

此心安处， 便是吾乡

世事沧桑，浮生如斯；
心安便是归处，清欢亦有浓味。
开启智慧，通达彼岸；直指人心，荡涤灵魂。

莫子涵 著

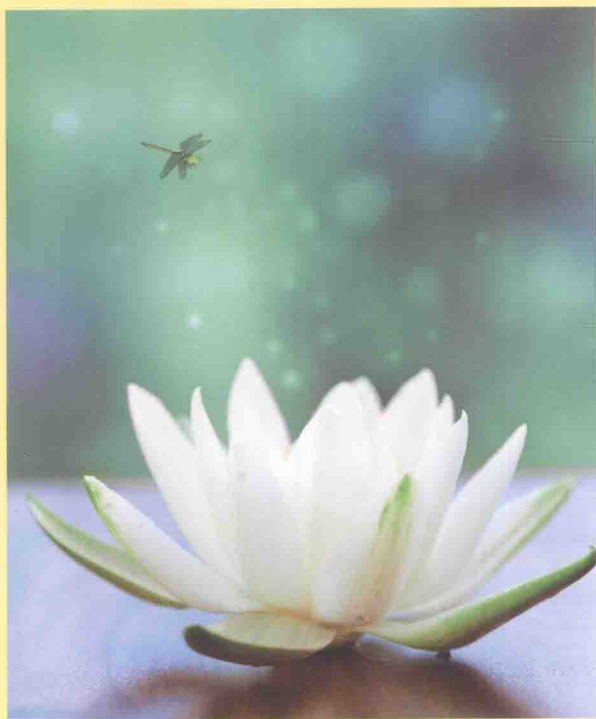
THE
SPIRITUALE
HOME
IS
OUR
HOMELAND

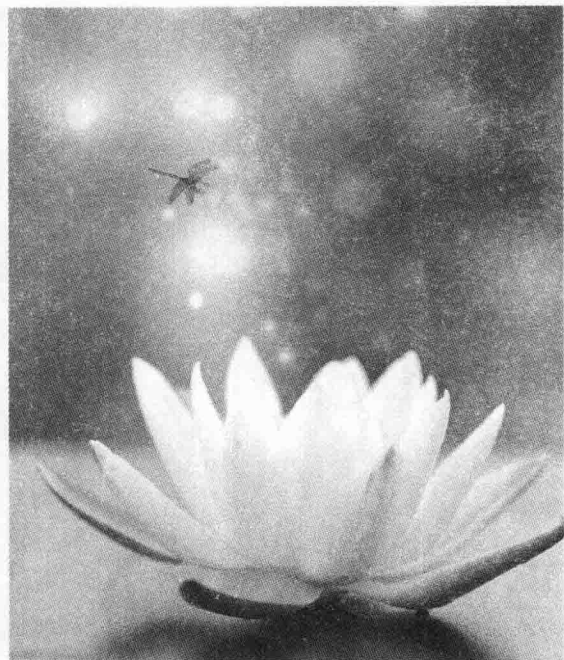
最受欢迎
华语热读随感

都市人的心灵抚慰指南

//////////
让你在浮躁不安的当下，
给予内心坚强与温暖的力量。

中国华侨出版社





此心安处，
便是吾乡

莫子涵 著

THE
SPIRITUALE
HOME
IS
OUR
HOMELAND



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

此心安处,便是吾乡/莫子涵著.—北京:
中国华侨出版社,2013.12

ISBN 978-7-5113-4287-4

I. ①此… II. ①莫… 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(2013)第286098 号

此心安处,便是吾乡

著 者 / 莫子涵

责任编辑 / 齐敬霞(毕诚)

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/235 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

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

书 号 / ISBN 978-7-5113-4287-4

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

“越长大越飘零，越长大越孤独。”每当夜深人静，每当繁华过眼，这种深深的孤寂便如影相随。是什么，改变了容颜的单纯？是什么，抹去了心灵的愉悦？又是什么，让自己如此不安？是因为远离故乡吗，是因为形单影只吗？都不是，都不是。

