

每天学点佛学智慧

淡然

生活不必太计较，人生何必太强求

□宿文渊 编著

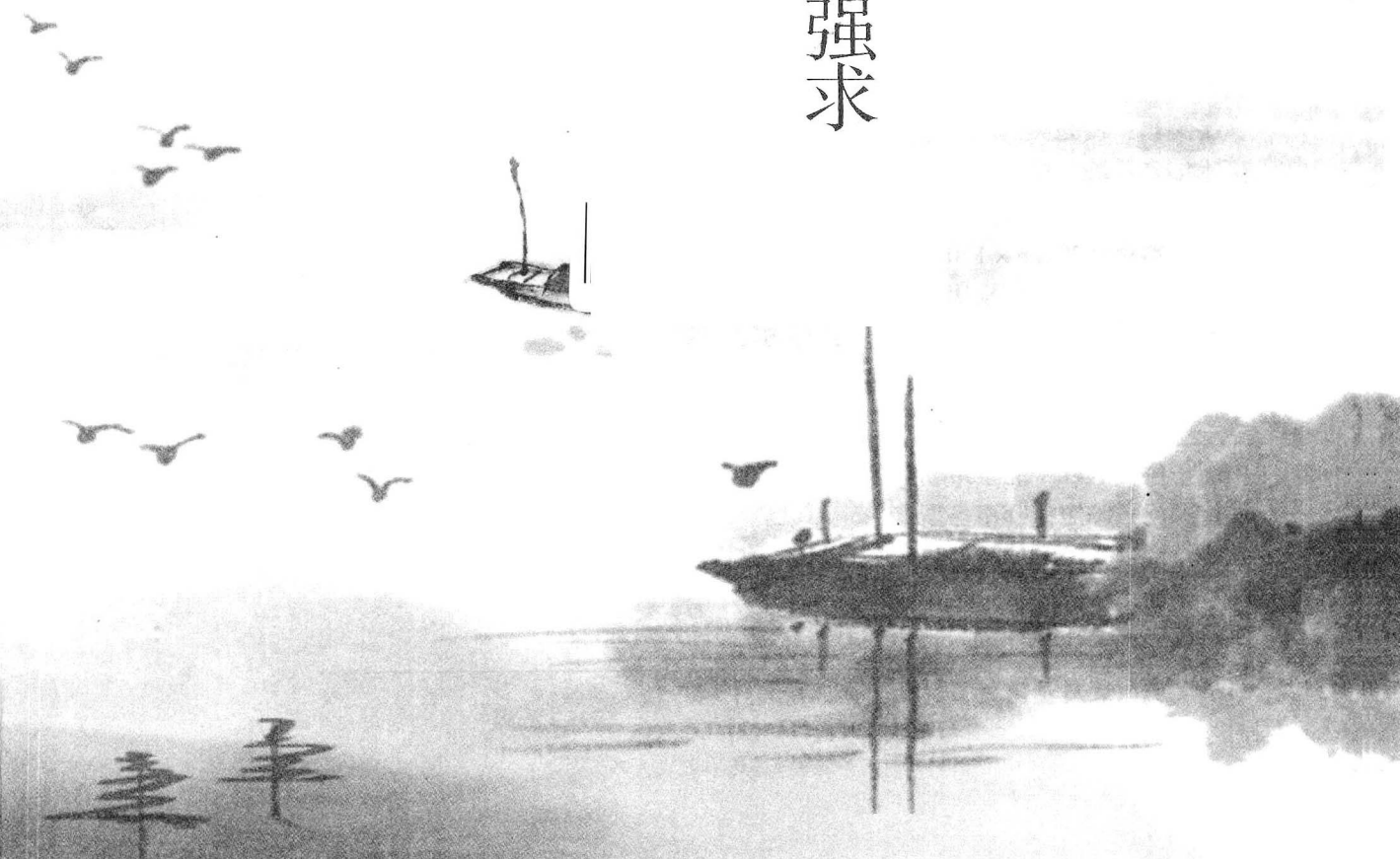


中国华侨出版社

淡然

宿文渊 编著

生活不必太计较，
人生何必太强求



图书在版编目(CIP)数据

淡然：生活不必太计较，人生何必太强求 / 宿文渊编著. —北京：中国华侨出版社，2013.4
ISBN 978-7-5113-3433-6

I. ①淡… II. ①宿… 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（2013）第 060289 号

淡然 生活不必太计较，人生何必太强求

编 著：宿文渊

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茶 藤

封面设计：李艾红

文字编辑：孟宪爽

美术编辑：陈 萍

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：700 千字

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版 次：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3433-6

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

现代社会，生活节奏越来越快，人们每天面对的是繁忙的工作、拥堵的交通、居高不下的房价、稍纵即逝的机遇、千篇一律的“朝九晚五”。成功的标准单一化、物质化，还变得可以量化，大家都想活得光鲜亮丽，秀出自己的“与众不同”，并获得外在世界的认同。权力、财富、地位、美貌、品味……人们追求的越来越多，想一手揽下所有想要的东西，却并不清楚真正需要的是什么。物欲太盛心难静，欲望激起了内心的躁动，忧虑、浮躁、纠结、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、失落、懈怠和颓废……很多人的内心总是涌动着无法平息的不满和诉求，时刻算计，斤斤计较。

