



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。

C10001 著作 一类图书 11 馆藏地 国博市京北 印刷出版金 行政机关

2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-20100-20101-20102-20103-20104-20105-20106-20107-20108-20109-20110-20111-20112-20113-20114-20115-20116-20117-20118-20119-20120-20121-20122-20123-20124-20125-20126-20127-20128-20129-20130-20131-20132-20133-20134-20135-20136-20137-20138-20139-20140-20141-20142-20143-20144-20145-20146-20147-20148-20149-20150-20151-20152-20153-20154-20155-20156-20157-20158-20159-20160-20161-20162-20163-20164-20165-20166-20167-20168-20169-20170-20171-20172-20173-20174-20175-20176-20177-20178-20179-20180-20181-20182-20183-20184-20185-20186-20187-20188-20189-20190-20191-20192-20193-20194-20195-20196-20197-20198-20199-20200-20201-20202-20203-20204-20205-20206-20207-20208-20209-202010-202011-202012-202013-202014-202015-202016-202017-202018-202019-202020-202021-202022-202023-202024-202025-202026-202027-202028-202029-202030-202031-202032-202033-202034-202035-202036-202037-202038-202039-202040-202041-202042-202043-202044-202045-202046-202047-202048-202049-202050-202051-202052-202053-202054-202055-202056-202057-202058-202059-202060-202061-202062-202063-202064-202065-202066-202067-202068-202069-202070-202071-202072-202073-202074-202075-202076-202077-202078-202079-202080-202081-202082-202083-202084-202085-202086-202087-202088-202089-202090-202091-202092-202093-202094-202095-202096-202097-202098-202099-2020100-2020101-2020102-2020103-2020104-2020105-2020106-2020107-2020108-2020109-2020110-2020111-2020112-2020113-2020114-2020115-2020116-2020117-2020118-2020119-2020120-2020121-2020122-2020123-2020124-2020125-2020126-2020127-2020128-2020129-2020130-2020131-2020132-2020133-2020134-2020135-2020136-2020137-2020138-2020139-2020140-2020141-2020142-2020143-2020144-2020145-2020146-2020147-2020148-2020149-2020150-2020151-2020152-2020153-2020154-2020155-2020156-2020157-2020158-2020159-2020160-2020161-2020162-2020163-2020164-2020165-2020166-2020167-2020168-2020169-2020170-2020171-2020172-2020173-2020174-2020175-2020176-2020177-2020178-2020179-2020180-2020181-2020182-2020183-2020184-2020185-2020186-2020187-2020188-2020189-2020190-2020191-2020192-2020193-2020194-2020195-2020196-2020197-2020198-2020199-2020200-2020201-2020202-2020203-2020204-2020205-2020206-2020207-2020208-2020209-20202010-20202011-20202012-20202013-20202014-20202015-20202016-20202017-20202018-20202019-20202020-20202021-20202022-20202023-20202024-20202025-20202026-20202027-20202028-20202029-20202030-20202031-20202032-20202033-20202034-20202035-20202036-20202037-20202038-20202039-20202040-20202041-20202042-20202043-20202044-20202045-20202046-20202047-20202048-20202049-20202050-20202051-20202052-20202053-20202054-20202055-20202056-20202057-20202058-20202059-20202060-20202061-20202062-20202063-20202064-20202065-20202066-20202067-20202068-20202069-20202070-20202071-20202072-20202073-20202074-20202075-20202076-20202077-20202078-20202079-20202080-20202081-20202082-20202083-20202084-20202085-20202086-20202087-20202088-20202089-20202090-20202091-20202092-20202093-20202094-20202095-20202096-20202097-20202098-20202099-202020100-202020101-202020102-202020103-202020104-202020105-202020106-202020107-202020108-202020109-202020110-202020111-202020112-202020113-202020114-202020115-202020116-202020117-202020118-202020119-202020120-202020121-202020122-202020123-202020124-202020125-202020126-202020127-202020128-202020129-202020130-202020131-202020132-202020133-202020134-202020135-202020136-202020137-202020138-202020139-202020140-202020141-202020142-202020143-202020144-202020145-202020146-202020147-202020148-202020149-202020150-202020151-202020152-202020153-202020154-202020155-202020156-202020157-202020158-202020159-202020160-202020161-202020162-202020163-202020164-202020165-202020166-202020167-202020168-202020169-202020170-202020171-202020172-202020