

|心|舒|坊|系|列|

躁动时代的温润慰藉

蔷薇
著

人生的风景，
多是内心的风景。
心若澄明，世界便无尘埃；
心若宁静，耳中便无噪音；
心若安然，灵魂则会生香。

你若盛开， 蝴蝶自来



中国华侨出版社

蔷薇 / 著

你若盛开， 蝴蝶自来



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

你若盛开,蝴蝶自来 / 蔷薇著.—北京:中国华侨出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5113-4722-0

I. ①你… II. ①蔷… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第116475 号

你若盛开,蝴蝶自来

著 者 / 蔷薇

责任编辑 / 文 艾

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/226 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4722-0

定 价 / 32.00 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

有一个人为了得到美丽的蝴蝶，便买来一双跑鞋、一只网子，穿上运动服，追逐奔跑了很久，终于在气喘吁吁、满头大汗中抓到几只。可是蝴蝶在网子里恐惧挣扎，丝毫没有美丽可言。一有机会，蝴蝶就会飞走。此谓“追求”。

另一个人也很喜欢蝴蝶，他买来几盆鲜花放在窗台，然后静静地坐在沙发上品着香茗，望着蝴蝶翩翩而来，心情犹如吸蜜的蝴蝶。此谓“吸引”。

不论是“追求”，抑或是“吸引”，二者心之所向都是“蝴蝶”，区别在于二人采用的方式不同。“追求”，从自我的立场出发，忽视了事物间存在的微妙规律，所以往往事与愿违。“吸引”则顺应了规律，从改变、完善自我的角度出发，

顺势而行，因而皆大欢喜。

你若盛开，蝴蝶自来。从心性开始，努力地完善自己吧。烦恼的事，放开些；伤心的事，看淡些；苦痛的事，乐观些；自己的事，安心些。人生不长不短，不紧不慢，调整好自己的步调，静心潜行，随缘随性，盈一眸恬淡，素心向暖，剪一段时光，静守流年。只要心中有春，春就在；只要心花盛开，蝴蝶就来。

修得一段雅量，才能蓄就一生幸福。无论世界变成什么样，你都要安心地做自己，用最安静的力量，穿过人生。一切美好与温暖沉默如影，静立你的身后，只要你不断走向远方，它便一路相随。

目录

CONTENTS

云在青天，水在瓶 | 第一章

做一朵飞舞的花，行走在漫漫红尘，蓦然欢喜，随遇而安；莲养心中，安然淡定。如此，心是清明，是晴朗，是自由自在。

心，静如清泉 / 001

如青天白云，自由自在 / 004

随性，随缘，随遇 / 008

不妨蹈光养晦，随遇而安 / 012

慢些，让灵魂赶上来 / 016

争到，也同样失去 / 020

万物入境，心不染尘 / 023

月缺花落，情更美 | 第二章

生命必须有裂缝，阳光才能照进来。接受不完美，接受失去，我们才能生活得更好。

完美不存在 / 027

另一种美 / 031

玉虽美，却有瑕疵 / 035

爱情不强求 / 039

失了东隅，还可收桑榆 / 042

水墨“留白” / 046

悠然下山 / 049

第三章 | 箪食瓢饮，心自安

平平淡淡，悠悠闲闲，随意笑，随意嗔，无须别人深沉地仰视，静静地迎送每一天的朝霞与夕阳。盈一份懂得，恬淡而行。

真实的滋味 / 053

看自己飞舞的样子 / 057

平凡者的风韵 / 061

心简，无累 / 065

精致的心 / 069

将幸福彻底绽放 / 073

只要生命还在 / 076

梦想：心灵深处的渴望 / 080

第四章 | 花开堪折，直须折

生活，需要追求；梦想，需要坚持；生命，需要珍惜。静守己心，活在当下，便活出了幸福。

百年花开 / 084

拍掉身上的灰尘 / 088

活好已知的今天 / 091

弦断，曲不断 / 094

“捡蘑菇”的心境 / 097

不徘徊，不等待 / 101

美的东西，享用吧 / 105

亲情无价，且珍惜 | 第五章

爱情也好，亲情也罢，不单单是承诺和妥协，也离不开陪伴和倾听，且行且珍惜。

- 一生情，一杯酒 / 109
- 当他们有一天变老时 / 112
- 低头，是成全 / 115
- 家：幸福的途径 / 119
- 爱心如冬日暖阳 / 122
- 和自己谈场恋爱 / 125
- 给爱人耳朵 / 128
- 你听完孩子的话了吗 / 132
- 父母的唠叨，不烦 / 136

