



惟愿现世安稳 / 岁月静好

接纳才是 最好的温柔

云水禅心 / 著

接纳是最好的温柔。

不论是接纳一个人的出现，

还是接纳一个人的从此不见。

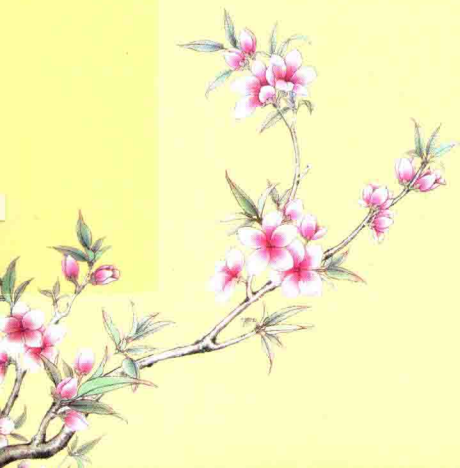
这世上的一切都在加減之中。你总要腾出双手，


才能接住更好的一切。

解读一种内心丰盈，得大自在的活法，

告诉你简单到极致，便是大智。

随书附赠
手绘禅意卡片





 中国出版集团
现代出版社

接纳才是最好的温柔

云水禅心 / 著

用 / 禅 / 的 / 甘 / 露
洗 / 去 / 心 / 的 / 蒙 / 尘



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

接纳才是最好的温柔 / 云水禅心著. —北京: 现代出版社,
2015.8
ISBN 978-7-5143-3673-3

I. ①接… II. ①云… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117692 号

接纳才是最好的温柔

著 者 云水禅心
责任编辑 赵海燕
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 7
版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-3673-3
定 价 32.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

人的一生就是一舍一得的过程，人的区别也就在于有的人知道舍什么，得什么，什么时候该舍，什么时候该得。由此，人生的境界也就不同。

人生在世，最难把握的也就是“舍得”这两个字了。当你懂得了“舍”时，你就会“得”到更多。

天空舍弃了明媚的阳光，收获了皎洁的繁星；玉树舍弃了芬芳的花朵，换来了诱人的果实；陶渊明舍弃了“春风得意马蹄疾”的仕途风光，却尽享了“榆柳荫后檐，桃李罗堂前”的闲适惬意。

人生虽然不是事事非此即彼，然，很难鱼与熊掌兼得，大多数时候，你不得不面临取舍。正如你若想换一杯新水，就要倒掉杯

中的旧水；若想摘取花园中的牡丹，就要放弃手中的玫瑰……

在人生漫漫长路上，会面临着很多选择，有选择就有放弃。选择什么，放弃什么，这是一门学问。人生最重要的是机遇，而正确的放弃，则是真正把握住了机遇。

因为很多时候，放弃就是获得。人们常将“舍”与“得”合说成“舍得”，就是因为有“舍”才有“得”。

一个人在沙漠里迷失了方向，酷暑难熬，饥渴难忍。正当快撑不住时，他发现了一幢废弃的小屋，屋子里居然还有一台抽水机。

他兴奋地上前汲水，却怎么也抽不出半滴水来。这时，他看见抽水机旁，有一个装满了水的瓶子，瓶子上贴了一张纸条，上面写着：“你必须用水灌入抽水机才能饮水！不要忘了，在你离开前，请再将水装满！”

