

心舒坊系列
躁动时代的温润慰藉

夏然
著

若要使生命绽放
你需要一个宁静的地方
只有在那里
你才能遇见自己最美的心灵

静心里， 都有最美的风景

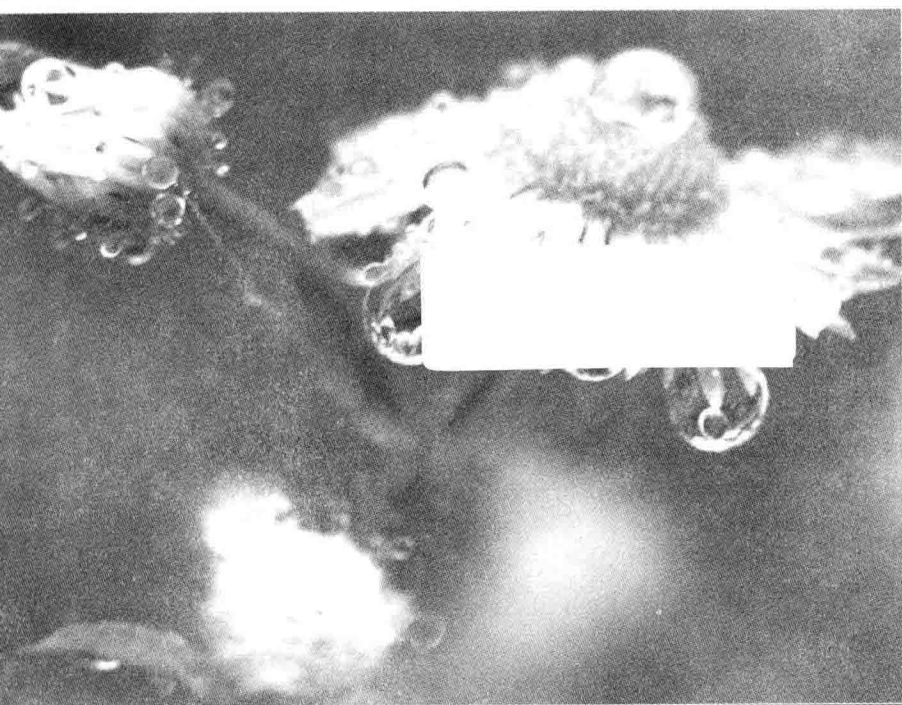


中国华侨出版社

夏然 / 著

静心里，

都有最美的风景



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心里,都有最美的风景 / 夏然著. —北京:

中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4714-5

I. ①静… II. ①夏… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第115281 号



静心里,都有最美的风景

著 者 / 夏 然

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/230 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4714-5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

序

一念起，万水千山

几年前，我怀揣着理想与追求以及积攒下来的 2000 块钱离开熟悉的城，远离亲朋好友，放弃了相处多年的感情，背井离乡，成为一个繁华都市的追梦者。

为了目标，也为了生存，只身奔走在车水马龙、大街小巷，教过书，当过记者，做过编导，曾攻克下刁钻难缠的客户，曾因作品在同期项目略显优秀而外派他省，一时间成了公司的“风云人物”，也曾被委派协助解决其他项目的疑难杂症。所有成果的背后都离不开默默奋斗。我常常一个人加班到深夜，为了作品反复推敲琢磨；为了约访名家不停地电话联络直至一句“OK”；一个人在夏日顶着三十几度的太阳外出采访。曾经为了赚得第一桶金欲转行，可总是迟疑没有迈出第一步，最终还是回到老本行，并将其视为终生的事业。

孤身置于这喧嚣的城，我孤独过，迷茫过，纠结过，疲惫过，也心存小心酸、小委屈、小心伤。我以自己的方式经历着，存在着，努力着，精彩着，痛并快乐着。

为排解心中的苦闷和压力，卸载满心的疲惫忧伤，我常常一个人背包行走，逃离繁杂喧嚣，去远方寻觅净土，到清幽山水间采撷温暖，沐浴清凉，抚慰疲惫和心伤。春花开，秋叶落，辗转天涯到海角，走过南北共西东，踏过江河大川，游过秀美山水。可当我身处青山绿水间，环望四周美景时，却总是怅然若失，心生愁绪，再美的风景都抚慰不了内心的苦痛。

