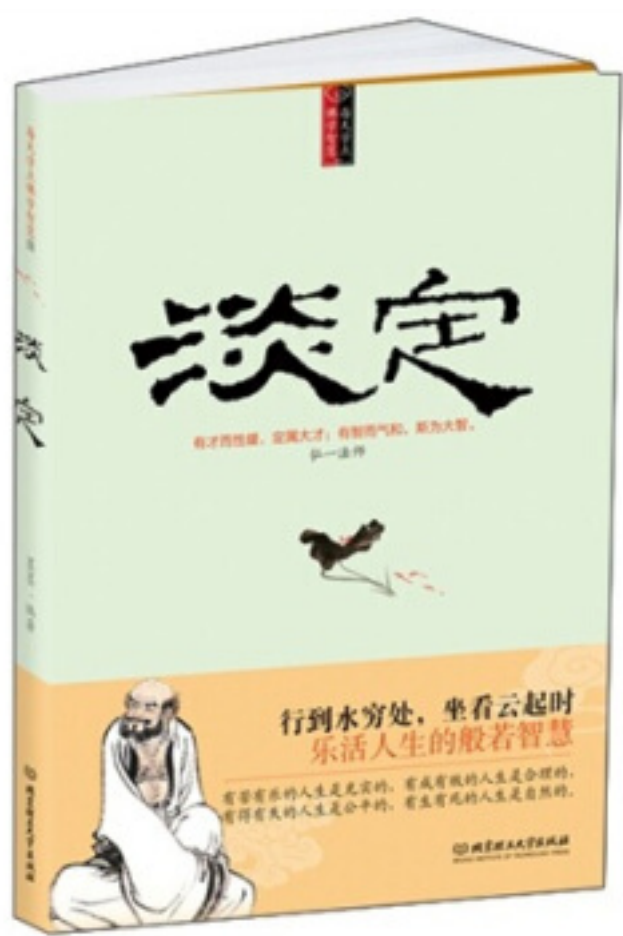


淡定



[淡定_下载链接1](#)

著者:墨墨 编

[淡定_下载链接1](#)

标签

评论

刚看了几页，感觉不错，内容挺好的！

京东正版、、、、热卖畅销京东正版、、、、热卖畅销

包裹很好 书无破损 送货极快

很好，继续努力、、、、、、

让我的表情不再随心情变化

京东购书过程真的很给力啊，服务也很好哦~

描写一个人怎么调节自己的心态

非常好的一本书

内容还行，适合初学者

遇见一些人，流泪（第3辑）

看了一半，觉得活着太累了，出家吧，什么都不放在眼里了

包装很漂亮，书只看了一点点

内容好 引用的事例多 不过有时候感觉有点啰嗦 喜欢就行

非常好的书，看完后感悟很多

很好的一本书，我很喜欢的

书是正版的，内容很好，速度快，支持京东

朋友看到我买的说很好，让我带，很棒，速度也很快，赞

多次购买了，送人用的，质量好，价格便宜，是正版

还行，书的质量不会很烂，内容也挺充实，适合那些想让心定下来的人看。

地方哈哈风格化挺好

很好，速度很快！

没啥说的，各种完美~XD

超级划算!书也不错的!

