

淡定的人生

DANDINGDERENSHENG
BUFUZAQ

不浮躁

——世界如此浮躁，我们需要内心淡定

淡定不是一种消极的生活态度，而是一种积极的处世哲学。深思熟虑后能扬长避短，内省自知后能进退若谷。人生需要淡定，用淡定抵制寂寞，用淡定击退浮躁。

麦英◎编著



泰山崩于前而面不改色，我们称之为淡定！

不因太过兴奋而忘乎所以，也不因太过悲伤而痛不欲生。

于丹热心忠告：一个人的自信心来自内心的淡定与坦然。

“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”，内心的强大可以化解生命中很多很多遗憾。

内心的淡定是世界上最强大的力量！淡定的人生才是平和、美丽、幸福的人生。

淡定的人生

DANDINGDERENSHENG

BUFUZAQ

不浮躁

——世界如此浮躁，我们需要内心淡定

麦英◎编著



图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不浮躁 / 麦英编著. —北京:新世界出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5104-2328-4

I. 淡… II. 麦… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 251560 号

淡定的人生不浮躁

作者:麦英

责任编辑:陈玮

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京嘉业印刷厂

经销:新华书店

开本:710 × 1000 1/16

字数:230 千字 印张:16

版次:2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2328-4

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前 言

古人赞君子，曰：“谦谦君子，温润如玉。”那温润如玉的男子必然是从容淡定、宠辱不惊的。任外边锣鼓喧天，尘世纷扰，他静观不语，安之若素，就如玉一般恒温，不露锋芒，不事张扬，不得意忘形，不气急败坏。纵然有毁谤、蜚语，即便遭遇灾难、困境，他依旧气定神闲，终究候得一片净瓦空蓝，阴霾散去。

诸葛孔明面对直逼西城的司马懿大军，无兵迎敌的他大开城门，于城楼上悠然操琴，一起空城计千古流传。苏东坡历经宦海沉浮，不因生活颠簸而怨天尤人，依旧将日子过得潇洒自在，他说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”他们都是谦谦君子，而淡定则是最佳注脚。

什么是淡定？淡定是一种态度，遇事稳重有加却又积极果断，胜不忘形，败不丧志；淡定是一种修养，行事镇静从容、放松自如，对人不急不躁、不温不火；淡定是一种智慧，名利场里的灯红酒绿、繁华盛景，皆视为过眼云烟；淡定是一种谋略，因洞悉而练达，深思熟虑后方能扬长避短，当出手时再出手，该低头时亦低头，知有进有退；淡定是一种力量，气定神闲，看似柔软，却如同滴石之水，坚持不懈便可化坚石。

遗憾的是，现在社会上拥有淡定的人太少，心浮气躁、愤懑不平的人却太多。因一言不合，便大打出手的大有人在；因周围环境嘈杂，

而无法安心工作、学习的人时常有之。做工作，听不得批评，拈轻怕重，稍有不顺就跳槽；于名利，却人人争先恐后，趋之若鹜，生怕自己落于人后；对待婚姻与恋爱，受不了委屈，一有摩擦隔阂就轻易分手……这个社会几乎是浮躁成风，可更多的人往往是埋怨社会、怨恨他人，却忘了是否这些不快乐、不幸福都是自寻烦恼呢？

本书的目的，即是教人如何淡定，教人幸福之术。那些精心择取的案例，那些多年积攒下的经验，希望能博得你颌首认可。我想，等你修炼成淡定后，你就会明白，其实，人需要的并不多，幸福需要的也不多。

真正的幸福不在位高权重，不在名声，不在华服贵饰、美味珍馐，而在平凡而琐碎的生活中，在当下的快乐里：在父母健康的身体，在妻子准备的每一顿晚餐，在孩子灿烂的笑容，在一份安稳的工作……淡才是人生中最深的滋味。

若让名缰利锁将人拘系，只是空白荒芜了年华。等到耄耋之年，回首往昔，只剩下烟水浩淼的行程，带了一身疲惫无止境。还不如，索性做一个智者，以隔岸观火的姿态，看他人忙碌，看他人追逐，我且珍惜。

