

◎仁者不忧，智者不惑，勇者不惧

有一种力量叫

淡定

珍藏

德群 编著

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。仁者乐山山如画，智者乐水水无涯；从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。

人生贵在淡定，淡定是泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳而又积极果断，老练却又重视有加，胜不骄，败不馁。

淡定是一种智慧、一种勇气、一种境界、一种力量，是一种生活的状态。拥有淡定，让我们的灵魂回归本真，重获力量，从而享有从容、快乐的人生。



有一种力量叫 淡定

德群◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种力量叫淡定 / 德群编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5113-3334-6

I. ①有… II. ①德… 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043183号

有一种力量叫淡定

编 著: 德 群

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 品 言

封面设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花 高亮

美术编辑: 游桂渲

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 25 字数: 406千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3334-6

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



淡定,不是不屑一切,只是少了份热烈,多了份稳重;不是无所求,庸碌一生,而是放下妄想与执着;不是看破红尘、不思进取,而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实,淡定可以说是人生阅历积累起来的练达,是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。淡定是一种摄人心魄的力量,是一种高山仰止的修养。仁而无忧,仁而无惧,实事求是,心怀坦荡,兰心傲骨。淡定是一种心态,一种思想境界。楚兰生于幽林,不以无人而不芳;君子修道立德,不以穷困而变节。

王维在《终南别业》中写道:“中岁颇好道,晚家南山陲。兴来每独往,胜事空自知。行到水穷处,坐看云起时。偶然值林叟,谈笑无还期。”人生是一种修行,在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中,要想不迷失自我,则需要一份难得的淡定之心。淡定,是一种思想境界,是一种心态,是生活的一种状态。拥有了淡定,在生活中我们才能宠辱不惊,面对悲喜才能泰然处之,不会太过兴奋而忘乎所以,也不会太过悲伤而痛不欲生。淡定的人泰山崩于前而面不改色,遇事沉稳又积极果断,老练从容却又重视有加,胜不骄、败不馁,富不骄奢,贫



而不贱。《孙子兵法》说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。”诸葛亮曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”由此可见人们对于淡定的推崇。老子在《道德经》第十三章里说：“宠辱若惊，贵大患若身。”以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，用通达的态度超绝尘世。然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。滚滚红尘，金钱、地位、名誉、情感等诱惑无数。人常常对生命有太多苛求，内心充满妄想和贪念，并因而远离幸福与快乐，生命也变得仓促，充满忧虑和恐惧。欲望如同海水，总是越喝越渴。要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，“壁立千仞，无欲则刚”的度量，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的气魄，更要有“面壁十年图破壁”的实干。“人生有味是清欢”，在有限的生命里注入淡定的养分，懂得珍爱，懂得惜缘，懂得有所取舍，让心中充满爱，释放青春的激情，勇于追求自己的梦想，敢于去创造奇迹，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。

《孟子·滕文公下》有言：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”淡定的人往往是内心强大的人。一颗淡定的心，能够让我们在困顿的人生旅途上也能亢奋前行。岁月如此诡谲、人生诸多困顿，都可能给我们带来恐慌和烦恼。此时唯有内心淡定，我们才能从容应对，发出“千山我独行，不必相送”的豪迈，活出“归去，也无风雨也无晴”的潇洒。内心拥有淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。守住属于自己的一份平淡生活，我们就是幸福的。学会淡定，才能不以物喜，不以己悲；才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；才会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里。淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！



第一章 拥有淡定，则万物莫不自得	1
写给幸福	2
天下本无事	6
我没有捕到的鱼	10
看破名利爱名利	12
苏格拉底的快乐	14
一无所求故一无所惧	16
人淡如菊	18
人生的弹性	21
永远在路上	23
最富有的人	25
珍惜	26
名利的真相	28
同情	30
净土在心中	33
幸福的起点	35
第二章 甘于淡泊，乐于寂寞	37
无雪的冬天是寂寞的	38



