

中国上乘智慧

# 淡定

精装版

吕源 著



有些智慧悟到不易，但终生受益。

人这一辈子，不一定非得要有呼风唤雨的能力，  
但一定要有淡定看风云的胸怀。

时事出版社

中国上乘智慧

# 淡定

精装版

吕源  
著

时事出版社  
北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

淡定 / 吕源著. —北京: 时事出版社, 2018.9

(中国上乘智慧: 精装版)

ISBN 978-7-5195-0209-6

I . ①淡… II . ①吕… 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 (2018) 第 164493 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 88547592

电子邮箱: [shishichubanshe@sina.com](mailto:shishichubanshe@sina.com)

网 址: [www.shishishe.com](http://www.shishishe.com)

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

---

开本: 880×1230 1/32 印张: 10 字数: 210 千字

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

## 前言

人生就是一次长途旅行，我们会翻越耸入云霄的高山，渡过波涛汹涌的大海，穿过松涛阵阵的森林……在这漫长的旅途中，我们会遇到无数的狂风暴雨，会遇到无数的烈日烤灼，会无数次地站在岔路口迷失方向，这使我们困惑、迷茫、痛苦、纠结。人生这场旅程考察的不仅是我们到达目的地的速度和效率，更是考察我们对旅途中风景的掌握程度。

当在这场旅途中遭遇风暴时，请停下来，静下心，感受一下身边的风景。雨打芭蕉的叮咚作响，池塘水涨的诗意，蛙声一片的吵嚷，甚至被风吹落的残花，这一切不正是旅途中最美的风景吗？

修心，就是修炼淡定以慎行、淡然以净心、淡泊以明志的心智。只要带着一颗淡定之心，你就会发现风雨之后自然有彩虹；只要带着一颗淡然之心，你就会发现雨后阳光别样灿烂；只要带着一颗淡泊之心，你就会发现人生到处都有美丽的风景。

淡定以慎行就是修炼我们在喧闹的世界中淡定地面对抉择、

处置冲动、缓和紧张、看待绝境……无论何时，都要做到淡定看待生活，看待人生之心，真正做到淡定以慎行。

淡然以净心就是修炼我们在浮躁的世界中，淡然地面对委屈、挫折、焦虑、痛苦和坎坷，修炼我们对人生、对生活乐观积极、淡然娴静的态度，学会寻找生活中的点滴快乐和幸福之意，通过淡然达到心灵的明亮清静。

淡泊以明志就是修炼我们在浮华的世界中，淡泊地面对名利、波折、成败、得失和寂寞，修炼我们将人生的浮华视作过眼云烟，将一时的绚烂视为昙花初现之境，当繁华落尽，就会发现绚烂重归平静，平淡才是生活的真谛。

岁月荏苒，秋去春来；芳华如梦，纷纷扬扬。面对世事沉浮，要拥有“春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪”的情怀。遇宠不骄，处变不惊，守住属于心中的那份“淡”，以求达到“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的人生境界。

淡定以慎行、淡然以净心、淡泊以明志，这就是中国上层的修心智慧。在人生的这场旅途中，就让我们修炼好这种心态，带着智慧笑看旅途的风雨，找寻旅途的风景，为自己的心灵觅得一片繁华落尽的世外桃源吧！

在此，笔者特别说明一下，本书是《淡定：中国上乘修心智慧》（时事出版社2014年1月出版）的精装版，因原书广受欢迎，不少读者建议提高图书的制作档次，因此特重新审校后精装出版，以满足不同读者的阅读、收藏需求。



目录  
contents

上篇

几多风雨路，淡定以慎行

第一章 心中已是空且乱，人生知否柳明暗  
——以淡定之心思考选择

- 003 …… 活出真我风采  
007 …… 跳自己的舞步，演绎真实的华彩  
010 …… 和者寡，是因为曲高  
014 …… 坚持梦想，就更靠近阳光  
018 …… 水滴石穿，专注方能成功  
021 …… 觅得坦然中的平静

第二章 真趣淡然居物外，忘机多是隐天台  
——以淡定之心直面喧嚣

- 026 …… 躲开浮躁，寻找心灵的净土

- 029 …… 绚烂之极归于平淡
- 032 …… 莫为浮云遮望眼
- 035 …… 给心灵做个瘦身运动
- 038 …… 寂寞让浮华归于沉寂
- 043 …… 为心灵辟得一渊世外桃源

