

墨墨·编著

心平气和四字，非有涵养者不能做，工夫只在个「定火」。「弘一法师」

淡定的人生

不生氣



风来疏竹，风过而竹不留声；
雁渡寒潭，雁去而潭不留影。
故君子事来而心始现，事去而心随空。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

墨墨·编著

淡定的人生

不生氣



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不生气 / 墨墨编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5640-5622-3

I. ①淡… II. ①墨… 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 027978 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

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 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 240 千字

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



人生一世，草木一秋，短暂而又无奈。面对纷扰的世事，保持一份淡然，持有一份笃信，能泰山崩于前而面不改色，胜不骄、败不馁，这样才能活出境界。每个人都需要这种淡然的心态，看淡生活中的喜怒哀乐，才能宠辱不惊，走过人生的峰与谷。

对待生活，要看透而不看破。面对爱情，“死生契阔，与子相悦。执子之手，与子偕老。”面对婚姻，“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。”面对世事，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”面对仕途，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”这些都是做人处事的淡定。

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。”能有如此的胸襟，就是淡定。

明云禅师曾在终南山中修行达三十年之久，他平静淡泊，兴趣高雅，平时不但喜欢参禅悟道，而且还喜爱花花草草，尤其是喜爱兰花。寺中前庭后院更是栽满了各种各样的兰花，这些兰花来自四方各地，全是老禅师多年的积累所得。茶余饭后、讲经说法之余，明云禅师一有时间就去看一看他心爱的兰花。大家甚至会认为兰花就是明云禅师的命根子。

一天,明云禅师有事要下山去,临行前当然忘不了嘱托弟子照看好他的兰花。弟子也乐得其事,他一盆一盆地认真浇水,最后轮到那盆兰花中的珍品——君子兰了,弟子更加小心翼翼,因为他心里十分清楚这可是师父的最爱!他也许浇了一上午有些累了,此时越是小心翼翼,手就越不听使唤,最后水壶滑下来砸在了花盆上,花盆架也被碰倒了,整盆兰花都摔在了地上。此种情形把弟子吓坏了,愣在那里不知该如何是好,心想:师父回来看到这番景象,难免会大发雷霆!简直是越想越害怕。

下午明云禅师回来了,他知道了此事后非但一点儿不生气,反而平心静气地安慰弟子说:“我之所以栽种兰花,为的是修身养性,顺便美化一下寺院的环境,而不是为了生气才种的。世间之事一切都是无常的,不要执著于心爱的事物而难以割舍,那不是我们修禅者的秉性!”

人人都会生气,然而如果你能达到超脱的境界,就能成为非常人所能及之人。大千世界,芸芸众生,你、我和他终究是过客,何必时常为了一些不足挂齿的事而“怒发冲冠”或者因为一句无意的闲话而“怒火中烧”?生气之后,事情没有解决,反而伤了自己的身体。还有人因为自己的一时冲动而误了事,懊恼不已,这不仅会自毁形象,而且需要日后的努力修补,然而“破镜难圆”,很难修复得好。由此可见,生气确实有百害而无一利,要之何用?

一般而言,生气有以下几种原因:一者,因外界事物或现象与主观的价值观念或行为准则相违背而产生的一种情绪;二者,当自然或他人使事物的发展与自己的期望相悖时而产生的一种情绪。不论是以上哪种原因,都可以总结出,人应当学会换位思考,多站在他人的角度去思考自己、看自己,这就需要我们不断地修身养性,日后才能多一份冷静、多一点儿思考、多一份禅心,在理解中获得平和之美。

目录

卷一

日出东海落西山，喜也一天，忧也一天

- ◎ 恬静的心态才会开出莲花 002
- ◎ 常释怀，才能真的快乐 004
- ◎ 昨日不可留，明日未可知 007
- ◎ 淡泊的人生是一种享受 009
- ◎ 不染，心怀雅士的淡定 011
- ◎ 独守一盏青灯，甘受一份寂寞 013
- ◎ 学会默默地享受生命 014
- ◎ 莫思身外无穷事，且尽生前有限杯 016
- ◎ 享受寂寞，修行人生 018
- ◎ 日月经天纬地，生命似水流年 021
- ◎ 何必四处寻觅，幸福不在别处 023
- ◎ 行到水穷处，坐看云起时 026

卷二

恩恩怨怨随风卷，天也无边，地也无边

- ◎ 度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇 030
- ◎ 昨日之非不可留，留之则根烬复萌 033
- ◎ 躬自厚而薄责于人，则远怨矣 035
- ◎ 放下恩怨，减去心中的负累 037
- ◎ 不争，则天下莫能与之争 039
- ◎ 心中无事一床宽，做人不必太较真 041
- ◎ 牢骚太胜防肠断，风物长宜放眼量 043



