

修订版

孙
浩
◎
编
著

人生中的 七味心药

拨散心灵乌云的7味心药

我们不要放任自流，
任自己的心灵在困顿与黑暗中延续。

身处红尘纷扰之中，过着压力重重又周而复始的生活，
我们的心似乎也在**不经意间**被俗化、被扭曲。扪心自问，
今时今日，你是否依旧保持着心灵的完好？

其实一切尚可以挽回，
只要你肯真心地为心灵去救赎。
只要自己的心是晴朗的，
就没有什么暴风骤雨的时候！



中国华侨出版社

身处红尘纷扰之中，过着压力重重又周而复始的生活，
我们的心似乎也在不经意间被俗化、被扭曲。扪心自问，
时至今日，你是否依旧保持着心灵的完好？

我们不要放任自流，
任自己的心灵在困顿与黑暗中延续。

人生中的 七味心药

孙浩◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生中的七味心药/孙浩编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 9 (2014. 11 修订版)
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2672 - 0

I. ①人… 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 (2012) 第 159281 号

●人生中的七味心药

编 著/孙 浩

责任编辑/文 箏

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 10 月第 1 版 2014 年 11 月第 2 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2672 - 0

定 价/32.80 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



人这一生说长不长、说短不短，但每走一步都不是那么简单。在这段旅程中：我们会遇到坎坷与蹉跎，也不乏峰回路转的时刻；我们有理想、有期待，当然，亦有可能要承受失望后的落寞；我们有收获也有失去；我们或许辉煌，又或许落魄……这一切，都在百转千回中考验着我们的心性。而考验必然会呈现两种结果——过关者内心会变得更加善良、热情与坚强，崩溃者有可能从此走向冷漠、脆弱，甚至是邪恶。

对于前者，我们自然会毫不犹豫地竖起拇指。想象一下，能够在人生的复杂、困惑、多变、诡异中经得住洗礼，保持心灵的本色，这是何等的难得！

对于后者，多少让人有些惋惜。其实，每个人的前方原本都是一片光明，只是我们的心太过脆弱，经不起磨炼，忍不住寂寞，解不开结节，受不住诱惑……于是，心在变，失去了原本亮丽的色泽；于是，人生在变，变得困顿曲折、变得幽暗迷惑……

那么，是不是我们就要放任自流，任自己的心灵在困顿与黑暗中延续？当然不！其实一切尚可以挽回，只要你肯真心地为心灵去救赎。

“放下屠刀，立地成佛”，这不仅仅是在宣扬善恶。所谓“放下屠刀”，就是“转识成智”，就是“回头是岸”。你放下心中偏执的一刻，就是走向彼岸的开始。只要你肯不断弥补自己缺失的心性，终有一天会“功德圆满，立地成佛”。

所以，从今天起，给自己喂几剂心药，让自己染病的心灵得到施治，用你的“妙手”让自己“心灵回春”。

那么，究竟有哪几味心药需要我们去懂得。

心正：正直无私、光明正大。心正者能够摒除妄念，他们经得起各类

欲望的诱惑，他们不惧邪恶的恐吓，他们的心中沒有阴险一说，而是坦荡地该做什么就做什么。所以，他们不会违心就范，他们没有损人后的愧疚与烦恼，他们活得安然，而不是忐忑。

心善：乐善好施，诸恶不做。心善者不娇柔、不造作、不冷血、不冷漠，他们总是在别人受难之时心甘情愿地伸手相助。他们的善良是一种自觉的付出，不掺杂利益关系与尔虞我诈。所以，他们总是活得那般充实与快乐，不似为恶者那般“做贼心虚”，终日在惶恐中度过。

心宽：遇事宽心，大肚能容。俗语有云：“心宽体胖。”心宽者必然身体康健、春风满面。他们不会为一些鸡毛小事大动肝火，不会为一些蝇头小利斤斤计较，更不会为些许间隙而明争暗斗、誓必报仇。这世间，似乎没有什么事是他们装不下的，似乎没有什么事能让他们血气上涌，所以他们每每都是那么理智，每每都是那么轻松。

心诚：待人真挚，持之以恒。心诚者无论对人或是对事，势必将信誉放在首位，他们绝不肯失信于人，即便是“不可抗力”，也必然会全力以赴；心诚者绝不肯轻易放弃，一旦确立了目标，便会矢志不移，因为他们相信“精诚所至，金石为开”！这样的人，总是能够得到他人的信任，这样的人总是能够微笑地站在人生的领奖台上。

