

一路行来都不容易

让我们且行且珍惜

CHERISH ON

THE WAY

且行且珍惜

虎丫 / 著

珍惜眼前拥有的美好，拨开遮蔽内心的欲望之手，怀着一颗乐观的心去珍惜生命，珍惜爱情，珍惜生活。懂得珍惜，才会快乐，才会幸福。

亲情、爱情、友情……不论何种感动或温情，都是前世修行来的福分，是珍贵无比的人生财富，是我们心灵栖息的港湾。你要舍得花时间、花心血去经营这些感情，你才能永久的拥有它们，才能更好地从那里获得强大的力量。



中国言实出版社



且行且珍惜

虎 丫 著

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

且行且珍惜 / 虎丫著. -- 北京 : 中国言实出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5171-0561-9

I. ①且… II. ①虎… 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(2014)第085552号

责任编辑: 李 生 田 萍

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 68586963 (编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京蓝空印刷厂

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 13.5印张

字 数 215千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0561-9

目 录

第 1 章

有一种力量叫云淡风轻

1. 你只是生命的过客 /2
2. 最美的爱是淡淡的相守 /4
3. 行到水尽处，坐看云起 /6
4. 人生最美的状态是随遇而安 /8
5. 淡定从来完胜，镇静自是从容 /10
6. 不浮躁，你才能活出自己的境界 /12
7. 淡泊名利方能乐享自由 /14
8. 你终有一天可以闲看花落 /16



第2章

有一种境界叫禅意人生

1. 人生是一场修行，痛过才更清醒 /20
2. 那些嚼菜根的日子不闹心 /22
3. 人生“戒不掉”的八苦 /24
4. 万丈红尘不过禅茶一盏 /27
5. 这些岁月一直静好 /29
6. 珍惜自己，你是凡尘最美的莲花 /31
7. 人间有味是清欢 /33

第3章

舍得是一种人生的艺术

1. 那些善意的付出终会华丽地轮回 /38
2. 珍惜你的每一次回眸 /39
3. “吃亏”是最深沉的珍惜 /42
4. 交际是艺术的舍得 /44
5. 知足，方能舍得 /46
6. 我愿舍一切执念，换一世太平 /48
7. 那些舍得，多么值得 /50

第4章

放下，是人生最美的姿态

1. 拿得起，还要放得下 /54
2. 不是舍不得，只是放不下 /56
3. 你放下的不过是心头的一块巨石 /58
4. 痛了，你才会试着去放下 /60
5. 放弃是最伤感的美丽 /62
6. 有些爱，不得不各安天涯 /64
7. 要有多坚强，才能念念不忘 /66
8. 贪婪是禁锢幸福的锁链 /68
9. 放下需要勇气，更需要智慧 /71

第5章

没有完美的生活，只有看开的人生

1. 生活中一切苦难都从心而生 /76
2. 世间事除了生死，哪桩不是闲事 /78
3. 不计较，生活才不会那么多煎熬 /80
4. 没有谁的人生是非谁不可 /82
5. 我的贫穷，从未潦倒 /84
6. 那些失败，也逢花开 /86
7. 用爱偿还才是双赢 /88
8. 从开始哭着嫉妒到现在笑着羡慕 /90



目

录



第6章

化繁就简，为心灵减负

1. 路再长，也不要丢弃看似沉重的梦想 /94
2. 计划是有路的方向，让人生的路更顺畅 /96
3. 圆润是削去锋芒后的淡然 /98
4. 纯粹，是人性最高的理想 /100
5. 有些点缀，只是生命的累赘 /102
6. 我爱你，没有什么目的 /104
7. 成长，就是渐渐地朴素 /106
8. 用童年的信仰，享受你的人生 /108

第7章

生命的意义只能从当下寻找

1. 等待，是最初的苍老 /112
2. 未来，未曾来 /114
3. 让过去过去，让未来到来 /115
4. 趁着阳光正好，趁着微风不燥 /117
5. 平淡之中制造一些些浪漫 /119
6. 和有情人做快乐事 /121



第8章

有一种能量让你快乐地负重前行

1. 正能量，让你的人生扶摇直上 /124
2. 生命不能承受之轻 /125
3. 让苦难为生命摆渡 /127
4. 气场，成就更完美的自我 /129
5. 我喜欢我，让蔷薇开出一片结果 /131
6. 别停止微笑，你永远不知道谁会爱上它 /133
7. 向上吧，在青春洋溢的日子里 /135

