

幸福

xingfu cong danding
zhong zoulai



从淡定中走来

一部滋润心灵的暖心之作

喧嚣终归于落寞，灿烂总会变平淡。

心怀淡定的人，必将是最平和、洒脱、幸福的人！

屈玉蓉◎主编



海潮出版社
Hai Chao Press

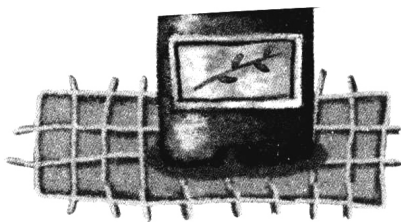
幸福

xingfu cong danding
zhong zoulai

从淡定中走来



屈玉蓉◎主编



海潮出版社

Hai Chao Press

-北京-

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福从淡定中走来 / 屈玉蓉主编. — 北京 : 海潮出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5157-0198-1

I. ①幸… II. ①屈… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第131148号

书 名: 幸福从淡定中走来

主 编: 屈玉蓉

责任编辑: 刘 宪

封面设计: 大象设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

· 邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66954037(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 200千字

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0198-1

定 价: 26.00元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



说起幸福,恐怕每个人都有自己独到的见解。时下最流行的莫过于“金钱幸福论”了。有钱真的就幸福吗?也不尽然。钱能买到书本,但买不到智慧;能买到地位,但买不到尊重;能买到药物,但买不到健康;能买到钟表,但买不到时间;能买到别墅,但买不到温馨的家……

幸福其实是一种心情,是一种自我感受到的愉快心情。在这忙碌的世界里,生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧常常让我们变得苦恼与烦躁。欲望无止境,欲壑终难填,一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。何不淡定淡定,静下心来,珍惜现在的拥有,也许另一种幸福感便会油然而生。

在我们的生活中,有很多人在遇到困难或者遭受挫折的时候,就把原因归咎于外界的环境,认为自己之所以活得这么累,全是这个社会的错,全是别人的错,却从来没有明白这样一个道理:心态能够改变所有的一切,而心态的主宰者是我们自己。在生活中,我们完全可以掌控我们的心态,让自己有一个淡定乐观的活法。差不多的事情在不同的心态支配下就会形成截然不同的结果,淡定的心态会让我们感到光明,而悲观的心态则使我们笼罩在黑暗之中。

淡定,是一种思想境界,是生活的一种状态,是内在心态修炼到一定程度所呈现出来的那种从容、优雅的感觉。

淡定的人会热情地对待工作。他们珍惜自己的岗位,热爱自己

的工作,不会因为工作的压力而怨天尤人,也不会因为职务的高低而怀才不遇,更不会因为待遇的多少而牢骚满腹。他们努力地学习,勤奋地工作。不会欺上瞒下,看领导的眼色做事,也不会投机钻营,绞尽脑汁、不择手段地去捞取名利。他们爱岗敬业,在工作中寻找快乐,在劳动中获取幸福。

淡定的人会真诚地对待感情。他们不会因发妻的衰老而见异思迁,也不会因社会的诱惑而忘乎所以,更不会因职务的升迁而为所欲为。他们感情专一,家庭责任心强。他们会和心爱的人执子之手,与子偕老。他们最爱唱《最浪漫的事情》的主题歌:“我能想到最浪漫的事,就是能和你一起慢慢变老,收藏起点点滴滴的欢笑,留到以后坐着摇椅慢慢聊……”

淡定的人会坦然地对待生活。他们能清醒地认识到理想和现实的差距。不好高骛远、缘木求鱼,也不盲目攀比,爱慕虚荣。他们脚踏实地地追求自己所认定的幸福,与世无争地生活着,简单而又快乐。不会太过兴奋而忘乎所以,也不会太过悲伤而痛不欲生。遇事处之泰然,宠辱不惊。淡定的人,不在乎太多的身外之物,而是执著于自己脚下的路。

淡定不是平庸,平庸的人没有太大的能力,只是很平凡地生活着。而淡定则是一种高修养的生活态度。淡定的人有能力去争取自己想要的一切,但他们却不完全看重这一切。因此,拥有一颗平静如水的心,拥有淡定的生活态度,不失为人生的另一种幸福。

人生中有各种不好的处境,只要我们能够保持住那份积极乐观的心态,就能跨过去,活出生命的精彩来。本书选取许多故事和哲理,分别从爱情、婚姻、生活、人生、事业、失败、成功等不同角度对淡定进行了解读,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,处理生活中的不公平、误解和委屈,这样就不会伤心,不会纠结,而是坦然面对,做到从容、优雅,笑对人生。