正版书速度快包装好正版书速度快包装好

不错的书，是正版的

非常好的书。很喜欢。

正版图书，值得购买，支持京东！

好书，送货快，上午下单，下午到了

这书真不错，是正版的，支持京东

这书很不错的，内容写得很好，质量也好

,书内容很好，印刷质量也不错

不错不错，值得一看，正能量

我很喜欢这类的书，还没看呢。感觉介绍不错

佛学经典案例，让人深思，推荐

值得收藏 价廉物美 推荐

不错的一本书，能更好的理解人生。

人生哲学 必看 推荐

给老人买的。老人很喜欢。

书正版速度快书正版速度快

正版图书，值得购买，，

很不错的，比较受用，个人感觉很好

省的跑超市了，而且价格也不错

看起来是正版，挺好的

非常满意非常满意非常满意

总体不错，非常满意。

不错，挺好的！不错，挺好的！不错，挺好的！

速度比较快！速度比较快！

正在阅读中，修身养性，希望有用

励志，必看；非常好的书。

东西质量不错东西质量不错

ipad 3 苹果 平板ipad 3 苹果 平板

还好 没有看 应该不错啊

不错很有感悟喜欢。。。。。。。。

淡定 淡定 淡定 很好的商品

书本很好！非常喜欢！

品相好,快递快,爱老刘~

商品质量好 推荐购买

不错不错不错不错不错不错不错不错

正版书，很好很好很好很好很好很好很好很好

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。

对得起这个价钱，送货速度比较快

书很好，是正版，个人很需要，还不错，没发现什么问题

这个社会，淡定很重要啊，看了这部书，很有启发

还可以吧，看着不像正版，但京东能这样大胆的卖盗版吗？呵呵

书的质量还不错，还没时间看

内容不错，就是送货时外观有些脏

这本书真的和有道理很好

关于人生的描述说得很好

老婆说还行

通俗易懂，修身养性，休闲时可以看一看

非常易懂的书，适合年轻人看

书的质量还不错，是正版

帮朋友 买的不错 送货速度很快

本书目前还在修炼中、、、

喜欢 孩子很爱看 送货快

书的质量很好，能容还没看。

还行吧 帮同事买的书

这本书内容不错，之前买过一本送给妹妹了，再买一本自己留着看。但是书似乎不太干净，没有塑料外包装，直接放在京东快递袋里。

帮同事买的

还行把。○○○○○○○○○○○○○○○○○○

越读越像是小学生做作文

京东现在开赠票太麻烦了，只能买买小东西了

太好了！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

支持正版~~~~~

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

etwetgyuytuiy

HAO · · · · ·

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

很好

买了四本，二本有错字，一本装订不齐。超无语，第一买在京东买就有如此惊讶。哎～
～～挑水打成了桃水，其它的还没看下去。

特别推荐3：《淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的人们学会放下
特别推荐3：《淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的人们学会放下，告
诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；
它让人们的内心特别推荐3：《淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的
人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在
智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归特别推荐3：《淡定是心
灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便
能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如
水；让生命重新回归平衡。
特别推荐3：《淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的人们学会放下，
告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生
；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。平衡。
清澈如水；让生命重新回归平衡。
，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人
生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。

物价上涨，纠结；鱼和熊掌该选哪一个？纠结。你的幸福感越来越少吗？周围的物价上
涨，纠结物价上涨，纠结；鱼和熊掌该选哪一个？物价上涨，纠结；物价上涨，纠结；
鱼和熊掌该选哪一个？纠结。你的幸福感越来越少吗？周围的人个个升迁，你还能淡定
物价上涨，纠结；鱼和熊掌该选哪一个？纠结。你的幸福感越来越少吗？周围的人个个
升迁，你还能淡定吗？本书选取许多故事和哲理，教你用宽容的、包容的、爱的眼光看
待这个乱糟糟的世界。用淡定的吗？本书选取许多故事和哲理，教你用宽容的、包容的
、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。用淡定的鱼和熊掌该选哪一个？纠结。你的幸福
感越来越少吗？周围的人个个升迁，你还能淡定吗？本书选取许多故事和哲理，教你用宽
容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。用淡定的纠结。你的幸福感越来越
少吗？周围的人个个升迁，你还能淡定吗？本书选取许多故事和哲理，教你用宽容的、包
容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。用淡定的；鱼和熊掌该选哪一个？纠结。你的
幸福感越来越少吗？周围的人个个升迁，你还能淡定吗？本书选取许多故事和哲理，教

你用宽容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。用淡定的人个个升迁，你还能淡定吗？本书选取许多故事和哲理，教你用宽容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。用淡定的

人生一世，并非草木一秋。如何活得淡定与从容，是很多人所追求和向往的。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福。其实，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为不具备快乐的条件，而是因为活得还不够简单、不够洒脱，不够淡定。本书将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁

人生一世，并非草木一秋。如何活得淡定与从容，是很多人所追求和向往的。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福。其实，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为不具备快乐的条件，而是因为活得还不够简单、不够洒脱，不够淡定。本书将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。常葆一颗淡定的心，看云起云落。生活从容的人，一定是最成功、最友善、最幸福的人。

人生一世，并非草木一秋。如何活得淡定与从容，是很多人所追求和向往的。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福。其实，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为不具备快乐的条件，而是因为活得还不够简单、不够洒脱，不够淡定。本书将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。常葆一颗淡定的心，看云起云落。生活从容的人，一定是最成功、最友善、最幸福的人。

人生一世，并非草木一秋。如何活得淡定与从容，是很多人所追求和向往的。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福。其实，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为不具备快乐的条件，而是因为活得还不够简单、不够洒脱，不够淡定。本书将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。常葆一颗淡定的心，看云起云落。生活从容的人，一定是最成功、最友善、最幸福的人。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具

有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细! 这个也值得赞美下希望京东这样保持下去,越做越好 [QY]"

