



王凡◆著

随缘的人生 自在多

人生变化无常，你要学会随缘

知福福常在，随缘缘自来
让你拥有从容洒脱、恬淡自在的胸怀与境界

若是有缘，时间、空间都不是距离；

若是无缘，终是相聚也无法会意。凡事不必太在意，
更不需去强求。世间万物随缘生而生，随缘灭而灭。

一部心灵的
顿悟之书

一部思想的
解放之书



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

地址：北京路111号 电话：020-83333333

人生变化无常，你要学会随缘

王凡◆著

随缘的人生 自在多



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

随缘的人生自在多 / 王凡著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014.8

ISBN 978-7-80766-892-3

I. ①随… II. ①王… 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(2014)第153640号

责任编辑: 李丹

封面设计: 李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 14印张 200千字

2014年11月第1版第1次印刷

定价: 30.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

提到“随缘”一词，很多人会觉得这是礼佛人的观念。的确，佛家多讲随缘，有“随缘不变，不变随缘”、“随缘，莫攀缘”等说法。

实际上，随缘不仅是礼佛人的思想，这种态度也是适合芸芸众生的。

随缘是对当前境遇理性而非感性的抗争，事可改变时要尽力改变，事成定局时则坦然接受，不盲目对抗，也不消极怨尤。

随缘是一种顺其自然、不过度、不强求的处世态度，它体现的是人性的达观和洒脱，是一种成熟的思想。

随缘是一种恬淡自适的心灵境界，不因拥有而喜悦，也不因失去而痛苦，能够淡然地看待一切，以平静的心态接受生活公正或不公正的待遇，接受生活随心或不随心的安排。

有人说，随缘是不是可以用“命里有时终须有，命里无时莫强求”来表明思想？其实，意思还是有所不同的。“莫强求”的确是随缘的表现形式之一，但随缘却并非是对命运的迷信与妥协。随缘并非无所作为，也不是听天由命，它只是让我们在各显神通的奋斗时保持原则，在狂热追逐的环境中保持冷静。随缘不是没有原则、没有立场的恣意妄为，那些将随缘当做借口逃避责任的人是被人唾弃的。

随缘是对人生智慧的开悟，是浮躁的社会中最好的精神抚慰品。

在与人交往时，随缘的态度是极为重要的，相识是缘，相知是缘，分离也是缘，只不过相识是缘起，分离是缘灭罢了。别因缘起而过度欢喜，以免缘灭时过度伤悲。想得开，放得下，这才是聪明的活法。

在与人竞争时，随缘也是立足社会的心态基石。以“入世”的态度耕耘，以“出世”的态度收获，尽己所能，得而不喜，失而不忧，有收获要淡然，无收获也不必凄凄然。有条件继续奋斗，则不要放弃追求；无条件让你发挥，则泰然转舵，寻找更适合自己的方向。这实际上是应对变幻莫



测的人生最好的态度。

生活中，如果能恪守原则不变，在小细节处随缘行道，自然能随心所欲而不失正道。

本书分八章讲述了怎样恪守随缘的态度，告诉人们如何面对忧愁，如何面对得失，如何面对贫富，如何面对荣辱，如何面对顺逆，如何面对恩怨，如何面对成败，如何面对爱恨等。书中举实例，讲道理，用严肃而又不失温慰的解读，向读者传达了一种人生彻悟之后的精神自由，希望本书能带给读者不一样的人生感受。



第
二
章



目 录

卷一



忧也好，愁也好，放下随缘

1. 有些事本就无需烦恼，让它们随风去好了 / 2
2. 该“忘记”的要忘记，该“糊涂”的要糊涂 / 6
3. 遇事糊涂些，烦恼自然会少得多 / 8
4. 世间冷暖，全在自心 / 11
5. 既然无法控制，烦恼又有何意义 / 13
6. 人活着，总会有向现实妥协的地方 / 15
7. 人是一张弓，不能总紧绷 / 17
8. 要适应生活，不要抱怨生活 / 19
9. 有压力不是坏事，要善于与压力共处 / 22
10. 我们要习惯失去，珍惜拥有 / 25



目 录



卷二



得也好，失也好，不争随缘

1. 忍让一下，于人于己都有好处 / 30
2. 我们的生活不可缺少等的感觉 / 32
3. 松开手才能拥有更多 / 34

4. 做人要力争上游，但也要安心随缘 / 37
5. 愈是有本领的人，愈是不需要别人的夸奖 / 41
6. 很多事，不需要放在心上 / 44
7. 生命中吃点亏算什么 / 47
8. 人的心意不会因为争论而改变 / 50
9. 把心放开，活得自在 / 55
10. 抵死相争争不得，远离争斗反得利 / 58



