

向国学大师学

淡定人生

许文娟◎编著



抹去一切浮华，明得失之道，
不求求，不妄想，释放心灵枷锁，从简约生活，
领悟大师的淡定意境，感受快乐人生。

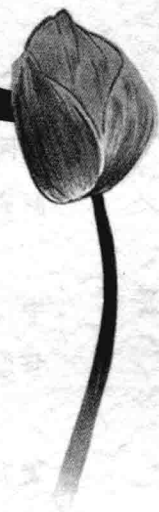


东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

向国学大师学

淡定人生

许文娟◎编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

向国学大师学淡定人生/许文娟编著. —长春: 东北师范大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5602 - 7086 - 9

I. ①向… II. ①许… 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 (2011) 第 124379 号

☐责任编辑: 沙铁成 ☐封面设计: 天下书装
☐责任校对: 杨占星 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431-84568220

传真: 0431-85693386

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

北京振兴源印务有限公司

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

幅面尺寸 170mm×240mm 印张: 18.5 字数: 240 千

定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换



前言

PREFACE

快节奏的现代生活，给我们带来了诸多的物质享受，却也不停地在撩拨着我们的弦，不时地扰乱着我们内心的平静。在茫茫人海中，我们不停地向前，不停地追寻，尘世的繁杂和诱惑使我们时不时地感到厌烦、焦虑、彷徨、迷茫、紧张、失落……我们不时地会问自己：生活为何如此沉重？世事为何如此繁杂？如何才能找到心灵的栖息地？如何才能更好地处世安身？

这是一杯淡泊悠远的心灵之茶，一部处世安身的尘世经书。品钱穆，看透生命真谛，看透世间繁华，直达精神家园；悟南怀瑾，智享人间百态，收获智慧人生；读季羡林，体味百味人生，洞悉人情冷暖；看翟鸿燊，聆听内心声音，拥抱希望阳光，打造和谐人生。

如果一个人想找到心灵的栖息地，想学习适应社会的技能，那么，守护精神家园才是最好的出发点。为了活得更快乐、洒脱一些，为了在尘世收获更多的幸福，就让我们仔细聆听几位国学大师的叮咛之语……

人无论在何种际遇下，精神的富足才是真正的富足，否则，即使你富如国王，在精神上也会贫如乞丐。读钱穆，我们的内心会获得一种沉静的力量，那是一种久远的自然力量。它使我们静下心，开始重新思考生命的真正意义，舍弃那种虚无的物欲繁杂，收获洒脱、快乐的自然人生。读南



怀瑾，身在繁华，笑看繁华，做繁华世间的智者，得享繁华却又不被繁华所累。于是，他向我们讲述种种人情世故，讲生存策略，讲处世哲学，这一切都是为了使我们的内心会获得一种空灵的美感，那是经历世间坎坷，洞悉人情冷暖后的睿智。他使我们低下头，开始审视自身，重新关注已被遗忘很久的自我真实性灵。读翟鸿桑，会使我们内心获得一种希望的力量，他使我们获得一种“气定神宁，如巨岩阻浪；坚持不懈，如水滴石穿”的淡定力量。

《向国学大师学淡定人生》是一本教人摆脱心灵枷锁的书，使你在繁杂忙碌的生活中找到心灵休憩的港湾，使你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候使你振奋，在焦躁的时候使你获得平静，在失落的时候使你获得心灵的慰藉，在纠结的时候使你获得释怀，在迷茫的时候使你找到希望的灯火，使你远离生活中一切扰乱我们内心的繁杂和喧嚣，领悟到生命的真谛，体味到切实存在于我们周围的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生。

希望本书能使生活在忙碌、烦恼中的你，得到一丝清凉，使你的生活不再充满迷惘、不快和忧虑，使你品味到真实的人生，体味到更多的快乐和幸福。

目 录 CONTENTS



钱穆——生命的价值高于物质

著名国学大师钱穆通过著作《人生十论》为我们传达了这样的人生智慧：生命存在的首要意义无非是为了生活，即衣食住行，外在的物质条件再丰裕，也无非是为了满足衣食住行的需求。与其为了追求外在的物欲享受使内心受累，不如多关注内心，多听内心的声音，因为心智才是生命本态，只有多关注内心才能使生命获得永恒的意义。所以，在生活中，我们要适时放下物欲，将物欲与内心结合起来，如此才能够享受到真正的福。他向我们传达的是一种“实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨”的淡定。