计较是人生痛苦的开始。有人会为钱财和人争吵不休，有人会为名利和人反目成仇，有人会为了小事和人大打出手……计较的太多，让人身心疲惫，无法体验到幸福的感觉。有了计较，便会强求。为什么你拥有的我没有？为什么我想拥有的却没有？为什么我曾经拥有的却又没有了？在计较和强求中，人们迷失了本心，世界也越来越繁忙浮躁。

但在这喧嚣纷扰的俗世之中，却也总有一些人风轻云淡、宠辱不惊，淡然以对。淡然，给予他们强大的内心力量，让他们超越眼前的羁绊；淡然，让他们超然物外，坦然面对名利、诱惑、挫折、平淡。

淡然，源于接纳和包容。接纳自我，包括自己的美好、不足、缺憾和受限；接纳他人，欣赏每一个生命的独特；接纳世界，包括世界的不完美和斑驳陆离、形形色色——完全的接纳，才能不惊异，不焦虑，不患得患失、杞人忧天。接纳，让人包容。淡然是了然于胸的大度，是淡看荣辱得失的超脱，是坦然面对一切的平静。敞开胸怀，容纳百川，自然不自傲、不自卑、不攀比、不羡慕、不嫉妒、不苛求，坦坦荡荡、不再强要结果，一切顺其自然、遵从本心。淡然，可以给你发现美的眼睛，不因自己的苛刻而忽略了身边的风景。

淡然是一种觉悟和智慧。淡然是内心的祥和，是深入的淡定，是一种参透事物的本然，是大彻大悟的智慧，是物我两忘的境界。淡然不会从天而降，需要人世的历练和自我的顿悟。懵懂不是淡然，只是不谙世事的一份本真；机智不是淡然，不过是处世的小聪明和小智慧。淡然，是看远、看透后的看淡，往往是历经风霜才能修到的境界。但经历挫折未必一定会淡然，还要你丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从。

淡然者不计较。淡然者心宽如海，胸中装得下万事万物。在他们心中，没有什么值得计较，只有值得珍惜。他们顺其自然，坐看行云流水，笑看云卷云舒。面对人生



浮沉，他们能做到不急不躁、不温不火、心平气和、波澜不惊，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱。

淡然者不强求。“采菊东篱下，悠然见南山”对凡尘俗事的不经意和不在意，能给人心灵一个幽静闲适的空间，独享安详与平和。众生熙熙攘攘、急功近利，拥有一份淡然，就不会在得失间挣扎，不会在取舍中犹豫，不会在不幸与挫折面前抱怨。淡然可以了却浮躁、浮夸的心境，看淡名利、舍弃奢华、平息欲望、宽容仇怨；淡然，可以让你在畅达时不张狂，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……

