

国学智慧丛书·淡定

淡定

Danding
Xiandai ren de Bixiuke



现代人的必修课

淡定是生命的**和谐** 淡定是人生的**觉醒**
淡定是人格的**成熟** 淡定是舍得的**智慧**

朱荣智◎著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

国学智慧丛书·淡定

淡定

现代人的必修课

朱荣智◎著

Danding
Xiandai ren de Bixiuke



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



国学智慧丛书·淡定

淡定

现代人的必修课

朱荣智◎著

Danding
Xiandai ren de Bixiuke



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定：现代人的必修课 朱荣智著.

—合肥：安徽人民出版社，2014.6

(国学智慧丛书)

ISBN 978-7-212-07415-9

I. ①淡… II. ①朱… 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(2014)第 115138 号

淡定：现代人的必修课

朱荣智 著

出 版 人：胡正义

责任编辑：任 济 洪 红

装帧设计：陈 爽

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼
邮编：230071

营销部电话：0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版：合肥市中旭制版有限责任公司

印 制：合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：880×1230 1/32 印张：5 字数：90 千

版次：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-07415-9 定价：18.00 元

版权所有，侵权必究

序

我和朱荣智教授是在 2013 年安徽一次孟子学术研讨会上认识的，当时交谈不多。2014 年寒假后，朱教授来中国科学技术大学交流，我们之间有了更多了解。在中科大进行的“放下的智慧”讲座中，朱教授站在舞台中间，脱稿讲演，引经据典，洋洋洒洒，妙语连珠，既有理论高度，又能密切联系日常生活，春风化雨，滋润听众心田，引起听众高度共鸣，讲演中掌声不断，给我留下深刻印象。

现在，以放下、淡定、知止为主题的一套丛书要在安徽出版了，朱教授交给我一件写序的任务。我和朱教授在中华文化大众传播方面很多想法一致，而朱教授在这方面的丰硕著述和精彩讲演，是值得我敬重和学习的，这里愿意谈一点自己的感想。

有这样一个故事：一个人觉得生活沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。哲人给他一个篓子，指着一条沙石路说：“你每走一步，就捡一块石头放进去。”那人立刻开始去做。过了一会儿，哲人问他有什么感觉，那人

说：“越来越沉重。”“这就是生活越来越沉重的原因。”哲人说，“每个人都是背着空篓子来到这个世界的，在人生的路上，不断往里面放东西，所以就会觉得越来越沉重。”怎样摆脱这种沉重负担呢？朱教授这套丛书恰似接着哲人的话，具体而细腻地回答了上述问题：放下的智慧、淡定的方法、知止的学问，都是有助我们摆脱沉重的生活压力和思想负担的好帮手。

刚刚贴出“放下的智慧”讲座海报时，有的学员问我：“学习中华文化不是增添智慧吗？怎么是放下智慧呢？”学员显然没有注意是“放下的智慧”，而不是“放下智慧”，正所谓“差之毫厘，谬以千里”。放下沉重驳杂的心理负担，正是为智慧呈现创造前提，而不是放下智慧本身。宋代茶陵郁禅师诗云：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”以诗为喻。放下的是关锁心灵的“尘劳”，释放的是光芒四射的智慧“明珠”，简言之，就是“除尘生慧”。

这套丛书所含三本书的主题互相关联，呈现“我中有你，你中有我”的有趣现象：在《淡定——现代人的必修课》一书中有“淡定是知止的修炼”“淡定是舍得的智慧”；在《放下——幸福人生的法则》一书中有：“淡定才能放下”“知止才能放下”；在《知止——中国人的大智慧》一书中有“知止而后有定”“知止就是要学会放下”。

三本书密切关联,形成一个有机的整体。朱教授把古代圣贤这种系统缜密的修养大智慧开发出来,以深入浅出的方式,优美温馨的语言,生动具体的例子,奉献给读者,凸显出这套丛书风格独特、个性鲜明。

朱教授提出“生存有尊严,生活有品质,生命有价值”(简称“三有”)的人生指标,而“放下、淡定、知止”(简称“三修”)是通向“三有”修养之路,其目的在于克服思想羁绊,获得心灵自由,以便更轻松、更自如地向“三有”指标迈进。我觉得,要深入理解丛书的意旨,不能只从字面上静态地理解“放下、淡定、知止”的含义,必须把“三有”和“三修”作为一个不可割裂的整体对待,为此,需要密切联系“三有”的人生指标,体味其中深层的积极奋斗取向。例如:什么是“生命有价值”?朱教授指出:“就是指我们的生命对别人有价值,做个有用的人,做个能够帮助别人的人,做个别人心目中有你真好的人。”要做到这一点,就要十分注意:在“放下、淡定、知止”的诸修养后,需细心品味随后释放出来的积极向上的人生精神和态度,以使“三有”人生指标落到实处。请记住朱教授的忠告:“放下不是放弃,放下是为了腾出空间接纳更多有价值的东西。”

