

幸运，总是垂青于平和之人



福报，总是降临于厚道之人

# 人生三智

## 不计较·不生气·不纠结

胸襟宽大，不善计较，条条都是大路；心意清静，不爱生气，处处都是乐园。  
不计较可以获得大福报，不生气可以获得大安康，不纠结可以获得大力量。

文 捷◎编著

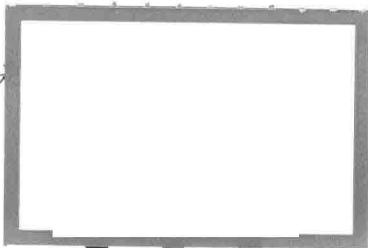
“懂得吃亏”能养德，“换位思考”能和谐；  
“我不计较”能自在，“享有就好”能常乐。

台海出版社

幸运，总是垂青于平和之人



福报，总



# 人生三智

不计较·不生气·不纠结

文捷◎编著



台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生三智 / 文捷编著. — 北京 : 台海出版社,  
2015.10

ISBN 978-7-5168-0733-0

I. ①人… II. ①文… 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 226244 号

## 人生三智

---

编 者：文 捷

---

责任编辑：俞滢荣

责任印制：蔡 旭

---

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：[www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail：[thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：710×1000 1/16

字 数：260千字 印 张：18.5

版 次：2015年12月第1版 印 次：2015年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0733-0

---

定 价：36.80元

版权所有 翻印必究





## 前言

PREFACE

快节奏的现代生活，给我们带来了诸多的物质享受，却也在不知不觉中拖累着我们的心。身体累并不可怕，可怕的是心累。心累就会影响心情，会扭曲心灵，会危及身心健康。其实，生活中，我们每个人都有被他人牵制，被自己所负累的时候，只不过有些人会及时调整，而有些人却沉陷其中不得其乐：忧愁、烦闷、纠结、抱怨、焦虑、失落、紧张、不甘、痛苦、迷惘、颓废、浮躁……这些负面情绪时不时扰乱我们的内心，让我们的工作和人生混乱不堪，生活也变得异常沉重。很多时候，我们会感到迷惑：不知忙忙碌碌究竟为了什么？也不知生命为何变得如此沉重？总会不自觉地得与失之间挣扎不止，在舍与取之间犹豫不决，在不幸与挫折面前抱怨不止，在众多的选择中迷失自我……我们的心开始慢慢地变得麻木、沉重、疲惫不堪，再也感受不到工作的乐趣，生活的快乐和幸福。

《人生三智：不计较 不生气 不纠结》正是旨于现代人所面临的这种心理问题，从现实生活的实际出发，找出了人们之所以心累的主要原因：无尽的贪念、复杂的生活方式、心灵的狭隘、虚无的空想、内心的舍不得和放不下，无休止的纠结。同时，结合实际情况，给人们找到了自我情绪合理宣泄的方式和方法，并结合一些富有哲

理的小故事，融入作者的个人感悟，抚慰读者的心灵，让他们以全新的角度去看待问题，最终摆脱烦恼的困扰，丢弃纠结、痛苦和抱怨，活出属于自己的快乐和幸福。

本文内容充实，文字简洁精练，能让人一下子明白世界的诸多道理，让人在恍然醒悟间变得淡然，在忙碌的生活中为心灵找到休憩的港湾，让人在痛苦时变得坦然，在烦恼时变得从容，在抱怨时学会调整心情，在失意时重新振作，在焦虑时能够平静，在计较时变得宽容，在失落时获得心灵的慰藉……让你远离生活中那些扰乱我们内心烦杂的喧嚣，体悟到生命的真谛，感受到生活的精彩，体味到切实存在于我们身边的幸福，获得惬意和洒脱的人生！

法国著名作家大仲马曾说过这样一段话：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”别再犹豫了，赶紧翻开本书吧，让你那被物质生活困扰的心灵，在书香墨韵中得到一次洗礼，得到一次升华！



### 第一章 人之所以会心累，是因为总在坚持和放弃间徘徊 ——追求简约，柴米油盐随遇而安

心累，是因为考虑得太多 .....	2
心乱了，一切都乱了 .....	3
勇于舍去多余的“选择” .....	4
玫瑰、莲花都芬芳 .....	6
该出手时就出手 .....	8
简单才能快乐 .....	9
遵戒守律，生活处处有芬芳 .....	11
莫让名利锁住了心门 .....	13
用自己的双手采摘幸福的果实 .....	14
最精彩的莫过于简约的生活 .....	15
在平淡中享受生活的真谛 .....	17
用心咀嚼生活的原味 .....	18
生命在平淡中延续 .....	20
行到水穷处，坐看云起时 .....	22
人生如梦，何必那么执著 .....	23
用好人生的减法 .....	25
简化日程表，给心灵放个假 .....	26

