

李希贤
● 编著

拿得起放得下
成功得失不用放在心头

人生不必太计较



| <
事来心始现
事去心随空

LIFE NEED NOT HAVE BE TOO CARE ABOUT

别再为小事抓狂

肯低头，就永远不会撞门；肯让步，就永远不会退步。

人心烦在计较，生活苦在执着，处世难在放下

大智者谦和，大善者宽容；小智者咄咄逼人，小善者斤斤计较

文匯出版社

閱讀 (910) 目錄圖書

其出版文字 (第1-第1000000) 第1000000

2017.1

8-3071-0000-1 3071-0000

人生不必太计较

别再为小事抓狂

肯低头，就永远不会撞门；肯让步，就永远不会退步

李希贤 编著



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不必太计较 / 李希贤编著. - 上海: 文汇出版社,
2017. 12
ISBN 978-7-5496-1796-8

I. ①人… II. ①李… 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 (2016) 第157737号

人生不必太计较

编 著 / 李希贤

责任编辑 / 甘 棠

特约编辑 / 束 枋

装帧设计 / 丑丑Design

出 版 人 / 桂国强

选题策划 / 蔡建光

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2017年12月第1版

印 次 / 2017年12月第1次印刷

开 本 / 710×1000 1/16 字数 / 180千 印张 / 16

书 号 / ISBN 978-7-5496-1796-8

定 价 / 36.00元

文汇出版社

序

每天用点琐碎的时间来阅读，久了，就会集腋成裘。在我们的有限生涯中，认知是无限的，唯有阅读才能最快地增长你的智慧，让你充满自信，神采奕奕……

我们不知一粒沙从何处刮来，只知道它是一把神奇又无情的刻刀，经过几万年，在天地间创造出的奇迹，巨石成土，历劫着繁华之都衰败成荒凉的废墟，又目睹了荒漠变成城市和园林、雪亮的金属爬满锈迹、青年的额头刻下一道道皱纹……沙粒虽小，却在历史的洪流中见证了一切！同样，我们一篇小小的故事，也如浩渺人文长卷里的一粒沙般，不仅仅是见证，而是蕴含了人间最质朴的真理。如果你能在阅读这本短文集时多加思考，也许一则则小故事、小寓言就会变成金子般可贵。

我们每天都在为生活变得美好而努力着，但有时你无力改变外在环境，这时，你不妨在自己的心中营造一泓外人无法入侵的宁静之湖。如果你能在看似慌乱的社会中保持一颗平和的心，你将会过得比别人更幸福。

心灵的宁静，源于智慧！多注意一些细微之物，让它们都变成我们生命中的智慧之泉！

在生活中，很多平凡的小事，往往给我们无限的缅怀，它的一点点光芒，一点点小启示，足以成为改变你思维、生活方向及生命质量的“触点”。

“别再为小事抓狂”系列，从古今中外卷帙浩繁的书籍报刊中，精选数帧小故事，每一辑都能为奔波在生活线上的人们提供些许省思：或是茶余饭后，或是睡前小读，或是舟马劳顿的间隙……只要随意翻开一页，读上几十秒，相信它给你带来的，不仅仅是莞尔一笑，更多的则是一种全新的开悟。

细细品读，让它变成一本丰润你的心灵、完善你的生活态度的启示录。

卷一 人生不必为小事较真

对大多数人而言，人生既平凡又平静，作为这大多数中的一员，你的人生很有可能也是如此的波澜不惊。但生活不会一直这样平静下去，你的生活会时不时地出现一些小插曲。一开始，你直把小插曲当成大灾难，总要为鸡毛蒜皮的小事而斤斤计较。后来，你明白这些小插曲不过是造物主给你制造的娱乐，你于是不再较真，而是心平气和地接受了这一切。

