

活得明白



前 言

有这样—个非常经典的问题：假如你丢了 50 元钱，你—又不能确定在哪个地方丢的，你会花 100 元或者更多，把你走过的地方都走—遍，去把那 50 元钱找回来吗？你的回答肯定是否定的，“疯了吗？谁会这么傻？”

可是，相似的事情却在你的—生中发生过，而且可以肯定的是，还—不止—次。比如，你在某件事上犯了一个错误，自己也知道应该负责—任，却不由自主地花很多的时间来找借口，试图掩盖真相，为自己开脱，结果，不但耽—搁了解决问题的时间，还让别人对自己的印象大打折扣。又或者，被—个无理取闹的人纠缠了半天，好不容易清静下来，却又花更多的时间难过、气愤、寻找办法报复那个人。

人为什么总是如此糊涂？把小错误泛滥成灾，把小矛盾大而化之，明明轻如鸿毛的事物却非要尊做泰山？

人生苦短，活就要活个明白。人之所以总是犯糊涂，就是因为目光短浅、心胸狭窄、贪欲炽盛、过于执着、太过于看重自我、过于计较名利等等。佛言：人生三毒——贪、嗔、痴。人被这三种情绪欲望所束缚，始终看不到心灵的本原、生命的真谛。

没有得到的，挖空心思、用尽手段也要据为己有，即使那根本不可能属于自己，或者根本不是自己所真正喜欢的，也在所不惜，为了一刻的拥有而“孜孜以求”、“不知疲倦”。这样做的结果有两种，第一种是终身碌碌无为，如同让医生做木匠，让艺人去做生意，缘木求鱼，南辕北辙，把“天生之有用之才”葬送在盲目的追求中。第二种是历尽万水千山，一刻终于达成所愿，却发现，自己爬错了山头，真正想要的在遥远的另一处山巅，

旌旗招展，用一个词形容当下的心情，那叫一个“痛入骨髓、悔之晚矣”啊。

这都是盲目贪婪在作祟，除此而外，人们还会被“嗔痴”遮住眼睛，比如，为了一件不值得伤神的小事借酒浇愁，形销骨立；为某人的一句不中听的话而怒火中烧，伺机报复……

俗话说，人喜欢上什么东西，就会被这样东西所缚，要么喜上眉梢、忘乎所以，要么怒发冲冠、咬牙切齿，要么痛断肝肠、伤心欲绝，要么声色犬马、乐极生悲。仅“喜怒哀乐”四项措施就把人弄得五迷三道、六魂无主。

其实，生活本是简单的，人生应该是快乐和幸福的，人们之所以被烦恼和痛苦所牵绊，是因为太刻意、太做作、太执着。“人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。”有些时候有些事情需要我们认真，一丝不苟，但有时却又需要有种难得糊涂、随缘放下的精神。人生的完美也许就在于此，一切皆源于自然，也皆止于自然。

人的心灵本原是辽阔的，是灵秀的，是一尘不染的，正所谓：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”当你回归心灵的本原时，你才能比别人活得更明白，才能在纷繁复杂的社会中眼明心亮。最重要的是，当你的心灵不受物质世界的干扰，私心和贪欲等不能让你的脚步错乱，痛苦的根源被彻底拔除，你的幸福感就会油然而生。

因此，一些心灵大师才一直倡导我们：唯有清除私心杂念，才能走出蒙昧状态和痛苦的轮回；唯有把扬善同感恩结合起来，才能认识心灵的本原，找到灵魂的归依。但是清除私心杂念毕竟是困难的，而发现心灵的本原却要简单得多，而这对于人们感悟幸福也会有效得多。

为了找到心灵的本原，本书从十个方面下笔，即放下、抗挫、包容、大智若愚、去除贪欲、活在当下、巧妙解压、梳理心境、肯定自我、善待自我，让心灵极具宽度、长度、厚度、广度。其实，心灵的本原在那里如如不动，只是被蒙上了尘埃。如果能够反躬自省，那么就会发现，它在默默地注视着你，关爱着你，在等待和引领你的觉醒。

大多数人都在企图让自己的心态变得更积极，让自己的情绪能够得到



很好的控制，因此，人们不断努力，结果却压抑了自己的心灵，反而活得更累，本书恰恰与之相反，从心灵本原的角度，让人们找到根本，找到心灵的本原，就如同找到和确立了人生的坐标，人就不会再有茫然感，即使偶尔出现痛苦的境遇，也会很快烟消云散。这样活，人的一生才会明明白白。





