

博雅莲花书坊

淡泊心智 · 修养心性 · 道由心生 · 心正方悟

尘世悟语

CHENSHI WUYU

淡定与舍得和智慧

物忌全胜，事忌全美，人忌全盛。以虚养心，以德养身，
以仁养天下万物，以道养天下万世。

——弘一法师

身心康宁的修为之道，心灵成长的智慧与源泉，
完美活出璀璨的人生。

华君 ◎ 编著

人生漫漫，命运多舛，欲养心怡性，需从容淡定；
纷繁世界，复杂多变，欲世事洞明，唯磨砺心智。

若将心降到尘埃，方能领悟生命绽放之妙，谛听心灵的悟语，才能听见花开的声音；
若能历练强大的内心力量，
方能面对诱惑，耐住寂寞，以淡定超然的心态来应对尘世的一切！



中国华侨出版社

· 尘世 ·

悟语

淡定与舍得的智慧

华君◎编著

中国华侨出版社

博雅莲花书坊



图书在版编目(CIP)数据

尘世悟语:淡定与舍得的智慧/华君编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5113-3400-8

I. ①尘… II. ①华… 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(2013)第 053611 号

●尘世悟语:淡定与舍得的智慧

编 著 / 华 君

策 划 / 刘凤珍

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 玩瞳装帧

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3400-8

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



序 言

当前，社会生活在显示其丰富的内容时，也让人感到了它的繁杂。与此同时，许多来自工作、生活、学习上的压力，使得越来越多的人感到生活的空虚、精神的焦虑，就如同迷失于风沙中的羔羊，不知如何去面对尘世纷扰。为了摆脱这种种苦恼，人们开始四处寻医问方，渴望找到治疗心灵疾苦的灵丹妙药。

其实，只要我们常怀悲悯之心则恶念不生，人便活得踏实、平和。善与恶、爱与恨在人的心里此消彼长，你必须谨慎把持，以使善心常驻。快乐或者烦忧，不在于你的生活中发生了什么事情，而在于你对待这些事情的态度。只要自己放下烦恼，抛开杂念，就能求得心灵的宁静和人生的快乐。我们要舍得和放下，但习惯了“拿起”的人们，让他“放下”谈何容易？况且，他能放下手上、肩上的重负，能放得下心里的牵绊吗？心中有事世间小，心中无事一床宽，欲求心灵解脱的人，不能不警醒。平常之人常有，平常之心难得，反过来讲，正是因为心难平常，人才变得如此平常。

在生活节奏加快、生存压力日趋增大的今天，每个人都要承受这样或那样的压力和痛苦。因此，人们的内心常会有一种惴惴不安的感觉，有时甚至不知道自己身在何处！中国传统文化是这样地博大精深、妙不可言，而人生又是如此地迷雾重重、坎坷曲折。如何让它更好地指点我们做人做事，点悟我们的人生？如何在出世与入世之间寻得一种平衡？

当你默默独处时，有没有听到内心深处对于宁静的呼唤？当你面对脆弱的生灵，有没有感受到一种悲悯的情怀？当你面对挑衅与误解，有没有容忍与退让的闪念？如果有，那就是打开智慧之门的钥匙。不管你有多忙、有多累，不管你的生活如何受制于尘世中的名缰利锁，只要你学得为人处世的智慧，你就能够修得人生正果。

本书以中国传统文化的精髓为基础，以感悟人生的高超智慧为核心，融合了各家思想的精华，从正确认识自己，把握处世分寸，坚持为人原则，加强品德修炼，努力奋发向上，掌握生活智慧，端正工作态度，享受自由快乐等方面出发，通过经典的故事、浓缩的智慧精华，全方位展示人生的智慧，以更贴近生活，满足读者的精神需求。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。本书是对人生智慧的通俗而实用的阐释，是每个人生活的指南、工作的助手，是通往幸福美满人生的桥梁。如果将这些智慧普遍地融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更加和谐！





目 录

第一章 点亮心灯，放飞心灵 / 001

物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。心态的不同必然导致人格和作为的不同，因而也会谱写不同的人生，所以，“心明眼亮”就如同点燃了理想和希望。

燃起内心的光 / 001

做有自信的人 / 002

掌握自己的命运 / 005

运用心性的力量 / 007

明确自己的生活目标 / 009

依靠自己才是硬道理 / 012

呼唤自己 / 014

重要的是写好“我”字 / 016

认识我们自己 / 018

看清自己的本质 / 019

尊重自己的本性 / 021

抵制各种诱惑 / 022

第二章 积蓄力量，改变人生 / 025

最有意义的人生不是别人给予我们的，而是自己赋予人生一定

的意义。这才是最有意义的人生，因为只有这样的人生才是最主动的、最有生命力的。生活中我们处处都要留心机会，抓住机会，一点一滴地努力，不断地作出成绩，最后厚积薄发，达到我们想要的理想和境界。

