

幸福成长



心若绽放 清风自来

李黛 著

当人生没有抗拒时，
内在的莲花才会悠然绽放，
此时只有当下的寂静与欢喜。



清华大学出版社

幸福成长



心若绽放 清风自来

李黛 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心若绽放，清风自来 / 李黛著. — 北京：清华大学出版社，2013.9
(幸福成长)

ISBN 978-7-302-32946-6

I. ①心… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 147722 号

责任编辑：张立红 宋延涛

封面设计：上山互联(北京)广告设计有限公司

版式设计：方加青

责任校对：杨 军

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.75 字 数：200 千字

版 次：2013 年 9 月第 1 版 印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

产品编号：054417-01



自序

心莲初开

北京，又是一次筹备影视剧的行程，匆匆上路。

脚步沉重而率性，一半背负梦想，一半背负家人的恩情。

四月，在他乡，一半灵魂在路上，一半灵魂在文字里流浪。

一个人，若恰巧在柔弱外表下包裹着一颗驿动不安的心，那注定只有四处流浪。

人生的旅程，每一天都在寻觅，不只寻觅内心的那个真我小孩，还寻觅心灵与梦想可以绽放的空间，还有那个我们失落已久的“心家”。

生命里，每天会遇见很多人，不是每个人都一定会对你微笑，不是每个人都认同你的存在，但无须向人急于展示，也无须向人急于表白。我选择沉静地绽放，悠然地弥散馨香。

那些认同我的人，是我的贵人。

那些无视我的人，也是我的贵人。

顺则凡，逆则仙，何妨从另一个角度看待人生，天清地朗。

当人生没有抗拒时，内在的莲花才会绽放，此时只有当下的寂静与欢喜。

生命有时就像一株开花的树，无数人路过，能驻足观赏的人只有几个。

那些愿意为你停下脚步的人，是你的知音，也是你的贵人。

那些匆匆而过的人，虽不是你的知音，但也是你的贵人，他们为你点醒生命的无常。

因为你的存在，只为装点这个世界，不管有无入欣赏，你依然存在。

你绽放过了，就是生命的意义。

总有一天你会发现，生命不在利己而在利他时，会更轻松释然。

古语云：凤翱翔于千仞兮，非梧不栖；士伏处于一方兮，非主不依。

俗语说：栽下梧桐树，自有凤凰来。

一直喜欢美而妥贴如棉布般的文字，读着温暖，咀嚼舌尖弥香。

一直喜欢做一个静莲般的女子，远观清雅，近闻淡而

幽香。

一直喜欢过一种平淡而远离尘嚣的生活，虽处闹市，心里依然绽放莲花。

即使身处闹市，你的幽香不为尘世所挡，寂寞芳华，自有识香人。

就如在繁华闹市中绽放的梧桐花，好似那些人群中寂然绽放的笑脸。

穿越时光，穿越空间，不论身份，不必相识，依然能打动你的心。

这辈子，即使做一个人群中不起眼的平凡人，也依然绽放绝美的笑靥。

因为每时每刻，你都是春天的一道风景。

在这个世上生存，你可以无须美丽，但你一定要心思简单。

你可以无须智慧，但你一定要心存感恩。

你可以无须修行，但你一定要心怀良善。

以简单的方式，面对复杂的人生，是生命的清醒。

以良善的方式，面对险恶的人生，是生命的达观。

一直以来，我坚持写一些只给朋友看，只给自己看的心灵文字。

它们是我对生命修行的心得感悟，是我对自然中小花小草的爱意，是我对亲情的真实表达，是我对爱情的心髓觉悟，是我对行走的自然感怀。这些文字风格恬淡闲适，

毫无功利之心，它只代表我当下最幸福与适然的状态。这种文字像珍珠，一颗颗从我的心间流淌而出，它不是为了名利，也不是为了出版而写的，因为它只代表文字最原始的表达欲望，那便是真诚表达的快乐。

我将这种写作称之为幸福的灵性写作，现在我将它们像珍珠一样串联起来，送给喜爱品味心灵文字的朋友。

2012年5月于北京



目录



心莲初开

修禅：真心无尘	002
生命本是一场红尘修行	017
爱也是一种修行	024
风过无痕，生命清修	032
清平乐·自在无间	039
木兰香魂·善播菩提种	044
在大爱中觉醒：生命尊严	054
彼岸，谁种下一片花海	064



