

雨
默

著

浮躁世界安心之道

你若盛开，
清风自来



风来雨来，
其心如镜不迎不拒，两不相碍。

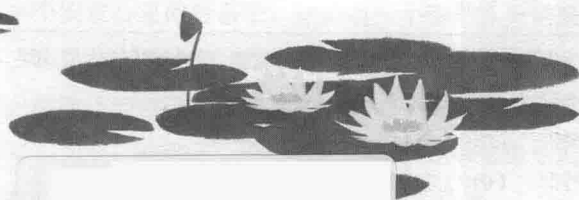
中国华侨出版社

雨默

著

盛开，
清风自来

浮躁世界安心之道



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你若盛开, 清风自来: 浮躁世界安心之道 / 雨默著. —北京:
中国华侨出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5113-7045-7

I. ①你… II. ①雨… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220225 号

你若盛开, 清风自来: 浮躁世界安心之道

著 者 / 雨 默

责任编辑 / 桑梦娟

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9 字数 / 232 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7045-7

定 价 / 36.00 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

前言

熙熙攘攘的现代生活里，来自外界的主客观因素，无时无刻不在影响着人们的生活。此岸与彼岸，短暂与永恒，有限与无限，都是永恒的矛盾。于是，孤独与迷惘、矛盾与痛苦、失落与压抑、焦虑与恐惧等心理问题，日益成为现代都市人面临的心理问题。

“不是我不明白，是这世界变化快。”……太多的都市人习惯将自己的问题推给社会，感慨人在江湖身不由己，心不安宁源自外界的不安宁。但究竟是这世界太喧闹，还是你的心太吵？事实上，这一切源自我们不知道该把自己的心灵放归何处，一颗漂泊的心总是让人感到无所适从。

快给自己一个安放心灵的居所吧，这是每一个都市人最需要做的事情！安心，是一种心理状态，是一种生活智慧，也是一种生命觉悟。心安了，便能认清自己的清静本体，让心灵不再彷徨，进而化解所有的喧嚣与无奈；心安了，全然宁静的那一刻即知即见内心的花团锦簇，幸福便不再遥远，无须跋山涉水、上下求索。

安心，其实一点也不难理解，它很平凡、很实在，就是让我们把内心安定下来。本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索安心之道，如止散乱心、收贪恋欲，减去一分痛苦和煎熬，拥有一份从容和淡定；如以慈悲为怀，以宽容为本，点亮心灯的善缘，呼唤起内心最柔美、最博大的情怀；如克制情绪，调整心态，境随心转得安然，走出一个崭新的自我……

给心灵一个安放之处，让一度漂泊的灵魂复始，在回归的路上慢慢复苏，生命将会在静寂中绽放出最淡然的底蕴，轻飘。这样，我们也就成了熙攘都市里的智者，可以挥去拥挤的人群和吵闹的噪声，仿佛自己就是这个世界的局外人，只是沿途看风景的人。远离喧嚣，释然凝望，不亦乐乎哉。

目录

——第一辑——

做智慧的人，选择行云流水的人生

第1章 平静的心灵是智慧的珍宝

- ◎ 一念心清净，处处莲花开 / 003
- ◎ 云在青天水在瓶 / 006
- ◎ 花开花落，顺其自然 / 009
- ◎ 得失从缘，随遇而安 / 013
- ◎ 静心聆听生命的花开 / 017
- ◎ 心不争，自清宁 / 021
- ◎ 拨开生命中的“迷雾” / 024

第2章 接受残缺，在宽恕中忘掉遗憾

- ◎ 爱上不完美的自己 / 029
- ◎ 被上帝咬过的苹果 / 033
- ◎ 玉，有瑕疵才是真的 / 036
- ◎ 月缺花落情更美 / 040

◎ 错过：岔路口上的抉择 / 043

◎ 给生命一些“留白” / 046

◎ 不妨悠然下山去 / 050

第3章 把平凡的生活笑成一朵花

◎ 柴米油盐中的安详 / 053

◎ 棉花糖，慢慢品，甜到心里 / 057

◎ 百合花开香心底 / 060

◎ 瓦尔登湖，梭罗的湖 / 064

◎ 诗意栖居：在精致中得道 / 068

◎ 一簞食，一瓢饮，足矣 / 071

◎ 愿以一切所有，换取一刻时间 / 075

◎ 种下一颗梦想的种子 / 078

第二辑

做幸福的人，一池落花两样情

第4章 聆听生命，让身心安住在当下

◎ 普雅花：等待100年的花开 / 085

◎ 人生没有“假如” / 088

◎ 一天的难处，一天担当就够 / 091

◎ 弦断了，也要把曲子演奏完 / 094

◎ 捡起脚下的蘑菇 / 098

◎ 清茶伴炉，静享此刻 / 101

◎ 花开堪折直须折 / 105

第5章 爱是幸福大道的铺路石

◎ 岁月如海，友情如歌 / 109

◎ 子欲养而亲不待 / 112

◎ 用爱浇灌出幸福花 / 115

◎ 每一条小鱼都在乎 / 118

◎ 爱，多给自己一点点 / 121

第6章 感恩经历，追逐明天的幸福

◎ 吃得苦中苦，方为人上人 / 125

◎ 胡萝卜、鸡蛋和咖啡 / 128

◎ 没有根须，难为花朵 / 132

◎ 在心碎之处坚强起来 / 135

◎ 坚持，再坚持，打磨出金子 / 138

◎ 南瓜是用电锯锯开的 / 142

第三辑

做慈悲的人，点亮心灯的善缘

第7章 倾听是一种慈悲，一种修行

- ◎ 给爱人耳朵：Say you, say me / 147
- ◎ 做孩子的听众 / 151
- ◎ 倾听——给父母的礼物 / 154
- ◎ 多倾听，取“真经” / 158
- ◎ 100%成为社交明星 / 162

