

修得淡定 从容一生
xiudeanding conrong yisheng



淡定的人生 不寂寞

淡定是一种风度，寂寞是一种修炼。笑看落花随云卷，人生无处不从容

□邢思存 编著

中国华侨出版社

淡定的人生不寂寞

邢思存 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生不寂寞 / 邢思存编著 .—北京 : 中国华侨出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5113-3505-0

I . ①淡… II . ①邢… 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 (2013) 第 074231 号

淡定的人生不寂寞

编 著: 邢思存

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 25 字数: 396 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3505-0

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。



前言

在人生的走廊中，寂寞如同一道时空的门槛，前进一步是光明，后退一步就是黑暗。然而，生活的很多人，却常常经受不住寂寞的考验，在寂寞中倍感空虚，在寂寞中变得越来越浮躁，并进而对人生失去信心，对未来失去希望……其实，有时候不是生活黯然失色，而是我们的襟怀不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们不知道如何面对、如何取舍。倘若在世间的变化里不能处变不惊，以静制动，那么我们终将会被寂寞吞噬而一事无成。而能将人从寂寞的泥潭里拉出来的，唯有淡定。

淡定不完全是一种性格，它更多的是一种心态、一种修养、一种智慧。淡定不是处世消极，刻意放纵，而是阅尽沧桑的醒悟、了然于胸的坦然；它也不是自我封闭、孤芳自赏，而是不以物喜、不以己悲，超脱地面对外界环境的纷繁和喧嚣。它是对名利荣辱的淡然，是对爱恨情仇的超脱，是对世态人情的看破。正所谓“千磨万击还坚韧，任尔东南西北风”。走出人生迷局的人会发现，只有淡定才可以让人生不寂寞。

生活是一场旅行，途中有风亦有雨，过程我们无法预料、无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得；逆境里不悲不愁、不弃不馁，才能解世间浮沉，更见人生真义。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。对名利淡定，便没了绞尽脑汁的夺取；对金钱淡定，便少了贪恋财物的心态；对爱情淡定，情路便少些坎坷。淡定看待生活，才能得之坦然、失之淡然、争其必然、顺其自然、历尽沧桑而悟然。

拥有淡定的心态，会让人从内心深处找回简单的自我，让心灵的绿洲远离寂寞的侵袭。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。拥有淡定的心态，才会心智坚定、气定神闲、处变不惊，才会不被世俗所左右，不被利益所驱动；才能清楚地认清自己，客观地评价他人；面对外来的诱惑，才能保持清醒的头脑，不为所动；面对朋友的背弃、希望的破灭，才不会耿耿于怀，有太多的苦痛。学会了淡定，没有了尖酸刻薄，



没有了斤斤计较，更不会自寻烦恼，只会宽容一切，善待自己，善待他人。

淡定会给人一种力量，让人经受住寂寞的考验，从平凡走向不凡。“暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容。”拥有了淡定，失意时，会鼓舞自己，耐心坚守；挫折面前，会告诫自己要重新振作，勇于承受；苦难面前，会命令自己跨过颓唐，去迎接新的挑战。淡定地看待人生，面对别人的成功，你只会将那些看成风景，不会怨天尤人，更不会自怨自艾，而是咬紧牙关，执着于脚下的路，苦练内功，“面壁十年图破壁”，等待和寻找胜出的机会。淡定的人可以不斤斤计较，可以不为繁琐困扰，可以不因窘境而沮丧，可以不被压力所逼迫……他们完全是超脱的，以至于成功总是青睐他们。人生如处荆棘中，不妄动则不伤。拥有淡定的人是动则已，一动必将石破天惊！

淡定能让我们保持一种幽远平和的人生姿态，既安天命，又尽人力，收获快乐人生。拥有一颗平静心，才会坦然看待那变幻莫测的人生百态，找回充满乐观的信念、快乐喜悦的精神力量。以淡定的人生态度，用心去发现生活，将一些不该背负的重量卸下来，放下所有的沧桑、功利和爱恨情仇，不张扬、不虚荣、不苛求、不盲从，才可以为自己绘制一张详尽的人生蓝图，从而能尽情地享受生活，享受随遇而安的美丽。

淡定的人，因为看得透，所以不躁；因为想得远，所以不妄；因为站得高，所以不傲；因为行得正，所以不惧。一个淡定的人，更懂得什么是生活，什么是人生，更能走出寂寞的泥沼，将生活调节得有滋有味。心怀淡定之心的人，必将是最坦然、平和、幸福的人。

