

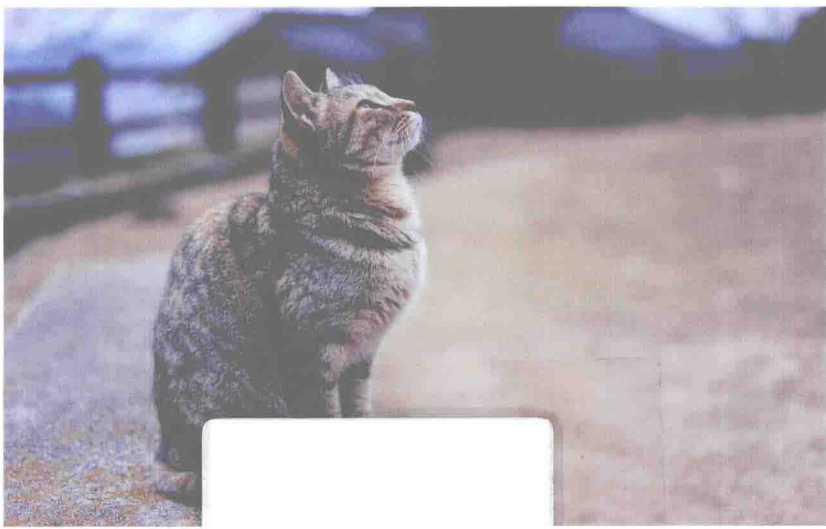
夏如烟

著

# 一个转身 两个世界

YIGE ZHUANSHEN  
LIANGGE SHIJIE

不是路到尽头，  
而是该转弯了。



历尽磨难才会领略其中蕴意，心胸开阔才能读懂蕴藏生机

在生活中学会优雅转身，在转身中学会顺应生活，  
那么快乐就不再是期望，幸福也就不是彼岸的风景。

中国华侨出版社

一个转身  
两个世界

夏如烟

著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个转身,两个世界 / 夏如烟著. —北京:中国华侨出版社,  
2015.7

ISBN 978-7-5113-5570-6

I. ①一… II. ①夏… 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(2015)第167606号

---

一个转身,两个世界

著 者 / 夏如烟

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/207 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5570-6

定 价 / 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

## 序

### 转身，是最优雅的告别

生活中，我们常常陷入形形色色的纷争和困扰中，总是无法宁静，无法摆脱。虽然我们时常向往悠闲恬淡的快乐生活，但那颗不甘平凡的心却每每受到现实利益的羁绊和纠葛。

其实，生活总结起来不过就是无数的遇到与告别。遇到美好的，遇到丑恶的，遇到幸福的，遇到痛苦的，遇到属于我们的，遇到不属于我们的……无数的遇到编织成了我们的生活，在生命的道路上讲述着一个个或喜或悲的人生故事。

遇到，便会有告别。天下无不散之筵席，不管美好的还是丑恶的，不管幸福的还是痛苦的，不管是属于我们的，还是从未属于过我们的……当生命轨迹行至此地，便将迎来一场场华丽或低调的告别。

告别旧的，才能与新的相逢。

人生有无数遇见，就会有无数告别。当我们只能挥手说再见时，

无须眼泪，无须悲伤，只要轻轻转身，不再回头，便是最完美、最优雅的告别。

人生无常，这一刻永远不能预见下一刻的事情，我们所能做到的，便是紧紧抓住手中的时光，将此刻活出精彩。已经离去的，便放任它而去，还未到来的，便淡然待它来。唯有懂得心宽，才能淡然迎接时光，收获人生的幸福果实。

我们之所以来到人世间，只求欢喜不为忧愁。因此，在烦恼面前、痛苦面前、悲伤面前，请学会果断转身，向着希望前行。人活一世，要学会转身，用最优雅的方式与逝去的时光告别，与悲伤和痛苦告别，永远不要沉溺于虚妄的过去，否则终其一生也不过是个生活在回忆里的人。

