



幸福心灵的乡宴

莲子◎著

放松，享受生活

在每一件小事和每一次呼吸中

感知生命的真味——

野性莲子对『慢生活』的诗意品味



宁夏人民出版社



幸福心灵的乡宴

莲子◎著

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福心灵的乡宴 / 莲子著. —银川:宁夏人民出版社, 2008.4

ISBN 978-7-227-03742-2

I. 幸… II. 莲… III. ①散文—作品集—中国—当代
②随笔—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039057 号

幸福心灵的乡宴

莲子 著

责任编辑 戎爱军 贺秀红

装帧设计 赵倩 贾莉

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 7.5

插页 16

字数 136 千

印数 10000 册

版次 2008 年 5 月第 1 版

印次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-03742-2/I·990

定价 25.00 元

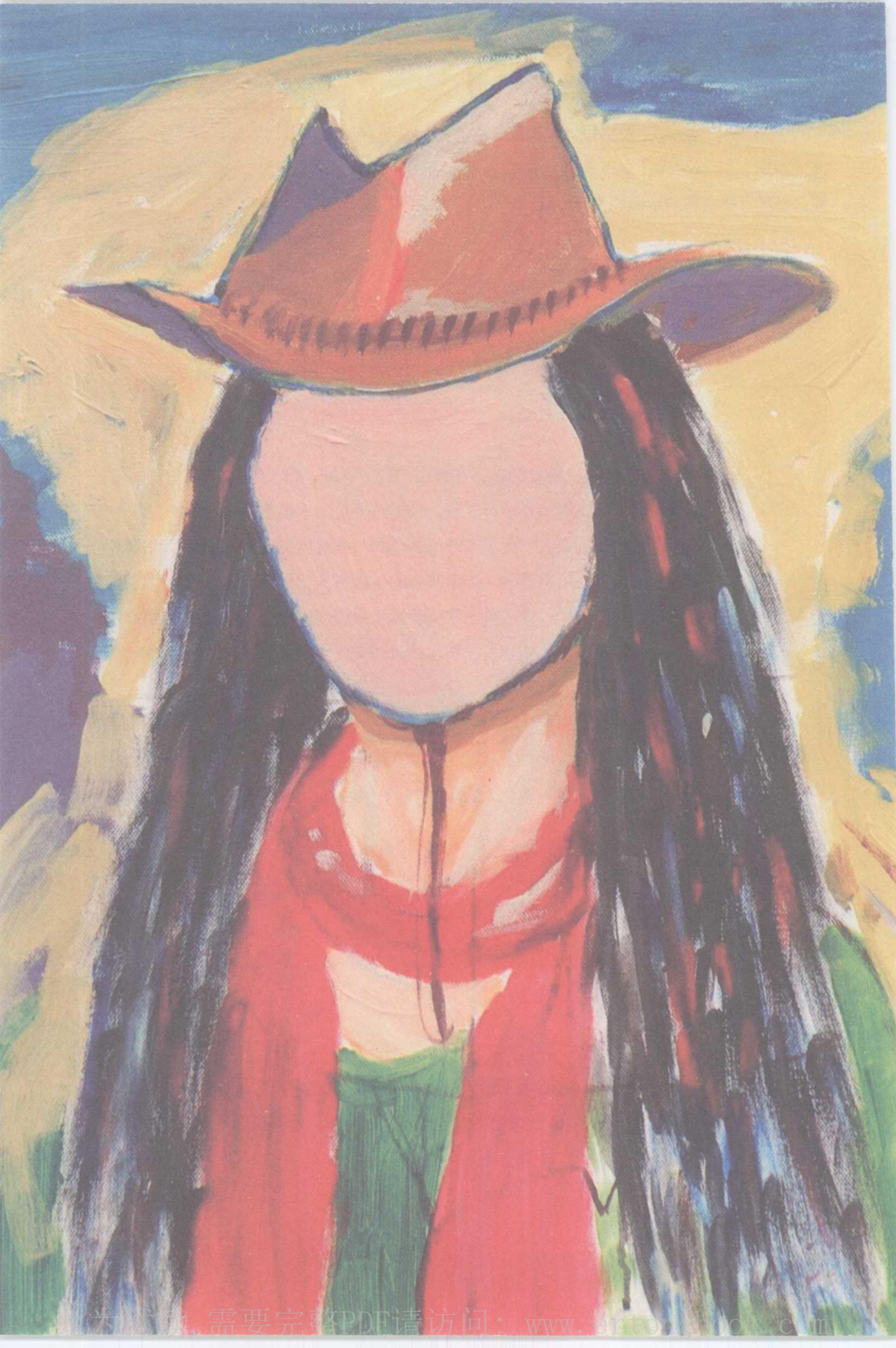
版权所有 翻印必究

她来自中国西部，腾格里沙漠边缘，生在沙中，长在风中。十八岁离开村庄，谈情说爱，读书写作，浪迹天涯。读万卷书，行万里路，体验人生，觉悟生命真性，是莲子最富有启示性的生存方式。