001

卷二 丢掉那颗易碎的玻璃心

比起小痛小痒，人生的屈辱其实更让你介怀。你很在乎自己的面子，既不容许他人嘲笑自己，更无法接受自己的卑微。有时他人的一句空洞的话语就能让你耿耿于怀，一声苍白的笑声就能让你咬牙切齿。你总让自己活在他人的目光之下，忘了自己曾是一个洒脱之人。其实你心里明白，他人的言行并非是恶意的，也并非是针对你自己，这一切不过是你的玻璃心在作怪而已。

035

卷三 别让愤怒掌控你的人生

不管他人的过错是有心还是无心，当你无法释怀时，怒火便逐渐在你心中点燃，并瞬间爆发。愤怒是一种极具破坏力的情绪，不管你当时有多大道理生气，一旦你的心灵被它控制都难免要做出过激的错误之举。然而，你体内的这颗“定时炸弹”永远也无法拆除，你能做的只能是尽量减少它爆发的次数，不要让它掌控你的人生。

069

卷四 总有理由原谅他人

当快如闪电的愤怒爆发了之后，你以为自己的内心从此就可以恢复平静，但当你静下心来之后便发现愤怒已经炸开了仇恨。仇恨的可怕之处在于，它比愤怒更持久，当它占据了你的心灵时，你的世界便狭小得连自己都容不进去，只能整天活在痛苦之中。为了消除仇恨，你曾无助地挥舞刀剑，直到百转千回之后才发现，只有放下屠刀拿起宽容才能救赎自己的心灵。

099

卷五 放空两手才能拿得更多

你心中的那些看不见的屈辱、愤怒，甚至仇恨都被你放下了，这世间还有什么你是不能放下的呢？是的，你此时的手里还实实在在地紧握着一一些东西，爱情、容貌、财富……你一直靠着它们活到了今天。你想起自己还有很长的路要走，这些东西已经在羁绊着你了。为了轻装上路，你决定要把它们放下。就在你放下它们的那一刻起，你意外地发现自己竟然拥有了更多。

137

卷六 贪婪是张喂不饱的口

你像一个精明的投资者，开始放手了一些东西，并逐渐拥有了一笔可观的财富。这时，你心底响起了一个不可一世的声音：“我要拥有整个世界！”为了实现这个目标，你不知疲倦地搜集财富，但不管得到了多少，你的内心依然得不到满足。后来你终于明白了，原来自己的内心早已经被贪婪侵蚀了，而那是一张永远也喂不饱的口。你如梦初醒，于是赶紧悬崖勒马。

173

卷七 缺陷造就了完美的你

你明白人生的最大敌人就是自己，所以这一路走来你都在不停地追求完美，不仅战胜了屈辱、愤怒和仇恨，甚至连贪婪也被你踩在了脚下。然而，就在某个寂静的深夜，你细细地审视了一遍自己，发现自己从头到脚都依然丑陋不堪、千疮百孔——原来自己根本就无法完美！尽管如此，你还是笑了，一脸幸福地告诉自己：“今天的我，不正是缺陷所造就的吗？”

215

CHAPTER
ONE

卷一

人生不必为小事较真



卷一

人生不必为小事较真

对大多数人而言，人生既平凡又平静，作为这大多数中的一员，你的人生很有可能也是如此的波澜不惊。但生活不会一直这样平静下去，会时不时地出现一些小插曲。一开始，你会把小插曲当成大灾难，总要为鸡毛蒜皮的小事而斤斤计较。后来，你明白这些小插曲不过是造物主给你制造的娱乐，你于是不再较真，而是心平气和地接受了这一切。

01

有些事情较不得真

不是每个人都能看见真理，所以你不必为他人的谬误而较真。

孔子东游列国时，走着走着感觉腹中饥饿，就对弟子颜回说：“前面有一家饭馆，你去讨点吃的来。”

颜回领命到了饭馆，向老板说明了来意。

“哦，孔子的弟子？”老板说，“要饭吃可以，但不能白给你们。”

“那你有什么要求？”颜回忙问。

“我写一字，你若识得，我就请你们吃饭，否则你就滚吧。”

