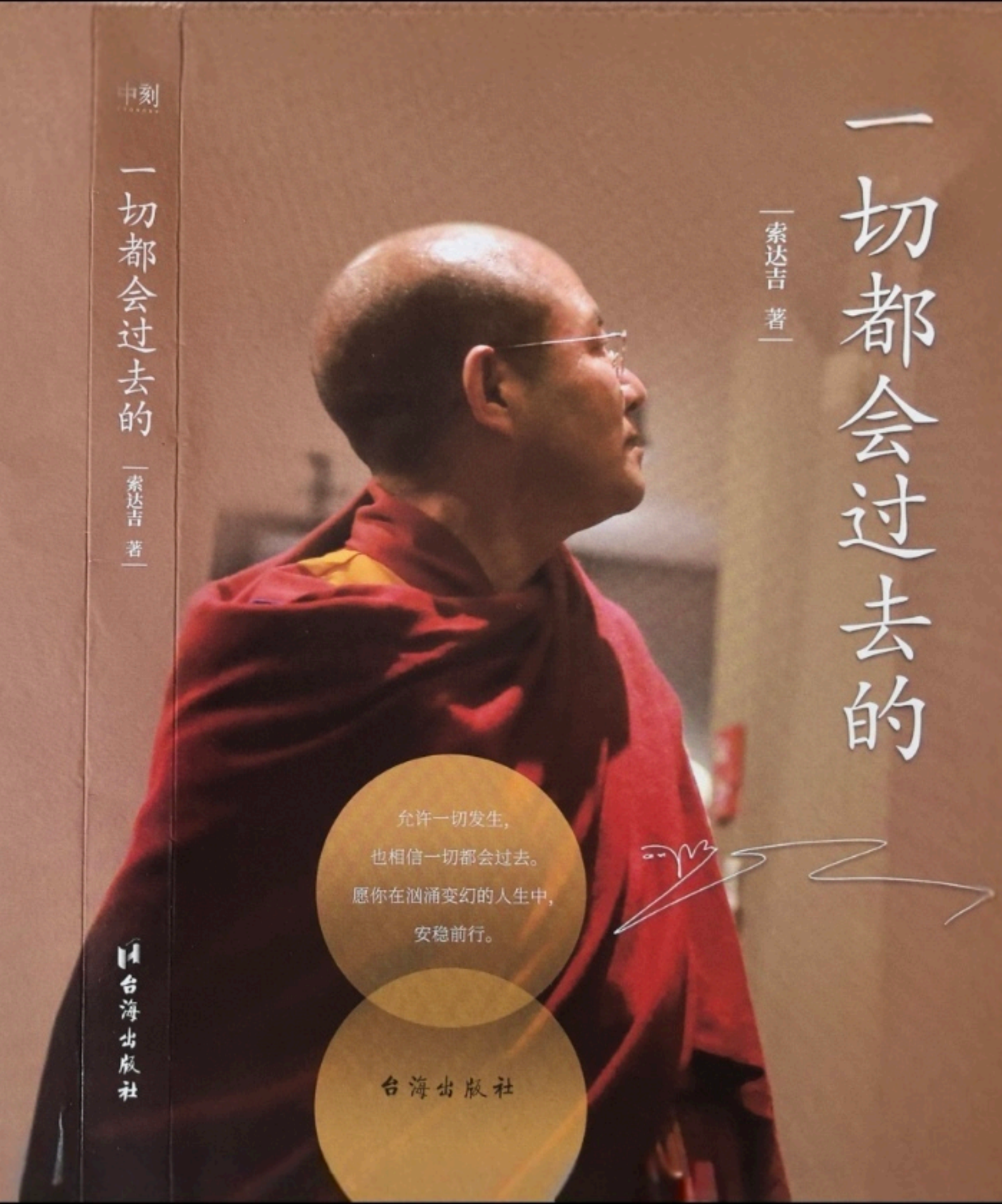
一切都会过去的

索达吉 著



允许一切发生，
也相信一切都会过去。
愿你在汹涌变幻的人生中，
安稳前行。

台海出版社

中刻

一切都会过去的

索达吉 著

台海出版社

一切都会过去的

每个人的人生旅途，不可能永远一帆风顺，对于种种得失荣辱，用不着太放在心上。被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这些总有一天会过去；而当穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这些也会过去。

宠辱不惊、笑看成败，
这才是人生的一种境界。

上架建议：文学文艺
ISBN 978-7-5168-4350-5
9 787516 843505 >
定价：56.00元

一切都会过去的

索达吉 著



台海出版社

一切都会过去的

索达吉 著



台海出版社

图书在版编目（CIP）数据

一切都会过去的 / 索达吉著 . -- 北京 : 台海出版社 , 2025. 9. -- ISBN 978-7-5168-4350-5（2025.12 重印）

Ⅰ . B821-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025WZ4383 号

一切都会过去的

著　　者：索达吉

责任编辑：俞滟荣

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

E - mail：thcbs@126.com

经　　销：全国各地新华书店

印　　刷：北京飞达印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开　　本：880 毫米 ×1230 毫米　1/32

字　　数：84 千字　　印　　张：5.75

版　　次：2025 年 9 月第 1 版　　印　　次：2025 年 12 月第 3 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5168-4350-5

定　　价：56.00 元

版权所有　　翻印必究

目录

第一章

没什么好不好，接受就好　001

不经思考的人生，不是好人生 / 002

心越来越小，后来，成了孤岛 / 010

用三句话，陪你长大 / 014

30 年后的你，会不会感谢今天的自己？ / 019

不自在中，得大自在 / 025

孩子是教出来的，不是教训出来的 / 030

谁，惊艳了时光？ / 036

我们不同，但是平等 / 044

没什么好不好，接受就好 / 052

第二章

人生的另一种获得

把一切经历，化为修行 / 062

还记得没手机的年代吗？ / 070

人生的另一种获得 / 074

付出爱，收获爱 / 076

不要消耗别人的信任 / 079

让学习成为爱好 / 081

最珍贵的礼物 / 083

自带光和热 / 086

用智慧照见微尘 / 088

第三章

放下了，世界就美好了

爱，是一场筵席 / 092

关机 / 096

心如工画师 / 098

不随岁月磨灭的美 / 101

再忙也不要忘了家人 / 103

生活的真相 / 106

做一个快乐的、热爱生命的人 / 109

沟通，理解的桥梁 / 112

放下了，世界就美好了 / 115

第四章

保持一颗平和的心

当梦想成真时 / 120

相处之道 / 122

忘名、忘利、忘我 / 124

幸福，触手可及 / 126

自律 / 129

无求之乐 / 131

有一种境界，叫“呆若木鸡” / 133

保持一颗平和的心 / 136

走出人际关系的雾霾 / 138

第五章

人生这条单行道

孩子的第一位老师 / 142

做个少发脾气的人 / 145

化解压力的智慧 / 149

展现利他心 / 154

让心比天更宽阔的诀窍 / 156

无常的意义 / 159

人缘好的人，会注重这几个细节 / 161

一个有智慧的人具有哪些特点？ / 166

人生这条单行道 / 172

永远有希望 / 175

第一章

没什么好不好，接受就好

我们平时不要吝啬自己的爱，对陌生人哪怕微笑一下、轻语几句，也许就可以扭转一个人的命运。

不经思考的人生，不是好人生

人人都追求幸福，但幸福到底是什么？

有钱、有车、有房，样样齐全，事事顺利——这样的日子看起来的确美满。但我们的幸福感，到底是外在物质带来的，还是内心修养带来的？

追问一：钱越多，越幸福吗？

法国启蒙运动代表人物伏尔泰认为，痛苦和快乐跟物质世界有着密切的关系。他和其他机械唯物主义思想家异口同声宣称，幸福来源于外在的物质，因此要大量开发资源，改造世界。在这种思想驱动下，人们纷纷向外寻求财富，认为有了财富就有了快乐。这股思潮席卷了欧洲乃至整个西方世界，并影响到东方的很多国家。

直到今天，我们中间绝大多数人仍会这样想：如果给我几百万，肯定乐翻天。而实际上，当你真的赚到钱，也许刚开始是快乐的，但它很快会变质，麻烦会接踵而至。

大家可以观察一下，那些拥有巨大财富的人，是否也拥有巨大的幸福？这不一定。

在西方很多发达国家，GDP 越高，人民越富，但幸福指

数却越来越低。这个结论来自全球范围的调查分析，是经过各方面核实之后得出来的，并非我信口开河。

对此很多人觉得不可思议，钱越多的时候，不是应该越幸福吗？事实恰恰相反，钱多到了一定程度，不但不幸福，各种各样的痛苦反而与日俱增。

可见，钱，或者说外在物质，并不是幸福的根源。它可能会带来短暂的快乐，但幸福的根本，应该是心。只有懂得调心，才能把握住幸福。

追问二：比忙更重要的，是什么？

但好像大家都很忙，忙得没时间想这些。每天糊里糊涂的，一睁眼就开始操心，连早饭都顾不上：股票、生意、工作、学业……到晚上筋疲力尽，这样一直忙下去，别说梦想了，连梦都做不出来。

当然，操心这些也很重要，但更重要的，还是应该好好思考人生。

这件事很有价值。谁都要经历生老病死的种种痛苦，但当你学会思考，也许会得到其他人得不到的快乐。

就像同在一座城市，大家都去喝咖啡、吃大餐、逛街、旅行，你却知道这些并不稳固和长久，知道真正的快乐不依赖于外境，唯一存在于内心。有了这样的心态，当挫败和痛苦出现时，你会比其他人更有面对的勇气和方法。

现在很多人，平时看起来阳光灿烂，可一旦遭受打击，失恋了、失业了，或者失去了健康，就会感觉霉运当头，变得很脆弱。身体弱，内心也弱。

如果平时对此有过思考，能及时调整心态，这些打击应该不会阻挡你的前进。很多时候，困境反而是人生中最好的学习机会。

美国巨富洛克菲勒的儿子曾在一次投资中赔了一百多万

元，就像现在的炒股失败，这让他非常沮丧。父亲很有智慧，写了封信鼓励他说，失败是成功的机会，是成功的试验田。还引用《纽约太阳报》对爱迪生的采访来说明：当年那位记者问，对已经失败了一万次的发明怎么看，爱迪生却说：“我不认为这是失败，我不过是换了一万次不同的方法。”他把这当作磨炼和进步。

追问三：人生无常，你准备好了吗？

生活中，肯定会遇到各种各样的困难和痛苦，不可能永远成功，永远富有，永远和家人在一起。就像古语有言：高际必堕，聚际必散。万法都是无常，盛极必衰，高高在上的，总有跌落的时候；相亲相爱的，总有离别的一天。

国家首脑的任期，一般只有几年，顶多十几年。像富兰克林·罗斯福，是美国连任最多的总统，也才当政十二年。

有些人是高学历的知识分子，这也是一种成功，暂时来说，是站在比较高的台阶上。但走出学校，会不会还有这样的身份和光环?

