



一个橙橙◎著

We all practice in the mortal world

我们都在红尘中修行

用修行的态度，去做每一件事，去对每一个人。

一本治愈心灵的书。孤独的人生，治愈的不仅仅是你的心情，还有你的心灵。
一本提升灵性的书。浮躁的世界，提升的不仅仅是你的境界，还有你的灵性。

014043286

B821-49
897



一个橙橙◎著

We all practice in the mortal world

我们都在红尘中修行

用修行的态度，去做每一件事，去对每一个人。

一本治愈心灵的书。孤独的人生，治愈的不仅仅是你的心情，还有你的心灵。
一本提升灵性的书。浮躁的世界，提升的不仅仅是你的境界，还有你的灵性。



北航

C1731947



金城出版社
GOLD WALL PRESS

B821-49
897

085830310

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都在红尘中修行 / 一个橙橙著. — 北京: 金城出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5155-0952-5

I. ①我… II. ①一… 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(2014)第 006072 号

Copyright © 2014 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

我们都在红尘中修行

作 者	一个橙橙
责任编辑	雷燕青
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	16
字 数	180 千字
版 次	2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
印 刷	北京市平谷县早立印刷厂
书 号	ISBN 978-7-5155-0952-5
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发行部	(010) 84254364
编辑部	(010) 84250838
总编室	(010) 64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子信箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言

年轻时，我们总是有很多不着边际的想法，且时时变换。我不记得两年前的自己想到的今天是什么样的，也许我也从没有想过两年后的今天，我会在离家甚远的异乡过着游学的生活。曾经有个很文艺的想法，让我至今都想试一试，那就是给未来的自己写一封信。可是，我没有那样做是因为我依旧害怕面对。也许我们未知的未来越遥远，意想不到的事情就越多。随着年纪的增长，在游乐园我会告别那些惊险刺激的项目，遗憾地和过山车说再见；也一样是随着年纪的增长，我开始没有勇气去面对那个和过去完全不一样的自己。所以，我不知道自己在收到两年前的来信时会以怎样的心情读完，又会以怎样的心情来写出再次给未来的信。于是，思前想后，这件有点文艺的事情还是再次作罢。

红尘的路，不知道会有多远。我常常以为自己活了这么多年，总是最通情达理的那个，所以看小辈幼稚，看长辈世故。然而，在这一次的写作面前，我突然发现原来还有那么多的关于生活的边边角角尚未涉足。在这一次写作的时候，我的人生也面临着许多关系到未来境遇的选择，最后还是在自己不紧不慢的生活中找出了一点答案。

卷一 人生哲理 320

卷二 人生哲理 320

卷三 人生哲理 320

卷四 人生哲理 320

目录 320

卷五 人生哲理 320

卷六 人生哲理 320

卷七 人生哲理 320

卷八 人生哲理 320

第一章 舍与得是一枝并蒂花

关于舍得,佛家认为:舍就是得,得就是舍,有舍才有得;道家认为:舍就是无为,得就是有为,即所谓“无为而无不为”;儒家认为:舍恶以得仁,舍欲而得圣;而在现代人眼里,“舍”就是放下,“得”就是成果。其实,自古以来,舍与得就是一枝并蒂而生的花。

002 俗世轻尘

005 不要在天平的一端多加砝码

009 珍惜掌中的沙

012 为自己喝彩,松开紧握的手

016 放弃是为了更好地拥有

018 前进需要勇气,拐弯需要智慧

022 跳下悬崖找活路

026 活在自己的心里

029 有些事情无须记得

第二章 白璧微瑕,做一块有瑕疵的玉

上帝创造了这个世界,却没有赋予这个世界以完美,所以,人们总是留有这样那样、或多或少的缺憾。然而,正是由于这份残缺的存在,这个世界才趋于完美,因为它给人们保留了一片向上的、进取的空间。

034 没有枯叶的花是假的

037 没有人可以看轻你

041 不要悔恨过去

045 一粒不饱满的种子

049 一弯新月

052 缺憾中练就的完美

055 爱上不完美的自己

059 宁为璞玉,不为美器

062 你没有资格堕落

第三章 人生的痛苦和快乐一样多

我们不妨进行一场与自我的对话。“不痛苦是否就等于快乐?”“那倒不是。”“快乐是心情愉悦、舒畅,当这一切都终止的时候,你会感到痛苦吗?”“不会。”其实,快乐、痛苦、悲伤、恐惧,都是情感的表达,它们交替着影响我们的生活,人生的痛苦和快乐一样多。