生命有限，欲望无底。浮华的物质世界背后掩藏着的是无止的寂寞和空虚，如果你不能很好地克制己欲，即使你拥有再多的物质财富，也会满是苦闷、忧愁，终会被这些欲望所累，从而羁绊了心灵，拖住前行的脚步。淡然让生活远离凶险与倾轧，远离谋略与竞争，远离一切是是非非。

生活不必太计较，人生何必太强求。拥有淡然，你就可以用冷眼看尽俗世的繁华；拥有淡然，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。





第一章 淡然若水，顺其自然方自在

从容，以一朵花开的姿态	2
顺境舒展身心，逆境安顿自己	3
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	4
想开了是天堂，想不开就是地狱	4
淡定从容，更能让人折服	5
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	6
人生是一个自然规律	7
一呼一吸间，看透自然的归宿	8
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	8
用耐心将冷板凳坐热	10
用平凡的心态确立人生坐标	10
成功从做好小事开始	11
等待是生命的常态	12
将等待进行到底	13
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	14
用平和的心态对待生活	14
顺其自然，让心境悠游自在	15
顺其自然，让心灵回归真实	16
既然不能改变，不妨试着接受	16
撒手悬崖，全身而退	17
要学会“安守天命”	18
在喧嚣尘世中淡定吟唱	19
学会顺流而下	19
乐天知命故不忧	20
相忘于江湖	21



由聪明再至糊涂	22
把握今天，活在当下	23
宠也自然，辱也自在	24
放旷达观，逍遥于物外	25
顺应自然的规律	26
舍弃外在形式，得到心灵的自由	27

第二章 依势而为，行看流水坐看云

荣的任他荣，枯的任他枯	30
学会认输	31
量力而行，不逞匹夫之勇	31
适可而止，见好就收	32
随遇而安，但绝不随波逐流	33
推倒不切实际的象牙塔	34
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	34
下山的也是英雄	35
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧	36
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁	37
靶子只能有一个	38
本来无一物，何处惹尘埃	38
不开小差，试试全力工作一整天	39
杜绝一心二用，一次只做一件事	40
目标专一，方成大器	41
清除妄念之草，勤植心灵后花园	42
清心寡欲淡无忧	43
认真做好每一件小事	43
绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注	44
剔除无谓的欲望，专注人生目标	45
甜饼的秘密	46
心静才能有所得	47
只专注于脚下的路	48
专注，成功就在不远处	49
以淡泊的心境看待人生	50

第三章 境随心转，云卷云舒皆无意

必要的舍弃是为了更好地得到	52
---------------------	----

不以物喜、不以己悲是人生的大智慧.....	53
从得中失去，才能从失中获得.....	53
聪明人不计较得失.....	54
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福.....	55
患得患失，烦恼无穷.....	56
患得患失者终生徘徊在烦恼中.....	56
宽心的人懂得取舍的标准.....	57
明智的放弃胜过盲目的执着.....	58
每一次舍去都是一次升华.....	58
难舍难得，天下事得失同生.....	59
人生得失寻常事.....	60
舍得，有舍才有得.....	61
左手给予，右手收获.....	61
在大起大落间保持平常心.....	62
随高就低，遇事悠着点.....	63
宠辱不惊，闲看庭前花开花落.....	63
去留无意，漫随天外云卷云舒.....	64
有所为有所不为.....	65
退一步，天地宽.....	66
有所放弃更有所坚守.....	66
有时，放弃并不意味着失败.....	67
选择属于你的道路.....	68
舍得付出，用真心换真心.....	69
用豁达的心胸包容变化.....	70
放弃之后，择我所爱.....	71
聆听生命中的快乐音符.....	72
幸福，就是握在手里的那一抹温暖.....	73
幸福需要自己去争取.....	74
享受平平淡淡的幸福.....	75
不妨放低幸福的标准.....	76

