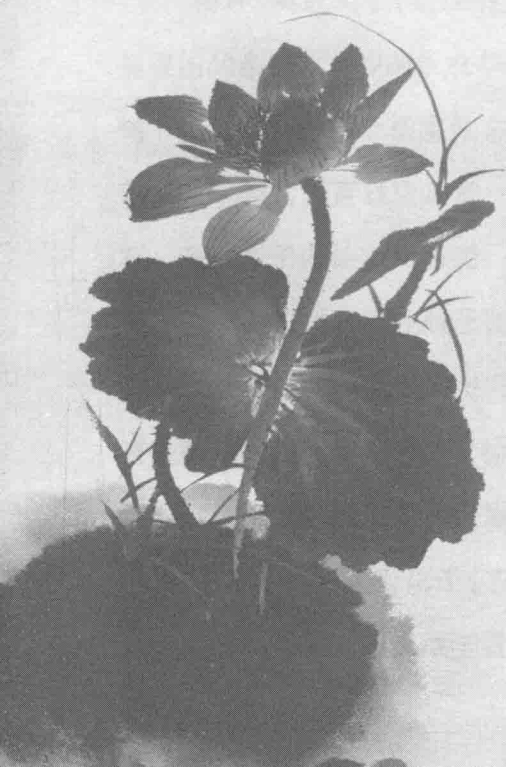


上篇

拥有一颗仁爱之心







## 唤醒心灵的真情

常言道：“赠人玫瑰，手有余香。”人如果用一颗仁爱之心去看待世界，对待他人，所收获的同样是世界对他的善待，他人对他的善待。

中国有句成语叫作“衔环结草”。

“衔环”典故见于《后汉书·杨震传》中的注引《续齐谐记》，是说杨震的父亲杨宝9岁时，在华阴山北见一只黄雀被老鹰所伤，坠落在树下，为蝼蚁所困。杨宝见它可怜，就将它带回家，放在篮子中，并以黄花喂养它。百日之后的一天，黄雀羽毛丰满，悄然飞走。当夜，有一黄衣童子向杨宝拜谢说：“我是西王母的使者，君仁爱救拯，实感成济。”并以白环四枚赠予杨宝，说：“它可保佑君的子孙位列三公，为政清廉，处世行事像这玉环一样洁白无瑕。”后事果如黄衣童子所言，杨宝的儿子杨震、孙子杨秉、曾孙杨赐、玄孙杨彪四代官职都官至太尉，而且都刚正不阿，为政清廉，他们的美德为后人所传诵。

“结草”的典故则见于《左传·宣公十五年》。公元前594年的7月，秦国出兵伐晋，交战于晋地，晋将魏颗与秦将杜回相遇，二人厮



杀在一起，正在难分难解之际，魏颗突见一位老人用草编的绳子套住杜回，使这位堂堂的秦国大力士站立不稳，摔倒在地，当场被魏颗所俘，晋军大败秦军。获胜收兵后，当天夜里，魏颗在梦中见到那位白天为他结绳绊倒杜回的老人，老人说：“我就是那位没有为你父亲陪葬的妾室的父亲。我今天这样做是为了报答你的大恩大德！”原来，魏颗之父晋国大夫魏武子有个没有生子的爱妾。魏武子生病的时候嘱咐儿子魏颗说：“我死之后，你一定要把她嫁出去。”不久魏武子病重，又对魏颗说：“我死之后，一定要让她为我殉葬。”等到魏武子死后，魏颗出于仁爱之心，没有把那爱妾陪葬，而是将她改嫁给了别人，并解释道：“人在病重的时候，神志是混乱不清的，我嫁此女，是依据父亲神志清醒时的吩咐。”

后世将“衔环”、“结草”合在一起，比喻感恩报德，至死不忘。此成语流传至今，成为感恩报德或感恩戴德的典故由来。

衔环结草的故事虽然带有神话的色彩，却表达了人类美好的愿望，即如果世界上有什么东西不会随着时间的消磨而淡化，那毫无疑问，就是仁心。只有仁心能为人们赢得更多的朋友，创造更好的人际关系，让人们体会到人间更多的温暖。

普林斯顿大学的学者曾对1万人的人事档案进行分析，结果发现：“专业技术”、“知识”和“经验”，只占人成功因素的25%；其余75%取决于一个人良好的人际关系。还有学者对几千名被解雇的职场男女进行调查，发现因人际关系不好的被解雇者比不称职的被解雇者高出2倍。另一项研究结果表明，在美国每年离职的人员中，因人际关系不好而导致无法施展所长的人占90%。可见，人际关系好与坏何