暗香浮动

浮生记梦	070
紫韵情深	076
桃之夭夭	080

国色天香	083
四月·樱花	089
生如夏花	092
孤独吃语	098
浮生若茶	103
三寸金莲	111
平凡亦是幸福	119
放生，给爱一条生路	127
鹤魂	132

前世今生

彼岸花，今生欠你“三日的新娘”	138
那一世，我只是你养的一尾锦鲤	154
那些年，哥哥追过的女孩	180
我的爱栖息在南方（上）	185
我的爱栖息在南方（下）	206

心莲初开

真心无尘

自在无间

于红尘中修行

重在对境无心、遇事不染



修禅：真心无尘

其实，那些觉悟的文字千百年都在，就如自然宇宙的哲学一样，只是被圣贤发现而已，它是存在于宇宙万物虚空中的真理，你若与它相合，它便为你所用。不管任何时空的作家或思想家，不过是假借这个有情之身宣讲宇宙的自然规律而已。



真我非我

独自静默时，唯有心语，与真我面对，如坐镜前。

此时，与灵魂交语：我是谁？从何处来，往何处去？

人类对自我之思索从未间断，我亦不能免俗。

其实，我之身体非我，我之思想非我，我之色、声、香、味、触、法皆非我。

我究竟藏于何处？或于骨骼血脉中，或于五脏六腑中？那都只是肉身的表象，并非真我。

我究竟是何物？其实，我乃世间之称谓，人之肉身由地、火、水、风构成，地乃骨骼，火乃体温，水乃血脉，风乃人之呼吸，它们组成了人，但它只是人之躯壳，并非我。

人在无常的变化中，思想在变，肉身也在变化，每时每刻都在衰老，今日之我非昨日之我，明日之我也非今日之我，所以如果渴望永恒不变，渴望永远美丽，就会痛苦。

因为世间万物唯有无常是永恒的，所有的渴爱都会产生执著，执著

就会苦。

但世间之人，却每日在为这个不存在的“我”而痛苦，在为这世间来去无踪的名利物欲而痛苦。

我为什么而工作，为什么而存在？我为什么忙碌不休？为什么得到很多，却依然不快乐？

我生存的价值是什么？为自己，为家人，为活着？还是有某种特殊的使命而存在？

我们常常将得不到健康的我视为苦命的我；将得不到幸福的我视为不幸的我；将侥幸赢得某个职位的我视为幸运的我；将终于功成名就的我视为成功的我。世间之芸芸众生，有的在痛苦中挣扎，有的在暂时的成功中忘乎所以；有的光鲜亮丽，却败絮其中；有的表面上快乐，内心却异常纠结；有的看起来无比智慧，内里却茫然无知。当我们，一日不停下为虚无飘渺的外物追逐的步履，我们就一日不会得到真正的清安。只因陷于物欲，红尘中的心早已被蒙蔽，看不到真实自我的需要。大多数时候，我们欲壑难填，我们因得不到而纠结，又因得到也不过如此而失落。

这个“我”胃口极大，永远得不到满足。

即使暂时得到瞬间满足，依然很快为另一个达不到的新目标而痛苦不堪。

这就是所谓的“我”，永远不知满足，永远不知幸福的真谛在哪里。

因为“我”永远都在寻找外在的满足感，寻找物欲上的快感，寻找所谓的爱情真谛，寻找所谓的终极幸福，却不知真正的快乐就在我们心里，就在我们身边，只有回归内心，找到心底那个无尘的真我，找到我们本具的慈悲心，才能真正地得到圆满自在的快乐与满足。

每天不急不缓地生活，细微体察每个当下，你是发自内心的快乐吗？如果心中还有妄想，还有欲望在挣扎，就不会全然地放下，就不会

全然地快乐。因为每个妄想与欲望都会让我们焦虑不安，让我们生出攀比心，生出得不到与不满足的失望，这样，你的心全然被失望与焦虑占据，快乐便毫无生存空间。真正的放下是不执著，不再被其所拘，成为欲望的奴隶，即使拥有世间所有的财富和幸福，你都不执著于它，拥有时坦然，失去时淡然，这便是一种境界。



