

是为别人而活，还是为自己而活？

心如莲花 静静开

如静大师◎著

远离纷扰
如莲花静立水中



贵州出版集团
贵州人民出版社

心如蓮花
靜靜開



如靜大師◎著

图书在版编目(CIP)数据

心如莲花静静开 / 如静大师 著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2012.8

ISBN 978-7-221-10450-2

I. ①心… II. ①如… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 174697 号

心如莲花静静开

如静大师 著

策 划 人 陈继光

责任编辑 陈继光 唐 皓

特约编辑 吴亚娅 陈婷婷

封面设计 回归线视觉传达

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 195 千字

印 张 16.25

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-221-10450-2

定 价 29.80 元

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

引言

心灵埋藏在那黑暗的地带

你可曾发现它的存在

其实你可以慢慢看到它的美丽

它并没有因为你的淡忘

而不复存在



前 言

有人说：心灵是一只小鸟，当它展翅飞翔，在蔚蓝的天空歌唱，我们的生活就会充满欢乐，就会充满诗意。而当这只心灵之鸟，被浓重的夜色所囚禁，我们的生活就会暗淡无光，我们的人生之路就会迷失方向。

心灵，对于我们更像一眼清泉，我们的生命只有在它的滋润下，才能够枝繁叶茂，才能够拥抱梦想的黎明。

一个没有心灵的人怎么能“活”？

一个没有心灵的人，他内心的世界无疑是黑暗的、沉重的、荒芜的、冰冷的；一个没有心灵的人，他的人生无疑是一片贫瘠的沙漠。

让我们挣脱实用主义的泥潭，去寻回丢失太久的心灵，让我们再一次与心灵相爱。

当心如莲花般开放时，内心就会充满爱的激情，你就会微笑着走向生活，你会发现世界上有那么多东西让你感动。

当心如莲花般开放时，你会为白雪中盛开的红梅而感动，同时你会从冷酷中体味到什么是顽强。

当心如莲花般开放时，你会为沙漠中生长的胡杨而感动，同时你会在无望中看到希望，在荒凉中看到生机。

当心如莲花般开放时，你会为日出的壮观和日落的忧伤而感

动，于是你对生命和人生有了更多感悟，于是你对生存有了更加深刻的理解。

当我们的被一次次感动，我们的生命就会一次次被洗礼，我们的灵魂就会在一次次洗礼中变得更加纯净。

心如莲花静静开，是一件多么美好的事，它可以让我们拥有高尚的美德，它可以让我们在世俗的生活中抵达完美的人生境界。

然而，就像世界上的道路没有一条是平坦的一样，通向心灵的道路，也是崎岖不平，布满了坎坷。

之所以痛苦，在于欲求太多。佛曰：“戒除贪嗔痴，常修戒定慧。”或许，在那莲花池中，我们的宁静仿佛能回来，我们的心宛若出淤泥而不染的莲花，淡定、从容、微笑。

让心如莲花一般静静地感受生活，触手可及的温暖，我们拥有的是自己。

目录

第一章 路在何方

这是一条心路，通往你心灵深处的路途，我们迷茫，我们徘徊。我们的方向究竟在何方，你真的了解你自己吗？在人生旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。路在何方？路，其实就在你那恬淡平和的心境之中。

002 / 自己活着，别在乎别人怎么看我们

005 / 少有人走的路

008 / 向远看，迈步走

012 / 正因如此，你才是你

016 / 生命的邀请只有一次

020 / 放下包袱轻松上路

023 / 时间，是看不见的存在

026 / 给心灵赋予灵魂上路

030 / 留点空白给自己

033 / 担忧不是一种生活

037 / 别逼着自己走路

041 / 迷路之悟

043 / 自由与生命

045 / 理想之境

047 / 梦想的黎明

第二章 大胆上路

能够支持我走下去的，是我内心的信念，它就像永不熄灭的火焰，照亮我的漫漫前程。心里的恐惧，让它随风而去，我们需要大胆前行。

050 / 带着信念迈开脚步

053 / 在时间的道路上

055 / 你的路，要用自己的方式走

059 / 你的路要自己走

061 / 对自己说：我可以

063 / 爱你自己

064 / 年华不可虚度

068 / 拿得起，放得下

073 / 奔向圣洁之路

074 / 让心中的太阳升起

第三章 路途坎坷

人生就是一次远征，一次穿越坎坷之路的远征。当一条无形的坚实的绳索，把我们紧紧地捆住，我们就会在那一刻发现一种新的憧憬在我们的内心清晰起来，它如同阳光一样滋润着我们的生命和心灵。