等重要。而人际关系的好坏，主要取决于人是否在交往中仁心待人，爱心待人，诚心待人。

某心理学家曾做过一项研究，研究对象均为智商很高的人，他们之中有的人出类拔萃，有的人成绩平平。研究表明：出类拔萃的人都是有爱心的人，有仁心的人，他们常怀有舍得心，不计较吃亏，拥有更广大的交际网，因而，可以随时得到各方面的帮助；而那些成绩平平的人则因比较自私，太看重自己的利益，不善交往，得到他人的帮助较少。

有学者指出：“所谓走运的人，都是具有爱心、与人为善、敢舍的人。这些人总是主动帮助他人，爱结交朋友，常参加各种慈善组织、热心聚会，喜欢和人主动打招呼。有些人甚至不光认识卖给他们报纸的人，而且还知道他们的尊姓大名，知道他们有几个孩子，以及他们需要哪些帮助。”

有这样一个故事：

全镇的人都知道，道森先生是一个有脾气的小老头儿，没事千万别去招惹他。他家的院子里栽着苹果树，树上结着全镇最好的苹果。但是，全镇的人都知道，他家的苹果可摘不得，哪怕是掉在地上的，也不能去捡。据说，如果道森先生看见你摘他家的苹果，或捡他家的苹果，他就会拿着大棒子来找你。

一个星期五的下午，12岁的小姑娘珍妮特打算到她的好朋友艾米家过周末。去艾米家，必须要从道森先生家的门前经过。当珍妮特和艾米走到道森先生家附近时，珍妮特看见道森先生正坐在前廊里，珍妮特建议走马路的另一边。



艾米却说，道森先生是不会伤害任何人的。珍妮特非常害怕，每向道森先生的房子走近一步，她紧张得心跳就会加快一分。当她们走到道森先生的门前时，道森先生下意识地抬起了头，像往常一样紧锁着眉头，注视着眼前的不速之客。当他看到艾米时，原本紧绷着的脸顿时绽开了灿烂的笑容。“哦，你好啊，艾米小姐，”他说，“今天有位小朋友和你一起走啊。”

艾米也对他报以微笑，并告诉他她们将一起听音乐、玩游戏。道森先生说，这听起来真是不错，并给她们每人一个刚从树上摘下来的苹果。两个小姑娘接过又大又红的苹果，心里高兴极了——道森先生家的苹果可是全镇最好的苹果啊！

和道森先生告别之后，艾米解释说，在她第一次从道森先生家的门前经过的时候，他就像人们传说的那样，一点儿也不友好，面部表情让她感到非常害怕。但是，她却假装他是面带微笑的，只不过那微笑是隐藏起来了，别人看不见而已，她主动与道森先生打招呼。而且每次看到道森先生，艾米都会和他微笑地打招呼。终于有一天，道森先生也对艾米报以了一丝微笑。又过了一些时候，道森先生真的开始对艾米微笑了，并抢先与她打招呼，那是一种发自内心的笑容。不仅如此，道森先生还开始和艾米聊天了。随着时间的推移，他们谈的话也越来越多了。

“隐藏起来的微笑？”听完艾米的叙述，珍妮特问道。

“是的，”艾米答道，“我奶奶曾经告诉过我说，所有的人都会微笑，只不过有些人的笑容是隐藏起来的。因此，我总对道森先生微笑，我知道道森先生一定会有一天对我微笑的。因为微笑是可以传染的。”

一个微笑，代表的是爱心和友善，虽然看似微不足道，但却能给人巨大的温暖。所以，不要把自己的真情和微笑隐藏起来，其实，给别人一个微笑就是给自己一个微笑，因为真情是可以相互感染的。

在日常生活中，我们可以试着主动向自己身边的人表达友善和爱心。在大街上，在商店里，在菜市场，在村庄或在城镇，在旅途或在你所在的地区，大部分情况下，你与那些和你擦肩而过的人们素昧平生，你可能从未见过他们，今后也许也不会再见面。但这些并不影响你对他们微笑，尽管你可能对那些素不相识的人什么也不想表示。生活中，你完全可以对他人漠不关心、冷若冰霜、脾气暴躁、沉默不语！但当你满怀真情地露出善意的微笑时，他人会觉得你是友善的，你的心是快乐的。而如果人人都这样做，社会会变得温暖起来。

