

Slow

林虹 郑国明 文泉杰 / 编著

心情
相册

Down

60幅世界摄影大师的生活小品

慢 下 来

人们只知道有快乐，而不知道有慢乐。

更难发觉惟有慢乐才更加尽情和持久……



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心情相册·慢下来 / 林虹, 郑国明, 文泉杰编著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2006.3

ISBN 7-5613-3505-9

I. 心… II. ①林… ②郑… ③文… III. 随笔—作品集

—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023725 号

图书代号: SK6N0381



项目创意 / 紫图图书 ZITO®

特约图文编辑 / 刘晓燕

装帧设计 / 宋丹

心情相册·慢下来

林虹 郑国明 文泉杰 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京国彩印刷有限公司

版次 / 2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/24 12 印张 字数 / 50 千字

书号 / ISBN 7-5613-3505-9 / I · 394



定价 / 44.00 元 (上下册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

Slow

心	情
相	册

 Down

慢 下 来

林虹 郑国明 文泉杰 / 编 著



陕西师范大学出版社





当我们开始为了生活而疲于奔命，生活就已远离我们而去。



珍视生活中的乐趣，一如珍视生命本身。

“没时间”与“压力大”不能永远地被当作借口，

终究有一天，你会发现青春、回忆、健康、亲情不能永恒，

也会消失不见，与其那时再来追悔、惋惜，

何不从现在开始放缓脚步，

慢下来……

1 心态慢下来 / 009

- 011 心中的湖水
- 013 跳绳的哲学
- 015 “慢乐”是一种修行
- 017 钓鱼感悟人生
- 019 闲适的味道
- 021 诗里的秋天
- 023 等诗灵魂赶上来
- 025 宁静可以致远
- 027 种莲老人的“道”

2 节奏慢下来 / 029

- 031 镜子里的觉悟
- 033 缓慢的情调
- 035 田地里的“收获”
- 037 独处的曼妙
- 039 难得是独处
- 041 快慢的抉择
- 043 旅游是悠闲的飞翔
- 045 觉悟不在终极，而在当下

3 行走慢下来 / 047

- 049 老人的从容
- 051 忽视的是最重要的
- 053 慢下来，是一种回报
- 055 流浪是一道风景
- 057 老之将至，散漫慰平生
- 059 别人不是我
- 061 摄影师的幸福

4 感情慢下来 / 063

- 065 家是心底永恒的归宿
- 067 忍着不去死
- 069 冷漠褻渎心灵
- 071 父爱是一座深沉的山
- 073 亲情、友情和爱情，搭建了生命
- 075 牵挂是美丽的情愫
- 077 伸手过马路
- 079 感动的世界
- 081 珍惜拥有
- 083 母子相负图



5 自由灵魂 / 085

- 087 铁牛不怕狮子吼
089 《赤壁赋》中的水月
091 我已放下，你却执着
093 相看两不厌，只有敬亭山
095 心安处即自由乡
097 繁星点点，自由的闪烁
099 自由如禅，禅如自由

7 一切随缘 / 117

- 119 初恋的滋味，久违的邂逅
121 该放下的放下
123 命里无时莫强求
125 佛说，一切随缘
127 历经世事，顽石随缘
129 错过鱼儿，还有明月

6 简单生活 / 101

- 103 黑白相间的搭配
105 够简单，不简单
107 漫步秋风落叶中
109 水手的简单生活
111 一加一等于几
113 简单生活的妙谛
115 禅师的一桩公案

8 纯化心灵 / 131

- 133 磨砖成镜的怀让禅师
135 自然是吾真家门
137 幸福只在一瞬间
139 人类不幸的进化
141 二千年前的哲学家
143 夜色中的农家小院



一只没有时间概念的狗

亚特·阿伯费尔



请慢下来，是对所有生命而言。

1

心态慢下来

011 心中的湖水

013 跳绳的哲学

015 “慢乐”是一种修行

017 钓鱼感悟人生

019 闲适的味道

021 诗里的秋天

023 等诗灵魂赶上来

025 宁静可以致远

027 种莲老人的“道”