Part 1 洞彻人生，听从内心的声音

钱穆认为，心智是生命的本态，一个人的行为只有听从其内心，才能活出生命的真滋味来，才能收获更多的自由和快乐。所以，在生活中，我们要勇于舍弃外界物欲的种种诱惑，多按照内心的想法去做，追求当下触手可得的幸福，如此才能使生命获得真实的意义。

1. 生命意义与外在的物质无关 / 003
2. 心智才是生命的本态 / 006
3. 随性而为，才能求得安乐 / 010



4. “德”“福”兼备才是福 / 012
5. 追求眼前的幸福 / 015
6. 审视自身，开启智慧 / 019

南怀瑾——淡然无极而众美从之

南怀瑾是著名的国学大师，中国传统文化的积极传播者。在为人处世上，他认为人应该遵循“曲线”法则，只有暂时的“弯曲”才能更好地挺立；在生活中，他信奉简单生快乐，一切只要简单，就能让心灵畅享到更多的快乐和自由；他认为人的许多烦恼和痛苦都是空念与苛求带来的，只要我们足够淡然，就能收获更多的快乐和自由。他其实向我们传达的是一种“神鹰背上秋风过面，静若处子；名利场上灯红酒绿，过眼云烟”的淡定的人生态度。

Part 2 难得糊涂，“弯曲”是为了更好地挺立

南怀瑾先生认为，这个宇宙是圆周形的，是曲线的；在物理世界，没有一种事物是直线的，都是圆的。所谓的“直”，也是将圆切断拉开而形成的，是曲线的一种特殊形式。所以说，宇宙万物都是曲线的。为此，我们做人处世也要遵循宇宙的这一规律，学会“弯曲”。弯曲不是妥协，不是倒下，更不是自我毁灭。弯曲是为了重新挺立起来，暂时的弯曲是一种生存艺术。要谨记：人只有面对现实，才能够超越现实。

1. 人生难得一糊涂 / 025
2. 张曲有度，走好下坡路 / 028
3. 凡事不要太较真 / 031
4. 在缺憾中收获圆满 / 034

5. 曲则全，巧用曲线处世 / 037
6. 低调处世，高调成事 / 040
7. 苛求环境不如改变自己 / 044
8. 懂得变通，适应时代变化 / 048

Part 3 简单生快乐，一念放下万般自在

南怀瑾认为，快乐的根源就在于一个“简”字。生活越繁杂，心灵就越沉重。所以，他在生活中强调“简”，将一切简单化，放弃那些缠绕我们内心的无尽的欲望、空念、名利等枷锁，将生活简单化，享受清福，如此才能使心灵感受到更多的快乐和自在。

1. 膨胀欲望，必会自食恶果 / 051
2. 要拿得起，更要放得下 / 055
3. 拥有空杯心态，随时从零开始 / 059
4. 化繁就简，简单是一种享受 / 061
5. 放下就是解脱，就是自在 / 065
6. 平平淡淡才是真 / 068
7. 活着只以活着为目的 / 072
8. 清静自我，享受清福 / 075
9. 生命只在一呼一吸间 / 079

Part 4 放弃苛求，收获自由快乐人生

南怀瑾认为，世间的任何事物都是不圆满的，所以我们不必事事都苛求圆满，否则只会使我们的内心感到疲惫不堪。金无足赤，人无完人。完美本身就是一种不完美，所以，在生活中，如果我们能放弃苛求，以冷静、宽容、积极、平和的心态对待一切，那么，我们终将获得自由、快乐的人生。





1. 不苟求完美，才能常乐 / 082
2. 切勿急躁，慢一点就好 / 086
3. 少一些苛求，多一些大度 / 088
4. 不可过于执著 / 092
5. 放下面子，舍弃心灵重负 / 094

Part 5 抛却空念，梦里忧欢终枉然

南怀瑾认为：人内心有妄想，有杂念，有烦恼，是因喜怒哀乐、人我是非而来的。在他看来，人的烦恼和痛苦很大程度上都是由于内心有太多的杂念。昨天的悲伤、痛苦、失望，明天还未到来的种种担心、忧虑……我们的心灵被这些枉然的烦恼占据了。要知道，我们的这些担心不仅不能挽回什么，而且还会使自己烦恼不已。与其如此，还不如认真过好当下的时光，抓住当下的快乐，收获快乐的人生。

1. 空想是心灵的一种负担 / 098
2. 清空内心的杂念 / 101
3. 摒除杂念，才能登上高峰 / 104
4. 把握现在，活在当下 / 106
5. 解脱心灵就是解脱自我 / 109
6. 学会忘记，体验快乐人生 / 112
7. 何必寻愁觅恨怨东风 / 115
8. 嫉妒是心灵的一服毒药 / 118