第9章

别让眼睛老去，别让心灵荒芜

1. 有激情，生命才不会寡淡 /140
2. 自知，找准定位才能轻松应对 /142
3. 感恩，让生命中那些温情永不消减 /144
4. 有所敬畏，才能在高尚中珍惜所有 /146
5. 无助，那就学会自我救赎 /148
6. 因为伤过，所以更懂得宽容 /149
7. 铸造一颗华丽而坚强的内心 /151

第 10 章

技巧一点，不累心

1. 放下包袱，送自己一场华丽的旅行 /156
2. 让心灵来完成那些未曾抵达的远方 /157
3. 妈妈说，累了你就回家 /159
4. 记得当时年纪小，你爱谈天我爱笑 /161
5. 亲爱的，谢谢你静默的相守 /163
6. 冥想，在静谧中发觉内心最强大的力量 /165
7. 周末了，也给心灵放放假 /167

第 11 章

智者不愁，多为少忧

1. 早起的鸟儿有虫吃 /172
2. 艺多不压身，多学一点 /174
3. 因果终有报，厚道一点 /176
4. 不懂你就多问问 /177
5. 得道多助的智慧 /180
6. 别让懒虫俘虏你 /182

第 12 章

日子还有那么长，何必过的那么慌忙

1. 只闻花香，不谈悲伤 /186
2. 阳光很暖，日子很悠闲 /188
3. 有一种优雅叫做慢调 /190
4. 度日如年，也是一种新鲜 /192
5. 停下脚步，聆听心灵声音 /194
6. 读书，回归灵魂的原乡 /196
7. 时光，谢谢你让我更从容 /198
8. 释放心灵，还自己一片自由的天空 /200



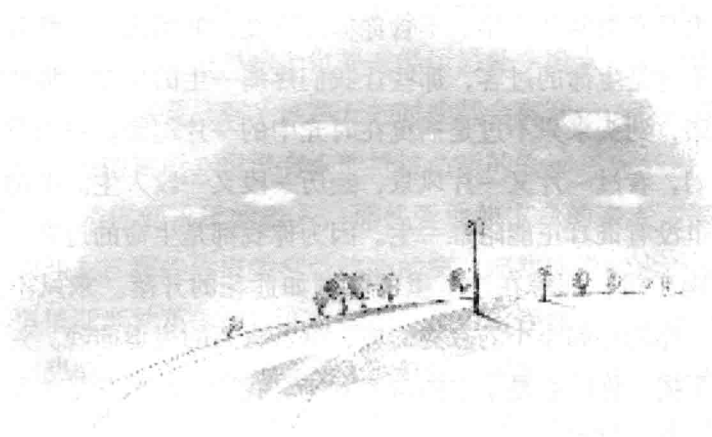
目

录



第一章

有一种力量叫云淡风轻



道家有云：“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹然而善谋。”这是一种“无为”的智慧，“不争”乃天道之“争”，是“争”的最高境界。“争”要有争的勇气，而“不争”则需要不争的定力。当你具备一种力量，万事寂定，你才能达到“夫唯不争，故天下莫能与之争”的境界。这一种力量叫云淡风轻，这是一种洞穿世事的智慧，这是一种自由超脱的从容。淡是其心，轻随其行，万事随缘，尘缘随风。



1. 你只是生命的过客

遥远的山乡，一只绮丽的大鸟从蔚蓝的空中飞过，它的鸣叫苍茫而嘹亮，在淡漾的阳光下，山谷中一条河流悠悠流淌，在河水微澜的水波中，大鸟的光亮羽翼熠熠生辉……我站在这座隐匿的山上，那些曾经我以为会让我纠结一生的过往从脑中一一闪过，关于生命、关于人事、关于死亡、关于时间……那些遗失，那些拥有，那些执着都如同随风而逝的枯叶般脆弱。历史茫远，而我们的人生只有匆匆几十年。不管你如何挣扎，如何强大，终究赢不过时间。你我只不过是生命的过客，那些让我们疼痛一生的执念，那些让我们枯守一生的承诺，到头来只不过是摇曳在时光中的一片幻影。我们只是过客，时光拉着我们，看过一片又一片风景，经历一段又一段人生。谁都不会成为谁的永恒，也没有谁真正能陪谁一生。因为你我都只是生命的过客。

我打江南走过，那等在季节里的容颜如莲花的开落。东风不来，三月的柳絮不飞。你的心如小小的寂寞的城，恰若青石的街道向晚。跫音不响，三月的春帷不揭。你的心是小小的窗扉紧掩。我达达的马蹄是美丽的错误。我不是归人，是个过客……

