

|心|舒|坊|系|列|  
躁动时代的温润慰藉

静恒  
著

淡淡的岁月，淡淡的心，  
静静地走，  
优雅地坐，  
安然地睡。  
人生的味道，淡久生香。

# 淡， 是人生最深的滋味



中國華僑出版社

静恒  
著

# 淡， 是人生最深的滋味



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡,是人生最深的滋味 / 静恒著.—北京:

中国华侨出版社,2014.7

ISBN 978-7-5113-4726-8

I. ①淡… II. ①静… 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116481号



淡,是人生最深的滋味

著者 / 静恒

责任编辑 / 严晓慧

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/250 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 978-7-5113-4726-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

人生，是一段旅程，每个人都在途中，每个人都在不知不觉路过着沿途的风景。有许多时候，生命若水，险滩处，惊涛骇浪；有许多时候，生命若梦，回首处，恍如隔世。

经年回眸，那些悄无声息的过往，也便演绎成静水深流的沧桑，点点滴滴，淌过灵魂，演绎生命的冷暖。此时，才蓦然发现，原来，淡，才是人生最深的滋味。

淡，是淡然，淡泊，淡定，更是淡雅。人生百味，唯有品味了，才能最终明白，酸甜苦辣，不过都是人生不可或缺的经历。然而，在人生的酸甜苦辣经历中，如果心淡了，你就会发现，人生的百味，原来都是幸福的滋味。

我们一直在找寻幸福，忙忙碌碌追寻了一生，

却发现：所谓幸福，就在简单中，可聆听寂寞的天籁；就在自由里，可盛享安静的清凉；就在人生中，可独自品味淡雅。

做一个淡雅的人，寻常的日子里，徜徉在一本书里，在别人的故事里感动着自己。或者，剪一段春光静美，挽一束阳光明媚，文字里写意，淡淡的香茗一杯，静静地与时光对饮。朝看晨曦，暮浴夕阳，春来赏花，秋望水长。

日子就这样简洁明朗，日复一日、年复一年地如水流淌，一颗尘心，历练得越来越安宁，越来越单纯。不再抱怨，不再沾惹纤尘，只愿静静地细数着光阴，安之若素，重读岁月的温润。

烟雨红尘，守住一颗宁静的心，携一份淡然，悠然穿过烟火流年。时光越老，心越坦然，再也不去理会虚名浮利的诱惑，再也不去计较那些无所谓的飞短流长。任世事多纷乱，都与我无染，自有心灯一盏。

最后，我们就会明白：人生，是煮一壶月光，醉了欢喜，也醉了忧伤；人生，是磨难在枝头上被晾晒成了坚强。无论走过多少坎坷，有懂得的日子，便会有花，有蝶，有阳光。起风的日子，更应该坚强，剪一段过往，装点岁月；无怨无悔走过，才体味了人生最深的滋味。

时光静好，岁月妖娆，风雨人生，且歌且行。抛却一切杂念，于凡尘中静守一份淡雅，悠然前行。小酌浅唱，留一份美好温润心田，把盏言欢，让幸福快乐永驻心间！

愿你，能从容地品尝这人生最深的滋味。

# 目录

## CONTENTS

### 一剪时光明媚，一心从容如月 | 第一章

拨开生活的迷雾，让时光明媚，望窗外风景，看岁月又是满眼繁华。在光阴的荏苒下，学会从容淡然。在红尘纷扰中，守住清静；在细碎的光阴中，找寻幸福。

1. 静看花枯荣，淡视云卷舒 / 001
2. 取舍间，得失随缘 / 003
3. 是白纸，更是无限希望 / 006
4. 幸福不是拥有得多，而是计较得少 / 008
5. 借一方晴空，拥抱阳光 / 010
6. 捡拾心灵的落叶 / 012
7. 有一种坚持，叫放弃 / 015
8. 生命中很多惊喜，就在柳暗之后 / 018
9. 心平如水，从容如月 / 021

