

人生最美是

淡然

RENSHENG ZUI MEI SHI DANRAN

纸墨飞花◎编著

生活需要拥有一份恬淡平和的心境

一颗自由的心

一份简单细致的人生态度

看风起云涌 花开花落

蓦然回首地浅浅一笑

守一颗淡泊之心 拥一份淡然之美



心灵宁静之道

都市心灵修炼课

温情暖心力作

中国华侨出版社



人生最美是

淡然

纸墨飞花◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生最美是淡然:都市身心灵修炼课 / 纸墨飞花编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5113-1697-4

I. ①人… II. ①纸… 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(2011)第176885号

人生最美是淡然:都市身心灵修炼课

编 著 / 纸墨飞花
责任编辑 / 尹 影
责任校对 / 李江亭
经 销 / 新华书店
开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/260 千字
印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司
版 次 / 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-1697-4
定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

有人说,人生如水,幸福的味道要靠自己去调,放点醋,它是酸的,加点糖,它就会变甜。也有人说,人生是一张白纸,怎样挥毫泼墨就成就怎样的风景,胸怀天下则会拥有天下,眼光狭隘就只能看见眼前那一尺见方的土地。还有人说,人生如棋,楚河汉界就是我们驰骋的疆场,不管路途多么凶险,不管自己是不是孤身奋战,即使只是一个小卒子,也要勇往直前,绝不后退,落子无悔。

其实,人生究竟是什么样的并不重要。是水也好,是纸也罢,即使是棋也要看自己的走法。所以,最为重要的还是我们选择什么样的生活态度,让我们的人生旅程变得轻松愉悦。

我们每个人的心都是一颗晶莹剔透的水晶球,折射出我们七彩的人生。生命的颜色有很多种,不光有赤橙黄绿青蓝紫,还有黑白灰等颜色,当我们的生命不再流光溢彩的时候,我们是否还能笑靥如花地迎接每一个清晨?其实,快乐是一种习惯,当我们把笑当成一种习惯的时候,即使生命只剩下黑色,我们也能看到缤纷的世界,“不以物喜,不以己悲”,这就是淡然的人生。

淡然,能安抚你的内心,让你燃烧的怒火适时平息,还你一份愉悦的心境。

淡然,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,让寂寞的土壤绽放出的美丽的生命之花芬芳而悠久。



人生最美是

淡然

淡然，拔除你心灵的杂草，不攀比、不羡慕、不嫉妒，让你的心灵澄澈明净。

淡然，让你不再无谓地执著于追求错误的东西，人生之路从此峰回路转。

淡然，让你拥有一颗宽容的心，用你的慈悲引进爱的阳光。

淡然，让你心无旁骛地前进，不让后悔吞噬掉你努力向上的心。

淡然，让你的心胸豁然开朗，虽然错过了朝霞的绮丽，但你决不会错过月光的清辉。

淡然，让你微笑地面对生命的挫折，在寒风中开成一朵不败的傲霜花。

淡然，让你宠辱不惊看庭前花开花谢，去留无意看天上云卷云舒。

淡然，让你拥有大海般的胸怀，让世界成为你的舞台。

淡然，看起来是一种最为简单的生活方式，它却是人生中的至高境界。拥有淡然的心境，便会忘却工作的疲惫、生活的烦恼、人生的忧愁。

然而，生活在钢筋水泥丛林中的人们，他们要还房贷、要买车，要供孩子读书，生活的重压让淡然变成了一种奢侈，在随波逐流中渐渐忘记了生命本身的意义，丢失了自己那颗本真的心。

《人生最美是淡然：都市身心灵修炼经典》正是针对这些问题，对我们的心灵进行的一次洗涤。本书语言隽永、情景细腻，通过对人内心的透彻分析，结合一些小故事，讲出人生的大道理，文字灵动而深刻。像一滴甘露，滋润慰藉你干涸的精神家园；如秋日的雏菊，美丽充盈你凋敝的心灵花园；是黎明前的一盏明灯，指引照亮你的生命旅程。相信你在慢慢品味之时，或酣畅淋漓、或掩卷而思，心灵便在无声的滋润中得到了一次轻舞飞扬的释放，性情也在潜移默化中上升到另一种至高的境界。