保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景！保持淡定，人生从此不再寂寞。





目录

第一章 甘于淡泊，乐于寂寞	1
静心是轻盈快乐的生活之道	2
是谁束缚了我们的内心	3
当下的内容是唯一的真实	5
静下心来，成功就在不远处	7
安贫乐道，静享人生	8
止水澄波，悟道须静	10
享受生命的大自在	12
何必寻愁觅恨怨东风	14
气度要宏，意趣要乐	15
不畏红尘遮望眼	16
顺应本性，自然活着	18
宁静沉淀出心中纷杂的浮躁	20
云飘水流，放下才能宁静	21
做人最忌浮躁	23
换个角度，莫让烦恼绊住快乐的双脚	24
 第二章 非淡泊无以明志，非宁静无以致远	 27
欲望让你的人生烦恼不安	28
欲望是一条看不见的灵魂锁链	30
名利不过是生命的尘土	32
尘世浮华如过眼云烟	34
最长久的名声也是短暂的	36



身外物，不奢恋.....	37
可以有欲望，但不可有贪欲	40
放弃生活中的“第四个面包”	42
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	43
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	45
给自己的欲望打折	47
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	48
知足可以消除你的各种贪念	50
功成身退任自如	51
莫为名利诱，量力缓缓行	53
放弃复杂欲求，恢复简单生活	54
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园	55
学会控制不合理的欲望	56

第三章 荣辱皆不惊，寂寞自豁达..... 59

怎样的人生才算成功.....	60
每一条成功之路都会有挫折	61
人生的挫折不能省略.....	63
惨败的局面是大捷的前奏.....	65
信心面前，什么困难都会溃退	67
不要灰心，除非你达到目的	68
相信积极思想的力量.....	69
磨炼可以使我们的灵魂更加坚固	71
不要性急想跑在失败的前面	72
风雨中的玫瑰依然芬芳.....	74
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	75
磨难让我们变得更加坚韧.....	77
脚踏实地是最好的选择.....	79
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	80
在顺境中修行，永远不能成佛	82



站起来，可以拥抱挫折.....	84
苦楚也可掩埋在微笑之下.....	85
人生的冷遇也是一种幸运.....	87
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去.....	88
从失败的阴影里走出来.....	90
击败逆境，你就能笑到最后.....	91
从失败中学得生活的智慧.....	93

第四章 取舍皆淡定，得失俱从容..... 95

必要的舍弃是为了更好地得到.....	96
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧.....	97
从得中失去，才能从失中获得.....	98
聪明人不计较得失.....	100
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福.....	100
患得患失，烦恼无穷.....	102
患得患失者终生徘徊在烦恼中.....	103
宽心的人懂得取舍的标准.....	104
每一次舍去都是一次升华.....	105
明智的放弃胜过盲目的执着.....	106
难舍难得，天下事得失同生.....	107
人生得失寻常事.....	108
舍得，有舍才有得.....	110
舍要理智，得靠智慧.....	111
暂时的失去会获得新的拥有.....	112
左手给予，右手收获.....	113

第五章 顺境舒展身心，逆境安顿自己..... 115

一场挫折，还是一场游戏.....	116
严冬之后是暖春.....	117
人在低处也飞扬.....	118



人生没有过不去的坎儿.....	120
机遇与风险同行.....	121
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳.....	122
失误背后常隐藏着成功的美丽.....	123
失败也是一次机会.....	125
幸运的疼痛.....	126
放大承受的胸怀.....	127
换个角度看待折磨你的事儿.....	128
留住心中“希望的种子”.....	130
每一次跌倒，都是为了再次爬起.....	131
每一次“丢脸”都是一种成长.....	132
甩掉你的消极，乐观面对.....	133
勇于吃苦，暗修正果.....	135
走出逆境和困惑.....	136
最糟也不过是从头再来.....	137
想要不再吃苦，就要战胜苦难.....	139

第六章 世界并不完美，人生当有不足..... 141

不完美才是人生.....	142
苛求完美，生活会和你过不去.....	144
完美只是海市蜃楼的幻想.....	145
绝对的光明如同完全的黑暗.....	147
思想成熟者不会强迫自己做“完人”.....	149
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵.....	151
战胜缺点的过程就是完善自我的过程.....	152
被批评不是什么坏事.....	153
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候.....	154
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸.....	155
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵.....	156
过度挑剔不如充实自己.....	157



