

人生学会

随缘

才能活得自在

江凤鸣◎编著

人生顺其自然就好

心安自然快乐

苦乐随缘 得失随缘

以「入世」的态度去耕耘

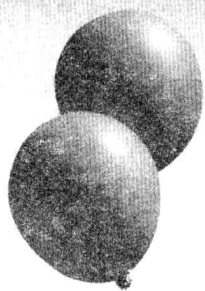
以「出世」的态度去收获

这就是随缘人生的最高境界



心灵宁静之道
都市身心灵修炼课
温情暖心力作

中国华侨出版社



人生学会

随缘

才能活得自在

江凤鸣◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生学会随缘,才能活得自在 / 江凤鸣编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5113-1674-5

I. ①人… II. ①江… 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(2011)第 169335 号

人生学会随缘,才能活得自在

编 著 / 江凤鸣
责任编辑 / 李 晨
责任校对 / 孙 丽
经 销 / 新华书店
开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/296 千字
印 刷 / 北京建泰印刷有限公司
版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-1674-5
定 价 / 29.8 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

大千世界芸芸众生，可谓有事必有缘，福缘、人缘、喜缘、机缘、财缘、善缘、恶缘等。万事随缘，顺其自然，这不仅是禅者的态度，更是我们活在当下所需要的一种心态。凡事既不安求于前，也不追念于后，凡事平淡从容、豁达乐观。随心、随性、随情、随理、人生学会随缘，才能活得自在。

所谓“随缘自适，烦恼即去”，何为随？不是跟随，而是顺其自然，不抱怨、不急躁、不强求；不是随便，而是把握机缘，不消极、不偏执、不忘形。随是一种豁达、一份洒脱和一份人情的练达。

何为缘？世间万事万物皆有相遇、相随、相乐的可能性。有可能即有缘，无可能即无缘。缘，无处不有，无时不在，你、我、他都在缘的网络之中。常言说，“有缘千里来相会，无缘对面不相识”。缘动则心动，心动则缘起；缘来好好珍惜，缘去淡淡随缘。缘，有聚有散，有始有终。

随缘，也许很多人理解成一切听天由命。殊不知，随缘不是放任自流，而是用豁达的心态面对生活，让人拥有淡泊的心态、冷静的头脑和自在的生活。

我们都爱讲随缘，“随缘不变，不变随缘”、“随缘，莫攀缘”等。“随缘”不是随便行事、因循苟且，而是随顺当前环境因缘，从善如流；“不变”不是墨守成规、冥顽不化，而是要择善固守。随缘不变，则是不模糊立场、不丧失原则，通情达理、圆融做事，这样才能够达到事理相容。宇宙人生都是因缘和合。缘聚则成，缘灭则散，才能在迁流变化的无常中，安身立命、随遇而安。生活中，如果能在原则下恪守不变，在小细节处随缘行道，自然能随心所欲而不失正道。

随缘是一种平和的生活态度，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。放下宠辱和繁杂，方能安详自在。《菜根谭》上说：“万事皆缘，随遇而安。”这是一种为人处世的方式，也是一种安详恬淡、处变不惊的心态。

随缘是一种胸怀、一种心境。随缘的人，总能在风云变幻的生活中游刃有余自在洒脱；在饱经人世的沧桑、阅尽人情的经验后达观，是“得即高歌失即休”的超然，更是“一蓑烟雨任平生”的从容。

“有缘即住无缘去，一任清风送白云。”人生有所求，求而得之，我之所喜；求而不得，我亦无忧。苦乐随缘，得失随缘，以“入世”的态度去耕耘，以“出世”的态度去收获，洒脱自在，这就是随缘人生的最高境界。

目 录

❖ 第 1 辑 ❖

随缘即是放下,甩掉包袱方能活出自在

随缘即是放下,学会放下是一门修养身心的学问,也是一种生活的智慧。面对尘世间各种纷扰繁杂,很多时候不妨选择放下,以退为进,甩掉包袱方能轻松自在的生活。

放下烦恼,获得快乐;放下压力,获得动力;放下自卑,获得自信;放下懒惰,获得充实;放下狭隘,获得丰富;放下抱怨,获得平和;放下纠葛,获得潇洒;放下包袱,获得自在……

生活中,人们难免会急功近利、计较得失,执著于追求各种功名利禄。虽然执著没什么不好,追求功名利禄也没什么不对,但懂得放下,才能让你解脱烦恼,轻松快乐的生活。对我们而言,放下比苦苦追求守候更能令人修身养性,活出自在。

紧抓包袱不撒手,将永远背负沉重	2
人生如同一局棋,棋子当弃则弃	5
狭窄的心胸势必难以容物	9
哭笑都要过日子,就看你怎么选	12
既然无法改变,那就坦然接受	17
放下自卑的包袱,做最好的自己	20
心轻万事如鸿毛,放空处处是安乐	23

