

淡定^是 一种态度

放下外在世界，活出自我本色

牧之◎编著



淡定^是 一种态度

放下外在世界，活出自我本色

牧之◎编著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

淡定是一种态度:放下外在世界,活出自我本色/牧之编著. —北京:北京理工大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5640-9313-6

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(2014)第168668号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(办公室)

68944990(批销中心)

68911084(读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/21.5

字 数/428千字

版 次/2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定 价/39.80元

责任编辑/刘永兵

文案编辑/刘永兵

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言



行走在人生的道路上，我们有时会迷失方向，被“浮云”遮住双眼。这些浮云可能是名，可能是利，也可能是来自其他方面的诱惑。于是，心灵就在悄然间蒙上了灰尘。

为着生活而忙碌、而奔走，我们在不断地前进着，却又远离了真实的自己，难免会感到烦恼与浮躁。当感到身心疲惫的时候，我们内心深处总渴望摆脱一切束缚，抛开一切浮华与纷争，从而获得一分安宁与平静，回归生命的本真。可是，当我们真的试图要这么做的时候，却总是有心无力。

这时候，我们发现自己需要一位长者，一位老师来引导自己回归最初的精神家园。他应该有洞彻人生的智慧、遗世独立的人格，还要有跳到红尘之外的勇气。细数古今的才人志士，我们没有失望，终于发现了这样一个人，即弘一法师。

弘一法师，在出家之前叫作李叔同，于1880年10月23日生于天津的一个官宦之家，1942年10月13日圆寂于泉州。他是中国新文化运动的先驱，是把中国传统文化与佛教文化相结合的优秀代表，堪称中国近现代佛教史上最为杰出的一位高僧。

李叔同从小就博览群书，涉猎广泛。纵观其一生，无论是在诗、词、书、画方面，还是在篆刻、音乐、戏剧方面，他都取得了显著的成就，令世人高山仰止。正如他的学生丰子恺所说：“文艺的园地，差不多被他走遍了。”林语堂也

这样评价弘一法师：“李叔同是我们时代里最有才华的几位天才之一，也是最奇特的那个人，最遗世而独立的一个人。”

鲁迅、郭沫若以得到大师的一幅字为无上荣耀；其所创作的《送别歌》，历经几十年传唱，至今不衰；张爱玲更是这样说道：“不要认为我是个高傲的人，我从来不是的。至少，在弘一法师寺院围墙外面，我是如此的谦卑。”

1918年，李叔同来到了杭州虎跑寺，在此削发为僧，法号演音，号弘一。从此，他便潜心向佛，在研习、传播、弘扬佛学方面，无人可望其项背。他尤其对律学情有独钟，并且造诣深厚，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。

弘一法师的前半生可谓“绚烂至极”，而后半生则“归于平淡”。在出家前，他过着棋琴书画、风花雪月的生活；遁入空门后，则了却尘缘，超然物外，长卧青灯古佛旁。他一生里有过春风得意，有过悲欢离合，也品尝过孤独冷清的滋味。这使他对人生有着更深刻的见解、更透彻的体悟。

弘一法师曾经这样感叹：“人如花，不久时；人如浮萍，无定处；人如烟花，现一时；人总归于一己，塌五大；人至山巅无他路；自古圣贤皆寂寞，悲欣交集谁了然？”

弘一法师遍尝了人间百味，探索了艺术之官，却回来过那种通常以为孤寂的持律念佛的生活。他对人生有着太多的体悟与感慨，而他本人又是一个以有助于世人为宗旨的佛门中人。所以我们有理由相信，他就是那位指导我们走出迷津的导师，帮助我们拂去心灵尘埃的智者。

弘一法师告诉我们，人立于世间，最重者唯有“淡定”二字！若常以淡定之心态做人，则心平气和；常以淡定之心态处事，则无事不顺。缘于此，编者特地编写了此书，旨在帮助人们祛除浮躁、焦虑的心态，找到回归宁静的精神家园的路途。