第一章

看淡得失,心灵才会找到归宿

佛经上说:“舍得”者,实无所“舍”,亦无所“得”。万物循环往复,世事沧桑变幻,人生沉浮不定,均在舍得之中达到和谐统一。舍得,有舍才有得。人生就是这样,不断地重复在得与失之间。那么,在得与失之间,我们就无需不停地徘徊,更不必苦苦地挣扎,我们应该用一颗平常心理性地看待生活中的得与失。

从容淡定,宁静致远 / 2

淡对祸福,才能从容自若地生活 / 4

放下那山的风光,看到这山的美好 / 6

得之淡然,失之坦然 / 9

得必失,而失必得 / 11

舍得的智慧 / 13

转个弯,生活依然美好 / 16

第二章

给别人一分包容,给自己十分从容

法国作家雨果说过:世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。一个人如果真的拥有了比海洋和天空还要宽阔的胸怀,那他无论遇到什么难题,都会想得通,都会正确地去对待和处理。以宽宏大度的态度去对待别人,是一种美德、一种风度、一种仁爱无私的境界。人生之路需要宽以待人,成功之路更需宽以待人。

待人宽一分是福,利人才能利己 / 20

包容是一种参透人生的淡定 / 23

谁是谁非不重要 / 25

放下成见,化敌为友 / 27

让他一墙又何妨 / 29

别让排斥异己阻碍了你前进的脚步 / 31

送出你手中的一轮明月 / 35

别太计较,得饶人处且饶人 / 37

第三章

淡然放下,爱情的伤口会愈合

爱情是脆弱的,爱情只滋生于人之真诚的内心,只娇媚于一颗真心的珍视与呵护。一个人对爱情的不善把握很容易使真爱成为

“曾经沧海”，成为遗憾终身的“追悔莫及”；爱情，也很有可能在不
预知的人生蹉跎中凋零而落，有可能在不测风云中成为“天上人间”
的天人永隔。爱情如果走了，我们就要学会淡然放手，接受现实。

张弛有度的感情才会牢不可破 / 40

珍惜身边的每一份真情 / 42

缘分不能强求，一切顺其自然 / 43

学会舍得，失恋也美好 / 46

放下，方得刹那花开 / 48

失去的未必是最好的 / 50

放手是另一种拥有，把心放宽一点 / 52

不要在过去的爱情中苦苦纠缠 / 55

第四章

想得开是福，想不开是魔

想得开，不是不思进取、不求上进，不是贪图安逸、得过且过，
而是顺其自然、把握机会、平衡心态、曲径通幽。想得开是心灵“空
调”，是生活技巧，是处世艺术，是为人哲学。因为想得开，坏事或许
会变为好事，失败或许会转为成功，悲怆或许会化作喜悦。

时刻保持一份淡然的心境 / 58

有胸襟、有涵养的人才能淡定自若 / 60

生气不如争气 / 63

坦然面对，不争是争 / 65

笑对生活中的各种失败和打击 / 67

受宠莫得意，失宠莫惊恐 / 69

不要为打翻的牛奶哭泣 / 73

第五章

心境淡定,保持一颗平常心

水至清则无鱼,人至察则无徒。想追求完美无缺的事物,本无可厚非,然而,这种愿望落空也是经常发生的。无论是外在的还是我们自身所具有的,都不可能达到完美。因为任何事物都有其存在的理由,这是造物主的安排,因此,我们完全没有必要去苛求外物。以一颗淡泊的心,泰然处之,一切自然的皆是美的。

心宽路就宽 / 78

嫉妒是心境淡定的“天敌” / 80

少一些攀比,多一些快乐 / 82

不以富喜,不以贫悲 / 84

上苍总会给我们留下一扇窗 / 87

努力用好的情绪去战胜痛苦 / 89

用积极的心态去改变你的现状 / 91

第六章

过欲是毒,淡对名利才是福

名利犹如三更梦,富贵还同九月霜。抛却富贵、淡泊名利乃禅的境界、智的境界。古时做官者,大多都时刻要求自己淡化名利之心,以免惹祸上身。所谓:“自古仕途多变劫”,即是此理。淡化利欲

之心,就在于看轻一切,在到了接近极限的时候,要能把握得准,跳出怪圈,不要因为利欲之争而舍弃一切。

生活不需要太多包袱 / 96

疲惫来源于过多的欲望 / 98

人之所以痛苦,在于追求错误的东西 / 101

淡化功利之心,做人不必太精明 / 104

摆脱名利欲,别让名利压垮你的一生 / 106

见好就收,过犹不及 / 109

有了金钱,也未必幸福 / 111

第七章

坚忍者,才能击败“恶魔”

