

身心 修行

荡涤你的灵魂
强大你的内心

牧原·著

淡定

杨绛先生说：人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容。

平淡对待得失，冷眼看尽繁华。得之坦然，失之淡然；争其必然，顺其自然。

静守己心，看淡浮华  心若浮沉，浅笑安然

在喧嚣的世界中，恬淡而又高远、深邃且不做作地活。

当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。

当你痛苦时，你要想，这痛苦不是永恒的。

身心
修行

牧原·著

荡涤你的灵魂
强大你的内心



淡定



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

淡定 / 牧原著. — 成都 : 成都时代出版社,
2016.5
ISBN 978-7-5464-1636-6

I. ①淡… II. ①牧… 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 (2016) 第 101715 号

淡定

DANDING

牧原 著

出品人 石碧川
责任编辑 周 慧
责任校对 李卫平
装帧设计 天下书装
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 17
字 数 250 千
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1636-6
定 价 39.80 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 89580799



前言

现代人经常感到心累，内心深处总是渴望一种淡定的幸福。所谓淡定，是一种抛开浮华和名利纷争，回归内心的简单和宁静的感觉。明代吕坤说：“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。”又说：“事从容则有余味，人从容则有余年”，他所说的“从容”其实就是淡定。

淡定就是“宠辱不惊，静观堂前花开花落；去留无意，漫看天边云卷云舒”的一种人生境界，是一种简单的幸福。

一个心怀淡定的人，总能平静地面对世事变迁。得之淡然，失之坦然；面对成败，他们宠辱不惊、处之泰然。

一个人心怀淡定，便能坦然地面对生活的种种不如意。面对梦想与现实的距离，淡定的人永远不会怨天尤人、自暴自弃，在最不如意的日子里，心怀淡定的人也能从荆棘上找到幸福的花朵。淡定的人享受当下，懂得取舍，不计较。

一个心怀淡定的人，对人生始终抱有希望，他们看似在生活中时时退让，却是真正的内心强大的人，因为没有任何风雨能够让他们恐惧，没有任何事能够激怒他们，没有什么闲言碎语能够干扰他们，便没有什么能够真正打败他们。

寒山禅师问拾得禅师：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”拾得禅师回答说：“忍他、让他、避他、

由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”这就是淡定。

面对这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要幸福，就要学会淡定。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。有这样一则故事：

一个下雨天，路人左奔右逃，寻找避雨的地方，雨下得很大，没有及时找到避雨之处的人身上很快就淋湿了。只有一个人，不仅不避雨，反而很悠闲地走着，引来路人奇怪的目光，有人问：“不快跑呀，衣服都湿了。”那人这样回答：“不着急，前面也下着雨呢！左右都得淋雨，索性顺路看看雨景。”人们都笑话他是个傻子，他却依然雨中漫步。

既然终免不了被淋湿的命运，倒不如索性看开，顺便洗个冷水澡，看看雨景，也不错。淡定的人永远知道自己需要什么，不需要什么，哪样的幸福更合适自己。他们知道自己需要什么样的爱情，需要什么样的婚姻，需要怎样的家庭，需要一份自己真正喜欢的事业。他们从不追求不属于自己的额外的欲望。一旦选择，他们就会安心地守护着自己的这些幸福。如果不幸失去，他们也会恬淡地一笑，重整旗鼓，从头再来。

淡定的人，日子过得平平淡淡，顺其自然，随遇而安。闲暇时，随意捧一本书，享受着一份宁静和寂寞，守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美。



第一章 不是世界太喧嚣，而是你的心太吵

“忙”和“累”是现代人用得最多的两个字。这是时代的原因造成的，并不是人本身的问题。从物质的极度缺乏到物质过剩，我们却发现自身的生存状况更加糟糕，工作越来越忙，钱却越来越不够花。于是，我们只能加倍地忙，希望加倍地赚钱。用什么办法才能摆脱这个欲罢不能的陷阱呢？欲望是无穷的，如果不能减少过多的欲望，我们的心就无法宁静下来。

1. 你不是活得累，而是心累 / 003
2. 再累，也要学会忙里偷闲 / 005
3. 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉 / 008
4. 学会修剪你的野心 / 011
5. 舍弃浮躁，人生才能淡定如水 / 014
6. 简单点，减法生活最精彩 / 017
7. 心慢下来，行动才能快起来 / 020

