

一部远离浮躁、回归平静的修心经典

淡定



中国上乘修心智慧

吕源◎著

具有淡定心态的人，在山下不灰心，在山巅不失态，在泥淖中不抱怨，在乱花中不迷路，能淡定从容地对待成败得失。以51%的精力追求事业，40%的精力营造心灵的「后花园」，人生因此而更加优雅从容。



时事出版社

淡定



中国上乘修心智慧

吕源◎著



图书在版编目(CIP)数据

淡定:中国上乘修心智慧 / 吕源著. —北京:
时事出版社, 2014.1

ISBN 978-7-80232-680-4

I. ①淡… II. ①吕… 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(2013)第308083 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编: 100093

发行热线: (010)82546061 82546062

读者服务部: (010)61157595

传 真: (010)82546050

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18 字数: 233 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

生活因阅读而精彩



前言

PREFACE

人生就是一次长途旅行，我们会翻越融入云霄的高山，渡过波涛汹涌的大海，穿过松涛阵阵的森林……在这长长的旅途中，我们会遇到无数的狂风暴雨，会遇到无数的烈日烤灼，会无数次地站在岔路口迷失方向，这使我们困惑、迷茫、痛苦、纠结。人生这场旅程考察的不仅是我们到达目的地的速度和效率，更是考察我们对旅途中风景的掌握程度。

当在这场旅途中遭遇风暴，请停下来，静下心来，感受一下身边的风景，雨打芭蕉的叮咚作响，池塘水涨的诗意，蛙声一片的吵嚷，甚至被风吹落的残花，这一切不正是旅途中最美的风景吗？

修心，就是修炼淡定以慎行、淡然以净心、淡泊以明志的心智。只要带着一颗淡定之心，你就会发现风雨之后自然有彩虹；只要带着一颗淡然之心，你就会发现雨后阳光别样灿烂；只要带着一颗淡泊之心，你就会发现人生到处都有美丽

的风景。

淡定以慎行就是修炼我们在喧闹的世界中淡定地面对抉择、淡定地处置冲动、淡定地缓和紧张、淡定地看待绝境……无论何时，都要做到淡定看待生活，淡定看待人生之心，真正做到淡定以慎行。

淡然以净心就是修炼我们在浮躁的世界中，淡然地面对委屈、挫折、焦虑、痛苦和坎坷，修炼我们对人生、对生活乐观积极、淡然娴静、学会寻找生活中的点滴快乐和幸福之意，通过淡然达到心灵的明亮清净。

淡泊以明志就是修炼我们在浮华的世界，淡泊地面对名利、波折、成败、得失和寂寞，修炼我们对人生的浮华视作过眼云烟，对一时的绚烂视为昙花初现之境，当繁华落尽，就会发现绚烂重归平静，平淡才是生活的真谛。

岁月荏苒，秋去春来；芳华如梦，纷纷扬扬。面对世事沉浮，想要拥有“春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪”的情怀。遇宠不骄，处变不惊，守住属于心中的那份“淡”，以求达到“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的人生境界。

淡定以慎行、淡然以净心、淡泊以明志，这就是中国上层的修心智慧。在人生的这场旅途中，就让我们修炼好这种心态，带着智慧笑看旅途的风雨，找寻旅途的风景，为自己的心灵觅得一片繁华落尽的世外桃源吧！

目录

CONTENTS

上篇：几多风雨路，淡定以慎行 ——智者修炼淡定之心

003 / 心中已是空且乱，人生知否柳明暗 | 第一章 ——修炼淡定面对抉择之心

当心灵的旅行遇到了抉择的十字路口，我们开始迷茫，开始彷徨，不知该去向何方。抉择，永远困难。面对这个困难，就需要我们静下心来，以从容淡定之心态来思考，因为我们在乎的不只是目的地，还有沿途的风景。

◎活出真我风采 / 003

◎跳自己的舞步，演绎真实的华彩 / 007

◎和者寡，是因为曲高 / 009

◎坚持梦想，就更靠近阳光 / 012

◎水滴石穿，专注方能成功 / 015

◎觅得坦然中的平静 / 018

第二章 | 真趣淡然居物外，忘机多是隐天台 / 022

——修炼淡定直面喧嚣之心

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”让我们放慢脚步，仔细品味一下人生路上的风风雨雨吧，用我们宁静的心灵去唤醒沉睡的思想，坦然面对人生的成败得失，沉沉浮浮，在这喧嚣浮躁的世界里保留自己的宁静淡定。

