

最宁静的透彻关照 最细致的超越启发



淡定的人生 从舍得开始

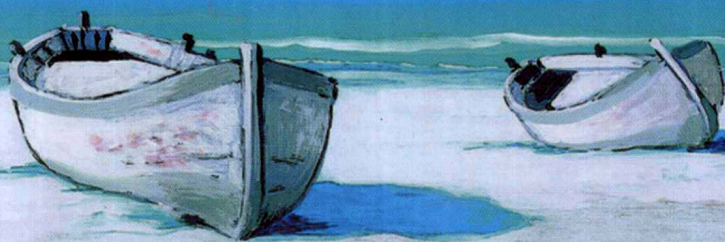
木木 主编

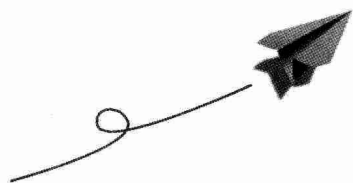
保持淡定，看庭前花开花落

悟透舍得，望天空云卷云舒

拥有淡定与舍得的智慧

创造幸福和快乐的生活，人人都可以





淡定的人生 从舍得开始

木木 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生从舍得开始 / 木木主编. -- 北京 : 中国画报出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5146-0189-3

I. ①淡… II. ①木… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第137687号

淡定的人生从舍得开始

出版人：田 辉

作者：木 木 主编

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱：cpbh1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京阳光彩色印刷有限公司

监 制：敖 晔

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：16

版 次：2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0189-3

定 价：28.00元

版权所有 翻版必究



第一部分

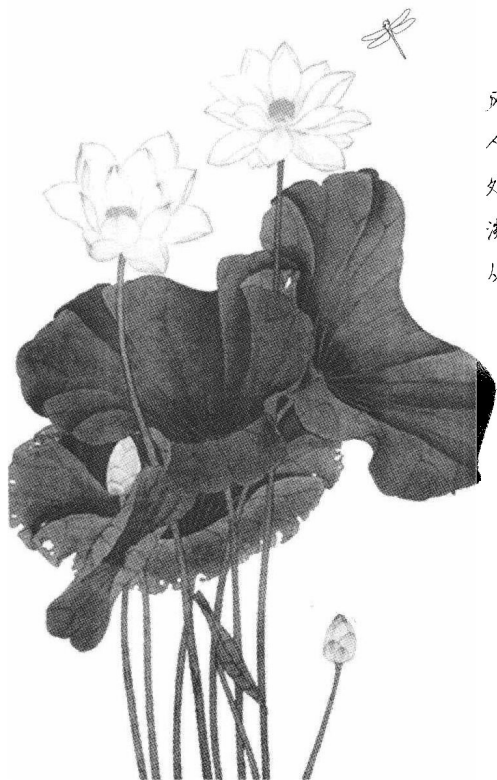
有一种心态叫淡定



风行水上，自然天成。涟漪和波涛都是一种况味，人生类之，顺势而为。这就是淡定。

处之泰然，宠辱不惊。淡定，事成。淡定，福至。淡是人生最深的滋味，淡是一种至美的境界。

从容的优雅，不凡的气度，皆为淡定之花。



目

录

辑一 温一壶月光下酒

淡定是一种勇气。行事自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头；
淡定是一种风度。秋风过面，静若处子，名利场中灯红酒绿，过眼烟云。
佛前的一炷清香冉冉燃烧着，谁看透了人生的繁华与落寞？

不如温一束月光来下酒，削去身上的愁与怨，和心灵的尖锋利芒，将自己
融入月光般淡淡的人世温情中。坐拥青山，剪几缕夜色，拥几片月光，温一壶
清酒，而后，在平淡中不醉不休。