当今许多成功人士和商业巨子，他们的成功在很大程度上归功于自己的仁者之心和受人欢迎的性格。因为仅靠他们的聪明才智、毅力和社会实践，或许能获得成功，但会是暂时的，不会长远。一个人不论有多大的能力，没有爱心，不善待他人，不学会吃亏，个性孤僻，令人生厌，那么他将永远处于劣势。

美国第16任总统林肯，平常乐于助人，对他人常怀善待之心，在任何场合都令人喜欢。一次，林肯住进拉特利奈旅店时，由于那里非常拥挤，于是他让出自己的床位，睡在仓库的角落，用一卷棉布做枕头。

与人为善，有爱心是非常必要的，同时如果你想受人欢迎，就得做到控制自己的私心、克制自己的不良倾向。善待他人，不仅能使成功的机遇倍增，而且能够大大地拓展自己的人脉关系，塑造自己的良



好形象。因此，为了让自己做到“受欢迎”，平常就要在上述这些方面进行努力，因为这是通向成功和快乐的必经之路。

人们天生反感并且厌恶那些只为自己打算、总是自私自利、利用他人的人，因为，这些人从不考虑别人的感受。而受他人喜爱的人的秘密则是具有关爱他人、道德高尚、行为善良的好习惯。所以，假如你想变得受人欢迎，你总是狭隘、吝啬的性格是要改变的，你必须让他人在你的表情、微笑、握手和言行中感到真诚、善良。只要你的个性散发出高尚的爱和善良，人们就会乐于和你接近，因为人们都在追寻阳光，而尽力躲避阴影。





## 寻找生命的意义

问世间什么才是心灵最终的依托？答案：唯有爱。

懂得关心别人，能够帮助别人、帮助他人解决困难和痛苦的人，善于奉献出自己的爱心、不计较吃亏的人，就是找寻到了生命的意义，而幸福和快乐也亦将伴随着你，即使你身无分文，你也是世界上最富有的人。

在一个小镇，有一所普通的学校，他是那里的老师。有一年的教师节，一大群孩子争着给他送来了鲜花、卡片、千纸鹤……一张张小脸蛋洋溢着快乐的笑容，好像过节的不是老师倒是他们自己。

在这一大堆精致的礼物中，一张用硬纸做成的卡片很是特别，卡片上画着一双鞋。看得出卡片是自己剪裁的——周边很粗糙；图是自己画的——图形很不规则；颜色是自己涂的——花花绿绿的；卡片上面歪歪扭扭地写着几个字：“老师，这双皮鞋送给你穿。”看着署名像是一个女孩。

这个班级他刚接手，一切都还不是很熟，从开学到教师节，也就是十天时间。他把“鞋”认真地收在了柜子里，“礼轻情义重”啊！呵



呵，每每想到这里他总是情不自禁地轻轻笑起来。

节日很快就过去了，一天他在批改作文的时候，看到了这个女同学送给他这双“鞋”的理由：“别人都穿着皮鞋，老师穿的是布鞋，老师肯定很穷，我做了一双很漂亮的鞋子给他，不过那鞋不能穿，是画在纸上的，我希望将来老师能穿上真正的皮鞋。我没有钱，我有钱一定会买一双真皮鞋给老师穿的。”这是一个不足10岁的小姑娘的心愿，他的心为之一动。但是，她怎么会认为穿布鞋是穷人的标志呢？他想问问她。

这是一个很干净的女孩子，一双眼睛清澈得没有任何杂质。当她站到他面前的时候，他似乎找到了答案。他看见了她正穿着一双方口布鞋，鞋的周边开了花，这双布鞋显然与他脚上的这双布鞋不一样。

于是有了下面的问话：

“爸爸在哪里上班？”

“爸爸在家，下岗了。”

“妈妈呢？”

“不知道……走了。”

他再一次看了看她脚上的布鞋——那一双开了花的布鞋。他从抽屉里拿出那双“鞋”来，这时他感受到了这双鞋的分量。

她问：“老师，你家里也穷吗？”

他说：“老师家里不穷。你家里也不穷。”

“同学都说我家里穷。”她有些委屈。

他笑着摸摸她的头发说：“你家里不穷，你很富有，你知道关心别人，送了那么好的礼物给老师。老师很高兴，你高兴吗？”

她笑了。

“和老师穿一样的鞋子，高兴吗？”