心灵的暖春·····	41
院花寂寞红·····	43
惜别的海岸·····	45
能耐住寂寞的，是伟大的人·····	47
接受一切，坦然面对自己·····	49
甘于淡泊，乐于寂寞·····	51
镜花水月的寂寞·····	53
修一颗感恩的心·····	56
一个人的小镇·····	59

第三章 不怨尤，就会少烦少恼····· 61

不要为眼前的得失而抓狂·····	62
抱怨不是让你如愿的万灵丹·····	66
命运不是用来埋怨的·····	70
一笑泯烦扰·····	72
毫无怨言，哪里需要去哪里·····	74
感谢身边的懒人·····	77
生命因欣赏而美丽·····	79
停止抱怨，靠近幸福·····	81
没有人喜欢抱怨者·····	83
心中的明灯·····	85
爱不埋怨·····	87
桃树的抱怨·····	89
请挖我一只眼珠·····	91
会飞的白象·····	93

第四章 忍辱是从容，后退更见达观····· 95

容忍·····	96
忍耐就是策略·····	98



听到最后·····	101
忍耐就是一切·····	103
忍者张良·····	104
分寸的力量·····	106
低调退让·····	108
以退为进的绝妙好棋·····	110
一名记者的人生奇迹·····	112
渐行渐远，莫回头·····	115
夫唯不争，故天下莫能与之争·····	117
低姿态·····	119
忍、持、悟·····	121
考验·····	124
能耐，就是能够忍耐·····	126
退让的禅理·····	129
第五章 幸与不幸，都只是过程·····	131
失败也是一次机会·····	132
让失败改道·····	134
前方是绝路，希望在拐角·····	136
一颗心能承载的重量·····	138
在逆境中开拓人生·····	141
换个角度看人生·····	143
桂花香，香到忧伤·····	145
机会留给有准备的人·····	149
不幸的父亲·····	151
我希望能看见·····	153
第六章 忘却是非，就是天堂·····	155
并非到处都是坏人·····	156



错误的代价，不需一生一世·····	158
搬弄是非是自己砸自己脚·····	160
糊涂的哲学·····	162
最不准的天平·····	165
三个旅人的雨天哲学·····	167
获得太少与拥有太多·····	169
爱过，轻轻放下·····	171
爱在离别时·····	174

第七章 顺境，逆境，皆是体验 ····· 177

梦想、承诺、坚持·····	178
一轮新月悄悄升起·····	182
经验·····	185
感恩之心·····	187
内森堡的微笑·····	189
谢谢你，女士·····	191
让我们一路走下去·····	195
假如没有读书·····	197
商人的命运·····	199

第八章 不迁怒，才能从容达观 ····· 201

怒气·····	202
生命是有弹性的·····	204
控制自己的情绪·····	206
一场人性的噩梦：迁怒于人·····	208
磨刀的人·····	210
给儿子的一封信·····	212
坦荡·····	215
为别人开一扇窗·····	217



爱护心灵·····	219
差不多先生传·····	221
等待花开·····	223
第九章 体味孤独，才能认清自我·····	225
学会与寂寞为伴·····	226
独处是一种享受·····	228
中国式的“寂寞情结”·····	230
晴天的寂寞·····	234
城市中的寂寞烟火·····	236
指缝间穿过的想念·····	240
想念是一种很玄的东西·····	242
第十章 阴晴圆缺有时，美景只是刚好·····	245
莫让幸福的花朵遭遇贪婪的暴雨·····	246
生活讲究适可而止·····	248
站在远处欣赏人生的风景·····	250
心是幸福的方向·····	252
把握现在就是把握幸福·····	254
淡泊名利，宁静致远·····	256
静止是幸福的归宿（节选）·····	258
不要去看远处的东西·····	261
拂去尘杂，体味幸福·····	263
幸福的真意·····	265
平常心是道·····	266
人生要适时躲开束缚自己的囚笼·····	268
简单生活，知足常乐·····	269
只看我有的，我已经是富人·····	271
不羡慕别人的生活·····	273