这是一个美丽而忧伤的“错误”：女子听到窗外的马蹄声，以为是自己的情郎骑着白马过来找她，当她兴高采烈地出去迎接时，才发现这个撬开她心扉的声音来自一个过客的马蹄……是的，他只是一个无意之间惊扰了她心事的过客，可是谁又能说那个她一直苦苦等待的人就不是她生命的过客呢？还记得那个你曾经要誓死相随的人吗？你们最终厮守，还是终成过客？即使相守，六十年后两抔黄土，你们终究还是要各自散落天涯。那年花开，阳光温暖，春风和畅，我们打闹欢笑，你许下唯一，我盟誓永远。许多年后，我站在人群中，看着你牵着她的手在人流中穿过，你英俊潇洒，她笑靥如花，而此刻这个孤零零地呆立在人群中的我，曾几何时，也是这样被你嵌入臂膀。可如今，这个世界，谁还记得，我们相爱过。许下的那些永远，就这样被人





事匆匆地带过。原来你我都是彼此的过客。时间太残酷，它兀自流转，不管相遇、不管深爱、不管分离……那些伤痛，只是因为你看不透。我们都是爱情的过客，那些我们以为的终生相守只不过是永恒的瞬间。

那一年我上大二，外公去世，在外公下葬七天后，表妹打电话支支吾吾地告诉了我这个消息。我当时几乎崩溃，我怨恨母亲隐瞒消息，让我连外公最后一眼都没见上，我怨恨自己不孝，那时候总觉得日子还很长，最后还是痛伤在“子欲养而亲不待”的遗恨中。多年以后，我渐渐成熟，母亲也渐渐老去。渐渐地，我可以平静地在外公的坟头点一炷香，平和地向他絮叨我生活中的点点滴滴了。渐渐地，母亲的背影越来越仿似外公般的佝偻，我终是明白母亲终有一天也会离我而去，点点心酸，放下对母亲的怨愤，我才明白这些年的怨念，只不过是命运设下的套，它困了我四年，也伤了母亲四年。外公，那个爱我如生命的人走了，不是他想离开我，只是有我的这段人生，他已经经历过了，他要去另一个世界去经历另外一段未知的冒险了。是的，不管曾经或现在有多爱，到了该离开的时候都会离开……我们都是过客，没有人能阻挡时光的流逝，也没有人能抵抗命运的安排。

那些说要陪你到永远的爱人，那些爱你如生命的亲人，那些你以为会永远知心的朋友，那些你以为刻骨铭心的痛，那些你说的永不褪色的爱……都将在永恒里渐渐枯黄，然后兀自凋零，最后留在你记忆中的只有秋叶飘落后的空寂和悲凉。“少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低断雁叫西风。而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。”重读蒋捷的《听雨》，我终于不会再感到那么悲凉了。我们终究都会走过不知愁的少年，迈过执着争取的壮年，最后沉寂于这淡静的僧庐之下静听风雨。悲欢离合无情，不要执着于过去的伤痛和仇怨，过客匆匆，淡然地接受无法改变的现实。让爱充实内心，让痛磨平棱角，乐观地享受现在的拥有，这样你才能看到最美的风景，才不会虚度这一场人生的旅行。

人生短短几十载，眨眼间，就新人换旧人，沧海变桑田，你我谁不是过客，谁能在这永是流逝的时光中，修成永恒。你我都是过客，那些你执着一生的，那些你拼命得到的，到头来还是生不带来死不带去。我们都是过客，短短一生，宽容地对待生活，给身边的人更多的善意，用一颗最虔诚的心去欣赏人世的风景。



2. 最美的爱是淡淡的相守

人世间，太少的相濡以沫，太多的相忘江湖。我曾爱过一个人，我曾以为那些朝朝暮暮就是天长地久，于是，承诺终生，激情燃尽后，所谓的爱情终归于尘，才知道，原来我认为的那些爱情，只是缱绻一时。爱情玄妙而脆弱，但终有一天你会牵住爱情的手，淡然相对，细水长流，把人生的风景看透。爱情纯净流年，相守温暖时间，幸福与爱情有关。

最美的爱情从来不是辛甘浓烈的誓死相随，而是执子之手之后的淡淡相守。我不为你生，你也不为我死，我们只是在对的时间、对的地点相遇，然后淡然一笑，细水长流。爱情如酒，浓香扑鼻，饮多了伤身伤神。相守似水，清清凉凉、不咸不甘，看似没有味道，却是身体最需要的生命之源。“于千万人之中遇见你所要遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，没有别的话可说，惟有轻轻地问一声噢，你也在吗？”张爱玲眼中爱情是淡然而温暖的，那种默契，那种和谐，让风花雪月都显得苍白。我们期待的爱情终归于相守，而这种相守的本质便是一种用不会腻味的“淡”。是的，情到浓时情转薄后的平淡，却是一生执子之手细水长流的把风景看透。