淡定不是看破了红尘的悲观厌世，而是经岁月打磨而成的沉稳；淡定不是抛却一切物质，只是少计较得失，少了份热烈，多了份冷静；淡定不是不为，而是以不争之态，方莫能与之争。

淡定是一种幸福，在看似波澜不惊中，攒集了人生的点滴、值得珍惜的美好。拥有了淡定，心宽了、净了，自然就能容下万物和万事，也自然能容下理想和幸福。如此，我们能过得少些怨怼，更多些潇洒充实，更多些幸福。

目 录

第一辑 此心平静如流水，放眼高空看过云

世事变幻莫测，人生的得意与困顿并非我们所能揣测和强求的。若是无一颗平静如流水的心，如何能经得起人生的潮起潮落？因而顺境时，无须欣喜若狂，或许转瞬即逝；逆境时，无须大悲大愁，前方即可峰回路转。只有学会随遇而安，笑看沧桑百态，静观花开花落，以超然物外的淡泊心处于世，方能觑见人生真谛。

- 泰山崩于前而面不改色 / 002
- 有一种境界叫淡定 / 005
- 世上本无事，庸人自扰之 / 008
- 笑看人生的输赢得失 / 011
- 即使天塌下来，也要有一颗淡定的心 / 013
- 把大人物看小，把小人物看大 / 016
- 大事化小，小事化无 / 019
- 输不起是人生最大的失败 / 022
- 觉人之诈不形于言，受人之悔不动于色 / 025
- 最大的幸福莫过于守住一颗淡定的心 / 028
- 幸福的最高境界是要经得起平淡的流年 / 031

第二辑 非淡泊无以明志，非宁静无以致远

人生的烦恼不在得到的过少，而是想要的太多。功名利禄当然算得上好东西，所以引诱众人趋之若鹜，为其所累。然而，并不是一切好东西都要尽入囊中。种种欲望使心蒙尘，失去了前进的方向，让人停滞不前。要想有所追求，就要学会有所不求，有所舍弃。唯有恬淡寡欲，心无杂念，方能不为外物所羁绊，不被浮云蒙住双眼，从而使自己志向坚定，追求更为宏伟的目标。

壁立千仞，无欲则刚 / 036

弱水三千，只取一瓢饮 / 039

平淡对待得失，冷眼看尽繁华 / 042

独守一份清静，甘受一份寂寞 / 045

与其相濡以沫，不如相忘于江湖 / 047

可以追名求利，但不能急功近利 / 050

隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度 / 053

第三辑 平生修得随缘性，粗茶淡饭也知足

人生数十年，途经诸多美好，人们总想占为己有，于是费尽了心机耍足了手段，弄得自己疲惫不堪。然而，不是华服贵饰、珍馐美饌就意味着幸福。所以，修得财富之外，更重要的是修身养性。不去强求，随缘而得，可追名逐利，却不应为名利所累。即便，最后你过得并不算富裕，但只要时刻有一颗想要歌唱的心，那么粗茶淡饭也是快乐生活。

生命如茶，慢慢地等，细细地品 / 058

幸福不是因为拥有的多，而是计较的少 / 061

- 和你的过去和解，它就不会捣乱你的现在 / 064
- 人生并没有被系上蝴蝶结，但它仍然是一份礼物 / 067
- 何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的 / 070
- 不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 072
- 只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果 / 075

第四辑 加法是一种成长，减法是一种成熟

人生就如同一只空杯，随着时间的推移，我们可以通过追求财富功名来给自己的人生做加法，促使自己成长。然而，有了豪宅名车，又要温香暖玉在怀；有了显赫地位，却又要家财万贯，没完没了的加法，生活岂一个累字了得？所以，除却加法，我们还要会做减法，有选择地将东西放入人生这只杯中。学会有所舍弃，才是一种成熟。加法与减法，不可或缺，两者并用，生命的旅程风光无限。

