

<<淡然>>

图书基本信息

书名：<<淡然>>

13位ISBN编号：9787511334336

10位ISBN编号：7511334334

出版时间：2013-5

出版时间：宿文渊 中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者：宿文渊

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>

## &lt;&lt;淡然&gt;&gt;

## 前言

现代社会，生活节奏越来越快，人们每天面对的是繁忙的工作、拥堵的交通、居高不下的房价、稍纵即逝的机遇、千篇一律的“朝九晚五”。

成功标准单一化、物质化，还变得可以量化，大家都想活得光鲜亮丽，秀出自己的“与众不同”，并获得外在世界的认同。

权力、财富、地位、美貌、品味……人们追求的越来越多，想一手揽下所有想要的东西，却并不清楚真正需要的是什么。

物欲太盛心难静，欲望激起了内心的躁动，忧虑、浮躁、纠结、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、失落、懈怠和颓废……很多人的内心总是涌动着无法平息的不满和诉求，时刻算计，斤斤计较。

计较是人生痛苦的开始。

有人会为了钱财和人争吵不休，有人会为了名利和人反目成仇，有人会为了小事和人大打出手……计较的太多，让人身心疲惫，无法体验到幸福的感觉。

有了计较，便会强求。

为什么你拥有的我没有？

为什么我想拥有的却没有？

为什么我曾经拥有的却又没有了？

在计较和强求中，人们迷失了本心，世界也越来越繁忙浮躁。

但在这喧嚣纷扰的俗世之中，却也总有一些人风轻云淡、宠辱不惊，淡然以对。

淡然，给予他们强大的内心力量，让他们超越眼前的羁绊；淡然，让他们超然物外，坦然面对名利、诱惑、挫折、平淡。

淡然，源于接纳和包容。

接纳自我，包括自己的美好、不足、缺憾和受限；接纳他人，欣赏每一个生命的独特；接纳世界，包括世界的不完美和斑驳陆离、形形色色——完全的接纳，才能不惊异，不焦虑，不患得患失、杞人忧天。

接纳，让人包容。

淡然是了然于胸的大度，是淡看荣辱得失的超脱，是坦然面对一切的平静。

敞开心胸，容纳百川，自然不自傲、不自卑、不攀比、不羡慕、不嫉妒、不苛求，坦坦荡荡、不再强要结果，一切顺其自然、遵从本心。

淡然，可以给你发现美的眼睛，不因自己的苛刻而忽略了身边的风景。

淡然是一种觉悟和智慧。

淡然是内心的祥和，是深入的淡定，是一种参透事物的本然，是大彻大悟的智慧，是物我两忘的境界。

淡然不会从天而降，需要人世的历练和自我的顿悟。

懵懂不是淡然，只是不谙世事的一份本真；机智不是淡然，不过是处世的小聪明和小智慧。

淡然，是看远、看透后的看淡，往往是历经风霜才能修到的境界。

但经历挫折未必一定会淡然，还要你丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从。

淡然者不计较。

淡然者心宽如海，胸中装得下万事万物。

在他们心中，没有什么值得计较，只有值得珍惜。

他们顺其自然，坐看行云流水，笑看云卷云舒。

面对人生浮沉，他们能做到不急不躁、不温不火、心平气和、波澜不惊，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱。

淡然者不强求。

“采菊东篱下，悠然见南山”对凡尘俗事的不经意和不在意，能给人心灵一个幽静闲适的空间，独享安详与平和。

众生熙熙攘攘、急功近利，拥有一份淡然，就不会在得失间挣扎，不会在取舍中犹豫，不会在不幸与

<<淡然>>

挫折面前抱怨。

淡然可以了却浮躁、浮夸的心境，看淡名利、舍弃奢华、平息欲望、宽容仇怨；淡然，可以让你在畅达时不张狂，挫折时不消沉。

将苦难当成一种历练，并从中涵养出淡然从容的人生定力…… 生命有限，欲望无底。

浮华的物质世界背后掩藏着的是无止的寂寞和空虚，如果你不能很好地克制己欲，即使你拥有再多的物质财富，也会满是苦闷、忧愁，终会被这些欲望所累，从而羁绊了心灵，拖住前行的脚步。

