

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787121139048

10位ISBN编号：7121139049

出版时间：2011-8

出版时间：电子工业

作者：吴正清

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<淡定>>

### 前言

人生不如意十之八九，成败、荣辱、福祸和得失总会在某个不期然的时刻与我们相遇并相伴。面对挫折和苦难，我们是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度。

这需要博大的胸襟，非凡的气度。

说起来，人生或许真的无比沉重。

一路生活，一路坎坷。

而未来的定局总难以把握，往往一个偶然的選擇，便被归入了另外一种生活。

由此看来，我们的际遇，我们的经历，乃至我们的生命本身，无不是一种偶然。

因此，我们更要明白人生的短暂及命运的不可预知，只有安于生活，我们才能够活得精彩。

我们要学会用平和的心态去面对风风雨雨，如此心中就会充满阳光。

若将自己沉郁于悲忧低落的圈套中，再美丽的生活也会黯然失色。

这是佛的胸怀和禅的智慧给予身处喧嚣都市中的每一个心灵的蕴藉。

佛的世界是心灵寄居的家园，佛的世界是忍让与超脱，佛的世界是领悟万法自然，佛的世界是大智若愚和大巧若拙……当我们感到厌倦了尘世喧嚣的时候，佛会让我们疲惫的心灵得到一些宁静；当我们觉得内心被烦躁填满的时候，佛会让一股清泉浇熄我们心中的愁怨。

佛是一种解脱的智慧，一种追求快乐适意生活的心境。

佛以非凡的智慧道出超脱的人生心境，点破世俗迷障，以睿智的机锋给世人以启示，为我们指明人生的方向。

本书精选出多个富含哲理与智慧、充满幽默与诙谐的故事加以独到梳理，并结合现实生活给予精练评析，以阐释“处世之道，就是为人之道”。

在如今这样一个生活日趋繁杂缭乱、心灵日趋疲惫不堪和脚步日趋忙碌不停的年代，愿本书能如一束静美的萤光，为你点燃一盏心灵的明灯，照亮你寻找内心安宁与快乐的道路。

## <<淡定>>

### 内容概要

物价上涨，纠结；鱼和熊掌该选哪一个？  
纠结。

你的幸福感越来越少吗？

周围的人个个升迁，你还能淡定吗？

本书选取许多故事和哲理，教你用宽容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。

用淡定的态度，放下执念，处理生活中得不公平、误解和委屈，这样就不会伤心，不会纠结，坦然面对，做到从容、优雅，笑对人生。

## <<淡定>>

### 书籍目录

#### 第一章 心安——洒脱开心路，放下是解脱

1. 千万资产和豪华别墅，一切都是浮云
2. 一只沙鼠整个旱季只需要2千克草根而已
3. 去掉多余碎片，过好减法人生
4. 不做无谓的坚持，该放手时就放手
5. 一切只需顺其自然
6. 不做诱惑的奴隶
7. 盲目攀比，忧愁易来
8. 淡泊名利，找寻人生的真谛
9. 心静自然禅
10. 无所住而生其心
11. 人到无求品自高

#### 第二章 心慈——恶小亦心魔，善小尤可为

1. 乐善好施，悲天悯人
2. 秉持一颗孝子心
3. 善待他人即是善待自己
4. 每一种善行都有回声
5. 凭自己的良心做事
6. 只有美德才能撵走心灵的纷扰
7. 用感恩心做事，用报恩心做人

#### 第三章 心正——观人即观己，有因必有果

1. 把过去“归零”
2. 做事不可急于求成
3. 无劳动，不收获
4. 懂得倾听，做一个好听众
5. 正直是永恒的美德
6. 不用指责去服人
7. 想要别人如何待你，你就先如何待别人

#### 第四章 心明——浮生若茶香，无心即是道

1. 快乐的阀门掌握在自己手里
2. 挫折也是人生的财富
3. 什么是真正的拥有
4. 心态乐观，阳光便会抚慰你的笑脸
5. 简单也是一种美
6. 认识你自己
7. 别为一个人放弃一个世界
8. 失恋会随着时间慢慢变淡
9. 现在的人最值得你去爱

