

■ 台湾著名女作家作品选

别让烦恼的种子在心中发芽，
慢慢地抚平不愉快的情绪，
拥有一颗内平外和的欢喜心，
在人生旅途中，让心灵小憩。
生命的价值要靠自己用心去经营，
由自己去决定，奋进不息，
圆一个快乐的生涯梦。

让 生命 发光

徐薏蓝/著

开阔的人生空间
快乐的自我成长

哈尔滨出版社



【台湾著名女作家作品集】

徐慧蓝 / 著

让 生命 发光



哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2004-018

本书由台北健行文化出版社有限公司授权在中国大陆出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

让生命发光/[台湾]徐蕙蓝著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2004. 7

ISBN 7-80699-246-4

I. 让… II. 徐… III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039477 号

策 划: 邢月华

责任编辑: 危金柱 王洪启

封面设计: 耀午书装

让 生 命 发 光

[台湾]徐蕙蓝 著

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-86225161

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 9.125 字数 140 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7-80699-246-4/I·70

定价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

让生命发光

开启心灵的明窗(自序)

心纯恬淡，是我对自身的期许。

在我看来，一个健康快乐的现代人，必须尽力保持心灵的和谐与宁静；内省思忖，常守静默，才能够看清自身的缺点，而加以修正。

人若常注意内在气质的培养，在情绪及心境上自我调适，内在必日趋完美。

除了修身，还要养性。以睿智去发掘人生的美好，积极昂扬地面对生活，生命的过程定然多彩。

快乐地自我成长，是现代人必修的课题，拥有内平外和的欢喜心，在音乐、阅读、旅游中让心灵小憩，懂得珍惜现在，必然梦想成真。理想的命运由自己把握，生命因

让生命发光

.....
此而发光。

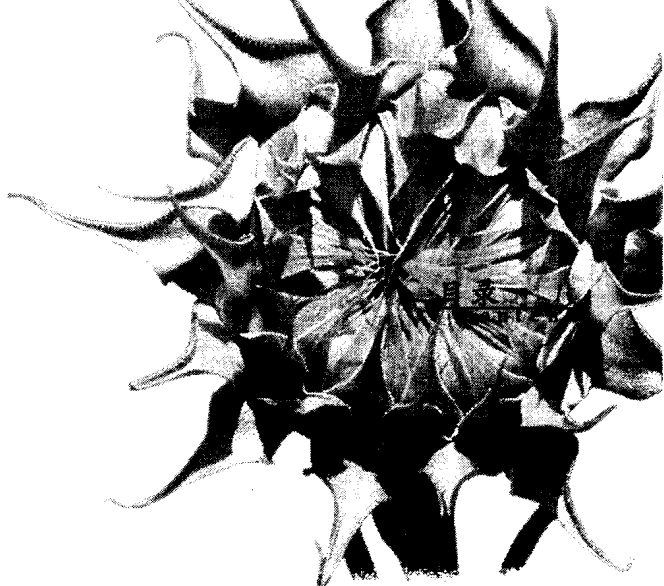
除此之外，开阔的人生空间也很重要。建立良好的人际关系，善结人缘——也就是能知足感恩，懂得关怀济助，不仅增福进德，自身也常感愉悦。

我观察现代社会有所感悟，构思成篇，结集成书，这是一本励志散文。

很高兴哈尔滨出版社欣赏这本《让生命发光》，要发行简体版，希望书中文字给广大读者开启一扇心灵的明窗。

徐蕙蓝

2004年4月于台北



开启心灵的明窗（自序）

第一部 让生命发光(励志散文)

>> 卷一 内平外和

内平外和	5
内在光华	7
常葆愉快心	9
忘 忧	11
好心情	13
欢喜心	15
满 足	17
有和无	19

>> 卷二 让生命发光

让生命发光	23
开阔的命运	25
反败为胜	27
不止息地成长	28
身在福中	30
出 色	32
画梦成真	34
命运的转变	36

>> 卷三 心灵小憩

寻找快乐	43
高歌低吟	45
乐在其中	47
收 藏	49
创 作	51
田园乐	53
与书为友	55

目录 2

contents

>> 卷四

美丽新未来

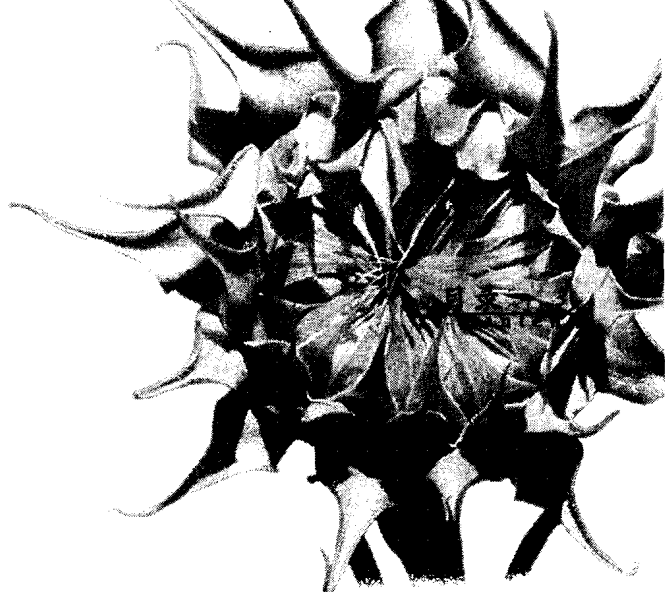
美丽的未来·····	61
我们都长了一岁·····	65
岁月如流·····	71
拥抱现在·····	73
人生佳境·····	76
青春不分老少·····	78
养身和养心·····	80
过自己的日子·····	83

