

人间有味是 清欢

叶明溪
著

REN JIAN YOU WEI SHI QING HUAN

在喧嚣世界
心素如简人淡如菊



华语畅销心灵随感 | 都市人的清修指南

一盏清茶，便是一段光阴，
一方田园，便是一份心境。

淡泊写意人生，用安然静度时光，心中有山水，才是人生不改的风景。

时事出版社

人间有味是 清欢

叶明溪
著

REN JIAN YOU WEI SHI QING HUAN

在喧嚣世界
心素如简人淡如菊



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

人间有味是清欢:在喧嚣世界心素如简人淡如菊 / 叶明溪著.
—北京:时事出版社,2013.11

ISBN 978-7-80232-657-6

I. ①人… II. ①叶… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第245068 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:240 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 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)

前 言

在如今这个高楼林立、车水马龙的世界，你是否越来越听不清自己的心声，而更多的是环境的嘈杂声，也仿佛不能悠闲地散步，因为从身边经过的都是赶时间的身影。当所有人都在拼命向前的时候，你也许也在思考，难道这个世界非要你争我抢才能维持运转吗？难道活得简单平淡，地球就会停止转动吗？答案自然是否定的。

世界虽然忙乱，只要你的心灵如竹简般平和淳朴，为人如菊花般淡泊名利，那么再喧嚣的繁华都不会走进你心灵，再强大的诱惑都不足以让你卑躬屈膝，再毁灭性的打击也不能摧毁你的笃定。

心素如简，人淡如菊是一种超然的境界，让你在跌宕起伏的人生舞台上举重若轻，游刃有余。以这种

素淡的心态生活并不代表生命失去了动力和激情，而是了然于再汹涌澎湃的人生也会趋于水般平静，再轰轰烈烈的辉煌也必定经历谢幕的落寞，从而懂得平静地对待得失，看尽人间繁华，享受生命的清欢。

简单地生活、恬淡地度日，让我们忙里偷闲，时间仿佛停止了，重获与自己与他人交心的机会，让我们有心情去呵护自己、善待万物、品味人生、享受生活。

在这个喧嚣的世界，请君心素如简、人淡如菊吧！你会发现一个非比寻常的世界。



上篇

释放心怀，恬静素雅



心素如简，似一阵清风，柔和甜美，似一轮明月，明镜空灵。心灵如竹简一般，平和淳朴，内敛朴素。坦然面对易逝流年，禅心不变，飘逸安然。

第一辑

心素者，气若幽兰心若禅

- | | |
|---------------|-----|
| 1.心境越好，幸福指数越高 | 002 |
| 2.心平待人，从容待事 | 005 |
| 3.往事随风，拥抱未来 | 008 |
| 4.为善，温暖人间 | 011 |
| 5.快乐无价需珍视 | 014 |
| 6.不迷失，活出真我 | 017 |
| 7.独处，聆听我心 | 020 |



第二辑 心简者，心不赘物自逍遥

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.简单生活不复杂 | 023 |
| 2.越简单，越安定 | 027 |
| 3.生活简单，美得自然 | 030 |
| 4.简朴人生多自在 | 033 |
| 5.活在当下最实在 | 036 |
| 6.接纳自己，做那片最美的叶子 | 038 |
| 7.放慢步调，减压的法宝 | 041 |
| 8.调整节奏，心境大不相同 | 044 |



第三辑 心清者，不染世俗如青莲

- | | |
|----------------|-----|
| 1.心如莲花自安详 | 047 |
| 2.别让嫉妒蒙蔽了你的心灵 | 050 |
| 3.摆脱忧郁，好心情非你莫属 | 053 |
| 4.舍弃龙套，做人生的主角 | 056 |
| 5.人贵有自知之明 | 059 |
| 6.不完美才是人生 | 062 |
| 7.自我肯定，自我拯救 | 065 |
| 8.看透世事，沧桑变平静 | 068 |



第四辑 心静者，超脱烦扰弃浮华

- | | |
|----------------|-----|
| 1.不因小事自扰 | 071 |
| 2.沉淀内心，活在当下 | 074 |
| 3.卸下包袱，为心灵减负 | 077 |
| 4.冲破羁绊，化压力为动力 | 080 |
| 5.尽享此刻，把忧郁抛掷云霄 | 083 |
| 6.用平静战胜冲动的魔鬼 | 085 |
| 7.心静如水，一枯一荣任他去 | 088 |
| 8.心平气和 静待世事 | 091 |