我们和家人，今天相聚在一起，再过几十年，孩子会长大，老人会逝去，当这一切发生，心中是否做好了准备?

人生不是一条设计完美的轨道，也不是一张按部就班画好的图纸。固然要有尽善尽美的规划和梦想，但当你付诸行动，会发现很多情况并非想象中的样子。

追 问 四：你在追什么？

梦想是无常的。做学生的时候，我们会想着什么时候毕业，毕业之后如何创业、成家，过上自己想要的生活。我们抱着美好的希望一直等待，但等到走上社会、组建家庭，我们又会有了别的希望。

从懂事开始，到离开人间，谁不是抱着一个又一个希望，在拼命追求。就像一场比赛，每个人都在赛道上全速奔跑，追逐着前方的金钱、地位、感情，或者其他各种各样的目标。有的人目标很大，要改造全世界；有的人目标很小，只想养活自己。

不过这些目标比较小的人，似乎还更容易快乐。

就像我家乡的很多打工者，除了挣钱，没什么其他想法，每天挣个一两百块，就是他们最大的追求。看他们在工地上起早贪黑，和着混凝土，全身都是泥，按说是很累的，但晚上经过他们的帐篷，就听到里面在吃饭、打牌，时不时发出一阵大笑，进去一看，桌上摆着几块钱，玩得不亦乐乎。有些时候，还能听到愉快的歌声，我在外面静静“偷听”，心想，他们的日子过得还真不错。

而大城市里那些月薪上万的人，每天想得很多，却好像失去了最简单的快乐。实际上，我们的很多思考并不那么重要，很多追求也不一定值得。人生路上，到底有什么更深的意义和

价值，也许迄今你还没有找到答案。

最重要的事，人们往往不追求。

不重要的事，却苦苦营求。

心越来越小，后来，成了孤岛

你是岛民吗？

这个网络时代，表面上看，很多人都在用手机上网，全世界似乎被同一种模式同化了，人与人的差距应该越来越小。但实际上，仔细研究就会发现，现实恰恰相反——不同的人会形成不同的圈子，犹如一座座孤岛，互相之间毫无交集。很多人只找自己的圈子对号入座，只跟三观合得来的人一起玩，除此

之外，与自己兴趣无关的人或事，他根本不重视也不关心，以至于就算是最亲的家人，有时候也不是一个世界的人，彼此间的距离可谓咫尺天涯。

所以，有些人之间，看似很近，实则很远；有些人之间，看似很远，实则很近。

接受不完美

太执着于让别人喜欢，希望从他人身上得到认可和欣赏，这是现在很多人的通病。这种执念，会让你焦虑抑郁、患得患失、害怕错过，对身心弊大于利。

其实，这个世界的真相是：不可能每个人都喜欢你。

与其一直取悦别人，倒不如提升自己更有力量。花开蝴蝶自然来。

快乐是平等的

平凡，不意味着不成功。就像小草，虽没有大树挺拔，却同样以自己的力量装点着大自然。

昔日，杜鲁门当选为美国总统时，有记者去采访他的家人。他弟弟朴实地说：“我为哥哥而感到自豪，他将是美国最优秀的总统之一。但我也同时为自己感到骄傲，我是一名农夫，我用自己的手养活自己，照顾父母。”

所以，我们对自己的身份应该有一种认同感，不要整天费尽心思地往高处追，却不愿看一眼近在咫尺的普通快乐。

心里有你，好欢喜

什么能产生快乐？就是你能容纳他人。

心怀的慈悲越大，就越觉得自己渺小；内藏的智慧越多，就越为他人考虑。慢慢习惯了总想别人，自己的执着会日益减少，痛苦也一天比一天淡，最后完全消灭。

爱，明亮又慷慨

分享一个小故事：一位老人非常孤独，丈夫、儿子死于车祸，她在养老院里得了抑郁症。她准备买药自杀，结果卖药的人态度和善，对她很有耐心。临走时，她塞给那人一个纸条，上面写着：“今天我本想离开人世，但你的笑容温暖了我冰封的心，给了我活下去的力量，谢谢！”

所以，我们平时不要吝啬自己的爱，对陌生人哪怕微笑一下、轻语几句，也许就可以扭转一个人的命运。

用三句话，陪你长大

1

《孝经》中说：“故亲生之膝下，以养父母日严。”

“亲”是爱的意思。孩子的爱心、孝心从哪里来？“生于膝下”，在孩子年幼，还不到父母膝盖的时候，就要引导他产生一种爱和慈悲。所以这个阶段，爱的教育很重要。

很多科学家、人类学家也认为，孩童的 1 至 7 岁是重要的教育阶段。在过去，通常由母亲扮演教育者角色，如果母亲有爱心，孩子就会有爱心，父母是爱的源头。在这样的家庭中，随着父母把孩子养大，孩子对父母的爱也会“日严”——日日增长，智慧、慈悲不断成熟、圆满。这些都离不开父母爱的灌输和言传身教。

而今天的家庭，普遍看重知识和技能，逼着孩子学英语、学画画、学钢琴……却从没想过教他们德行，教他们学习爱。

2

按照传统文化的说法，尤其要让孩子知道，不能太自私了。

我看到很多孩子，如果想要什么玩具，父母没有满足，就放声大哭。父母见孩子哭了，也赶紧哄：“宝宝不要哭，马上买给你！”一直迁就。这样的孩子长大了，在世间一旦哪方面得不到满足，也会马上报以怨恨。

这是很普遍的教育问题：对孩子没有适度的关爱，完全随顺。小时候遇到问题，可以通过哭来解决；将来在生活上、工作上、感情上遇到问题，也只会大声哭泣，但到了那时候，父母也许已经不在人间，谁来满足他？

3

父母在世的时候，要什么有什么；长大后，孩子若以为全世界还是这样，只要自己喜欢的，就可以拥有，结果失恋了、失业了，此时哭得再大声，也没有人再跟你说“宝宝不哭，马上去买”了。

到了这种境地，人生的确很糟糕。

父母想着“孩子不哭就行，要什么就给他什么吧”，认为是对孩子的爱，但实际上，这种爱是错误的。现在你们可以随顺他，但将来他要生存的这个世界，并不会随顺他；他要面对的所有人，并不都会像你们这样爱他。到那时，

他的人生或许会更痛苦。

所以《孝经》说：“圣人因严以教敬，因亲以教爱。”圣人因为对父亲的敬，而能教别人敬畏；因为对母亲的爱，而能教别人慈爱。由从父亲那里获得的智慧，和从母亲那里获得的慈悲，圣人可以教给他人智慧与慈悲。



圣人因为对父亲的敬，而能教别人敬畏；因为对母亲的爱，而能教别人慈爱。由从父亲那里获得的智慧，和从母亲那里获得的慈悲，圣人可以教给他人智慧与慈悲。

30年后的你，会不会感谢今天的自己？

我的校园记忆：用酥油换旧衣服

大家在追逐梦想的过程中，也许会遭遇各种困境，诸如疾病的缠绕、贫穷的重负，此时不要放弃，应当坚持下去。

古人云：“君子忧道而不忧贫。”就是说，有智慧的人会关注道德和高尚的知识，不会对世间财物孜孜以求，即使身处贫困之境，他们也能勇敢面对并超越。

我曾听说莱索托等非洲国家的经济条件不太好，不过去了那里，我感觉跟我求学时比，他们富裕得多。我以前读师范时，班里大概有三十多名学生，这中间有三四个人穿着布满补丁的衣服，我是其中之一。那时在老师和同学跟前，我常常不愿提及自己的家庭状况，总觉得不好意思。有时到了星期天，我就到街上做买卖——用酥油和奶渣跟其他同学或附近的老乡换取旧衣服，这时如果被班里同学看到，还会感觉特别羞愧。

所以，我的学生时代也有很多故事。你们很多人，现在和将来可能也会面对各种困境，那时要有一颗坚强的心，勇敢地往前走。

这件旧衣服，它值多少钱？

迈克尔·乔丹，被认为是历史上最伟大的篮球运动员，绰号“飞人”。我看过他的传记，感觉他的成功和荣誉也是来之

不易的。

迈克尔·乔丹小时候家境非常贫寒。在他十三岁那年，有一天父亲递给他一件旧衣服，问道：“你觉得这件衣服能值多少钱？”

“大概 1 美元。”乔丹回答。

可是父亲希望乔丹把旧衣服卖到 2 美元。乔丹虽然觉得不太可能，但还是愿意试一试，他把旧衣服洗干净、刷平整，来到一个地铁站，叫卖了六个小时，终于卖掉这件衣服并赚了 2 美元。

过了十多天，父亲又递给他一件旧衣服：“你想想，这件衣服怎样才能卖到 20 美元？”乔丹觉得很困难，但父亲鼓励他尝试一下。

终于，乔丹想到一个办法，他的表哥擅长画画，于是他请表哥在衣服上画了一只可爱的唐老鸭和一只顽皮的米老鼠。之后他把衣服拿到一个贵族子弟学校的门口叫卖。最终这件衣服被一个小少爷买走了。那个小少爷非常喜欢衣服上的图案，除

了支付 20 美元，还给了 5 美元的小费。25 美元对于乔丹无疑是一笔巨款。

再贫穷，也可以变得高贵

回到家后，父亲又递给他一件旧衣服：“你能把它卖到200美元吗？”这一回，乔丹没有犹疑，而是平静地思考起来。

两个月后机会来了，当红电影《霹雳娇娃》的女主演法拉佛西来纽约做宣传，小乔丹挤到她身边，举着旧衣服请她签名。法拉佛西看到是一个淳朴的孩子，就签了名字。

乔丹将这件衣服拍卖，获得了 1200 美元！

当他把钱拿回家，父亲非常欢喜，问他：“孩子，你从卖衣服的事情里，学到了什么呢？”

乔丹说：“任何一件事，只要努力，总会有办法的。”

父亲说：“没错，不过这不是我的初衷。我只是想告诉你，一件只值 1 美元的旧衣服，都有办法高贵起来。更何况人呢？我们家只不过穷一点，这又有什么关系？我们不应当对生活丧失信心。”父亲的话深深印在乔丹心里。