第二章 淡定的人生最幸福



经常听到有人这样抱怨：“幸福为什么不肯眷顾我？为什么别人看起来都过得很好，就我偏偏这么衰？”其实，如果你换个角度，多看看那些比你更不幸的人，你会发现，自己有多么幸福。你再留意一下，看看在你身边那些喜欢抱怨的人，也许，他正住着别墅，开着宝马，看上去似乎幸福得毫无挑剔，可他们依然满腹牢骚。而一些在生活中处处碰壁，屡屡遭遇不幸的人，却在用微笑告诉别人他们有多么幸福……淡定的人不是没有无奈，而是看淡了一切痛苦，固守着自己所拥有的幸福，自在地生活。

1. 幸福不是等你有钱了才会来 / 025
2. 幸福不在别处，就在你的心里 / 029
3. 幸福不在过去，也不在未来 / 031
4. 幸福的真谛就是要懂得满足 / 035
5. 完美是上帝给你设下的美丽陷阱 / 039
6. 适合自己的生活的才是最幸福的 / 042
7. 用感恩的心触摸幸福 / 045

第三章 停止不必要的追逐，让心回归宁静



我们以为解决了欲望，满足了愿望，生活就会安定，人心就会幸福，可最后我们却往往发现，随着欲望的满足，幸福不但没有增加，反而越来越少，痛苦却越来越多。其实，让我们感到痛苦的不是欲望，不是名利本身，而是我们自己原本就不宁静的心。只有内心足够宁静的

人，才能摆脱外界虚名浮利的诱惑，获得属于自己的那一份发自内心的幸福。

1. 心灵回归宁静，才能看见最真实的自己 / 051
2. 经常扫除心灵上的灰尘 / 053
3. 不要让不理智的欲望来诱惑你 / 056
4. 别让诱惑绑架了我们的心 / 059
5. 独守一份宁静，甘受一份落寞 / 062
6. 给心灵做瑜伽，在呼吸与冥想中沉静下来 / 065
7. 问心无愧最心安 / 068

第四章 淡定的人生不抱怨




盲人密尔顿在300年前就发现了幸福的真相：“思想本身能把地狱变成天堂，也能把天堂变成地狱。”拿破仑拥有荣耀、权利、财富等一切耀眼的东西，可是他却对圣赫勒拿说：“我从来不觉得快乐。”海伦·凯勒又瞎、又聋、又哑，可她却觉得：生命是如此的美好。“生活是一面镜子，你笑他也笑，你哭他也哭。”面对生活中的种种不如意，我们不能一味地抱怨，抱怨本身不会改变任何状况，抱怨不如改变。淡定的人生就是不抱怨的人生。

1. 不要用别人的过错来惩罚自己 / 075
2. 忘记过去，你会活得更精彩 / 077
3. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 081
4. 抱怨的话宁可烂在肚子里也不要说 / 084
5. 改变心情，就能改变事情的结果 / 086

6. 想成为珍珠，先正视自己是沙子 / 089

7. 一次行动胜过一千次抱怨 / 092

第五章 看淡得失，心灵才会找到归宿



有副对联说得好：“得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得。”想要得到之前，就要学会施舍。当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中，懂得取舍，才能让我们在有限的生命里活得充实、饱满，得之坦然，失之淡然，淡定的人生从学会舍得开始。

1. 幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快 / 097

2. 打开双手，世界就在你手中 / 100

3. 什么都不愿放下，结果什么也得不到 / 103

4. 舍，就是得；不舍，哪有得 / 106

5. 必要的放弃是为了更好地得到 / 108

6. 舍弃什么都不能舍弃爱 / 110

7. 得之淡然，失之坦然 / 113

8. 与人分享，生活才更精彩 / 116


第六章 人生苦短，有什么不可以放下



有一位佛学大师说，佛教知识浩如烟海，但其要义只有三点：第一是放下，第二是放下，第三还是放下。放下是一种自我解脱，放下包袱，身体就特别轻盈；放下欲望，心灵就会得到放松。你能放下多少，幸福就有多少。

1. 看开，想开，烦恼就会走开 / 123
2. 幸福往往就在一拿一放之间 / 126
3. 放下欲望，享受当下的恬淡生活 / 129
4. 放下包袱，让心灵轻装前行 / 132
5. 有时，太过于执著也是一种错 / 135
6. 坦然面对成功与失败 / 138
7. 放下烦恼之心，享受当下生活 / 140