历经苦乐，方体悟 | 第六章

人生的苦乐，只有经历过才会懂得；世上的悲欢，只有上路才能明白。苦也好，乐也好；悲也罢，欢也罢，一切都会过去，珍贵的是你悟了什么。

- 苦乐寸心知 / 140
- 磨难的另一面是馨香 / 144
- 天明总要经过黑夜的等待 / 148
- 在心碎之处坚强 / 151
- 坚持吧，也许最后就好了 / 154
- 你会因残酷的洗礼而更强大 / 157

第七章 | 慈悲入怀，心坦然

懂得是一种心境，是一种体悟。因为懂得，所以慈悲。心怀慈悲，点亮心灯的善缘，淡然而无畏。

让慈悲入心 / 161

生命，从不卑微 / 165

成人之美 / 168

话别伤人 / 172

且饶人 / 176

“我们”的力量 / 179

第八章 | 莞尔一笑，沐春风

你若微笑，每一天都是春的剪影；你若向暖，每一天都有春的阳光。以忍灭嗔，温和宽容地对待一切，所有的问题都会迎刃而解。

微笑，微笑 / 184

心不“坐牢” / 188

制怒 / 191

命运终将被忍耐战胜 / 195

逆境中，别往下坠 / 199

倒出那些烦人的“小沙砾” / 203

春来，冰消雪融 / 206

不奢望做“宠儿” / 209

嘿，紫罗兰 / 213

走入不抱怨的世界 / 216

阳光深处，见喜乐 | 第九章

生活的快乐与否，不在是否美貌，是否富有，是否位高权重，而取决于你看待人、事、物的看法和态度，乐观的精神状态总能避免烦恼和痛苦！

不幸也能艳阳天 / 220

你的心态是你 / 224

假装快乐，假装微笑 / 229

埋了痛，面向阳光 / 233

身处黑夜，心向光明 / 236

不放下的话，你只有痛 / 241

试着幽默一下 / 244

心上风景，次第开 | 第十章

最美的风景不在远方，而在心上。修好心之路，不计较是幸福！心花开，蝴蝶自来。

幸福的味道是：不比较 / 248

风景不在别处 / 252

转弯见花明 / 255

摘掉“套子” / 259

安心做自己，心自飞 / 263

你要相信 / 267

大舞台上的小精彩 / 271

第一章

云在青天，水在瓶

做一朵飞舞的花，行走在漫漫红尘，蓦然欢喜，随遇而安；莲养心中，安然淡定。如此，心是清明，是晴朗，是自由自在。

心，静如清泉



一位心理专家曾问过无数人：“什么是人生美事？”人们大都列出一张清单：权力、美貌、健康、才华、爱情、财富……心理专家摇摇头，开出一剂“良药”——保持心灵的宁静，并叮嘱道：“没有它，上述种种会给你带来极大的痛苦！”

当今社会压力重，诱惑多，人需要修养，需要宁静，心是最大的净土。如果没有良好的心态，就会终日为生计奔忙，加重生命的负担，加速心灵的浮躁，终使自己心力交瘁、迷惘躁动，而与豁达康乐无缘。

俗话说，世上本无枷，心锁困住人。检查一下生活，相信会发现许多例证：没有恋人想恋人，结婚以后吵闹甚至要离婚；没有子女想子女，有了子

女累老人；没有权力想权力，有了权力宠辱皆惊；没有钱想钱，钱多了又担心……这样下去，何来安然可言？这方面的例子不胜枚举，而这些痛苦都是自己找的。

慧能是中国禅宗的第六祖，有一次，他去广州法性寺，值印宗法师讲《涅槃经》，有幡被风吹动，因有二僧辩论风幡，一个说风动，一个说幡动，争论不已，慧能便插口说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”这个典故深刻地点明了万物皆空无、一切唯心造的哲理。也就是说，心静，周围乱也变静；心乱，周围静也乱。

