

人生在世，不就是为了一场盛开吗？
更好的自己，才能遇到更好的人和岁月。

凝视、倾听、浅笑、安然，
时光会如花瓣一般回馈你柔美、清甜。
把日子过成一条铺满阳光的河，
听优雅在指尖绽放。

时光柔软

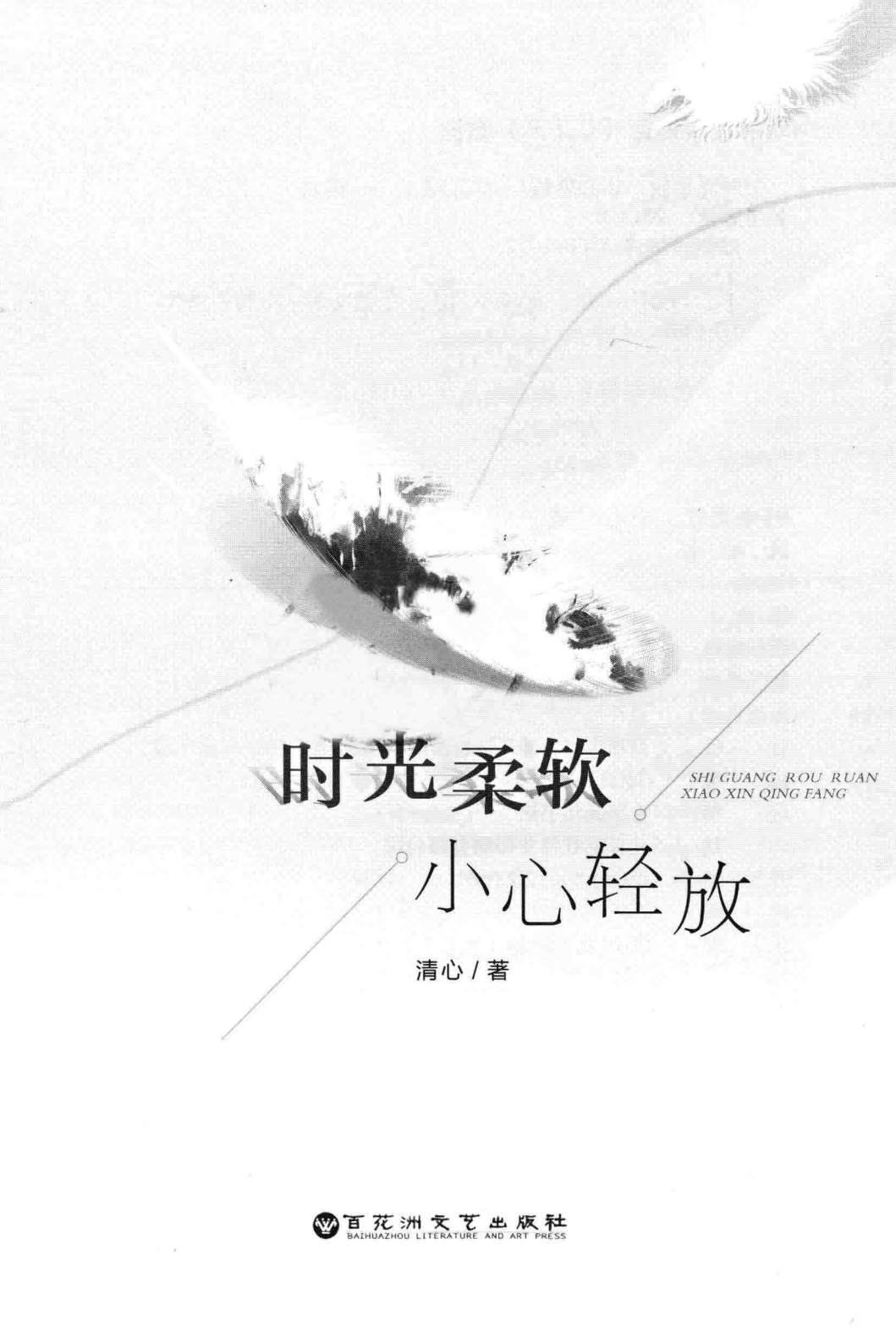
SHI GUANG ROU RUAN
XIAO XIN QING FANG

小心轻放

清心 / 著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS



时光柔软

SHI GUANG ROU RUAN
XIAO XIN QING FANG

小心轻放

清心 / 著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

时光柔软, 小心轻放 / 清心著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5500-1022-2

I. ①时… II. ①清… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 178425 号



出 版 人	姚雷
责任编辑	刘 云
封面设计	孙 震
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 9 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7.5
版 次	2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	144 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-1022-2
定 价	32.00 元

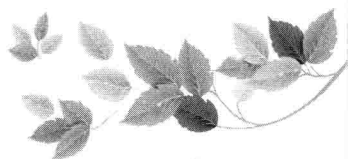
