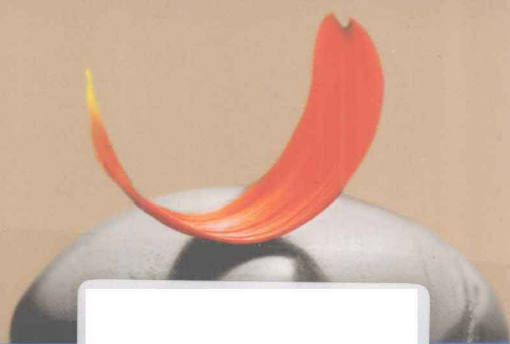


当下
DANGXIA 的 XIUXING
修行

要学多淡定

有才而性缓，定属大才。有智而气和，斯为大智。

——弘一法师



马银文◎编著



淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。

淡定，是一种思想境界，是一种心态，是一种生活状态。

淡定让生活更美满，让人生更多彩！



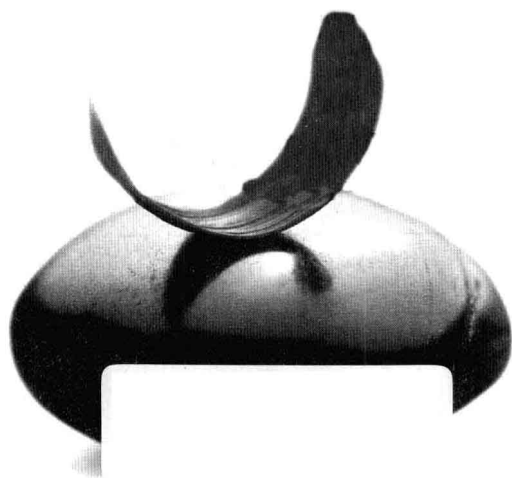
中国纺织出版社

当下
DANGXIA 的 XIUXING
修行

要学多谈定

有才而性缓，定属大才。有智而气和，斯为大智。

——弘一法师



马银文◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从八个方面详尽地论述了如何学会淡定。淡定是一种示现于外的状态,淡定是一种一心不乱的心境。淡定是泰然处之,正确抉择。淡定是正视磨难、正视挫折。淡定是随遇而安,正视得失。淡定是谋定而动,正确地面对挑战。淡定学会面对压力,轻松生活。淡定是放下恩怨,正确地面对是非功过。淡定是淡泊宁静,看淡名利。

这个时代需要“淡定”。我们每个人都需要这种心态,才会在生活中处之泰然,不会过于浮躁而迷失自我、过于兴奋而忘乎所以、过于悲伤而痛不欲生。淡定不是平庸,它是一种生活态度,是一种人生境界,是智慧的不争,是宠辱不惊,是对简单生活的一种追求。

图书在版编目(CIP)数据

当下的修行 要学会淡定/马银文编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5064-9170-9

I. ①当… II. ①马… 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 223058 号

策划编辑: 库 科	责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 付 晶	责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

三河市灵山装订厂印刷 各地新华书店经销

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 204 千字 定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 preface

如果说，社会像一个大舞台，人生就像一幕多姿多彩的戏剧，那么，我们每一个人都要参与排演。其中最为吸引人的，当然就是那些站在前台的演员，他们的一颦一笑都能牵动众人的目光，几乎所有的人都渴望得到这个角色，认为这才是值得追求的。但是，却很少有人会认真思考一下，站在前台，在很多情况下意味着什么？

这个时代需要“淡定”。我们每个人都需要这种心态，这样，才会生活中处之泰然，不会过于浮躁而迷失自我，过于兴奋而忘乎所以，过于悲伤而痛不欲生。淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

淡定是一种示现于外的状态，是一种一心不乱的心境，一个人看事比较淡，不慌不忙，这种人大都有定见，有主心骨。正是心的定，才有行的淡。因此要想淡定，要从定下心来开始修炼，正所谓“禅心已定粘泥絮，不逐春风上下狂”。淡与定相表里，定是因，淡是果。

大才子苏东坡原来是一个翰林大学士，但因为政治原因，朋友都避而远之。当他历经人生万般劫难后，终于领悟到生活的真正味觉是“淡”。他说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”所有的味道都品过了，你才知道淡的精彩，



你才知道一碗白稀饭、一块豆腐才是生命中最美的味道。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。昔日寒山问拾得：“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。”如此的态度就是淡定。