她叫虞姬，美目流转间，倾世芳华，他叫项羽，铁骑踏秦，神勇无敌。如果没有那场垓下之围，这也算得一桩令人称羡的姻缘。在那豪情万丈的沙场之上，征战一生的英雄望着满脸绝望的女人，也只能无助地哀叹：虞姬虞姬奈若何？也许，他们本可以厮守一生，直到红颜淡去，直到英雄暮年。终究，西楚霸王的雄心壮志还是让这短命的爱情在乌江上荡涤了一场悲伤。我想，如果可以，那个看似柔弱的烈性女子宁愿和项羽平淡厮守，寂灭于这尘世之间。她不会愿意让她的爱人每日提刀噬血，她宁愿他只是个乡野村夫，她宁愿与他这样默默无闻地淡静相守直至白发。终究，他们的爱情没有赢得过命运，还是落得一个英雄气短，一个薄命红颜。乌江水汹涌奔腾，垓下风怒





号翻滚，这场轰轰烈烈爱情并没有我期待的那样完美温情的结局。项羽终是拿自己一生相守的温暖换取了历史赋予的刹那光环。许多时候，我会想象，项羽和虞姬平淡度日，他们日出而作，日落而息，妻子在篱笆前的榕树下纺线织布笑靥如花，丈夫在天地里挥舞锄头，偶尔抬眼温暖地看着妻子灿烂的笑颜。日子闲了，他们牵着手，看着院子里成群的娃娃嬉笑打闹，看着大白狗翻滚出粉红的肚皮晒太阳。就这样恬淡地过下去，直到白首。

现实是残酷的，如果可以选择，何必非要用自己的惨烈来书写这不缺伤情的历史。生命千千万万个日子中，你总会有机会遭遇一场壮烈，来验证那些海誓山盟，但是，如果每天都是这种壮烈，我们的生命何以承受？爱情只在乎拥有永恒，能够厮守，而厮守在世间的永恒需要淡淡的情，淡淡的爱，不要把一生的爱虚耗在一场壮怀激烈之中，没有相守，所有的海誓山盟都是空谈。如果命运允许，如果你有机会选择，请放弃那轰轰烈烈爱情逃亡，请握住爱人的手，淡淡地说一句：“我只想和你厮守一生。”

记得那时看《大话西游》，很喜欢那个清透灵气的紫霞仙子，她与至尊宝嬉笑怒骂的相识相知。紫霞仙子说：“我的意中人是个盖世英雄，我知道有一天他会在一个万众瞩目的情况下出现，身披金甲圣衣，脚踏七色云彩来娶我。”是的，他的意中人在万众瞩目中踏着七色云彩来了，她猜中了前头，却终究没猜着这结局。我也曾有过英雄梦，我也曾幻想有一个万众瞩目的身影为我而出现。多年以后，重温这部电影，我突然感到无比的伤痛，如果不要这绚烂耀眼的开头，是不是我们的爱情也不会落得这样一个寂寥的收场。

那个华丽的开头只是轰轰烈烈的相识，而真正的爱情却要在平淡的日子里细水长流。在这样的日子里，柴米油盐会消磨你对爱情最初的幻想，在这样的日子里，日益增多的唠叨可能是你曾经认为的“羁绊”……平淡中，你似乎已经看不到爱情的踪迹，可是这才是最真最美的爱情，只有它才能在严寒和酷暑中带给你最舒服的温情，只有它才能在你已经对爱情绝望的时候依旧安然相守，恒久相望。人世间最美好的事情，是一睁眼，就能看到沐浴在晨光中爱人的脸庞。岁月流逝，爱人的永恒相伴，才能让我们的生命有那么多的温暖和期盼。

那些年我们也期待一个激情四射的爱人，带给我们一场轰轰烈烈的爱情。你一定也曾在那个光秃秃的篮球场上苦等一个欣长的身影，你一定也曾

在午夜梦回时偶忆起那个你以为会终生相守的他，十年修得柯景腾，那场纯爱终究抛入“那些年”。如果爱，请深爱。我爱你，不是一年的激情，不是三年浪漫，而是我愿意拿所有闪耀的未来去换一个和你相守一生平淡度日的明天。千年修得李大仁，那个从未开口说爱你却一直默默守护的人，或许才值得与你共伴一生。