别为打翻的牛奶哭泣.....	159
包容不完美，才有完美的心境	161

第七章 有退德乃大，有忍事乃济..... 163

“忍”是家庭和睦的秘诀.....	164
百川入海，宽心制怒成大器	165
避免冲突，平和地面对世界	166
察觉自己的不足.....	167
冲动是魔鬼，三思而后行.....	169
冲动做事就是走火入魔.....	171
切忌感情用事，给行为加点理性	173
诚己	174
控制情绪，心中藏一片清凉	176
控制自己的情绪.....	177
怒发冲冠，不如云淡风轻.....	179
平衡情绪，走出物欲的迷宫	180
忍耐并非软弱.....	182
忍是一门学问，是一种处世的艺术	183
忍让是一种通权达变的智慧	183

第八章 人生得于淡定时，成功须过寂寞关..... 185

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	186
只专注于脚下的路.....	189
不做自己的“降兵”.....	190
大收获必须付出长久努力	192
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	193
执着于成功，才能创造成功	194
永抱必胜之心.....	196
不懈追求才能羽化成蝶.....	197
人生总是从寂寞开始.....	198



坚守寂寞，坚持梦想.....	200
一生只能认真做好一件事.....	201
坚忍的乌龟快过三心二意的兔子.....	202
用坚忍创造闪光的快乐.....	204
不怕失败才会成功.....	205
放低姿态，像南瓜一样默默成长.....	207
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如.....	208
不抱怨的人才能在寂寞中爆发.....	209
耐得住寂寞是成功的前提.....	211

第九章 出世心做人，入世心做事..... 213

看轻自己也是积极的人生观.....	214
做人应该保持一颗谦卑的心.....	215
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度.....	216
不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站.....	218
做人要低调一些.....	219
花要半开，酒要半醉.....	220
低下高贵的头，收起虚荣的心.....	221
看高自己的人必会重重地摔下来.....	222
用平常心去代替高姿态.....	224
低调退让.....	225
低姿态才能为自己保留一席之地.....	227
放下身份，路会越走越宽.....	228
弓越弯才能射得越远.....	229
谷穗越成熟，头垂得越低.....	231
低头不是倒下和毁灭.....	232
骄矜的人无知，自知的人智慧.....	233
清高会让你孤立无援.....	234
夜郎自大，付出沉重代价.....	235
把自己的位置放低一点.....	236



第十章 淡定坚守，寂寞求索 239

苦难让生命散发芳香	240
生命的雕琢，我们要学会接受	241
战胜心灵寂寞，人生从此不再难过	242
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会	246
机遇可以等待，但也可以创造	247
机遇只青睐那些有准备的头脑	249
风险的背后，就是机会和成功	250
机遇是靠自己争取的	252
有“心机”才能发现转机	254

第十一章 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 255

在大起大落间保持平常心	256
淡泊胸怀，独善其身	257
看庭前花开花落，宠辱不惊	258
人生苦旅，等闲视之	259
荣耀和痛苦只属于过去	260
时刻保持一份淡然的心境	261
事业重如山，名利淡如水	262
是非成败转头空	264
随高就低，顺其自然	265
天塌下来也要淡定	266
望天上云卷云舒，去留无意	267
以淡泊的心境看待人生	268
自嘲也是解脱	269

第十二章 是非不必争人我，彼时何须论短长 271

“不辩”是一种大胸襟	272
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	273
避免无谓的争论	274



不斗气，不生气.....	276
放下名利之争是明智之举.....	277
圣人之道，为而不争.....	278
无所争未必无所得.....	279
争一步不如让一步.....	281
争一世而不争一时.....	282
只有无争，才能无忧.....	283
主动让人是一种可敬的智慧.....	285

第十三章 挣脱情绪枷锁，得享自在人生..... 287

操纵你的是隐藏在内部的信念.....	288
火气太大，难免被列入作恶者之中.....	289
暴躁是发生不幸的导火索.....	291
用沉默来回应无理.....	293
一个发条上得太紧的表不会走得太久.....	294
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”.....	296
给忧虑一个便捷的出口.....	297
用运动来驱散心头的郁闷.....	299
情绪低落时不妨假装一下快乐.....	300
用幽默和微笑来战胜不良情绪.....	302
生气是拿别人的过错来惩罚自己.....	303
做自己情绪的主人.....	304
不生气等于消除坏情绪的源头.....	306
情绪化常常让人丧失理智.....	308
把烦恼写在沙滩上.....	309
连根拔除内心的冲动之苗.....	310
心情的颜色影响世界的颜色.....	312

