

再简单的人和再强大的心，

不为俗世所牵累，

也就不被时光所负累。

清淨心看世界 欢喜心过生活

朴石 著

在浮躁的世界，
心有欢喜
过生活。

中國華僑出版社

清淨心看世界 歡喜心過生活

朴石 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清净心看世界, 欢喜心过生活 / 朴石著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5113-6056-4

I. ①清… II. ①朴… 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 (2016) 第 102638 号

清净心看世界, 欢喜心过生活

著 者 / 朴 石

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 220 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6056-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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



最好的生活常常存在于他人的羡慕里。我们容易羡慕他人的生活，并常常设想“如果我是他，该有多好”。然而，那些浮于表面的美好下，总会掩藏着不为人知的苦涩。人们只看到一面的光鲜，却不可能对另一面的灰暗感同身受。生活本就是不完美的：期待会令人满足，但更多的是令人失望；梦想会实现，也可能最终破灭；爱人会相守，也会被迫离别……我们无法同时拥有生活所有美好的地方，优劣参半才是人生。如果你执迷缺憾，人生将变成黑色的旋涡；如果你坦然接受，就会发现人生的欢愉远比苦痛更多。生活并未改变，改变的不过是心境。

同样的地方，有人觉得嘈杂，有人觉得安静；同样的生活，有人觉得闲适，有人却觉得太过安逸。很

多人辗转各地，只为寻找到那个最令自己感到满意的环境，却始终无果。生活并未因环境而有所改变，在任何一个城市，都要面临相同的问题。升学、就业、结婚、生子，贫穷、孤独、痛苦、愤怒，这些问题并未因地点的变换而消失。相比之下，一个人生活的方式要比选择环境更为重要，如何活比在哪儿活更值得思考。

林清玄说，以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。以清净心看世界，世界的喧嚣无法破击静心的城墙；以欢喜心过生活，生活的起落无法改变自我的精彩。这或许就是每个人都在寻找的美好的秘密。

人生的玄妙之处就在于，岁月的流逝永不逆转，而尚未到达的未来永远没有被规划好的统一形态与规则。所以，人们对过去伤怀、对未来迷茫。然而，无论过去还是未来，都不过是人生岁月中的一部分，拥有一颗清净心，无论你站在人生的哪个节点，都能心绪清明、心思澄澈；持有一颗欢喜心，无论你处于人生的哪个阶段，都能粲然微笑。

C 目录 CONTENTS



第一辑 谁的爱里没有遗憾

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 情深智不迷 | 003 |
| 2. 当深情遭遇生死离别 | 005 |
| 3. 过度的爱便是伤害 | 007 |
| 4. 最不能强迫的是情缘 | 010 |
| 5. 有些不合适无法妥协 | 012 |
| 6. 各奔东西也是一种幸福 | 014 |
| 7. 别让你的爱活在过去 | 016 |
| 8. 成长于失去 | 019 |
| 9. 不愉快的部分，忘掉吧 | 021 |
| 10. 得到与没得到都是故事 | 024 |

第二辑 岁月挡不住笑靥如花

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 微笑的软力量 | 029 |
| 2. 烘暖人间烟火 | 031 |
| 3. 计较是失去的开始 | 034 |
| 4. 一种“圆满”的自觉 | 036 |
| 5. 停止无谓的抱怨 | 039 |
| 6. 别急着发脾气 | 042 |
| 7. 恨与不恨，一念之间 | 044 |
| 8. 做一个懂得幽默的人 | 047 |
| 9. 人生没有那么多伤春悲秋 | 049 |
| 10. 多一些善意的肯定 | 051 |

