

莲心之中，浮华之外
恬静之中，喧嚣之外



静生活

心如莲花朵朵开

JINGSHENGHUO
XINRULIANHUADUODUOKAI

张月◎编著

凡心如莲 洁净/高雅/善良
生活恬静 知足/快乐/美满

在喧嚣的尘世中为你开辟一片心灵的“圣地”，
在忙碌的生活中让你找到一个心灵的“归宿”！



静生活

张月◎编著

心如莲花朵朵开

JINGSHENGHUO
XINRULIANHUADUODUOKAI

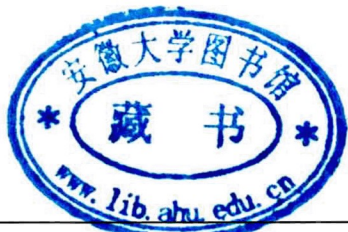
版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

静生活：心如莲花朵朵开 / 张月编著. —北京：北京理工大学出版社，2014.6
ISBN 978-7-5640-8855-2

I. ①静… II. ①张… 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026748号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 220千字

版 次 / 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 胡 莹

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

序言PREFACE

水陆草木之花，可爱者甚蕃。晋陶渊明独爱菊。自李唐来，世人盛(有的版本为甚)爱牡丹。予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。

予谓菊，花之隐逸者也；牡丹，花之富贵者也；莲，花之君子者也。噫！菊之爱，陶后鲜有闻；莲之爱，同予者何人？牡丹之爱，宜乎众矣。

——周敦颐《爱莲说》

这是我们上中学的时候学过的一篇课文，在文中作者把莲的各种品质都淋漓尽致地表现了出来。自从这篇文章与世人相见，中国人便被莲深深地打动了。她的精神也成为国人心底最为熟悉、最为向往的一种念想。她优雅，她圣洁，她恬淡，她善良，再也没有哪一种花能与她相媲美，再也没有哪一种花能让人们倾尽自己的一生去呵护，去敬仰。

莲很美，她亭亭玉立，身姿优雅。她不娇也不媚，用一种温文尔雅的姿态来面对世人的赞美。

莲很洁，她虽然生于泥淖，但她并没有因此而被泥淖所污染，她仍然沿着自己的轨迹生长，即使在清水中，她仍然保持着自己的本真。

莲很善，她“香远益清”，却从来没有要求别人去为她做什么，她只是静静地站在那里，安详地看着人来人往。

莲很淡，她的各种优点都被人们所称赞，但她依然能够恬淡从容地看待这



静生活：心如莲花朵朵开

JINGSHENGHUO: XIN RU LIANHUA DUO DUO KAI

些，不急不躁，不娇不媚，寒来暑往，花谢花开，都有属于自己的一颗平常心。

莲心如禅，她会让你在现实的生活中获得一份内心的安静，她会让你在名利的追逐中保持一份自己的本真，她会让你在复杂的环境中坚持自己的理想，她会让你在别人的赞美中保持一份从容！

翻开这本书，当一个个充满禅理的小故事映入你的脑海时，对于莲心，你会多一分领悟，多一点感动！

目录 / CONTENTS

莲之美：心如白璧无瑕，荡涤凡心尘埃/1

莲是美的化身。自古以来，她都是人们赞美的对象，她的圣洁，她的淡雅，给人们的心灵带来了一种美的享受。感悟莲之美，让她荡涤我们内心的尘埃，如她一样，让我们的内心带有一分禅意，让我们的凡心也能保持一分安静与本真。

第一章 点亮生命之灯，心本清静/3

第二章 内心清静，智慧之花处处开/17

第三章 追求真我，回归本真/33

莲之洁：出淤泥而不染，濯清涟而不妖/51

莲的品行高洁，在于她生于泥淖，却没有因此而被污染，将她放在清水中，她也不会显示出妖媚。在生活中，我们也会面临各种各样的环境，经历各种各样的事情，或甜或苦，或贫或富，我们是否都能保持像莲那样的平常心呢？

