

人字度字
的醒世哲学

帮你找回
当初
纯净的自己

尘心， 悠然而渡

在浮嚣世界从容于心淡定于行

著 梁若冰



杨绛在《百岁感言》里感叹

我们曾如此渴望命运的波澜
到最后才发现

人生最曼妙的风景
竟是内心的淡定与从容

中国华侨出版社

尘心，悠然而渡：

在浮嚣世界从容于心淡定于行

梁若冰／著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

尘心,悠然而渡:在浮嚣世界从容于心淡定于行 / 梁若冰著.
—北京:中国华侨出版社,2013.10

ISBN 978-7-5113-4196-9

I. ①尘… II. ①梁… 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(2013)第255209 号

尘心,悠然而渡:在浮嚣世界从容于心淡定于行

著 者 / 梁若冰

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/200 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4196-9

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



在这喧嚣的尘世，车水马龙，人来人往，你是否备感孤独寂寥、焦虑而恐惧？是否总是期期艾艾、患得患失？是否曾被物欲、名利蒙蔽了双眼？我们都是凡尘俗子，难免有凡尘之心，名利之念。“纵有旧游君莫忆，尘心起即堕人间！”一生流连，跌跌撞撞，如何在喧嚣尘世悠然而渡，尘心不染？唯有让心灵栖息于一片净土之中，方能过得洒脱睿智。

人生路漫漫，犹如梦长，亦如梦短。快乐与不幸，不过是过眼烟云，终究消散。滚滚红尘中，要抛却万千烦恼，不为人事纠纷而烦忧，不为虚名权力而追求，做智者，做一个幸福快乐的人。

因为懂得，所以慈悲。用宽容慈悲之心看世间万物，用平和内敛之情待人处世，坐亦禅，行亦禅，飘于世，归于尘。拭去浮尘，拥慈悲入怀，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零。

为心灵觅一处安静祥和的居所，从从容容，平平淡淡，不争不怒，不悲不喜，不惊不扰，不怨不嗔，而后才能在心灵的国度恣意翱翔。安心，是一种心理状态，是一种生活智慧，也是一种生命觉悟。心净国土净，心安众生安，心平天下平。心不安宁，整个世界都不安定；心若安了，一切都归于宁静。

本书共三辑，深入浅出地诠释了安心之道，以人生、情缘、心境为切入点，层次分明，能让那些内心孤独迷惘、矛盾痛苦、失落压抑、焦虑恐惧的人在浮嚣的世界中，从容于心，淡定于行，一颗尘心，便悠然而渡。



第一辑 岁月悠悠，枯荣有时： 智者，行云流水看人生

人世繁华，劲浪不止。叶生叶落，枯荣有时。人生苦涩无人问，笑看人生一世终。身处浮世，智者无暇伤春悲秋，而以包容心看万物，以平和心待世人，心态平和、内心宁静，行云流水、快意自适。

第1章 守住宁静，让一切归于心境

- | | |
|---------------|-----|
| ❶ 一念静心，花开遍世界 | 002 |
| ❷ 心境如水清澈，不染纤尘 | 006 |
| ❸ 花自开落，草自枯荣 | 010 |
| ❹ 若能随缘，故得自在 | 014 |
| ❺ 静享一场生命的花开盛宴 | 019 |
| ❻ 清心若水，不争自宁 | 023 |
| ❼ 莫把真心空计较 | 026 |



第2章 人生留白，残缺亦是一种美

- ❶ 不完美，才是人生 030
- ❷ 即使残缺，也行如流水 034
- ❸ 阴晴圆缺，自古难全 038
- ❹ 不能执手，便相忘江湖 042
- ❺ 错过，最深刻的痛苦 046
- ❻ 让人生留白，从此安然 049

第3章 淡泊名利，既无风雨也无晴

- ❶ 平淡如水蕴藏绝世真情 053
- ❷ 平凡生活，花香满心 057
- ❸ 完成一株花的使命 061
- ❹ 人淡，素心若莲 065
- ❺ 一分惬意，一分精致 069
- ❻ 幸福在那一刻绽放 073
- ❼ 淡去痛苦，下一站就是幸福 077
- ❽ 把梦想的种子埋进心里 081



第二辑

万法自然，禅在当下：

幸福者，一池落花两样情

缘起即灭，缘生已空。万法自然，把握当下。闲看庭前花开，漫望天上云卷，笑看人生起伏，成败得失随风，恩怨情仇随缘。做一个幸福的人，身系当下，不虚度年华，心暖到底，花开半夏。

第4章 安心当下，如是心如是生活

- | | |
|------------------|-----|
| ❶ 千年等待，只为花开 | 086 |
| ❷ 人生可以回头，不能转身 | 090 |
| ❸ 别让明天的烦恼锁住眉心 | 093 |
| ❹ 不再继续虚无缥缈的期盼 | 097 |
| ❺ 禅在当下，愿此刻安然 | 100 |
| ❻ 人生不能保存，让生命绽放光华 | 105 |
| ❼ 生命从不卑微 | 108 |