Part 6 失意不忘形，从容面对一切际遇

南怀瑾深谙“祸兮福所倚，福兮祸所伏”的道理，他认为任何事物都有两面性。失意中隐藏着幸运，得意中也往往隐藏着灾祸。所以，在任何时候，我们都要镇定自如，从容面对，得意、失意都不忘形，如此才能体味到人生的真滋味。

1. 塞翁失马，焉知非福 / 122
2. 宠辱不惊，失意不忘形 / 125
3. 得意时，更要淡泊 / 127
4. 经历痛苦，才能成长 / 130
5. 忍受一切不如意 / 133

季羨林——淡定韵弦廖风声

季羨林是当代颇具影响力的国学大师，他一生都致力于学术研究，他的学术成就举世认可，然而他低调谦虚的处世态度更为世人景仰。季老赞同儒家的伦理道德，欣赏道家的顺其自然。面对纷繁的人生和坎坷的际遇，他始终能够保持从容淡泊的心境，追求佛家随性随缘的人生。他向我们传达的是一种“放松自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头”的闲淡心境和“对事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持”的处事原则。

Part 7 从容生活，柴米油盐随遇而安

生活是一面镜子，你以怎样的心态对待它，它就会以怎样的回报还以怎样的人生。季羨林认为，每个人都会遇到困境和不如意，人要想得到快乐，就要改变心境，学会面对现实，随遇而安。这也正如舒伯特所说，只有那些能安详并且能忍受命运之否泰者，才能够充分地享受到人生的真正快乐。



1. 笑着唱生活的歌谣 / 139
2. 平淡是生活的常态 / 142
3. 随遇而安，才能充分享受人生 / 145
4. 追求简约的生活 / 148
5. 君子之交淡如水 / 152
6. 莫为小事绊住脚 / 155
7. 顺其自然，不过分苛求 / 157

Part 8 顺势而为，笑看庭前花开花落

“宠辱不惊，笑看庭前花开花落”是先哲们淡然心境的真实写照。淡然不是淡漠，不是一种消极的处世思想，是阅尽沧桑后的醒悟，是了然于胸的大度，是不以物喜、不以己悲的超脱。它虽然不是生命旋律中绚丽的华章，却是生命中不可缺少的生活底色。

遇事不惊、处事泰然也是季羡林的生活态度。也正是在这种心态的指导下，生活中少了许多是非，多了些笑声；少了些坎坷，多了些机遇。每个人如果都能以淡然的心境体会世间的一切得失，以一颗平常心去感受生活，便可以获得一份幽雅美丽的心境，脱离心中的一切不甘，最终获得无比洒脱的人生。

1. 生命中没有什么不能坦然 / 161
2. 要重过程，而轻结果 / 165
3. 少些选择，就会少些痛苦 / 168
4. 应尽便须尽，无复独多虑 / 171
5. 每一个刹那都是唯一 / 174
6. 永远保持一颗初心 / 176
7. 事能知足心常泰 / 179
8. 吃亏就是占便宜 / 181
9. 世界上没有绝对的公平 / 184

Part 9 懂得感恩，用微笑将痛苦掩埋

季羨林认为，在很多时候，我们所以会过于沉浸于不幸、挫折和磨难的悲伤之中，所以会对这些挫折和磨难心存怨恨，是因为我们不能够转换自己的心态，看不到事物积极的一面，不懂得感恩。

一个人只有心存感恩，才能看到挫折和磨难背后隐藏的机遇与感动，才能珍视挫折和磨难，才能将之转化为前进的动力，才能使自己在坚强之中收获成功的果实。只有心存感激，才能坦然面对生活中的得与失，使自己的人生更洒脱、更快乐。

1. 摒除牢骚，全力向前 / 187
2. 感谢压力——有了压力才有动力 / 191
3. 以感恩之心面对世事 / 193
4. 以积极的心态面对逆境 / 197
5. 低下头就能发现生活中的美 / 200
6. 常怀仁爱之心 / 202
7. 从容对待一切挫折 / 205
8. 感激折磨过你的人 / 208

Part 10 热爱生活，人生看得几清明

生命是短暂的。如果我们想体味到生命更多的滋味，就应该热爱生活，认真地对待生活中的一切事物。季羨林认为，凡事只要量力而行，踏实地过好人生中的每一天就是拥有了最大的幸福。仔细地过人生，应该怎样便怎样，不矫揉造作、不争名逐利，只要用真情真意去感受生活，就会自在解脱、潇洒自如。