目 录

第一章 有一种心态叫放下——要拿得起，更要放得下

“拿得起，放得下”，是一种人生的至高境界。人生看似很长，但是留给我们完成理想的时间往往很有限，所以我们要及时放下生命中不能承受之重，诸如痛苦、执着、虚名、保守和自卑，然后轻装上阵，跨步前行。放下痛苦，才能重新获得快乐，放下执着，才能拥有一份成熟，放下虚名，才会活得洒脱，放下保守，才会创造新生，放下自卑，才能重燃信心。只有懂得放下的人才能彻悟人生，笑看人生，让自己拥有海阔天空的人生境界。

放下痛苦才能体会到幸福

执著是精神，不是智慧

不为虚名累潇洒活一回

抛开自卑，自信才能来

不要死守陈规陋俗

因为爱你才舍弃你

第二章 心宽路就宽——心窄的人就是劳累命

人生的道路是宽敞还是狭窄，取决于人的内心。如果在寂静的黑夜，你能看到黎明的曙光，如果在危机的尽头，你能看见不远处的转机，如果在绝望的时刻，你能听到希望的召唤，那么，即使在人生的赌场你已经输得精光，也一定会有重新再来的机会和可能。因为成功就像山坡上静静开放的野花，周围没有任何阻挡，只要你有一颗宽阔清静的心，便能够闻到它的芬芳。

总有一扇窗为你打开
大海上没有不带伤的船
宽广胸襟，无忧也无恼
有缺陷就要勇敢的面对
挫折永远不是绊脚石
月有圆缺，人有得失
以积极的心态应对生活

第三章 做人不要太计较——包容有多少幸福就有多少

雨果说：“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”包容别人，就是善待自己。太过计较，会让我们的的心灵备受桎梏，我们的人生也将充满黑暗，而包容的胸怀却可以让我们的心灵获得自由，我们的人生也将布满阳光。

做人要学会达观洒脱
没有什么是不可原谅的
感谢伤害过自己的人
不必凡事都争个明白





看淡生活中不公平的人和事

远离小人，别得罪小人

学会欣赏别人

第四章 别和自己过不去——聪明人不会和自己对着干

快乐与否，在于你怎么体验，幸福与否，在于你怎么感受，成功与否，在于你怎么看待。如果你认为自己是快乐、幸福和成功的，那么你的人生就是如此。任何痛苦、不幸和失败都源于你的心境。人生本是一场艰苦的旅行，漫长的路途处处布满了坎坷和困难，而要战胜它们，继续前行，我们已经很累，所以没有必要再和自己过不去，看开一些，看淡一些，抛开不必要的固执，人生才有可能充实而快乐。

一定要学会肯定自己

选择后退就是最好的进攻

别人的目光不是我们的目标

改变环境不如改变自己

遵循自己的生活方式

固执太过是负累

第五章 难得糊涂——小心聪明反被聪明累

大凡立身处世，绝少不了聪明和智慧，但有时候聪明与智慧却必须依赖糊涂才能得以体现，所以郑板桥的“难得糊涂”被世人引为经典，并纷纷效仿之。但糊涂也有真假之分，所谓小聪明大糊涂是假智慧，而大聪明小糊涂才是真智慧。糊涂是一种策略，是一种含蓄的聪明，是一种精明的处世态度，更是一种充满智慧的人生哲学。只有真正懂得其中道理的人，才能做到不动声色，淡定安然，宠辱不惊。

大智若愚，大巧若拙
在示弱中等待机遇
别把自己当成最聪明的人
在忍耐中等待春天
巧妙运用老二哲学
不要让优越感膨胀起来
不逞一时口舌之快

第六章 贪是过，贪是祸——搬开欲望的巨石

欲望从某种程度上来说确实是人生的一种动力，如果人生没有丝毫欲望，那么也就不会有丝毫的成功。但是，如果欲望不加节制，那么它就会露出贪婪的本性。贪婪是一切罪恶之源，它能让人忘记和背叛一切，人一旦落入贪婪的泥沼，便只会越陷越深，最后迷失自我。所以，在面临生活中的各种诱惑时，我们一定要保持清醒的头脑，时刻谨记“知足常乐”和“鱼与熊掌不可兼得”的道理，这样才能抛开欲望的巨石，活得轻松和坦然。

贪一分就要承受一分痛苦
金钱越多欲望越多
学会取舍，把握分寸
急功近利不可为
做人不能太浮躁
平淡是人生的一种境界
不要成为嫉妒的俘虏





第七章 活在当下——不过多为过去和未来操心

人们常常站在今天去怀念昨天和想象明天，然而过去的事情已经成为历史，再想也不会改变什么，而未来的事情也无法预知，计划再多有时也是枉然，聪明的做法就是紧紧把握住今天。把握现在，做好现在手中的事情，体会现在的心中的感觉，用心活好现在的每一天，这才是真正具有意义的人生。

