



从

红尘俗世的心灵修炼



Cong Rong

种瓜得瓜，种豆得豆，错不了。行善积福，
作恶招祸，错不了。若说错了，
是你用心错了。宫观禅堂思春，花街柳巷观心，
哪个出尘，哪个染尘？深山古洞做梦，
拳击场上炼神，谁是道人？谁是俗人？

轩辕楚◎主编

中国戏剧出版社

容

轩辕楚◎主编



从俗

常州大学图书馆
藏书章

红尘俗世的心灵修炼

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的智慧全书/轩辕楚 主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

I. 成… II. 轩… III. 成功心理学—通俗读物 IV.

B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055825 号

从容——红尘俗世的心灵修炼

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 114

字 数: 2039 千字

版 次: 2010 年 9 月修订 2010 年 9 月第二次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

定 价: 228.00 元(全 6 册)

版权所有 违者必究

前 言

人生难得,谁不想成就一生?

如何成就你的一生?

《成就一生的智慧全书》,将会帮你获取更多的成功机会。

决定一个人是否能有所成就取决于他的价值观。这个价值观决定了他做人做事的基本原则,这个基本原则决定了他面对变化的世界所采取的各种行为,这个行为决定了他的一生成就。

《成就一生的智慧全书》揭示了什么是真正的成功和财富。它帮你绕开成功道路的虚假表象,直击实现成功的本质规律,使成功过程简单化。

如何在一生中持续地成功?解决了这个问题,生命才最有意义。

本套丛书用化繁为简、举重若轻的文字将大道理撕碎了揉进生活里,通俗易懂、深入浅出,让读者在品位生活、回眸人生的时候体会生活的智慧、汲取规律的力量。



目 录

第一章 让心灵成为花园

浮生若茶	2
净水难觅	3
勿以年高论短长	4
剔凿留芳	5
生命的灯	6
泥泞留痕	7
净叶不沉	8
心灵的棉被	9
滴水藏禅	11
轻囊行远	12
让心灵成为花园	13
把自己放低	14
种下希望	15
倒下的木板	16
人生的炼炉	17
自己的菩萨	19
最深的哲理	20
忍耐的心	21
自己的对手	22
成功的路上	23
人生的高度	24



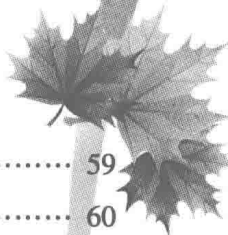


从容——红尘俗世的心灵修炼

别把苦难放在同一个肩上	25
命运的金币	26
生命的劣势	27
败于自己	29
生命是一笔财富	30
觅 佛	31
心底荷花	32
林子里的树	34
倒空你的心灵	35
在夜里,可以看见星星	36
成功的心	37
拂去怨恨	38
珍惜每一句话	39

第二章 迎着阳光开一扇窗户

迎着阳光开一扇窗户	42
只能陪你一程	43
胸藏阳光	44
和自己的心灵对话	45
人生的创意	46
为他人开一朵花	48
人生的脚印	49
心灵的眼睛	50
自己的钟表	51
沙漠之路	52
幸运的疼痛	53
命运的根	54
人生的急停	55
心灵,是世界的镜子	56
为自己的停留买单	57
人生的本真	58



每天都有彩虹	59
这都会过去	60
人生倒计时	61
心灵的灯芯	62
炼金术	63
亮起自己的尾灯	65
只要有梦想	66
失败中的成功	67
珍惜的价值	68
只多一点点	69
失败的奥妙	71
人生六个字	72
从从容容每一天	73

第三章 给心灵化妆

开花的心	76
路,在没路的地方	78
给心灵化妆	79
生命的光芒	80
人生的泥泞	82
我听见了长大的声音	83
人生的过程	85
等长的路	86
柔软的心	88
多看一眼	89
拧紧命运的每一颗螺钉	90
清理心灵	92
你会做一顿饭吗	93



第四章 生活的泥土

成功的推动器	96
人生的信念	97
盛满水的瓶子	99
失败的成功	100
成功可以预料	101
两堆碎片	102
生命的弯腰	103
把成功分段	104
人生不止一步	105
假如时光可以倒流	107
人生的放弃	108
生命的背影	110
心灵的迷失	111
上帝的宴会	112
打破常规	113
弱小与强大	114
生活的泥土	116

第五章 能修炼赢得成败的人品

拥抱挫折,才能真正地认识自己	120
在挫败中看到一种宽松心态	122
战胜自己,直面自己	124
拥有渴望成功的原动力	126
毅力是人生的至宝	128
锤炼你的毅力	131
给自己开出挽救失败的处方	133



