

The background of the cover is a photograph of a cozy interior. At the top, a wooden shelf holds several small toys: a tiger, a red-clad figure, a black rabbit, and a white rabbit. Below the shelf is a large, multi-paned window that lets in bright, warm light, creating a soft glow. To the left of the window, a vase filled with dried, reddish-brown flowers sits on a wooden surface. The walls are made of light-colored wood paneling.

愿人生从容， 世事安好

蒋婵琴 著

愿你有安宁的笑容，平和的心情

北京时代华文书局

自序

愿人生从容，世事安好

这本书中的文章大多是过去一段时间的生活记录。梳理想法和观点的过程中，我也更加清晰地意识到，人唯有努力和自律，才可能完成自我的解放与自由，让人生从容。其实，活得好不好，拼的就是人的心态。比如，不抱怨、懂得感恩、断恶向善、自我修正、学会觉醒及相信努力比天分重要。

稻盛和夫说：“所谓现世，是上苍赐予我们提升心性的一段时间，是上苍赐予我们磨炼灵魂的一个场所。”于我们而言：人的一生难免遇到缺憾与不易。

只是，生而为人，我们对美好、圆融的生活追求似乎从来都

不曾改变，总是渴望人生的安稳与吉祥。

偶尔我会想，既然我们无法摆脱这样、那样的坎坷与艰难，不如把它们当成生命的考验和礼物；把打击作为意念成熟的开始；把悲伤带来的破碎，转化为灵魂唤醒的艺术，以此开始新的生活；又或者，坦然接受世事带给我们的酸苦甘辛咸，有直面它的勇气，感恩它的赐予，并在此过程中不断自我磨砺，获得精神的提升、高贵的灵魂，及与众不同的个体经验与人生价值。

人生不过是一场经历。凡是过往，皆有恩典。

我也越来越相信生而为人，唯有自知与踏实，才可能遇见沉静、有力的自己；让生活更坚定与简单，清静与明朗。

卡尔维诺说：“我对任何唾手可得、快速、出自本能、即兴、含混的事物没有信心。我相信缓慢、平和、细水长流的力量，踏实、冷静。我不相信缺乏自律精神、不自我建设、不努力，可以得到个人和集体的解放。”这些若能运用到实际工作和生活中，无疑会让我们的人生变得更加精进，也能认真做到珍重每一个当下。

于我而言，是一个以书写完成内心磨砺、获得真正意义上成长的人。完成的所有文字，终究只是为了更好地安顿内心，然后才是其他。这种心性也影响了我对待人生的态度，尽量做好本分的事情，其他的按自然发生的状态展开，相信水到渠成、随遇而安。

固定、持续不断的书写，时间于我，更像清净的庙宇。一如此刻，在寂静无声的房间，敲打下这些文字，在北方一个偏远的山庄。每天可以看到陌生家户升起的炉灶，炊烟袅绕；远处山脉蜿蜒，景象壮观；傍晚夕阳映红山巅，如血色布满；偶尔能听见喜鹊在枝头鸣叫，满是祥和与静寂；夜色有繁星点缀，大地一片漆黑，隐喻着某种神秘的深邃。

我置身其中，与它们融为一体，与自然万象交织，也体会内心柔软如荒野中的花朵绽放，它们让我邂逅了美，也亲历了伤。这种伤也提醒我，一切皆流，无物常住。而命运的美好与绚烂，无非是在看淡这一切后，依旧能保持内心的热情和旷达，在静默与守望中无所畏惧、勇敢向前。

最后，愿所有与这本书知遇的读者，能永葆爱愿和唤醒心，在生活的磨砺中，获得自律、冷静与平和的力量；愿所有坚强而努力生活的人在历经茫茫黑暗后，都能见到黎明，守得花开；愿你我之人生从容，世事皆安好。