第五辑 心定者，世事变迁心依旧

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.放下骄傲，用平常心待人待事 | 094 |
| 2.处变不惊，沉稳应对 | 097 |
| 3.用淡定熄灭怒火 | 100 |
| 4.以淡定扭转危机 | 103 |
| 5.面对冲突，忍一时风平浪静 | 106 |
| 6.克制情绪，不轻易发泄 | 109 |
| 7.世事已定，何故自扰 | 113 |
| 8.静观其变，绝处逢生 | 116 |



第六辑 心宽者，天高地阔任我游

- | | |
|----------------|-----|
| 1.放宽胸怀，让迷失的心回归 | 120 |
| 2.容下一切才能收获一切 | 123 |
| 3.包容，得饶人处且饶人 | 125 |
| 4.不让愤怒的野马脱缰 | 129 |
| 5.冷静淡然，心宽如海 | 132 |
| 6.宽容如阳光，温暖人心灵 | 134 |
| 7.用爱包容不完美的世界 | 137 |
| 8.胸怀博大容万物 | 140 |

下篇

若花无语，随缘随心



人淡如菊，似一汪泉水，清澈见底，似一捧菊花，淡雅脱俗。人品如菊花一般，平凡淡雅，清新秀丽，安然于大千世界，简约从容，淡定执着。



第七辑 淡名者，隐于红尘暖于心

- | | |
|---------------|-----|
| 1.淡泊宁静才是真 | 144 |
| 2.淡泊名利，不为所累 | 147 |
| 3.看淡声名，守住宁静 | 150 |
| 4.放下架子，淡定自若 | 152 |
| 5.助人之急，雪中送炭 | 155 |
| 6.淡名浓情，化独乐为众乐 | 157 |
| 7.淡泊从容，活出高境界 | 160 |



第八辑 淡利者，身外之物无所执

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.淡利，不为其左右 | 163 |
| 2.箪食瓢饮，平淡是真 | 166 |
| 3.不为名利所缚 | 170 |
| 4.对金钱，取之有道，用之有度 | 173 |
| 5.成大事者不规小利 | 177 |
| 6.欲望迷人眼，淡泊能看穿 | 180 |



第九辑 淡欲者，松风鹤志无贪恋

- | | |
|--------------|-----|
| 1.心中无欲则天下豁达 | 184 |
| 2.贪得无厌终将一无所得 | 187 |
| 3.不逾越欲望的底线 | 190 |
| 4.别让贪欲吞噬了灵魂 | 193 |
| 5.无欲无求反得幸福 | 196 |
| 6.控制欲望，适可而止 | 199 |
| 7.放慢脚步，知足常乐 | 202 |
| 8.不被欲望牵绊 | 205 |



第十辑 淡得者，得之我幸不狂喜

- | | |
|-------------|-----|
| 1.辉煌时刻莫忘收敛 | 209 |
| 2.善于放弃是一种智慧 | 212 |
| 3.放低姿态，虚怀若谷 | 215 |
| 4.认清自我，取舍有度 | 218 |

- | | |
|---------------|-----|
| 5.得之坦然，失之淡然 | 221 |
| 6.天堂地狱就在一念之间 | 224 |
| 7.拥有是负累，放下才自在 | 227 |



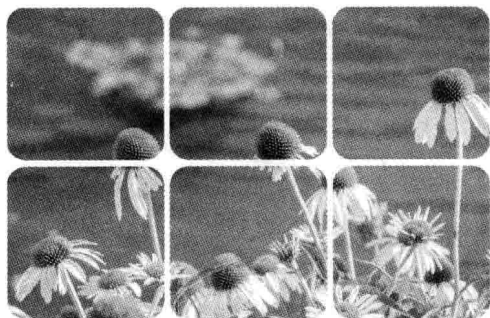
第十一辑 淡失者，失之我命不消沉

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.放手吧，拥抱未来 | 230 |
| 2.忘怀过去，向前看 | 232 |
| 3.斤斤计较，徒增烦恼 | 234 |
| 4.吃亏是福不是祸 | 237 |
| 5.畏惧失去会失去更多 | 240 |
| 6.缘聚缘散终有时 | 242 |
| 7.人生不如意事十之八九 | 245 |
| 8.祸兮福之所倚，福兮祸之所伏 | 248 |
| 9.世事无常，淡在不悲不喜 | 251 |



