

# 一切都是最好的安排

加措活佛的人生加持与开示

世间一切苦乐都只是一步之遥

加措  〈著〉

# 一切都是最好的安排

加措  〈著〉



图书在版编目 ( CIP ) 数据

一切都是最好的安排 / 加措著. —北京: 中国友谊出版公司, 2014. 1

ISBN 978-7-5057-2923-0

I. ①一… II. ①加… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 008433 号

书名 一切都是最好的安排  
作者 加措  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司  
规格 700×990 毫米 16 开  
20.5 印张 220 千字  
版次 2014 年 3 月第 1 版  
印次 2014 年 3 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-2923-0  
定价 39.80 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

既不要扰乱他人的心，也不要动摇自己的决心。

——上师法王如意宝晋美彭措

## 推荐序

加措活佛是一位很有才华的年轻僧人，早在北大上学的时候，就给我读过他写的一些诗，既有天然画意又有深邃哲理，相当感人。这本《一切都是最好的安排》，则是他开示人生智慧的感悟随笔。每篇文字不多，然不乏触动你心灵的警言，让你与他一起去面对人生生命、生活中的种种问题，以及由此而悟得的解脱智慧。

人生是苦，这是佛教的一个基本教义。然而，没有乐又哪来苦，没有苦又哪来乐？苦中有乐，乐中有苦；苦尽甘来，乐极生悲。苦乐无常，全在一念之转。佛陀开示众生说：执取名相，执我为本，乐亦为苦；看破名相，放下自我，苦亦为乐。在生活中修行修心，面对人生的种种苦难，让自己的心智成熟起来、坚强起来，不为苦纠结，不为乐陶醉，自主自在。

我相信，读者在读了加措活佛这本书后，一定能从中得到智慧的启示，从而增长自心内在的力量，破除生命历程中的困惑和无常，以无畏的勇气去面对日常生活中的无尽磨难。

楼宇烈

二〇一三年十一月

## 自序：内在的力量

心是人生的鼓点，不同的律动带来不一样的人生。生活的一切都是历练，笔直平坦，曲折坎坷，得来惊喜，失去惶恐，用不同的心来丈量，结果也会完全不一样。这个世界很大，你今天能有幸见到这本书，并且能够对你有所帮助的话，且不管这种帮助有多大，都源于很深的佛缘和福报，我们是幸运的有缘人，这一切都是最好的安排。

我的童年与大多数的藏族儿童一样，在神山边、溪流中、蓝天云间的坡地上，和来来去去的牦牛、羚羊，绕着那间破旧的小木屋，自在快乐地生活着。我总是喜欢一个人静静地思考，唯一爱干的事就是捏糌粑做曼扎供品。姐姐、姨妈找我干活，都被我拒绝了，我说：“我已经老了，不想干活了，想休息休息……”就这样，一直休息了好几年。终于有一天，我瞒着家人，偷偷去了色达佛学院，拜见了生命中最重要上师法王如意宝晋美彭措。就在那一年，我成为了法王的弟子，找到了我这几年休息时一直思考的问题：心灵的归宿及内在的力量。

一个普通人想要凭借孱弱的肉身去守护自己的梦想，是不容易的，再强的人，也总有布满创伤的一天。人始终是在变故中才能成长，

而能够依照初心，做好自己的，总是那些不断修正内心、充满正念的人。人往往少年轻狂时才敢妄谈梦想，不顾一切地去实现它，因为我们输得起，无所牵挂。可随着年龄的增长，很多人会心存挂碍，可这并不能阻止那些可怕的事情发生。这时候我们最需要的是一个怦怦跳动、坚韧而有力量的内心，不怕，不慌，不因一时的迷失迷惘一世。要知道，他人与世界并不由我们改变，却是我们心灵成长的最好土壤。人生永远都是一场选择，真舍利不用死抓不放，好机会或许就在放手之时，你修好了内心，也就看清了前路。世事无常，风雨再大，你也能开好自已的花。