天涯尽头的华尔兹 / 002

让匆忙的脚步停一下 / 007

不是每根竹子都能做出笛子 / 011

生活不是一场赛跑 / 014

把时间花到心灵上 / 018

大佛的避雷针 / 022

生活，不要害怕“失落一粒纽扣” / 025

淡定，一种别样的幸福 / 004

淡是人生最深的滋味 / 008

清扫心灵的扫把 / 012

让自己的心中充满阳光 / 016

心境之花 / 020

输是一座桥 / 024

辑二 回忆里的阵阵花香

每一个人的记忆，都如一片独特的花园。

那片花园里，盛开着最美好的过往，犹如朵朵鲜花，多彩艳丽。



每一段情，每一段意，每一个声音，每一个面容，想起来，都是那么生动。

我们的记忆里，存放的也多是温馨的片段，它们的温暖，让我们无法忘怀。就像芬芳的花香，只要我们闻过了，它们就像密码一样潜入我们的身体，恒久不散。记忆里的美好，如花香一般，丝丝缕缕地萦绕我们的整个生命。

爱在密密的缝线中 / 028

有一种爱，让人瞬间长大 / 032

你是我最笨的学生 / 040

这辈子最爱的人 / 045

打给爱情的电话 / 049

记忆里的阵阵花香 / 054

只有你能欣赏我 / 058

生命最后的请求 / 064

女孩的13元遗产 / 030

十八岁的夏天开过蓝莲花 / 037

我和父亲的战争 / 042

行走的父爱 / 047

世上最心酸的秘密 / 052

冬天的祖母玫瑰花 / 056

天使派她来爱我 / 060

假如没有读书 / 067

辑三 花开到荼蘼

荼蘼花开，花事荼蘼，一抹佛家经典里孤独寂寞的彼岸花。

花开过后，人间再无芬芳。纵使拼尽全力地坚持，谁能让花永远绚丽地绽放？一个“人淡若菊”的女子浅吟低唱：我用尽全身力气，却换来半生回忆。生命最美丽最绚烂最热烈的绽放，也终敌不过韶华盛极之后的凋零。

也许，最经典、最浪漫、最深情不渝的爱情永远来自淡定的人生。死生契阔，与子相悦。执子之手，与子偕老。纵使花开到荼蘼，依旧有一位面容安详的老人，一边绣着绣花鞋，一边痴痴地等着那出征的归人，至死不渝。

来不及幸福的人 / 070

当爱成为一种本能 / 075

允我来生再爱你 / 079

流转时光的爱 / 086

总有一片爱情，让人泪流满面 / 092

守候一分淡淡的爱 / 072

手心里的温暖 / 078

爱是心头那一分绵长的不舍 / 084

两条鱼的故事 / 089

狼行成双 / 094

辑四 最美好的时光

生活着的每一天，都会与数不清的人和事相遇，擦肩抑或注视，都投影到你的眼帘。

遇见的那些人，遇见的那些景，遇见的那些欢喜，我们应心存感激。每一次的遇见，都是生命旅途中美好的小站，生命在那里休憩、舒展、绽开，心灵在那里得以濯洗、清明。

最美好的时光，不是回忆里的往昔，不是幻想中的未来，就是今天。在今天里把握自我，好好生活；在今天里，让心情保持欢畅。不问红尘喧嚣，不问世景迷乱，只问一颗心，保持一份清新凛然，向阳而飞。

只要有一颗淡定从容的心，不管你是怎样的人，都可以活出好心情，活出真精彩！

心田上的百合花开 / 100

撞好最后一天钟 / 103

假如让我再活一次 / 108

种好你的豆子 / 112

一定把牛拉上来 / 115

鸢尾花奖 / 118

遇见 / 101

借一扇窗发现爱 / 105

像“晒蜡僧”一样 / 109

给自己插根竹签 / 113

最美妙的人生 / 116

前方不止有罗马 / 120

辑五 风华是一指流沙

风华是一指流沙，苍老是一段年华。在那风华的岁月相遇，只因一份暧昧；在这苍老的心境别离，却是一场生死。多少年后，你问我，若有来世，我是否能陪你咫尺天涯，不弃不离？若有轮回，你我是否会只如初见，不诉离殇？

