



不是 世界太 喧嚣

是你的 内心太 吵闹

孙郡锴 / 编著

世界有时只是一颗心的大小。
世界很大，却尽在心里。

身处闹市中的人渐渐忘了感悟生活的平淡之美，但纷扰复杂的世界终究不是我们理想的归宿。

心静者为高，高者运筹帷幄；心和者为仁，仁者包容万物；心慈者为深，深者从容淡定；心慧者为爱，爱者处处快乐。

中国华侨出版社

不是
世界太
喧嚣

孙郡锴 / 编著

是你的
内心太
吵闹



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

不是世界太喧嚣,是你的内心太吵闹 / 孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5113-5584-3

I. ①不… II. ①孙… 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(2015)第168774号

● 不是世界太喧嚣,是你的内心太吵闹

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 箏

封面设计/天之赋工作室

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张18 字数223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5584-3

定 价/32.80元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里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:64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

世界那么大，大得超出了我们的预见范围，使我们难以掌控。于是，我们迷失了、恐惧了，迷失在现在，惊惧于未来。我们的内心开始变得躁动不安，从此失去了昔日的宁静。于是在纠结中百转千回，人生便有了“四苦”。

一苦，苦于看不透，看不透人与人之间的纷争，看不透红尘之中的喧嚣与宁静；

二苦，苦于舍不得，舍不得曾经的拥有、过去的精彩，舍不得得意之时的虚荣与掌声，舍不得一抹流沙之间滑落；

三苦，苦于输不起，输不起一时之成败，输不起一段情感之失，输不起人生之中的每一次博弈；

四苦，苦于放不下，放不下日渐远离的人与事，放不下早已尘封的是与非，放不下痛了又痛的回忆。

如果内心如此吵闹，人生又怎会幸福？为何不能活得随意一些？人活得太刻意，就容易失意，希望的太多，就容易失望，反是淡泊一点，淡看是与非，淡看名与利，淡看爱与恨，淡看情与仇，我们就很容易剔除人生中的四苦，回归内心的宁静。



其实静下心来想想，我们的烦恼不过如此。

你生气，是因为你心胸狭隘；你郁闷，是因为你内心阴霾；你焦虑，是因为你心灵浮躁；你悲伤，是因为你不够坚强；你哀怨，是因为你不够阳光；你忌妒，是因为你不够优秀……

本书是我们送给您心灵净化的叮咛，它将帮助你告诉无序，远离烦乱，剪断浮躁的纠缠，重拾积极的人生，找回迷失的自己。让你静下心来，平平安安做事，平平淡淡做人，不慕流光溢彩，也不奢望妖冶夺人，给生活一丝坦然，给生命一份真实，给自己一份感激，给他人一份宽容，拿起该拿起的，放下该放下的。让生活归于简单，让快乐归于宁静，让幸福归于平淡，让人生归于本真，让心灵归于纯净。



第一辑 真趣淡然居物外

无为而无不为。姜子牙无钩之钓，诸葛亮躬耕南阳，无非一种淡然。百年人生，最高境界就是历经风雨无数，仍有一颗不染尘埃的心。人，需要在平淡中沉淀，在平淡中明志，在平淡中澄净。拿起该拿起的，放下该放下的。让生活归于简单，让心境归于宁静，让幸福归于平淡，让人生归于本真，让一切返璞归真。在平淡中有所体会，在淡泊中有所追求。