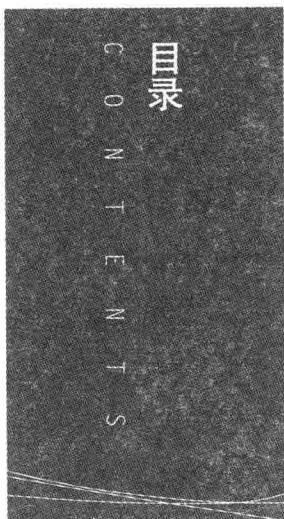
睡不着，我便起来，透过飘窗，看陌生而熟悉的夜景，这是一种享受，这是一种安慰。也许，只有夜才懂我，我在夜里，便是自己，我便是夜。就在此刻，就在日复一日的失眠，静夜思中，我得到了。

飘零，孤独，不安，都源自心没有归宿。心的故乡是荒原。在岁月匆匆中，我拥有了财富，也拥有了爱人，而我却忽视了最重要的本心。在劳累中，在奔

波中,我遗忘了自己的心。这是何等的残酷!所以,我有了这样的孤寂。此刻,我热泪盈眶,我终于找到自己的症结。我想,在这条孤独的路上,我一定还有很多很多同伴。

我的朋友,醒醒吧。和我一起,把心唤醒,用焕然一新的气息亲吻她,给她一个清新的雾霭,美妙的早晨。给她一个温柔的拥抱,带她沐浴阳光,让欢乐弥漫她的脸。给她玫瑰,也给她风雨。在香气四溢中,在淋漓尽致中,丰富她,完美她。当夜色来临,给她点亮一盏灯,带她回家。

再一次,星辰到来,我伫立窗前,看到的不再是孤寂,而是故乡那美丽的原风景。这时,我便可以安心地去睡了。



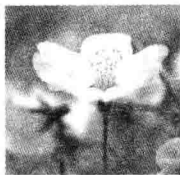
第一章 静心洗尘,安看人生浮沉

- 003 \ 一抹茶香
- 007 \ 心底的白莲花
- 011 \ 洗心禅语
- 015 \ 诗人的湖
- 019 \ 日子安详
- 023 \ 你可以精致



第二章 流动心海,笑纳生活百味

- 029 \ 美玉有瑕
- 033 \ 残缺的“维纳斯”
- 037 \ 完美的“ π ”值
- 042 \ 美哦,紫罗兰
- 045 \ 生命留白
- 049 \ 生活的真相



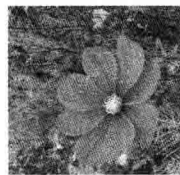
第三章 风雨行程,快乐是最深的领悟

- 055 \ 最甜的棉花糖
- 059 \ 攀比
- 063 \ 快乐地下山
- 066 \ 有朵玫瑰叫“真爱”
- 070 \ 动人的只是曲子
- 074 \ 此刻永恒



第四章 心沐阳光,弹去几多尘烟

- 081 \ 你能制造好运气
- 086 \ 幽默大 PK
- 090 \ 穿越生命的“迷雾”
- 094 \ 高抬“贵”手
- 098 \ 永不凋谢的百合
- 102 \ 微笑的女孩最美



第五章 用心追梦,圆满如约而至

- 109 \ 你就是你
- 113 \ 春天里的梦
- 117 \ 心碎一地
- 121 \ 99%的汗水
- 125 \ 让花瓶栽满花香
- 129 \ 黑桃 A 的自信



第六章 陪伴心声,走一段最美妙的路

- 135 \ 听懂孩子的“叽叽喳喳”
- 139 \ 有父母唠叨,真好
- 143 \ 爱人,请听我说
- 147 \ 最会倾听的社交明星
- 151 \ 听出来的“真经”
- 155 \ 生命的耳朵

