

尘世间朴素的 欢喜

看尽人间的繁华，

享受生命的清欢。

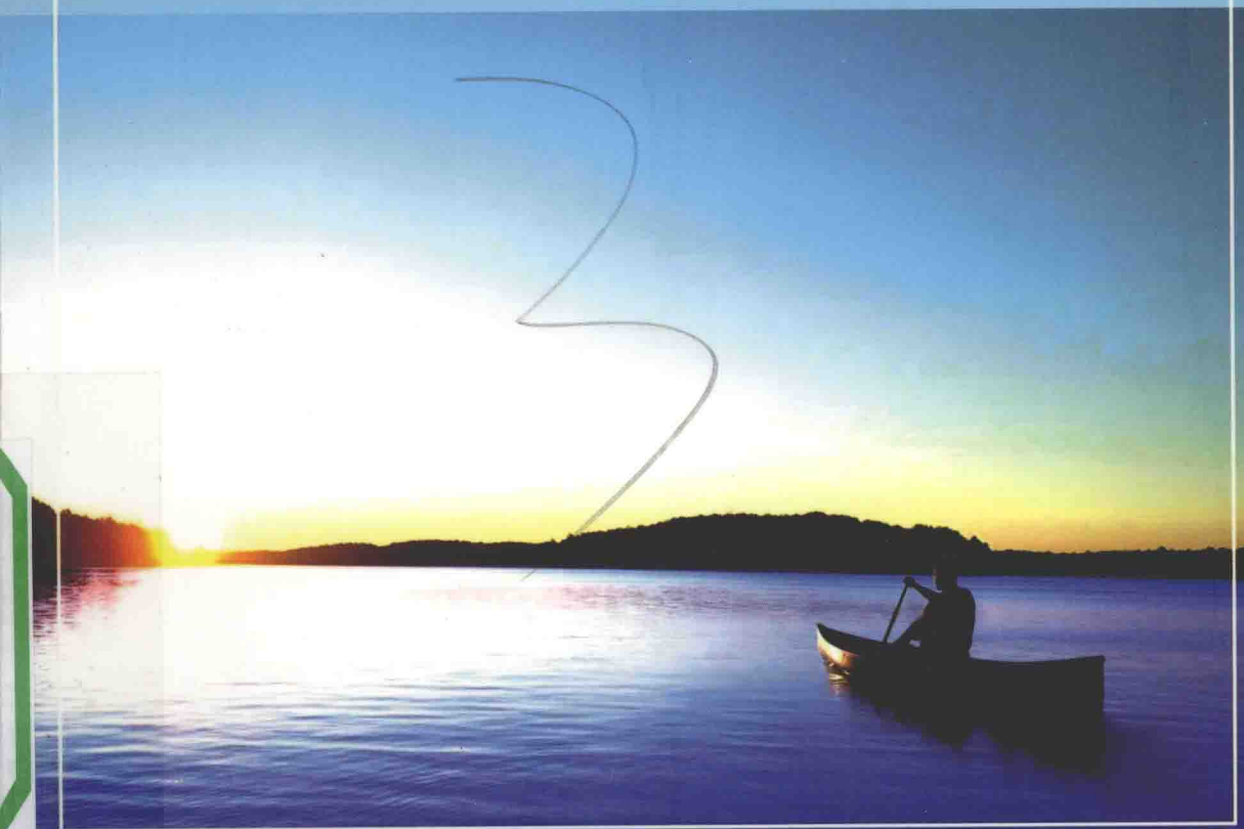
天下至纯至精、

至简至美的生活，

正是最朴素的生活。

罗冬梅◎编著

CHENSHIJIAN PUSU
DE HUANJI



北京工业大学出版社

尘世间朴素的 欢喜

罗冬梅◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

尘世间朴素的欢喜 / 罗冬梅编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5639-4879-6

I. ①尘… II. ①罗… 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 (2016) 第 211117 号

尘世间朴素的欢喜

编 著: 罗冬梅

责任编辑: 张 悦

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.5

字 数: 206 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4879-6

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

生活就像一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。大海很少有风平浪静的时候，在生活的大海中航行，我们经常会晕头转向、心神不宁，甚至会感到紧张或迷惘、愤怒或冲动、矛盾或压抑、焦虑或恐惧、贪婪或痛苦等，于是烦恼出现了，它像一根绳索紧紧地捆住我们的心，不知是烦恼缠人，还是人抓着烦恼不放。

烦恼常常有美丽的外衣，比如娇美的容貌、殷富的地位、人尽皆知的名声。人们得到它们，也要收下它们负面的部分，越到后来，越是能看到负面的部分，以致自己心烦意乱。

静由心生，心不静，则烦恼生。在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的美妙，无疑是修身养性的最高境界。

如果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的心灵，再大的诱惑都不足以让你卑躬屈膝，毁灭性的打击也不能摧毁你的谈定。