- 人生只是一只空杯，妙处都在一舍一得中 / 080
- 树舍灿烂夏花，得华实秋果 / 083
- 此心拖泥带水，是人生最苦处 / 086
- 记住别人的好处，忘记别人的坏处 / 089
- 恩要自淡而浓，威需从严至宽 / 092
- 当提起时提起，当放下时放下 / 095
- 面对它，接受它，处理它，放下它 / 098
- 得之我幸，失之我命，如此而已 / 101
- 不是拥有太少，而是欲望太多 / 103
- 生活做减法，幸福做加法 / 106
- 色即是空，空即是色 / 109
- 人有绝交，才有至交 / 113

第五辑 话到嘴边留三分，得饶人处且饶人

有些人自诩是心直口快的老实人，于是将自己所知的一股脑儿说与他人听。殊不知，当你袒露了你的全部——脆弱、得意、怨恨、愤怒，你就将自己置身于流言蜚语的漩涡中。而与人相处交往，更是应当“留三分”，别因一时的心直口快而说出了伤人之语。即便是自己有理，也不必非要让对方竖白旗投降不可。若逼急了对方，他可能不择手段，与你拼个鱼死网破。所以，得饶人处且饶人。

于小事得道，于小人成佛 / 118

兔子急了会咬人，千万别把对手逼到绝路上 / 121

不给别人留余地，可能自己没有立锥之地 / 124

你没那么多观众，别那么累 / 127

过去的事情可以不忘记，但一定要放下 / 130

永远不要给背叛过自己的人第二次背叛的机会 / 133

别人说的记在脑袋里，而自己说的则放在心里 / 136

不要太依赖朋友，人性基本都有恶的一面 / 139

水至清则无鱼，人至察则无徒 / 142

第六辑 人生何必太计较，心胸豁达天地宽

活得累通常就是心累，为别人的一句无心话而心生怨恨，为一时的处境不佳而郁郁寡欢。如果让心中时刻充盈着负面情绪，处处与人较劲、与事较劲，人生又岂能活得舒坦？莎士比亚如是说：不要因为你的对手而燃起一把怒火，炽热会烧伤你自己。别人犯的错，我们没必要拿错误惩罚自己。我们还有路要走，别让一丛微不足道的小荆棘阻隔了远途的绝美风景。放下计较，宽容待人，你的人生路自然天宽地阔。

- 人生如棋，落子不悔 / 148
- 大起大落之间看清朋友 / 151
- 大喜大悲之时认清自己 / 154
- 幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快 / 157
- 行到水穷处，坐看云起时 / 160
- 任凭风浪起，稳坐钓鱼台 / 163
- 不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲 / 166
- 即使输掉了一切，也不要输掉微笑 / 169
- 事态变化无极，万事必须达观 / 171

第七辑 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量

一块大大的白纸上画了一个小黑点，有的人却只看到了黑点，看不到白纸。所谓烦恼，不过是我们的眼光只盯在了那被误当作全部的那个黑点上了。短视如此，又如何能看到美丽的风景？换个角度，换种心态，将烦恼、忧愁、痛苦、悲伤、失败放入人生的漫长河流，那些我们以为的莫大烦恼便烟消云散，我们所耿耿于怀的“污渍一样的存在”将淡不可见。

- 不要让自己活得太累，偶尔放松一下 / 176
- 嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就 / 179
- 看开，想开，烦恼就会走开 / 182
- 换个角度，你能看到更美的风景 / 185
- 宽容待人，是一种境界 / 188

第八辑 人生看透不看破，以出世之心入世

尘世喧嚣，如看不透，那便陷入浮躁。要想在高楼林立的都市保持宁静淡然，穿越人性沼泽而纤尘不染，必然要有一颗超然于世俗之上的出世之心。然而，人毕竟是要食人间烟火的，还要入世，融入这个纷繁的社会，以获得功名利禄维系生活，为生命增添光彩。如果看破红尘，却又走向了悲观消极，生命也因而暗淡无光。

- 宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 192
去留无意，漫随天外云卷云舒 / 195
上与君王同坐，下与乞丐同行 / 198
人活得虚伪容易，活得真实难 / 201
凡事做到看清看透即可，莫求看破 / 204
处世不宜与俗同，亦不宜与俗异 / 207
做事不宜令人厌，亦不宜令人喜 / 211
当你放开双手，世界就在你手中 / 214