怎么办？能抽出水来当然好，要是水浪费掉了而抽不出水呢？自己不是有可能死在这里吗？如果将瓶中的水喝了，还能暂时远离饥渴。这个人犹豫不决。

想来想去，他还是将水倒进抽水机。不一会儿，就抽出了清冽的泉水，他不仅喝了个够，还带足了水，最终走出了沙漠。

临走前，他把瓶子装满水，然后在纸条上加了几句话：纸条上的话是真的，你只有先舍弃瓶中的水，才能得到更多的水！

美丽的诱惑有时候不是机会而是陷阱，有多少人贪图眼前的利益，控制不住自己的手，总想抓住更多，结果失去了自由。

放不下金钱的诱惑，就可能铤而走险；放不下权力的诱惑，就可能丧失人格；放不下美色的诱惑，就可能作茧自缚。

生命如舟，生命之舟载不动太多的欲望，要想顺利地抵达彼岸，不在中途搁浅或沉没，就必须轻装前行。

失之东隅，收之桑榆。放弃了白天的喧嚣，我们才拥有了夜晚的宁静；放弃了春天的烂漫，我们才拥有了秋天的成熟。

有时候，我们心甘情愿，为了一棵树而放弃了整片森林；更多时候，我们放弃了一朵花，却拥有了整个花园。错过太阳时，不要流泪，因为我们还会拥有繁星。

总之，舍得是选择、舍得是承担、舍得是忍耐、舍得是挣扎、舍得是痛苦、舍得是智慧……

舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛

盾概念，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。

万事万物均在舍得之中，才能达至和谐，达到统一。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。

要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

目录

| 第一辑 |

舍得了名：拿得起，放得下

要拿得起，也要放得下 002

随缘观世事，宠辱皆不惊 006

淡泊宁静，万物可得 011

人生清淡，安详自在 015

不逐不求，珍惜已有 019

快乐生活，剔净虚荣 023

一念放下，万般自在 027

放弃，是人生大智慧 031

| 第二辑 |

舍得了利：别怕输不起，一切来得及

别怕输不起，一切来得及 036

贪字近乎贫，婪字近乎焚 040

低头走人生的上坡路，抬头走人生的下坡路 044

患得者得不到，患失者必失去 049

敢于迷路，才能找到出路 053

得而不舍犯愁，舍而不得无忧 058

最盛大的富有，是内心的丰盈 062

人生苦乐，在得失间 066

| 第三辑 |

舍得了情：恨谁，就把谁供养起来

抓得越紧，失去越多 072

边走边看，边走边忘 076

缘分尽时，切莫悲伤 080

不必为谎言痛心，它只是没兑现的承诺 084

患得患失者，注定成不了赢家 088

因上努力，果上随缘 093

松开眉头，幸福随后就到 097

恨谁，就把谁供养起来 101

生活中，最美的情愫叫理解 105

| 第四辑 |

舍得了权：退出去，才能进得来

大其心，容天下之物 110

虚其心，纳天下之人 114

善其心，闻天下之香 118

平其心，论天下之事 122

潜其心，观天下之理 126

定其心，应天下之变 130

静其心，听天下之音 134

美其心，赏天下之景 138

| 第五辑 |

舍得了气：退一步，海阔天空

退一步，海阔天空 144

你怎样，世界便怎样 148

没有不平的事，只有不平的心 153

守不住寂寞，就享受不了繁华 157

拥有了宽容，就拥有笑容 161

心若简单，即得清明 165

世界比你想象中简单，复杂不过是蒙骗 169

好的心态，是经营人生的本钱 173

| 第六辑 |

舍得了己：得失随缘，心无增减

活得累，只因太看重自己 178

舍弃繁杂的自己，得到安静的自己 182

做人如兰，淡泊无争 187

放低自己，终成其高 191

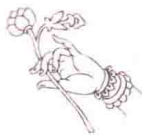
在顺境中积福，在逆境中消业 195

人无所舍，必无所成 199

草木荣枯自有时，万物从容皆自得 203

人无所求品自高，最是难得好心情 207

舍得了名：
拿得起，放得下



所谓的放下，就是去除你的浮躁心、是非心、得失心和执着心……

如何放下？关键是要放下两张“皮”——脸皮和肚皮。

放下脸皮是要忘记自己的地位、名利；放下肚皮是要你断掉贪欲，有宽容心。

要拿得起， 也要放得下

内心不贪恋，不生妄念，
身外也没有什么贪求，便能得
轻安自在的生活。



一位作家问禅师：“我走过了太过漫长的旅程，实在是太累了，能让我不那么累吗？”

禅师笑问道：“那你行走的过程中，背包里装的是什么？”

作家答：“包袱里装着世人对我褒奖，诋毁者对我的批评，以及我自己想要追逐的声望和名誉，这些迫使我变得更好，促使我更加努力。”

禅师道：“你背负着这么多东西，怎能轻松？”

世人就好像这作家，在人生的道路上经历了太多，牵绊也就多了起来。他会觉得累，那是因为还没有学会放下那些名利。

放下并不意味着舍弃，而是一种选择与面对。

放下的前提首先是接纳，并且在我们做这种选择的时候，我们要确定自己的心事平和愉悦的，不是因为被逼无奈而心有不甘。放下，不仅是一种面对生活的气度，也是一种得到解脱的智慧，更是一种求自在的精神。

人要拿得起，也要放得下。拿得起是生存，放得下是生活；拿得起是能力，放得下是智慧。有的人拿不起，也就无所谓放下；有的人拿得起，却放不下。拿不起，就会一事无成；放不下，就会疲惫不堪。人生外在的一切最终丝毫也带不走，晚放下不如早放下。放下无谓的负担，才能一路自在。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

黄叶放弃树干，是为了期待春天的葱茏；蜡烛放弃完美的躯体，才能拥有一世的光明；心情放弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静，放下了名，才能得誉。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实。

放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在。

人生就是选择，而放弃正是一门选择的艺术，是人声的必修课。没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃。歌德说：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。”

人生为何感觉心累？问题就在于你还没有学会放下。

放下曾经的辉煌，放下昔日的苦难，放下旧日的恋情，卸下所有的包袱。走过的岁月没有回程，错过的情感不能再来，许多事情即使回头也无法改变。许多人注定有缘无分，或许唯有如此，才显珍贵，才更珍惜。

放下是一种智慧。“明者远见于未萌，智者避危于无形”。只有学会放下，才能使自己更宽容、更睿智。放下不是噩梦方醒，不是六月飞雪，也不是优柔寡断，更不是偃旗息鼓，而是一种拾级而上的从容、闲庭信步的淡然。

学会放下，在落泪以前转身离去，留下简单的背影；学会放下，将昨天埋在心底，留下最美的回忆；学会放下，让彼此有个轻松的开始，遍体鳞伤的爱就不要再刻骨铭心……