走过太多的路，看过太多的风景，蓦然发现，心不静，路上再美的风景也不能愉悦心灵；心若静，处处是美景。最美的风景，不在远方，而在心上；最静的处所，不在山水，而在心间。静心里，皆有万水千山。

是啊。再美的风景都不及心中的风平浪静。一念起，桃花满树，一念落，草木尽枯。在这陌生的城市，你是否和我一样，走过万水千山，亦爱平平淡淡。

我以对人生和生活的了悟，集以散淡智慧的文字、通俗深刻的故事，传达乐观、积极、向上的生活理念和工作方式，希望这些感悟能化作一缕春风，抚慰你疲惫的心灵，能静心应对紧张生活、焦躁心态、人生起落、工作不顺，于繁华处独守清凉，于纷芜处静养心性，于尘世中辟得净土。心有明月，何处不春光；心有山水，何处不清明；心有桃源，何处不南山。

时光静好，掬一捧清泉，享一份恬淡清幽；落花听雨，温一壶清茶，拥一份平静欣喜；浮生若梦，剪一段流年，道声安好。于微风细雨中，且歌且行，斜阳静好，浅笑安然。

目录

CONTENTS

拥一份平静，自有一弯从容水月 | 第一章

忙碌时，歇一歇，停一停。静心，心就有从容的美景。
心怡神悦后，你发现能量又注满了全身。

心若静，尘自飞 / 001

用“随”的心境，看一切风景 / 005

心有方向，一路向西 / 009

清净而为 / 013

放松，一身轻松 / 017

心淡定，自会波澜不惊 / 021

掬一捧流泉，自有一缕和风细雨 | 第二章

有时候，你会被误解，被激怒，想一泄心中愤怒为快。
你是否想过，无休的争论只能火上浇油。掬一捧清泉，涤荡心灵，矛盾自会和风细雨般地化解，心境也会灿烂明媚。

和风细雨，怒气散 / 024

赶走“跳蚤”，心静气也消 / 028

深呼吸，管它是非对错 / 032

清者自清，坦然就好 / 037

不偏激，方向就不会迷失 / 041

乐观，你就是优胜者 / 045

冷静，烦恼化菩提 / 048

宽容，让温暖继续 / 050

第三章 | 始一段简行，自有一路良辰美景

累了吗？累了就停一停，放一放，舒展一下身心，简单而行。包袱多了，自然会累，行囊轻了自然轻松。心愉悦，生活处处都是美景。

身心无累，心花开 / 054

简单心看人生最美 / 058

一加一减 / 062

你没有三头六臂 / 065

忙中偷闲：令你爽朗的灵丹妙药 / 069

找到你的北斗星 / 073

唤醒内心的热情 / 076

第四章 | 盈一眸恬静，自有一片浩渺水域

尘世喧嚣，内心纷扰，不免为俗世所困。守住恬静祥和，尽管世事无常，心都如浩渺的水域波澜不惊。

素心人，心淡恬静 / 079

枯荣都自在 / 082

每一个瞬间都是不可逆转的永恒 / 085

高处不胜寒 / 089

还心灵一片风轻云淡 / 092

寂寞何须惧 / 096

孤独，也挺好的 / 102

揽一缕惠风，自有一园柳翠桃红 | 第五章

我们都是凡尘俗子，都有七情六欲，不免冲动于心。
冲动时，不妨多绕几个弯，惠风入心，情绪自会舒缓，你
会看到一片柳翠桃红。

心不静，纷争生 / 105

多绕几个弯 / 109

搬走“抱怨”这个绊脚石 / 113

且饶人 / 116

天才，无非是长久地忍耐 / 120

吃“亏”吃出“福” / 123

留一条退路，也会海阔天空 / 127

携一丝清凉，自有一涧碧潭幽谷 | 第六章

没有什么会永恒，也没有什么过不去。一抹清凉入心，
得失都不在意，心境，如碧潭幽谷，空明如也。

学历不是骄傲的资本 / 130

盛气凌人要不得 / 134

如开在尘埃里的花，朴实，无瑕 / 137