#### 第五章 心定——自立者自强，心悦则禅悦

1. “宝藏”就在你身边
2. 目标是生命的罗盘
3. 成功的欲望坚不可摧
4. 命运掌握在自己的手里
5. 信念是人生的财富
6. 行动是触动理想的关键按钮

## <<淡定>>

7. 不让“虚度”成为光阴的故事
8. 人生莫起贪念
9. 淡化“酸葡萄”心理
10. 驾驭自己的情绪，远离冲动的魔鬼
11. 生气对人对己都无益

### 第六章 心诚——一炷心香尽，出世修佛心

1. 佛不在别处，而在心中
2. 让友善之心绽放爱之光华
3. 真诚是一束醉人的花
4. 把付出看成另一种获得
5. 忠告是别人给自己的礼物
6. 向优秀的人学习，自己才可以更优秀
7. 为自己的心灵洗个澡
8. 让“满足”走进生活

### 第七章 心慧——智乃心之花，内省净灵魂

1. 智慧是心灵的花朵
2. 探寻快乐之道
3. 开阔自己的心胸
4. 穿越抱怨的旋涡
5. 别跟自己过不去
6. 退让是换一种方式前进
7. 愤怒与憎恨会自毁一生
8. 恋爱在于机会，婚姻在于智慧
9. 把握当下，幸福触手可及

### 第八章 心宽——命在呼吸间，云水且随缘

1. 拥有旷达的情怀
2. 快乐和痛苦共同铸就人生
3. 知足才能常乐
4. 爱情要随缘
5. 放弃也是一种美丽
6. 学会遗忘，你会更幸福
7. 正视自己的缺点和不足
8. 每个人都是被上帝咬了一口的苹果
9. 把“年龄”抛到九霄云外
10. 看破生死，人生无虑
11. 笑看人生风雨路

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 章节摘录

千百年来，永无休止的物欲与挥之不去的俗念，就像心灵的桎梏与枷锁 困扰着世世代代人们的身心。

回顾过往，当我们年少的时候为学业所困，为 金榜题名而苦苦挣扎；当我们行完成人礼，可以成为一个法律意义上的“合格”公民时，却发现我们的心又总会为爱所困，在感情面前患得患失；当我们终于成家并立业，新的问题又来了。

即功名利禄，家务琐事，如此等等。

纵观我们的一生，似乎一直与“累”相伴，一直为物所累，为物所困。

所有这一切都是因为我们的心灵被外物所困，因而失去了自由和人生应有的快乐。

其实，这些外物就是我们内心的世俗欲望。

如果我们能超越这些困扰 我们的物欲，就能“天高任鸟飞”，得以俯视人世间而自在起来。

并且体验到心灵的快乐和自由，超然物外而坦然地面对人生所有的苦难和烦恼。

有一次，净空禅师到中国香港讲经布道，在此期间他遇到一位拥有很多 金银珠宝的居士。

居士想让净空禅师看看他那些珠宝，于是拉着禅师去了银行，那里有他存放珠宝的保险柜。

他们两个人来到银行后，经过层层鉴别，然后在护卫的护送下把保险箱 拿到保险库。

当取出里面的珠宝时，净空禅师的表现令这位家财万贯的居士 大为惊讶。

只听禅师说：“这是你的？”

