

心似莲开， 清风自来

身在万物中，心在万物上。
修得一段雅量，蓄就一生从容。

安自在著

浮躁世界里的
心灵舒活指南

尽管如流往事，每一天都涛声依旧，
只要我们消除执念，便寂静安然。

如果可以，请让我预支一段如莲的时光，
哪怕将来有一天加倍偿还。

——林徽因



中国华侨出版社

心似莲开，
清风自来

安自在／著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心似莲开, 清风自来 / 安自在著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5113-4512-7

I. ①心… II. ①安… 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052065 号

心似莲开, 清风自来

著 者 / 安自在

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/ 245 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4512-7

定 价 / 29.80 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

PREFACE

一池荷花，独享一池的清幽绿水，浮过尘世的喧嚣，安然地开放，风来，风去，露起，露离，荷韵悠悠，任由生命慢慢地舒展。

繁杂的大小事务，让人焦头烂额；心中的种种包袱，让人步履维艰；恩怨是非让人忧，敢问世间几多愁……整日奔波于红尘俗世中的你，是否在某一刻想要寻一片幽静之地，择一片僻静之所，如莲花般安然开落，获得宁静平和的心境！用那份从容与淡定，展示生命的纯真和质朴！

别说这是一种奢望，因为你心中就有一朵莲花。如果你愿意，它就会为你而绽放……

缘分是世间奇妙的情感，牵绕着人生的离合悲欢。有的人朝夕相处，却始终走不进心里；有的人但曾相见，便心心相印。生活不需要无谓的执着，一切随缘。缘来则欢，缘去则散。你在故我念，你走我祝愿。这种淡雅的心境不正如莲花吗？不为谁开，不为谁落，岁月静好，悠然前行。

是非面前淡淡一笑，豁然地容纳下，对着阳光微笑；挫折面前淡淡一笑，告诉自己，没什么大不了……姿态超然，风度卓绝。这种心境也恰恰犹如莲，揽一方自由天空，捻一抹温馨花香。在这一刻，潜于内心的激流，终会找到出口，人将活得智慧豁达，无忧无虑，同时清净自在。

一花一世界，念起，就是最美的风景。让心似一朵莲开吧，这可以渡我们重生。

那么，人生需要怎样的历练，才能盛放如莲花呢？

本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索这一心灵智慧，如不悲过去，非贪未来，心系当下；接纳生命中的不完美，减去一分痛苦和煎熬，拥有一份从容和淡定；如以慈悲为怀，以宽容为本，呼唤起内心最柔美、最博大的情怀；如克制情绪，调整心态，境随心转得安然……

此刻，让我们在内心深处种植一株莲吧，哪怕现实与理想的差距再大，哪怕前方的路一片混沌，找不到光明，给自己一些时间和空间，从杂务和纷扰中放松下来，从浮沉铅华中脱离出来，唤醒内在的纯净与宁和，淡泊与诗意，在静静的光阴里默默感念，暗自吐露芳馨的美好，并持之以恒。

请相信，待到莲花开满池，自有清风拂面时！

目录

CONTENTS

心若不动，风又奈何 | 第1章

身在纷繁的红尘俗世，不少人会为其所扰，为其所困，丢失心灵的安宁，终其一生而不得脱。有人愤怒，有人抱怨，有人感慨，殊不知，是以一心之念，静则万象皆轻，不静则一羽鹅毛亦可搅乱心海。让心安定下来吧，守住一片安宁祥和，无论外界如何喧嚣，心都如浩渺的水域波澜不惊，那么，一切就都清静了，快乐尽现。

◎境由心造，快乐由心而生 / 001

◎让童心照进现实 / 003

◎因为单纯，所以快乐 / 006

◎少一份欲念，便多一份自在 / 009

◎不要怕，让一切由他去吧 / 011

◎请对虚荣说再见 / 015

不悲过去，非贪未来 | 第2章

我们到处寻找美、寻找幸福，却往往找不到，为什么？心，总是不在该在的地方。坐这里，想那里；不是想着过去，就是跑到未来。“一切命安排，当下最悠哉”，关注当下的人和事吧，总会遇见欢喜和感动，心如莲花般安然又超脱。由此，人生必然精彩纷呈。

◎天使给予的幸福 / 019

◎幸福的彼岸，或许就在脚下 / 023

◎有些故事，因为错过，才会那么美 / 027

◎错过了太阳，还有星星 / 030

- ◎当爱已成往事 / 032
- ◎对自己说：今天是最好的一天 / 036
- ◎别了，亲爱的悲伤 / 039
- ◎遗憾，别样的美丽 / 041
- ◎花开有时，别错过最美 / 043
- ◎如果爱，请不要等待 / 046

