



感悟平常心

赵文明

编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

感悟平常心

赵文明



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟平常心 / 赵文明编著. - 北京: 金城出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80251-187-3

I. 感… II. 赵… III. 个人 - 修养 - 通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080148 号

感悟平常心

作 者	赵文明
责任编辑	柯 湘
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	14
字 数	170 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-187-3
定 价	26.00 元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364		
编 辑 部	(010)64210080		
总 编 室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010)64970501	

前言

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风。面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定我们的人生轨迹。人的一生，就像一次旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一颗无为、不争的平常心，即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到生命的快乐和幸福，并能走出“山重水复疑无路”的低谷，去迎接“柳暗花明又一村”的人生辉煌。平常心是一种笑看风轻云淡的人生豪情；是一种悟懂生命纹理的至高智慧；是一种面对任何人生境遇都能保持恬适平淡的成功心态。

具有平常心的人或许会更娴静，淡如水、轻如云；拥有平常心的人能够更平静地面对生活的诸多不平、不公以及无奈；拥有平常心的人，往往“不以物喜、不以己悲”、“宠辱不惊”。学会以平常心淡然处事，在人生关键的点上能够举重若轻。平常心是一种中庸的处世心态，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。保持一颗平常心，我们就容易满足。安于平凡的生活，经常感恩，少些抱怨，珍惜自己现在拥有的。对于无法满足、无法得到、无法收获的，就让时间去沉淀。

凡事保持平常心，成功不值得骄傲，那不过是人生的一个驿站，我们不知道走出驿站的下一步是什么；失败不值得伤心，那不过是一不小心走错的一段路，纠正方向从头再来；失意不要沮丧，一年四季里，有风和日丽也有雷电交加，要明白，只有狂风大雨才能一洗空气中的尘埃，这便是平常心，这便是人生路。当我们以一颗平常心走过人生风风雨雨，我们才能看到那金色的果实。世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。为了



活出真我，我们要学会用平常心接纳自己，欣赏自己，懂得扬长避短。

保持一颗平常心，让生活在芸芸众生中的我们拥有善良的秉性，真诚的天性，负责的人性。让我们多一些生活的情趣，少一些厌世的情绪，也许我们会很多心结，如蛛丝网般；也许我们会许多烦恼、忧愁；也许会有许多怅惘与无奈，但只要拥有一颗看得开、想得通、隐忍、豁达，又孜孜不倦的心，就能够将困难看淡，生活将变得多彩而有意义。

人世之中，平常心是一种最可贵最神奇的力量。拥有平常心之人，总是仁慈、宽容、淡泊，不失乐观，他们不会将精力纠缠于蝇头小利与恩怨计较之中，能够充分享受到生活的乐趣；保持平常心之人，从不虚荣、虚伪和虚假，能够正视自己的缺点和不足，从而做事更加完美；坚守平常心之人，更是胸襟宽广，肚量乃大，做人光明磊落、坦坦荡荡，深得身边人的信任、爱戴与拥护。都说得人心者得天下，拥有一颗平常心，何愁事业不成功呢？

请记住：改变心态就能改变生活！



目 录

第一章 淡泊名利 得意与失意往往只是你的自我感受

人生的情致来自淡泊，非宁静无以致远，非淡泊无以明志。保持一颗淡泊名利的平常心，在朴实无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静中净化自己的灵魂，这样才不会因怀才不遇而怨天尤人，才不会为暂时的得失而牢骚满腹，才能做到得意时不轻狂，失意时不沮丧。

名利皆为身后事	2
欲望少一点 幸福才会多一点	4
平平淡淡才是生活的真谛	7
君子相交 不计名利	9
失意时不妨糊涂些	12
金钱绝不是成功的惟一标准	15
做人一定要耐得住寂寞	18
得意之时切勿轻狂	21

第二章 宠辱不惊 把荣辱看成人生的寻常际遇

宠辱在人们的心中很重要，因为荣宠与耻辱往往象征着个人身份地位的变化，人们重视它就像重视生命一样，得荣时惊喜万分，受辱时心灰意冷。但是聪明的人总是用平常心应对人生中的起起伏伏，他们都拥有一种能屈能伸的弹性，这种弹性不但会让人生安顿，也会使人在挫折中寻得再放光芒的机会。

