

淡定 · 磨难 · 荣辱 · 仁爱 · 贫富 · 不争 · 成败 · 生死 · 禅悟 · 幸福

生活

名利对我们很重要，但是过于执着便会
适得其反。正确的做法是把名
利看得淡一点，再淡一点。

何乐为 编著

幸福就是平常心

Shenghuo Xingfu Jiushi Pingchangxin

酸甜苦辣犹未尽，
荣辱成败俱无形。
淡泊名利身随意，
幸福生活平常心。



生活 幸福就是平常心

何乐为 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

生活：幸福就是平常心 / 何乐为编著. —北京：中国长安出版社，2009.6

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0015 - 6

I. 生… II. 何… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085507 号

生活：幸福就是平常心

何乐为 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本：787mm × 1092mm 16 开

印张：20

字数：280 千字

版本：2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5107 - 0015 - 6

定价：36.00 元

前言

前言

1

在竞争激烈的社会中，我们大多数人还是在平凡的岗位上，为了各自的衣食住行忙碌奔波。成功者毕竟还是少数，面对别人的成功，面对别人的荣华富贵，我们究竟会怎样看待呢？想开心幸福地过日子，活出个精神气来，我们就必须学会欣赏生活，心里装有一颗平常心。幸福说白了，就是平常心。

乾隆皇帝下江南的时候，曾问镇江金山寺的高僧法盘：“江中的船只来来往往，这么繁忙，一天到底要过多少条船啊？”法盘回答道：“只有两条船。”乾隆问：“怎么会只有两条船呢？”法盘说：“一条为名，一条为利，整个江中来往的无非就是这两条船。”

为什么人都在为名利而奔波呢？因为人活在世上，无论贫、富、贵、贱，穷、达、逆、顺，都不是生活在真空中，想生存要发展，都离不开“名利”二字。尽管名利对我们很重要，但是过于执着便会适得其反。正确的做法就是用一颗平常心看待名利，看得淡一点，再淡一点。

人活一世，功名利禄生不带来死不带去，真正跟随你的只有你的心。人心这东西很奇怪，似乎看不见摸不着，却能够决定我们的运势。在看似困难的时候，坚定意志不动摇；面临危机，咬牙挺过去，一切就能转危为安，化险为夷。挺过去就是快乐，这就是真正的平常心。

一位禅师开悟后云游四方，借宿在一位老妇人家里。禅师发现老妇人面有苦色，便追问缘由。老妇人忍不住流泪说：“我是在为两个女儿伤心啊！”禅师问：“究竟有何事让施主如此放心不下？”老妇人答道：“我有两个女儿，大女儿的丈夫是卖鞋的，小女儿的丈夫是卖伞的。大晴天，卖伞的小女儿日子一定不好过；下雨天，大女儿家的

鞋又卖不出去。看到两个女儿日子如此难过，我的心里怎能好受呢？”禅师笑着说：“施主这么想实在不妥。天晴时，人们都会买鞋，大女儿的鞋店生意一定很好；下雨天，人们需要用伞，小女儿的雨伞生意自然不错。如此看来，你应该天天为她们开心才对，为何还难过呢？”老妇人听完禅师的话，一下子想通了，此后无论天晴还是下雨天总是笑容满面。

视角改变了，心态调整了，坏事就变成了好事。人生不也是如此吗？痛苦的反面是快乐，痛苦的反面是笑容，从积极的角度去看待生活，这也是平常心。

表面的平常，需要经过多年的痛苦磨炼方能修得。以平常的心态对待生活，对待他人，对待荣辱浮沉，对待种种意外，是人生最高境界的表现。我们每个人就是要在奋斗的过程中尽情地享受快乐。只有心平气和，才能让生活丰富多彩，使自己满载快乐。

平常心所产生的力量是不可估量的，保持一颗平常心有许多好处：首先，拥有平常心的人仁慈、淡泊、宽容、乐观，不会将精力投注在蝇头小利与恩恩怨怨中，能充分享受生活的乐趣；其次，拥有平常心的人不虚荣、不虚伪、不虚假，他们能够正视缺点和不足，做人做事追求完美；最后，平常心更是成功之道，拥有平常心的人都是胸襟宽、度量大的大，他们做人光明磊落，做事坦坦荡荡，能够得到身边人的信任、爱戴与拥护，事业何愁不能成功呢？