第四章 不论苦乐，一样去看待/53

第五章 保持一颗平常心，平常心是福/87

第六章 贫穷与富足，你坚持本心了吗/109



莲之善：香远溢清，沁人心脾/129

莲之所以被人们所赞美，不仅在于她的美丽、她的坚持，还在于她的善良。《本草纲目》说：“夫莲生卑污，而洁白自若；南柔而实坚，居下而有节。孔窍玲珑，纱纶内隐，生于嫩弱，而发为茎叶花实；又复生芽，以续生生之脉。四时可食，令人心欢，可谓灵根矣！”她不仅为人们带来清香，还让人们心生愉悦。对于我们而言，我们是不是要像她一样，心怀善念，与人为善呢？

第七章 与人为善，于己为善/131

第八章 计较吗？不需要/151

第九章 心怀善念，广结良缘/169

莲之淡：花开花落，宠辱不惊/185

莲，她对别人要求的少，但她给予别人的却非常多，所以，人人都喜欢她。但她似乎对自己的大美、大善毫无知觉，花开花谢，夏去秋来，她独自在清风明月中恬淡地微笑，心静如禅。

第十章 得失达观，淡然处之/187

第十一章 坦然面对，处变不惊/201

第十二章 万事随缘，顺其自然/213

莲之美：



心如白璧无瑕，荡涤凡心尘埃



莲是美的化身。自古以来，她都是人们赞美的对象，她的圣洁，她的淡雅，给人们的心灵带来了一种美的享受。感悟莲之美，让她荡涤我们内心的尘埃，如她一样，让我们的内心带有一分禅意，让我们的凡心也能保持一分安静与本真。



第一章 点亮生命之灯，心本清静

点亮心灵之灯，就如同点燃了理想和希望。有句话叫作“心明眼亮”。点亮“心灯”，获益终身。那么，用什么、怎样才能点亮“心灯”？

心有多大，世界才有多大

我们需要平常心，但是平常心并非自甘平庸、不思进取，而是以一颗平静的心在自己人生的土壤上耕耘，不人浮于事，不随波逐流，踏踏实实履行自己生命的职责。

如果一个人把平常心误认为是自甘平庸、不思进取，那么他就可能躲在一个僻静的角落，无所作为、无所贡献。其实，奋斗之后迎来辉煌也是大自然的规律。我们不能因为有一颗平凡的心就不去奋斗，那是背离了自己生命的本质，消极厌世。要以一颗平常心面对这浮躁的世界，踏踏实实履行自己神圣的职责，一步一个脚印地走好人生路。

人生的道路从来没有一帆风顺的，这就要求我们以一颗平常心去面对挫折，面对困难，面对失意，面对成功，面对顺境，面对得失。不管自己的人生处于怎

莲之美：心如白璧无瑕，荡涤凡心尘埃



样的状态，都要始终以一种平常心走好自己的人生路。

李斯是秦朝的丞相，辅佐秦始皇统一并管理中国，立下汗马功劳。可少有人知，李斯年轻时只是一名小小的粮仓管理员，他之所以立志发愤，竟然是因为一次上厕所的经历。

那时李斯26岁，是楚国上蔡郡府一个看守粮仓的小文书。他的工作是负责仓内存粮进出的登记，将一笔笔斗进升出的粮食进出情况记录清楚。

日子就这么一天天过着，李斯不能说完全浑浑噩噩，但也没觉得这有什么不对。直到有一天，李斯到粮仓外的一个厕所解手，这样一件极其平常的小事竟改变了李斯的人生态度。

李斯进了厕所，尚未解手，却惊动了厕所内的一群老鼠。这群在厕所内安身的老鼠瘦小、枯干、探头、缩爪，且毛色灰暗，身上又脏又臭，让人恶心至极。

李斯看见这些老鼠，忽然想起了自己管理的粮仓中的老鼠。那些家伙，一个个吃得脑满肠肥，皮毛油亮，整日在粮仓中大快朵颐，逍遥自在。与眼前厕所中的这些老鼠相比，真是天上地下啊！人生如鼠，不在仓就在厕，位置不同，命运也就不同。李斯心想：自己在上蔡城这个小小的仓库中做了八年小文书，却从未出去看过外面的世界，不就同这些厕所中的小老鼠一样吗？整日在这里挣扎，却全然不知有粮仓这样的天堂。

