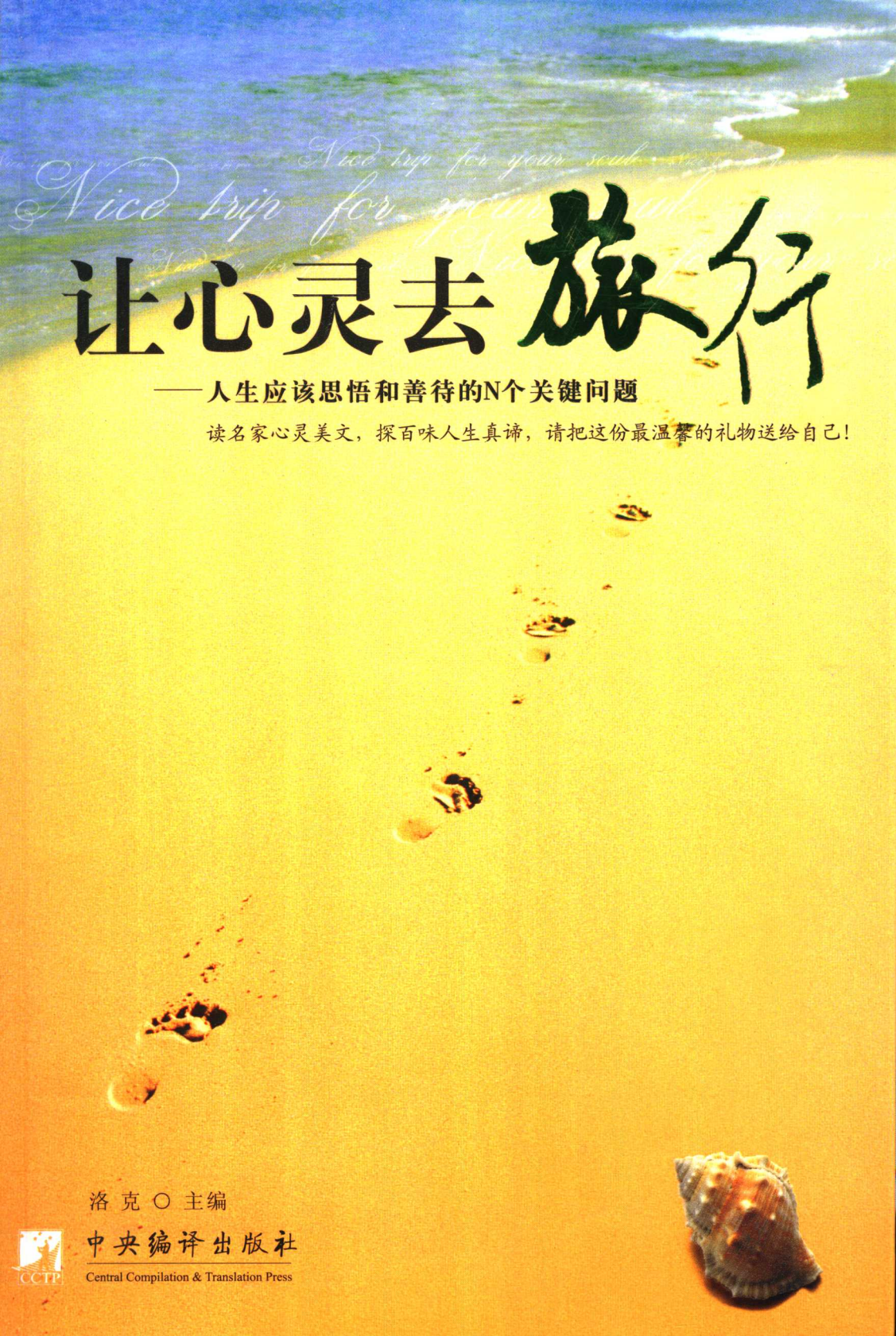




Nice trip for your soul

让心灵去旅行

——人生应该思悟和善待的N个关键问题

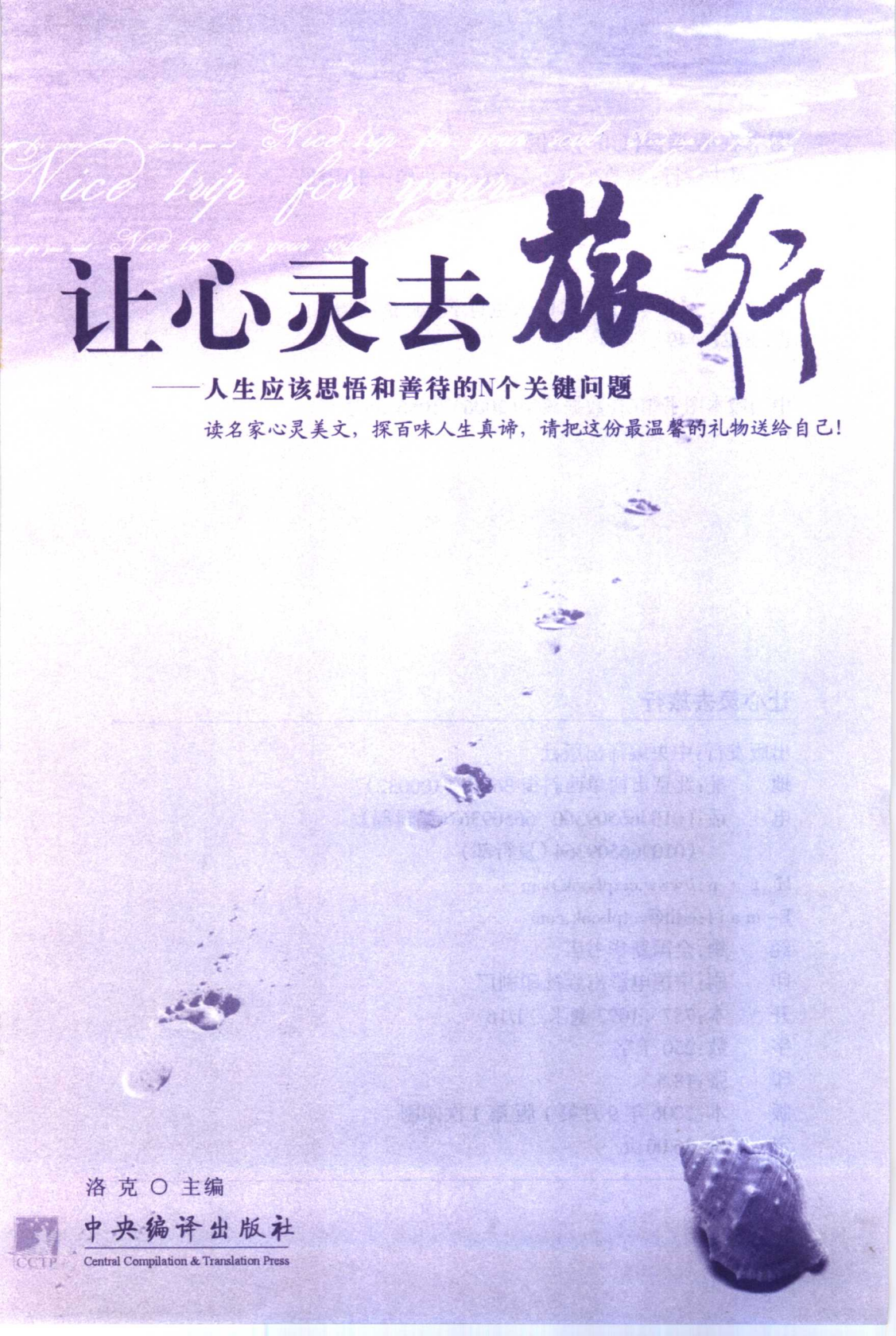
读名家心灵美文，探百味人生真谛，请把这份最温馨的礼物送给自己！

洛克 ○ 主编



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press



Nice trip for your soul

让心灵去旅行

——人生应该思悟和善待的N个关键问题

读名家心灵美文，探百味人生真谛，请把这份最温馨的礼物送给自己！

洛克 O 主编

中央编译出版社



Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

让心灵去旅行 / 洛克编著. —北京:中央编译出版社,

2006.8

ISBN 7 - 80211 - 298 - 2

I. 让... II. 洛... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第086686号

让心灵去旅行

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京市西单西斜街 36 号 (100032)