心怡：心无羁绊，怡然自乐。心怡者不会为俗念所牵绊，他们总是能够自我解怀，总是能够保持着乐观。在他们看来，这世间似乎没有什么事情值得烦恼，因为这世间本就没有解不开的结环。

心安：安常处顺，知足常乐。心安者能够清醒驾驭不安分的念想，在得到理想的收获后亦能处之泰然。他们看似随遇而安，实则是悟透了知足常乐的最大内涵。所以，他们能够以一颗平常心去面对人生中的风云变幻，这让他们看上去是那么地沉稳与高雅。

心静：心气平和，不浮不躁。心静者拥有笑看风云的舒畅，拥有纹丝不动的超然。他们欲求甚少，不慕虚幻，故而心地常空，不为欲动，所以淡泊明志，宁静致远。无邪念来袭，展现人之本性。

“只要自己的心是晴朗的，就没有什么暴风骤雨的时候！”是的，任风雨飘摇、任世事多变，只要你的心是完好的，就不惧诱惑出现，就不惧困苦磨难，就能活得坦然，就不会留下太多的遗憾……

人生哲学

目录



第一篇 心不正，剑则斜：正身在于正心

心正者能够摒除妄念，他们经得起各类欲望的诱惑，他们不惧邪恶的恐吓，他们的心中沒有阴险一说，而是坦荡地该做什么就做什么。所以，他们不会违心就范，他们没有损人后的愧疚与烦恼，他们活得安然，而不是忐忑。

荼毒生命的妄念.....	2
恶习蒙蔽性灵.....	4
忌妒之心——摧毁灵魂的毒药.....	7
吝啬之心——最为卑微的贫穷.....	10
炫耀之心——为你的虚荣埋单.....	12
犹豫之心——为人生平添遗憾.....	15
懒惰之心——对于生命的浪费.....	17
掉举之心——总与成功差一步.....	19
依赖之心——退化双腿的拐杖.....	21
遮掩之心——没有担当的懦夫.....	23



贪婪之心——生命之舟的颠覆	25
色欲之心——放纵后的大苦恼	28
愤恨之心——笼罩人生的阴影	31
明鉴之心——贵在有自知之明	34
自省之心——人生智慧的源泉	36
忏悔之心——重归正途的开端	39
心正剑方正	41

第二篇 心不善，生祸患：翦灭心内魔障

心善者不娇柔、不造作、不冷血、不冷漠，他们总是在别人受难之时心甘情愿地伸手相助。他们的善良是一种自觉的付出，不掺杂利益关系与尔虞我诈。所以，他们总是活得那般充实与快乐，不似为恶者那般“做贼心虚”，终日在惶恐中度过。

善恶就在一瞬间	46
为善最美	48
点燃那盏生命之灯	50
让内心有爱	52
与人为善，就是与己为善	55
每天为别人做一件善事	58
一分给予一分收获	60
济人于危难	62
与人分享，便有双倍的幸福	64

对众生一视同仁	66
给予应出于至诚	68
君子成人之美，不成人之恶	70
众生平等，善待一切	73
莫轻小恶，以为无殃	75
放下屠刀，立地成佛	77

第三篇 心不宽，钻角尖：扩展心的容积

心宽者必然身体康健、春风满面。他们不会为一些鸡毛小事大动肝火，不会为一些蝇头小利斤斤计较，更不会为些许间隙而明争暗斗、誓必报仇。这世间，似乎没有什么事是他们装不下的，似乎没有什么事能让他们血气上涌，所以他们每每都是那么理智，每每都是那么轻松。

心有多大，世界就有多大	82
多一些忍让，少一些争端	83
遇事莫钻牛角尖	87
路径窄处，留一步与人行	89
善胜敌者，不争	91
仇恨的灼烧	94
其争也君子	96
仇恨埋葬理智	99
“小心眼”毁了谁？	102
爱你的仇人	105



亲友之间和气为主	107
婆媳不争，家更安宁	109
不痴不聋，不做阿姑阿翁	112
女人要糊涂，生活才幸福	114
宽可容忍，厚能载物	116
宽恕净化心灵	119
常怀感恩，淡却仇怨	122
容人所不能容	124

