

从容人生

也无风雨也无晴

糊涂山人◎著

人生像是一本书

翻得不经意会错过美丽

读得太认真又会流干眼泪

点就通的生活智慧

看就懂的人生智悟

本让你受益终生的快乐心经



NLIC2970817684



三分钟让你快乐起来

延兴

心靈
筆記



吉林出版集团有限责任公司

从容人生

也无风雨也无晴

糊涂山人著



NLIC2970817584



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

从容人生·也无风雨也无晴 / 糊涂山人著. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2012.6
(延参心灵笔记)
ISBN 978-7-5463-9982-9

I. ①从… II. ①糊… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122260号

CONGRONG RENSHENG YE WU FENGYU YE WU QING

从容人生 也无风雨也无晴

糊涂山人 著

出版策划: 刘 刚 责任编辑: 赵晓星
项目统筹: 张岩峰 责任校对: 孙骏骅
项目执行: 赵晓星
封面设计: 吴 昊 王江风 熊仁丹
内文设计: 长春点石设计有限公司
出 版: 吉林出版集团有限责任公司(www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮编130021)
发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司(<http://shop34896900.taobao.com>)
电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728
印 刷: 长春新华印刷集团有限公司
(长春市吉林大路535号, 邮政编码130031, 电话0431-84917073)
开 本: 880mm×1230 mm 1/32
印 张: 9.5
字 数: 160千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序

苦乐年华作生涯

如果，我们已经走到了中年甚至晚年，相信对于人生我们就有了更多更深的认识。我们就不再只拥有美丽的憧憬，或是幼稚的梦想，我们知道了很多事情并不像自己想象的那么美好，我们深深地明白了什么叫现实，什么叫无奈，什么叫痛苦。

只要是活在这个世界上，就没有谁的生活只有喜，没有悲，生老病死、忧悲苦恼，爱别离、怨憎恨，这些是每个人都躲避不了的。但是，苦与乐，悲与喜，并不一定就是带来烦恼。生命来之不易，所以这一生不是为烦恼而活，鼓励自己，一定不要被烦恼打败，不要做了烦恼的奴隶。烦恼迎面而来，不拒绝，亦不纠缠，沉住气，所谓兵来将敌，水来土掩。所有的烦恼都有出口，人生中，学会忍耐，学会克制，学会幽默，学会以柔克刚。纵然烦恼来势汹汹，强悍如百炼之钢，也用一颗柔和的心将之化解为绕指柔。

若说到辛苦，说到艰辛，看看那些历史名人，即使高高在上，

谁不是成天面前摆着一大堆头痛的问题，咱们自己的这点小烦恼，与之相比简直是小巫见大巫。而我们放不下想不开，为之伤为之痛为之悲，那也不过是因为自己心胸过于狭隘，性格过于懦弱。人生，不过就是活个坚强，活个豁达，至于说外境能有多么顺畅，那不是我们能改变的，也不需要去改变，需要我们努力改变的就是自己的懦弱和狭隘。人生在世，跌跌撞撞，深深浅浅，小事情看雅量，大事情看眼光，悲观看胸怀，荣辱看担待，总之一句话，自己的世界自己做主，自己的天空自己吩咐阴晴。

人在世上，谁负了自己，并不重要，重要的是自己不要负了自己。生命是自己的，生活也是自己的，这一生的时间就是要认真地去体会生命的意义，活出一个阳光、温暖、健康的生命。我们不能给自己找仇恨的理由，同样，懦弱、埋怨、狭隘、放弃等等，都没有理由。没有任何让自己不快乐的理由，更没有任何蹉跎岁月荒废生命的理由。