第七章 绽放心的玫瑰,香溢你和我

- 161 \ 有你,我才有意义
- 165 \ 低头爱你
- 169 \ 爱你胜过爱自己
- 173 \ 小鱼不孤独
- 176 \ 最伟大的父母
- 179 \ 爱是幸福的土壤



第八章 学会了珍惜,加倍了拥有

- 185 \ 一瓢
- 189 \ 你心珍贵
- 193 \ 错过的珍惜
- 197 \ 蘑菇就在脚下
- 201 \ 黑暗中的光明



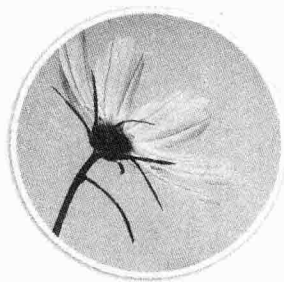
第九章 柔眼慈心,温暖整个世界

- 207 \ 蚂蚁也会痛
- 210 \ 温柔拍拍你的肩
- 214 \ 让“我们”在一起
- 218 \ 和风细雨情绵绵
- 222 \ 慈心,柔语
- 227 \ 打开“心牢”的锁



第十章 心如菊,人生就是一幅画

- 233 \ 那一年桃花盛开
- 236 \ 百年一艳的“普雅花”
- 240 \ 百合的幽香
- 244 \ 不争赢一生
- 247 \ 缘来缘往
- 252 \ 做一尊“石佛”
- 256 \ “放下”的人生



第一章

静心洗尘，安看人生浮沉

漫漫人生，红尘滚滚，行走在眼花缭乱的社会丛林，如何安然度过此生？其实也不难，只要我们能心似明镜，心平如水，不为名利起波澜，便能“万花丛中过，片叶不沾身”，潇洒、从容地享受自己的安宁。



一抹茶香

历经岁月的生命，就是一盖开水滚过的清茶。

生命的意义是由每一个唯一的此时此刻构成的，我们不是为过去而活，也不是为未来而活。可惜不少都市人士不懂这个道理，总是一味地留恋过去的事情，或者一味地憧憬未来更美好的东西，而忽视了此时此刻的拥有。

曾读过这样一个故事，令人颇有感触。

一位哲人旅行时途经一座古城的废墟，岁月让这座城池极尽荒芜，但他凭着自己锐利的眼光还是看出这座城池昔日辉煌时的风采。城池的兴衰给哲人带来了无尽的思索，他随手搬过一个石雕坐下来，不由得感慨万千。

忽然，一个声音飘进哲人的耳朵：“先生，你感叹什么呀？”哲人四下张望却没有人，才发现声音来自自己坐着的石雕——那是一尊“双面神”石雕。哲人没见过双面神，奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”

双面神说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢吸取曾经的教训；另一面瞻望未来，去憧憬无限美好的明天。”

哲人听罢，说道：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住；而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么意义呢？”

听了智者的话，双面神不由得痛哭起来：“你的这番话让我茅塞顿开，我终于明白，我今天落得如此下场的根源。”

哲人问：“为什么？”

双面神解释说：“很久以前我驻守这座城池时，总是一面察看过去，一面瞻望未来，却唯独没有好好把握现在，结果这座城池被敌人攻陷了，美丽的辉煌成了过眼云烟，我也被人们唾骂而弃于这废墟中。”

昨天已成为过去，明天还没有到来，总回想过去，有限的精力会被无端浪费，老幻想明天，时光就会白白地流逝。人生不是徘徊，人生不是等待，人生最好的时光就是宝贵的现在，我们一定要学会活在当下。