066 拂去心灵的灰尘

070 1000个开心的理由

074 痛苦,有时候只是一种借口

078 把人生拉长看

082 认识你自己

086 把磨难当成信仰

090 快乐就是痛苦地付出

094 幸福,等不来敲门

098 植一株小草在心头

100 每一朵花都有绽放的理由

第四章 贫穷or富有,不是幸福的理由

通常,我们所说的贫穷是指财富上的匮乏。我们常常会为自己的财富不足而闷闷不乐,殊不知,在别人眼里,你拥有的恰恰是不可多得的珍宝。毕竟,贫穷的含义很多,当你自觉拥有得很少时,你要清楚你还拥有很多。

104 幸福的味道

108 把清贫当做一场修行

111 贪欲,心灵的牢笼

115 贪得者心富而身贫

118 健康是最丰厚的利益

122 知足是最丰厚的财产

126 心安是最大的幸福

130 你的时间是无价之宝

133 一根油条的爱情

第五章 平淡,绚烂之极也

少年的我们,“看山是山,看水是水”,中年的我们“看山不是山,看水不是水”;人到暮年,又“看山是山,看水是水”了。当生命历经了一个轮回,终于明白,绚烂至极归于平淡,这才是生活的底色。

138 生活,你长什么样

142 做一个清浅的人

146 我不是教你平庸

149 人生最美是淡然

153 你没有那么重要

156 心有猛虎,细嗅蔷薇

160 像秋叶一样静美

164 靓丽的寂寞

168 人生欢喜莫过于淡

171 有风吹过的山谷

第六章 宽容是荆棘丛中长出来的谷粒

芸芸众生,我们无法保证自己不去伤害别人,也无法保证别人不会伤害我们,宽容地对待别人,其实就是宽容地对待自己。“海纳百川,有容乃大”说的就是这个道理,也许这就是生命的价值和生存的意义吧。

176 感谢那个曾经伤害过你的人

- 179 苛责他人,就是虐待自己
- 183 恨别人,是一件最愚蠢的事
- 187 别用残缺的尺子度量
- 191 做一头掉入井中的驴子
- 195 最好的修养是宽恕
- 199 遗忘是我们给过往最大的宽容
- 202 5分钟的价值

第七章 人生有度方坦然

有多少人的一生,自己编织着一个名为“欲望”的茧。是“破茧成蝶”还是“作茧自缚”,关键在于人们如何把握住欲望的尺度。老子曾说:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足,常足矣。”

- 206 人生的至境是不争
- 210 松一松生命的发条
- 214 所谓三境
- 218 今天是最好的一天
- 222 别丢掉手里的玉米
- 226 学会关紧昨天和明天的门
- 230 生命需要等待
- 234 我们怎样才能净化世界
- 238 每个人脚下都有路
- 242 放下你太过在乎的
- 245 低头,才可以看见自己

(一)

Chapter 1

第一章 舍与得是一枝并蒂花

关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，有舍才有得；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍是以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里，“舍”就是放下，“得”就是成果。其实，自古以来，舍与得就是一枝并蒂而生的花。

(二)

俗世轻尘

(一)

作家秦牧写过这样一段文字：“四和五相差很小，但是五进一为十，四舍而为零。其实，这是不公正、不科学的。处在五进状态的人，赢得的常常有相当部分只是虚名。当人们称赞我时，自己总觉得心虚甚至害怕，觉得名实不符，名过其实。”

苍茫人世，有几人能放下“四舍五入”的诱惑？商人逐利，甚至锱铢必究；官员重权，不顾牢狱之灾；学者重名，可以牺牲文人傲骨。当面对“四舍五入”的机会时，谁还会考虑名副其实呢？

有一个出租车司机，收费时“四舍五不入”。计价器显示6.5元，他只收6元，7.9元也只收7元。这个与众不同的司机在乘客之间口碑相传。一个月下来，他的收入不但没降低，反而大大提高了一截。给他带来这一切财富的，仅仅是一个“四舍五不入”的举动。

佛偈曰：小舍小得，大舍大得，不舍不得，越舍越得。

(二)

简简单单的一个“放”字，却蕴含着无穷的哲理。

放下是一种养心的方法,看破后放下得自在,只在一念间。“善画者留白,善乐者希声,善言者忘语,善书者缺笔”,人生起起伏伏,我们背负着一些不为人知的重负与苦痛,何不放下,适当地给人生留白?

