



段存章◎著

生活与修行

每个人都是一本书
让我们用心研墨写好自己

人民日报出版社



生活与修行

段存章◎著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活与修行 / 段存章著. —北京: 人民日报出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5115-1523-0

I. ①生… II. ①段… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 316363 号

书 名: 生活与修行

著 者: 段存章

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 宋 娜

封面设计: 金 刚

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369521

网 址: www.peopledailypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市宏兴印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 208 千字

印 张: 9

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1523-0

定 价: 36.00 元

代序

一个人与一本书

每个人都是一本书，
父母是我们的出版社，
生日是我们的出版时间，
身份证是我们的书号。
让我们用心研墨写好自己，
因为我们的印数只有一册。
生是前言，
死是后记，
因此每个人都是绝无仅有的孤本珍藏，
不能转抄，
不能复制，
不能再版，
只能天天写自己读自己，
别人也可读你，
但专利权百分之百是你！

目 录

第一辑 人与自然 / 001

生活与修行 / 003

人性与水性 / 006

人性与土性 / 009

人性与石性 / 011

人心与日月 / 013

梦与月 / 014

山石、山溪与山鸟 / 015

天人互害与天人互益 / 017

绊脚石与垫脚石 / 020

杀生与放生 / 021

人与属相 / 023

故乡与风水 / 024

庖丁解牛与贾进财开石 / 025

免费与公平 / 027

洗心石与养逸斋 / 028

小与大 / 029

有备与无备 / 030

墙里与墙外 / 031

人穷心富与人富心穷 / 032

富与贵 / 033

够与不够 / 034

你中有我与我有你 / 035

近与远 / 036

转与不转 / 037

咸与淡 / 038

说与做 / 039

好日子与好心情 / 040

自然与自由 / 041

小小的我与大大的天地 / 042

狼吃人与路吃人 / 043

想到与想不到 / 045

夕阳红与夕阳黄 / 046

雪景与心情 / 047

爱风与怕风 / 049

一滴水与大海 / 051

第二辑 人与佛 / 053

人生与炼佛 / 055

人间与空间 / 057

拜菩萨与拜自己 / 059

提起与放下 / 061

远路烧香与在家修佛 / 063

泥菩萨与活菩萨 / 064

世外佛与人间佛 / 066

修行与修心 / 067

出世与入世 / 068

佛心与人心 / 069

多欲与贪心 / 070

欲望与控欲 / 071

禁欲与纵欲 / 072

好德与好色 / 073

容人与笑人 / 074

恩人与仇人 / 077

悟空与务实 / 079

第三辑 人与人 / 081

好活与活好 / 083

恨与爱 / 085

窝情与窝斗 / 087

拥有与没有 / 089

用心与多心 / 091

悟与误 / 093

“快乐库”与“快乐翁” / 094

快乐与心花 / 096

高兴与不高兴 / 097

三位老人与三件事 / 099

木质与人质 / 101

人品与汉字 / 103

迷与悟 / 105

知识与智慧 / 106

读书与读人 / 108

名人演讲与名人演讲 / 110

一见钟情与日久生情 / 112

路过与错过 / 114

近亲结婚与跨国婚姻 / 116

消极型思维与积极型思维 / 117

清官难断家务事与学者觥解“家疙瘩” / 119

“三心”与“九解” / 121

做与不做 / 122

平起与平坐 / 123

守住与交注 / 124

交朋友“五要五不要” / 125

无为日与少欲日 / 126

走到与学会 / 128

大山与奶娘 / 130

母爱与爱母 / 131

爱儿与孝母 / 132

尽忠与尽孝 / 133

儿女变老与母爱不老 / 134

第四辑 人与社会 / 137

“三业”与“三做” / 139

“抠门”与大方 / 140

省钱与乱花钱 / 142

叫与请 / 143

！与？ / 145

全盘否定与全盘肯定 / 147

迷信上帝与迷信百姓 / 150

血花与油花 / 152

看透与看不透 / 154

没有与只有 / 155

看清与看不清 / 156

只看见与没看见 / 157

六应与六不应 / 158

“好交待”与“难交待” / 159

比上与比下 / 160

天外天、山外山与人外人 / 161

天意与人意 / 162

一句话与多句话 / 164

人味与官味 / 165

贴近领导与远离百姓 / 167

官大与话长 / 169

清“官”与脏“官” / 170

长官与平民 / 171

官与民 / 172

图表面与讲实效 / 173

污染与被污染 / 174

拍手与举手 / 176

下象棋与下跳棋 / 177

王主与民主 / 179

大雄宝殿与本来面目 / 181

长辈与晚辈 / 183

重复与创新 / 185