第四篇 心不诚，事不灵：拔掉心中劣根

心诚者无论对人或是对事，势必将信誉放在首位，他们绝不肯失信于人，即便是“不可抗力”，也必然会全力以赴；心诚者绝不肯轻易放弃，一旦确立了目标，便会矢志不移，因为他们相信“精诚所至，金石为开”！这样的人总是能够得到他人的信任，这样的人总是能够微笑地站在人生的领奖台上。

对事不忠，做事不成	128
君子立志，不因物移	130
学而不倦，一生进取	133
坚持到底就是胜利	135
心态要诚恳，做事要踏实	138
保持心灵的完整	140
相信自己——你一定行	143
用自信去披荆斩棘	145

我是最好的！我是唯一的·····	148
勇于向极限挑战·····	150
礼不诚，反害己·····	153
心诚事方成·····	155
一诺当有千金重·····	159
恶意欺人，玩火自焚·····	162
坦诚认错，才能挽回形象·····	164

第五篇 心不怡，忧愁起：拨散心灵乌云

心怡者不会为俗念所牵绊，他们总是能够自我解怀，总是能够保持着乐观。在他们看来，这世间似乎没有什么事情值得烦恼，因为这世间本就没有解不开的结环。

世界随心情而变·····	168
心康才能体健·····	170
所有的痛苦不过是锻炼·····	172
祸兮福所倚·····	174
放下才能解脱·····	176
斩断心头的绳索·····	179
其实快乐源于心底·····	181
为他们开心一点·····	184
一味内疚于事无补·····	185
忘记过去不幸的自己·····	187
远离孤独感·····	189



有一种美丽叫错过·····	192
有缘无分莫执著·····	195
淡看爱的流逝·····	197
坦然接受生命的无常·····	199
生命不只属于你自己·····	202

第六篇 心不安，欲无边：让心多点淡然

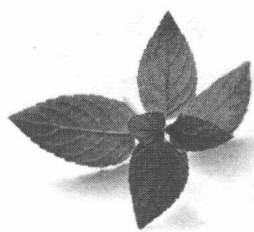
心安者能够清醒驾驭不安分的念想，在得到理想的收获后亦能处之泰然。他们看似随遇而安，实则是悟透了知足常乐的最大内涵。所以，他们能够以一颗平常心去面对人生中的风云变幻，这让他们看上去是那么的沉稳与高雅。

知足常乐·····	206
丢掉多余的东西·····	209
别被欲望赶着跑·····	211
不安分的人容易掉进陷阱·····	213
身外物，不奢恋·····	215
有时金钱也有毒·····	217
金银有价，人生无价·····	220
幸福不在于贫富·····	222
让期望再低一些·····	225
简单地活着·····	227
随意就好·····	229
人生讲究个“适度”·····	232

第七篇 心不静，所以乱：按捺心的浮躁

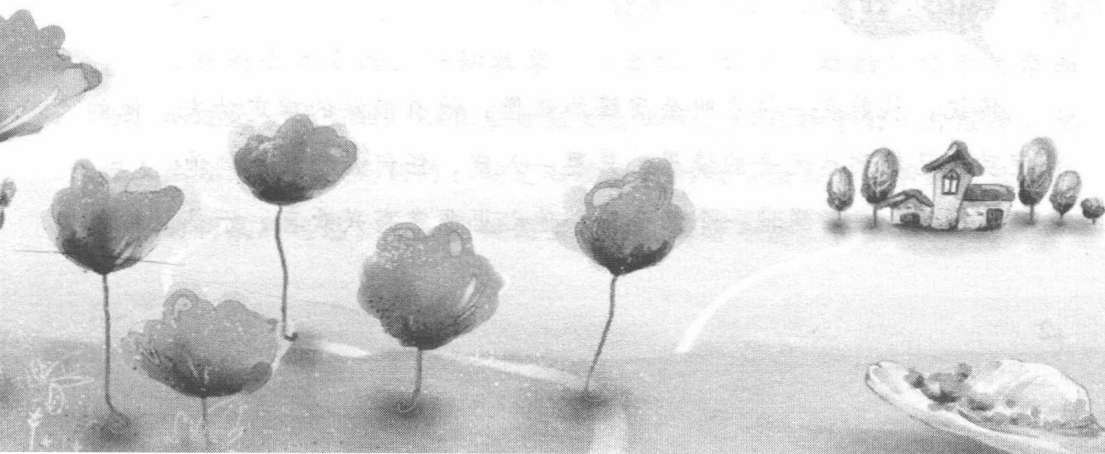
心静者拥有笑看风云的舒畅，拥有纹丝不动的超然。他们
欲求甚少，不慕虚幻，故而心地常空，不为欲动，所以淡泊明
志，宁静致远。无邪念来袭，展现人之本性。