赣版权登字 05-2014-197

版权所有, 侵权必究

网址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印张错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

目录 / CONTENTS



Chapter 1

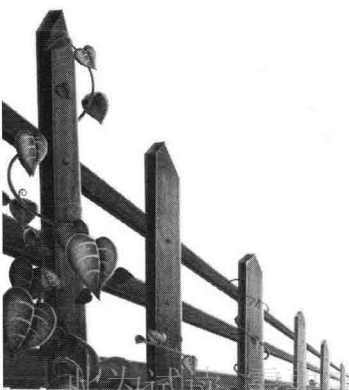
一 剪光阴，轻盈无尘

- 你的生命盛开过吗 / 002
- 不惊 / 004
- 简单生活 / 007
- 生命的姿势 / 010
- 一别尘埃 / 012
- 绽放生命的光彩 / 015
- 独欢 / 017
- 时光短，天涯远 / 020
- 无处不在 / 023
- 花未开，月未圆 / 026
- 幽兰操 / 029
- 听画 / 032
- 空阔 / 035
- 经由孤独，成为自己 / 039
- 尘世莲香 / 042
- 最爱平底鞋 / 044
- 那些无所事事的美好时光 / 047
- 素 / 050
- 冬树 / 053
- 一捻尘香醉 / 056

Chapter 2

浮世流光，不忘初心

- 接纳 / 060
- 独坐一炉香 / 063
- 轻 / 066
- 生之愉悦 / 069
- 把一本书慢慢读旧 / 072
- 人间最美是洁白 / 075
- 冲决樊篱 / 078
- 韶光匆匆，逐爱而行 / 081
- 喜欢这样的男人 / 084
- 爱，去了哪里？ / 086
- 花落花开 / 089
- 生命的痕迹 / 093
- 行吟如歌 / 095
- 白天与黑夜 / 098
- 减少一点痴迷 / 101
- 小女人情怀 / 104
- 幸运爱 / 106
- 默契 / 109
- 亲爱的路人 / 112
- 不如跳绳 / 115
- 把心安顿好 / 118