笑容，不是为成功而绽放；泪水，不是为悲伤而流淌。顺境里的微笑不灿烂，逆境里的微笑才动人。一帆风顺未必是一种幸事，没有吃过苦未必是一种幸福。什么是有福？耳朵里没有听过是非，眼睛里没有看过争斗，嘴里没有说过伤人的话。什么是乐？经历过许多的坎坷，却没有一次被困难打倒；感受过很多伤悲愁苦，却没有一次沉浸其中不能自拔。并且，在每一次遇到困难后，越来越坚强，在每一次痛苦过后，越来越明白爱的含义，于是，心灵，越来越

越柔软，胸怀，越来越宽阔。

受点挫折，就一蹶不振，不是挫折打倒了自己，是自己的懦弱打倒了自己。感觉苦，不是外境如何残酷，是心境太过脆弱。若受些艰辛，不必埋怨老天不公平，把自己的幸福系于老天的给予，那必定是软弱的人生。吃不了苦，受不了累，就好比是温室里禁不起风、淋不起雨的花朵。真正的大树是久经风雨，依然昂首挺立，风雨过后，树干愈加粗壮繁茂，树根扎向更深的土地。

在困境中不埋怨的人，是真正明白困境的人。他甚至以困难为激励，以此为努力的动力，因为他明白“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”，既然老天爷如此厚爱，给了自己一个锻炼的机会，怎么能不好好把握、好好珍惜？

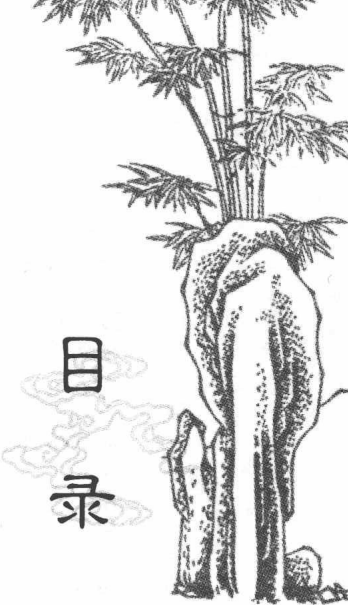
真正的苦与乐没有一个固定的标准，苦与乐完全是随着心念而起，也随着心念而灭，或者说苦与乐是可以相互转化的。乐不足喜，乐极也会生悲；苦不足忧，苦尽也会甘来。苦也是它，乐也是它，这就是我们自己的生活，苦与乐就是我们的生涯。用感恩的心去面对生活，感谢每一次的阳光，也感谢每一次的风霜，如果生命中饱经沧桑，那沧桑必是生命里最美的光芒。在沧桑却坚强的生命中，没有对苦的排斥、对乐的追逐，因为在岁月的磨砺中，早已没有了苦与乐的执著。

我们每个人，与世间所有，甚至与不同时期的自己，也都是

一期一会的，所以，人生总是需要格外珍惜。人生在世，与世间所有的相会，都是绝无仅有的，包括每一次喜，每一次悲，每一次欢笑，每一次泪水。过去的，便不会回来，后来的时光，都不似从前，又都是新的。所以，一期一会，理应珍惜，只有以一种诚敬的心，对待每一个相会的机缘，苦也好，乐也好，珍惜，感受，品味，体悟，一切的好与不好，都善待它。也许那些痛，亦如料峭春风吹人醒，微冷，若有一颗豁达淡定的心，那便是雪飞炎海变清凉。炎凉过后，山头斜照却相迎，回首之时，也无风雨也无晴。

人间得失流水听，故事千载一笑来。山河大地已属微尘，而况我们是这尘中之尘；血肉身躯且归泡影，而况那些恩怨情仇影中之影。听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。既如此，何不在这花开的季节，淡去云烟，散去名利，不再抱怨，依旧追寻生命的温情和淡然，不负人间走一回。不辜负花开，不辜负花败，不辜负岁月，不辜负来过，一任平生风兼雨，苦乐年华作生涯。

