

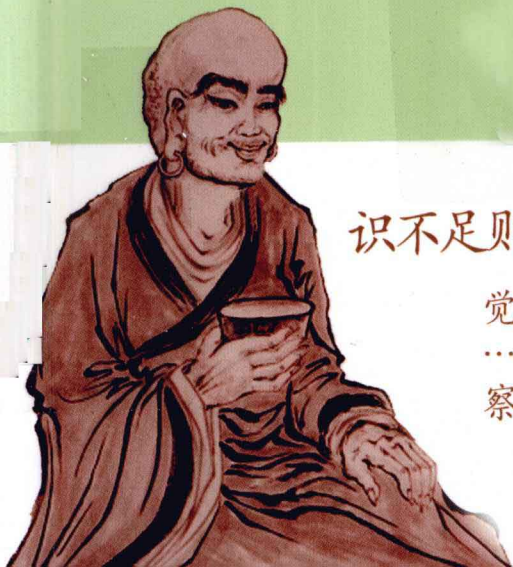
在浓浓哲理中省悟自身，在智慧故事中透视生命

淡泊

【——心灵有家 生命才有路】

安详是处事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

弘一法师



识不足则多虑，威不足则多怒，信不足则多言

觉人之诈，不愤于言；受人之侮，不动于色；

.....
察人之过，不扬于他；施人之惠，不记于心。

中国华侨出版社

在浓浓哲理中省悟自身，在智慧故事中透视生命

牧 原◎编著

淡泊

【——心灵有家 生命才有路】

安详是处事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

弘一法师



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡泊：心灵有家 生命才有路 / 牧原编著. —北京：中国
华侨出版社，2012.7

ISBN 978-7-5113-2675-1

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 (2012) 第 160505 号

●淡泊：心灵有家 生命才有路

编 著 / 牧 原

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 江庆龄

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 249 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2675-1

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

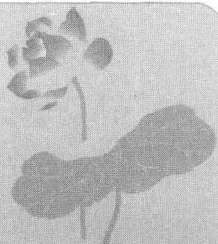
传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言 PREFACE



在充满物欲和诱惑的世界里，淡泊似一杯隐隐飘香的清茶，似一阵徐徐的清风，如一轮朗朗明月。“淡”即为不重视，“泊”原意为停船，“淡泊”就是指一种恬淡寡欲的处事心态。

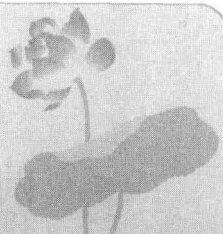
世界充满了太多的诱惑，欲望将每个人的心灵填得满满的，于是烦恼、焦虑、痛苦、紧张、迷茫、彷徨、失落、懈怠、颓废等不良的情绪会不期而至。要想以清醒的心智和从容的步履走过人生的匆匆岁月，就要修炼一颗淡泊的心。

淡泊，不是不思进取，不是没有追求，更不是无所作为，而是以一颗纯美的心灵对待生活与人生。淡泊明志，古人早已对淡泊有着精辟的见解。的确，淡泊能让心灵在繁杂和喧闹之中得到一丝清凉，一份宁静，一种快乐。

淡泊是人生的一种坦然，让人能从容自如地面对生命中的得与失；淡泊是人生的一种豁然，让人能潇洒自若地面对人生中的进与退；淡泊是对生命的一种珍惜，珍惜当下从不好高骛远。淡泊是一种至高的人生境界，可以使你真正地享受人生，在喧嚣中平抚心灵，在努力中体验欢乐，在平凡中充实自己，在宁静中体验生命。

破坏安逸的生活，总是从先破坏淡泊的心境开始的；修补受损伤的灵魂，也要从学会以淡泊的心态面对生活开始。始终以淡泊的态度对待人生的繁华与诱惑，才能让心灵安然如梦，让生活恬淡宁静，处处充满快乐和幸福。这样的人生，于自己是云朵一样的轻松，于别人是湖泊一样的宁静。





