

<<人生是一种淡定>>

图书基本信息

书名：<<人生是一种淡定>>

13位ISBN编号：9787502834227

10位ISBN编号：7502834222

出版时间：2011-12

出版时间：地震出版社

作者：泓逸

页数：259

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>

## <<人生是一种淡定>>

### 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。  
这是一种闲适，更是一种淡定。

人的一生是要经历不同的阶段，如纯真的少年时代，如火的青春岁月，沉淀的中年时期，淡定的人生暮年。

每个阶段都有独特的风景，每段岁月都会给人不同的感受。

而淡定的情怀并不一定属于人生暮年，它存在于各个阶段，只要你的心能够安静下来，必将看淡世事纷扰、功名利禄，你就是最闲适的人。

很多人一生都在追逐，名利、权位以及梦想的一切，他们根本没有时间停下脚步，闲适淡定的生活简直就是一种奢求。

然而，在功成名就之后，他们也偶尔会感到惋惜，得到许多的同时，也错过了许多。

有些时候，除了名利，还有很多有意义的事情值得我们去，不求荣华富贵，只愿在俗世生活之外的某一时刻，某一个角落，安静地坐着，静静地享受那份难得的清静，多么惬意啊。

这个世界有太多的不公，太多的不满足，于是有了抱怨、嫉妒&hellip;&hellip;当你向生活不断索取的同时，也在不经意间耗费着精力。

有些东西，越是拥有，越担心失去，而很多东西一旦失去，便再也找寻不来。

比如幸福，就像手中沙，握得越紧，失去得越快。

没有淡定的人生态度，你将无法面对生活的打击，即使已经拥有，也会再次失去。

淡定一些，不需再为金钱而疲于奔命；淡定一些，不需再为名利勾心斗角。

你会发现，快乐和闲适的生活很快就会到来。

人生是一种淡定，淡定从容者并不是不求上进，他们依然有奋斗目标，依然为此不断努力。

人生是一种淡定，这是来自心灵的恬静，拥有淡定的人生观，精神变得富有起来，心态平和，从容地面对世事，看淡一切的同时，又不忘自己的目标，快乐地工作与生活。

## <<人生是一种淡定>>

### 内容概要

人生是一种淡定，淡定从容者并不是不求上进，他们依然有奋斗目标，依然为此不断努力。

人生是一种淡定，这是来自心灵的恬静，拥有淡定的人生观，精神变的富有起来，心态平和，从容的面对世事，看淡一切的同时，又不忘自己的目标，快乐的工作与生活。

## <<人生是一种淡定>>

### 书籍目录

#### 第一章 随心随缘随性

凡事随心，凡事随缘，人生随性。

烦恼来自哪儿

笼子太大了

“有”与“无”

捣乱的蜘蛛

让我们一起放声歌唱吧

神奇的草药

老无所依

不一样的双胞胎

#### 第二章 风动幡动心在动

既非风动，亦非幡动，仁者心在动。

“云在青天水在瓶”，人生在世，最重要的是练就一颗宠辱不惊、物我两忘的平常心。

它可以提醒人们认清现实，洞悉世事。

当知心是佛，常以戒为师

静坐常思自己过，闲谈莫论他

人非 唯有洗心能革面，虽非造极已

登峰

一切顺其自然 花开心自知

美德是人生至宝

富翁与穷汉

参禅何须山水地

怎敢小看别人

不雨山常润，无云水自阴

烦恼的女施主

居尘不染尘

僧宝禅者

强盗与佛祖

梦窗禅师的风度

青年雕刻家

谁的心在动

约束自我

宠辱不惊，闲看庭前花开花谢

#### 第三章 若能一切随他去，便是世间自在人

放下一切，看淡一切，随他去的时，你就是自由快乐之人。

无论贫富，无论美丑，自在随性地活着，快乐便会长久。

一切随缘任他去

四个小贩

愤怒的青年

尤翁的典当铺

推销大师

双头鸟

## <<人生是一种淡定>>

阿文

给张三的忠告

与盘圭禅师辩论

无处栖身

暴躁的青年

纪伯伦访圣

地球会不会转

南山打柴

渴求智慧的年轻人

热爱生活的人

陌生人

第四章 人无善恶，善恶存乎尔心

唐代鸟窠禅师将“诸恶莫做，众善奉行”奉为做人的准则。

善心是一个人的道德基础，一颗善良的心会为他人带来温暖，也给自己带来快乐。

阴阳非有两般理，善恶只凭

一点心

内心怎可无主

一休的智慧

无半点良心，何须拜佛

顿悟的小和尚

活菩萨

扫地

供果

禅师不在家

铁冠道人

没有令我满意的老师

布袋和尚与净瓶居士

德山禅师与老太太

慧根

绘画高手

人莫欺心，自有生成造化

人伦最贵

第五章 人生就是一场“修行”