关于莲子

莲子像一只栖息的鸟，在都市与远方之间，在文学与自然之间，在文明与野性之间，她诗意地行走着，吸纳着多重山水多重文化的精华。莲子曾因为一位探险的亲人“死于不敢示弱之弱”而对自我和文化进行一次彻底的反省，她放弃了所有看上去惊世骇俗的生活方式和价值标准，开始对自己进行心灵革命。之后，莲子推出了反映她生命蜕变过程的力作《西域的忧伤》和长篇小说《宁静的盛宴》，引起读者和文化界的强烈反响而声名鹊起，成为媒体上的热点人物。随后，莲子扎根在青藏高原，聆听佛音，住了三年，带着反映青藏高原文化的力作《色城》、《我的男性之花》，回到城市，开始实践她的不伤害原则及慈悲利他的人生信念。2007年初，莲子出版《活着走着爱着》，这是一本让人快乐的书，一本让人年轻的书，是一朵生命盛开的雪莲花……

莲子还著有电影文学剧本《为啥不留大哥住一夜》《男性之花》《约索夫·洛克》及《中国故事》。莲子的生命状态和写作状态都全然开放，她不仅属于中国，而且属于全人类；她属于这个时代，更属于未来……



自序 这活着的心

这些像呼吸一样简单的文字就要出版了。出版意味着与更多的生命发生关系。

我并没有要写这本书，然而它现在成了书。世上的很多事情，就是这样无心而成的。

就是这样的无心之心。

自然的鲜美的活着的渴望和冲动。

除了这样活着，生生不息，息息而生，还有什么多余的方式吗？没有了。

这活着的心，冒出了气，散出了香味，发出了光，唱出了歌。

这活着的心静默着。

这活着的心丰饶而简约。

这些零碎的光斑，这些细绵的雨声，这些花蕾打开的情景，这些闪电，这些爬行的小昆虫，这些醒了的小翅膀，这些呀呀学语的孩子，这些温柔的雪花儿，这莫名的温柔的或者粗野的情绪，这些空寂的沙子，这些微笑的天堂，这场幸福心灵的乡

宴……

这些灵透的媒介，就这样变成一本小书，它们可能会在春天，温馨的时刻，跟你相遇。在嫩绿淡雅的氛围中，你们互相温暖，互相融化，互相滋润，互相感动，互相倾诉，互相哭，互相笑。无论如何，如果它与你相遇，就会和你一起前行，前行着，也许会遇见人生的另一重故乡。

这些极为随意的文字，大都写于北京北郊的一个小镇上。那里有一个小森林，离土地离得很近。我几乎每天都到那个小森林里去，或走，或坐，或躺，或跑。森林里春天的花儿都被我闻遍，夏天的雨都被我听遍，秋天的风都被我穿遍，而冬天的雪也和我一起飘落……

我跟这个小森林活在一起。每天从小森林回来，就不由地打几个字，放在新浪博客“活着走着爱着”，请朋友们来看。

这些文字，都被中国各地的或者世界各地阅读汉语的朋友以清澈的眼光、朴实的心灵沐浴过。所以，这些文字也潜入了他们的灵感。尤其是在朋友们诚恳和热情的呵护下，这些文字才显含情脉脉，在此作以善妙的感恩与回响。

这些文字，它们什么都不是，它们只是我的一片心影，一段生活的记载。如果它们顺带有了些文学、诗歌、哲学、美学乃至神学、禅学的特质，或者任何色韵都没有，那也是生命的自然生成，没有苛意的野心勃勃的造作。

且请慢用啊！

目 录



第一辑 奇妙的开放 >>>>

我觉得，它只是为了这一次的开放，为了回报我一年来的期盼，而付出整个生命的代价，耗尽了精气神。

- 003/ 和小鸟一起起床 003/ 奇妙的开放 004/ 你的每一次呼吸
004/ 我对樱花儿说 005/ 与花儿的约会 005/ 火焰一样
005/ 红色郁金香 006/ 为什么那些最小的花儿也要开放
008/ 花儿——暴风雨的一种表情 010/ 令人心碎的开放
011/ 央杰拉姆，我们这里的花开了 014/ 能打开的窗户都打开了
015/ 被那种纯真整得心疼的 015/ 而我，还需要一盏灯