宠也自然 辱也自在	24
-----------------	----



不要以为自己很重要	26
面对荣辱平心静气	29
不要被胜利冲昏了头脑	32
不因耻辱而消沉	34
不以物喜 不以己悲	37
别在乎别人的褒贬	39

第三章 向下比较 把平凡过好就是不平凡

向下比较，才能发现生活中的闪光点，把平凡过好就是不平凡。没有功名利禄，没有喧闹繁华，一样可以活得精彩，所以放开那些不必要的执著，让那些真正可以让自己活得多姿多彩的事物在平凡的生活中，慢慢改变你的人生。

用心做好平常事	44
知足者常乐	45
不要眼高手低	47
做好职责内的每件事	49
甘于平凡不等于不进取	51
享受平凡的生活	54
面对平凡 热忱不减	56
万丈高楼平地起	58

第四章 笑看成败 没有真正的输赢人生

绝望的那一刻，往往是希望的开始；危机的尽头，往往就是转机。没有永远的成
功，也没有永远的失败。成功潜伏着失败，失败也常常孕育着成功，笑看人生中的成
败，失败了不气馁，成功了不自傲，不以成功论英雄，因为没有真正的输赢人生。

成功并不只是“赢”	62
跳过眼前的沟	65

压力是前进的动力	67
输得起 才能赢得起	69
急于求成反易败	72
走出绝望的低谷	74
居安思危 别让成功麻痹自己	77
命运掌握在自己手中	79

第五章 活在当下 看淡生死方能豁达乐观

生老病死是生命过程中的必然规律，谁都无法抗拒。生命对于每个人来讲都是宝贵的。实际上，我们能把握住的只有今天。走过昨天，把握现在，做好现在手中的事情，体会现在的感觉，用心活在现在，这才是真正的人生。

把握人生的精彩时刻	84
永远保持年轻的心态	85
珍惜生命 珍惜现在	87
用平常心经营人生	89
专心于当下正在做的事	91
生死只在一念之间	94
死亡是一次新的旅行	96

第六章 亦舍亦得 不争者往往能后来居上

舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，相生相克、相辅相成。人生有得就有失，得就是失，失就是得，所以人生的最高境界应该是无得无失。舍得是一种放松的心境，有了它，人生才能有从容坦然的心境，生活才会阳光灿烂。

得而不舍 非仁善之心	100
不与人争一时高下	102
君子以厚德载物	105



热心助人 其福必厚	107
忍耐是一笔宝贵的财富	109
懂得屈伸之道	112
放得下 才能走得远	114
付出是没有存折的储蓄	117

第七章 知福惜福 把握住生活中的幸福

幸福其实是无遮无拦的，它就像山坡上静静地吐着芬芳的野花，没有围墙，也不需要门票，只要有一颗清净惜福的心，就能看到得到。生活中诚然到处都充满着鲜花、掌声与笑脸，但这些美好愉快的表象背后，其实也隐含着各种的不幸。以一颗平常心对待福祸，热爱生活、珍惜生命，就能够把握住生活中的幸福。

物极必反 盛极必衰	122
变不幸为幸运	124
幸福就在身边	126
学会欣赏厄运之美	128
不要身在福中不知福	130
珍惜现在拥有的一切	132
做世界上最幸福的人	134
常怀惜福心 才会没烦恼	136
塞翁失马 焉知非福	138

第八章 随遇随缘 过分苛求只会带来不快乐

一个“随”字，参透人生许多禅机。“随”，应该是拗不过的事情随它去。事业顺不顺，随遇；感情顺不顺，随缘。随遇而安，要求我们暂时顺应现实生活的不如意，这样是为了以后尝试用新的办法去解决问题。能够忍受一时的痛苦，才能有最终的快乐。遇事时有这种随性随遇随缘的心态，我们就不至于心灰意冷，自信与从容仍能促使我们重新出发。

快乐的秘诀：随遇而安	142
人生不是负重旅行	143
扔掉过多的目标	146
只拣重要的“石块”	148
悠闲伴你行	150
掌握节奏 张弛有度	152
放慢你的脚步	154
最好 就是刚刚好	157
懂得适可而止 以免过犹不及	159
缺憾未必不是一种美	162
随缘 让烦恼随风而逝	164
用平常心接纳自己	167

第九章 心安即是归处 有一种心态叫放下

人生苦短，要在有限的时间里达至高远的目标，就必须放下负担轻装前行。“放下”是一种心态，以万事皆可“放下”的心态做人也好，做事也罢，就会少一些猜忌，少一些不满，少一些争斗。放下之后人生的旅途才会更加愉快，才会登得更高，行得更远，看到更多更美的风景。