撕掉过去的标签

抛开杞人忧天的臆想

活在当下，把握今天

成功始于心动，成于行动

别为错过而伤感

第八章 怎么活才不累——巧妙化解不可承受之重

人生看似复杂，其实有时候又非常简单，甚至简单到只要懂得如何取得和怎样放弃就可以了。应该取得的时候，完全可以理直气壮，应该放弃的时候，也必须当机立断；不断的获取是人生的成功，往往体现着信心和能力，但是不断的放弃则需要更大的勇气，而且有时候放弃之后，人生才会获得更大的成功。若想驾驭生命之舟，每个人都面临着一个永恒的课题：学会化解和抛弃生命中的压力。

生命之舟需要轻载

解读“活得很累”

及早消除厌职心态

把工作与休息分清楚

让生活中充满幽默

不断分解传递压力

第九章 梳理心境——还心灵一个能够休息的空间

世事纷繁，熙熙攘攘，人哭人笑，我思我想，疲惫的我们需要在某一个时刻回归自我，让心灵得到片刻的安宁，让灵魂得以清醒。心灵是灵魂得以栖息的家园，可是，当心灵的绿草地长满杂草，失去芬芳，当它的天空弥漫着乌云，不再有快乐飞翔，灵魂就只能在心灵之外流浪。我们需要及时地梳理自己的心境，还我们的心灵一个明镜般敞亮的空间，只有芳草萋萋的绿地，才能让我们感受到幸福和快乐。

空杯心态让人从头再来
别让忧虑情绪害了自己
享受简单的幸福
心灵需要不断地净化
找到心灵平衡点
每天给自己一个微笑的理由

第十章 学会爱自己——记住，每个人的生命都不能再过第二次

生命是否有轮回，我们不知道。然而，我们必须清楚自己的境况——此生的生命不可能有第二次。日子难过天天过，那么为什么不好好过，快快乐乐地过呢？难过也一天，快乐也一天，不如天天都主动拉起快乐的手与生命同行，让心灵得到自由。相信吧，没有任何事情值得你放弃对自己的关爱。

抱怨生活不如改变生活
做一个“乐活”族
忠诚地对待自己



学会为自己而活
幸福就在我们身边
自助者，天必助之
热爱生命，善待身体





第一章

有一种心态叫放下

——要拿得起，更要放得下

“拿得起，放得下”，是一种人生的至高境界。人生看似很长，但是留给我们完成理想的时间往往很有限，所以我们要及时放下生命中不能承受之重，诸如痛苦、执着、虚名、保守和自卑，然后轻装上阵，跨步前行。放下痛苦，才能重新获得快乐，放下执着，才能拥有一份成熟，放下虚名，才会活得洒脱，放下保守，才会创造新生，放下自卑，才能重燃信心。只有懂得放下的人才能彻悟人生，笑看人生，让自己拥有海阔天空的人生境界。

放下痛苦才能体会到幸福

在人生的大风浪中，我常常要学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。

——巴尔扎克

人生不可能没有痛苦，但是最痛苦的莫过于那些抱着过去的痛苦不放的人。自怜的习性使人一遍遍地回顾曾经的痛苦经历，一次次地重新拾起痛苦的感觉。

其实，痛苦只是一种知觉，它会在人们不断的复制中增强对人的腐蚀性，当它达到一定的量度，便会开始不断地扼杀幸福的因子。人的内心如果被过去的过错和痛苦填满，便会失去接受幸福的空间。放下痛苦，人才

能转而寻找到自己的幸福。

要知道，时光不会倒流，过去既成事实，任何人无法改变，因为人生不可以重新来过。泰戈尔说过：如果你在错过太阳的时候流泪了，那么你又要错过星辰了。的确，当你用过去的痛苦损害了目前存在的意义，你就是在伤害你自己，企图用过去的痛苦埋没现在的幸福。因此，我们要学会放下痛苦，不要浪费时间去抚摸过往的伤痕，那样你永远不会看到幸福！