我十分欣赏朱教授对“知止”含义的解读:“一方面

是研究如何自制,学习自我约束。”“另一方面则是鼓舞

上进的心，不能画地自限。路是无限的宽广，止于不止，苟日新，又日新，日新又新。”

朱教授曾引用布袋和尚诗：“布袋，布袋，放下布袋，何等自在。”这里，布袋象征人生的包袱、人生的负担，需放下布袋，解放心灵。若接着问：放下人生的包袱，大彻大悟后，是一个什么场景呢？还是布袋和尚的诗：“我有一布袋，虚空无挂碍；展开遍十方，入时观自在。”布袋，布袋，不奇亦不怪！

中国科学技术大学人文学院 刘仲林

2014.4.12

自序

十多年来，欧洲许多国家纷纷提倡“慢活”哲学，主张在生活上、工作上要放慢脚步，不要再为难自己、跟自己过不去，不要整天紧张、忙碌、慌乱、匆促，而要好好享受人生。其实，先秦儒家、道家早已提出这样的观念，只是名词不同、说法不同而已。《大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这是儒家的止学思想；《老子》：“知足不辱，知止不殆。”又：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”这是道家的止学思想。知止是人生最高的智慧，知止是人生最大的财富；学会知止才能放下得失祸福，学会知足才能拥有自由心灵。

最近在台湾十分流行“淡定”一词，年轻朋友见面常会问：“你淡定了吗？”期末考到了，学生要很“淡定”；物价飞涨，家庭主妇要很“淡定”；男女朋友吵架闹分手，不管哪一方耍脾气，另一方要很“淡定”。“淡定”成了新世纪人人必需的学分。

什么叫“淡定”？简单地说，淡是平淡、清淡，定是

镇定、笃定。前者指淡泊名利、得失，凡事不斤斤计较；后者指临危不乱、宠辱不惊、胸有成竹。淡定是一种人生的修养，处在今天这种快速变化的时代与社会，很多人跟不上时代脚步，就会彷徨犹豫，不知所措。因为工作、生活的压力而产生的文明病，如头痛、失眠、胃病、血压高、心肌梗死、癌症，带给世人身心的痛苦，问题越来越严重，甚至丧失生命。

人生苦短要珍惜，人生无常要把握，人生多难要小心。人生百年而已，杜甫诗：“人生七十古来稀。”太悲观了；有人说：“人生七十才开始。”太乐观了。我的老师林尹教授说：“人生七十才该死。”允为正解。不过，就算一个人活到一百岁，在历史的长河里，也不过是沧海一粟、白驹过隙而已。在有限的生命中，怎样才能活得有意义、有价值，值得大家省思。

我的人生指标是“生存有尊严”“生活有品质”“生命有价值”，什么是“生命的价值”？就是指我们的生命对别人有价值，做个有用的人，做个能帮助别人的人，做个别人心目中“有你真好”的人。不是每个人都有钱，但是每个人都有爱；不是每个人都缺钱，但是每个人都需要爱。爱要流动，爱要分享，不要把热情存放在冰箱。爱是生命的原动力，没有爱，世界就少了色彩、少了光芒；有爱的地方，再冷的冬天也很温暖。

人生之所以有烦恼与痛苦，主要是私心太重、欲望太多。私心太重就会执着，执着是痛苦的根源；欲望太

多而不能逐一满足,就会很烦恼。人常常被置身于贫穷、恐惧与不安之中,很多人尽其一生的努力,以为有钱就能解决一切问题,有钱就不会有烦恼。其实,财富只能解决人生的一部分问题,人从物质上得到的满足,只是短暂的、有限的,只有从精神上得到自由解放,才能彻底解决人生所有的问题。人生最重要的是要求得一颗安定的心、一颗自由的心。内心安定才能沉稳踏实,知所取舍;内心自由,才能悠游自在,感受真正的幸福与快乐。

淡定的人心有所主,心有所主则不惑、不乱,十分沉稳;淡定的人个性通达,体悟生命变化无常,祸福相伏相倚;云淡风轻,万般留不住,只有业相随。人生没有什么放不下的,人生迟早全都要放下。

淡定是人生的觉醒,淡定是人格的成熟;淡定是心灵的平静,淡定是身心的安顿;淡定是坦然的态度,淡定是从容的情怀;淡定是优雅的举止,淡定是沉稳的表现;淡定是理性的抉择,淡定是真情的流露;淡定是超然的涵养,淡定是平和的心境。淡定不是消极的人生态度,它是一种自觉的勇气、自信的力量、知足的信念、舍得的智慧、真诚的付出。

再过几天就要过新年,年纪越大怕过年,过年的意义,不是长一岁,而是老一岁。我常跟学生说我来日不多,学生说老师才六十几岁,怎么说来日不多?我说难道还会有另一个六十多岁吗?过一年少一岁,不是来