第5章 爱如花开，相遇绝非为生气

- ❶ 真情于苦难中相见 112
- ❷ 父母之爱，那么隽永悠长 116
- ❸ 用相知相守，换地久天长 120
- ❹ 爱，是神奇的东西 123
- ❺ 爱自己多一点点 127
- ❻ 为善，心的幸福之源 130

第6章 心无挂碍，平常之心方自在

- ❶ 欢乐忧苦参半 135
- ❷ 在磨难中溢出清香 139
- ❸ 寂寞里开出的花朵 143
- ❹ 那令人心碎的坚强 147
- ❺ 离挖到水咫尺之遥 151
- ❻ 敢于负重的生命 155



第三辑

你若盛开，清风自来：

快活者，境随心转自安然

得之泰然，失之淡然，争其必然，顺其自然，境由心生，境随心转。境，无所不在。快活者，本心清静，地狱也成了乐土；悲伤者，内心烦忧，天堂也成了地狱。做一个快活者，天下烦扰，乐观待之；心外之事，安然处之。

第7章 清凉无忧，身心恬淡沐春风

- | | |
|---------------|-----|
| ❶ 安心地享用你的咖啡 | 160 |
| ❷ 最是那一低头的温柔 | 164 |
| ❸ 不要等山穷水尽，才转弯 | 168 |
| ❹ 莫让怒气蒙蔽了心灵 | 172 |
| ❺ 一个不抱怨的世界 | 176 |
| ❻ 甘心做一个“傻瓜” | 180 |
| ❼ 枯井中的驴子 | 184 |
| ❽ 一切烦忧如冰雪消融 | 188 |



第8章 若无闲事，天天便是好时节

- | | |
|--------------|-----|
| ❶ 阴晴都只一瞬 | 192 |
| ❷ 幸与不幸 | 196 |
| ❸ 一切都会很好 | 201 |
| ❹ 微笑，微笑 | 205 |
| ❺ 用黑色的眼睛寻找光明 | 209 |
| ❻ 放不下，就要背着伤痛 | 213 |
| ❼ 给生活加一点盐 | 216 |
| ❽ 一念之转，改变处境 | 220 |
| ❾ 盛放你心中的紫罗兰 | 224 |

第9章 淡然于心，不悲不喜自从容

- | | |
|---------------|-----|
| ❶ 清者自清，以忍灭嗔 | 228 |
| ❷ 守护甜心，抛弃仇恨 | 232 |
| ❸ 一半为生存，一半为攀比 | 236 |
| ❹ 百合，玫瑰 | 240 |
| ❺ 站出独特的姿态 | 244 |
| ❻ 内心淡然而定，坦然自若 | 248 |
| ❼ 你就是最好的 | 252 |
| ❽ 追逐自己的尾巴 | 256 |

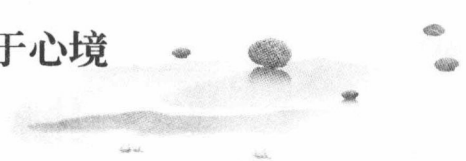


第一辑 岁月悠悠，枯荣有时 智者，行云流水看人生

人世繁华，劲浪不止。叶生叶落，枯荣有时。人生苦涩无人问，笑看人生一世终。身处浮世，智者无暇伤春悲秋，而以包容心看万物，以平和心待世人，心态平和、内心宁静，行云流水、快意自适。

第1章

守住宁静，让一切归于心境



在滚滚红尘中，要拒绝诱惑，远离喧嚣，谢绝浮华，固守内心的宁静，洞察世事，回归素朴，不因欢喜而执着，不因虚幻而烦忧，不因得失而悲喜，不因成败而沉沦，唯有内心宁静，方能淡泊一生，福气满怀，拥一片碧海青天于心。

1 一念静心，花开遍世界

心静，如空谷幽兰，花开自有清香在。

一位心理专家曾问过无数人：“什么是人生美事？”人们大都列出一张清单：权力、美貌、健康、才华、爱情、财富……心理专家摇摇头，开出一剂“良药”——保持心灵的宁静，并叮嘱道：“没有它，上述种种都会给你带来极大的痛苦！”

当今社会压力重，诱惑多，人需要修养，需要宁静，心是最大的净土。如果没有良好的心态，就会终日为生计奔忙，加重生命的负担，加速心灵的浮躁，终使自己心力交瘁、迷惘躁动，而与豁达康乐无缘。

俗话说，世上本无枷，心锁困住人。检查一下生活，相信会发现许多例证：没有恋人想恋人，结婚以后吵闹甚至要离婚；没有子女想子女，有了子女累老人；没有权力想权力，有了权力宠辱皆惊；没有钱想钱，钱多了又担心……这样下去，何来安然可言？这方面的例子不胜枚举，而这些痛苦都是自己找的。