“默然相爱，寂静欢喜”，我想这才是爱情最初的样子。

从初识到白首，静守黄昏，最美的爱情不过如此。

3. 行到水尽处，坐看云起

唐朝是中国文学史上的一座巅峰，而李白、杜甫、孟浩然、王维正是站在这座巅峰最顶端的人。在那个等级制度森严的社会中，这四人只有王维算是最善始善终的了。王维一生的际遇与其恬淡的心性和“行人事，顺天命”的处事态度不无关系。如果说“船到桥头自然直”是一种智慧，那么“行到水尽处，坐看云起”便是一种修为。

记得这样一个小故事：山间的一座寺庙，一个小和尚看到寺院里地面光秃秃的，就对师父说：“师父，我们在院里种点草吧，草长出来了，寺庙就不会那么萧条了。”师父说：“不急不急，等到有空了，我买些草籽，你撒下便是。”秋天到了，师父买来一些草籽交给了小和尚。拿到草籽，小和尚一股子劲把土松好，然后兴高采烈地撒草籽去了。谁知，小和尚撒着草籽的时候，一阵秋风刮过，草籽被七零八散地刮飞到空中，见到这情形，小和尚着急了，他慌慌张张地跑到师父那里：“师父，师父，草籽都被风刮飞了。”师父依旧不慌不忙地说：“别担心，风刮飞的都是些干瘪的种子，种下了也长不成。”听完这话，小和尚的心终于放下来了，他高兴地撒完草籽，正准备回禅房念经，一群麻雀叽叽喳喳的飞来，一个个蹦蹦跳跳的在地上啄草籽吃。小和尚看着那些饱满的草籽一个个消失在小鸟的嘴里，他正准备拿东西赶鸟，师父笑咪咪地走过来说：“不慌不慌，它们吃不完的。”晚上一场大雨，



苦恼了一晚上的小和尚第二天早上急忙跑去空地，看看能不能找到草籽。他寻了一会儿，那湿黏黏的泥巴里没发现一颗草籽。小和尚的心情一下子跌落谷底，心想：本来以为来年春天可以看到一片绿草的，这下可好，白忙活了一场。他失落地告诉师父，草籽都被雨水冲走了。师父笑呵呵地说：没关系，草籽被冲到哪里都会发芽的。日子就这样一天天过去，老师父依旧每天恬淡和静地诵经念佛，小和尚也忙忙碌碌，偶尔想起那些被鸟吃掉被雨淋走的草籽，还是忍不住心伤抱怨一番。第二年春天，柳树发芽，小和尚竟然惊喜地发现寺院的各个角落都被一层朦胧的新绿笼罩。他高兴地跑去告诉师父。师父，依旧是那副波澜不惊的笑脸：“随喜随喜，春天来了，草籽本就该发芽了。”

从草籽开始被撒下到草籽被风刮走，被麻雀啄食，被雨水冲走直到第二年春天草籽发芽，小和尚可谓殚精竭虑，悲喜无常。老师父相对就平和许多，他懂得自然的常识，他拥有人世的智慧，最重要的是他有一种顺其自然的精神境界，有一种随遇而安的淡静品质，有一种随心而喜的乐观心态。

现实生活里，我们总会遇到一些“不期而遇”，一些“无可奈何”。心境决定了我们的幸福度，内心淡定平和，心情便会快乐充实，生活便会因此而美好。只有具备超脱的心性和平和心态才能幸福快乐的生活。逆境不悲，顺境不喜，不尤不怨，不争不弃，是遇事想开些，见利欲望少一些，心情舒缓一些，顺其自然，乐观面对，才能安静处世，舍弃自如。世事无常，现实生活有很多的不确定因素，很多事情并不能尽如人意，既然无力改变，不如坦然面对，该来自然会来，该去的也总会离去，来去平常，安于现状，淡定一些，怡然一些，不患得患失，有“花开花落，云卷云舒”的坦荡，才能乐观自信、从从容容地走出雅致的人生。

顺意人生，安然生活，做到随遇而安，不好的事情既然已经发生，就没有必要再为之伤感，为之遗憾；好的事情发生必有其因，也不必欣喜若狂、得意忘形。一切泰然处之，闻至花香，静待花谢，赏罢月圆，闲观月缺。人生没有你期待的完美，就看你带着一种什么样的心态去看待。花香沁心，落红护花，盈月圆满，缺月婉约。不用刻意而为，只要在某个特定的时机，你能用平静的心态欣赏这个时机的独特的美便可。人生就是机缘的组合，行至秋风萧瑟，你尽可欣赏“晴空一鹤排云上”，转至隆冬酷寒，你就坐等“千树万树梨花开”。没有人能刻意地为自己的明天安排好一场令人心醉的美景。