人生就是一场“修行”，只有经历过，才会懂。

人生苦短，一路上经历的挫折与痛苦，都是宝贵的人生经验，催人奋进，永不停歇。

在“修行”之中，每个人学到了知识，增长了经验，增加了智慧，演绎着属于自己的人生大戏。

遭遇风暴

什么是整齐

后生大悟

享受阳光

天堂，地狱

快乐在心

水车与水流的关系

喂鸽子

爱面子的禅师

## <<人生是一种淡定>>

寺庙观光

嗔怒

爱不释手的玉钵

丧失平衡感

打败师兄

背包变轻了

扫不玩的落叶

谈心

背独木舟的农夫

约会

生活就是一场“修行”

烦恼的富商

保护金牙

第六章 学会接纳，学会承担

每一个人都希望自己生活幸福，但得到幸福往往需要付出很多代价。

因此，不要把眼光放在那些生活中不尽如人意的地方，而是学会承担与接纳。

轻生

女鬼

放不下的将军

从“我”字练起

青年的解脱

意静不随流水转，心闲还笑

白云飞

行正，不怕影邪

大肚包容，了却人间多少事

买弓

真与灵

一切都还在

境由心生

停止厮杀

哭哭啼啼的老妇人

踩上了软黄金

茶会

出海寻宝

整修寺庙

第七章 人非木石，乃有性灵

禅的思维方式区别于我们日常生活中的思维方式，但是其主张是非常值得我们借鉴的。

人们可以通过学习禅的思维方式，从日常僵化的思维习惯中走出来，打破思维定势，寻找新知。

倒茶

猎鹿

要一样东西

一切现成

富翁的担忧

寒山与拾得

见山不是山，见水不是水

<<人生是一种淡定>>

发财的穷汉  
禅师反问  
无声之声  
兴建禅房  
佛不是万能的 以无对有  
半盆清水  
你已经辜负我  
骗羊  
昏庸无道的国王  
学僧砍蛇  
聪明的乌龟  
自己就是佛  
没有主宰吉凶的东西  
求诸己  
蜜蜂

第八章 抛弃一切的执著

如果你喜欢一件东西，将它紧紧抓在手里，你只能暂时拥有，放手后依然不属于你。

世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。

万物皆为我所用，但非我所属，因此，学会放手，抛弃一切的执著。

没见过盐巴的庄稼汉

练棍还是练剑

富翁的遗嘱

一无所获

挖出金罗汉

信徒捐钱

喜欢狮子的老和尚

一匹马的烦恼

金耳环

不受尊重的富翁

分家产

第九章 竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞

无执无我，并不是无为，而是要发挥主观能动性。

远离生活中那些无谓的烦恼，就能使自己的生命力得到更充分的发挥。

没有茶香

于细微之处用心着力

九访禅师

高傲的白居易

酿酒之法

如人饮水，冷暖自知

行脚僧

黑白和尚

商贩的火气

好吃懒做的穷汉

定力

石头亦宝石

不执著于外物的北野禅师

## <<人生是一种淡定>>

选徒

修行的青年禅僧

四种马四种人

决定命运的浮木

武则天拜服惠安国师

第十章 只为今生，只在当下

如若希望掌握永恒，必须学会控制当下。

活在当下，享受拥有的一切，不为外物所扰，一切安得自在。

保护弱者

如何成为富翁

登山见闻

如此师兄弟

逐出师门

照亮别人，照亮自己

持之以恒

如何种麦子

泥人过河

禅师与武士

点燃一盏油灯

忠言不必逆耳

可口的泉水

挨了手杖的和尚

说话带“脏”字的小和尚

第十一章 唯有宽容大度，才能超越自我

宽容，是一种伟大的情怀。

只有学会宽容，才能超越外物，超越自我。

遇见小偷

石头和尚

聪明的瓦师

不老禅师

净月和尚

木师与画师

残梦禅师与小偷

言归于好

陈实的教诲

瑕疵

快乐的老人

做梦

栽种兰花

失意人，樱桃树

第十二章 切勿迷失方向

很多人常常迷失在生活之中，不知道自己到底想要什么，追求什么。

对于得不到的东西，拼命去追求，一旦得到，却又不珍惜。

水的形状



<<人生是一种淡定>>

火把照明  
枯木大师的故事  
破产的老板  
释迦摩尼说法  
海澄大师与男孩  
自信的樵夫  
迷失山谷  
慧能讲故事  
石匠的坚持  
凡事靠自己  
佛印与苏东坡喝茶  
被痛打的驴  
下棋  
救命水壶  
离婚