>> 卷五 宛如阳光

宛如阳光·····	87
善结人缘·····	91
迷人的笑容·····	93
努力学微笑·····	95
说和听·····	97
闲言·····	99
遇事不怒·····	100
好朋友·····	102
掌声·····	104
真情挚意·····	106

>> 卷六 人间情谊

人间情谊·····	111
长存感恩心·····	113
分享·····	115
幸福·····	117
爱是仙丹·····	119
奉献的热忱·····	121
无限爱心·····	123
下午的清淡·····	125



第二部 牵手走远路(玫瑰系列爱情小小说)

钟爱一生..... 131

>> 卷一 蜜意浓情

种 花..... 137

爱的恒温..... 141

在春风里..... 144

生命的喜悦..... 148

体 贴..... 151

她的成就..... 155

愿..... 158

欢喜配..... 162

出 色..... 165

红茶与柠檬..... 169

>> 卷二 深情告白

三个字..... 175

留一盏灯..... 178

宠 物..... 182

良夜星光..... 185

情 书..... 189

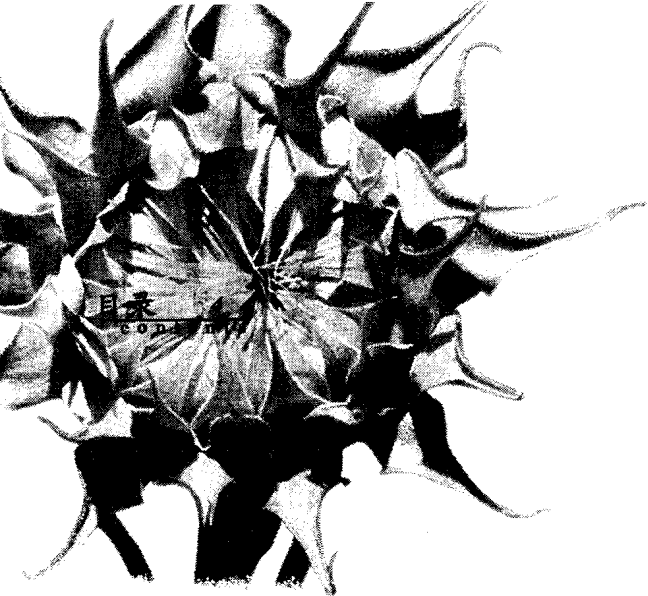
把心说出来..... 193

幸福的钥匙..... 196

有你陪伴..... 200

富 有..... 203

秘 密..... 207



>> 卷三 温柔相待

读 他.....	213
诱 惑.....	216
想 飞.....	219
第一类接触.....	223
今天值日生.....	226
亲子之爱.....	229
池畔倩影.....	233
拨开疑云.....	236
真 相.....	240
一世情缘.....	243

>> 卷四 玫瑰战争

完全丈夫守则.....	249
生日快乐.....	252
情人的眼泪.....	256
微 笑.....	260
双人行.....	263
让我靠近.....	266
谁是老大.....	270
新美丽人生.....	274
你喜欢就好.....	277
再见不是告别.....	281

第一部

让生命发光

(励志散文)

