

让人轻安自在的禅修美文

携一颗从容淡泊心， 走一段山重水复路

云水禅心

主编

北京工业大学出版社



朋友圈 博客热传美文

让人轻安自在的禅修美文

携一颗从容淡泊心，
走一段山重水复路

云水禅心 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路 / 云水禅心主编.
—北京：北京工业大学出版社，2014.4
ISBN 978-7-5639-3816-2

I. ①携… II. ①云… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 038295 号

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路

主 编：云水禅心

责任编辑：石熾飞

封面设计：王晓庆

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) hgdcbbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：9

字 数：133 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3816-2

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

心若安，可步步生莲。心清一切明，心浊一切暗；心痴一切迷，心悟一切禅。心是人生戏的导演，念是人生境的底片。一切的根源皆在内心，痴与执、怨与恨，只会让心翻滚、让人不安。只有放下它们，才能轻松自然。智慧愚痴心之隔，天堂地狱一念间。烦恼放下成菩提，心情转念即晴天。

心善，自然美丽；心直，自然诚挚；心慈，自然柔和；心净，自然庄严。三千繁华，弹指刹那，百年过后，不过一捧黄沙。

以岁月做笺，在时光的隧道中播种美好。欣然每一个日出，用心感悟；释然每一个日落，用心聆听。

抖落岁月的尘埃，以一颗无尘的心，还原生命的本真，以一颗感恩的心，对待生活中的所有。

善与恶有多远？一念之间。生与死有多远？转瞬之间。爱与恨有多远？转身之间。成与败有多远？起步之间。古与今有多远？谈笑之间。人与人有多远？天地之间。心与佛有多远？迷悟之间。我与你有多远？梦醒之间。

身安，不如心安；屋宽，不如心宽。以自然之道，养自然之身；以喜悦之身，养喜悦之神。有所畏惧，是做人最基本的良心准则。

所谓快乐，不是财富多而是欲望少。做人，人品为先，才能为次；做事，明理为先，勤奋为次。人生要学会不抱怨，不等待，不盲从。

对人性不要失望，而要懂得体谅；对个性不要固执，而要能够改变；对本性不要修饰，而要恢复原来。善观于己者，必善观于人。

话宜中肯，不宜好；人宜中道，不宜强。灿烂只是短暂，平淡方能长久。静静观察变化，渐渐有所体悟。有了定位，才有了方向；有了实力，才有了希望。

人世的智者，能将喧嚣的世事捻于指尖，控于股掌，不过六个字：拿得起，放得下。审时而拿，度势而放，智者不是聪明，智者只是简单。这个世界，更多的聪明人都成了庸人，他们该选择的时候，因考虑太多而错过了机会；该放下的时候，因纠缠太久终无法自拔。

放下什么，怎么放下？哪些是要放下的，哪些是要坚守的？星云大师云：“光是提起，有太多的拖累；光是放下，又会出现诸多不便。所以，做人要当提起时提起，当放下时放下。”

对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱放不下、名位放不下、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；甚至对是非放不下，对得失放不下，对善恶放不下，生命就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。

勇者从容，智者淡定。成熟饱满的谷子总是低着头，越是真正有内涵和能力的人，越是低调、沉着、淡定从容。我们需要学会淡定从容地面对这个世界，学会淡定从容地生活，用知足、淡定、从容的心去面

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路

对一切得失。

如果说企图心是一种“场”，让人生有种向上的磁力，潇洒风发，那么淡定从容就是一种“禅”，让一切回到内心，从容、淡然，宠辱不惊。

目录

- 不语的境界 /001
- 静在心里，不在山水间 /004
- “淡”字如人生 /011
- 静 /015
- 无言花自香，淡定人从容 /022
- 人生有味是清欢 /026
- 为人处世之道 /030
- 轻叹流年 /033
- 享受静美 /038
- 总需要等一等 /041
- 静于达观 /043
- 心静如水 /048
- 心，是一杯清澈的水 /051
- 时光清浅，岁月留香 /055
- 格局 /061
- 淡之美 /064
- 读人品人悟人 /068