一位苦恼的年轻人背着一个大包裹去寻找幸福，经历了层层荆棘和道道坎坷，来到一条波浪汹涌的大河前。

河上没有桥，却有一位清矍的白首老人答应他驾着独木舟载他过河。

老人问年轻人去哪里，他回答说要去寻找幸福。

“是这样！那你把这个破包裹丢到河里，然后再去寻找。”老人对年轻人说。

“这可不行，包裹里面藏着我一路上跋涉中的孤独、黑夜里的寂寞、跌倒时的痛苦、受伤后的泪水，靠着它们的陪伴我才走到了今天。”年轻人紧紧地抱着自己的包裹。

老人不再说话，只是在过河之后要求年轻人把自己也放进包裹里。

“什么？”年轻人以为自己听错了。

“既然你什么都放不下，那我也帮助你过了这条大河，你应该把我也带上。”老人解释道。

年轻人恍然大悟，把装满痛苦回忆的包裹丢下。顿时，他感到步履无比轻松，更让人奇怪的是，他的心底涌出了一种幸福的感觉。原来，幸福，就在自己的掌握之中，只要能够抛开痛苦。

生活中，人们可以轻松地把荣耀和成绩放在身后，但要曾经经历过的痛苦完全放下却不那么容易。

“好了伤疤忘了疼”是对那些健忘的人的一种警示，但是，如果我们要走进幸福的田园，就要学会“忘掉疼痛”。著名作家纪伯伦有一句话：“忘记是自由的一种形式。”忘记曾经的伤害，忘记已发生的过错，忘记已品尝





过的痛苦，只有这么做，才能使我们的的心灵达到一种自由的境界，心中才能容下幸福。

无论什么样的伤痕，都会随着时间的流转结疤好转，无论什么样的创痛，都会随着岁月的流逝而渐渐消失，只要我们能够勇敢地放下。如果我们总是抱着过去的悲伤不放，那么在不远的将来，我们又会回忆着今天的痛苦。在这样的恶性循环中，我们拥有的就只有痛苦，永远也体会不到幸福的感觉。

回忆过去的伤痕，是为了吸取教训，而不是为了让自己陷入痛苦。痛苦，是脆弱生命的不可承受之重。我们在经历无数无可挽回、无法抗拒的灾难中，可能会万念俱灭，心如死灰，一旦灾难和痛苦已过，就应该想办法告诉自己：我要忘却，忘却了痛苦就意味着得到幸福。

美国小说家达克顿曾说过：人一旦双目失明，就无法生存。可当他 60 多岁真正失明时，发现自己原来仍然能够活下去，而且也可以承受这种痛苦。因为他没有把失明当作痛苦。

美国另一作家达尔·卡内奇在一篇文章中这样写道：

“小时候有一天，我到一间没人住的破屋里玩。玩累后把脚放在窗台上歇着时，一点声响惊得我一跃而起，没想到左手食指上的戒指此时钩住了一只铁钉，竟把手指拉断了。我当时吓呆了，认为今生全完了。但是后来手伤痊愈了，也就再没有为这事烦恼。现在我几乎从不想到左手只剩四个手指。”

他们本该是痛苦的，可是他们不喜欢玩味痛苦，因为他们知道：苦难并不是可以升值的古董，甚至可能会使短暂的人生贬值。唯有放下，过去的苦难才能对现在对未来有一点意义。

我们已经为过去付出了代价，如果没有别的办法，那就请潇洒地挥一挥挥手，不再为身后摔碎的瓦罐而悔恨。“千结万结解不开，风风雨雨满园来”，心事所以重重结，皆因我是系铃人。打开心事的门窗，送走痛苦这位常客，让那始终依附在我们身边的幸福走进心灵，它，才是始终爱着我们的。

心有灵犀一点通：

当我们遇到痛苦时，它已经成了“过去完成式”。如果一直处在回忆中，那么，就是在不断复制痛苦、培养痛苦。随着痛苦的成长，幸福就会被一点点排挤掉，那样，我们的一生都会生活在黑暗之中。其实，痛苦已经过去，放下就好了。

执著是精神，不是智慧

天生我材必有用，千金散尽还复来！

——李白

执著，永不放弃是一种精神，但不是一种智慧。人在该执著的时候，不能丧失勇气和信心，但是在该放弃的时候，就应该表现得洒脱一些。我们不能没有理想，不能没有追求，但是这种理想和追求一定是可实现的，否则，所谓的执著没有一点意义。

有一位著名作家遇到一位青年，青年非常崇拜作家，也很喜欢文学，他把自己的文章交给这名作家，请求作家看看自己是否有写作的天赋。

作家很喜欢青年的谦虚和上进，他认真地读了青年的作品，但是他发现，这个青年可以说没有一点功底，也不适合写作。作家很想直接就告诉他，但是又怕伤了他，于是，作家违心地说一些鼓励的话。这个青年见作家没有否定自己，于是就更加发奋努力，可是总也没有长进。很多人都劝他此路不通，转变一下，可是他认为，执著是成功的不二法门，虽然现在自己一无是处，但是只要坚持下去，终有一天，会走入成功的殿堂的。