内平外和……

让生命发光……

心灵小憩……

美丽新未来……

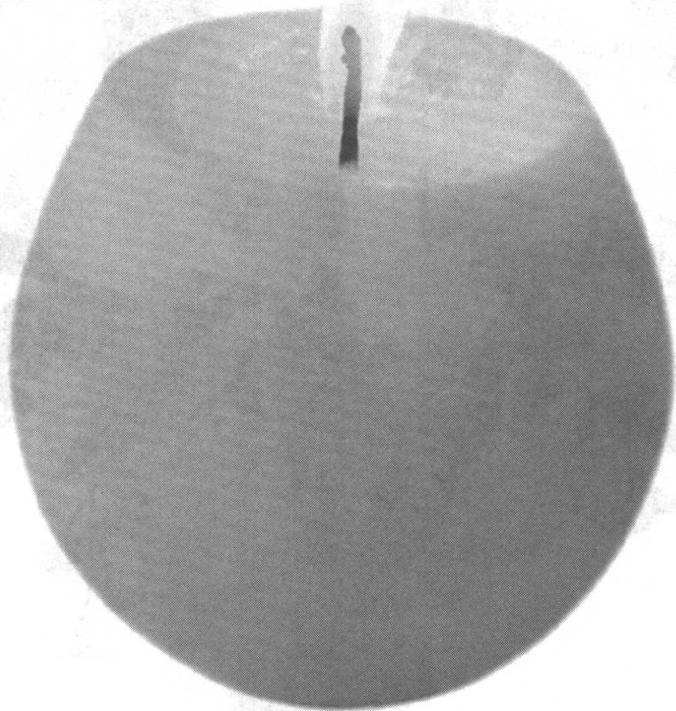
宛如阳光……

人间情谊……



心纯之恬淡，内平且外和，以睿智笑看人生，便会觉得生命原来如此精彩。

平凡的人生，平淡的生活，若用心去体会，便会发现许多不平凡和不平淡。





内平外和……

内在光华……

常葆愉快心……

忘忧……

好心情……

欢喜心……

满足……

有和无……

·
卷一·

内平外和

>>> 内平外和

.....

置身于多元化社会的现代人，知识是丰富的，却欠缺生活上的智慧。有心自我成长的人，为了充实心灵，安顿身心，便去参加读书会，或听演讲，或坐禅、习经、静坐等，由此产生觉悟的智慧，因而开创了另一种对生命期许的情境，感觉活得更轻松自在，富有乐趣。

这些精神的洗涤，能让人回归清净无尘的本性，常感愉快和满足，容易和周围环境建立起和谐的关系。

宽广的胸怀和一颗坦诚的心，是从内省的功夫中将身心调理净化。

耕耘心中田，全靠自己的感悟。

能接受启发的人，言行举止才会有极大转变。

最近体会两位朋友心性的改变，使我深深感受到宗教

对人的感化功能，它可以导正生活，推动向善，对人生有了感悟与觉识。无论是西方的基督教还是东方的佛教，都是以修心养性为基本法则，促进人与人之间的和谐。

一位朋友脾气暴躁，每次发作如台风过境。我亲眼见他在盛怒之下，把桌上的晚餐全部都掀翻在地，他的太太面对满地狼藉目瞪口呆，一双小儿女吓哭着躲在我这个阿姨身旁——起因是夫妇之间一场小小的口角。见太太坐在一旁去流泪，他下一个动作竟是俯身去拾碎片。我发现他是个无法控制自己脾气的人，发过就没事了。

后来，他跟朋友去教堂聚会，听道理、读圣经、唱诗歌，渐渐地骂人的次数减少了，音量也降低了，全家每人脸上的笑容增加了。

他的觉悟是：以前没有用心去体会生活中的善与美，常充满莫名的烦恼，因小事而情绪起伏，如今却满足而快乐。

另一位年轻女子，人际关系非常糟，大学毕业后，两年半换了五个工作，离职原因都是和同事相处不和——甚至家中姐妹也互不交谈，形同陌路。每听别人劝导都拂袖而去，对他人的善意常以恶言相向。

最近她去听了几场佛学讲经，心性大大改变，首先表现的是竟向姐姐说抱歉，姐姐被感动得拥着她先哭后笑。

她对姐姐说，她现在有了爱恨取舍的平常心，一有负面的情绪，会立刻察觉而自我警惕。

他们接触到的教义，像是一盏明灯，照亮了内心去作清醒的思考，去体会人生的悦乐。

那是一种顿悟，觉醒如何摆脱成见、嫉妒、怨恨。

我一直牢记一段听来的道理，一位法师说：“只要你内心安宁清静，所见的外在世界也会是安宁清静的。”用修行的方法使内心平衡、安定，自然得到安乐与自在，那么我们所见的外在世界必然也是平和的，内外都和谐了。

我很赞成有人说“活着就是一种幸福”，每天清晨起来，望着阳光白云，世界多么美好，接触到家人、朋友的情谊，人生又是多么幸福。

“吸人心宁静，呼出口微笑”，在一呼一吸之中，就能远离烦恼，让快乐伴随。

>>> 内在光华

一位画家表示，女性外表的美不是真正的美——个性开朗，待人诚恳，举止温婉，仪态落落大方，这些优雅的女性特质，比美丽更“美”。所以他注意的是女性内在的

风度和气质。

气质是由内在涵养而散溢于外表的，不是能一眼看穿的外在装饰；是有深度恒久存在的内在光华，在待人接物和言谈举止时，流露于不知不觉之间。

这种诚于中、形于外的自然美，需要长期自我修养；学习礼仪，陶冶情操，阅读各类图书，进而知书达礼，雍容大方，气质便形成了。

用知识美容，便是古人所说的“腹有诗书气自华”，在不知不觉之间流露出端庄娴静的内在美。

前几天听一位导演演讲，他说看女人是他工作的一部分，他发掘电影明星，寻找讨人喜欢的女人——有的五官身材都好，但并不动人；有的外貌并不美，却楚楚动人。所以女人的神态和风韵很重要。

我想，他注意的是一个女人的整体美，静的时候就是气质，动的时候就是风韵。身材五官均好但气质不佳，人称“俗艳”，谈不上美丽。

美貌不足，可以知识美容——就是多看，发掘别人的长处，改正自己的缺点；多听，增广见闻，拓展心灵；多读，吸取新知，才德兼备。

本身的充实才散发出耐人寻味的美。