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路

繁华散尽最好看 /072

等待，是生命中最美的姿势 /075

孤独是冰山上的一朵雪莲 /077

珍惜人生 /080

了 /084

面对人生的疲惫 /086

安详是心灵的一支画笔 /089

悦纳 /092

旅途 /095

人海间，请栽一株净莲 /098

窗外，是另一个世界 /102

暗香盈袖，一抹情愫悠然 /106

不要以为世界错待了你 /108

老得太快，聪明得太迟 /113

倾听岁月，静守心灵的淡然 /117

苍老于我 /120

进退之间 /123

常思他人是智慧 /126

静赏繁华处，唯有香盈袖 /128

卸下你的“累” /131

人生无常，心安便是归处 /136

- 带一份美丽心情去面对生活 / 142
- 甘于淡泊，乐于寂寞 / 149
- 一生得失总是零 / 152
- 原谅一切可以原谅的 / 156
- 一指苍茫处，淡淡流年香 / 159
- 活得太累，只因索求太多 / 163
- 做一个开心的人 / 167
- 人生至境是不争 / 170
- 随和是一种素质和修养 / 173
- 宁静的心，是最肥沃的土壤 / 177
- 静默人生，懂得感恩 / 181
- 人生如果是十分 / 187
- 笑看人生，沧桑何尝不是一种美丽 / 189
- 静心，是一种超然境界 / 192
- 平淡是人生的一大境界 / 197
- 恬淡，是禅里开出的花 / 200
- 半盏清茶，一颗静心 / 203
- 在生活中学会放下 / 207
- 看淡世事沧桑，内心安然无恙 / 212
- 平淡是真 / 218
- 用一颗平静的心去接受人生 / 223

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路

低调是一种智慧 /226

享受孤独 /229

简单就好 /232

别让外物左右心情 /235

守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美 /238

心若不动，风又奈何 /241

你是我一生要找的佛 /244

一花一叶总关禅 /246

生活的禅意 /248

平淡美丽，宁静致远 /250

心中一朵莲 /253

心灵的憩息之地 /256

携一卷清浅，静卧禅意 /260

安静自己，不必倾诉 /267

最高境界是返璞归真的平凡 /271

简单，静似禅 /273

安静，其实很美 /276

争论是一种两个人才能玩的游戏，它也是一种没有赢家的奇怪游戏。微笑是我们伸向另一个人内心最短的道路。别让自己的善意成为别人的负担。说话的人，对自己要有足够的信心；听话的人，也要有宽阔的胸襟。赠人以言，重如珠玉；伤人以言，甚于剑戟。

不语的境界

不语最深。

并非无语，把什么都说完了。不语更是了然间的尽在不言。

若不甚了然，亦是静的，一句不问，在不语的凝视里等你，一点没有迫使地使你不由自主。

不语实则亦语，用眼神看住你。这“住”字传神，无波无澜，又不依不饶，充满定力，直抵人心。即使你低着头，也无法逃避，无不在这眼神里变轻变小，纵然片刻亦悠长。之后一个人，这眼神依然恢恢，氤氲暖而不安的氛围。

领教过不语的厉害。是个眼神深得井一样的人，眼黑特别大和浓墨，仿佛天生用来洞悉的。内心拒绝言说，可嘴却不听使唤，偏就开了，而且还停不下来了。越说越絮叨、越不自信，只觉内心无处躲藏。非但如此，还被看穿了。说出来的话好像句句有漏洞，然后忙着弥补，既而欲盖弥彰，越补越多。于是恼怒，最后简直恨透自己。之后远远看到，便赶紧找个拐角逃离。