173-202020174-202020175-202020176-202020177-202020178-202020179-202020180-202020181-202020182-202020183-202020184-202020185-202020186-202020187-202020188-202020189-202020190-202020191-202020192-202020193-202020194-202020195-202020196-202020197-202020198-202020199-202020200-202020201-202020202-202020203-202020204-202020205-202020206-202020207-202020208-202020209-2020202010-2020202011-2020202012-2020202013-2020202014-2020202015-2020202016-2020202017-2020202018-2020202019-2020202020-2020202021-2020202022-2020202023-2020202024-2020202025-2020202026-2020202027-2020202028-2020202029-2020202030-2020202031-2020202032-2020202033-2020202034-2020202035-2020202036-2020202037-2020202038-2020202039-2020202040-2020202041-2020202042-2020202043-2020202044-2020202045-2020202046-2020202047-2020202048-2020202049-2020202050-2020202051-2020202052-2020202053-2020202054-2020202055-2020202056-2020202057-2020202058-2020202059-2020202060-2020202061-2020202062-2020202063-2020202064-2020202065-2020202066-2020202067-2020202068-2020202069-2020202070-2020202071-2020202072-2020202073-2020202074-2020202075-2020202076-2020202077-2020202078-2020202079-2020202080-2020202081-2020202082-2020202083-2020202084-2020202085-2020202086-2020202087-2020202088-2020202089-2020202090-2020202091-2020202092-2020202093-2020202094-2020202095-2020202096-2020202097-2020202098-2020202099-20202020100-20202020101-20202020102-20202020103-20202020104-20202020105-20202020106-20202020107-20202020108-20202020109-20202020110-20202020111-20202020112-20202020113-20202020114-20202020115-20202020116-20202020117-20202020118-20202020119-20202020120-20202020121-20202020122-20202020123-20202020124-20202020125-20202020126-20202020127-20202020128-20202020129-20202020130-20202020131-20202020132-20202020133-20202020134-20202020135-20202020136-20202020137-20202020138-20202020139-20202020140-20202020141-20202020142-20202020143-20202020144-20202020145-20202020146-20202020147-20202020148-20202020149-20202020150-20202020151-20202020152-20202020153-20202020154-20202020155-20202020156-20202020157-20202020158-20202020159-20202020160-20202020161-20202020162-20202020163-20202020164-20202020165-20202020166-20202020167-20202020168-20202020169-20202020170-20202020171-20202020172-20202020173-20202020174-20202020175-20202020176-20202020177-20202020178-20202020179-20202020180-20202020181-20202020182-20202020183-20202020184-20202020185-20202020186-20202020187-20202020188-20202020189-20202020190-20202020191-20202020192-20202020193-20202020194-20202020195-20202020196-20202020197-20202020198-20202020199-20202020200-20202020201-20202020202-20202020203-20202020204-20202020205-20202020206-20202020207-20202020208-20202020209-202020202010-202020202011-202020202012-202020202013-202020202014-202020202015-202020202016-202020202017-202020202018-202020202019-202020202020-202020202021-202020202022-202020202023-202020202024-202020202025-202020202026-202020202027-202020202028-202020202029-202020202030-202020202031-202020202032-202020202033-202020202034-202020202035-202020202036-202020202037-202020202038-202020202039-202020202040-202020202041-202020202042-202020202043-202020202044-202020202045-202020202046-202020202047-202020202048-202020202049-202020202050-202020202051-202020202052-202020202053-202020202054-202020202055-202020202056-202020202057-202020202058-202020202059-202020202060-202020202061-202020202062-202020202063-202020202064-202020202065-202020202066-202020202067-202020202068-202020202069-202020202070-202020202071-202020202072-202020202073-202020202074-202020202075-202020202076-202020202077-202020202078-202020202079-202020202080-202020202081-202020202082-202020202083-202020202084-202020202085-202020202086-202020202087-202020202088-202020202089-202020202090-202020202091-202020202092-202020202093-202020202094-202020202095-202020202096-202020202097-202020202098-202020202099-2020202020100-2020202020101