第3章 | 不强求，不妄取，自在随缘

世间万物皆有定数，来时自来，去时自去，有聚有散，有始有终。这一切强求不得，妄取不得，而且你越想得到，反而越容易失去。那么，不妨随缘吧，让来去随缘，让得失随缘。你会发现，也许，会这样悄悄地失去所有，可是，心却在此刻自在安然。

- ◎凡缘，聚散皆是偶然 / 049
- ◎留不住你，我会放过自己 / 052
- ◎爱情是双人戏，不能一个人演 / 055
- ◎我们的爱已经落幕 / 057
- ◎转一个弯，遇见幸福 / 059
- ◎在一起，就是幸福 / 063
- ◎随时、随性和随遇 / 065

第4章 | 心淡如菊，虽无蝶来，清香依旧

我们的心灵必须要有一份淡然：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。即使过尽人生繁华，依旧能恬然淡笑。恬淡而不聒噪、理性而不盲从，这是心淡如菊的从容，是天高云淡的潇洒。也唯有如此，才能细细品味人生的万千滋味。

- ◎宠辱不惊，看尽繁花之美 / 069
- ◎世间名利镜中花 / 072
- ◎小事随意，大事随风 / 074

- ◎寂寞，如此美丽 / 077
- ◎成功面前，保持冷静 / 079
- ◎不要太把自己当回事 / 082
- ◎最好的，是下一个 / 085
- ◎好好活着，就已经很好 / 087
- ◎写一份《遗愿清单》 / 090

是非恩怨尽释然，心宽则天地宽 | 第5章

我们不能纠正世界上每一个人，使天下事都如自己的心意。如果希望内心平和安详，就要学习以宽容的心去接受一切。宽容意味着忍让、理解、大度，是一种胸怀，是一种博爱，是一种涵养，它能超越局限的自身，不计较，不愤愤，使是非恩怨释然，结成无量欢喜缘。

- ◎你可以生气，也可以不生气 / 094
- ◎做一株宽容的紫罗兰 / 098
- ◎错了就错了，一笑而过 / 101
- ◎生活往往需要“让一步” / 104
- ◎争论：一场谁都不会赢的官司 / 107
- ◎吃亏是一份难得的幸福 / 110
- ◎余地，留给你和我 / 113
- ◎要有“不计较”的雅量 / 115
- ◎亲爱的我啊，请你不要哭 / 119

悦纳不完美，心灵才自由 | 第6章

每个人都喜欢完美无缺，但一切有生命的，都是不完美的。对此，我们无须悲伤，更不必懊恼，而应该真诚地去面对，安然地去接纳。承认不完美，带给心灵绝对的美好与满足，刹那便成为永恒。人生就是如此，不完美的人生才是真实的，不苛求的心灵才终得自由。

- ◎被上帝咬过的苹果 / 122

- ◎让我告诉你，我并不完美 / 126
- ◎平凡的世界，平凡的我，平凡不是错 / 128
- ◎另一个角度的你，精彩极了 / 131
- ◎“超人”需要坐飞机吗 / 133
- ◎爱自己，是幸福的前奏 / 137
- ◎花看半开，酒饮微醉 / 139

第7章 | 生命中最美好的事都是免费的

在忙碌纷繁的生活中，我们的心渐渐遗失了对美好的想象。但事实上，美好的事情一直都在我们周围，而且全部都是免费的，如美丽的寂寞，诗意的等待。所以，愿我们张望在生命的每次驿动里，细细感受所有的微妙变化，向生命的每一个方向微笑。

- ◎百年等待，只为一次花开 / 142
- ◎低下头，美丽就会一目了然 / 144
- ◎一个微笑，世间最美的风景 / 147
- ◎想哭，就大哭一场 / 149
- ◎与其压抑自己，不如一吐为快 / 151
- ◎快乐在背后，只需一转身 / 154

第8章 | 浮华尘世，一念放下，万般自在

月圆月亏皆有定数，不是人力所能改变的。执着于某一事或某一物，就会患得患失，烦恼也接踵而至；不如放下，心无挂碍，就会无所畏惧，给生命一份从容，给自己一片坦然。这样，心境也会颇似一轮新月，明朗浊心；宛然一缕清风，荡尽心中尘灰。