### 一帘弯月如钩，一心淡然如水 | 第二章

为心灵寻一方清幽净地——爱山者可以靠山而憩，听空谷鸟啼，揽白云入梦；喜水者可以择水而居，或听海观涛，或湖中望月。抖落一肩的疲惫，忘记尘世的烦扰，享受心灵的宁静。

1. 多一分淡然，生活就多一分美丽 / 023

- 2.多一物，多一心 / 026
- 3.一念放下，万般自在 / 029
- 4.容得瑕疵，得到美玉 / 032
- 5.情深不寿，慧极则辱 / 035
- 6.春来花自红，秋至叶飘零 / 038
- 7.给心灵留下转身的空间 / 040
- 8.你就是风景，无须在别人的风景里仰视 / 042
- 9.简单，就是幸福 / 045

### 第三章 | 一段岁月妖娆，一心温暖安然

一个知己，一份感情，总会在生活的不经意间，带给我们一份欣然。这是无声的爱，山一样厚重，海一样深沉，牵挂于心间，无须多言，却倍感温暖！

- 1.用心去温暖严寒 / 049
- 2.开启心扉的钥匙，是信任 / 051
- 3.流淌信任的清泉 / 055
- 4.心端正了，路就不会弯曲 / 057
- 5.助人为善，懂得感恩 / 060
- 6.分享微笑，全世界都在笑 / 063
- 7.善良，让爱洒满人间 / 065
- 8.一个知己，诠释着一份美丽 / 068
- 9.敞开心灵的窗户 / 070

## 一树花开艳丽，一心简单自由 | 第四章

雨落湿人心，风过吹人醒，若生命是一幅水墨丹青，岁月带走的只是一笔留白。当生活的风再也吹皱不了心头的那池春水，才是真正看淡。

- 1.一朵花只是剪影，一园花香才是风景 / 075
- 2.一生浮名，半生虚妄 / 077
- 3.非淡泊无以明志 / 080
- 4.亲情是树，是最坚强的后盾 / 083
- 5.爱，就是让对方住进你心里 / 085
- 6.海内存知己，天涯若比邻 / 087
- 7.帮助，就是雨中送伞，雪中送炭 / 090
- 8.送人光明，手中留光 / 092
- 9.所谓名利，不过是过眼烟云 / 094

## 一弯浅水喧哗，一心欣然自得 | 第五章

若知足，则一念不生，若一念不生，则澄然静坐，云兴而悠然共逝，雨滴而冷然俱清，鸟啼而欣然神会，花落而潇然自得。如此，快乐可得。

- 1.心晴，处处是风景 / 098
- 2.心灵中，生长着快乐的种子 / 101
- 3.因为独特，所以完美 / 104
- 4.对当下的态度，决定未来的高度 / 106
- 5.感恩当下，珍惜幸福 / 109
- 6.人生的滋味，需要仔细品味 / 111
- 7.心灵有了阳光，生活就有了快乐 / 113
- 8.别让人生输给了心情 / 116
- 9.虽然岁月匆匆，亦能从容赏景 / 119



## 第六章 | 一方山河锦绣，一心波澜不惊

我们一路走来，只是为了告别过往，欣赏沿途的风景。于喧嚣红尘中，固守自己心中的那一方山水田园。繁杂之中，留住本真，回归自然，修得静心。

- 1.高山无法挡住流水，云朵无法遮住日月 / 122
- 2.向着阳光，处处晴朗 / 125
- 3.你和气，生活就和气 / 127
- 4.慈悲，那是人间最明媚的温暖 / 129
- 5.沉得住，方有香醇浓郁 / 132
- 6.放低自己，开出美丽之花 / 135
- 7.谦和，如春风化雨，润物无声 / 137
- 8.温暖三冬的，是良言 / 139
- 9.愿心中的执念，被时光的河流打磨圆润 / 142