身静乃是末，心静才是本	236
扫除心中落叶	238
止息心的纷扰	240
心中有事世间小	242
于静处还原生活	244
做事常念静与思，莫让前进反成退	247
按捺内心的浮躁	249
嗔心不除，休言淡定	251
莫生气	254
忍字高	257
无比较心，做我们自己	259
弓满则折，月满则缺	261
定力生智慧	263
荣也不惊，辱也不惊	266
不要丢失本性	269
除物累，静心思	271
淡泊明志，宁静致远	273



第一篇 心不正,剑则斜:正身在于正心

心正者能够摒除妄念,他们经得起各类欲望的诱惑,他们不惧邪恶的恐吓,他们的心中沒有阴险一说,而是坦荡地该做什么就做什么。所以,他们不会违心就范,他们没有损人后的愧疚与烦恼,他们活得安然,而不是忐忑。



荼毒生命的妄念

人的头脑犹如一个大容器，装进什么样的信息就储存什么样的信息。如果人通过各种信息渠道得到的都是暴力、色情、拜金主义及现实社会中的利益争斗，这些不良信息就会在人的大脑中产生各种妄念，而且这些妄念不会自生自灭，经过一段时间之后会逐渐形成固定的观念，长久地占据人的大脑。清除妄念的最好方法就是大量接受真诚、善良、宽容等良性信息，以人的正念取代脑中的妄念与邪念，其他任何人为的强制方法都难以消除思想中的妄念。

妄念，又称为“妄想”。例如，我们早晨睁眼，脑子里不断想事情，种种念头、种种幻想、公事私事、人我是非、历年的陈年往事就会像过电影一样一幕一幕地过去，又像奔流不息的瀑布，没有一分一秒停止。心中有很多割舍不下的事或物，那么妄念是很难被清除的。

对待妄念，我们要记住两个词：一个是“不忘”，另一个为“不起”。不忘“见宗自相光明”，不起“遮遣、成立、取舍”等心，这是最最重要的。这样，妄念突起时，不压制它，不随它跑，不产生任何爱憎、取舍之心，才能感悟到逍遥人生。

情景展现

传说，从前有一位名叫金碧峰的高僧，他有很深的禅定功夫。他的禅定功夫已经到达无念的境界，只要一入定，任何人都找不到他。

有一天，皇帝送他一个紫金钵。他心里非常高兴欢喜，于是对钵起



了贪爱之念。

一日，金碧峰的阳寿将尽，阎罗王便派了两个小鬼前来索命，可是任他们东寻西找，就是找不到金碧峰的魂魄！

两小鬼不知道该怎么办，于是，去找“土地”帮忙，“土地”对小鬼说：“金碧峰已经入定了，你们根本找不到他的。”

两小鬼央求“土地”为他们出个主意帮帮他们，否则回去没法向阎罗王交差。

“土地”想一想说：“金碧峰他什么都不爱，就爱他的紫金钵，如果你们想办法找到他的紫金钵，轻轻地弹三下，他自然就会出定。”

于是，两个小鬼东找西找，找到了紫金钵，轻轻地弹了三下。

当紫金钵一响，果然！金碧峰出定了！说：“是谁在碰我的紫金钵。”

小鬼就说：“你的阳寿尽了，现在请你到阎王爷那儿去报到。”

金碧峰心想：“糟了！自己修行这么久，结果还是不能了脱生死，都是贪爱这个钵害的！”

于是，他就跟小鬼商量：“我想请几分钟的假，去处理一点事情，处理完后，我马上就跟你们走。”

小鬼说：“好吧！就给你几分钟。”

