

张
华◆著

淡泊的人生 快乐多

人生诱惑太多，你要学会淡泊

安抚心灵、
去除妄念的
心灵自助经典

淡泊是一块挡箭牌，让诱惑之箭擦身而不穿心；
淡泊是一把保护伞，让欲望之雨淋街而不淋身。
『淡中出真味，常中识英奇』，
越是生性淡泊的人越能体会平淡中的长久。



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦人生

人生诱惑太多，你要学会淡泊

张
华◆著

淡泊的人生 快乐多



廣東旅游出版社

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

淡泊的人生快乐多 / 张华著. -- 广州: 广东旅游出版社, 2014.8
ISBN 978-7-80766-893-0

I. ①淡… II. ①张… 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153641号

责任编辑: 梅哲坤

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

这是一个光怪陆离的世界，这个世界里有许多你想象得到和想象不到的诱惑随时出现在你的生活中，于是，人的私欲就像一颗幼苗，被各种诱惑滋养着不断长大。欲望的膨胀让人的心灵变得狭隘，为了满足欲望，有的人不惜牺牲人格和道德，甚至不惜触犯法律，走入罪恶的深渊；也有的人因为想要的没得到，变得焦虑、烦躁、失落、彷徨。人们所有的迷惑和痛苦皆是因为欲望而来，如何能够让我们在这浮躁的世界里觅一片清凉，得一点自在，保持冷静，从容生活呢？唯有修一颗淡泊心，才是最好的选择。

什么是淡泊？词典中的解释是：不追求名利。仅此一句就能概括出淡泊的真义吗？事实上，不追求名利只是对它表面意义的诠释，淡泊的内涵是十分丰富的。

淡泊不是不追求，而是有原则、有方法地追求；不是不努力，而是怀一颗平常心，做一份尽心事；不是没情感，而是懂得如何处理情绪、释放情感。

淡泊是一种领悟，一种释怀；是踏踏实实做事，简简单单做人；是一种心怀的沉静，心胸的旷达。

淡泊是人生的一种境界，它缘于心灵真正的皈依和透悟。

淡泊的人领悟了人生的真谛，知道活着就是老天最大的恩赐，健康就是财富，知道对人生要求越少，人生就会越快乐的道理。

淡泊的人，人生练达，对他人宽容，对生活不挑剔、不苛求、不怨恨，富不行无义，贫不起贪心。

淡泊的人能够在人生的节骨眼上举重若轻，拿得起，更能放得下。不因得到而狂喜，也不因失去而怅然。

淡泊的人充满智慧，该进则进，该退则退，不过分期待，也不过分哀



愁。内心平静，思想纯净，能够在喧嚣的世间做好选择，充分体验人生的快乐。

或许有人会说，淡泊，说来容易，做起来却难，恐怕只有避世才可变得淡泊吧。的确，若想做到淡泊并非易事，但只要你愿意努力，参透淡泊的真意并非不可能。东晋陶渊明曾有诗云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”这是陶渊明心胸的坦荡和自然！陶渊明心志高洁，这首诗表达了他淡泊的心态，他并没有归隐山林，过着与世隔绝的生活，他选择了一条弃官不弃世的入世道路。人活在世上，是不能超脱现实，不受时空的限制的，但却并不是不能过一种“心灵之隐”的生活。心若“远”，即使身居闹市，亦不会为车马之喧哗、人事之烦琐所牵役。

“大隐隐于市”，正是这个道理。

我们并不是要像陶渊明那样愤世嫉俗，也并不是非要弃官隐于世，只是要勤于修炼内心，时常清理内心的杂念，别好高骛远，别斤斤计较，别处处在意，别时时算计，在喧闹的尘世里执守一方清净，这样的处世态度，何愁缺少快乐，何愁找不到幸福！