世闻万物皆有心，天有天心，天心静，则万籁俱寂，幽然而静美；人有人心，人心静，则心若碧潭，静如清泉……我们的“心”时时刻刻受到外部世界的冲击，若想做智慧之人，过行云流水的生活，就要使心安住于平静的状态，从而不向外追逐。心静是心安的起点，一念心清净，处处莲花开。

一天，天气酷热，唐朝诗人白居易前往拜访恒寂禅师，却见恒寂禅师在房间内很安静地坐着。白居易就问：“禅师！这里好热哦！怎不换个清凉的地方？”

恒寂禅师说：“我觉得这里很凉快啊！”

暖心小语

人有人心，人心静，则心若碧潭，静如清泉。

白居易深受触动，于是作诗一首：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房；非是禅房无热到，为人心静身即凉。”

无论外界如何变幻，让自己的心静一点，再静一点，留给自己一方安宁的晴空，留给自己一

隅思索的空间，最容易达到“致虚极，守静笃”的境界，让自己释放和释然，让自己成熟和理智。这种精神修养与心理上的抗干扰能力有着绝对关联，它无法馈赠和积存，只有靠个人修养与定力去体会。

事实上，我们的心本来是自然的、清净的，不造作、不染纤尘，只是被无明的烦恼障蔽后才变得杂乱垢染，念念无常，如同湖面起了波涛。因此，我们需要时常进行自我净化，随时去观照自己的心念，是不是对色身起执着？是不是固执己见？如此慢慢摆脱我们身心错误的妄执和贪恋，把内心的世界清净，化烦恼为菩提。

有一个人是虔诚的佛教信徒，他每天都从自家花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，当他正送花到佛殿时遇到了一位禅师，禅师欣慰地说：“你每天都虔诚地来以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜，问道：“的确，我每天前来寺院礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉。但是奇怪的是，我一回到家，心就烦乱了，请问我如何才能喧嚣的世事中保持一颗清净纯洁的心呢？”

“你每日以鲜花献佛，相信你对花草会有一些常识。那么，我想请问，花朵如何保持新鲜呢？”禅师反问道。

“这是一个很简单的道理啊，”信徒答道，“保持花朵新鲜的方法莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后水分不易被吸收，就容易凋谢！”

禅师道：“保持一颗清净的心其道理也是一样，我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花。唯有心静一点，不断地忏悔和检讨，改进陋习和缺点，

不停地净化身心，我们才能不断吸收到大自然的食粮。”

心静，是生活的一种思考，是人生的一种境界，更是安心的必要智慧。

在竞争激烈的现代社会，很多人忙忙碌碌，几乎没有一分钟是清静的、清闲的，曾几何时我们感叹：工作太忙了、事情太多了、应酬太多了，难得有几天清静的日子。如此看来，保持一颗净心就显得尤为重要了。不管外界多么繁乱，内心依旧清净安详、一尘不染，这就是定力。

每天为自己留出十分钟来安静一下，从声色繁华中超脱出来，用智慧随时去观照自己的心念，在宁静中深思和检讨自己，这个时间我们能够承受得起，也能够消受得起。如果你能做到，那么你就将唤醒内心的纯净与宁和，如清淡出尘的莲花一样，淡然绽放，散发出生命的馨香。

如青天白云，自由自在



《洗心禅》里有这么一个典故。

李翱是唐代思想家、文学家，哲学上受佛教影响颇深，他认为人性天生为善，非常向往药山禅师的德行，他在担任朗州太守时曾多次邀请药山禅师下山参禅论道，均被拒绝，所以李翱只得亲自登门造访。那天药山禅师正在山边树下看经，虽然是太守亲自来拜访自己，但他毫无起迎之意，对李翱不

理不睬。

见此情景，李翱愤然道：“见面不如闻名！”便拂袖而出。这时，药山禅师冷冷地说道：“太守怎么能贵耳贱目呢！”一句话使得李翱为之所动，遂转身礼拜，一番攀谈后请教“什么是道”，药山禅师伸出手指，指上指下，然后问：“懂吗？”李翱道：“不懂。”药山禅师解释说：“云在青天，水在瓶！”

“云在青天，水在瓶”，药山禅师短短的七个字蕴含着两层意思：一是说，云在天空，水在瓶中，这是事物的本来面貌，没有什么特别的地方。只要领会事物的本质、悟见自己的本来面目，也就明白什么是道了；二是说，瓶中之水好比人心，如果你能够保持清净不染，心就像水一样清澈，不论装到什么瓶中，都能随方就圆，有很强的适应能力，能刚能柔，能大能小，就像青天的白云一样，自由自在。

