

淡定

不浮躁的活法

普洱◎著

一部洗涤都市浮躁，还原幸福人生的心灵修行宝典

- 保持淡定，人生从此不再寂寞
- 保持淡定，灵魂从此不再陷入迷途

淡定

不浮躁的活法

普洱◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定, 不浮躁的活法 / 普洱著. —北京: 中国商业出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5044-7224-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085170 号

责任编辑: 史兰菊

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(10053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

★

787×1092 毫米 16 开 16 印张 200 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

这个时代怎么了

这是一本有关心灵深处的书，在这个崇尚金钱、物质至上的繁华盛世里，它依然不合时宜地讲着人生的“大道理”。

繁华背后，浮躁的是人心，人心若是浮躁了，灵魂也就无处安身了。所以，我总是在试图找到一种笔调，带领茫然迷失的读者，领略人性的幽暗与光亮，穿越人生的无常与困顿，让走失的灵魂得以回家，让浮躁的人心回归淡定。

人生如戏，戏如人生。可惜这个世上有太多好演戏的人，太少会看戏的人。而大多数人看得懂的又只是戏外的热闹，看不清戏里的门道。本书的目的就是教人们把这场人生的大戏看得更通透、更入骨。

这是快速发展的时代，也是人的心灵浮躁的时代。在这短短的三十年间，中国恍如隔世，早已换了人间。对于这激荡的三十年，我们无须赘述其成就与伟业，正如我们无法掩饰，在这三十年的激流勇进中，社会呈现出了怎样一幅心灵骤然枯萎的尴尬景象。资



本、地位和知识，在时代的舞台上逐一登场，生存欲望与财富梦想占据了整个心灵。那些心灵的感动与宁静，在终日的奔波劳碌中，已然如同儿时的梦想，消逝得无影无踪。

就像人们只懂得在中秋的时候，赠送一盒名贵的月饼，却不懂得抬头去望一眼那天上的月光。就像人们只懂得在清明的时候，手捧大束的鲜花与冥纸，却不懂得抽出分毫的时间，从心理上去慰藉那些已去的故人。就像现在的你，根本不关心心灵是否腐朽，人性是否如初，却又买来我这本以数十篇文字探讨其中的奥秘的书，有什么意义呢？

我总是想站在不同的角度来看待这个世界，审视这个时代，然后一路似执着，又似偏执地写下去，将有关这个时代的醉生梦死与人生百态在笔端徐徐延伸开来。在社会与文化急剧的变革、解体与重生中，记录下了人们的内心。

在这个时代中的芸芸众生们，整日为了成就人生事业蝇营狗苟，为了物质和金钱迷失了自己的心。莫说心之所安，连心之所想、生之所向都弄不清了。佛说可以轮回，上帝常道天堂，但若真的有所谓的灵魂，背负着这样沉重的枷锁，死后又怎么会轻灵解脱呢？

总是希望能够穿越人间的浮华表象与声色犬马，直指深藏不露的人心与世道，正视这漩涡中人性的扭曲。然后，寻找到这样一个答案：凡夫俗子如何在世事的不公、人性的困惑与内心的拷问中，坦然面对人生的底线与选择，穿越浮世的迷雾，走出人生的荒野。终于，在明了一切之后，把一切的谜底都洋洋洒洒地叙述了下来，



于是，也就有了这本书的辗转诞生。其实，你不必经历书中所说的一切，但总会有一章一文说到你的心灵深处，说到你一直不敢正视的一面，因为我们都是凡夫俗子，虽然道不同，可人终归是“人”。

在这个能见度低迷的社会，我们时常需要用人性的眼光来洞察自己、审视未来。因此，本书始终坚持着不回避一切的态度，来展现人性的冷漠与懦弱、善良与宽厚。全书六十七篇文章，记录的不算真理名言，不过是在生活中悟出的一些道理，细细读来，相信会对人生有另一番理解。

当我们在时代的风声大作中奔波赶路的时候，你是否能看到这样的一幅景象：浮华褪去，男耕女织；麦田摇晃，硕果累累；细雨过后，彩虹初现……当然，你看不到，因为最初的美好，已经与我们渐行渐远了。

