

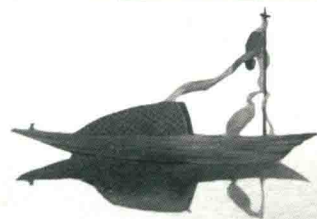
内心安详

真正的宽容是放过自己
本自具足，莫向外求

你遇到的都是好事
不去抱怨，沉静淡然

大安◎著

从不荒凉



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

内心 安详

大安◎著

从不 荒凉

南方出版传媒
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

内心安详, 从不荒凉 / 大安著. — 广州: 广东人民出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-218-13059-0

I. ①内… II. ①大… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 138948 号

Neixin Anxiang, Congbu Huangliang

内心安详, 从不荒凉

大安 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 马妮璐

责任技编: 周 杰 易志华

装帧设计: **WONDERLAND** Book design
仙壤 QQ:344581934

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 北京市燕鑫印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 138 千

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83795240

目 录

第一章 开启朝向春光的窗户

做一个善良的人，善待周遭的人和事。

倚着时光，静坐自然 3

真实的自己，就是最好的自己 7

蓦然回首，此岸即彼岸 12

开启朝向春光的窗户 16

自己的幸福，不止在别人眼里 20

任世事变迁，随遇而安 25

你遇到的都是好事 29

不要和生活较量得你死我活 34

内心充盈，不惧邪魔 37

第二章 不以物喜不以己悲

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

所有吃过的苦，都会结出成熟的果实 43

远离颠倒梦想，究竟涅槃 47

微笑着面对生活 51

不给别人添麻烦，更别给自己添麻烦 55

人间万事皆寻常 59

别把匆匆岁月过得面目全非 62

人不行莫怪路不平 65

人生是一场温暖相拥 69

热爱生活，拥抱清晨 72

第三章 本自具足，莫向外求

生活是一场历练，岁月是一场轮回。

微微一笑，成就幸福 77

每一天都是唯一的，不敢懈怠 82

不要跟生活决一死战，何必跟自己一较高下 87

沉沦的人生不属于我们 92

真正的宽容是放过自己 96

快乐，从感谢拥有开始 99

本自具足，莫向外求 103

不喜张扬，不畏喧哗 106

第四章 与生活握手言和

生活越是平淡，内心越是灿烂。

扩大心灵的容量 111

清风自在，幸福自来 114

学到，而不是得到 118

笑着面对生活 123

如何除去内心的杂草 127

生活的磨砺是人生财富 130

遭遇过挫折才能更好成长 135

苦难是上天的安排 139

坦然笑看世间繁华 142

第五章 你心柔软却有力量

你敢试，世界就敢回答。

用母爱，爱世界 147

你心柔软，却有力量 150

只有努力了，才有未来 155

感恩挫折，学会坚强 158

你付出的，时间都会给你 162

拒绝失望，拒绝忧伤 165

安然面对你的流年 168

幸福的秘诀在于懂得自省 171

第六章 换一种视角看世界

生活安排什么，我就热爱什么。

内心安详，从不荒凉 177

换一种目光看世界 181

成功的捷径，幸福的窍门 186

人生最大的修养是包容 189

放下痛苦，才能沐浴阳光 193

生命只有一盏茶的光阴 196

活出一场平凡与自在 201

生活需要相信和坚持 205

与最好的自己相遇 208

第七章 心安即是归处

雪飞炎海变清凉，此心安处是吾乡。

心安即是归处 215

不要执着于烦恼 219

沉静淡然，安宁度日 222

一直有幸福生长 225

感恩这最美的相遇 229

心若自在，不忌喧哗 232

天亮了一切还在，就是美好 235

不去抱怨，悠然前行 238

现世安稳，云水清欢 241

开启
朝向春光的
窗户

做一个善良的人，
善待周遭的人和事。



倚着时光，静坐自然

我站在山顶上，看混凝土从山下轰鸣而上，又如洪水般一泻而下。

有人来信赞叹，赞叹这一份情怀。其实这只是习惯，习惯了躲进文字里，默默记录着经年弥留历史的残香、无数的桥段。我们在这川流不息的人流里邂逅，在妖娆的花树下、弥漫的阳光里相遇，也会在午夜的山上，回顾那个画面，世间还有我们在殿堂里诵经祈福许诺下的誓言吗？纷纷扰扰的轮回，风凉了那些叮咛，吹散了风月情浓，愿从此在西方十万亿国土的洁净世界里，依然还能与你相遇。