不到二十年，迈克尔·乔丹的名字传遍世界的每个角落。

别放弃

有些人，尤其在读书期间会遇到各种困难，此时可能会萌生放弃的念头，但放弃不是明智之举，坚定信心并努力想办法超越障碍，才是正确的选择。

而且，教育是让一个人从根本上改变命运的重要途径，因此大家处在学生时代时，要不畏苦难、克服艰辛，努力求取更高、更深、更多的知识。



教育是让一个人从根本上改变命运的重要途径，因此大家处在学生时代时，要不畏苦难、克服艰辛，努力求取更高、更深、更多的知识。

不自在中，得大自在

谁都是戴着枷锁的舞者

有些人因为违反法律、犯了一些错误，锒铛入狱，人生失去自由，受到某种程度的控制，但如果有一种开放、轻松的心态，同样可以看到自由的蓝天、呼吸自由的空气、享受自由的阳光……在天地间，获得许许多多自由的境界。

人间最痛苦的地方是监狱，死后最痛苦的地方是地狱，在

这两个“狱”中，假如心能得自在，就不会有那么大的痛苦。

是你的，无法被夺走

讲一个奥地利著名心理学家弗兰克尔的故事，他的遭遇，值得每一个人思考。

弗兰克尔是个犹太人，纳粹时期，他的父亲、妻子、哥哥全都被杀害，自己也落入纳粹手中，经历了炼狱般的痛苦，被剥夺了家园、自由乃至身上的衣服。可就是在这个时候，赤身站在囚室中的他突然获得一种“证悟”，即人内在的自由是无法被剥夺的。

认真工作、爱他人、勇敢面对

于是他从悲惨的遭遇中幸存下来，不仅没有丧失信心，还

成为“二战”后了不起的心理学家。

他写了一本书叫《活出生命的意义》，千千万万人从中获得鼓舞。书中讲述了他的那些痛苦经历，更重要的是讲到人应该如何生存于世，讲到获得生活意义所依赖的三个方面：认真工作；付诸行动关爱他人；面对痛苦的勇气。

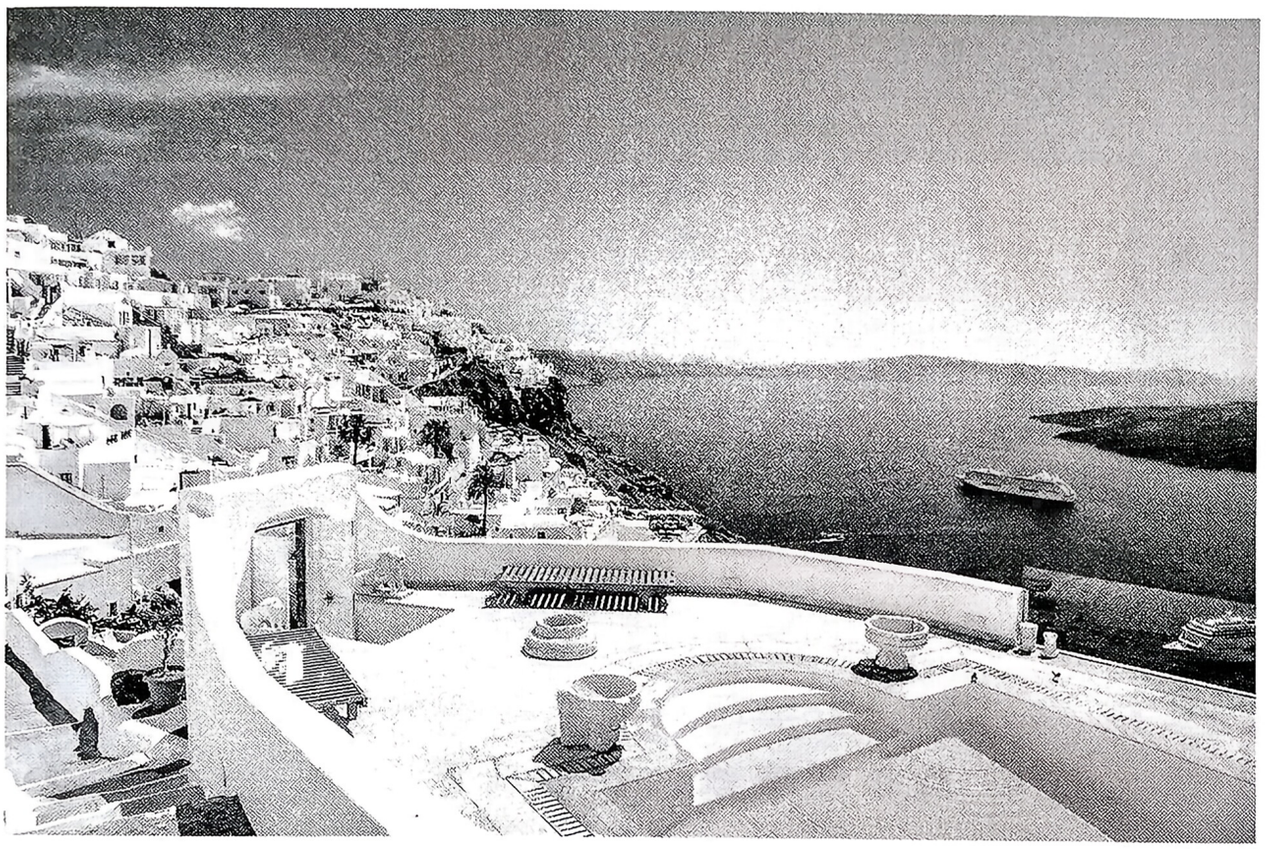
建议大家有机会，最好都能看看。

真正的自由，是心态

要明白，哪怕落入最困难的境地，也不要失去内在的自由、自信。

如果内心拥有一切力量，外境发生任何事，都无法真正控制你。因为自由分为身体上的和内心上的，身体会被禁锢在监狱里，但内心仍然可以快乐、放松，这种自由，永远不会被禁锢。

总之，不管人生面临什么，你都可以选择自己的心态，这是主要的自由。它是弗兰克尔的精神内核，也是人人可以拥有的宝贵财富。



不管人生面临什么，你都可以选择自己的心态，这是主要的自由。它是弗兰克尔的精神内核，也是人人可以拥有的宝贵财富。

孩子是教出来的，不是教训出来的

教孩子底线，让他有所畏惧

“制子不听为恶”，父母应该劝诫子女不做恶事。如果父母没有好好管教孩子，孩子很可能为非作歹，做出犯法之事，今生被关进监狱，失去自由，追悔莫及。所以，孩子能否良好地成长，跟父母的教育有很大关系。

教孩子善良，心底藏一份珍贵

“指授示其善处”，父母应该教导子女行持善法，比如告诉子女道德的准则、行为的标准，哪些事情是善的，应该去做。对于大的人生方向、做人原则，父母一定要告诉子女，这样子女才能学会取舍。

教孩子爱，“像我们爱你一样”

“慈爱入骨彻髓”，父母要对子女充满慈爱，这样的爱深入骨髓。

不过如今的社会中，有的父母并不爱自己的孩子，或者内心偏袒。比如家里有两个孩子，父母对儿子疼爱有加，对女儿冷若冰霜，结果女儿总怀疑自己不是亲生的，长大后去做亲子鉴定，发现也并非如此，于是更加迷惑：“既然我是父母亲生

的，他们为什么那样对我？”

同样是自己的孩子，父母不应心有偏袒，否则被漠视的孩子长大后也会对父母心存芥蒂，这是一种自然规律。而且从小被歧视甚至虐待的经历，会让孩子一生中都存有心理阴影。我遇到过一些人，他们说：“先哲教人感念父母的慈悲，但我的父母并不爱我，从小就对我非常凶暴。”

教孩子一双慧眼，比催婚更有用

“为子求善婚娶”，父母应关心子女的终身大事，为其谋求好的婚姻。

子女缺乏人生经验，父母如果不能给予指点，他们的选择也许会出现错误。如今有不少单身的年轻人寻找伴侣时误入歧途，或者上当受骗。

对子女的婚姻，父母不能完全不管，也不能全权包办。前

几天有一个用英文讲考的道友说：“如今催婚是最让年轻人心烦的，我就是催婚的受害者。”所以，父母也不能过于强势，如果不给子女丝毫空间和自由，天天强迫子女如何如何，这也不对。

教孩子一份心安，父母就在身后

“随时供给所需”，在子女尚未长大成人，或者不具备独立生活能力时，父母应该供给子女生活所需的资具。不能像西方的一些家庭，子女到了十八岁，父母就告诉他（她）：“你已经成年了，应该到外面打工挣钱养活自己。”遇到这样的情形，子女也很可怜。我听说西方有些年轻人结婚、买房的费用全部是去银行贷款，他们也只有二十几岁，生活过得还是很艰难的。

如果父母明明有资财，却一分钱也不给子女，如同断绝关系一般，这也不合理，应该适当地给子女提供资助，等到子女具备了能力，就可以凭借自己的力量护持家庭。

父母是子女人生的示范板

前段时间有一则新闻说：美国的离婚率已高达百分之五十。很多专家面对这样的状况，关注的是什么呢？就是那些离婚家庭中的孩子——他们中的很多人以后会生活在单亲家庭，父母离异给他们的心理、生理都会造成影响，他们的内心很可能会留下很大的创伤，这也给整个社会带来隐患。据说在以美国为代表的很多国家中，原生家庭的状况越来越不理想，合作型家庭逐渐产生，不过这种家庭是否利于孩子的成长，现在很难说。

在这样的时代，为人父母，应该担起一定的责任。实际上，父母的言谈举止对孩子的一生有举足轻重的影响，父母如同孩子的一面镜子，孩子将来在价值观、感情生活等方面，都会显出父母的影子，他们在人生中，很可能会重演父母的角色。

总之，父母对子女的教育，会给家庭乃至全社会带来正面或负面的深远影响。



父母对子女的教育，会给家庭乃至全社会带来正面或负面的深远影响。

谁，惊艳了时光？

艺术家往往要依靠一种极其微妙的心态来创作，但很多现代人内心浮躁，哪怕在艺术创作中也一直追求效率和回报，在质量方面没有特别地重视，相信在这点上，很多从事艺术研究与创作的朋友们也有所体会。