第六章 敢于解剖自身的弱点

开放自己首先要打败消极	138
犹豫是最大的敌人	140
抓住现在,力戒拖延	143
战胜消沉是人生大要	147
靠自控力改掉自己的坏习惯	149
爱贬低自己的人与成大事无缘	151

第七章 拥有一颗永不抱怨的心

决不抱怨,用积极的心态对待人生	154
克服爱抱怨的消极心态	156
不要生活在抱怨的阴影中	158
抱怨的代价是惨痛的	160
在心理上战胜自己	162
停止抱怨,带着希望上路	164
拥有一颗永不抱怨的心	166
在不断学习中提升自己	168
培养勇于负责的精神	170

第八章 精彩的是心灵

三个小问题	174
爱情有颗平常心	175
每天抽出一小时	175
做一根懂得珍惜的树枝	176
当生命即将结束	177
六分钟培养爱	178
梳理烦恼	179
每个星期到墓地走一趟	180



从容——红尘俗世的心灵修炼

幸福在每一秒的呼吸里	181
玫瑰园之误	182
快乐	183
月亮水晶球	183

第九章 学会宽容

不能例外	186
箴言一句请牢记:这也会过去	187
人生一课	188
败给悲观	189
跌倒的地方	190
与老虎竞争的猴子	191
跃出水面的鱼	192
富翁和狼	193
鱼儿眼中的海	194
四只猴子	194
杯内杯外	195
树与人生	196
君子报仇	197
权力陷阱	198
贫穷永远是自己的错	199
酱园里的蛙	200
沙漠之路	201
总有理由看着火车开走	202
狼和羊的寓言	203
第一眼是错的	203
雪崩还在继续	205
最赚钱的地盘	205
进 取	206



第十章 让心灵一尘不染

乞丐的变迁	208
说庄严	209
一视同仁	209
该不该教儿子这一招?	210
英雄做的平常事	211
“狒狒是爷爷,猴子是哥哥”	211
最好的安慰	212
亮出自己的底牌	213
“你记得母亲的生日吗?”	214
和童话做邻居	214
阔步人生	215
外行主义	216
乘火车坐过了站	216
第八个鸡蛋	217
虚怀以待	218
借双眼睛看自己	219
一个人需要多少土地	220
让人成仙的海誓山盟	221
盖房子的故事	221
小 费	222
20 美金的价值	223
提琴与技艺	224
心灵有约	225
理 解	226
调弦亦调心	227

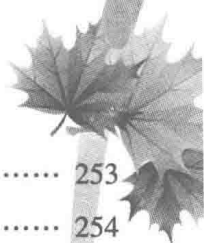


第十一章 包容的力量

三个人的秘密	230
牵挂无声	231
诚实至上	232
人 格	233
为善良盖一座旅馆	233
动 机	234
成功来自信誉	235
两角钱的尊严	236
信守诺言	237
用不完金币的穷人	238
比施舍更高贵的	239
偷偷献血的女孩	240
油 伞	240
心灵有耳	241
爱的力量	242
做母亲的拼死相撞	243
一只不寻常的家兔	244
聆 听	244
爱的世界	245

第十二章 拥有一颗善心

不归路	248
生命不相信绝望	249
留住希望的种子	250
留一只眼睛看自己	250
利之所在	251
帮 手	252
永不放弃	252



财富跟着爱心来	253
追赶承诺	254
离阳光只有五十米	255
有一眼泉水叫希望	256
等待第二个春天	257
碰壁的鲮鱼	258

第十三章 种植幸福与快乐

卖错一张画,卖高一库价	260
追杀老鹰	261
两棵树	261
山谷中的谜底	262
针和线	263
泥墙上的小花	264
放手的爱	265
哲学家的最后一课	266
冠军和苍蝇	267
蚂蚁和将军	268
想象和拼凑	269
见微知著	269
不妨主动出击	270
伦琴的 25 岁	270
差 别	271
命运因灵机一动而改变	272

第十四章 学会包容,学会放下

杯子外面的世界	274
明亮的懊丧	275
门的悬念	276
画外人生	276





从容——红尘俗世的心灵修炼

没有门,没有围墙	277
习惯与偶然	278
纸篓和墙	278
爱与被爱的人	279
提高知名度	280
算术题与文学课	281
人生处处有老师	282
妙用心理学	282
捕捉闪电	283
鸟 笼	284
黄 金	284
女王敲门	285
睡 袍	286
老铁匠与紫砂壶	287
三只毛毛虫	288
抓住今天	289
不如放弃	290

第一章

让心灵成为花园



浮生若茶

一个屡屡失意的年轻人千里迢迢来到普济寺，慕名寻到老僧释圆，沮丧地对老僧释圆说：“像我这样屡屡失意的人，活着也是苟且，有什么用呢？”