第四章 静观沧海，是非恩怨转头空

壁立千仞，无欲则刚.....	78
人心不足蛇吞象.....	79
功名一定要“忘了”.....	80
视富贵如浮云.....	81
保持一颗平常心.....	82



感谢人生的沉浮	83
别让仇恨的种子“遗传”	84
友情如水，宽容是杯	85
嘲笑是水灾，包容才能无害	85
若容不下生活，生活也容不下你	86
宽容别人也是方便自己	87
对自己也要宽恕	88
宽容别人，还心灵一份纯净	88
宽容从心开始	89
宽容和忍让是一种大智慧	90
宽容是一种风范	91
宽容是滋润心灵的甘泉	92
在仇恨的袋子里装点宽容	93
心宽之人，看世界满是鸟语花香	93
天塌下来也要淡定	94

第五章 笑看人生，成败得失俱从容

失去，生命中永恒的主题	96
受挫不惊，解困不喜	97
淡泊胸怀，独善其身	98
荣耀和痛苦只属于过去	99
时刻保持一份淡然的心境	99
是非成败转头空	100
自嘲也是解脱	101
胜而不骄，败而不馁	102
宠辱不惊	103
有错就改	104
夹缝中求生存	104
不要被一时的胜利冲昏了头脑	105

第六章 包容万物，接纳不可改变的现实

胸襟的大小可以丈量你的世界	108
放开胸怀得到的是整个世界	109
包容比惩罚更有力量	110
人的心胸为什么连象都容纳不下	111
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	112

多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	112
遇谤不辩，沉默即宽容	113
人的心胸就好比芥子	114
心宽寿自延，量大智自裕	115
宽容，让痛苦变为伟大	117
己所不欲，勿施于人	118
千金易得，宽厚之心难求	118
难得糊涂是一种心境	119
宽容比怨恨更有感染力	120
包容问题，包容残缺	121
留有余地是一种理智的人生策略	122
尊重他人就是要理解和包容人	123
因包容而避免冲突	124
包容他人，自己才能被接纳	125
容人小过，不念旧恶	126
胸襟有多大，人生的舞台就有多大	127
心有多大，舞台就会有多大	128
不咎既往，冰释前嫌	129
做人要有宽厚博爱之心	130
成事要有宽广的情怀	131
不择细流终成浩瀚	132
福祸面前泰然处之	133
虚怀若谷，谦虚低调	134
把功劳让给别人	134
气量大一点，生活才祥和	135

第七章 纳悦自我，与每一个自己和解

认识自己，接受自己	138
一生必爱一个人——你自己	139
一切均由爱自己开始	140
不要拿过去犯下的错误处罚自己	140
看到劣势，但别抓住不放	141
每个人都不是“一无是处”	142
不必为他人的眼光而活	143
自己的人生无须浪费在别人的标准中	144
你不可能让每个人都满意	145
别为迎合别人而改变自己	146



每个人都有自己的路.....	147
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	148
走自己的路，让别人说去吧.....	148
把“不可能”彻底埋葬.....	149
张扬个性，“秀”出自己才有机会.....	151
积极向上，重塑自我.....	152
保持特质才能赢得蓝天.....	153
愉悦自己，才是真正地爱自己.....	154
拥有爱好是我们宝贵的权利.....	155
为自己撑一柄避雨的伞.....	156
学会放松，化解压力.....	156
改变态度，你就可能成为强者.....	157
你比你认为的更强大.....	159
人生并非由上帝定局，你也能改写.....	160
依赖别人，不如期待自己.....	161
在压力中寻求动力.....	162
内心足够强大，生命就会屹立不倒.....	163
多给自己积极的心理暗示.....	164
无关外在，强者是内心的强大.....	165
积极能使一个懦夫变为英雄.....	167
只有永不满足才会上进.....	168
认真是积极的表现.....	169
时机不靠等待而靠创造.....	171
热情是最强的战斗力.....	172
永远都要走在前面.....	173
态度决定一切.....	174
容忍自己的不完美.....	175
学会自我欣赏.....	176
永远不要放弃自己.....	177
做自己，自我肯定.....	178
别和自己过不去.....	179
你不必让每个人都满意.....	179
学会糊涂，悦纳自己.....	180
远离焦虑，斩断心中烦恼丝.....	182