## 第二章 人之所以会痛苦，是因为苛求太多 ——知足常乐，心无旁骛即是净土

财富犹如草上霜·····	30
顺从内心，惬意无比·····	32
悠悠人生路，心性伴苦乐·····	34
莫让尘埃蒙蔽了心性·····	36
做自己想做的事情·····	38
做心灵的主人·····	40
随心，随性，慎独则心安·····	42
莫为目标苦煞头·····	43
别让生命承受太多的苦·····	46
痛苦源于内心的贪念·····	47
痛苦在于追求错误的东西·····	50
爱是无法强求的·····	52
明心方可见性·····	53
知足才能常乐·····	55
抓得越紧，失去就越多·····	57
苛求环境，不如适应环境·····	59
鱼和熊掌不可兼得·····	60
学会接受和顺从·····	62
“完美”是顶美丽的大帽子·····	64
没有完美的一片树叶·····	65
在缺憾中收获圆满·····	67
境由心造，快乐源于内心·····	69
善待此生，改变活法·····	70
恬淡闲适，静享生命·····	73

### 第三章 人之所以会烦恼，是因为想得太多

#### ——活在当下，悲喜忧欢终枉然

随手拣起心中的落叶·····	76
千愁皆空梦枉然·····	77
莫让意念的杂草荒芜了心灵·····	79
悲观是自酿的苦酒·····	81
忧愁穿脑过，梦在心中留·····	83
荣华似梦，醒来皆空·····	84
一念嗔心，能开百万障门·····	87
不为明天忧虑·····	88
别让怀旧扰乱你的心智·····	90
用行动驱逐心魔·····	91
快乐就在举手投足间·····	93
不必为打翻的牛奶哭泣·····	95
生命如花，亦需常修剪·····	97
惆怅东栏一株雪，人生看得几清明·····	98
春日看柳绿，秋风见菊黄·····	100
当下才是真·····	102
抓住生命赐予我们的最好礼物·····	104
用行动来告别忧虑·····	105

### 第四章 人之所以会焦虑，是因为不够淡然

#### ——看淡得失，人生看得几清明

别让焦虑毁了你的生活·····	108
莫让一丝烟雨迷失了整个季节·····	109
世界不是伊甸园·····	111



人生得失莫强求 .....	113
看淡名利，别被荣誉拖累了 .....	114
以温柔优雅的态度生活 .....	115
最美妙的风景在心上 .....	116
再苦也要笑一笑 .....	118
永远不要羡慕别人的生活 .....	120
一生得失总归尘 .....	122
得失常在，开心就好 .....	124
情缘难解 .....	125
心开路就开 .....	127
恬淡闲适，清静安逸 .....	128
看淡成功，才轻松 .....	131
男儿有泪也轻弹 .....	132
淡泊名利，宁静致远 .....	134
懂得自我安慰 .....	135
坐在阳光下，给心灵洗个澡 .....	136

## 第五章 人之所以会抱怨，是因为不懂感恩

### ——笑看风雨，用微笑将痛苦掩埋

别让自己做怨妇 .....	140
笑看风雨，淡然人生 .....	141
用微笑迎接明天 .....	143
阳光总在风雨后 .....	145
让苦难散发出芬芳 .....	146
让一寸阳光照亮人生 .....	148
生活就像剥洋葱 .....	150
丢弃抱怨，忘却苦恼 .....	151

当死亡来敲门 .....	153
面对挫折，笑对人生 .....	155
成功路上勇于挑战挫折 .....	156
对折磨过你的人心存感激 .....	158
退缩，只会削弱你的意志 .....	160
让缺憾化腐朽为神奇 .....	161
上帝爱所有人 .....	163
没有什么不可坦然 .....	165
人生没有过不去的坎 .....	167

