

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787511334572

10位ISBN编号：7511334571

出版时间：中国华侨出版社

作者：丁敏翔

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

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

”这是很多人追求的境界——淡定。

淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执著；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。

其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

王维在《终南别业》中写道：“中岁颇好道，晚家南山陲。

兴来每独往，胜事空自知。

行到水穷处，坐看云起时。

偶然值林叟，谈笑无还期。

”人生是一种修行，在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。

淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。

拥有了淡定，在生活中我们才能宠辱不惊，面对悲喜才能泰然处之，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

淡定的人泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳中又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。

《孙子兵法》说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。

”诸葛亮曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”由此可见人们对于淡定的推崇。

然而我们想做到淡定，绝非易事。

滚滚红尘，金钱、地位、名誉、情感等诱惑无数。

人常常对生命有太多苛求，内心充斥妄想、分别和执著，并因而远离幸福与快乐，生命也变得仓促，充满忧虑和恐惧。

欲望如同海水，总是越喝越渴。

要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，“壁立千仞，无欲则刚”的度量，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的气魄，更要有“面壁十年图破壁”的实干。

“人生有味是清欢”，在有限的生命里注入淡定的养分，懂得珍爱，懂得惜缘，懂得有所取舍，让心中充满爱，释放青春的激情，勇于追求自己的梦想，敢于去创造奇迹，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。

《孟子·滕文公下》有言：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。

”淡定的人往往是内心强大的人。

一颗淡定的心，能够让我们在困顿的人生旅途上也能亢奋前行。

岁月如此诡谲、人生诸多困顿，都可能给我们带来恐慌和烦恼。

此时唯有内心淡定，我们才能从容应对，发出“千山我独行，不必相送”的豪迈，活出“归去，也无风雨也无晴”的潇洒。

内心拥有淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。

守住属于自己的一份平淡生活，我们就是幸福的。

学会淡定，才能不以物喜，不以己悲；才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；才会世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里。

<<淡定>>

淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。
淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

<<淡定>>

内容概要

《淡定》简介：

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

”这是很多人追求的境界——淡定。

淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执著；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。

其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

诸葛亮说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”滚滚红尘，人常常对生命有太多苛求，内心充斥妄想、分别和执著，并因而远离幸福与快乐，生命也变得仓促，充满忧虑和恐惧。

要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的定力，更要有“面壁十年图破壁”的实干。

“人生有味是清欢”，在有限的生命里注入淡定的养分，懂得有所取舍，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。