说到底，这是一个只关心世事不关注人心的时代，这是个过分喧嚣而远离宁静的时代。

在这个时代里，我们的执着与坚守都显得那样的薄弱，在一浪又一浪的商业大潮中，在一次又一次劳苦奔波中，灵魂虽然还在，可却越来越麻木了，思想虽然还在，可却越来越茫然了。更可悲的是，那些关于人生的话题在很多时候，都只不过是被人们拿来作为精神慰藉的工具而已。于是，我们不禁要问，这个时代怎么了？

在喧嚣尘世中，淡定沉吟

勇者从容，智者淡定。若是真如此的话，那么，在现今这个时代里，勇者与智者真是岌岌可危了。

在喧嚣的都市里，人们常在欲望编织的网里挣扎，用疲惫的身体与苍老的心灵与时间赛跑，与名利周旋，却违背了生活本身的常态，让自己浮躁不堪。面对现实，我们怎样才能摆脱忧虑与烦躁，让自己活得潇洒自在呢？答案就是淡定。

饱满成熟的谷子总是低着头，人也一样，越是有内涵和能力的人，就越是沉着低调、淡定从容。所以，我们也应学会淡定从容地面对这个世界，学会淡定从容地面对生活。淡定的人是水，在山涧小溪，他们是纯净清澈的水滴；在飞天瀑布，他们又是奋不顾身的飞花碎玉；在浩瀚汹涌的大海，他们又似波澜壮阔的浪花一次次地撞击着岩石。

人，始终应该像流水一样活着，洼地与高山，是流水前进所必须面对的诱惑与困难，但这些诱惑与困难只会暂时让它放慢脚



步，却不会让它永远停留。人生也一样，诱惑与挫折是必然存在的，畏惧困难或者是沉迷于诱惑，都只会让我们的人生停滞，失去激情。因此，我们必须像水一样活着，既要学会灵活，善于变通，又要具备一定的刚度，凶猛澎湃起来，势不可挡。只有这样，才能化险为夷，才能在险象环生的世界中淡定前行。

淡定的人总是对工作充满热情，不会为了工作而工作，也不会因为职务的高低而欣喜或是沮丧，更不会投机钻营、不择手段地去争名夺利。因为他们知道，人生需要执着，但更需要随缘。

淡定的人对感情执着而坚定，不会因发妻的“韶华逝去”而见异思迁，也不会因朋友陷入人生低谷而翻脸不认人。在他们的眼中，感情愈久弥真，外界的一切诱惑，对他们而言都显得微不足道。

淡定的人能够坦然地面对生活。他们从不好高骛远、缘木求鱼，也不爱慕虚荣、盲目攀比。他们总是脚踏实地地追求自己所认定的幸福，与世无争地过着自己的生活。不会因兴奋而忘乎所以，也不会因悲伤而痛不欲生。他们遇事处之泰然，宠辱不惊。可以说，淡定的人很少会在乎身外之物，而是更执着于自己脚下的路。

当然，淡定不是平庸，平庸的人没有太大的能力，只能平凡地活着。而淡定的人，是不屑于抛头露面，站在风口浪尖上，而愿意平凡地活着。可以说，淡定是一种对生活的豁达与尊重，是一份经过岁月磨砺后的沉稳与含蓄，是历尽沧桑后的幡然醒悟。

淡定的人有能力去争取一切，但他们却不完全看重这一切。



淡定，是从容，是真实，没有太多的物欲和奢望。由此来说，拥有一颗平静如水的心，拥有一份淡定自在的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

淡定的人总是笑看人生。虽然他们已经不再年轻，虽然岁月的印痕已然刻在他们的额头，虽然现实的残酷已经把他们曾经的梦想彻底摧毁……但在人生的路上，他们仍会以矫健的身躯勇往直前，把幸福与美好传递给别人。他们是生活的强者，也是内心强大的人，因为他们可以不为琐事困扰，不因窘境而沮丧，不被生活所打倒。他们的灵魂永远是自由的，以至于他们的一颦一笑、一举一动都如轻风似流水，尽显自我本色。

那么，怎样才能做一个这样的人呢？答案就在本书里。这是一本谈如何成为淡定的人的书，也是一本关于人生的书，更是一本洗涤心灵的书。文中的起承转合无不围绕着现今人们浮躁的心态来写，作者用意味深长的笔调，似带领着读者走过人生的山山水水、起起落落，到达终点之际仿佛重获新生，仔细回味，便会发现，人生其实还有另一种活法。

