

华语畅销作品·滋养亿万心灵

你若盛开

清风自来

浮躁世界里的安心之道

在现实沉浮中觅得清凉初心
在行云流水般的日子里点燃一瓣心香
平和面对生活中的一切
云来雨来，其心如镜
不迎不拒，两不相碍

亦舒 编著

悠然，随心，随性，随缘。注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。



中国华侨出版社

华语畅销作品·滋养亿万心灵

你若盛开

清风自来

浮躁世界里的安心之道

亦舒 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

你若盛开,清风自来:浮躁世界里的安心之道 / 亦舒编
著. —北京:中国华侨出版社,2013.1

ISBN 978-7-5113-3126-7

I. ①你… II. ①亦… 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(2012)第294943号

你若盛开,清风自来:浮躁世界里的安心之道

编 著 / 亦 舒

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 吕 宏

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/255 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3126-7

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

Preface

熙熙攘攘的现代生活里，来自外界的主客观因素，无时无刻不在影响着人们的生活。此岸与彼岸，短暂与永恒，有限与无限，都是永恒的矛盾。于是，孤独与迷惘、矛盾与痛苦、失落与压抑、焦虑与恐惧等心灵问题，日益成为现代都市人面临的心灵问题。

“不是我不明白，是这世界变化快”……太多的都市人习惯将自己的问题推给社会，感慨人在江湖身不由己，心不安宁源自外界的不安宁。但究竟是这世界太喧闹，还是你的心太吵？事实上，这一切源自我们不知道该把自己的心灵放归何处，一颗漂泊的心总是让人感到无所适从。

快给自己一个安放心灵的居所吧，这是每一个都市人最需要做的事情！安心，是一种心理状态，是一种生活智慧，也是一种生命觉悟。心安了，便能认清自己的清静本体，让心灵不再彷徨，进而化解所有的喧嚣与无奈；心安了，全然宁静的那一刻即知即见内心的花团锦簇，幸福便不再遥远，无须跋山涉水、上下求索。

安心，其实一点也不难理解，它很平凡，很实在，就是让我们把内心安定下来。本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索安心之道，如止散乱心、收贪恋欲，减去一分痛苦和煎熬，拥

有一份从容和淡定；如以慈悲为怀，以宽容为本，点亮心灯的善缘，呼唤起内心最柔美、最博大的情怀；如克制情绪，调整心态，境随心转得安然，走出一个崭新的自我……

给心灵一个安放之处，让一度漂泊的灵魂复始，在回归的路上慢慢复苏，生命将会在静寂中绽放出最淡然的底蕴，轻飘。这样，我们也就成为了熙攘都市里的智者，可以挥去拥挤的人群和吵闹的噪音，仿佛自己就是这个世界的局外人，只是沿途看风景的人。远离喧嚣，释然凝望，不亦乐乎哉。

目录

CONTENTS



辑一 智慧的人，选择行云流水的人生

行走在繁华都市中，人是需要一些智慧的。有智慧的人，心态平和、内心宁静，能以一颗包容之心看待万事万物，并善于用“第三只眼睛”去发现平凡生活中的幸福。这就像美丽的太阳照耀于生命，为自己选择了一种行云流水、快意自适的生活。

第1章 平静的心灵是智慧的珍宝

漫漫红尘中，我们需要保持一颗平静的心灵，心平气和，安然淡定。将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总会有一片碧海青天。静心是清明，静心是觉悟！从心出发的静修之旅，成就了我们包容万物的智慧，也使内心得以真正的安宁。

一念心清净，处处莲花开	2
云在青天水在瓶	5
花开花落，顺其自然	8
得失从缘，随遇而安	12
静心聆听生命的花开	16

心不争，自清宁	20
拨开生命中的“迷雾”	23

第2章 接受残缺，在宽恕中忘掉遗憾

缺憾，代表不完美，谁愿意拥有缺憾？但我们无法逃避，因为真正意义上的完美并不存在。我们所能做的就是平静地接受不完美的现实，不计较，不懊恼，怀着一颗包容的心看待一切。拥有这种轻松、满足的心态，我们才能生活得更好。

爱上不完美的自己	27
被上帝咬过的苹果	31
玉，有瑕疵才是真的	34
月缺花落情更美	38
错过：岔路口上的抉择	41
给生命一些“留白”	44
不妨悠然下山去	47