平常心并非深不可测的玄机，只是平凡人的平常心态而已，就是看山是山，看花是花，吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。为什么保持一颗平常心很难得呢？因为我们在生存的压力下、在名利的诱惑下，滋生了自私心、虚荣心、贪欲心、名利心、妒忌心、痴迷心、怨恨心、报复心、好胜心、固执心、狂妄心、傲慢心、浮躁心……一旦平常心被颠覆，痛苦、烦恼就纷至沓来，相信读者朋友都有过这种体会。

既然如此，何不从今天开始，用平常心去看待贫富、成败与磨难，以一种淡泊名利、荣辱不惊、宽容仁慈的心智去踏踏实实地生活，感受生命的快乐呢！

目 录

第一章 淡定——功名利禄是虚幻

人生若看不破“名利”二字，就会束缚人的本真，让自己身心疲惫不堪。要想破解这一困扰，就得以平常心为人处世，始终保持一种宁静自然的心态，学会淡泊，知足常乐，用一颗平常心去平常地生活，活得实实在在，活得快快乐乐。

目
录

1

淡泊名利是一种佳境 / 3

人心不足蛇吞象 / 6

生活的真谛是平淡 / 10

君子之交淡如水 / 14

能糊涂时就糊涂 / 18

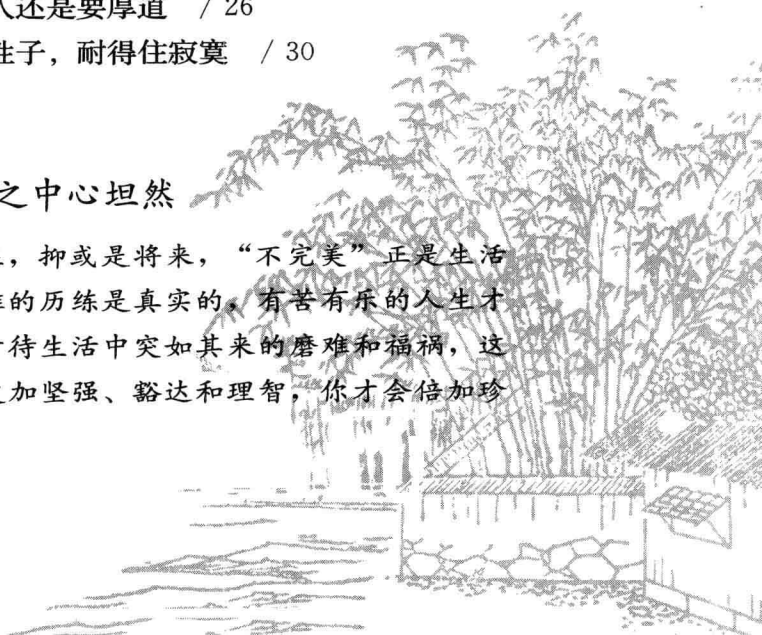
把钱看得轻一些 / 22

做人还是要厚道 / 26

耐得住性子，耐得住寂寞 / 30

第二章 磨难——逆境之中心坦然

无论是过去、现在，抑或是将来，“不完美”正是生活的魅力所在，经受磨难的历练是真实的，有苦有乐的人生才够精彩。以平常心来看待生活中突如其来的磨难和福祸，这样你的内心才能变得更加坚强、豁达和理智，你才会倍加珍惜今天的生活。





- 完美是毒，缺陷是福 / 35
失败其实也算不了什么 / 38
得意须谨慎，失意不沮丧 / 42
能吃苦，更要不叫苦 / 45
有了错误及时改正 / 48
不平面前心平气和 / 51
心甘情愿吃点亏 / 55
一切顺其自然 / 59