有多少无常，就有多少修行。我们要做的是发挥自己内在的力量，用一颗慈悲与友爱的心，与无常共处。只有这样，我们才能拥有长久的快乐、幸福与爱！修行是一个由内而外的过程，有两种方式：一种是外修，一种是内修。外修多是生存技能的修炼，而内修则是我们内心的领悟与净化。我不知道你是否想过，我们在这个世间赖以生存的动力之源在哪里，是谁给你源源不断地提供了渡过生命难关的各种力量，是父母和朋友吗？很多人或许给过我们物质上的支持或言语上的鼓励与安慰，但真正让你迈过心里那道坎儿的只能是你自己。当下，一个人内在力量的大小往往成为他在这个世界里能否安乐的重要条件。如果能有一颗坚韧的心，那么所有外在的困难都只是你内在修行过程中的一种检验。你要成为怎样的人，你期待怎样的世界，我想这一切都由你的心决定。

CONTENTS

目录

第一章 我们该如何与这个世界相处

心中有痛，也要舍得	3
你是自己的人生参照物	5
沉默的人生才厚重	7
人生经不起太多的耽搁	9
学习即修行	11
短板决定生命的容量	13
不争不辩，不闻不见	15
自我疏导的法则	17
做人不需要解释	19
驾驭自己的欲望	21
世上没有过不去的坎儿	23
勿因喜而轻诺	25
每一个自己都是独一无二的	27
战胜自己的才是强者	29
得失之间	31
膨胀的人都是轻飘的	33

第二章 情绪是可以调节的变量

要记得抖落肩上的尘土	37
清醒的智慧	39
人心如水，静则澄澈	41
一切都是最好的安排	43



去留无心，随意最好	45
烦恼，没什么大不了	47
欣赏他人，才能成就自己	49
痛苦需要清理	51
能断才能得到	53
不要抱着得到的目的做事	55
别让情绪操控了你	57
修行就是修心	59
心窄了，一切都会远	61
有些错误，一生最多只能犯一次	63
不要让内心变成野马	65
成熟的心智是磨炼出来的	67
贪心的人终将一贫如洗	69

### 第三章 快乐是一种能力

痛苦与快乐同在	73
梦想成真的喜悦	75
活得丰盛才不会被湮没	77
你拥有自己人生的选择权	79
别和自己过不去	81
你的快乐，与别人无关	83
没有不幸福的人，只有不肯快乐的心	85
给予，永远比索取快乐	87
消化痛苦的能力决定你的快乐指数	89
不要用别人的错误来惩罚自己	91
在生活中寻到生命的价值	93
内心充实，人生才能完整	95
世间所有美好都在于心	97
看破才能放下	99
带着微笑行走	101
摊开你的双手	103

#### 第四章 幸福是一种独特的属性

幸福从不偏爱任何人	107
生命不能透支	109
淡定是幸福的“新娘”	111
别给自己的冷漠找理由	113
心是幸福的温度计	115
轻易得到的幸福没味道	117
莫让错过变成过错	119
心冷了，一切都会遥远	121
难得平常心	123
超然物外，心无挂碍	125
人生需要目的地	127
与美好不期而遇	129
得把自己活开了	131
贪婪的人内心最贫穷	133
沉默的美丽	135
慈悲无边，慈航普度	137

#### 第五章 人生是一场修行

拥有未必就是充盈	141
别把心底的美好榨干	143
生命无常，内心柔韧	145
只笑自己看不穿	147
真正的悲哀是对自己的放纵	149
人生需要放手	151
接受无常的考验	153
看远、看透与看淡	155
即便置身风雨，也要内心明媚	157
宽容是佛性的光辉	159
强大的自我是一切修持的根本	161

努力奋斗就是自我修行	163
随性而存，知命无忧	165
执着是一种负担	167
只有把桨朝后划，船才会往前行	169
给灵魂照镜子，给心灵做体检	171
不受伤不足以谈成长	173

## ▶ 第六章 智慧源于生命的起伏

知错能改，善莫大焉	177
随缘并非安于命运	179
不争才能得到	181
糊涂的人未必不聪明	183
理由是弱者的借口	185
人生需要平衡	187
命运是一种选择	189
理想会在等待中变老	191
遗憾，让我们懂得完美	193
简单是一种伟大	195
纠结得失是对生命的浪费	197
能作茧自缚，就要能破茧成蝶	199
人生要选对位置	201
机会需要自己留给自己	203
心宽了，人生才不会自乱方寸	205
心态决定你是骑师还是坐骑	207