为膨胀的心减减肥·····	275
也许很慢，但很美·····	277

第十一章 贪欲无边，知足才能常乐····· 279

幸福源自珍惜，快乐是因为拥有·····	280
论快乐·····	282
快乐·····	285
寻找快乐·····	287
把吹口哨的心情找回来·····	289
月桂树上的花冠·····	292
别让忧虑淹没心田·····	294
走慢一些，幸福在你身旁·····	296
嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石·····	298
快乐就在自己·····	300
快乐不在于事情，而在于我们自己·····	302
如果你常常笑，你就是幸福的·····	304
看见阳光就微笑·····	306
你的心里有多快乐，你就会得到多少快乐·····	309
幸福和快乐来自一颗健康而愉悦的心灵·····	311
所有的爱，都是人性的通道·····	313
快乐也会戏假情真·····	315
生活中并不缺少快乐·····	317

第十二章 笑对挫折，没有一个冬天不能逾越····· 319

雨后的彩虹·····	320
超越生命的障碍·····	322
我曾是个智障者·····	325
断臂自救的勇士·····	329
自救·····	333



深紫色郁金香·····	335
屋顶上的月光·····	339
永抱必胜之心·····	341
改变命运的三个字·····	343
两次“绝处逢生”·····	345
上帝的微笑·····	347
怕苦就会苦一辈子·····	349
第十三章 宽容待人，负重的人不会走太远·····	351
对于欺骗，宽容只有一次·····	352
宽容的花朵·····	354
爱你的仇人·····	356
大度也是一种美德·····	359
有关宽容的故事·····	361
用宽容赢得“冠军”·····	365
宽容拯救灵魂·····	367
用行动来谱写善良·····	369
智慧的谎言·····	371
如果犯错，记得幽默·····	374
别让仇恨的种子“遗传”·····	376
宽容就是善待·····	378
那就害我吧·····	380
我想看看你的脸·····	382



第一章

拥有淡定，则万物莫不自得

一个人要挣脱这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，的确很难。但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。



写给幸福

翠 鸟

夏日午后，一只小翠鸟飞进了我的庭园，停在玫瑰花树上。我正在园里拔除杂草，因为有棵夜百合花挡在前面，所以小翠鸟没看见我，就放心大胆地啄食起那些玫瑰枝上刚刚长出的叶芽来了。

我被那一身碧绿光洁的羽毛震慑住了，屏息躲在树后，心里面轻轻地向小鸟说：“小翠鸟啊，请你尽量吃吧。只求你能多停留一会儿，只求你不要太快飞走。”

原来在片刻之前还是我最珍惜的那几棵玫瑰花树，现在已经变得毫不重要了。只因为，嫩芽以后还能再生长，而这只小翠鸟也许一生中只会飞来我的庭园一次。

面对这一种绝对的美丽，我实在无力抗拒，我愿意献出我的一切来换得它片刻的停留。

对你，我也一直是如此。

喜 鹊

在素描教室上课的时候，我看见两只黑色的大鸟从窗前飞掠而过。

我问学生那是什么？他们回答我说：

“那不就是我们学校里的喜鹊吗？”

素描教室在美术馆的三楼，周围有好几棵高大的尤加利和木麻黄，茂密的枝叶里藏着很多鸟雀，那几只喜鹊也住在上面。



有好几年了，它们一直把我们的校园当成了自己的家。除了在高高的树梢上鸣叫飞旋之外，下雨天的时候，常会看见它们成双成对地在铺着绿草的田径场上慢步走着。好大的黑鸟，翅膀上镶着白色的边，走在地上脚步蹒跚、远远看去，竟然有点像是鸭子。

有一阵子，学校想重新规划校园，那些种了30年的木麻黄与尤加利都在砍除之列。校工在每一棵要砍掉的树干上都用粉笔画了记号。站在校园里，我像进入了阿里巴巴的童话之中，发现每一棵美丽的树上都被画上了印记，心里惶急无比，头一个问题就是：

“把这些树都砍掉了的话，要让喜鹊以后住在哪里？”