淡然让生活远离凶险与倾轧，远离谋略与竞争，远离一切是是非非。

生活不必太计较，人生何必太强求。

拥有淡然，你就可以用冷眼看尽俗世的繁华；拥有淡然，你就能在潮起潮落的人生舞台上，举重若轻，击节而歌，并以洒脱娴静的心态，来面对喧嚣的红尘。

## <<淡然>>

### 内容概要

《淡然:生活不必太计较,人生何必太强求(超值白金版)》内容简介:计较是人生痛苦的开始。有人会为了钱财和人争吵不休,有人会为了名利和人反目成仇,有人会为了小事和人大打出手……这些人的生活经常充满着矛盾和怨气,让自己无法体验到幸福的感觉。原本不会在意的,仿佛至关重要,性命攸关。因为计较,便会强求。为什么你拥有的我没有?为什么我想拥有的却没有了?为什么我曾经有的却又没有了?他们难为别人,更难为自己。在计较和强求中,世界越来越繁忙浮躁,人们也越来越迷失本心。但在这喧嚣纷扰的俗世之中,却也总有一些人风轻云淡、宠辱不惊,淡然以对。淡然,给予他们强大的内心力量,让他们超越眼前的羁绊;淡然,让他们超然物外,坦然面对名利、诱惑、挫折、平淡。淡然者不计较。淡然不是淡漠,不是消极避世,不是“两耳不闻窗外事”,而是阅尽沧桑后的醒悟,是了然于胸的大度,是淡看荣辱得失的超脱,是坦然面对一切的平静。淡然者心宽如海,胸中装得下万事万物,面对人生浮沉,能做到不急不躁、不温不火、心平气和、波澜不惊。心不为世俗所扰,身不为物欲所驱。

## 书籍目录

第一章 淡然若水，顺其自然方自在 从容，以一朵花开的姿态 顺境舒展身心，逆境安顿自己 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 想开了是天堂，想不开就是地狱 淡定从容，更能让人折服 “不以物喜，不以己悲” 是我们追求的境界 人生是一个自然规律 一呼一吸间，看透自然的归宿 既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生 用耐心将冷板凳坐热 用平凡的心态确立人生坐标 成功从做好小事开始 等待是生命的常态 将等待进行到底 生活本来就不易，耐心等待才能发现转机 用平和的心态对待生活 顺其自然，让心境悠游自在 顺其自然，让心灵回归真实 既然不能改变，不妨试着接受 撒手悬崖，全身而退 要学会“安守天命” 在喧嚣尘世中淡定吟唱 学会顺流而下 乐天知命故不忧 相忘于江湖 由聪明再至糊涂 把握今天，活在当下 宠也自然，辱也自在 放旷达观，逍遥于物外 顺应自然的规律 舍弃外在形式，得到心灵的自由

第二章 依势而为，行看流水坐看云 荣的任他荣，枯的任他枯 学会认输 量力而行，不逞匹夫之勇 适可而止，见好就收 随遇而安，但绝不随波逐流 推倒不切实际的象牙塔 忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除 下山的也是英雄 当不了绽放的花朵，就当绿叶吧 只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁 靶子只能有一个 本来无一物，何处惹尘埃 不开小差，试试全力工作一整天 杜绝一心二用，一次只做一件事 目标专一，方成大器 清除妄念之草，勤植心灵后花园 清心寡欲淡无忧 认真做好每一件小事 绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注 剔除无谓的欲望，专注人生目标 甜饼的秘密 心静才能有所得 只专注于脚下的路 专注，成功就在不远处 以淡泊的心境看待人生

