

酝酿天地精华玉成于心，静听高山流水激荡人生
仁者不忧，智者不惑，勇者不惧

闫荣霞◎著

看淡

活出人生大格局

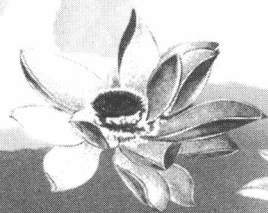
面对它、接受它、处理它、放下它



看·淡

活出人生大格局

闫荣霞◎著



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

看淡,活出人生大格局 / 闫荣霞著.

— 武汉 : 武汉出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5430-7302-9

I. ①看… II. ①闫… III. ①散文集—中国—当代

IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 275183 号

作 者: 闫荣霞

责任编辑: 明廷雄

封面设计: 聂志远

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 经销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16 字 数: 252 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

看淡， 活出人生大格局



目录 Contents

心中的香格里拉 / 002
落叶满阶红不扫 / 005
给心自由，做一个自在禅者 / 008
低下头的禅师 / 010
天堂之门，由此敞开 / 012
素心青衣 / 015
灵魂是不拎皮箱的鱼 / 017
心闲心静最得禅 / 020
世路千重，与我无关 / 022

【第一辑】

从容淡然，人生没有绕不过的弯

【第二辑】

宽心，悟透人生的舍与得

因为爱，更多爱 / 026
被抢走鱼山的猫能成佛 / 028
婚姻的金莲花 / 031
生命时时刻刻都在开始 / 034
七苦上的八宝楼台 / 036
等你归去 / 039
人心如海，人心如碗 / 041
点非圆 / 043
鲜花和微笑 / 046

目录
Contents

看淡， 活出人生大格局

当生活可以改变 / 050
做一条脱俗的虫 / 052
真正属于自己的时刻 / 054
花样年华 / 056
佛桌上开出的花朵 / 058
见佛草 / 060
父亲佛 / 063
如果爱，请深爱 / 066
每一种悲喜都无上宝贵 / 069

【第三辑】

接受，每一种生活都有它的价值

【第四辑】 想开，活出人生大格局

用纯净透明的眼睛看世界 / 074
谁想天心月圆，就快快行动 / 076
你的美好是最大的慈悲 / 079
一“朵”车，一“辆”花 / 082
平静、自由和幸福 / 085
只有我，只有风 / 088
偷就偷个大的 / 090
赠人玫瑰，手有余香 / 093
因为懂得，所以慈悲 / 095

看淡， 活出人生大格局

 目录
Contents

一蓑烟雨任平生 / 098
枯草隐兰花 / 101
有日子可过是幸福的 / 103
最初的纸最珍贵 / 106
人心是容易吹落的花 / 108
请你拈花微笑 / 111
视死如欢 / 114
花心似禅 / 116
牡丹花心里的露珠 / 118
享受无能为力的美好 / 120

【第五辑】

随缘自在，闲看庭前花开花落

【第六辑】

随遇而安，不苛求周遭的世界

真正的清高不是离尘出世 / 124
纸上种花 / 126
度日如禅 / 128
平平常常，人间天堂 / 130
每个人心里都有一根刺 / 132
你的心在哪里 / 134
爱如卷心菜 / 137
给心灵安一道花窗 / 140
只走九十九步的智慧 / 142
心如城池 / 144

