



都市暖心之作
每天给自己一点正能量

身体和灵魂， 总有一个要淡然

愿尝尽尘世烟火的我们，
仍能用一颗淡然的心，守望生命如初的美丽。



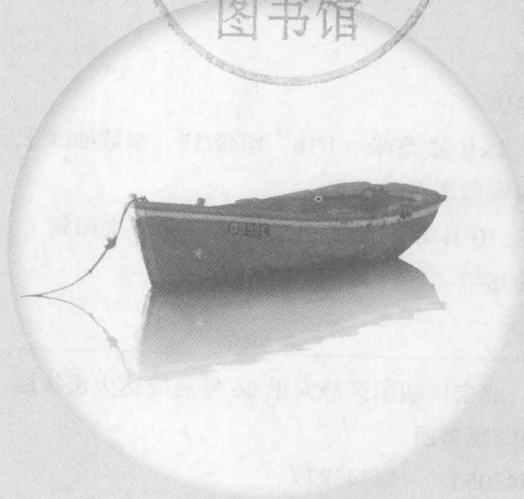
以风的洒脱笑着沧桑，
以云的飘逸轻盈过往，
用淡泊写意人生，
用安然雕刻时光。
张子菲 / 著

中国华侨出版社

· 013069203

B821-49
810

身体和灵魂， 总有一个要淡然



中國華僑出版社

B821-49
810

202030810

图书在版编目(CIP)数据

身体和灵魂,总有一个要淡然 / 张子菲著.—北京:
中国华侨出版社,2013.8

ISBN 978-7-5113-4016-0

I. ①身… II. ①张… 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209575 号

身体和灵魂,总有一个要淡然

著 者 / 张子菲

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/228 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4016-0

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

PREFACE

在今天到处充满竞争的社会，人们往往感到活得很累——金钱、名利、得失、成败，无不牵动着那颗躁动的心。于是，迷茫、痛苦、失落、焦虑等，坏情绪纷纷来袭，人们会不时感慨，人在江湖身不由己。

但究竟是这世界太浮躁，还是你太计较？

事实上，这一切都是因为我们太在意太多，以致每天惶惶于荣辱得失，无法停下来欣赏一下路边的花朵。

学会淡然吧，不要争做最娇艳的花，因为它终会凋落；不要当最耀眼的星，因为它总会黯然失色！

那什么是淡然？

淡然，是一种心态、一种涵养，更是一种境界。淡然是越过千山万水，宁静致远的神情；是粗茶淡饭，荣辱不沾的悠然人生；是随遇而安，顺其自然的乐观态度；是心怀慈悲，润物细无声的温婉情怀。

淡然是富贵不张扬，成败不言语，挫折不偏离；是远离庸俗尖刻，远离浮躁功利；是爱恨情仇、恩怨得失，都付之一笑，把沧桑留在最深的心底。

做到淡然，其实很简单，只要把心放宽，把一切看淡，你自然能拥有一份“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒”的从容与恬淡。

为了让您更快地在喧嚣中感悟到淡然的魅力，我们特意编辑成此书，通过大量贴近生活的事例和流畅生动的文字，深入浅出，从面对浮躁社会、富贵名利、平凡生活等多个方面，带您探索如何才能心境淡然的秘密。

让心多一份淡然，笑看人生，海纳百川。不为名利牵绊，不为金钱诱惑，远离喧嚣，少些烦恼，让心灵自由自在，幸福就在其中。

目录

CONTENTS

从心的静修出发,洗却红尘化淡然 | 第1章

在这喧嚣的世界中,人难免会焦虑不安,心浮气躁,唯有守住内心的宁静,才能顺其自然,使心态保持在明澈淡然的境界。从心的静修出发,过一种行云流水、快意自适的生活,觅一份波澜不惊、闲看落花的恬淡与从容。

- ◎让心中清淨的莲花淡然绽放 / 001
 - ◎赶走心中的“蝉” / 005
 - ◎静静地聆听生命 / 008
- ◎随遇而安,欢喜自现 / 012
 - ◎人生至境是不争 / 017
 - ◎无欲自然心似水 / 020
- ◎顺其自然,随遇而安 / 024
- ◎以出世之心,做人世之事 / 028

第2章 | 平凡人生,于淡淡中品味幸福

日出而作,日落而息,粗茶淡饭,荣辱不沾,静静地感受着宁静的夜晚,如水的月色的庭院。谁说这是平凡?掬一湾淡淡之水,沏一壶淡淡之茶,悠然地坐着,闲闲地品着,谁说这日子太淡!只要细细品,你就会发现,平凡的生活同样能绽放出美丽的花朵,淡淡的人生是最幸福的体验。

- ◎淡是人生的真境界 / 033
- ◎幸福的成本 / 037
- ◎柴米油盐里的幸福 / 041
- ◎快乐是品出来的 / 045
- ◎梦想让平淡的人生开出花 / 049
- ◎越简单,越幸福 / 052
- ◎精致无处不在 / 056
- ◎活着,是最大的财富 / 060