第七章 不计较，快乐不是拥有得太多



一个人之所以快乐，并不是因为他拥有得多，而是源自他计较的少。过多是一种负担，也是另外一种失去；少并不意味着不足，或许是另外一种拥有。我们之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定、我们之所以会痛苦，就是追求的太多，我们之所以不快乐，就是计较的太多，不是拥有的太少。

1. 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 / 145
2. 不要为小事斤斤计较 / 148
3. 较真就是自己跟自己过不去 / 151
4. 不要让嫉妒侵袭你的生活轨道 / 153
5. 少一份争执，多一份从容 / 156
6. 攀比之后，心灵的空洞愈见荒芜 / 158
7. 敢于吃亏才能成为最大赢家 / 161
8. 拈花前行，无惧流言讥讽 / 163



第八章 宽心：心大了，事情就小了

“心大了，事就小了”，心小则事大，心大则事小。世界有多大，取决于我们的心胸有多广。宽容是心与心的交融，宽容是仁人的虔诚，是智者的宁静。正因为天空容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有风和日丽；辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有浩渺无垠。

1. 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉就淡了 / 169
2. 先有超然气度，方有翩翩风度 / 171
3. 淡化恩怨，原谅别人就是解脱自己 / 174
4. 别让坏情绪变成癌细胞 / 177
5. 绝不在发怒时做出任何决定 / 179
6. 你容不下生活，生活也容不下你 / 182
7. 大智者必谦和，大善者必宽容 / 184



第九章 不要在爱的执着中迷失自我

爱情是人类永恒的主题，是人生不可或缺的亮丽风景，缺少了爱情的人生是不完美的人生。它给了多少人激情、甜蜜、力量和勇气，但是爱情又是一把双刃剑，它也曾让人生死相许，众叛亲离，因爱生恨，甚至反目成仇。所以，对待爱情要有一颗淡定、平和的心，在爱情中要保持应有的理智和独立，千万不要在爱的执着中迷失自我。

另外，爱情虽美，但它不是人生的全部，人生还有更有意义的事情等待我们去做，需要我们去努力追求。这样的人生才算是完美、幸福的人生。

1. 爱的伤害拖得越久伤得越深 / 189
2. 得不到就放手，给不了就转身 / 192
3. 没有谁离开谁就活不下去的道理 / 195
4. 并非得到真爱就幸福 / 197
5. 珍惜，让你的爱情近在咫尺 / 199
6. 我们不光要爱，还要生活 / 202
7. 爱，就要接受对方的全部 / 204


第十章 守护生命中似淡实浓的真情



情到真处风轻云淡，爱到深处似水流年。真爱淡如水，却经年月，经得起考验。“死生契阔，与子相悦。执子之手，与子偕老”，这是对爱情的淡定；“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老”，这是对婚姻的淡定。爱不是什么繁华堆砌的物欲，只是简单的十指相扣，在年华岁月里一起老去，一起坐在躺椅上细细地想年轻时候发生的种种，然后在满是皱纹的脸上露出浅浅的微笑。

1. 一日三餐的爱情最有滋味 / 211
2. 给平淡的婚姻加点儿“料” / 213
3. 在婚姻中，我们要多作换位思考 / 216
4. 沟通，让心与心相通 / 219
5. 真正的体贴蕴藏在细节之中 / 223
6. 家，不是说理的地方 / 225
7. 最幸福的事就是和你一起慢慢变老 / 229

第十一章 淡定不是看破红尘， 而是看透人生后依然热爱生活



最大的淡定，不是看破红尘，而是看透人生以后依然能够热爱生活。这个世界本就不完美，面对不完美的世界，人生怎能没有失望，没有遗憾，没有苦难？真正的淡定，是坦然地接受，而不是逃避。最值得钦佩的人，不是一生一帆风顺，而是历经磨难后依然笑对生活的人。

1. 人生要耐得住寂寞，才能守得住繁华 / 235
2. 即使天塌下来，也要有一颗淡定的心 / 237
3. 苦日子也要有声有色地过 / 240
4. 人生云水过，平常心自然 / 243
5. 顺其自然，万事岂能皆遂心 / 245
6. 做回自己，演绎本色人生 / 248
7. 悦纳苦难，将心事交付清风浮云 / 251
8. 当你开始为自己而欣喜时，你就开悟了 / 253