目录
Contents

看淡， 活出人生大格局

春在枝头已十分 / 148

静观 / 150

捂住嘴，敞开心 / 153

柏树子，梨树花 / 155

暂读禅诗半日闲 / 157

日日如流水，滴滴是禅思 / 160

静中菩提 / 163

安详不安详 / 165

人生是只琉璃碗 / 167

【第七辑】

静心，风轻云淡好时光

【第八辑】

知足，人间有味是清欢

幸福盛放在“当下” / 172

四十以后 / 175

不可太用力 / 178

好事不如无 / 180

东篱黄菊和酒栽 / 183

日日是好日 / 185

自由之心 / 187

寂寞是玫瑰花心上的溃疡 / 189

慢慢行，等一等 / 192

看淡， 活出人生大格局

目录
Contents

慈悲是对自己的善意 / 196

惭愧也是一种德行 / 198

爱中禅 / 200

我没有草原，但我有过一匹马 / 203

不要让真心成了昙花 / 206

珠灰色的人生 / 208

要让心灵有力量 / 210

小神才让 / 213

无声召唤 / 216

菊与刀 / 218

【第九辑】

看见美好，拥抱心灵正能量

【第十辑】

就此放下，人生便春暖花开

停住！还有第二条路 / 222

荒山之夜，风清月白 / 224

手中土，地上土 / 227

孤独里有没有幸福的方向 / 230

一钵了却谁的浮生 / 232

放下才能好好活 / 234

浮生有寄，心如夜鸟 / 237

和青春说再见 / 239

留得枯荷听雨声 / 242

放下“放下” / 245



【第一辑】

从容淡然，人生没有绕不过的弯

心中的香格里拉

看了一部电影，《这儿是香格里拉》。影片讲述女主人公季玲失去亲爱的儿子后，一个人去香格里拉找回自己的灵魂的故事。唯美的色调，悲情的情节，以及略带悬疑的线索设置，使整部电影美轮美奂，扣人心弦。

一场意外的车祸带走了季玲可爱的儿子，也粉碎了她幸福美满的家。她内疚，因为她是在和老公打电话时，对儿子疏于照看，才使悲剧发生；她痛苦，因为儿子的离去，带走了她全部的灵魂；她仇恨，因为肇事者没有停车抢救孩子，而是逃之夭夭。她不停地怀念，因为无法遗忘；不停地起诉，意图为子报仇；丈夫被忽略，家庭生活变得压抑而灰暗，一切都无可挽回地绝望。

然后，她无意中在儿子房间里找到一张寻宝游戏的纸条，她边哭边笑：因为这是儿子生前最爱和她玩的游戏——纸条直指云南香格里拉的圣山。

就这样，她独自出发去了香格里拉，然后，意外跌落到云雾笼罩的悬崖下面。等她醒来，却发现自己到了一片宁静、安谧的天地，这里绿草茵茵，牛羊成群，洁白的圣山映着蓝天，如梦如幻。一个小男孩，有着棕红的小脸蛋，一身朴素的藏民装扮，带她骑马，听她唱歌，看她流泪，然后给她宽慰。最后，小男孩说：走，我带你去看我的宝藏。当她跟着他到达圣山脚下，抬头仰望，却看见山顶上有一个穿藏袍的小女孩，逆光而立，宛似仙女。

她不明其意，笑着调侃：“你的小女朋友？”

小男孩严肃地摇摇头：“不，她是我的爱人。”

“你很爱她？”

“是的。”

“这就是你的宝藏？”

“是的。”

但是，小男孩却痛苦地说：我的爱人等着我，我却走不了，我很辛苦。她诧异地低下头，却看见小男孩的脚踝上，不知道什么时候竟然捆绑上了粗粗的铁链。她心疼地蹲下身去解，小男孩竟然深情地抚摸着她的头发，叫她“妈咪”。

原来，这就是她深爱的儿子，因为她不停地牵念，使得他无法脱身奔向自己的世界，很辛苦地恋栈在她的身边，用忧伤的眼睛关注着她，听她在一群藏民热情的邀约下唱儿歌：“两只老虎，两只老虎，跑得快，跑得快，一只没有耳朵，一只没有尾巴，真奇怪，真奇怪。”

季玲泪流满面，给儿子解开缠脚的铁链，放他轻身飞去，同时自己也解开了缠绕在心上的爱与恨、苦与痛。

其实，这一切不过是她跌下悬崖后，昏迷时的幻觉。醒过来看到的，是医院的病房，以及陪伴在她身边的丈夫，正对她深情凝望——原来放走了爱，爱还在。

那么，放走恨呢？

她终于撤销起诉，然后在那个已经得了绝症、行将去世的“凶手”面前，听他忏悔：“对不起。”三个字，重逾千钧。

她把孩子的小房间彻底整理，该洗的洗，该换的换，儿子照片前飘摇的白蜡烛也拿走，然后从枕套里抖出一本书，一帧帧的画全都是香格里拉的圣山，其中一页夹着孩子从妈妈脚上拿下来的脚链，还有一张字条，上面写着：“妈妈，找到了。”

