

人生 是一种淡定

RENSHENGSHIYIZHONGDANDING

泓逸◎编著

放下一切，看淡一切，随他去的同时，你就是自由快乐之人。

人生就是一场修行，
只有经历过，才会懂。

对于人世间的愁苦，我们需以虔诚的态度接受它，没有丝毫的挑剔，而是欢喜地承担。

懂得珍惜，把握当下时光

对别人宽容，就是对自己宽容
宽容是一种伟大的情怀

同步
发行

“8080”发送至10086

阅读·享受随身阅读的乐趣



地震出版社



人生 是一种淡定

泓逸◎编著

放下一切，看淡一切，随他去的同时，你就是自由快乐之人。

人生就是一场修行，
只有经历过，才会懂。

对于人世间的愁苦，我们需以虔诚的态度接受它，没有丝毫的挑剔，而是欢喜地承担。

懂得珍惜，把握当下时光

对别人宽容，就是对自己宽容
宽容是一种伟大的情怀



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生是一种淡定 / 泓逸编著. —北京: 地震出版社,

2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3422 - 7

I. ①人… II. ①泓… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物

IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 133496 号

地震版 XM 2312

人生是一种淡定

泓 逸 编著

责任编辑: 张 平

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

网址: <http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 12 月第一版 2011 年 12 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 224 千字

印张: 17.25

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3422 - 7 / B (4558)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

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……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。

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 / 2

笼子太大了 / 2

“有”与“无” / 3

捣乱的蜘蛛 / 5

让我们一起放声歌唱吧 / 6

神奇的草药 / 7

老无所依 / 8

不一样的双胞胎 / 9

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 / 12

静坐常思自己过，闲谈莫论他

人非 / 12

唯有洗心能革面，虽非造极已

登峰 / 14

一切顺其自然 / 15





花开心自知 / 17

美德是人生至宝 / 18

富翁与穷汉 / 20

参禅何须山水地 / 21

怎敢小看别人 / 22

不雨山常润，无云水自阴 / 24

烦恼的女施主 / 26

居尘不染尘 / 27

僧宝禅者 / 28

强盗与佛祖 / 29

梦窗禅师的风度 / 30

青年雕刻家 / 31

谁的心在动 / 32

约束自我 / 33

宠辱不惊，闲看庭前花开花谢 / 34

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，随他去的同时，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 / 38

四个小贩 / 38

愤怒的青年 / 39

尤翁的典当铺 / 41

推销大师 / 42

双头鸟 / 43

阿文 / 44

给张三的忠告 / 45

与盘圭禅师辩论 / 46

无处栖身 / 47

暴躁的青年 / 48

纪伯伦访圣 / 49

地球会不会转 / 50

南山打柴 / 52

渴求智慧的年轻人 / 53

热爱生活的人 / 53

陌生人 / 55

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 / 58

内心怎可无主 / 59

一休的智慧 / 61

无半点良心，何须拜佛 / 62

顿悟的小和尚 / 63

活菩萨 / 64

扫地 / 65

供果 / 66

禅师不在家 / 67

铁冠道人 / 69

没有令我满意的老师 / 70

布袋和尚与净瓶居士 / 71

德山禅师与老太太 / 73

慧根 / 74

绘画高手 / 75

人莫欺心，自有生成造化 / 76

人伦最贵 / 78

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 / 82

什么是整齐 / 83

后生大悟 / 84

享受阳光 / 85





天堂，地狱 / 86

快乐在心 / 87

水车与水流的关系 / 88

喂鸽子 / 89

爱面子的禅师 / 90

寺庙观光 / 91

嗔怒 / 92

爱不释手的玉钵 / 93

丧失平衡感 / 94

打败师兄 / 96

背包变轻了 / 98

扫不玩的落叶 / 99

谈心 / 100

背独木舟的农夫 / 101

约会 / 102

生活就是一场“修行” / 103

烦恼的富商 / 104

保护金牙 / 105

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 / 108

女鬼 / 110

放不下的将军 / 111

从“我”字练起 / 113

青年的解脱 / 114

意静不随流水转，心闲还笑

白云飞 / 115

行正，不怕影邪 / 116

大肚包容，了却人间多少事 / 118

买弓 / 120

真与灵 / 121

一切都还在 / 122

境由心生 / 123

停止厮杀 / 125

哭哭啼啼的老妇人 / 126

踩上了软黄金 / 127

茶会 / 129

出海寻宝 / 130

整修寺庙 / 132

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 / 136 | 以无对有 / 151 |
| 猎鹿 / 136 | 半盆清水 / 152 |
| 要一样东西 / 138 | 你已经辜负我 / 153 |
| 一切现成 / 139 | 骗羊 / 154 |
| 富翁的担忧 / 140 | 昏庸无道的国王 / 155 |
| 寒山与拾得 / 141 | 学僧砍蛇 / 157 |
| 见山不是山，见水不是水 / 143 | 聪明的乌龟 / 158 |
| 发财的穷汉 / 144 | 自己就是佛 / 159 |
| 禅师反问 / 146 | 没有主宰吉凶的东西 / 160 |
| 无声之声 / 147 | 求诸己 / 162 |
| 兴建禅房 / 148 | 蜜蜂 / 163 |
| 佛不是万能的 / 150 | |

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 / 166

练棍还是练剑 / 166

富翁的遗嘱 / 168

一无所获 / 169

挖出金罗汉 / 169

信徒捐钱 / 171

喜欢狮子的老和尚 / 172

一匹马的烦恼 / 173

金耳环 / 174

不受尊重的富翁 / 175

分家产 / 176

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 / 178

于细微之处用心着力 / 179

九访禅师 / 180

高傲的白居易 / 182

酿酒之法 / 183

如人饮水，冷暖自知 / 184

行脚僧 / 185

黑白和尚 / 187

商贩的火气 / 188

好吃懒做的穷汉 / 189

定力 / 190

石头亦宝石 / 192

不执著于外物的北野禅师 / 193

选徒 / 195

修行的青年禅僧 / 196

四种马四种人 / 198

决定命运的浮木 / 199

武则天拜服惠安国师 / 201

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 / 204

如何成为富翁 / 205

登山见闻 / 207

如此师兄弟 / 208

逐出师门 / 209

照亮别人，照亮自己 / 211

持之以恒 / 212

如何种麦子 / 213

泥人过河 / 214

禅师与武士 / 216

点燃一盏油灯 / 217

忠言不必逆耳 / 218

可口的泉水 / 219

挨了手杖的和尚 / 220

说话带“脏”字的小和尚 / 221

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 / 224

石头和尚 / 224

聪明的瓦师 / 225

不老禅师 / 226

净月和尚 / 227

木师与画师 / 229

残梦禅师与小偷 / 230

言归于好 / 232

陈实的教诲 / 233

瑕疵 / 234





快乐的老人 / 236

做梦 / 237

栽种兰花 / 238

失意人，樱桃树 / 239

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 / 242

火把照明 / 243

枯木大师的故事 / 244

破产的老板 / 246

释迦摩尼说法 / 247

海澄大师与男孩 / 248

自信的樵夫 / 250

迷失山谷 / 251

慧能讲故事 / 252

石匠的坚持 / 252

凡事靠自己 / 254

佛印与苏东坡喝茶 / 255

被痛打的驴 / 255

下棋 / 256

救命水壶 / 257

离婚 / 258

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

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。”

淡定人生

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。”

淡定人生

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”与“无”

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？”





“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，他都说‘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！”

淡定人生

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。