第八章 清空贪求，争似春风处处闲

贪婪吞噬你的快乐.....	184
---------------	-----

贪欲不可碰	185
贪婪之心是一切罪恶之源	186
控制贪欲，让纵欲止步	187
不要盲目攀比	187
贪婪者并不富有	188
太多的欲望是一杯毒酒	189
贪的越多，失去的也越多	190
清除心灵上的欲望	191
将欲望阻隔在心门之外	192
卸下人生中不必要的负累	193
适合的才是最好的	194
扼制欲望的“邪火”	195
不奢恋身外物，知足常乐	196
降低欲望获得幸福	196
那山总比这山高，到了那山没柴烧	197
品尝知足的乐趣	197
凡事都要适可而止	198
适可而止是人生的真谛	199
贪来贪去一场空	200
贪婪是幸福的大敌	200
我们不是拥有太少，而是欲望太多	201
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的	202
欲望可能毁掉一生	202
欲望如沟壑，生活负累多	203
知足才能常乐	203
欲望让你的人生烦恼不安	204
可以有欲望，但不可有贪欲	205
放弃生活中的“第四个面包”	206
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	208
给自己的欲望打折	209
知足可以除去你的各种贪念	210
学会控制不合理的欲望	211

第九章 远离名利，让心灵诗意地栖居

名利是一条看不见的灵魂锁链	214
尘世浮华如过眼云烟	215
身外物，不奢恋	216



过重的名誉会压断你起飞的翅膀.....	218
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由.....	219
功成身退任自如.....	220
莫为名利诱，量力缓缓行.....	221
艳羡别人，不如珍惜自己的生活.....	221
不为名利所累.....	222
淡泊名利，心广志驰.....	223
抵住名利诱惑，莫忘初衷.....	224
名利中持宁静.....	225
不为盛名所累，成就真实的自己.....	226
金钱，不是成功的代名词.....	227
不为虚名所累.....	228
不要只为“面子”而活.....	229
舍弃眼前的利益才有最后的辉煌.....	230

第十章 拒绝抱怨，幸福的人生不抱怨

幸福的人从不怨天尤人.....	232
调节不平衡的心理.....	233
与其改变环境，不如改变自己.....	234
抱怨生活不如改变生活.....	235
摆脱抱怨，先要自信.....	235
放下抱怨，处处有禅.....	236
放下抱怨才能亲吻幸福.....	237
别顺着怨气燃烧自己.....	238
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害.....	239
情绪化常常让人丧失理智.....	239
平息你的怒气.....	240
沉默是最好的武器，愚蠢的人才用嘴去斗争.....	241
多言不如多知.....	242
适当的沉默是生活的一部分.....	243
心安即是福地.....	244

第十一章 放弃计较，无所求便是拥有

不宽恕众生是苦了自己.....	246
主动打开和解的门.....	247
不嫉妒，不计较.....	248
别为琐碎的小事而烦恼.....	249

不斤斤计较是一种豁达	249
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	250
不要对自己太苛刻	251
别自寻烦恼	251
烦恼本是自家生	252
快乐的法则：少一点，多一点	253
气是自己找来的	254
切莫庸人自扰	254
切勿悲观，何必杞人忧天	255
让忧愁远离你的生活	256
人不能总为小事烦恼	257
心中无事天地宽	258
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	258
远离疑病心理	259
到底是什么在困扰你	260
避免无谓的争论	261
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	262
圣人之道，为而不争	262
无所争未必无所得	263
与人争辩是一场没有胜利的赌局	264
争一世而不争一时	265
只有无争，才能无忧	266
争一步不如让一步	267
主动让人是一种可敬的智慧	267