### 第三章 怒发冲冠凭栏处，潇潇雨歇心自静 ——以淡定之心平复冲动

- 047 …… 擦亮心灵的窗户
- 051 …… 停止抱怨，让心止如水
- 054 …… 退一步天高云淡
- 058 …… 忍一时风平浪静
- 062 …… 甘于吃亏，成就华丽转身
- 066 …… 享受退一步的海阔天空

### 第四章 细雨湿衣看不见，闲花落地听无声 ——以淡定之心缓和紧张

- 070 …… 停下来，感受花香
- 073 …… 顺其自然，随心随缘
- 077 …… 风雨兼程，只为心中的目标

081 …… 宁静平和，闲看庭前花落花开

084 …… 波澜不惊，漫随天上云卷云舒

088 …… 放下压力，跟着心灵去旅行

## 第五章 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村 ——以淡定之心冲破绝望

092 …… 山不就我我就山

097 …… 病树前头万木春

102 …… 冬天来了，春天还会远吗

106 …… 驱散失败的阴霾，拥抱明媚的阳光

111 …… 转个弯，就会柳暗花明

114 …… 在心灵的旅途中抓住机遇

## 中篇

### 掬水月在手，淡然以净心

## 第六章 任凭风吹浪打，胜似闲庭信步 ——以淡然之态化解委屈

121 …… 在沉默中忍耐，静待花开



- 125 …… 收起风帆，寻找风平浪静
- 129 …… 你烦恼，生活处处皆烦恼
- 132 …… 珍惜当下，拥抱美好明天
- 136 …… 奔腾向前的河水才能拥抱大海

## 第七章 万里江山犹在，风雨几度春秋 ——以淡然之态迎接苦痛

- 140 …… 品味咖啡苦后的甘甜
- 144 …… 微笑是解除痛苦的良药
- 147 …… 做以德报怨的解语花
- 151 …… 用感恩发现生活的点滴美好
- 154 …… 心中有佛，看别人都似佛

## 第八章 金风玉露相逢，胜却人间无数 ——以淡然之态拥抱爱情

- 158 …… 找到属于自己的芳草
- 161 …… 爱情中也要学会放弃
- 164 …… 理智是对爱情最好的呵护
- 167 …… 真爱无须比较
- 171 …… 婚姻不等于爱情

174 …… 恩爱，就是感恩与爱护

178 …… 面包和爱情可以兼得

## 第九章 落魄无枝可栖，春风自化冰石 ——以淡然之态跨越挫折

182 …… 痛过后才能体味更深的甘甜

186 …… 未来，才值得执着

189 …… 用心灵倾听生活中的点滴幸福

193 …… 历经苦寒，才寻得梅花暗香

196 …… 越过痛苦，攀登成功的山峰

200 …… 坚定信念，战胜痛苦

## 下篇

### 宁静以致远，淡泊以明志

## 第十章 半生浮名漫，一生虚妄恍 ——以淡泊之怀面对名利

207 …… 打破欲望的枷锁才能邂逅快乐

211 …… 心大点，就容不下邪念

- 216 …… 莫被贪欲蒙蔽了双眼  
220 …… 淡泊心志，静待幸福来敲门  
223 …… 幸福不用追求，幸福就在身边

## 第十一章 今宵银缸照，相逢是梦中 ——以淡泊之怀看待波折

- 227 …… 远离安逸，享受心灵的飞翔  
231 …… 心中自有甘冽的泉水  
235 …… 轻松和明月，足矣  
238 …… 守得云开见月明  
242 …… 瑕才是玉最美之处

## 第十二章 青山依旧在，几度夕阳红 ——以淡泊之怀历经成败

- 247 …… 静心倾听，快乐就在身边  
251 …… 输赢如人饮水，冷暖自知  
256 …… 奏响失败的音符  
260 …… 沿途的风景更美好  
264 …… 转换心态，找寻另一片天地

### 第十三章 一任风吹过，闲似白云飘 ——以淡泊之怀看淡得失

- 269 …… 学会欣赏眼前的风景
- 273 …… 看淡得失，才享从容人生
- 276 …… 给心灵放个假
- 281 …… 微笑，发现鸟语花香
- 285 …… 用宽广的心胸享受生活

### 第十四章 孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪 ——以淡泊之怀耐守寂寞

- 289 …… 岁月静好，安守寂寞
- 293 …… 以洒脱的心态看待挫折
- 297 …… 冰雪藏梅梅自香
- 299 …… 忍住寂寞，才能破茧成蝶
- 301 …… 野百合照样吐露芬芳
- 304 …… 在平凡中闪光
- 306 …… 乐在独处

