

吴正清◎著

找回信仰找到家

淡定

不纠结的活法

一部都市人灵魂拯救手册

◎ 淡定，是今天没有钱，
还能微笑生活，好好生活！

◎ 淡定，是除了赚钱，还能找到人生的目标和信仰。



淡定

不纠结的活法

吴正清◎著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

不纠结_的活法

人生不如意十之八九，成败、荣辱、福祸和得失总会在某个不期然的时刻与我们相遇并相伴。面对挫折和苦难，我们是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度。这需要博大的胸襟，非凡的气度。

说起来，人生或许真的无比沉重。一路生活，一路坎坷。而未来的定局总难以把握，往往一个偶然的选择，便被归入了另外一种生活。由此看来，我们的际遇，我们的经历，乃至我们的生命本身，无不是一种偶然。

因此，我们更要明白人生的短暂及命运的不可预知，只有安于生活，我们才能够活得精彩。

我们要学会用平和的心态去面对风风雨雨，如此心中就会充满阳光。若将自己沉郁于悲忧低落的圈套中，再美丽的生活也会黯然失色。

这是佛的胸怀和禅的智慧给予身处喧嚣都市中的每一个心灵的蕴藉。

佛的世界是心灵寄居的家园，佛的世界是忍让与超脱，佛的世界是领悟万法自然，佛的世界是大智若愚

和大巧若拙……

当我们感到厌倦了尘世喧嚣的时候，佛会让我们疲惫的心灵得到一些宁静；当我们觉得内心被烦躁填满的时候，佛会让一股清泉浇熄我们心中的愁怨。佛是一种解脱的智慧，一种追求快乐适意生活的心境。佛以非凡的智慧道出超脱的人生心境，点破世俗迷障，以睿智的机锋给世人以启示，为我们指明人生的方向。

本书精选出多个富含哲理与智慧、充满幽默与诙谐的故事加以独到梳理，并结合现实生活给予精练评析，以阐释“处世之道，就是为人之道”。

在如今这样一个生活日趋繁杂缭乱、心灵日趋疲惫不堪和脚步日趋忙碌不停的年代，愿本书能如一束静美的萤光，为你点燃一盏心灵的明灯，照亮你寻找内心安宁与快乐的道路。



目 录 CONTENTS

第一章 心安——洒脱开心路，放下是解脱

1. 千万资产和豪华别墅，一切都是浮云 002
2. 一只沙鼠整个旱季只需要2千克草根而已 005
3. 去掉多余碎片，过好减法人生 009
4. 不做无谓的坚持，该放手时就放手 012
5. 一切只需顺其自然 015
6. 不做诱惑的奴隶 019
7. 盲目攀比，忧愁易来 021
8. 淡泊名利，找寻人生的真谛 024
9. 心静自然禅 027
10. 无所住而生其心 031
11. 人到无求品自高 034

第二章 心慈——恶小亦心魔，善小尤可为

1. 乐善好施，悲天悯人 038
2. 秉持一颗孝子心 041
3. 善待他人即是善待自己 043
4. 每一种善行都有回声 047
5. 凭自己的良心做事 051
6. 只有美德才能撵走心灵的纷扰 054
7. 用感恩心做事，用报恩心做人 056

第三章 心正——观人即观己，有因必有果

1. 把过去“归零” 060
2. 做事不可急于求成 062
3. 无劳动，不收获 065
4. 懂得倾听，做一个好听众 068
5. 正直是永恒的美德 071
6. 不用指责去服人 073
7. 想要别人如何待你，你就先如何待别人 076

第四章 心明——浮生若茶香，无心即是道

1. 快乐的阀门掌握在自己手里 080
2. 挫折也是人生的财富 082
3. 什么是真正的拥有 086
4. 心态乐观，阳光便会抚慰你的笑脸 088
5. 简单也是一种美 092
6. 认识你自己 096
7. 别为一个人放弃一个世界 099
8. 失恋会随着时间慢慢变淡 102
9. 现在的人最值得你去爱 105