卷三

贫也好，富也好，知足随缘

目

錄

1. 富贵如过眼烟云随时散 / 62
2. 不为赚大钱，只为赚快乐 / 64
3. 做人不妨平和点，简朴生活是美德 / 68
4. 轻松自在，只因不贪 / 70
5. 心灵满足才是真正富有的人 / 73
6. 人生待足何时足，要适可而止 / 77
7. 在欲望面前要清醒，有节制 / 80
8. 知足随缘，知不可行而不行 / 82



卷四

辱也好，荣也好，自在随缘

1. 做个“荣辱毁誉不上心”的散淡人 / 86
2. 台上台下都自在，主角配角都能演 / 91
3. 宠辱不计较，名利只随缘 / 94

4. 人生贵贱，处之泰然 / 96
5. 个人荣辱可糊涂，关乎大局要明白 / 98
6. 淡泊宁静，从俗世的毁誉纠缠中退出 / 101
7. 接受蔑视，然后奋发图强 / 105
8. 有些事，根本不必放在心上 / 109

卷五

顺也好，逆也好，苦乐随缘

1. 挫折来了，迎接它就是了 / 114
2. 接受不可避免的事实，生活才不会失衡 / 117
3. 无法改变现实，但却可以改变自己 / 122
4. 保持正常的心态，多一点对生活的善意 / 125
5. 生活不会亏待每一位热爱她的人 / 127
6. 灾难不会永存，奇迹总会出现 / 130
7. 没有永久的不幸，迟早会转运 / 133
8. 只要你愿意坚持，总会有属于自己的收获 / 135
9. 生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑 / 138



目 录



卷六

恩也好，怨也好，宽怀随缘

1. 没有怨恨的捆绑，心灵才真正自由 / 142
2. 用宽恕的胸怀超度苦，苦就会化成甘 / 145
3. 不要太较真儿，莫要认死理儿 / 147
4. 世事总有不公，你要心胸放宽 / 151

5. 如果你想要福气的话，那就宽容一些 / 155
6. 真正觉悟之人，没有丝毫怨恨心 / 158
7. 借助宽容的力量，成就自己的事业 / 162

卷七



成也好，败也好，尽心随缘

1. 面对失败，不回避，不沮丧 / 166
2. 不必样样优秀，做到良好即可 / 170
3. 努力了，尽心了，便随缘好了 / 173
4. 适当地认命，不盲目地与天斗与地斗 / 175
5. 急于求成，往往功败垂成 / 178
6. 做事要踏踏实实，不可耍小聪明 / 180
7. 人生要的是过程，而不仅仅是结果 / 183
8. 不必太心急，功到自然成 / 185
9. 随缘而变，接受成长 / 187
10. 人要有受得起成功、经得起失败的精神防线 / 189

目

录

卷八



爱也好，恨也好，情感随缘

1. 不爱那么多，八分刚刚好 / 192
2. “将就”是爱情婚姻中的随缘智慧 / 195
3. 爱情没了还会来，不要把爱情看得过重 / 197
4. 懂得知足，情才长久 / 203
5. 在感情问题上，纠结、纠缠都没有意义 / 206
6. 夫妻别总互责怪，多一分理解多一分缘 / 209
7. 没有完美婚姻，珍惜就是幸福 / 213

卷一

忧也好，愁也好，放下随缘

忧也好，愁也好，归根究底，大都因为想得太多，太复杂，而产生的内心的不安。其实，凡事皆可随缘，境来不拒，境去不留。执着一念，不懂放下，是不能还生活本来的面目的。有时候，放下可能会让你伤感，但迎接你的将是更淡定和安然的未来。所以，请放下随缘，智慧生活。





随缘的人生自在多——人生变化无常，你要学会随缘

1. 有些事本就无需烦恼，让它们随风去好了

那些无谓的烦恼和忧虑，绝对是有害而无益的。你听说过有谁从烦恼和忧虑中得到过什么好处吗？恰恰相反，难道不是烦恼和忧虑在随时随地地损害着我们的健康、消耗着我们的活力、降低着我们的生活效率吗？

一句话，疾病可以置人于死地，而无谓的庸人自扰也同样会让人活得很沉重。

有这样一个小故事：

从前，有一位老人，长着一把又长又密的大胡子，经常以“美髯公”自居。

一天，正当老人在自家门前闲坐的时候，邻居家的一个小孩子跑过来问他：“老爷爷，你留着这么长的胡子，那在晚上睡觉的时候，你是把它放在被子里面呢，还是把它放在被子外面呢？”

