

躲开人生的险滩

把人生看成自己独一无二的创作



Each Man Is the Architect of His Own Fate

张 桓×编著

我们的人生都一样，有草原，有险滩。伴你一路前行的，
不仅是勇气，还需要一些经验，一些箴言

送给每个身处十字路口的人生行者

把人生看成自己独一无二的创作



**Each Man Is the
Architect of His Own Fate**

躲开人生的险滩

张桓 编著

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

躲开人生的险滩 / 张桓编著. -- 北京 : 中国文史出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5034-6574-1

I. ①躲… II. ①张… 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(2015)第169250号

责任编辑: 刘 夏

封面设计:  北京高森国际文化传媒有限公司
Beijing QianShan International Culture Media Design Co., Ltd.

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170毫米×240毫米 1/16

印 张: 17.75

字 数: 245千字

版 次: 2015年8月北京第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

定 价: 39.80元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

给每个 身处十字路口 的人生行者

人生在世都有被冷言所谤、被暗箭所伤的时候，遇到令人厌烦的人和事要学会克制自己。学会了宽容，那就会种瓜得瓜，种豆得豆。生活告诉我们，无论是使用暴力，还是制造阴谋，斗争的结果多是两败俱伤。

人和人之间的交往最重要的是真诚，然而，当你的利益受到了别人的侵害，当你不愿公开的“秘密”无意间被人发现了，你会怎么办呢？我们可不可以学学怎样宽容他人？

宽容，可使你表现出良好的素养。生活中肚量最为重要，宽容乃是人类性格中最珍贵的组成部分。懂得宽容别人，自己处事就有了回旋的余地，不会轻易发脾气、闹情绪，当面跟别人起冲突。

韩琦是北宋三朝宰相，他性情深厚淳朴，心胸宽广，待人宽宏大量，人们尊称他为“韩公”。

韩琦任元帅时，有大量的事情需要处理，经常要秉烛工作。一天夜里，韩琦写信，让一士兵在一旁端蜡烛，士兵犯困，不小心让蜡烛烧到韩琦的胡子。韩琦随手用袖子将火扑灭，继续写信。

不一会儿，韩琦抬头看那士兵，发现已经换人了。韩琦担心士兵的长官责骂那名士兵，就急忙叫道：“不要换掉他，他现在已经懂得怎样持蜡烛了。”这件事成为军营中的佳话。

韩琦家里收藏有两只玉杯，做工非常精巧，堪称“稀世之宝”。韩琦十分喜欢这两只玉杯，茶余饭后，常常拿出来细细赏玩。

一天，一位朋友到韩琦家来玩，说想观赏观赏玉杯。韩琦忙叫一个仆人把玉杯取来放在桌子上，朋友看着玉杯赞赏不已。

就在这时，仆人不小心中碰了一下桌子，两只玉杯一下子掉在地上，摔得粉碎，在场的所有人都惊呆了。

仆人吓得跪倒在地上，捧着玉杯的碎片，泪如雨下。可是，韩琦并没有责备仆人，而只是笑着对朋友说：“凡是物品都有毁坏的时候，只可惜玉杯坏了大家再也不能赏玩了。”

说罢，他转身扶起仆人，说：“你只是偶然失手，并不是故意为之，我不会责怪你的。”

看到这一幕，所有的人都不得不对韩琦宽大的胸怀肃然起敬，朋友也激动地站起身，对韩琦抱拳说：“韩公真是一个心胸宽广的人啊！”

不宽容别人会使我们吃很多苦头。许多人由于不能宽容别人，有时还为一点小事，甚至一句闲话，坐卧不宁、茶饭不思、情绪紊乱，甚至为一点点小事、一句闲话自杀的也大有人在。但是，一旦宽容别人之后，我们往往便会经历一次巨大的改变。

宽容，最重要的因素便是爱心，是宽容那些曾经伤害过我们的人。这不是一件容易的事，但是如果我们这样做了，我们会从中体验到我们的富有和强大。而当一个人能够宽容别人时，也必定能够宽容他自己。因为当人对自己充满自信之后，他无须去防御别人，就敢于正视自己的

缺点。对一生中所遭受的不可避免的冲突和挫折具有必要的忍耐力，人们就能够积极地参加丰富多彩的活动，在活动中克服自己的弱点，使自己不断趋于完善。

了解了错误的潜在价值，人们就不会害怕错误，每当出现错误时，就不会感叹“真是的，又错了”，而是会说“看这个，它能使我想做什么”，然后就能利用这错误当作垫脚石，寻找解决问题的新途径。