当然，由于编者水平有限，虽是穷尽心力，恐也难以做到尽善尽美。如有读者发现偏颇之处，还望谅解，并不吝指正。



目 录



上篇 淡泊名利：淡定的人生最潇洒

第一章 随心：心自由才有真的快乐 / 003

- 天下本无事，一切烦恼皆因心存杂念 / 004
- 听听心里的声音，用淡然的态度面对人生 / 007
- 人淡如菊，渗透点点人性的温存 / 009
- 适时停下前行的脚步，天地则更宽阔 / 011
- 赠人玫瑰，心灵才能得到安宁 / 014
- 与朋友交往要淡泊无求，莫存功利之心 / 018
- 熙熙攘攘是乱象，平平淡淡才是真 / 023

第二章 随性：剔除生命杂质，释放自己的真性情 / 027

- 放下外在世界，活出自我本色 / 028
- 不过多奢求，身心才能自在 / 031
- 乐天知命，以出世之心做入世之事 / 034
- 笑看风雨，一切都将会过去 / 037

面对诱惑不为所动，方为正人君子 / 041
放下该放下的，才领略得到别样风景 / 045
放下过去，还心灵一片自适 / 048

第三章 随缘：忘却是非即天堂 / 051

一切顺其自然，效果反而更好 / 052
远离虚妄，生活就会好很多 / 056
得失应随缘，不可孜孜以求 / 059
有所执着，就有所束缚 / 062
超然物外，凡事不苛求 / 065
尽人事听天命，保持内心的平静 / 068
白玉微瑕，遗憾也是一种美 / 072

第四章 知足：生命无须圆满，人生当有不足 / 075

欲念未除，便享受不到生命的安详与宁静 / 076
人要学会知足，知足才能常乐 / 079
用理性消弭欲望，烦恼则无处丛生 / 082
追求得太多，便容易走向毁灭 / 085
放下物欲，拥抱淡然人生 / 088
安贫乐道，人生要懂得退步法 / 091
放纵自己的欲望，无异于自掘坟墓 / 095

第五章 舍得：该放则放，负重的人不会走太远 / 099

放下一边，自然会收获另一边 / 100
贪欲人人会有，但也不是无法克制 / 102
欲望太多会让人迷失本性 / 104
凡事不可强求，顺其自然才是王道 / 107
鱼和熊掌不可兼得 / 109
好处不可尽露，风采需要掩藏 / 112
肯吃亏就是破我执，就是大智慧 / 114

中篇 处世智慧：一念放下，万般自在

第六章 心灵鸡汤：岂能尽如人意，但求无愧我心 / 119

不求虚名，只求充实内心 / 120
及时放下，让心灵远离喧嚣 / 123
不要让名利成为让自己不堪重负的枷锁 / 127
珍惜眼前，莫将生命耗在虚无的事情上 / 130
与其能辩，不如能宽 / 133
以“慈”育“德”，以“忍”养“情” / 137
心不妄念，才能贴近幸福 / 140
无人知晓时，也要谨慎言行 / 143

第七章 幸福之道：甘于淡泊，乐于寂寞 / 147

以恕己之心恕人，以责人之心责己 / 148
任何时候，都不能轻易丢掉勤俭节约的美德 / 151
守住淡然美好的心灵，感受生命里的缕缕清风 / 153
做事要留有余地，莫把对方逼到死角 / 156
拥抱一份坦荡，活出一种淡然 / 159
与其激愤地指责他人，莫若放宽自己的心胸 / 162
懂得化解自己的怨恨，勿让其伤及天伦 / 164

第八章 永恒之道：阴晴圆缺有时，美景只是刚好 / 167

责备别人的时候，要留有余地 / 168
居功不可自傲，有过自当改之 / 170
度量大的活得更洒脱 / 173
和而不同，人与人的言行不必划一 / 177
忍一时之气，便可得长久的福气 / 179
时时检省自己，防微才能杜渐 / 182
多看人长处，让自己保持一颗谦虚、谨慎的心灵 / 184

第九章 正心之道：山不转路转，境不转心转 / 187

有才而性缓，有智而气和 / 188
静坐常思己过，闲谈莫论人非 / 191
需见己之短，更需见人之长 / 194
争强好胜是一种可怕的不幸 / 197
与其察人之过，不如察己之过 / 199
可以不懂，但是不可以不懂装懂 / 202
有才无德，其才足以济其奸 / 205