一只空杯子 / 141

要长成参天大树，先把自己埋进土里 / 144

极限，不是人人都能挑战 / 148

把潜能唤醒 / 152

没错，你就是“佼佼者” / 156

我们都不完美地存在着 / 159

第七章 | 执一汪日月，自有一程锦绣山水

人生总要抉择，取舍，心迷茫不定时，最重要的就是明白内心的追求，心中日清月朗，从阻不息。

不做自己，才最痛苦 / 162

你是自己的 / 167

拿好自己的乐谱 / 170

梦想的翅膀不能被折断 / 174

专注于眼下的事 / 178

熊掌和鱼，总有一个要舍弃 / 182

第八章 | 涌一抹欣喜，自有一路柳暗花明

人生是一场经历痛苦的旅行，没有痛苦地蜕变，就没有羽化成蝶的美。即使痛，也会发现惊喜。

遗憾可品，且意味深长 / 185

把快乐画上去 / 189

将痛苦埋葬 / 194

苦难是财富，也是深渊 / 198

口袋里装进一条鱼 / 203

幸好我还活着 / 206

最好的办法是改变自己 / 210

“危机”里的“契机” / 215

走出失败的阴影，才能看到阳光 / 220

柳暗花明，又一村 / 225

觅一处桃源，自有一座悠然南山 | 第九章

快乐的秘方就是，身在繁华里，心在繁华外，千面世界，一面心，不虚荣，不攀比。心种一片桃园，邂逅一种美丽。

把面子看淡点儿 / 229

摘掉“虚名”的光环 / 232

不为“五斗米”折腰 / 236

不攀比，悠哉 / 240

宠也自在，辱也自在 / 244

返璞归真，是正道 / 248

斟一杯香茶，自有一城安然时光 | 第十章

最无法填满的就是欲望。心若贪婪，生活处处是陷阱；心若知足，人生处处是风景。守一颗清虚空灵的心，观照万物，斟一杯香茗，静守心灵，安然就好。

快乐与金钱无关 / 252

花半开，酒半醉，莫贪心 / 256

放下，心灵花开 / 259

减三分滋味，给人尝 / 262

还有一半水 / 265

不贪求，不妄求 / 269

斟一杯清茶，寂寞也不怕 / 272

第一章

拥一份平静，自有一弯从容水月

忙碌时，歇一歇，停一停。静心，心就有从容的美景。
心怡神悦后，你发现能量又注满了全身。

心若静，尘自飞



为了不落后于别人，为了创造更美好的生活，很多人已经习惯了忙忙碌碌、你追我赶的生活，工作的琐事堆满案头，甚至来不及按时吃饭，日复一日、年复一年，惜时如金，健步如飞。

殊不知，一味地追求速度，日程被排得满满当当，往往使神经时刻处于紧绷的状态下，精神被紧张、浮躁、不安和焦灼所折磨，少了一份从容，少了一份镇定，我们将会变得郁郁寡欢，根本来不及体验生活的美好。

自从到一家出版社工作后，杰克就一直是个“拼命三郎”：他每天的时间

被稿件、传真、合同以及各种方案充塞得满满的，生活就像上足了劲的发条一样，即使是在周末他都会加班熬夜。因为太累了，杰克竟然在一天早上晕倒在众人面前。可就在卧床休息的几天里，他仍然在床上不分昼夜地赶稿子。外派工作时，他一连几天忙着走访市场，顾不上吃饭睡觉，竟然在总裁面前汇报工作时当场“失声”……

杰克就像在跑步机上行走的人，从来不曾停歇过，总是脚步匆匆、马不停蹄。终于有一天，生命的传送带还在继续运转，而前进的齿轮却坏了——杰克彻底崩溃了，他因大出血而住院。治疗期间，他对医生倾诉了自己的烦恼：“我时时刻刻都像是在和别人赛跑一样，每一天都是紧张兮兮的，我感到越来越累！有时候我甚至觉得像是有人拿枪对准我的头部，必须要立刻做这做那，否则就要开枪！”