1 世事消销，不复明了，莫如清风一笑 / 003

凡墙都是门，总会有出路 / 004

我心不惊不怖，自由自在安详 / 006

人生清欢是看淡 / 009

画一扇窗，送给自己 / 012

换个角度看人生 / 014



别被这个世界干扰，也别去干扰这个世界 / 017

阅尽千帆，等闲沧桑 / 021

2 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷 / 025

月圆是画，月缺是美 / 026

人不可太尽，事不可太尽 / 029

风光无限的背后 / 031

接受自己的不足，才算接受了自我 / 034

爱情不能完美，但真的很美 / 037

好花要看半开时 / 041

有了错过，才会有新的遇见 / 044

3 寂寞，让我们聆听自己的心声 / 047

静见真如性 / 048

因为不能忘我，所以有所困惑 / 051

只有寂寞与孤独会一直陪着你 / 054

煎熬为你画上圆满的句号 / 057

向往天空的，都是寂寞的 / 060

寒梅独自开，自有暗香来 / 062

宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉 / 064

4 人生至境乃不争，无欲自然心似水 / 067

即便不与人争，也会有属于你的世界 / 068

你只是输给了自己的不妥协 / 071

富贵浮华眼前过，何必执着，何必不舍 / 073

财富亦会带来烦恼 / 077

若可清贫自乐，不作浊富多忧 / 079

托钵僧之心始可贵 / 082

以无所谓的态度，过随心所欲的生活 / 085

5 沏一壶茶，闲敲棋子看落花 / 087

人心得静，清若碧潭净如泉 / 088

非淡泊无以清心寡欲，非奢华无以花天酒地 / 090

君子之心淡如水，不为物慌，不热不凉 / 092

淡泊并非一无所有 / 094

有些烦恼是我们凭空虚构的， / 097

学学动物过生活，大睡一场又如何 / 100

不在意红尘纷扰，便可得一世之清欢 / 102

茶味生活，苦中自有一缕芬芳 / 105

此身常放在闲处 / 108



第二辑 一舍一得人生事

所谓舍得，舍即是得，舍在得中，得在舍中。一个人，若思想通透了，行事就会通达，内心就会通泰，有欲而不执着于欲，有求而不拘泥于求，取其所必需，取其所当有，取其所该有，而舍其不能有，舍其不当有，舍其不必有。自然活得洒脱，活得自在。活得平和的人，心底踏实安详，云过天更蓝，船行水更幽。

1 百年人生，不过是一舍一得的重复 / 113

超越外物，就是超越自我 / 114

不可取，不愿舍，于人最折磨 / 117

得失难两全，取舍在三思 / 120

除非你不想“得”，否则就别怕“失” / 123

失去了，就放手 / 126

看破浮生过半，半之受用无边 / 127

2 不求而得的，往往求而不得 / 131

人人愿得不愿舍，岂知不舍更不得 / 132

调整角度，就会幸福 / 135

学会放弃，才能得到 / 137

人生不是比赛，尽力就好 / 140

潇洒来去，苦乐皆成人生美味 / 142

3 痛苦不是拥有的太少，而是想要的太多 / 145

哀莫大于求而不得、舍而不能 / 146

攥在自己手里的，才是实实在在的幸福 / 148

事情是这样，就不会是别的样子 / 151

人生容量有限，装不下那么多奢华 / 153

布衣茶饭，也可乐终身 / 156

达士知处阴敛翼，而巉岩亦是坦途 / 158

4 当眼泪流下来，才知道，分开也是另一种明白 / 161

教会你舞步的人，未必能陪你走到散场 / 162

自作多情是在乞求施舍 / 164

放不开的手才最残忍 / 166

在回忆里继续梦幻，不如转身走进天堂 / 169

当爱耽于妄想 / 173

不知道什么是忧伤，就不会真正感激幸福 / 177

对不爱自己的人，最需要的是理解、放弃和祝福 / 180

换一种方式让彼此好过 / 182



5 他选择他的命运，你选择你自己的 / 185

把生命交给自己，把价值带给世界 / 186

你也有自己的乐土 / 190

幸福如人饮水，冷暖自知 / 193

谁是最高仲裁者 / 196

画出自己的人生色彩 / 198

不要刻意乞求他人的认可 / 200

与其讨好别人，不如取悦自己 / 202

兰生幽谷，不为莫服而不芳 / 204

第三辑 悟已往之不谏，知来者之可追

有些话，适合烂在心里；有些痛苦，适合无声无息地忘记。在意的越多，失去的就越多。人生难免会有缺憾和不如意，结果已然，耿耿于怀只能徒增烦恼。有些人，注定会成为故人；有些事，注定会成为故事。错过的，就让它过去吧，不必惋惜，不必留恋，或许它是美好的，但未必是最适合你的。你忘记一个错误的开始，就可能得到一个正确的结束；忘记曾经盲目的选择，就可以争取一个清醒的拥有；忘记自己承载不动的东西，对自己就是一种最简单的解脱。

