花，常“修剪”	167
“惆怅东栏一株雪，人生看得几清明”	168
春日看柳绿，秋风见菊黄	170
当下才是真	172
莫让一丝烟雨迷失了整个季节	174
抓住生命赐予我们的最好礼物	175
世界不是“伊甸园”	177

第7章 祛除浮躁，打造淡定内心

味中咸淡总相宜	180
铁牛不怕狮子吼	181
用“心”咀嚼生活的原味	183
你才是命运的主宰	185
安于本分做人	187
在平淡中享受生活的真谛	188
给生命一个助跑的过程	189
清空你的杯子，方能再行注满	191
擦亮心灵的窗户	192
任凭风浪起，稳坐钓鱼台	194
莫为一时的虚荣毁了一辈子的快乐	195
清空心灵的“回收站”	197
君子之交淡如水	199
淡定安详度人生	200

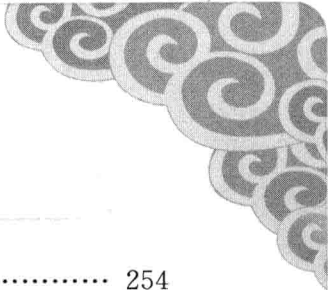
第8章 放弃计较，宽容待人

宽容是和谐人生的调味品	204
棉被中的为人哲学	205
包容是一种大智慧	207
让婚姻散发幸福的味道	208
和谐一生的秘诀	210
别用脚去踢石头	211
难得糊涂	213
莫被流言绊住脚	214

莫与他人争输赢	216
微笑是最好的武器	218
人生不必太较真儿	220
理解是相互的	221
世界上没有绝对的公平	223
嘲笑别人，就是在嘲笑自己	224
凡事不求完美，但求自在	226
别让自己做怨妇	228
批评不能解决根本问题	229
心平水现月，意定天无云	231
吃亏是“福”	233

第9章 远离痛苦，心无旁骛即是净土

生命不能承受太多的苦难	236
坐在阳光下，给心灵洗个澡	237
痛苦源于内心的贪念	239
人生百年来去赤条条	241
痛苦在于追求错误的东西	242
知足常乐	244
抓得越紧，失去就越多	245
善待此生，改变活法	247
享受孤独之美	249
帮助他人就是帮助自己	251



第 10 章 摆脱纠结，简单才快乐

患得患失只会羁绊你前进的步伐	254
该出手时就出手	255
简单才能快乐	256
丢了什么，别丢了梦想	259
闲看庭前花开花落	261
不应只为那张“脸”而活	262
别让碌碌无为的心态毁了自己	264
用行动来告别纠结和犹豫	266
用自己的双手采摘幸福的果实	267
爱对方，就要接受他的过去	269
最精彩的莫过于简约的生活	270

第1章



随性生活，顺其自然才自在

人生在世，快乐才是最重要的。只有拥有淡然的心态，人们才容易获得快乐。追求本身没错，但我们应该按照内心的想法去过自己想过的生活，才能体味到过程带给我们的快乐。凡事不必苛求，来了就来了，一切随心，做不了第一，就做快乐的第二；做不了经理，就做快乐的下属；做不了青松，就做快乐的小草；做不了牡丹，就做一朵向阳花吧，每天面对着太阳，谁说这不是一种美丽呢？





财富犹如草上霜

弘一法师在早年，曾经写下这样的诗句：“人生犹似西山日，富贵终如草上霜。”就是说，人生就好比西山的落日般短暂，再怎么美好也终有结束的那一天；家财万贯，也终抵不过秋草上的霜。日出即消，风吹即落，终是不能够长久的。其实是告诉我们生命短暂，富贵皆枉然，我们不要把有限的生命枉费在去追求荣华富贵，这样只会让自己失去快乐和幸福，无法体味到生命的真滋味。

我们每个人都有这样的体验：在小时候，我们经常会因为一团廉价的棉花糖而兴奋不已，而如今我们得到一大包的金丝猴奶糖后，心中也未曾会感到过快乐；小时候，我们因为在小河中无意间看到一条小鱼而感到幸福和满足，而如今我们到大型的海洋馆中观赏海豚表演也感受不到丝毫的快乐……而这都是因为我们内心的欲望在作祟。其实，很多时候，幸福只是内心的一种感受，如果我们能够远离欲望，尽力做到无欲无求，顺其自然，把握自己所拥有的，幸福和快乐自然会来临。