第3章 | 没有不快乐的人,只有不快乐的心

生活中,我们见惯了笑语嫣嫣,也见惯了愁眉不展、郁郁寡欢的人,为什么不用淡泊名利的心态,笑看风云的变幻,摆脱一切纠缠于心的牵绊呢?没有不快乐的人,只有不快乐的心。以快乐的名义,即使在灰色的背景下,我们也要有艳阳花的微笑。

- ◎惬意人生,源自积极的态度 / 065

- ◎ 只要你想,每天都是快乐的 / 070
- ◎ 快乐的秘密:努力让自己笑起来 / 074
 - ◎ 学会在黑夜中寻找光明 / 078
- ◎ 微笑吧,即使胸口怀着伤痛 / 082
 - ◎ 幽默的力量 / 086
 - ◎ 知足者常乐 / 090
 - ◎ 放下,方能安闲自得 / 093

安心做自己,享受人生的美丽 | 第4章

这个世界,没有人会比你更爱你,没有人会比你更懂你。所以,与其去羡慕别人,不如安心做好你自己——坦然接受自己的不完美,耐心等待属于自己的机遇。总有一天,你会如火树银花般,绽放属于你的光芒,尽情倾吐生命的芬芳。

- ◎ 爱上不完美的自己 / 097
- ◎ 你是一朵独一无二的花 / 102
 - ◎ 莫做东施效颦人 / 106
- ◎ 你只需演好自己的角色 / 110
- ◎ 别在攀比中失去自我 / 113
 - ◎ 做自己能做的事 / 117
- ◎ 做好自己,给自己亮一盏心灯 / 120

第5章 | 让慈悲蔓延,闲看落花风云淡

慈悲不以美丑对错而论处,不以慈爱怜悯而为是,慈悲是一腔博大宽厚的仁爱胸怀,坚守根本,不弃美德。它要人做到的是言行表里,淡定协和。所以,只有平平常常,宁宁静静,安安稳稳,才能化万丈巨浪于无形,保持闲庭信步的雅兴。

◎尊重,是给别人最好的礼物 / 125

◎天堂和地狱的差别 / 128

◎因为慈悲,所以懂得 / 133

◎“半朵牡丹”的寓意 / 137

◎留一点余地给人 / 140

◎多说“我们”受欢迎 / 143

第6章 | 别计较太多,活着不是为了生气

生气,是因为计较得太多。唯有心怀坦然,用淡漠的态度去看待那些令你不满的人与事,才能海阔天空,心自清明。不计较,不气恼,成就的不仅是包容万物的智慧,还有不为世俗所累的那份潇洒与轻松。

◎愤怒的情绪于事无补 / 149

◎何必为小事生气 / 152

◎以爱的名义,做一棵会低头的雪松 / 156

◎别做愤怒情绪的奴隶 / 160

◎心平气和是最好的反击 / 164

◎不妨学学“阿Q”精神 / 168

不悲过去,不贪未来,让心安住在当下 | 第7章

“不悲过去,非贪未来,心系当下,由此安详。”寥寥数语,便道出了人生幸福的真谛:活在当下,一切随缘。的确,人生在世,往事已不可追,未来又无法捉摸,我们能把握的,只有今天,只有此刻。那么,何不让身心安住在当下,静静感悟眼前的幸福!

- ◎ 不要为打翻的牛奶哭泣 / 173
- ◎ 事情既然如此,就去接受 / 177
- ◎ 不要预支明天的烦恼 / 181
- ◎ 先做好眼前事 / 184
- ◎ 等待也是一种美丽 / 188
- ◎ 乐享当下,坐看云起 / 192
- ◎ 错过了,失去的将是永远 / 196

淡对得失,坦然接受人生中的磨难 | 第8章

人生如海,潮起潮落。有“春风得意马蹄疾”,亦有“无可奈何花落去”。面对人生中的种种磨难和失意,我们能做的,只有把一切看淡,不消极、不气馁,以一种豁达的姿态去拥抱明天。“行到水穷处,坐看云起时”,淡然的最高境界,莫过于此。

- ◎ 梅花香自苦寒来 / 201
- ◎ 被铁圈箍住的南瓜 / 205
- ◎ 在大海上航行没有不带伤的船 / 208
- ◎ 记住,人间没有永恒的夜晚 / 211
- ◎ 感谢磨难 / 214

- ◎失败了,再爬起来 / 219
- ◎抖落身上的“泥沙” / 223
- ◎裂痕,是光照进来的地方 / 227

第9章 | 守一颗淡泊之心,拥一份淡然之美

人生在世,名和利都是身外之物,生不带来,死不带去。就算你一刻不息、永无止境地去追求和索取它,也不会有满足的时候。相反,如果我们不为名利牵绊,不为金钱诱惑,自由自在,那么,自然会拥有一份“闲看庭前花开花落,漫观天外云卷云舒”的淡然之美。

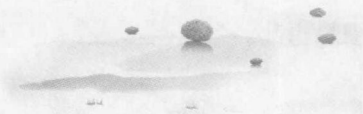
- ◎名利如浮云,何必太执着 / 231
- ◎我永远是鞋匠的儿子 / 235
- ◎真正的名誉,在虚荣之外 / 238
- ◎斩断捆绑心灵的“绳子” / 240
- ◎抛却浮名,品一缕茶香 / 244
- ◎农夫的金蛋 / 247
- ◎宠辱不惊,淡看落花 / 251
- ◎繁华过后皆成梦 / 255