在人生的道路上，我们常常被丰富而光彩的语汇弄昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神死不认输，这样只会输掉你自己！因为一个人并不是所有的困难和挫折都可以逾越，所有的机遇与好运都可以把握。在明知无力回天、败局已定时，就应该低头认输，及时调整人生航向，去争取赢的机遇和时间，去发挥优势和潜能，夺取成功。

有些欲望你可以控制，有些争执你可以让步，有些人你可以疏远，有些东西你可以放弃，有些批评和表扬你可以不屑……不信你试试看，最终你并不会失去什么。

幸福，有时就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。幸福，有时就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。没有什么是真正的对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？或许付出真心的人不一定能换来真心，但是你无须后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是一件好事。或许明天还是未知，但这又何妨呢？相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都是公平的。

冷眼看尽繁华，畅达时不张狂，挫折时不消沉。在人生的道路上修炼淡定从容的定力，在潮起潮落的人生戏台上，举重若轻，击节而歌。“采菊东篱下，悠然见南山”，以一种洒脱娴静的心态来面对喧嚣的红尘。落花无语，留香阵阵，以一种淡定从容的态度面对人生，这种境界也许难以企及，但是我们应该走在追求这种境界的路上。

“手把青秧插稻田，抬头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前。”这是为人的淡定；“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。”这是对世事的淡定；“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁过而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”这是对生活的淡定。

一个人要挣脱纷杂喧嚣、物欲横流的社会，的确很难。但是，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千滋百味。

淡定的人是一幅古画，一幅清新隽秀的山水田园画。无论外界是风起云涌还是世事变迁，淡定之人总是保持一份处事不惊而安详宁静的意境，因为他有一颗淡定的心。只有内心淡定，才能真正体会淡的韵味，定的境界。因为淡定，在困顿的人生旅途上便能稳步前行。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！

编著者

2012年6月

目 录 contents

第一章 修心养性,浮躁面前要淡定

不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。一口吃不成胖子,一步当然也跨不出宇宙。任何事情,不是一下子就能成功的。必须依靠自己的点滴努力,最终积累而成,这样的成功,才是最可靠的。无论做什么事,最重要的是要有一个好心态。切记:浮躁是人性的天敌,任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。只有淡定,才能活出生命的质量,才能活出属于自己的优雅和精彩。

快乐,由心而生 / 3

摆脱烦恼的枷锁 / 8

赶走悲观,享受快乐 / 12

不要被你的情绪左右 / 16

控制自己,冲动是魔鬼 / 20

冷静思考,理智行动 / 24

沉稳健行,绝不浮躁 / 29

循序渐进,万事莫急 / 32

耐心至上,欲速则不达 / 36



第二章 泰然处之，抉择面前要淡定

人生，要学会主动去把握。不要坐等着被别人选择，盲目地等待只会让你错失良机，勇敢地进取才能让你收获更多。机会有时候就像悬在半空中的金苹果，你不主动伸出手，是永远不会得到的。成功总属于那些决策果断、雷厉风行的人，把你的眼光放远，目标放大，面对机会要果敢淡定，相信自己。然后在作出决定之后，勇敢地走下去。如此的人生，才是充实的人生。

淡定抉择，敢于迈出第一步 / 45

心境高远，放远你的目光 / 49

机不可失，切勿犹豫 / 53

敢于决断，相信自己 / 57

当机立断，才能成就大事 / 61

认真选择，走好人生每一步 / 65

第三章 正视磨难，挫折面前要淡定

生活是不公平的，不要奢望自己成为上帝的宠儿。没有人能随随便便成功，不经历风雨，怎么见彩虹？成功者之所以伟大，是因为他们比我们经历了更多的挫折，并且都坚持了下来。每一个成功者都经历过挫折，并且越挫越勇。他们永远不知道退缩，不懂得放弃，只明白：正视磨难，挫折便会消失，成功才会到来。

直面挫折，学会自救 / 71

相机而行，变中求活 / 75

坚定信念，笑对挫折 / 79

端正态度，屡败屡战 / 83

不怕困难，勇于拼搏 / 87





心怀希望,永不言弃 / 91
水滴石穿,贵在坚持 / 95
下一个成功者就是你 / 99

第四章 随遇而安,得失面前要淡定

世间的事物变化无常,我们不必执著于某一事物而难以割舍。毕竟,我们拥有一种事物的初衷,并不是为了失去它时要伤心。人生中的许多东西既然失去并无法挽回,再去惋惜悔恨不也于事无补吗?与其在痛苦中挣扎浪费时间,不如潇潇洒洒地放手,得之坦然,失之淡然,随遇而安,随性而活。