## 第七章 | 一杯清茶幽香，一心温润美好

无论日子过得多么窘迫，都要从容地走下去，不辜负一世韶光。如果有来生，就做一棵树，站成永恒，没有悲伤的姿势，一半散落阴凉，一半沐浴阳光。

- 1.不沉溺于安逸，让心自由飞翔 / 145
- 2.心淡者，淡对波折而不恼 / 148
- 3.心放平了，一切都会风平浪静 / 152
- 4.失败，是为了孕育成功之花开 / 155
- 5.透过裂痕，发现新的阳光 / 159
- 6.行到水穷处，坐看云起时 / 162
- 7.乐观，就会发现胜利的曙光 / 167

- 8.细雨中，学会微笑 / 170
- 9.夜色越黑暗，星星越明亮 / 174
- 10.你微笑，生活就快乐 / 178
- 11.带着阳光上路，走到哪里都是晴天 / 181

## 一程山高水阔，一心恬淡如风 | 第八章

安然端坐在岁月的一隅，静守一方心灵的净土，把所谓的得失成败，全部埋葬在岁月的最深处。从此，任他明月下西楼，心中也无风雨也无晴。

- 1.不要因为飞虫，忽视了眼前的风景 / 185
- 2.不计得失，才能品味幸福 / 189
- 3.不要为打翻的牛奶哭泣 / 192
- 4.失意时坦然，一切都将云淡风轻 / 195
- 5.塞翁失马，焉知非福 / 199
- 6.花谢还会开，冬去春才来 / 202
- 7.失败不是终结 / 205
- 8.清水洗尘，淡菊养神 / 209
- 9.学会安然，让明媚的笑颜永驻 / 213

## 一朵幽兰怒放，一心寂寞芬芳 | 第九章

用一颗平常心，如看一朵花盛开，一朵云飘过，走过这一程纵横的阡陌，把寂寞尘封在逝去的流年里；用一路的微笑，还寂寞一片明媚。

- 1.岁月静好，安守寂寞 / 218
- 2.冰雪掩梅梅自香 / 221

- 3.一蓑烟雨任平生 / 224
- 4.独钓一江秋 / 228
- 5.寂寞在左，幸福在右 / 232
- 6.风雨来临时，微笑应对 / 234
- 7.借宽容之手，暖一束花开 / 236
- 8.坚守心灵的宁静 / 239
- 9.空谷寂寞的野百合，也会迎来春天 / 241
- 10.耐住严寒，梅花更芬芳 / 243

## 第十章 | 一季绿肥红瘦，一心云淡风轻

无论经历怎样的风雨，总会找到属于自己的明媚风景，桃红柳新，相约春天；无论走过怎样的沉浮，总会有一条路，于峰回路转中，柳暗花明。

- 1.此心安处，便是幸福 / 247
- 2.山有山的巍峨，水有水的灵动 / 250
- 3.别被愤怒夺走了幸福 / 253
- 4.听鸟语，闻花香，感悟幸福 / 256
- 5.修剪心灵的杂草 / 259
- 6.停止抱怨，感悟天蓝云淡 / 263
- 7.月有圆缺，人有离合，何必计较 / 266
- 8.听，是幸福在敲门 / 269
- 9.将心中的沙粒磨砺成珍珠 / 271

# 第一章

## 一剪时光明媚，一心从容如月

拨开生活的迷雾，让时光明媚，望窗外风景，看岁月又是满眼繁华。在光阴的荏苒下，学会从容淡然。在红尘纷扰中，守住清静；在细碎的光阴中，找寻幸福。

### 1. 静看花枯荣，淡视云卷舒

大自然的一切都遵循四季规律，对于树木来说，春天抽枝，夏天繁茂，秋日结果落叶，冬日休养生息以待来年，这种轮回型的一生一息是最合理、最自然，也是最好的生存方式。如果把树木花草放进暖棚，春冬不息地茂密着，恐怕树木花草也觉得疲惫，观者也觉得太过刻意。唯有自然的，才是最好的。