她用力地点点头。

上课了，他叫她来到讲台边，他问大家：“老师为什么穿布鞋呢？”有的同学说“好看”。有的说“透气，因为自己的奶奶也穿布鞋”。有的同学说“健康，因为自己的爷爷打拳的时候都穿布鞋”。很奇怪没有人说他穷。最后他说：“布鞋也是鞋的一种，是一种风格，透气，舒适，有益健康，布鞋适宜在各种场合穿。”说完，他看见小女孩害羞地笑了。

后来这位老师对同学们说：“这个女孩脚上穿着破了的布鞋心里却想着别人，是最让老师感到幸福的！因为内心真正富有的人才能给予别人幸福，给予就不贫穷。”

的确，给予就不贫穷，有爱心就相当于有了一笔价值极高的财富。人的出身不能选择，生存的环境也不能任由自己挑选，但财富却可以由爱心获得。

男孩是学理科的，女孩当初喜欢他是因为他的稳重，依靠在他的肩上，有暖暖的踏实感，然而，3年的恋爱，2年的婚姻，她却疲倦了。疲倦的根源在于女孩是个感性的小女人，敏感细腻，渴望浪漫，如孩提时代渴望美丽的糖果；而他却天性不善于制造浪漫，木讷到让她感受不到爱的气息。

女孩终于鼓起勇气对男孩说：“我们分手吧。”

男孩问：“为什么？”

女孩说：“倦了，就不需要理由了。”

整整一个晚上，男孩不说话。



女孩的心越来越凉：“连挽留都不会表达的人，将来能给我什么样的快乐？”

过了许久，男孩终于忍不住说：“怎么做你才能留下来？”

女孩慢慢地说：“回答我一个问题，如果你的答案能回答到我心里，我就留下来。我非常喜欢悬崖上的一朵花，而你去摘的结果是百分之百的死亡，你会不会摘给我？”

男孩想了想说：“明天早晨告诉你答案好吗？”

女孩的心顿时冷了下来。

早晨醒来，男孩已经不在，只有一张写满字的纸压在温热的牛奶杯下。第一行，就让女孩的心凉透了：“亲爱的，我不会去摘。但请容许我陈述不去摘的理由。你只会用电脑打字，却总把程序弄得一塌糊涂，然后对着键盘哭，我要留着手指给你整理程序；你出门总是忘带钥匙，我要留着双脚跑回来给你开门；每月你的“老朋友”光临时，你总是全身冰凉，还肚子痛，我要留着掌心温暖你的小腹；酷爱旅游的你，在自己的城市都常常迷路，我要留着眼睛给你带路；你总是盯着电脑，眼睛给糟蹋得已不是太好了。我要好好活着，等你老了给你修剪指甲，帮你拔掉让你懊恼的白发；拉着你的手，在海边享受美好的阳光和柔软的沙滩，告诉你花儿的颜色，像你青春的脸……所以，在我不能确定有人比我更爱你之前，我不想去摘那朵花……”

女孩的泪滴在纸上，形成晶莹的花朵。抹净眼泪，女孩继续往下看：“亲爱的，如果你已经看完了，答案还让你满意的话，请你开门吧。我正站在门外，手里提着你最喜欢吃的鲜奶面包。”

女孩拉开门，看见男孩紧张得像个孩子，只会把拎着的面包在她

眼前晃……是的，是的，女孩确定了——没有人比他更爱自己，女孩决定不再想要那朵“悬崖上的花”。

故事里的女孩是幸运的，她有一位懂得她和善待她的爱人。爱情中激情的巨浪确实可以带来不一样的感受，可是激情过后的生活中，总会有许多外来诱惑，而只有用真正的平静的心才能抵御，因为平静的心会产生爱，而爱才会永远闪耀着金光。

四时有春夏秋冬，空气有升降沉浮，五音有抑扬顿挫，凡事有成败得失。味有酸甜苦辣，人有喜怒哀乐，生活中人如果每天都背负着自私自利、疑惑杂念、妄想烦恼和是非善恶不分等不同的“担子”，就会被压得喘不过气来，同时也会失去生活的目标。

生命的意义是什么？敢于舍得，勇于放下。想得开，看得透，能正确对待就可以了。

名利财富，都是表面上的有形物质，唯有爱，唯有善，才是在生命中永恒的内容，才是人一生中最珍贵的财富。



舍  
得

舍

不  
得

——  
人  
一  
辈  
子  
的  
修  
行  
课



## 一个人能有几颗心

人是受思想、认识限制的。每一个人的思想、认识都有局限性，这就是我们为什么要“时时修心”的根本原因。人自出生开始，自我意识就不断增强，主观意识会蒙蔽自己，让看问题的角度受限，使很多问题、现象、事实都不是以本来面目呈现出来。所以，人不时“修心”，就不会进步，就不会正确对待自己。