我在世界各地见过很多喜欢艺术的年轻人，有些人的确把艺术当作自己的生命，不论创作什么，都全身心地投入其中，享受创作的过程。但更多人仅仅是把创作当作一份工作，力图

在短时间内创作出丰富的作品，包括一些卡通、漫画、电子游戏以及影视剧，等等。因为创作的时间周期很短，创作本身也就难以经过缜密、细腻的思考，创作出的作品恐怕很难会有深远的影响。

什么是匠人？忘了名利之心

从二十世纪八九十年代至今，很多艺术作品相续问世，但能给人们留下深刻印象的寥寥无几。比较而言，千百年前流传下来的作品却往往震撼人心，产生了非常深远的影响。这可能是因为古代的艺术家们有一颗清净的心，在创作过程中能专注于当下的工作。

以前去日本时，我发现他们在文化和艺术方面的传承保存得非常好，不论是做饭还是艺术创作，很多人把毕生的精力都投入一项事业当中。不仅如此，他们还会将技艺传承给下一代，让后人能继续从事这项事业。很多人将这种精神称作“匠

人精神”，即在这种精神下所创作出来的作品，的确和有些人投机的作品有很大差别。

不追求工期，只追求“圆满”

艺术创作非常讲究“调伏自心，自净其意”，也就是调整创作者的心态，在清净的心态下所创作出来的作品，效果就会非常好。

世界上最伟大的艺术品中，相当一部分都有宗教背景，而且宗教越兴盛的地方，艺术品越丰富，意大利和法国就是非常典型的例子。从这些作品中也可以看得出来，作者在创作过程中十分用心。法国的巴黎圣母院至今已有七八百年的历史，它始建于 1163 年，在 1345 年全部建造完毕，整个建造过程持续了近两百年。

现在不可能再花这么久的时间去造一座建筑，连我自己也认为是这样。

时间沉淀的价值，才敌得过时间

我曾将一篇乐山大佛的介绍从汉文译成藏文，里面就提到，乐山大佛历经九十年修建完成。最早的时候，由海通法师主持建造，可他修到肩部时便圆寂了，然后，他的徒弟继续主持修建，之后再有人接力，前后经历了三代人才得以完成。

反观现在的一些工程，由于人们一味追求效率，施工过程马马虎虎，敷衍了事。古代玛雅文明、古希腊文明、古印度文明以及中国的藏地、汉地等流传下来的许多艺术品中都流露出创作者沉稳、清净的心，这也不得不说是历史对我们的馈赠。

需做到：虔心、静气、凝神、守意

藏地的唐卡同样承载了画师的特殊力量。

当然，如果画师心浮气躁，一边打电话一边作画，这样的态度肯定不行。我去过一个画唐卡的地方，那里的人一边作画，一边回微信，在这种三心二意的心态下绘制的唐卡，我认为不会很出色。

相比之下，另外一所唐卡学校的要求就十分严格，除了星期天，平时所有人都不能用手机，并且每天早上念诵经文，晚上还要回向。那里的画师们遵循着古老的唐卡绘制传统，作画前要沐浴、更衣，平时要守持戒律、不吃葱蒜，等等。在作画的过程中，画师还需要观想，以一种非常专注的心态来画。这样一来，诸多的加持就会融入画师的心，作品也会自然富有感染力。对很多人而言，唐卡表面上只是一幅画，但实际上，它还传递着一种无形的力量。

定如日照金山，乱如雨打浮萍

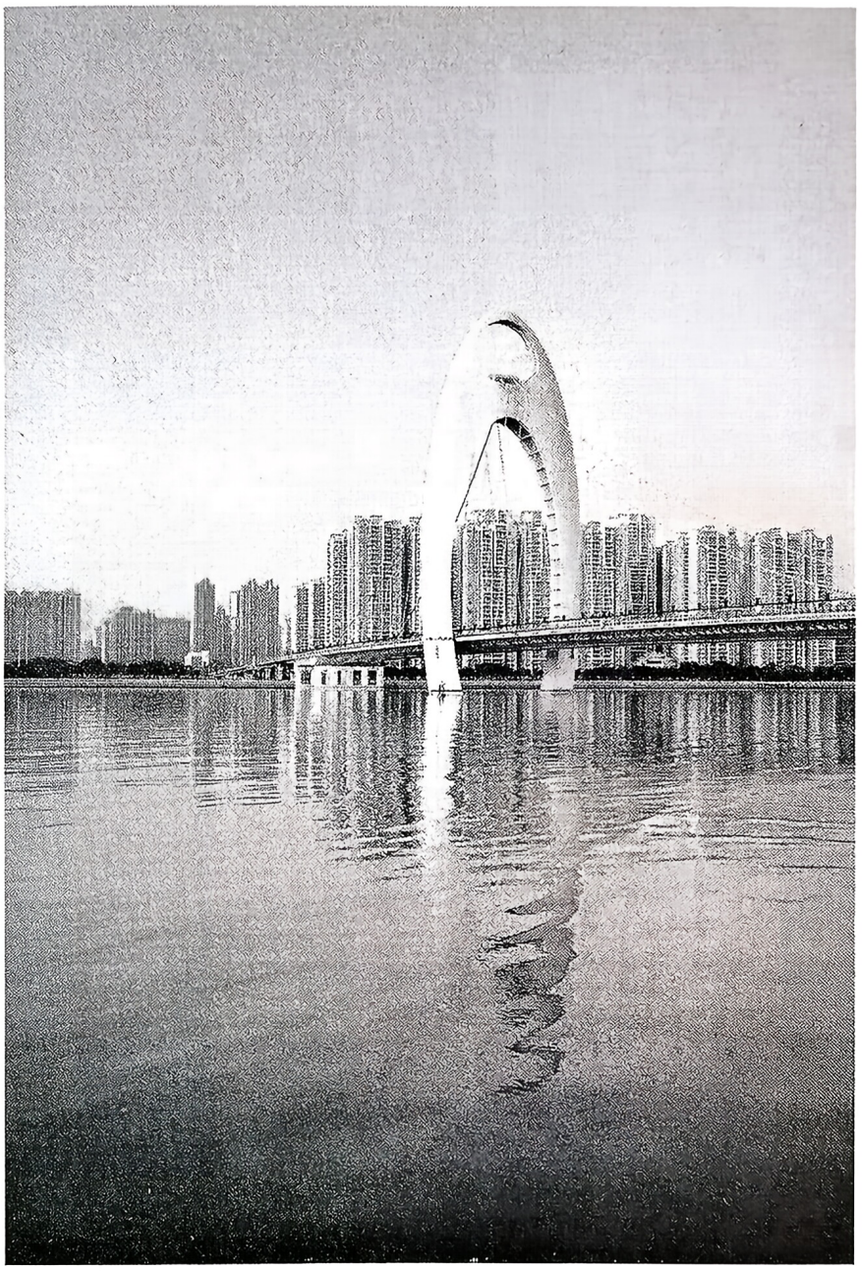
一幅上乘的绘画作品要形神兼备，但现在很多作品往往有形而无神，这恐怕与画师的心态有非常大的关系。很多的美术作品，虽然看起来特别逼真、写实，但很难让人感觉到那种无形的力量。

据说大英博物馆中有八百多万件来自世界各地的收藏品，其中有部分是东方的绘画艺术品，非常精美，给人们的感受也完全不同。敦煌莫高窟中也有大量的佛教艺术品，有很多甚至融合了印度、伊朗、希腊等国的艺术特色，当我们面对这些艺术品时，能感受到它们所传递的力量，甚至可以体会到当时创作者的心。

匠心可以通神

以前孔子学琴的时候，弹了一首曲子，老师听后，觉得他已经学会了，便让孔子学另外一首，但孔子说，自己只是学会了旋律，技巧尚未熟练，想要再练习一段时间。过了一段时间，老师对孔子说，你的技巧已经熟练了，可以学下一曲了。孔子又说，他还不了解曲子的用意。当老师再来催促他学新曲子时，他说，虽然他已经了解了曲子的用意，但还不知道这首曲子所描述的人的长相。又过了一段时间，孔子说，我知道这个人的长相了，这首曲子所歌颂的人，身材魁梧、清瘦，应该是周文王。老师听后非常欢喜，说道，的确是周文王。这首曲子就是《文王操》。

可见很多艺术家都在用心创作，以这样的态度创作出来的作品，不管是绘画还是雕塑，都会深入人心，即使经历千百年，仍会有深远的影响，因为它传递着作者心的力量。



不管是绘画还是雕塑，都会深入人心，即使经历千百年，仍会有深远的影响，因为它传递着作者心的力量。

我们不同，但是平等

我们不同，但是平等

人有很多平等的地方：刚来到这个世界时，什么权力、财富都没有，即便父母有名望、有权势、有才华，自己也不一定能享用，可以说是赤裸裸地来，什么都没带；而当我们离开这个世界时，也是赤裸裸的，连身体都带不走，任由心识随着业风而去。

在出生和死亡之间，就大部分人来说，二十岁以前应该是在学校读书，同学们的关系相对还平等一点；六十岁以后基本是退休状态，老年人也过着比较平等的生活；只有当中的三四十年，你或许会掌握一些权力，家里的、单位里的、事业上的……此时，不如试着为自己和他人带去一些切实的利益。

平等的心，就像纯金

这种时候，遵循平等、公正的原则就非常重要。藏族有一些民间智慧，很值得品味和探索，比如评价某个人时会说："他很公正，对谁都平等对待，像纯金一样。"我们知道，纯金的含金量是最高的，在任何时候都有价值，用它来比喻一个人的品质，说明他在做任何事时都不会夹杂私心，不会为了自己的利益而抹杀正义、冤陷他人、玩弄种种手段。

对于掌有权力的人来讲，公平、公正的品质尤为重要。我

参与过多年的人员管理，工作过程中也会再三提醒自己，处理大大小小的事务时，应该尽量保持公平、公正，不能因为有一点权力就随意奖惩。我们可以用个人的能力、资源去帮助、回报他人，但这只是个人的事，如果动用集体的权力，就不合理了，会有失公允。

用心中信仰，做平等的根基

人类进入法治时代，从整体而言，社会的公平与正义应该是有了长足发展，但在另一些层面，还是有很大的提升空间。

有人认为，西方法律公平、执法公正。西方有些国家的法律制度确实比较健全，民众的法律意识也比较强。但与此同时，我们要看到，那些成熟的法律体系其实建立在民众数千年宗教信仰的根基之上。有历史与文化的底蕴。少了这种底蕴，再完善的律法也可能只是沙上建筑、空中楼阁。