第十二辑 淡辱者，历经磨难担大任

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.忽视受辱是成熟 | 254 |
| 2.“冷板凳”也要坐得心平气和 | 257 |
| 3.学会低头才能出头 | 260 |
| 4.含垢忍辱成大事 | 263 |
| 5.有一种境界叫忍辱负重 | 266 |
| 6.忍耐一时，成就一世 | 269 |
| 7.忍得寂寞，赢得圆满 | 272 |



上篇

释放心怀，恬静素雅

心素如简，似一阵清风，柔和甜美，

似一轮明月，明镜空灵。

心灵如竹简一般，平和淳朴，内敛朴素。

坦然面对易逝流年，禅心不变，飘逸安然。

第一辑

心素者，气若幽兰心若禅

心素之人内心恬淡，纯净平和，不以物喜，不以己悲。心虽素，却似深谷幽兰，为人内敛，清雅散淡，器宇不凡。

1. 心境越好，幸福指数越高



心态好，不为负面情绪所困扰。

一个法国青年想去瑞士留学，他醉心于网站上瑞士的湖光山色，经常夸奖瑞士是世界上最美丽的国家，并深深为自己不是瑞士人而懊恼。

一位教授听说了这件事，找到他问：“听说你想去瑞士留学？你是哪里人？”

青年说：“我是昂贝松人，那里糟透了。”

“你以前在哪儿上学？”

“我在巴黎上过学，那是个虚伪的城市，糟透了。”

“你觉得你现在住的马赛怎么样？”

“马赛糟透了，它的名气都是靠别人吹起来的。”

“你不用去瑞士了。”教授说，“我是瑞士人，我可以向你保证，去了瑞

士，你一样会觉得那里糟透了！”

一个法国青年热爱瑞士，决定要去瑞士留学的时候，一位瑞士籍的老师出于好奇，问了他几个问题。从答案中可以看出，这个生在法国、长在法国的学生，把自己的祖国贬得一钱不值。对于一个只盯着环境的不好而忽略周围美丽的人，教授不客气地指出：“不用去瑞士，因为瑞士同样糟糕！”

哲人说：“你寻找什么，就得到什么。”这句话不是故弄玄虚，而是说明了心灵对认知的影响。一个人若看到什么都觉得“糟透了”，说明他看待环境的眼光出了问题，只要反复观察环境的缺点，哪一个地方不是“糟透了”？就像在生活中，我们总是看到那些盯着琐事不放的人，他们的生活很少有快乐，一点小事就能让他们说：“太糟糕了。”他们不知道，决定生活质量的并不是环境，而是一个人的心境。

人的日常生活质量到底由什么决定？一定的物质基础，这是必需的。一定的娱乐消遣，这也是必要的。和睦的家庭、邻里关系，这同样是要素之一。但最重要的还是一个人的心态，这个人是否对生活感到知足，是否能在简单的活动中得到快乐？有时候一颗懂得满足、善于发现乐趣的心，比任何东西都重要。

秋天到了，森林里的动物忙着为过冬储备食物，蚂蚁成群结队地去田地搬运掉落的麦穗，猴子摘果子堆进山洞，燕子们也准备飞往南方。一只老鹿对一只燕子说：“你们燕子只能在南方过冬，真可怜，每年都要飞那么远。”

燕子说：“我们燕子只适合温暖的气候，天一冷就必须飞到南方。但我们不觉得自己可怜，我们虽然每天都很辛苦，还经常遭遇其他鸟类的袭击，但是我们沿途可以看到很多你们看不到的景色，听到很多你们听不到的事，

比起在原地睡觉，我们更喜欢在旅行中度过我们的时间，每到秋天，我都会因为即将出发而感到快乐。”

在自然界，动物们的性格不尽相同，有些动物习惯定居，有些动物酷爱迁徙。燕子天一冷就飞往南方，对它们来说，这是难得的旅行，会让它们的生命更加丰富。即使在其他动物看来，一连几十天的飞行太过辛苦，燕子却对这样的辛苦兴高采烈。