第二辑 自然的安祥 >>>>

此刻，听啊，听啊，雨声！啪啪的雨声！无言的雨声！宁静祥和的雨声，就落在我的心里，就落在你的心里，就落在野草的心里，就落在所有生命的心里。

- 019/ 爽啊 020/ 今晚皓月当空 020/ 妈妈说 021/ 黎明的鸟
021/ 雨声为什么这么动听 022/ 和猫头鹰一起唱
023/ 又被晚霞哺育了一次 024/ 有着月光的夜晚 027/ 野性的痕迹
029/ 到时候，它会落在我的花裙子上 032/ 与露珠的精神之旅
033/ 天啊，你为什么这样蓝 035/ 更加简约的姿态 036/ 拥抱西北风
037/ 莲子带着莲子，开始疯跑



第三辑 生命之间 >>>>

我把自己变成了雨，洒下去，给了口渴的生命；我把自己变成了衣，给了受冻的人；我把自己变成了饭，给了挨饿的人；我把自己变成了药，给了生病的人；我把自己变成光，给了在黑暗中摸索的人；我把自己变成了翅膀，给了有梦想的人；我把自己变成妈妈给了孤儿；我把自己变成孩子，给了孤单的老人；我把自己变成情人给了渴望爱情的人；而最终，我把自己变成天堂，给了地狱的生命。

041/ 双倍的祝福

044/ 快乐洒得到处都是

045/ 真正地吃

046/ 一只被人抛弃的小狗

047/ 就是那会心的一笑

049/ 雨水的滋润

050/ 沐浴着月光

052/ 小蚂蚁还能回家吗？

054/ 与蟑螂谈话

055/ 我真的很想哭

058/ 他们的新婚让我如此心疼

059/ 变成一只麻雀

059/ 外国人小推车里的中国婴儿

060/ 抚摸青草

064/ 心里很高兴

064/ 蟑兄螂弟们，早上好！

065/ 老苏，你是好样的



第四辑 这样的呵护自己 >>>>

如果不从内心深处去观察自己，认识自己，料理自己，真正的改变是不可能发生的，不管你谈了多少次恋爱，走了多少地方，挣了多少钱，成了多少名，生了多少孩子，交了多少朋友，受了多少高人的指点，干了多少惊天动地的事情……

069/ 又一个黄昏

071/ 又一个黄昏，没错

071/ 躺在长凳上看天

072/ 生命要求我

073/ 但我要醒来

074/ 妄想与放松

076/ 时尚·成功

078/ 躺着看天

079/ 还望天

- 079/ 犯了错误 081/ 像花儿一样自行开放，也自行凋落
 083/ 放松成了我的诗 083/ 三只丑母鸡的故事
 085/ 灵魂都可以暴露无遗，何况小肚子 086/ 很有形式感地走在大地上
 087/ 为什么我总是深深地把你错过 088/ 当前一念
 089/ 与泰戈尔共度黄昏 090/ 石头记
 092/ 刚醒来，在这个秋日的爽朗的下午 092/ 粥·荒漠甘泉 093/ 祈祷



第五辑 泥土气息的小日子 >>>>

我又感到我脚下的泥土，温柔的泥土，温柔的力量。我的脚在泥土上轻轻地移动着。我的生命也是从这些泥土里长出来的，我是泥土的一部分。

- 099/ 我爱你，我还将爱你 100/ 绿色盛宴
 101/ 住在花朵里，住在快乐里 102/ 月亮与莲花 104/ 享受人性之美
 107/ 对着茶说了半天的话 109/ 拥有整个康巴草原
 111/ 好吃豆腐，好喝豆浆 112/ 闪电 113/ 奖给自己一条红裙子
 117/ 卖给有缘分的人 117/ 饺子，快乐的雪花儿
 118/ 假如，明年夏天还活着 120/ 穿了双新鞋子
 123/ 不要脸不要命的老家伙 123/ 三措吉·酥油茶 126/ 因为年轻
 130/ 钱来了，就像花开了 132/ 温柔的脚步，温柔的泥土
 135/ 生命就是一场开放的盛宴 138/ 冰甜的西瓜
 138/ 其实也没有数数 140/ 澎湃的水分
 141/ 我急切地回到家里 141/ 画下腾格里沙坡头