人生在世，恍如白驹过隙，忽然而已。若能用我三生烟火，换你一世迷离，我愿和你厮守着苍老，走过平淡的流年，走到天荒地老……



- | | |
|--------------------|------------------|
| 怎么忍心让你输 / 124 | 姨公姨婆的爱情 / 126 |
| 幸福慢车 / 130 | 疼痛也是一种幸福 / 131 |
| 台风中的一碗米线 / 133 | 一生一世的欺骗 / 135 |
| 爱在沉默岁月里悄悄开花 / 137 | 给爱情一个坚守的理由 / 140 |
| 为爱情倒退九十九步 / 142 | 袖口上的木槿花 / 144 |
| 今生欠我一句话 / 146 | 做好婚姻这道菜 / 148 |
| 人生不过像一场雨这么短暂 / 149 | 隔着光阴的爱情 / 152 |

辑六 有一种爱叫相忘于江湖

世界上只有两种可以成为浪漫的情感，一种叫相濡以沫，另一种叫相忘于江湖。我们要做的是争取和最爱的人相濡以沫，和次爱的人相忘于江湖。也许不是不曾心动，不是没有可能，只是有缘无分、情深缘浅。只是，我们爱在不对的时间。

错了，就去找新的路，纠缠或留恋，都不是好的方向。如果不能相濡以沫，那就相忘于江湖吧，你会遇到更好的幸福。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 有一种爱叫放弃 / 158 | 等你千年 / 160 |
| 没有爱情在原地等你 / 162 | 人生落棋无悔 / 165 |
| 心底的那份淡淡的爱 / 168 | 十年的泪落 / 170 |
| 不需要你记得我 / 173 | 第一朵玫瑰常常不香 / 175 |
| 没有人会在原地等你 / 177 | 余生再也不要见到你 / 179 |
| 在最美的年华遇见你 / 180 | |

辑七 舍得，一种出尘的境界

“舍”“得”二字，源于禅语。佛家说：我不入地狱，谁入地狱！说的就是“舍”与“得”，舍得舍得，先有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得。舍得是选择、舍得是承担、舍得是忍耐、舍得是智慧、舍得是痛苦、舍得是喜悦、舍得更是一种艺术。

真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇，要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

一盏灯灿烂世界 / 184

心底盛开花一朵 / 187

八头母牛的聘礼 / 191

“不做”的幸福 / 196

曾摘下一枝梅花 / 199

有一种幸福，叫乐于忘怀 / 185

最宝贵的财富 / 189

舍得的幸福人生 / 193

烧一壶水的智慧 / 198

水中的蓝天 / 201

辑八 幸福就是活在当下

一个人会不会幸福，看看他现在的状态就可以知道：如果他当下感到幸福，以后也会感觉幸福；如果他得太多的东西寄希望于明天，明天又怎能负荷如此沉重的欲望？

其实，幸福本来就是现在。那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵负担，仔细品味你已经拥有的一切，好好珍惜现在所拥有的一切。幸福就在当下，就在我们手中的每一天，每一刻。

生命中没有过渡 / 204

珍惜生活的每一种滋味 / 205



500公里的友情 / 206

提醒幸福 / 211

别错过身边的风景 / 216

人生可随时开始 / 220

爱的挡箭牌 / 210

生命中最重要的事 / 214

用心过好每一天 / 218

让生活多一些感激 / 223

辑九 赠人玫瑰，手有余香

真正的幸福不仅在于拥有，更重要的是在于付出，正所谓：“赠人玫瑰，手留余香。”一件很平凡微小的事情，哪怕如同赠人一支玫瑰般微不足道，但它带来的温馨都会在赠花人和爱花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。

为他人开一朵花 / 226

偷偷做善事 / 229

种花的邮差 / 233

奶奶的零用钱 / 236

做别人头上的一缕阳光 / 239

宽容是一种拯救 / 227

爱谁都值得 / 231

行善 / 234

赠人玫瑰，手有余香 / 238

做一个手心向下的人 / 241



辑一 温一壶月光下酒

淡定是一种勇气。行事自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头；

淡定是一种风度。秋风过面，静若处子，名利场中灯红酒绿，过眼烟云。

佛前的一炷清香冉冉燃烧着，谁看透了人生的繁华与落寞？

不如温一束月光来下酒，削去身上的愁与怨，和心灵的尖锋刈芒，将自己融入月光般淡淡的人世温情中。坐拥青山，剪几缕夜色，掬几片月光，温一壶清酒，而后，在平淡中不醉不休。