第五章 心定——自立者自强，心悦则禅悦

1. “宝藏”就在你身边 108
2. 目标是生命的罗盘 110
3. 成功的欲望坚不可摧 114
4. 命运掌握在自己的手里 117
5. 信念是人生的财富 121
6. 行动是触动理想的关键按钮 124

7. 不让“虚度”成为光阴的故事	126
8. 人生莫起贪念	128
9. 淡化“酸葡萄”心理	130
10. 驾驭自己的情绪，远离冲动的魔鬼	133
11. 生气对人对己都无益	135

第六章 心诚——一炷心香尽，出世修佛心

1. 佛不在别处，而在心中	140
2. 让友善之心绽放爱之光华	143
3. 真诚是一束醉人的花	145
4. 把付出看成另一种获得	149
5. 忠告是别人给自己的礼物	152
6. 向优秀的人学习，自己才可以更优秀	155
7. 为自己的心灵洗个澡	159
8. 让“满足”走进生活	161

第七章 心慧——智乃心之花，内省净灵魂

1. 智慧是心灵的花朵	166
2. 探寻快乐之道	170
3. 开阔自己的心胸	173
4. 穿越抱怨的漩涡	175
5. 别跟自己过不去	178
6. 退让是换一种方式前进	181
7. 愤怒与憎恨会自毁一生	183
8. 恋爱在于机会，婚姻在于智慧	187
9. 把握当下，幸福触手可及	191

第八章 心宽——命在呼吸间，云水且随缘

1. 拥有旷达的情怀 196
2. 快乐和痛苦共同铸就人生 199
3. 知足才能常乐 201
4. 爱情要随缘 205
5. 放弃也是一种美丽 207
6. 学会遗忘，你会更幸福 210
7. 正视自己的缺点和不足 212
8. 每个人都是被上帝咬了一口的苹果 214
9. 把“年龄”抛到九霄云外 217
10. 看破生死，人生无虑 221
11. 笑看人生风雨路 223



第一章 心安

——洒脱开心路，放下是解脱



1. 千万资产和豪华别墅，一切都是浮云

千百年来，永无休止的物欲与挥之不去的俗念，就像心灵的桎梏与枷锁困扰着世代人们的身心。回顾过往，当我们年少的时候为学业所困，为金榜题名而苦苦挣扎；当我们行完成人礼，可以成为一个法律意义上的“合格”公民时，却发现我们的心又总会为爱所困，在感情面前患得患失；当我们终于成家并立业，新的问题又来了。即功名利禄，家务琐事，如此等等。

纵观我们的一生，似乎一直与“累”相伴，一直为物所累，为物所困。所有这一切都是因为我们的心灵被外物所困，因而失去了自由和人生应有的快乐。其实，这些外物就是我们内心的世俗欲望。如果我们能超越这些困扰我们的物欲，就能“天高任鸟飞”，得以俯视人世间而自在起来。并且体验到心灵的快乐和自由，超然物外而坦然地面对人生所有的苦难和烦恼。

有一次，净空禅师到中国香港讲经布道，在此期间他遇到一位拥有很多金银珠宝的居士。居士想让净空禅师看看他那些珠宝，于是拉着禅师去了银行，那里有他存放珠宝的保险柜。

他们两个人来到银行后，经过层层鉴别，然后在护卫的护送下把保险箱拿到保险库。当取出里面的珠宝时，净空禅师的表现令这位家财万贯的居士大为惊讶。只听禅师说：“这是你的？你就只有这么一点点吗？”

居士听禅师这么说，心里很不痛快。他心想，自己拥有这么多财产，禅师竟然说只有一点点！禅师见居士不快，进一步解释道：“这些珠

宝你不敢拿回家，只能放在银行的保险柜里；你也不敢戴在手上，怕人抢劫。你能做的只是每星期过来看一下它们，摸一下它们。”居士似乎有所悟，只听禅师接着说道：“如果说这些珠宝是你的，那么我可以说中国香港所有银楼都是我的。为什么？因为我到那里，叫人拿出来给我看看并摸摸。然后收起来，给我保管好。这和你说这些珠宝是你的有什么两样？既不敢戴，又不敢放在家里，怎么能算自己的呢？”