看得明白，活得不明白

当你活不明白时，人生就如同一出闹剧。当然，闹剧的结尾往往与悲剧的结尾殊途同归。在这个过程中，你浑浑噩噩却也忙忙碌碌，然而香风细雨固然美妙，却抵挡不住城外凛冽寒风的强劲来袭。于是，不禁扪心自问：到底怎样活着，才算是有价值有意义地活呢？

生命，其实并不需要太多的形容与修饰，只简单的“活着”两个字便已隐隐地透着沧桑，说尽风凉了。等到繁华过后、铅华洗尽之时，你便是活明白了，这时的人生如同甘冽的老酒，越品越香醇，越斟酌越有味道。

柏拉图说过：“生活从不简单容易，即使生活在顺境中，你也会遇到需要克服的困难。”人生不会总是那么圆满，谁都不可能在四季里一直享受春天的温暖与明媚。浮华与名利终将散去，我们能做的就是及早地舍弃虚幻与浮躁，时刻保持一颗淡泊宁静的心。

什么是活得明白？活得明白就是好好活着，就是要过得一天



比一天精彩，只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会枯竭。你做不到的原因，不是因为风景不够迷人，不是因为山河不够壮丽，也不是因为人生不够绚丽，只是因为我们的的心灵被束缚得不够自由。所以，活得明白些，不是因为坚强，而是因为别无选择！

认真地去面对生活，别让俗世的欲望搅扰了自己的心灵，也别让虚浮名利成为快乐的羁绊。走出烦恼与浮躁，倾听来自生命的声音；放飞心灵，感悟人生的真谛；善待生活，放下你所不能承受的包袱。你便会发现，人生其实可以如此美好。

什么是生活？生活就像魔术，看似变化万千，其实并非无中生有。一切本在预料之外，却又在情理之中，所有的事情都发生得有其必然性。什么是自由？对于自由任何人都向往，然而为了自由，我们必须要先忍受不自由，就像要想当婆婆，只能先从媳妇做起一样。什么是幸福？幸福就好像长在了我们的后背上一样，每个人都只能看到别人的，可却看不到自己的，因此只会彼此羡慕。什么是活着？死了的人就是永远的死了，可活着的人却不能永远活着，所以，你必须得好好活着，清清楚楚、明明白白地活着。

活不明白的人，往往一生糊里糊涂、错误不断，待蓦然回首之时幡然醒悟却发现木已成舟，再做任何努力都无济于事。而活得明白的人，往往通晓世事却“装疯卖傻”，积极进取却藏巧于拙，故大业有成却能独善其身、荣辱不惊、淡泊明志。

而这正是一本教你怎样活得明白的书，让你在感动中领悟人生真谛的圣经。作者用了最简单的文字阐述了最高深的佛理与禅学，让浮躁不堪的我们，对于人生有了一番新的理解与感悟，也多了一



分淡定与从容。

全书共分为十五章，分别从十五个角度来叙述我们所身处的境遇以及面对生活中的问题应以怎样的心态来应对。其中，以佛家基本思想“放下”、“舍得”、“淡定”为中心，贯穿文章脉络。同时，也是最为可贵的地方就是文中毫不粉饰地道出了人性所有的黯淡与明亮之处，一针见血地指出所有人心中贪念与私心，可以说，作者的洞察力足以穿透人性最坚固的围墙。作者站在灵魂的高度审视自己与外界，将多年来对尘世间的观察凝聚笔端，并把其中最深刻的情感酿成了人生的醇酒，将当下人们心中普遍存在的浮躁化为壶底沉渣，再经过思想的炉火熬制之后，终于漫溢出浓浓的茶香。

时间走得太快，今天转眼成为过往，人们实在没有太多时间去思考人生。然而，整个人生值得留念的，不应该只有盲目的追逐。除了奋斗与拼搏，我们还应该静下心来，倾听一下心灵的声音，不管生活如何辗转疲惫，我们都要对人生有一个清醒积极的认识，活得明明白白，无愧于自己，无愧于生命。