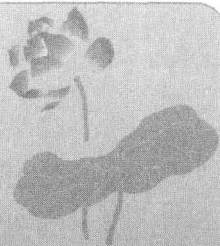
淡泊给予你的或许不多，但是你所必须的东西都会给你；奢华给予你的可能很多，但你所必须的一些东西却可能会丢掉。所以，从现在开始，试着以淡泊的态度面对生活吧！拥有淡泊的人是幸福的，淡泊能使人的心灵更加宁静，更加自由。淡泊是不慕名利，远离喧嚣和纠缠，走向超越。淡泊是在遭受挫折时仍有与花相悦的从容，淡泊是别人都在忙于趋本逐利的时候仍能保持恬静的一种心境。淡泊是一种至高的修养，一种气质，一种境界！

《淡泊——心灵有家 生命才有路》是一本教给你摆脱心灵枷锁的书，能让你在忙碌中找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候让你振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，让你远离尘世的一切烦恼和喧嚣，在静谧之中领悟到生命的真谛，体味到人生真正的幸福和快乐！





目 录 CONTENTS



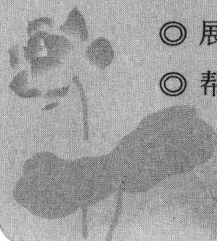
第 1 章 修心：人生本在苦海游，修得清静享真乐

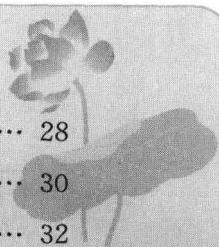
- ◎ 真正的快乐不是物质享受而是清净心 2
- ◎ 天地间的真滋味，唯静者能尝得出 3
- ◎ 人最想得到什么，就会成为什么的囚徒 5
- ◎ 懂得及时放下，让心灵远离喧嚣 7
- ◎ 人生需要放下八样东西 9
- ◎ 恬静淡泊是养心第一法 11
- ◎ 心灵有家，生命才有路 13
- ◎ 用心体验平凡，日子便会灿烂如花 14
- ◎ 从举手投足间采撷快乐之花 16
- ◎ 消受清福，便能如神仙般自在 17
- ◎ “慢”步人生路，牵着心儿散散步 19
- ◎ 静坐阳光下，给心灵洗个澡 20



第 2 章 布施：慈悲为怀乐众生，便是人间自在人

- ◎ 快乐的秘方，原来是施予 24
- ◎ 展露你的微笑，让他人幸福快乐 25
- ◎ 帮助他人，就是帮助自己 27



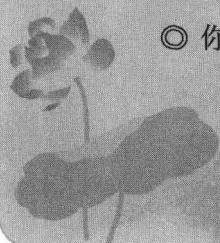


◎ 世界上最美丽的莫过于付出	28
◎ 用慈悲为自己的人生开道	30
◎ 仁心的力量坚不可摧	32
◎ 慈悲无止境，布施无多寡	33
◎ 施予的人有福，行善的人快乐	35
◎ 放他人一条生路	36
◎ 大爱无边，救人救己	37
◎ 施予助人切勿有所图，否则烦恼丛生	39



第3章 当下：过去事已过去了，未来不必预思量

◎ 感受当下，你的存在便是一种快乐	42
◎ 当下拥有的，就是你的幸福	43
◎ 你所担忧的，大都不会发生	46
◎ 用行动充实每一个“今天”	47
◎ 别让焦虑毁了你的生活	50
◎ 生命的意义在于过程，而不在结果	51
◎ 生命的乐趣在于享受“此刻”	53
◎ 和过去说声“再见”	55
◎ 不要让过去的仇恨折磨当下的自己	56
◎ 抓住现在，敢于与昨天的痛苦决裂	60
◎ 无物有价值，未来不值得你忧虑	61
◎ 只有好好把握现在，才能期待未来	63
◎ 沿途的风景，我们要学会边走边忘	65
◎ 别将爱情埋藏在悄无声息的岁月中	66
◎ 你的一生真的了无遗憾了吗	68