◎ 以直报怨，清净无烦恼	046
◎ 一念放下，万般自在	048
◎ 海纳百川，有容乃大	050
◎ 劳生无了日，妄念起微尘	052
◎ 一忍可以当百勇，一静可以制百动	054
◎ 宽容他人，就是宽容自己	056
◎ 境由心生，心有多宽世界就有多大	058

卷三

人生似鸟同林宿，退也一步，进也一步

◎ 克己修身，不妄动，不奢求	062
◎ 做人留一线，日后好相见	064
◎ 不计较，做人但求问心无愧	066
◎ 容誉毁风中过，看人言如烟散	068
◎ 与其怨天尤人，不如挖掘潜力	069
◎ 难得糊涂，何必辨明是非	071
◎ 不敢生气的是懦夫，不去生气的是智者	074
◎ 事临头三思为妙，怒上心忍让最高	077
◎ 心量狭小，则多烦恼；心量广大，福慧丰饶 ...	079
◎ 大事难事看担当，逆境顺境看襟度	081
◎ 赠人玫瑰，手留余香	084
◎ 以处子之心，待世间万物	087

卷四

功禄财气顺自然，来之坦然，去之淡然

◎ 清贫乐道真自在，无牵无挂乐陶陶	090
◎ 怀澄清之志，做淡定之人	093
◎ 修行于淡泊，享乐于寂寞	096
◎ 贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天 ...	098

◎ 看淡浮华泡影，看破尘世喧嚣	100
◎ 离了名利场，钻入安乐窝	102
◎ 超然物外，才不会为富贵所累	105
◎ 看淡名利，勿沉溺于物欲	107
◎ 得未必是福，失未必是亏	109
◎ 人生极乐，在于安贫乐道	112
◎ 幸福多少无关名利大小	114
◎ 从喧嚣中突围，在诱惑前自律	117
◎ 心随境转是凡夫，境随心转方圣贤	120

卷五 为人处世眼界宽，高也和善，低也和善

◎ 缘来是福，缘去也是福	124
◎ 日月有轮回，潮汐有涨落	126
◎ 低调处事，求缺惜福	128
◎ 失之东隅，收之桑榆	131
◎ 养心于淡漠，安心于冷遇	133
◎ 在逆境中喜乐，在顺境中感恩	136
◎ 山外有山，人外有人	139
◎ 上坡时别忘了给下坡留退路	141
◎ 得势时不计前嫌，冤家宜解不宜结	143
◎ 多一丝谨慎，多一分睿智	145
◎ 谨慎处世，不授人以柄	147
◎ 无论成就多大，都应多学习	149
◎ 识时务者为俊杰，知进退者是英雄	151
◎ 狭路相逢宜回身，往来都是暂时人	153
◎ 急流勇退，谓之知机	155



卷六 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦

- ◎ 包容不完满，才能获得完满 158
- ◎ 心无挂碍，莫执著于心 161
- ◎ 尘埃涤净，断了无望的根由 163
- ◎ 缺憾是人生的另一种美 165
- ◎ 放下执念，世事本无常 168
- ◎ 家和万事兴，凡事不必太较真 171
- ◎ 忌猜疑，自古疑心生暗鬼 173
- ◎ 不嫉妒，各有因缘莫羡人 176
- ◎ 纤尘不染，方解开地网天罗 178
- ◎ 放下、看开，人生自会快乐 181
- ◎ 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 184
- ◎ 身安不如心安，屋宽不如心宽 186
- ◎ 得失坦然，人生需常修剪 188
- ◎ 入世，但不与世俗同污 190

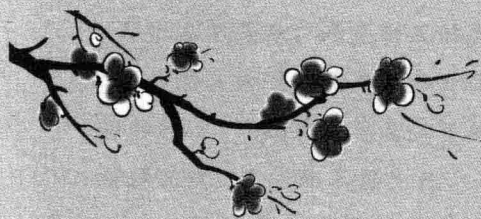
卷七 居室好歹不高攀，大也栖身，小也栖身

- ◎ 心安茅屋稳，性定菜根香 194
- ◎ 福祉常藏于平淡无味中 196
- ◎ 平安是幸，知足是福，随缘常乐 197
- ◎ 清心是禄，寡欲是寿 199
- ◎ 知止，不取无本之果 201
- ◎ 别让欲望蒙蔽双眼 203
- ◎ 坚守人格，修炼德行 206
- ◎ 看淡名利，修行无处不在 208
- ◎ 放下欲望，享受生活的恬淡之美 210