《孟子》有言：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。

”内心拥有淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，守住属于自己的一份平淡而幸福的生活。

淡定的人往往是内心强大的人。

淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

<<淡定>>

书籍目录

第一章心平气和，养心何须持戒 内心苦闷是因为修养不够 念头需要沉淀，专注方能不乱 心境宽一些，随缘自在 简单自持，安身安心 人心安定，烦恼不生 心常在静处，不浮躁不焦虑 少一分心力注意别人，留一分心力反省自己 心头火起时，常生清净心 认识本心，不动心 第二章是非痴恨离愁多，偏执思量须放下 不要总盯着“我” 放下自我，不为外境所动 舍去我执，感受众生 在提起和放下之间自在转身 车堵，路堵，心不能堵 角度变了，心情就变了 释怀过去，不起怨恨心 每日清洗怨念，日日都有喜悦 心若是直的就不会焦虑 第三章若无闲事挂心头，便是人间好时节 时间只允许我们关注一两件事 心若纯真世界就不复杂 吃饭时吃饭，睡觉时睡觉 你所担心的事大都不会发生 工作忙心不忙 好事与坏事都不要放在心上 好日子在于获得简单 盼快乐 没有永远忙不完的工作 眼界高远，琐事不挂怀 放慢脚步才能从容解脱疲惫 淡泊平常，在困顿中安处 第四章不计较，无所求，便是拥有 不宽恕众生是苦了自己 主动打开和解的门 不生气，要争气 嗔心起，以正念镇静自己 放下羡慕，留一只眼睛看自己 不嫉妒，不计较 在讥谤中学习庄严福慧 不要听到好话就欢喜，听到坏话就苦恼 与其责怪别人不如反省自己 不必为无谓的小事伤了和气 不讨厌坏境界，不贪求好现象 第五章低头便见水中天，退步原来是向前 弯腰也是智慧 后退是为了更好地前行 忍辱是从容的智慧 只有沉静下来才能想到应对的方法 不炫耀，低调才好 把自己摆在低处，承认自己的局限 处处退一步，步步饶一着 不用暴力强制，要用善心感化 第六章不必处处争人我，智慧行藏 露拙是智慧，藏巧是修行 可以不信，但不要排斥 对不同的意见要心生欢喜 有人跟你争，你就让他赢 潜行密用，以待高飞 静心练内功，才能建外功 沉默是对是非最好的回应 在人生高潮时走下舞台 事不平，心要平 有勇不妄为，不作意气争 第七章欲成佛门龙象，先做众生马牛 去除“慢心”，乐当配角 用惭愧心推助上进心 在孤独中修行 做长久的事，耐恒久的烦 敦伦尽份，聚小因缘成大功绩 要人如我意，除非我如人意 在等待中创造 多发心，做别人不愿做的事 成功需要有坚忍的力量 第八章百尺竿头须进步，十方世界是全身 精进要不作妄想，寂静安住 只问耕耘 不问收获 有愿力才容易成功 凡事要灌注十分的心力 功夫做到细处，小事做到极致 防微杜渐，小处不可忽视 慢慢来，着急不能成功 修一颗不为外界所扰的专注心 时时踏稳脚步，步步站稳立场 不以恶法求速成 第九章身心无滞境，舍中生妙 有多一些慈悲便多一分生存的空间 不做自了汉，舍中得富足 “我给人”和“人给我”同样重要 从舍得中收获心灵的富足 布施是心意的布施 只去舍，不想得 减损不一定是失去 不能样样拥有，但可处处用 有限的生命造无限的福缘 分享是最美的生活方式 生活越减省，身心越富足 第十章持身不必太皎洁，处世无须太分明 不嗔不痴，“糊涂”的人最快活 不给别人留余地，自己就没有空间 不能圆融变通是大悲哀 水至清无鱼，不要事事较真 别为一点瑕疵就与人划清界限 环境是容器，你只要做水 凡事不可走极端 谁是谁非不重要 不要总盯着人我之间的差别 怨与亲都是平等众生 第十一章浮生若茶香，苦难为福缘 成功之路多逆境 在顺境中修不成佛 历练太少，就会被困难绊倒 从损失中获益，在磨难中体悟 日子难过，更要认真地过 下一番苦心才能不苦 要想赢，就一定不能怕输 问题来了要用正面对着它 在困境前放弃心境即是悲剧 后悔和伤心会增加人生成本 把紧心关，不失正念 第十二章欲望是苦，心不坚则苦愈多 心中寡欲，知足才能快乐 抵住名利诱惑，莫忘初衷 减少贪念才能远离祸患 活得平淡才能活得自在 人心在朴实简单中才能安定 凡事有度，恰到好处便是最好 轻看名利，一生不失 顺其自然，不挑肥拣瘦 转贪心为愿心，福德圆满 以布施对治贪念 第十三章善因先种，善果即得 欢喜待人，则遍地自在 好话一句，好心一片 说话宽容一点，就能避免伤害 悦人有术就是悦己有道 做人须有雅量，和气方能成事 宽容是对人最好的教化 从外到内都要让人感受到善意 恶来了可以用善来对待 第十四章养随众的习惯，耕结缘的福田 对人恭敬，就是在庄严自己 平等待人，不论贫富贵贱 修谦下心，无傲慢心 对人要感激，对己要克制 掩几分自己的长处，掩几分别人的短处 话不要说绝，事不要做绝 要做就做得让人欢喜 被需要是最好的价值 别为了名闻利养与人结缘 真心要用真心来换 成他人欢喜，成就自己 君子之交淡如水 第十五章求外在的福报，享内在的富足 精进勤劳是修行，是财富 贵是能谦下 珍惜是富足的福缘 身无分文也有满身贵气 用有漏的钱囊培养无漏的财富 拥有钱是福报，会用钱才是智慧 拿掉头衔去掉存款，剩下的才是财富 钱放在钱包里，别放在心上 赚信用，赚结缘，赚欢喜，都是赚 在大富贵里自守自持 第十六章烦恼如梦幻泡影，世事无常 心平常 与世事无常和解 照顾好念头，修一颗平常心 得之淡然，失之坦然 一切不幸都是过程 一切只需顺其自然 学会接纳，学会快乐 自己不捆绑自己，烦恼不复存在 心念转一转就可以看到美景 不圆满也