目录

第1章

与其愤怒,不如淡然处世

淡然的人生不生气

和人相处,总会有产生摩擦和分歧的时候,你能做到不生气吗?可能会很难。当然,你可以去辩解理论,也可以用这样的方式去反驳质问。但这样定会遭来对方的还击,事态也会愈演愈烈,最后的结果可能会让你更加气恼。

这不是与自己过不去吗?与其这样,还不如保持沉默,不予理会,淡然待之。你沉默了,对方自然也觉得无趣了,一场风波也会因此而平息化解了。

心平气和,无欲便安好	2
既然于事无补,何必大动肝火	5
生气只会让你更加消极	7
不要让琐碎之事吞噬快乐	10
没人会欣赏你生气的面孔	12
生气会让你离成功更远	15
不必争一时之气	18
别让冲动蒙蔽了你的心	20



第2章

接受不完美,心灵才自由

淡然的人生不遗憾

金无赤金,人无完人。这个世界没有绝对的完美。世间的一切事物都是有缺憾的,如果我们总是对诸多的不公平不依不饶,事事都较真,都苛求完美,那么内心一定会感到疲惫不堪。

只有以冷静、宽容、积极、平和的心态去对待不平之事,淡然处世,才能够获得无比的从容和快乐。

缺陷的人生也有鲜花和掌声	26
缱绻的人生,遗憾是份不错的答卷	28
学会欣赏不完美中的美	30
缺憾是最真实的完美	33
完美是心灵的重负	35
为自己的独一无二喝彩	38
学会宽容自己	40
懂得欣赏自己	43
随性生活,淡然处世	46

第3章

能享受孤寂,才能拥抱人群

淡然的人生不寂寞

在人生的旅途中,寂寞是生活最常有的姿态。有人说,人最怕的是孤独,最难耐的是寂寞,最不易坚守的是内心,蚕蛹化茧成蝶,梅花傲霜独立,都是在寂寞的等待和内心的坚守中实现的。

寂寞不是人生最精彩的一部分,但是它却成就了精彩,所以,它是人生中不能轻易忽略的那一页。

拒绝诱惑、耐住寂寞,才能恪守心中的净土	50
独处,聆听自己的心灵深处	52
学会在独处中自安	55
寂寞,是最艳丽的花朵	58
虽然孤独,仍有欢喜	60
等候成功,寂寞是不弃的伴侣	63
卓越的成就离不开孤独和寂寞的淬炼	65
今天的寂寞是为了明天的盛放	67
友谊,滋润孤独心田的甘泉	70



人生最美是

淡然

第4章

没有相同的人生,何苦非要对比 淡然的人生不比较

如果你是小草,就不必艳美花的芬芳、树的高大,当有一天人们低头的时候,会因为你的绿意盎然惊喜不已。

没有绝对相同的人生,我们何必要不停地攀比,把自己陷入无以复加的烦恼当中?用淡然的心境做好自己的角色,会发现安心草的春天也一样美丽。

艳羡别人,会看不见自己的幸福	74
攀比是苦恼之源	76
攀比会让原本的美丽失色	79
盲目跟风会失去自己	81
忌妒,会让你失去本该属于你的机会	83
忌妒之心,损人不利己	85
做最好的自己,就是最完满的人生	88
不是幸福远离我们,而是我们远离了幸福	90
幸福的模样,就像天边变幻的云彩	94

第5章

改变不了世界,就改变看法

淡然的人生不固执

生活会在我们的人生道路上设下许多障碍,人们一直认为坚持是一种美德,只要我们坚持不懈,就一定会成功,放弃和坚持也只是一念之间,果断地作出决定,坚持该坚持的,放弃该放弃的,才能彻底斩断内心的纠结,才会活得更洒脱,重新获得一个全新的自己,找到自己的心灵归属。

