

不能怕 不能悔 不能等

阿色益西降错 著

陕西新华出版传媒集团
三秦出版社

ZITU
紫图

不能等
不能怕
不能悔

阿色益西降错 ◇ 著

三 陕西新华出版传媒集团
秦 出 版 社
版 社

图书在版编目(CIP)数据

不能等 不能怕 不能悔 / 阿色益西降错著. — 西安: 三秦出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5518-1125-5

I. ①不… II. ①阿… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第249708号

不能等 不能怕 不能悔

阿色益西降错 著

出版发行 陕西新华出版传媒集团 三秦出版社

社 址 西安市北大街147号

电 话 (029) 87205121

邮政编码 710003

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 136千字

版 次 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5518-1125-5

定 价 39.90元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>



摄影：奉乘风

过得去的，过不去的，最终都会成为过去。



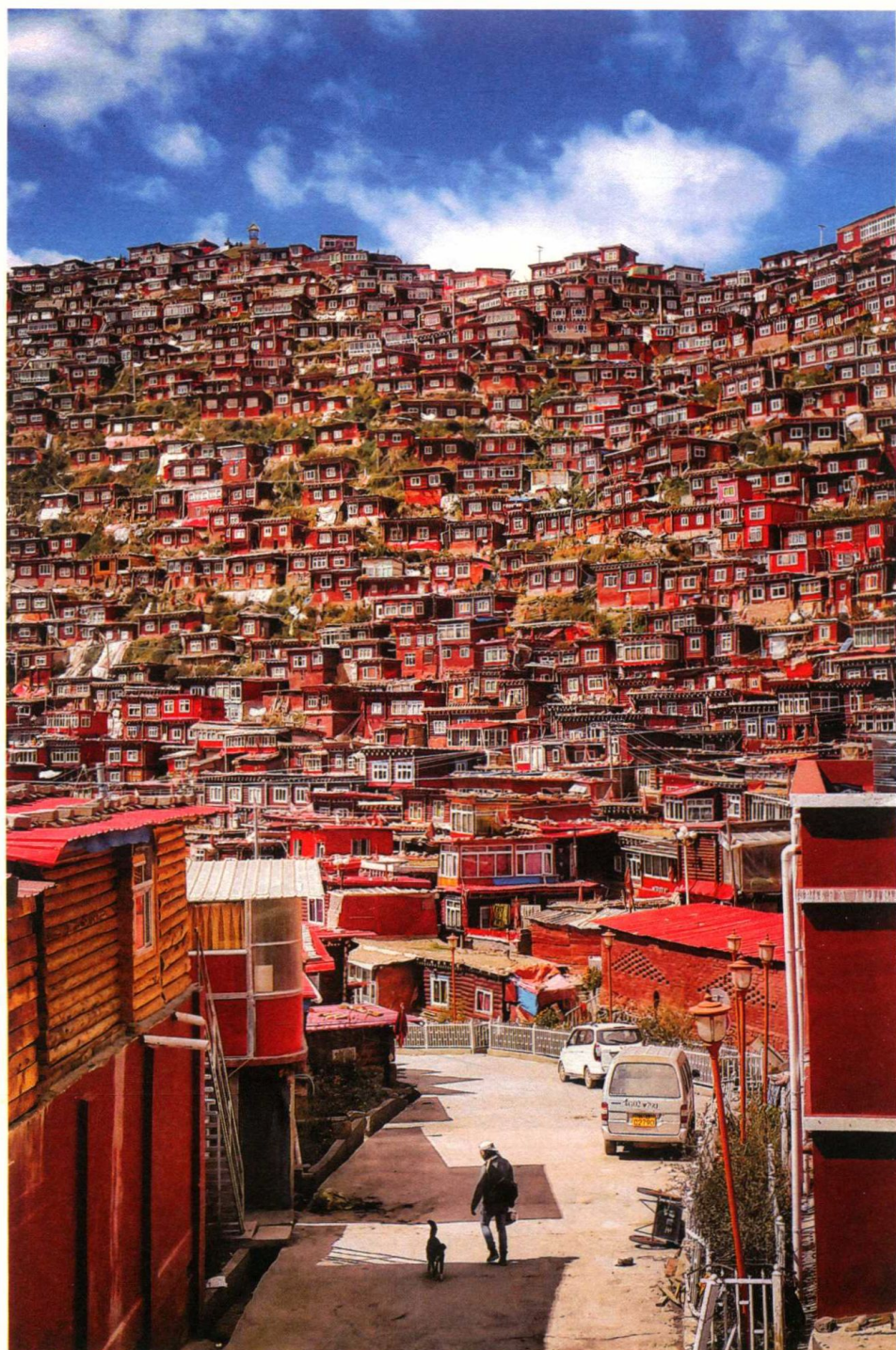
摄影：苏秋军

但凡是惯于林中独步的人，他们总有令人羡慕的成就。



摄影：沈晶

万物从容，你也要走得从容。



摄影: 伍星扬

每一件发生在我们身上的事情都是礼物。



摄影：沈晶

不要等感到彻骨的痛，才知道人生需要奔跑。



摄影: Anek

做好今天的事,就是要不断做减法,把“今天”切割成几个时间段,在每个时间段里只完成一个任务。

生命的质量取决于 我们对待生活的态度

佛陀曾经开示过我们，人的生命很短暂，短到只在一呼一吸之间。短短的数十年光阴过去之后，我们到底是平静祥和地逝去，还是怀着恐惧、忧伤、悔恨逝去，全由自心做主。

由于时代发展，我虽然一直在藏地管理寺院和修行，平时也会通过微信、微博等新媒体了解时事，跟各地的朋友、道友们交流。每年还会抽出一点时间来汉地跟大家聚一聚，聊一聊。在写这本书之前，经常有些年轻朋友跑来向我抱怨，说自己的生活没有目标，活得干干巴巴，也有朋友说：“生命中的各种变化我根本掌控不了，很痛苦啊。”