谨以为序。



目 录

第一章 世 相

- 18 享受宁静 / 真正的安静来自内心，懂得安静的人才会享受到安静的快乐。
- 22 常回家看看 / 窗前月，杯中酒，件件让人愁。中秋日，除夕夜，刻刻刻骨家人忧。
- 24 回家过年 / 经历着世间的风风雨雨，体味着生命的珍贵，感悟了自强不息的真实内涵，这就是收获，这就是财富，它无法用金钱来计算。
- 26 春风如贵客 / 与其静坐着等待阳光的沐浴，何不化做一束阳光温暖自己，温暖别人，也温暖这个世界。
- 30 愿我们永远笑脸如花 / 岁月会逝去，年龄会变老，但幸福快乐是永远不会老去的。
- 34 蒲公英的梦想 / 人的一生不可能没有波折，不是每个人都可以顺利闯过来。但是只要你相信，并坚持下去，成功的彼岸就在眼前。
- 36 关于爱 / 不懂得尊重并去爱护每一个人和每一个生命，于是，真爱便在心中诞生。
- 38 月儿高高 / 只要活得坦然，没有遗憾，活得善良，没有怨恨，

活得坚强，没有惆怅，那么，哪怕是沧桑，哪怕是风霜，人生每一段都可以活得诗一般美丽。

- 41 爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重 / 对于生活，不偏执于拿起放下，每个人在生命的最后能获得的是一种心境的高下。
- 44 灯火万家 / 生命是弥足珍贵的，既然在这个人世间走过一回，就应格外珍惜每一天的时光，珍惜身边的每一个人。
- 46 热爱生命 / 苦难是生命旅途中一道不可或缺的风景，灵魂在苦难中涅槃，就会显露出金子般的成色。
- 50 重温友谊 / 真挚的友谊是人生最值得珍惜的一种安慰。它能给我们的生活增添沁人的芳香。
- 52 人在旅途 / 真正支撑我们走向终点的是我们坚强的品格和内心深处不灭的希望。
- 56 路过的风景 / 人生就是一次没有归途的旅程，抵达终点不是目的，风景就在行进的过程之中。
- 60 悠悠人生路 / 这个世界在意的，不是你声嘶力竭的哭声，而是你跌倒后如何爬起来。只有站起来，你才会有自己的高度。
- 66 面子与命运的关系 / 心胸宽广，才能包容更多的朋友，才会拥有更多真诚的朋友。
- 68 泪水有多重 / 泪水的轻重就看你对命运的态度：懦弱，泪水能击垮你；坚强，泪水就是一种装饰，并会给你一个精彩的命运。
- 70 冰冷的不只是心 / 奉献从来都是朴素的、默默的，奉献给这个社会一份精彩，奉献给这个世界无限爱意，也会奉献给自己无限的充实。
- 72 李清照的泪水 / 欢笑过后的落寞，悲伤后面的遗憾，共同构成了人生中亮丽的彩虹，这些都是生命的意义。

第二章 惜 年

- 76 浮光掠影，又是中秋 / 美好的，留在心底；遗憾的，随风散去。
开心地去走我们当下的每一步。
- 79 人活一辈子 / 辉煌过后终将归于平淡，我们要保持清醒的头脑，闲看潮起潮落，淡观云卷云舒，用平常心去对待人世间的荣辱得失和恩怨情仇。
- 83 美丽的转折 / 只有坚强才是成功的保障，要保持清醒的头脑，因为，今天的成功并不等于永久的辉煌。
- 85 又见桃花飞满天 / 过去的已经过去，放飞自己，看看眼前的美景，眺望蔚蓝的天空，这是大自然的馈赠。
- 87 再见春天 / 再见不是为了把往事淡忘，不是为了和它们告别，而是让我们抛掉过去的恩怨情仇、是非短长。
- 89 过年了 / 不要认为名利是多么珍贵，世界上最珍贵的是抹不去的记忆。
- 91 明天会更好 / 人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望，有希望之处，生命就生生不息！
- 94 百年人生一过客 / 真正的快乐是与人同乐，最大的快乐是给人快乐！
- 97 走过2008 / 唯有珍惜，可以令生命闪光。只要没有倒下，我们就要珍惜现在所有的一切。
- 99 岁月不会为谁停留 / 人生最值得回味的，并不是功成名就的那一刻，而是这跌宕起伏的一生中所有风风雨雨的经历。
- 102 人间四月芳菲尽 / 生活从来都不曾放弃任何人，在生活最低迷的时候，只要坚持，再坚持，就可以迎来人生的辉煌。
- 105 抹不去的感动 / 翻阅着自己的心灵，有那么多回忆深深铭刻在我们心里，难以忘却，每当我们拾起它，心里便涌动着许多的感动。