居士听完，频频点头，并且顿悟。

做到超然于外物，才能不为外界尘世所烦扰。现实社会中有多少人为了名利终其一生，世上能做到舍弃名利的人又有几个呢？因此，超然物外，谈何容易？当然，如果你摆脱不了世俗的羁绊，也不要郁闷。古代圣者告诉我们：“出世之道即在涉世中，不必绝人以逃世。了心之功即在尽心内，不必绝欲以灰心。”其中的意思就是说身处五浊恶世，很多东西是无法逃避的，这就要看自己的定力如何了。换句话说，能否做到“以出世的心做人，以入世的心做事”完全取决于自己这颗心。如果做得到，就是品德高尚的圣者；如果做不到，内心阴暗到一缕阳光都容不下，那么就说明一个人的心灵已经枯萎落败了，再也没有放飞的可能。

因此，我们有必要努力给自己找个理由放飞心灵，别让心灵在每天的俗务挤压中逐渐扭曲变形，甚至破碎而无法收拾。当然，这种心灵的放飞并不是放弃对社会与家庭应尽的责任和义务，也不是无原则地放纵可怕的私欲。而是让自己别只顾埋头走路，时常抬起头来观赏一下眼前的风景。如果错过亮丽的风景，会是一生中最大的损失。

对于世事的超然，以及心灵放飞的追寻，古人曾有这样精辟的阐述：“知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，故保生之道不必过劳。”无疑，这是一种淡然的人生观，也是高明的养生之道。保持这种泰然的心境，还有什么邪魔能够伤害自己呢？

陶渊明诗云：“结庐在人间，而无车马喧。”在这首诗里，没有嘈杂，或化嘈杂为宁静。虽然我没钱没车，吃得也不好，但我不看重它，我也不羡慕不嫉妒别人；反而觉得那样的生活是一种拖累。我也有自己

的事，我也有自己的快乐。

《论语》中的“不义而富且贵，于我如浮云”也是一种超然物欲的崇高境界。为什么有的人跳过了财富这一关，懂得取之于民又用之于民，而有人却死死捂住财富的口袋不放，至死不悟？李嘉诚说得好：“富的人很多，但贵的人不多，我认为真正的富贵在于将自己所赚到的钱有回馈于社会的爱心。有再多的财产，如果没有志气，那也是穷人。”如此超凡脱俗的境界，足可以诠释李嘉诚的成功及备受世人崇敬的原因。

然而，现实生活中少有如此超然物外的人。有些人的心灵过于物化而变得污浊，内心物欲横流。为了达到自己的目的，甚至丧失道德底线，尔虞我诈且相互倾轧。而不少的人常常在取与舍、得与失，以及成与败等方面患得患失并犹豫不决，乃至身心疲惫不堪，甚至抑郁成疾。这私念只要是突出在“利”字，人之物欲膨胀，就会对物质、权位和名利的要求过于奢望。以致“欲壑难填”而永不满足，其中也包括自己日常生活中饱尝各种人际关系的困扰与紊乱。

人性中对私利的要求改变了自己的心境和心界，使人与人之间充满虚伪和奸诈。最终导致人间真情的丧失，仅仅剩下那功利的追逐和虚伪的人情。超然物外则能以超常的人格魅力，摆脱世俗虚荣。保持人与人之间的真诚相处，你就能有一份难得的恬静和温情。当你处在失利、失意或困苦中时，就能拥有无数的关爱和帮助，世界因此而会变得更加美好。

超然物外，需要淡泊与宁静。淡泊才能宁静，宁静才会超然。淡泊才能超越个人的甘苦，宁静才会参透世间的真美。

原来生命就是要超越一切世俗观念，舍弃一切贪欲与私心。因为对于人来说，身外的一切都是多余的。

点亮心灯

只有超然物外，才能更清晰地认识人生本相；只有放飞自己的心灵，才能从成功中总结经验，在前进中寻找不足。静静地思考未来的路，勇敢地超越自己吧。不必留恋眼前的辉煌，不让些微的胜利缠住自己前进的步履。和昨天的胜利说声再见，然后洒脱地继续明天的征途。