看到这本书的名字，我想很多人一定会和我有一致的看法。

“成功就靠这点破英语”，这样的标示不比“超级成功学”这样的心灵鸡汤号召力来得弱，但是却丝毫没有落伍的形而上学那般虚无缥缈。

不得不承认英语在现在社会的地位，它是一个看得见摸得着的制胜武器，靠英语成就自己的人不胜枚举，这样的成功复制法实实在在，有血有肉。

如果这本书畅销，我们不会觉得奇怪，因为它正中很多人的下怀。这个社会的浮躁之风由来已久，没有主流思想的遏制，导致浮躁之人愈加浮躁。

只靠一本书，就能赢天下么？

我们对于任何一本畅销书的宣传语都要清醒理智地看待，也许你因为它而热血沸腾一时冲动，但是冷静下来你要清醒地面对，即便再经典的著作，我们都需要根据自己的情况，取其精华去其糟粕。

把这些问题都想清楚，那么不得不说，除了映衬表面的那些浮躁之气，我在这本书里也看到了很多很多。

如果说在学英语的人中有两个极端，有一类人基础雄厚，脑子里的单词车载斗量，就是无法开口；还有一类人基本上搞不清楚语法，会的那几个复杂词汇屈指可数，但是就是能随时随地和老外谈笑风生。

那么以我的角度看，英语六级虽然没有过600，不过肯定也是脱离英语小白菜的行列了，那么完全有能力综合两类人的长处。显然，我认为先具备第二类人的能力是最划算的。这也是这本书讲述最核心有价值的东西。

我觉得，作者这种用最少的的时间取得最明显效果的抓重点思想是最值得借鉴的。无论是看美剧，模仿发音，还是选择地道有亮点的句式，精中选精，都能够让我们迅速看到进步的成果，可以说是一种非常市场化的包装手段。这是对每个在英语学习道路上奋斗的筒子们最大的鼓舞。那么在此基础上再扩充自己的储备，很显然会事半功倍。

笑傲江湖里的华山派的剑宗和气宗之争，是一个很有意思的辩题，那么显然是剑宗赢了，不管道理上是否经得起推敲。

我觉得英语也是这样，先把剑招练得出神入化，已经可以击退一大把敌人了，毕竟我们不需要和那么多绝顶高手拼个你死我活。然后苦练内功，你会发现早已经走在同辈的前列了，别人只有望你项背的份儿。成功是摆在那的，不过要等待你揭开浮躁的面纱。

网上有很多免费的杂志，实际生活中是需要买的，多看，审美自然提高了，穿着好了，回头率我就不说了 最科学

主要是饮食设计方面，建议好好研究一下，因为我不知道你那儿的饮食习惯

淡定在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本

人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。弘一法师面对它，处理它，接受它，放下它。圣严法师身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。神

速度好快就收到货了“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。[好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南,价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富

》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT & T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳中又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。老子在腿德乡第十三章里说宠辱若惊，贵人患若身。以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，刚通达的态度超绝尘世。然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。真理只藏于平淡无味之中佛说人生的真理，只藏于平淡无味之中。不可否认，大多数现代人都向往功名，注重物质生活享受，同时又追求自然恬淡的精神生活。然而在当今社会中，到处充斥着尔争我夺的激烈竞争，处处弥漫着你争我赶的超快节奏，这让人们感到空前的疲倦和压抑，因此，越来越多的人开始向往清静安逸的环境。可是，在一个充斥着浮躁和喧嚣的物质时代，到哪里去寻找自然恬淡的心灵栖息之所呢佛说色声香味触五样东西染污了我们的清净心及本性。清净心就是真性，清净心就是佛性，就是自性。弘一法师说恬淡是养心第一法。老子也说恬淡至上，胜而不美。恬淡虽然不能给人以外在的辉煌，却可以使人产生内在的超越，让人平平淡淡，坦坦荡荡，从从容容，不以物喜，不以己悲，看淡得失，看轻成败，看透人生。佛陀在世的时候，有一个跋提王子，在山林里参禅打坐，突然，跋提王子大喊一声快乐啊！快乐啊！佛陀听到以后觉得很好奇，于是就问他究竟是什么事情让你这么快乐呢跋提王子回答说回想当初我在王宫的时候，不但要日日夜夜为政事操劳，而且要处理复杂的人际关系，时常又要担心自己的性命安全，虽然每天穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，多少侍卫一刻不离地保护着我，但我依然感到恐惧不安，吃不好、睡不安。如今出家参禅悟道了，所有的心理负担都没有了，每天都在法喜中度过，无论走到哪里都觉得自由自在。平淡是一种独到的意境和智慧，是成熟人生的表现，是生命境界的升华。平淡使人变得空灵而美好，在生命中的每一天，即使平平淡淡，也依然吐露着幸福的芬芳。人生一世，并非草木一秋。如何活得平淡与从容，是很多人超脱世俗的一种追求和向往。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福，却从不去探寻是什么原因造成的，甚至到死的那一天也没弄明白。其实，很多时候，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为快乐的条件不具备，而是因为活得还不够简单、不够平淡、不够洒脱。古往今来，有的人为了谋取高官厚禄而不惜屈膝贱笑、卖主求荣，为五斗米而折腰有的人为了金钱而放弃

