



*Life is  
the greatest luxury*



赫文 / 著

Knowing  
yourself



Accepting  
yourself

—— 愿你能做自己还能与世界和谐相处 ——



*Return to  
yourself*



# 生命是最好的奢侈品

你的生命

值得被精心对待

台海出版社



赫文 / 著



# 生命是最好的奢侈品

台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命是最好的奢侈品 / 赫文著. — 北京 : 台海出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5168-2264-7

I. ①生… II. ①赫… 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(2019)第 041610 号

## 生命是最好的奢侈品

著 者：赫 文

责任编辑：徐 玥

装帧设计：● lemon

版式设计：◎ 八月拾二

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号，邮政编码：100009

电 话：010 - 64041652（发行，邮购）

传 真：010 - 84045799（总编室）

网 址：[www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销：全国各地新华书店

印 刷：天津丰富彩艺印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230mm 1/32

字 数：187千字 印 张：8

版 次：2019年7月第1版 印 次：2019年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2264-7

定 价：45.00 元

版权所有 翻印必究



「日出月落是我的心跳」



# 自序： 请端详每一个当下



我不是什么大德，也不是什么智者，只是一个决心追求生命真相的凡夫俗子，一个身心自由的人。

写作只是记录生活的方式，我从没有企及去当一个作家，或渴望一个什么状态。只希望自己的感悟能够简单直白，让人真正受用。

曾试图独善其身，因为在修行的路上，只要你往前走，每天都在变化。正如《礼记·大学》里那句“苟日新，日日新，又日新”。

而如今，我想把自己的感触——这些绝不是道听途说，而是完全靠身体力行的实践总结出来的经验——写出来，并分享给大家。

每一个故事，每一段话，都源自生活中真实的体会，写或不写，都已融入了我的生命中。

之所以写出来，只是为了能够帮助更多的人，让他们看到自己心中的力量。

此时我不是作者，你也不是读者，但在人生的路上，我们可以一起相互勉励。这就是我写作的初心。

这或许不只是文字，而是一颗赤子之心的愿望：愿温暖人心，愿你的生命中充满光芒，愿生命的路程中，你能够不再孤寂与迷茫。

这些文字不足为奇，也不稀缺，因为这是每一个人心中都具备的自性。

如果引起你的共鸣，如果你有一丝感动，那这些文字就只是你本来就拥有的智慧。我只是一面镜子，一阵涤去你心中浮尘的风。

相比任何所言所语，更重要的是，我们真正做到了什么。

如果你真正受益，真正让自己的生命变得美好，这才体现出这本书的价值。

我们渴望成长，渴望心灵的美好，这是每个生命共同的目标，然而看再多的书，走再多的路，遇到再多的老师，也只是一个形而上的追求。

当你真正地开始了解自己，接纳自己，并且由衷地开始爱这个世界时，这才是生命真正的开始。

因为爱不是哪一刻才有的，爱是生命本来的意义。

回忆这些年的心路，我变得越来越快乐，越来越自在，所以我确信修行的智慧，是让生命直奔主题的智慧。

真正的修行，并不是在你的生命中再添加点什么，而是让自己更加有勇气贴近真心。无论何时何地，无论你看起来是在干什么，你心中都要明白你是谁。

有人说，人们都是在谈“无我”和“放下”，你又为何谈“自我”，去勇敢地看见“自己是谁”？

无论世间的事业、感情，还是修行所讲的心灵，说的无外乎都是你的这颗心。然而，不曾了解和拥有，又何谈放下呢？

重要的不是所谓功名利禄或者走遍一切河山的阅历，而是能够面对自己的心，全然地接纳自己。

不了解自己的心，又何谈去修行这颗心？

了解自己，接纳自己，这才是修心的根。

盲目回避自己的过去，抓住一根所谓救命稻草，不顾一切扑上去，这或许是从过去的圈子陷入另一个圈子。

对于任何人来说，智慧都是一步一个脚印修来的，而不是求来的，更不是玄之又玄的把戏。

让你迷惑，让你变得更加形式化，更加紧张和复杂，或许这些并不是真正的修行。你眼前是不是真的光明，只有你自己的心知道。

这些年，最大的收获就是越来越放松和从容。

当你不再执着自己所执着之物，当你不再为自己紧张之物感到紧张，你会发现所谓痛苦、焦虑，并不是因为哪个可怕的事实，而是总受过去的影响，会对未来担心，使我们无法安心于当下。