人生是一次穿过黑夜的远征，被隐形的敌人包围，被厌倦和痛苦虐待。

078 / 挫折是良好的开端

083 / 把厄运化成自己的动力

085 / 跋涉人生的沙漠

090 / 要与自己过得去

094 / 磨难是人生的财富

100 / 打开另一扇门

102 / 人生如一条小溪

106 / 内心的航船

109 / 人生是一次远征

111 / 没有梦想怎么能行

113 / 不要虚名

115 / 人生就是一次旅行

120 / 人生要有目的

第四章 携爱而行

拥有真正的爱情是每个人美好的愿望。在人生漫漫的旅程中，有一个人陪你，总比独自上路更能得到满足，人的心灵天空才变得更丰富多彩。

124 / 爱的深处是情

127 / 失去的总会得到

130 / 有宽容才有爱

134 / 爱是一种本能

136 / 爱一个人

138 / 最浪漫的事

140 / 这也是一种爱

142 / 爱的小雨

144 / 思念是一种痛

第五章 心路如水

有人说心灵的愉悦，才是人生最大的快乐。那么，怎样才能让我们的心灵沉浸在那种快乐之中呢？

148 / 洗净心灵里的尘埃

154 / 带着微笑生活

158 / 不要关闭自己的心灵

161 / 打开窗户，放飞自己的心灵

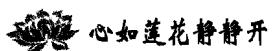
164 / 路是脚踩出来的

- 166 / 心的黎明
- 168 / 凭海临风，领略人生的别样意境
- 170 / 心归自然，自然美好
- 172 / 心灵的劝说
- 176 / 在散步中品味人生
- 178 / 活的就是现在
- 183 / 重建我们的心灵花园
- 186 / 舍弃自我才真实
- 191 / 美是心灵的品格
- 194 / 心灵的愉悦才是最大的快乐
- 196 / 让心灵在高处宁静
- 199 / 自然才是心灵的家园

第六章 朝圣之路

这是一片宁静之源，心若要开着静莲，那生活由此而宁静，原来美丽的是我的心灵。

- 204 / 在朝圣的道路上思考
- 207 / 不要让幸福短路
- 210 / 人每天都在变
- 212 / 等待花开
- 214 / 生命的追问
- 222 / 与友情相伴
- 226 / 人生是一条船



228 / 人生的最高目标是幸福

230 / 紫罗兰隐语

234 / 生命中的美

236 / 有追求路才宽

238 / 真理也美丽

239 / 拥抱自然

241 / 触摸大自然的脉搏

244 / 心灵的春天

这是一条心路，
通往你心灵深处的路途，
我们迷茫，
我们徘徊。

我们的方向究竟在何方，你真的了解你自己吗？在人生旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。路在何方？路，其实就在你那恬淡平和的心境之中。

第一章 路在何方



自己活着，别在乎别人怎么看我们

人在世上行走，有许多障碍人们是可以看见的，看得见的障碍人们可以很轻松地跨越。然而，在人们的周围还存在着看不见的障碍，而这些看不见的障碍往往改变了我们一生的路。

有一天，我打开房门，发现房子里有一只色彩斑斓的鸟儿正扇动翅膀向玻璃窗撞去。它几乎撞昏了，但很快又振翅飞翔，朝另一边的玻璃窗撞去。它连续试了几次，一直想冲破窗户飞出去，可是它依然被这所房子困住。