第十章 相处之道：持有淡定之心，才能宽以待人 / 209

不为最先，不耻最后，淡然看待得与失 / 210
内诚于心，外信于人，凡事讲求诚信 / 214
失信于人，最终只能损及自身 / 218
德盛者见人皆可取，德薄者见人皆可憎 / 222
为人应心存厚道，切不可肆意妄言 / 224
看待他人，首先要消除自己心中的成见 / 228
褊急不仅会伤害他人，也给自己带来苦恼 / 231

下篇 自身修炼：修炼出淡定的自己， 才能享受从容的人生

第十一章 淡泊明志：劳生无了日，妄念起微尘 / 237

吃得起苦，耐得住劳，方能见到荷花别样红 / 238
“诚”与“忠”是人生字典里不可缺少的两个字 / 241
才能不可毕现，锋芒不可毕露 / 244
坚守心灵的净土，不为外物所变 / 246
放过他人的过失，就是放下自己的偏执 / 249
多修善行，让心灵获得一种美妙的体验 / 252
言不可多，语不可激 / 254

第十二章 宁静致远：拥有淡定，则万物莫不自得 / 257

从容处事是一种智慧，更是一种涵养 / 258

心气平和则必得天佑人助 / 261

处事不急不躁，才能把事情做得完满 / 266

就算遇到再大的风浪，也要坚强面对 / 268

欲速则不达，急事也要慢慢做 / 271

虽处逆境而不躁，置身顺境而不傲 / 274

第十三章 无为而治：恬淡自适，烦恼即去 / 279

常把“谦”字挂心头，人生可免许多烦忧 / 280

身处安宁之中，也要勤于思虑祸患 / 283

以小人之心度君子之腹，非长厚之道 / 286

不管风吹浪打，胜似闲庭信步 / 288

虽处于纷纷扰扰中，也要保持安定与平和 / 291

第十四章 路在脚下：淡定的人通晓现在的重要 / 293

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行 / 294

愤怒是熊熊燃烧的烈火，需要及时将其扑灭 / 297

把脚步放慢，让心态平缓 / 301

指正别人要留心自己的方式 / 304

流言可以中伤别人，但最终伤及的却是自身 / 306

走过荆棘，便是铺满鲜花的康庄大道 / 308

不为表象所惑，淡然接受他人的褒奖与微词 / 310

第十五章 无欲则刚：幸与不幸都只是过程 / 313

以助人为乐事，内心便可安然坦然 / 314

持中庸之道，内心则会保持均衡与平静 / 316

忍得住一时之气，方可得来一团和气 / 319

心若静，则无往而不胜 / 322

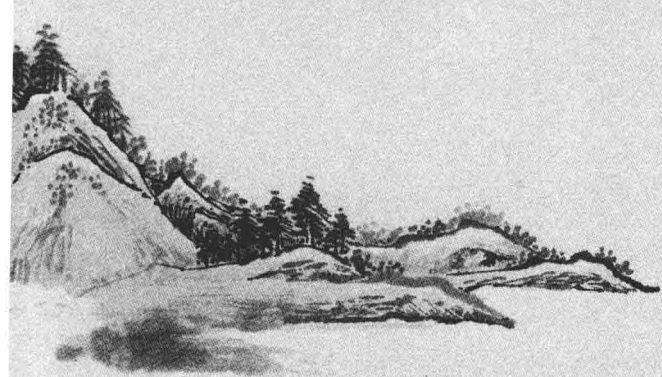
月满之时，正是月亏之始 / 326

为人常具宽宥之心，万不可求全责备 / 328

受得了气，吃得起亏，则可保心灵一片宁静 / 331

上篇◎淡泊名利

淡定的人生最潇洒

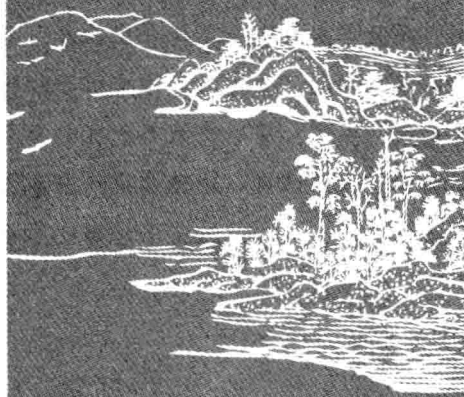




第一章

随心：心自由 才有真的快乐

