

一切都是 最好的安排



加措活佛的人生精进课

一切都是 最好的安排

<3>

加措  著

图书在版编目(CIP)数据

一切都是最好的安排. 3 / 加措著. —北京: 中国
友谊出版公司, 2019. 3
ISBN 978-7-5057-4201-7

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(2019)第015937号

书名 一切都是最好的安排. 3
著者 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 北京嘉业印刷厂
规格 700×990毫米 16开
19.75印张 210千字
版次 2019年6月第1版
印次 2019年6月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4201-7
定价 45.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64678009

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

广闻多识的人，是整个世间的庄严。

——上师法王如意宝晋美彭措

自序：一颗善念温暖整个宇宙

《一切都是最好的安排》前两部问世后，得到众多读者的喜爱。这次出版的《一切都是最好的安排3》，是对前两部美好发愿的延续和传承，因为一生二，二生三，三生万物。在第三部即将问世之际，我真诚地希望这本承载美好愿力的书籍能一如既往地为广大读者喜爱，给大家带来更多的帮助和启示，为大家带来更多的感悟和祝福。愿力就像一颗种子，当我们用爱与善念去培育它时，它便会在我们的心中，在这个世界生根发芽、开枝散叶。

我从小生活在藏区的小山村。藏区的家庭里，除了供奉佛菩萨像，还会将佛法上重要领路人的形象一并供奉。我们家佛堂供奉着法王如意宝的照片。法王深受家乡人民的爱戴和敬仰，我的母亲、舅舅和姨妈都是他的弟子，跟随他学习佛法。我每天都能看到法王的照片，恩师的模样深深地刻在我的脑海里。第一次有缘见到他是在我八岁那年，母亲带着我和哥哥参加法会，我仰望着高大魁梧、庄严而又神圣的法王如意宝晋美彭措，心中充满了敬畏。

也许我的母亲那时也不会想到，法会上和法王的那次见面，将彻底改变我的人生轨迹。

我九岁那年，母亲得了绝症。在一个寒冷的冬夜，在酥油灯昏

黄的光晕下，母亲平静地闭上眼睛，祥和安宁地离开了这个世界。可我的心情却从此无法平静，一遍遍回想着母亲对我深厚的爱，点点滴滴都令我伤感又感恩。母亲是个非常善良、朴实的女人，她在生活的点滴中教导我做一个人。儿时，我每天在她讲的故事中入眠，那些看似平常的故事给我幼小的心灵以佛法的启迪，让我明白“修行不在别处，在生活中的一言一行”的道理。我亲眼看到母亲为自己曾经误伤的一只青蛙在佛堂忏悔半年。母亲的虔诚感染着我，让我认识到生命可贵和众生平等，我每天趁放牛时打捞落水的昆虫，放生五六千条生命。

母亲走后，我一度活在回忆里，萎靡不振，找不到生活的意义，直到追随了上师法王如意宝。我相信这一定是母亲的愿力，她不仅生我、养我，并且度我，将我引导到法王身边，带我找到人生的方向。

我的上师法王如意宝传授我《华严经》，里面讲道：“一切佛事，从大愿起。”这如一盏明灯，让我明白：愿力，就是行善积德、精进修行的动力。佛经里经常说，发愿——发大愿——发宏愿，这些愿是有力量的，而“禅定”是愿力的最大动力。禅定中的愿力，拥有改变万事万物的能量。这种能量是不可思议的，它是我们每个人心中美好的希冀。愿力是我们心念的外化和传达，不仅仅体现在语言、思维和文字上。有些愿力在眼神里，比如乔布斯经常在需要某人去做某事时，盯着这个人，这个人便会不知不觉地领会；有些愿力在演说里，世界上很有名的一些演说家，比如马丁·奥巴马，随着他们的演说，人们便会不知不觉地进入他们的世界里。

很多读者问我：“在新媒体盛行的时代，你的书为什么如此畅销？”我想，是因为这本书里蕴含着一种愿力吧。这让我想起阿秋法王，他一生虚心求法，修为了得，是藏地禅定第一。我的上师圆寂后，我便跟随阿秋法王修行。从呼吸、观想，到明点、修持，再到怎样安住一颗心，再到如何去证悟空性。他时常给我讲一些简单的故事，每个故事都会带着一丝禅意和对这个世界慈悲的愿力。那时，我便发愿，我要通过传承让更多人从中受益。

“成大人、成小人，全看发心；成大事、成小事，都在愿力。”日常生活中，很多人在遇到困难时，都来问我怎么办，其中包括教授、律师、企业老板。他们遇到的最多的问题是“放不下”。他们跟我讲，道理都懂，就是走不出来，越是告诉他们放下，他们就越是放不下，越想要一个结果。其实，他们需要的不是道理，因为道理永远并非事物的本貌和真理。所以，我很少告诉他们放下，而是去开导他们。他们需要的是源于内心深处的一个愿，一个对事物本质清晰觉知的愿，一个对自己确信的、圆满的愿。