尘世间
朴素的
⑤
欢喜

也许有人会说，以这种素淡的心态生活一定会对生活失去动力和激情。其实不然，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会经历谢幕的落寞，从而懂得平静地对待得失。看尽人间繁华，享受生命的清欢，这才是尘世间最朴素的欢喜。

本书分上下两篇，教我们如何简单地生活、恬淡地度日，让我们有心情去呵护自己、善待万物，在欢喜中品味人生、享受生活。

目 录

上篇 心是世界的倒影

第一章 心静，不受烦扰所困

心静自然凉	003
内心宁静，才能达到理想的高度	006
保持平常心，做个自在人	010
无法放心就不能开心	013
放下，才能过得轻松	015
冲动是幸福的杀手	018
绝望中静观其变，等待机会	021
认清自己，为梦想而努力	024
找到适合的那扇门	026



第二章 心简，世界都变得至纯至美

越简单，越幸福	031
简单才能“减负”	035
简单就是快乐	039
为心灵留一份孩童似的简单	042
劳逸结合，让心灵得到放松	044
放慢脚步，用心领略世界的美丽	047
把握当下，就是把握未来	050
没有人愿意欣赏你抑郁的脸	053

第三章 心宽，接受越多快乐越多

心宽一点儿，便能平和一点儿	057
心胸豁达了，自然就平和了	060
接受的越多，智慧就越多	063
只有容得下，才能样样皆有	066
纠结于琐碎，只会让心情更糟糕	068
有理也要让三分	071
计较越少，收获越多	075

缺点和不完美没什么大不了的	078
只盯着一个棋子最终会失掉全局	081
心宽者必淡定	083

第四章 心淡，风雨绸缪亦会现彩虹

心态平和，幸福自然而然	087
好心境决定好生活	090
与人为善是耕种“福田”	093
淡泊从容，活出高境界	096
快乐，人生最大的财富	099
让心中的浮尘随风而逝	102
保持自我，体味真正的快乐	106
聆听我心，领略静谧的魅力	109
看透了也就看开了	111

第五章 心定，世事变迁我心依旧

风浪再大也不要乱了方寸	115
笑到最后才是最大的赢家	118
淡定面对一切	122



冲突面前以“忍”取胜	125
别让怒气冲昏头脑	128
学会给自己的怒气降温	131
让绊脚石变为垫脚石	135
别让烦恼给自己添乱	138
不染浮躁，保持一颗清醒的心	141

下篇 淡是最深的滋味

第六章 淡得失，漫随天外云卷云舒

得之坦然，失之淡然	147
明确自己内心到底追求什么	150
少一份拥有便少一份执念	153
明理的人心宽	156
放弃其实也是一种收获	159
装装糊涂，于人于己都方便	161
放弃沉重才能得到轻松	164
失去再多都“无所谓”	167
该放弃时就尽早放弃	169

用看风景的心情看待人生	172
一切向前看	175

第七章 淡名利，闲看庭前花开花落

平平淡淡才是真	178
把虚名拨向身之外	182
把自己放低，做个真正的实力派	185
看淡名利，把握人间浓情	188
斩断名利之绳	191
放弃蝇头小利才能成就大我	194
别让自己变成名利的奴隶	198
潇洒地活着也是一种幸福	201
钱财与洁净的心灵永无不会等价	203

第八章 淡荣辱，拨开云雾见明月

辉煌之时抑制住狂妄之心	207
面对侮辱最好的方法是沉默	210
要有把“冷板凳”坐热的耐心	213
耐得住苦痛，才能尝得到甜美	216



想要得到“高”，必须先接受“低”	219
百“忍”成钢	222
忍辱负重，在人生的矿藏开采“金子”	226
每个人都是一片值得欣赏的叶子	229
时刻把自己放在低处	232
能忍才会赢	235
别拿别人的优点来折磨自己	238
也许不完美才是真的美	241

第九章 淡贪欲，弱水三千只取一瓢饮

无欲无求才是真正的快乐	245
知足才能常乐	248
贪心是一种自我折磨	251
给欲望定一个底线和标准	254
欲望是个无底洞，越填越痛苦	257
过犹不及，别让欲望超标	260
远离欲望这只拦路虎	263

上 篇

心是世界的倒影



这世界的喜乐其实是由你的心决定的。俗话说，你的心灵是什么样，你看到的世界就是什么样。心境决定处境，如果你的心不静、不宽、不淡、不简，那么你是不可能感受到世间的喜乐的。