电 话:(010)66509360 66509367(编辑部)

(010)66509364(发行部)

H t t p://www.cctpbook.com

E- m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:787 × 1092 毫米 1/16

字 数:250 千字

印 张:18.5

版 本:2006 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

定 价:26.00 元

前言

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情！

曾看到过一则电视广告，唯美的风景，天高云淡，碧野苍茫，画面中一列火车蜿蜒而过，一个自由行的男子，频频用镜头记录着这世外美景，其意境之幽、之美，让人油然而生向往之心。同时也深深地记住了最后一句话：让心灵去旅行！

在我们这个物欲横流、浮躁浅薄大行其道的时代，我们的追求“永无止境”。我们想得太多，但得到的太少。烦恼就是理想与现实的落差！我们的心灵总是在忙忙碌碌的落差中四处奔波，疲惫不堪，透支健康，透支生命。

生活或许纷繁，但我们不该轻易把自己当作是经历了世事沧桑的人，而是努力把自己保持在天真纯洁的年代里；生命也许脆弱，但目光不会停滞，心灵会永远飞翔。

生活中哪怕跌跌撞撞也不打紧，别说沉浸在无谓的忧伤中，别徘徊在心绪的低谷里。既然失败无法难免，就不要苦苦追寻完美，以免让自己伤痕累累。该做就做，有太多东西真的不值得怀念。无谓的担忧只会让自己背负太多压力，使自己不能够喘息。从而错过了丛林中欢乐的小鸟，小溪中自由的小鱼。

不要老是呆在原地，而要试着去寻找快乐的新天地。让复杂的思绪随风逝去。让我们踏着轻快的步履，听着悦耳的旋律，带上轻松的心情去旅行，让生活充满活力，让高山背负我们的汗水，让河流镶嵌我们的



笑脸。

显然生命不可延伸，可是自然规律同样也阻挡不了我们去把生命拓宽。用心去发现生活价值，用心去体验生活，感悟生活，你会发现美好的风景就在你身边。

不是风景不够醉心，不是山河不够壮丽，也不是世界不够美丽，更不是人生不够绚丽，只是我们的心灵被束缚于某些东西。

不值得为苦恼费神，也不值得为失败掉眼泪，更不值得为飘渺的天使伤心憔悴。给生活一份坦然以对，真心去搜集所有的美好与甜蜜，哪怕只是一片枫叶，一滴露水。

生活无须华丽的辞藻去修饰，也不需要形象的比喻。因为一群羊羔也可成为一道亮丽的风景。用心去体味，用心去欣赏，什么都可成为美丽。

不用再犹豫，让心灵去旅行。

一卷书，可以让我们的的心灵踏上轻松之旅。夕阳西下的黄昏，静夜案几上的灯光，伴着阳台或书房里弥漫着的茉莉花茶清香，去领略大师们独到的人生感悟，尤如呼吸沁人肺腑的新鲜空气，将尘世的烦恼洗涤得一尘不染，从而修炼我们的心胸，拓展我们的视野！

让心灵去旅行不是沉湎于臆想无法自拔，更不是丧失面对生活挑战的勇气和信心，相反，它是一种灵魂的荡涤，是让我们的心灵得到慰藉的法宝，失去它，忙碌的生活压的人喘不过气，拥有它，在面对挑战与压力时，则多了一分宁静，淡泊与从容。

所谓心灵很小，世界很大，或者心灵很大，世界很小，不管如何，放飞心情，让心灵去旅行吧——Life is a journey（生命就是一道旅程）！

目 录

第 1 章:青春不是年华,是心境 1

青春不是年华,而是心境;青春不是桃面、丹唇、柔膝,而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情;青春是生命的深泉涌流。