慧能是中国禅宗的第六祖，有一次他去广州法性寺，值印宗法师讲《涅槃经》，有幡被风吹动，因有二僧辩论风幡，一个说风动，一个说幡动，争论不已，慧能便插口说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”这个典故深刻地点明了万物皆空无、一切唯心造的哲理。也就是说，心静，周围乱也变静；心乱，周围静也乱。

世闻万物皆有心，天有天心，天心静，则万籁俱寂，幽然而静美；人有人心，人心静，则心若碧潭，静如清泉……我们的“心”时时刻刻受到外部世界的冲击，若想做智慧之人，过行云流水的生活，就要使心安住于平静的状态，从而不向外追逐。心静是心安的起点，一念心清净，处处莲花开。

一天天气酷热，诗人白居易前往拜访恒寂禅师，却见恒寂禅师在房间



内很安静地坐着。白居易就问：“禅师！这里好热哦！怎不换个清凉的地方？”

恒寂禅师说：“我觉得这里很凉快啊！”

白居易深受感动，于是作诗一首：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房；非是禅房无热到，为人心静身即凉。”

无论外界如何变幻，让自己的心静一点，再静一点，留给自己一方安宁的晴空，留给自己一隅思索的空间，最容易达到“致虚极，守静笃”的境界，让自己释放和释然，让自己成熟和理智。这种精神修养与心理上的抗干扰能力有着绝对关联，它无法馈赠和积存，只有靠个人修养与定力去体会。

事实上，我们的心本来是自然的、清净的，不造作，不染纤尘，只是被无明的烦恼障蔽后才变得杂乱垢染，念念无常，如同湖面起了波涛。因此，我们需要时常进行自我净化，随时去观照自己的心念，是不是固执己见。如此才能慢慢摆脱我们身心错误的妄执和贪恋。

有一个人是虔诚的佛教信徒，他每天都从自家花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，当他正送花到佛殿时遇到了一位禅师，禅师欣慰地说：“你每天都虔诚地来以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜，问道：“的确，我每天前来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉。但是奇怪的是，我一回到家，心就烦乱了，请问我如何才能

在喧嚣的世事中保持一颗清净纯洁的心呢？”

“你每日以鲜花献佛，相信你对花草会有一些常识。那么，我想请问，花朵如何保持新鲜呢？”禅师反问道。

“这是一个很简单的道理啊”，信徒答道，“保持花朵新鲜的方法莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后水分不易被吸收，就容易凋谢！”

禅师道：“保持一颗清净的心其道理也是一样，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花。唯有心静一点，不断地忏悔和检讨，改进陋习和缺点，不停地净化身心，我们才能不断吸收到大自然的食粮。”

心静，是生活的一种思考，是人生的一种境界，更是安心的必要智慧。

在竞争激烈的现代社会，很多人忙忙碌碌，几乎没有一分钟是清静的、清闲的，曾几何时我们感叹：工作太忙了、事情太多了、应酬太多了，难得有几天清静的日子。如此看来，保持一颗清静之心就显得尤为重要了。不管外界多么繁乱，内心依旧清净安详，一尘不染，这就是定力。

每天为自己留出十分钟来安静一下，从声色繁华中超脱出来，用智慧随时去观照自己的心念，在宁静中深思和检讨自己。如果你能做到，那么你就将唤醒内心的纯净与宁和，如清淡出尘的莲花一样，淡然绽放，散发出生命的馨香。



2 心镜如水清澈，不染纤尘

尘在外，心在内，常数之，心净无尘。

《洗心禅》里有这么一个典故。

李翱是唐代思想家、文学家，哲学上受佛教影响颇深，他认为人性天生为善，非常向往药山禅师的德行，他在担任朗州太守时曾多次邀请药山禅师下山参禅论道，均被拒绝，所以李翱只得亲自登门造访。那天药山禅师正在山边树下看经，虽然是太守亲自来拜访自己，但他毫无起迎之意，对李翱不理不睬。

见此情景，李翱愤然道：“见面不如闻名！”便拂袖而出。这时，药山禅师冷冷地说道：“太守怎么能贵耳贱目呢！”一句话使得李翱为之所动，遂转身礼拜，一番攀谈后请教“什么是道”，药山禅师伸出手指，指上指下，然后问：“懂吗？”李翱道：“不懂。”药山禅师解释说：“云在青天，水在瓶！”

“云在青天，水在瓶”，药山禅师短短的七个字蕴含着两层意思：一是说，云在天空，水在瓶中，这是事物的本来面貌，没有什么特别的地方。只要领会事物的本质、悟见自己的本来面目，也就明白什么是道了；二是说，瓶中