序一：这个时代怎么了·····	1
序二：在喧嚣尘世中，淡定沉吟·····	4
序三：看得明白，活得不明白·····	7

第一章 不是这世界太喧嚣，是你的心太吵

为什么你常常会受到外界的干扰？别怪这世界喧嚣，要怪只怪自己的心太吵。天下本无事，庸人自扰之，所有的烦恼完全出自你的内心。心中有魔，你在看身边的每个人、每件事时都会觉得不顺眼；而心中有花，你时时处处都会闻到生活的芳香·····

淡定前行，花香满径·····	2
境由心生，知者不惑·····	5
世无净土，只因你心不净·····	8
学会沉淀，让生活由浊变清·····	10
幸福只是一句流言，可以信，但别坚信·····	13



第二章 心若找不到方向，到哪儿都是流浪

信仰是抵制浮躁的定心药。信仰在，人则不浮躁。若一个人没有追求、没有目标、没有信仰，那么他会找不到下一步的方向和人生的准则，被生活牵着鼻子走，顶着压力过日子。因此，我们要为自己设定目标，燃起心中的希望，只有这样，才能柳暗花明，走出人生低谷。

信念，活下去的理由·····	18
没有希望，心在何处安放·····	21
没有目标，生命怎样延续·····	24
疲惫来自心灵的脆弱，而非征程的未知·····	27

第三章 欲望越来越多，拥有就越来越少

钱，永远觉得不够花；生活，永远不够好；得到的，永远不够多；幸福感，永远那么少……这就是由欲望带来的人生浮躁。生活最大的智慧是能了解自己需要什么，不需要什么，正当的欲望是合理的，但如果追求的东西太多，无疑是为自己的生活套上了浮躁的枷锁。

贪心不足蛇吞象·····	32
欲望，心灵深处的痒与痛·····	35
富贵如浮云，贪字变成贫·····	38
多一物多一心，少一物少一念·····	41
他有他的花园，你有你的沃土·····	44



第四章 看淡功名利禄，什么都是浮云

人人都想活得轻松一点，快乐一点，但却总也无法如愿，因为他们被什么东西缠住了、拴住了、卡住了，这东西就是功名利禄。为了功名利禄，人们付出了全部的青春、生命，却未曾意识到，这世界没有什么东西天生属于你，所有的功名利禄，都不过是生不带来死不带去的身外之物。

走出名利场·····	48
生命不能承受之重·····	51
没有什么比活着更重要·····	54
功名再大，逃不出生死·····	57
人生不过百年，且行且珍惜·····	61

第五章 欲速则不达，罗马不是一天建成的

许多人为了尽快取得成功，往往在本领域内没彻底钻研明白，就这山望着那山高。做事怎能贪多求快呢？太过急功近利会欲速不达，滋生浮躁的心态，继而阻碍你的成功。要记住，罗马并非一日建成，很多人都是大器晚成的。只有脚踏实地、戒骄戒躁，一点一滴做起，才会迎来成功之神。

成功，要耐得住寂寞·····	66
急功近利，必有所失·····	69
“高成”要从“低就”开始·····	72
欲速则不达，见小利，则大事不成·····	74



第六章 活在自己心里，而不是别人眼里

很多时候，我们浮躁，是因为我们太在乎周围人的眼光。别人随口一句诋毁的话，足以毁掉我们所有的信心。其实，太在乎别人的看法，只会搅乱自己的方寸，让生活越来越疲惫。要知道，我们只为自己而活，只有做自己真正想做的事，成长为自己的样子，才会拥有真正的快乐。

演绎本色人生·····	80
别让他人的评论左右你·····	83
海为自己蓝，人为自己活·····	86
放开手脚，做你喜欢做的事·····	89

第七章 生活不缺少快乐，缺少的是发现

有这样一个谜语：你对它哭，它就对你哭；你冲它笑，它就冲你笑。它是什么？很多人都会猜，它是镜子！可一位老者却说：它是生活。如果你欢欣、愉悦地看待生活，生活肯定阳光灿烂，而如果你愁眉苦脸地看待生活，生活也必将愁眉不展。

不生气的智慧·····	94
你本来可以很快乐·····	97
一辈子不长，好好活着·····	100
快乐不在别处，就在你的心里·····	103
活着就要快乐，因为你要死很久·····	106