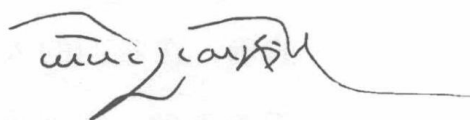
的确，在我们的人生中，唯一不变的，就是所有都在变。因为无常，富庶也会贫瘠，欢聚也有分离，承诺难免背弃，当下幸福也许晚景凄凉。但无常并不意味着所有的

变化都是不幸的，无常也会带来转机，生活的逆境可以助你锻造出一颗强韧的心，谁又能否认有多少“不得已”，最后都成了“大欢喜”呢？

所以，唯变化永恒不变，唯以不变应万变——外在世界的变迁我们无法左右，自我的修炼却取决于自己。不能等、不能怕、不能悔是本书的三大主题，其实也是我们对待人生的基本态度。生命的质量取决于我们对待生活的态度。

不能等，是因为人生短暂，我们需要珍惜的东西太多；不能怕，是因为我们的恐惧往往来源于对无常的不能掌控，而对无常有了正确认识之后才能培养起无畏的心；不能悔，生命是一个流动的过程，远去的昨天不会因为你的悔恨而回来，但梦想和未来还在前头，我们要把握好当下的时光，不拖延，不抱怨，在人生路上走得踏实坚定。

既然我们与这本书相遇，这便是我们之间甚深的缘分，如果你觉得这些文字对你有所助益，或者某一句话能叩击你的心灵，唤醒你沉睡的智慧，这就是本书的价值所在。



阿色益西降错

2015年11月

第一章 • chapter 1

不要等感到彻骨的痛，
才知道人生需要奔跑

等待看似甜蜜，实则毒药一剂 /002

动的惰性 /004

生命的真相便是无常 /007

蓄力的弹簧与埋头的鸵鸟 /010

时机不靠等，靠创造 /013

你以为的幸运，是别人努力了许久的光环 /015

唯有把梦想变成现实，它才真实存在过 /018

人生需要一些伤害和苦难 /021

外界不是束缚，自我为中心才是束缚 /024

不断地拼搏奋进，才是人生最大的安稳 /027

把欲望看清了，也就看轻了 /031

活在当下，每次只专注做好一件事 /034

第二章 · chapter 2

越逃避，越艰难；越努力，越幸运

善于利用时间的人，永远能找到充裕的时间 /038

苦而不怨，喜而不贪，才是人生大境界 /041

不忘初心，方得始终 /044

方向错了，越努力越失意 /046

含蓄阴柔很可能成为致命伤 /048

要么坚持到底，要么断然转弯 /051

一忍支百勇，一静制百动 /053

反复犹豫的事，暂且放下 /055

被困住的，都是迷茫的人 /057

一切外在的事物都是催化剂 /059

任何伟大最终都要落实到细节上 /062

你想要的，永远不会自动来找你 /065

第三章 · chapter 3

不怕穷、不怕老、不怕跌倒

向内求，摆脱心灵深处的贫穷 / 068

真正拥有之前，先学会断舍离 / 071

眼泪换来了同情，勇气却为你赢得尊严 / 073

真正的强大，从不惧别人的质疑 / 075

最好的防守就是进攻 / 077

做什么都有代价，何况自由 / 079

放不下“面子”，就是放不下“我执” / 082

一切恐惧都来源于“我执” / 085

不要怕指甲里有泥 / 088

越担心什么，就越会发生什么 / 090

以希望驱散恐惧 / 093

第四章 • chapter 4

你要学会自己强大

你可以任由对手把你踩在脚下，也可以学着自己强大 /098

万物从容，你也要走得从容 /101

做出成绩，要先优于过去的自己 /104

学会分辨“经验”与“陋习” /107

成功真的可以复制吗 /109

说话要说重点，做事要做到位 /111

要成好人，须寻好友 /113

善待身体，身体好的人更冷静 /116

会说的人最聪明，会听的人最尊贵 /118

宽容不等于软弱，谦卑不等于胆怯 /123

第五章 · chapter 5

孤独，是年轻的证明

让自己独处一会儿 /126

因为有黑暗，我们才有发光的机会 /128

感谢折磨你的人 /130

世事难料，执着最没必要 /133

在“失去”中成长 /135

支撑创造力的，是胆识 /137

与其流泪，不如活出无可替代的自己 /139

退一步的智慧 /141

把伤害看淡一点，怨怼就会少一些 /143

如果盲从才能合群，不如独自前行 /146

一个人前进的勇气 /148

第六章 · chapter 6

自己走过的路，才叫出路

纵然失败，也是前进一步 /152

在废墟上重建自己 /155

过去过不去的，最终都会过去 /157

违缘反而更能强大心灵 /159

抹掉悔意，剩下的就是经验 /162

三思而后行，但不能不行 /165

用正向的惯性替代负向的惯性 /168

他人的生活并不臻善完美，你的生活也并非一无是处 /170

北山和尚与南泉和尚 /172

谦虚没有绝路 /175

愚人除境不除心，智者除心不除境 /178

扫除身心的“旧货”是最愉悦的时光 /181