

平
静
生
活



北京时代华文书局

一夕 / 著

平静生活

一夕 | 著

图书在版编目(CIP)数据

平静生活 / 一夕著. — 北京: 北京时代华文书局, 2018.6
ISBN 978-7-5699-2329-2

I. ①平… II. ①一… 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069891号

平 静 生 活

PINGJING SHENGHUO

著 者 | 一 夕

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 蔡 黄

封面设计 | 尚燕平

版式设计 | 迟 稳

责任印制 | 刘 银 瞿 敬 范玉洁

团购电话 | 010-64269013

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京富诚彩色印刷有限公司 010-60904806

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 120千字

版 次 | 2018年7月第1版 印 次 | 2018年7月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2329-2

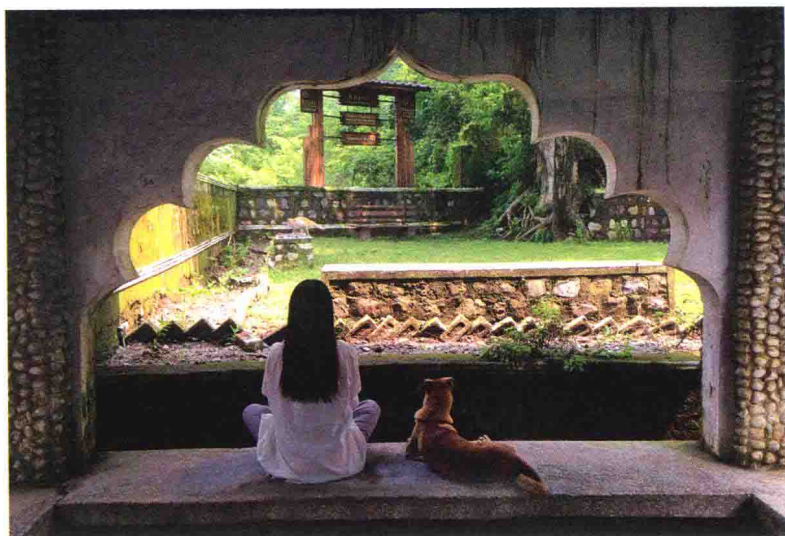
定 价 | 42.00元

版权所有, 侵权必究



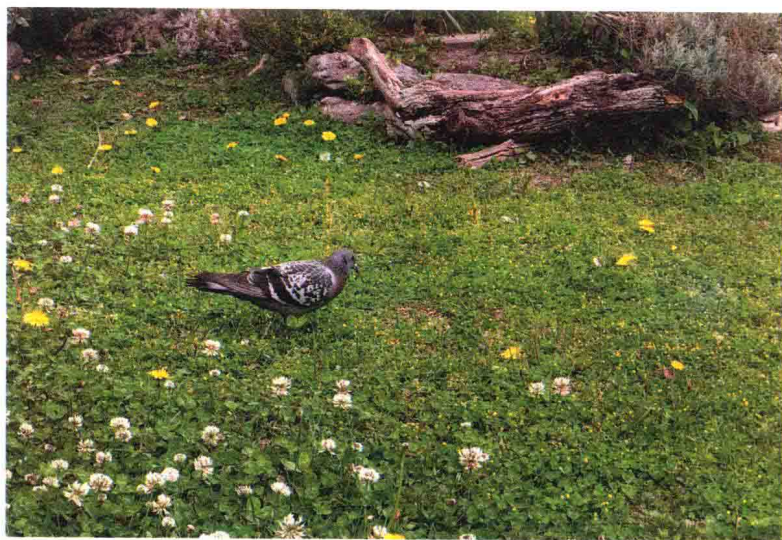
内心宁静的话，守着几棵树，
一样可以过一辈子，它们可以成为你永远的知己。

——庆山



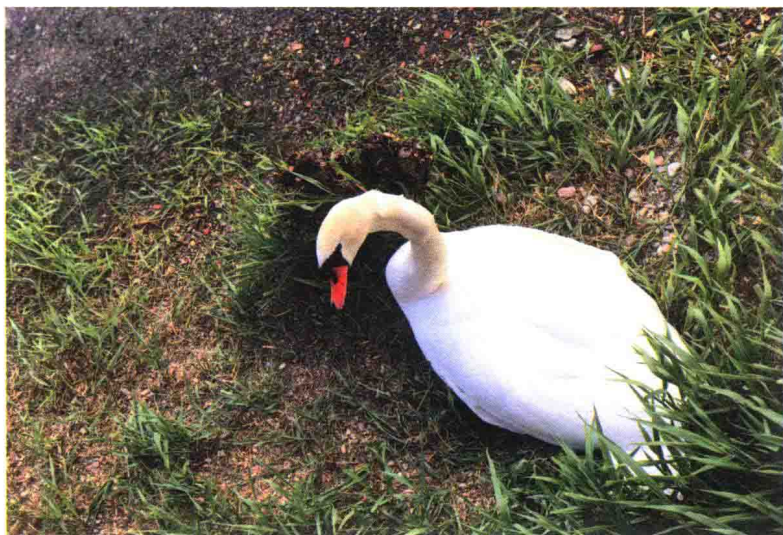
还是要平静地生活。
没有太多奢望，用理性去处理问题。
平等交往，真实，平和，不做作。
不急切地做一些事，不刻意回避。
顺其自然，一直往前走。

