

心 静了， 世界就静了

写给年轻人的医心妙方

清莞
百合 著



不着急，不悲伤，在浮躁毁了你之前，让心静下来。完美的静，就是完美的力量。
每个人都可以在书中找到行走人生的答案。

中国华侨出版社



心静了，
世界就静了

写给年轻人的医心妙方



清百合 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心静了, 世界就静了 / 清莞百合著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5113-4700-8

I. ①心… II. ①清… 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 (2014) 第206997号

• 心静了, 世界就静了

著 者 / 清莞百合

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4700-8

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 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言 PREFACE

你的心有多大？是像芝麻一样小，还是像大海一样宽？

有人说，身安莫若心安，屋宽莫若心宽；宁清贫而自乐，勿浊富而多忧。从古至今，没有人不想快乐轻松地度过一生。然而，在竞争日益激烈的今天，各种压力如雪花般纷至沓来，人们无时无刻不面临着得失、取舍、荣辱、进退的选择，于是，很多人在这种选择中慢慢变得焦虑、浮躁、茫然、困苦……种种心灵的困惑几乎让人窒息。

是啊，这就是人生。人生总是充满各种意想不到的对心灵的考验，或让人措手不及，或让人痛不欲生，或让人一帆风顺，或让人历尽磨难。所以，每个人的一生都是一本写满故事的书，有的人把自己的故事写得流光溢彩，有的人却把自己的故事写得坎坷曲折。其实，无论是流光溢彩还是坎坷曲折，这都是你的心灵的呈现。心灵坦然纯粹的人，哪怕上帝扔给他一块石块，他也会认为：“真要感谢上帝啊，我可以用这石块盖房子。”而心灵布满伤痕的人却会想：“上帝为什么如此不公平？我已经如此痛苦了，却还拿石块砸我。”所以，人生的快乐与悲伤，并非上天赐予，而是我们自己心灵的选择。

可是，生活在竞争激烈、压力剧增的现代人，内心，常常要承受底线的冲击，浮躁、烦躁、枯燥、暴躁……我们每一天都揣着一颗伤痕累累的心四处奔波，有时

候真想找到一剂良方，来治愈心灵的每一种创伤，让我们的心灵能够停下来歇一歇。但生活总要继续，我们如何带着压力和辛苦迎难而上？那就请您放下一切世俗，静静地走进这本书——《心静了，世界就静了》吧。

本书用现代思维解读人内心的贪婪、彷徨、暴躁、怨恨、执迷、浮躁等各种心灵疾患，用通俗易懂的语言解读经典故事，既贴近生活又意味深远。每一个意味深长的故事，每一句透彻深刻的领悟，都是一剂心灵的处方，都能让你在瞬间看到心灵最底层的色彩，让你的心灵顷刻间无比轻松。

用心品读过后，或许你会发现，人生的意义不过是嗅嗅身旁每一朵小花，享受人生旅途中的每一处风景而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“今天”才是上天赐予我们的最好礼物。而此时此刻，从前那颗被现实压得无力跳动的灵魂早已再次鲜活而平静。就如同明朝洪应明所说：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

诚然，尽管编者已经尽心竭力，但未必符合每个人的胃口，未必能治愈你心灵的每一道伤痕。那么，你不妨将自己的心放宽一些、包容一些吧。



目录

CONTENTS

第一章	贪念一起即成魔，不如知足常乐	
	贪念一起即成魔	002
	止于至善，知足方能常乐	005
	人生云水过，没有什么非得到不可	008
	欲望在前，学会闭眼	011
	内心常富足，何须向外寻	014
	为名为利三界窄，无挂无碍一床宽	017
第二章	你若随遇而安，忧伤便烟消云散	
	拈花微笑，倾听幸福的声音	022
	心中有累，就是命中有累	025
	放下昨日的束缚，才有今日的自在	027
	拂逆境，从容心	030
	宽心莲花次第开	033
	那些无法看开的，唯有遗忘	036

第三章 就算被冒犯、被错怪、被辜负，就是不生气

戒嗔怒，人生不为生气活	040
忍得过，才能自如达观	043
一念怒火起，身心入泥沼	046
万物有定数，凡事不强求	049
一颗感恩心，众生皆菩提	052
失意时隐忍，方得无涯境界	055

第四章 怨恨他人，就是囚禁自己

不怨众生，难乐自己	060
不争则无怨	063
都是别人的错	065
换一个角度，换一方天地	068
与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛	071

第五章 繁华如梦，定心才能不迷惘

黑暗中，有时看得更清楚	076
每天静心10分钟，一切都明了了	079

	低头才能看得破	082
	高未必高，低未必低	085
	不慌不躁，心定方可成事	088
	烦恼，不过是庸人自扰	091
第六章	别悲观，一切都将安好	
	一念是宝，一念是草	096
	世上最难是圆满	099
	忌妒之火不可烧	101
	栽种一颗定心莲，一切都将安好	104
	一物有千面，总有快乐寻	107
	不和他人比较，只与自己赛跑	109
	跳出悲观的井，才有快乐的天	112
第七章	走出浮躁，宁静得以致远	
	莫让素心染纤尘	116
	看清自己，才会得到真自在	119
	保持内在的从容	122