第三辑 这世界需要你的善意相待

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 用温暖的眼看世界 | 057 |
| 2. 以爱和尊重的名义经营婚姻 | 059 |
| 3. 最不能等待的事 | 062 |
| 4. 不忘师恩 | 065 |
| 5. 父与子要平等 | 067 |
| 6. 如水清淡为君子之交 | 070 |
| 7. 格子间里的情谊 | 072 |
| 8. 邻里之间不必那么远 | 075 |
| 9. 恩情无法报答，但必感念 | 077 |
| 10. 对手是另一种伙伴 | 080 |

第四辑 接纳别样之美

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. “过界” 又怎样 | 085 |
| 2. 人生是一串烦恼穿成的念珠 | 087 |
| 3. 容许他人犯错 | 089 |
| 4. 包容自己的不完美 | 092 |
| 5. 不要求生活格外厚爱 | 094 |
| 6. 留有余地，才能海阔天空 | 097 |
| 7. 襟怀要匹配内心的容量 | 100 |
| 8. 真正的境界是平常心 | 102 |
| 9. 成功者的襟怀：放低姿态 | 104 |
| 10. 生命的本质是不断行进 | 107 |

第五辑 生活总有生生不息的希望

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 每一天都是一次新的开始 | 113 |
| 2. 告诉自己：还有希望 | 116 |
| 3. 你没有理由荒废自己 | 118 |
| 4. 在正确的方向努力，就会有回报 | 120 |
| 5. 就让往事随风 | 122 |
| 6. 战胜自卑的努力都有价值 | 125 |
| 7. 就算全世界否定，至少你相信自己 | 127 |
| 8. 请别说：这就是命 | 130 |
| 9. 没尝试过的事，不能说不行 | 132 |
| 10. 惰性消磨生命的活力 | 134 |

第六辑 在低谷向上而生

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 从内打破自己 | 139 |
| 2. 德行永远是立足的根本 | 141 |
| 3. 方如行义 | 144 |
| 4. 人人都有一种天赋叫坚持 | 146 |
| 5. 不是所有固执都有好结果 | 148 |
| 6. 对成功，别那么迫切 | 151 |
| 7. 没有谨慎的态度，智慧会被浪费 | 153 |
| 8. 坚定的目标更易实现 | 155 |
| 9. 突破，拼的是自己 | 158 |

第七辑 所有沧桑都是一种经历

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 因为经历忧患，所以懂得慈悲 | 163 |
| 2. 很多痛，不能用来反复缅怀 | 166 |
| 3. 所受的苦都是必经的路 | 168 |
| 4. 放下是更好的选择 | 170 |
| 5. 回避永远不是解决的方法 | 173 |
| 6. 怕受伤，人生的路会越走越窄 | 176 |
| 7. 沧桑从来不是停下的理由 | 178 |
| 8. 不能逆转的灾难，不如接受 | 180 |
| 9. 看透，沧桑后的明澈 | 183 |
| 10. 一切沧桑都是为了寻找心安 | 185 |

第八辑 与幸福的不期而遇

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 幸福本来就在身边 | 191 |
| 2. 生活的细节给你最大的惊喜 | 193 |
| 3. 每个人都是最深的宝藏 | 196 |
| 4. 如果苦闷，就换个角度 | 198 |
| 5. 不需要那么多，够用刚好 | 200 |
| 6. 在每一件小事上付出努力 | 203 |
| 7. 让自己常常感到满足 | 205 |
| 8. 不必活在别人的羡慕里 | 208 |
| 9. 有些事，说太清楚便是无趣 | 210 |
| 10. 无所畏惧的人最幸福 | 213 |

第九辑 人生是一场心灵的修行

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 活出自我，就活出了精彩 | 217 |
| 2. 了解自己的缺点才能进步 | 219 |
| 3. 不辜负自己的善念 | 222 |
| 4. 身外之物，不是我们活着的目的 | 224 |
| 5. 简单生活，自有其快乐 | 226 |
| 6. 孤独是心灵的修为 | 229 |
| 7. 时时不忘见贤思齐 | 231 |
| 8. 懂得维护他人的尊严 | 234 |
| 9. 闲言碎语，听听就算了 | 236 |

