

人生最美

是

从容的人生，
就是蓦然回首时一笑置之的淡然。

淡然

清风明月 编著

RENSHENG ZUI MEI SHI
DANRAN



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

B821-49
2013107

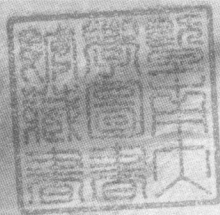
P2

人生最美是

淡然

从容的人生，
就是蓦然回首时一笑置之的淡然。

清风明月 编著
RENSHENG ZUI MEI SHI
DANRAN



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生最美是淡然 / 清风明月编著. ——北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07449-8

I. ①人… II. ①清… 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 018606 号

出版策划:  金略达文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

人生最美是淡然

清风明月 编著

© 2012 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07449-8

定 价: 25.80元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)

序：最美人生是“淡然”

什么是淡然？淡然就是淡泊，从容，淡定。

这种淡、是一种朴实，它不求张扬、不争喧嚣、不追妖艳。

这种淡，是一种脚踏实地的平实，丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从。

这种淡，就是从内心，自然透出的一种境界之美。

拥有了这样的境界之美，你就可以用冷眼，看尽俗世的繁华。畅达时不张狂，挫折时不消沉。将苦难当成一种历练，并从中涵养出淡然从容的人生定力。拥有了这样的境界，你就能在潮起潮落的人生舞台上，举重若轻，击节而歌。并以洒脱娴静的心态，来面对喧嚣的红尘。

细雨不被人闻，却沾湿整件罗衫，滋润了天地万物；

闲花不被人知，却绚烂了整条幽径，丰富了世间颜色。

总有一些人，淡然地活在世间，却留给人们无限的财富——

陶渊明是淡然的，“采菊东篱下，悠然见南山”。一位农夫拿着荷锄，悠然从田间走向草屋；“舟遥遥以轻飏，风飘飘而吹衣”；一位长发男子站在轻舟上，恬淡地放眼山水……陶渊明寓情于山水，任意去留。淡然于他，“临清泉而赋诗”，挥洒成无数诗篇。

刘禹锡是淡然的，在陋室中，仍能欣赏阶上苔痕、入帘草色，仍能与鸿儒谈笑，仍能轻拨素琴、博览金经。不在意山的高大，却看重是否有仙人寄居于此；不在意水的深厚，却看重是否有龙卧于潭底；不在意房舍的简陋，却看重主人是否品德高尚。淡然于他，造就了千古之名。

淡然是一种智慧，佛祖拈花的手指，牵动了多少人的视线，只有迦叶使者，绽开会心的一笑，这种淡然的微笑，是一种参透事物的本然，大彻大悟的智慧，是一种超然的觉悟。

淡然是一种别样的美丽。像静美的秋叶，淡淡地来，淡淡地去，给他人以平淡，给自己以宁静。

朋友们，淡然些吧！

有些欲望你可以控制，有些争执你可以让步，有些人你可以疏远，有些东西你可以不要，有些强求你可以放弃，有些指责你可以不屑……

人，应该诗意的栖居，有品味地生活。

最美丽的人生，是淡然于胸的诗意与宁静！

最幸福的人生，是对平淡生活的坚守！

最从容的人生，是蓦然回首时一笑置之的淡然！

目 录

人生最美是淡然

C O N T E N T S

第1辑

心怀淡定行天下，最美人生是淡然

细雨不被人闻，却沾湿整件罗衫，滋润了天地万物。

闲花不被人知，却绚烂了整条幽径，丰富了世间颜色。

淡然于世，却美丽于人。这种淡，不求张扬、不争喧嚣、不追妖艳。这种淡，丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从。

拥有了这样的淡，你就可以用冷眼看尽俗世的繁华，畅达时不张狂，挫折时不消沉。将苦难当成一种历练，并从中熔铸出人生定力。拥有了这样的淡，你就能在潮起潮落的人生舞台上，举重若轻，击节而歌。并以洒脱娴静的心态，面对喧嚣的红尘。

人生的三重境界 \ 3

人生，要守候一份淡然 \ 5

淡定是一种修行 \ 8

生命的意义在于从容 \ 10

人生要耐得住诱惑 \ 13

寂寞是一种丰富的安静 \ 15

缺陷是被上帝咬过的苹果 \ 17

为了幸福，请学会遗忘 \ 20

心存美好，心灵就会亮堂 \ 22

不舍一株菊，哪得一村香 \ 25

有爱，便不觉得累 \ 28

幸福，从感恩开始 \ 31

第2辑

情真，似风轻云淡；爱深，如似水流年

情到真处风情云淡，爱到深处似水流年。真爱淡如风，却经年累月，经得起考验。

“死生契阔，与子相悦。执子之手，与子偕老。”这是对爱情的淡定。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。收藏起点点滴滴的心事，留到以后和你慢慢聊。”这是对婚姻的淡定。