这本书中淡定人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳中又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。老子在腿德乡第十三章里说宠辱若惊，贵人患若身。以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，刚通达的态度超绝尘世。然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。弘一法师面对它，处理它，接受它，放下它。圣严法师身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。神秀禅师真理只藏于平淡无味之中佛说人生

的真理，只藏于平淡无味之中。不可否认，大多数现代人都向往功名，注重物质生活享受，同时又追求自然恬淡的精神生活。然而在当今社会中，到处充斥着你争我夺的激烈竞争，处处弥漫着你争我赶的超快节奏，这让人们感到空前的疲倦和压抑，因此，越来越多的人开始向往清静安逸的环境。可是，在一个充斥着浮躁和喧嚣的物质时代，到哪里去寻找自然恬淡的心灵栖息之所呢？佛说色声香味触五样东西染污了我们的清净心及本性。清净心就是真性，清净心就是佛性，就是自性。弘一法师说恬淡是养心第一法。老子也说恬淡至上，胜而不美。恬淡虽然不能给人以外在的辉煌，却可以使人产生内在的超越，让人平平淡淡，坦坦荡荡，从从容容，不以物喜，不以己悲，看淡得失，看轻成败，看透人生。佛陀在世的时候，有一个跋提王子，在山林里参禅打坐，突然，跋提王子大喊一声快乐啊！快乐啊！佛陀听到以后觉得很好奇，于是就问他究竟是什么事情让你这么快乐呢？跋提王子回答说回想当初我在王宫的时候，不但要日日夜夜为政事操劳，而且要处理复杂的人际关系，时常又要担心自己的性命安全，虽然每天穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，多少侍卫一刻不离地保护着我，但我依然感到恐惧不安，吃不好、睡不安。如今出家参禅悟道了，所有的心理负担都没有了，每天都在法喜中度过，无论走到哪里都觉得自由自在。平淡是一种独到的意境和智慧，是成熟人生的表现，是生命境界的升华。平淡使人变得空灵而美好，在生命中的每一天，即使平平淡淡，也依然吐露着幸福的芬芳。人生一世，并非草木一秋。如何活得平淡与从容，是很多人超脱世俗的一种追求和向往。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福，却从不去探寻是什么原因造成的，甚至到死的那一天也没弄明白。其实，很多时候，人之

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳中又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。老子在腿德乡第十三章里说宠辱若惊，贵人患若身。以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，刚通达的态度超绝尘世。然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。弘一法师面对它，处理它，接受它，放下它。圣严法师身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。神秀禅师的诗是朋友推荐的，很满意，会继续购买印刷精致得很，而我则喜欢翻翻书、人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳中又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。老子在腿德乡第十三章里说宠辱若惊，贵人患若身。以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，刚通达的态度超绝尘世。然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中淡定谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。弘一法师面对它，处理它，接受它，放下它。圣严法师身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。神秀禅师这本书，很值得看，不然我也不买了，价格还算可以，新书嘛贵点，但是比实体店买便宜好多还省车费，选择的范围还大，书的内容直得一读谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。弘一法师面对它，处理它，接受它，放下它。圣严法师身是菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。神秀禅师，大体看了一下，阅读了一下，写得不错，讲的都是精华，人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世。在纷繁复杂、物欲横流的大干世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，

真理只藏于平淡无味之中 佛说：“人生的真理，只藏于平淡无味之中。”不可否认，大多数现代人都向往功名，注重物质生活享受，同时又追求自然恬淡的精神生活。然而在当今社会中，到处充斥着尔争我夺的激烈竞争，处处弥漫着尔争我赶的超快节奏，这让人们感到空前的疲倦和压抑，因此，越来越多的人开始向往清静安逸的环境。可是，在一个充斥着浮躁和喧嚣的物质时代，到哪里去寻找自然恬淡的心灵栖息之所呢？佛说：“色声香味触五样东西染污了我们的清净心及本性。清净心就是真性，清净心就是佛性，就是自性。”弘一法师说：“恬淡是养心第一法。”老子也说：“恬淡至上，胜而不美。”恬淡虽然不能给人以外在的辉煌，却可以使人产生内在的超越，让人平平淡淡，坦坦荡荡，从从容容，不以物喜，不以己悲，看淡得失，看轻成败，看透人生。佛陀在世的时候，有一个跋提王子，在山林里参禅打坐，突然，跋提王子大喊一声：“快乐啊！快乐啊！”佛陀听到以后觉得很好奇，于是就问他：“究竟是什么事情让你这么快乐呢？”跋提王子回答说：“回想当初我在王宫的时候，不但要日日夜夜为政事操劳，而且要处理复杂的人际关系，时常又要担心自己的性命安全，虽然每天穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，多少侍卫一刻不离地保护着我，但我依然感到恐惧不安，吃不

