

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787564050436

10位ISBN编号：7564050438

出版时间：2011-10

出版时间：北京理工大学

作者：墨墨

页数：261

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;淡定&gt;&gt;

## 前言

人生是一种修行 中岁颇好道，晚家南山陲。

兴来美独往，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。

——《终南别业》王维 人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。

在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，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。

我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

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。

老子在《道德经》第十三章里说：“宠辱若惊，贵大患若身。

”以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，用通达的态度超绝尘世。

然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。

俗世里，我们常常无法心如止水，而禅宗第六代祖师慧能的一首偈语却道出了淡定的生活态度：菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。

如有慧能祖师的“高超脱俗”，便可懂得人生真谛，找到真正归宿的安身立命之地。

然而试问茫茫人海中的众生，几人能够？

身在名利场，红尘中有诸多欲望，我们如何在喧嚣中自律，在寂寞中突围？

如何能面对俗物无动于衷？

如何在美色、美食、名利、钱财面前保持笃定呢？

慧能的境界，就是在古圣贤那里，也是难以企及，若是容易，佛家也不会说：人生即“痛苦”，人世即“地狱”，要超脱只有到“天国”；道家也不会言人生本“无谓”，“无为”即“超脱”；孔子更不会说：达则兼济天下，穷则独善其身。

倒不如另一位神秀禅师的偈语：“身是菩提树，心是明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

”我们只能领悟神秀禅师的境界，“时时勤拂拭”心中的尘埃，做到气定神闲。

正如古人陶渊明，隐居山林，因为穷，所以喜欢酒却没钱买，关心他的亲戚、朋友见他可怜，所以每逢酒局便邀他去喝。

因此，这个穷得常常吃不上饭、穿着补丁衣服、家徒四壁的陶渊明依然安闲自若地赴宴，喝着薄酒吟诗作赋，种些菊花在篱笆下，不为贫困忧愁，不热衷于发财做官，采一把菊花满心欢喜，抬头看山，怡然自得。

如此境界更是罕见。

许多人重视身外之物远远超过内在涵养，得到宠爱格外惊喜，失去宠爱则惊慌不安，这让他们时常患得患失。

人生需要持有一颗淡然之心，才能时常欢乐，时常满足。

## <<淡定>>

### 内容概要

幸福是一条很长的过道，需要我们永无止境的修炼，保持一种豁达的心情。如果我们能以一颗“不动之心”，清除是非的污水，挥散烦恼的黑烟，就能获得清静，获得欢喜。宠辱不惊，才能笑看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒，闻到心底的芬芳。

淡定，是让人们不轻易动心，这样才能安稳如山。也是让人们不轻易困惑，这样才能忘却脚下的泥泞，抬头挺胸，只见漫天星光。

听弘一法师讲解禅宗智慧，释解人生之惑，为你增一分定力，添一份福祉。

<<淡定>>

作者简介

墨墨：佛门居士，当代佛理研究者，多家出版社抢手作家，黑马畅销书《不生气》作者。曾游历五湖四海，纵贯大江南北，只为求得心灵的澄净，并希望通过写作净化一代人的灵魂，安抚喧嚣城市中无数个躁郁的灵魂。

<<淡定>>

书籍目录

第一章 心平何劳持戒，根直何须参禅

真理只藏于平淡无味之中  
没有永恒的快乐和痛苦  
智者以不变应万变  
烦恼都是自己寻来的  
痛苦是因为修养还不够  
开启内心深处的灵性  
随缘聚散，尽人事听天命  
接受当下的一切  
并非每个人都懂得生命  
上天帮助自助者  
每个内心都有最公正的审判官

第二章 是非憎爱世偏多，仔细思量奈我何

不必苛求这个世界  
感谢折磨你的人  
常怀一颗感恩的心  
沉默是对毁谤最好的答复  
你用不着为这点小事烦恼  
爱别人前先爱自己  
不宽恕众生，是苦了自己  
感谢给你逆境的众生  
别苛求，你不能让所有人满意  
饶恕是为了解放自己  
留下一分心力反思自己  
克己修身，切勿恶语伤人

第三章 若无闲事挂心头，便是人间好时节

试着体会放下的快乐  
在提起和放下之间学会完美地转身  
今日的执著会造成明日的后悔  
回归最原始的快乐  
痛苦在于追求错误的东西  
得不到的不一定美好  
放下情执，才能得到自在  
万物皆为我所用，但非我所属  
看得开，人生自会快乐  
拿着是累赘，放下是超然  
凡事有度，放下即是度  
放下过去，才能重新开始  
不放下，烦恼会永远随行  
人生大意，并不只在虚妄符号中  
切莫太执著，该放必须放