老僧释圆如入定般坐着，静静听这位年轻人的叹息和絮叨。什么也不说，只是吩咐小和尚说：“施主远途而来，烧一壶温水送过来。”小和尚诺诺着去了。

稍顷，小和尚送来了一壶温水，释圆老僧抓了一把茶叶放进杯子里，然后用温水沏了，放在年轻人面前的茶几上微微一笑说：“施主，请用些茶。”年轻人俯首看看杯子，只见杯子里微微地袅出几缕水汽，那些茶叶静静地浮着。年轻人不解地询问释圆说：“贵寺怎么用温茶？”释圆微笑不语。只是示意年轻人说：“施主请用茶吧。”年轻人呷了两口，释圆说：“请问施主，这茶可香？”

年轻人又喝了两口，细细品了又品，摇摇头说：“这是什么茶？一点茶香也没有呀。”释圆微笑说：“这是江浙的名茶铁观音啊，怎么会没有茶香？”年轻人听说是上乘的铁观音，又忙端起杯子吹开浮着的茶叶呷两口，又再三细细品味，还是放下杯子肯定地说：“真的没有一点茶香。”

老僧释圆微微一笑，吩咐门外的小和尚说：“再去膳房烧一壶沸水送过来。”小和尚又诺诺着去了。稍顷，便提来一壶壶嘴吱吱吐着浓浓白汽的沸水进来，释圆起身，又取过一个杯子，撮了把茶叶放进去，稍稍朝杯子里注了些沸水，放在年轻人面前的茶几上，年轻人俯首去看杯子里的茶，只见那些茶叶在杯子里上上下下地沉浮，随着茶叶的沉浮，一丝细微的清香便从杯子里袅袅地溢出来。

嗅着那清清的茶香，年轻人禁不住欲去端那杯子，释圆忙微微一笑说：“施主稍候。”说着便提起水壶朝杯子又注了一缕沸水。年轻人再俯首看杯子，见那些茶叶上上下下沉沉浮浮得更嘈杂了，同时，一缕更醇更醉人的茶香袅袅地升腾出杯子，在禅房里轻轻地弥漫着。释圆如是地注了五次水，杯子终于满了，那一杯茶水，沁得满屋生香。



释圆笑着问道：“施主可知道同是铁观音却为什么茶味迥异吗？”年轻人思忖了一会儿说：“一杯用温水冲沏，一杯用沸水冲沏，用水不同吧。”

释圆笑笑说，用水不同，则茶叶的沉浮就不同，用温水沏的茶，茶叶就轻轻地浮在水之上，没有沉浮，茶叶怎么会散逸它的清香呢？而用沸水冲沏的茶，冲沏了一次又一次，茶叶沉了又浮，浮了又沉，沉沉浮浮，茶叶就释放出了它春雨的清幽，夏阳的炽烈，秋风的醇厚，冬霜的清冽。世间芸芸众生，又何尝不是茶呢？那些不经风雨的人，平平静静生活，就像温水沏的茶叶平静地悬浮着，弥漫不出他们生命和智慧的清香，而那些栉风沐雨饱经沧桑的人，坎坷和不幸一次又一次袭击他们，就像被沸水沏了一次又一次的酹茶，他们在风风雨雨的岁月中沉沉浮浮，于是像沸水一次次冲沏的茶一样溢出了他们生命的一脉脉清香。

是的，浮生若茶。我们何尝不是一撮生命的清茶？

净水难觅

在日本的一个村庄里，有个贫困的老妇人和她唯一的儿子相依为命，老妇人为自己的儿子呕心沥血，她期盼着有一天自己的儿子长大了，给她筑起一座有花园的房子，给她买下上百亩肥沃的田地，给她带来无比的欢乐和幸福。

但厄运却不知不觉降临到了这个老妇人的头上。有一天傍晚，老妇人的儿子突然生病了，剧烈疼痛不说，还浑身抽搐。老妇人忙挑着灯笼去邻近的村庄请医生。但当老妇人和医生深一脚浅一脚半夜回到家里时，老妇人的儿子静静躺在床上，他已经死了。唯一的儿子没有了，老妇人十分悲伤，她在自己儿子冰冷的身边整整坐了三天三夜，然后默默地锁上房门走了。她伤心欲绝地来到京都的一座气势恢宏的禅寺里，找到名扬天下德高望重的老禅师白鹤大师，苦苦向大师哭求说：“大师，您有什么办法让我的儿子复活吗？”

大师望着这个风尘仆仆的可怜老妇人说：“施主请放心，我有办法让你的儿子复活，但是你需要做一件事情。”只要能让自己的儿子复活，别说是一件事情，就是一百件、一千件事情，老妇人也是要铁下心去做的。老妇人说：“大师，您就说需要我做什么事情吧，就是刀山火海

