

最脱俗的情感修心指南

让匆忙的你
慢下来，重新找回自我



MAN XIALAI
BA RIZI
GUOCHENG SHI

人生是一次温暖、清新的旅行
旅途不仅是行走
更是你与心灵惺惺相惜、与世界温柔相拥的过程

夏悠然 著

慢下来， 把日子过成诗



终点线只是一个记号而已，其实并没有什么意义，关键是这一路你是如何跑的，人生也是如此。

——村上春树

我不要我的人生，再错过这美好！

——“华人情感闺蜜”吴淡如



上架建议：畅销 / 励志

ISBN 978-7-5113-4563-9



9 787511 345639 >

定价：32.00元



夏悠然 | 著

慢下来， 把日子过成诗

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢下来,把日子过成诗 / 夏悠然著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5113-4563-9

I. ①慢… II. ①夏… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第075860 号

慢下来,把日子过成诗

著 者 / 夏悠然

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/225 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4563-9

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

前言

曾几何时，我们的生活还如诗如画，意境悠远。在记忆深处有那“明月松间照，清泉石上流”的恬静淡雅，有“日长篱落无人过，唯有蜻蜓蛱蝶飞”的闲适清幽；也有“赏花归去马如飞，去马如飞酒力微，酒力微醒时已暮，醒时已暮赏花归”的悠闲自在。

只是，渐渐地，我们发现再也找不到当初的悠闲自在了，我们每日匆匆忙忙地行走在上下班的路上，忙忙碌碌地为着工作、爱情、理想以及人生打拼。然而，路漫漫其修远兮，喜怒哀乐、阴晴圆缺，原本就是人生道路上的跌宕起伏。而终日忙碌的我们，又为什么不肯停下来倒掉鞋中的小石子呢？

你上次静静地欣赏花开花落是什么时候？你上次和朋友一起去郊外纵情山水是什么时候？你上次在午后的阳光下读书喝茶是什么时候？你上次呼朋唤友地踏雪寻梅是什么时候？而你又有多久已经没有抬头望望白云蓝天了？

日子原本不应该是这样枯燥乏味的，而应该如同记忆深处的诗歌一样灵动悠然。生活这首灵动的诗歌中既包含着忙忙碌碌，也包含着悠闲自在；既包含着呼朋唤友，也包含着独尝寂寞。生活中包含“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”，

四季变换，景色亦随之变换。我们完全可以在平凡的日子中找到属于自己的生活之诗。

生活中从来都不缺少美，缺少的，只是一双发现美的眼睛，以及一颗淡泊素雅之心。

抬手轻轻拭去遮蔽了我们眼睛的忙碌，带着一颗淡泊素雅之心，去感受生活中的点滴美好吧。你就会发现正如四季的景色分明一样，十二个月也各有独特之美，正所谓：

正月梅花傲霜雪，二月杏花满树白，
三月桃花映绿水，四月蔷薇遍篱台，
五月榴花红似火，六月荷花水中排，
七月凤仙花圃闹，八月桂花遍地开，
九月菊花齐怒放，十月芙蓉千般态，
冬月水仙凌波绽，腊月腊梅报春来。

每个季节，都有属于自己的诗情画意；每个月份，都有属于自己的美好浪漫；而每一天，也都有属于自己的诗篇。只要用心感受，用心倾听，你会发现，生活，原来可以如此美好；你会发现，生活，原来就是一首“时光静好，现世安稳”的诗篇。

慢下来，享受美丽；慢下来，聆听花开；慢下来，感受幸福。

朋友，请放慢您的脚步，轻点，再轻点，跟着我们一起去找寻生活中的美丽诗篇吧！



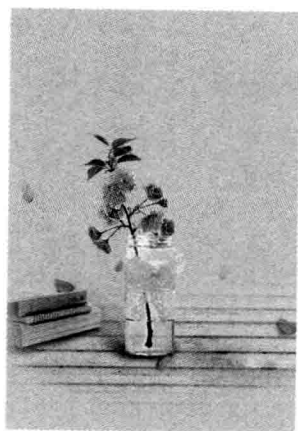
目录

第一章	003	停下来,感受美丽
柳荫堤畔闲行,花坞樽前微笑	006	放慢脚步,寻找生活的诗篇
——慢下来,把急躁酿成诗	009	破茧成蝶,需要等待
	012	万物静观皆自得
	017	不经意间,幸福已转身
	020	沉淀内心,让心泉涌动
第二章	027	繁花落尽,细水流年
晨兴半炷茗香,午倦一方藤枕	031	踏雪寻梅,只为一段暗香
——慢下来,把寂寞酿成诗	035	只在玉堂深处
	039	守得雪消冰融
	042	守得云开见月明
	044	心幽品茶香