纵观古今中外那些成就了大业、实现了自己理想的精英们,大多都是在逆境与隐忍中产生的。对他们来说,逆境中的隐忍是成就自己事业和实现自己理想不可或缺的基本素质。我国古代的大思想家孟子曾经说过这样的话:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”能够在逆境中隐忍,吃别人不能吃的苦,受别人不能受的罪,忍别人不能忍的辱,这也是一种能力,是精英们在拼搏当中学会的一种本领。

忍中有大谋 / 114

隐忍不是懦弱和麻痹 / 117

不怕百个忍,只怕一不忍 / 120

学会克制自己的情绪 / 122

淡定是远离抱怨的“良药” / 124

忍一时就能风平浪静 / 126

经得苦难,始得新生 / 128

坚忍之人,才能跨越荆棘之路 / 130

第八章

努力做个才智双全的人

如果我们能够坐看云起云落、花开花谢,那么即使面对沧海桑田,也能获得一份云水悠悠的淡定。做平常人,保持睿智平静的心态,保持平衡的心理,如果我们能以这种美好的心情来对待每一天,那我们的每一天都会充满自由和惬意的阳光。人只能活一次,千万别活得太累。

不断充实自己,才能在职场永保淡定 / 136

不一样的路,不一样的人生 / 139

学会理智、现实地看待生活 / 142

要有一抬腿就跨过去的勇气 / 144

有德才有得 / 146

糊涂中显大智慧 / 148

遇事要冷静,处世要淡定 / 150

明者因境而变,智者随情而行 / 153

人生因为有目标才不会迷失 / 155

第九章

练就坚强的心,淡定前行

一个坚强的人,不会在困难面前叫苦不迭。他们在看到困难时,不是裹足不前、束手无策,而是从主观到客观上寻求出路与方法。在走投无路时,就有可能出现“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的奇迹。

永远不要放弃自己 / 160

拥有一颗金子般的心 / 163

战胜心里的魔鬼 / 165

抛弃心中的杂念 / 167

让心有呼吸的空间 / 170

以淡定的心态面对困境 / 173

充实自己的内心,做人不能太虚浮 / 175

苦难过后,才能开出艳丽的花 / 178

第十章

淡在诱惑之外——不浮躁的活法

让心远离诱惑,了却繁杂,让心灵润泽,去亲近美丽的大自然,看那漫山遍野的草木,闻扑鼻而来的泥土花香,听那些大自然的天生演奏家们演奏的一曲曲浪漫明快的歌曲……享受这份安宁与平静吧,了却了繁杂,简单地活着,也不再去向往当下那种纸醉金迷的生活。

- 面对诱惑,要学会拒绝 / 182
舍去眼前的诱惑,才有最后的辉煌 / 185
贪来贪去一场空 / 187
欲望太多,终究一无所获 / 189
贪婪的人容易受到打击 / 191
少一分物欲,多一份安宁 / 193
忍得住寂寞,独享自在和轻松 / 196
绝不随波逐流,活出自我的个性 / 199

第十一章

活在当下,享受真正的幸福

人生没有可回头的风景,时光倒流只是美好的夙愿。对于未来,我们要做的是去努力,而不是坐下来想象,唯有现在才是可以拿来享用的。所以,珍惜现在的每一天,这是人生中最美丽的一处风景,好好地欣赏它吧!

- 对过去感恩,只活在当下 / 204
活着本身就是乐趣 / 206
活在当下即是幸福 / 208
忘掉过去,重新开始 / 212
坦然地接受无法改变的现实 / 214
做一个生活的淡泊者 / 217
一路听鸟语,闻花香 / 220
无须为将来烦恼 / 222

第一章

看淡得失，心灵才会找到归宿

佛经上说：“舍得”者，实无所“舍”，亦无所“得”。万物循环往复，世事沧桑变幻，人生沉浮不定，均在舍得之中达到和谐统一。舍得，有舍才有得。人生就是这样，不断地重复在得与失之间。那么，在得与失之间，我们就无需不停地徘徊，更不必苦苦地挣扎，我们应该用一颗平常心理性地看待生活中的得与失。

从容淡定，宁静致远

人生的绝大部分烦恼，均源自于非分的欲望。只有具有从容淡定的心态，才能处于平和的状态。只有拥有宁静的心境，才能行走高远。唐朝著名大诗人李白曾有这样的千古佳句：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜。”古人尚能达到如此豁达的境界，当今社会，我们更应该淡然入世，超然出世。

曾有一位久经战场的将军，他看透了战场上的生生死死，便想逃避喧嚣的战乱纷争，决定以出家来安静地度过后半生。于是，他找到禅师并说明自己想要出家的缘由，恳请禅师为他剃度。禅师意味深长地对他说：“将军，你先不要着急，我认为你还不到出家的时机，请三思而后行。”将军回答道：“禅师，您就满足我出家的愿望吧！我现在无牵无挂，可以抛弃世间的一切，甚至包括我的爱妻与儿女。”禅师心平气和地说道：“不要着急，你的心意还不够真诚，有些浮躁。”在无可奈何的情况下，将军只好回到家中。