其实,人生不需要无谓的坚持。在生活中遇到难题、事业上出现瓶颈的时候,我们不妨放下固执,学会另辟蹊径,我们就会发现自己往往会在变通中寻找出口,淡然的人生不固执。

改变世界从改变自己开始	98
坦然接受无法改变的现实	100
放弃也是一种美德	103
人生,不要无谓的坚持	105
给自己的心灵放个假	108
学会放下的智慧	111
“看不开”是最大的悲伤之源	113
面对曲折的人生要学会转弯	117
另辟蹊径,让人生之路柳暗花明	119
失败,只是因为没有找到位置	121
带刺的玫瑰更值得欣赏	124



第6章

善待你的仇人,敌对自会消失

淡然的人生不怨怼

有时候,面对别人的误解和质疑,我们难免会生气难过。如果我们选择针锋相对,只会让矛盾越积越深,让自己更不快乐。这个时候我们更需要淡然的心境,只有心里没有怨怼,才能学会包容。

懂得包容体现的是我们人格的魅力、是我们人生境界的升华、是拉近彼此距离的桥梁、是温暖世界的阳光。

少了一个敌人,就多了一个朋友	128
人生最大的胜利不是制敌,而是化敌为友	130
宽容是一种美德	132
心有多宽,舞台就会有多广	135
学会欣赏,赞美他人也是一种胸怀	138
慈悲没有仇敌,宽容没有烦恼	140
友情也需要包容的阳光	143
记住该记住的,忘记该忘记的	146

第7章

人生如棋,落子不悔

淡然的人生不后悔

人生无悔,才能活得洒脱与安然。然而,生活中的我们常常因为那些过往而后悔,从而无暇欣赏今天的风景。有时候我们要学会忘记,将经历过的都抛在身后,不管是非成败,笑看得失,我们就可以获得淡然自在的生活。

人生如棋,落子不悔才可以让阳光照进我们的的心灵,让我们的生命如花盛放。

- 人生无悔,别在过去的失败里驻足 150
- 莫为过去而感到悲伤 153
- 人生漫漫,失败也是最美的音符 155
- 别让过去的不快绑住了自己的心 158
- 让生命之舟轻载 160
- 每一段人生经历都是一笔宝贵的财富 162
- 人生没有后悔药 165

第8章

错过就错过了,得不到的未必是好的

淡然的人生不强求

《泰坦尼克号》的男主角杰克说:“当你喜欢我的时候,我不喜欢你;当你爱上我的时候,我喜欢上你;当你离开我的时候,我却爱上你,是你走得太快,还是我跟不上你的脚步?我们错过了诺亚方舟;错过了泰坦尼克号;错过了一切的惊险与不惊险,我们还要继续错过。”

的确,在冥冥中,有些人、有些事注定要错过,注定得不到、抓不住,只有放开手,才能还自己一片自由的天空。



人生的风景并不是只有一处	170
坦然面对失去的爱情	172
幸福没有彼岸	175
错过也是一种美丽	178
爱情,不需要比较	181
有些人你永远不要等	184

第9章

人生很短,所以才要微笑着生活

淡然的人生不悲观

塞翁失马,焉知非福,任何事物都有两面性。很多时候,我们之所以会过于沉浸于不幸、挫折和磨难的悲伤中,之所以会对它们心存怨恨,是因为我们没有淡然的心境,看到事物积极的一面。

只要我们学会坦然地面对生命的变幻莫测,乐观微笑地生活,我们才可以从容地活出自我。

曲折的生命更精彩	188
生命的本质在于解决困难	190
从困境中挖掘希望的种子	192
胜不骄,败不馁	194
抱怨别人之前,先从自己身上找原因	197
在平凡中活出别样的精彩	199
上帝关闭一扇门,一定会打开另一扇窗	201
看不见阳光的人生最暗淡	204
人生不会一直是雨天	206

第10章

平淡对待得失,冷眼看尽繁华

淡然的人生不浮躁

“非宁静无以致远,非淡泊无以明志。”淡泊,是人生的一种至高境界、是历尽苍桑后的醒悟、是了然于胸的大度、是不以物喜,不以己悲的超脱。它虽然不是生命旋律中绚丽的华章,却是生命中不可缺少的生活底色。