Chapter 3

云水禅心，日月相惜

不惑 / 122

修一颗出离心 / 125

一枝独影 / 128

遇风成花 / 130

佛前，我一无所求 / 132

风会吹干脸上的泪 / 135

生命就像一根弦 / 137

等我老去的某一天 / 141

谁在今生完成了心愿 / 145

站着是棵松，躺倒是根梁 / 147

只关注别人，当然看不到自己 / 149

曾经，生命中那些重要的人 / 152

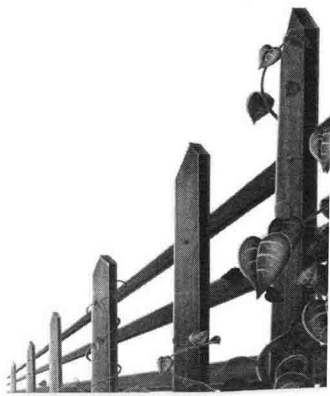
错不在满怀爱心的人 / 157

坝 / 161

送出你的愿望 / 164

留在当下 / 167

脱俗的女子 / 170



Chapter 4

细数落花，与尔同安

- 给每天取个好听的名字 / 174
时光向前，人生向后 / 176
母亲的红躺柜 / 179
老门框 / 182
哭泣的羊绒衫 / 185
第二个仙女 / 189
姐，我是你弟弟 / 191
做一朵悄悄破土的红 / 194
时光的味道 / 197
灯亮了 / 200
行走是最美的姿势 / 203
阳光在说话 / 206
雪之恋 / 209
如果那时候我懂得 / 212
在生命的每一天 / 215
每个人都是梦想的孩子 / 217
安 / 220
听 / 223
仿若情人 / 226
你知道怎样对他好吗 / 229



A decorative dotted line starts from the top left, curves down and to the right, passing through two stylized flowers. The first flower is a small outline, and the second is a larger solid grey flower. The line continues to curve down and to the right, ending near the bottom right corner.

Chapter 1

一剪光阴，轻盈无尘

江湖易老，流光易散。只有让自己的心简单下来，才能体会到正在拥有的幸福。生命只此一世，还是选择以花的方式盛开，以水的方式流淌吧。清澈、澄净、一往无前，就像走过的岁月，永不回头。

你的生命盛开过吗

常常，我喜欢站在一盆花前，静等它的开放。

偶然，凭着一颗耐心，或许能够等到。但，大多数时候，它总是在我做事时，跟朋友聊天时，夜晚睡去时，抑或仅仅是坐在阳台发呆时，于不经意间哗然绽放。

一朵花，就这样，以义无反顾的姿势，走向生命的辉煌。每一片花瓣，似透着无尽禅意，飘扬起满室芬芳。我轻轻俯身，静享它令人迷醉的清香。久久地，注视着它优美舒展的身姿，感到生命中最盛大的时刻，于瞬间呈现。

虽然，一朵花绽放过后，是无处可逃的凋谢。然而，它毕竟盛开过。况且，即使不曾盛开，亦一样会走向寂灭。

“盛开”这个词，我自小就非常喜欢。默默读着时，唇齿轻动间，心会为之触动。如同第一次听到朴树的《生如夏花》，被一种力量与追问猛然惊醒。心似被小兽的齿一下下啃噬，泛起一波又一波的疼痛。

知道，这个词拨动了内心深处的那根弦。关于努力、奋斗、希望、失望、无奈、宿命，还有生与死，得与失，爱与恨，种种。

寂静的深夜，我一遍又一遍地问自己，你的生命盛开过吗？难道你这不复回返的一生，仅有一次的生命，就这样，不曾开放就走向寂灭吗？你如何忍心，又怎能甘愿？

内心有一个声音在升腾：活成一朵花吧！长成一棵树吧！

花、树，以及静默的大山，都是我一直朝圣的。在我心中，它们的力量与丰盛，世间无物可比。生命若能与斯接近，所谓的遗憾，又从何而来呢？

然而，怎样的生命才算盛开过呢？

我想，生命的盛开，应该是聆听内心深处的声音，寻着心灵的方向，抵达生命的意义！即使终生不能到达，只要努力靠近，亦是另一种盛开吧。

盛开可以呈现出很多方式。关于爱与被爱，拥有与付出，幸福与艰难，成功与失败，等等。

生命的土壤有着血汗浇灌出的潮湿，散发出凄凉却无比诱人的气味。如同土豆，在黑暗中成长了多少时日，历经多少寂寞与孤独，终于依着那股执著向上的力量，得以被阳光的手抚摸。那种温暖与灿烂，是每日被阳光照着的生命无法体悟的。

对于大多数人，生命的盛开都只是彼岸的花朵，可以眺望，却始终没有合适的船泅渡。但，世间总有一些人，宁愿一直行在海上，无畏风浪，向着心中的彼岸努力靠近。他们从来不问结局，不计得失，亦无关成败。他们就这样走着，成为自己眼中最美的风景。

