



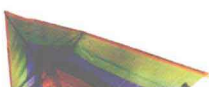
都市暖心之作
每天给自己一点正能量

心若没有归宿， 到哪都是孤独

如果你不知道你在寻找什么，
世界之大，你又怎可能找到自己喜欢的地方？

此心安处，便是吾乡。你若活在别人眼里，就会迷失在自己的心路上。

叶默涵 / 著

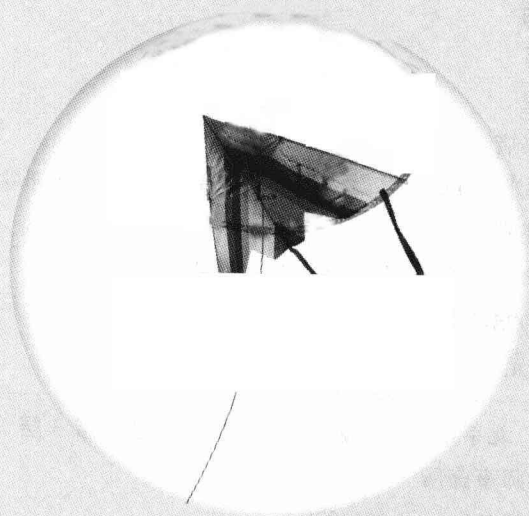


NLIC2970960161

中国华侨出版社

叶默涵一著

心若没有归宿， 到哪都是孤独



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若没有归宿,到哪都是孤独 / 叶默涵著.—北京:
中国华侨出版社,2013.9

ISBN 978-7-5113-4065-8

I. ①心… II. ①叶… 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219430 号

心若没有归宿,到哪都是孤独

著 者 / 叶默涵

责任编辑 / 文 箏

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/186 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4065-8

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



吾心安处是吾乡

心若没有归宿，到哪都是孤独。

世界纷纷扰扰，喧喧闹闹。在车水马龙的都市中，多少人强颜欢笑，内心充满孤独，渴望有一个幸福的港湾。

有的人为了消除孤独感，喜欢满世界的走走停停，得以在热闹中寻一丝宽慰。有的人喜欢通过远行的方式来告别落寞，钟情往返于湖光山色间，独享青山绿水的悠闲和蓝天碧海的透彻。可是，再美的景色也要有一颗充盈的心去欣赏。心若倦了，满身疲惫，又能如何？

“狂欢，是一群人的孤单；孤单，是一个人的狂欢。”正如这首歌词一样，狂欢，是孤单的相聚。如果内心没有归属，再多的狂欢，到头换来的也只是落寞，当繁华散尽，就会落寞一身。如果心有所属，即使一个人孤孤单单，内心也是炽热。

拥有孤独之感，心绪就会因喧嚣的尘世而焦灼和浮躁，虽已远离喧嚣，也会孤寂不宁。拥有安心之道，再浮躁的世界都与你无干。

如何在浮躁的尘世中不焦虑，不浮躁，不孤独，不无助？心净国土净，心安众生安，心平天下平。心不安宁，整个世界都不安定；心若安了，一切都归于宁静。

抛却浮华，远离浮躁，让一切重新回到自然。唯有让心灵栖息于一片净土之中，才能尘心不染，方能坐亦禅，行亦禅。本书立足于“安心之道”，分别以“平静”“当下”“心境”为切入点，向读者传达一种安静的力量，层次分明，文字清雅，是一本能够慰藉孤独心灵的佳作。本书送给繁华都市中身心孤苦的人们，希望本书能带给广大读者一丝清凉，身心安然而行。

身处繁华里，心在浮华外，让一切都归于平静，归于当下，归于心境，一生安宁、幸福、安然不孤。



强二 | 智慧是心的警觉：行云流水，快意自适

身处繁华之中，看车水马龙、灯闪霓虹，难免有孤身之感。若能辟一处清静之地，不烦不扰，让身心归于平静，心便若空谷幽兰，即使无人顾暇，也高傲地绽放，孤芳自赏。

第1章 为孤独的心灵寻找平静的出口

- 1 心静，自有一缕清香在 003
- 2 心在内，尘在外 007
- 3 草自枯荣花自红 011
- 4 心如竹，风过不留声 015
- 5 生命，如一场花开盛宴 020
- 6 清心若水心自宁 024
- 7 饶人不是痴 027