放下就是快乐	172
执著未必是好事	174
放低你的标准	176
快乐是把过去的不愉快统统忘掉	179
心安即是福地	181
真正的快乐是内心保持平和	183
放下抱怨 处处有禅	185



第十章 学会包容 感谢折磨过你的人和事

学会包容别人，就是学会善待自己。怨恨只能永远让我们的心灵生活在黑暗之中，而包容却让我们的心灵获得自由，获得解放。人生如此短暂匆忙，我们没有必要把每天的时间都浪费在无谓的摩擦之中。天地如此宽广，我们应该以一颗平常心包容那些折磨过我们的人和事。

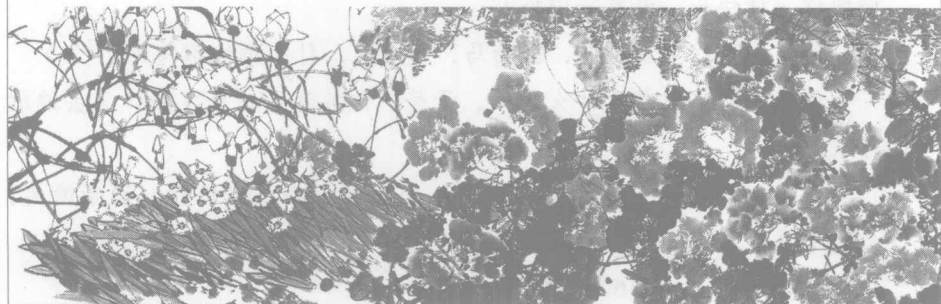
感谢岁月的磨炼	190
牢骚太盛防肠断	192
没有完美的人生	194
原来我也很富有	196
人生没有平坦路	198
珍视你生命中的坎坷	201
以感恩的心包容一切	203
得饶人处且饶人	205
不为生气而种兰花	207
记住该记住的 忘记该忘记的	210

第一章

淡泊名利

得意与失意往往只是你的自我感受

人生的情致来自淡泊，非宁静无以致远，非淡泊无以明志。保持一颗淡泊名利的平常心，在朴实无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静中净化自己的灵魂，这样才不会因怀才不遇而怨天尤人，才不会为暂时的得失而牢骚满腹，才能做到得意时不轻狂，失意时不沮丧。





名利皆为身后事

淡泊名利，是古往今来许多文人雅士所崇尚的。甩开名利的束缚和羁绊，做一个本色的自我，不为外物所拘，不因进退或喜或悲，待人接物豁达观，不为俗世所困扰。

在名利面前，能而不为，有而不重，是谓淡泊，是一种高雅和超脱。人世间万事百态，法无定法，理无定理，皆是各人所持的一孔之见，孰高孰低，也难一言蔽之。天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。人生看不破名利二字，就会受到终身的羁绊。名利就是一副枷锁，束缚了人的本质，抑制了人们对理想的追求。

所谓淡泊，就是顺乎自然，不追名，不逐利。诸葛亮曾在《诫子书》中曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊是一种源自心灵的宁静，是一股爽人的山涧泉水。没有伟岸的象山一样沉静的心灵，决不会拥有这种豁达的人生态度。

有个人一生追求名利，做了当朝宰相，但是却终日烦恼缠身，于是就去寻求能够解脱烦恼的秘诀。一天，他走到山脚下，看见生长着绿草的牧场有个牧羊人骑着马，嘴里吹着笛子，发出悠扬的韵调，非常逍遥自在。于是他问这个牧羊人：“你怎么过得这么快乐？能教给我怎么才能像你一样快乐，没有苦恼吗？”

牧羊人说：“没什么，骑骑马，吹吹笛，什么烦恼都忘记了。”

他试了试，但却没什么效果，于是，他放弃了这个方法，又去继续寻求。

不久，他来到一座庙宇，看见一个老和尚在打坐修行，面带微笑，看起来是个充满智慧的人。他深深地鞠了一个躬，向老和尚说明来意。

老和尚说：“你想寻求解脱吗？”

他说：“是。”

老和尚说：“有人把你捆住了吗？”

他说：“没有。”

老和尚又说：“既然没人捆你，谈什么解脱呢？”

