



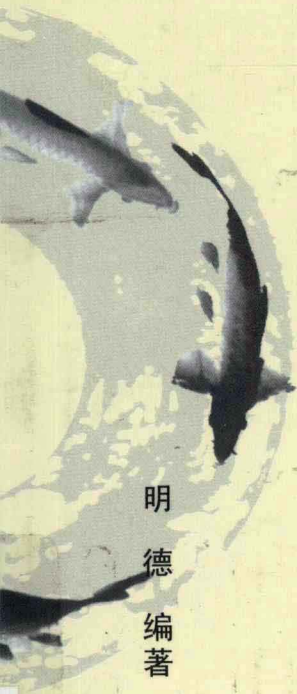
人生哲学系列丛书

自在

淡泊悠然的处世境界

◎自在，是一种淡泊，一种从容，一种对人生处世深彻感悟后的包容和超越。它犹如一杯馨香的淡酒，一杯无色无味不浓不淡的忘情水，一杯清香飘逸的清茶。品之让人气定神闲，风雨皆能入画，安然看四季轮回，人生苦乐。

明德 编著
当代世界出版社



人生哲学系列丛书

自

在

淡泊悠然的处世境界

◎明德编著 当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

自在: 淡泊悠然的处世境界 / 明德编著. - 北京: 当代世界出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5090-0531-6

I. 自… II. 明… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第118804号

书 名: 自在——淡泊悠然的处世境界

作 者: 明 德

责任编辑: 肖雪晴

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 240千字

版 次: 2009年8月第1版

印 次: 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0531-6

定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可不得转载!

前言

自在，是一种淡泊，一种从容，一种对人生处世深切感悟后的包容和超越。人生在世，正因为被太多的事情所羁绊，所以才很难达到心静的境界。

放眼天地，风，无意花的容颜和芬芳，不惧树的挺拔、山的伟岸，故能生能消，能大能小，能强能弱，所以自在；水，善归下，善容万物而心无万物，故遇礁更能卷起千堆雪，惊涛拍岸，一往无前，亦自在；云，安于苍穹之下，风来则随形做千万变化，不慕明月之华彩，不羡太阳之光芒，偶然倒影在水波的中心，转瞬间又消失了踪影，是淡泊，是自在。顺随自然，不逼迫，不迷恋，不强求，不做非分的念想，随缘而来，随缘而去，则天地自在。

一个人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，每天都以自在的姿态行走世间，保持淡泊和宽容的心态。如果我们都能以淡泊的心态宽容看世上的一切，包括财富和成功，不居功自傲，不得意忘形，理智而从容地对待名和利，成与败，固守做人的尊严，自然就能省却很多无端产生的失意和烦恼。“不贪、知足、无为、无争”，作为一种处世态度，皆因有一颗淡泊之心，忍辱之心或仁爱之心。

人类本能中总是想跳出笼罩在自己身上的牢笼，渴望成为一阵风，一湾水，一片浮云，在世俗中自在来去。

然而，“世情看冷暖，人面逐高低”，除了要为事业和生活奔忙，我们还得处理好与我们息息相关的人际关系，很多的时候，我们争不过，也不欲争，可是，竟然都躲不过指责，逃避不了此起彼伏的纠纷。世间林林总总的困难、压力和烦恼交织在一起，让我们难以自在地去享受生活。

古有李白问苍天：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜？”

今天，我们要问世间：“安能摧眉折腰事俗世，使我不得开心颜？”有时候，我们的内心也会突发“欲上青天揽明月”的奇想，渴望能不顾一切地从自己烦乱的生活中消失片刻——只需片刻，抛弃一切束缚，彻底地放松自己，自由自在地去做一番逍遥游。然而，这毕竟是白日梦，我们没有飞天的神力，这个绮丽的想法只是李白给渴望自在之人的一个幻想。

那么，何为真正的“自在”呢？是陶潜“采菊东篱下，悠然见南山”的安逸？还是朱熹“事理通达心气和平，品节详明德性坚定”的随和？抑或郑燮“难得糊涂”的豁达？

佛的自在就是一切皆空，于是神思上天入地，无所不能。我们做人，如果能有佛那样的心态，将一切都看空，就不会纠缠于眼前的各种烦恼，那该多自在！

儒家的自在就是学会拿捏为人处世的分寸，避免不必要的纠纷。只有远离争斗，心灵才能得到安宁。

老庄哲学里的自在就是崇尚自然、自由，提出要解放心境与人性，主张清静无为，反对争斗。老子、庄子的哲学里，教人自在，最重要就是要做到淡泊寡欲，不为欲望所牵引，自然懂得生活最需要什么。