❖ 第 2 辑 ❖

随缘活在当下,万事万物不能存在于当下之外

有多少人因自己的过去耿耿于怀、郁郁寡欢?又有多少人在为自己的未来忧心忡忡、迷茫无措?看,我们总是背负着太多的过去,对未来又有着太多的期待和忧虑,以致我们在忙忙碌碌中丢掉了当下,殊不知,当下才是生命的所在,万事万物都不能存在于当下之外。

活在当下就是要我们像一个带着好奇心去探索世界的孩子,把整个世界、生活的每一刻都当作未知,细细品尝每天生活的真实感受,回到此刻、享受当下,带着微笑创造自己想要的生活。

活在当下——没有什么比今天更重要	30
回忆过去、憧憬未来,也一定要把握现在	33
打翻的牛奶不需要你无用的眼泪	36
没有永远倒霉的人,不要轻易否认自己	39
用积极的心态活在当下	42
与其自寻烦恼,不如珍惜拥有	44

❖ 第 3 辑 ❖

随缘贵在自知,认清自己才能超越自己

在古希腊神庙的山上,铭刻着 4 个字:认识自己。2000 多年来,这句话一直在启示着人们:人贵在自知。的确,人最难认清的是自己,最大的敌人也是自己。正如“当局者迷”,我们永远看不到自己的后脑勺。

随缘贵在自知,准确地认识自己,并且知道自己想要什么无疑是最大的智慧。一个人如果不能正确地认识自己,不能准确地给自己定位,不知道自己需要什么,就只能浑浑噩噩地度日,永远停滞不前、碌碌无为。只有在认识自己的优势和局限后,才能成功地追求到自己想要的。

人最难能可贵的莫过于有自知之明	50
批评是防止你跌倒的拐杖	53
自知而不自卑,出身不决定未来	56
肯定当下的自己,你总有比别人强的地方	58
接纳自己才能接纳生活	61
认清自己的能力,自信使你得到全世界	63
学会自我反省,别总是怨天尤人	66

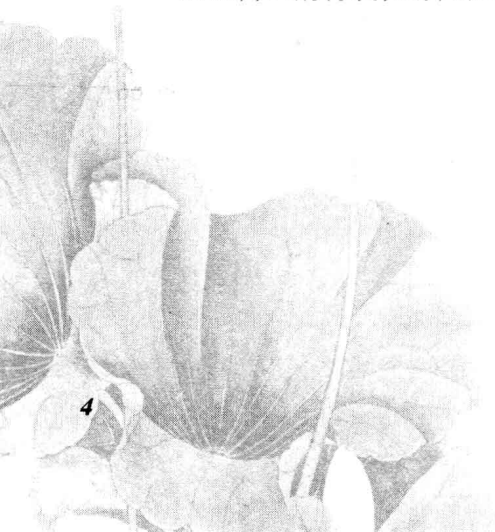
❖ 第 4 辑 ❖

随缘剪除欲望,及时清空你的欲望列表

欲望对于人,过之则为恶,少之则为善。怎么把握分寸?这就需要一把智慧的剪刀,去修剪那些“歪枝斜杈”。修剪本身是痛苦的,但修剪的结果却是幸福的。

欲望是一柄双刃剑,恰当的、理性的、有节制的欲望就会演变成追求,可以为人生注入前行的动力,进而提高生活的质量,提升生命的高度。反之,一味地放纵自己的欲望,任由欲望失控、泛滥,就会让自己坠入深渊,万劫不复。

人心不足蛇吞象,欲望是个无底洞	72
与其忐忑为私欲,不如放开轻松活	75
盲目追功逐利,惹来烦恼无数	78
花花世界名利场,万万不可贪过度	81
山穷水尽之时不妨随遇而安	85
翻翻自己的背囊,丢掉那些繁重的役心之物	88



❖ 第 5 辑 ❖

随缘是不比较,不要强求不属于你的东西

很多时候,许多东西是“比不得”又“求不得”,尽管世界上有许多美好的东西不一定属于我们,但我们的生命是一定属于我们的,没有必要刻意强求那些本不属于我们自己的东西。

不强求任何不属于自己的东西,也不必为错过的机会叹息。生活中每天都是一个起点,太阳还会不断地升起又升起。我们不必为没有实现的梦想而懊恼,也不必为错过的机会而痛苦,更不必处处跟人比较、争夺,是自己的总归是自己的;不是自己的,再比较强求也无用。把过多的欲求丢掉,也许生活会变得轻松,更可能会得到意外的幸福。

比来比去,你永远找不到满足	92
爱抱怨的人,注定是个弱者	94
愚蠢的人只会生气,聪明的人懂得争气	97
变快乐的两个“不”:不比较,不计较	101
解开忌妒的枷锁,让心灵畅享自由	104
随缘之道:不为不可为,不求不可求	108