第3章 把平凡的生活笑成一朵花

平平淡淡，悠悠闲闲，随意笑，随意嗔，无须别人深沉的仰视，静静地迎送每一天的朝霞与夕阳。谁说这是平凡？这是韵律悠长的生活，这是生生不息的生命。这所需要的仅是一点点耐心与坚持，只要亲自实践，你我都能让平凡的生命绽放出美丽的花朵，领略到常人难以体会的人生妙处。

柴米油盐中的安详	51
棉花糖，慢慢品，甜到心里	55
百合花开香心底	58
瓦尔登湖，梭罗的湖	61
诗意栖居：在精致中得道	65

一箪食，一瓢饮，足矣	69
愿以一切所有，换取一刻时间	72
种下一颗梦想的种子	76



辑二 做幸福的人，一池落花两样情

生命的最高境界是什么？那应该是做一个幸福的人。幸福是什么？怎样才能幸福？其实幸福没有绝对答案，关键在于我们的生活态度。让身心住在当下，不虚度年华，让年华充实丰富、有意义、有价值；感恩于人和人之间的友情、爱情和亲情，那么自然心暖到底，花开半夏。

第4章 聆听生命，让身心安住在当下

过去是不可改变的历史，而将来又无法捉摸，我们唯一能把握的只有现在。放下对过去的牵挂，放下对未来的执著，在当下的每分每秒活得充实，让今天充满优美和尊严，明日的我们何尝不会破茧成蝶，飞翔于鲜花和阳光之中？活在当下，聆听生命，便活出了幸福。

普雅花：等待 100 年的花开	80
人生没有“假如”	83
一天的难处，一天担当就够	86
弦断了，也要把曲子演奏完	89
捡起脚下的蘑菇	92
清茶伴炉，静享此刻	96
花开堪折直须折	100

第5章 爱是幸福大道的铺路石

我们每个人都希望得到认同，被肯定自己的价值，获得别人的重视和赞赏。爱的功能就在于此，让我们感受到生命的重要和奇妙。爱，是心灵的归属，生命的方向。爱是花间滚动的露珠，滋润着美丽的生命。是的，当我们选择了爱，世界便因我们而美丽。

- 岁月如海，友情如歌 103
- 子欲养而亲不待 106
- 用爱浇灌出幸福花 109
- 每一条小鱼都在乎 112
- 爱，多给自己一点点 115

第6章 感恩经历，追逐明天的幸福

有些人总是在抱怨上天对自己不公平，为什么自己会遇到如此多的坎坷与磨难，可是你想过没有，正是这些际遇教会你勇敢和坚强，使你体现自身的最大价值。人生的每一笔经历，都在书写你的简历。我们走过的泥泞，总有一天会变成一条美丽的路。

- 吃得苦中苦，方为人上人 119
- 胡萝卜、鸡蛋和咖啡 123
- 没有根须，难为花朵 127
- 在心碎之处坚强起来 130
- 坚持，再坚持，打磨出金子 133
- 南瓜是用电锯锯开的 136



辑三 做慈悲的人，点亮心灯的善缘

凡世中熙攘纷争，做人要慈悲大爱：发自内心地关怀别人，理解他人的立场和感受，温和宽容地对待一切。慈悲之光胜过千言万语，它能点亮众生内心深处的心灯，使心灵之间的间隔与怨恨顿时消失于无形。心怀慈悲，正念正行，淡然而无畏，慈悲而祥和，无往而不胜。

第7章 倾听是一种慈悲，一种修行

我们每个人都需要呼吸，无论身体还是心灵。当你倾听一个人谈话的时候，分享他内心情感的时候，你就给彼此的心灵都注入新鲜的氧气。口吐莲花，不如细细聆听。在倾听过程中抱以同情和关注，你就是一个慈悲的付出者，你也将因此感受到生活的美好。

给爱人耳朵：Say you, say me	140
做好孩子的听众	144
倾听——给父母的礼物	147
多倾听，取“真经”	150
100%成为社交明星	154

第8章 把慈悲的力量，化为同理的心量

人与人之间最可贵的是换位思考，培养自己的同理心，体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的立场处理问题。不管风吹浪打，你都能做到化万丈巨浪于无形，保持闲庭信步的雅兴。如此，你也就不知不觉

地脱离了平庸和俗气，心中涌出快乐的甘泉。

不要紧，你心情不好	158
每个生命都从不卑微	162
君子，当成人之美	164
口下留情，脚下有路	168
得“理”别失“礼”	172
做人要学会让，吃亏是福	175
要“我们”，不要“我”	179