本书就是教你修炼淡泊之心的心灵开悟秘籍。它告诉你面对名利的态度，它教给你解开烦愁的方法，它让你看清得失背后的转化，它让你获得爱的真知……总之，它所讲述的，就是让你淡泊处世、快乐生活的智慧。当你翻开本书，展现在你面前的，将是一个完全不同的人生境界。

目 录



卷一

名利财富如云烟，要淡泊 / 1

1. 过分求虚名，美名往往变恶名/2
2. 人之所以痛苦，原因在于追求错误的东西/6
3. 是什么让你失去快乐，不再淡定/10
4. 你能放弃多大的诱惑，就能得到多大的尊重/13
5. 太多的人因为一念之贪失去好运/17
6. 凡事要有度，对钱财的渴求也是如此/19
7. 功名利禄并非一个人全部的生存价值/22
8. 做一个不计名利，甘于奉献的人/27
9. 没有欲求的人，才能保持清高的节操/30
10. 得大自在，在于提得起放得下/34

目 录



卷二

人生难免许多愁，要看开 / 37

1. 遗忘是最明智的解脱之法 / 38
2. 内心不乱，什么都无法搅扰你 / 40
3. 有些情感只能存于记忆 / 45
4. 幸福会在你的抱怨声中消失 / 48
5. 甩掉包袱，轻装上阵才能远行 / 52
6. 放不下就忧愁，放得下就快乐 / 56
7. 不可后悔太久，要及时赶往下一个路口 / 59
8. 成功人士都有失意的经历 / 62
9. 任凭尘世惊涛，我独自在逍遥 / 66



目

錄



卷三

得失本是平常事，要淡然 / 69

1. 得失常常互转，荣辱不必挂心 / 70
2. 此处失去，彼处获得 / 73
3. 珍惜自己拥有的，正确面对失去的 / 76
4. 大千世界，得失总是如影相随 / 78
5. 用淡然的心态对待得与失 / 81
6. 得意是失意之由，失意是得意之始 / 84
7. 春风得意时，万万不可骄傲 / 86



卷四

期待过多生烦恼，要知足 / 89

1. 不要祈求这世界平白无故给你太多 / 90
2. 人生在世，何惧放弃 / 93
3. 放慢脚步，平静地对待忙碌 / 96
4. 随欲望纵情，就会成为欲望的俘虏 / 99
5. 舍弃喧嚣浮华，学会享受生活 / 102
6. 从尽善尽美的诱惑中摆脱出来 / 104
7. 世间诱惑太多，你要学会淡泊 / 107
8. 平淡才是生活中不可缺少的底色 / 111



目 錄

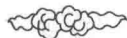


卷五

心胸博大莫计较，要宽怀 / 115

1. 做个淡泊人，养颗豁达心 / 116
2. 以自己的无形包容一切的有形 / 119
3. 心胸宽一点，小过失别挂怀 / 121
4. 人人都会犯错，有原谅才有进步 / 124
5. 最高明的胜者，是靠“不争”而获胜的 / 128
6. 竭尽全力，即使无法挽回也不抱怨生活 / 130
7. 容得下他人的光芒，你才更有魅力 / 133
8. 善于发现别人的优点而不是缺点 / 135





目
錄



卷六

处世不可太较真，要包容 / 139

1. 谁人背后无人说，无需为此心烦愁 / 140
2. 世界并不复杂，复杂的是自己 / 142
3. 凡事斤斤计较，只能让你徒生烦恼 / 145
4. 收敛锋芒，用“糊涂”化险为夷 / 148
5. 在不违背原则的情况下，适当地糊涂 / 150
6. 世事无常，凡事多留些余地 / 153
7. 在细节之处过于较真的人是令人讨厌的 / 157
8. “聪明人”常常容易吃大亏 / 159



卷七

定位准确不浮躁，要平和 / 161

1. 你有你的价值，不必羡慕别人 / 162
2. 做个平常人没什么不好 / 165

- 3.不要抱怨自己暂时的默默无闻/171
- 4.不要幻想突然脱胎换骨/174
- 5.认清现实，并认真持久地学习/177
- 6.耐住寂寞不浮躁，心平气和不乱套/180
- 7.撑面子是一件非常辛苦的事/182