❖ 第 6 辑 ❖

随缘是少计较，幸福与否只在一念之间

“幸福不是你拥有的比别人多，而是你计较的比别人少！”很多时候许多烦恼都是我们自己找来的，如果能少计较一点、珍惜一点，也许就会拥有得更多。

在逆境中磨炼你的意志，不计较一时的成败得失。“风物长宜放眼量”，我们应去追寻更长久的精神生活。不计较的人生，是智慧的人生。随缘是一种生活态度，更是一种精神境界。

凡事坦然面对，聪明的人敢于认输	112
做事留有三分余地，生活方能游刃有余	114
聪明反被聪明误，少施心机少烦累	117
吃点小亏是福气	120
回归简单的生命本质，追求快乐的生活真谛	124



❖ 第 7 辑 ❖

随缘要知宽忍,退一步海阔天空

有这样一首诗,诗中道出了“退步原来是向前”的道理:“手把青秧插满田,低头便见水中天。心地清净方为道,退步原来是向前。”

随缘要知宽忍,做人要知进退,“退步原来是向前”不仅能使你少欲、知足,还能够使你过得平安幸福,到达一种人生的新境界。

心宽天地广,世界只在一心间	130
设身处地为他人着想	133
宽容别人才能被别人宽容	136
宽忍待人,留条后路给自己	139
用宽忍浇灭怒火	140
得意切忌忘形,忘形就要摔跤	144

❖ 第 8 辑 ❖

随缘宽心海涵,很多事没什么大不了

人生就如同一本残缺不全的书,我们不必苛责那些残缺和失败,一切随缘才是我们应要选择的道路。只要已有所得,就应该满足,只要你付出了,都必然会有所得。

我们不要追求浮华的人生,那样只会自欺欺人。想要让自己逍遥自在,那就要懂得宽心海涵,并且告诉自己,很多事没什么大不了,一切随缘。

“看不开”乃人生之大忌	148
率性而为,活出真我	150
冲动是魔鬼,心平气和最心宽	153
学会减法思考,营造简约生活	157
乐观一点,这一切没有你想象的那么难	159
我们拥有得很多,却什么也带不走	162

❖ 第 9 辑 ❖

随缘不惧应变,让自己明天更美好

每个人都是生活中一道靓丽的风景线,世间只有一个独一无二的你,世界不会为你而改变,你也不必为世界改变。怎样才能游刃有余的生活呢?这就要为自己保留一个平静而独立的空间,以“不变”应“万变”。

所谓“勇者无畏”,是指我们能勇敢地面对自己,要求自己并改变自己。人最大的敌人就是自己,如果你能够战胜自己,那还有什么可畏惧的呢?你将拥有更美好的世界。

世上没有绝对的公平,要有直面现实的勇气	166
调动全身心,努力吸取当下的力量	169
追求完美固然积极,苛求完美则大可不必	171
换个思维,天地开阔	175
冲破条条框框,勇于尝试新的人生	178
美好的未来,从点滴小事做起	180

❖ 第 10 辑 ❖

随缘需平常心，平和面对每一天

平常心有四种：为善不执、老死不惧、吃亏不计、逆境不烦。说到底，平常心不过是“无为无争、不贪、知足”观念的汇合而已。这些作为一种处世态度，亦可理解为：淡泊之心、忍辱之心和仁爱之心。无为并不是无所作为，无争也不是逆来顺受，这是一种心境、一种境界。持平常心处世，平和面对每一天，你将立于不败之地。顺其自然，即可得静，宁静而致远。

平常心是医治失意的良药	186
你决定心态，心态决定你的人生	189
乱花渐欲迷人眼，回归平淡才是真	192
做人切忌浮躁，江河湍急岸常静	195
淡泊识真味，宁静方澄明	198
不以物喜，不以己悲	202
孤独也是一种美，学会享受孤独	206

❖ 第 11 辑 ❖

随缘心怀感恩,广结善缘

懂得感恩的人,是真正成熟的人;懂得感恩的人,是内心充满爱的人;懂得感恩的人,是令人敬佩和尊敬的人。感恩,不仅是一种礼貌,更是一种健康的心态。

让我们每个人都常怀一颗感恩之心,常做报恩之事,常有施恩之德。

拥有一颗感恩的心才能感知世界的美好	210
学会感恩让你更快乐	213
心怀善意,真诚待人	216
赠人玫瑰,手有余香	219
善恶终有报,只是时未到	223
从善如流,能让你广结善缘	226

❖ 第 12 辑 ❖

随缘美在知足，自在过人生淡定看得失

常言道：知足常乐。人生是否快乐，关键看你是否懂得知足。俗话说“欲壑难填”，人的欲望是无止境的，满足了一种欲望还会有更多的欲望滋生出来，欲望太多太高，则永远得不到满足和快乐。面对着各种满足不了的欲望，我们需要换一个角度去理解。随缘美在知足，人生路上，不管成败，都要学会对自己说：“知足常乐，适可而止，顺其自然，无须苛求，无所欲也无所求。不以物喜，不以己悲，你才会获得快乐，活出自在。”

不刻意强求，知足自然常乐	232
八分哲学——适可而止，顺其自然	234
让生命不能承受之重随风飘散	237
快乐其实很简单	240
生活是本，财富是末，切忌本末倒置	244
将命运的牌掌握在自己手里	248
每一个“今天”都是崭新的	251