一个人有几颗心？

在《维摩诘所说经·佛道品》里有这样的一句话：“高原陆地，不生莲华；卑湿淤泥，乃生此华。”意思是说：在高山和陆地上是不会有莲花生长的；只有低洼之处，有泥水的地方，莲花才能生长。这其实也是告诉我们，一个人自出生后，要历经各种诱惑、各种艰难困苦，而这些正好为我们“修心”提供了条件。艰难险阻、利益诱惑往往是对人的最佳考验，在它们面前，如果人能够坚守自己的信念，以正确的心态对待，就达到了“修心”后的最高境界。

所谓“出淤泥而不染”，其实道理很简单，但要想在一个污浊的环

境里面独善其身是很不容易的。因为在险恶的环境里要克服困难实在太难了，尽管这种环境可以磨炼一个人，使人成长得更坚强。

人群是片大树林，众多的树木生长于阳光和泥土之中，汲取的营养相同但结果却迥然不同：高大伟岸者可谓风光独领，但更多平凡者却连连比肩。现实中，人们常常被那种风吹叶响的吵闹所迷惑，却不知其中的真实有几分。

“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”时间24小时不停地运转，人们为了各自的目的来往“奔波”。然而，热闹喧嚣的生活只是人生的一种表象，说穿了，心如果“不修”，就会迷失方向，瞒心昧己。因此，我们要“修心”，就要诚、敬、信、行。诚，就是不虚假；敬，就是不轻慢、不懈怠、不随便、不放逸、很认真；信，就是守信、守诺；行，就是赶快行动。

有一天，几个弟子为了“大悟”一意，争得面红耳赤，于是，他们几个一起来到智禅大师的卧室，问道：“这世间，何谓‘大悟’呢？”

智禅大师听了微笑着说：“大悟自在心静中……”

弟子们颇有些迷惑。在午膳之前，智禅大师带着那几个弟子，来到后山的李子林里。树上的李子大都已经熟透，紫里透红的果实，散发出一缕缕诱人的芳香。智禅大师吩咐两个弟子从树上采摘了一竹篓李子，而后让在场的每一位弟子品尝，李子的汁液像蜜汁一样甘甜。待吃完之后，智禅大师带着弟子走到一个小水潭前，他俯身掬起一捧潭水喝了起来。然后，他让弟子们也尝一下。弟子们纷纷仿效师父的样子，喝了几口潭水后，便咂咂嘴。

智禅大师问道：“潭水的味道如何呢？”



弟子们又用舌头舔了舔嘴唇，回答说：“潭里的水，比我们舍近求远担来的水甜多了。我们往后可以到这小潭来担水吃呀！”

智禅大师便让一个弟子提了一木桶潭水，然后回到寺院。午膳之后，智禅大师让每一个弟子都重新品尝一下从后山小潭打回来的水。弟子们尝过之后，都将水从嘴里吐了出来，一个个皱起眉头。因为这水很涩，而且满是一股腐草味儿。

智禅大师解释道：“为什么同一个小潭里的水，却有两种不同的滋味呢？因为你们先前喝水时已吃过李子，口里留有李子的余汁，所以就把手的水的涩味给掩盖了。而现在口中什么甜味都没有，所以水的本色就喝出来了。”

弟子们都认同地点了点头。

智禅大师看了看面前的徒弟，意味深长地说：“这世上有些事情，即使你我亲自体验过，也未必能触及它们的本质。”

是的，世间很多人认为自己有许多颗心，可以承载世间之事，殊不知有一颗心就够了。

有一个无锁不能开的老锁匠，想将最后保留的“绝活”传给两个徒弟中的一个，于是他决定考验一下两个徒弟。

他搬来两个保险柜，一人一个，两个徒弟很快都打开了。老锁匠问两个徒弟看到了什么。

徒弟甲两眼放光，兴奋地喊道：“里面有好多钱！”而徒弟乙却说：“我只按照你的要求开锁，并没注意看里面有什么。”

老锁匠当即决定把绝活传授给徒弟乙，因为徒弟乙守规矩，本分、厚道，他心中有一把锁，能够锁住恶念和贪欲。



看看，一个人有一颗心就行了吧，这颗心就是做人要真诚，做老实人，说老实话，办老实事。而做到这些，诚实、善良、守信、有道德、有爱心、修养好、替人着想、待人友善，是开始做人的好基础。