好、睡不安。如今出家参禅悟道了，所有的心理负担都没有了，每天都在法喜中度过，无论走到哪里都觉得自由自在。”

平淡是一种独到的意境和智慧，是成熟人生的表现，是生命境界的升华。平淡使人变得空灵而美好，在生命中的每一天，即使平平淡淡，也依然吐露着幸福的芬芳。

人生一世，并非草木一秋。如何活得平淡与从容，是很多人超脱世俗的一种追求和向往。然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福，却从不去探寻是什么原因造成的，甚至到死的那一天也没弄明白。其实，很多时候，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为快乐的条件不具备，而是因为活得还不够简单、不够平淡、不够洒脱。

古往今来，有的人为了谋取高官厚禄而不惜屈膝贱笑、卖主求荣，为五斗米而折腰；有的人为了金钱而放弃了理想，赔掉了青春，虚度了年华，牺牲了亲情、友情或爱情，甚至背弃了做人的本性；有的人虽然生活富有，不愁吃不愁穿，精神却极度空虚，如同行尸走肉一般，空活一世。所以，如何获得精神上的富有，如何活得滋润，就成了古今中外有修养的人们所追求的一种最高目标和境界。

吴清源先生是世界著名的围棋高手，号称“昭和棋圣”。他一生雄踞“天下第一”的无冕王位。他曾经在日本棋坛上“横扫千军如卷席”，建立了长达15年“天下无敌”的辉煌业绩。

然而，尽管成绩斐然，吴先生在生活上却非常朴素和平淡，素来烟酒不沾，既不玩牌打麻将，也不玩高尔夫球，更不去追求灯红酒绿的奢华。尽管名满天下，但他既没有积蓄起万贯家财，也没有自己的房产轿车，而是平平淡淡地与夫人寄居在日本东京闹市区的一座普通公寓内。除了读书之外，围棋是吴先生一生唯一的爱好。

吴先生一生淡泊名利，在精神世界方面可谓富足无比，但在物质生活方面，却像一位得道高僧一样，出淤泥而不染，乐于平淡，甘于淡泊。的确，快乐其实非常简单，只要懂得放下繁华，回归平淡，快乐自然就会源源而来。正所谓“平安是福，平淡是真”。当一切功名利禄都已经看淡，一切就会变得无比的从容，生命也会因此得到一次本质的飞跃和精神的升华。

在形形色色的现代社会中，我们应该时刻谨记这个古老而常新的真理：活得平淡才能活得自由。平淡是一种成熟和智慧的人生境界。真正的平淡来自于我们的内心。当生命的浪潮在自我的河床里奔腾不息、跌宕起伏后，必须重归平淡。一个人只要能拥有一颗平淡的心，就能做到雨来不惧，风来不动，雷闪不惊。唯有平淡，世界才会更宽广；唯有平淡，生活才会更精彩！没有永恒的快乐和痛苦

佛语有云：“当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。当你痛苦时，你要想，这痛苦也不是永恒的。”

的确如此，人生就像茶几一样，上面摆满了洗具（喜剧）和杯具（悲剧）。每个人都不可避免地徘徊在痛苦和快乐之间，小心地挪动着自己的脚步。原本以为悲喜之间存在着遥远的距离，然而事实却是，二者相依为邻，仅有咫尺之遥。于是，拥有快乐、远离痛苦成了我们一生追求的目标。

然而，花无百日红，人无千日好，好花不常开，好景不常在，快乐总是那样的短暂，而痛苦往往不请自来。快乐不是永恒，痛苦只是过程！世间没有永恒的快乐，就像这世间没有永恒的白天一样；世间也没有永恒的痛苦，就像这世间没有永恒的黑夜一样。

快乐不长久，悲伤有尽头。得意时莫贪恋，失意时莫气馁。又有谁能说得到就一定是福，失去就一定是祸呢？乐极生悲、因祸得福的事是常会发生的。

书评

[淡定_下载链接1](#)