找到了什么？

一番艰辛苦痛，找到的是生命的真谛：解开以爱的名义捆绑亲人的铁链，自己的生命也会于受伤后尽快复原；宽恕别人犯下的罪，自己的心灵也会变得地阔天宽。

现实中，也有一个季玲版的母亲。她的儿子被堂兄家的女儿误伤致死，于是伤心成狂，想方设法折磨这个已经内疚到无以复加的小姑娘。她把小女孩接到自己家里，然后一张张给她看被她“害死”的弟弟生前的照片，如数家珍，直到小女孩被她折磨得进了精神病院，她还不肯罢休，又大闹病房。被医院列入“黑名单”，无法进入医院大门后，又在门口大叫大跳，状若疯狂——事实

上，若不及时挽救，她就真的疯了。

最后，堂兄无奈控告她虐待侄女，将她送上法庭。法院判她半年拘役。冷静反省后，她终于肯放下积怨，重新回归正常生活。实际上，对别人念念不忘地怨恨，是自己在大口大口地吞服致命的鹤顶红。放别人一条生路，实际上也是给自己一片月明风清。

所以，爱读一首禅诗：“手把青秧插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前。”

它其实讲的不是“道”，是“稻”。你见过哪株水稻的根子是裹一团泥巴的？稀稀拉拉几根须根，可不都是白白嫩嫩，在水里浸泡？所以说六根清净。

它清净，种它在水里的人也得清净。插秧季节，天水相连，禽鸟争鸣，春意盎然。蓝天、白云、青苗、绿水，大姑娘小媳妇挽着裤腿说说笑笑，柔嫩的腰肢像柳条，随手把绿绿的秧苗一撮一撮插进水中，左两，右两，中间两，一齐进行，六纵六横，随着一步步后退，青天碧日下撒豆成兵，排兵布阵。

所以它又不是“稻”，是“道”。

明明是流传，是充满，采取的姿势却那样谦恭。让人想起素描中一句话：“慢就是快，方就是圆。”作画时要先耐心地观察好描摹的对象，然后规划好画图在纸上的布局，待到胸有成竹日，才是洋洋洒洒下笔时，是以“慢就是快”。虽然事物的线条千变万化，但要作好画，先需要用直线打好轮廓，抓住特征，然后逐步细化，又便是“方就是圆”。

插秧也是一样，这样的后退式向前不敢保证一定走得快，却可以保证一定走得远，心灵纯净，不受污染。

心田不干净的人，过不得干净日子，也得不了干净结局。屎壳郎推粪球，会死推八推，不知道回头；人有时和屎壳郎一样，也会冲着方向死走活走，不知道换角度。

那么锐意进取的人，停一下、退一步，又怎么了？那么拼命争求的人，放一放、忍一忍，又怎么了？男欢女爱、情根深种，往前冲；名利场中，紫袍绶带，往前冲；土肥地美，囤满仓流，往前冲；爱恨情仇，不死不休，往前

冲……一个劲地往前冲，心像滚沸的铁汁，不清净。

试一下，倒退行走在生命的秧田，云水净，莲花开，禾苗绿，稻米香。此间的乐趣，别人不懂，自己懂。



灯影禅心

世间路千千万，哪条路也不是只有鲜花满布，哪条路也不是只有怒荆横生。假如真的遇到磨难，且换个方向、转个弯，哪怕倒退行走，只要能够通行。转个弯，会豁然开朗；背转身，会有别样的风景；转个弯，也转出一个别样的心情；背转身，也走出一个崭新的命运。

.....

落叶满阶红不扫

秋天里落叶纷飞，到处重重叠叠，却又非绣非锦。正像千年古缎一朝挖出，褶皱里藏着许多衰老和疲惫，阳光下让人担心一碰成灰。一下子想起一句诗来：“秋风吹渭水，落叶满长安。”

碧水长天，一派清寒，风过处凉意无边。落叶开始飘飞，霎时间纷纷扬扬，覆盖了这样一座千年大城。汉唐的露水呢？美人的啼妆呢？达官贵人的峨冠博带呢？侠客长剑的呛呛龙吟呢？一切都如落叶，随风而逝。世间万事，莫不如此。

我手里有一套戴敦邦绘的《长恨歌》，牡丹花前贵妃盛妆严饰，风流婉转，无上美丽。“云鬓花颜金步摇，芙蓉帐暖度春宵。”杨妃对镜理妆，明皇捧着花冠要给她戴上。镜里人面如花，眼波流转，二人相对，霎时都有些痴。这样的恩爱，当然任凭它鸟儿在窗外喳喳叫，花儿静悄悄地开，一室温香里睡着两个鸳鸯，好梦不愿意醒来。