- 107 二月二龙抬头，抬的是精神 / 艰难不是生活的失败，软弱才是生命的悲哀，而坚强，会使枯燥的生活丰富多彩，使短暂的生命流光溢彩。
- 110 回首一年年 / 我们不能回到过去，无法预知明天，唯有把握住今天，珍惜现在，让明天不再有遗憾。
- 113 新桃换旧符 / 消逝不是湮灭，它是另一种存在；消逝不是中断，它是另一种传承。
- 116 叶落花飞 / 人生总不能因为害怕汹涌的浪头而停止前行，总不能因为害怕风雨而自甘沉沦，要相信光明终会燃尽黑暗，温暖总能驱逐严寒。
- 118 春深去何处 / 无需拒绝平淡，无需恐惧风雨，人生正是因为因为在酸甜苦辣咸的浸泡中走向了深刻，从而更加富有内涵。
- 120 又是青杏满枝头 / 不要畏惧结束，所有的结局都是一个新的开端。到头来我们会发现，人生如圆，终点亦是起点。
- 122 分享春天的故事 / 人生中的许多困难和失败，只能算是岁月之歌中跌宕起伏的旋律，通过勤奋和拼搏，它将成为生命乐章中最动听的音符，也会赢得最热烈的喝彩。
- 124 生活的快乐来自内心 / 无论多忙，都给自己一个舒缓的时间，去伸展，去放松。生活的节奏可以紧张，但生活的情调一样可以轻松而浪漫。
- 127 莫忘自己曾少年 / 面对挫折、苦难，要保持一份豁达的情怀，一份积极向上的人生态度，这就需要有博大的胸襟和非凡的气度。
- 130 去年人在江湖中 / 一年又一年，匆匆而过的是日子，但是心情不能改变，我们对人世间的祝福、关爱、呵护不能改变。
- 132 忽忽春风人又老 / 当我们为一去不复返的青春叹息时，应该考虑将来的衰老，不要到那时再为没有珍惜壮年而悔恨。
- 134 燕子来时 / 燕子归来，它带来了南方的温暖和满地新绿，也带来了在绿与未绿之间，那片初春的叶子——希望。

第三章 擅 学

- 138 态度改变，世界改变 / 换个方法思考，可以使问题变简单；换个立场看人，可以宽容处世；换种心态看人生，可以得到更多美好。
- 143 学会坚强 / 人生需要奋斗的情怀，而生活也需要我们用一颗坚强的心来对待。
- 145 举步三尺远，就是无限天 / 只要把心境稍作调整，一切都会看起来很美好。当我们宽容别人时，真正原谅的却是我们自己。
- 148 生命的意义 / 真正的勇敢是用坚强的心去面对生活中所有的挑战、困难、压力，勇敢而坚强的心会为生命护航。
- 154 开心一年年 / 学会宽容别人比什么都难，也比什么都可贵，宽容并不是降低自己的身价，而是升华了自己的心灵。
- 157 和幸福面对面 / 幸福是一种心态，也是一种感觉，幸福的前提是摆正自己的心态。
- 161 幽默是开心的源泉 / 幽默并非鄙夷，其真义在于爱，它不是出现在哄笑中，而是出现在安详的微笑里。
- 166 换个心情活一下 / 清静不在热闹繁杂中，更不在一颗索求太多的心中。放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。
- 169 做一个拥有中国灵魂、世界胸怀的人 / 宽容是圆融通达的智慧，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。
- 172 彰显个性的风采 / 世界上没有两片完全相同的树叶，也没有完全相同的两个人，在生活的舞台上，我们每个人都永远是主角。
- 174 水到绝境是飞瀑 / 生活只是一面镜子，当你对着它哭的时候，你看到的生活是充满泪水和苦涩的；当你对着它笑的时候，它呈现出来的就是快乐和幸福。
- 176 活一回不包装的人生 / 成长，不是简单意义上年龄的增长，它