放低是一种姿态。放低就是做人要低调谦卑。韩信选择放低,成就了大汉400年基业;司马迁选择放低,书写出流传千古的史家绝唱。可见,放低是一种内心的强大自信的表现。

有一个年轻人,他一心想学好画画,走访了许多名师,却没有看上一个,认为他们画得还不如自己。后来,他来到一个寺庙,庙里的住持请他为自己画一幅画。年轻人画了一个倾斜的水壶和一个造型典雅的茶杯。住持看后微笑道:“茶壶和茶杯放错了位置,应该是茶杯在下,茶壶在上呀。”年轻人听后,一番思忖,终于明白了住持的苦心。渴望自己的杯子里能注入别人的茶,却把杯子放得比那些茶壶还高,怎么能接得到茶呢?只有把自己放低,才能吸纳他人的经验和智慧。

放手是一种勇气。在我们的生命中,来来往往很多人,而有些人,终将会错过。当爱已不在时,我们要明白,痛苦地维系不如放弃。放开紧握着手,在落泪之前,悄然转身离去。背后是过往的纠结与伤痛,面前是简单轻松的开始。不是所有的故事都有一个完美的结局,不是遍体鳞伤的爱才会刻骨铭心。让我们感谢那些错过的人,因为从那些欢乐和泪水中我们学会成长,学会珍惜。若我们的爱已不在,对你最后的疼爱放手放开。

(三)

我们都渴望生命饱满、丰盈、旺盛,因为太害怕失去、挫败,无论是对人还是对物,我们都表现出一种超乎寻常的占有欲,殊不知,这些就像掌中沙,握得越紧流失得越快。电影《卧虎藏龙》里有一句很经典的台词:当你紧握双手,里面什么也没有;当你打开双手,世界就在你手中。

这是一个繁乱嘈杂的世界,处处充盈着对虚幻情感的奢望,对财物金钱的渴求,对权贵势力的觊觎。面对这个日渐功利的世界,谁人能够安静、淡然地度世呢?

或许你见过,在公园的长椅上,一对情侣依偎在一起这窃窃私语,黄昏的

阳光把他们的影子拉得好长好长。望着他们，你会忘记周遭缤纷的世界，忘记潺潺的流水，忘记沙沙的风声，仿佛世界静谧得只剩下他们两人的衣角在光影下踟蹰。这是一幅安静的画面。

我相信，这个时候他们只是静享内心的蓬勃与丰富，舍弃了美貌、财富、恩宠、荣耀等一切尘世的琐碎与贫乏。恰恰是因为这些，他们才呈现出世界上最美的姿态：平和、淡泊、洁净、跃动……

(四)

著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”所谓“鱼和熊掌不可兼得”也是如此。红尘百态，世间万物，皆在“舍得”二字上。

人生就是一道舍与得的命题。若不舍夏花之绚烂，哪能得秋叶之静美；若不舍小溪之平缓，哪能得大海之豪迈；若不舍凡尘之喧嚣，哪能得内心之宁静；若不舍此时之离别，哪能得彼时之重逢；若不舍今日之酒醉，哪能得他日之清醒。

倏忽之间，年月已深远。当我们面对得到的一切，却格外追忆那些逝去的时光。只是，逝去的时光，永远不会重来了。珍惜当下吧！不管简单、复杂，无论贫穷、富裕，还是疾病、痛苦，开心就好。须知，世间没有十全十美的人，也没有十全十美的事。人生若是一场旅途，我们常常会为途中的一些风景而流连，走走停停，以致这个路程无比漫长。远处还有无尽的风光，这时也只能是空留遗憾了。

究竟该怎样度过我们的一生，没有人能够给出一个标准答案。未来究竟有多远，也没有人能够预知它的形态。我们唯一可做的，就是珍惜现在所拥有的。当绚烂归于平淡；当生命归于沉寂；当万物褪去它浮华的表象时，我们才会真正懂得舍得的深层涵义，那将是最终、最丰厚的无价收获。

(二)

不要在天平的一端多加砝码

(一)

初夏的时候,在大雁塔附近闲逛,长安月明,只欠一壶清酒,自叹再有一树桃花便觉齐全了。同行的友人不禁笑道,能看这一轮明月已经足矣,还何来更多的诉求呢?不禁想到,人这一世总是跌跌撞撞,躲不开逃不掉的总有些是命中注定的,既然注定要发生,就更没有给自己平添怨念的道理了。人之所以会抱怨,会觉得苦闷,全都是因为在对自己宿命的期望这端加了太多的砝码,而天平另一端则是对于命数的接受和释怀,而这期望,顺理成章地就禁锢了原本应当宽广的胸襟。