心境不同，对事物的看法也会不同。古时候，孔子曾夸奖他的弟子颜回：“一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”颜回的心态就是人们常说的“安贫乐道”，物质条件恶劣也改变不了他的好心情，粗茶淡饭他也能乐在其中。在现实生活中，人们所面临的困难也许不是贫穷，而是失意、低微、挫败等，可想要好的生活并不容易，这个时候人的性格就会发挥巨大的作用。

好的性格能够带来好的心境。一个乐观的人看事情往往光明积极；一个善良的人愿意理解他人，对弱者充满爱心；一个诚实的人就像澄净的水，从不亏心；一个勇敢的人敢于面对挑战，从不动摇意志……与此相反，消极的人认为世界暗无天日；恶毒的人总觉得有人要害自己；奸诈的人总怕自己被骗；软弱的人经不起打击，随时都会跌倒……一个人心境不好，很难得到高质量的生活，只能在苦闷与怀疑中步步为营。

好的心境能够决定好的生活。心境好的人常常会有好心情，一个人若长期处在一种愉悦自然的状态下，将不被迷茫、焦虑、忧郁等情绪困扰。倘若你希望自己拥有一种好的生活，就不要错过每一件让你开心的事，即使有烦恼，也要尽快让自己开心起来，让心灵在阳光下怡然自得，体味每一天的丰富多彩。

2. 心平待人，从容待事

用平和之心，做温暖的人，世间因你而感动。

古时候，有个男人心胸狭窄，经常和邻居发生口角，今天嫌东家的篱笆占了自己家的土地，明天骂西家的鸡吃了自己院子里的小米。有一天，他又和一位邻居发生争执，双方吵不出个所以然，男人决定去附近的寺庙找一位禅师评理。

禅师听完这个男人的话，对他说：“我今天刚好有事，不如你明天再来吧。”

第二天，男人又去寺庙找禅师，禅师不在，弟子说：“师父出去了，让我告诉你明天再来。”

连续几天都是如此。直到第五天，男人终于见到了禅师，禅师说：“你有什么事要对我说？说吧。”男人想要数落邻居的不是，突然觉得那么小的事情过了好几天还要说个没完，显得自己太没气量，于是说：“没什么事，就是来问候您一下。”

禅师说：“这就对了，仔细想想，世间能有什么大事？平和一点儿，没有什么事值得你生气。”

心胸狭窄的人看世界也是窄的，处处都有气，事事都急躁。而为故事中那个男人评理的禅师却不紧不慢，他是得道高人，自然不会将区区口角放在眼里，知道男子忍上几天，怒气就会烟消云散。在得道者看来，世间本无事，

庸人自扰之，与其急躁，不如从容待之。

什么是“道”？“道”就是万事万物的规律与法则。在现代生活中，所谓“得道”，就是要有一颗平和的心，与人为善。这样的人才能耕种“福田”。“福田”是佛教中的概念，既指人对外界与他人的布施，是一种慈善举动；也指人如果以平等的心对待世间的一切，就能得到善果。就像故事中的那个男人，禅师教导他不与人计较，就是在其心灵种下一颗善果。

平和的心有禅性，故脾性不急躁，有了怨气能够自行疏解，不与人因琐事起纷争。就像广袤的土地，不论敲击还是播种，都能一视同仁，保持自己的坚实和深厚。仔细想想，世间又有多少事真的值得自己生气？保持心平气和才能集中精力做好自己的事。

平和的心有定性，故行事不激进，凡事都能深思熟虑，不会因一时冲动耽误了计划，带来不可挽回的损失。就像潺潺流动的河流，总能到达入海口，又何必激流澎湃？细水长流既能达成目标，又有悠闲自在的情致。

一个老锁匠一生制锁、修锁、开锁无数，年纪大了，想找个弟子继承他的店铺，继续打他的招牌。在几个手艺高超的弟子中，老锁匠不知该选哪一个。

老锁匠想到一个方法，他将三个柜子都上了三重锁，对三个手艺最好的弟子说：“我想要从你们之中选一个当我的继承人，你们谁能以最快的速度开完锁，让我满意，我就将我的店铺传给他。”

三个弟子很兴奋，飞快地打开三重门锁，速度几乎一样。对于这个结果，老锁匠不感到意外，他问了另一个问题：“说说看，你们在柜子里看到了什么？”

“我看到了一块金子。”一个弟子说。