所以，每个国家法制都有自己的特点，有它的现状，也有

它的历史。很多人推崇西方的民主、自由、平等，觉得已经达到了很高阶段，但实际上，他们也经历过漫长的磨砺和伤痛，才走到今天。

那些不平等的伤痕

比如，今天的美国是一个特别提倡民主的法治国家，但他们也有过一段非常不民主的历史。众所周知，美国的种族歧视曾经比任何一个国家都严重，黑人沦为奴隶，谈不上任何人权；还有性别歧视，很多政策都有对女性的不公平对待。这些歧视持续了很长时期，即便到了二十世纪，仍有一些餐厅、宾馆等公共场所拒绝黑人进入。

拳王阿里为美国赢得过多次世界级冠军，在他获得奥运会金牌后，曾特意佩戴着奖牌去餐厅吃饭，却没有服务员愿意为他服务。他说：“我是世界冠军、金牌得主！”餐厅的老板却说：“我才不管你是不是世界冠军，我们这里不欢迎黑人。”他

非常气愤，在回去的路上，把金牌拽下来扔进了大海。他说：“我连在餐厅吃饭的权利都没有，我再也不愿意为这样的国家效力了！”

今天的幸福，是多少人的梦想

那个年代还发生过一次非常有影响力的事件：有位黑人女性，因为在公交车上没有为白人让座而被捕。之后，马丁·路德·金呼吁全市黑人都不乘坐公交车，以此抗议种族歧视。据说当时有位老太太，为此每天都要走很远的路，一位善心的司机建议她坐车，她却说：“我不愿意搭车，我要一直走下去，这并不是为了我自己，而是为了我们的子孙后代。”

后来，黑人在美国各地陆续发起了很多运动。1963 年，马丁·路德·金在华盛顿的林肯纪念堂发表了他的著名演讲——《我有一个梦想》，并在 1964 年获得了诺贝尔和平奖。

接受一种肤色，用了近两个世纪

马丁·路德·金的演讲以及和平奖获奖感言，被收录在很多出版物乃至教科书当中，我也曾经将它们翻译成藏语。他在演讲中提到，虽然一百年前，林肯总统签署了《解放黑人奴隶宣言》，但这么久过去了，美国的黑人还没有得到自由，生活中还备受压迫……

那个时候谁能想到，美国人会在 2008 年选出了一位黑人总统。

奥巴马总统出生于 1961 年，马丁 · 路德 · 金发表演讲的时候，奥巴马大概是两岁。从林肯总统到奥巴马总统，美国发展了近一百五十年，可见，人间的公平、正义、和平，要经过多么漫长的努力。

心放平，才有公平

西方社会在近代才逐渐形成平等的观念，而反观历史，这类严重的歧视在亚洲国家其实比较少见。事实上，东方社会非常重视平等与和平，早在春秋战国时期，孔子就说过：“有国有家者，不患寡而患不均，不患贫而患不安。”意思是对诸侯与士大夫而言，不应担心有没有财产，而应该担心财产分配是否公正，不应担心国民人数过少，而应该担心国家是否和平、安定。从孔子的思想来看，他希望人人过上平等、祥和的生活，既反对过于显赫奢侈，也不提倡过于怯弱贫寒。孔子生活在公元前五百年左右，那时美国还没建国。

总之，我们需要立法，需要从文字、语言上制定规则，维护社会的公正、平等，但这些毕竟是人为操控的，同样的条文，不同人可以有不同的理解、诠释，采用不同的执行标准。更关键的是什么？如果每一个人，内心有“人人平等”的意识，这个社会的公平与正义自然会到来。



我们需要立法，需要从文字、语言上制定规则，维护社会的公正、平等，但这些毕竟是人为操控的，同样的条文，不同人可以有不同的理解、诠释，采用不同的执行标准。

没什么好不好，接受就好

有些事，越不想知道——越应该知道

对于无常，很多人不太愿意提起，认为它是负面和悲观的代名词，他们喜欢谈论的往往是健康、幸福、成功等话题。但是在生活中，无常随时可能降临，逆缘总会不期而至，因此不应仅仅关注正面，还应勇敢地去了解负面的信息，而且不能仅仅停留于字面知道，要深入地进行思考和分析。

在人的一生中，深度思维扮演着重要的角色，依靠它，你会发现很多潜藏的人生“珍宝”，比如，如果经由深入思考，明白了无常的道理，你的内心会变得坚强。世界上的大多痛苦是无常所致，所以认识无常很有必要。

什么是无常？上一秒，下一秒

放眼这个世间，无常确实随处可见。

1993 年，我的老师带我参观了世贸中心，其中的双子塔是两座 110 层的建筑，高大而威严。前段时间我去了世贸中心遗址，双子塔坍塌后留下的深坑被建成了两个水池。站在池边，我不禁陷入沉思：“曾经闻名于世的两座建筑，用坚固的钢筋支撑，用高超的技术建造，看似坚不可摧、牢不可破，却灰飞烟灭于短暂的瞬间，万法无常确实是不虚的。”

在纪念馆里，我看到了 2977 名遇难者的照片，他们大多看上去非常年轻、富有才华，这也不禁让我感叹：生命真是脆

弱，前一秒尚在人间，后一秒就去了黄泉。

我们总把妄想当成梦想

也许有些人想：“‘9·11’是一个历史性灾难，我现在身体很好，不会遭遇无常的。”这种想法其实不合理，如果观察人的身体，不过是由血肉、骨骼、筋络、脏腑等组合而成，非常危脆——任何一个器官患病或者遭遇外在损伤，都可能让身体陷入危机。

人人都希望身体健健康康、永远不老，即使活到一百岁，脸上也不想有一丝皱纹。不过这只是一厢情愿的想法，实际上，从孩提时代，到少年、青年、壮年，直至暮年，人的身体都在不断衰老，这就是无常。

无常是世间的一种规律，与其消极逃避，不如积极直面。

明天和意外——往往结伴而来

如果详细观察，无常有两种：宏观无常和微观无常。

在生活中，人们常常会看到各种变化，“哇，今天发生了……”这类变化遍及身体、工作、生活、感情等方方面面，并且很容易被察觉，这就是宏观无常。

也许有些人觉得：“这么悲观不好吧？”实际上这并非悲观，思考无常很有必要。如果不明白无常的道理，一旦人生出现变故，可能只会手足无措，一筹莫展。

世间之中，有些人通过做生意，积累了一笔财富，但后来因为种种原因，这些财富在很短时间内损耗殆尽；有些人努力维护一份感情，但后来这份感情毁于一旦。他们无法接受这些变故，有的甚至走上了绝路。

可怕的不是死亡——是对死亡一无所知

不仅是财富、感情，世间的一切都不可避免会出现无常，人的生命也不例外，因此每个人都有必要思考：“我现在很健康，但将来会不会死？会以怎样的方式死？”

这个世界上，有人死于疾病，有人死于车祸，有人死于药物，有人自尽而死……各种死法，不一而足。美国一个小说家写了一本书叫《八百万种死法》，其中搜集了人的各种不同死亡方法。

也许有人想：“我还年轻，暂时不会死，不要说这些不吉利的话。”实际上年轻不代表不会面临死亡，生命本身就是无常的，古语也说“生命在呼吸间”。

对于这些道理，有些人也许从未思考过。不过我希望大家对自己的生命，既要从正面去了解，同时也不要回避反面的事实。

万物都在动——哪有什么“永恒”

宏观无常建立在微观无常（或者说细无常）的基础上。所谓微观无常，是说万事万物都在刹那刹那地变化。对于这种无常，一般人的肉眼无法看到，心也无法感知。

早在两千多年前，先哲就在经典中说：万法都是刹那无常的。但是当时的很多人难以接受。当然，这也情有可原，因为对于宏观无常，诸如春夏秋冬的更替、生老死病的变迁等等，人们的肉眼可以清楚看到；而对于微观无常，肉眼是无法见到的。

不过随着科学的发展，一些人也慢慢认识到微观无常的道理，比如在物理学领域，经典物理学认为万物中的一部分是静止的，但量子力学认为万物都在运动。

人人都在变——哪有什么“老样子”

昨天和今天存在差别，今天和明天也不尽相同，这属于宏观无常；而站在微观角度，不仅昨天和今天不同，走进教室的你、现在的你、离开教室的你，也不是同一个人；而且前一分钟的你、这一分钟的你、后一分钟的你，也不相同；乃至前一秒的你、这一秒的你和后一秒的你，也不是同一个你；这一秒，又可以分成很多刹那，其中每一刹那的你，都是独一无二的。

《仁王护国经》中说：人的一个念头可分成九十刹那，一刹那有九百生灭。一般人只能察觉粗大的心念，比如一念愤怒或一念贪欲，实际上一念可分九十刹那，一刹那又有九百生灭，可见生灭是非常微细的。

不过这种观察方法也不难理解。物理学中把一秒分成毫秒、微秒、纳秒，乃至普朗克时间。据说普朗克时间（10

的负 34 次方秒）是可知的最小时间单位。

最公平的莫过于——好的会过去，坏的也会过去

如果通达了细无常，就接近于认识了空性，对解决烦恼很有帮助，比如遭遇生活的不顺，心中起现烦恼时，此时不妨思考细无常，如果认识了念头的虚妄，烦恼和痛苦都会销声匿迹。

以此类推，思考细无常还有很多作用，比如减轻压力、平和心态，乃至改变相貌——如果心态平和，自然会经常微笑，相貌也会变得庄严。

无常观是一种很有意义的东方思想，跟西方的有些理念不太一样，但确实有它独特的价值。

一般人对事物的认知，往往流于表面，由此产生不正确的知见：本是无常的东西，一直认为它恒常；本是痛苦的事情，

一直认为它快乐；本是空无自性的法，一直认为它实有存在。与此同时，一些电影、电视等媒体，以及消费主义等各种思想，也常常推波助澜，加强人们的错误认知，掩盖事实真相。

因此，大家有必要运用自己的智慧去观察这个世界，去认识真理。

第二章

人生的另一种获得

我们在人生中要学会勇敢，要懂得人生如此广阔，遇到不顺，并不值得痛不欲生；世上还有那么多比你更痛苦的人，相较之下，自己的不顺算不了什么。

把一切经历，化为修行

生活是一趟列车，坐着坐着，总有人到站

无论是什么样的聚合，最后都会面临分离，这就是无常的规律。

如今，与自己朝夕相处的人，聚在一起只是暂时的因缘，在不久的将来，必定会各分东西。诚如古人所言：“父母恩深终有别，夫妻义重也分离。人生似鸟同林宿，大限来

时各自飞。”

