

禅心禅意过一生

沈嘉柯 监制
李黎 著



改变百万读者的生活方式和人生态度。

生活需要一颗禅心去发现美好。

生命有它本来的样子，换种活法，莫辜负人生这趟旅行。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

作者观点

禅的精义从来不是劝人无所作为，而是该努力省悟自我，处理好自己的人生。

如果我们能学会做一点减法，减去太多的烦恼和欲望，哪怕身处红尘深处，依然可以身心清净自在，安住当下。

禅心并不是和稀泥，也不是胆怯无能。菩萨也有低眉和显露手段两种面目。其实不分男女，能温柔，能刚强，是大魅力，也是真禅意。不怕事，不胆怯，迎难而上，是真的强大。

一个人越在乎别人的感受，就越卑微、越弱势。其实，只要你想，你随时都能回归淡然，从黑暗中摸索到黎明的曙光，底气十足地做真实的自己。

一个人能够妥善与孤独和自己相处，不再取悦别人，也可以活得漂亮亮，也能妥善与他人相处。

我们寻找一个伴侣，是为了得到爱，以及去爱对方，这才是本心。

我们常常说要积福修行，其实，给家人做饭，就是最好的修行，就是爱的供养。

我们可以真心实意地尊重对方，温和自然，既不必骄狂，也无须逢迎。当你温和，自然拥有力量，如水般温柔包容，滋养万物。



悦读纪
ENJOY READING ERA
女性阅读时代
www.girlbook.cn

女王陛下旗舰店



官方微信: yuedugirlbook



扫码关注悦读纪官方微博、微信，就有机会获得悦家最新畅销书

上架建议：畅销·文学

ISBN 978-7-5552-3265-0



9 787555 123265 >

定价：36.80元

禅心禅意过一生

沈嘉柯 监制
李黎 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

禅心禅意过一生/ 李黎著. —青岛: 青岛出版社,

2017. 6

ISBN 978-7-5552-3265-0

I. ①禅… II. ①李… 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281023号

书 名 禅心禅意过一生

著 者 李 黎

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭林祥

责任校对 耿道川

特约编辑 李文峰 孙小淋

装帧设计 苏 涛

照 排 梁 霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 7.5

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-3265-0

定 价 36.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:畅销·文学

禅的精义从来不是劝人无所作为，
而是该努力省悟自我，
处理好自己的人生。





如果我们能学会做一点减法，
减去太多的烦恼和欲望，
哪怕身处红尘深处，
依然可以身心清净自在，
安住当下。

禅心并不是和稀泥，
也不是胆怯无能。
菩萨也有低眉和显霹雳手段两种面目。
其实不分男女，
能温柔，能刚强，
是大魅力，
也是真禅意。
不怕事，不胆怯，
迎难而上，
是真的强大。





一个人越在乎别人的感受，
就越卑微、越弱势。

其实，
只要你想，
你随时都能回归淡然，
从黑暗中摸索到黎明的曙光，
底气十足地做真实的自己。

当你改变了自己的思路，
不为性别歧视、出身背景、人生起点的阴影所束缚，
跳出观念的牢笼，
世界跟着你发生改变。



一个人能够妥善与孤独和自己相处，
不再取悦别人，
也可以活得漂漂亮亮，
也能妥善与他人相处。





我们寻找一个伴侣，
是为了得到爱，
以及去爱对方，
这才是本心。

我们可以真心实意地尊重对方，

温和自然，

既不必骄狂，

也无须逢迎。



当你温和，

自然拥有力量，

如水般温柔包容，

滋养万物。

序言 快乐聪明地修行

我本不懂茶，但我有个友人特别喜欢喝茶，也很擅长鉴别。她就好比武功高手，从江西的名山泉眼取得好水，从福建茶村淘到好茶叶，难免技痒，常常邀我们聚会，拿出好茶相待，献宝似的要我们细细品尝。