第三章 境随心转，云卷云舒皆无意 必要的舍弃是为了更好地得到 ……

第四章 静观沧海，是非恩怨转头空

第五章 笑看人生，成败得失俱从容

第六章 包容万物，接纳不可改变的现实

第七章 纳悦自我，与每一个自己和解

第八章 清空贪求，争似春风处处闲

第九章 远离名利，让心灵诗意地栖居

第十章 拒绝抱怨，幸福的人生不抱怨

第十一章 放弃计较，无所求便是拥有

第十二章 减轻负荷，随手关上身后门

第十三章 摆脱烦恼，快乐其实很简单

第十四章 祛除偏执，跨越自我的藩篱

第十五章 清心少怒，修炼一颗超然心

第十六章 有退德乃大，有忍事乃济

第十七章 简单生活，幸福不是奢侈品

## 章节摘录

版权页：那的确是他们的儿子，可是，令他们不能置信的是，儿子居然只有一条胳膊和一条腿，这个悲剧性的故事，以它的各种变异形式每天在地球上发生着。

如果那对父母能包容一些，同意接纳儿子所谓的朋友，那他们也就不会永远地失去自己的儿子。

对于我们来说，接受那些健康、美丽、聪明、富裕的人是很容易的，可是要接受不如我们健康、美丽、聪明或富裕的人就太难太难了。

我们几乎是下意识地会回避那些不如我们的人，因为害怕他们会搅乱我们平静的生活。

这，难道不是自私吗？

生活中总是有这样或那样的问题，我们要做一个能包容、心态坦然的人，这样才能成为一个坚强的人，在任何苦难之前都要坚持住，永远、永远不被击倒。

留有余地是一种理智的人生策略 我国古代有个叫李密庵的学者，写过一首《半半歌》，诗云：“饮酒半酣正好，花开半时偏妍，半帆张扇免翻颠，马放半鞭稳便。

半少却饶滋味，半多反厌纠缠。

百年苦乐半相掺，会占便宜只半。

”用现代的话来说，就是凡事要留有余地，不要不给自己和别人退路。

常留余地二三分，体现了人生的一种智慧。

凡事留有余地，则自由度就增加。

进也可、退也可，亲也可、疏也可，上也可、下也可，处于一种自由的境地，体现了一种立身处世的艺术。

常留余地二三分，这是因为，世界上的事变幻不定，常常有许多意想不到的不利因素产生作用。

人外有人，天外有天。

人不要总是赢人，要留一些给别人赢；不要老想占上风，要给别人一些尊严。

这样，自己才能不断进步，人际关系才能更和谐。

一句话，为人处世还是谦虚谨慎些的好。

如果目中无人，骄傲自满，就容易碰壁、栽跟头。

唐朝时代，有一位德山大师，精研律藏，而且通达诸经，其中尤以讲《金刚般若波罗蜜经》最为得意。

因俗姓周，故得了个“周金刚”的美称。

当时，禅宗在南方很盛行，德山大师就大不以为然的说：“出家沙门，千劫学佛的威仪，万劫学佛的细行，都不一定能学成佛道，南方这些禅宗的魔子魔孙，竟敢诳说：‘直指人心，见性成佛。

’我一定要直捣他们的巢窟，灭掉这些孽种，来报答佛恩。

”于是德山大师挑着自己所写的《青龙疏钞》，地出了四川，走向湖南的澧阳。

一日途中，突然觉得饥肠辘辘，看到前面有一家茶店，店里有位老婆婆正在卖烧饼，德山大师就到店里面想买个饼充饥。

老婆婆见德山大师挑着那一大担东西，便好奇地问道：“这么大的担子，里面装的是什么东西？”

”“是《青龙疏钞》。

”“《青龙疏钞》是什么？”

”“是我为《金刚般若波罗蜜经》作的批注。

”德山大师对于自己的著作，表现出很得意的神情。

“这么说，大师对于《金刚般若波罗蜜经》很有研究？”

”“可以这么说！”

”“那我有一个问题想请教您，您若能答得出来，我就供养您点心；若答不出来，对不起，请您赶快离开此地。

”德山大师心想：“讲解《金刚般若波罗蜜经》是我最擅长的，任你一位老太婆，怎么可能轻易就难倒我！”

”随即毫不在意地说：“有什么问题，你尽管提出来好了！”

<<淡然>>

”

<<淡然>>

编辑推荐

《淡然:生活不必太计较,人生何必太强求(超值白金版)》指出淡然者不强求。

“采菊东篱下，悠然见南山”对凡尘俗事的不经意和不在意，能给人心灵一个幽静闲适的空间，独享安详与平和。

众生熙熙攘攘、急功近利，拥有一份淡然，就不会在得失间挣扎，不会在取舍中犹豫，不会在不幸与挫折面前抱怨。

淡然可以了却浮躁、浮夸的心境，看淡名利、舍弃奢华、平息欲望、宽容仇怨；淡然，可以让你在畅达时不张狂，挫折时不消沉。

将苦难当成一种历练，并从中涵养出淡然从容的人生定力……



<<淡然>>

#### 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>