<<淡定>>

是自然 面对宠辱变化，要有静定的修养 是福是祸都要沉得住气 放下身心世界 第十七章默然相爱，寂静欢喜 半淡相依，幸福相守 因缘早注定，聚散应随缘 得不到就转头 失去的，就让它随风而去 有了理解，所有的错都云淡风轻 控制欲讨不来长久的爱情 要及时说出爱语 深爱但不迷失方向 情不重，烦恼不生 理智地选择未来的伴侣 夫妻和睦才是家业兴旺的开始 斩断自我中心，多为他人着想 把不愉快放在家门口 第十八章花开花落是固然，生死皆欣然 要执著于充满希望的生 用有限的生命成就无限的功德 不淡视生的每一分钟 生活充实生命才健康 练习和病痛做朋友 笑着别离，死是回家 活都不怕，怕死作甚 每天向前，踏踏实实过一生 无论生命何时完结，都应保持向前的姿势 第十九章当下功德当下做，不逐四时凋零 活在当下 只有这一次，没有再一次 不透支烦恼 立足长远，脚踏下去年轻时不要安逸 做心的主人，不走别人选定的路 像最好的工匠一样雕琢生活 在不断向前的同时，不忘记冥想 以脚接触大地，在当下专注行走 积极的后悔 第二十章忧患时喜悦，落魄时洒脱 风过疏竹，来去自如 富足的状态：忧患时喜悦，落魄时洒脱 人生有七种财富 什么是需要的，什么是想要的 成功不是有多少钱，而是内心的安宁 谁在给我们设置障碍 不快乐是因为活得不单纯 微笑的力量 不与外界争执，少和自己较量 第二十一章纷乱之中亦从容，步步莲花走红尘 出发的理由：让心里的渴望给你方向 越亲近自然，焦虑越易消失 不必远眺，彼岸此刻在脚下 没有时间老：越忙的人时间越多 在劳动中收获满足感 有价值地忙 忙中有序，在纷乱中保持从容 第二十二章越简单越丰盈，身在俗世心出离 简单的真谛：驱除多余的执念与欲望 退回拥有之前的心态 熄灭欲望之火 富足的境界 身在俗世心出离 初心何在：没有主观，没有成见 情、财、名，没什么不能放 当舍则舍，卸下包袱再赶路

<<淡定>>

章节摘录

版权页：内心苦闷是因为修养不够 佛说，人生有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴盛。

这八种苦可以分为两类：生老病死的人生自然之苦，与恩爱别离、仇怨相会、所欲不得的愿望不满足之苦，人生于自然，无法避免生老病死的自然规律，同时人有七情六欲，难逃主观愿望不得满足之苦，所以，人无法避免苦闷忧愁的侵扰。

人们通常将苦闷产生的根源归结于外界环境或他人对自己造成的伤害，如生活质量不高、提出的方案没有被上级认可、被爱人抛弃、被朋友背叛、被同事毁谤等。

事实上，这些外在的事物之所以能扰乱人心，全因我们对生老病死看不开，对七情六欲放不下，给了外界与他人伤害我们的机会。

落到实处来讲，我们心中之所以苦闷，是因为内心的修养不够。

如果能够将自己的心境修炼得淡定平和，不因外物所动，烦恼便能减少许多。

当年寒山与拾得的一番对话正是对修养不够导致内心苦闷的阐释。

寒山曾问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处之？”

拾得答道：“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不理他，再过几年，你且看他。”

毁谤、欺辱、轻贱似乎都是令人痛苦的原因，但拾得说忍、让、避、耐便可不生气，不苦闷，如果争、辩、斗只能让自己陷入烦恼。

这说明苦闷产生的根源并非外在事物，而是我们的内心修养不足。

内心的修养体现在当我们无法控制外境、无法左右他人的行动想法时，所选择的看待事情的角度：是选择计较还是选择放下？

是选择担忧还是选择释怀？

修养不足的心会选择计较与担忧。

如果修养够了，懂得放下释怀，淡定不动，心头哪来的郁结呢？

拾得所说的“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不理他”都是淡定修养的体现。

所谓的淡定修养，即能包容、放得下、不计较。

淡定的人内心清净。

无论他们处于什么地位，过哪种生活，遇到何种不顺都能坦然接受。

有了这种修养，他们便不会与别人比较，所以不会陷入别人的标准中失去自我准则，也不会因己不如人而产生嫉妒，而失去自我准则与嫉妒恰恰是人类苦难的两大根源。

同时，淡定的人能够看透世事无常，因此能不因一时得失荣辱忧愤恐惧，自然不痛苦。

<<淡定>>

编辑推荐

《淡定》写到，淡定，不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄；淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份冷静。

一个人要想内心强大，前提是要看清身外之物的得与失。

一个淡定的人，才会有开阔的心胸，才会有坦然的心境，才会有真正的勇敢，才能享受自在的人生。

翻开《淡定》，一起来阅读学习吧！

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>