人往往不能自己醒悟，凡事执迷不悟，岂不知做人要几分淡泊，名和利都是羁绊，你若太执著，哪能有解脱呢？

人生在世，君子圣贤雅士也好，小人俗人凡人也罢，完全放弃名利都是不容易做到的。俗人爱财，君子就不爱吗？圣贤若是没了一日三餐，也是要去赚钱的，但君子爱财，取之有道。

人世间最难得的就是拥有一颗淡泊名利的平常心，不为虚荣所诱、不为权势所惑、不为金钱所动、不为美色所迷、不为一切的浮华沉沦。所以在老和尚看来，一个人若能看穿功名利禄、看透胜负输赢、看破荣辱得失，就能自我解脱，从而达到事事无碍、处处自在的境界。

淡泊名利的人表面给人一种放弃追求、没有理想的感觉，实际上他们是在踏实沉稳地走着每一段路，对自己的事业、生活做出适合自己的现实规划。所以，保持一颗淡泊名利的平常心，坚持做事的原则，做一个普普通通的人，坚持专注于事情本身，而不被其他因素所干扰，不被其他目的和欲望所影响，这样反而能成就一番伟业。

徐迟写的报告文学《哥德巴赫猜想》曾影响和激励了一代人，文中记述了令世界震惊的数学奇才陈景润，在6平方米的小屋里，借一盏煤油灯，伏在床板上，用一支笔，耗去几麻袋草稿纸，攻克了世界著名的数学难题的事迹。虽然他傻到边走边想数学题，几次头撞到树上、电线杆上，可是他最终成功了！他最终赢得了爱情、名誉——而所有的一切都不是他研究数学题时一心想要的，他长年累月坚持不懈的动力只是出于他对数学的热爱，而不是对名利的追求。

这就是一个人最难得的心态：淡泊名利的平常心。正由于陈景润的不尚虚华，他才赢得了许多东西。

宋祁的《木兰花》中有两句词：“浮生长恨欢娱少，肯爱千金轻一笑。”

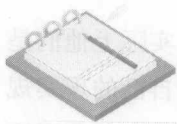


其实人生之所以产生压力和苦恼，是因为我们奢求太多，太在乎得失，太计较输赢。

保持一颗淡泊名利的平常心，在朴实无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静中净化自己的灵魂，你才能够在沉迷中变得清醒，在贪求中变得淡泊，对什么事都拿得起，放得下。

淡泊给予我们的也许不多，但是我们所必需的东西都拥有了；奢华给予我们的也许很多，但是却可能失去一些更珍贵的东西。淡泊，不是不思进取、无所作为、没有追求，而是以一颗纯净的心灵对待人生。我们生活在一个充满诱惑的世界中，欲望是咖啡、是美酒，而淡泊则是茶。人一旦甘于平淡，就会活出真滋味，就能逍遥达观，许多非常之事反而能够水到渠成。

心灵感悟：



淡泊名利犹如动听的天籁，安抚人们浮躁的争名夺利之心。抛开名利，享受生活，俗世之中避开浮华，踏实过好每一天。

欲望少一点 幸福才会多一点

生活中充斥着各种各样的欲望，这些欲望让人不断追求更高的权力，不断渴望更多的金钱。虽然我们生活在柴米油盐的俗世之中，但是不应该被欲望所左右。幸福的多少取决于我们的欲望有多少，欲望太多，就会因为无法得到满足而闷闷不乐；欲望少一点，就能拥有更多的精力去营造幸福的生活。

汤玛斯·富勒说：“满足不在于多加燃料，而在于减少火苗；不在于积累财富，而在于减少欲念。”我们应该像陶渊明那样拥有“采菊东篱下，悠然见南山”的淡泊心情，活得怡然自得；或是像唐伯虎那样“又摘桃花换酒钱”，不为满足欲望而做不该做的事情。只有以一种淡泊的心态生活，我们的人生才会充满幸福。

淡泊之人多是寂静的，心情不会因为周边的事物改变或波动。不会像林黛玉那样，看见落花就想到自己飘零的身世而不禁落泪，全然没有幸福感可言。他们更愿意把这一切解释为龚自珍的“落红不是无情物，化作春泥更护花”。以淡泊的明朗之心欣赏世间的万物，就会感到万物的欣欣向荣。将失意看淡，往往就能够发现幸福就在自己的身旁。