◎ 命里有时终须有，命里无时莫强求	212
◎ 让心灵接受岁月的洗涤	214

卷八 花开能有几时红，爱也兮兮，恨也兮兮

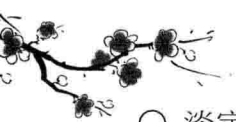
◎ 一花一世界，一叶一菩提	218
◎ 与最爱相濡以沫，次爱相忘于江湖	221
◎ 不要等到失去后才珍惜	223
◎ 有些情，只能成为追忆	225
◎ 有一种爱叫放手	227
◎ 满目青山空念远，不如怜取眼前人	229
◎ 留一点空间，多一点回旋	232
◎ 抱怨时，幸福已经转身	234
◎ 沉淀之后，才是爱的真谛	236
◎ 包容是另一种浪漫	238
◎ 把每一天都当成最好的日子	241
◎ 放下情执，才能得到自在	243



卷一

日出东海落西山， 喜也一天，忧也一天

古人云：『今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧。』又云：『满目山河空念远，不如怜取眼前人。』说的都是要活在当下，把握现在。昨日之日不可留，因此不必沉湎于过去无法自拔；明日之事更是无法预测，所以更不该一味地空想未来。人应该淡泊处事，乐活今朝，这样才算是真正地活过、爱过、痛过，才不会在人间白白走了一遭。



恬静的心态才会开出莲花

《菜根谭》有云：“贪心胜者，逐兽而不见泰山在前，弹雀而不知深井在后；疑心胜者，见弓影而惊杯中之蛇，听人言而信市上之虎。人心一偏，遂视有有无，造无作有。如此，心可妄动乎哉！”

佛经上说：“世间万物皆为虚空。”一切因缘而起，一切因念而在，当我们执著于某一事或某一物时，便会患得患失，烦恼也会接踵而来，如果能看开一切，心无挂碍，便会无所惧。

云居禅师拜百丈明照禅师为师，并因百丈明照禅师指点而得度。云居禅师静心参禅，每天晚上都独自去荒岛上的洞穴里坐禅。

有一天，几个爱捣乱的年轻人躲藏在云居禅师去洞穴的必经之路上，路的两侧有粗大的树木，等到禅师过来时，从树上垂下来一只手，扣在禅师的头上。

那个年轻人原以为禅师必定会被吓得魂飞魄散，哪知禅师任凭年轻人扣住，只是静静地站立不动。如此出乎意料之举，反而把年轻人吓了一跳，急忙将手缩回，此时，禅师又神情自若地离去了，好像什么也没有发生过。

第二天，这几个年轻人又想出了一个歪主意，他们一起到云居禅师那里，问道：“大师，最近听说附近经常闹鬼，有这回事吗？”

云居禅师淡定地说：“没有！”

“真的吗？但我们听说有人在晚上走路的时候突然被飞来的魔鬼用手按住了头。”



“那根本不是鬼，而是村里的年轻人！”

“大师怎么知道不是鬼，为什么这么说呢？”

禅师答道：“因为魔鬼怎么可能有那么宽厚、温暖的手！”

禅师又说：“临阵不惧生死，是将军之勇；进山不惧虎狼，是猎人之勇；入水不惧蛟龙，是渔人之勇；和尚的勇是什么？就是一个字‘悟’，一个人如果连生死都超脱了，怎么还会有恐惧感？”

听了大师的一番话，这群年轻人顿时大悟。

缠脱只在自心，心了则屠肆糟糠居然净土。不然纵一琴、一鹤、一花、一竹，嗜好虽清，魔障终在。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”智者最宝贵之处就是有一个极好的心态，他有对世事变幻的足够的心理准备和良好的应对能力。

从禅学而言，就是有大悟。禅就是一颗如水的平常心，没有一丝浑浊，平淡如水，纯净如水，不为世间的色彩迷惑，不被人生的百味侵入。

细壤虽小，积累万年便会有峰峦的气势；小善虽轻，持之以恒便是无上的功德。人的一生是短暂的，又是漫长的，珍惜它就是使自己的生命价值保值、增值，荒废它就会使人加速损耗自己的价值。

禅宗《正法眼藏》对人生的提示记载着：“生即生，灭即灭，正视这轮回往复，均属自然。所以做人要不怨天，不尤人。”

唐代著名的法常禅师是这样告别人世的：一天，法常禅师对他的弟子们说：“将要来临的不可抑制，已经失去的无法追回。”弟子们模糊地感觉到了什么，但又一时不知说什么好。静默之间，忽然传来老鼠的吱吱叫声。禅师说：“就是这个，并非其他。你们各位，擅自保重，吾今逝矣。”说完就圆寂了。