	焦躁，只是因为不能随缘	125
	静心，等待那一抹茶香	129
	非淡泊无以明志，非宁静无以致远	132
第八章	万分算计，抵不过一分释然	
	人生原本是笔糊涂账	136
	坐看风生水起，切莫只顾自己	140
	聪明人爱吃“糊涂亏”	143
	水至清则无鱼，人至察则无徒	146
	不畏小失，才有大得	150
	一切从心开始	153
第九章	执迷是烦恼的顶点，当放下时即放下	
	生命之痛源于对错误的执着	158
	一心向“好”，未必就好	161
	过分认真亦为“执”	164
	一念情执，三千烦恼	167
	人生当懂得放手，无为而为	171

	抓得越紧，越容易流失	174
	月满则亏，水满则溢	177
第十章	不悔恨，不妄想，只活在此时此刻	
	一生只有三天	182
	生命短促，请记住你的梦想	184
	此身不与今生度，需待何时度此身	186
	慢慢走，请欣赏	189
	眼前的就是最好的	192
	活在当下，抓住眼前每一处自在	195
第十一章	心念稍转，众生都在幸福中	
	一叶一菩提，一尘一世界	200
	心存善念，人间处处是天堂	203
	红颜弹指老，活在此花中	206
	怀有感恩心，人生才圆满	210
	天地生万物，原本是自然	214
	给你一张万能心方	217

“ 生命中总有太多的东西让我们贪恋，比如地位、金钱、安逸、享受……但不管是什么，哪怕仅仅是闪念之间，贪魔就开始植根并日渐茂盛，直至占领心灵的每一寸净土。欲知足常乐，须先铲除心魔。正所谓：‘知足寡欲，清心莲花自在开。’ ”



第一章

贪念一起即成魔，不如知足常乐

洪应明

人只一念之贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。

贪念一起即成魔

很多人都坚信，人生原本应当是用来过快乐地生活，而不是与烦恼为伴。但事实是怎样的呢？事实是：我们总是不能生活得平静而快乐，总是有着无尽的烦恼。而这烦恼又是从何而来呢？

有智者说：“诸苦所因，贪欲为本。若灭贪欲，无所依止。”意思是说，贪欲是人们烦恼的根本，一切的恶念都是因贪念而起。我们想要得到的太多，想要占有的太多。“有爱情还要面包，有房子还要珠宝”，正是现代人的生活写照。所以，我们的身上总是有扛不完、背不尽的负荷。

人生若多一分贪欲，就多一分痛苦；少一分贪欲，就少一分烦恼。道理人人都懂，但要做起来就成了比登天还难的事，往往都要在经历贪念的打击之后才能幡然悔悟。

一天，两个非常要好的朋友在林间散步。这时，突然有个和尚慌忙地从身边跑

过。两人见状，以为出了什么事儿，急忙拦住和尚询问缘由。和尚说：“我刚才正在移栽树苗，不料却挖出一坛金子来。”

“金子？”两个人不约而同地喊了一声，接着又觉得和尚好笑，“这和尚真是糊涂，挖到金子是多么高兴的事啊，他竟然感到害怕。真是太有意思了。”

接着两人相视一笑，心照不宣，对和尚说：“这位大师，您在哪里挖到的金子，告诉我们吧，我们帮您处理。”

“你们去处理？”和尚看了看两人，犹豫地说，“我看还是不要告诉你们了，你们也别去了，那东西可是会吃人的。”

“不怕，大师，你告诉我们吧。”两人一再请求。

最后，那和尚告诉两人，金子就在他们身后大约500米的地方，那个刚刚挖好的树坑里。两个朋友听后，如离弦之箭一般飞奔到那里，果然见到一个陈旧的坛子。打开盖子，黄灿灿的金子闪着耀眼的光芒。

但这坛子实在太重了，两人最后商量，由其中一人回家套一辆马车来，一人留下看守。

留下看守的人盯着一坛子黄金，不由得心生贪念：若是这一坛子黄金都归我一人所有……一边想着，他竟然随手把一棵树苗折断，弄了一根大棍子，只等另一人来时趁其不备将其一棍打死。

回去套马车的人脑袋里也在想着那坛金子，他想：要是那家伙死了，我就可以拥有一整坛的黄金。想着，他在给朋友带的水中放了一大包毒药。

一会儿的工夫，马车就飞奔而来。套马车的人刚一下车，就被朋友当头一棒打死在这坛金子前。另一个人费了九牛二虎之力才将金子搬上马车，口渴难耐，看见水便大口大口地喝了起来，就在他想要挥动马鞭时，腹内如火烧一般，一口鲜血喷了出来。