有得有失,随心随性 / 107
失去,也是一种幸福 / 111
得意淡定,失意坦然 / 115
莫太执著,适时放弃 / 119
释怀过去,展望明天 / 122
平心静气,没有不公 / 126
吐故纳新,常青不败 / 130

第五章 谋定后动,挑战面前要淡定

在竞争日益激烈的形势下,每个人都面临着挑战,但更多的是机遇。凡事向好的方面想,就是弱化挑战、放大机遇,以饱满的精神迎接挑战、把握机遇。只有好好享受挑战的过程,成功的概率才会增大。就如世界推销大师原一平说的:“我拼命工作不是为了了一日三餐,不是为了他人的评头论足,而是为了追求挑战的快乐。”人生就是一连串克服挑战的过程,克服了一个挑战,再面临下一个新的挑战,在这连续不断迎接挑战的过程中,你的人生也逐渐走向了成功!



物竞天择,创新者生 / 137

敢于挑战,就能成功 / 141

不断尝试,勇于探索 / 145

正视挑战,无所畏惧 / 150

对手如镜,修缮自我 / 153

转换角度,气势赢敌 / 157

战前准备,万无一失 / 161

争中有合,合中有争 / 165

敢于冒险,机遇同在 / 170

第六章 快乐生活,压力面前要淡定

世上的万物都有自己的走向,月亮不会因为人们喜欢完美的东西而常圆,花儿也不会因为人们喜爱它的美丽而常开。但不论是月圆还是月缺,是花开还是花落,终会随着时间的流逝而变化。人应该学会顺其自然地活着,不要被那些刻意的追求而变得压力重重、疲惫不堪,更不值得在这些终归要趋向虚无的东西中迷失自己。在压力面前,我们应该学会放下,放下那些不必要的累赘,让身心多一份自在、轻松、愉悦。

适时减压,轻松上路 / 177

劳逸结合,重视健康 / 182

工作之外,闲适生活 / 186

缓解压力,享受生活 / 190

放过自己,完美太累 / 193

释放疲劳,发泄压抑 / 197

走出单调,走向色彩 / 202



第七章 放下恩怨，是非面前要淡定

法国十九世纪的文学大师雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”人难得在滚滚红尘中走一遭，何必时时不忘那些恼人的恩怨是非而自寻烦恼呢？人人都有不足，事事都有缺憾，但是瑕不掩瑜，只要我们能各种恩怨是非面前保持淡定，拂去仇恨，我们就一定能拥有丰富而美好的洒脱生活。

与人为善，化解敌意 / 209

忘记仇恨，放空心灵 / 213

妥善言辞，化解矛盾 / 217

平和待人，切莫动气 / 222

宽容之心，以爱对恨 / 227

拂去仇恨，拥有阳光 / 232

天道人事，归于糊涂 / 234

大智若愚，巧藏锋芒 / 239

第八章 淡泊宁静，欲望面前要淡定

庄子说：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”人活在世上，总想比别人有权，比别人有势，可欲望难以满足，祸患便与之相伴。养生首养心，养心淡名利。人生苦短，名利有过眼烟云。不如把心放开，繁闹喧哗过后，淡定地回首过去，平静地迎接将来，这就是难得的好日子。

看淡名利，保持自我 / 247

淡泊生活，远离喧嚣 / 251

欲望之门，通向地狱 / 255



莫贪名利,身外之物 / 258

追逐贪婪,丢失幸福 / 262

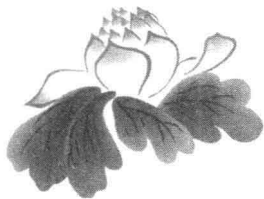
清空欲望,知足常乐 / 266

参考文献 / 272

第一章

修心养性,浮躁面前要淡定

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。一口吃不成胖子，一步当然也跨不出宇宙。任何事情，不是一下子就能成功的。必须依靠自己的点滴努力，最终积累而成，这样的成功，才是最可靠的。无论做什么事，最重要的是要有一个好心态。切记：浮躁是人性的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。





快乐，由心而生

有人说过，快乐是自己选的，烦恼是自己找的，只要我们愿意选择快乐，那么就一定是快乐的。世间万物不可能都是完美无缺的，也不可能时时处处都是阳光灿烂，花好月圆。所以，我们要掌握自己的情绪，让快乐常伴我们左右。