不惊

除夕，远方好友发来短信：又过年了，惊！

最后一个字，以及紧随其后的感叹号，如同一声接一声的叹息，重重地落在心上。

她是典型的励志女。大学毕业后，辞职、离家，奔波于各大城市。她以为，每一个远方都能抵达自己的理想。然，走得越远越发现，历尽千帆皆不是。如今，八年过去，已经 32 岁的她，依旧孑然一身，每天 5 点起床挤公车，住在租来的房子里，以朝九晚五地辛苦工作维持生计。

我知道，她的惊，不仅仅是在感叹时光的飞逝，而是奋斗了这么多年，最终收获的，却不是出发时内心向往的样子。

“现在，我甚至开始怀疑，当初选择离开，究竟是错还是对。”说这些话时，她的声音透着无奈的沧桑。

其实，她不明白，一路走来，看过了不同城市的星空，她手里握

着的，早已比刚出发时不知丰盈了多少倍。

她只是有点急。因为急，来去匆匆间，多了奔赴，却少了快乐。由于眼睛只盯着结果，而忘了欣赏路途两边的风景。

孔子说，欲速则不达。破茧成蝶也是这个道理。蝴蝶只有经历了疼痛艰辛，才能换来日后的翩翩起舞。

给她回短信，只有简单的两个字：不惊。

是的，不惊。

《菜根谭》中的《闲适》章节上写道：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。不惊这个词，很淡定，很饱满，读来有一种不凡的气象。

闲暇时，喜欢听佛乐，尤喜《心经》，寥寥 260 个字，我听到了从容淡定，听到了宠辱不惊。同时，也听到了大文采、大智慧。王菲风一般自由空灵的声音，如同天籁，使一颗心渐渐走向宁静。

也喜欢欣赏法国画家米勒的作品。在《牧羊女与群羊》《拾穗者》《晚钟》等作品中，我看到的，也是不惊。他用流畅沉静的色彩，呈现给世人一幅幅庄重静谧的画面。画中的人物，纵然命运艰难辛酸，眼神依旧充满了爱和希望。正如米勒自己所说，虽然生活是悲苦的，但是，我决不忽视春天。

所有男演员中，唯独喜欢陈道明。不是因为他长得帅。事实上，与那些风头正劲的偶像派相比，他的确老了。然而，他身上有一种风骨，有一种气场。从《黑洞》《康熙王朝》，到与巩俐合作的《归来》，他演绎的人物，自内而外散发出来的，皆是寒梅傲枝、波澜不惊。陈道明的珍贵，在于一直做自己，且只做自己。光影如露，日影如飞，

他一直在那里。以前是，现在是，以后，依然是。

还有著名作家安妮宝贝。2014年6月，她的最新散文集《得未曾有》全国上市。让众人惊讶的是，这本关于旅途的书，她用了新的笔名。面对众多猜测，她淡淡地说，这次改名并不代表安妮宝贝的消失，所有新的发生，建立于原先，而不是离开自己的过去。我选择了一个极为简单的名字，更多理解应在意会之中，无须解释太多。有网友评论说，庆山这个笔名更符合安妮当下的品位和心境，从《莲花》到《得未曾有》，她的生命和作品都经历了蜕变和提升，越发具有禅意。

一直以来，安妮不讲座，不签售，不参加任何抛头露面的文学活动。她经常一个人旅行、写作、习禅、喝茶。喜欢以一颗孤单坚定的心，向着自己选择的方向，默默精进。

有读者问，安妮，你是怎样追求内心的平静生活的？她的回答是，我没有刻意追求过内心的平静，因为它无法被追求。平静是一朵花，盛开在磨砺和跋涉之后。另外，平静不是恒定，它是波动变化之中的平衡。

有人说，读着安妮的文字，再浮躁的心都能安静下来。

依旧是不惊。

不惊是素质，是顿悟，更是境界。

万物化尘，随喜赞叹。悟入宁静，自得心开。

简单生活

初中同学聚会，大家投向我的目光显然有些异样。是啊，同在一座小城，他们却极少看到我。很多年来，也许是性格使然，我几乎从不主动联系他人。当然，除了极少数的几个特别亲密的朋友，别人也很少联系我。