## 第六章 人之所以不快乐，是因为计较太多

### ——学会放下，是非何必争短长

去踢石头，疼的只是自己的脚 .....	170
看淡是非，莫被流言所伤 .....	171
糊涂处事，不与他人争输赢 .....	173
人生难得一糊涂 .....	175
人生不必太较真儿 .....	176
切勿活在别人的眼光中 .....	178
世界上没有绝对的公平 .....	180
别让仇恨的牢笼囚禁了自己 .....	181
用微笑化解刁难 .....	184
示弱也是一种大智慧 .....	186
凡事不苛求完美，但求自在 .....	187
嘲笑别人，只会让自己变成“小丑” .....	189
心有多大，眼界就有多广 .....	191
棉被中的为人哲学 .....	192
吃亏是福 .....	194

## 第七章 人之所以不幸福，是因为不懂珍惜

### ——境由心转，换个角度看人生

幸福就在身边 .....	198
一切随缘莫强求 .....	199
常常感恩，时时惜福 .....	200
我们的生活没那么糟 .....	202
美丽就在不经意间 .....	204
错过也是一种美丽 .....	205
坚持做自己 .....	207
坦然面对厄运 .....	209
别让痛苦伴人生 .....	210
用乐观的心境面对环境 .....	211
人生何惧生死 .....	213
闲看庭前花开花落 .....	214
缘来缘去也安然 .....	216
无法改变环境可以改变自己 .....	218
无奈人生也精彩 .....	219
享受孤独之美 .....	221

## 第八章 人之所以不甘心，是因为不够豁达

### ——放弃狭隘，给自己的心灵让路

让他一“墙”又何妨 .....	224
不要孤单，总会有人陪伴你 .....	226
拥有慈悲，造福人生 .....	227
爱对方，就要接受他的过去 .....	229
宽容是和谐人生的“调味品” .....	231

包容是一种大智慧 .....	232
不苛求完美，让婚姻散发幸福的味道 .....	234
别拿别人的错误惩罚自己 .....	236
帮助他人就是帮助自己 .....	237
心宽便是福 .....	238
塞翁失马，焉知非福 .....	240
放下包袱，让心灵轻松前行 .....	241
理解是相互的 .....	244
批评不能解决根本问题 .....	245
不应只为那张脸而活 .....	247
心平水现月，意定天无云 .....	249

## 第九章 人之所以会浮躁，是因为内心不够淡定

### ——安于淡定，心灵有家人生才有路

丢了什么，别丢了梦想 .....	252
别让碌碌无为的心态毁了自己 .....	253
无人欣赏，也要为自己喝彩 .....	255
阳光依然灿烂 .....	257
像蘑菇一样成长 .....	258
味中咸淡总相宜 .....	260
铁牛不怕狮子吼 .....	262
你才是命运的主宰 .....	263
给生命一个助跑的过程 .....	266
清空你的杯子，方能再行注满 .....	267
擦亮心灵的窗户 .....	269
任凭风浪起，稳坐钓鱼台 .....	270
莫为一时的虚荣毁了一辈子的快乐 .....	272

清空心灵的“回收站” .....	274
以坦然的心态迎接福祸 .....	275
君子之交淡如水 .....	277
淡定安详度人生 .....	279



## 第一章 Chapter 1

# 人之所以会心累，是因为总在坚持和放弃间徘徊

## ——追求简约，柴米油盐随遇而安

人之所以心累，是因为总徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定，犹豫不决。要知道，生活中，总有一些值得我们抓住的东西，也总有一些必须要放弃的东西。学会如何取与舍，懂得在放弃与坚持间明智地做选择，是每个人都要面对的一大人生难题。而那些活得轻松的人，是善于舍弃的人，一切以“简约”为其生活的目标，柴米油盐随遇而安，活得不纠结，活得无比惬意和快乐。正如南怀瑾大师所说，人生快乐的根源就在于一个“简”字，生活越繁杂，心灵就越沉重。所以，我们在生活中，他强调“简”，将一切简单化，放弃那些缠绕我们内心的无尽的欲望、空念、名利等枷锁，将生活简单化，享受清福，如此才能让心灵感受到更多的快乐与自在。



## 心累，是因为考虑得太多

在生活中，我们都有这样的经验：在自己一无所有的时候，内心感到异常的平静和快乐，可是当生活富足了，可供选择的事物多了起来，心就会变得异常纠结，于是，疲惫和痛苦都接踵而至。这是为什么呢？

在心理学上，有个著名的“手表定律”，它揭示了人们纠结犹豫的深层原因。

一个茂密的森林中住着一群猴子，每天当太阳升起的时候，它们就会从洞中爬出来到外面去觅食，而当太阳落下山的时候，它们就又自觉到洞中休息，这样的生活它们很是享受，日子过得极为平静而快乐。