——庆山



最终心还是需要跟自然来呼应，
从那里可以获得自己想要的所有东西。

——庆山



我对任何唾手可得、快速、出自本能、
即兴、含混的事物没有信心。
我相信缓慢、平和、细水长流的力量，踏实，冷静。
我不相信缺乏自律精神，
不自我建设，不努力，可以得到个人或集体的解放。

——卡尔维诺



人生最好的境界是丰富的安静。 ——周国平





人世间的一切不平凡，
最后都要回归平凡，都要用平凡生活来衡量其价值。

伟大、精彩、成功都不算什么，
只有把平凡生活真正过好，人生才是圆满。

——周国平



人生或得、或失、或喜、或悲，
要紧的是心中的一泓清泉不能没有月辉。

——贾平凹

序言

平静心，平静生活

宇宙在不停运转，社会在不断发展，中国转眼已从物质文明的发展积累阶段步入到精神文明建设的丰富阶段，整体性势必会从过去以经济指标为导向的浮躁状态，慢慢转化到以幸福指数为核心的静心状态。这是历史发展到了一个有着质的飞跃的精神觉醒时代，在这样的历史背景下推出此书，这样的心灵作品是具有时代价值的。

因与一夕共事多年，且同为崇尚觉醒文化的践行者，以聆听心香为线索，在日常工作中逐渐深入了解了她对生命实相不懈探索的历程，以及她在灵性成长过程中的历练和感悟。信手翻阅此书，通过对平凡生活点滴的觉察，对自然之灵美的绘画创作，字里行间细腻绵密的描述所透出的挚情至理，都深深触动着我心底柔软的温情，自然而然将读者带入爱的温柔心底和觉的深沉平静，这足以体现作者的人文情怀与修炼功底。

平静心，应是历尽沧桑而波澜不惊的泰然之心，却出自一位九〇后少女，也着实说明闻道有先后，悟道无长幼。禅宗有“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水”三重递进境界之说，余读《平静生活》，居然有三重境界一网打尽之感怀，真心祈愿更多年轻人以此书为缘步入心灵觉醒的成长路程。

——阿福

目 录

平 静 生 活

一切鲜活起来	3
平凡耕耘生活	6
残缺之美	8
听香	10
独处，一个人的荣光	13
剥开思维的茧	15
听，母亲湖的声音	17
倾听，为了理解，而不是能回应	20
初心	22
生命在交织	24
有所相信，有所牺牲	26
城市一角	28
山寺	30
印度	32
遇见一只孤独的豹	34
幸福王国香巴拉	38
以天地为家	42
森林回忆录	44
一切就在内心深处	49
宁静，看见万物	52

当自我不在了，宁静就在	54
鸟、湖、山	57
信奉，一朵花	62

平 静 心

观察，那份自然增长	69
让我们彼此相爱	73
敬勇气	82
此时此地，此时此刻	86
话语的力量	92
孤月，离别	95
咖啡，沙拉	106
困境是养料和恩典	108
真正的纯净，经得起染污	110

平淡质朴为真

一段日常	115
相信有一个内心美好的自己	116
曲胜过直，忍胜过躁	118
阳光与眼泪	120
用平常心活在当下	122

觉知你的无意识	124
平淡质朴为真	127
是非以不辩为解脱	129
任记忆流淌，一切依然如此鲜活	131
日光无常，愿珍惜当下，快乐无忧	133
观心之微处	135
心，才是故乡	137
共舞，流动	139
凋零，融化	142
放松，觉知	144
微光，微花	147
空兮，灵兮	150
顽石，柔水	152

原来所有的一切只为遇见你

原来所有的一切只为遇见你	157
回家	158
归途	160
月夜	162
轻吻	163
仔细品尝就是	165
眼泪	166
祈祷	168

奇迹	170
沉默	171
吹箫	172
自由	174
遇见萤火虫	175
看见	177
祭奠	178
感受	179
悲伤	180
思念	181
流逝	182
融	183
无常	185
旅人	186
凋零	187
醉酒	188
爱	190
时光	191

平静生活