第三章	049	面朝大海,春暖花开
清溪浅水行舟,微雨竹窗夜话	053	阳光总在风雨后
——慢下来,把悲观酿成诗	057	迎接风雨后的彩虹
	061	找寻黑暗背后的繁星
	066	感悟酸甜,知足常乐
	070	拾起曾经灿烂的微笑
第四章	077	心远地自偏
善容百川流水,喜悟春江水暖	081	放弃计较,多一份轻松
——慢下来,把计较酿成诗	085	得失一念间
	089	学会珍惜,用心感受幸福
	094	极致简约,极致幸福
	098	品味幸福的真谛
第五章	105	待到风平浪静时
水流任急常静,花落虽频自闲	109	笑对沉浮,静观起落
——慢下来,把冲劲酿成诗	114	幸福的花朵,需要用心浇灌
	117	轻拭心头的尘埃
	121	放飞往事如烟
	125	沐浴温暖的阳光

第六章	131	细观阴晴圆缺
水尽疑似山穷,柳暗迎来花明	135	无声胜有声
——慢下来,把危机酿成诗	139	冰心静对晚来风
	142	欣赏天蓝绿树的天晴
	148	枯井中也会有花开
	153	冬天来了,春天还会远吗
第七章	159	简单点,保持一颗若莲素心
庭前笑看花落,屋后细观云舒	163	船到桥头自然直
——慢下来,把忧虑酿成诗	166	阳光会抹去心头的阴影
	170	心若止水,从容淡雅
	174	平静,才能感悟人生
	177	让心灵转个弯
第八章	183	风物长宜放眼量
风浪声中品茶,山石林间听松	187	风浪声中品茶香
——慢下来,把牢骚酿成诗	190	抬头便可望见蓝天白云
	194	山穷水尽处,彼岸有花明
	201	一丝微笑,一念天堂
	207	用心融化寒冰

第九章	213	感受路上的流水落花
深潭巧逢故友,高山偶遇知音	219	莫待此情成追忆
——慢下来,把缺憾酿成诗	225	投我以木桃,报之以琼瑶
	229	海纳百川,有容乃大
	233	白璧微瑕才是生活
	237	为自己喝彩
第十章	243	随风随缘,顺其自然
鸟来挥衣自语,客至汲泉烹茶	246	翻开明媚的明天
——慢下来,把琐事酿成诗	249	放手,是为了寻找更好的幸福
	252	发现困境后的惊喜
	255	剪短羁绊的绳索
	259	幸福仿若流沙



第一章

——柳荫堤畔闲行，花坞樽前微笑
——慢下来，把急躁酿成诗

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”忙忙碌碌中，不妨放慢脚步，仔细品味一下人生路上的风风雨雨，用心感受生活的花开花落。慢下来，把急躁酿成“柳荫堤畔闲行，花坞樽前微笑”的诗，在这喧嚣浮躁的世界里享受内心的宁静悠然。

停下来，感受美丽

当你放慢脚步时，
你会发现人生旅途中别样的风景。



有一个木制车轮被人砍下一个角，它从此成了废物，再也不能使用。车轮很伤心，它决定找一块合适的木块填补自己，使自己重新变得完整、有用处，于是它开始长途跋涉。

它走得很慢，一路上，它看到了美丽的草原、鲜艳的花朵，还有各种各样的动物。累了，它就在柔软的草地上打盹，听着风和小鸟的歌声，觉得心中十分安宁。

终于有一天，它找到了合适的木块，又变成了一个车轮。再次被装到车上时，它发现自己只顾着向前滚动，再也看不到美丽的风景，再也听不到动人的歌声。它觉得很痛苦，终于领悟到：原来残缺也有残缺的好处，一旦走得太快，就会错过很多东西。

常听人感慨世事难两全，但不能两全也许并不是一件坏事，残缺的部分有时能给人带来惊喜。就像故事中残缺的车轮想要变得完整，一段旅程后，

它突然明白当一个人太过圆满、太过急切，就会错过很多重要的东西。生命的意义不全是不停地赶路，有时需要步调慢一点儿，眼光不要只盯着前方不放，才能更好地欣赏大千世界。

一个人如果能以欣赏的眼光看待周围的一切，即使他不富有、不特殊、不引人注目，也会有一份他人比不上的充实心态。人生的富足不在于拥有和索取，而在于你的心灵发现了什么。凡事如果囫囵吞枣，就会没了滋味。人要想有一双发现的眼睛，就要学会放慢步调，仔细观察周围的事物、用心体会周遭的每一个细节。当你能够做到用心灵体会周围事物的每一个起伏，你便拥有了一颗禅心。

我们处在一个忙碌的时代，身心每天都在高速运转，大街上终日都有匆匆忙忙的身影。人们为了生计奔波，在这样的情况下谈参禅，何其不易。但也正因如此，心灵才更需要禅来舒缓。我们的心就像一块柔软的布，被现实浸透挤压，皱皱巴巴，沾上各种泥浆，越来越硬。我们需要清风舒展它，需要细雨洗涤它。亲近自然、领悟禅意，就是心灵的清风细雨。

格林先生是个忙碌的英国人，每天都在为工作奔忙，连周六周日也不得休息。这一天，格林先生联系了一个位于偏远牧场的厂商，他开着自己的车去签合同。归途中，汽车抛锚，他打了电话给汽车公司，汽车公司的人向他道歉，说要半天以后才能来拖车。格林先生自认倒霉，给自己的妻子打了个电话，妻子说：“既然晚上车才能回来，这个时间你不妨下车散散步，看看景色。”

