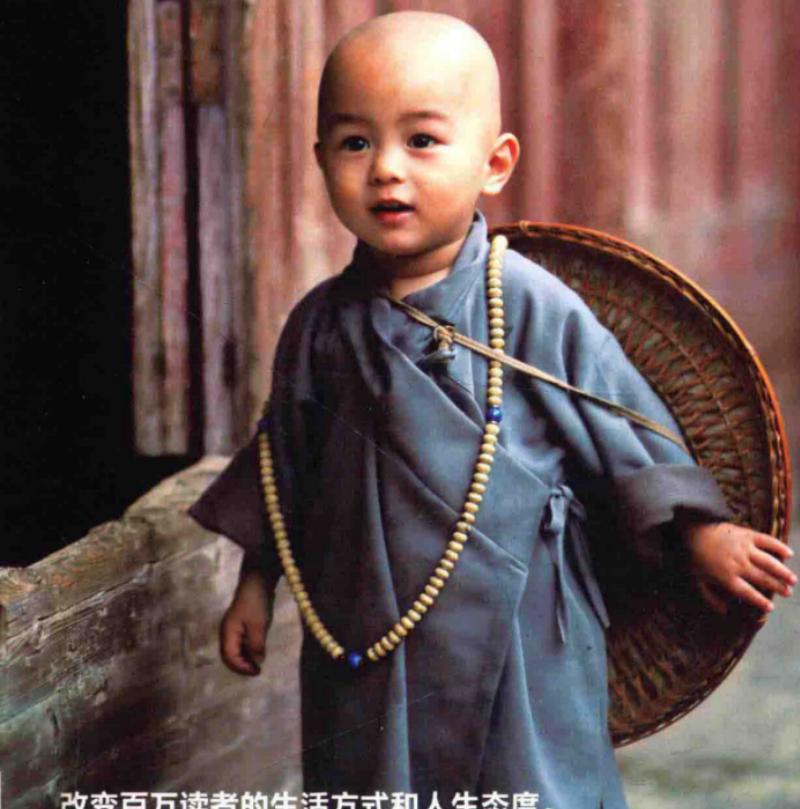


禅心禅意过一生

沈嘉柯
李黎 著
监制



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

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。

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。



上架建议：畅销·文学

ISBN 978-7-5552-3265-0

9 787555 232650 >

定价：36.80元

女王陛下旗舰店



官方微博：yuedugirlbook



禅心禅意过一生

沈嘉柯 监制
李黎 著

图书在版编目（C I P）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。

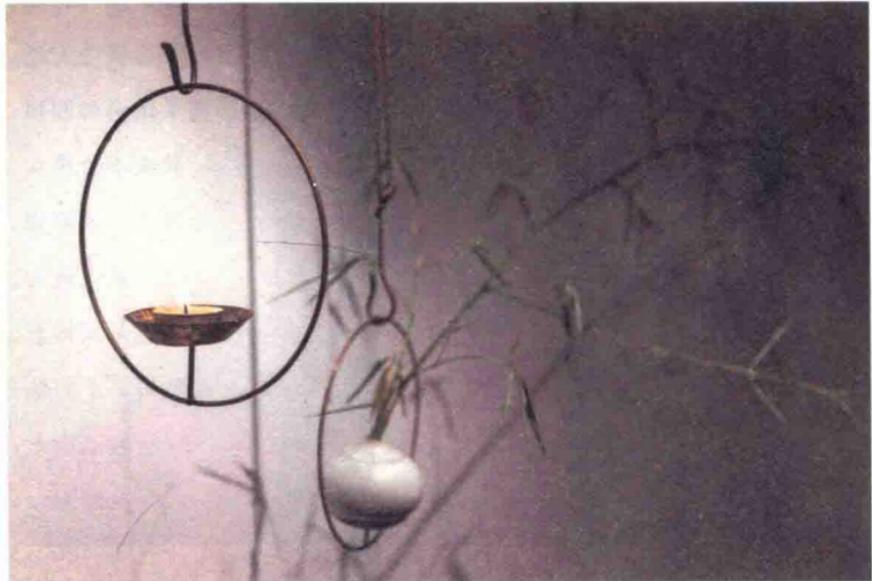




如果我们能学会做一点减法，
减去太多的烦恼和欲望，
哪怕身处红尘深处，
依然可以身心清净自在，
安住当下。

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。





一个人越在乎別人的感受，

就越卑微、越弱勢。

其实，

只要你想，

你随时都能回归淡然，

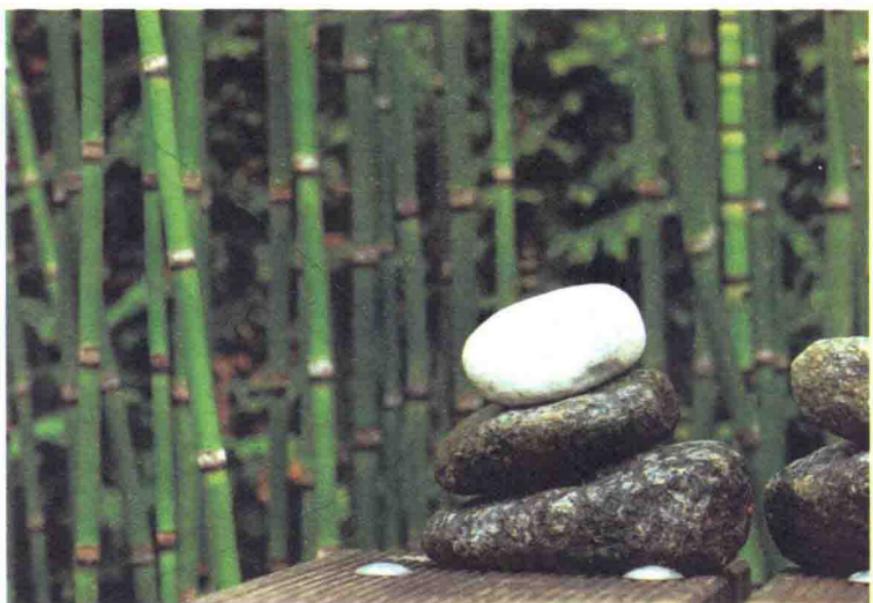
从黑暗中摸索到黎明的曙光，

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。

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，生活总有温热的回响
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

人生是一场盛宴，珍惜所有尝过的好滋味

- 第三章
- 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

看尽岁月喧嚣，你的人生便不再迷茫

- 第四章
- 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

从容
面对兵荒马乱的日子
第五章

- 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

世间的不离不弃，
只有你在身边
第六章

- 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