计较时，请学会转身，得失就如同花开花落，花开是风景，花落亦能让人动容；

悲伤时，请学会转身，穿过忧愁的巷口，我们才能重新邂逅欢喜；

冲动时，请学会转身，与危险错身而过，才有等待幸运光顾的可能；

苛求时，请学会转身，包容生活的苦痛，才能拥有生活的喜乐；

烦恼时，请学会转身，抹去眼中的泪水，才能在大千世界，寻到那良辰美景；

拖延时，请学会转身，挥别迟疑与延沓之后，青春才终将散发光彩；

执迷时，请学会转身，告别过去，告别曾经，才能拥抱未来更多的幸福；

冷漠时，请学会转身，点亮他人的心灯，方能照亮自己的天地；

浮躁时，请学会转身，扫去尘世喧嚣，悠然以对，才懂生活真谛；

奢求时，请学会转身，当欲壑不再难填，方能珍惜繁华阅尽后的幸福与从容……



## 目录 CONTENTS

### 第一章

#### 计较时转身，得失如花落花开，都是风景

赢的人不会比较，输的人都在计较 / 003

生气是一把伤人害己的刀 / 007

想开了就是天堂，想不开就是地狱 / 010

人生不如意十之八九，不完美才叫人生 / 014

生活从不公平，与其抱怨不如适应 / 017

乐观的人看到希望，悲观的人看到绝望 / 021

不计较，在吃亏中得到 / 024

### 第二章

#### 悲伤时转身，在忧愁的巷口，邂逅欢喜

告别悲观，不做悲剧的主角 / 031

转身后，我们都学会了微笑 / 034

别人的错误，不是我们的包袱 / 037

给予，让你邂逅快乐 / 041

带着笑脸，才能迎接好运 / 044

快乐不在于拥有多少，而在于能感受多少 / 046

人生四季，枯叶凋零后便是春天 / 049

### 第三章

#### 冲动时转身，忍耐者就是成就者

像容忍自己一样容忍别人 / 055

退一步才能进两步 / 057

逆境能受屈，顺境才得伸 / 061

人生要能够耐得住寂寞 / 064

冲动时，请先转身 / 067

忍住一时，才能成在日后赢得成功 / 070

退一步，海阔天空 / 074

### 第四章

#### 苛求时转身，包容生活就包容了快乐

包容万物，快乐多多 / 081

常怀包容之心，责人以宽为本 / 084

心有计较，常因怀疑而生 / 088

善待你的敌人，敌人就会消失 / 091

不苛求自己，不勉强他人 / 095

宽容他人就是善待自己 / 098

容人之短，才能用人之长 / 101

## 第五章

### 烦恼时转身，大千世界处处安好

万物皆有缘，不如顺其自然 / 107

是你的就是你的，不是你的也强求不来 / 110

强求不来不如随遇而安，别自寻烦恼 / 114

人生处处有选择，成功之路不止一条 / 117

把握拥有的，才能得到想要的 / 120

缘分可遇不可求，不要过分执着 / 124

## 第六章

### 拖延时转身，时间不等人

活出人间好时节，不虚度年华 / 129

百花丛中过，片叶不沾身 / 132

成功是失败之母，别在鲜花和掌声中“倒下” / 136

请挫折为你上一堂心灵课 / 140

不要让希望在拖延中流失 / 143

认为你行，你就一定行 / 146

能受教才能进步 / 150



## 第七章

### 执迷时转身，告别是为了更好地生活

- 放下欲求万千，点亮心灯一盏 / 157
- 活在欲海之中，想开看开不强求 / 159
- 闲名破利如风尘，放下皆空 / 162
- 你可以拥有金钱，但绝不能被金钱拥有 / 166
- 一念生迷作茧自缚，一念放下即是解脱 / 169
- 人生如棋，要学会弃卒保车 / 173

## 第八章

### 冷漠时转身，关爱让生命变暖

- 善恶存乎一念间 / 179
- 以爱为火，为他人点亮一盏心灯 / 182
- 慈悲之心无大小，罪恶之念无轻重 / 185
- 善解人意，也是慈悲 / 189
- 施与的可贵不在钱财，而在一颗慈悲之心 / 193
- 舍己度人，善莫大焉 / 196
- 莫要把“毒药”洒进自己的心里 / 198

## 第九章

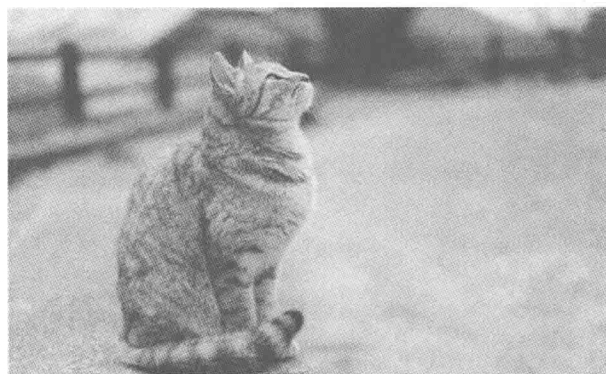
### 浮躁时转身，给喧嚣一个淡定的回眸

- 境由心造，内心安宁便不存在烦恼 / 205
- 以平常之心态，面对一切平常之事 / 208
  - 除却心头之火，练就淡定人生 / 212
- 没有谁可以令你愤怒，除了你自己 / 215
  - 不要太把自己当回事 / 219
  - 荣华富贵都是过眼云烟 / 223
  - 甘拜人为师，勿好为人师 / 227