人生也是如此。人生的悲欢离合就像月亮的阴晴圆缺，非人力所能改变。生老病死伴随着一个人的生命，所有人都会为它们苦恼，所有人都逃不开它们的束缚，这就是生命的本质。一个懂得自然的人，幼时嬉戏，壮时立业，老来颐养天年，就是生命的最佳状态。唯有这种自然，才能让身心达到和谐，

领略每个年龄段的乐趣，这样的生命才能称为享受。

与人相处也应自然，人与人之间有冥冥中的缘分，否则如何解释茫茫人海你遇到的是这一个、这一些？当缘分来了，千山万水也躲不掉；缘分去了，一街之隔也会老死不相往来。在拥有的时候珍惜，在远去的时候珍重，领会这种自然，不强求改变，就是豁达。豁达的人不强求，他们知道万物的缘起，也知道生命的归宿，比起无尽的宇宙，人的存在太过渺小，如沧海一粟。世界上的一切都应顺其自然，每个人也要效法自然，这样才能心气平和。

一天，母亲给儿子一个碗，吩咐他去山那边的集市买一碗油。儿子装了满满一碗，小心翼翼地往家里端，可惜他越是小心，越是容易出错。在村口，他被脚下的石头绊了一跤，不但油洒了，碗也摔碎了。

孩子被母亲骂了一顿，母亲又给他一个碗说：“再去打一碗，这一次别再打碎了！”孩子刚要走，母亲又说：“打半碗就行，回来的时候不用太小心，该玩就玩，该说话就说话。”

孩子按照母亲的吩咐打了半碗油。回来的时候，他像往常一样左看看右看看，没有留意手中的碗。这一次，他平平安安回到家。母亲说：“越是过分在意，越容易出错，保持平常状态，才是最好的状态。”

### 暖心小语

繁则任其繁，枯则任其枯，万事随缘，顺其自然。

一碗油洒了出去，就算再可惜、再抱怨也不能让它回来，与其白白生气，不如下次更加小心，用更好的方法；凡事太过小心翼翼，难免因为太过精细产生疏漏，只有保持最平常的状态，错误才能最少。所以要保持一份轻松平

和的心态，这就是顺其自然。

为人处世也应顺其自然。一时有了不如意，不必垂头丧气，因为人生都有低谷，耐得住就能走到高潮；一时遭人怨恨，也不必非要解释，日久见人心，他总会知道你的真诚。有些人的一生都在追求不属于自己的东西，直到老死才明白什么也不属于自己，能够掌握的只有生命本身。可那些与年龄、感情、兴趣有关的欢乐早已被他抛弃，再想追回已是无能为力，徒留感叹和悔恨，倒不如一开始就知道什么最重要，在该珍惜的时候珍惜，好过日后后悔。

命里有时终须有，命里无时莫强求。自然的法则残酷却真实，你愿意接受它，它不会亏待你，你总是违逆它，是在为难自己。人如果能够顺其自然地生活，就不会在意那些终将成为过眼烟云的东西；若是想得开，看得透，就会知道与人争斗只会白白惹来烦恼。豁达的人不会为虚名所累，他们总能在纷扰的世事中享受属于自己的那一份感悟，自得其乐。

## 2. 取舍间，得失随缘

有一天，楚王外出打猎，在打猎回来的路上他不慎丢失了自己的弓。这张弓十分珍贵，有大臣马上派人去找。楚王听了却说：“不必去找，我们回宫吧。”

“可是，那是一张珍贵的弓。”大臣提醒。

“那又怎么样？弓丢了，总会有人捡到，无论捡到的人是谁，不都是我们

楚国人？这张弓仍然是楚国的财富，何必再浪费气力去寻找？”

孔子听到这件事后说：“楚王的心还是不够大，既然想到丢掉的弓会被人拾到，为什么还要计较是不是楚国人呢？”