“这有何难？”颜回笑着道，“莫说一字，就是一篇文章我也给你读出来。”

“先别夸口，认了字再说。”老板说罢拿笔写了一个“真”字。

“我还以为是什么字，”颜回哈哈大笑，“此字我五岁起就认得，不就是‘认真’的‘真’嘛！”

“哼，”老板冷笑一声，“无知之徒竟敢冒充孔夫子门生，赶紧滚回

去吧！”

竟然被一个粗野的饭馆老板如此叱呵，颜回又羞又气，只好回来请教孔子。

“既然如此，那我就亲自去会会他吧。”孔子说罢来到饭馆前，对老板说明来意。

“刚才有个年轻人冒充您的弟子，您说好笑不好笑？”老板笑道。

“不是冒充，那确实是我的弟子。”孔子也笑道。

“既然如此，您可识得这个字？”老板拿出了刚才写下的“真”字。

“此字念‘直八’。”孔子答道。

“不愧是孔夫子，请进来用餐。”老板说着恭敬地把孔子请进饭馆里。

饭后，颜回大惑不解，他问孔子：“老师，那明明是个‘真’字，为何要念‘直八’呢？”

“那确实是个‘真’字，”孔子微微一笑，“但有时候事情就是认不得‘真’啊！”

心灵人生



人生总有很多不如意，总会受到不公平的对待。这时，虽然可以理直气壮地为自己争回一口气，争回自己的面子，但这往往会引起冲突，导致不愉快。只要没有实际的利益损失，其实有很多事情都可不必太较真，这并非妥协和退让，而是大智若愚的表现。

02

别只顾着争对错

一切争论都像地震，你要做的就是避开，否则吃亏的永远是你自己。

宴席上，大家边吃边聊时，一位文质彬彬的先生引用了一句话，说是出自《圣经》。

“他明显错了，”卡尔想，“我知道正确的出处，一点疑问也没有！”为了表现自己的知识丰富，卡尔大声地纠正道：“先生，你错了，你刚才引用的那句话不是出自《圣经》，而是莎士比亚的《哈姆雷特》的第五幕第二场。”

“什么？”那位先生立即反唇相讥，“小伙子，你学问还没学到家就不要在这里丢人现眼了，我刚引用的那句话毫无疑问出自《圣经》！”

卡尔的老朋友格蒙研究莎士比亚的著作已经有很多年了，卡尔和那位先生都同意向格蒙请教。格蒙对卡尔使了个眼色，然后转过头微笑着对那位先生说：“先生，您说得没错，《圣经》里确实有这句话。”

听到格蒙这么说，那位先生得意地笑了，然后继续和宴席的朋友们吃饭聊天。

宴席散了之后，卡尔和格蒙走在回家的路上。卡尔对格蒙说：“你明明知道我说的没错，那句话出自莎士比亚，为什么要当着那么多人的面否定我呢？”

“你说得很对，那句话确实出自莎士比亚的著作，”格蒙回答说，“可是亲爱的卡尔，我们是宴会上的客人，为什么一定要证明对方错了呢？那位先生是有头有脸的上流人物，你没必要落他面子。”

“那我的面子难道就可以丢在一边了吗？”卡尔有点气愤。

“只有你给别人面子，别人才会给你面子。”格蒙说，“卡尔，你想想，如果当时你一定要争个对错，那位先生以及在座的他的朋友们，日后一定不会让你好过，至少大家都知道你是一个爱出风头的人，这对你毫无好处。”

心灵人生



天底下只有一种方法能在争论中获胜，那就是避免争论。争论鲜有对错，大多数的争论都是永无止境、难分对错的。面子可以通过自己的努力争取而来，但这并不容易，因为我们的面子常常是别人给的。所谓“你敬我一尺，我敬你一丈”，你给了别人台阶下，别人就会给你大道走。