说真的，我本来一窍不通，但渐渐跟着她喝多了茶，看茶叶观汤色，尝水闻香，入了门道。

喝了差不多两年后，她才告诉我，一开始请我，用的是普通的茶叶，渐渐再给我尝好的。从口味偏清淡的红茶，再到黑茶，从花茶到深度发酵的普洱，这样才能辨别好滋味。

喝茶要循序渐进，这个道理好比吃水果，先吃酸甜的橘子，再吃很甜的西瓜。

我终于领会到古人馋一口好茶的原因。上等好茶，配上优质的水，由一个懂茶的人来泡，真的是满鼻子绵绵不绝的醇香，满口回甘悠然出神，一如盛夏临海，且听风吟。

再后来，我看她用的茶具都玲珑别致，每次待客用的都不一样，问她在哪儿买的、多少钱。

她大笑起来，哪儿要买啊！去古老的村落采风，或者到山寺里打禅七，空闲了溜达一圈，就捡到很多碎瓦残瓷。她根据形状，有的用来当杯垫，有的用来放小零食，有的用来搁香袋，还有的用来盛放花叶。

她教我，别去买那些看似贵重的茶器，那都是花架子，喝茶是闲散事，普通器具足矣，真正的茶道功夫，就是靠花时间练习，靠多读相关书籍积累，以及多喝。市面上某些吹嘘多少年份的茶，号称赛过黄金，都是哄人的，茶叶不比酒，再怎么通风阴凉保管生命也有限，年头久了都长霉菌了，不用喝，一闻就闻出来了。还有风行了一阵子的日本玄铁壶，从科学角度看，根本就容易融入锈蚀物质，对人体健康不利。

她这一席话，听得我忍俊不禁。

我的这个朋友，就是李黎。她真心诚意地喜欢好茶、好山水，实实在在地习禅修心。她喜欢做功课，把事物研究透彻。她喜欢搞清楚本质，不被忽悠。

我们追求快乐，先要习得聪明。擦掉心上的尘埃，认识生活的本来面目。像她一样，禅心禅意过一生。

序言 快乐聪明地修行 001

第一章

世界美好如初，就这样妥善安放我们的心

- 退步原来是向前 / 003
- 禅心无计较 / 007
- 猴子炼成佛 / 012
- 别把生命浪费在安逸上 / 017
- 一碗浓汤的胸怀 / 021
- 照自己的方式生长 / 026
- 真正的内心强大 / 032
- 梁家辉的佛心 / 035
- 在对的时间遇到美好 / 038
- 独自疗伤 / 041
- 没有一成不变的世界 / 044
- 乐观的炼金术 / 050

第二章

念念不忘，生活总有温暖的回响

- 离开错的人 / 055
- 取悦是一种投机 / 058
- 两次握手 / 061
- 拿走那根拐杖 / 064
- 一个人也要活得漂漂亮亮 / 068
- 你不是真的痴情 / 072
- 花未全开月未圆 / 076
- 总不至于活得还没一个孩子明白 / 080

CONTENTS

目录

第三章 人生是一场盛宴， 珍惜所有尝过的好滋味

- 菜市场的学问 / 085
- 咸淡两由之 / 088
- 何必怕被沾光 / 091
- 清汤面的滋味 / 094
- 吃饭留一点肚子，人生留一点白 / 097
- 送你一口开心锅 / 100
- 猫走了 / 104
- 藕的圆满 / 109
- 一蔬一饭总关情 / 113
- 爱的供养 / 116

第四章 看尽岁月喧嚣， 你的人生便不再迷茫

- 在大城市里安顿好自己的灵魂 / 121
- 以光明心处置 / 126
- 给一个人的最高奖赏 / 130
- 你的孤单，因为太自恋 / 133
- 在瀑布喧闹的水边，也能寂静欢喜地饮茶 / 136
- 靠不住的直觉 / 138
- 知福惜福 / 140
- 随喜生长 / 143
- 给他自由 / 147
- 好话是世上的珍宝 / 150
- 勇猛心，长久心 / 155

第五章
从容面对兵荒马乱的日子

- 第一个候补 / 161
寺院里的音乐家 / 164
行动派 / 168
你本来就可以自在 / 172
长毛的茶叶 / 175
不为物奴 / 179
当你温和 / 182
美丽的补偿 / 187
先伸出手的人 / 190
你若不轻慢 / 193

第六章
世间的
不离不弃，
只因有你在身边

- 恰同学少年 / 199
一个母亲的快乐 / 204
不在人间说的话 / 206
侍弄花草的师父 / 209
如果你是我的女儿 / 213
做裁缝的理想 / 218
不惧衰老 / 221