第四章 心地清净方为道，退步原来是向前

在顺境中修行，永远不能成佛  
灭却心头火，剔起佛前灯  
与人相处之道，在于无限的容忍

<<淡定>>

欲为诸佛龙象，先做众生马牛  
不要活在别人的掌声中  
藏拙是智慧，藏巧是修行  
不必为无谓的争执伤了自己  
不必苛求着改变周遭的世界  
地低成海的智慧  
做这个世间最自在的人

第五章 布施善因，不计较，无所求

慈悲是你最好的武器  
布施不一定要用钱，有心就行  
欲得善果，先种善因  
拥有一颗爱心，便是拥有了幸福  
凡事多为他人着想，就是慈悲  
舍得之间互为因果  
不求，反而会得  
先度自己，再度他人  
帮别人其实就是帮自己  
舍得付出，会得到更多  
幸福来自于礼爱他人  
善行，会令人心生敬意  
施予不存回报心，才能快乐

第六章 是非不必争人我，彼时何须论短长

容忍他人的快乐与优秀  
满招损，谦受益  
适可而止，过犹不及  
但能守本分，终身无烦恼  
君子爱财，取之有道  
不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱  
君子修其道德，不为穷困而改节  
不以物喜，不以己悲  
做好一件事情就足够  
不争是人生幸福的真谛

第七章 一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电

走出抑郁的死角  
不要觉得自己很不幸  
只想着别人忘了自己，自然不会快乐  
只要有心，乐趣常在  
豁达乐观，快乐常在  
别让自己的心背上沉重的包袱  
别跟自己过不去，拥有一颗平常心  
学会接纳，也就学会了快乐  
角度变了，心情就变了  
从容面对，把坏心情丢弃

第八章 神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚

勿沉溺于物欲，失去本心  
节制欲望，才能享受幸福  
超然物外，才不会为富贵所累

<<淡定>>

别让欲望成为累赘

减少贪念，才能远离祸患

别让欲望蒙蔽了双眼

放下心中的欲望，会得到更多

欲念，往往是痛苦的根源

不要被财富俘虏

放下欲望才能不丧失心智

第九章 天为罗帐地为毡，日月星辰伴我眠

修行要甘于淡泊，乐于寂寞

不完美才是人生

包容不完满，才能获得完满

清心寡欲，淡泊名利

无欲则刚，人生可通达

享受生活的恬淡与美

懂得知足，悠然自处

享受寂寞，修炼德行

知足常乐，莫让欲望毁了生活

看淡名利，在喧嚣中突围

世上没有尽善尽美之事

第十章 生固欣然，死亦无憾；花落还开，水流不断

把握今朝，珍惜拥有

打断妄念，顺其自然

别退却，做当下该做的事情

看清自己，才能发挥最大价值

学会珍惜苦短的人生

得之淡然，失之坦然

学会珍惜眼前的快乐

人生不可能重来

世上没有永恒，我们只能把握当下

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 章节摘录

真理只藏于平淡无味之中 佛说：“人生的真理，只藏于平淡无味之中。

”不可否认，大多数现代人都向往功名，注重物质生活享受，同时又追求自然恬淡的精神生活。然而在当今社会中，到处充斥着你争我夺的激烈竞争，处处弥漫着你争我赶的超快节奏，这让人们感到空前的疲倦和压抑，因此，越来越多的人开始向往清静安逸的环境。

可是，在一个充斥着浮躁和喧嚣的物质时代，到哪里去寻找自然恬淡的心灵栖息之所呢？

佛说：“色声香味触五样东西染污了我们的清净心及本性。

清净心就是真性，清净心就是佛性，就是自性。

”弘一法师说：“恬淡是养心第一法。

”老子也说：“恬淡至上，胜而不美。

”恬淡虽然不能给人以外在的辉煌，却可以使人产生内在的超越，让人平平淡淡，坦坦荡荡，从从容容，不以物喜，不以己悲，看淡得失，看轻成败，看透人生。

佛陀在世的时候，有一个跋提王子，在山林里参禅打坐，突然，跋提王子大喊一声：“快乐啊！快乐啊！

”佛陀听到以后觉得很好奇，于是就问他：“究竟是什么事情让你这么快乐呢？

”跋提王子回答说：“回想当初我在王宫的时候，不但要日日夜夜为政事操劳，而且要处理复杂的人际关系，时常又要担心自己的性命安全，虽然每天穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，多少侍卫一刻不离地保护着我，但我依然感到恐惧不安，吃不好、睡不安。

如今出家参禅悟道了，所有的心理负担都没有了，每天都在法喜中度过，无论走到哪里都觉得自由自在。

”平淡是一种独到的意境和智慧，是成熟人生的表现，是生命境界的升华。

平淡使人变得空灵而美好，在生命中的每一天，即使平平淡淡，也依然吐露着幸福的芬芳。

人生一世，并非草木一秋。

如何活得平淡与从容，是很多人超脱世俗的一种追求和向往。

然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福，却从不去探寻是什么原因造成的，甚至到死的那一天也没弄明白。