蒋婵琴

2017年2月16日

于北京

CONTENTS 目录

自序：愿人生从容，世事安好

①

〔惜福、感恩、质朴、静心〕

尽量买好东西，买完后珍惜
002

是你在占据东西，还是东西已占据了你
012

不要老想着你没有和已有的东西，而要想着你认为好的东西
018

你为什么不留点时间给自己去认知和体验
022

在从容中触碰老去的美好
027

善意如清流
031

善良来自内心的安定
037

无论遇到什么都要感谢
042

素心如兰，安然处之
047

有耐心的人，能看到他所期望的
052

②

〔 成长、自省、精进 〕

心之道
058

诚恳的品质
064

有一种梦想，只是跟着心走
067

你爱自己吗
072

整容只一时，做人要一世
077

朋友很多，真朋友有几个
082

爱不是施舍，是尊重与往来
096

爱是欢喜、信任、宽容、接纳及无疑悔
100

③

〔 每个人都是独立的个体 〕

让懂的人懂，让不懂的人不懂
106

与人之间，尽量避免恶的碰撞
111

可以没有大智慧，但不要耍小聪明
118

成长这条路，走过才会懂得
124

你打发时间，时间也会打发你
130

所有坚持的背后都是常人难以忍受的枯燥与寂寞
135

我们要尽全力去做，但我们的心的要放松
140

这年代，找好自己的坐标很重要
145

尊重每一个为生活努力且踏实的人
150

修心，只为完成更好的自己
155

〔 看透红尘爱红尘 〕

世事洞穿，天真不泯
162

说稳当话，做本分人
167

不要老觉得自己是受害者
171

内心富足，默默无闻又怎样
176

在缺憾的世界接受不完美的自己
183

透过他人看自己
187

控诉他人过失前，先想想自己是否已做到足够好
193

说得灿烂，不如做得漂亮
197

那不是爱，只是你的不甘心
202

爱，需要你更好地活着
206

— ① —

惜福、感恩、质朴、静心

- 克制与质朴，惜福惜物
- 单纯、善意地活着，是给自己的祝福
- 做人要存一点素心

尽量买好东西，买完后珍惜

生活中，会有这样一种声音，“反正这东西（衣服、鞋子、物件）也不贵，买了吧。回头穿几次就扔掉，也不觉得可惜。”

“也不贵，就买了吧。”这样的想法一旦扎根在你的消费行为里，你就会发现自己遭遇欲望沦陷的同时，也看不到所购买物品的“好”。

清理下自己的衣橱和杂货柜，你会发现好的物品，随便一摆，都会有型、养颜。随便一拿，都心生美好。若哪一天丢失了，你会觉得非常遗憾、惋惜；而不好的，你觉得它们存在与否，都无关紧要。

年龄越长，越发觉得买好东西，买完后珍惜的重要性。它会无形中培养你的眼光和气质，也会滋养你购置物品时有一颗懂得克制、不随意浪费的心。

这是一个物质泛滥的时代，各种便捷、诱惑、欲望的消费，时刻萦绕在我们的周围，若没有一定的节制能力，就陷入了买买买的节奏。买的时候

不心疼，一旦买回来后，发现大多都是无用和浪费。那一刻，心也开始陷入后悔和空虚，甚至厌烦的状态。

因为所买的的东西，可能多是廉价品，回来后，洗一水，用几次，就成了废物，需要抛弃，才能腾出空间，放置新的物品。那一刻，人因为对物品的随意打发，似乎也成为了一个无情、冷漠的人。

而好的东西不是这样，比如好的衣服，你拿回去，洗好几水，穿好几年，它依旧不会显得过时、甚至破旧。重要的是，好的东西，有一个共性，就是耐看、有味道，经得住时间的洗礼与打磨。如此一来，物品会随着时间的推移，变得具有温度和故事，与人的感情也越发深厚、纯粹相惜。

尽量少买东西，少些欲望和对物品的占有，拒绝盲从和浪费。要买就尽量买好的东西，买完后，好好保养、好好使用、好好珍惜。如此对待物品，它显然就不再是贵不贵的问题，而是值不值的心态。这是生活品质，也是生活哲学。