无常一旦降临到头上，谁离了谁都可以活，此时没必要悲悲戚戚，坦然接受、勇敢面对才是正途。

如果明白了无常，对生活的要求就会减少，快乐真的很简单。

现在的社会，人们对生活的标准定得太高，不论是手机、穿戴、住处、车子，都喜欢追求心目中的“最好”。如此一来，欲望是没有止境的，不管你是否达到了目标，内心都不会感到满足。

生活的轻松快乐，要从充实内心做起，而不是盲目地攀比、追求。大千世界，各种诱惑，什么都想要，会累死人。该放就放，才会快乐一生。

只道“无常”是寻常

世人的痛苦，皆源于各种错误的执着。若能懂得无常之

理，对一切不要太执着，痛苦便不会那么强烈了。

比如，当你明白名利的无常，一旦失去就不会觉得天崩地裂；当你懂得感情的无常，遇到变故也不会寻死觅活；当你懂得生命的无常，亲人去世也可以坦然面对。

人生有无限可能，除了现下这一种

曾有个画家，在白纸上画了一个点，装在相框里，问一些人这是什么意思。大家众说纷纭、莫衷一是，不知道它究竟代表什么。

其实，它的意义非常深刻：我们若执着于一点，往往会钻进死胡同，全然没发现黑点周围还有大片的空白。所以，我们要打开心胸、放下执着，探索这个世界更多的可能性。

空花幻影，何劳把捉

很多人追求的幸福，就像手中的沙子，握得越紧，流失得越快，到头来很容易空欢喜一场。倒不如怀着一种“得之我幸，不得我命”的心态，在为之努力的同时，对于得到多少，不要过于放在心上，一切随缘！

一切都会过去的，悲欢都有尽头

每个人的人生旅途，不可能永远一帆风顺，对于种种得失荣辱，用不着太放在心上。被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这些总有一天会过去；而当穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这些也会过去。

宠辱不惊、笑看成败，这才是人生的一种境界。

“我只希望，我的事情失败”

世间中，不管是市井白丁，还是达官贵胄，人人在为所追求的东西拼搏时，都务求一帆风顺，不愿有半点挫折。然而，失败未必一无是处，有句古训说得好：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”

高僧弘一法师在《南闽十年之梦影》中曾说：“我的心情是很特别的，我只希望我的事情失败。因为事情失败和不完满，这才使我发大惭愧，晓得自己的德行欠缺、修养不足，那我才可努力用功，努力改过迁善。无论什么事情，总希望它失败，失败才会发大惭愧。倘若因成功而得意，那就不得了啦。”

最美的风景，往往在走错的路上

作家罗曼·罗兰说：“在人生途中，你每走一步，就必定会得一步的经验。不管这一步是对还是错，对，有对的收获；错，有错的教训。绕远路、走错路的结果，就恰如迷路走入深山，当别人为你的安危焦虑之际，你却采集了一些珍奇的花果，获得了一些罕见的鸟兽。而且你多认了一段路，多锻炼出一分坚强与胆量。”

所以，失败并没什么可怕，若能勇敢地接受它，就会品尝到其中的甘甜。

幸福，是“悟”出来的

幸福在我们心中，它并不遥远，只待用心去感悟。如果没有意识到这一点，把幸福一味寄托在外物上，那即使奔波了

一辈子，也不一定能得到，反而让自己与幸福越来越远。

毕竟，人的欲望是永无止境的。纵然天上降下珍宝之雨，纵然世间妙欲被一人独享，贪欲大的人，也不会感到满足。

该放就放，快乐一生

人生在世，往往有太多的放不下。如果有一颗知足的心，懂得“得失从缘，心无增减”，即使自己的人生不完美，目标不能完全实现，也会牢牢抓住幸福的翅膀。

所以，何时放下了，何时就会满足，何时才会幸福。



何时放下了，何时就会满足，何时才会幸福。

还记得没手机的年代吗？

旋转的木马，一直在原地，看似热闹纷繁，其实不得自在。

旋转、跳跃、不停歇

我们的社会越来越忙，很多人忙忙碌碌却不知道自己在忙什么，这也是当今时代的独特现象。不仅是东方人，西方人也

很忙；不仅是大城市，即使在偏远的地区，人们也可能认为自己是“大忙人”。

其实“忙”是一种心态，从根本上，是我们的心造成的。

只有一双眼，却想看全世界

二三十年前，在我的家乡藏地，人们主要从电视、收音机、报纸上知道外面的一点消息，而现在，几乎人人都有智能手机，可以在小小的屏幕上看遍世界。

尤其那些懂汉语、英语甚至多国语言的藏族人，接收的信息量就更大。所以连一些藏族出家人也在学汉语，因为他们知道，这个世界的很多信息是通过汉语来传播的，英语就更不必说了。

我有时候跟他们开玩笑：“你们最好别学了，心不容易寂静。虽然学了可以了解更多知识，但也只是了解而已，大部分

不一定用得上，反而养成了天天刷手机的习惯。”

还记得没手机的年代吗？多悠闲

我认识的一些人，他们会刻意远离手机，这种习惯也挺好。有次和几个教授交流了一下午，大家都没有看手机，但没有人觉得不安，反而更加放松。

所以我们的很多忙碌，不一定真的有意义。你觉得必须做这个、做那个，但很可能是自己想多了，到头来，累垮的也是自己。

要用智慧观察，该做的事情就做，不该做的事情就不做。平时我也有很多事要处理，上午没办法，不得不用手机，但到了下午两点之后，无论如何我会把手机关掉。自己把控时间，的确会放松很多。

大部分的忙碌，其实是自己造成的，而不是别的什么原

因。包括有些人罹患抑郁症，也是因为长期以来，给自己施加了太多压力。

此时，如果懂一点自我调节的方法，就会好很多。

收收眼，收收心

很想建议大家通过内观让心静下来，而不是沉迷在手机中。否则，一条接一条的资讯、一个接一个的问题，是看不完也解答不完的。

控制了时间，就能给自己一些放松身心的安排，因为宁静的心可以长养身体，反之，心一直在劳累，对身体也不会有什么裨益。

总的来说，对他人、众生、社会有利的事，劳累一点、多做一点是可以的；如果只是为自己忙碌奔波，那就要掌握好分寸，看看怎样才有真实的意义。

人生的另一种获得

每个人都需要面对疾病，虽然当下是健康的。没有哪个人永远不生病。

事实上，当身体出现疾病时，我们也需要关注心态是否健康。如果内心积极向上，不沮丧不抱怨，不失望，身体的疾病就容易痊愈。即使没有痊愈，也不会加重病情给身心造成更大的伤害。

任何一件事都有两面性。不好的事情必定有好的一面，好

的事情也难逃不好的一面。这完全取决于我们怎么看待它。有人可以趁着生病完成抚慰人心的一本书，弥补平时太过忙碌的缺憾。有人却因为生病一蹶不振，让黯淡的生命再次无光。

当我们理智地观察内心，会发现人生重病时的负面情绪仅仅是习惯性的宣泄。遇到一个挫折，如果有转机，那何必痛苦不安。如果已成定局，再伤心也于事无补，反而让事情变得更糟糕。

这样的道理常常思考，就有机会战胜情绪，不被它左右。即使是生了一场大病，它也许会成为你最好的朋友，带来另一种感悟，另一种获得。

付出爱，收获爱

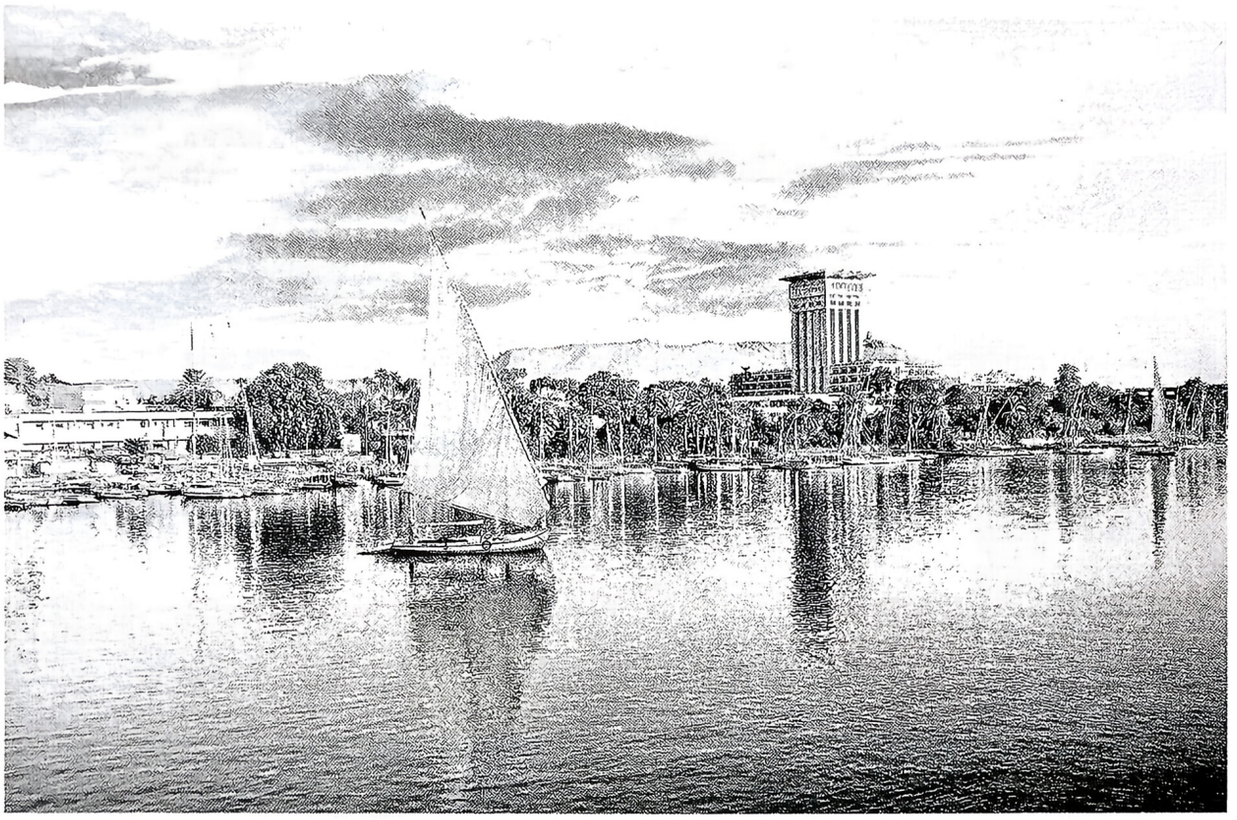
“爱”，虽然只有一个字，但每个人从呱呱坠地，到步入童年，历经青年，乃至迈进中年、暮年，整个生命历程都不能离开它——小时候需要父母的爱，长大后需要朋友和家人的爱，老年时需要子孙的爱；与此同时，人们还需要付出爱，关爱家人，热爱人生，对国家乃至世界奉献爱。