获得快乐，应该善于发现快乐，构建快乐的环境，欣赏快乐的风光。很多时候，一个人并不是没有快乐的环境、缺少快乐的风光，而是没有寻找到使自己快乐的方法和技巧。

在一座漂亮的两层小楼里，一个8岁的小女孩正趴在窗口流泪，原来，她看见别人在小花园的角落里，正埋葬自己心爱的宠物小狗。因此，她泪流满面，悲痛不已。他的祖父看见这种情况，马上走过来把小女孩领到另一个窗口。从这个窗口往花园里看，一朵朵玫瑰鲜艳夺目，令人心旷神怡。小女孩心中的愁云很快被一扫而光，逐渐明朗起来，明亮的眼睛、恬静的笑靥，透露出无尽的快乐。祖父说：“宝贝儿，你刚才开错了窗！现在不是很好吗？”

人生在世，既不要夸大自己的幸运，也不要夸大自己的厄运。因为生命有痛苦是正常的，有快乐也是正常的，如果你紧紧抓住痛苦而不放，快乐就永远不会出现。所以，我们在任何情况下都应该远离痛苦，选择快乐。

一天清晨，一个小和尚打扫庭院，突然发现古榕树下落叶满地，他不禁望树兴叹，忧从心来。忧至极处，便丢下笤帚来到师父的堂前，叩





门求见。

师父闻声开门，看见徒弟愁容满面，以为发生了什么事，急忙询问：“徒儿，大清早为何如此忧愁？”

小和尚满脸困惑地说：“师父，您日夜教导我们要勤于修身悟道，但是，即使学得再好，也难免有死亡的一天。那时候，所谓的我，所谓的道，不都如这秋天的落叶，冬天的枯枝，随着一抔黄土，一堆青冢掩埋了吗？”

老和尚听后，带着小和尚来到榕树下，指着古榕树对小和尚说：“徒儿，不必为此忧虑。其实，秋天的落叶和冬天的枯枝，在秋风刮得最急的时候，在冬雪落得最密的时候，都悄悄地爬回了树上，孕育成春天的花和夏天的叶。”

“那我怎么没有看见呢？”

“那是因为你心中无景，所以看不到花开。”

万事万物都不是固定不变的，我们的命运也不是永远注定卑微的，关键是我们的境界如何。如果我们在事物变化的同时让自己的境界也随之而变，那么，有谁能说我们的命运是注定如此呢？

每个人都可能遇到这样或那样的不幸，诸如亲人死亡、朋友分手、婚姻破裂……你一定要知道，这一切对于你都不会构成致命的创伤。最致命的创伤来自我们自己的心灵深处，是我们的境界导致我们绝望。只要我们放弃绝望的思想，朝着一个美好的方向思考的话，那么一切都会豁然开朗。

一个小村子里，也许是因为流年不利，经常发生天灾人祸，村民们因此浮躁不安，终日闷闷不乐……

一天，村长召唤来一个精壮的小伙子，吩咐道：“听说终南山一带长有一种快乐藤，凡得此藤的人都会喜形于色，不知烦恼。你快去采些回来吧。”备足干粮，配齐鞍辔，小伙子策马扬鞭，朝终南山飞驰而去。





小伙子日夜兼程，一路上跋山涉水，历尽艰苦，终于到了终南山麓。那儿果真水沛草美，但小伙子顾不上欣赏美景，因为他知道全村人都在眼巴巴地等着他带回快乐藤。他找啊找，终于发现了一处藤萝缠绕的小屋，里面有位老师傅，他身穿布衣，脸上却没有丝毫怨言，野菜果腹而无悔，仍面挂喜色，不知疲倦地工作着。

小伙子很恭敬地上前问：“师傅，这些藤能够让您感到快乐吗？”

“是的。”

“能不能送给我呢？”

“行。不过，获得快乐，不能只凭几株藤萝的根，最重要的是具备快乐的根。”

“是埋在泥土中的根吗？”

“是种在自己心中的根。世间苦乐，皆由心生……”

小伙子似有所悟地点了点头。

一个人是否快乐，关键在于自己内心是否感到了快乐，与其他事物无关。

虽然我们无法改变人生，但是我们却可以改变自己；虽然我们无法改变环境，但是我们却可以改变心境。只要你的内心是快乐的，其他的一切都无法剥夺它。

宋朝大文学家苏东坡有一个好朋友名叫佛印，是一位禅师。一天，二人在杭州游览，苏东坡看到一座峻峭的山峰，就问佛印：“这是什么山呢？”

佛印如实回答：“这是飞来峰。”

苏东坡反问：“既然飞来了，为何不飞回去？”

佛印很机灵地说：“一动不如一静。”

东坡刨根问底：“为什么要静呢？”

佛印马上说：“既来之，则安之。”