1 努力记住伤痕,就只能在伤痕中生活 / 209

人之所以有烦恼,就是因为记性好 / 210

悲欢离合是红尘,坎坎坷坷是人生 / 211

别在伤痕里执迷不悟 / 215

与其内疚于心,不如尽力补救 / 217

你可以孤单,但不许孤独 / 220

每一刹那都是新生 / 222

2 倒掉昨日那杯茶,生活才能洋溢出新茶香 / 225

天生的缺陷,不是堕落的借口 / 226

忘记糟糕的自己,得到一个新的开始 / 229

自怜居士病绵绵 / 231

你可以创造全新的自己 / 234

别自卑,也别自负 / 237

3 有一种健忘是高贵的,就是不记旧恶 / 239

宽恕别人,也是宽恕自己 / 240

人有恩于我不可忘,而有怨于我则不可不忘 / 243

人生不仅要能承受,也要会释怀 / 245



宽容如水让世界变得纯净 / 248

一个伟大的人有两颗心：一颗流血，一颗宽容 / 251

4 不悲过去，不慕将来 / 255

在浮华中挣扎，搁浅了身边的美 / 256

让心在繁华过尽依然温润如初 / 259

不羡慕繁华，不刻意雕琢 / 262

回不到从前，便活在当下 / 265

现在是你的，难道这还不够吗 / 267

心系当下，由此安详 / 272

第一辑

真趣淡然居物外



无为而无不为。姜子牙无钩之钓，诸葛亮躬耕南阳，无非一种淡然。百年人生，最高境界就是历经风雨无数，仍有一颗不染尘埃的心。人，需要在平淡中沉淀，在平淡中明志，在平淡中澄净。拿起该拿起的，放下该放下的。让生活归于简单，让心境归于宁静，让幸福归于平淡，让人生归于本真，让一切返璞归真。在平淡中有所体会，在淡泊中有所追求。

1

世事消销，不复明了，莫如清风一笑

兔走鸟飞，荡起岁月的波澜，忆往昔繁华
萧瑟岁月，心中是否笑着？静坐窗前，观花落
花开，看风云变迁，经世事沧桑，心是否依然
平静？跋涉人生旅途，饱尝人情，历经是非成
败，是否还能笑看人生？



凡墙都是门，总会有出路

很多时候，我们总是抱怨生活错待了自己，所以对生活怀有很大的怨气。这些怨气发泄出来的时候，又会牵连到我们身边的人，于是很多无缘无故的争吵破坏了我们生活的和谐。

身边有这样一件事。

有两个一起长大的孩子因为特殊原因失去了父母，后来都被来自欧洲的外交官家庭所收养。两个人都上过名校。但他们两个人之间却存在着不小的差别：其中一个 30 多岁就成了成功商人；而另一个在国内某所学校任教，待遇不错，但他一直觉得自己很失败。

2010 年，那位在欧洲经商的商人回国了，邀请亲友邻居一起吃饭，也包括在国内任教的那个人。他们一起去吃晚饭。晚餐在寒暄中开场了，大家谈论着这些年各自的发展变化以及所经历的趣闻逸事。随着话题的一步步展开，那位教师开始越来越多地讲述自己的不幸：他是一个如何可怜的孤儿，又如何被欧洲来的父母领养到遥远的地方，他觉得自己是如何的孤独。他怀着一腔报国的热忱回国，又是如何不受重视，等等。