老人想了半天，竟没有回答上来。

于是，到了晚上睡觉的时候，这位老人想起了白天小孩子问过他的问题。

他先是把胡子放在被子的外面，可感觉很不舒服，就又把胡子拿到被子的里面，却仍然觉得很难受。

就这样，老人一会儿把胡子拿出来，一会儿又把胡子放进去，整整折

隨

緣

腾了一个晚上，也始终想不起来，自己以前睡觉的时候，胡子到底是如何处置的了。

第二天一大早，这位老人就去敲邻居家的门，然后生气地对跑出来的小孩子说：“都怪你，害得我一晚上都没睡成觉。”

这就是庸人自扰的威力，它可以在不知不觉中影响你的工作和生活，使你陷入不能自拔的痛苦境地。就像故事中那个老人一样，竟然被“胡子究竟该放在哪里”这样的小问题所困扰，那么身心上所遭受的痛苦与折磨又能怪谁呢？

而要赶走这无谓的烦恼和忧虑，你必须依靠自己。尝试着用快乐代替烦恼，用乐观代替忧虑，如果再能加上一份对于工作的努力与执着，那么这些有害而无益的恼人情绪，自然就会离你而去了。

“北大怪侠”孔庆东在他的畅销书《47楼 207》中曾写过这样一件趣事：

上中学时，他们几位同学在一起边走边聊，忽然间走在前边的一位姓马的同学转过头来，愤怒地叫道：“你们叫谁马寡妇？”其实大家谈论的话题与他一点关系都没有，他就这样给自己起了个外号。

这类疑神疑鬼的“马寡妇”在生活中实在是太多了。人们常说做贼心虚，他们没有做什么见不得人的事，但心里却常发虚，他们过分地注意别人对自己的评价或态度的微小变化，其实别人并没有拿他们怎么着，但他们总会以为大家在同他们过不去。

说白了，这种貌似强烈自我意识的心理实则是一种自卑感。他们总希望自己是生活的强者，是别人心目中的优秀分子，可往往事与愿违，想象





随缘的人生自在多——人生变化无常，你要学会随缘

与现实之间有距离，这种距离促使他们更加敏感紧张，随时捕捉任何可能对自己不利的信号。结果很有可能会形成一种恶性的心理循环，你越紧张兮兮越神经质，就越容易成为别人的话柄或笑料，反过来又会进一步加剧你的猜疑与敌意，这样就把人际关系搞得一团糟。

禅师云游，在一个老婆婆家里借宿，一连几天，那个老婆婆都愁眉不展。禅师纳闷，问道：“你为什么整天都愁眉不展呢？可有什么伤心事，可否容我替你开示。”



老婆婆说：“我有两个女儿，大女儿嫁给卖布鞋的，小女儿嫁给卖雨伞的。天晴的时候，我就会想到小女儿的雨伞一定卖不出去，所以忍不住要伤心；下雨的时候呢，我就会想到大女儿，下雨天当然就没有顾客上门买布鞋啦，所以想想就难过。”



禅师说：“原来是这么回事！你这样想不对呀！”



婆婆说：“母亲为女儿担心，怎么不对？我知道担心也是没有用的，但我就是控制不了自己！”



禅师开导她说：“为女儿担心是没有错，可是你为什么不为女儿开心呢？你想想，天晴的时候，你大女儿的布鞋店一定生意兴隆；下雨的时候，你小女儿的雨伞肯定十分畅销，你应该天天为她们开心才是呀，怎么会难过呢？”

老婆婆听完禅师的话，豁然开朗，此后每当她想到自己的两个女儿的时候，无论晴天雨天她总是笑嘻嘻的。

换一个视角，事情完全就变了样，人生不也如此吗？痛苦的对面是快乐，哭的对面是笑。人长了两只眼睛，就是要我们从两个不同的角度去全

卷一

忧也好，愁也好，放下随缘

面地看清事物的真面目啊！

世上本无事，庸人自扰之。有许多事确实是人自己找出来的，只要自己胸怀坦荡，百川能容，周围的世界也就会天高云淡，风和日丽。

随缘心语：

想获得快乐和幸福很简单，只要把目光停留在快乐和幸福的事情上就行了。如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色。



隨

緣





随缘的人生自在多——人生变化无常，你要学会随缘

2. 该“忘记”的要忘记，该“糊涂”的要糊涂

记忆就像一本独特的书，内容越翻越多，而且描述越来越清晰，越读就会越沉迷。有很多人为记忆而活着，他们执着于过去，不肯放下。还有一些人却生性健忘，过去失去的与悲伤的对他们来说都是过眼烟云，他们不计较过去，不眷恋以前，不归还旧账，活在当下并展望未来。