幸好，计划并没有付诸实现，大家最后都同意，要把这些大树尽量保留起来。因此，在建造美术馆的时候，所有沿墙的大树都被小心翼翼地留了下来，三层的大楼盖好之后，我们才能和所有的雀鸟们一起分享那些树梢上的阳光和雨露。

上课的时候，窗外的喜鹊不断展翅飞旋，窗内的师生彼此交换着会心的微笑。原来雀鸟的要求并不高，只要我们肯留下几棵树，只要我们去给它们以无谓的惊扰，美丽的雀鸟就会安心地停留下来，停留在我们的身边。

而你呢？你也是这样的吗？

独 木

喜欢坐火车，喜欢一站一站地慢慢南下或者北上，喜欢在旅途中的我。

只因为，在旅途中，我就可以不属于起点或者终点，不属于任何地方和任何人，在这个单独的时刻里，我只需要属于我自己就够了。

所有该尽的义务，该背负的责任，所有该去争夺或是退让的事物，所有人世间的牵牵绊绊都被隔在铁轨的两端，而我，在车厢里的我是无所欲求的。在那个时刻里，我唯一要做也唯一可做的事，只是安静地坐在窗边，观看着窗外景物的变换而已。

窗外景物不断在变换，山峦与河谷绵延而过，我看见在那些成林的树丛里，每一棵树都长得又细又长，为了争取阳光，它们用尽一切委婉的方法来生长。走



过一大片稻田，在田野的中间，我也看见了一棵孤独的树，因为孤独，所以它能恣意地伸展着枝叶，长得像一把又大又粗又圆的伞。

在现实生活里，我知道，我应该学习迁就与忍让，就像那些密林中的树木一样。可是，在心灵的原野上，请让我，让我能长成为一棵广受日照的大树。

我也知道，在这之前，我必须先要学习独立，在心灵最深处，学习着不向任何人寻求依附。

白 帆

可是，我如何能做到呢？如何能不寻求依附？在我的心里，不是一直有着你吗？

你是一艘小小的张着白帆的船，停泊在我心中一个永不改变的港湾。

我对你永远有着一份期待和盼望。

在年轻的时候，在那些充满了阳光的长长的下午，我无所事事，也无所惧怕，只因为我知道，在我的生命里，有一种永远的等待。挫折会来，也会过去，热泪会流下，也会收起，没有什么可以让我气馁的，因为，我有着长长的一生，而你，你一定会来。

今天，阳光仍在，我已走到中途。在曲折颠沛的道路上，我一直没有歇息，只敢偶尔停顿一下，想你，寻你，等你。

雾从我身后轻轻涌来，目光淡去，想你也许会来，也许不会，开始害怕了。

也开始对一切美丽的事物怜爱珍惜。不管是对一只小小的翠鸟，或是对那结伴飞旋的喜鹊；不管是对着一颗年轻喜乐的心，或是对着一棵亭亭如华盖的树；我总会认真地在那里寻你，想你也许会在，怕你也许已经过来了，而我没有察觉。

日子在盼望与等待中过去，总觉得你好像已经过来了又好像始终还没有来，你到底在什么地方呢？你到底是一种什么模样呢？

总有一天，我也会像所有的人一样老去的吧？总有一天，我此刻还柔软光洁的发丝也会全部转成银白；总有一天，我会面对一种无法转圜的绝境与尽头；而在那个时候，能让我含着泪微笑地想起的，大概也就只有你只是你了吧？



还有那一艘我从来不曾真正靠近过的，那小小的张着白帆的船。

席慕容



心灵感悟

恢复简单的心境，用简单的思想经营生活，也能有风情万种的体验。自然，很多人对“简单”有一定的误解，觉得“简单的生活”就是清淡和贫苦，是受罪的代名词。可能我们自己也知道，并不是奢华的东西才能让我们感觉到精神上的富有，也并不是大房子和高档轿车能够充盈我们的心灵。有时候，一顿简单的晚餐、一句简单的问候、一张简单的卡片，或者一首简单而又甜美的小诗，就能够满足我们的内心，让我们感受到生活的幸福。

生活，不需要很奢华，简单的人生却可以恰到好处地诠释幸福。