第1章

从心的静修出发，洗却红尘化淡然

在这喧嚣的世界中，人难免会焦虑不安，心浮气躁，唯有守住内心的宁静，才能顺其自然，使心态保持在明澈淡然的境界。从心的静修出发，过一种行云流水、快意自适的生活，觅一份波澜不惊、闲看落花的恬淡与从容。

◎ 让心中清静的莲花淡然绽放



世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为最基本的特征。

一位心理专家曾问过无数人：“什么是人生美事？”人们大都列出一张清单：权力、美貌、健康、才华、爱情、财富……心理专家摇摇头，开出一剂“良药”——保持心灵的宁静，并叮嘱道：“没有它，上述种种都会给你带来极大的痛苦！”

当今社会压力重，诱惑多，人们需要修养，需要宁静，心是最大的净土。

如果没有良好的心态，就会终日为生计奔忙，加重生命的负担，加速心灵的浮躁，终使自己心力交瘁、迷惘躁动，而与豁达康乐无缘。

俗话说，世上本无锁，心锁困住人。检查一下生活，相信会发现许多例证：没有恋人想恋人，结婚以后却又吵闹甚至要离婚；没有子女想子女，有了子女累老人；没有权力想权力，有了权力宠辱皆惊；没有钱想钱，钱多了又担心……这样下去，何来安然可言？这方面的例子不胜枚举，而这些痛苦都是自己找的。

禅宗六祖慧能，有一次去广州法性寺讲经时，看到有幡被风吹动，因有二僧辩论风幡，一个说风动，一个说幡动，争论不已，慧能便插口说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”这个典故深刻地点明了“万物皆空无、一切唯心造”的哲理。也就是说，心静，周围乱也变静；心乱，周围静也乱。

世闻万物皆有心，天有天心，天心静，则万籁俱寂，幽然而静美；人有人心，人心静，则心若碧潭，静如清泉……我们的“心”时时刻刻受到外部世界的冲击，若想做智慧之人，过行云流水的生活，就要使心安处于平静的状态，从而不向外追逐。心静是淡然的起点，一念心清净，处处莲花开。

一天，天气酷热，唐朝诗人白居易前往拜访恒寂禅师，却见恒寂禅师在房间内很安静地坐着。白居易就问：“禅师！这里好热哦！怎不换个清凉的地方？”

恒寂禅师说：“我觉得这里很凉快啊！”

白居易深受感动，于是作诗一首：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房；
非是禅房无热到，为人心静身即凉。”

无论外界如何变幻，让自己的心静一点，再静一点，留给自己一方安宁的晴空，留给自己一隅思索的空间，最容易达到“致虚极，守静笃”的境界，让自己释放和释然，让自己成熟和理智。这种精神修养与心理上的抗干扰能力有着绝对关联，它无法馈赠和积存，只有靠个人修养与定力去体会。

事实上，我们的心本来是自然的、清净的，不造作，不染纤尘，只是被无明的烦恼障蔽后才变得杂乱垢染，念念无常，如同湖面起了波涛。因此，我们需要时常进行自我净化，随时去观照自己的心念，是不是对色身起执着？是不是固执己见？如此慢慢摆脱我们身心错误的妄执和贪念，把内心的世界清静，化烦恼为菩提。

有一个虔诚的信徒，他每天都从自家花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，当他正送花到佛殿时遇到了一位禅师，禅师欣慰地说：“你每天都虔诚地来以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜，问道：“的确，我每天前来寺院礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉。但是奇怪的是，我一回到家，心就烦乱了，请问我如何才能在喧嚣的世事中保持一颗清静纯洁的心呢？”

“你每日以鲜花献佛，相信你对花草会有一些常识。那么，我想请问，花

朵如何保持新鲜呢？”禅师反问道。

“这是一个很简单的道理啊，”信徒答道，“保持花朵新鲜的方法莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后水分不易被吸收，就容易凋谢！”

禅师道：“保持一颗清净的心其道理也是一样，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花。唯有心静一点，不断地忏悔和检讨，改进陋习和缺点，不停地净化身心，我们才能不断吸收到大自然的食粮。”

心静，是生活的一种思考，是人生的一种境界，更是淡然的必要智慧。

在竞争激烈的现代社会，很多人忙忙碌碌，几乎没有一分钟是清静的、清闲的，曾几何时我们感叹：工作太忙了、事情太多了、应酬太多了，难得有几天清静的日子。如此看来，保持一颗净心就显得尤为重要了。不管外界多么繁乱，内心依旧清净安详，一尘不染，这就是定力。

每天为自己留出10分钟来安静一下，从声色繁华中超脱出来，用智慧随时去观照自己的心念，在宁静中深思和检讨自己，这个时间我们能够承受得起，也能够消受得起。如果你能做到，那么你就将唤醒内心的纯净与宁和，如清淡出尘的莲花一样，淡然绽放，散发出生命的馨香。