第三章 荣辱——宠辱不惊成大事

牺牲自己的小利益而保全大局，善于从容退让，这不是窝囊，而是大公无私；对他人的小过失不计较，这不是窝囊，而是宽宏大量；失败后，能忍受暂时的屈辱，默默积蓄力量，这更不是窝囊，而是忍辱负重。能做到这些，才是真正的男子汉大丈夫。

- 大度才能做大事 / 65
面子思想害死人 / 69
嫉妒之心是毒药 / 73
有一得必有一失 / 77
活着就是幸福 / 80
忍让不是窝囊 / 84
失去诚信就会失去一切 / 86
骨气还是要有的 / 90

第四章 仁爱——心存善念得人心

与人为善就好比是在储蓄，将自己的爱心、善行源源不断地存在朋友、同事、社会当中，经过一定的时间，或早或晚，你就会收获到快乐。所以冰心曾说：“有了爱，就有了

一切。”如何与人为善呢？其实很简单，就是善待他人。

- 与人为善天地宽 / 97
- 对人对事都要宽容 / 100
- 谦虚一点是好事 / 103
- 遇事不要冲动 / 107
- 有话好好说 / 111
- 与他人和睦相处 / 115
- 随时面带微笑 / 119
- 感恩是一种生活智慧 / 123

目

录

3

第五章 贫富——安贫乐道自在活

当赤裸裸的金钱几乎将人性的焦灼、愤怒、偏执、嫉妒、仇视、贪婪、虚伪、疯狂等一切弱点暴露无遗时，如果你仍然能置身事外地正视财富，安贫乐道，无功利心地享受自己目前的生活，那么你就已经拥有一颗超越物质的平常心了。

- 金钱是一把双刃剑 / 127
- 与人攀比，自讨没趣 / 130
- 知足者常乐 / 134
- 勤劳致富是真理 / 138
- 精打细算过日子 / 142
- 有所舍才有所得 / 146
- 脚踏实地是正道 / 149
- 只问耕耘，莫问收获 / 153

第六章 不争——退一步海阔天空

“退一步海阔天空”，这是有着浓厚的老子痕迹的处世哲学。吃亏就是放弃自己眼下的利益，用老子的话说就是“不自



生”。这种“不争”辩证法应用到处世上，就是要有长远眼光，不能事事争先，聪明人能以眼前的小亏换取日后的大便宜。

- 树大招风，学会掩饰锋芒 / 159
- 委屈才能保全，不争就是最好的争 / 163
- 吃亏就是占便宜，生活中的辩证法 / 167
- 枪打出头鸟，不要过分炫耀自己 / 171
- 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 174
- 己所不欲，勿施于人 / 178
- 跟着感觉走，万事不苛求 / 182

第七章 成败——凡事功到自然成

人生的每一天都是变化着的，有的人转瞬间坠入谷底，有的人倏忽间站在云端，还有的人无论是在谷底还是在云端，都用一种“刚上路”的心态，认真对待每一天的成败与得失，这就是事业上的平常心。

- 态度决定工作业绩 / 187
- 热爱本职工作 / 191
- 做事别忘守规则 / 195
- 养成良好的工作习惯 / 199
- 奋斗目标切实可行 / 203
- 合作才能成大事 / 207
- 珍惜时间很重要 / 210
- 自信是成功的原动力 / 213

第八章 生死——生命无常人从容

人生一世，草木一秋；生如夏花，死如秋叶。万物轮回中仅有一次的生命，永远是转瞬即逝的匆匆过客，正所谓“人世走一遭，不留一片叶”。在有限的自然周期中，你将怎

样看待生命的诞生与消亡呢？健健康康地走完一生，即人生最大的幸福。

健康才是福	/ 219
百善孝为先	/ 222
远亲不如近邻	/ 226
幽默是人生的开胃菜	/ 229
多读书多受益	/ 233
远离不良嗜好	/ 236
经营出幸福的婚姻	/ 240
家是心灵的港湾	/ 243

第九章 禅悟——平平淡淡才是真

禅是一种生活，生活就是一种心态。参好生活中的禅，需要有一个好的心态，有了好的心态，我们才能活得快乐。好心态是怎么来呢？无非是做到“心宽”。心态决定一切，活着是快乐的，这才是真正的禅心。