其实，很多时候，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为快乐的条件不具备，而是因为活得还不够简单、不够平淡、不够洒脱。

古往今来，有的人为了谋取高官厚禄而不惜屈膝贱笑、卖主求荣，为五斗米而折腰；有的人为了金钱而放弃了理想，赔掉了青春，虚度了年华，牺牲了亲情、友情或爱情，甚至背弃了做人的本性；有的人虽然生活富有，不愁吃不愁穿，精神却极度空虚，如同行尸走肉一般，空活一世。

所以，如何获得精神上的富有，如何活得滋润，就成了古今中外有修养的人们所追求的一种最高目标和境界。

吴清源先生是世界著名的围棋高手，号称“昭和棋圣”。

他一生雄踞“天下第一”的无冕王位。

他曾经在日本棋坛上“横扫千军如卷席”，建立了长达15年“天下无敌”的辉煌业绩。

然而，尽管成绩斐然，吴先生在生活上却非常朴素和平淡，素来烟酒不沾，既不玩牌打麻将，也不玩高尔夫球，更不去追求灯红酒绿的奢华。

尽管名满天下，但他既没有积蓄起万贯家财，也没有自己的房产轿车，而是平平淡淡地与夫人寄居在日本东京闹市区的一座普通公寓内。

除了读书之外，围棋是吴先生一生唯一的爱好。

吴先生一生淡泊名利，在精神世界方面可谓富足无比，但在物质生活方面，却像一位得道高僧一样，出淤泥而不染，乐于平淡，甘于淡泊。

的确，快乐其实非常简单，只要懂得放下繁华，回归平淡，快乐自然就会源源而来。

正所谓“平安是福，平淡是真”。

当一切功名利禄都已经看淡，一切就会变得无比的从容，生命也会因此得到一次本质的飞跃和精神



## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

的升华。

在形形色色的现代社会中，我们应该时刻谨记这个古老而常新的真理：活得平淡才能活得自由。平淡是一种成熟和智慧的人生境界。

真正的平淡来自于我们的内心。

当生命的浪潮在自我的河床里奔腾不息、跌宕起伏后，必须重归平淡。

一个人只要能拥有一颗平淡的心，就能做到雨来不惧，风来不动，雷闪不惊。

唯有平淡，世界才会更宽广；唯有平淡，生活才会更精彩！

没有永恒的快乐和痛苦 佛语有云：“当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。

当你痛苦时，你要想，这痛苦也不是永恒的。

”的确如此，人生就像茶几一样，上面摆满了洗具（喜剧）和杯具（悲剧）。

每个人都不可避免地徘徊在痛苦和快乐之间，小心地挪动着自己的脚步。

原本以为悲喜之间存在着遥远的距离，然而事实却是，二者相依为邻，仅有咫尺之遥。

于是，拥有快乐、远离痛苦成了我们一生追求的目标。

然而，花无百日红，人无干日好，好花不常开，好景不常在，快乐总是那样的短暂，而痛苦往往不请自到。

快乐不是永恒，痛苦只是过程！

世间没有永恒的快乐，就像这世间没有永恒的白天一样；世间也没有永恒的痛苦，就像这世间没有永恒的黑夜一样。

快乐不长久，悲伤有尽头。

得意时莫贪恋，失意时莫气馁。

又有谁能说得到就一定是福，失去就一定是祸呢？

乐极生悲、因祸得福的事是常会发生的。

有这样一则漫画：第一幅，一个小女孩坐在河边悲伤地哭泣；第二幅，这个小女孩坐在同一处地方，眼泪只是红了眼眶，却没有流下来；第三幅，小女孩独自坐在河边，表情中只剩下深深的叹息；第四幅，女孩把一艘小船轻轻放在水面上，眼神中充满平静而坚定的目光。

画面的右下角是这样一段文字：“还好，没有什么是永远的，快乐不能永远，痛苦当然也不能，时间流逝很残酷，但还好它会流逝。

”人生在世，时常会有快乐甜甜，但也不乏痛苦连连。

快乐时无需大喜大乐，因为快乐的长度并不长；痛苦时也无需大悲大痛，因为痛苦的长度也不长。

生活的内容形形色色、多种多样，我们不可能全部拥有。

P2-4

<<淡定>>

媒体关注与评论

谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。  
&mdash;&mdash;弘一法师 面对它，处理它，接受它，放下它。  
&mdash;&mdash;圣严法师 身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。  
&mdash;&mdash;神秀禅师

<<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>