自觉是个落后于时代的人。在这个连小孩都知道使用微信的乔布斯时代，我却用着老式的诺基亚非智能手机，而且，通讯录里，只有不到 20 个电话号码。

对我而言，手机能打电话发短信即可，至于拍照、聊天、玩游戏等附加功能，不过是一些毫无用处的摆设。另外，在一些场合，很多人互留号码仅仅是出于礼貌，即使储存在手机上，拨出去的可能也几乎为零。我的原则是，超过三个月不联系的号码，统统删除。韶光来去无声，人与人的交往，冥冥中是要靠缘分的。那些有缘无分的遇见，不过是生命中的过客，莫若相忘于江湖。

每天，我的生活很简单。上班，做家务，陪伴家人，阅读，写字。偶尔，应邀跟多年的老友小聚一下。也许，在旁人眼中，这样的生活着实乏味单调，如同白开水一样，日日重复，品不出任何味道。然，对我而言，这样的日子已经很好。它的饱满与充实，足以把我带入一个明净幸福的世界。所以，我喜欢现在的生活，同时，也安于现在的生活。

有同学问，经常一个人待着，你不闷吗？不寂寞吗？难道，你不需要跟别人聊天吗？

嘿嘿，可以确定的是，一个人时，我总有很多事需要做。至于闷以及寂寞，竟然从未体验过。至于聊天，无非就是谈谈自己的生活，以及八卦一下别人的生活。说实话，我不想跟别人讲述我的生活。每天，我都做了些什么，一个人了然于心就可以了，没必要大事小事昭告天下。无论是快乐还是忧伤，笑容还是眼泪，都是我一个人的。与旁人无关。同样，我也没有足够的好奇心去打探别人的生活。人生在世，每个人都是孤独的。再亲密的两个人，也无法走进另一个人的内心。所以，更多的时候，我喜欢沉默。午后，坐在阳台上晒太阳。闭着眼睛，回忆回忆过往，展望展望未来，细数一下现在。沏一杯茶，静品浅啜，让日子跟手里的茶一起，从浓到淡，由重及轻。四季流转，无悔风霜，唯有心灵的宁静是最幸运的幸福。

胡茵梦说，人在世间，心在世外。感觉有点适合我。虽然大多数时候都沉默，但是，我却一直在用文字不停地诉说。文字，几乎实现了我所有的幻想和想象。与文字在一起的时候，我是自己的知己、爱人和朋友。现实中无能为力的双手，一下子变得无所不能。那一刻，

我是自己的王，同时，也是世界的。

多么好。我简单地活着。生活，对我也报之以简单。今生，别无他求。唯愿在宁静中得以致远。以山为纸，以水为墨，写尽人世繁华，体味人间烟火。

江湖易老，流光易散。只有让自己的心简单下来，才能体会到正在拥有的幸福。生命只此一世，还是选择以花的方式盛开，以水的方式流淌吧。清澈、澄净、一往无前，就像走过的岁月，永不回头。

生命的姿势

走路时，总是喜欢向上看。

浩若烟海的蓝天，朵朵白云欢喜地盛开在上面。杨，或柳的手指，柔柔地，在空中自由自在地伸延。还有那遮阳挡月般茂盛的叶，一片片如同闭月羞花的少女，在风中窃窃私语着什么。想让人听见，又似怕人听见。

路上相遇的花儿，不论环肥燕瘦，都会轻轻拽住我的脚。我停下来，站在芳香四溢的风中，一颗心似生了翅，快乐得欲飞。我望着花儿，花儿亦望着我。我对它微笑，它也冲我摇摆着婀娜的身子。那一刻，我流连在花香里，开心得像个孩童，常常忘了身在何处。

爱花，其实是爱它们绽放的姿势。向上，舒展，直至凋谢。

有人说，凋谢终是伤感的。可是，人生在世，不就是为了一场盛开吗？风会记得一朵花的香，即使物化为泥，亦是无憾的。

除了花，还喜欢树。

上下班途中，极爱在树下驻足。喜欢看那一树的繁华，以及叶隙