天涯尽头的华尔兹

一位美国野生动物保护协会的朋友，他走遍了世界的每一个角落，记录了自己的种种神奇经历，他说，也许，有些事情本身就是一种奇迹：

多年前，为了进行稀有野生动物的编目工作，我作为志愿者来到了中国的海南。从广州到海南的路途十分艰难，在历经辗转之后，我们到达了海南的一个小渔村。又累又饿的我们在路边的一个小屋前停了下来。

一个80多岁的老太太从屋里出来热情地招呼我们。饭菜上来后，我们不得不惊叹中国人的能力，尽管一无所有，他们还是能够“变出”各种菜肴。吃饭的时候，那位老太太一直对我热情地笑，并用一把很特别的羽扇替我扇风，那种扇子我从未见过。屋子里除了一只旧手表，这把扇子差不多就是最值钱的东西了。于是我尽力不流露出对它的喜爱，因为按中国人通常的做法，凡是客人看上的，必会慷慨赠送。

吃完饭我们并没有马上离开，而是决定凉快一会儿再走。老太太开始用结结巴巴的英语跟我们交谈，看得出来她已有几十年没说英语了。我们吃力地听着，渐渐地我们明白了她的话。她说这是她30多年来第一次在这里见到外国人，我们的出现使她回忆起了往事。她的父亲曾是一名外交官，童年的她幸福快乐地生活着，并随父母到世界各地游玩。

有一次，父母带她去香港参加一个聚会，那儿有很多英美宾客，舞池里俊男靓女伴着音乐在跳华尔兹，他们翩翩的舞姿令她沉醉。在她看来，这简直是天底下最美妙动人的情景。她相信，将来有一天自己也要像那些优雅的女人一样穿着华美衣衫，翩然起舞。

然而，她长大以后，中国发生了巨大的变化，那儿不再有华尔兹，她的梦想也成了幻想。她婚后不久，就爆发了内战，兵荒马乱，烽烟四起，接着就是八年抗战和解放战争。因为种种原因，她在这个与世隔绝的荒野小村一住就是几十年，靠给过路人做饭和卖偶尔捕捉到的蛇和野兔为生。

她平静地讲述着她的故事，没有怨恨和痛斥，深深地俘获了我们的的心。她

记忆中的生活和她的现状有着天壤之别，但她的平静和安详告诉我们她好像没有一丝痛苦。

“有什么让你遗憾的吗？”我们小心翼翼地问。

“唯一的遗憾是，”她说，“没能学会跳华尔兹。”

她的回答令我们始料未及，无言以对。在接下来的沉默中，我隔着桌子紧紧握住她的手，轻轻地问她：“还想学华尔兹吗？就在这儿？”

笑容像花一样绽放在她那饱经风霜的脸上。

我们站起来，走近对方，屋子中间大约5英尺宽的泥土地面就是我们的舞池。我们摇摇晃晃地开始跳，我哼着施特劳斯的圆舞曲，不时踩到她的脚。但很快我们就跳得流畅自如了，我唱得更大声了。《蓝色多瑙河》的旋律在小屋中回荡，老太太宽松的裤子像旋转的裙子一样飘起来，她仿佛又恢复了往日的青春和美丽，而我则成了英俊潇洒的外国小伙，高大健壮，准备像王子一样把心爱的公主带走，远离这天涯尽头的荒凉海岛。

为了记住这难忘的时刻，我们合影留念。

今天，我们的合影还挂在我办公室的墙上。照片上，来自不同世界的我们紧握着对方的手，面带微笑。经过了那么多年的坎坷和磨难，老太太的精神需求早已超越了生活的苦难与艰辛。我虽然不知道她的名字，但天涯尽头的华尔兹让我明白了什么是真正的勇气和坚强，教我笑对生活中所有的挑战，令我终身难忘。