岁月悠悠,衰微只及肌肤;热忱抛却,颓唐必至灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信,定使心灵扭曲,意气如灰。

人的心灵应如浩淼瀚海,只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川,才能青春永驻、风华长存。

第 2 章:我们还能年轻多少天? 7

人生最美好的年华就像流水,青春就似漏沙,不知不觉中就度过,度过了那些当时惘然,来日追忆的日子。

昨日之阳不再同样年轻之时,才如梦初醒。青春无需昭示,不用证明,青春挥霍不起,青春不为你独有。

原来每个人都年轻过,每个人都拥有过青春!如花的芳龄,只是自然的造化。



第3章：留住那颗绿色的心 21

“不行春风，难得春雨”，生命之绿需要的是德行的沐浴，坚韧的浇灌，挚爱的孕育！

德是高的，心是诚的，爱是纯的，心便会永远是绿色的。

季节的斑斓和诱人，来自自然的造化；芸芸之生的春景，源于创造。诗人有云：没有比行动更美好的言语，没有比足音更遥远的路途……

一生的春色，需要一生的装点。拥有绿色的心，便会拥有一切。

第4章：握紧生命的“诺亚方舟” 35

人的一生不管“从床开始”也好，以“睡觉结束”也罢，关键是要把握住今天。因为昨天已经逝去，明天还未来临，握住今天就等于抓住了生命的“诺亚方舟”，打造了生命的质量和硬度，倘若连今天都丧失了，还有什么不能丧失的。

诚然，有的人一生是一面飘扬的旗帜，有的人悄悄地走了，却在身后留下长长的影子。

第5章：当你的忧愁降生时 49

当我的忧愁降生时，我细心地照看它，爱惜地守护它。
和一切生命一样，我的忧愁也成长起来，变得强壮、

美丽，而又满怀着奇趣。

我和忧愁相爱着，我们也爱着周围的世界，因为我的忧愁有颗善良的心，我的心也因为忧愁而善良。

我和忧愁歌唱时，我们的邻里便端坐在窗前聆听，因为我们的歌如大海一般深邃，我们的乐调蕴涵着奇妙的回忆。

可我的忧愁死了，就像一切生命会死去一样。留下孤独的我冥思苦想。

第 6 章：善待生活，播种快乐 61

快乐不是天生的，它需要我们主动追求。通过追求得到的快乐，是辛苦播种而来的，所以是一种“果”，属于“种豆得豆、种瓜得瓜”的一种“果”。如果你想让人生更快乐，那么请善待自己吧！

快乐多眷顾那些善待生活的人。

第 7 章：生活原本没有痛苦 77

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳郎，就像刚才什么也没有发生过一样，它几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。也许在生活的道路上，它已经习惯了这样的场景；也许它活着，根本不需要像人一样，需要许许多多的“智慧”；也许在它的生命概念中，根本就不懂得赢输。推得过去，是生活；推不过去，也一样是生活。

由此想来，也许生活原本就没有痛苦。人比动物多的，



只是计较得失的智慧，以及感受痛苦的智慧。

第 8 章：穿上世俗的大衣跳舞 93

如果把我们的生命比作爬山，有的人在山脚刚刚起步，有的正向山腰跋涉，有的已信步顶峰。但此时，不管你处在什么位置，请你记住：都要把自己放在山的最低处，时时警醒自己。即使“会当凌绝顶”，也要记住低头，因为，在你所经历的漫长人生旅途中，总难免有碰头的时候。

第 9 章：熟悉的地方没有风景 107

在人生的旅途中，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。感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你，这时，人就需要寻找另一片风景。