我们都会慢慢地长大，学会爱恨，也学会了欣赏和宽容。

流行的露胸装 弗雷·斯本瑟尔 [美] 1964 年



心中的湖水

内心常看的圆满，心中自无缺陷之世界。心中装一份年轻的心态，眼中的世界自然生机勃勃。一切都在我们心灵的状态。

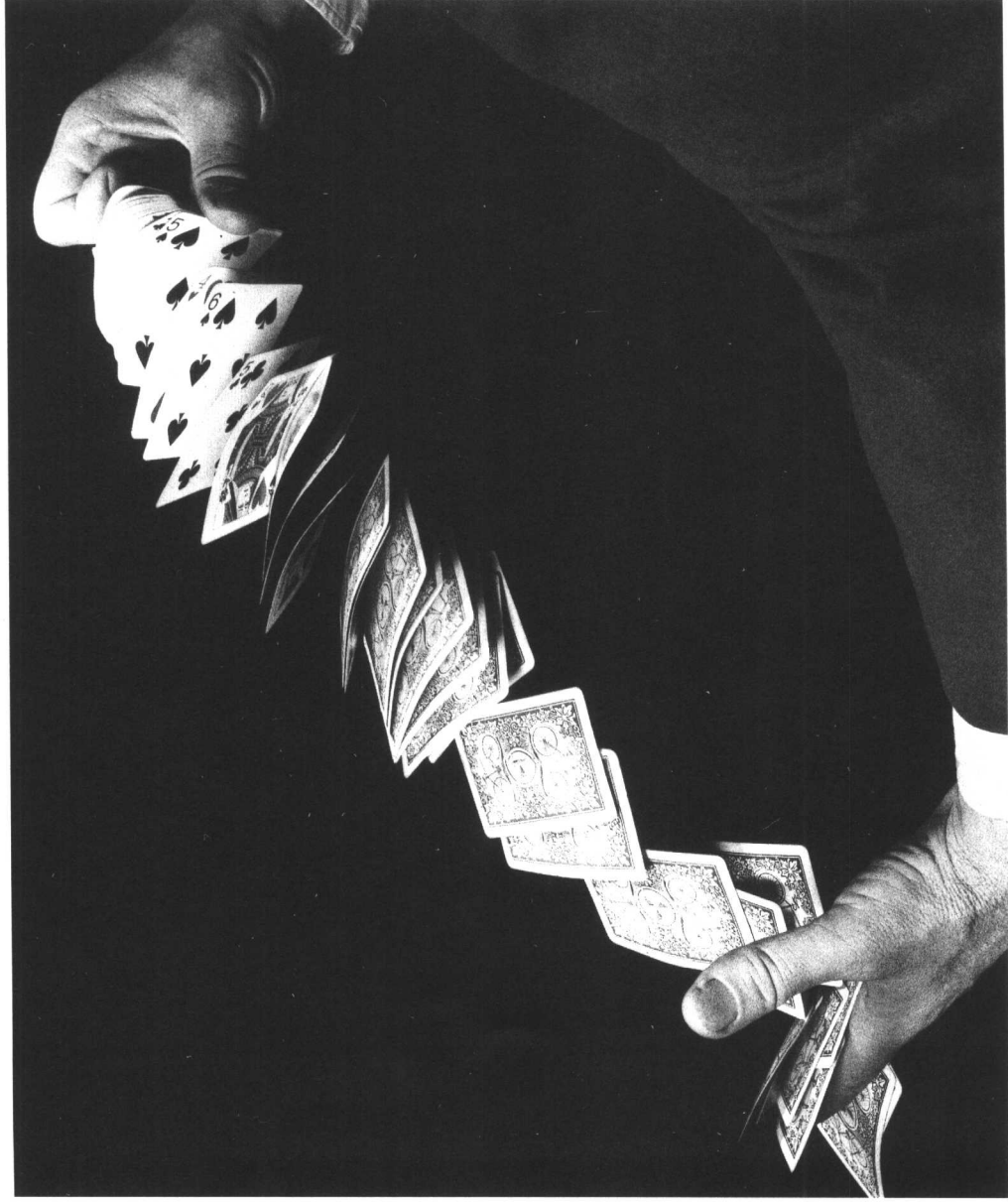
金山寺里师徒二人正在看一汪湖水。徒弟对师父说，师父，你看这一潭死水，一点没有流动的韵味，没有人或草木鸟兽愿意亲近它。师父却说，是吗，我的眼中并不存在一潭死水，我只看见湖面上被秋风吹起的涟漪，被小鸟饮水激起的粼纹，湖边到处是被湖水滋养的葱绿的树木花草。徒弟听后，若有所思。