自在如一杯馨香的淡酒，喝了会让人沉醉，忘掉世间的烦恼；自在又如一杯忘情水，无色无味，不浓不淡，饮之则六根清净，将过往的事情随手抛诸脑后；自在还是一杯清茶，品之让人气定神闲，风雨皆能入画，安然看四季轮回，人生苦乐。

古代圣贤不需乘风畅游天际就能够逍遥世外，我们为何就不能学到其智慧中的一点皮毛呢？古往今来，自在的人必然是智慧之人，我们想得自在的人生，就要勤于学习这方面的人生智慧。

你手里拿着的这本书，是一本涵盖了诸多关于自在的人生智慧的读物，从如何看待人生、做事的方略、处世之道、个性、为人心态以及生活状态这六个方面来为您讲述自在是什么，如何得自在。文中大量引用了儒、释、道三家的例子以及其他经典来证述自在人生，故事虽短小，大部分却流传了一段相当久远的岁月，直到今天，都还值得每个人细细去品味，去沉思自己的人生。

很多人都懂得应该自在的人生道理，却很少有人用心去考究过如何才能成为一个自在的人。本书为你求得自在，打开一扇窗户，开启一页心扉，指引一个方向。如果你不能谨记其中的道理并且将之付诸生活的话，谁能让你的生活变得轻松而逍遥呢？记住，捆绑你自己的绳子在你的手中。本书为你提供打开复杂却简单的绳结的一系列方法，遵此而行，定能轻松得到自在。

第一章 花开花落皆无意，云卷云舒漫随天

——自在是一种人生真味

人生是有一种味道的，不是放在五味瓶里，也不是在喜怒哀乐的心中，而是在你不以为意，淡然自忘的微笑里。无欲无求，无大喜大悲，无大苦大恨，就是最真的滋味，品之过后，人自会神清气爽，心和眼明。这种滋味就是自在。这滋味，最淡，不让人喜，亦不让人狂，最真。

南怀瑾：不染万境，而常自在	3
李叔同：不惜功名浮云，澹然于人生禅悟	7
陶渊明：素朴寡欲，神静心自远	11
吕端：糊涂才有自在福	16
苏轼：通达放旷最潇洒	21
范蠡：封公授侯不在心，得之失之不为意	25
释迦牟尼：乐做群体中的一滴水	30
东方朔：隐而不退，人之痛苦在于追求错误	35
嵇康：掬水月在手，从容淡定过荆丛	40
唐伯虎：以平常之心品味人生四季	45

自在

淡泊悠然的处世境界

第二章 宠辱不惊，尽人事然后听天命

——自在是一种做事的方略

不求完美，但求尽心尽力；不求盛誉，但求问心无愧；不求圆满的结果，但求持之以恒；不求人生内容的丰简，但求事事皆为对的。大道自然，我早已有了自己生命的轨迹。既然我不知道过去为何为过去，也不知道现在为何为这般景象，更无法预知未来是何种模样，那我又何必强求呢？一切皆为道，顺其自然，就是自在的「道」了。

拿得起，放得下	53
求人不如求己	58
有所为有所不为	63
当行则行，当止即止	68
尽人事然后听天命	73
无所事事非自在	77
随缘自适，烦恼即去	81
不要害怕出错	86
顺应规律，自在成事	91
以洒脱的心态面对问题	95
缘起缘灭皆为道	100

第三章 与人为善，远离是非纷争

——自在是与世无争的处世之道

智者说，人的胸怀是被委屈撑大的。是的，谁都有遭遇委屈的时候。与人交往，必然会有不被理解的一方，必然会有一方的意志得不到满足，人人都会遭受一番，总会轮到我头上，我又何必愤恨于心呢？落花无意，流水无情，我们应看烦恼如落花，看自身如流水，包容所有的落花，并且不着痕迹地将一切带去。宽容一切，心中自得自在乾坤。