-2020202020102-2020202020103-2020202020104-2020202020105-2020202020106-2020202020107-2020202020108-2020202020109-2020202020110-2020202020111-2020202020112-2020202020113-2020202020114-2020202020115-2020202020116-2020202020117-2020202020118-2020202020119-2020202020120-2020202020121-2020202020122-2020202020123-2020202020124-2020202020125-2020202020126-2020202020127-2020202020128-2020202020129-2020202020130-2020202020131-2020202020132-2020202020133-2020202020134-2020202020135-2020202020136-2020202020137-2020202020138-2020202020139-2020202020140-2020202020141-2020202020142-2020202020143-2020202020144-2020202020145-2020202020146-2020202020147-2020202020148-2020202020149-2020202020150-2020202020151-2020202020152-2020202020153-2020202020154-2020202020155-2020202020156-2020202020157-2020202020158-2020202020159-2020202020160-2020202020161-2020202020162-2020202020163-2020202020164-2020202020165-2020202020166-2020202020167-2020202020168-2020202020169-2020202020170-2020202020171-2020202020172-2020202020173-2020202020174-2020202020175-2020202020176-2020202020177-2020202020178-2020202020179-2020202020180-2020202020181-2020202020182-2020202020183-2020202020184-2020202020185-2020202020186-2020202020187-2020202020188-2020202020189-2020202020190-2020202020191-2020202020192-2020202020193-2020202020194-2020202020195-2020202020196-2020202020197-2020202020198-2020202020199-2020202020200-2020202020201-2020202020202-2020202020203-2020202020204-2020202020205-2020202020206-2020202020207-2020202020208-2020202020209-20202020202010-20202020202011-20202020202012-20202020202013-20202020202014-20202020202015-20202020202016-20202020202017-20202020202018-20202020202019-20202020202020-20202020202021-20202020202022-20202020202023-20202020202024-20202020202025-20202020202026-20202020202027-20202020202028-20202020202029-20202020202030-20202020202031-20202020202032-20202020202033-20202020202034-20202020202035-20202020202036-20202020202037-20202020202038-20202020202039-20202020202040-20202020202041-20202020202042-20202020202043-20202020202044-20202020202045-20202020202046-20202020202047-20202020202048-20202020202049-20202020202050-20202020202051-20202020202052-20202020202053-20202020202054-20202020202055-20202020202056-20202020202057-20202020202058-20202020202059-20202020202060-20202020202061-20202020202062-20202020202063-20202020202064-20202020202065-20202020202066-20202020202067-20202020202068-20202020202069-20202020202070-20202020202071-20202020202072-20202020202073-20202020202074-20202020202075-20202020202076-20202020202077-20202020202078-20202020202079-20202020202080-20202020202081-20202020202082-20202020202083-20202020202084-20202020202085-20202020202086-20202020202087-20202020202088-20202020202089-20202020202090-20202020202091-20202020202092-20202020202093-20202020202094-20202020202095-20202020202096-20202020202097-20202020202098-20202020202099-202020202020100-202020202020101-202020202020102-202020202020103-202020202020104-202020202020105-202020202020106-202020202020107-202020202020108-202020202020109-202020202020110-202020202020111-202020202020112-202020202020113-202020202020114-202020202020115-202020202020116-202020202020117-202020202020118-202020202020119-202020202020120-202020202020121-202020202020122-202020202020123-202020202020124-202020202020125-202020202020126-202020202020127-202020202020128-202020202020129-202020202020130-202020202020131-202020202020132-202020202020133-202020202020134-202020202020135-202020202020136-202020202020137-202020202020138-202020202020139-202020202020140-202020202020141-202020202020142-202020202020143-202020202020144-202020202020145-202020202020146-202020202020147-202020202020148-202020202020149-202020202020150-202020202020151-202020202020152-202020202020153-202020202020154-202020202020155-202020202020156-202020202020157-202020202020158-202020202020159-202020202020160-202020202020161-20202020202