1. 量力而行，不留遗憾 / 211
2. 凡事不求精明，但求自在 / 214



3. 相信自己，每个人都是一颗钻石 / 217
4. 淡然看通生死 / 220
5. 摆脱名缰利锁的束缚 / 223
6. 认认真真过人生 / 225
7. 老骥伏枥，志在千里 / 230
8. 要学会“想得开” / 233
9. 充满信心地对待生活 / 235
10. 不要封闭自己 / 239
11. 别让过去的仇恨折磨自己 / 240

翟鸿燊——和谐人生，以道相通

翟鸿燊是当代著名的国学应用大师，他精佛通道，深知人性，了解人生。他认为，和谐的人生，唯道相通。他认为，相由心生，人的心态决定一切。所以，对待世事，我们首要的就是面对和调节自己的内心，这样才能享受到人生更多的快乐。

在个人前进过程中，他认为人无论在何时都应该淡定地看待自己，看待周围的一切，这样才可以使自己获得一种力量去拥抱希望的阳光。他向我们传达的其实是一种“气定神宁，如巨岩阻浪；坚持不懈，如水滴石穿”的淡定力量。

Part 11 相随心生，心态决定一切

翟鸿燊认为，人的心态决定一切，快乐、痛苦、烦恼和悲伤皆由内心决定。一个人只要摆正了心态，以快乐的心去面对一切，那么，无论遇到怎样的际遇，都能够活得快乐、自由和洒脱。为此，我们要向大师学习，时刻以积极、快乐的心态去面对一切，如此这样就能得到真正的快乐和自由。

1. 快乐和悲伤皆由心生 / 247
2. 切勿活在别人的规则中 / 250
3. 境由心生，心态决定一切 / 253
4. 心地宽，天地才能宽 / 255
5. 保持喜悦的心态 / 258
6. 淡泊名利是人生的一种佳境 / 261
7. 包容是一种大智慧 / 263

Part 12 告别迷惘，拥抱希望的阳光

翟鸿燊认为，在个人的前进历程中，许多人所以会感到茫然，就是因为遗失了心中的梦想。这时候，我们只需敞开心扉，重新找回那遗失的梦想，心灯就会骤然渐亮，一切便可以恢复正常，乐观和自信可以再度鞭策我们一路向前。

其实，无论在何种境遇下，任何人、任何事都可以成为照亮你心灵的一盏明灯，只要你敢于肯定自己，决定地对待周遭的一切不如意，就能获得莫大的前行勇气。

1. 远离幻想，靠行动才能有所收获 / 267
2. 败不馁，人生随时可以重新开始 / 270
3. 专注一个目标，内心才不会迷惘 / 273
4. 在失败中更要相信自己的潜能 / 276
5. 将绝望当做下一次希望的开始 / 279





钱 穆



生命的价值高于物质

著名国学大师钱穆通过著作《人生十论》为我们传达了这样的人生智慧：生命存在的首要意义无非是为了生活，即衣食住行，外在的物质条件再丰裕，也无非是为了满足衣食住行的需求。与其为了追求外在的物欲享受使内心受累，不如多关注内心，多听内心的声音，因为心智才是生命本态，只有多关注内心才能使生命获得永恒的意义。所以，在生活中，我们要适时放下物欲，将物欲与内心结合起来，如此才能够享受到真正的福。他向我们传达的是一种“实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨”的淡定。

Part 1

洞彻人生，听从内心的声音

钱穆认为，心智是生命的本态，一个人的行为只有听从其内心，才能活出生命的真滋味来，才能收获更多的自由和快乐。所以，在生活中，我们要勇于舍弃外界物欲的种种诱惑，多按照内心的想法去做，追求当下触手可得的幸福，如此才能使生命获得真实的意义。

1. 生命意义与外在的物质无关

钱穆在其《人生十论》中说：人生分为三个步骤，第一个步骤应为生活。生活如衣食住行，它的意义和价值是用来维持与保养我们的生命存在的。也可以说，生活是生命存在必须要有的一种手段或条件。譬如我们讲食和衣，所谓食前方丈，我可以吃一桌菜，前面放着见方一丈的很多食品，与颜渊的一簞食、一瓢饮，双方的意义和价值是同样的，没有很大的分别；又比如说穿衣，大布之衣，大帛之袍，与穿锦衣狐裘，双方的意义和价值还是差不多的。饮食为御饥渴，衣着为御寒冷。住可以有高楼大