第十四章 烦恼如梦幻泡影，世事无常心平常..... 315

从容，以一朵花开的姿态.....	316
------------------	-----



生命的原生态：不矫揉，不做作	317
顺境舒展身心，逆境安顿自己	319
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	320
想开了是天堂，想不开就是地狱	322
淡定从容，更能让人折服.....	323
失去，生命中永恒的主题.....	325
受挫不惊，解困不喜.....	327
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	329
人生是一个自然规律.....	330
一呼一吸间，看透自然的归宿	331
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	332

第十五章 十年寂寞心，一朝成名事 335

成功是熬出来的.....	336
守得云开见月明.....	338
耐得住寂寞才能成功.....	340
创业是一个过程，辉煌是从寂寞开始的	341
寂寞是铺就成功之路的基石	343
永远，永远，永远不要放弃	344
靶子只能有一个.....	346
本来无一物，何处惹尘埃.....	347
不开小差，试试全力工作一整天	349
杜绝一心二用，一次只做一件事	350
目标专一，方成大器.....	352
清除妄念之草，勤植心灵后花园	353
清心寡欲淡无忧.....	354
认真做好每一件小事.....	356
绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注	357
剔除无谓的欲望，专注人生目标	358

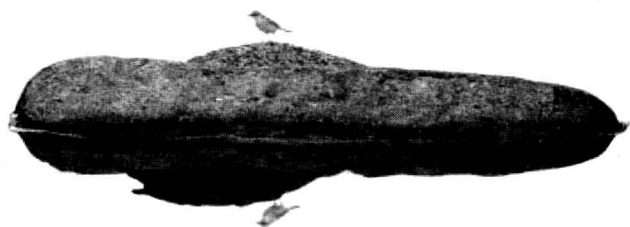


第十六章 淡泊容天下，快乐过一生 361

包容有多少，拥有就有多少	362
别让仇恨的种子“遗传”	363
友情如水，宽容是杯	364
嘲笑是水灾，包容才能无害	366
若容不下生活，生活也容不下你	367
气量大一点，生活才祥和	368
宽容别人也是方便自己	370
对自己也要宽恕	371
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	372
宽容别人，还心灵一份纯净	373
宽容从心开始	375
宽容的人快乐多	376
宽容和忍让是一种大智慧	377
宽容是一种风范	378
宽容是滋润心灵的甘泉	380
在仇恨的袋子里装点宽容	381
心宽之人，看世界满是鸟语花香	382

◎ 第一章

甘于淡泊，乐于寂寞





静心是轻盈快乐的生活之道

静心贵在静，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷。因为胸括万殊，生活永不枯燥。利不能诱，邪不可干，心能昭日月。一身正气，两袖清风，做堂堂正正的人。上不负天，下无愧人，桓桓其奈我何？旦夕祸福，知天达命，不违自然。有情有义，侠骨柔肠，远离颠倒梦想。悲悯众生，利益众人，却能明哲保身，从最平常的事物中发现至真至美。

佛家传诵一个著名的故事，是关于著名禅师雪峰法师的：

一日，有个叫玄机的和尚对自己的苦心修行非常不满，心道：“我整日打坐，是逃避吗？打坐，就是为了心无杂念，如果靠打坐才能达到这样的效果，打坐和吸食鸦片有什么两样呢？”

他眼神中充满了迷惘，目光渐渐黯淡了。然后他起身去拜见雪峰禅师，希望能从他那里得到答案。

雪峰禅师看着眼前的这个人，觉得他虽然有向佛之心，但是本性中有许多缺点不自然地表露了出来，于是点点头，问道：“你从哪里来？”

“大日山。”雪峰微笑，话里暗藏机锋：“太阳出来了没有？”意思是问他是否悟到了什么禅理。

玄机以为雪峰是在试探他，心想：“连这个我都答不上来的话，这几年学禅，岂不是白白浪费时间了吗？”便扬着眉毛说：“如果太阳出来了，雪峰岂不是要融化？”雪峰叹息着又问：“您的法号？”

“玄机。”雪峰禅师心想：“这个和尚太傲了，心里装的东西也太多了，且提醒他一下吧！”于是问道：“一天能织多少？”