次日，这位将军为了表示自己的真诚之意，便一大早来到寺院请求禅师为他剃度。令他感到出乎意料的是，禅师却莫名其妙地向他问道：“你来得如此之早，难道就不怕你的爱妻在家红杏出墙吗？”将军听后，恼羞成怒，张口大骂道：“你胡说八道什么？”禅师微笑着说道：“我昨天认为你有些浮躁，还不适合出家，现在总应该相信了吧？”刹那间，将军无言应对。

在现实生活中，像这位将军这样的人不胜枚举。他们自以为从容淡定，但实际上却达不到豁达的境界。的确如此，在五彩斑斓的大千世界里，若要做到从容淡定，并非一件轻而易举的事情。

从容既是一种不卑微的生存方式,又是一种非凡俗的生活习惯;淡定既能体现一个人的修养,又能体现一个人的精神境界。当一个人既能宠辱不惊,又能不卑不亢;既能不为一切所累,又能不为蜚语所左右时,他便拥有了从容淡定的全部蕴含。只有拥有从容的心态,才能在粗茶淡饭的情形下尽享天伦之乐;只有具有淡定的心态,才能在喧嚣浮躁的世间保持一份“众人皆醉我独醒”的非凡境界。

维尔伯·莱特和奥维尔·莱特是美国的两位发明家。1903年,他们驾着自己发明的飞机首次试飞成功,从此以后,莱特兄弟名扬天下。虽然已成为举世闻名的人物,但他们从不把“名声”二字放在心上,而是依然默默无闻地工作,既不写成功自传,又不参加毫无意义的宴会,更不接待试图进行采访的新闻记者。

有一次,一位新闻记者要求维尔伯·莱特发表谈话,维尔伯却若无其事地说道:“亲爱的先生,你可曾知道,虽然鹦鹉喜欢叫得呱呱响,但是它飞得并不高。”

还有一次,当弟弟奥维尔与家人共同用餐的时候,他顺手从口袋中掏出一条红丝带用来擦嘴,姐姐便好奇地问道:“这条手帕是哪里来的?好漂亮噢……”奥维尔却毫不在意地说道:“哦,这是法国政府为我颁发的荣誉奖章。嘴巴上沾了油没有手帕用,只好用它顶替了!”

莱特兄弟宁静的心境令人无限钦佩。宁静既是一种勇敢,又是一种骨气;既可放飞人的心灵,又可还原人的本性;既可在顺境中不怡然自得,又可在身处逆境时不妄自菲薄。真正的宁静者都懂得:若不能恬淡寡欲,就不能明确志向;若不能平静安和,就不能实现远大目标。

心灵语录

淡定不是不思进取,而是一种豁达;宁静不是无所追求,而是一种恬然。正所谓:“物来则应,物去皆空。”对于一个人来说,只有从容淡定,才能真正地享受人生;只有做到宁静,才能“日日是好日,处处有风景”。

淡对祸福，才能从容自若地生活

老子说：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”在灾祸的里面，未必不隐藏着幸福，而在幸福之中，未必不隐含着祸患的根源。路有起伏进退，人有悲欢离合。世上之事总是福祸参半，而福祸之事也总是相互转化，如果能及早认清这一点，那么烦忧之事就可能不再侵扰身心，这样，我们就更能从容自若地去面对生活了。

古时候，有一位老翁上街去赶集，不小心丢失了一匹马，邻居们都替他惋惜。老翁却说：“这也许是件好事。”众人听了笑之。过了几天，丢失的马跑了回来，而且还带回了一匹骡子。众人看了无不羡慕。老翁不高兴地说：“你们怎么知道这不是件坏事呢？”大伙听了都以为老翁让好事给乐疯了，连好事坏事都分不清。几天后，老翁的儿子骑骡子在场院里玩，一不小心把腿摔断了。众人都劝老翁不要伤心难过。老翁笑着说：“你们怎么知道这不是件好事呢？”邻居们听了难以置信。事隔不久，爆发了战争，凡是身体好的青年都被拉去当了兵，战后很少有人回来，而老翁的儿子却因摔断了腿留在家里。

人常说，天有不测之风云，人有旦夕之祸福。福与祸的转换就像这风云一样变化无常，所以，无论是福至，还是祸降，只要你保持心境的平和，凡事淡然处之，那么福也好祸也罢，又怎能阻碍我们前进呢？

《阿毗达摩俱舍论》中有个福祸双至的故事。故事说，很早很早以前，有一个年轻人，愿上天能赐予他最大的幸福。他日复一日，虔诚地向神佛