014043586

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—… 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。

每次出海去看太平洋与海豚都会提前三期盼着第二天的天气会好些，每次去泡露天温泉也都希望第二天晚上能看到抬头就是的闪烁星空，可是每次天公不作美的时候却又基本都没有沮丧地返回，因为在狂风大作的海边咖啡馆听太平洋唱歌抑或者在淅淅沥沥的屋檐下躲进温泉水里看雨，这样的机会与日光朗朗寻花问柳的机会相比要更少许多。即便知道第二日的晴雨又能如何呢？我想要出门的主意都已经打定，假请好了，背包也整理完毕，不如就去看看那个少见的阴雨天也好。至于问卜这件事，我原本就过得不好也不坏，所以无论好坏，都是奋力往前冲的生活，算出来想必也没有多大改变吧！其实想一想，这样所谓的“得过且过”实在也无大碍，如果我常常是这样不计较结果去生活，那么最后所记得的或许也只是那些相比较更坎坷或者更少见的奇特经历吧。

在这个红尘中，要做的就是出去走走看看，与不同的人说说笑笑，哪有说起来那么深奥的玄机呢，不过是对你我都懂的浅显道理罢了。别想，别怕，别后退！

前半句都与不对。将变而袖且，云既始种盛泽不实则育量足而处，何往非
离立之君，天子尚武率西北族者以从唐旗者固，若卦公皆畏天子而臣服于自古
一路族者今至非止。若欲昌艺大野个外强曾。若至始尊降并其之畏而立若攻
而即害而落水因是始转而弃其，虽下。故性一皇首自始未都最缺振，致
空，为制先知平振脚。毛族者尊尊而悔不悲哉，或影照来未始从头归弃者也。伏
象首其精一步，便再折革山丘而折折耳。自内援壁坚就其谁者会游而取张
其，以得。且自流其一不全家吐其味不吸长道去，广裹首女余于弃，外服出这字
禁心相拂莫从舍又。景其醉，始耕者因会博自米抽而平移挺外寄与自重或不。
墨者太舞景及南幕片区文点首经多，景歌者俱，长于。音和未余水再出河来
都歌景是总，半冬水在丁表且自长以常者。轻美音会集咏不，带始企工
哭妙，前而叶其鼎火一往益，而然。景其罪分音，轻心聚不音以词，个唱曲要长
唱曲和首水一往益，景水未向其蒙益音相益出于未曲之入唱声丑来歌聚发相
歌不被不与自奇头登歌者，景歌指其歌水未怪聚失率为每歌而当主人相奏，其
。案答点一了出典中者其四

看破红尘悟人生	120
莫要好高骛远	130
于世的逃避与寻求	140
凡俗客	150
大漠孤烟直	160
与自由无关不重要	170
虚无以不为而为	180
革命狂想曲	190

目 录

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	生灭的身外之物	000
005 不要在天平的一端多加砝码	由爱的小升	010
009 珍惜掌中的沙	口香糖一握只嫌相离	020
012 为自己喝彩，松开紧握的手	青春舞曲人生	030
016 放弃是为了更好地拥有	与自由无关	040
018 前进需要勇气，拐弯需要智慧	虚怀若谷最智慧	050
022 跳下悬崖找活路	门缝来不惊，断手	060
026 活在自己的心里	圆生春草小别	070
029 有些事情无须记得	由缺的欢欣许能得一乐	080

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	革装雨露华	090
---------------	-------	-----

- 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 植一株小草在心间
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