“爱”有很多种类别，简单而言，可以分为“大爱”和“小爱”两种。

“小爱”，是相对自私的狭隘的爱，比如觉得某人很可爱，给自己带来了温暖，于是很想跟对方经常在一起。这种爱能带来快乐，也会引发痛苦。

“大爱”，就是不仅爱亲人，乃至爱所有人。这种大爱，是近乎纯粹无私的情感，是高境界的爱，一般人难以做到。但如果能在心中生起这种爱，人生会充实而快乐。

在生活中，我们要学会爱别人，帮助别人，同时自己也要经常处于快乐中，不要因为一件小事就生气、痛苦。如果能常常保持一颗有爱的心，欢喜的心，就会很容易发现生活中的诸多美好。



如果能常常保持一颗有爱的心，欢喜的心，

就会很容易发现生活中的诸多美好。

不要消耗别人的信任

自古以来人们就很重视一个人的信用，不同的人对承诺的信守程度不一样。

有些人许下的诺言，如同刻在石头上的文字，经风雨侵蚀亦不会磨灭。有些人的诺言如同在土上写字，很容易被擦掉，极易受到他人的影响。

还有人的诺言就像水中的花纹，不需他人动手搅和，自己马上就会转变。

一个正直、有智慧的人，不会一冲动就轻易许诺。他首先会详细观察，看一件事是否对自己与别人有益，中途遇到困难能否知难而行，等等。

观察后一旦做出承诺，就不会有任何变化。

相反，如果未经观察就随便答应，必定很难守信，到时做也不是、不做也不是，会陷入进退两难的尴尬境地。

无论所承诺的事有多小，都应该重视。比如答应要送别人一支笔，虽然食言不会给对方带来任何影响，但因有言在先，就一定要遵守诺言、赠予对方。

如果我们在微小之处都能信守承诺，那么对于人生中具有重大意义的事情或发下的誓言，就不会违背。

有了这样的基础，无论做任何事，我们都会轻而易举获得成功。

让学习成为爱好

学习任何知识，都离不开勤奋。学生肯定需要勤奋，否则什么知识都学不到。已经工作的人也不能懈怠，否则停留在原有的知识上，无法与时俱进。任何人，都需要不断学习。

现在很多人不爱看书，经常娱乐，在网上看些没有营养的信息，久而久之，心灵就变得空虚贫乏。其实，只看一些简单的碎片信息，很难完善自己的智慧。无论是文化知识，还是科技知识，我们都需要系统学习并且深入思考，这样才能真正充

实自己。

有一些人，哪怕坐地铁都捧着书，抓住一切时间学习。我们如果能养成这样爱看书的习惯，自己各方面的素质就会有所提升。

就像有句格言所说：即使明早死去，今天也要认真学习各种知识，哪怕今生当不成智者，也要为未来积累智慧。这种精神非常值得借鉴。曾有一位修行人，收到了病危通知，说最多还有两三天时间，但他仍然一直在看书。他说：“死亡很正常，只不过是换个身体，没什么可怕。但看书、学习不能放下，这是更重要的事。”

所以，对于学习，我们最好将其变成一种爱好，并养成一种勤奋的习惯。这样不仅充实了当下，也滋养了未来。

最珍贵的礼物

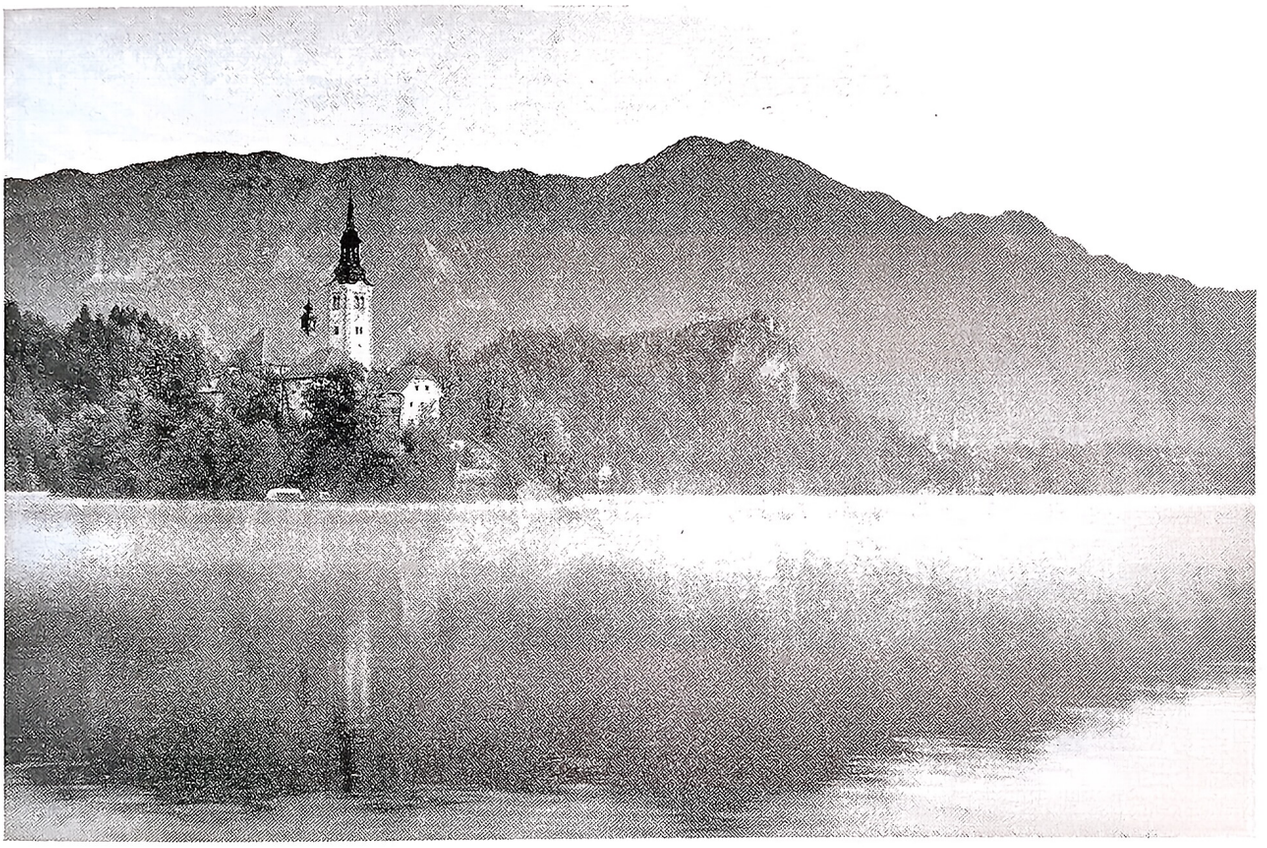
从前有一个云游僧，旅途中得到了一个非常珍贵的珠宝。他把珠宝放到包里，一直赶路。路上遇到了一个人，贫困交加，又渴又饿，看起来非常可怜。修行人想给他一些饮食，就去自己的包里面找，结果发现里面的珠宝，心里非常欢喜，立即把珠宝给了那个可怜人。那人高兴极了，开心地离开了。

过了一会儿，可怜人又返回来，把珠宝还给了这个修行人。他说：“我虽然特别喜欢这个珠宝，但是我还是决定还给

你，因为我现在想要的不是它。这么好的珠宝你都舍得给我。说明你的心更加珍贵。这样高洁的心灵是哪里来的，对我来讲更加重要。”

尽管金钱和财物之类的礼物能让人快乐，但更加珍贵的礼物是内心的提升。这会为我们带来更长久的快乐。内心的自在是一切快乐的根本，而内心要获得自在，最好能认识心的本性。

古代的智者告诉我们，心的本性是光明和空性。如果我们能够深入圣者的智慧海洋中，就能够领悟到心的奥秘，找回本有的这颗最珍贵的宝珠。



如果我们能够深入圣者的智慧海洋中，就能够领悟到心的奥秘，找回本有的这颗最珍贵的宝珠。

自带光和热

不管在什么环境中，善的力量都很重要。

现代社会，物质进步非常明显，但在内心提升方面，很多人越来越缺乏满足感，也没有幸福感。并且，随着负面信息越来越多，有些人虽然本来善良，但也慢慢学会了很多不好的习惯。所以，我们一定要提倡善的能量。

当然，要想提升善的能量，必须具备一些适当的方法：

首先，要不断学习，在任何时间、任何环境，都要有一颗学习的心。对物质，我们可以知足少欲，但对学习，千万不能如此。

其次，要调整自己的心态，保持乐观积极。如果不懂调心，就会无端增添很多烦恼。悲观的人和乐观的人，对事物的看法完全不同。比如，天气稍冷的时候，乐观的人会觉得舒服、很清凉，而悲观的人则会抱怨："太冷了，好苦！"因此，面对同样的外部环境，心态不同，苦乐也不一样。

另外，我们还需要培养自己面对逆境的力量。否则，即使只是遇到一点微不足道的挫折，也可能承受不了，做出不明智的行为，那就非常遗憾了。

用善的力量滋养自己，无论生活如何改变，我们都能自带光和热，照亮自己，温暖他人。

磨难对坚强的人来说，能转化为成功的推动力；对脆弱的人而言，只能令其怨天尤人、一蹶不振。犹如狂风，可以助燃森林大火，却也能吹灭小小的灯火。

用智慧照见微尘

科学家们认为，物质不断分解，变成分子、原子，再细分，变成原子核、质子、中子、电子，等等。或更进一步，物理学家认为粗大事物的呈现是场或能量的叠加。

对于这一点，有些人可能心生疑惑：世界怎么会是由这些细微的东西组成？我明明看到瓶子、桌子、房子，这些难道根本不存在吗？

比如眼前的瓶子，一般人都认为它存在，但是用锤子打碎

后，就只剩下一堆玻璃片，瓶子在哪里呢？

继续把这些玻璃片打碎，就变成一堆粉末。再不断分割下去，就变成一堆微尘。

如果瓶子真的存在，在这堆微尘中，哪个是瓶子？由此知道：所谓的瓶子并不真实、独立、恒常、自在地存在。

外在的任何事物，如果用以上智慧去剖析，都会发现它们本质上只是一些微尘，由组合方式的不同而导致形状与颜色等种种特征的差异。

再用更深的智慧观察时，最终它什么也不存在。

真正去观察我们认为的美好事物时，不免会失望，因为那只不过是我们习惯性的错误认知。当我们明白了这个道理，自然就会放下很多的执着。

第三章

放下了，世界就美好了

有时候，关闭手机、把心放下，一些事情自然会豁然开朗，身心也会更加放松，还会为我们带来很多意想不到的利益。

爱，是一场筵席

一直以来，人们都以为爱是永恒的，所以，一旦它有了点滴变化，就会感到巨大的挫败。

爱情的痛苦虽然千差万别，但仔细观察，不外乎有两种：一种是“爱别离苦”，即所爱的人离开了自己，由此便痛不欲生；另一种是“求不得苦”，因为得不到所爱的人，就认为自己活得无依无靠，了无生趣。