后来我想到了一个办法来解决大家的问题——“书籍”，书名就叫《一切都是最好的安排》，这句话虽然很简单，却可以解决人们纠结的问题。因为无论困境还是顺境，都是我们对自身、对他人的一种美好的祝愿。所以，我带着愿力出版了第一本书《一切都是最好的安排》。

后来，这本书成了全球华人爱读的书，也在各个地方广为传诵。事实证明，这句话是有能量的，这本书也是有能量的。这种能量不是外在的，而是因我们内心深处的真实感悟所萌生的一个美好

的“愿”。很多人通过这本书，在迷茫之中找到能量和方向；很多人都买来送人结缘，这无意中让愿力发挥了最好的作用。

让我感到最为欣慰的是，我的读者年龄范围比较广。我的书成为百岁老人的枕边读物、母亲腹中孩子的胎教启蒙。同时，在新疆边境武警的哨所里，在漠河北极的极夜里，在海南婆娑的椰林里，在美国小城密尔沃基的素餐馆里……在世界各地的红尘中，我无数次与这本书“重逢”，与这本书的读者偶遇。他们向我转达着对这本书的喜爱和它带给他们的启迪。这扑面而来的温暖，让我深刻体会到，当我们把美好的发愿传递给别人时，别人也在回给我们愿力的能量。我备受感动和鼓舞，这股力量成为我完成第三部作品的原动力。

如果要对我的这些书做一个总结，我觉得就是一个字：愿。因为好的愿力，这些书充满了祝愿与能量。很多人都说，看索甲仁波切的《西藏生死书》有一种能量，看我的书也能感受到那种能量。如果说人生是一门艺术，愿力就是这门艺术最好的诠释，而我们自己，就是自己最好的艺术品。我们相信，一颗善念、一个美好的发愿，可以温暖整个宇宙。愿我们都能够在《一切都是最好的安排》系列中埋下一颗美好愿力的种子；愿世间万物，众生喜乐福慧；愿爱与善念常在。在精进的人生之路上，愿你步步强大！给予你、祝福你、祈祷你：一切都是最好的安排。

CONTENTS

目录

第一章 做最好的自己

你自己就是最好的答案	3
学会爱自己，世界就会拥抱你	6
用自信的光芒照亮前路	9
认清自己，把握命运	12
人生如棋，棋手是自己	15
坚守自己的人生	18
美好生活，始于美好的自我	22
别跟自己过不去	26
不要活在别人的眼里	30
享受自己的不完美	33
懂得低头，才能看清脚下的路	36
做自己独一无二的主人	39
努力让明天的自己更好	42

第二章 激活内在的力量

在宁静中贴近自我	47
心中的光亮，照见身外的世界	50
初心里自有清静	53
把痛苦沉淀在心底	57
梦想是愿力的种子	60
人生难得是心安	63
心静，才能更有力量	66

让心丰富而单纯	69
人生路是用心走出来的	72
本真智慧存乎于心	75
越向外追求，苦恼就越多	78
平常心，是态度也是智慧	82
淡定的人生最踏实	85
静心如水，海阔天空	88

▶ 第三章 超越逆境，精进前行

逆境是成长必经的过程	93
停下，是为了走得更远	96
没有下不停的雨	99
人生之旅，永不言弃	102
光阴依然美好如初	105
不怕千万人阻挡，只怕自己投降	109
逆境是最好的修行	112
直面缺憾，掌握成功	115
勇敢面对苦难	118
苦海的岸也许就在身后	121
路在脚下，也在心里	124
停步观望，不如果断前行	128

▶ 第四章 掌控情绪，把握人生

越不抱怨，生命就越醇美	133
你的态度决定了你的命运	136
不要拿别人的错误来惩罚自己	139
懂得沉默是一个人的修养	142
智者从不随便多言	145
天堂地狱，就在我们心上	148

纠结时就放一放	151
凡事都要持正念	155
修复微笑，改变生命	158
坐下来静赏花开	161
世无常，而心有常	164
没有裂缝，就看不见阳光	167
做掌控自己生活的英雄	170
腐朽变沃土，开出丁香来	173

▶ 第五章 好好相处是一种能力

懂得欣赏别人，才会被人欣赏	179
在关系里学习彼此祝福	182
话不可说绝，事不可做尽	186
设身处地去了解别人	189
先试着改变自己	192
平平淡淡也能有烫手温度	195
不贪不占，让利得福	198
生命是一种回声	201
放弃偏见，才会有真见	204
忍让是珍惜，包容是在乎	207
心若无憾心补天	211
伸手一瞬间，牵手却要很多年	214
事出必有因，相遇必有缘	217