第六辑 温柔的情绪 >>>>

有感觉，那怕是一阵慌乱的感觉，撕裂的感觉，死亡的感觉，绝望的感觉，也比心如死水更加珍贵。因为你感到自己还活着，虽然你依旧活得局部，活得片面……

- 149/ 莲子啊 149/ 泪人儿 150/ 而我，难道就叫我？
 151/ 雨后黄昏 152/ 野兽情绪·黄花独瘦
 155/ 世界充满了味道 156/ 想到远方去旅行
 156/ 以爱为灯，以光为美 158/ 今晚我渴望着爱情
 160/ 阿拉善之约 160/ 由于爱情，或者由于一个古老的凤凰
 161/ 哇，下雨了！ 162/ 渴望谁的回答



第七辑 鲜美的态度 >>>>

你要是等着明天再写诗，明天再恋爱，明天再旅行，明天再好好地吃，明天再好好歌唱，那你就真正错过了自己。

- 167/ 爱，并且流浪 168/ 把一颗尘土变成整个宇宙的游戏
 169/ 走出正确的荒原 171/ 写诗，吃饭，恋爱及平等性智
 174/ 把孩子教育成人，而不是人才 176/ 尽管单纯，尽管美吧
 177/ 慢走·找到心里本具的慈悲 180/ 谢谢阿姨
 181/ 了解人的整体 182/ 儿童·玩具 青春及性
 185/ 为什么非要是诗呢？ 186/ 实修者和思辩者
 187/ 体谅和尚 190/ 分享我生命中的最弱



第八辑 幸福的本能 >>>>

你心灵的僵硬度软化了一分，你的幸福感就增加一分。吃好每一顿饭，睡好每一次觉，走好每一步路，吸好每一口气，想唱就唱，想哭就哭，及时说爱，碰上什么，享用什么，既不追索，也不拒绝。

197/ 一种纯真的幸福

197/ 心里先怀个孩子

199/ 幸福的能力

205/ 爱与爱情

212/ 我亲爱的女儿

216/ 每天五分钟呵护自己

217/ 一个受了骗的女人

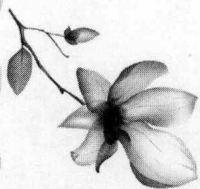
228/ 谈情说爱

220/ 我说，我有很多朋友

222/ 王春花啊，放下，放松

227/ 你真的很幸福吗？

231/ 感恩（代后记）



第一辑 奇妙的开放

我觉得，
它只是为了这一次的开放，
为了回报我一年来的顾盼，
而付出整个生命的代价，
耗尽了精气神。

和小鸟一起起床

和小鸟一起起床
去吹拂早晨的风
野草们
纷纷地嫩了
春天的第一朵花儿
也开了

我想躺在花蕊中
吮吸它的芬芳

奇妙的开放

这是北京的第一场雨。冷冷的空气伴着小雨。
小雨之后，我走了出去，买菜，准备晚上做一顿炸酱面。
花儿。
随处可见的花儿。
桃花、玉兰花都败了。只有粉红色的樱花，在寒冷中绽放着。
每每看到一树花儿，我就走近她，把脸儿凑上去。
久久地凝望着它们，不禁小泪点点。
它们在我心里烘托出一片潮湿的空气。
真想画下它们。
画下这些奇妙的开放。

你的每一次呼吸

窗外呼呼地响着风声，阳台的兰草在淡淡的春气中勃勃地生长。

我倚着床头，看一本《牧羊少年的奇幻之旅》。

屋子里那么温暖而又散乱，弥漫着中药味儿，虽然我闻不见它的味道——每每来到这个城市，鼻子就失去了知觉，然而，我知道，这是一个充满了所味的世界。

没有感受到的东西不一定不存在，比如我们内在的心灵，虽然我们没有完全地洞见它，但它存在着，正像宇宙一样，存在……

这时，听到了一个男人的歌声：

愿你快乐

愿你安康

愿你的每一次呼吸

都是一个天堂

我感到一阵温馨的甜蜜。

我对樱花儿说

请你不要枯落

直到她归来的时候

与花儿的约会

还是风。

北京春天的风，给我留下了深刻的印象。

我一遍遍向那些花儿走去，拿着数码相机，拍下它们在风中最后的残影，惨烈的美丽。

我跟每一树花儿都有着约会。

我脚步匆匆地去赴约会。

一直到暮色沉沉。

园子里，那些远远的粉红色，我向它们扔着飞吻。我实在倦了。

它们都要走了，这些美丽的精灵。它们什么都不留恋。日期一到开，日期一到走，一天也不多留。

火焰一样

昨天到城里去看一个老中医。

路过一座桥，看见一树红花，火焰一样地开着。

火焰一样地。

红色郁金香

中午，香山脚下，我站在一个花园里。

一片郁金香的红光中。