## <<人生是一种淡定>>

### 章节摘录

第一章 随心·随缘·随性 煮一壶香茗，听木鱼声声，诵一段佛文，叹红尘茫茫，繁华如梦幻，情缘天定，能奈它何乎？

注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。

无须再为情蹉跎，一句话点醒梦中人。

百年之后，花开见佛。

凡事随心，情事随缘，人生随性。

烦恼来自哪儿 一个小和尚问磐石大师：“怎样才能得到快乐？”

磐石大师答道：“境由心造”，只要你真心觉得自己比国王还快活，那么你就的确会如此。

接着，他给小和尚讲了这样一个故事： 一个国王端居大内，抑郁寡欢，虽极耳目声色之娱，而国王始终不快乐。

左右纷纷献计，有一位大臣言道：“如果在国内找到一位快乐的人，把他的衬衫脱下来，给国王穿上，国王就会快乐。”

国王听信了他的话，于是使者四出寻找快乐的人。

访遍了朝廷显要，朱门豪家，人人都有心事，家家都有一本难念的经，都不快乐。

最后找到一位农夫，他耕罢在树下乘凉，裸着上身，大汗淋漓。

使者问他：“你快乐么？”

农夫说：“我自食其力，无忧无虑！”

快乐极了！

使者大喜，便索取他的衬衣。

农夫说：“哎呀，我没有衬衣。”

去除烦恼，快乐就在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。

笼子太大了 一人问一只被囚在笼中的画眉：“你愿意到天堂去生活吗？”

“为什么呢？”

“天堂宽敞明亮，不愁吃喝。”

“可我现在也很好啊。”

我吃喝拉撒全由主人包办，风不吹头雨不打脸，还天天能听主人说话、唱歌。

“可是你自由吗？”

画眉沉默了。

于是，那人以胜利者的姿态把画眉带到了天堂。

他把画眉安置在翡翠宫里住下，便忙着处理各种事务去了。

一年后，那人突然想起了画眉，便去翡翠宫看它。

他问画眉：“啊，我的孩子，你过得还好吗？”

画眉答道：“感谢你，我活得还好。”

“那么，你能谈谈在天堂里生活的感受吗？”

那人真诚地说。

画眉长叹一声，说：“唉，这里什么都好，只是这笼子太大了，怎么飞也飞不到边。”

不能转变心态，不能挣脱心里的枷锁，不能摆脱固有的生活模式，即使生活在天堂中，仍然可能有生活在地狱的感觉。

有位在家居士问智藏禅师：“请问师父，有没有天堂地狱？”

“有啊！”

“请问有没有佛和菩萨？”

“有啊！”

“请问有没有因果报应？”

## <<人生是一种淡定>>

“有啊！”  
“不管你问什么，智藏禅师都答：‘有啊！’  
有啊！”  
“这位居士听后，怀疑起来，就说：‘师父，您说错了。’  
“我怎么说错了呢？”  
“我问径山禅师， he 都说‘无’。  
“怎么说的‘无’？”  
“我问他有没有因果报应，他说无；再问他有没有佛菩萨，他说无；我问他有没有天堂地狱，他说无。  
可是你为什么却说有呢？”  
“智藏禅师想了想说：‘哦！’  
原来如此，我问你，你有老婆吗？”  
“有。”  
“你有儿女吗？”  
“有。”  
“你有金银财宝吗？”  
“有。”  
“径山禅师有老婆吗？”  
“没有。”  
“径山禅师有儿女吗？”  
“没有。”  
“径山禅师有金银财宝吗？”  
“没有。”  
“所以径山禅师对你说‘无’，我跟你讲‘有’，因为你有老婆儿女啊！”  
所谓的“幸福”和“命运”到底如何，完全取决于个人的想法和心态。