## 第十章

### 奢求时转身，当繁华落尽，唯有珍惜

- 感谢生活的每一次馈赠 / 233
- 珍惜今天，就是珍惜自己 / 236
- 生命只在呼吸间，活着就是福气 / 240
  - 你所拥有的，才是真正的财富 / 243
  - 知足是幸福的起点 / 246
- 时时惜福，生活在不抱怨的世界里 / 250
  - 珍惜当下，精彩每一个瞬间 / 254
  - 不是幸福太少，而是你不懂把握 / 258



## 第一章

### 计较时转身

得失如花落花开，都是风景

人生的内涵，在于得失的均衡。人的错误，  
在于总是看重失去。有花落就有花开，转身，  
让人生更丰富。

## 赢的人不会比较，输的人都在计较

纷争往往正是源于人与人之间的比较和计较。

只有做到人我之上不比较、是非得失不计较，顺其自然，

才是真正的人生赢家。

人生种种烦恼的根源不外乎“比较”与“计较”。襁褓中的婴孩用触觉来比较谁给予的疼爱更多，谁给予的疼爱较少，继而借哭声来表达自己的计较；稍微大些的孩子上学读书之后，便又开始比较谁的分数高，谁的成绩好，继而逐渐开始计较老师是否偏心；长大成人，踏入社会之后，人的比较之心就更强烈了，比较谁的待遇好，计较老板是否公平；甚至在家庭中，也总免不了与亲人比较谁分得的财产多，计较父母是否偏爱，遗嘱是否公正等。

当比较与计较愈演愈烈之际，一切纷争也将应运而生。家庭中，比较和计较往往可能致使兄弟反目、骨肉相残，就如历史上的八王之乱、七国之争等，莫不是由比较、计较而起；事业上，比较和计较则可能让人走上歪路，甚至衍生罪恶，如历史上的党锢之祸、东林党争等。

一位先生曾说过这样一句话：“在大自然的世界里，树木因为承受风吹雨打，所以浓荫密布、众鸟栖息；海水因为不辞百川，所以宽广深邃、水族群集。人，也唯有秉持‘不比较，不计较’的胸怀，才能涵容万物，罗致十方。”

兰德的父亲文诺是当地一位著名的眼科医生，在贫民区建有一家私人诊所，很受人们爱戴，其他国家的患者也常常慕名而来。兰德一直把父亲当作自己的榜样，为此努力学习医术。

当地有个著名的富豪，名叫马尔盖。马尔盖家族是世袭勋爵，在当地很有名气。很快，马尔盖在贫民区创建了一所医院。本来这是件好事，但马尔盖却视文诺的小诊所为眼中钉。因为文诺的医术高超，人们都愿意去他那儿看病，这就导致了马尔盖的医院没有办法兴隆起来。

这时，有人建议请文诺来马尔盖医院主持眼科，这样就避免了两家的竞争，但马尔盖最后竟以老文诺没有文凭而将其拒之门外。老文诺气愤至极，竟一病不起，最后抑郁而终。

兰德为此一直对马尔盖怀恨在心。几年后，18岁的兰德以优异的成绩考进了全国顶级的医学院，毕业之后，他拒绝了马尔盖的邀请，而是接管了父亲的小诊所，与马尔盖的医院对干起来。

就是在这个小诊所里，兰德发愤研究医理，28岁就获得了医学博士学位，他的医术更是轰动了整个国家。这样一来，马尔盖的医院又遭受到了排挤。年老的马尔盖见到这幅情景，悔不当初。

偏偏就在这时马尔盖的小女儿约瑟芬得了眼病，所有的医生都束手无策，眼看女儿的视力一天比一天弱，马尔盖只得请求兰德为女儿医治。没想到，兰德不计前嫌，马上为约瑟芬安排了手术。这次手术非常顺利，兰德得到了马尔盖全家人的尊重，为此他的名声变得更大了。最后，他放下仇恨，关了小诊所，做了一名医学院的教授。

在“家仇”面前，兰德选择了不计较过去，及时挽救了马尔盖的女儿

约瑟芬，没有让“冤冤相报何时了”的悲剧重演。试想，假如兰德不替约瑟芬治疗，故事的结局又会如何呢？或许两家的冤仇会越结越深，或许兰德会被冠上“见死不救”的坏名声。但无论哪个结局，对于兰德和马尔盖而言，显然都不会是幸福的。不计较是人生的一种豁达、一种释然，只有将心放宽一点，人生才能走到最终的幸福。

当计较之心驾驭了人的灵魂时，仇恨与痛苦将会筑起一道高墙，从这一刻起，计较者就为自己判了无期徒刑。计较是人灵魂的监牢，只有把心放宽一些，忘记计较，不随便比较，人们才能随缘自在，任性逍遥。