第4章 感恩：心怀感恩平常心，乐善自然随它来

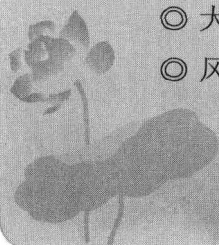


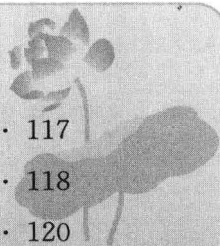
- ◎ 给春天一个灿烂，给友善一个微笑 72
- ◎ 有一种爱，亘古绵长，无私无求 73
- ◎ 感恩每一天，你的存在就是一种幸福 75
- ◎ 苦难，让生命更显珍贵 77
- ◎ 感谢挫折，它是成功的入场券 81
- ◎ 对折磨你的人，心存感激 83
- ◎ 感激你的对手 85
- ◎ 感谢压力，压力是你前进的助推器 86
- ◎ 常常感恩，时时惜福 88
- ◎ 错过也是生命的一种美丽 90
- ◎ 用感恩的心对待工作 92
- ◎ 感恩是幸福和快乐的起点 94



第5章 宽怀：宽容大度得康乐，吾自悠然地上仙

- ◎ 你容不下生活，生活也会容不下你 98
- ◎ 打开心灵之窗，便是阳光普照 100
- ◎ 善行可以融化一切冰冷 102
- ◎ 包容是洗涤心灵的灵丹妙药 103
- ◎ 让婚姻散发幸福的味道 106
- ◎ 别拿别人的错误来惩罚自己 107
- ◎ 宽恕别人才能解放自己 109
- ◎ 女人，请好好珍爱自己 111
- ◎ 大度一点，你可以快乐很多 112
- ◎ 风力掀天浪打头，只须一笑不须愁 114





◎ 心宽是一种永恒的幸福	117
◎ 与人争辩，是一场没有胜利的赌局	118
◎ 莫要因为小事，给生活打上死结	120
◎ 宽容是一种巨大的力量	122



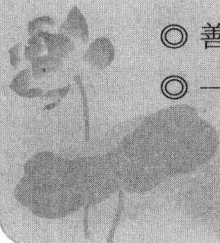
第6章 知足：乐天安命无挂碍，万事知足得自在

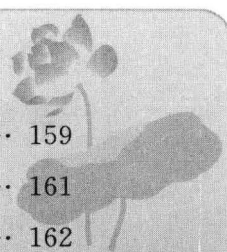
◎ 欲望是人生痛苦的根源	126
◎ 经常修剪欲望，才能获得宁静和快乐	127
◎ 不要让心灵承载太多的负担	129
◎ 只要缩减内心的需求，就会非常地富有	131
◎ 你是否置身福中，却仍抱怨连连	132
◎ 痛苦在于追求错误的东西	134
◎ 懂得把人生的财富转换成幸福	137
◎ 知足，快乐的钥匙就在心中	139
◎ 有缺憾的人生才是圆满的人生	141
◎ 放下物欲，拥抱淡然人生	143
◎ 快乐和悲伤皆是心灵的产物	145
◎ 苦水只会越吐越多	147
◎ 抓得越紧，失去就越多	148
◎ 何必寻愁觅恨怨东风	150



第7章 简约：粗茶淡饭是真味，麻衣草座亦容身

◎ 从明天起，做一个简单的人	154
◎ 善待自己，就选择简约的生活	156
◎ 一切繁杂都要归于简单	157



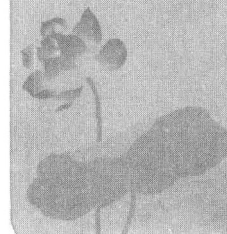


◎ 拥有归零心态，随时重新开始	159
◎ 人生只以活着为目的	161
◎ 保持一颗平常心，不被“八风”所困	162
◎ 要拿得起，更要放得下	164
◎ 将水倒掉一些，水就能沸腾	166
◎ 简单才能衍生快乐	168
◎ 珍惜左手牵右手的幸福	170
◎ 简化日程表，给心灵放个假	172
◎ 生命只在一呼一吸之间	174