欲多必苦，贪是毒蛇	/ 249
怒是地狱，容是极乐	/ 252
诱惑面前心要净	/ 255
禅心就是一棵树	/ 259
帮别人就是帮自己	/ 263
有一颗感恩的心	/ 267
儿孙自有儿孙福	/ 270

第十章 幸福——生活点滴皆为乐

生活本来就该是简简单单的，往往是人的多心、多事才把事情搞得过于复杂。与其绞尽脑汁谋升迁，挖空心思求财势、终日劳心又伤身，不如上班敬业负责，下班享天伦之





生 活

幸福

就是平常心

乐，与妻儿一起吃饭、看看书、聊聊天，这些简单的琐事
不正是幸福和快乐的源泉吗？

- 你只是一个普通人 / 277
- 别让自己太累了 / 281
- 放下了就舒服了 / 285
- 做什么都要适度 / 289
- 凡事要对得起良心 / 293
- 万事留有回旋的余地 / 297
- 简简单单最幸福 / 301
- 快乐才是重要的 / 304



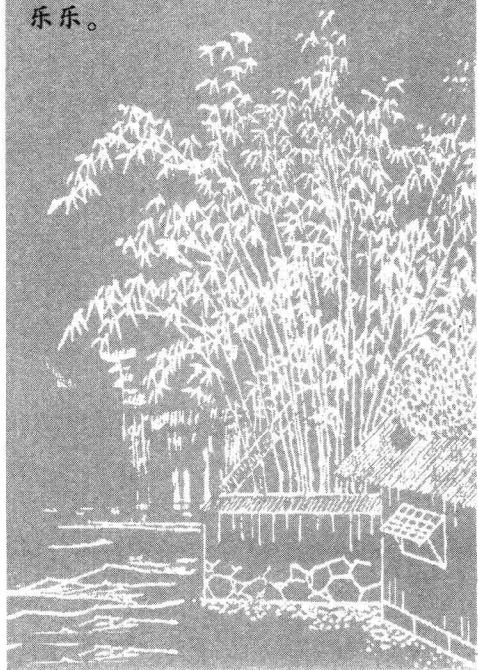


第一章

淡定

功名利禄是虚幻

人生若看不破“名利”二字，就会束缚人的本真，让自己身心疲惫不堪。要想破解这一困扰，就得以平常心为人处世，始终保持一种宁静自然的心态，学会淡泊，知足常乐，用一颗平常心去平常地生活，活得实实在在，活得快快乐乐。



淡泊名利是一种佳境



“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句话，道出了人生的许多真谛。追逐名利，是误入歧途。淡泊名利，可能平凡，但还不至于平庸。追逐名利，可能会风光，但心灵不会自由，这样做人还有什么意思呢？名利无非是身外之物，面对名利，我们要做到得之泰然，不惊不喜；失之淡然，不悲不怒。为了名利而累心累身，的确是在干本末倒置的傻事。

乾隆皇帝下江南的时候，曾问镇江金山寺高僧法盘：“长江中船只来来往往，这么繁华，一天到底要过多少条船啊？”法盘回答：“只有两条船。”乾隆问：“怎么会只有两条船呢？”法盘说：“一条为名，一条为利，整个长江中来往的无非就是这两条船。”

为什么这么多人都在为名利而奔波呢？因为人活在世上，无论贫富贵贱，穷达逆顺，都不是生活在真空中，要生存要发展，都离不开名利二字。中国有很多流传千年的学习谚语，什么“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千钟粟”，什么“吃得苦中苦，方为人上人”，什么“十年寒窗苦读日，换取功名成就时”等，其实都是在用名利二字来激发学子们刻苦学习的热情。

曾有这样一则报道，一中学的班主任老师，为了激发学生的学习兴趣，调动学生的学习积极性，竟然这样对学生宣传学习的好处——学习好能给你们带来荣华富贵、金钱和美女。此消息传出后，在社会上引起轩然大波。很多人都指责这位教师的做法，但也有人认为，这位老师说的是实话，与“学习改变命运”的经典口号在本质上是一致的。