失去了弓不去找回，认为捡到的人都是楚人，弓仍旧是楚国的财产。故事中的楚王可算是一位豁达之人。而孔子的理论则更进一步，他认为楚王还是太小家子气，明明已经决定不再找那张弓，却还是在乎捡到的人是不是楚国人。比起斤斤计较的人，楚王大度，但在真正豁达的人眼中，楚王仍然患得患失。

患得患失，形容一个人对得失看得太重，不是担心得不到，就是担心失去手中的东西。患得患失的人没有一份健全的心态，他们的意念始终在得失之间不断摇摆，没有片刻安静。患得患失的人也很难真正开心，当他没有拥有什么的时候，他整天被欲念缠扰，总是想得到；等他真正得到了，他又开始担心到手的东西被人抢走，寸步不离地看管。不论失去还是得到，他们都没有安全感，所以他们的生活非常疲惫。

像孔子一样认为丢了东西是被人捡到，根本不需可惜的人，是圣人。圣人的境界我们很难达到，但我们可以做一个豁达的人。豁达的人并不是没有喜怒哀乐，得到的时候，他们也会得意；失去的时候，他们也会难过。不同的是，得不到的时候他们不会觉得生不如死，失去的时候他们也不会从此一蹶不振。他们不会让负面思维长久地陪伴自己，这就是看得开。

20世纪，美国的阿波罗号实现了人类第一次登月。当时，阿波罗号上有两位宇航员，一位是阿姆斯特朗，一位是奥尔德林。阿姆斯特朗首先登上了

月球，他那句“我的一小步，人类的一大步”成为世界名言，与他的名字一起载入史册。

曾有记者问奥尔德林：“如果您当时第一个走下阿波罗号，就会成为登上月球的第一人，您有没有觉得遗憾？”

奥尔德林却很达观地说：“有什么遗憾？要知道，从月球回来，是我第一个走下太空舱，我是从外星球回到地球的第一人！”

阿姆斯特朗的名字早已与阿波罗号一起为我们所熟知，谁又记得同在一条飞船上的奥尔德林？而奥尔德林却早已看开了这件事：被人众口传诵是一种荣誉，参与了人类第一次登月也是一种荣誉，既然做到了这件事，何必在乎别人有没有记住自己的名字？可见奥尔德林是一个豁达的人。

人要学会豁达，因为人生漫长，我们需要经历太多的得到与失去。如果凡事都患得患失，我们的一生就会在得与失中摇摆，忘记了生命的意义是向前走。做一个豁达的人，得到的时候告诉自己一切都会过去，就不会沉湎其中，迷失心智；失去的时候庆幸自己曾经得到，就不会忧伤度日，耽误今后的生活。

### 暖心小语

人生漫长，要经历太多的得到与失去。豁达一点，看淡得失，生活才会更美。



### 3. 是白纸，更是无限希望

在英国的一所著名大学，一位哲学老师正在进行一个测验，他将一张张白纸放在每个学生的书桌上，问他们看到了什么。

有些人说：“老师，我看到的是一张白纸。”

有些人说：“老师，白纸上什么也没有，我什么也看不到。”

极少数人说：“老师，我看不到尽头。”哲学家说：“我欣赏你们，你们的思维没有边界，目光不只盯着一张纸，还能超越事物本身，想到别的可能。你们的眼界更高、心胸更宽，这样的人，更容易成功。”

一张白纸，有人看到的是白纸本身，有人看到的是空白，有人看到了无限种可能。第一种人活得现实，一是一，二是二，他们循规蹈矩，做着应该做的事，不会有任何出格的举动，他们的生命安稳，却也平淡；第二种人活得无力，他们认为既然一切都会过去，努力没有必要，活一天算一天，他们的生命轻松，却也空虚；第三种人活得有热情，他们认为生命只有一次，必须做点什么证明自己的价值，他们相信未来，也相信自己的能力。

相信梦想也是一种豁达，如果一个人不为自己的出身自暴自弃，不为此时的弱小怨天尤人，不因一时、一事而对自己失去信心，武断地下定论，我们就不得不佩服他的心胸，也由衷相信只有这样的人可以成就大事——他能