格林先生本想在天黑前回到公司交差，现在，他知道交差无望，索性下了车，走向田野。此时是秋天，金黄色的野草蔓延在阳光下，有三三两两的

牛羊在吃草。眼前的美景让格林先生忘记了所有的郁闷。更让他奇怪的是，他明明经常看到这样的景色，为什么今天格外入眼？

格林先生一直逛到天黑。回家后，他对妻子说起今日的经历，妻子说：“太忙碌的人就会忘记身边的风景。看来，我们应该经常去野外游玩，陶冶我们的身心。”

人们常觉得活得累，并不是因为生活本身就劳累，而是因为我们不肯停下来休息。故事里的格林先生因为一次意外的汽车抛锚，看到了那些被他忽略已久的风景。如果一个人能常常提醒自己慢下来，就能多一些时光享受这美丽的世界。慢一点儿并不是停滞，只是让脚步更加舒缓、让目光更加柔和、让心灵更加空旷。

万物都是美丽的，特别是置身自然之中，绿色的树木能够舒缓你的双眼，清新的花香能够拯救你被人工香料“荼毒”已久的鼻子，广阔的天地能让你舒展被格子间束缚的四肢……人类是自然的一部分，只有在亲近自然的时候，你才能找回生命最初的宁静，你会明白自己的渺小，察觉自己的幸福，懂得什么是满足。

禅，就是一种回归自然，体味生命本源的灵性。最简单的东西最能让人心情放松，也最有价值。多多体会简单的东西，那些能给你满足的事物就在你的身边：美丽的风景不应该只是一种摆设；心中的事业也不该是折磨人的重担；随着岁月增长的不是年龄，而是更多欢乐的机会、更加丰富的见闻、更为平和的心境。保持一颗禅心，记得生命最初的那份平和与透彻，不论顺境逆境，都能自得其乐，笑对人生。

放慢脚步，寻找生活的诗篇

慢下来，

你会发现许多不曾留意的美丽风景。



每个人都在追求快乐，其实快乐很简单。当你在繁忙的生活中，停下匆匆的脚步，让自己喘口气，你会发现许多不曾留意的美丽风景，心情自然也会变得快乐。休息是为了走更长的路。

有位女士特别喜欢一双鞋，自从买回来后几乎每天都会穿出门。虽然这双鞋是名牌，质量极好，但在不到半年的时间里就磨坏了。这位女士只好拿到鞋匠那儿去修补，并对鞋匠抱怨这双鞋虚有其表，虽然好看，但是质量太差，只穿半年就坏了。鞋匠仔细检查了皮鞋后说：“这双鞋的确非常漂亮，你是不是每天都穿出门？”女士说：“是啊！”鞋匠笑道：“这就难怪了。其实这双鞋质量很好，但是由于你天天穿，它的皮革和材质没有得到适当的休息，自然就容易被磨坏。”

修鞋匠一边修，一边与女士聊天，他说：“我以前是农民，种过田的都明白一个道理，那就是同一块土地上不能年年都种植同样的农作物。如果今

年种了玉米，明年就要改种土豆。”

这是因为，土地需要经过一段时间的休整才能发挥最大的效益。穿鞋和种田的道理其实是一样的。想要保持生命力，最重要的就是适当地休息。人类作为万物之灵更需要依循大自然的法则，保养顾惜。休息是健康的首要因素。当你休息充分，心情自然能够舒展，愉快的情绪才能有益于健康，这样你才能有旺盛的精力投入接下来的工作和学习。

如果用心观察，我们不难发现许多人之所以在工作中做出惊人成绩，并不一定是不分昼夜，不眠不休工作换来的。恰恰相反，他们当中许多人很重视休息，当他们感到疲惫的时候就会停下来休息片刻，这才赢得了健康的体魄和旺盛的精力，这也正是他们事业成功的基础和本钱。同样，我们在紧张忙碌的生活、工作中，更应该放松一下心中那根时刻绷紧的弦。

有人说，过度紧张和劳累是“百病之源”，这句话并不夸张。现代社会，“过劳死”的例子屡见不鲜。多少工作狂夜以继日地工作，且不说极度疲惫之下的工作效率如何，长此以往，积劳成疾，终究贻害健康。

小文是一名销售员，在一家效益不错的私企工作五年多了。按照公司规定，每年有七天的年假，可是公司的销售部宣布，因任务压力过大，需要大家一起努力，暂停年假。以至于最近三年，小文一天年假都没有休过。小文每次看到别的部门的同事商量休年假去哪里旅行，她都十分羡慕和不平衡，心里比猫抓还痒。她只能无奈地安慰自己，拿着比别人高的工资，似乎没假休也是“情有可原”的。其实，小文不休年假还有另外一个原因。她说：“在销售部工作，竞争十分激烈，稍有懈怠，业绩就会落后别人一大截。如果