2. 一只沙鼠整个旱季只需要2千克草根而已

“滴答，滴答……”，时间迈着轻盈的脚步一往无前，漫无休止。在每一个时刻，实际上我们所能做和所能想的只能是“现在”的事。如果一心多用，总是怅往昔且愁将来，如此的纠结又怎能领悟当下的明澈与喜悦呢？而只有一心一用，认真过好此时此刻，才能真正领略人生的丰富多彩。

在著名的撒哈拉大沙漠中有这样一种动物，名字叫做“沙鼠”。它们为了“衣食无忧”，在旱季到来的时候都会囤积大量的草根，准备度过艰难的日子。因此在整个旱季到来之前，沙鼠都会忙得不可开交。在自家的洞口进进出出，满嘴都是草根。从早起一直到夜晚，辛苦的程度让人惊叹。

但有一个现象却很奇怪，即当沙地上的草根足以使它们度过旱季时，沙鼠仍然要拼命地工作。仍然一刻不停地寻找草根，并一定要将草根咬断运回自己的洞穴中。这样它们似乎才能心安理得，才会踏实；否

则便焦躁不安，嗷嗷地叫个不停。

实际情况是一只沙鼠在旱季里需要吃掉2千克草根，而沙鼠一般都要运回10千克草根才能踏实。大部分草根最后都腐烂掉了，沙鼠还要将腐烂的草根清理出洞穴。

尽管在笼子里的沙鼠可以用“丰衣足食”来形容它们的生活，但它们还是一个个地很快就死去了，医生发现这些沙鼠是因为没有囤积到足够草根的缘故。这是由它们头脑中的一种潜意识决定的，并没有任何实际的威胁存在。确切地说，它们是因为极度的焦虑而死亡的，是因为一种来自自我内心的威胁。

看了这个故事，我们是不是也很容易想到自己及其周围的朋友们。在我们的现实生活中常令我们深感不安的事情往往并不是眼前的事情，而是那些所谓的“明天”和“后天”，那些还没有到来或永远也不会到来的事情。

实际上，一般人当下都是有吃有穿，不愁什么，甚至没有任何事情能在当下威胁人们。但令人们总是不能踏实的原因还在不断地增长，人们总是为了将来所需和将来会如何而发愁，并且因为这种担心而深深地感到不安。

的确，现实生活中有些人总是将时间和精力浪费于瞻前顾后的事情上，很少活在现在。一位智者曾说，这个世界上一大半的悲剧是因为人们的瞻前顾后所造成的。这使得他们总是在“得不到”和“已失去”两种痛苦状态间摇摆不定，并感觉自己的人生毫无乐趣！这些人往往在生命的表层停留不前，这是其生命中最大的障碍。他们因此而迷失自己，丧失了平常心。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命才能找到生命的真谛。

试想，如果美丽的月光多年才出现一次，那么每个现在的人一定都会认真凝望美丽的天空，而且所有看过的人都会说那是他一生中最难忘的经历之一。

然而这样的事毕竟没有成为现实，美丽的月光几乎每天都会出现在

我们的上空。只是我们往往是几个月，甚至是几年都不愿抬头望向天空，欣赏月光的神秘幽幻之美。这能不说是一种遗憾，是一种悲哀吗？

有一天，无德禅师来到佛光禅师住处，佛光禅师对他说：“你是一位很有名的禅者，可惜为什么不找一个地方隐居呢？”

无德禅师惋惜地说：“我虽然是一位很好的长老禅师，但是却连隐居之处都不知道。”

佛光禅师却说：“我骑了三十年马，不料今天竟被驴子摔了下来。”

无德禅师在佛光禅师处住了下来，一天有一学僧问他：“我想离开佛教义学，请禅师帮我抉择一下。”

无德禅师告诉他：“如果是那样的人，就可以了。”

学僧刚要礼拜，无德禅师说：“你问得很好，你问得很好。”

学僧说：“我本想请教禅师，可是……”

无德禅师说：“我今天不回答。”

学僧问：“干净得一尘不染时又会怎样呢？”

无德禅师回答：“我这个地方不留那种客人。”

学僧问：“什么是您禅师的家风啊？”

无德禅师说：“我不告诉你。”

学僧不满地责问说：“您为什么不告诉我呢？”