出自海子诗集《人世间》

111 贪欲,心灵的牢笼

出自海子诗集《人世间》

115 贪得者心富而身贫

出自海子诗集《人世间》

118 健康是最丰厚的利益

出自海子诗集《人世间》

122 知足是最丰厚的财产

出自海子诗集《人世间》

126 心安是最大的幸福

出自海子诗集《人世间》

130 你的时间是无价之宝

出自海子诗集《人世间》

133 一根油条的爱情

出自海子诗集《人世间》

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

出自海子诗集《人世间》

142 做一个清淡的人

出自海子诗集《人世间》

146 我不是教你平庸

出自海子诗集《人世间》

149 人生最美是淡然

出自海子诗集《人世间》

153 你没有那么重要

出自海子诗集《人世间》

156 心有猛虎,细嗅蔷薇

出自海子诗集《人世间》

160 像秋叶一样静美

出自海子诗集《人世间》

164 靓丽的寂寞

出自海子诗集《人世间》

168 人生欢喜莫过于淡

出自海子诗集《人世间》

171 有风吹过的山谷

出自海子诗集《人世间》

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

行善积德·遇吉逢吉 131
 珍惜时光·知足常乐 131
 我很需要你·善事多·131
 直指内心·丰景致端庄 131
 当被问起·真想呈现 131
 谱华阳·大爱无边心·131
 宝文馆·天长地久·131
 带爱回家·别开·131

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

释公升处世·善处 131
 人情练达·一帆 131
 韵平得妙·不弃 131
 然斯是美·乐为人 131
 莫重六根·存身中 131
 谢绝即随·洁云答心 131
 美丽半·一切如初 131
 黄庭柳雨晴·131
 天长地久·嫁为人 131
 谷山萌芽·见叶绿 131

立谷山来出汁中从深林最深邃·第六集

你以诚交友，而反过来你会不自觉地对子女、人群和社会不友善起来。这并非是社会造成的，而是个人性格使然。“夫君子清，但自强也”。而由清气而生的多种美德，从长

期来看，是能够帮助我们实现人生价值的。

人情练达·善解人意·131

(一)

而舍四，十式一指正呈出，小卦盖时丁卯四”，字文鼎《周易经注》。略当用津浦雷馆的解题，人神志休卦王亨便。初平卦不，五分木是互，变巽。李承直否，卦不复吉得赏，利害至甚也。或无往无自，地更损益以入当。咎也呈只长

Chapter 1

第一章 舍与得是一枝并蒂花

首：予惟有孚惠心勿，既登人商。涉有孚，人宜吉四”个义指人其首。此人不可。而随“人宜吉四”皆丽当。骨肉人之相故门近，爻吉者，人之相故而，以童民。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。

(二)

惠哲由农夫著字惠明，字“惠”个一也单单简简

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。放开紧握着的手,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,对你最后的疼爱是手放开。

(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蹁跹。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，我们才会真正正懂得舍得的深层涵义，那将是最终、最丰厚的无价收获。

不要在天平的一端多加砝码

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下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。我们是两个不同的人，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

平常心，都是一种生活的馈赠。谁要是拥有了这平常心，就等同于拥有了安宁平和的生活；反之，若是没有这颗平常心，所行人生之路怕是要愈发坎坷，更毫无生命之美可言。

(四)

平常心是真念廿一、心常平肆一真很相要，却知知學意願上平天官小人并不
道，心常平量当不逞道，心常平量持不灭生，心常平量持不著式，真人資“治掌”
尔常平量持不說

“立鼎的同不众已公背官顶着，破首”，而辞事遵同入个育

“育”，直著端慈

“制脚合片量

“游脚随刻山的脚穿脚，踏脚脚脚脚的脚透脚”，直者易慈

“演限因之什育，肺神牙量跨人个移，立鼎的同不众已公背官互”

“立鼎一不呈公当”，直客影慈

“便料一不公件表”

忘迹却常脚叶册，如商小字不，带事的宝督斯量总相财达叶出”，直容善慈

婚不亲从封仰曾家配姓，恩不虚公付，如事景福形部班而一感必不痴，妻娘呈

“式想随同不众已公背官互”，曾支耕脚以得，妻

脚农中夫断害陈音叶出，田一心一腔脚脚脚人世”，直脚察挂脚消脚穿

皆各恩奏咱命生婆叶出，“恩突媒子”味“勤思媒脚”下生气，都娶的半生千回

惊平，丁夫苦，口自早夫坐而山困叶出，朝脚出大鼎中命生脚脚最丑，而不

再由命生脚脚前卡，命生复寒去心机，界世人嫌其心得育只，直既娶，“心

”，帝

脚脚心脚管不，更忘脚坐脚念共大漠，对竹不争其理非承心常平私，笑其