结果，这个青年一生穷困潦倒，一无所成，几欲自杀。

执著固然是事业与爱情成功的要素，但只是其中的一个条件，而其他





条件，比如机缘、天赋、爱好、悟性、默契等各项因素，甚至物质、体质等外在条件都是缺一不可的。所谓“有条件就上，没有条件创造条件也要上”作为一种精神可以提倡，但在实际生活中还要量力而为才是。假如研究某学问或从事某一事业确实条件很差，经过相当的努力也仍不见效，那就不妨学会放弃，另辟蹊径。因为任何人都有自己的天赋所在，从事自己最擅长的事情，才能事半功倍，而揪住自己并不擅长的事情不放，只能事倍功半，甚至无功而返。人生如此短暂，为什么我们还要把时间浪费在那些无用功上呢！

因此，我们说：如果执著是一种精神，那么放弃则是一种智慧。在合适的时候，我们应该选择放弃。人生有限，不允许我们四面出击分散时间和精力。在大好的时光中忙碌追求一种永远不能得到的东西，结果只能是一无所成。

一位企业家说：经验证明，第一次不行的事，以后成功的几率也很小，纠缠下去除了惹人厌烦，其实没有多大意思，与其把80%的精力耗在20%的希望上，不如以20%的精力去寻找新的目标，说不定还有80%的希望。

我们选择一个怎样的人生取决于我们自己。可是面对同一个命题，我们到底是选择执著还是放弃呢？

有这样一则寓言故事：

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次都掉了下来，但它依然执著地往上爬。一个人看到后感慨地说：“多伟大的蚂蚁，失败了毫不妥协，继续向目标前进。”另一个人看到了却发出感叹：“多么可怜的蚂蚁，太盲目了，假如它改变一下方式，也许很快就能够到达目的地。”

曾经有一个小和尚把这个故事讲给老和尚听，并问老和尚到底谁对谁错，为什么面对同一境遇，却出现了不同的结果，老和尚说：“都对。”

不慎“跌倒”并不表示永远的失败，唯有跌倒后，失去了奋斗的勇气才是永远的失败。因此，人生需要执著，但是“条条大路通罗马”，我们为什么偏要在“千军万马争相而对独木桥”上“执著”呢？我们应该执著

的是目的地，而不是某个过程。

人要活个明白，就要学会拿得起，放得下，该执著的时候不能松懈，该放下的时候不能执迷。举一个简单的例子，如果我们手中握着一把细沙，那我们不必执著于让它只属于“我”的手掌心，那样，沙子会因为握得很紧而更快地弃“我”而去。

有一篇很有意思的文章，名字叫《大自然从不执著》，文中说：“天空里的水汽积聚够了，云便形成了；风吹过来了，云便飘运；变化各种不同的样子；风大了，云便消散失踪。一切的变化都顺应自然，毫不坚持某一种状态，大自然如此的丰富多彩与生生不绝，是因为它从不执著。”

大自然是人的老师，它告诉我们：面对人生，我们需要随意，妄想将整个世界都抓在手里，结果会失去更多。所谓：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

当然，学会放弃、善于放弃，其实也并不是执著的对立面。执著的前提是你知道了你要选择什么，这种选择有多少胜算的把握。否则，一味地执著，只会让我们徒增烦恼、遗憾，让我们在享受短暂喜悦之后，心灵变得空虚。

有一位先生对茶很有研究，讲究茶饮。有次朋友请客，席间论茶，他反复强调自己除普洱茶外，什么茶都不喝，按照他的意思，喝茶的人喝到最高境界都会选择喝普洱茶。很多人将他视同茶圣，听他如此这般一说，东施效颦，也纷纷要喝普洱茶。

偏有一位朋友不以为然，他说：“喝普洱茶感觉的确不错，独特的陈香味，圆润甘醇不张扬，有其拔萃之处。但是，说到茶香的不同，普洱茶并不是唯一的，任何一种茶的香味和喉舌之感都有其独特之处，即使是同一类茶品，也会因为茶叶原料产地、采摘季节和制茶工艺的不同，而使成品后的茶味大相径庭。还有冲泡技巧，泡茶的水质和温度，茶具的泥质、款式和大小……等等，均会影响到一杯茶最终的香味和口感，因此，我们喝茶不必过于偏颇和执著于某一类茶。”