- ◎放弃够不到的苹果 / 157
- ◎过了河，就请放下船 / 159
- ◎生命之舟需要轻载 / 162

- ◎放弃，剪辑出最美人生 / 165
- ◎担惊受怕，不如听之任之 / 167
- ◎金钱，有时放下即获得 / 170
- ◎放下架子，平和生活 / 172

看沧海桑田，不言苍凉，我自从容 | 第9章

沸水一次次冲沏，茶才会香气四溢。而生命，也只有遭遇一次次的挫折和坎坷，才能留下我们一脉脉人生的幽香！所以，在沧海桑田中，让心安详地徜徉吧，不言苍凉，我自从容，尽自己的全力，求最好的结果，让生命的旅程携带馨香，温婉着一路欢歌……

- ◎不经历风雨，怎能见彩虹 / 177
- ◎你平凡着，但也很伟大着 / 181
- ◎生活中没有绝对的公平，你要学会适应 / 183
- ◎摔倒，是为了下一步走得更好 / 187
- ◎只有一个柠檬，那就做杯柠檬水吧 / 189

生活的路上你别累，随心散散步 | 第10章

匆匆的人群，滚滚的红尘，这世界是一日浮躁一日。但生命的乐趣绝不在于不断地奔跑，而在于感受多姿多彩的过程。放下快节奏的脚步吧，让时间不再时刻都有棱有角，让生活不再总是你追我赶，充分享受生命的过程。渐渐地，你会发现，内心的世界愈来愈无边际，心性会被源源不断的美丽所滋养，进而体会到生命的真谛。

- ◎请将浮躁的心收起 / 193
- ◎现在，请暂停5分钟 / 197
- ◎跟着蜗牛去散步 / 200
- ◎情调，在慵懒中弥散开来 / 202
- ◎休息不是浪费时间 / 205

◎忙里偷闲一下，乐哉悠哉 / 209

◎做好人生的“减法” / 211

第 11 章 | 浮华三千，只做自己，何处不安然

莲花，不为别人欣赏的目光而活，而是自在地吐露芬芳，为自己而活。人生也该如此活，不攀比谁，不羡慕谁，也不迎合谁，做自己的梦，走自己的路。浮华三千，只做自己，红尘纷扰，我自安然。记住，在你的人生里，只有你自己是唯一的主角。

◎玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花 / 215

◎人生最可怜的是忌妒 / 219

◎其实，你真的很富有 / 223

◎你是世界上最美的那一个 / 225

◎胖自己的，不碍别人的事 / 228

第 12 章 | 爱之花盛开的地方，生命便欣欣向荣

岁月就像一把筛子，会把曾经的痛苦、怨恨等都略去，留下的是美好的种子。其中，总会有一颗“爱”的种子在悄悄生根发芽。让我们带着爱上路吧，怀抱着爱的温情，去看待身边的人和事。那馥郁的香气必将召唤一朵又一朵花开，洗尽铅华，满园绚丽。

◎紫荆花的枯与荣 / 231

◎世间，唯有尽孝不能等 / 233

◎谢谢你，带走了我一半的悲伤 / 236

◎有一种善良，寂静无声 / 238

◎欣赏美，发现美，创造美 / 240

第1章

心若不动，风又奈何

身在纷繁的红尘俗世，不少人会为其所扰，为其所困，丢失心灵的安宁，终其一生而不得脱。有人愤怒，有人抱怨，有人感慨，殊不知，是以一心之念，静则万象皆轻，不静则一羽鹅毛亦可搅乱心海。让心安定下来吧，守住一片安宁祥和，无论外界如何喧嚣，心都如浩渺的水域波澜不惊，那么，一切就都清净了，快乐尽现。

◎ 境由心造，快乐由心而生

曾经，科学家对人的忧虑进行过科学的量化统计。结果发现，几乎 100% 的忧虑是毫无必要的。统计显示，40% 的忧虑是关于未来的事情；30% 的忧虑是关于过去的事情；22% 的忧虑是来自微不足道的小事；4% 的忧虑是来自我们改变不了的事实；剩下的 4% 的忧虑是来自那些我们正在做着的事情。

快乐是因心而生的，困扰也是因心而生的。所以，每当唉声叹气、忧心忡忡的时候，不妨把我们烦恼忧愁的具体事件写下来，然后按照上述科学家的发现为自己的困扰归类，看看它是属于哪一个部分里的。最后很可能连我们自己都感到可笑而费解：当时为什么会被这样的事折磨得死去活来？真是没有必要。

年迈的约翰·艾弗里有两个可爱的儿子，大儿子杰西平时就十分悲观，总是很沮丧的样子；二儿子亚德却十分积极乐观，每天都乐呵呵的。所以，约翰·艾弗里平时为了能让杰西快乐起来，就对他十分偏爱。

在圣诞节来临前，约翰·艾弗里分别送给他们两个人完全不同的礼物，在夜里悄悄地把这些礼物挂在圣诞树上。第二天早晨，兄弟俩都起来了，想看看圣诞老人给自己的究竟是什么礼物。哥哥杰西的礼物很多，有一把气枪，有一双羊皮手套，还有一辆崭新的自行车和一枚漂亮的足球。哥哥将自己的礼物一件一件地取下来，但是他内心却并不高兴，反而忧心忡忡的。

父亲见状，就问他：“这些礼物你都不喜欢吗？”杰西拿起气枪说：“看吧，如果我拿这支气枪出去玩，说不定会打碎邻居家的玻璃窗，这样一定会招来一顿责骂。这一双羊皮手套很暖和，但是说不定我戴着出去会挂到树枝上，这样一定会生出许多烦恼；还有，这辆自行车，我骑出去倒是能玩得高兴，但说不定会撞到树干上，并因此而受伤。而这枚足球，我终究是要把它踢爆的。”父亲听到此，没有说话就出去了。

刚出门就看到他的小儿子亚德除了收到一个纸包外，什么也没有。但是，当他把纸包打开后，不禁哈哈大笑起来，一边笑，一边在屋子里到处寻找着什么。父亲问他：“你为什么这样高兴？”他说：“我的圣诞礼物是一包马粪，咱们家一定会有一匹小马驹。”最后，亚德果然在家里的屋后找到了一匹小马驹，很是兴奋地跳起来。随后，父亲也跟着笑起来：“真是一个快乐的圣诞节啊！”

其实，许多事情都是这样，乐观的情绪总会给人带来快乐，而悲观的心理则不管他得到什么，都不会快乐。所以，悲观者之所以悲观，是自己酿造的苦酒，怨不得周围的任何人与事。快乐也来自于我们的内心，它并不是非要借助于外物就能够得到。

同样地，在现实的生活中，我们内心的许多忧虑往往并不是起源于外界的危险信号，而是源于我们内心的非理性想法。我们总是担心疾病、担心车祸、担心失业，但是实际上这些都只是我们内心的想象而已。

在这背后，隐藏着你这样的一个想法：“生活必须是平安的，并且要按照我希望的方式进行，而不要有太多的麻烦和困难，如果不是这样，我可就无法忍受了。”你要知道，你这样去烦恼，是不能改变任何事实的。

快乐也是一天，悲伤也是一天，与其烦恼地过，不如快乐地活。而快乐与悲伤都是由我们内心所生，我们要想获得快乐，就应该尽早地摒除内心的烦恼和痛苦，把内心阴郁的情绪打扫干净，让自己快快乐乐地享受当下的时光。

◎ 让童心照进现实

“花儿为什么会开？”这是一名幼儿园老师出给小朋友们的题目。

“标准答案”是：因为天气变暖和了。

而孩子们的声音是：

“花儿睡醒了，它想看看太阳。”

“花儿一伸懒腰，就把花朵给顶破了。”

“花儿想伸出耳朵听听，小朋友在唱什么歌。”

.....

幼小的心灵之所以幻想无边，是因为它们不受拘束。也许，我们也曾经有过这样多彩的答案，也曾经幻想着把它保留下来，但随着生活中一个个无情而

醒目的大叉在诸如“阳光很活泼”“雪化了是春天”上印下，多边形也就都变成了没有棱角的圆。

如果现在的你听到这样的说法都会因为觉得生动而感慨的话，那么也许，童心真的正在离你远去。但同时，别悲伤——心会动，就说明它还是鲜活的，还有唤回童心的希望。

梁启超说过：“老年人常思既往，少年人常思将来。惟思既往也，故生留恋心；惟思将来也，故生希望心。”思想的负担减轻了，心灵的压力也就释放了。然后，才会有轻装上阵的动力和对未来的憧憬。

“少年之思”再回归到本初，便是童言无忌，童心无讳，而有的全是真实和客观。当为生活忙碌而感到不堪重负的时候，不妨唤回最初的那颗质朴而纯净的童心。它会让你远离喧嚣，静静地听到来自心底的声音，在自然中享受简单，一切便返璞归真。