▶ 第六章 快乐是一种可提升的境界

一日喜乐无恼，一夜安眠无梦	223
世间没有永远的痛苦	226
烦恼，恰是人创造的	229
别做耿耿于怀的弱者	231

很多痛苦都只是假象	235
幸福无处不在	238
感恩让我们幸福快乐	241
欲望如海水，越喝越渴	244
知足是快乐的关键	247
我执是痛苦的根源	249
不羡慕别人，不轻贱自己	252
当下就是美好时光	255
心是所有法的先导	259

第七章 活出生命的质量

每天都是余生最年轻的一天	265
把自己的日子绘成画，过成诗	268
命运不是机遇，而是选择	271
任世间繁华，只愿静守一隅天地	274
明确自己生活的意义	277
人生无常，懂得取舍	281
简单，才会活出真我的丰采	284
珍惜眼前此刻	287
心系当下，由此安详	290
只有学会放下，才能更好地持有	293
人寿短暂，没时间可以给等待	296
淡然平和，方可以笑对人生	299

第
一
章

做最好的自己



你自己就是最好的答案



不要用别人的路标来确立自己的方向，那只会让你迷失。

如果你是一条鱼，就不要想着要像飞鸟一样在天空中翱翔。什么样的路专属于你，只有你自己知道。

相对于那些已然经历的过往，那些无法预测的将来，珍惜眼前的温暖和关切，活出自己最美好的人生，才是最有价值的事。

芸芸众生，世间百态，各有各的不同，各有各的精彩，虽不一定完美，但每个人的人生都是独一无二的。

无论苦乐顺逆，都是自己的生活，若是用别人的灯塔指引自己的航向，无异于南辕北辙，反而距离彼岸更远。

不同的环境与经历，塑造出迥异的人生，不必刻意追求完美，适合自己的就一定是最好的。

他有他的勇猛精进，你有你的闲庭信步，每条人生之路，都有

一份独属于自己的风景，又何必羡慕旁人？

什么样的人生才是最好的？恐怕很难找出一个标准答案。有人渴望富足，有人享受安逸，其实都是通过与他人对比得出的论断。用他人的路标指引自己，不仅会闹出东施效颦的笑话，还会迷失了原本的方向。

总是觉得“别人比我更好”，其实就是不知足。鸟可高飞，鱼可深潜，都是天性决定，盲目攀比则成为脱离现实的虚妄，不仅不会更好，反而会更糟。

看到他人的花团锦簇，就羡慕甚至嫉妒，于是渴望拥有同样的生活，却从不思量是不是真的适合自己，这样的念头用一个字就可以形容：妄！

贪嗔痴妄是痛苦之源，须毫不犹豫地摒弃。

人生未必完美，默默无闻也好，名动天下也罢，各有各的喜乐，各有各的烦恼，不能简单地用“好”与“坏”来概括，“因地制宜”“量体裁衣”才最恰当。

听说邻居家的孩子在学习音乐，你也想给自己的孩子买架钢琴，却从不考虑孩子是不是真的有音乐天赋，是不是真的有这方面的兴趣爱好，仅仅只是为了证明自己的孩子比别人家的孩子更优秀，完全是为了满足家长的攀比心和虚荣心，这样的行为实在不可取。

你的孩子不通音律，就比别人家的孩子蠢笨？这是何其荒谬的想法！

拙劣模仿和盲目羡慕，就是把自己当成了别人的复制品，简直可笑！

琐碎的生活也好，人生的方向也罢，从来就不存在一个标准的样板，不用照本宣科地复制，更不用依葫芦画瓢地临摹。可以雄

壮开阔，也可以淡泊宁静，摆正心态，在协调自然之中保持真实本心，就是真正的美好。

沿着别人的足迹前进，到达终点之后，就会惊愕地发现根本不是自己的彼岸。人生多姿多彩，而不是千篇一律。无论是娇花的芬芳，还是巨木的挺拔，都是一份美好，适合自己的才是最佳。

道理简单明了，不言自明。

倘使你是个身材魁梧的成年人，却要穿上一件童装……不管使用了多好的面料，不论裁缝的手艺如何精湛，不管镶嵌了多少华美的亮片，这衣服穿在身上肯定既不美观也不合体，反而会有捆绑般的束缚，因为那原本就不属于你！

走自己的路，赏自己的景，在安然淡泊中默默前行。所谓人生，如人饮水，冷暖自知，适合你的温度就是最好的。

人生百态，众口难调，生活的味道到底应该是醇厚还是清淡，酸甜苦辣到底哪一味才是你最喜欢的，需要你自己品尝过后才能知道。

生活的美好来自真实，无论职位高低、财富多寡，都不用纠结，更不必攀比，自然洒脱的心态同样让别人望而兴叹。

生活的外在形式无关紧要，重要的是有没有感受到快乐充实，这才是根本之要。

过往已过不可追，而未来还未到来，珍惜眼前，把握当下最真实的生活，就是最踏实的人生。

在撒播光明与温暖的同时感受关切和美好，合适的就是最好的！