如果我们能够以淡然的心境体会世间的一切得失,以一颗平常心去感受生活,便可以获得一份幽雅美丽的心境,获得随性自在的生活。

看淡得失,保持平常心	210
欲望孕育着烦恼	213
贪婪是罂粟,美丽却有毒	216
知足者常乐	219
是非成败转头空	223
拔掉心中杂草,拥有美丽的心灵	227
宁静是一种心态	229
淡泊名利是人生的一种佳境	232
心多贪念,必成羁绊	234
笑看天下几多愁	237



第11章

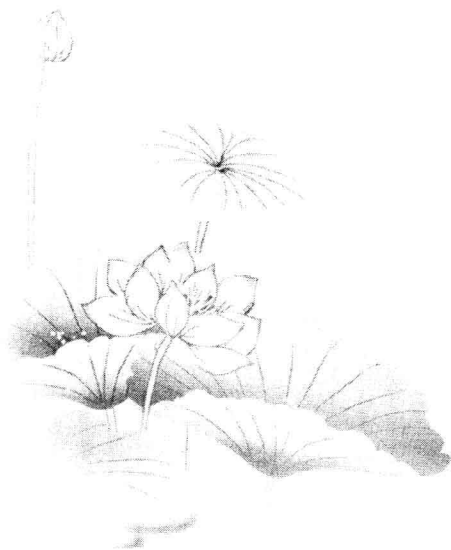
伸出双手,就能拥有全世界

淡然的人生不狭隘

生活中的我们看不到世界的宽广,看不到梦中的蓝天白云,是因为自己的心胸不够豁达。拥有淡然的心境,伸出我们的双手,心灵就会变得澄澈。心灵纯净的人,即使遇到一些不愉快的事情,也会泰然处之,不会因为那些无谓的事而耿耿于怀,不狭隘的人生才会感觉到幸福的存在。

所以,从现在起,不要计较太多,告别琐碎与平庸,拥有一颗豁达的心,你就能尝到幸福的滋味。

- 宽恕别人,宽容自己 242
- 敞开心扉,学会为别人着想 245
- 吃亏,并不是什么坏事儿 247
- 世界其实就在你心中 249
- 大度,是一种君子风范 251
- 不必凡事都要争个明白 254



第1章

与其愤怒，不如淡然处世 淡然的人生不生气

和人相处，总会有产生摩擦和分歧的时候，你能做到不生气吗？可能会很难。当然，你可以去辩解理论，也可以用这样的方式去反驳质问。但这样定会遭来对方的还击，事态也会愈演愈烈，最后的结果可能会让你更加气恼。

这不是与自己过不去吗？与其这样，还不如保持沉默，不予理会，淡然待之。你沉默了，对方自然也觉得无趣了，一场风波也会因此而平息化解了。



心平气和，无欲便安好

心平才会气和，气和才会心安。生气和愤怒都源自心中的欲念，其实，即使拥有了全世界，你也只能睡一张床，放弃那些让我们过于沉重的欲望，珍惜拥有，做一个真正的心理富翁，才不会被无谓的烦恼所左右。

有个年轻人脾气非常火爆，他深知生气对自己无益，但就是控制不了自己的脾气。无奈之下，他只好去求助神父，让他为自己指点迷津。

神父听完他的心事之后，没有开导他，反而将他关进了一间黑屋子里，悄然离去。年轻人气急败坏，大骂神父，可无论他怎么骂，神父均不予理睬。

终于，他骂累了，颓然地坐在地上。神父在门外问：“你还生气吗？”

年轻人回答道：“我只气自己怎么会那么傻，跑到你这里来自讨苦吃。”

神父听完他的话，说道：“你连自己都不肯原谅，更别说奢望你原谅别人了。”说完，转身走了。

过了很久，神父又来问道：“你还生气吗？”

“不生气了。我生气也没有有什么用，还不是被你关在这个又黑又冷的屋子里。”年轻人回答说。

神父说：“现在的你把气都压在了一起，一旦爆发会比以前更加强烈，所以比生气更可怕。”说完又走了。

等到神父第三次询问年轻人的时候，年轻人说：“你不值得我为你生气，所以我不生气了。”

神父摇了摇头说：“你还没有从生气的深渊中解脱，因为你生气之源还在。”

又过了很长时间，年轻人主动问道：“神父，你能告诉我气是什么吗？”