诚然，名利能给人带来巨大的物质利益，能满足人的虚荣心。但如果过分地追名逐利，肯定会给人带来无尽无休的苦恼。萨克雷的



生活

幸福

就是平常心

4



《名利场》中的女主人丽蓓卡·夏普便是例子。她的一生都是在不断追求功利中度过的，但到最后，她的一切心机全白费了。作者在全书的结尾以伤感而又无奈的语气说道：“唉，浮名浮利，一切虚空，我们这些人里面谁是真正快活的？谁是称心如意的？就算当时遂了心愿，以后还不是照样不满意？”

《红楼梦》中的《好了歌》唱得好：

世上都晓神仙好，唯有功名忘不了。

古今将相在何方，荒冢一堆草没了。

世上都晓神仙好，唯有金银忘不了。

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。

人在这个世界上，只不过是一个来去匆匆的过客。名和利，都是过眼烟云，是身外之物，生不带来，死不带去，与其一生为它所累，不如活得实实在在、快快乐乐。

正确的做法是，用一颗平常心看待名利，看得淡一点，再淡一点。古往今来，众多的学问家都是这样做的。他们对个人的名利常常不屑一顾，而是将全部的心血、才华投入到自己喜爱的事业中。所以，他们既能享受到心如止水的快乐，也能水到渠成地获得巨大的成就。

居里夫人一生获得各种奖金 10 次，各种奖章 16 枚，各种名誉头衔 117 个，但她都是以平常心来对待这些荣誉的。有一天，一位朋友来她家做客，看见居里夫人的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的一枚金质奖章，朋友大惊道：“英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”不仅如此，居里夫人还毅然辞掉 100 多个荣誉称号。正是她对待荣誉的这种态度，才使得她能够第二次获得诺贝尔奖。

钱钟书先生学贯中西，著有《谈艺录》《管锥编》《围城》等巨著，享有“博学鸿儒”、“文化昆仑”之美誉。一位美籍华人新闻记者要采访他，却被他拒之门外。他把《写在人生边上》一书重印的稿费全部捐给了中国社会科学院文学研究所，把电视剧《围城》的稿费全捐给了国家，国外有许多学术机构要重金聘他，皆被他婉言拒绝。他对一位年轻人说：“名利地位都不要去追逐，年轻人需要的是充实思

想。”钱钟书甘于寂寞、淡泊自守、不求闻达，视名利如浮云，让人从内心里更加尊敬他。

真正淡泊之人，心态平和，视名利如粪土，堂堂正正做人，踏踏实实做事。让世界上 30 多个国家的人们吃饱饭的“世界杂交水稻之父”袁隆平就是这样一个人。

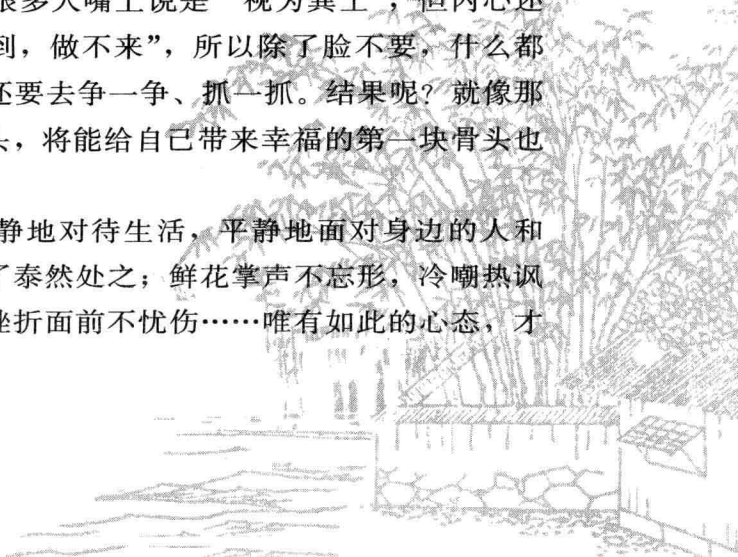
袁隆平一生致力杂交水稻研究，获得了 19 项国内外大奖，可是他在名利面前心如止水。他说：“科研工作者要淡泊名利，踏实做人。现在有少数人搞学术腐败，就是功利心、享乐心太重，急功近利，弄虚作假，到头来害人害己，做人还是踏踏实实的好。”在金钱面前，袁隆平自己仅仅是满足于最基本的生活需求，而将国内外获得的巨额奖金无私地捐献给了国家。对此，他解释道：“精神上要丰富一点，物质生活上则要看得淡一点。一个人的时间和精力是有限的，如果老想着名利，哪有心思搞科研？在吃方面以清淡和卫生为贵，穿方面只要朴素大方就行了。这样身心才会健康，心情才会愉快，事业才会做得长久。”