03

放得下，不计较

世界上没有永恒不变的东西，我们此刻关心和计较的东西，或许彼时就像一只小鸟一样飞走了。

有一天，一位禅师在一棵树下给弟子们说禅。

禅师说：“尘世间之所以有诸多愁苦，是因为人们放不下。被他人责骂了，心里放不下，所以有怨恨，所以愁苦；心爱的东西没了，心里放不下，所以牵肠挂肚，所以愁苦。如果人人都能做到不计较，那么每个人都是佛。”

禅师声情并茂地讲着，这时，树枝上的一只小鸟忽然拉下了一滴粪便，刚好不偏不倚地落在禅师的头顶上。众弟子见此情景，都忍不住笑了起来。然而，禅师只是用手轻轻地把粪便拍落，继续若无其事地向弟子们讲解。

“小鸟的粪便落在我头上，我不去跟小鸟计较；你们见此情景都笑了起来，我不跟你们计较。”禅师微笑着说，“不管是小鸟的粪便，还是你们的嘲笑，我都放下了，所以我依然能从容地给你们继续说禅。”

听到师父以身说禅，弟子们都收起了笑脸，认真地点点头。

心灵人生



人之所以过得不开心，是因为过于敏感，喜欢斤斤计较。说到底，爱计较都是心胸狭窄的表现。要让自己变得心胸宽广，就要让自己学会放下，要知道我们拣起来的东西不一定是好的。放下虽然并不容易，但相比于拣起，放下是最不需要花费气力的。

04

生活不妨“凑合”着过

人生不必事事追求完美，只要是无关痛痒的小毛病，都可以随它去。

有个寺院要扩建殿堂，需要把一棵珍贵的银杏树移栽到别处去。方丈把这件差事交给了两个小和尚。

两个小和尚来到树前刚挖了一下土，其中一个小和尚对另一个说：“师兄，我的铁锹木把儿坏了，我去修一修再回来挖。”师兄劝他挖完树再修，但话刚说完那小和尚便走远了。

为了修木把儿，小和尚便去找木匠借斧头。“真不巧，”木匠抱歉地说，“我的斧头昨天砍东西弄坏了。菜刀行吗？”“菜刀怎么行，您真会开玩笑！”小和尚说，“这样吧，我去找铁匠帮你把斧头修一下。”

小和尚带着木匠的斧头，跑了好远一段距离去找铁匠。“你干嘛不来早点呢，我的木炭昨天刚烧完，现在打不了铁。”铁匠无奈地说。“那几时才能有木炭呢？”小和尚问。铁匠回答说：“我也不知道，不过今天肯定是没有的了。”“那我去找木炭吧！”小和尚说着又跑出去了。

小和尚来到山中找烧炭的人，可烧炭的人对他说：“我已经很多天没烧木柴了，因为找不到牛车把木料运到这里来。”“那你等着，我去找牛车！”小和尚说着又跑开了。

两天之后，寺院里的和尚们都不见小和尚，便四处寻找他。当找到

小和尚时，他正匆忙地赶路，手里提着几包草药。

“你买药干嘛啊？”大家问他。

“给牛治病。”小和尚回答说。

“你怎么会跑去买药给牛治病呢？”

在大家的追问下，小和尚支支吾吾地说了半天才让大家明白是怎么回事。

心灵人生



人生处处不完美，如果留心观察就会发现，现实的人生是千疮百孔的。

人人都喜欢美的事物，或多或少都有完美主义倾向，见不得丑陋与残缺。

完美倾向是人心中的一颗“疙瘩”，如果你容不下心中这颗“疙瘩”，那么你的人

生必将会变得一团糟。

05

对尴尬一笑置之

对于让你尴尬的话语，你最好的抵御武器也是一句话，而它应该是幽默和机智的。

威廉·克林顿是美国第42任总统，于2001年卸任。在克林顿的执政下，美国经历了历史上和平时期持续最长的一次经济发展，他也因此成为美国最成功的总统之一。与克林顿有关的传闻很多，不过最让人津