而以烧佛像取暖而闻名禅林的天然禅师是这样逝世的：长庆四年六月，禅师对弟子们说：“去给我准备热水洗浴，我要准备出发啦。”禅师洗完澡，戴上笠帽，穿上鞋子，操起拄杖，刚从床上下来，脚还没有着地，就去世了。

《正法眼藏》告诫世人：在无常到来之际，国王、大臣、亲属、仆人、妻子、珍宝，这一切都是空的，只能一个人孤独地奔赴黄泉。的确，在死亡面前，无论是卑贱还是高贵，无论是贫困还是富有，任谁也无计可施。



○ 淡定的人生 不生氣

受到这种人生无常的哲学思想熏陶之后，人们就会理解心平气和是悟道的表现，因此也就能够平心静气地生活下去。

良宽禅师曾经这样写道：“病就让它病好了，死就让它死好了！”可见，再也没有比良宽禅师更心平气和的人了！人生充满了不可预测的未知，正所谓世事无常，没人知道什么时候生命就要中止了，所以，道元禅师说：“正因为人生无常，才更要加倍努力追求正道。”

常释怀，才能真的快乐

人活在世上，总也离不开一个“争”字，只因为有欲望，有不知足的心。为了追求荣誉，不惜弄得精疲力竭；为了蝇头小利，不惜造谣中伤；为了加官晋级，请客送礼，不惜抛掉廉耻，何苦呢？当看到身边与自己年龄相仿的人，一个个都超越自己，成就了不凡的事业，你是自怨自艾，还是淡定从容呢？当看到不如自己的人，你是心生怜悯，还是不屑一顾呢？

这一切的分别，只在于你的心。你的心若知足，自然喜乐太平；你的心若不知足，自然烦恼丛生。其实，每个人都有自己的福报，没有谁的人生会一无是处。所以，你应该珍惜自己的人生，看到人生中的独特之处。

有个失去了双脚的人，拄着拐杖，气冲冲地找神明理论，他质问神明：“为什么不能给我一个健全的身躯？”

神明见到他之后，什么话都没说，只是招了招手，一个恍如烟雾的影子飘了过来——这是一个刚刚死亡不久的魂灵。

神明看着失去了双脚的人，说：“珍惜吧！至少你活着啊！”

这时，有个官场失意的人来了，他问神明：“既然命运让我进入官场，为什么没有给我一个获得高官厚禄的机会呢？”

神明看着他，对他说：“来吧，我介绍一个朋友给你！”

神明把这位官场失意的人带到了失去双脚的人身边。

失去双脚的人看到官场失意的人，说：“你也太不知足了吧。珍惜吧！至少你有手有脚，身体没有缺陷！”

这边刚说完话，忽然传来吵闹的声音。



两人回头看是一个年轻人来找神明理论：“为什么没有人看得起我？也没有人愿意重用我？”

神明笑了笑，便把年轻人带到先来的两个失意的人身边。

先来的两个失意之人对视一眼，然后对年轻人说：“珍惜吧！至少你还年轻！”

刚说完这句话，突然天旋地转。失去了双脚的人感觉自己的身子一沉，不禁大叫一声。

“砰！”头上撞了个包，原来是一场梦！

然而，这真的只是一场梦而已吗？

在生活中，很多人都觉得人生多舛，命运堪嗟，却从没有想过，其实这只是心态不端正所致。如果有一点知足的心思，想必也不至于整日悲叹失意，感伤命运。相比那些境遇更加不如意的人，你的感受是什么呢？

当你看见身有残疾的朋友们，依然怀抱乐观、积极的态度面对人生时，你是否为自己的无病呻吟而不齿呢？当你看见被病魔折磨得死去活来的患者们，依然顽强地绽放充满生命活力的笑容时，你心中是否会感到惭愧呢？当你看到那些退休的老人，依然在勤奋学习时，你是否能够有所感悟呢？

为什么在这些有残缺的生命身上，反而愈见生活能量？很简单，因为他们曾经“失去”，所以知道“珍惜”。那么，你也要等到失去之后，才去珍惜吗？显然不能如此，既然已经知道了这个道理，若还是让宝贵的东西失去而不知珍惜，那岂不是傻子吗？

别人的经验谈、老人的生命禅，是他们用生命换来的感悟，我们有机会获得这些智慧箴言，就要懂得学习与把握。

有个年轻人向禅师请教，世界上什么东西最宝贵？禅师没有马上说出答案，而是带着他走访了很多入。

他们访问了一位富翁。富翁拥有好几套别墅、好几辆名贵轿车，还有上百个仆人和一二十个貌若天仙的情人。但是，现在他却得了不治之症。富翁说：“世界上最宝贵的东西？显然，是健康。如果能够给我一个健康的身体，我情愿付出我所有的财富。”