无大包容必无大自在	107
己欲达而达人，己欲乐先乐人	111
想多自在就要少计较	116
宽容别人就是宽容自己	121
懂得知足才会事事快乐	125
感恩生命给予你的一切	128
不妨把自己最喜欢的东西让给别人	133
是非不入耳，荣辱毁誉不上心	137

自在

淡泊悠然的处世境界

第四章 适性逍遥，率性自然

——自在是秉性的率真

自在之人，为自在之事，为自在之事方能做一个自在之人。这个世界给我们的束缚已经太多，精神上的条条框框，物质上的捉襟见肘，为人处世中的藩篱，都将我们的真实性，真实想法拘束在我们自己的园地里。难道永远只能做一个带着面具，披着外衣才能好好生活的人吗？不，这样不自在！只有亮出自己的本性，率性而为，做自由而真实的自己，才能追云逐月，通达自在。

率性自然成新韵	143
专注让人得自在	148
人各志，自风流	152
纵横自在无拘束	156
知道自己的价值所在	160
以明确的态度拒绝他人	165

第五章 世事如流水，心态平和方能从容自在

——自在是心灵的快乐法宝

心本无物，烦恼亦如流水，当人的心总是放不开生命中的烦恼，如此种种自然化为厚厚的尘土，覆压于脆弱的心灵之上，让心灵难以喘息。人心亦可坚强，无奈世事一桩桩一件件，一波未平一波又起，没有坦然面对人生的智慧，就不能忽略烦恼，再坚强的心灵也无法真正得到快乐。

天下本无事，烦恼从来皆自寻	173
事事纠缠独苦辛，身心浮动不安宁	176
常怀赤子初心	181
平常心里无杂念	185
不要为失去的东西懊恼	189
我心不动，谁能动我	193
该放下则放下，放下才能得自在心	198
日日为心灵清尘	201
无论身在何处都要保持安静平和	205
不拿别人的错误惩罚自己	209
面对祸福处之泰然	214



自在

淡泊悠然的处世境界

第六章 悠然南山东篱下，抱琴听风月中眠

——自在是快乐生活的真谛

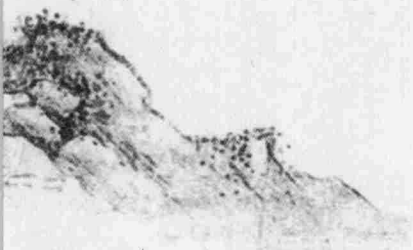
如果你不懂得远离喧嚣，生活永远都是繁重的；如果你参不透色相种种，生命永远被色相奴役；如果你能淡泊，一切为轻，生命自然回报你以明月清风般的怡情逸志。自在的生活绝非物质上的满足，而是看透物质，穿越生活真相后的一种洒脱，一种平淡，一种远离得失，哪管春夏与秋冬的情怀。

万物皆为我所用，但非我所属	221
不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵	226
钟鼓饔玉不足贵，不如道遥物外	230
超越生活的繁琐，活在当下	233
即使沧海桑田也要返璞归真	237
长期安逸享受非自在	242
金玉满堂，莫之能守	246
取消不必要的应酬	251
压力放一边，不预支明天的烦恼	255

第一章

花开花落皆无意，
云卷云舒漫随天

——自在是一种人生真味



第一章

蘇我齊意天意 六世云怡然天

——自齊皇一轉入平真來

南怀瑾：不染万境，而常自在



自性起念，虽即见闻觉知，不染万境，而常自在！

——《坛经》

《坛经》以为，念是自性所起的作用。人的自性本来就是念念不住的，因为凡夫于境上有念，一切尘劳妄念便由此而生。反之，若能无念——于自念上离境，不于法上念生，心便不会随境流转，虽即见闻觉知，却能不染万境而常自在了。到此时，不但于境上有念的有念不生，连不于法上念生的无念也不立了。

佛说，自性起念，虽即见闻觉知，不染万境，而常自在。即使外面“风吹雨打”，内里仍能“心如止水”，丝毫不为所动。然世人心为境迁，粘着事相，遂使心为境缚，情迷自惑，不是“替古人担忧”，就是随风雷而动，结果就像是那漫天飞舞的柳絮，完全没有了自主的行程，任由风来执掌自己的命运。