而如果那样，见了也想不起找个拐角的，就别样地深了，像潭暖融融的泉，甘愿受洗。

不语至柔。轻轻一眼，就有什么化了。湖无边地漾开去，言说是那样的俗气。

不语最轻。轻轻地就可以在你心里住下，更不语地静享你轻轻的照料。

不语大气。诸多，原都不必说，总有一天，你会懂的。

不语体恤。把低沉的阴郁揉成云朵，风一样拂走。

不语好裹藏。让所有的简明讳莫如深，让孩童般纯真的内心，如愿拥有力量型挺拔的外貌。当置身不语的笼罩，多少年的处世经验都可能被那种深清空。

不语撼人。无声地到人的心里去绝响、去振聋发

聩。惯用无声来撼人，同时也是恼人的。因为，就是不语。

不语也柔软和难过。只用眼神、只用轻轻的气息道出委曲坚忍，可待人心里坚固的堡垒瞬间倾圮。

隔着时空的相视不语，是心与心的，温存，不逼仄，却更近，近到逼仄。因为无时无处不在，使得日子里每个细节都藏不起来。

当说着的人终于不说了，低下头，此时相对不语，因温软而幽谧，因幽谧而动荡。

不语者就此令人低下自己，多么容易。所谓不战而屈人之兵。

不语者永远是笼罩者。先人一步笼罩，那叫棋高一着。

多么好，多么省事，强大而有效，只消不语。

所以从现在起，不语。

(文 / 佚名)

携一颗从容淡泊心，走一段山重水复路

当我们不与别人在同一个时间竞争的时候，我们就拥有了更广阔的空间与自由，让心从喧嚣与热闹中退出来，才发现生活原本如此安静而美好，不是生活非要逼迫我们像陀螺一样旋转不停，而是我们内心的欲望太多太重，压得我们喘不过气来。

静在心里，不在山水间

人之所以活得累，是因为想得太多。身体累不可怕，可怕的是心累。每个人都有被他人牵累，为自己负累的时候，只不过有些人会及时调整，而有些人却深陷其中不能自拔。人之所以不幸福，是因为不懂得知足。幸福其实就是一种期盼，一种心灵的感受。只要用心去发现、用心去感受，就会发现幸福其实一直在身边。

一念之间，相隔万年。人生，既是过出来的，更是选出来的。一念之间的抉择，你的人生格局从此不同。对于重要的人，不要信口开河；对于重要的事，

不要头脑发热。人，可以犯错，但不是任何时候都错得起。有些话一出口就是一生的伤，有些事一出手就是不能回头的路。所谓珍惜，就是在他面前不要轻浮。

再美好也经不住遗忘，再悲伤也抵不过流年。时间总是深邃的。它左手拉着美好，右手牵着悲伤，美好不来，何来悲伤？时间总是无情的，既生美好，何生悲伤？时间总是太急，来不及尽享美好，悲伤也已经消失。不要嗔怪世事无情，一生太短暂。给你一万年，把所有残缺都补上。借看红尘，唯淡解千愁。

世上唯一永恒不变的，就是无常。多少人事，倾尽心血之后却只换来一声“对不起”。你不知道他何时会来，何时会走，来时静悄悄，走时空留回忆。仿佛他来，只为窃走你一颗真诚的心，然后亡命天涯。无常的世界，只能随缘、随性、随心、随遇，不以物喜，不以己悲，才能守住得来不易的幸福。

管理好你的情绪，让心情舒畅，让人生优雅。心态决定情绪，情绪决定心情，心情决定心境，心境决定生活。心态好，一切安好。好心态，一半在性格，一半在涵养。性格怎样，看你和什么人在一块；涵养如何，看你怎样要求自己。打造好心态，管理好情绪，

不以物喜，不以己悲，淡然自在，从容优雅，幸福常在。

生活是一杯水，它的味道取决于你的选择。入世之初，每个人的生活都是一杯白开水。后来，有人在其中放入了蜂蜜，有人放入了茶叶，有人放入了盐，还有人放入了毒药……在杯中放入什么是你的权利，你尝到了什么滋味是你选择的结果。不要怨天尤人，好好善待生活的水杯，让它保持洁净和甘甜，生活自然甜美。

人生，顺其自然就好，心安自然快乐。心无旁骛，淡看人生苦痛，淡泊名利，心态积极而平衡，有所求而有所不求，有所为而有所不为，不用刻意掩饰自己，不用势利逢迎他人，只是做一个简单真实的自己。即使失意，也无所谓得失，坦坦荡荡，真真切切，平平静静，快快乐乐。心安，便是活着的最美好状态。

修行，修一颗坦然的心。坦然即自然、自在。一切发生如流水，意欲收回却是有心无力。让既成的事实自然地来去，方能使你心自在地呼吸。失去固然可叹，执着于失去是为可悲。人生转眼已入荒年，黄土青冢能有几人回？静心修行，让一切悲伤化作坚强的