第8章 达观：逢人不计人间事，便是世间无事人

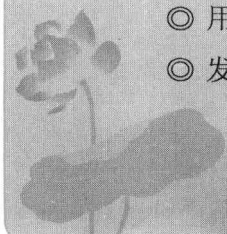
◎ 唱一首宽心谣，让忧愁去漂流	178
◎ 是非止于智者，不被流言左右	180
◎ 生气除了能增加痛苦并不能改变什么	182
◎ 远离抱怨，世上没有绝对的公平	184
◎ 凡事不必太较真，糊涂做人最快活	186
◎ 生活没你想象的那么糟	187
◎ 比较会让你失掉当下的快乐	190
◎ 批评是带着利刃的刀箭	191
◎ 吃亏也是一种福分	193
◎ 人生难得糊涂	195
◎ 珍惜前世修来的夫妻缘分	197
◎ 永远不要忘记对生活微笑	198
◎ 凡事不求精明，但求自在	201





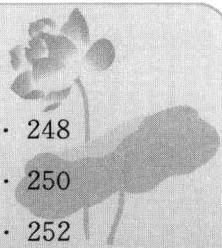
第9章 淡泊：放下名利得安详，两袖清风即是福

- ◎ 守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美 204
- ◎ 学会淡泊，莫被名利锁住心门 206
- ◎ 淡然隐退，坦然“下台” 208
- ◎ 得意之时，需要淡泊 210
- ◎ 其实，所有的幸福都是平淡的 212
- ◎ 看淡结果，会更容易成功 214
- ◎ 淡忘曾经，体验轻松人生 215
- ◎ 虚荣会将心拖入永久的疲惫中 218
- ◎ 看淡面子，人不能只为了脸面而活 220
- ◎ 淡然面对过去，别拿卑微去惩罚你的一生 223
- ◎ 仔细品味平淡生活的真滋味 225
- ◎ 用淡然的心“驾驭”人生路 227
- ◎ 君子之交淡如水 228



第10章 精进：求人不如求己，人救不如自救

- ◎ 别堕落，你没资格 232
- ◎ 勿让梦想在等待中搁浅 233
- ◎ 别让任何人偷走你的梦想 235
- ◎ 凡事不苛求他人，依靠自己 237
- ◎ 为人生做个规划，让内心获得平静 238
- ◎ 爱是一种承诺，婚姻是一种责任 241
- ◎ 告别颓废，命运掌握在自己手中 243
- ◎ 用自己的双手采摘幸福的果实 245
- ◎ 发掘自己的潜能，人生不设限 246

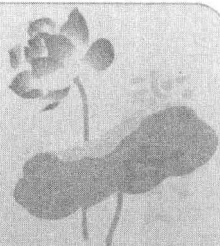


◎ 既然活着，就要以最好的方式	248
◎ 绝望的一刻，也是希望的开始	250
◎ 等待，等不来幸福敲门	252
◎ 没有什么事情能让你“贬值”	254

第 11 章 随缘：有缘即住无缘去，一任清风送白云

◎ 人生学会随缘，才能活得自在	258
◎ 万事皆缘，随遇而安	260
◎ 缘来就惜，有些情错过了，便成永远	262
◎ 缘去要放，有些情，注定是得不到的	264
◎ 以坦然的心态迎接福祸	265
◎ 每种生活都有它的得与失	267
◎ 凡事不苛求，学会随遇而安	269
◎ 一壶秋梦，不必那么执著	271
◎ 从逆境中发掘生命的乐趣	273
◎ 生命有限，应该善加利用	275
◎ 抱怨环境，不如适应环境	276
◎ 一切随缘，不枉求完美	278
◎ 人生来什么就品味什么	279