日不多吗？虽然如此，我倒想得开，生、老、病、死，本来就是人生的常态，就像天候的变化，春、夏、秋、冬四季的运行，昼夜的更替。有生必有死，这是自然的法则，我很坦然、淡定的接受。不过，生命不只是一种存在。生命追求的是意义与价值，不只是活着就好，要活就要活得很好。不是每个人都长得漂亮，但是每个人都可以活得漂亮。

目 录

淡定是生命的和谐	001
淡定是人生的觉醒	006
淡定是人格的成熟	010
淡定是真情的流露	014
淡定是真诚的付出	018
淡定是知止的修炼	022
淡定是知足的信念	026
淡定是舍得和智慧	030
淡定是生活的放下	034
淡定是情绪的放松	038
淡定是内在的清明	042
淡定是心灵的平静	047
淡定是心情的镇定	051
淡定是身心的安顿	055
淡定是从容的情怀	059
淡定是优雅的举止	064
淡定是坦然的态度	069
淡定是超然的涵养	074

淡定是理性的抉择	078
淡定是简单的思维	082
淡定是自然的顺应	086
淡定是沉稳的表现	091
淡定是自信的力量	095
淡定是守柔的精神	100
淡定是笃实的作风	104
淡定是平和的心境	108
淡定是自由的心志	112
淡定是自主的意识	116
淡定是自觉的勇气	120
淡定是自得的闲适	124
淡定是生活的体悟	128
淡定是心胸的圆满	133
淡定是个性的通达	138
淡定是平实的追求	143

《荀子·王制》：“水火有气而无生，草木有生而不知，禽兽有知而无义，人有气、有生、有知、且有义，故最为贵。”人为万物之一，但最为灵贵，人可以与天地互相参配。《中庸》：“为天下之至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”这段话的意思是指，天下至诚的圣人才能完全发挥自己的本性；能完全发挥自己的本性，才能完全发挥众人的本性；能完全发挥众人的本性，才能完全发挥万物的本性；能完全发挥万物的本性，就可以赞助天地、化育万物；可以赞助天地、化育万物，就可以与天地并列为三。

人为什么可以与天地互相参配呢？《荀子·天

论》：“天有其时，地有其才，人有其治，夫是之谓能参。”天有春、夏、秋、冬四时的变化，地有蕴藏丰富的财富，人有管理事务的办法；天、地、人各有各的功能，可以互相配合相应。中国古代强调“天人合一”的思想，以天道贯通人事，承认“天”的存在。孟子说：“天听自我民听，天视自我民视。”天意就是民意，天意与民意相互通连，所以中国古人非常重视人与天地万物的和谐共存，人与天地万物不是互相对抗，而是和平相处。

《老子》第25章：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子主张人要效法天地自然的大公无私以及无为而无不为的精神。《庄子·齐物论》：“天地与我并生，万物与我合一。”更是非常明显地指出天人合一的境界。人与天地万物合为一体，人来自自然，回归自然，人与自然本来就密不可分。人要活得健康、快乐，首先就要配合天地的变化，追求人与自然的和谐平衡。

家和万事兴，家庭的和谐是事业成功的基础。婚姻需要一辈子的经营，两性的结合，来自不同的家庭背景、学校教育、社会经验以及个人的生活习惯，要在同一个屋檐下相处一辈子是非常不容易的。俗话说：“相爱容易，相处难。”古人以“琴瑟合鸣”形容夫妻感情和谐、圆满，琴与瑟是两种不同的乐器，两种乐器一同弹奏，一定要配合得很好，才能演奏出美妙的乐曲。夫妻之间也要互相包容、互相退让，才不会发生争执，不至于产生感情的裂痕。

爱是与孩子同步成长。古代有易子而教的说法，可见亲子沟通的困难，自古已然。父母与子女是最密切的关系，可是很多父母不知道如何和子女维持良好的亲密关系，不是给得太多，就是给得太少，另外就是沟通不良。在爱心中成长的孩子，人格才能健全完整，在苛责、批评、辱骂中成长的孩子，一定对自己没有信心，对别人常猜忌，对社会多怨怒。所以亲子之间，要以同情代替对立，以鼓励代替批评，以赞美代替指责。

在人际关系方面，尊重是人生的第一课。虽然有人出身豪门，天生富贵，有人家境清寒，贫无立锥；有人天生丽质，面貌姣好，有人相貌平庸，体弱多病。但是众生平等，没有人因为有钱、有势、长得漂亮就可以享有特权，没有人因为穷、笨、丑就应该被人看不起。能够尊重别的人的人才能被人尊重，而尊重别人要先从看重自己开始。

人际关系的和谐，除了尊重之外，还要具备同情、关怀、慈悲、行善等德行。人生难免会有一些悲伤惨痛的事情发生，我们都不希望这样的事情发生在自己身上，万一不幸发生在我们身上，除了自己勇敢面对之外，也期待得到亲朋好友的协助、鼓励与安慰，因此当别人有不幸的事情发生的时候，我们都应怀着同情怜悯之心，愿意付出关怀，给予最大的帮助。同情与关怀是生命的升华。

朋友相交，难免会有一些误会或是利益的冲突。