更应该是心理上的一种成熟，是饱经沧桑后从磨难中理解了生命的更深意义。

- 179 及时修正成见 / 不要因一些妄言而使我们的生活充满琐碎的烦恼，只有时时保持警惕，对自己保持应有的怀疑，才能真正放下成见，修正见解，而把握住正确的方向。
- 181 不要让良知飘散在自己的冷漠中 / 一任红尘滚滚，心自清风朗月。
- 184 活下去就是真谛 / 我们只要活一天，就要勇敢地面对生活，真切地体验人生，坚强地迎向风雨，活得真实，才是存在的必要。
- 186 风吹散了什么 / 东南西北风伴着历史前行，依旧没有停止自己的脚步，让新一缕春风吹走那些曾经的琐碎、烦恼、忧愁与疲惫，开开心心地走好我们每一天的心路历程吧！
- 188 不要和命运谈条件 / 我们自己勤奋努力，然后才能从命运那里得到应该得到的。
- 190 投入地笑一回 / 痛苦或是快乐只取决于我们的内心感受。对待烦恼和痛苦，学着去接受它，坦然地面对它，用一份淡然去经历它，我们会笑傲人生。
- 192 以生命的名义 / 宽恕曾经无法宽恕的，原谅曾经无法原谅的，生活需要倍加热爱，人生需要坦然面对。

第四章 达 观

- 196 坐于流云的肩头 / 有些事不必强求，回首过往，所有的经历都成了我们人生的财富。
- 199 星星与微笑 / 只要你心情好，世界上的一切都在向你微笑。
- 201 相逢在开往春天的列车上 / 也许我们依旧平凡，但我们对生命的忠诚一样会让人生精彩纷呈。
- 203 为了那些忘记 / 不要为了过去的事而嗟叹、苦恼，过去的已经过去了，把关注的焦点放在眼前的一刻，把眼界放宽，我们会

因为此刻生命的存在而喜悦。

- 205 幸福的方向 / 幸福是一种感觉，一种平和的心态，一种淡泊的境界，一种感恩的生活态度。
- 210 青山长在，绿水长流 / 我们的睿智表现在面对艰难困苦时所拥有的希望和笑容。
- 213 走出烦恼的围城 / 如果善于从坏中去发现好，从苦中寻找甜，烦恼便会渐渐转化为快乐。
- 218 淡泊看沉浮 / 生活是一方沃土，你播下什么，你就收获什么。播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种命运。
- 221 微笑吧，朋友们 / 快乐的人之所以快乐，就是因为他们总是用乐观的心态面对人生的风雨历程。
- 224 守候一片安详的天空 / 成功是一个日积月累的过程，我们需要工作和生活的激情、热情，更需要一颗泰然处之的心。
- 227 花自从容开 / 少些怨言，多想想给世界留下了什么，不必拥有很多财富，微笑和快乐就是给人间最好的礼物。
- 230 报告春天，生命无悔 / 生命不相信命运，更不相信眼泪。能为春天增加一点点绿色，我们就已经尽到了生命的责任。
- 234 学会随缘 / 学会为自己喝彩，也要学会为别人喝彩，因为有了朋友，我们的生命才不会枯萎。
- 235 让我们为宽容代言 / 尊重别人就是尊重自己，宽容别人，才会给自己带来广阔的天空。
- 238 一路微笑 / 只有在磨炼中不懈追求的人，才会获得成功的欢乐；只有历经艰险的生活的人，才会体验到生活的美好；只有爬到山顶的人，才会感觉到“一览众山小”的情怀。
- 242 终归是过往 / 不必留恋，不必感伤，只有逝去才会重生。
- 244 人生如舟心如水 / 心境固然与外界有关，却不该被其左右。能够从容平和、知足达观地活着，就是人生的一种成功和境界。