同样是花草，有些花草十分娇嫩，需要人们的精心照料，只要几日无人照料就会枯萎，但是仙人掌却不会这样，即使没有人的照料，它依然能够顽强地生长。有的人说仙人掌的生命力非常强，其实可以说是它所求不多。人也是这样，如果我们能够像仙人掌那样所求不多，那么我们就能活得天高地阔、大道井然。可是现在的人更多的是过分地贪婪，永远不懂得满足。由于欲望过多，一直疲于奔命，根本无法体会到生活中的丝丝幸福。

当人们产生欲望时，即使拥有再多的东西都无法填满贪婪之人的“胃口”，贪多的结果只会带来无穷无尽的烦恼与麻烦，将原本幸福的生活破坏殆尽。

下面的寓言就很形象地阐释了这个道理：

从前有一个国王非常贪财，有一天，他向神祈求说：“请赐给我点金术，让我的手一碰到东西，东西就变成金子，这样我的整个王宫都将变成金子做的，处处都是金碧辉煌。”

神说：“好吧，我答应你。”

第二天，国王早晨醒过来，伸手摸自己的衣服，衣服立刻变成了金子，这让国王兴奋不已。吃早餐的时候，他刚一伸手碰到牛奶，牛奶就变成了金子；刚一伸手拿起一片面包，面包就变成了金子，这个时候国王觉得有些不舒服了，因为他无法吃到早餐，只能饿着肚子。他像往常一样在王宫的大花园里散步，突然，他被一朵非常娇艳的红玫瑰所吸引，他情不自禁地用手去触摸了一下，玫瑰瞬间变成了金子，国王觉得非常遗憾。

在这一天里，只要是国王触摸过的东西，都变成了金子，国王越来越觉得恐惧，吓得不敢再伸出手来。到了晚上，国王宠爱的女儿来到他的卧室拜见他，他拼命喊着让女儿不要靠近自己，可是天真活泼的小公主仍然像往常一样径直跑到父亲的身边，伸出双臂拥抱他，结果小公主



变成了一尊金像。

国王大哭起来，痛恨自己拥有的点金术，他找到神，跪着祈求：

“神啊，饶恕我吧，我再也不贪恋金子了，请把我的女儿变回来吧！”

神看他已经悔悟，于是说道：“那好吧，你现在去河边洗手，点金术就会消失，你的女儿就会恢复正常了。”

国王听后立刻奔到河边，拼命地搓洗自己的双手，然后回到卧室拥抱自己的女儿，小公主立刻又变回了天真活泼的模样。

贪婪是一种顽疾，人们极易成为它的俘虏。人一旦成为了欲望的奴隶，就会失去人生的幸福。一个贪求厚利、毫不知足的人，等于是在愚弄自己，希望什么都能够得到，岂料到头来却失去一切，亲手将自己原本幸福的生活摧毁。原本追求是一件快乐的事情，但是由于无休止的欲望，追求变成了折磨人的刑罚，使生活变得沉重而苦闷。人们常常抱怨自己活得太累，毫无幸福可言，其实只是因为所求的东西过多。我们总希望拥有的越多越好，爬得越高越好，不停地索取，心灵从来得不到休息，因此感到累也是非常正常的。

欲望就像是一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足。我们花了很多时间争取财富，却少有时间享受；我们有越来越大的房子，但人越来越少住在家里；我们盲目地追求那些可有可无的东西，以至忘了尽可能享受简单快乐的生活。人要生存，必须有物质作基础，但物质的索取必须有一个度。物质可以无限制地增加，但是我们却未必都能享受。家有万贯，别人每餐吃一碗，我们未必能吃十碗，别人晚上躺一张床，我们未必能躺十张床。欲望和幸福是成反比的，人生应该少一些欲望，多一些幸福。

生活贵在平衡，每一个环节都很重要，不能稍有偏废。如果过分贪婪，把握不住必要的尺度，就很容易受到伤害。当生命走到尽头时，回首往昔，如果头脑中只剩下金光银影，却没有美好欢愉，生活对于人来说就毫无幸福可言。追求幸福最有效的方法就是“降低自己的欲望”。通过心理调节，使自己能够平静地对待目标，从而减轻或消除心理负担，幸福也就会悄然而至。所以，让自己活得轻松一些，我们的人生便不再“累”了。

生活中每个人都扮演着不同的角色，希望争名夺利的人少一点，淡泊名利的人多一点，铜臭味道的人少一点，书卷气息的人多一点，这样就会有越来越多的人得到幸福。