老太太对梦想的追求和坚守让我们无法不动容，那是一种对精神的坚持，对心灵情操的不懈努力，虽然这努力是默默的，艰难的，但她没有忘记，没有放弃，岁月和流年，给她增添的是耀眼的光华。



【人生感悟】

生活中难免会遇到困顿和挫折，有些事情你无法改变。一个人的力量也是渺小的，但你可以改变自己的心境，像三毛一样，虽然在沙漠中生活，却因为拥有一份对生活的虔诚和热爱，而同样让自己变得快乐和坚强。淡定的人生不会寂寞，只是心中那份对生活的勇气和坚定，才让平淡的生活有了色彩，有了希望。



淡定，一种别样的幸福

英国某小镇，有一个青年人，整日以沿街为小镇的人说唱为生。这儿，有一个华人妇女，远离家人，在这里打工。他们总是在同一个小餐馆用餐，于是他们屡屡相遇。时间长了，彼此已十分的熟悉。

有一日，我们的女同胞，关切地对那个小伙子说：“不要沿街卖唱了，去做一个正当的职业吧。我介绍你到中国去教书，在那儿，你完全可以拿到比你现在高得多的薪水。”

小伙子听后，先是一愣，然后反问道：“难道我现在从事的不是正当的职业吗？我喜欢这个职业，它给我，也给其他人带来欢乐。这有什么不好？我何必必要远渡重洋，抛弃亲人，抛弃家园，去做我并不喜欢的工作？”

邻桌的英国人，无论老人孩子，也都为之愕然。他们不明白，仅仅为了多挣几张钞票，抛弃家人，远离幸福，有什么可以值得羡慕的。在他们的眼中，家人团聚，平平安安，才是最大的幸福。它与财富的多少，地位的贵贱无关。于是，小镇上的人，开始可怜我们的女同胞了。

真是很有意思的事情，我们的女同胞同情别人，但她话一出，反而变成了被同情的对象。孰对孰错，明白人一眼就能看出来。我们的同胞，向来是奔波劳碌，为了所谓的幸福。可是，往往却并不能得到幸福。我们不淡定，不觉得眼下的生活是最好的，而是追随飘渺的未来。

中国山东，有这样一对夫妇：

刚刚结婚时，妻子在济宁，丈夫在枣庄；过了若干年，妻子调到了枣庄，丈夫却一纸调令到了菏泽；若干年后，妻子又费尽周折，调到了菏泽，但不久，丈夫又被提拔到了省城济南。妻子又托关系找熟人，好不容易调到了济南。可是不到一年，丈夫又被国家电业总公司调到重庆。

于是，她所有的朋友，就跟她开玩笑：“你们俩呀，天生就是牛郎织女的命。要我们说呀，你也别追了，干脆辞职，跟着你们家老张算了。”

但是，她以及公婆、父母，都一致反对。“干了这么多年，马上就退休

了。再说，你的工作这么好，辞职多可惜。要丢掉多少钱呀！再干几年吧，也给孩子多挣一些。”

其实，他们家的经济条件已经非常优越。早已是中层阶级，但是他们仍然惦念着那一份退休金。于是，夫妻两个至今依然是“牛郎织女”。

我们，是一个尚义轻利的民族。

在中国，很多人一直是为了某种自己未必真正明白的主义而活着。于是，那些人，不能在没有目标的生活里活着。而这个目标，可以是工作，可以是理想，可以是金钱，可以是孩子，可以是老人……但是，唯一不可能有的，就是自己。

有些人，可以很委屈地活着：可以是工作上的极不顺心，可以是婚姻上的勉强维持，可以是人际关系上的强作笑颜，可以是所有欲望的极端压制，可以是为了一个所谓的户口……哪怕牺牲自己一生的幸福，也在所不惜。

有些人，可以过异常艰难的日子，但并不能安贫乐道，他所遭受的一切不幸，必定有一个近乎玩笑的借口；有些人，可以把高官厚禄当作成功，可以把身家百万当作理想，可以抛却天伦之乐四海飘荡。但是，这些人唯一不认可的成功——家庭的和睦，人生的平淡。