捣乱的蜘蛛 小和尚学会了入定，可是每当入定不久，就感到有只大蜘蛛钻出来捣乱。没奈何，只得请教老和尚去。

小和尚说：“师父我一入定，就有大蜘蛛出来捣乱，赶也赶不走它。”  
“下次入定时，你拿支笔在手里，如果大蜘蛛再出来捣乱，你就在它的肚皮上画个圈，看看是哪路妖怪？”

得到老和尚的传授，小和尚准备了一支笔。

一次入定时，果然大蜘蛛又出现了。  
小和尚见状，毫不客气，拿起笔来就在蜘蛛的肚皮上画了个圈圈，作为标志。  
谁知刚一画好，大蜘蛛就销声匿迹了。  
因为没了大蜘蛛，所以，小和尚就安然入定，再无困扰了。

过了好长一会儿，小和尚出定。  
一看，原来画在大蜘蛛肚皮上的那个圈记，就赫然在自己的脐眼周围！  
这时，小和尚才悟到，入定时的那个破坏分子大蜘蛛，不是来自外界，而是发自自身思想上的心猿意马。

困扰来自自身。  
这正可以算是：“天下本无事，庸人自扰之。”

“世界上的事往往就是这样。  
对于本来不必担忧的事，如果整日里愁眉苦脸，思前想后，忧此虑彼，只会给自己带来许多无端的烦恼。

让我们一起放声歌唱吧 在一个春光明媚的早晨，有一只漂亮的鸟儿，站在摆动的树枝上放声歌唱，树林里到处回荡着它甜美的歌声。

## <<人生是一种淡定>>

一只田鼠正在树底下的草皮里掘洞，它把鼻子从草皮底下伸出来，大声喊道：“鸟儿，闭上你的嘴，为什么要发出这种可怕的声音？”

“这只歌唱的鸟儿回答说：“哦，先生，我总是忍不住要歌唱。

你看，空气是多么新鲜；春天是多么美好；树叶绿得多么可爱；阳光是多么灿烂；世界是多么可爱；我的心中充满了甜蜜的歌儿，我无法不歌唱。

“是吗？”

“田鼠睁大眼睛不解地问道，“这个世界美丽可爱吗？”

这根本不可能，你完全是胡扯！

世界上的任何事情都是毫无意义的。

我已经在这儿生活了许多年，我了解得很清楚。

“我曾经从各个方向挖掘，我不停地挖啊挖啊，但是，我可以告诉你，我只发现了两样东西，就是草根和蚯蚓。

再没有发现过其他东西，真的，没有任何可爱的东西。

“快活的鸟儿反驳说：“田鼠先生，你自己上来看看吧。

从草皮底下爬上来，到阳光中来吧。

“你上来看看太阳、看看森林，看看这美丽可爱的世界，呼吸一下新鲜空气。

要是这样，你也会忍不住流泪。

上来吧，让我们一起放声歌唱！”

“快活的鸟儿和迷惑的田鼠代表了两种不同的生活态度。

悲观主义和乐观主义。

我们要做乐观主义者，要相信世界是非常美好的。

任何事物的发展与我们追求完美的理想是和谐一致的，世界上存在着真善美。

人们正是通过生活去发现和选择美好的东西的；也正是通过遭受痛苦和做出艰苦的努力来达到最高的幸福境界的。

神奇的草药 国王今天真的太高兴了，因为小公主诞生了。

小公主长得人见人爱，国王寸步不离地看着小公主，看着、看着，突然想到：“公主这么小，什么时候才能长大呢？”

“于是派人把御医找来。

“你有没有什么良药，可以让公主吃了，明天就长大。

“国王问。

御医想了想，回答道：“当然有了！”

但是现在缺少的就是药草，必须要到远方去寻找。

“国王听了，就迫不及待地催促着御医快去寻找。

启程前，御医慎重地交代国王：“从现在起直到我回国，您千万不可再去见小公主，否则即使找回了药草，也无效了。

“国王果然将他的话谨记在心，至此，再也不去见小公主，一心只盼着御医快快归来。

一年、二年……经过了十二年，御医果然风尘仆仆地回来了，并且将找回来的药草，让小公主服了下去，然后将小公主带到国王的面前。

国王看到眼前亭亭玉立的小公主，不禁高兴地夸赞御医：“真不愧是一位良医！”

“为了谢谢他的辛苦，就赐给他许多金银珠宝。

在旁的大臣们，不禁暗笑国王的愚痴：难道不知道，经过了十二年，小公主自然是长大了，跟神药有什么关系？

……

<<人生是一种淡定>>

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>