第十二章 减轻负荷，随手关上身后门

别为打翻的牛奶哭泣	270
和过去说再见	271
放弃是另外一种选择	272
不要总为昨天流泪	273
失败之后需要的是反省	273
撕掉过去的标签	274
随手关上身后的门	275
寄明天于希望	276
珍惜此刻的拥有	277
世上难以突破的关口是“心狱”	278
心如明镜台，时时需拂拭	280



悲伤会遮盖你的理智	280
放下焦虑，才能得到安宁	281
悲观的人要懂得自我救赎	282
别被恐惧的魔鬼“附身”	283
烦躁成不了大事，持重守静才是根本	284
远离猜疑，化猜忌为相互信任	285
冷漠是堵心墙，拆除了才能见到阳光	286
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光	287
摒弃自卑，让内心充满自信的阳光	288
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	289
走出自闭，沐浴群体阳光	290
内心平静，生活才能没有纷扰	290
给自己一点心理补偿	291
为自己减刑	292
过简单的生活	293
给心灵放个假	294
扔掉过多的目标	295
牵着蜗牛去散步	296

第十三章 摆脱烦恼，快乐其实很简单

永远笑对生活	298
让快乐成为一种习惯	299
享受每段年龄的快乐	300
快乐与否在于你的选择	300
消除心理障碍	301
永远保有积极的心态	302
解放你自己	303
巧妙运用心理暗示	304
生活需要阳光心态	305
内心有阳光，世界就是光明的	306
一句“没关系”，一片新天地	307
在独处中感受内心的安乐	308
情绪低落时不妨假装快乐	309
只要知足就会快乐	310
善于发现身边的快乐	311
有需要时被满足，就是一种快乐	311

快乐不需要理由	312
快乐源于内心的简约	313
快乐不在别处，就在你的心里	314
找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对	315
快乐来自于内心的安详	316

第十四章 祛除偏执，跨越自我的藩篱

一切从认识自我开始	318
心在哪里	319
必须明白自己真正需要的是什么	319
你在想什么	320
认识你自己	321
活在这个时代	322
不同年龄，不同潜能	323
善用你的空间环境	324
生命是动态的过程	325
找到性格中的黄金分割点	325
客观审视你自己	326
明确自己的人生目标	327
冷静思考自己目前的生存状态	328
选择自己最为擅长的工作	329
正确评价自己	330
为生命树立合适的目标	331
找准自己的位置	331
即使失意，也不可失志	332
做自己的圣人	333
敢为天下先者胜	335
无须过多在乎别人对你的看法	336
真正的自信是一种睿智	338
成功从自信开始	339
每个生命都从不卑微	340
信心是力量与希望的源泉	341
勇敢地做自己的上帝	342
自信，人生才能有幸	343
只要心中有灯，就能驱散黑暗	344
每个人都有未知的潜力	345



相信美好的存在	346
相信自己能飞翔，才能拥有翅膀	346
活出真实的自我	347
活着要有主张	348
在人生的赛场上超越自我	348
活出自己的精彩	349

第十五章 清心少怒，修炼一颗超然心

解开愤怒的“结”	352
不斗气，不生气	353
无名怒火三千丈，唯伤人害己	354
用幽默和微笑来战胜不良情绪	354
生气是拿别人的过错来惩罚自己	355
做自己情绪的主人	356
不生气等于消除坏情绪的源头	357
把烦恼写在沙滩上	358
找个没人的地方大声歌唱	358
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	359
连根拔除内心的冲动之苗	359
试试没有终点地坐车旅行	360
做情绪的主人，才能做生活的主角	361
感到压抑时，让自己静坐在阳光下	362
操纵你的是隐蔽在内部的信念	363
发脾气无助于我们希望的和平	364
火气太大，难免被列入作恶者之中	365
暴躁是发生不幸的导火索	366
心情的颜色影响世界的颜色	367

第十六章 有退德乃大，有忍事乃济

退一小步为进一大步	370
退一步海阔天空	371
勇于承认自身的不足	372
做一枝谦卑的稻穗	372
忍耐并非软弱	373
忍是一门学问，是一种处世的艺术	374
忍让是一种通权达变的智慧	374