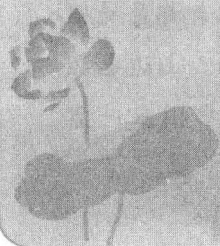


第1章



修心：人生本在苦海游，修得清静享真乐

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是获得快乐的良方。紧张时，静静心，你会拥有一份从容和淡定；愤怒时静静心，你能够心平气和地化解矛盾；疲惫时静静心，你能更有信心地走好以后的路，失意时静静心，你会发现人生没有什么大不了的事情，痛苦时静静心，你会发现快乐其实就在身边……人间真正的福气在于一个『定』字，其实就是指清静心，心清净才能获得真幸福，才能享受真正的快乐！





真正的快乐不是物质享受而是清净心

心清净，就是福，清净为最上快乐。一般人不懂得什么叫做福德，认为发了财、做了大官，就算是有福气了，这其实是个错误的观念。如今虽然物质丰富，我们的内心却充满了无尽的忧虑、烦恼、痛苦，使人丝毫感受不到快乐。

真正的幸福和快乐，绝不是外界物质的享受。物质的享受，是外面境界对感官的刺激，离开外境，便丝毫感受不到快乐了。

其实，真正的快乐，是不需要外界的刺激，而是从内心真实自然地流露出来的，就像泉水一样，它能够自然地向外涌，用佛语说就叫法喜充满。而这个快乐的获得就要靠一颗清净心。清净心能生智慧，生般若，如何不快乐呢？凡夫俗子的内心不快乐，是因为内心充满了烦恼。

生活中，每个人都面临着巨大的压力，每个人的心中像拉紧的弹簧，一刻也无法松弛下来，即便是在身心疲惫的状态下，也无法放缓迈动的脚步，身不由己地被涌动的人流推着走，逐渐地在高速的旋转中丧失了内心的宁静。那么，如何才能让自己的内心时刻保持平静和快乐呢？有这样一个故事。

一位国王，拿出最丰厚的奖金，招集天下有名的画家，希望能画出最能使人心灵清静的一幅画来。许多有名的画家都来尝试，画出了许许多多的画。最终，国王从中挑选出了一幅最喜爱的画。这幅画画的是一潭平静的湖水，湖面如镜，倒映出周围的群山，但却都是崎岖和光秃秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷雨交加。山边也翻腾着一道道涌起泡沫的瀑布，看来一丝都不平静。但是当国王一靠

近，就看到瀑布后面有一细小的树丛，其中有一鸟巢，在怒奔的水流之中，鸟儿则是安坐在它的巢中，静享着最为安全的清静。

国王对这幅画赞不绝口，重赏了这位画师。但大臣们却对此疑惑不解，国王自己解释道：“一个人并非待在一个没有困难与辛苦的地方才能获得清静，而是在一切纷扰的杂乱之中，心中却仍旧能够保持平静。”

这个故事告诉我们，一个人是否能享受到清静的生活，并非取决于他是否拥有一个良好的环境，而主要取决于他是否拥有清静的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘记清洗自己的心灵，让自己时刻都活得轻松与洒脱。

生活中，我们在一般的庆典场合，总能感到热闹非凡，好像人们只有达到感官上的刺激才算吉祥，其实，由热闹而生的快乐并非真的快乐，等庆典一结束，留给我们的只有内心的嘈杂和疲惫。所以，生活中，我们切莫被现实的嘈杂和物欲迷失了心性，要时时树立好心态，处乱不惊，处安不躁，这样才能生出真正的快乐来。

天地间的真滋味，唯静者能尝得出

在物欲横流的快节奏的现代生活中，要想寻求内心的平淡是极为不容易的一件事情，能够保持一颗晶莹透亮的纯美之心是我们每个人都在寻求和期望的。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这首诗最能体现出那些寻求平淡生活中人们的心境。然而，我们要想达到云卷云舒、花开花落的恬淡和从容的境界，首先要淡泊人生的利益得失，淡泊荣辱。