让自己的人生变得有意义 / 025

不圆满也是一种圆满 / 028

用出世之心做人世之事 / 029

志存高远 / 031

接纳生活的苦与乐 / 034

为善不求人知 / 036

大智若愚 / 038

人生需要厚积薄发 / 039

苦难显才华，好运隐天资 / 042

放下才能得到解脱 / 044

收获源于耕耘 / 048

人生是持之以恒 / 049

第三章 珍惜当下，知足常乐 / 052

知足是对自己有全面的认识之后，知道自己的能力和才学能达到何种程度和境界而做出的一种达观的认知。没有真正体验过生活的人，无法感受到知足常乐的境界。知足是一种处世的态度，常乐是一种释然的情怀。知足常乐，贵在调节！

把握当下 / 052

把握今日的幸福 / 054

现在的时间才是最重要的 / 055





幸福的真谛是知足 / 057

积聚金钱并不重要 / 060

扫今天的落叶 / 063

世上没有后悔药 / 065

亲情永远胜过金钱 / 068

生命中的“今天”最重要 / 069

第四章 滴水之恩，涌泉相报 / 071

感恩的人，就是一个有情有义的人；感恩的人，就是一个内心富有的人。拥有感恩的人生才真正懂得付出；拥有感恩的人生才真正明白什么是富贵。感恩的人生，就是幸福的人生；感恩的观念，就是智慧的财富；感恩的心灵，就是丰富的宝藏；感恩的习惯，就是做人处世的榜样。人，应该培养感恩的美德，时时心存感恩，人生何其美好！

狐狸报恩 / 071

要知恩才能报恩 / 072

报答父母 / 074

感恩的连锁效应 / 076

知恩图报的黄雀 / 078

黑子牛报恩 / 080

滴水包万物 / 083

第五章 宽容之心，伴随一生 / 085

宽容，是一股无形的感召力和凝聚力，是人格魅力中最闪耀的发光点。它折射出的是处世的经验，待人的艺术，良好的涵养。宽

容是一种温暖的爱心，它能驱散生活中的痛苦和眼泪。宽容是一种博大的胸怀，它能包容人世间的喜怒哀乐。但是，宽容不是浅薄的玩世不恭、看破红尘，更不是无原则的宽大无边，而是建立在自信、助人和有益于社会基础上的适度宽大。

宽容是一种美德 / 085

迎接新生活 / 088

宽恕别人，受益自己 / 092

忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 093

有容乃大 / 096

大肚能容天下事 / 098

互相谦让 / 100

笑纳百川 / 102

不要斤斤计较 / 104

赠人一轮明月 / 107

第六章 回归简朴，从容淡定 / 110

淡定是一种理性、一种坚忍、一种气度、一种风范、一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。淡定就是你对名利荣辱的淡然，将物质、名利视为身外之物，简简单单地生活，快快乐乐地享受着回归简朴的淡然。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会泰然处之、宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

宠辱不惊 / 110

除去心头的障碍 / 112

控制自己的欲望 / 114





- 快乐不需要太复杂 / 115
- 平淡的爱才是真 / 117
- 做个超凡脱俗的人 / 120
- 不咸不淡才是常味 / 121
- 一切顺其自然 / 123
- 枯荣任它去 / 124
- 能驾驭物质财富 / 125
- 生活应简约 / 127
- 人生需要淡定 / 130
- 淡看人间的生死冷暖 / 133

第七章 脚踏实地，一步一个脚印 / 135

众所周知，修心是一件极其漫长的事，但那些得道之人都知道，要想证得大彻大悟的境界，绝对没有什么捷径可走，唯有脚踏实地，不断地思考，不断地虚心学习，方能修成正果。我们凡人做人做事也应如此，正所谓心态决定命运。如果我们失去了踏踏实实的心态，人生就只剩下了失败。

- 生命的过程最重要 / 135
- 充实自己的一生 / 138
- 虚心做事 / 140
- 不要爱慕虚荣 / 145
- 走适合自己的路 / 146
- 勤劳造就辉煌的生命 / 149
- 把握好每一分钟 / 152
- 莫要拖延 / 155

重要的是实践 / 158
要做实干家而不是空谈家 / 161
专心致志地做好每一件事 / 164
凡事要一步一个脚印 / 167
做个有心人 / 170
始终都要持之以恒 / 171