第九辑 心地清净方为道，退步原来是向前

许多人总以为前进才是风光，而退让则是懦弱。所以，他们哪怕明知是错，也要执拗到底。遇到矛盾分歧，更是不愿吃亏，非得分个胜负强弱。然而，人生不能只是横冲直撞，否则会碰得伤痕累累。因此，遇到争执，不妨让人一步；面临名利纠缠，姑且放宽一分；遭遇瓶颈，暂时停住，缓一缓，等待时机蓄势待发。保持心态清净平和，退一步思量，你的人生往往有海阔天空的乐观局面。

- 世无净土是因为你的心不净 / 218
傻与不傻，要看你会不会装傻 / 221

- 老鼠嘲笑猫的时候，身旁必有一个洞 / 224
- 肯吃亏者有福报，善吃亏者是高人 / 227
- 学会妥协的同时，也要坚持自己的底线 / 230
- 老鹰站着装睡，老虎走路装病 / 233
- 人与人之间的关系就像放风筝，要时拉时放 / 235
- 失败不可怕，怕的是不敢从头再来 / 238
- 有些话烂在肚子里比说出来要好 / 241

淡定的
人生不浮躁

AN YUAN CHENG SHI JI NG
BUFUZAO



第一辑

此心平静如流水，放眼高空看过云

世事变幻莫测，人生的得意与困顿并非我们所能揣测和强求的。若是无一颗平静如流水的心，如何能经得起人生的潮起潮落？因而顺境时，无须欣喜若狂，或许转瞬即逝；逆境时，无须大悲大愁，前方即可峰回路转。只有学会随遇而安，笑看沧桑百态，静观花开花落，以超然物外的淡泊心处于世，方能觑见人生真谛。

泰山崩于前而面不改色

有一年夏天，皇宫里新进了不少折扇。按照当时的习俗，一些风雅之士会在扇面上题些字画。于是，乾隆挑选了一把自己最为喜欢的扇子，让纪晓岚题上王之涣的《凉州词》。

说来也是蹊跷，向来做事谨慎的纪晓岚在题字时居然漏题了一个“间”字。乾隆一看，大为不快，一下就把扇子扔给纪晓岚，说他有欺君之罪。纪晓岚仔细一瞧，才知道自己闯了大祸。虽然纪晓岚是皇上颇为器重的臣子，但是伴君如伴虎，若是一言惹得皇帝不快，指不定就有什么杀身之祸。

周围的人看了不敢做声，战战兢兢地站立一旁，有为纪晓岚担忧者，有幸灾乐祸准备看好戏者。然而，纪晓岚没有惊慌失措。稍加思索，他便不动声色地对皇帝说：“启禀皇上，臣题的不是诗，而是一首词。”

乾隆这时怒气未消，他生气地问道：“大胆！明明就是一首诗，

“怎么就成词了？”

纪晓岚不慌不忙地说：“皇上请息怒，且让微臣念给皇上听。”

接着，纪晓岚拿起扇子，大声念了起来：“黄河远上，白云一片，孤城万仞山。羌笛何须怨，杨柳春风不度玉门关。”经过悉心断句，《凉州词》果真由一首诗变成了词，而且意境未变。纪晓岚的机敏过人赢得了乾隆的连连称赞，乾隆非但没有治他的欺君之罪，还赏赐了他。

在泰山将崩、大祸即将临头之时，纪晓岚依旧能保持镇定，保持头脑清醒，并积极寻求解决的良方，如此定力，不是常人所能具备。莎士比亚曾说过这样一句话：“人的才华智慧如果无法运用在最需要的时候，便和庸碌平凡没有差别。”纪晓岚临危不乱、从容面对，恰恰是他大智慧的体现，难怪他能成为清代才情冠绝一时的大才子。

在生活中，我们不可避免会遭遇一些突如其来的灾难或困境。这时，你是否也能如纪晓岚一般，保持临危不乱的态度，并随机应变，让难题迎刃而解呢？我想，大多数人都难以做到。正因为我们无法做到，而他人做到了，所以他人才值得我们钦佩。