一颗不能承受伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的。因为仇恨不仅伤害别人，也折磨自己。宽容不仅是一个人、一个社会必要的德性，也是一种必不可少的生存智慧。

有了宽容，才不会与人产生争执，在紧要关头，作出一点让步，往往更有利于我们解决问题。如果一意孤行，不懂得让一步，原来的小问题可能就会成大矛盾。人们常说，忍一忍，让一让，大事可以化小，小事可以化了。所以，我们应该学会在适当的时候让一步。

只有学会宽容，才能学会让步，才能有足够的心力承担生活的重负。有宽容才会有和谐，有让步才会有顺利。当然不论是宽容还是让步都不是毫无原则，对人性的坚守以及对尊严的捍卫都要求我们能硬起心肠来，如此宽容和让步才能产生预期的效果。

Each Man Is the
Architect of His Own Fate



躲开人生的险滩

目 录

第1章 真正的修行是红尘炼心

拥有淡泊之心，便能拨云见蓝天 / 5

活得真实，才是美的人生 / 8

平静，没有不快乐 / 10

帆不扬满，船便安 / 13

入世之人，有出世之心 / 16

人生极致，只是恰好 / 18

佛曰：过去心不可得 / 20

宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 23

第2章 把人生看成自己独一无二的创作

摘掉面具，露出真实的脸 / 29

恰如其分地把握自己 / 31

尽力而为，但放下我执 / 33
自信点亮内心的美灯 / 36
擦亮自己的心 / 39
从自信中寻找人生的幸福 / 41
坦承缺点，让人生更加轻盈 / 44
心中有他人，才能有天地 / 46

第3章 上善若水，容万物而不争

慈悲为怀，万物花开 / 51
勿以善小而不为 / 54
爱人者人恒爱之 / 56
分享，让快乐加倍 / 59
君子成人之美，不成人之恶 / 62
别让自私毁了你 / 64

第4章 宽容他人，心中必定流淌愉悦

成大事者，胸怀大度 / 69
能容人处且容人 / 72
处事留余地，凡事莫做绝 / 76
让步才能进步，低头才能出头 / 78
别对自己太苛刻 / 80
宽恕为美，淡忘尤佳 / 82
天大地大，唯心能容 / 85
以德报怨，化敌为友 / 87
想得远才能走得远 / 89
静坐常思己过，闲谈莫论人非 / 92

第5章 磨难，让生命更有厚度

- 懂得感恩，收获好人缘 / 97
- 感恩让内心变得清澈 / 100
- 让感恩成为每天醒来的第一件事 / 103
- 失去了就好好告别 / 105
- 谢谢那些年的折磨 / 108
- 月有圆缺，此事古难全 / 110

第6章 放下仇恨，对世界温柔相待

- 远离仇恨，人生会快乐许多 / 115
- 不必拿别人的错误惩罚自己 / 117
- 对打击过你的人说声“谢谢” / 120
- 不念旧恶，不计前嫌 / 123
- 用爱化解仇恨 / 125
- 君子之交，不出恶声 / 128
- 化抱怨为抱负，强大自己的内心 / 131
- 最神圣的复仇是宽容 / 134
- 小人惹不起，但躲得起 / 137
- 以君子之心度小人之腹 / 142

第7章 天地万物之理，皆始于从容

- 不以物喜，不以己悲 / 147
- 如果受了伤，就喊一声“痛” / 150
- 忘却心中的橡皮擦 / 153
- 泰然面对尘世中的苦与乐 / 156
- 凡事要看开，不要看透 / 159