卷八

少些自私多行善，要有爱 / 185

- 1.做一个懂爱的人，有一颗会爱的心/186
- 2.当你缺少爱意，你将变得邪恶 /189
- 3.给予真的比接受更令人快乐/192
- 4.淡化自我利益，付出是对自己最好的帮助/196
- 5.做人别太功利，善意让你幸运/200
- 6.真正富足的是具有乐善好施精神的人/203
- 7.给一颗种子比给一个果子更重要/206
- 8.救人于危难之中，让你收获人缘和声誉/210



目

錄



卷一

名利财富如云烟，要淡泊

在物欲、名利横流的当今社会，大多数人为了追求名利财富，变得烦躁、焦虑甚至疯狂。过分的贪欲让内心失去平静，生活失去平和。实际上，名利财富生不带来，死不带去，它可能让你快乐，更可能让你痛苦。所以，对于名利，不是不可追求，而是不能过度贪婪，要学会淡泊。淡泊的目的不是守贫，而是静心。真正快乐的生活，就是白居易在《问秋光》一诗中所说的那样，“身心转恬泰，烟景弥淡泊”。





淡泊的人生快乐多——人生诱惑太多，你要学会淡泊

1. 过分求虚名，美名往往变恶名

俗话说，“雁过留声，人过留名”，谁也不想默默无闻地活一辈子。自古以来胸怀大志者多把求名、求官、求利当做终生奋斗的三大目标。三者能有其一，对一般人来说已经终生无憾；若能尽遂人愿，更是幸运之至。然而，从辩证法的角度看，有取必有舍，有进必有退，就是说有一得必有一失，任何获取都需要付出代价。问题在于，付出的值不值得。为了公众事业，为了民族和国家的利益，为了家庭的和睦，为了自我人格的完善，付出多少都值；否则，付出越多越可悲。所以，从这个角度说，我们一定要淡对声名。在求取功名利禄的过程中，奉劝诸君少一点贪欲，多一点淡然，莫为名利遮望眼。

淡

泊

客观地说，求名并非坏事。一个人有名誉感就有了进取的动力；有名誉感的人同时也有羞耻感，不想玷污自己的名声。但是，什么事都不能过于追求，只要过分追求，又不能一时获取，求名心太切，就容易生邪念、走歪门，结果名誉没求来，反倒臭名远扬，遗臭万年。君子求善名，走善道，行善事；小人求虚名，弃君子之道，做小人勾当。古今中外，为求虚名不择手段，最终身败名裂的例子很多，确实发人深思。有的人已小有名气，还想名声大振，于是邪念膨胀，连原有的名气也遭人怀疑，更是可悲。

唐朝诗人宋之问，有一个外甥叫刘希夷，很有才华，是一个年轻有为

的诗人。一日，希夷写了一首诗，名曰《代白头吟》，到宋之问家中请舅舅指点。当希夷诵到“古人无复洛阳东，今人还对落花风。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”时，宋情不自禁连连称好，忙问此诗可曾给他人看过，希夷告诉他刚刚写完，还不曾与人看。宋遂道：“你这诗中‘年年岁岁花相似，岁岁年年人不同’二句，着实令人喜爱，若他人不曾看过，让与我吧。”希夷言道：“此二句乃我诗中之眼，若去之，全诗无味，万万不可。”

晚上，宋之问睡不着觉，翻来覆去只是念这两句诗。心中暗想，此诗一面世，便是千古绝唱，名扬天下，一定要想法据为己有。于是起了歹意，命手下人将希夷活活害死。后来，宋之问获罪，先被流放到钦州，后又被皇上勒令自杀，天下文人闻之无不称快。刘禹锡说：“宋之问该死，这是天之报应。”