人生也是这样，每个人的心中都有一汪湖水，心中的湖水在双眼里氤氲成整个世界。死水微澜，你的世界就会黯淡消沉；鲜活涌动，你的世界就会生机蓬勃。你的心态是什么样的，决定了你看待外部世界的方式。年轻的心态抵御了岁月流逝所带来的伤感，挽回了因世事沧桑而产生的疲倦，心随着律动的音符跳动，仿佛自己从时间中剥离出来，成了新鲜的生机盎然的幸福因子。



不管命运怎样像扑克牌一样变幻无穷，捉摸不定，
我们也要时时抓住幸福的感觉。

牌的戏剧 哈罗德·艾杰顿 [美] 1940年





跳绳的哲学

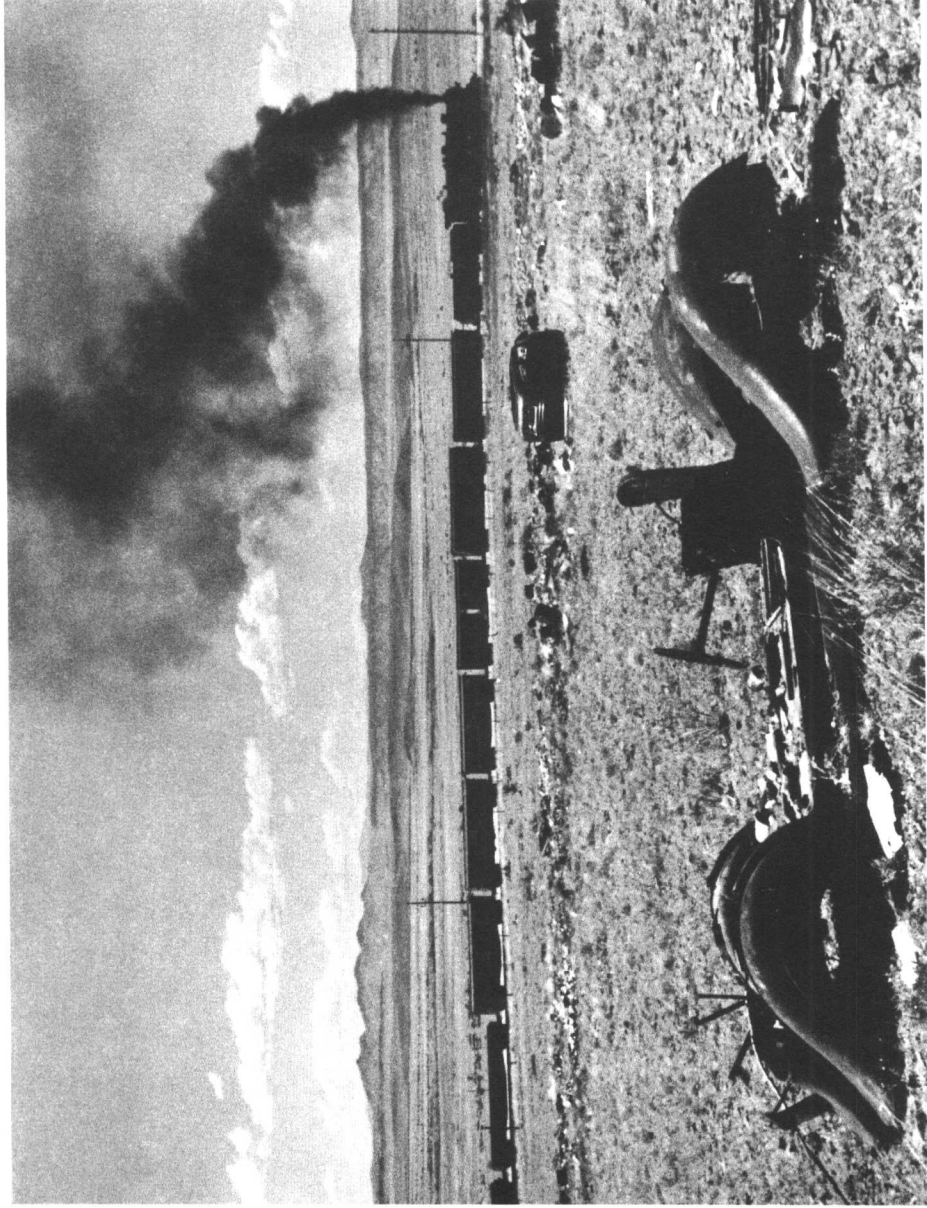
只有慢，才能领略生命的从容，因为有很多时候不是生命急促，而是我们不会欣赏，不懂得慢下来的意义。岁月流逝，揭开的黄历一页一页黯淡，生命也慢慢地风干，留下的只有对往昔的追味，甚至悔恨的泪水。人生有太多的无奈，时不我待大概只是其中的一种。