第十辑 关于生命的点滴智慧

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 感恩经历的一切 | 241 |
| 2. 没有一种工作不需要吃苦 | 243 |
| 3. 从爱好中体验快乐 | 246 |
| 4. 为自己的身心减压 | 248 |
| 5. 总要有所割舍，才能有所获得 | 250 |
| 6. 健康就是最大的幸运 | 252 |
| 7. 年轻无关年龄，而是心态 | 255 |
| 8. 有错误要“认” | 257 |
| 9. 去自然中寻找困惑的答案 | 259 |

第一辑 谁的爱里没有遗憾

我们都渴望爱情的完满，而实际上，没有人能找到没有缺憾的爱。

我们渴望实现“偕一人终老”的誓言，然而我们总是会在无数错过、无数失去之后才能等到那个人的姗姗来迟。

谁的爱里没有遗憾，错过便放手，失去便祝福。





1. 情深智不迷

情之一字，从古至今，无人能免。“问世间情为何物，直教人生死相许。”生死都可以置之度外，何况其他。什么是深情？深情就是坦荡，深情也是包容。在爱情面前，一切阻碍都不堪一击，爱情的力量超越时间、空间、生死，让两颗心紧紧相连。每个人都像徐志摩的诗中那样，在茫茫人海寻找唯一之灵魂伴侣，只是，有人很幸运地得到了爱，有人终生没有尝过真正的感情滋味。

有人说，爱情的本质是一种执迷。因为爱情，人们可以轻易抛弃清明的心境，任由自己沉沦苦海，任由自己不得解脱。没有人能告诉你执迷是一种错，人人平等，又有谁能判另一个人的对错？只是，心若被情俘虏，从此就会有无穷无尽的烦恼，若当事人心甘情愿，倒也无妨；若当事人抱怨连连，不由要奉劝一声“看破红尘”。虽然更多的情况是人们抱怨并幸福，宁可烦恼，也不放弃来之不易的情感。

一位年轻的女作家在自己的博客里开辟了一个专栏。最初，她只是为了给自己增加一笔收入，但是伴随着越来越多的人给她留言、写信，她越发重视这个专栏，不是为了名气，而是发现人在面对感情时，总是表现出和平日截然不同的一面。

那些精于算计的人，在爱情面前变成了白痴；那些暴躁易怒的人，变

得柔情似水；那些不可一世的人，常常苦苦哀求……但是，这些改变并没有让他们的爱情长久，最终还是得到了分手的结局和随之而来的伤痛和失控。作家不解：为什么无论多高的智慧、多强的力量在爱情面前都是不堪一击的呢？

迷恋，是深情。爱情的感觉不可遏制，一旦生根，就很难拔除。人们常说恋爱会使人的智商降低，就是因为在爱情的世界里，不需要算计也不需要规划，完全是发乎本心的情感迸发，无法用理智控制，无法估测未来的走向。也许正是这忐忑却深刻的感觉，才让人沉醉其中。

慧心，是彻悟。有人说，情深不寿。挖空心思对一个人好，很多时候并不能换来自己满意的结果。所以，爱需要的不只是深情，还有智慧。爱情也是一门可钻研的大学问。只有深刻地理解了爱的内涵，理解了两个人的相同与差异，理解了“为什么是这个人”，并寻找一个最佳的相处方式，爱情才会长久。若只凭一时冲动，根本不用脑子，那么，度过冲撞初期的“轰轰烈烈”，接下来那漫长的磨合期，只会察觉到彼此的乏味和不完美。

人们常说爱到深处，轰烈便会归于平淡，但平平淡淡才是真，这就是一种彻悟。爱情，并非追求一时的新鲜；并非按图索骥，一定要按照某个条件找到某个人。爱其实很简单，随着自己的感觉和个性，慢慢学会包容与迁就，即使有一天面对分离，也因为自己努力了，尽力了，可以不说后悔。总有那么一个人会出现，就像张爱玲所说的“没有早一步，也没有晚一步”，然后就可以在心底说一声：原来你也在这里。



2.