你就只有这么一点点吗？

”居士听禅师这么说，心里很不痛快。

他心想，自己拥有这么多财产，禅师竟然说只有一点点！

禅师见居士不快，进一步解释道：“这些珠宝你不敢 带回家，只能放在银行的保险柜里；你也不敢戴在手上，怕人抢劫。

你能做的只是每星期过来看一下它们，摸一下它们。

”居士似乎有所悟，只听禅师 接着说道：“如果说这些珠宝是你的，那么我可以说中国香港所有银楼都是我的。

为什么？

因为我到那里，叫人拿出来给我看看并摸摸。

然后收起来，给我保管好。

这和你说这些珠宝是你的有什么两样？

既不敢戴，又不敢放在 家里，怎么能算自己的呢？

”居士听完，频频点头，并且顿悟。

做到超然于外物，才能不为外界尘世所烦扰。

现实社会中有多少人为了 名利终其一生，世上能做到舍弃名利的人又有几个呢？

因此，超然物外，谈何容易？

当然，如果你摆脱不了世俗的羁绊，也不要郁闷。

古代圣者告诉我们：“出世之道即在涉世中，不必绝人以逃世。

了心之功即在尽心内，不必 绝欲以灰心。

”其中的意思就是说身处五浊恶世，很多东西是无法逃避的，这就要看自己的定力如何了。

换句话说，能否做到“以出世的心做人，以人世的心做事”完全取决于自己这颗心。

如果做得到，就是品德高尚的圣者；如果做不到，内心阴暗到一缕阳光都容不下，那么就说明一个人的心灵已经 枯萎落败了，再也没有放飞的可能。

因此，我们有必要努力给自己找个理由放飞心灵，别让心灵在每天的俗 务挤压中逐渐扭曲变形，甚至破碎而无法收拾。

当然，这种心灵的放飞并不是放弃对社会与家庭应尽的责任和义务，也不是无原则地放纵可怕的私欲。

而是让自己别只顾埋头走路，时常抬起头来观赏一下眼前的风景。

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

如果错过 亮丽的风景，会是一生中最大的损失。

对于世事的超然，以及心灵放飞的追寻，古人曾有这样精辟的阐述：“知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，故保生之道不必过劳。

”无疑，这是一种淡然的人生观，也是高明的养生之道。

保持这种泰然的心境，还有什么邪魔能够伤害自己呢？

陶渊明诗云：“结庐在人间，而无车马喧。

”在这首诗里，没有嘈杂，或化嘈杂为宁静。

虽然我没钱没车，吃得也不好，但我不看重它，我也不羡慕不嫉妒别人；反而觉得那样的生活是一种拖累。

我也有自己的事，我也有自己的快乐。

《论语》中的“不义而富且贵，于我如浮云”也是一种超然物欲的崇高境界。

为什么有的人跳过了财富这一关，懂得取之于民又用之于民，而有人却死死捂住财富的口袋不放，至死不悟？

李嘉诚说得好：“富的人很多，但贵的人不多，我认为真正的富贵在于将自己所赚到的钱有回馈于社会的爱心。

有再多的财产，如果没有志气，那也是穷人。

”如此超凡脱俗的境界，足可以诠释李嘉诚的成功及备受世人崇敬的原因。

然而，现实生活中少有如此超然物外的人。

有些人的心灵过于物化而变得污浊，内心物欲横流。

为了达到自己的目的，甚至丧失道德底线，尔虞我诈且相互倾轧。

而不少的人常常在取与舍、得与失，以及成与败等方面患得患失并犹豫不决，乃至身心疲惫不堪，甚至抑郁成疾。

这私念只要是突出在“利”字，人之物欲膨胀，就会对物质、权位和名利的要求过于奢望。

以致“欲壑难填”而永不满足，其中也包括自己日常生活中饱尝各种人际关系的困扰与紊乱。

人性中对私利的要求改变了自己的心境和心界，使人与人之间充满虚伪和奸诈。

最终导致人间真情的丧失，仅仅剩下那功利的追逐和虚伪的人情。

超然物外则能以超常的人格魅力，摆脱世俗虚荣。

保持人与人之间的真诚相处，你就能有一份难得的恬静和温情。

当你处在失利、失意或困苦中时，就能拥有无数的关爱和帮助，世界因此而会变得更加美好。

超然物外，需要淡泊与宁静。

淡泊才能宁静，宁静才会超然。

淡泊才能超越个人的甘苦，宁静才会参透世间的真美。

原来生命就是要超越一切世俗观念，舍弃一切贪欲与私心。

因为对于人来说，身外的一切都是多余的。

P2-4

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>