真实而持续的力量，不是来自谁的鼓励，也不是来自所谓谁的加持、谁的指引，而是自己内在的力量。

无论我们焦虑还是痛苦，该发生的总是如期而至，不会更差，也不会更好。当你用心去观察时，你会发现所发生的总是最适合你的结果。

兜了一圈，就像是捡了一把种子。

见的再多，知道的再多，都不属于你。

如今，回到身体这片田地，把种子撒下，用心播种，这才是你真正的开始。

因为守着一片田，每一方寸都在你的心中，所以不着急、不期待，这就是我的生命。

虽然有生生世世，但是此生此刻只有一次，所以请端详每一个当下。

赫文·

# 目 录

## 第 一 章



## 如 是 · 人 间

独立而清醒的心	003
喜悲，只是你的心	007
按最舒服的节奏走	010
在内心盛开一朵花	012
说爱	015
缘来如此	019
没有什么难以抉择	023
一颗自给自足的心	027
美好的种子	032
成为自己喜欢的样子	035
不要吝啬你的爱	038



别走太快，等等心	041
回归自我圆满的气质	045
做自己不喜欢的事	048
所谓灵魂伴侣	052
尊重自己的身心	057
耕耘心中那亩田	061
活得简单而自然	066
做自己的好朋友	070
在千山万水之间	074
楚门的世界	078

## 第二章



### 如是·观心

没有绝对的失去和拥有	085
只因众生幻梦多	087
越真实，越无所畏惧	091
真正的福报	094
爱要自然而然地流淌	098
心灵的彼岸	103
一呼一吸间的智慧	106
看着情绪慢慢消散	109
这一刻的心	112
这才是生命的开始	114



通往内在的力量	117
融入生命的每一刻	120
闭关札记	123
勇敢面对，学会放下	133
苦才是人生	136
闭关札记二	140
对生命报以温柔	147
虚空之风	153
在变化中遇到更好的自己	155

### 第三章



### 如是 · 旅途

上路，回色达！	161
彻底拥抱自己的心	168
点燃生命的光芒	170
一颗清静的心	174
平凡美好的一天	179
马蜂的启示	183
最本真的情，最纯粹的爱	186
不是它不美，而是你不懂	190
漂泊的舞台	193



涤尘去垢的过程	197
伫立在空旷荒野中	202
一个自由的旅者	206
以身外身，做梦中梦	210
这是唯一的路	213
让心自然舒展	217
最好的作品是我的生活	223
未曾发觉的美好	228
在辽阔的天地之间	233
智慧是一件金刚铠甲	237

✕ 第一章 ✕



✕ 如是·人间 ✕

---

那一年 我独居幽静的山谷

黎明破晓之前

世界是流水和雪花纷飞的声音

细数着每一片雪花的飘零 寂静参悟着生命

你和我之间 生与死之间

仅仅隔着一场梦 而谁又能够解梦

解梦的是这虚空之风

看嫩芽飞絮 已是春晓又一年

世人总说 情不重 不生婆婆

那么究竟什么是情

是否该推房门

骑上那一只白鹿 去看一看远方

恍然抬头时 无常刹那间

夜空被黎明点亮

当莲花在心中盛开

聚散也好 悲喜也罢

世界恒常都有你那拈花的微笑

我们未曾相遇 亦未曾别离

你就是我 我也是你

## 独立而清醒的心

静静感受各种情绪的降临

勇敢地去面对自己

你才会涌起真正的力量

活得简单而精准

傍晚的北京，与其他城市有何不同，又有何相同？

天南海北有何不同，又有何相同？

世人都在诉说着自己的孤单，不被理解，每个人又有何不同？

七情六欲、悲欢离合都是如此相同。

在各种念头升起的时候，我们如何选择？

就那样静静地感受着各种情绪的降临。

当迷茫和痛苦出现时，就让它尽情展现。

自言自语、刨根究底，表现得淋漓尽致，放大它、渲染它，让情绪彻底地释放，就这样直盯盯地注视着它。

心中的那个声音再次在耳边响起：“这些只是一个要经历的时刻。”