到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、投入和体验这一切。

弟子们跟着大珠禅师修道已经好几年了，常常听禅师说“禅”这个字，却不明白究竟什么是禅。有一次，一名弟子与大珠禅师吃饭的时候，忍不住问：“师父，你们不是常常说禅吗？到底什么是禅啊？”大珠禅师停下手中的筷子，冷冷地看了弟子一眼，什么也没有说。到了晚上睡觉的时候，这名弟子又忍不住问大珠禅师：“师父，你快告诉我，到底什么是禅啊？”这次大珠禅师有动作了，他轻轻地用手敲了敲小和尚的头，然后闭着眼睛说：“吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉，这就是禅！切勿，吃饭时不吃饭，百种须索；睡觉时不睡觉，而千般计较。”

“吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉”这句话确实禅意十足，我们在吃饭

时想着睡觉，在工作时想着休息，在恋爱时想着分手，在拥抱时还在看表，在上床时想着工作，在上班时想着上网……我们不能在当下的一刻做专一的事，所以我们还是凡人一个，没能成为一个得道悟禅的大师。

学习就专心学习、工作就专心工作、吃饭就专心吃饭、睡觉就专心睡觉……此时此刻便是一个停滞的当下，你只需凝神静享，躺在时间的河流里接受当下的润泽。它可以是在阳光下的悠然漫步，可以是黄昏里默默执手……如果把当下扔进生命之杯，那当下就是暖炉上的一杯清茶，暖暖的依存，淡淡的清香。

曾经读过一个小故事，让人醍醐灌顶，豁然开朗。

从前有个渔夫躺在沙滩上悠闲地晒太阳，有个富翁走过来对他说：“你怎么能在这里晒太阳，你现在应该去努力干活啊。”

渔夫问：“干活有什么用呢？”

富翁说：“干活就会有一点积蓄。”

渔夫问：“有积蓄又有什么用呢？”

富翁说：“有了一点积蓄，你就能进行投资；只要努力工作，细心管理你的投资，加上运气好的话，一二十年后，你就能变成一个富翁了。”

渔夫又问：“成为富翁有什么用呢？”

富翁说：“成了富翁就能像我一样，可以躺在沙滩上晒太阳。”

渔夫问富翁：“你看我现在在干什么？”

渔夫的回答妙到极处，“你看我正在干什么？”活在当下，什么都不想，就只是在那里，在当时，享受每一个真实刹那，是最愉快，最安稳，最科学

的一种方法。那春天美丽的花、夏日凉爽的轻风、秋天丰硕的果实、冬日和煦的阳光，那得之不易的机会，那美好的幸福时光，那大好的青春年华……

对过去已发生的事不作无谓的思维与计较，所以无悔；对未来会发生什么也不去作无谓的想象与担心，所以无忧。没有过去拖在后面，也没有未来拉着往前时，生命全部的能量都集中在这一刻，生命也就具有了一种巨大的张力，喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚，这就是幸福的最好写照了。

事实上，“当下”也是稍纵即逝的，正如朱自清在《匆匆》里所描述的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼过去……”当下的前一秒是过去，下一秒就是未来，当下连接着过去和未来，所以好好把握现在，活在当下，我们也就拥有了过去和未来。

时间是由无数个“当下”串联在一起的，每一个瞬间、每一个当下都将是永恒。林清玄在作品《天心月圆》中说过这样一句话：“昨天的我是今天的我的前世，明天的我就是今天的我的来生。我们的前世已经来不及参加了，我们有什么样的来生尚且不知。让它们去吧！就把握今天吧！”

“对酒当歌，人生几何？”人活百岁，不过三万多天，白驹过隙，忽然而已。年华似水，无关痛痒，它静静地，悄悄地从我们身边流过。流光一闪，红了樱桃，绿了芭蕉。活在当下的此时此刻，用心演绎生活的精彩，感悟生命的真谛，就能拥抱真正的自我，找到获得平和与宁静的入口。

不浮不躁，坐看云起，端坐静感，乐享当下。

心底的白莲花

心底深处，唯有你——我的白莲花。

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，周围静也变乱。

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，