真名非我

某日，一出版社向我求购新书之电子版权，最后谈及确认身份之事，因我出版书从未用过真名，简介中也从未透露。于是对方就身份很难确认之事很是为难，提议我到版权局开个证明文件，当时我无奈一笑置之。

世间本无事，庸人自扰之。

何谓真我？何谓真实身份？你我皆是宇宙中一粒极微小之尘埃而已。如我之笔名，是李黛么？那只是我写作之时暂用名，我所用之笔名不只一个，即使有千万读者认识它，那也不能代表真我，这种暂时之虚名亦非恒定不变，因而为它烦恼，为它欣喜，终究亦归于虚无。或许它唯一的意义是，它传播之思想有多少人受益，有多少人在多年后还能记得你书中传播的思想，还能被你的文字感动，这是唯一之意义。

于我名字不过是一符号尔，别人唤我李黛，唤我若水或了尘，都只是名，而非真我。

于更亲密之人，可能还会唤我小名、爱称，那亦非真我。

世间之名均是暂时之假名，随时可更换。据说，“名”起始于氏族社会。《说文》中解释：“名，自命也。从口夕，夕者，冥也，冥不相见，故以口自名。”意为黄昏后，天暗黑不能相认，便各以代号称，这便是名之由来。

世间之名正是如此，不过是便于相认的代号，并非真我之身份。

故而，所谓的“姓名”身份，并非真能证明我之真身，我是谁？无

人知晓。

护照，身份证，户口簿，能证明我之真身么？非也。

那上面只不过有我的地址、名字而已，世间造假者比比皆是，身份亦能造假。

可见，它们并非“我”之真身。

那名片能证明我之真身么？那上面不过只有我的职位、公司名字，想印多少，即刻便能如愿，造假更容易。真真假假，谁真谁假？名利财色，来来去去，皆是云烟。

而为此虚名，有花巨资作大广告者，有腆着老脸造绯闻者，有为一夜爆红而甘愿裸奔者。

世间之人蝇营狗苟，不知廉耻者有之，不知其害者更有之。为名利奔波忙碌，美其名曰为梦想而血拼，实则受欲望之驱使，早沦为欲望之奴隶而不自知。

司马迁说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”

当世之人被欲望所驱，不为名即为利，当然更渴望名利双收。

名为何物？即声誉、名誉、名声。被大家所熟知的人叫名人。

若说“名”乃浮云，有人会嗤之以鼻，会笑你吃不到葡萄说葡萄酸。

的确，如今娱乐媒体盛行选秀，盛行山鸡变凤凰，盛行草根变名人的把戏。

似乎全民娱乐的重心都在打造所谓的一夜成“名”，百万怀揣梦想的年轻人趋之若鹜。当争名夺利的选秀节目充斥各路媒体时，其负面的引导示范作用是无比强大的。这让无数青年学子从小即树立了一种急功近利的思想，成名要趁早，学习优秀与否无关紧要，关键是有一技之长。

奇技淫巧，当所有人都在注重培养技能时，有多少人关注心灵的

成长？

圣者说，得人身不易，这辈子我们的功课就只为追名逐利么？

其实，你见过娱乐圈真正的艺坛常青树么？历史上你见过盛名不衰的人么？

三十年河东，三十年河西，今日红遍天下，明日一个丑闻便让你大跌眼镜。

今日一夜成名，没几年便销声匿迹者也比比皆是。

你见过永远的千万富翁，见过不死的亿万富翁么？

若说以浮云比喻名利最为恰当不过，今日来，明日去，今日欢笑，明日黯然。

可见，如此浮名如风、雷、雨、电，来去无踪，名利于己终归会化作虚无。

百年后，你带走的有哪些？不过是一具冰冷的躯壳而已，死亡于凡人和名人皆是公平的。

多年前，我亦用过“东方古韵”的名字在某文学网站写作，也曾得到无数读者追捧，但那又如何？那些高达十几万的点击很快成为明日黄花，瞬间成为迷幻泡影，你若迷恋它就是愚痴。喧嚣之声并不能让人得到真正的解脱与快乐，真正的快乐是自己的文字表达了什么，让多少人受益，让多少人在多年后还能记起？否则不过就是昙花一现而已，或者为文坛制造了更多负能量的文字垃圾，造作无数的恶业因果。