李斯决定换一种活法。第二天他就离开了这个小城，去投奔一代儒学大师荀况，开始了寻找“粮仓”之路。20多年后，他把家安在了秦都咸阳的丞相府中。

心有多大，你的世界就有多大。有时候，我们常常为一件小事想不开，常常为遭受别人的冷眼而放弃，也常常在新的东西出现时因心怀恐惧而不去做，因而

失去了很多本应属于我们的机会，一次失去，两次失去……于是更多地失去，以至于最后永远地失去了……

社会是不公平的，但又是公平的，它会给我们每个人机会，它永远遵循社会发展变化的规律性，关键在于操作的人会不会巧妙地利用它，让它为你服务。

我们没有必要总抓着生活中的一些小事不放手，看到一朵花、一棵草甚至一滴水都觉得那么感伤，日复一日、年复一年地思考着同样的一个问题——永远也找不到答案。

要记住，心有多大，世界就有多大！



对与错之间，如何权衡

费丁南·华伦是一位商业艺术家，他利用这个技巧，赢得了一位暴躁易怒的艺术品主顾的好印象。

“精确、一丝不苟，是绘制商业广告和出版物最重要的品质。”华伦先生事后说，“有些艺术编辑要求他们所交下来的任务立刻被完成，在这种情形下，难免会发生一些小错误。我知道，某一位艺术组长总喜欢在鸡蛋里挑骨头。我离开他的办公室时，总觉得倒足胃口，不是因为他的批评，而是因为他攻击我的方法。最近我交了一篇加急的稿件，他打电话给我，要我立刻到他办公室去。他说是出了问题，当我到达办公室之后，正如我所料——麻烦来了。他满怀敌意，因有了挑剔我的机会而高兴。他恶意地责备我一大堆——这正好是我运用所学到的自我批评的机会。因此我说：‘先生，如果你的话不错，我的失误一定不可原谅，我为你画稿这么多年，实在该知道怎么画才对。我觉得惭愧。’

“他立刻开始为我辩护起来。‘是的，你的话并没有错，不过毕竟这不是一个严重的错误。只是……’

我打断了他。‘任何错误，’我说，‘代价可能都很大，叫人不舒服。’

他开始插嘴，但我不让他插嘴。我很满意。我在批评自己——我喜欢这样做。

‘我应该更小心一点才对，’我继续说，‘你给我的工作很多，照理说应该使你满意，因此我打算重新再来。’

‘不！不！’他反对起来，‘我不想那样麻烦你。’他赞扬我的作品，告诉

我只需要稍微修改就行了，又说一点小错误不会花他公司多少钱；毕竟，这只是小错误——不值得担心。

我急切地批评自己，使他怒气全消。结果他邀我共进午餐，分手之前他给了我一张支票，又交给了我另一份工作。”

一个人要有勇气承认自己的错误，也可以获得某种程度的满足感，而且有助于解决这项错误所导致的问题。

艾柏·赫巴是会闹得满城风雨的最具独特风格的作家之一，他那尖酸的笔触经常引起别人强烈的不满。但是赫巴那少见的为人处世的技巧，常常能将敌人变成朋友。

例如，当一些愤怒的读者写信给他，表示对他的某些文章不以为然，结尾又痛骂他一顿时，赫巴就如此回复：

回想起来，我也不尽然同意自己，我昨天所写的东西，今天就不见得全部满意。我很高兴知道你对这件事的看法。下回你在附近时，欢迎驾临，我们可以交换意见。遥祝诚意。

赫巴谨上

面对一个这样对待你的人，你还能说些什么呢？

其实华伦和赫巴未必有多大的错误，假如有的话，也是非常小的。但他们那种精神却是可贵的。承认自己有错让你有些难堪，心中总有些勉强，但这样做可以把事情办得更加顺利，成功的希望更大，带来的结果可能会冲淡你认错的沮丧情绪。况且大多数情况下，只有你先承认自己错了，别人才可能和你一样宽容大度地面对错误。这就像拳击一样，伸着的拳头要想再去攻击，必须要先收回来才有可能。