在中世纪的意大利，有一个叫塔尔达利亚的数学家，在国内的数学擂台赛上享有“不可战胜者”的盛誉，他经过自己的苦心钻研，找到了三次方程式的新解法。这时，有个叫卡尔丹诺的人找到了他，声称自己有千万项发明，只有三次方程式对他是不解之谜，并为此而痛苦不堪。善良的塔尔达利亚被哄骗了，把自己的新发现毫无保留地告诉了他。谁知，几天后，卡尔丹诺以自己的名义发表了一篇论文，阐述了三次方程式的新解法，将成果攫为己有。他的做法虽然在相当一个时期里欺瞒住了人们，但真相终究还是大白于天下了。现在，卡尔丹诺的名字在数学史上已经成了“科学骗子”的代名词。

宋之问、卡尔丹诺等也并非无能之辈，在他们各自的领域里都是很有建树的人。就宋之问来说，纵不夺刘希夷之诗，也已然名扬天下。糟的





淡泊的人生快乐多——人生诱惑太多，你要学会淡泊

是，人心不足，欲无止境！俗话说，钱迷心窍，岂不知名也能迷住心窍。一旦被迷住，就会使原来还有一些才华的“聪明人”变得糊里糊涂，使原来还很清高的文化人变得既不“清”也不“高”，做起连老百姓都不齿的肮脏事情，以致弄巧成拙，美名变成恶名。

求名并无过错，关键是不要死死盯住不放，盯花了眼，那样，必然要走上沽名钓誉、欺世盗名之路。

有时，既未沽，也未钓，更未盗，美名便戴到了自己的头顶，这又当如何呢？

我国著名的京剧演员关肃霜，有一天在报纸上看到一篇题为：“关肃霜等九名演员义务赡养失子老人”的报道，同时收到了报社寄来的李尔重写的《赞关肃霜等九同志义行之歌》的诗稿校样。这使她深感不安。原来，京剧演员于春海去世后，母亲和继父生活无靠，剧团的团支部书记何美珍提议大家捐款义务赡养老人，这一活动持续了23年，共捐款6000多元，关肃霜开始并不知晓，是后来知道并参加的。但报道却把她说成了倡导者，这就违背了事实。关肃霜看到报道后，立即给报社复信，请求公开澄清事实。李尔重也尊重关肃霜的意见，将诗题改成《赞云南省京剧院施沛、何美珍等26位同志》。

二次世界大战期间，美军与日军在依洛吉岛展开了激战，最后日军打败，美军把胜利的旗帜插在了岛上的主峰，心情激动的陆战队员们，在欢呼声中把那面胜利的旗帜撕成碎片分给大家，以作终生的纪念。这是一个十分有意义的场面，后赶来的记者打算把它拍照记录下来，就找来六名战士重新演出这一幕。其中有一个战士叫海斯，是一个在战斗中表现极为一般的人，可是由于这张照片的作用，使他成了英雄，在国内得到一个又

一个的荣誉，他的形象也开始印在邮票、香皂等上面，家乡还为他塑了雕像。这时他的内心是极为矛盾的：一方面陶醉在赞扬声中，一方面又怕真相被揭露；同时，由于自己名不符实，又总是处在一种内疚、自愧之中。在这样的心理状态下，他每天只好用酒来麻醉自己，终于，在一天夜里，他穿好军装，悄悄地离开了对他充满赞歌的人世。

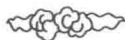
同样是得到了飞来之美名，关肃霜和海斯的态度不同，结局也各异。还是东坡先生说得好：“苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”美名美则美矣，只是对于那些还有一点正义感，有一点良知的人，面对不该属于他们的美名，受之可以，坦然却未必办得到！得到的是美名，得到的也是一座沉重的大山，一条捆绑自己的锁链，早晚会被压垮，压得喘不上气来。像关肃霜，就活得真实、活得轻松、活得自在、活得安然。