第2章 接受遗憾，人生自是有晴天

- 1 安然接受不完美的人 031
- 2 残缺的惊世之美 036
- 3 你怎知前方不是杏花春雨 039
- 4 执手，或相忘 043
- 5 幸福总在下一个路口 047
- 6 因为留白，天高地也阔 050

第3章 淡定生活，如花开花落的悠闲

- 1 生活不是电视剧 054
- 2 蝴蝶入心，快乐自来 058
- 3 百合花香，在那悄然绽放的瞬间 062
- 4 清淡出世，心如湖 066
- 5 精致的生活情致 070
- 6 尘埃中开出幸福的花 074
- 7 活着就是富有 078
- 8 梦想的生活，那么缤纷 082

福三 | 幸福是心的感觉：一池落花，两样心情

绚烂之极总会归于平淡。不悲过去，非贪未来，让一切都归于当下，由此便安详。一念放下，刹那花开，圆满和自在也随后而来。随缘自在，安度每一刻，你就会幸福快乐。

第4章 栖居当下，找到心灵的归宿

- 1 梅斗霜雪待春来 089
- 2 人生不能重新开始 093
- 3 不雨花犹落，无风絮自飞 097
- 4 那份虚无缥缈的期盼 100
- 5 安享此刻，岁月静好 104
- 6 人生不能保存 108
- 7 每个生命都不卑微 112

第5章 爱是心灵的港湾

- 1 唱一曲友情的歌 116
- 2 父母爱，隽永，悠长 120
- 3 家是心灵永远的港湾 124
- 4 每一条小鱼都在乎 127
- 5 再忙，别忘了爱自己 130
- 6 减三分让人食 134

第6章 于流年中，笑看红尘过往

- 1 化苦为乐是智者的超然 139
- 2 沉浮中释出清香 143
- 3 没有根须，难为花朵 147
- 4 九十九次的失败，换来第一百次的成功 151
- 5 平庸到杰出的距离 154
- 6 像南瓜一样成长 158

图目 | 快乐是心的天堂：随缘自在，心境安然

境由心生，境随心转。让一切都归于心境，不因喜欢而执着，不因虚幻而烦忧，心似平湖，不怨不怒，本心清净，乐天达观。天下烦扰，乐观待之；心外之事，安然处之。

第7章 清凉是内心最强大的坚韧

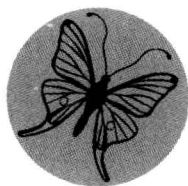
- 1 咖啡心情 165
- 2 谁来成全爱 169
- 3 是什么囚禁了章鱼 173
- 4 不做情绪的奴隶 177
- 5 抱怨带不来安宁 181
- 6 退让的艺术 185
- 7 抖落身上的泥沙 189
- 8 冬去春来，冰雪消融 193

第8章 心态平和是一生最大的幸福

- 1 哭婆婆，笑婆婆 196
- 2 给自己一点好运气 200
- 3 你的快乐不用假装 205
- 4 我会面带微笑的 209
- 5 在黑夜中寻找光明 212
- 6 一念放下，万般自在 217
- 7 用幽默化解痛苦 220
- 8 假如生活欺骗了你 224
- 9 当紫罗兰被踩到时 227

第9章 不怒不争自然度一生

- 1 不必动怒，清者自清 230
- 2 放下心中的“仇恨袋” 234
- 3 累是源于生存还是攀比 237
- 4 当百合遇到玫瑰 241
- 5 做最好的自己 245
- 6 “石佛”的定力 249
- 7 我就是黑桃A 252
- 8 带着主演的心情去生活 256



辑一

智慧是心的警觉：行云流水，快意自适

身处繁华之中，看车水马龙、灯闪霓虹，难免有孤身之感。若能辟一处清静之地，不烦不扰，让身心归于平静，心便若空谷幽兰，即使无人顾盼，也高傲地绽放，孤芳自赏。

第1章

为孤独的心灵寻找平静的出口

孤独是内心无奈时的一声轻叹，孤独是希望渺茫时的一种等待，孤独是欲诉不能时的一声低唱，孤独的时候，为心灵寻找一片宁静的天空，端一杯清茶，捧一本闲书，在缓缓的曲调中看时光流逝。

1 心静，自有一缕清香在

平心静气，似空谷幽兰。

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。”心静，周围乱也变静；心乱，周围静也变乱。

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。