于是，金碧峰将紫金钵往地上一摔，砸得粉碎，然后，双腿一盘，又入定去了。这一回，任两个小鬼再怎么找，也找不到他了。

心灵物语

尘世间全部妄念、一切物象——金钱、名位、功勋，对于生命而言，不过是一抹尘烟。心在尘世则妄念必至，心在禅中则一片澄净。把握人生方向的，不是别的，就是心境。我们的心原本纤尘不染，只因为外界的物象所迷惑，才如明镜蒙尘一般，晦暗不清。



须知，思人间善事，心便是天堂，思人间恶事，心便堕为地狱；生人间慈悲，处处皆菩萨，生蝼蚁欲念，人便沦为牲畜；心中有智慧，则无处不乐土，心中多愚痴，则处处是桎梏。

恶习蒙蔽性灵

佛家认为，众生都有成佛的潜质，但众生并未成佛，这是什么原因呢？因为被十种恶习蒙蔽了性灵。其实上天对每个人都是公平的，之所以还有那么多不幸福的人，也是因为十种恶习在心头作祟。

哪十种恶习呢？无惭、无愧、嫉、慳、悔、眠、昏沉、掉举、嗔恨、覆。

所谓无惭，就是不知道惭愧。古人云：“人不知耻，百事可为。”一个人不要脸，什么不光彩的事都做得出来。

所谓无愧，就是不知自省的意思。就像俗话说的：“人不知自丑，马不知面长。”一个人不知自省，他就看不到自己的缺点和不足，就不会去努力改进，那么，学问和做人功力就会停滞不前，事业和品德就难有长进。

嫉，就是忌妒。忌妒心特别强的人，将别人的收获看成自己的损失，为别人的成就暗自神伤。为了不让身边的人太得意，他经常在背后搞小动作，干一些损人不利己的勾当。他们成天忙于这些惹麻烦没好处的事，哪怕一生劳碌，也百事无成。

慳，就是吝啬。节俭是一种好习惯，过于吝啬，一点好处都到不了别人手里，人际关系必然很差。因为缺乏交流，信息不畅，不易发现成功的机会，见识方面也难有长进。吝啬不只是钱财的吝啬，还有对方法



的怪吝，也就是不愿把好的想法、好的建议告诉别人。这样，别人看不到他的诚意和才能，肯定不会对他引起重视。

悔，即做事后悔。“如果我那时好好读书就好了”，“如果我好好把握那个机会就好了”，后悔其实是不求上进的表现。如果认为读书有益，哪天不能读书？哪怕已经五六十岁还不晚，花上五六年时间，即可精通一门学问。难道非得青春年少在学校里读书吗？之所以让少年儿童在学校读书，主要是因为这么小的孩子干不了什么事，反而会添麻烦，索性让他们在学校读书，既长学问，也减轻了父母的负担。真正要读书，还是在社会上打拼时学以致用，比较容易长学问。如果认为某个机会重要，哪天没有机会？现在是一个机会社会，你需要的是识别和把握机会的能力。所以，浪费任何一个机会都无须后悔，而应把握当前。

眠，睡懒觉，也就是懒惰的意思。世界上最没出息的无疑是懒惰不负责任的人。这种人没出息倒好，要是哪天时来运转，得到某个受重用的机会，那就很可能成为大家的不幸。

昏沉，就是昏头昏脑，迷糊颠倒的意思。这主要是身体或精神状况欠佳造成的。几乎每一个成就大业的人都是精力充沛的人。有的人能力和智商都不差，人也不懒，主要是身体欠佳，一想问题就头痛，只好不想；一做事就气喘，只好不做或少做。这怎么能有成就呢？精神状态欠佳，跟身体状况有一定关系，但主要是心理调节能力的问题。有的人心事重，就像《红楼梦》里那个林妹妹一样，一点小事都要琢磨半天，这样肯定开心不起来！那么这样的人如何能够为人所用、给他人造福？

掉举，就是胡思乱想，注意力不集中。任何事精神专注才能做好，做事时东想西想，做出来的事肯定比较马虎！

嗔恨，性子浮躁，自控能力差，喜欢怨天尤人，喜欢自怨自艾，或者容易发怒。这不但容易搞坏人际关系，也容易惹麻烦。整天跟麻烦事打交道，哪有心情干事业呢？

覆，就是掩过饰非的意思。做错了事，不肯认错，总是找借口辩