一次一次盲目地尝试，它满身是伤，却不明白挡在自己眼前的是什麼。

最后它精疲力竭地跌落在地板上。我轻轻地将它捡起：一边抚摸它的羽毛，一边思考刚才所见。

人的成长过程中，也可能有看不见的玻璃阻挡着我们的去路。

忽然，“看不见的障碍”这几个字浮现在我的脑海。

那一刻，我在想：人就像生活在大千世界里的小鸟，周围存在着许多我们看不见的“玻璃”，那些看不见的“玻璃”对于我们来说就是“看不见的障碍”。

从表面上看，这个世界似乎不管是谁都可以随便进来、随便出去，自由得如同我们梦想中的天堂。

但事实又是怎么样呢？

由于世俗的尘埃迷住了我们心灵的眼睛，使我们无法看清世界，更无法看清自己。这使我们的人生就像一只漂泊大海之上的小船，不知道在哪儿靠岸，也不知道哪里是彼岸。

我把门窗打开，让小鸟飞出去，让它自由自在地向高空飞去，望着它消失于天际。在那一刻，我的心灵豁然开朗。

心灵的障碍，能帮我们的，也只有我们自己。

你知道昙花这种植物，它的花期很短，所以一般人很难看见它盛开的样子。

因为昙花的开花时间，大都是夜间。

关于昙花，我曾听到过这样一个故事：

有一个小男孩问他的爷爷：“爷爷，昙花开放的时间这么短，为什么还选择在晚上开放呢？在白天开放不是会有更多的人看到吗？”爷爷说：“孩子，花儿总是为自己开放，它并不在乎自己开放时是否有人看到。做人也该这样，要为自己活着，别在乎别人是怎么看我们的。”

我不知道那个小男孩是否理解他爷爷的话，但当我看到这个故事时，我已被它深深地感动了。因为我找到了一种我们丢失已久或者还在丢失的东西——为自己活着。

一个人只为自己活着，我们无可厚非，也无可指责。

“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”

为了礼节，为了荣辱，成就了一句“牺牲小我，成就大我”。而我们到底在为谁活？

人活着，需要理解，也渴盼理解。他人的理解，是对自己

的肯定，是心灵的安抚，是无形的鼓励。在没有理解的世界里活着，是一种煎熬。

已经很久了，我们中的许多人一直在自觉不自觉地给别人活着，我们把自己放在一条迷失自己的轨道上，在行进的过程中渐渐丢失了本属自身的个性。

我们丢掉自我以博得他人的好评。

于是，我们的生活便成为两部分：一是生活给别人看，二是看别人生活。我们把自己剔除出了自己的生活，我们犹如木偶，不再维护自己也不会维护自己。我们所有的生命都用在了为别人活着之上。

因此，只有为自己活着，我们才能激发出生命潜能。人生就那么短短几十年，一晃即逝，根本一点也没剩不起。要想在有生之年做一点有意义的事，我们需要为自己活着，需要自己去开辟一条属于自己的人生之路。

少有人走的路

路就在脚下，只要你走下去，就会看见人生的风景。

有一次，我与朋友们从茂密的森林中走出，走进一望无际的恒河平原。它在田畴河畔流连，在渡口榕树底下盘桓，从衰老的河埠趵回村落，穿过芒果园、芝麻地，绕过莲塘、祭神彩车，便不知溜达到哪个村里去了。

几日后我与朋友们再次穿过这条我们所创造的路，看见数不清的人踏着这条路，在我身旁来去匆匆。有的携带家眷，有的望去只是团模糊的身影，有的蒙着面纱，有的露着面孔，有的去汲水，有的头顶盛满河水的陶罐归来。

白日流逝，黄昏来临。

曾经有一刻我认为这条路完完全全归我所有。如今看来，我不过是受命在这路上走一遭而已。

这路是前行的路，不是归返的路。

暮色渐浓的黄昏，偶尔回头远眺，便见路上凝聚着无数支被遗忘足迹的赞歌，凝结着颂神的琴曲。

年复一年，过往的旅人的生平，被这路用一颗尘粒的笔简略地记载下来。

“呵！脚下的路，你不要以尘土的桎梏禁锢千百年浩繁的史实，使它们有口难言。我侧耳贴近路面，对我细声耳语吧！”

路，伸出手指着黑沉沉的夜幕，不发一语。