有一次，一位游客在旅行的过程中，不小心将手表丢在了森林之中。有一只叫做可了的猴子在玩耍时捡到了这块手表。可是是个可爱而聪明的猴子，它很快就知道了手表的用途，并且还每天向其他猴子宣布“准确”时间。正是因为这块手表，可可就成为了猴王。

可可自从有了手表之后，就意识到这块手表给自己带来了好运，每天用大部分的时间在森林中寻找，希望自己可以捡到更多的手表，给自己带来更多的好运。工夫不负有心人，聪明的可可终于找到了第二块手表，后来经过努力，又找到了第三块。

但是出乎可可意料的是，这三块手表上的时间不尽相同，这给它带来了莫大的痛苦和麻烦，它无法知道哪只手表上的时间是正确的。猴子们后来才发现，每次来问可可时间的时候，它都吞吞吐吐，不能够快速地回答大家的问题，于是大家一怒之下废了可可的王位。

当猴王可可拥有一块手表的时候，他就能够准确地确定时间，而当它

得到了两块或者更多的手表的时候，却使自己迷失了时间，给自己带来了莫大的痛苦和烦恼。由此可见，你的选择越多，痛苦和烦恼就会越多。

《圣经》上有这样一段话，很值得人深思：上帝因为一个极为简单的心思，只是用极为简单的泥土，造就了我们，而我们为何又要去追求人世间无谓的复杂，最终将自己置于痛苦之中呢？生活中我们要面临的选择越多，我们就会越痛苦，而这些“更多的选择”其实都源于我们内心太在乎得与失的结果。为此，哲学家曾经这样说道：因为欲望不断，所以，生命就是一个作茧自缚的过程！同样地，行为心理学家也指出，与其说人的行为是受一定原因的支配，还不如说它更受人生的一系列的的目标或者人生的各种“目的”去支配。在达成目标和目的的过程中，我们要面对各种各样的选择，不同的选择，达到的目标结果也不尽相同，而人生也有可能发生天翻地覆的变化。为了使自己的每个目标更为完美，我们在选择的过程中，一定会悉心思虑，仔细掂量，为此，所有的痛苦和烦恼也就产生了，内心也就会变得极为不平静了，凌乱的人生也就开始了。



### 心乱了，一切都乱了

一位哲学家说，人心如果乱了，那么他的世界也乱了，其人生也开始变得凌乱不堪。

有这样一个故事：

在古代，有一个非常优秀的弓箭手，他的箭百发百中，从来没有失手过。为此，人们争相传颂他的高超的射技，对他也十分敬佩。

后来，他的美名传到了当朝皇上的耳朵里。皇上就命人将他请到宫中亲自表演，并对他说：“今天请你来是想请你展示一下你精湛的射技，



如果你射中了远处的那个目标，就赐给你万两黄金，如果射不中，就发配你到边疆充军去。”

这位箭手听了皇上的话，一言不发，神色激动。他取出一支箭搭上弓弦，但是心中想着此箭一出就关系着自己的命运，一向镇定的他呼吸变得急促起来，拉弓的手也开始抖起来，犹豫再三，终于，箭离弦而去，最终箭落在离靶心几尺远的地方。他，脱靶了。这是让人难以置信的事情，但是事实就是如此。旁边的一位大臣叹道：“看来一个人只有真正地将得失置之度外，才能成为真正的神箭手呀！”

可见，一个人考虑得越多，心里的压力就越大，前进的步伐就越艰难，成功的概率就大大地降低了。而弓箭手之所以没能够发挥自己真正的射箭水平，在于他太在乎自己的得失，内心顾虑多了，心灵自然就沉重了，失败也就降临了。

其实，在现实生活中，人类都在犯着同弓箭手一样的错误。在生活的道路上，我们可能都要面临各种各样的痛苦的选择，就如同掉进深泥潭里一样，当遇到低成本的机会时，每个人都常常无法迅速做出选择，因为他们都不愿意轻易地放弃可能得到的东西。因为肩上的东西太多，把已经拥有的抓得太紧，所以才会患得患失，才会导致最终的失败。要知道，如果什么都想要，最后不仅什么都得不到，还会徒增许多痛苦。

为此，我们可以说，舍弃也是需要胆略和智慧的。只有认准心中的真正目标，勇于将得失置之度外，才能减轻内心的痛苦，也才更容易直达成功的彼岸。



### 勇于舍去多余的“选择”

生活中，我们之所以纠结，在于生活中的“选择”太多。可以试