当深情遭遇生死离别

古代一男子因深爱的妻子逝世，而万念俱灰，欲遁入空门，希望从此忘却人世烦恼。家里的长者劝慰他说：“你说家中尚有父母儿女，难道你能够割舍下他们？等你伤痛初定，担心记挂他们，难道还要还俗不成？”男子似有所悟。虽然心中仍旧痛苦难忍，却也开始重拾家计，抚养孩子，孝顺双亲。

人生最大的离别就是死亡。面对亲人、爱人的离世，人们最深的感触就是痛彻心扉。但无论如何呼叫、哭泣，死去的人永远不可能再回来。活着的人，只能对着逝者生活过的地方怀念，怀念他的一举一动，每一个习惯。有时候做梦梦到，希望梦永远不要醒。可是，逝者不可追，一切都是枉然。

在爱情中，留下来的人是最伤心的，要背负两个人的回忆，面对一个人的生活。不管多少人劝导“看开点”，或者“忘了吧”，但自己的心情只有自己才清楚，就算勉强露出笑脸，心底的伤痕也会越长越大，什么都填不满。“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”正是这种伤心的体现。不想也不会忘，想了更不会忘，就在反反复复的折磨中，“为伊消得人憔悴”。

更可怕的是，回忆有美化作用，没有什么人能比逝去的人更好。当你反复回忆一个人的一颦一笑，你会过滤掉他的所有缺点，就算记得缺点，也连缺点都觉得很可爱。如此一来，现实生活中再出现的人，无论如何也

无法与逝去的那一个相比。在这种不公平的比较下，现实生活会越来越苦闷无趣，只有在回忆里才能得到快乐，但回忆的东西已经失去，快乐过后，只有更深的伤感与疼痛。

汉朝时，汉武帝有个宠妃李夫人，也就是诗中“绝代有佳人，幽居在空谷”的主角。这个女人很聪明，当她病重的时候，拒绝再见汉武帝，为的就是汉武帝不会目睹她被疾病摧毁的容颜，让汉武帝心中永远是一个倾国倾城的她。

李夫人去世后，汉武帝果然对她念念不忘，到了晚年，还到处寻找方士，想要唤回李夫人的灵魂，和她见上一面。有个方士真的招来了李夫人的灵魂，与汉武帝隔帘相见，以慰帝王相思。但是，这个“魂”并不是因为方士的奇妙法术，而是用皮影剪成李夫人的形貌，隔着帘子，看上去像是真人还魂。

人死万事皆休，即使以汉武帝的雄才大略，也不能使逝去的人返魂，所能做的不过是自欺欺人。每个人的寿命不一样，能够“同年同月同日死”的夫妻并不多见，更多时候，一方撒手而去，另一方留下来继续生活，完成对方的嘱托，照顾双方的家人，也许还要抚养子女。当重担压到未亡者身上，更是加倍体会到对方不在了，自己将要孤独一人。

有慧心的人，要学会在生与死之间安慰自己，也安慰对方。人生道路并不长，在短短的时间里，遇到过一个真心相爱的人，并且有相守的过程，比起那些不相信感情和那些一辈子碰不到爱人的寻找者，已经是一种幸运。爱过，就好过两手空空，什么也没有得到。

关于生离死别，中国历史上还有这样一个故事，发生在最具浪漫气质的先秦哲人庄子身上。庄子一向超然物外，即使君王请他去做官，他也不理会。对待妻子，他也有和别人不一样的态度。庄子的妻子去世时，他的好朋友惠子去吊唁，发现庄子竟然敲着瓦盆，快乐地唱着歌。惠子大怒，庄子却说：“我的妻子辛苦了一辈子，今天终于能够解脱，在天地间自由自在，我应该为她高兴才对。”