烦恼在欣赏中忘却

明天就要爬三清山了，我把与我同住一室的旅伴托给了一位男士：“她有恐高症，请你在乘缆车时照顾她。我恐怕会晕车，不能照顾她。”我说。

第二天，我们一行来到了乘坐缆车的地方，将与我同坐的是一位男士，他瞧瞧我说：“我和一位女士同坐啊。”这是男士们惯常说的一句话，但从他的话语中似乎听不出男士们说这句话时惯常露出的那种轻松诙谐的语气。

进到缆车上，那位男士开始到处寻求扶手。“怎么连个扶手都没有呢？”他有点失望。缆车开动了，那位男士对我说：“不好意思，我有恐高症。我在家里往天花板上安个灯泡都是我老婆做的。”原来如此，我这才想起他临上缆车时那句话的含义，原来他希望有个男士与他同坐，好照顾他。

“我倒是不恐高，但我恐怕会晕车。如果刮起风来，缆车一摇晃，我就可能会晕。记得……”我一边说，一边懊丧地想：怎么这么巧，昨天刚送走了一个“恐高症”，今天偏又遇上了一个“恐高症”。一时间，缆车中的两个人，一个在诉说着她的晕车症状，一个在诉说着他的恐高症状。

“你还好，不怕高。”“恐高症”对我说。

“高有什么可怕的，我一点儿都不觉得怕。你别总想着它啊。”我说。这时，我突然想到：我又干嘛总要想着晕车呢？

“你瞧，那棵树上的花好漂亮，那是什么树啊？”我有意把话题岔开。

“这你都不知道？你大概是城里人吧，我们县城里有很多小山丘，上面长了

各种各样的树。这是……”他滔滔不绝地对我讲开了。

我们一起欣赏着窗外的美景，谈论着各自了解的植物知识。我们从野生植物谈到了野生动物，从大自然谈到了人生的感悟……我们愉快地交流着，把恐高症和晕车症全抛到了脑后。

与其把注意力总放在恐高和晕车上，不如去欣赏窗外美丽的风景。在人生的道路上懂得欣赏风景的人，才会把不幸和烦恼抛到脑后，成为一个快乐的人。

另外还有一个异曲同工的故事：

从前在山中的庙里，有一个小和尚被要求去买食用油。在离开前，庙里的厨师交给他一个大碗，并严厉地警告道：“你一定要小心，我们最近财务状况不是很理想，你绝对不可以把油洒出来。”

小和尚答应后就下山到厨师指定的店里买油。在上山回庙的路上，他想到厨师凶恶的表情及严重的告诫，愈想愈觉得紧张。小和尚小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，丝毫不敢左顾右盼。

很不幸的是，在快到庙门口时，由于没有向前看路，他踩到了一个洞。他虽然没有摔跤，可是却洒掉了三分之一的油。小和尚非常懊恼，而且紧张得手都开始发抖，无法把碗端稳。回到庙里时，碗中的油就只剩一半了。

厨师拿到装油的碗时，当然非常生气，他指着小和尚大骂：“你这个笨蛋！我不是说要小心吗？为什么还是浪费这么多油？真是气死我了！”

小和尚听了很难过，开始掉眼泪。一位老和尚听到了，就跑来问是怎么一回事。了解以后，他就去安抚厨师的情绪，并私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中，多观察你看到的人和事物，并且需要跟我作一



个报告。”

小和尚想要推卸这个任务，强调自己油都端不好，根本不可能既要端油，还要看风景、作报告。

不过在老和尚的坚持下，他只有勉强上路了。在回来的途中，小和尚发现其实山路上的风景很美。远方看得到雄伟的山峰，又有农夫在梯田上耕种。没走多久，又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心，而且还有两位老先生在下棋。这样边走边看风景，不知不觉就回到庙里了。当小和尚把油交给厨师时，碗里的油装得满满的，一点儿也没有洒。

只有真正懂得从生活经验中找到人生乐趣的人，才不会觉得自己的日子充满压力及忧虑。

生活中有逆境也有顺境，无论处在哪种环境之中，都不能忘记发现生活中美好的一面，因为很多的压力和烦恼都是在欣赏中忘却的。