## 上篇

# 几多风雨路，淡定以慎行



人生就是一场旅行，我们风雨兼程，希望早日到达心中的目的地。

我们也会在抉择时感到迷茫，在喧嚣时感到浮躁，  
在冲动时感到愤怒，在紧张时感到纠结，在绝望时感到灰心……

其实，在人生的风雨旅程中，我们需要的是淡定以慎行。



## 第一章

# 心中已是空且乱，人生知否柳明暗

### ——以淡定之心思考选择

当心灵的旅行遇到了抉择的十字路口，我们开始迷茫、彷徨，不知该去向何方。抉择，永远困难。面对这个困难，我们需要静下心来，以从容淡定之心来思考，因为我们在乎的不只是目的地，还有沿途的风景。

### ——活出真我风采——

有一位哲人说：“对于这个世界来说你是全新的，以前从没有过，从天地诞生那一刻一直到现在都没有一个人跟你完全一样，以后也不会有，永远不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。”

遗憾的是，我们周围的很多人却不懂得这个道理，认识不到自己独一无二的地位，不知道自己内心到底要追求什么，只好亦步亦趋地效仿他人，就连言谈举止、说话腔调都要模仿。

结果呢？自我的价值被否定了，成了一个盗版的别人，内心一直处于迷惘之中，这正是很多现代人心累和失败的根源。难怪教育学家安古罗·派屈说：“世上最痛苦的事，莫过于想做其他人，

或者除自己以外其他的東西了。”

艾麗莎身材高挑，臉上帶着可愛的嬰兒肥，給人的感覺既美麗又親切。因為出色的容貌和身材，她被一個好萊塢的資深經紀人相中。經紀人推薦她去參加一個大型的選美比賽，優厚的獎金使艾麗莎動了心，她便跟着經紀人來到了好萊塢。

這場比賽十分精彩，選手們來自美國各地，她們各有各的風采，而且都非常漂亮。在激烈的競爭下，艾麗莎通過了一輪又一輪的淘汰賽，和其他4名選手一起殺入決賽，競爭冠軍的位置。為了讓這些決賽選手能夠休息一下，調整自己的狀態，大賽組織者給了選手們半個月的準備時間。

接下來，艾麗莎開始積極地準備決賽，她分析了几个決賽選手，並將一個叫曼達斯的選手當作的潛在對手。曼达斯身材消瘦，頗具骨感美，顯得冷艷而神秘，她每次都能獲得評委的好評。面對這樣優秀的對手，艾麗莎有點自卑了，慌亂了，她意識到自己那張肉乎乎的脸绝对没有一丝高贵和神秘可言，她決定改变自己，在決賽之前讓自己瘦下來，能夠和曼达斯一樣美。

於是，艾麗莎開始了瘋狂的減肥，每天只吃一點低熱量的蔬菜和水果，完全沒有主食，在短短的幾天內瘦了10斤。到決賽的那一天，帶她參賽的經紀人看到她的樣子時立刻驚叫起來：“你怎麼變成這個樣子了？”原來，經過短期減肥，艾麗莎嚴重營養不足，臉上的雙頰瘦得凹陷下去，神色顯得非常疲倦，肌肉和皮膚也變得鬆弛。



“本来你很有可能赢得冠军，但现在的样子看来几乎是没有希望了。那些佳丽们大都身材消瘦，颇具骨感美，可爱的婴儿肥正是你与众不同的风格，使你能够凸显出来。遗憾的是你没有看到自己的这一优点，反而去效仿他人，所以你注定失败。”经纪人用无法掩饰的懊悔口吻说。结果不出这位经纪人所料，艾丽莎在决赛中败下阵来。

看到身材消瘦、颇具骨感美的曼达斯很受评委的好评，艾丽莎有点自卑了，心慌乱了，于是决定将自己改变成曼达斯那样显得冷艳而神秘。殊不知，自己可爱的婴儿肥正是与众不同的风格，结果反而失去了自己的独特魅力。

即使你是一个天赋非凡的人，如果你忽视或故意掩饰自己的独特个性，盲目去效仿别人，最终只能沦为追随他人的牺牲品。做盗版的别人，还是正版的自己？当你为自己的人生做抉择的时候，一定要静下心来好好思考这个问题。

静下心来，你会知道自己内心最想做的是自己。毕竟，每一个生命都以独特的姿态存在着，你不可能成为别人，更没有必要成为别人，也不可能被任何人所代替，保持本色才是最大的成就，永远不要忘记这一点。

下面，让我们来看看索菲娅·罗兰的故事。

索菲娅·罗兰是意大利的著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，她的演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