年轻人说：“啊，原来最宝贵的东西是健康。”禅师说：“我们再看看吧。”



○ 淡定的人生 不生氣

他们访问了城里的一个斗牛士。斗牛士的身体不但健康，而且非常强健，浑身的肌肉十分结实，好似大公牛一般。然而，这个倒霉的家伙失恋了：那位全城最漂亮的姑娘与他相恋5年，却在一个星期前投入别人的怀抱。斗牛士说：“世界上最宝贵的东西？当然是爱情，真正的爱情才是世界上最宝贵的东西！”

年轻人疑惑了：“健康不是最宝贵的吗？怎么变成了爱情。”禅师说：“我们再看看。”

他们走到河边，遇到一位正在沐浴阳光的老人。年轻人问老人：“请问，世界上什么东西最宝贵？”老人慨叹道：“年轻人，世间再没有什么东西比青春更宝贵了。瞧，你拥有青春多好呀！可惜，我再也不能拥有它了！”

年轻人更加疑惑了：“难道最珍贵的不是健康，也不是爱情，而是青春吗？”禅师笑而不答。

后来，他们还访问了很多，发现每个人的回答都不一样：拥有权力的人渴望得到友情，身陷囹圄的人渴望得到自由，精神压抑的人渴望得到快乐，门庭若市的人渴望得到宁静。

年轻人越来越困惑：“大师，为什么会这样？”

“孩子，你发现了吗？那些人所谓最宝贵的东西，其实都是他们已经失去和即将失去的东西。但是事实上呢，只是人心不足而已。”禅师笑着说，“其实，我们的身边有许多东西都十分宝贵。当我们拥有它时，浑然不觉，而一旦失去它，便觉得弥足珍贵。所以，除非我们学会珍惜，否则就算拥有了最珍贵的东西，也不会知道。”

想想看，每天都能享受到金灿灿的阳光、和煦的微风、湛蓝的天空、雪白的云朵，还有路旁青青的小草，大自然的一切都是如此美好，你还有什么不满呢？

想想看，每天都能吃到可口的饭菜，穿上漂亮的衣服，呼吸着新鲜的空气，并且还能学到很多新东西，这一切连金子都买不到，你还有什么怨怼呢？

好好珍惜你的人生和正拥有的一切吧！你应该庆幸，至少还活着，还拥有可贵的生命，还能享受阳光，还能哭能笑。只要有生命，就是幸福；



只要有生命，就是快乐。遇到痛苦，至少你还能知道体味痛苦的酸涩，遇到艰辛，至少你还能知道艰辛的泪水。

因此，不妨对自己说，至少我还活着，这样就会感受到知足的快乐。拥有可贵的生命，已经是最幸运的事情，我们要格外珍惜。

昨日不可留，明日未可知

佛说：“你希望掌握永恒，那你必须控制现在。”一位哲人也曾经说过：“昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你唯一拥有的现金——所以应当聪明地把握。”这就要求我们好好地把握现在，活在当下。

人生就是一个把无数明天变为今天，再把今天变为昨天的过程。把握现在就等于把握了未来。泰戈尔说：“当你为错过星星而伤神时，你也将错过月亮。”无论你快乐还是痛苦，生活不会因为你而放慢脚步。所以，如果我们错过了昨天，我们唯一能做的就是好好地把握今天、把握当下，别再留下更多的遗憾。

一位得道高僧在游历天下的过程中，无意间在一座古城的废墟里发现了一尊“双面神”神像，高僧上前顶礼膜拜，然后问道：“请问尊神，你为什么一个头，两副面孔呢？”

双面神回答说：“因为这样才能一面回望过去，以记取教训；一面瞻望未来，以给人憧憬。”“可是，你为什么不注意最有意义的现在呢？”高僧问。

“现在？”双面神有些茫然。

高僧说：“过去是现在的逝去，未来是现在的延续，你既然无视现在，即使对过去了如指掌，对未来洞察先机，又有什么意义可言呢？”

双面神听了，突然号啕大哭起来。原来他就是因为没有把握住“现在”，所以才致使这座古城被敌人攻陷，他自己也因此被视为敝屣，被人丢弃在了废墟之中。

昨天已经逝去，一味地回望，只能徒费精力，徒增烦恼；明天是未知的存在，明天的事情只属于明天，今天的人永远不可能解决明天的问题。