我们提倡健忘，这种健忘不是丢三落四，而是一种随缘的人生态度。我们说学会“健忘”，是说该忘记的鸡毛蒜皮不妨“忘记”一下，该糊涂的枝节问题不妨“糊涂”一下。内心宽敞一点，不纠结，能放下，这样的人生未尝不是一种幸福。因为人生并不都像期望的那样充满诗情画意，那么快乐自在。人生中必定有许多苦痛和悲哀，有许多令人厌恶和心碎的东西，如果把这些东西都储存在记忆之中的话，人生必定会越来越沉重，越来越悲观。实际上的情景也正是这样。当一个人回忆往事的时候就会发现，在人的一生中，美好快乐的体验往往只是瞬间，占据很小的一部分，而大部分时间则伴随着失望、忧郁和不满。

德国有句谚语：“人最痛苦的事情，就是在眼下的苦痛中回忆过去的幸福。”其实，有些回忆即便是幸福的，也不过是个沉重的包袱。

人生既然如此，健忘有什么不好呢？它能够使我们忘掉幽怨，忘掉伤心事，减轻我们的心理重负，净化我们的思想意识；可以把我们从记忆的

卷一

忧也好，愁也好，放下随缘

苦海中解脱出来，忘记我们的罪孽和悔恨，利利索索地做人和享受生活。

那么，我们在生活中该学会忘记什么呢？一要忘记不值得的仇恨。一个人如果在头脑中种下很多仇恨的种子，总是想着怎么报仇，他的一生可能都不会得到安宁。二要忘记没必要的忧愁。多愁善感的人，他的心情长期处于压抑之中而得不到释放。愁伤心，忧伤肺，忧愁的结果必然多疾病。《红楼梦》里的林黛玉不就是如此吗？在我们的生活中，单凭忧愁并不能解决任何问题。三要忘记甩得掉的悲伤。生离死别，的确让人伤心。黑发人送白发人，固然伤心；白发人送黑发人，更叫人肝肠欲断。一个人如果长时间地沉浸在没完没了的悲伤之中，对于身体健康是有很大影响的。与忧愁一样，悲伤也不能解决任何问题，只是给自己、给他人徒添烦恼。理智的做法是应当学会忘记悲伤，尽快走出悲伤，为了他人，也为了自己。



“人生不满百，常怀千岁忧”，有何快乐可言？生活中有些回忆是需要忘记的，在生活中会“健忘”的人才活得潇洒自如。

随缘心语：

我们提倡健忘，这种健忘不是丢三落四，而是一种随缘的人生态度，内心宽敞一点，不纠结，能放下，这样的人生未尝不是一种幸福。因为人生并不都像期望的那样充满诗情画意，那么快乐自在。



随缘的人生自在多——人生变化无常，你要学会随缘

3. 遇事糊涂些，烦恼自然会少得多

台湾著名女作家罗兰认为：当一个人碰到感情和理智交战的时候，常会发现越是清醒，越是痛苦。因此，有时候对于一些人和事，“真不如干脆糊涂一点好”。她同时还认为：一时的糊涂，人人都有；永远的糊涂就会成为笑话。喜欢故意犯犯错误，装装糊涂，或虽然无意之间犯下了错误，但可以再用自己的聪明去纠正弥补的，那是聪明人；或者我们不妨说，那是些聪明而且又有胆量的人。从来不去犯错误，也不装糊涂，一生规规矩矩的人大概是神仙。从来不想去犯错误，又不知道自己该从糊涂中清醒，或根本不知道怎样才可以使自己清醒的人，就是傻子。英国评论家柯尔敦也说：“智者与愚者都是一样的愚蠢，其中差别在于愚者的愚蠢，是众所周知的，唯独自己不知觉；而智者的愚蠢，是众所不知，而自己却十分清楚的。”

由此可见，为人处世时装装糊涂，既是处世的聪明，也是需要勇气的行为。很多人一事无成，痛苦烦恼，就是因为自认为自己很聪明，却又缺乏“装装糊涂”的勇气。当然，在人生的长河中，或者在一些具体的人和事上，假装糊涂，并不一定都是阿Q式的自我满足、自我麻醉、自我欺骗。在糊涂与清醒之间，在糊涂与聪明之间，随时随地都要注意掌握应有的分寸，即知道自己何时该聪明，何时该糊涂。该糊涂的时候，一定要糊