心自由，才是真正的自由；心淡定，才是真正的淡定。适时放下脚步，仔细聆听一下内心的声音，重新找到自己的坐标，才会坚定人生的航向，而不会感到彷徨、迷失、苦恼。



天下本无事，一切烦恼皆因心存杂念



学者遇事不能应，终是此心受病处，只有炼心法，更无炼事法。炼心之法，大要只是胸中无一事而已。无一事，乃能事事，此是主静工夫得力处。

——弘一法师

有位年轻人非常苦恼。他找到佛陀，希望能从佛陀的口中听到解脱的方法。听完年轻人的诉说后，佛陀说道：“能帮助你解脱烦恼的，只能是你自己。”

年轻人不解：“怎么可能呢？我心中烦恼丛生。正因为难以摆脱，这才向大师请教。还望大师指点迷津。”

佛陀闻言，微微笑着说：“是谁在你心里放进了烦恼呢？”

那年轻人若有所悟，说道：“我？”

佛陀点点头，继续开示道：“是谁放进去的，就让谁拿出来吧。”

一个人之所以感到烦恼，就是因为他把烦恼放进了自己的心里。如果我们不将烦恼装进心里，那么便不会感到烦恼。所以弘一法师认为，心中的苦恼不过是自己的一种执着，能够解脱自己的只能是自己。

在日常生活中，人们总免不了碰到一些令人感到烦恼的事儿，而大多数困扰则源于内心，所谓的“自寻烦恼”说的就是这个意思。

有位比丘，在坐禅时每次都会出现幻觉——有一只大蜘蛛跟他捣蛋，在他的肚皮上戏耍个不停，而且怎么赶也赶不走。比丘本人并没有意识到这是幻觉，而认为那只大蜘蛛是实实在在的。他把这件事告诉了师父。而他的师父则心知肚明，让他在下次坐禅时拿一支笔，等蜘蛛来了就在它身上画个记号。

比丘照师父的话办了。当蜘蛛又一次停在他的肚皮上时，他凭着触感在蜘蛛身上画了一个圆圈。蜘蛛走后，他安然入定了。当比丘坐完禅后睁开眼睛，发现

了令他诧异不已的一幕：他在蜘蛛身上画下的那个圆圈竟印在了自己的肚皮上。这么说，原来竟没有蜘蛛，而那只不过是脑袋里面浮现出的幻觉！

这个故事很好地印证了一个道理：我们以为真实存在的事物，可能只是一种幻觉；我们所感受到的烦恼，往往只是一种虚妄。

心理学家曾就“烦恼”问题，做过一个很有意思的实验：周日晚间，心理学家让实验者把自己对未来一周的所有忧虑的“烦恼”全都记下来，记在一张卡片上，然后将其投入一个指定的“烦恼箱”中。

一周之后，心理学家打开“烦恼箱”，让所有参加实验者逐一核对，以确定一周前所忧虑的烦恼是否真正发生了。结果令人诧异，其中竟有高达九成的烦恼并未发生，也毫无发生的迹象。实验到此并未结束，心理学家又要求实验者将记录着已发生烦恼的纸条和仍存在发生的可能性的烦恼的纸条重新投入了“烦恼箱”。过了一段时间，心理学家又打开了这个“烦恼箱”，让所有实验者再一次逐一核对自己写下的每项“烦恼”。实验者发现，绝大多数曾经的“烦恼”已经不再是“烦恼”了，现在回忆起来甚至成了亲切的记忆。

正如该实验所验证的那样，现实中，我们总是预想很多的烦恼，而烦恼出现得却很少。一般的人所忧虑的“烦恼”，大多数都属于过去的与未来的，即都是为过去忧愁，为未来忧虑，属于现在的烦恼却很少。我们通过该项试验可以看出，大多数烦恼都不会真实发生，而剩余的烦恼往往也可以轻松应付。我们由此可以说，烦恼往往都是人自找的。所以一个人若是每日生活在烦恼中，未免有些不明智。