第一章

不是世界太喧嚣，而是你的心太吵

“忙”和“累”是现代人用得最多的两个字。这是时代的原因造成的，并不是人本身的问题。从物质的极度缺乏到物质过剩，我们却发现自身的生存状况更加糟糕，工作越来越忙，钱却越来越不够花。于是，我们只能加倍地忙，希望加倍地赚钱。用什么办法才能摆脱这个欲罢不能的陷阱呢？欲望是无穷的，如果不能减少过多的欲望，我们的心就无法宁静下来。

1. 你不是活得累，而是心累

人累了，就休息，心累了，就淡定。

“累死了”——这三个字是现代人常挂在嘴边的口头禅。朋友偶尔打个电话，吃个饭，说得最多的不是忙就是累。没钱的为钱累，有钱的为赚更多的钱累。没钱的说，你有那么多钱了，两辈子都花不完，还成天忙什么呢？有钱人说，不忙哪行啊，公司上上下下我哪件事不得操心啊。员工下班了我还在加班，能不累吗？

没错，经过多年的拼杀，你终于在职场上杀出一条血路，开出一片自己的天地。每天，你开着宝马，穿着名牌，衣着光鲜地走进写字间。你习惯了用“飞”这个字来表达你的忙碌。“我明天要飞往美国”“我后天要飞向澳洲”……在别人眼里，你很风光，是个成功人士。但只有你自己知道，你每天有多累，经常头疼失眠，腰肌劳损、精神抑郁……你不敢停下来，一停下来，你好不容易拼杀出来的战场就要拱手让给别人。

小北毕业于北京名校，是个人人称美的高薪白领，但最近她经常嚷着要休长假，甚至打算放弃优越的工作，重新定位自己的人生。她觉得生活老在简单地重复，没什么新鲜感，没有意义。

刚刚休假归来的小月坦承，蓄势待发的工作热情只维持了一两天，没过多久就又陷入了休假前的倦怠，对工作没有一点热情，按说，目前的工作对她来说轻车熟路，得心应手，不应该那么快就倦怠，但是休假没几天，她又想休假了。

像小北和小月这样的职场人士大有人在，甚至可以说是现代职场人的普通状态。他们也不知道是怎么了，就是感到浑身乏力，对什么事都提不起兴趣。虽然每天被惯性催着忙忙碌碌，但心里却非常厌烦，一点也不快乐，希望能够摆脱这种状态，但又无从摆脱。其实，这些都是心累的表现。

心累，说白了，就是心理上有负重感，即心理上有压力，有这样那样的压力。带着压力生活，不仅工作和生活受到影响，身体也倍受摧残。北京一家市民体质监测指导中心曾对近 500 人进行了一组体质监测，监测数据表明，约 80% 的被监测者的体质年龄大于实际生理年龄。在一家 IT 公司任高管的张芸由于工作过于紧张，老是觉得身体疲劳、乏力，一监测，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等 7 个方面的指标功能全部下降，身体年龄比实际年龄大了整整 8 岁。

据统计，现代社会死亡率最高的不是穷困潦倒的人，而是 30 岁到 50 岁的都市白领。

英语中有一句谚语，叫作“压垮骆驼的最后一根稻草”。一根稻草，没有什么分量。可是如果你把稻草一根一根地往骆驼的背上码起来，终有一根稻草会把骆驼压垮的。一点压力就好比一根稻草，一根稻草看上去很不起眼，但方方面面的压力集中起来，天长日久就会超出人的承受极限，到了一定的时间，达到一定的“疲劳点”，就会引发疾病。事实上，压力已经成为现代人的隐形杀手。

再壮的骆驼也会被稻草压垮，再强悍的白领，也有顶不住的时候。婚恋、房子、职场竞争，在现代人面前构筑起一道道难以攻克的墙。很久以来，人们普遍认为，人的疲劳一般是由于超负荷的体力劳动或脑力劳动引起的，不过，心理学家们经过长期研究发现，正常工作一般不会导致人疲劳，人的疲劳大部分都是缘于“心累”，即不健康的心理情绪导致的，忧虑、紧张、烦恼等负面情绪才是导致疲劳的真正原因。身体累了，睡一觉、休息几天就能恢复，但心累该怎么办呢？心累不是放几天假、多睡几觉就能调节好的。心累了，就要从心理上进行调节。