## ▶ 第七章 生活需要一种姿态

困难越大，你所存在的意义就越大	211
放下包袱，方能坦荡	213
活着，是一种修行	215

微笑，是艰难中的从容	217
别让心太累	219
勇气是高贵的信仰	221
失去，是为了更好地迎接	223
开阔的人生不张狂	225
愈是不能留下足迹的地方，愈要走得坚定	227
安于当下，才能笃定未来	229
切莫好心办了坏事	231
量力而行才能自在	233
别做低头走路的人	235
生活需要一些意外	237
放下沉重，你需要手持鲜花而行	239
生活值得原谅	241

## ▶ 第八章 爱是人生最好的营养

别等有能力了再去爱别人	245
与你相伴的人是人生的珍宝	247
岁月是人心最好的证明	249
爱自己，才有能力爱人	251
慈悲与智慧需要共生	253
理解是爱的前提	255
经营好自己，爱才不会荒芜	257
爱与心都需要适合的距离	259
只有真爱才经得起平淡	261
越亲近，越要谨慎承诺	263
爱是一种慢性循环	265
父爱是人生的阶梯	267
爱不是占有	269
平淡是爱的保鲜剂	271
亲情是爱的最高境界	273
学会割舍才能重新开始	275

别等到一切都来不及 277

▶ 第九章 信念是菩提

在别人的质疑中坚强 281

奇迹是条少有人走的路 283

信念会越用越多 285

心不死，一切都能变好 287

借口是修行的大忌 289

人在顺境中是看不破人生的 291

成功是在艰难中成长 293

苦难是人生的台阶 295

给沉重的心情松绑 297

在修行的路上拥抱自己 299

理想是闯出来的 301

在自己手中的才是梦想 303

半途而废，一切皆空 305

别在他人的风景中停留 307

要对得起自己鲜活的生命 309

内心淡定，远离污染 311

做一个心里有光的人 313

第  
一  
章

我们该如何与这个

世界相处





心中有痛，  
也要舍得

很多事情不是逃避可以解决的，很多东西不是掩饰就可以抹去的。没有谁能做到让所有人满意，就算你再圆滑。在利益的冲突下也不可能将一切做到皆大欢喜，总会有人受伤。当出现矛盾，需要取舍时，我们一定得清楚自己要的是什么，该舍的哪怕痛也要舍掉。若心存侥幸，也许最后原本想留下的却已回不来了。

我曾经遇到过一个这样的修行者，他说他修行是为了逃避现实，逃避现实中的喧嚣、嘈杂和人生中诸多不好的东西，这显然是对修行的误解。我告诉他，修行和生活一样，不是为了逃避，而是为了面对。如果是为了逃避而修行，那么你已经离修行十分遥远了，而且会越来越远。

前进的路上有汗水和泪水，难免为了某个人或者某件事而伤心



难过，但我们绝不能沉迷在已经成为过去时的伤心难过中，更不能逃避。事情并不会因为我们的逃避而得以化解，就算可以躲过一时，存留在内心深处的阴影却始终挥之不去。

就如同世界上始终存在阳光照耀不到的地方，无论怎样努力，都不可能皆大欢喜，总会有人得到，也总会有人失去，这是世界运行的根本规则之一。我一直都认为，人生中真正的喜乐来源于对痛苦的领悟，没有经历过痛苦的人，不可能感受到快乐。正确地面对得到和失去，得到应该得到的，失去应该失去的，而不是心存侥幸地百般挽留。只有经历过这些，并且有了很深的感悟，人们才会懂得珍惜。而这种珍惜，正是人生中的宝藏，可以给我们带来一个快意无悔的人生。

一个人在修行的时候，是无法回避那些给我们带来痛苦的人与事的，无论是逃避还是掩饰，都不是生活的本质。苦难从来都是我们精神的上师。只有精神上得到了，才会达到一个高境界。