第八章 参透生死，一切随缘 / 175

每个人都与死亡同体。所有生命都应该感谢死亡，因为如果没有它的牵动，我们就真的死亡了。畏死者求生，怕黑的人自身放射光芒。

生命轮回，世界无常 / 175
听从内心的召唤 / 176
生死随缘 / 179
死亡并不可怕 / 181
生死无怨无悔 / 182
以达观心看待死亡 / 185
智慧来源于现实 / 187



第九章 涤荡心灵，放下负累 / 189

有的人在感情上总爱犯糊涂，生活中忙碌，职场中沉浮，人生中迷茫，皆因放不下那颗“执着”心。因为他们太过于执着，所以心中负担累累。他们需要放下莫名的执着，重新认识这个世界；放下爱恨情仇，让自己享受人生；放下生老病死，让自己活在当下……放下一切早该放下的烦恼，静下心来好好地洗涤心灵的污



垢，让自己挣脱烦恼，享受自在人生。

给心灵洗个澡 / 189

保持一颗清净的心 / 190

该执着的才执着 / 191

放下精神负担 / 194

不要有挂念 / 196

熄灭心中的怒火 / 197

庸人自扰 / 199

物我两忘 / 200

拥有一颗纯洁的心 / 202

贪多嚼不烂 / 204

把烦恼写在沙滩上 / 206

放下你的优越感 / 208

心无挂念常开心 / 211

第十章 灵活变通，自在处世 / 214

灵活变通就是我们在处理各种事务时要善于变化和选择，而不是墨守和拘泥，从而达到变则通，通则灵，灵则达，达则成的理想效果。现代社会人们的生活压力也越来越大，为人处世也就变得越来越重要。我们只有灵活变通，处世才能圆满。

进退适时 / 214

处世如水流一般 / 215

柔弱居上，刚强处下 / 217

以不变应万变 / 218

殊途同归 / 218

要辩证地看待问题 / 219

致命的偏执 / 220

有些事情需要“半途而废” / 222

适应了才会长久 / 224

第十一章 心境自造，快乐常存 / 226

快乐或者烦忧，不在于你的生活中发生了什么事情，而在于你对待这些事情的态度。只要自己丢下烦恼，抛开杂念，就能求得心灵的宁境和人生的快乐。

物随心转，境由心造 / 226

心境不同，人生不同 / 229

生活需要乐观的态度 / 231

用舍的态度来生活 / 234

幸福是一种感觉 / 236

心就是快乐的根 / 238

用眼睛去发现快乐 / 239

笑除百病 / 241





第一章 点亮心灯，放飞心灵

物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。心态的不同必然导致人格和作为的不同，因而也会谱写不同的人生，所以，“心明眼亮”就如同点燃了理想和希望。

燃起内心的光

在尘世喧嚣的社会里，只要自己淡泊名利，常怀感恩之心，就会知足常乐，内心充满阳光。心中有光，阴霾自散。

仁德禅师禅学功夫深厚，是名副其实的禅学大师。他推崇北方派的禅学，为此他经常到各大寺庙去讲经说法。由于他不满南方禅门教外别传的说法，所以携带自己的“金刚经青龙疏钞”千里迢迢南来抗辩，不想刚到达南方，就受到一位老婆婆的强烈奚落。碍于面子，德仁禅师狂傲的心理略有些收敛。为了表示对老婆婆的敬重，德仁禅师就向她讨问附近有什么宗师可以前去参访。老婆婆见他有所收敛，就告诉他在五里之外，有一位龙潭禅师，此人非常了不得。

一听到这个消息，仁德禅师喜出望外。他迈开大步，箭一般飞奔到了龙潭。一见龙潭禅师，他就迫不及待地问道：“请问禅师这是什么地方？”

龙潭禅师略带微笑地点头答道：“龙潭！”

紧接着仁德禅师逼问道：“既名龙潭，我在此观察了好久，既不见龙，也不见潭，这是什么原因呢？”龙潭禅师只是微笑而不语。

这天，龙潭禅师用盛宴招待了仁德禅师。到了夜里，仁德禅师要向龙潭禅师请益。他站在龙潭禅师座前久久不愿离去，龙潭禅师见状，便说道：“夜已深，你回去睡觉吧。”

仁德禅师向龙潭禅师道过晚安，告辞转身要走。他迟疑地走到门口，停住了脚步，又转身走回来，说道：“师父，外面漆黑一片，伸手不见五指，我初来乍到的，不知道往哪儿走。”