可是曹雪芹说：红尘繁华中有是有些乐事，却不能永远依恃，转眼间化烟化灰。这句话像是给这个世界上所有的芳华繁盛下的一个凄凉的谶语，你看她果然就落了个宛转娥眉马前死。画面上那个芳华绝代的红衣女子横躺在地，满地落花飘零。一代美人，就此消失，如同秋风漫不经心地吹下一片长得不牢靠的叶子。

为什么突然想起这些？因为我正面对满山的落叶，看着它们雨样落下，不知怎么就想起了一句诗：楼兰空自繁华。

想当初，春叶初滋，浅碧醉金，陶陶然迎风起舞，可是转瞬间就风雨交加。一片叶子一生能够经多少次风？历多少场雨？风狂雨骤中又有多少叶子中途离席？今天还在借着风力彼此触摸，唱着歌称兄道弟，明天已经天上地下，你东我西。落了的蜷曲在地，已经什么都不知道了，枝上的虽然日日悲悼，亦无可奈何。谁知道明天的风雨中，落下的有没有一片叶子叫做你我。

我手里还拈着一片刚从树上摇下来的红叶。已经跋涉过三季的叶子却在猝不及防中断然零落，来不来得及大叫一声“不”呢？电视剧中不是这个样子吗？巨大变故面前谁肯安静和沉默。可是叶子不演戏，它落了就是落了。对待生命，人也许远不如一片叶子洒脱。

秋天来了，一个小和尚天天扫落叶，扫得自己头大：“这要扫到哪一天才算完啊。”一个和尚跟他说：“你把树上所有的黄叶全都摇下来扫出去，不就省事了？”于是他抱住树狠命地摇啊摇，叶子铺满一地，他高高兴兴地全部清扫了出去。第二天清晨，他傻了眼，昨天的绿叶一夜之间变黄，然后落下，地上仍旧一片狼藉。老和尚摸着他的头说：“傻孩子，落叶是扫不完的，今天干完今天的事就好了，不必为明天忧虑。”

人总像是那个小和尚，企图把一生的事一天做完，而且对不可知的明天有过多的不安。为什么不低下头来，干好今天的事就好呢？安住当下，享受今生，何必要为过去追悔什么，为明天忧虑什么，为来生预约什么。

“西宫南内多秋草，落叶满阶红不扫。”层层叠叠的红叶是凄绝的心事。如此纠缠不清的时间和经历里，也许我倒真的应该把过去一切像落叶一样清扫出去，留一片空地给月光，留一片空地给霜雪，留一片空地给未来，留一片空

地给自己。

然后就会发现，其实秋天不光有落叶，还有成排成阵的大白菜，被稻草裹住叶裙，安静地在风中站立。棉花开得雪白，一只蟋蟀咯吱咯吱地叫着，天上一片一片的云彩。而秋风起兮，遍地落叶遍地金也是不错的景致。秋草蓬松，雨丝斜织里一派清明的酸辛岂非正是秋的本味。

“当久久地目不转睛地看着深邃的苍穹时，不知何故思想和心灵就感到孤独，开始感到自己是绝望的孤独。一切过去认为是亲近的，现在却变得无穷的遥远和没有价值。天上的星星，几千年来注视着人间，无边无际的苍穹和烟云，淡漠地对待人的短促的生命。当你单独和它们相对而视并努力去思索它们的意义时，它们就会以沉默重压你的心灵，在坟墓中等待着每一个人的孤独之感便来到了心头，生命的气质似乎是绝望与惊骇。”

灯下读契诃夫的文字，其时人已经从山里回来，离开那个荒凉的世界。听着窗外吱吱吱吱发哨的风声吹动木叶，一时间不知道心神往到了哪里，闭上眼睛还是满山的红叶堆积。伸个懒腰，站起，一步跨出房门，霎时就忘了前情。管它一树的红叶怎样盛开，怎样凋零，秋日寒凉的空气中一只小鸟试探地叫上几声。坐在奔流不息的时间里，人只需谈笑风生，任凭满天的叶子飞舞，最终覆盖苍凉的生命。



灯影禅心

不取你精通经论，不取你王侯将相，不取你辩若悬河，不取你聪明智慧，唯要你真正本如。每天的太阳都是新的，享受当下，把昨天留给昨天，把明天留给明天，开心地过好今天。

.....