有一位很有生意头脑的商人，他坐船到了海边的一个渔村，他在码头看到了一个渔夫从海中划着一艘小船靠岸。船上有很多条大鱼，于是不禁对渔夫的捕鱼技术感到由衷的佩服。就向他提议道：“您每天毫不费力就能捕到如此多的鱼，为什么每天只花一小会儿时间去捕鱼，这样你就无法捕到更多的鱼了。”渔夫说：“这些鱼已经完全够我一家人的生活了，我为什么要捕那么多呢？”

商人又说道：“你每天除了捕鱼外，剩下的时间都用来干吗呢？”

渔夫说道：“我每天要做的事情有很多啊，我每天可以睡到自然醒，然后再出海捕几条鱼，回去和孩子们玩一玩，到中午酒足饭饱之后再睡个午觉。黄昏的时候，再找几个老朋友喝点酒，再弹会儿吉他，这日子过得很是惬意和满足。”

商人听罢摇了摇头，并且帮忙出主意：“我是一所著名大学的经济学博士，我给你出个主意，完全让你可以挣大钱。你现在应该每天多花一点时间去捕鱼，然后再攒钱买一条大船。到时候，你完全可以捕到更多的鱼，再买渔船，到时候你就可以拥有一支渔船队。你直接把鱼卖给工厂，这样又可以挣更多的钱。然后你还可以开一家罐头厂，这样你就可以离开渔村，到城市里去做有钱人。”

渔夫问：“我要达到这些目标需要花多少年的时间呢？”

商人说：“大概15年到20年的时间吧！”

然后呢？

商人说：“然后？然后你就会更加有钱，你足足可以挣到几个亿呢！”

再然后呢？

商人说：“那你就可以退休了，你可以搬到海边的小渔村去住，享受清新的空气，每天睡到自然醒，然后出海捕几条鱼，回去和孩子们玩一玩，再睡个午觉。黄昏的时候到村子里找几个朋友喝点酒，再弹会儿吉他。”

渔夫听完，非常不解，他说：“你说的这个生活目标，我现在就完全实现了呀！为何还要花那么多时间去不断地折腾自己呢？”商人最终无话可说。

终点最终又回到了起点，听起来有些可笑滑稽，然而，这也向我们阐述了一个道理，那就是人应该学会顺其自然，活得应该简单一些，这样可以使幸福持续得更为久长。你可以仔细地想一下：其实人生的最终追求不外乎如此，如果你感到此刻的自己是幸福的，又何必还去苦苦追寻那些徒劳呢？



其实，幸福的生活并不像前面商人所说的那样，要拥有多么丰富的物质，而只是要有一种无欲无求，健康平和，顺其自然的心态。明朝开国皇帝朱元璋在晚年，虽然锦衣玉食，享受人间富贵，却远没有少年时期每餐吃一种食物来得更为幸福。为此，我们在生活中应该懂得知足，少一些欲望，顺其自然，尽情地享受当下的生活，无论在什么时候都完全可以享受到幸福和快乐。

恬淡闲适，清静安逸

弘一法师说：“恬淡是养心第一法。”这里的恬淡即是恬静淡泊。弘一法师认为，这是养心的第一法则。养心最为重要的即为能使心处在一个极为平静的状态之中，波澜不惊。心里想怎么样，行动就去怎么样，就像小草自然地发芽、生长一样；就像小鸟在天空中自由地飞翔一样，不用受尘世的任何束缚和约束。不必为了得到别人的赞美而去难为自己，不必为了满足内心的物欲而给自己的心灵套上枷锁，不必为了显示自己的威严而在孩子面前故做严肃、深沉……也就是告诉人们根据自己内心的想法去支配自己的行为的一种生活方式。当一个人处于恬静淡泊的状态的时候，那么，他的内心就一定是宁静的、惬意的、自在的。

一天，小和尚看到寺院的后院中有一片草地很是枯黄。于是就对寺院方丈说道：“这寺院荒废，我们可以撒些草籽上去，这草地太过难看了。”

“不用着急，等你什么时候闲下来了，可以种上去一些，草籽什么时候都能撒。”方丈说道。

冬天过去后，方丈就送给小和尚一些草籽，并对小和尚说道：“去吧，把草籽撒在地上面。”小和尚愉快地答应了。

一天，寺院中起风了，地上的草籽被风吹得满地都是，小和尚很