第9章 以忍灭嗔，温和宽容地对待一切

作为一个都市人，人际交往是必不可少的。然而，在交往过程中，不可避免会出现一些矛盾、冲突、利益等问题。此时最好的解决方法是以忍灭嗔，温和宽容地对待一切，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦等都将化解，愉悦之感就会由心底油然而生，心境如阳光般灿烂明媚。

我是医生，我要笑着面对	183
不要让心“坐牢”	186
蓝甲蟹的千年演变	190
抖落身上的“泥沙”	193
春去春又来，花谢花又开	197
假如生活欺骗了你	199
在心田，盛放一朵紫罗兰	203

辑四 做快活的人，境随心转得安然

很多都市人抱怨烦恼接踵而来，心灵被搞得愁云密布。这时候，我们是否需要换一种心境呢。祸福无门，惟人自召，事无好坏，随心变现。如果我们一直保持好的心情，凡事积极乐观待之，那么即使遇到再大的难题也可以安然处之，不生厌戾之气。

第10章 活着不是为了生气

只要是人，就一定会生气，但是怒气往往会蒙蔽理智，意气用事，可能让快乐、幸福，甚至生命因为不值得的人或事毁于一旦。生气有百害而无一利，要之何用？若能静下心来，克制情绪，那么境随心转，便能减去一分痛苦和煎熬，日日如沐春风，时时清凉无忧。

抖出鞋底的“小沙砾”	208
低头的瞬间成全了爱	211
不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦	215
给“气球”松松口	219
你的汤是冷的，请加热	222
珍惜“被利用”的价值	225

第11章 调整脚步多往阳光处走

生活的快乐与否，完全决定于个人的心态。你的态度，决定了你一生的高度。生活中难免遇到烦恼和痛苦，但是假如我们换种角度、换个心态，调整脚步多往阳光处走，以阳光的情怀看待一切，那么就会发现，事实远没有想象中的那样糟糕。随时打开你的心灵之窗，让阳光普照你的心灵吧！

耕好自己的“心田”	229
好运气，能“制造”	232
假装的艺术	236
妈妈，我会面带微笑的	240
别忘记摘个苹果	243
放下，刹那花开	247
当麻烦遇到幽默	250

第12章 安心做自己，不必太计较

修心之路人人不同，不用比较，自己上路就是了。至于结果如何那都是自己选择的。不过，快乐不是拥有的多，而是计较的少！“羡慕，嫉妒，恨！”不如“努力，奋斗，拼！”安心做自己，追寻属于自己的生活吧！生存本就不易，何苦为难自己？

蓬门僻巷，教几个，小小蒙童	253
不必羡慕玫瑰，你是一朵百合	256
吾辈岂是蓬蒿人	260
“石佛”的定力	263
没错，我就是黑桃A	266
演好自己，你，就是主角	269

A traditional Chinese ink wash painting of a lotus pond. The scene is dominated by large, dark, textured lotus leaves in the foreground and middle ground. In the upper right, a bird is captured in flight, its wings spread. The background is a light, misty wash, suggesting a calm, serene atmosphere. The overall style is minimalist and expressive, characteristic of traditional Chinese ink painting.

辑一

智慧的人,选择行云流水的人生

行走在繁华都市中,人是需要一些智慧的。有智慧的人,心态平和、内心宁静,能以一颗包容之心看待万事万物,并善于用“第三只眼睛”去发现平凡生活中的幸福。这就像美丽的太阳照耀于生命,为自己选择了一种行云流水、快意自适的生活。



第1章 平静的心灵是智慧的珍宝

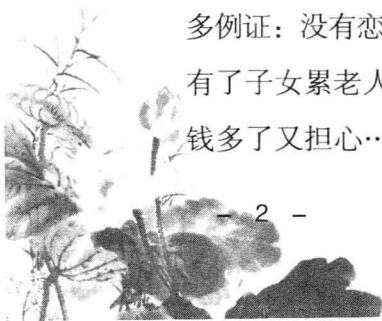
漫漫红尘中，我们需要保持一颗平静的心灵，心平气和、安然淡定。将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总会有一片碧海青天。静心是清明，静心是觉悟！从心出发的静修之旅，成就了我们包容万物的智慧，也使内心得以真正的安宁。

◎ 一念心清净，处处莲花开 ◎

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，上述种种都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。

世间万物皆有心，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！”

白居易深受感动，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

安心之道

一花一天堂，一草一世界；
一树一菩提，一土一如来；
一方一净土，一笑一尘缘；
一念一清静，心是莲花开。

——佛语

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，是不是对色身起执著？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，请问我如何才能能在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。