有一天，一位看上去很富态的中年妇人来到了城郊的寺庙里。她最近心情很糟糕，食不甘味，夜不能寐，而且做任何事都提不起兴趣。她来到这里，是因为知道方丈是一位高人，希望他能帮她化解心中的烦恼。妇人见到方丈后，急不可待地把心中的烦恼倾吐了一个遍，就仿佛竹筒倒豆子一般。

方丈听后问她：“施主与相公感情如何？”

“感情很好，相敬如宾十多年，从未红过脸。”

“施主膝下有无子女？”

“有一小女，聪明伶俐。”

“家境还好吗？”

“算得上是镇上的富人家了……”

方丈铺开纸墨，边问边写。纸的半边写着烦恼之事，而另一半则写着快乐之

事。妇人讲完了，方丈也写完了。他将纸张摊到妇人面前，说道：“这就是让你摆脱烦恼的法门。”看到妇人不解，方丈继续说：“你把苦恼之事看得太重了，而忽视了身边的快乐。”

说着，方丈令徒弟取来一盆水和一只苦胆，他将胆汁滴入水盆中。浓绿色的胆汁在水中淡开，很快就踪影全无。妇人为方丈的举动感到困惑，她心想，自己是来请教解脱烦恼的办法，方丈这是在做什么呢？方丈解释说：“胆汁入水，味则变淡。人生何不如此？”

妇人终于明白了，原来并不是烦恼与苦痛过多，而是自己不善于用快乐之水冲淡苦味啊。

弘一法师曾引用慧能禅师的一句话来告诉我们佛的最高境界——“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”这句话是说世上本来就是空的，倘若心本来就是空的话，那么身外的万物皆为虚妄，任何事物从心而过，都不会留下痕迹。弘一法师借以告诉我们，烦恼由心造，它只不过是一种虚妄杂念。

弘一法师把烦恼比作一根打了结的绳子，一头牵着自己，而另一头则牵着他人。一个人越是和烦恼过不去，那么这个结就会越牵越紧，烦恼自然也会越来越强烈。曾有人说，世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更宽广的是人的胸怀。我们只要大度一点，凡事看得开，那么烦恼便会自行瓦解。

诚然，烦恼未必全是自寻的，有时会有一些外部因素起作用。但是我们说，外因毕竟只是条件，而内因才是关键。一个人倘若拥有一片光明澄净的心灵，那么烦恼便无处藏身，如此我们方可获得一个实实在在的美好人生。



一切烦恼皆由心造，拒绝偏执，远离虚妄，烦恼便会自消。心中有了烦恼，别人的劝解往往无济于事。只有自己看得开，才能真正地得以解脱。

听听心里的声音，用淡然的态度面对人生



以虚养心，以德养身，以仁养天地万物，以道养天下万世。

——弘一法师

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，我们如何在人世的沧桑变化中寻得一分安宁呢？弘一法师告诉我们要以虚养心，淡然处世，只有这样才能始终保持良好的心态。淡然与淡漠有着很大的不同，它绝对不意味着消极处世、对事物不闻不问，而是阅尽沧桑后的醒悟，是了然于胸的大度与超脱，更是“不以物喜，不以己悲”的平静。

对于淡然这种品性，路边的野花做出了最好的诠释。它悄悄地绽放，不管是否有人注目，是否有人赞美。因为它明白，就算无人欣赏，它也有盛开的理由与价值。它之所以悄然绽放，不是为了炫耀自身的美丽，也不是为了赢得人们的喝彩，而是体现出自己作为一朵花的价值与美丽。所以，它总是能够淡然地面对人们的欣喜或是冷漠。

有人认为，淡然处世就意味着在不幸面前无动于衷。这种看法是不对的。淡然是一种大气，意味着“海纳百川，有容乃大”的胸襟；淡然是一种宁静，意味着“明月松间照，清泉石上流”的飘逸；淡然是一种镇定，意味着“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”的从容。

在一次海难事故中，一个幸存者漂流到了一座小岛上，那里荒无人烟。他困在了岛上，希望有人前来搭救，帮助他脱离此处。但是两天过去了，丝毫不见有船只的影子。他感到很失望。不得已之下，他搭建了一个简易的窝棚，以便安身。