今天是七夕，我特地坐在院子的石板上仰望星空，想看看那一生牵念成画地为牢的忧伤，只可惜世事变迁，改造了桑

田，变了沧海。岁月中，沉淀的记忆，红尘深景，犹如隔世花影，剪烛写诗，没有人将这刻骨的爱恋细心珍藏，而是在山下霓虹之中把酒言欢。

喜欢一个人，脱了鞋子，静静地行走在大殿里，一圈、两圈、三圈……素锦年华，静走在寂静的岁月中，编辑一段从容、一世和平。以安之若素的心去看世间浮沉，走起来也就平静许多。拈一瓣心香，把一幕幕悲伤，化作一场场懂得的慈悲。

行走在三面观音立像的山坡，稍不留神踩到了木板上的钉子，那脚掌上的一记红印，是风动的岁月，吹过一纸素笺，流年已换，悲伤成结。拍一拍身上的尘土，涂一些消炎的药膏，这是漫漫前路的小小一记，无关风月，不悲怆，不泪流。

我观了一夜清风，我倾听了一夜的白月光，我深知没有什么永垂不朽，就像月下的佳人，青袖一挥，便将流年中深刻的眷恋落在彼此晦涩的眼眸中。嘿，我要在这夜色如烟似岚的风景中黯然地睡去。岁月薄凉，水墨幽深，转眼便是秋天。

秋日的大西北天气，像极了青春期的孩子，总是让人捉摸不透。我们一行人，继续行进在建设家园的路上，铲土、平整、夯实。我知道，前方的路，还很长很长。在路上，多少故事，多少精彩，那些留刻着心酸的记忆。

当树叶凋零、凉风习习，不能不面对，是秋来了。每当画面中显示着叶落的整个过程，仿佛离别一般涩涩的心情，想要寄托的思念，似乎都如浮云般飘散。这个时候，手中的挥动的铁锹也会莫名地快了起来。

从来也不晓得大山的尽头是什么，也不想去知道，因为在眼前，身边最真、最美的每一位义工的欢笑，都是牵绊着、鼓励着我前进的力量。你总是期待着、等候着些许未来，当宛若仙池的泉水滋养着深夜轮回的心，灵魂里数次感受，沉默不能代替一切落寞，忧郁不是全部的孤寂。当不再管前方的遥远，淡淡地就那样一路走着，只把人生最完整的足印留给过去，也许偶尔惶惑的时候，会把生活中最珍贵的眼神忘记，那些伤痛后哭花的泪，不知流转到了何处的海底。这时候才明白，你不需要沉浸在过去，也不需要彷徨未来，就这一刻，享受原本触手可得的幸福。

院子里装了太阳能景观灯，夜晚，它们静静地照耀守护着。它们，让这寂寥的夜晚多了一些生趣。看着道场一点点改变，它在路上，我也在路上。在路上，花是画，梦是诗，落叶淡淡的秋是希望，背影离别的痕是祝福。山林里，一切又从头开始，从第一朵花绽放的时候。

我背着手，仰起头，眯着眼，缓缓地往下走。流年若水，

岁月幽香。生活里不只有风尘仆仆、行色匆匆，你还可以倚着时光，静坐自然，轻铺素锦，诉一纸婉约，摹一幅水墨，寻一抹浅淡。我一直在寻找，寻找一种悠然见南山的况味，后来我明白：尘缘里，莞尔一笑，沧桑中，云淡风轻，红尘内，素心向暖，何处非南山？！回首再望山上，菩萨正拂动柳枝，甘露遍洒。



真实的自己，就是最好的自己

某个早晨，东方刚刚泛起鱼肚白，一切都雾蒙蒙的，仿佛给大地披上了一层银纱。大地还在沉睡，花儿美丽的小脸上滚动着晶莹的露珠。小鸟“啾啾”地叫个不停，站在树枝上亮开嗓门唱起动听的歌。在此刻伫立于寂静的山上，细心感受山光天色，更是一番情趣！

早课后，总喜欢看看那巴掌大的小菜地，黄瓜结果了，西红柿也开花了，丝瓜长出了长长的秧，还有那唯一的一株辣椒……记得那是初春时节，我从镇上买了一些辣椒苗回来，悉心栽种在菜地里，并且铺上薄薄的一层地膜，每天都不忘浇水，照料得格外认真。看着它们一天一天成长，我的内心也无比地欢喜。有一天夜里，下了一场大霜，早上起来，所有的辣