从前，有个卖艺的人，他每日只靠卖艺挣得一百个铜钱，之后便收摊回家，再不劳作。长此以往，虽然他的日子过得简单、清苦，却怡然自得。

一天，卖艺人收摊回家之时，迎面碰到时常向左邻右舍炫耀自己财富的财主。财主看到卖艺人穿着寒酸，又开始趾高气扬地炫耀他的财富。

卖艺人本不打算理他，但见他没有走的意思，便不以为然地问道：“你家里有多少金子？”

财主神气十足地说：“我家里的金子多得数不胜数。那些金子堆积起来，闪闪发光，真是美妙绝伦啊！”

卖艺人笑了一下，装出神秘的样子说：“你别在我面前神奇了，你可知道我家有一个比你家的金子更加光彩夺目的宝贝？”

财主半信半疑，问道：“你家有什么宝贝，能比我的金子更光彩耀人的？”

卖艺人这时故作玄虚地靠近财主的耳朵说：“你今天晚上带一块金子到我家来，到时我们就比一比，到底是你家金子亮，还是我家的宝贝闪！”

到了晚上，财主应邀带着一块金子来到卖艺人家里。卖艺人当时正点着油灯吃饭，财主便性急地问道：“你家的宝贝在哪儿啊？快快拿出来！”

卖艺人不紧不慢地说：“莫要着急，待我吃完饭再告诉你！”

等到卖艺人吃完饭，收拾完毕后，财主又开始急切地催促起来。

这时卖艺人说道：“我得先试一试，看你的金子能不能在黑夜里发光，然后我再亮出我的宝贝！”

财主立刻得意扬扬地掏出金子，卖艺人旋即吹灭了油灯，房间里顿时一片黑暗，伸手不见五指。

卖艺人笑了一下，说道：“看吧，你家的金子就算再光彩，也不能在黑夜里发光，它哪里比得上我家的宝贝！”

财主慌忙问道：“空口无凭，你家的宝贝呢？快拿出来瞧一瞧！”

卖艺人说道：“它不就在你眼前吗？”

正当财主丈二和尚摸不着头脑时，卖艺人点燃了那盏油灯，有些冷嘲热讽地说道：“你满眼里净是些金山铜臭，怎么会看得见我家里这个宝贝呢！”卖艺人拿起油灯接着说：“我家这盏小油灯，虽然不及你家的金子值钱，但它在这黑夜里却比你家的金子有用多了！一个人不能为钱而生活，我尽管没你那么有钱，但我心里却比你富有得多。我每天生活得很快乐，而你天天为钱而挣钱、为虚荣而炫耀，内心狭隘，又怎能有幸福的人生！”

财主若有所思，灰溜溜地走了，从此再也不夸耀自己的钱财。

物尽其用，美好之物！人尽其心，美妙人生！世上的东西很难说清什么最有价值，当它被利用在最合适的时候，自然就价值连城。世上的人也是一样，很难比较谁最富有，不论贫贱，只要他能用心地生活，不计较任何得与失、富与贵，那么他就是最富有的。赢的人从不比较，因此才能专注于自己的幸福；输的人却都在计较，因此才会忽略自己的所有，为心灵画地为牢。



## 生气是一把伤人害己的刀

人生如同一条荆棘道，我们行走其间，只要心不动，

人不妄动，则不会被荆棘所伤。

但若心动，引致人妄动，则会被荆棘刺得遍体鳞伤，

体会到世间的诸多痛苦！

生气是一种无知，更是一种蠢行。生气不但伤害别人更会伤害自己，就  
如往自己的心头钉钉子，即使钉子拔了出来，可是伤口却永远留在了那里。

漫漫人生路上，每个人都不可避免地会遇到许多不平之事。比如，因  
为某件事遭到人们误解，备受委屈；眼看着能力不及自己的人却能找到  
一份好工作；好不容易得到一个发展的机会，却让小人捷足先登；从不  
曾伤害别人，却要每天遭受各种各样的流言蜚语；一心向善却遭到好朋  
友的背叛和出卖……诸如此类的不平之事总是层出不穷，扰人心智。

有个故事是这么说的：有一个人晚上做了个梦。在梦中，他看到一位  
头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的年轻壮士，大声地斥责他。年轻的壮士  
一边用手指着他的鼻子臭骂他，一边还向他的脸上吐口水，做梦的人吓得  
立即从梦中惊醒过来。

第二天，这个人越想越觉得心里不痛快，生气地对朋友说：“我自小  
到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人骂了个够，还被人吐口水，  
实在是很不甘心啊，我一定要把梦里那个人找出来，否则还不如一死了