给心自由，做一个自在禅者

一个人，终年着青，青衫，布鞋，管学生叫弟子，称访客为“先生”，出门必先对镜，整理衣冠，走路时一手撩起长衫衣襟一角，微微含胸……这么个人穿行在西装革履的现代人中，谦抑而安静，自有种“也无风雨也无晴”的淡泊笃定。原因呢？有的，自幼在中国的传统古文化里浸泡，读古诗、做古文，从骨子里觉得自己就该是一个着长衫的书生，于是他真的按照自己心愿，做了一个书生，而他不过是一个还不满30岁的年轻人。

这样的人，既不随波逐流，也不刻意标新，孤独却不以孤独为苦，寂寞却能把寂寞当成真正的人生。不会为了逃避孤独，一窝蜂地和别人做一样的事，发同一种声音，向同一个方向发起冲锋，并且美其名曰“时尚”。他追求的，不过就是两个字：“自由。”

顺治，满清入关的第一代皇帝，六岁登基，十四岁亲政，二十四岁去世。九五之尊而不耽溺享乐，整顿吏治、严惩贪官，招抚流民，鼓励开荒，救灾救荒，发展生产……当时的福临，不过是个十几二十出头的孩子。

死时也不过还是个孩子，却染上天花，自知不起，向全天下诏告“罪己”：没有治理好国家，没有致福于百姓，我的罪；先母亲去世，不能孝养母亲，我的罪；父亲去世时，自己因尚年幼，未尽孝仪，本应在母亲去世时给予弥补，但今不能承欢母后，反给母亲带来痛苦，我的罪；对满洲亲贵未能照应周全，我的罪；偏向任用汉族大臣，疏远满洲官员，我的罪；没能很好地发现人才、使用人才，我的罪；对不称职的官员未能及时撤换，我的罪；在宫中花费过多，影响官员的俸禄，我的罪；在宫殿建造和器具使用上花钱太多，未能体谅百姓生活的艰辛，我的罪；董鄂妃去世，悲伤之情过甚，违反丧葬之礼定制，过于铺张，我的罪……

一切都是自己罪过，一切都不肯为自己开脱，要求自己太过严格，连官样文章都不屑于做一做，这样的人，活得真是很累的：情关难过，富贵又不是自己想要的，一身如寄又如锁，精神的桃源在哪里呢？

所以他的诗才会那么迷茫：“未曾生我谁是我，生我之时我是谁，长大成人方是我，合眼朦胧又是谁，不如不来也不去，来时欢喜去时悲，悲欢离合多劳意，何时清闲谁得知。”

终其一生，他也没有得到他渴望了一辈子的自由。

那是佛陀成佛不久的事，一个炎炎夏日的中午，他从舍卫城托钵乞食而回，遇到一个为了追赶什么而气喘吁吁满头大汗的农人。农人认出佛陀，向他诉苦说：佛陀啊，我有一房美丽的妻子，可是她却跟我面和心不和，昨天干脆跟一个银匠逃跑了，我追她追得真苦啊，到现在也没追上！

佛陀说，原来是这样，你丢了一个和你面和心不和的老婆，你就算把她找回来，她不还是跟你面和心不和？你不是还得生活在针尖和麦芒之间，苦不堪言？要知道，世上一切身外之物或迟或早，都要丢掉，唯一不能丢掉的，是你自己的心啊！

农人一听，五雷轰顶，跪倒便拜，随佛陀清修去了。

你看，每个人的生活都是得不到绝对的自由的，不过，如果能够把自己的心调理得从容淡然，即使是生活在命运的夹缝间，也能让一颗心长出茵茵绿意，参拜青天。否则，就只有满腹愤怨，如同身处牢关。那么，从现在开始，问问你自己的心吧，它想要些什么，想过什么样的生活，然后，不要再勉强它追着这个跑，追着那个跑，给它自由，即使你不修佛，也是一个平生踏遍千溪雪的自在禅者。



灯影禅心

一个人从与天地万物混同一体的状态中硬生生剥离出来，从此踏上一条血肉模糊的人生之路，确实值得悲哀；不过，只要把一颗心看淡，学会从容，能够从逼窄狭仄的境地中找出独属于自己的路，便不会经受那么多的苦楚，而体味到自由的欣悦。

.....