二

身边有一对夫妻，他们有着不同的价值观。拿日常普通消费来说，一个总是喜欢买便宜品，一个习惯买好东西，即便贵点也没关系。

他们的工作性质需要经常出差，最常用的工具之一就是拉杆箱。丈夫认为买一个200内的，用几年，破了就丢掉，再买。还可以体验常买常新的喜悦。而妻子则认为买个2000的，可以用很多年，不用经常换来换去，这样就很好。

为此，他们甚至在这件事上发生过争论。丈夫说妻子，不懂得挣钱的辛苦，喜欢乱花钱，太过于奢侈。妻子揶揄丈夫，总是喜欢用便宜货，一点珍惜之心都没有。

据说，后来他们离婚了。其中包括有一点，就是价值观的不同。不可否认，价值观的不同若出现在夫妻和恋人之间，又不愿意给予相应的理解和包容，就是一场灾难。

毕竟糟糕的眼光和品味，很多时候确实是一件很让人绝望的事。这里所说的眼光和品味，并不是说你需要购买高昂价格的奢侈品。它更多的是反应出一个人的生活态度、看待物品的心性。

如果可以，我们所需要的物品尽量买你能力范围所能承受的，不要过于被促销、廉价品所诱惑，也不要只为了欲望和想要，而买东西。

而真正有惜物惜福之心的人，他们会因需要、真爱而买。

比如，你能买一件500元的服装可以穿5年，就尽量不要买一件80元的，穿半年就要扔掉，然后再买，再扔。五年，买若干个80元。循环的过程，看似一种节约，实际上是浪费，它纵容你的欲望是小事，而给自然环境造成的极大破坏和负担，才是一件我们值得认真思考和敬畏的事。

三

渡边和子曾写过一篇文章，《尽量不买东西，除非必要，惜物惜福》。在她看来，商品物质的时代，人们制造了很多“用完就扔掉”的商品，“夺走”了我们的珍惜之心。人们应该尽量有节约的美德，不仅有益于保护地球上的资源，还有益于培养我们珍惜人和物，与人分享东西的爱心。她还谈及母亲小时候说过的一句谚语，“图便宜白扔钱。”

这些潜移默化的影响，让她日后可以戒掉冲动购物的坏毛病，也让她懂得：买东西应买好东西，买完后珍惜。

我赞同她的观点，是因为我觉得物和人一样，都有它特定的生命和价值，遇见后，就应该被善待，给予珍惜。任何物品都不应该成为我们随意丢弃的理由和发泄、满足欲望的对象。

在购买东西这一点上，若我们习惯只是图便宜，就会不知不觉地陷入

浪费、无节制的惯性里。就好比我们在人际交往中，看似占尽便宜的事，到最后，也成了竹篮打水一场空的损失。

于女性而言，年岁越长，越应该买好的东西，也应该要有几件压箱底的物品。它不仅象征你的节俭美德，也承载了你的惜物惜福之情。

这么多年，我对物质的需求仅仅局限于，买需要的，非想要的。就如同做事一样，只做必要的事情。

我们所活在世间的时间与精力终究有限，越到最后，越要做减法，尽量注重质，不要盲目追求量。

人只有为需要而买，买好的东西，才可能去做到珍惜，让它与人之间有故事可言。一个有故事的物品，和一个有故事的人一样，耐品、有味、更有温度。它可以拿来珍藏，也可以用来给予分享；它经得起时间的沉淀，也耐得住温情的联结，是自然与精神的源头，直抵人心。如此，终究值得被珍爱。

“我最大的理想，就是生活周遭所有的物品和我之间都具有故事性，身边只留下相处一辈子，一旦缺少，就会感到难过的物品。”松浦弥太郎的话，让我意识到，有些物品在我身边已经停留了十年甚至以上的时间，至今依旧在被我所用。

我愿意善待它们，是因为它们让我在物品这件事上，不再随心所欲，也从不招之而来，扔之即弃。我相信宁缺毋滥的价值和意义，一定是在你有过深刻的了解和观察之后，遇见的良品与真爱。

所有这一切，应该是一个人抛弃了物质本身，回到了精神源头，做到了克制与质朴，也做到了惜物惜福。