临死前，那人看看金子，看看朋友，又看看自己吐出的鲜血，长叹道：“和尚说得对，这东西果然会吃人啊。”

其实，吃人的哪里是金子？分明是人的贪念。一个人，不管他曾经是有多么地温

文尔雅、仪态万方，一旦有了贪念，就会向着邪恶的方向迈开脚步，并最终走进泥沼，甚至会做出泯灭人性的举动。“人心不足蛇吞象”，这句话每个人都听过、说过，也领悟过。的确，人的贪欲假如没有止境，那么这个人早晚都会被贪欲带上一条不归路。

当然，人总是会有七情六欲的，这很正常。但是我们不能把欲望变成贪婪。一个人在贫穷的时候常常会哀叹自己命运不济，希望自己能够衣食无忧，但是一旦真的衣食无忧了，又盼望着能够荣华富贵，真的荣华富贵了，还想着要成为“人上人”……总之，永无止境的贪婪的念头会一个接一个地迸发出来，让人时时刻刻都处于“得不到”的苦恼之中。仔细想想，这有什么意义呢？

有人说：“一念贪心起，百万障门开。”这话说得真是透彻呀，一个人只要贪念一起，就不知要为此做出多少有违本性和常理的事情，不知要造多少孽障。正如明代文人洪应明所说：“人只一念之贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。”这是多么可怕呀。所以，保持一颗平常心，戒除贪念，凡事讲究个度，一切才能真正好起来。

嵇康

清虚静泰，少私寡欲。旷然无忧患，寂然无思虑。

止于至善，知足方能常乐

“造物弄人”这几个字真是一语道破天机。你看，万物皆为人用，万事皆为人做，万福皆为人享。但造物者在使人成为万物主宰的同时，也让人成为了失去者，使人的私心和杂念像夏日的杂草一般疯长。因此，有的人虽家财万贯仍嫌不够多，有的人权倾朝野仍嫌不够高，有的人左拥右抱仍嫌不够刺激……于是，他们绞尽脑汁、钻窟窿盗洞也要得到自己想要的。倒真应了那句“吃着碗里的望着锅里的”这句老话了。可时间长了，总是会脖子发酸，眼睛发胀。久而久之，心里也跟着不痛快起来。

这便是不知足。

以前，一位小和尚总是觉得闷闷不乐，他时常对自己说：“我都已经出家了，了断了尘世的所有，为什么还是不快乐呢？”有一天，小和尚去河边打水，见一个老翁在岸边垂钓。只见这位老翁竿子一扬，一下子钓上了一条大鱼，足有三尺来长，落在岸上，那鱼的身体仍腾跳不已。小和尚都跟着有些兴奋，他以为老翁也一

定会欢喜不已。但是，老翁冷静地看了看大鱼，慢慢解下鱼嘴内的钓钩，抓起大鱼一下丢回河里。

小和尚不解。心想：真是不知足啊，这么大的鱼还嫌不够。就在这时，老翁鱼竿又是一扬，一条大鱼再次上钩，不过这次是一条两尺长的鱼。老翁仍旧将鱼钩摘下，将鱼丢回河里。

小和尚有些不屑，心想：刚才的大鱼不满足，这条还不如那条呢。现在又扔回河里，下一次说不定连这么大的鱼也钓不到了。果然如小和尚所想，第三次老翁的钓竿扬起时，一条不到一尺长的小鱼跟着上来了。

小和尚以为这条鱼也将和前两条大鱼一样，被放回河里。不料，老翁将鱼解下后，小心地放进自己的鱼篓中。

小和尚百思不得其解，遂问老翁为何舍大鱼而留小鱼。老翁头也没抬，回答道：“没什么，只是因为我家最大的盘子也不过一尺长，太大的鱼钓回去，盘子装不下。”

小和尚茅塞顿开。

何谓智，何谓愚？知足常乐谓智，贪得无厌谓愚。贪婪的人，即使得到得再多，也只能永远陷在痛苦的沼泽中。大千世界里，总是繁花似锦，各种诱惑琳琅满目，此时能清楚自己需要什么、能做到“舍大鱼而取小鱼”的人很少，所以不幸的人也就很多。其实，生活的乐趣原本不在于你拥有多少，而是你需要多少，能够让我们满足的可以很多也可以很少，只有懂得知足常乐才能享受生活的喜悦。

知足者虽清贫却也能开怀一笑，不知足者即使拥有万物也是眉头紧锁。然而，知足与不知足不过一念之间，当私心杂念占据上风时，知足者就成为不知足者，当善心正念占据上风时，不知足者也能成为知足者。所以，“四大皆空”的禅理才广受人们的推崇，其意思就是说天下万物都是虚无，何必费尽心机强取豪夺、明争暗斗呢？

古时有人写过一首《不知足》诗，内容是：

终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。
衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻。