

夏云
XAYUN ZHU / 著

你若盛开， 芬芳自来

别让你的人生，
错过这**美好**



最暖心
最励志的
青春绽放
手册！

要在最美的**年华**
活出最好自己

要相信世上真有奇迹，
因为那是努力的另一个名字。

中国华侨出版社

夏云／著
XIAYUN ZHU

你若盛开，
芬芳自来



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

你若盛开,芬芳自来 / 夏云著. —北京:中国华侨出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5113-4608-7

I. ①你… II. ①夏… 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100924 号

你若盛开,芬芳自来

著 者 / 夏 云

责任编辑 / 文 筝

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/194 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4608-7

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

“长夏阴阴万绿排，杖藜转过别峰来。

“方塘水静无风动，一朵白莲随意开。”

这一首是清代诗人王文治所作的《荷花》，一朵白莲在平静无波的池塘随意、安然、无所拘束地盛开，清新悦目，绿意融融。放眼望去，溪底流云，一片生机，风吹荷花，一池清香。淡然的意境，别有一番雅致的韵味。此情此景，莫不令人神往，为之欣然。

荷花，也称莲花、藕花、水芙蓉、芙蕖……名称之繁多，令人应接不暇。莲，圣洁而淡然，净心而素雅，宁静而淡泊，淡利而寡欲，不忧不惧，不争荣辱，不慕奢华。

莲如人生，人生如莲。人生数十载，总要一路坎坷，一路泥泞，一路艰辛，一路风景。看得见的，在表面；触摸不到的，在心里。我们感受的苦与乐，幸与不幸，都深深地活跃在我们的灵魂中。当有那么一天，褪去一切喧嚣的、奢华的、烦忧的、痛苦的、愤怒的、不安的、虚名的、贪婪的，你会骤然发现，我们一直被困在人性的城堡中，竟不如一草

一木生得安然，也不如一禽一鸟行得自由。趁心未沧桑，去敬仰莲的品格，挚爱莲的洁净，羡慕莲的心胸，与莲同行，不让世间的烟尘迷了双眼，让此生无憾。

俗事杂陈，不免让人心烦意乱，是非得失，也更容易让人伤怀。守住内心，漫漫简行，是看透后的豁达，是明澈后的洒脱。

不雨花犹落，无风絮自飞。人生就是做减法，要静心以对。认得清，放下是聪明；看得透，心宽是顿悟。人生，当如莲一般，平心静气，清雅脱俗。似一阵清风，清爽、柔和；似一轮明月，柔美、浩瀚。人生，也当如莲一般，淡定而执着，不污不垢，淡看浮华。愿此生如莲，恬静素雅，美得简单，从容温暖，平凡简约，淡雅安然。

世间没有圆满。愿这一生，如一朵莲，知足常乐，行坐安然，名利不贪，清静无为，宁静致远。在时过境迁之后，依然素心如莲，还能去看细水长流、风轻云淡。

掬一抹清凉入怀，看天外云飞；执一朵清莲入心，看红尘过往，在喧嚣的世界，觅一抹幽香，抵过荒凉。

目录

CONTENTS

出水清莲：持一颗素心，步凡尘烟雨 | 第一辑

无论世事如何喧嚣，保持一颗素心，心性纯洁，恬淡纯净，平和内敛。心虽素，却似深谷幽兰，不为世俗纷扰，清雅散淡。

- 让心境怡然 / 001
- 用温暖的心看红尘 / 005
- 不被浮尘障目，见清流之清 / 008
- 自我，最珍贵的拥有 / 012
- 纯善之心，净如莲 / 015
- 静享清幽与独处 / 018
- 拥有一天，快乐一天 / 020

漫漫简行：喧嚣尘世，人生当行云流水 | 第二辑

喧嚣尘世，当漫漫简行。一生爱恨，一世浮沉，若能心怀简单，拥抱快乐，便能过得如行云流水般自在，心简而不枯。

- 简单的眼，看繁杂世界 / 025
- 让心简单，如一溪清澈的泉水 / 029
- 简单生活，不慕奢华 / 032
- 少一些忧虑，幸福来敲门 / 035
- 把握当下的时光 / 038
- 在细软的时光里漫漫游走 / 041
- 休息，保持长久的活力 / 044
- 守住一方池塘 / 047

第三辑 | 净心素雅：在世如莲，掬一抹清凉入心

在世如莲，净心素雅。当看尽万千世界，沧海横流，潮涨潮落，心灵便归于宁静和简单，祥和无限。

寻找心底那一片清凉 / 051

人生在自知中绽放光彩 / 054

给忧郁心画张笑脸 / 056

忌妒是毒草 / 060

那扇门，从未关闭 / 063

找到自信的活法 / 067

不完美也是一种美 / 070

看透，就圆满 / 073

第四辑 | 心静如莲：不雨花犹落，无风絮自飞

人生，有苦乐，也有起落，安住自己的心，不扰不乱，心静如莲，才能走出困扰，收获幸福。

心平，蛙鸣蝉叫也怡人 / 077

静观日升月落，花谢花开 / 081

枯荣随缘 / 084

在心中种一棵雪松 / 087

心怀豁达，海阔天空 / 090

静如水，也无澜 / 092

第五辑 | 波澜不惊：一蓑烟雨任平生，也无风雨也无晴

心定，即使微风吹过，心湖也无痕。任世事变迁，心不变；物移星换，心定也心安。心定似水，等待一场云破日出。

淡定，不失态 / 095

忍耐，心态的较量 / 098

给怒气“降降温” /	102
烦恼无尽，心安身自安 /	106
放下骄傲的漠视 /	110
遇到风浪，也不要忘记微笑 /	113
云破，日出 /	117

宽容似海：心悟遍地杏花香，心宽何处不桃源 | 第六辑

心宽是人生的一种智慧，有了这种智慧，就能宠辱不惊，得失自若。心宽者，往往能更好地参悟人生，不忧不惧，从容淡定。

愤怒足以燃烧一切 /	121
容得下，赢得起 /	125
收容每一朵浪花 /	128
冲动时静下来 /	131
用宽容，融化冰雪 /	135
包容不完美的世界 /	138

淡然清心：诱惑之外，安享平平淡淡的真 | 第七辑

淡然处世，无欲无求，平平淡淡才是真。淡在欲望之外，心境纯澈，眼界自然开阔。

人生，一场放下包袱的旅行 /	143
心无欲，自无求 /	147
贪欲的黑洞，越填越深 /	150
什么都想要，什么都得不到 /	153
给欲望设一道底线 /	156
欲望，放一放 /	159
让知足的阳光普照 /	162
浪迹天涯，也快乐 /	165

第八辑 | 不问浮名：宁静致远，是非名利有无间

浮名都为虚名。一切名利皆如过眼云烟，莫被浮名遮望眼。不追求奢华享受，不为其所累，才能活出平淡如水的真境界，活出一箪食、一瓢饮的快乐。

淡泊，生命中最美的风景 / 169

因为知足，所以淡泊 / 173

名如细沙，握不住就扬了它 / 175

淡泊名利，不为其所累 / 179

声名越大，世界越小 / 182

人情如饭，富贵如盐 / 184

莫让架子变成负累 / 187

把平淡的日子过成诗 / 190

第九辑 | 得失随缘：行至水穷处，坐看云起时

有得到就会有失去。不要为暂时的拥有沾沾自喜，或许下一刻就是失去。看淡得失心无忧，得失坦然，心无增减。

淡看天下物 / 195

多一物，多一心 / 199

得也好，失也罢，总要成云烟 / 202

要盛放，也要收敛 / 206

放低，是为了跃升更高 / 209

失去流沙，得到山海 / 212

看淡失意，享受身边的鸟语花香 / 215

唯有放下，才能守住澄明 / 219

缘聚缘散，都是最好的安排 / 221

宠辱不惊：闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒 | 第十辑

宠辱不惊，是一种高深的境界，它需要你有一颗强大而安定的心，得以明月照大江的空灵，去看待一切。

撑一只船 / 225

让高山低头，叫河水让路 / 229

人生的“冷板凳” / 232

忍辱负重，以图将来 / 236

成就者大，则必有所忍 / 239

第一辑 出水清莲： 持一颗素心，步凡尘烟雨

无论世事如何喧嚣，保持一颗素心，心性纯洁，恬淡纯净，平和内敛。心虽素，却似深谷幽兰，不为世俗纷扰，清雅散淡。

◎ 让心境怡然



一个法国青年想去瑞士留学，他醉心于网站上瑞士的湖光山色，经常赞美瑞士是世界上最美丽的国家，并深深为自己不是瑞士人而懊恼。

一位教授听说了这件事，找到他问：“听说你想去瑞士留学？你是哪里人？”

青年说：“我是昂贝松人，那里糟透了。”

“你以前在哪儿上学？”

“我在巴黎上过学，那是个虚伪的城市，糟透了。”

“你觉得你现在住的马赛怎么样?”

“马赛糟透了，它的名气都是靠别人吹起来的。”

“你不用去瑞士了。”教授说，“我是瑞士人，我可以向你保证，去了瑞士，你一样会觉得那里糟透了!”

一个法国青年热爱瑞士，决定要去瑞士留学的时候，一位瑞士籍的老师出于好奇，问了他几个问题。从答案可以看出，这个生在法国长在法国的学生把自己的祖国贬得一钱不值。对于一个只盯着环境的不好，忽略周围的美丽的人，教授不客气地指出：“你不用去瑞士，因为瑞士同样糟糕!”

哲人说：“你寻找什么，就得到什么。”这句话不是故弄玄虚，而是在说明心灵对认知的影响。当一个人看到什么都觉得“糟透了”，说明他看待环境的眼光出了问题。只要反复观察环境的缺点，哪一个地方不是“糟透了”?就像在生活中，我们总是看到那些盯着琐事不放的人。他们的生活很少有快乐，因为一点小事就能让他们说：“太糟糕了。”他们不知道，决定生活质量的并不是环境，而是一个人的心境。

清莲小语

即使有烦恼，也要让心灵在阳光下怡然自得。

人的日常生活质量到底是由什么决定?一定的物质基础，这是必需的；一定的娱乐消遣，这也是必要的；和睦的家庭、邻里关系，这是要素之一。但最重要的还是一个人的心态，这个人是否对生活感到知足，是否能在简单的活动中得到快乐。有时候一颗懂得满足、

善于发现乐趣的心，比任何东西都重要。

秋天到了，森林里的动物忙着为过冬储备食物，蚂蚁成群结队地去田地搬运掉落的麦穗，猴子把果子堆进山洞，燕子们也准备飞往南方。一只老鹿对一只燕子说：“你们燕子只能在南方过冬，真可怜，每年都要飞那么远。”

燕子说：“我们燕子只适合温暖的气候，天一冷就必须飞到南方。但我们不觉得自己可怜，我们虽然每天都很辛苦，还经常遭遇其他鸟类的袭击，但是，我们沿途可以看到很多你们看不到的景色，听到很多你们听不到的事，比起在原地睡觉，我们更喜欢在旅行中度过我们的时间，每到秋天，我们都会因为即将出发而感到快乐。”

在自然界，动物们的性格不尽相同，有些动物习惯定居，有些动物酷爱迁徙。天一冷燕子就飞往南方，对它们来说，这是难得的旅行，让它们的生命更加丰富。即使在其他动物看来，一连几十天的飞翔太过辛苦，燕子却对这样的辛苦兴高采烈。

心境不同，对事物的看法也会不同。古时候，孔子曾夸奖他的弟子颜回：“一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”颜回的心态就是人们常说的“安贫乐道”，物质条件恶劣改变不了他的好心情，即使粗茶淡饭也能乐在其中。在现实生活中，人们所面临的困难也许不是贫穷，而是失意、低微、挫败等各种不顺心，想要过好的生活并不容易，这个时候，人的性格就会发挥巨大的作用。

好的性格能够带来好的心境。一个乐观的人看事情往往光明积极；一个善良的人愿意理解他人，对弱者充满爱心；一个诚实的人就像澄净的水，从不亏心；一个勇敢的人敢于面对挑战，从不动摇意志……与此相反，消极的人认为世界暗无天日；恶毒的人总觉得有人要害自己；奸诈的人总怕自己被骗；软弱的人经不起打击，随时都会跌倒……一个人心境不好，很难得到高质量的生活，只能在苦闷与怀疑中步步为营。

好的心境能够决定好的生活。心境好的人常常会有好心情，长期处在一种愉悦自然的状态下，不被迷茫、焦虑、忧郁等情绪困扰。倘若你希望自己拥有一种好的生活，就不要错过每一件让你开心的事，即使有烦恼，也要尽快让自己开心起来，让心灵在阳光下怡然自得，体味每一天的丰富多彩。

◎ 用温暖的心看红尘



古时候，有个男人心胸狭窄，经常和邻居发生口角，今天嫌东家的篱笆占了自己家的土地，明天骂西家的鸡吃了自己院子里的小米。有一天，他又和一位邻居发生争执，双方吵不出个所以然，男人决定去附近的寺庙找一位禅师评理。

禅师听完了这个男人的话，对他说：“我今天刚好有事，不如你明天再来吧。”

第二天，男人又去寺庙找禅师。禅师不在，弟子说：“师父出去了，让我告诉你明天再来。”

连续几天都是如此。直到第五天，男人终于见到了禅师。禅师说：“你有什么事要对我说？说吧。”男人想要数落邻居的不是，突然觉得那么小的事情，过了好几天还要说个没完，显得自己太没气量，于是说：“没什么事，就是来问候您一下。”

禅师说：“这就对了，仔细想想，世间能有什么大事？平和一点儿，没有什么事值得你生气。”

心胸狭窄的人看世界也是窄的，处处都有气，事事都急躁。为故事中那个男人评理的禅师，他是得道高人，自然不会将区区口角放在眼里。他知道忍上几天，怒气就会烟消云散。在得道者看来，世间本无事，庸人自扰之，

与其急躁，不如从容待之。

什么是“道”？“道”就是指万事万物的规律与法则。在现代生活中，所谓“得道”，就是要有一颗平和的心，与人为善。就像故事中的那个男人，禅师教导他不与人计较，就是在心灵上种下一颗善果。

平和的心有禅性，故脾性不急躁，有了怨气能够自行疏解，不与人因琐事起纷争。就像广袤的土地，不论敲击还是播种，都能一视同仁，保持自己的坚实和深厚。仔细想想，世间又有多少事真的值得自己生气？保持心平气和才能集中精力做好自己的事。

平和的心有定性，故行事不急躁，凡事都能深思熟虑，不会因一时冲动耽误了计划，带来不可挽回的损失。就像潺潺流动的河流，总能到达入海口，又何必激流澎湃？细水长流既能达成目标，又有悠闲自在的情致。

一个老锁匠一生制锁、修锁、开锁无数，年纪大了，他想找个弟子继承他的店铺，继续打他的招牌。在几个手艺高超的弟子中，老锁匠不知该选哪一个。

清莲小语

平和的人，才能听到溪水潺潺。

老锁匠想到了一个方法，他将3个柜子都上了3重锁，对3个手艺最好的弟子说：“我想要从你们之中选一个当我的继承人，你们谁能以最快的速度开完锁，让我满意，我就将我的店铺传给他。”

3个弟子很兴奋，飞快地打开3重门锁，

速度几乎一样。对这个结果，老锁匠不感到意外，他问了另一个问题：“说说看，你们在柜子里看到了什么？”

“我看到了一块金子。”一个弟子说。

“我看到了一块宝石。”另一个弟子说。

第三个弟子瞠目结舌，呆呆地说：“我只想着开锁，没有注意里边有什么东西。”

“你就是我的继承人！”老锁匠宣布。他又对其他弟子解释，“不论做什么都要讲修为，参佛的人心中只有佛，作画的人心中只有画，开锁的人心中只能有开锁这件事，其余的东西都要视而不见。一旦看不见，就不会产生非分之想，这就是我选他做继承人的原因。”

想要心态平和，就要抗拒诱惑，不要产生非分的念头。老锁匠选择继承人不仅看手艺，更要看徒弟们的心是否经得起考验，看到财物未必就会心生贪念，但不看不闻的人更显专心致志。当众人都在为外界眼花缭乱、心智不坚时，能够一心一意专注于心灵的人最是难得。

非礼勿视，就能杜绝非分之想。就像故事中的小徒弟，知道诱惑不可取，索性不去看，只做自己该做的事，这也是一种“得道”。只要守住自己的本分，世间就没有那么多求之不得，也没有那么多铤而走险。遵循自己的人生之路，自然会得到自己的幸福，不属于自己的就算得到，也背上了不安或内疚，终究不踏实。

人是感情动物，平和的心需要自我约束，才能真正做到波澜不惊。所谓的平和并非没有感情，而是让感情更加平和。强烈的仍然强烈，只是它有了