龙潭禅师从椅子上站起来，顺手从旁边的桌子上拿起一支蜡烛，点燃了，递给仁德禅师。正当仁德禅师伸手来接时，龙潭禅师“噗”一声就把蜡烛吹灭了。仁德禅师突觉醍醐灌顶，扑通一声，双腿跪下来，向龙潭禅师顶礼。龙潭禅师问道：“你见到了什么？”

仁德禅师回答道：“从今以后，我对天下所有禅师的舌头，都不会再有所怀疑了。”

仁德禅师只注意外在的光，对自己内心的光却视而不见，幸运的是他遇到了龙潭禅师，内心的光才燃起来，使他看清楚了真我。



做有自信的人

人生需要自信，自信者，可望获得成功；不自信者，与成功无缘。

从前，有一个老和尚在寺庙的后院里种了一大片玉米。

经过漫长的等待，老和尚种下的玉米终于成熟了，也该收获了。这一天天刚刚亮，老和尚高高兴兴地拿着工具，边走边哼着小



曲来到玉米地里收获玉米。这玉米仿佛也跟人一样有着思想感情，其中一个颗粒饱满的玉米心想：“今天是收获的第一天，我是今年长得最好的玉米！老和尚肯定会先摘掉我。”

可是，老和尚已经摘了一天的玉米了，也没有把这个自认为长得最好的玉米摘掉。

“明天，明天他一定会把我摘走。”最好的玉米自我安慰着。

第二天，老和尚又摘走了其他玉米，可是仍然没有摘掉这棵玉米。“明天，老和尚一定会把我摘走！”最好的玉米再次自我安慰着。

可是老和尚依然没有来摘它。

时间一天一天地过去了，这棵玉米已经开始绝望了。原来饱满的颗粒变得干瘪坚硬，整个身体已经失去了光鲜的外衣，这棵对自己已经失望了的玉米准备和玉米秆一起烂在地里了。

正在这棵玉米胡思乱想时，老和尚哼着小曲就来了。他一边摘下它，一边说：“这可是今年长得最好的玉米了。我要用它来做种子，明年肯定能种出更棒的玉米！”

这则小故事给了人们很多的启发：只要自己有真才实学，只要你耐得住寂寞，在遭受冷遇的时候，以平和的心态来对待它，而不是怨天尤人、垂头丧气或萎靡不振，也就是说，要相信自己的实力，一切才会变得顺利。自信而有思想的人永远不会为外界的环境所困扰，因为他们深深懂得，仁者见仁，智者见智，对事情的评价没有唯一的标准。

有一位禅师为了启发自己的徒弟，就给徒弟一块石头，叫他拿着那块石头去菜市场，并且要试着卖掉它。那是一块品质相当好的石头。师父叮嘱：“记着，不要卖掉它，只是试着卖掉它。要注意



倾听人们对这块石头的评价，还要多问一些人的意见，然后，回来告诉我在菜市场它能卖多少钱。”

徒弟遵照师父的话，带着那块石头去了菜市场。在那里，许多人都盯着那块石头看，心想：它可以雕成很好的小摆设，我们的孩子可以拿它来玩，或者我们也可以把它当作称菜用的秤砣。最后他们出的价格也不过是几个小硬币。徒弟回去后对他的师父说：“那块石头最多只能卖到几个硬币。”

师父又对徒弟说：“现在你带着这块石头再到黄金市场去，问问那儿的人愿意出个什么价格。但还是不要卖掉它，就是问问价格。”在黄金市场走了一圈后，他很高兴地回来了，说道：“这些人太棒了。他们当中竟然有人愿意最高出到 1000 块钱。”师父又说：“现在你立即去珠宝商那儿，问问这块石头值多少钱，但还是不要卖掉它。”

徒弟又带着那块石头去了珠宝商那儿。他简直不敢相信自己的耳朵，珠宝商们竟然愿意出 5 万块钱。他不愿意卖，他们继续抬高价格——他们出到 10 万。但是徒弟说：“我不打算卖掉它。”于是珠宝商们又加价了：“我们出 20 万、30 万，或者你要多少就多少，只要你肯卖！”徒弟说：“我不能卖，我只是来问问价格而已。”他心想：“这些人疯了！”他自己觉得菜市场的价已经足够了。

徒弟回去了，师父拿回石头说：“徒弟，现在你总算弄明白了吧？自己的价值并不是让别人来定的，而恰恰是由你自己来定的。当你认为自己是菜市场的价格，那么几枚硬币也就卖了，然而，当你认为自己是一块无价之宝时，对方给你出几十万元你也不愿意卖掉它。”

在很大程度上，我们可以掌握自己的命运，决定自己的价值！