第一章 心静，不受烦扰所困

心静如水才是人生的最高精神境界。心静如水，心灵就达到了高度的纯净；心静如水，人品就会变得神圣而崇高；心静如水，心中就能盛开圣洁的莲花！

心静如水之人面对喧嚣的世界，不骄不躁，不扰不乱；心静如水之人能够找到个人与世界的平衡，走出困扰，收获幸福人生。

心静自然凉

世上没有绝对的安静，越是安静的环境，声音反而越容易凸显出来。只要我们能够不在意，那么不论怎样的客观环境都不再是影响我们心情的因素了。

心静自然凉，人们难以控制天气，但是却可以控制心态。生活当中，像天气一样难以控制的事情有很多，这时我们就需要调节自己的心态，保



持内心的平和，才能消除内心的烦忧。心平气则静，心态好一些，凡事看淡一些，才能做到真正的从容。

可以想象，炎炎夏日，蛙鸣蝉叫，总是让我们感到心烦气躁，但是到了夜凉如水的晚上，心头的烦躁好像就能缓和一些。我们的心也分为两面，一面是夏日的太阳，一面是淡如水的月亮，只有如月般从容，才能消除心底的烦躁和忧虑。如果只沉浸于自己的安然中，自然不会受环境的影响；反之，如果太过注意周围的环境，就只会让自己产生忧虑和烦躁。

从前在一个庙里有很多小和尚，他们因为年龄小，所以很难保持安静，住持是慈祥的人，对这些小和尚的管教并不严厉，他希望他们能够自己悟出道理，而不是通过寺庙强制的传授。小和尚们每天不坐禅的时候都在寺院中叽叽喳喳地说笑，打扫的时候也会玩闹起来。

有一个入寺比较早的小和尚，年龄稍大，此时的他已经习惯于坐禅的生活，他因厌恶喧嚣，才选此庙出家，也正是这样才能够让他远离喧嚣，过上平静如水的生活。但是其他小和尚扰乱了他的内心，他在坐禅的时候总能听到那些小和尚的喧哗和笑闹。虽然他很想教训他们，但是住持曾经告诉他要以慈悲为怀、宽容待人、与世无争。没有办法，为了留得一方清净，他只能选择到寺庙外的树林中坐禅。

有一天，住持来到小和尚坐禅的树林，问他为什么在这里坐禅，小和尚便一五一十地说了。

小和尚说：“因为这里难得清净，寺院中的其他小和尚实在是太过吵闹了，为了修禅，我只能找得一方清净。”

住持笑了笑，问他：“这里的蝉鸣没有吵到你吗？”

小和尚答：“不去注意就不会影响到我。”

住持微微一笑，反问他：“那么你觉得小和尚的吵闹和蝉鸣有什么区别呢？”听完住持的话，小和尚恍然大悟。从那之后，他再也不到树林中坐禅了。

住持告诉了我们一个道理，取决我们心境的并非是客观的环境，而是我们自身。在意周围的环境，就会被周围环境所影响，从容一些，就能忽视那些让我们烦躁忧虑的环境。

如果我们难以保持平和的心态，难以做到从容，那么即使处于安静的环境，我们也只会感到烦闷，这种情绪持续发展就会成为忧虑。我们要改变的不是环境，而是我们内心的波动，只有从自己本身出发，做到从容，才能收获心中向往的安然。

有一个女孩异常容易焦躁。每当她焦躁的时候，就会难以抑制自己的情绪，变得非常冲动，从而致使她周围的空气都像变了一样。每到夏天，她的焦躁就会更胜以往，这样的季节让她非常烦躁。

午睡时，女孩会被蝉鸣影响得睡不着，晚上又会感觉燥热，有时越想安静下来就越是能清楚地听到规律的表针走动的声音，这些都成为影响她睡眠的因素。越是安静的环境，她越是容易听到各种声音，这让她难以入睡。一直保持着这样的生活，她感觉自己有些神经衰弱了。

有一天，女孩的朋友约她一起出去玩，她想反正回到家里也是睡不着，不如就去放松一下好了。他们选择到酒吧去消遣，那里异常喧哗，大家疯狂地跳着舞，音乐的声音大得震耳，可不知道是什么原因，也许是因为这段时间实在是太缺少睡眠了，也或者是放轻松了，这个女孩渐渐沉入



自己的小世界中，不一会儿竟然在沙发上睡着了。

耳边震耳的音乐没能成为影响她睡眠的因素，直到最后朋友叫她，她才从睡梦中醒过来。真是奇迹，这竟然是她睡得最舒服的一次。由此，这个女孩也领悟到了，环境并非是影响自己的因素，影响自己的是焦躁的内心。从那之后，女孩下班后就给自己减压，从容地面对生活，也是从那时开始，她每天都可以安然入睡了。

从容一些，往往能够帮助我们脱离困扰。佛之所以能够成为佛，远离世间的烦恼，并非是佛所处的环境没有烦恼，而是因为佛的心已经脱离了情绪的控制，可以做到不以物喜，不以己悲。没有了烦扰，生活自然能够恬淡而幸福。我们缺少的就是佛的从容。

世上没有绝对的安静，越是安静的环境，声音反而越容易凸显出来。只要我们能够不在意，那么不论怎样的客观环境都不再是影响我们心情的因素了。放宽自己的心，如月一般从容淡定，放下不必要的忧虑，自然能够让内心的内心变得平静如水。

内心宁静，才能达到理想的高度

非淡泊无以明志，非宁静无以致远，不能心淡如水的人，难以找到自己的道路。若要明确自己的志向，走向更远的地方，淡定就是一种必备的素养。