爱不是繁华堆砌的物欲，只是简单的十指相扣，在年华岁月里一起老去，一起坐在藤椅上细细的想年轻时候发生的种种，然后在满是皱纹的脸上出现浅浅的微笑。夕阳西下，互相偎依在一起。这就是爱，平淡而不枯燥，幸福而不张扬。

爱的醒悟 \ 37

爱是一碗白米粥 \ 41

把爱背在肩膀上 \ 44

“淡”是爱最深的味道 \ 49

爱，就是用完美的眼光去爱不完美的人 \ 52

爱情柠檬茶 \ 54

弱水三千，只取一瓢饮 \ 57

痴痴的情，淡淡的爱 \ 59

最美的爱情珍珠 \ 62

第3辑

情，不可以暧昧；爱，经不起苟且

暧昧很近，爱情很远。暧昧很短，爱情很长。

爱你的人不会选择和你暧昧，和你暧昧的人未必爱你。爱要分明，爱是责任，也是付出。如果爱，请深爱，如果不爱请走开，不要处处留情玩暧昧。如果你玩弄了爱那就是不尊重生活。爱不苟且，坦荡在心。失去了尊重，就失去了阳光，那些所谓的爱，不过是苟且偷欢而已。

当暧昧走入爱情，那是痛苦；当暧昧走进婚姻，那是悲剧。

当暧昧走进婚姻 \ 67

拥有了爱情，就别去碰暧昧 \ 72

爱容不下苟且 \ 74

寂寞和诱惑不是背叛的理由 \ 77

外遇是一只扣着的碗 \ 82

缘起缘尽，缘聚缘散 \ 85

失恋不失态 \ 88

错过的未必美丽 \ 91

第4辑

平凡有“淡”也快乐，寂寞有“定”也从容

生命因平常而显得丰满，淡然看世界，就会发现很多美丽的风景，这种美丽，恰恰蛰伏于最容易被我们忽略的平平常常之中。平淡中有快乐，平淡中有幸福，它来自于心灵深处。

人生无须惊天动地，快乐就好；友谊无须甜言蜜语，想着就好；金钱无须车载斗量，够用就好；朋友无须遍及天下，有你就好。这就是知足。

行色匆匆的我们，心灵深处，其实更需要一片宁静，卸下面具和枷锁，静美随之而来，清灵随之而来，温馨随之而来。淡然于世，贫穷也富有，寂寞也温柔。

平淡即生活,平淡即享受 \ 97

淡泊明志,宁静致远 \ 100

用欣赏的眼光看待平凡 \ 103

平平淡淡才是真 \ 107

学会满足于“小”与“少” \ 109

贪婪和幸福永远不会见面 \ 112

坚守无人喝彩的人生 \ 116

即使相爱,灵魂也无法同行 \ 119

独处是一种智慧 \ 121

寂寞是平和无上的心境 \ 124

耐得住寂寞更易成功 \ 126

第5辑

得失成败拈花笑，是非毁誉弹指间

淡然的人，懂得爱恨情仇，恩怨得失，虽无法忘记，但可以宽容。把沧桑隐藏在心底，让一切慢慢沉淀在记忆里，远离刻薄庸俗，看淡一切得与失。

这种淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却淡在骨子里。这种淡，能让我们在物欲横流的红尘里，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴，达到“落花无言，人淡如菊”的境界。

得意淡然，失意坦然 \ 131

正确看待幸与不幸 \ 134

人生要懂得放下 \ 137

成功者的两个青春 \ 141

人要懂得舍弃和转弯 \ 144

把悲伤藏在微笑后面 \ 147

失之桑榆，收之东隅 \ 150

不怕人老，就怕心老 \ 153

不要太在意别人的看法 \ 157

宽恕容人得人心 \ 161

百花丛中过，片叶不沾身 \ 165

每一种创伤，都是一种成熟 \ 168

第6辑

心地清静方为道，人间有味是清欢

佛语“物随心转，境由心造，烦恼皆心生。”“相由心生，境由心转，心系诸佛，殊可助道。”“境随心转则悦，心随境转则烦。”人眼中景物的好坏，是因你的心情决定的。各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的心灵世界。

守住心灵的宁静 \	173
静下心来，就是从容 \	176
最贵不过平常心 \	179
人到无求品自高 \	182
想得开与想不开 \	185
摆脱烦恼的秘诀 \	188
境由心造，烦皆心生 \	191
宽恕别人，淡定自己 \	194
何必太执着 \	197
坦然面对世间的无常 \	201
别让心灵垃圾腐蚀你的幸福 \	204
生活原本没有痛苦 \	207
学会给自己吃宽心丸 \	210