杰克为何会有那种被人拿枪指着的感觉，健康状况亦极度恶化呢？这是因为他一味地逼迫自己忙着赶路，过快的生活节奏使他在不知不觉中失去了平静，心仿佛永远无法平静下来，最终感到心力交瘁。

由此可见，当我们每天为了生活疲于奔命的时候，生活正离我们远去。

暖心小语

“慢”步人生路，
牵着一颗心慢慢走，心中
一片静水从容。

既然如此，为何不能让自己的生活慢下来？为何不能让它优雅一些？诚然，我们不可能让世界慢下来，但我们至少能够让此刻的自己松弛下来，让自己的心静一点儿。

停下快节奏的脚步，让自己的心静一点儿吧。很多时候，我们就是在一步步看似悠然的

过程中体会到了从容镇定之美，感受到了生活的甜酸苦辣。这就像是旅行，不仅要跋山涉水走完旅程，更要懂得欣赏与流连。

一位哲人讲过这样一个故事。

上帝给我分派了一个任务，让我牵一只蜗牛出去散步。于是，我就照做了。在途中，我尽管走得很慢，蜗牛尽管已经在尽力地爬，可每次总是只能挪动那一点点距离。于是，我开始不停地催促它、吓唬它、责备它。蜗牛也只是用抱歉的眼光看着我，仿佛说自己已经尽力了。我恼怒了，就不停地拉它、扯它，甚至想踢它。蜗牛也只是受着伤、喘着气，卖力地往前爬。

我想：“这真是太奇怪了，为什么上帝要我牵一只蜗牛去散步呢？”于是，我开始仰天望着上帝，天空一片安静。我想，反正上帝都不管它了，我还管它干什么？任由蜗牛慢慢往前爬吧，我想丢下它，独自往前赶路。我就放慢了脚步，想将它放下，静下心来……咦？我忽然闻到了花香，原来这边有个花园，我感到微风吹来，原来此刻的风如此温柔……而我以前为何都没有体会得到呢？我这才想起来，莫非是我犯了错误，原来是上帝叫蜗牛牵我来散步的……

心若静，尘自飞；心若安，尘自乱。如此，无尘的心便飘上天堂。“慢”步人生路，不是磨蹭，更不是懒惰，而是让时间不再时时刻刻都有棱有角，进而让心灵获得极大的放松。这里的“慢”是一种境界，一种回归自然、轻松和谐的境界。

“慢”步人生路，牵着心儿散散步吧！比如，每天早晨起来呼吸一下新鲜的空气、听一曲优美的曲子，抑或是在休息时给朋友送去自己亲手做的糕点，或者是陪着父母一同坐在电视机前说一些琐碎的家常，又或者一家三口一同出去郊游……

让自己的心静下来，一如流水般柔软。渐渐地，你便能重新找回带着心灵散步的节奏，找出一条归返心灵原乡的路，如此，你会发现内心的世界愈来愈无边际，而你也能从容淡定、游刃有余地穿梭在红尘世界中。

让自己的心安静下来，放下快节奏的脚步，牵着心儿散散步。很多时候，我们就是在一步步看似悠然的过程中体会到了从容镇定之美，感受到了生活的甜酸苦辣，内心的世界也会愈来愈无边际。

用“随”的心境，看一切风景



在自然界中，我们常看到水从上而下、从高到低，顺应地势流淌，顺能通之道而游。水似乎没有自己的选择，它只能顺其自然。但这种生存方式却使它拥有了一份平静之美，而且最终实现了归海的目的。

水是如此，人亦如此。但事实上，很多人不懂得顺其自然的道理，经常感叹命途多舛，抱怨命运不公，结果产生了紧张、郁闷、焦虑等情绪。显然，这种人的心是很难获得平静的，活得也不够从容镇定。