◎躲开浮躁，寻找心灵的净土 / 022

◎绚烂之极归于平淡 / 024

◎莫为浮云遮望眼 / 027

◎给心灵做个瘦身运动 / 030

◎寂寞让浮华归于沉寂 / 032

◎为心灵辟得一个世外桃源 / 037

第三章 | 怒发冲冠凭栏处，潇潇雨歇心自静 / 040

——修炼淡定处置冲动之心

俗语有云：冲动是魔鬼，冲动一定把你毁。冲动这只“魔鬼”只会给我们带来无穷无尽的问题及麻烦。要想享受成功、体验人生，我们必须甩掉冲动这只“魔鬼”的跟踪，平复冲动心绪，时刻保持一颗宁静平和、悠然淡定之心，让心灵宁静。

◎擦亮心灵的窗户 / 040

◎停止抱怨，让心止如水 / 043

◎退一步天高云淡 / 046

◎忍一时风平浪静 / 049

◎甘于吃亏，成就华丽转身 / 052

◎享受退一步的海阔天空 / 055

059 / 细雨湿衣看不见，闲花落地听无声 | 第四章

——修炼淡定缓和紧张之心

生活节奏愈来愈快，无论做什么事情人们都是匆匆忙忙。遇到一些小事，又开始纠结紧张，担心自己是不是忘了做了。长此以往，心里的疙瘩越积越多，越塞越满，最终都结于内，越来越不快乐。不如将心中的“垃圾”倒空，像山间小溪一样，唱一支欢快的歌。

◎停下来，感受花香 / 059

◎顺其自然，随心随缘 / 062

◎风雨兼程，只为心中的目标 / 065

◎宁静平和，闲看庭前花落花开 / 068

◎波澜不惊，漫随天上云卷云舒 / 071

◎放下压力，跟着心灵去旅行 / 074

077 / 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村 | 第五章

——修炼淡定看待绝望之心

“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”当我们面临绝境的时候，千万不可自暴自弃、自怨自艾，而应该以一种淡定平和的心态来面对。要坚信上帝为我们关上了一扇门，同时也会为我们打开一扇窗。只要淡定下来，就会发现这扇窗原来就在身边。

◎山不就我我就山 / 077

◎病树前头万木春 / 081

◎冬天来了，春天还会远吗 / 086

◎驱散失败的阴霾，拥抱明媚的阳光 / 089

◎转个弯，就会发现柳暗花明 / 093

◎在心灵的旅途中抓住机遇 / 096

中篇：掬水月在手，淡然以净心 ——智者修炼淡然之意

第六章 任凭风吹浪打，胜似闲庭信步 / 103

——修炼淡然面对委屈之意

面对人生中诸多的委屈、无助，甚至是坎坷、虚浮，我们只能用淡然平和之心态来应对。淡然是一种生活的态度，是“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕”的果敢，面对世事沉浮，想要“胜似闲庭信步”，就得有淡然宁静的心态，才能“一蓑烟雨任平生”。

◎在沉默中忍耐，静待花开 / 103

◎收起风帆，寻找风平浪静 / 106

◎你烦恼，生活处处皆烦恼 / 110

◎珍惜当下，拥抱美好明天 / 113

◎奔腾向前的河水才能拥抱大海 / 116

120 / 万里江山犹在，风雨几度春秋 | 第七章

——修炼淡然面对痛苦之意

人生在世，注定要经受许多痛苦，忍受许多苦楚。当痛苦的阴云笼罩了我们，我们的责骂愤恨便无济于事，不如学会微笑面对、淡然待之。任世事摇曳，心始终如莲，安静绽放，如此，苦楚又能奈我何。

- ◎品味咖啡苦后的甘甜 / 120
- ◎微笑是解除痛苦的良药 / 124
- ◎做以德报怨的解语花 / 127
- ◎用感恩发现生活的点滴美好 / 130
- ◎心中有佛，看别人都似佛 / 132

136 / 金风玉露相逢，胜却人间无数 | 第八章

——修炼淡然面对爱情之心

爱情是人间最美好的事物，真挚的爱情是每个人内心的渴望。我们都渴望在人生道路上能有一个贴心的伴侣，能够和自己一起承担风雨，分享喜乐。但是，爱情中却也有许多酸涩，也并不是每段爱情都能结出甜美的果实。这就需要我们修炼一颗淡然面对爱情之心。