淡泊

【心灵有家 生命才有路】



很多时候，快乐并非是拥有的多，而是渴求的少，只要我们的内心能够坦然地接受当下平淡的生活，能够从容地面对生活中的琐碎事情，知足常乐，随遇而安，便能够恬淡自然，在宁静中品味出人间的真滋味。所以，如果我们事事、时时都能坚持恬淡，并能够长时间的坚守，心中就一定会充满快乐和幸福。

弘一法师，也就是李叔同，他本来生于富贵之家，前半生可谓享尽了人间的荣华富贵，长大后又成为一位才华横溢的艺术大师。他集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学等艺术才华于一身。

同时，他在音乐方面也有很高的艺术造诣，他亲自创作的《送别歌》虽历经几十年传唱仍经久不衰，成为经典的名曲。他凭着自己艺术上极高的造诣，先后培养出了名漫画家丰子恺、名音乐家刘质平等文化大师。

但是，正当李叔同盛名如日中天，享受荣华之时，他却到虎跑寺削发为僧了，自取法号弘一。入僧后，他一日只食一餐，而且不吃菜心、冬笋、香菇等蔬菜，理由是这些菜的价格要比其他素菜的价格高出几倍。身上除了三衣破衲，一肩梵典外，再无长物，从来不受人施舍。挚友与弟子们供奉的净资，也被他全部用来印佛经了。由于他一心向佛，最终成为德高望众的律宗第十一代世祖。

弘一法师的一生可以精练地概括为“绚烂之极，归于平淡”。平淡是一个极高的境界，也是最为真真切切的生活。平淡不是懦夫的自暴自弃，而是智者的胸有成竹；不是看破红尘后的心如死灰，而是经历风雨后的大彻大悟；不是碌碌无为地得过且过，而是从容处世的潇洒自信。平淡的生活是一种安逸、幸福的生活，它没有喧嚣的嘈杂，没有世俗的烦恼，更没有填不满的欲望，有的只是一份从容，一份平淡，淡淡的快乐，淡淡的宁静，在淡淡中享受生活的真谛。

其实，真正的英雄和伟人都出于平淡之中，这样的人永远是淡然对待一切，永远向着心中最伟大的理想不停地奋斗着，不会让心灵在繁茂的花丛之中迷失。很多时候，生活就是这样在淡淡中流过，蓦然

回首，我们才发现记忆中留下的只是一种温暖，一份感动，最后，在感叹中释然：人生最美是平凡，滋味最真是安静。

人最想得到什么，就会成为什么的囚徒

当一个人日复一日、年复一年，毫无目的地为身外之物忙碌的时候，当他过分地专注于个人事业的发展，专注于生活中一件件无关紧要的琐碎的事情的时候，就会在忙碌中不知不觉地将自己置换成囚徒。你最想得到什么，一定会把自己裹挟进去，让自己成为它的囚徒，这个时候，就把“我”给弄丢了。

《于丹趣品人生》中有这样一个故事。

一位公差押解一名犯人去京城，这位犯人是一位犯了戒规的和尚。

路途遥远，公差很是负责任，他每天早晨醒来，都会仔细地清点自己随身携带的几样东西。第一件是包袱，他和和尚的盘缠以及御寒的衣服，这些是保命的物品当然不能丢了；第二件是公文，只有将这份公文交到京师才算完成押解的任务；第三件是押解的和尚；第四件是自己。

公差每天早晨都会清点一遍，包袱还在，公文还在，和尚还在，他自己也还在，这才会上路出发。

就这样，日复一日，偏僻的小路上经常只有他们两个人在行走，很是寂寞无聊。于是，两个人经常闲聊，久而久之，彼此间相互照应着，关系就越来越好了，成为很要好的朋友。

在一个风雨交加的夜晚，两个人饥寒交迫，都躲到一个破庙里。和尚对公差说道：“在前面不远处，有一个集市，我去给你打点酒过