于是，一个有着五千年文明历史的国度，把爱国、崇高、献身、成功、立业的情结推向了极致——他们要么在大公无私，其实是舍本逐末的漩涡里苦苦挣扎；要么在肩负重任，其实是在徒有其名的怪圈里受尽折磨……唯一遗漏的就是自由和自我。于是，在外国，妇孺皆知的道理，在中国，却很少有人能明白。

在现代都市竞争的人性丛林，淡定，其实是一种别样的幸福。我们需要转变观念。

为什么每天都急匆匆地奔忙呢？你以为天要塌下来的事情，对于天来说，其实根本就塌不下来。

同事的倾轧、业绩的失败、人际的纠纷、老板的冷遇，看起来都好像火烧眉毛的事，看起来都好像令人忧心忡忡的事，如果放在历史的长河中，放在宇宙的时空中，放在一个人一辈子漫长的遭遇中，都算不得什么大不了的事。即使像被降职、被解雇这样的重创，如果心理上有准备，又何尝不是一次人生的转折、转机、转型？

人的一生，到底在追求什么？

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥



渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，才一会儿工夫就抓到了。美国人再问，你为什么不多待久一点，多抓一些鱼？墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么，你一天剩下那么多时间都在干什么？”

墨西哥渔夫解释：“我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩；再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国人并不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。

“到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此，你就可以控制整个生产、加工处理和行销环节。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那儿经营，不断扩充你的企业。”

墨西哥渔夫问：“这又花多少时间呢？”

美国人回答：“十五到二十年。”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众，到时候你就发财啦！你可以几亿几亿地赚！”

“然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。”

墨西哥渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样了吗？”

人的一生，到底在追求什么呢？有时，需要我们跳出来想一想。



【人生感悟】

人一生的追求，说到底，就是一种幸福感。然而，物欲横流的社会却蒙蔽

了太多人的心智，多少人为了满足物质上的贪婪，而抛弃家人，远离幸福？最后，往往发现苦苦追到手的并不如想象中的美好，而失去的却让人悔恨终生。其实，人一生需要的并不多。红尘中，把守一份淡定的心情，不奢求不该得到的，不丢弃不该失去的，才是幸福的人生。

让匆忙的脚步停一下

那一天，刘音带着儿子匆匆赶路，由于匆忙，眼神无暇他顾。忽然，儿子用稚嫩的声音喊她：“妈妈，停一下，好吗？”她站住脚，儿子伸出小手，指着近旁的街心花园对她说：“你看，那棵树上，开满了花。”她抬起头，循着他手指的方向望去，果然，在他们触手可及的地方，一树泡桐花正在绚烂绽放，一朵挨着一朵，淡紫的，开得热烈奔放。她忽然记起了很早前读过的席慕容的诗：如何让你遇见我，在我最美丽的时刻。其实，对于花来说，美丽是一件多么容易的事呀，却不是每个人都能够驻足欣赏。

比如现在，如果不是儿子喊她，她一定不会停下来，她的眼睛一直盯着前边的路，只想着向前，向前，想着前边的目的地。可是，她到底在为什么而奔忙呢？为什么一直以来，自己从来没有想过可以停一下呢？

她拉着儿子的手，来到那棵开满花的树下，那一朵朵紫色的泡桐花，像一个个倒悬着的铃铛，那一树的花朵，在风中轻轻摇摆，仿佛奏着叮叮咚咚的乐曲。她真想伸出手去，把它们拨响，像拨响一串串紫色的风铃。一转头间，又看到旁边的一树迎春花，在最低处的那截树枝上，居然还有两朵明黄的花儿在娇俏地绽放，像两个调皮的小孩子，躲猫猫似的，不仔细看，还真是难以发现呢。附近的一树樱花也旁若无人地开了个不管不顾，那样娇柔的花，开得如此喧闹，竟像是有一种力量，推波助澜一般，把无限春光一波接一波不停地送到她的身边来。她眼花缭乱了，目光成了匆忙的蝴蝶，不知道在哪朵花上多停留几分钟才好。

她环顾四周，原来那满园的绿，也风采各异呢。柳枝有烟丝醉软的柔，