- ◎找到属于自己的芳草 / 136
- ◎爱情中也要学会放弃 / 139
- ◎理智是对爱情最好的呵护 / 142
- ◎真爱无须比较 / 144

◎婚姻不等于爱情 / 147

◎恩爱，就是感恩与爱护 / 151

◎面包和爱情可以兼得 / 154

第九章 | 落魄无枝可栖，春风自化冰石 / 158

——修炼淡然面对坎坷之意

人生几多坎坷，或是梦想搁浅，或是仕途艰辛，或是飞来横祸，或是人生变故……每天以泪洗面、悲痛万分也于事无补，这就需要我们修炼淡然面对坎坷的心境，如果能够淡然一点，那么所谓的苦恼、忧愁、痛苦也就随之显得微不足道了。

◎痛过后才能体味更深的甘甜 / 158

◎未来，才值得执着 / 161

◎用心灵倾听生活中的点滴幸福 / 165

◎历经苦寒，才寻得梅花暗香 / 168

◎越过痛苦，攀登成功的山峰 / 171

◎坚定信念，战胜痛苦 / 174

下篇：宁静以致远，淡泊以明志

——智者修炼淡泊之境

181 / 半生浮名漫，一生虚妄恍 | 第十章

——修炼淡泊面对名利之境

当绚烂的名利的烟花迷惑了你的双眼，你是去选择追寻虚无飘渺的点滴光亮还是选择去追寻花开淡淡的白莲？当烟花遮蔽了你的双眼，请选择淡泊以明志，让虚妄重现现实，让绚烂重归宁静。

◎打破欲望的枷锁才能邂逅快乐 / 181

◎心大点，就容不下邪念 / 185

◎莫被贪欲蒙蔽了双眼 / 189

◎淡泊心志，静待幸福的敲门 / 192

◎幸福不用追求，幸福就在身边 / 195

199 / 今宵银缸照，相逢是梦中 | 第十一章

——修炼淡泊面对波折之境

在人生的旅途中难免遭受风雨，面对风雨，有人停步而愤恨怨天，有人无视而风雨兼程，而智者却选择停下脚步，悠游地听雨打芭蕉，淡然地看池中水涨，淡泊地听蛙声一片。人生这场旅行，遭遇波折，抛却匆匆赶路的辛劳，留给我们的恰恰是看风景的心情。

◎远离安逸，享受心灵的飞翔 / 199

◎心中自有甘冽的泉水 / 202

◎轻松和明月，足矣 / 206

◎守得云开见月明 / 209

◎瑕才是玉最美之处 / 213

第十二章 | 青山依旧在，几度夕阳红 / 217

——修炼淡泊面对成败之境

生命如潮涨潮落，人生亦沉沉浮浮，成败得失不过是过眼烟云。只要心中一片碧海蓝天，拥有一份从容和淡泊，所有的成败得失都将被消解，对生活的愉悦之情油然而生。看红尘滚滚，拂过了一生的流连，舞过了一世的浮华。

◎静心倾听，快乐就在身边 / 217

◎输赢如人饮水，冷暖自知 / 220

◎奏响失败的音符 / 225

◎沿途的风景更美好 / 229

◎转换心态，找寻另一片天地 / 232

第十三章 | 一任风吹过，闲似白云飘 / 036

——修炼淡泊面对得失之境

得之，我幸；失之，我命。面对人生的得失，我们需要的恰恰是这样的一种淡泊宁静的心态，是守住一颗宁静自在、淡然娴静之心，不以得喜，不以失悲，从而收获“一任风吹过，闲似白云飘”的恬淡心态。

◎学会欣赏眼前的风景 / 236

◎看淡得失，才享从容人生 / 240

◎给心灵放个假 / 243

◎微笑，发现鸟语花香 / 247

◎用宽广的心胸享受生活 / 250

254 / 孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪

第十四章

——修炼淡泊面对寂寞之境

化茧成蝶需要十余天的等待，金榜题名需要十年寒窗的苦读，暗香浮动需要冰冻三尺之寒的孕育，而我们通往成功的道路更是需要耐得住寂寞，受得住煎熬，忍得住痛苦。只有忍得住寂寞，用淡泊之心面对寂寞，最终才得见芳华。

◎岁月静好，安守寂寞 / 254

◎以洒脱的心态看待挫折 / 257

◎冰雪藏梅梅自香 / 261

◎忍住寂寞，才能破茧成蝶 / 263

◎野百合照样吐露芬芳 / 265

◎在平凡中闪光 / 268

◎乐在独处 / 270

上篇

几多风雨路，淡定以慎行 ——智者修炼淡定之心

人生就是一场旅行，我们风雨兼程，希望早日到达心中的目的地。我们也会在抉择时感到迷茫，在喧嚣时感到浮躁，在冲动时感到愤怒，在紧张时感到纠结，在绝望时感到灰心……其实，在人生的风雨旅程中，我们需要的是淡定以慎行。