- 247 不去天涯 / 人生没有任何哭泣的理由，别让自己的心流浪到天涯，天底下没有什么事情值得我们把生命中的开心丢弃。
- 249 人间何处是楚汉 / 淡化那些得失，淡化那些恩仇，淡化那些爱恨，人们心中就没有了那道“楚河汉界”。
- 251 做个豁达人 / 豁达是一种谦虚，是一种天不言自高、地不言自厚的大智若愚，豁达的人拥有的快乐才是人生真正的快乐。
- 253 又看夕阳红 / 不要忽略离我们最近的幸福，不要漠视与我们最近的亲人，心灵的轻快、精神的自由，都是人生无可置换的财富。

第五章 归 真

- 258 让我们拥有最美丽的日出 / 只要学会开朗，就能够在阴暗中看见一个充满光的方向，看见与众不同的人生风景。
- 261 春天的祝福 / 宽容了别人，真正放飞的还是自己。
- 263 阳光的心，坦白的人 / 要想温暖别人，内心要有热；要想照亮别人，就要先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。
- 266 生命如花 / 真正的独立，是能自己承担最坏的结果，在任何境况下，不怨天尤人，不轻言放弃，抬起头，往前走。生命如花，绽放与凋零都是大自然的规律。
- 273 赞美春天 / 只有自己的内心是一个生机盎然的春天时，才能带给他人、带给世界一个明媚的春天！
- 276 善用幽默，智慧人生 / 幽默是一种智慧的体现，对生活观察仔细并积极思考的人，才能真正领会并制造幽默。
- 278 为生命骄傲 / 生命没有大小之分、强弱之别，无论多么微小的生命都值得我们敬畏。
- 281 忘了自己忘了伤 / 背负太多的怨恨，只会让生命之舟颠覆得一塌糊涂。

- 283 人生的真谛 / 对于命运赐予的磨难，经历它，战胜它，了解它，看透它，它就是让人成长、让人进步的一个机会，走过去了就是人生的一种财富。
- 285 生命如花开落 / 过去的是时间，老去的却是心境。人生不必走得太匆匆，世事不必看得太分明。
- 287 路悠悠 / 不要把所有的争执都考虑得那么复杂，不如给彼此一些时间，包容一些对错，善意理解别人不同的意见，因为简单的人生才能感知生命的意义和内涵。
- 289 生命的节奏 / 生命的节奏本就应该有紧张有松弛，不要让自己的心变得没有弹性，该休息就休息，该努力就努力，时间和生命的把握全在于自己。
- 292 生命的价值 / 一个人的价值不在于他创造了多少财富，或是获得了多少荣誉，心灵的高贵在于经历过苦难后心地依然纯良和清静。
- 294 山水无言胜有言 / 繁华落尽，终是空了，而我们永恒记忆的却是那段历程，是对生活的体悟，对人生的觉醒。
- 296 如梦如幻如何说 / 心量狭小，则多烦恼。如果心量广大，智慧就会丰饶。
- 296 微笑着诠释人生 / 只要心是晴朗的，人生就没有阴雨。
- 301 看一路花开 / 真正的快乐，是经历艰辛后才体会到的。没有经历深刻的痛苦，我们也就体会不到酣畅淋漓的快乐！