无德禅师也就不客气地回答：“这就是我的家风。”

学僧更加认真地问：“您的家风就是没有一句话吗？”

无德禅师说：“打坐！”

学僧顶撞地问：“街上的乞丐不都在坐着吗？”

无德禅师拿出一个铜钱给学僧。

这时，学僧终于有所省悟了。

无德禅师再见佛光禅师时说：“当出行的时候出行，当隐居的时候隐居，我现在已经找到隐居的地方了！”

自古以来的禅僧有的长期出行，有的长期隐居，有的为了躲避盛名

之累进入深山之中。究竟怎么做才是禅僧真正的生活标准呢？正如无德禅师说的：“当出行的时候出行，当隐居的时候隐居。”也就是说，凡事应该因时而异，因时制宜。该做什么事情时就做什么，也就是活在“现在进行时”。

现实中我们却常常听到这样一些不乏哀怨的言论，如果有时间，我可能已写出了许多文章；如果有时间，我或许已学会了演奏某种乐器；如果有时间，我说不定早已成为一名画家了……唉！如果有足够的时间，那该多好啊！

我们时常发出感慨，如果一天能有三十个小时就好了，我们总爱异想天开。

空想是没有用的，这我们都知道。那该怎么办呢？抓住今天，把握现在。正如美国夏威夷岛学生上课前的祈祷词所说的：“一个人的一生只有三天——昨天、今天和明天。昨天已经过去，永不复返；今天已经和你在一起，但很快也会过去；明天就要到来，但也会消逝。抓紧时间吧，一生只有三天。”看了之后，你有何感想？或许我们中的很多人一腔理想满怀壮志，想做这个，想学那个，但到头来却没有付诸行动。有时想来，真觉得惭愧。时间流逝之快，令人胆战心惊。若不打起精神，抓住今天去做想做的事，那么这一生恐怕难有长进了。

点亮心灯

生活中不乏明智的人，他们也懂得用耳朵倾听时间的嘀嗒声，感觉生命像鲜血一样一滴滴地从身体里滴落消失，忍受这种时光残忍的折磨时又是多么缺乏意义。倒不如把一切都放下，放下对生命的牵挂和对未来的执著，把握唯一能把握的当下，做手边能做的事。把当下的每一分每一秒都活得充实，生命便有了最现实的意义。这种心态看似消极，其实包含着大智慧。活在当下便活出了人生的意义，便活出了最精彩的未来。

3. 去掉多余碎片，过好减法人生

有人问雕塑大师罗丹的秘诀，罗丹回答说：“减去多余部分。”这是艺术的减法。

“人握手而来，撒手而去。先一件件索取，后一件件疏散”。这是人生的减法。

可是纵观我们每个人的一生，却总是不断地追求着，似乎被“加法”贯穿起来。功名利禄总是多多益善，直到生命不能承受之重，方知来路其实就是归途。

从某种意义上说，人生就像一次航行。要扁舟轻驶，让它承载的仅限于必不可少之物。不然轻则无以进，重则可能压沉生活之舟。这其中的道理是什么都舍不得，往往导致什么都不得不舍弃。

那么与其我们到最后才恍然大悟，倒不如从现在开始学会适当地做“减法”。即减去多余的物质，减去奢侈的欲望，减去心灵的负担，减去环境的纷扰。其实，减法是人生的一种哲学，更是生存的真正智慧。

吉姆·特纳四十岁的时候继承了拥有三十多亿美元资产的莱斯勒石油公司，令人们大惑不解的是新上任的吉姆·特纳没有像人们预料的那样大干一番，而是组建了一个评估团对公司资产做了全面盘点。然后以五十年作为基数，在资财总和中先减去自己和全家所需，以及社会应承担的费用。再减去应付的银行利息、公司刚性支出和生产投资等，最终发现还剩八千万美元。

吉姆·特纳从这笔钱中拿出三千万为家乡建起一所大学，余下的钱全部捐给了美国社会福利基金会。人们对其举动大惑不解，他说：“这笔钱对我已没有实质意义，减去它就是减去了我生命中的负担。”

一直以来，在员工的印象中吉姆·特纳永远是精神饱满，乐观积