范仲淹曾经说过：不以物喜，不以己悲。我们的心是自己的，不是外界的附属品，我们应该看向内心，明心见性，才能活得潇洒自在。虽然很多人都在向别人要自主权，可却很少有人向自己要自主权，更多的人则被“物喜”、“己悲”所控，根本就没有闲暇来看看自己的心性，迷失了自己也不自知。

时至今日，在海峡两岸，在日本、韩国，在东南亚，在北美、欧洲，甚至在世界上其他更多的国家和地区，南怀瑾先生依然是一位颇富神秘色彩的传奇人物，且名播遐迩，声誉日隆……

1947年，南怀瑾先生返回浙江乐清故里，旋即归隐杭州天竺，



继而避乱世于江西庐山天池寺结茅棚清修。1949年春，南怀瑾先生历尽波折到了台湾。

南怀瑾先生初莅台湾，受朋友怂恿，一时兴起，与友人合作经商，然而适逢时变，加之友人经营失误，竟至本利无归，陷于困顿。但是南怀瑾先生未加责怪，反对友人多方抚慰，并备酒肴款待。那时，南怀瑾先生一家六口挤在基隆海滨一陋巷中的小屋内，瓦可漏月，门不闭风，子女尚在髫龄或襁褓，生活甚为清苦。南怀瑾先生自己形容当时之境况：“运厄阳九，窜伏海疆，矮屋风檐，尘生釜甑。”但是南怀瑾先生素来超然物外，坦荡洒脱，故穷而不愁，潦而不倒，依旧满面春风，并在此困厄之中完成了他在台的第一部巨著《禅海蠡测》，就禅宗要旨、公案、机锋、证悟、神通及与丹道、密宗、净土诸法之关系，钩玄剔要，精微阐述，为求证无上菩提大道者，架设了一条登堂入室之梯。

不久，南怀瑾先生迁居台北龙泉街，住在一处菜市场，环境喧闹，污秽堆积，目之所及皆脏乱不堪。南怀瑾先生虽身居五浊陋室，仍每右手执笔疾书，左手抱着幼子，双脚还要不停地蹬着摇篮，以防孩子哭闹，又完成了《楞严大义今释》和《楞伽大义今释》两部传世之作。



九歌图（局部） 元·张渥

“自从一读楞严后，不看人间糟粕书。”前者探寻人生宇宙真理之本原，乃步入佛门、悟证真空妙有的一部奇书，更是抱本修行、闭关悟道、直至证果均须臾不可离身的修持指南。后者解析唯心、唯物之矛盾，列有一百零八个人生思想哲学问题，堪称佛门唯识学宝典。“楞伽印心”，禅宗五祖宏忍，即以此验证学人是否开悟。

破陋的居所、身居闹市以及孩童的哭闹等等，这些在南怀瑾先生来看，仿佛对他著书立说压根就没有影响。那为什么我们会那么容易受到外界的干扰？就是因为我们太执着于一些事情。一片落叶或许会惹出一腔愁肠，一次失意，也许会引出一夜失眠。心随境走，哪得清闲？只有心中不染万境，自在才能常留心中。

刘念台云：“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，此是主静功夫得力处。”也就是说，如果要想明心见性，就要心无一事，把所有的烦恼忧愁都抛开，超越所有的兴奋与愉悦，看淡成功与失败，做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”。这样，我们的心就容易静下来，心无一物如明镜般看待世间万物，永远如佛祖般俯瞰众生，嘴角挂着淡淡的微笑，我们也就活得自在了。

刘念台还讲过：易喜易怒，轻言轻动，只是一种浮气用事，此病根最不小。只有将此种浮气，觅个销归安顿处，人才得以自在。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒些草籽吧，好难看啊。”徒弟说。

“等天凉了，”师父挥挥手，“随时。”

中秋，师父买了一大包草籽，叫弟子去播种。

秋风突起，草籽飘舞，“不好，许多草籽被吹飞了。”弟子喊。“没关系，吹去者多半中空，散下来也不会发芽，”师父说，“随性。”

撒完草籽，几只小鸟即来啄食，弟子又急。

“没关系，草籽本就多准备了，吃不完。”师父继续翻着经书，