有人说：“孩子就像是被折断翅膀的天使，他们降临人间就是给人们带来快乐。”有时候我们真的很羡慕小孩子，他们什么都不用想，每天只想如何让自己快乐地生活。和他们在一起会感到自己也变小了，有时候还想回到那天真的童年时代，那时候真的很幸福。

在这个世界上，我们唯一不用努力就能得到的只有年龄，随着我们的年龄不断增长，童年的时代也渐渐离我们远去。虽然，我们无法阻挡童年的远去，也不可能让我们再回到童年，但是我们可以保持一颗童心。

“你必须保持童心。”说这话的，是那个从小被老师骂为“差生”、那个当年大胆创办《童话大王》的“童话级人物”郑渊洁。在 20 多年的创作生涯中，尽管也曾遭到非议，但郑渊洁始终都保持着一颗不泯的童心。

郑渊洁爱狗是出了名的，他的著名童话作品《大灰狼罗克》便是以他的第一条爱犬为原型创作的。为此，他特意把家从城里搬到了远郊。有次应朋友之

邀去客串电视剧，一场哭戏怎么也过不了，不是表情做作就是没有眼泪。情急之下，郑渊洁想起了之前死去的一条爱犬，一下子就难过得不行，失声痛哭，等镜头拍完了都停不住。

在和别人交流养犬经验时，郑渊洁还介绍说：“我们家狗吃的狗粮我都要亲自尝一尝，咸味食品对狗的健康特别不好，但是狗都喜欢吃带咸味儿的食物，有的黑心狗粮厂家就往狗粮里掺盐，所以我喂狗之前自己必须要确定这狗粮不咸。”

郑渊洁认为，保持童心似乎不是一件可望而不可即的事情，成长的历练和岁月的侵蚀是不会带走人的好奇心和童心的。他曾说：“我的想象力和童心似乎永远不会枯竭，因为这些都来自于广博的生活之中。在生活中，像加油、验车这样的日常琐事我全都自己去做，不找别人替代，因为我要接触真实的生活。我有来自各行各业的很多朋友，我也可以从这些朋友身上观察生活。”

的确，大多数人都会把“无忧无虑”“快乐”这样的词语和童年所联系，那时的纯洁、天真和欢笑是那么令人怀念。

长大以后，生活变得复杂艰辛，忙忙碌碌占据了时间的大部分，生活在千篇一律的轨道中度过。闲暇越来越少，生活越来越繁重，连微笑都成了奢侈品。我们奋斗到最后，有可能还会无奈地发现，一直以来苦心经营、孜孜以求的，竟不是我们真正想要的生活。

唤回我们失落的童心吧。我们的生命是短暂的，时间是宝贵的，在我们的人生中，不可能什么事情都能顺我们的心意，只有童心才能减轻我们肩膀上沉重的包袱，也只有童心会令我们拥有最开心的笑容。

◎ 因为单纯，所以快乐



当你想开怀大笑的时候，你紧憋着不敢笑出声来。

当你感到伤心郁闷的时候，你又强忍着眼泪，没让它掉下来。

你说心里充满了忧郁，可你有没有想过那些忧郁源自哪里，或者说它们到底存不存在？

你标榜自己感情丰富，而你的感情又是针对什么呢？自己、朋友、家人，还是对生活？

你解释说，这都是因为自己长大了，不能再像以前那么幼稚了；应该多思考，思考生活，思考一切。

可是，别人都在欢笑，而你却一直保持严肃的面容，一个人呆坐在角落。

大文豪托尔斯泰说过：“没有单纯、善良和真实，就没有伟大。”单纯是一种简单而纯真的关系。它的意义在于萌动心灵的意识，用单纯的心去接近生活中复杂事物的真实层面。正是这样一种渴望和祈求，创造了人性纯真而朴实的爱，让我们感受到一种淡然而脉脉滋润着的快乐。

往往，思想和行为的过度倾向只会减损快乐，掩蔽基本价值。快乐来自于心中有爱，有信仰和希望，这些都是人性最本初的质朴。所以可以这样说，快乐根植于单纯。保持一颗单纯的心，于事，专注踏实；于人，友善真诚。在现实生活中显现出一种至纯至简的情怀，驶往人生幸福的彼岸。

生活，其实很简单，变得复杂的，是我们的内心。打个比喻，这就像一面镜子，我们心里装着什么，折射出来的世界就是什么样子。当我们用狭隘、怀疑甚至卑劣等邪恶的品质搅扰着内心的纯净时，心灵便滑向了黑暗的深渊；相