工作和生活中，我们追求知识，挣脱旧我，纯洁精神，净化灵魂，升华自己。其实，深究其根源，也是因为熟悉的地方已没有风景了。

第 10 章：推开那道虚掩的门 119

如卡·米说：“梦境是灵魂深处最小的暗门。”是的，我们的心灵里也有许多门。如果我们不敢走过它们，就会成为它们的俘虏，不论是朝哪个方向的门。

这些内心的门，有的标志着我们最真诚的刹那，有的却识透了我们产生邪念的瞬间。通过它们，我们经过人生的一条条走廊：来去与进退，悲欢与离合。

第 11 章:烦恼与菩提 135

很多时候，我们之所以烦恼燥热，只因为我们的心不安。

活在这人世，烦恼一直未曾也永远不会离开我们，但我们也不要忘记，生命中有死亡的悲痛，是因为它同时有生的喜悦；有衰老的无奈，是因为它同时有青春的飞扬。而這些也都不过是世俗世界中的曲折。就从现在起，让我们将我们那颗原本安静明亮的心安定下来，再以如金刚石柱般坚定不移的自性，自由出入于世界的烦恼与菩提。

第 12 章:远方并不遥远 153

只要你抬起头，远方并不遥远；只要你向前走，远方并不遥远；只要你坚持一个方向走下去，远方就是你前方的路，就是你的追求，就是你的梦想，就是你憧憬的美好人生。

人生就是由无数个“远方”构成的：无数个走过的“远方”构成过去，无数个未走的“远方”构成将来，正在走向的“远方”构成现在。有一种无悔的人生，就是永远有能力看到远方；永远有能力走向远方；永远有能力走过远方。



第 13 章:给自己一个微笑吧 165

面对挫折、失败，你有充足的理由悲伤和痛苦，你可以怨天尤人，可以借酒消愁，整日生活在郁闷不乐之中……然而这一切丝毫无助于你的得到，到头来受损的还是你自己。笑对生活，你就不要钻牛角尖、打死扣；笑对生活，就不要奢望太多，要好好珍惜你已经拥有的，从中挖掘出满足、自信和快乐；笑对生活，就要学会从名利中解脱出来。维持生命的是事业，最珍贵的财富是健康的身体。人生只是一个过程，赤条条来，赤条条去。

第 14 章:你不必完美 181

也许正是失去，才令我们完整。

生命不是上帝用于捕捉你的错误的陷阱。你不会因为一个错误而成为不合格的人。

当我们接受人的不完美时，当我们能为生命的继续运转而心存感激时，我们就能成就完整。

如果我们能勇敢地去爱、去原谅，对别人的幸福慷慨地表达我们的欣慰，理智地珍惜环绕自己的爱，那么，我们就能得到别人的生命不曾获得的圆满。

第 15 章:与生活争夺自己 193

不管你是否准备好，有一天一切都会结束。不再有旭日东升，不再有灿烂白昼，不再有一分一秒的光阴。你收

藏的一切，不论是弥足珍贵的还是已经忘记的，都将留给别人。

你的财富、名望和世俗的权利都将变成细枝末节的事情，不管你拥有的还是亏欠的，都不再重要。

你的记恨、冤枉、挫败和妒嫉之心终将消失。

同样，你的希望、雄心、计划和未竟之事都将终止。曾经无比重要的成败得失也将褪色。

第 16 章：人生没有失败 211

失败何所惧！

一个故事总要留点遗憾方显完美；一种结局总要有点残缺方显言尽意犹存的韵味。有谁的世界总是成功？人生多风雨，世事足悲泣！

然而，世人总注重结果而忽略了过程。在大千世界，悲观处世者总在抱怨。无能的青年忘记了自己的浅薄、慵懒与堕落，习惯了畏缩不前，习惯了无休止的叹息。

既然不能鲜花簇拥，何不让自己归于平淡？是自己不尽完美，何不奋起直追？

第 17 章：给心灵一把椅子 229

生活如椅子，删繁就简，撤掉多余的部分，你的生活就简朴、简洁、简练而且丰富、深邃了。坐上庸俗和卑劣，就坐不下伟大和崇高；坐上虚伪和暴戾，纯真和善良就无处落座；坐上自私和冷酷，爱心和热情就无法被容纳……