我们在这滚滚红尘中,总是拼命想要看清楚世事,却并未发觉看清楚的一个阶段不过是看透罢了。看透了,这一生也就变得索然无味,再没什么理由去慨叹,而是无穷无尽地纠结与麻木。若是继续执迷不悟地看透则可以去守着青灯古佛了却残生了。这实在没什么好高兴的,因为如此所为的只是佛祖脚下—一个心胸狭隘的凡人,去皈依佛祖的心就是没有那副宽广的胸襟去接纳一切,念多少阿弥陀佛也无济于事。其实,往往该学着做的,便是在期望中减去几分。如此,舍去的多了,看不破的时候也未尝不是一种自保。

(二)

年少时爱追逐风雅，寒冷的冬日也顾不得风雪去寻那一株梅花。若是寻到了，当然喜上眉梢，笑闹着去找来瓶子，置之以供玩赏。依稀记得有那么一年，踏遍了梅园也未曾寻到梅花，正失落着往回走时，听见抽烟避寒的花匠说道，那梅花竟不似往年，因着周遭的缘由开得毫无姿色。若不曾听见这番话，必定心中念念不忘，不正因对于即将得到的东西给予太多的期望吗？

生活中总是有纷纷扰扰的烦恼让人疲倦不堪，若是细数起来，这些困扰其实少数是源于世间的外因而成的，绝大多数都来源于我们自身。对于欲望无穷无尽的痴迷使得自己永远都停不下前进的脚步，错把自己的痴嗔当做执著，时日久了，要想安静地放下一切，自然难以做到。

林语堂先生说：“八味心境，浓茶一杯。”所谓八味：一曰爱心，凡事包容，诸事忍让；二曰虚心，谦虚为人，低调做事；三曰清心，心灵平静；四曰诚心，将心比心，广结善缘；五曰信心，积极豁达；六曰专心，术业有专攻；七曰耐心，潜心修行，等待机会；八曰宽心，学会选择，懂得放弃。若要八味心境全都做齐，只能寄希望于每个人都能像林先生一样看得见生活中的艺术吧！

(三)

但凡世人在一起，总免不了比较他人同自己的种种，只是焉知这一比较便把许多原本该有的快乐给比得不见了踪影。

有个故事说，一位以高尚诚实而著名的武士去拜访一位禅僧。“我为什么会感到如此低人一等？”武士问道：“我多次面对过死亡，击败过那些虚弱的人。然而，我一见到你在冥想，就会觉得我的生命已经完全没有意义可言了。”

“你等等，等我接待完今天来见我的那些人之后，再来回答你。”禅僧回答道。武士整整一天都是坐在寺庙花园里，看着人们进进出出来求计。他看到禅僧以同样的耐心、同样的微笑接待每一个人。

黄昏时分，所有的人都走了，他问道：“现在你可以指教我了吗？”大师请他进入寺庙，带他到自己的房间。满月在天空中闪亮，四周非常宁静。

“你看月亮，很美，是吗？它将穿越整个苍穹，而明天太阳将会再次普照大

地。阳光要明亮得多,而且可以让我们看到身边的景观细节:树木、高山和云彩等。我对它们已经观察多年,却从未听到月亮说:‘为什么我不能像太阳那样光亮呢?是因为我低人一等吗?’”

“当然不是。”武士回答,“月亮和太阳是两种不同的东西,各有各的美。你不能拿它们两个来做比较。”

“这么说,你知道答案了。我们两个不同的人,各自以自己的方式为所信仰的事情奋斗,以便让世界变得更加美好,其余的都只是表象而已。”武士听完,顿然开悟。

(四)

不在人心的天平上随意增减砝码,要的就是一颗平常心。什么算得上是平常心?有人说,为善不执是平常心,老死不惧是平常心,吃亏不计是平常心,逆境不烦是平常心。

有个人问慧海禅师:“禅师,你可有什么与众不同的地方?”

慧海答道:“有。”

“是什么呢?”

慧海答道:“我感觉饿的时候就吃饭,感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方,每个人都是这样的,有什么区别呢?”

慧海答道:“当然是不一样的!”

“为什么不一样呢?”

慧海答道:“他们吃饭时总是想着别的事情,不专心吃饭;他们睡觉时也总是做梦,睡不安稳。而我吃饭就是吃饭,什么也不想;我睡觉的时候从来不做梦,所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道:“世人很难做到一心一用,他们在利害得失中穿梭,囿于浮华的宠辱,产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前,这是他们生命中最大的障碍,他们因此而迷失了自己,丧失了‘平常心’。要知道,只有将心灵融入世界,用心去感受生命,才能找到生命的真谛。”

其实,这平常心无非就是毫不计较、毫无执念的生活态度。不管什么样的