如果真有人对此能坦然受之，那这个人的品质也就算恶得可以了！

我们提倡忍名舍誉，是说无论是在人人切齿的恶名前，还是在不属于自己的美名前，都要止住脚步，忍住诱惑。这样做一是为了保持自己人格的清白，不使自己的灵魂被污染；二是为了免遭世人的白眼，留下终身骂名。为人当学关肃霜，但留清白在人间！

感悟淡泊：

求名并无过错，关键是不要死死盯住过错不放，盯花了眼，那样，必然要走上沽名钓誉、欺世盗名之路。



淡

泊





淡泊的人生快乐多——人生诱惑太多，你要学会淡泊

2.人之所以痛苦，原因在于追求错误的东西

我们是否会经常问自己这样一个问题：我们到底在追求什么？

很可能你的第一想法便是——钱、房、车。这种想法有问题吗？其实，生活在这个时代，想想这些太正常了。只是，静下心来想一想，我们追求的仅仅就是这些吗？是不是应该思考如何活得更自在呢？

喧闹打破了夜晚的宁静，新的一天就这样到来。大街上不管是老是少，每个人的脚步都是那么匆匆。是什么让我们这样忙碌？是什么让我们在人生路上不停徘徊？我们的人生到底在追求什么？

这个问题有很多答案。有人说为了钱，有人说为了吃好、穿好、玩好，也有人说为了幸福。那么，幸福是什么？

我们凭着自己的执著追求、奋力拼搏，我们靠勤勉和智慧跻身于或沉浮于商海。多少艰辛多少累，几番沉浮几多挫折，已不必细数。有多少时间尽情地享受生活的乐趣？是否品味出了生活原有的醇厚和快乐？又经历过多少次烦恼和痛苦？

有人说，活着是一种幸福；有人说，活着是一种痛苦。其实，有些痛苦可以避免，有些幸福可以求得。人生，最重要的是生命，最希求的是幸福，最不希望得到的是痛苦，但必须品尝的也是痛苦。在生命的长河里，痛苦原本不是我们应该回避的东西，我们要做的是去认识为什么痛苦，为什么有烦恼。有了痛苦就承受着，根本不弄清楚痛苦源于什么，这是多数

淡

泊

人的悲哀。

佛陀说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”这就是答案。我们认为金钱可以代表地位，但金钱带给我们的烦恼也很多；我们认为赌博可以带来快乐，但因为赌博自杀或家庭破裂的事时有发生；谈恋爱时卿卿我我浪漫，但每天打开报纸看到情杀的案件一大堆。痛苦之酒大多是由人们自酿自斟自饮。

在生命的旅程中，每个人都只顾迈着急匆匆的脚步，去争得一方可供自己赖以生存的天地，很少有人停下来欣赏生命沿途的景致，也很少有人思考生命更深层的意义、沉淀心灵中的杂质、升华出心灵真正所需要的东西，以至于在盲目的拼搏奋斗之后，回过头来才发现自己忙碌半生的所得并非是我们心中的真正所需。生命中，我们究竟在追寻着什么？每个人都能找到答案，只是每个人的答案因自己心之所向而有所不同。

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出的岩浆一样流进他的金库时，他开始变得贪婪、冷酷。宾夕法尼亚州油田地带的公民深受其害，有的受害者做出他的木偶像，亲手将“他”处以绞首之刑，无数充满憎恶和诅咒的威胁信涌进他的办公室。

洛克菲勒53岁时，疾病缠身，人变得像个木乃伊，医师们向他宣告了一个可怕的事实：他必须在金钱、烦恼、生命三者之间选择其一。这时，他才开始醒悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心。他听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院去看喜剧，还常常跟邻居闲聊。他经过一段时间的反省，开始考虑如何将庞大的财产捐给别人。

起初，这并不是一件容易的事，他捐给教会，教会不接受，说那是腐



淡

泊