有时候，我们的生活简单得只需一把椅子，供心灵坐坐。



第 18 章：日子每天都是新的 249

哲人说：只有千古不变的日月，没有千古不变的时光。

既然，日子每天都是新的，时代已敞开温暖的胸膛，我们就该一头扎进去，没有理由东张西望，没有理由再犹豫彷徨，没有理由再抱着怀疑的目光。

既然，日子每天都是新的，我们为什么不以全新的姿态，全身的力量，把每一天都活它一个——崭新辉煌？！

第 19 章：幸福从哪里来 263

幸福在哪里？

幸福就是一个过程。每当自己全力以赴实现心中梦想的时候，每当自己披荆斩棘跨过千难万险的时候，幸福就是你坚持不懈的奋斗，是你最终取得成功的快感。

“人生几回伤往事，山形依旧枕寒流。”人生不是一帆风顺的，当你带着赤诚的心，以执著为旗帜，在不断地追求中，你会找到真正属于你的幸福。



第 1 章

青春不是年华,是心境

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必至灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。人的心灵应如浩淼瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即使年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

青春赋

青春不是人生某一时期的标志，它是指人应有的心理状态。要永葆青春，既要有坚强的意志，丰富的想象和激荡的热情，还必须有战胜胆怯的勇气和决不向困难妥协而敢于去冒险的希求。人不是因岁月的流逝而老朽，当理想之火泯灭的时候，人生的“暮年”就开始了。岁月的流逝会在皮肤上刻下皱纹，而热情的消失则在心灵里留下痕迹。担心、疑惑、不自信、恐慌、绝望——这些东西正是摧折精神之树的元凶。



无论是到了古稀之年的老人，还是尚未成熟的少年，在人们的心目中，他们应该有对奇迹的憧憬，对人生乐趣的寻觅，对竞赛的追求，以及对灿若群星的事物和思想的感知；还要有不屈不挠的斗志和孩子期待即将出现的事物般的好奇心……

人与自身的信念成比例地年轻，与疑惑成比例地衰老；与信心和希望成比例地年轻，与恐惧和绝望成比例地衰老。

谁能够从自然界、人类社会或神灵那里领悟到美丽、喜悦、勇气、高尚、力量，谁就富有青春的活力。

当失去所有的梦幻，心灵的花蕊被悲观之雪和沮丧之冰覆盖的时候，他就真正地“衰老”了。这样的人，只有去乞求神灵的怜悯。（萨缪埃尔·沃尔曼）

青春不是年华，是心境

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。



岁月悠悠,衰微只及肌肤;热忱抛却,颓唐必至灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信,定使心灵扭曲,意气如灰。

人的心灵应如浩淼瀚海,只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川,才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭,锐气便被冰雪覆盖,玩世不恭、自暴自弃油然而生,即使年方二十,实已垂垂老矣;然则只要虚怀若谷,让喜悦、达观、仁爱充盈其间,你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。(塞缪尔·厄尔曼)

秋天里的春天

是在秋天,绿的凉亭枯黄了,霜蚀了的树叶从枝上落下来。但是太阳依旧带了温暖的微笑透过窗户。它在向着桌上失了色香的花儿谎说春天。只向着



花儿吗?不,向着每一个人。向着你,也向着我。阳光偷偷进了心中,在下霜的秋天拿了春天的回忆来温暖那些心儿。

是在秋天,在我的棕色头发中间已经现了几根银丝。秋天(烦扰的生活)夺去了我面颊的玫瑰色。霜蚀了的幻梦,我的灵魂的幻梦落了……

然而在我的心里依旧温暖地照耀着那太阳、那爱情。它给了我的那一对爱人一个春天的幻境。只给了他们两个吗?不!也给你,也给我。爱的温暖爱抚着疲惫的灵魂,给了它们一些春天的阳光拌和着的幻境。

春天在秋天里微笑了,眼儿更灿烂地发亮了。真率的乐观主义抚慰着心儿。老年人看见自己的童心,便宽恕着青春的轻浮行为;青年人带着虔诚的了解望着白发的前辈。

是的,是的!这一切都体现在这一段关于温和而馥郁的遇合的故事里了。因为我们每一个人都遇见过春天,都被春天吻印了不能忘掉的回忆在心坎上。(巴基)