淡泊是一个人的修养，是一个人的精神境界，是一种灵魂的典雅。看看袁隆平的胸怀与风范，我们还用得着为一点点蝇头小利而耿耿于怀吗？

一只狗在路上捡了一块骨头。当它衔着骨头经过小河上的独木桥时，看见水中也有一只衔着骨头的狗，它为了把那根骨头也弄到手，就向水中的狗汪汪地狂吼，于是它嘴中的骨头就掉进了水中。结果，它只好饿着肚子回去了。

现实社会五光十色，充斥着各式各样炫人耳目的诱惑。对于金钱、名利、地位这些东西，很多人嘴上说是“视为粪土”，但内心还是“看得破，忍不过，想得到，做不来”，所以除了脸不要，什么都要。对于名利，他们忍不住还要去争一争、抓一抓。结果呢？就像那只小狗，为了追求第二块骨头，将能给自己带来幸福的第一块骨头也给弄丢了，实在是得不偿失。

能够淡泊名利，就能平静地对待生活，平静地面对身边的人和事，得到了欣然接受，失去了泰然处之；鲜花掌声不忘形，冷嘲热讽无所谓；得意时候不张扬，挫折面前不忧伤……唯有如此的心态，才能让人真正得到快乐。



人心不足蛇吞象



从前有个蟒蛇精触犯天条，玉皇大帝命雷公轰击它。蟒蛇精无处藏身，现出原形，化作小蛇蜷缩于尘土中。适逢寿州一穷秀才梅生郊游途中发现，救了小蛇一命。

一天，梅生在大街上闲逛，见众人围观皇榜。原来是当今皇太后身染重病，御医纷纷束手无策，只得榜告天下，有能治好皇太后病症者，可做京官。梅生暗自叹息：“可惜我没有灵丹妙药，不然就一步登天了。”他刚回到家中，突然狂风大作，一条巨蟒出现在他的眼前，并对梅生口吐人言：“梅相公别怕，你从前救过我的命，今天我将报答你。你从我腹中割下一块心肝，即可治好太后的病。”

随后，梅生依言照办，果然进京治好了太后的病。皇帝大悦，封梅生为宰相，并放假三月让他回乡祭祖。一路上耀武扬威之余，梅生想，荣华富贵皆过眼烟云，我何不再向蟒蛇割一块心肝，以备日后自用，永保长生，于是梅生再次找到大蟒。大蟒此时已识破梅生乃贪心不足之辈，但念其曾救过自己的性命，只得忍痛让他再割一刀。谁知梅生贪婪过头，意欲割下大蟒全部心肝。大蟒疼痛难忍，就一口吞下了梅生这位宰相。这就是“人心不足蛇吞相”的由来。

由于人们的口传有误，到了今天，“人心不足蛇吞相”就变成了人人皆知的“人心不足蛇吞象”。不过，这样能更直观地表达这句话的意思：人的贪欲是很大的，就好比一条蛇想把一头大象吞掉。

一个人有欲望，本来是一件好事，因为欲望就是理想、愿望、目标，是人奋斗的动力，是成功的源泉。但“世上莫如人欲险”，欲望也可能是负担、累赘。当一个人的贪欲太多、欲壑难填，什么都想要什么都想争的时候，欲望带给他的就不是好事而是灾难了。