人生最大的包袱不是拿不起，而是放不下 / 162

幸福是自己的，无须参照他人 / 164

第8章 生活有所舍，就有所得

我们要的是水，不是装水的杯子 / 169

知足者仙境 / 172

人生需要断舍离 / 175

不为名利所困，心中则无牢笼 / 178

保持一颗平常心，拒诱惑于门外 / 181

是陷阱，不是馅饼 / 184

别被欲望牵着走 / 190

谁能多看几步，谁就笑到最后 / 192

第9章 轻易不发脾气，做一个快乐聪明的自己

咽下怨气，理智争气不生气 / 199

学会正确表达愤怒，拒绝一味隐忍 / 202

君子有所怒，有所不怒 / 204

理直也要气和 / 207

争吵无胜者 / 210

理智与情感 / 213

按下情绪的慢放键，让生活不慌不忙 / 216

第10章 不论顺境逆境，都是对我们最好的安排

过去痛苦的磨砺，成就今天的锋芒 / 221

快乐未必长久，悲伤皆有尽头 / 224

成长路上多磨难 / 227

直面人生的惨淡 / 230
把挫折当成“垫脚石” / 233
使你痛苦的，必使你强大 / 236
世界如此美好，何必自寻烦恼 / 239

第11章 路有多难，就有多勇敢

心平和心态驾驭生命 / 245
打开“心窗”，让心灵的空间豁然开朗 / 248
先处理心情，再处理事情 / 251
戒骄戒躁，走稳每一步 / 255
纯真是心灵美的极致 / 258
闯过生命的难关 / 260
换种心境，换一种生活 / 263
怎么快乐怎么来 / 265
勇敢地背负人生前行 / 268

**Each Man Is the
Architect of His Own Fate**

躲开人生的险滩

第1章

真正的修行是红尘炼心

**Each Man Is the
Architect of His Own Fate**

躲开人生的险滩

把人生看成自己独一无二的创作

拥有淡泊之心，
便能拨云见蓝天

人生在天地间，有七情六欲是很正常的事情。欲望本身并不是坏事，而只是我们本性的一种表达。真正有害的，是被欲望牵着鼻子走，罪在无休止的欲望。大禹的父亲治水时采用“堵”的方法，反倒让水患越来越严重。而大禹采用疏导的方法，彻底解决了水患。人身体中的欲望，就像是需要疏通而不是去拥堵的水患一样，要以合理的眼光去看待这件事情，要对自己正常的欲望加以引导，比如饿了就要吃饭，冷了就要多加衣服，而不是不论饥饱，一见到山珍海味就胡吃海塞，最后就只有一个结果——把自己的身体吃垮。

因此，人应该学会掌控自己的欲望，而不是被欲望掌控。欲望就像雨水，适当的雨水可以灌溉庄稼，获得丰收，雨水多了，则会泛滥成灾。我们之所以活得累，就是因为把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。

站在城市的某个角落，我们看到的都是行色匆匆的人群。房子、车子、票子……似乎每一样都具有难以抗拒的魔力。于是，大多数人的生
生都被物质塞得满满的，精神上感觉也如同上了枷锁一般沉重。于是，越来越多的脚步变得沉重，甚至不堪重负。

当不断增加的建筑，占据了我们的生活空间；不断增多的欲望，占据了我们的内心；当人们习惯于时刻仰望那些被光环笼罩的人和物时，似乎无可选择——我们只能不断地追逐。于是，我们都期盼站在人生的巅峰，俯视整个世界；期盼每一个掌声、每一次嘉许，或者每一叠崭新的人民币。

繁华遮眼，梦想的翅膀无法承受过多的物质欲望。刹那芳华，转瞬即逝。当我们汲汲于富贵功名时，那些最真、最善、最美的平凡，却恰恰被忽略。其实，真正的力量，来源于我们平淡的生活；真正的感动，存在于我们早已习惯的每个细节之中。

融合了酸甜苦辣的人生百味，才是人生的至味。

人的一生十之八九都在平淡中度过，平淡是我们生活中最主要的角色。平淡，不是淡而无味的度日，不是不求进取的浑噩，而是一种至高的人生境界。平淡，是绚烂的极致，正如大爱无声一般，沁人心脾。

贪婪、懦弱，甚至虚荣，都不是人性中最大的弱点，而对于完美的追求，则是人痛苦的根源。前者只是让一部分人痛苦，后者几乎让所有人痛苦。人世间的许多悲剧，正是因为太多人追求原本就不存在的最完美的树叶而忽视平淡的生活造成的。其实，平淡中往往蕴藏着许多伟大与神奇，关键是你应该以什么样的心态去体味。

苏东坡说过：“大凡为文，当使气象峥嵘，五色绚烂，渐老渐熟，乃造平淡。”

“老熟”包含的不仅是为文之道，也有人生阅历在里面。人年轻的时候很难平淡，如赶路的行者一般，只顾向着目标前进，而旁人的言论亦会左右他们的方向，影响他们的心境，直到攀上了顶峰，才有时间和心思考虑一路上的风景，一路上的奔波，生出一种淡然的心境。所以，平淡更是一种胸怀。

人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真。拥有淡泊之