公园里，奶奶陪着幼小的孙女玩跳绳，孙女看见奶奶在风中飘举的银发，就问奶奶，奶奶，我将来也会像您一样满头长满银发吗？奶奶笑着说，是啊，不过满头的银发并不代表什么，到了奶奶这个岁数，依然可以玩跳绳。孙女听后，兀自寻思，想象着自己双鬓斑驳时的样子。

岁月只能老化我们的肌体，却不能老化我们的心灵，就像河流，泥沙俱下，却不失滔滔的情势，它每时每刻都在变化，不变的却是永恒的动人的流动。让心态慢下来，生命是用来享受的，不是急急忙忙地去完成，然后死亡。用年轻填补机体衰老的损失，这样就能时时抓住幸福的感觉。

有些东西在我们的生命里，纵使已经老去，却依然能够永恒。

“相对”的沉寂 亨利·卡特·布列松 [法] 1947年



“慢乐”是一种修行

人们只知道有快乐，不知道有慢乐。快乐是快意的，稍纵即逝；而慢乐是享受的过程，尽情而持久。在一切都讲究效率和速度的世界中，慢乐已被人们遗忘，人们记不起曾有一种乐趣叫做“慢乐”。

小和尚因为不能修成正果而苦恼不已，整天里闷闷不乐。一天老和尚问他，在你心目中什么才有乐趣呢？小和尚说，修成正果的一刹那最有乐趣！老和尚说，错了，出家人修行是一个持久的过程，在这个过程中修行者应该采取慢乐的心态，以修行的本身为乐，而不是以修行的结果为乐，只有这样才能体味到修行的真谛。小和尚合十受教。

人的一生也如和尚的修行，要注重过程中的持续而长久的乐趣，切不可为了快乐而忽略慢乐。快乐是一种当下的乐趣，乐后思味，只觉得空虚无聊又复袭来，快乐似乎不曾有过。而慢乐却是长久的乐趣，如雨露般滋润生命，填满了人生的缝隙，愈品愈浓，历久弥深。