第8章 把慈悲的力量，化为同理的心量

- ◎ 不要紧，你心情不好 / 166
- ◎ 每个生命都从不卑微 / 170
- ◎ 君子，当成人之美 / 173
- ◎ 得“理”别失“礼” / 177
- ◎ 要“我们”，不要“我” / 180

第9章 以忍灭嗔，温和宽容地对待一切

- ◎ 我是医生，我要笑着面对 / 184
- ◎ 不要让心“坐牢” / 187

- ◎ 蓝甲蟹的千年演变 / 191
- ◎ 抖落身上的“泥沙” / 194
- ◎ 春去春又来，花谢花又开 / 198
- ◎ 假如生活欺骗了你 / 200
- ◎ 在心田，盛放一朵紫罗兰 / 204

第四辑

做快活的人，境随心转得安然

第10章 活着不是为了生气

- ◎ 抖出鞋底的“小沙砾” / 209
- ◎ 低头的瞬间成全了爱 / 212
- ◎ 不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦 / 216
- ◎ 给“气球”松松口 / 220
- ◎ 你的汤是冷的，请加热 / 223
- ◎ 珍惜“被利用”的价值 / 227

第11章 调整脚步多往阳光处走

- ◎ 耕好自己的“心田” / 231
- ◎ 好运气，能“制造” / 235



- ◎ 假装的艺术 / 239
- ◎ 妈妈，我会面带微笑的 / 243
- ◎ 别忘记摘个苹果 / 246
- ◎ 放下，刹那花开 / 250
- ◎ 当麻烦遇到幽默…… / 253

第12章 安心做自己，不必太计较

- ◎ 蓬门僻巷，教几个，小小蒙童 / 257
- ◎ 不必羡慕玫瑰，你是一朵百合 / 260
- ◎ 吾辈岂是蓬蒿人 / 264
- ◎ “石佛”的定力 / 267
- ◎ 没错，我就是黑桃A / 271
- ◎ 演好自己，你，就是主角 / 274

第一辑 | 做智慧的人，选择行云流水的人生

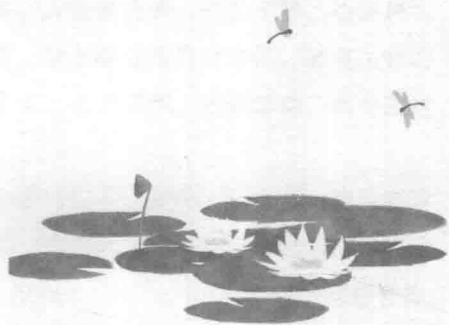
行走在繁华都市中，人是需要一些智慧的。

有智慧的人，心态平和、内心宁静，能以一颗包容之心看待万事万物，

并善于用“第三只眼睛”去发现平凡生活中的幸福。

这就像美丽的太阳照耀于生命，

为自己选择了一种行云流水、快意自适的生活。



第1章

平静的心灵是智慧的珍宝

漫漫红尘中，我们需要保持一颗平静的心灵，心平气和、安然淡定。将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总会有一片碧海青天。静心是清明，静心是觉悟！从心出发的静修之旅，成就了我们包容万物的智慧，也使内心得以真正的安宁。

◎ 一念心清净，处处莲花开

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，世上本无枷，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。

慧能是中国禅宗的第六祖，有一次他去广州法性寺，值印宗法师讲《涅槃经》，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，就要使心安住于平静的状态，从而不向外追逐。心静是心安的起点，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！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恋，把内心的世界清净，化烦恼为菩提。

有一个人是虔诚的佛教信徒，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净纯洁的心呢？”

“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，更是安心的必要智慧。

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。

每天为自己留出十分钟来安静一下，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。

【安心之道】

一花一天堂，一草一世界；一树一菩提，一土一如来；
一方一净土，一笑一尘缘；一念一清静，心是莲花开。

——佛语

◎ 云在青天水在瓶

《洗心禅》里有这么一个典故。

李翱是唐代思想家、文学家，哲学上受佛教影响颇深，他认为人性天生为善，非常向往药山禅师的德行，他在担任朗州太守时曾多次邀请药山禅师下山参禅论道，均被拒绝，所以李翱只得亲自登门造访。那天药山禅师正在山边树下看经，虽然是太守亲自来拜访自己，但他毫无起迎之意，对李翱不理不睬。

见此情景，李翱愤然道：“见面不如闻名！”便拂袖而出。这时，药山禅师冷冷地说道：“太守怎么能贵耳贱目呢！”一句话使得李翱为之所动，遂转身礼拜，一番攀谈后请教“什么是道”，药山禅师伸出手指，指上指下，然后问：“懂吗？”李翱道：“不懂。”药山禅师解