若能做到平心静气地思索，我们自然就会知道淡定自若的可贵之处。芝麻大的困难，若是乱了阵脚，冒冒失失地处理，或许麻烦就会越来越大。与其这样，还不如先将情绪稳定，寻求解决之法。即便仍旧难逃一劫，那至少也保持了优雅和尊严。

一代哲学大师方东美博士平素喜欢游泳。一次，他在一条大河里游得正欢快时，突然感觉身子往下沉。出于人类求生的本能，他拼命挣扎，结果，越挣扎却越往下沉。就在电光火石的一刹那，他想，自己是个哲学家，应看开生死，如此贪生怕死的样子太难看了，即便死，也要洒脱一些啊！这样一想，他心情轻松了许多，四肢自然放松，很快，他浮出了水面，开始找回游泳的感觉，划着游到了岸边。

人处于危难时刻，往往容易紧张，因而忘记了自己固有的能力。方东美明明是会游泳的，若是放松，水根本无法溺住他。可他若一旦紧张，就会手忙脚乱，全身紧绷，遗忘了自己善于游泳的事实。

人生并不是静若止水，总有一些出乎意料的事情发生。此时，淡定泰然的心智决定了你能否转危为安，能否将事情处理得圆满妥当。所以，当风波骤起时，泰然处之就显得尤为重要，或许能将小麻烦消灭，将大麻烦减小，甚至能让灭顶之灾得以化解。

漆黑的夜里，一个人和一头驴在赶夜路。结果，路过一口废弃的枯井时，驴掉了进去。顿时，驴哀号起来，它希望主人能救它出来。主人在用尽一切办法后，颓然坐在地上，他想，既然不能搭救，那就把驴安葬了吧，这样可以结束它的痛苦。

晨曦微露，主人找来了几个附近村庄的村民用土填枯井。当第一铲泥土落在驴头上的时候，驴知道自己将要面临死亡了。或许是知道了自己的处境，它反而不再哀号了。

驴的主人和几个村民不断往井里填土。过了十分钟，都没有听到驴发出声音，主人想，或许驴早已死去了。他满怀悲戚地往井里探头看去，结果他惊呆了：他的驴完好无损，而且还越来越靠近井口。

原来，每当泥土落在驴身上时，它都抖落身上的泥土，然后把用来埋葬它的泥土踩在了脚底，越来越高。最终，它在人们惊讶的目光中跳出了枯井。

这头驴原本要大难临头了，即将被主人活埋，但它能顺势化解灾难，挽救自己的生命，可谓机敏智慧。这种智慧，值得我们每一个人学习。

生命的旅程，危机四伏，枯井亦有。而那些烦恼和挫折，就是加之于我们身上的泥沙。如果我们勇敢面对现实，从容不迫地接受现状，

而不是丧失了理智要死要活，或许就能发现潜藏于困境中的助力，让泥沙成为垫脚石。只要我们锲而不舍地将泥沙抖落，然后踩在脚底，那么，即使掉入深不见底的枯井，也能安然脱困。灭顶之灾，须臾之间便可化解。

有一种境界叫淡定

一位老妇人患病到了晚期，医生表示已经医药枉效，要家属准备后事。亲人们从各地赶来，围在这位老妇人的床前。面对将要归天的老人，大家都是满脸的悲伤，甚至有人开始低声哭泣。然而，老人却是一副平静的样子。

突然，老人说：“我现在想要喝一杯酒。”儿女们以为老人会说几句遗言，突然听闻此言，不禁一惊，然而孝顺的儿女们赶紧找酒来给老人喝。

喝过酒后，老人一脸的满足，她陶醉了一会儿说：“要是酒后能有一支烟就好了。”儿子听了，实在忍不住心中的困惑，问道：“妈妈，您都要去天堂了，为何还想着抽烟呢？”

老妇人笑着说道：“无论如何，我终归要去天堂，那么，悲伤还有什么用？而我现在就想抽一支烟，与其悲伤，还不如快活地死去。”于是大家又给她找来了香烟。

抽过烟之后，老妇人安然地笑笑：“人生好美啊。”不多时，她便驾鹤西去。