鄙人笔耕多年，多年前也曾被某人无礼要求冠上某人之名发表文章，或在小说后面加上某人之名，心里颇觉好笑，一个人的思想不是冠以何种名字就是它的作品，当你将它付诸文字时，它是与天地同在，与宇宙相连接的，是不是你的作品，天知，地知，你知，我知，还有虚空中无数神圣的生命知道。所以，可以欺骗自己，却不能欺世盗名。

当然，实际上那些觉悟的文字千百年都在，就如自然宇宙的哲学一

样，只是被圣贤发现而已，它是存在于宇宙万物虚空中的真理，你若与它相合，它便为你所用。不管任何时空的作家或思想家，不过是假借这个有情之身宣讲宇宙的自然规律而已。所以，真正的作家，并非在书写普通的文字，而是一种思想的布道者。如果没有使命之心，就很难成为真正的觉者。



随顺无常

坐在时光里，我们都不能避免无常，总有一天会老去，死去。

生命就那么长，但它的深度与广度却是无限的，你是选择走在短暂的生命里虚度每分每秒，还是在无限的深度与广博中去感受大自然，感受上天赐予的灵性，为自然万物为世界增添一份慈悲和大爱？

你的心走在哪个空间，你所感知的世界将全然不同。

这世间最珍贵的是我们的心，世间万物皆由心生。

每个人，无论贵贱，最初都具有一颗无染的真心，真心本无尘。

不管他是贵族抑或贫民，不管他是乞丐抑或千万富翁，真心的本性都无二别。

所谓的尘，是在我们出生后，慢慢被生活及物欲所浸染，财色名利，每一样的贪著，都是欲望，故而贪欲不除，烦恼不尽，因为它们的本性就是无常和痛苦。

而唯有最终的放下才能得到真正的自在安宁，当然很多人会说，我根本就未得到，如何放下？

当你执著于得到与得不到的痛苦时，真正拥有的已经离你远去，成功已被你抛在脑后。

当你因执著于得到某个目标而忽略身边的景，忽略身边的人，也会因此忽略来点化你的贵人。

最近我发现，许多学儒释道传统文化之人喜欢攀缘，特别是见到面

善的人总爱执著于“我们前世是什么关系”。其实，不管是否真有来世，我们今生所遇见的人或遭遇的事都与造作的前因有关；但是我们却也往往忽略了每个当下都在造作因果，前一秒的因，决定了下一秒的果；今天的因，决定了明天的果，所以虔诚修行之人不要太执著于前世或来生，更应关注与珍惜每个当下。

若问前世因，今生受者是；若问后世果，今生做者是。

前世已然过去，来生还未到来，不管前世是何关系，在你身边的人才是最应当珍惜的。

这辈子，能够相遇的人都是有缘人，即使他在不断地折磨你，他也是在用另一种方式成就你。这一生，与你一见钟情的人，就是你最大的债主。因为生命里每个遇见，都是还债与索债前因与后果的关系。所以不要委屈，缘来，接受，并用诚心将它化解成顺缘。

因为，修行的今生只为了因了缘了凡尘。

一般来说，当你遇对了人，遇到了那个唯一与你灵魂契合的人，生命会全然地打开，心会变得无比柔软，很容易感动，很容易哭泣，很容易回首往事。你会变得很敏感，看见一朵花开会开心，看见一滴雨露心也会绽放。你遇对了那个生命里唯一的人了吗？有些人可能一生也遇不到，有些人遇见却又错过，有些人可能就在你身边，却从来未曾注意过。

当然，也不必过于执著是否真的遇见灵魂的伴侣，不用执著时，缘来即受，缘去亦无须挂碍。

当许多人在执著还未遇到真心伴侣时，可能真正的缘分早已和他擦肩而过。

其实，能不早不晚在你生命里遇见的人，都并非无缘无故。你不必怀疑你是否遇对了人，因为出现在你生命里的人都并非偶然，不论是他欠你，还是你欠他，只须诚心相待，下一世才不会再遇见纠缠，彼此的折磨只能让这份缘更卑微而已，所以当缘尽时适时的放手，未尝不是一