四世同堂与五总聚会 / 187

得道与倒霉 / 188

冷眼与热眼 / 189

四问与四答 / 190

拍马屁与近领导 / 191

报喜与报忧 / 192

喜鹊与啄木鸟 / 194

理解与化解 / 196

美与残奥会 / 199

个人英雄主义与集体主义 / 203

天才与地才 / 205

成铁与成钢 / 207

“哭哭笑”与“调和” / 208

刘翔退赛与华国锋逝世 / 210

第五辑 人与健康 / 213

忍受与享受 / 215

推车与人生 / 216

心通与心同 / 217

愚公移山与段公爬楼 / 220

丰龄与节令 / 222

辞旧与迎新 / 224

心路与笔耕 / 225

揉面与写作 / 226

喜欢与写缓 / 227

自由与自在 / 228

“五不”与“五由” / 229

古来稀与今不奇 / 230

加法与减法 / 231

一阵子与一辈子 / 233

指标与目标 / 234

本与钱 / 235

睡与梦 / 236

人老与牙老 / 238

挑毛病与敲警钟 / 240

快乐与健康 / 242

人老话多与树老根多 / 243

人老与心年轻 / 244

树老心空与人老思亲 / 245

通与悟 / 246

健身课与健心课 / 248

吃饭与睡觉 / 250

改与进 / 252

等与不等 / 254

顽强与脆弱 / 256

小物件与小配件 / 258

简单与自然 / 260

三本小人书与一本老人书 / 261

夸孩子与赞老人 / 262

哭着来与笑着走 / 263

生命与死亡 / 264

“三无”与“二有” / 268

在快乐中精进修行 / 269

第一辑

人与自然



生活与修行

什么叫生活与修行，两者的关系是什么？少林方丈释永信说：

“一个人的修行过程就是生活过程，我们不可能像社会上练功的人那样，在公园里练一个小时就是练功，除开这一个小时就不是练功了，不是这样的，衣食住行如果能把握住好的心态就是修行了。”

“一个人的修行就是在他们的工作生活当中，不能说我固定在禅堂里坐着就是修行，这是误解了——你胡思乱想在禅堂里面坐着，就没有烦恼了吗？他每天工作得快快乐乐能说他就不是修行了吗？”

“天地之性，惟人为贵，莫贵于生。”（唐）孙思邈说。另有一位哲人说，人生的本质就是痛苦。痛苦联结着生活和生命，它是一个看不见底的深渊。痛苦无论多少，人都无法超过它，只有经历它。民间几乎从来就是没有脱离过清贫和苦难。从苦难到幸福真远，中间有着苦海无岸；从挣扎到解脱也很近，中间只是一念，放下，即到达。从此岸到彼岸，跋涉的不是脚，而是心。有时我甚至想，在这嘈杂的俗世，听一次阿炳的胡琴就是窥看一次自己的心魂直到心智澄清的那一日的到来。有人说，“宽窄都是路”。黄河的源头就是生，出海口就是死，它整个生命的过程当然有时细水长流，有时波涛澎湃；有时顺畅，有时受阻；有时宽，有时窄。我在宽时品尝宽，窄

时品尝窄；在逆时面对逆，在顺时享受顺。我自己的生命不可能从头到尾一样宽畅，遇到窄路也要走出风光！

在生活中修行，提倡过简朴生活，并不是简陋。我们要懂得，人与物质的关系不是占有与被占用的关系，更不是役使和被役使的关系，而应该加以调整，调整为崭新的关系。究竟怎样调整？人在物质世界中要获得一点点自由，大概离不开这种调整。人的烦恼在许多时候的确来自这种不正常的关系。可怕的，没有尽头的物质欲望快要把我们自己淹没了，可我们仍旧一刻不停地往这一浑浊的污潭中加水，一直到发生灭顶之灾。要知道简朴的生活并不等于简陋的生活，更不等于难以为继的尴尬，不是无米无饮。简朴的生活是一种自由，一种浪漫，一种心安理得和一种和谐自如。

“穷困时昂头，富贵时低头。”晚清一代名臣左宗棠留下人生“修行”的妙语。穷困潦倒之时，不被人欺；飞黄腾达之时，不被人嫉，这是人生的大智慧。他说，当年我一无所有时，就像一粒沙子，难免会有人想踩一脚，如果没有火暴的脾气，那等不到机会降临，早就被人欺负得奄奄一息了；如今，我身居显位，如果还像以前那样脾气暴躁，就会给人一种仗势欺人的感觉，难免被人嫉恨。虽然现在不好说什么，将来也会是个麻烦。穷困富贵，都只是人生的一种状态罢了。要想安身立命，成就事业，就必须懂得在贫困中昂起头争得尊严，在富贵时低下头赢得尊重。贫穷困顿，并不可怕；富贵发达，也并不可喜。最重要的，是要有一颗拥有大智慧的心，知道什么时候该奋力争取，什么时候该谦虚忍让，成就人的往往不是才能，而是这种超然的洒脱，看透世情的智慧之心。

台湾女作家龙应台修行的态度是：“在最热闹的场合我也是安静的。”她在写给儿子一封信中说，“对我最重要的，安德烈（儿

子)，不是你是否成就，而是你是否快乐。儿子现代生活架构里，什么样的工作，比较可能给你快乐？第一，它给你意义；第二，它给你时间。你的工作是你觉得有意义的，你的工作不绑架你使你成为工作的俘虏，容许你去充分体验生活，你就比较可能是快乐的。至于金钱和名声，哪里是快乐的核心元素呢？假如说，横在你眼前的选择是到华尔街当银行经理或者到动物园做照顾狮子、河马的管理员，而你是一个喜欢动物研究的人，我就完全不认为银行经理比较有成就，或者狮子、河马的管理员‘平庸’。每天为钱的数字起伏而紧张而斗争，很可能不如每天给大象洗澡，给河马刷牙。”

生命是一个过程，在这个过程中，每一步我们都要有一个深刻的反省，甚至包括要向孩子去学习，来重新认识生命的真理。从《上古天真论》开篇，天真，就是指本性，本性最天真。人要站起来活，挺直腰板活，甚至跑着活。但有时候又需要下跪——放下自我。下跪，在中国文化当中，也是一种身心修炼，是一种文化。为什么这么说呢？因为只有在放下自我的时候，才能够呈现人生的另外一面。下跪讲的是放下自我，并不是说给任何人都可以下跪，只有在特定的人面前，人才可以放下自我。当然，做人不要跪下看伟人，伟人也是人，凡人也是人，平视伟人，正是把自己看做人。无论世界如何风云变幻，世界上最高的学问始终是研究“人”。生活与修行的道理也就在这里。

2008年9月12日早7时30分