要知道，凡事都有着自己的发展规律，不会因为任何人而改变。外表再好不过是皮肉而已，老了还是长满皱纹；财富再多不过是身外之物，死了还是空有躯壳……所以，我们要时常静下心来，凡事顺其自然，不必刻意强求，如此你会发现，紧绷的心弦得到了放松，生活节奏不再紧张，即使事情不照自己的计划进行，地球也会照样转，生活也照样继续，而且还会获得意外的惊喜。既然如此，我们又何必百般思量、苦苦苛求呢？

有一则寓言，或许人人都能从中得到启示。

在山间的一座寺庙里面住着一个老和尚和一个小和尚。三伏天里，禅院的草地成片成片地枯黄了，小和尚对老和尚说：“快撒点儿草种吧！好难看

啊!”老和尚挥挥手说：“等天凉了，随时!”

中秋到了，老和尚买了一包草种，叫小和尚去播种。秋风刮起，将撒下的草种吹得满天飞散，小和尚既着急又苦恼地跑进屋对老和尚说：“师父，草种被风都吹走了。”老和尚回答：“没关系，被风吹走的都是空的，即便撒下去也发不了芽。担心什么呢？随性!”

草种撒上了，一群小鸟飞来了，在地上专挑饱满的草种吃。小和尚看见了，紧张地大喊：“不好了，撒下的草种都被小鸟吃了!”老和尚慢悠悠地说道：“没关系，草种多，小鸟是吃不完的，随缘!”

半夜下起了暴雨，小和尚急忙穿衣出禅房，对着师父的房门喊：“师父，不好了，草种被雨水冲走了不少。”老和尚连眼睛都没有睁，淡然地说：“不用着急，草种冲到哪儿就在哪儿发芽，随缘吧。”

不久，许多青翠的草苗破土而出，原来没有撒到草种的一些角落里居然也长出了许多青翠的小草，一片生机。小和尚看到了，高兴得直拍手。老和尚却面不改色地点点头，说道：“随喜。”

故事中，老和尚讲的“随”就是指顺其自然。顺其自然是一种顺应天命、随遇而安的人生态度。正是由于知晓这种处世哲学，老和尚面对各种变化的

时候丝毫没有紧张无措，而是显得从容不迫、镇定自若。

可见，顺其自然并非消极地等待，更不是听从命运的摆布，它更多的是指凡事不必刻意强求，心中保持清静，没有妄情、妄念、妄想，要让心境很平和，顺天而行，就像小草自然地

暖心小语

一切顺其自然，就能看到平静之美。

发芽、生长一样，不受尘世的任何约束。

顺其自然是一种超脱自由的生活态度，一种内心上的安定和淡然，它有利于我们放松紧绷的心弦，心平气和地看待红尘世界的万千变化，从而感受到生活的乐趣与意义，欣赏到生命中精彩的部分，切实地活出真我的色彩。

菲莉娜是一位专职太太，她需要照顾全家人的起居饮食，负责买菜、煮饭、洗衣、打扫房间、带孩子等家常琐事。她总是暗示自己：情况紧急，必须立即做完每一件事。她从早到晚都忙得腰酸背疼，却总有做不完的事，心情抑郁无比。

一个雨天，孙女米娜放学回家后，把雨伞和鞋子放在门后，便坐到沙发上打开了电视机。“哦，天啊，你看你做了什么，地板上好多水渍，我要赶快把它擦干净！”菲莉娜从厨房走出来，便要冲向门后。

“奶奶，请您休息一下吧，外面还在下雨，爸爸妈妈一会儿就回来了，那里还是会变得一塌糊涂的。待会儿再做这些事情不会影响什么的，现在您可以陪我照顾我的花儿吗？”米娜说。

“天啊，还有那么多活儿要做呢，我哪有时间陪你？”菲莉娜无奈地耸耸肩，但看到米娜祈求的眼光，她还是陪孙女给阳台上的花儿浇水、松土等。直到家人都回家了，大家坐在一起吃饭、聊天，然后菲莉娜稍稍打扫了一下就去睡觉了。

躺在床上的菲莉娜感到从没有过的快乐，好像以前那些做不完的家务活儿都变得轻松了，一切都变得不一样了，到底是什么改变了呢？她也不知道，但是，米娜从此有了一个不再那么匆匆忙忙的奶奶。