其实，“云在青，天水在瓶”不能仅仅成为禅师们启发信徒的一句诗偈，它还应该成为我们为人处世的一种智慧。这是一种淡泊而高远的境界，源于对现实的清醒认识，追求的是沉静和安然，是洞悉人世之后的明智与平和，即保持一种宠辱不惊、物我两忘的平常心，这也是我们现实社会人最难得的精神状态。

拥有一颗平常心，对待周围的环境做到“不以物喜，不以己悲”，对待周围的人事做到“宠辱不惊，去留无意”，内心也就获得了平静。

弘一法师俗名李叔同，清光绪年间生于富贵之家，是一位才华横溢的艺术家，是名扬四

暖心小语

云在青天，水在瓶。

海的风流才子，他集诗词家、书画家、篆刻家、音乐家、戏剧家、文学家等于一身，在多个领域中开创了中华灿烂文化之先河，用他的弟子、著名漫画家丰子恺的话说：“文艺的园地，差不多被他走遍了。”……

但正当盛名如日中天，正享荣华之时，李叔同却抛却了一切世俗享受，到虎跑寺削发为僧了，自取法号弘一。出家 24 年，他的被子、衣物等，一直是出家前置办的，补了又补，一把洋伞则用了 30 多年。所居房内异常朴素，除了一桌、一橱、一床，别无他物；他持斋甚严，每日早午两餐，过午不食，饭菜极其简单。弘一法师还视钱财如粪土，对于钱财随到随舍，不积私财。除了几位故旧弟子外，他极少接受其他信徒的供养。据说曾经有一次，有人赠给他一副美国出品的白金水晶眼镜。他马上将其拍卖，卖得 500 元，把钱送给泉州开元寺购买斋粮。

弘一法师以教印心，以律严身，内外清静，写出了《四分律比丘戒相表记》、《南山律在家备览略篇》等重要著作……他在宗教界声誉日隆，一步一个脚印地步入了高僧之林，成为誉满天下的大师，中国南山律宗第十一代祖师。正因为如此，对于李叔同的出家，丰子恺在《我的老师李叔同》一文中说：“李先生放弃教育与艺术而修佛法，好比出于幽谷，迁于乔木，不是可惜的，正是可庆的。”

前半生享尽了荣华富贵，后半生却剃度为僧。这种变化，在常人看来觉得不可思议，甚至在心理上难以承受，而弘一法师却以平常心淡定自然地完成了转化，坚持修行严谨的律宗，并且做得平心静气，淡然地享受着“绚烂之极归于平淡”的生活，最终收获了人生的极致绚烂。没有一颗对待荣华富贵的平常心，对待人生际遇的平常心，能达到这种“云在青天，水在瓶”的

境界吗？

由此可见，以平常心面对一切荣辱不是懦夫的自暴自弃，不是无奈的消极逃避，不是对世事的无所追求，而是人生智慧的升华，是生命境界的觉悟。这需要修行，需要磨炼，一旦我们达到了这种境界，就能在任何场合下，保持最佳的心理状态，充分发挥自己的水平，施展自己的才华，从而实现完满的“自我”。

明朝学者洪应明在《菜根谭》上说：“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我。”意思是说，经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵和成败得失都无法左右我，经常把自己的身心放在安宁的环境中，人间的功名利禄和是是非非就不能欺骗蒙蔽我了。

的确，现代都市人难免遭到不幸和烦恼的突然袭击，有一些人面对从天而降的灾难，处之泰然，总能使平常和开朗永驻心中；也有一些人面对突然而方寸大乱，甚至一蹶不振，从此浑浑噩噩。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此大的反差呢？原因正在于能否保持一颗平常心，宠辱不惊。

保持一颗平常心，意味着面对凡事不骄不躁，“以出世之心，做入世之事”；保持一颗平常心，意味着压力下收放自如，始终有心情去感受宠辱不惊，花开花落的自在。凡事用一颗平常心去看待，像天空中的浮云与瓶中的水那样静态，即使不能改变自己的命运，也能将心态调至最佳状态，领悟到生活的真谛。

事事平常，事事不平常。平常心看似平常，实不平常。