不过，假如你明白了无常之理，纵然无法跟最爱的人在一起，也不会那么难以面对。

从前，有一个女人死了丈夫，她每每想起与丈夫生前的恩爱，就痛不欲生，于是天天做很多精美的饭菜拿到坟前一边痛哭一边说：“亲爱的丈夫，你吃一点吧。”

有个牧童看到这种情况，很想帮助她，就找了一头死牛搬到坟地，然后割了许多嫩草放在旁边，也是一边哭一边说：“亲爱的牛，你吃一点吧。”

女人看到后，不屑地对牧童说：“牛已经死了，又不可能活过来，你在这痛哭有什么用呢？真是个傻孩子！”

牧童回答：“我才不傻呢！我的牛刚死，它的样子还没变，身上还是热的，多叫它几声也许还能活过来。你的丈夫死那么久了，都已经入土了，你还哭着让他吃东西，你才傻呢！”

听牧童这么一说，女人想想也对。从此，她的生活恢复了正常。

可见，人的心如果专恋于某个对境，一旦失去了，就很难从痛苦中拔出来。但如果明白一切皆无常，天下没有不散的筵席，很多事情也就想开了。



人的心如果专恋于某个对境，一旦失去了，就很难从痛苦中拔出来。但如果明白一切皆无常，天下没有不散的筵席，很多事情也就想开了。

关机

在这个时代，我们每天都能接收到五花八门的信息，但对我们有用的并不多。本来自己可以把时间用在和亲友沟通、学习有意义的知识上，现在却被这些信息占满了，甚至感觉不到时间的流逝。

有些人虽然住在一起，但彼此的感情被手机拉得越来越远。即使是感情最要好的家人、朋友，坐在一起五分钟之后也开始各自刷手机，没什么共同语言。

现在，人们很少能完整地学习对自己、对社会有意义的知识，包括传统文化、自然科学等。以前老师、学生们经常看书，脑海里装了非常多的知识，但现在很多人每天要花很多时间刷屏，这对脑海里的知识储备会有一定的影响。

如果变成了科技的奴隶，把心执着在很多琐事上而得不到休息，只会给自己带来无穷的痛苦。因此，我们很有必要系统性、整体性地学习知识，也有必要时不时关闭手机，给自己留一点时间和空间，学会放松和享受宁静。

有时候，关闭手机、把心放下，一些事情自然会豁然开朗，身心也会更加放松，还会为我们带来很多意想不到的利益。

心如工画师

世间万事万物的来源是什么？是心。

正如：“心如工画师，能画诸世间。”

我们的心就如同一位画师，他的画艺非常精湛，甚至可以绘画出整个世界……

我们的心因为以前积累的习气不同，在感知外在事物时，会产生不同的想法。比如，我们两个人在看同一朵花，因为我

是个爱花的人，所以觉得它很美；而另一个人根本不爱花，就没什么感觉。如果这朵花上面有个真实的美的东西，那么所有人都应该认为它是美的。正因为它没有美或丑的本性，每个人的看法才会不同。具体产生什么样的看法，依赖于每个人心上的习气。

世界上有很多东西，我觉得好，你不一定觉得好。同一杯水，同一件事，不同人的看法都不同——这就是我们内心的判断。因此，世间万物并不是独立的、不变的，而是虚幻的，不断被改变的，是所有有情内心的投射。

明白了这个道理，当我们与各式各样的人交往，或者遇到各种纷繁复杂的事情时，一定要懂得观察自己的心，明白无论是痛苦还是快乐，一切的一切都是自己内心所营造出的。这时，外面的世界会像蓝天一样广阔无边。



一定要懂得观察自己的心，明白无论痛苦还是快乐，一切的一切都是自己内心所营造出的。这时，外面的世界会像蓝天一样广阔无边。

不随岁月磨灭的美

过去有一个富可敌国并且声名远扬的家庭，家里的主人是当地的一位长者，长者的儿媳叫玉耶，长得美若天仙。她因此特别傲慢，认为世界上没有人比得上自己。

有一次，长者邀请一位大智者到家里来做客，玉耶觉得这位智者配不上他们家，于是躲在一旁，没有出来迎接。过了一会儿，玉耶不经意发现智者的相貌极其出众，远远超过了自己，于是便走出来，在智者的足下顶礼。这位智者告诉她，人

的美，不仅在于外表，更重要的是心中的善良、正直、慈悲。如果能做到这几点，那才是真的美。玉耶听懂了智者的话，放下了傲慢。

现在很多人都很重视长相的美丑，甚至愿意花很多钱去整容。但其实，一个人不管再怎么美，多少年以后，经过岁月的洗礼，脸上会留下越来越多的皱纹，头发会很快花白，牙齿也会一颗颗掉落。谁也没办法阻止岁月的流逝，但心中的德行却永远不会消失。这是不被岁月磨灭的美。

再忙也不要忘了家人

当你在不断追求着某个目标时，千万不要忘了家人。

有的人，父母离去了，才发觉“原来我对父母不够关心，应该孝顺他们的”。

有的人，家庭出现危机了，才发觉“我原来对家庭顾及太少，应该多照料家庭的”。

有这样一个故事。可能很多人在家里也会犯同样的错误。

一个四五岁的孩子问父亲：“你为什么不回来跟我们一起吃饭？你整天在外面忙，到底赚了多少钱？”

父亲说：“赚了很多钱。”

孩子追问：“那你一个小时能赚多少？”

父亲说：“差不多 20 元钱。”

第二天，孩子对父亲说：“你可不可以借我 10 元钱？”

刚开始父亲认为他可能要乱花钱，就狠狠地训斥他：“你借钱做什么？不借！”后来想了一下，觉得孩子的要求也并不高，就拿出 10 元钱给了他。

孩子得到钱后，在自己的包里面翻来翻去，又凑了 10 元钱，总共 20 元。然后对父亲说：“你不是一个小时能赚 20 元钱吗？这 20 元钱给你，你明天晚上可不可以陪我吃饭？”

父亲听到孩子的话，沉默了。

这个故事很值得我们深思。

现在，有些人整天忙着工作，很少抽出时间陪家人。

如此一来，自己在重视一件事的时候，可能忽视了更重要的事。

一个人对工作很负责，我们理解，但是人毕竟活在世间，哪怕一个月抽出一天，或者一个礼拜抽出一两个小时，陪伴一下家人也是应该的。否则一直忙忙忙，最后家人也变得不像家人了。

每个家庭的状况会影响整个地区，各个地区的情形又影响整个社会。

如果每个家庭都和谐、幸福，世界会变得越来越光明、美好。

生活的真相

有人不赞同“苦才是人生”，理由是我们既能感受到快乐，也能感受到痛苦，所以人生应该是苦乐参半的，为什么非要放大痛苦的力量？

实际上，很多学者也认为“苦才是人生”。比如，著名的哲学家叔本华就曾说过：“人生的本质就是痛苦。”

除了学者，传统经论当中也反复提到“苦才是人生”这一观点。人类和其他生命所承受的种种痛苦，可以分为根本痛苦

和支分痛苦。

变 苦

根本痛苦中有一种叫“变苦”，也就是在感受安乐时，突然遭遇变故，之前所有的快乐消失无余，自己被无法想象的痛苦所逼迫。这种情况随时都可能发生，在日常生活中也会经常遇到。

比如，前几年的疫情，让很多人的工作和生活发生了变化，不得不放弃原本的计划。

苦 苦

根本痛苦中还有“苦苦”，指多件痛苦的事情同时发生在一个人身上。比如，正在感受病苦的同时，又与家人发生了矛盾；正在忍受工作压力的痛苦时，又急需钱用；等等。

行 苦

还有一种根本痛苦叫“行苦”，指表面上看并非痛苦，但事实上却是痛苦的因。比如，某些食品的价格比较便宜，但实际却有很多有害物质，长期食用可能会引发疾病，有些负面影响甚至会在子孙后代的身体上体现出来。

可见，虽然生活中有苦的感受、乐的感受、不苦不乐的感受，但处处离不开痛苦的自性。明白了这一点，无论经历人生的快乐或痛苦，我们都应坦然处之。

做一个快乐的、热爱生命的人

在家庭的乐园里，父母是孩子的第一任老师，所以父母给孩子的教育非常重要。很多父母希望孩子将来能成为成功人士，拥有名声、钱财地位等，于是按这个方向培养孩子，却不经意给孩子带来了很多压力。

其实，一个成功的人应该是能够帮助他人的人，首先他自己很快乐，同时也能给身边的人带来快乐。

成功的人对生活中的任何事情，都有勇气去面对。哪怕身

边有成百上千个人需要帮助，他都会用一颗利他的、真诚的心去帮助他们。他甚至可以把这种利他心发扬得更广大，力所能及地去爱护世界上所有需帮助的生命。

成功人士不一定要有钱、长得漂亮、地位高，因为这些都是暂时的，转瞬即逝。一个人即便拥有了这些，在真正的痛苦面前也依然会无能为力，脆弱不堪。

真正的成功人士应该有智慧面对种种境遇，用慈悲关怀他人，并且有能力帮助任何需要帮助的人。

希望每个孩子都能在爱和慈悲中成长，做一个快乐的、热爱生命的人。



希望每个孩子都能在爱和慈悲中成长，做一个快乐的、热爱生命的人。

沟通，理解的桥梁

人与人或人与群体在思想、感情等方面达成共识的过程，就叫沟通。与人沟通时，基本上都要借助语言，想要沟通有效，语言要具足善巧，这非常重要。

古话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”如果言语不慎，就可能在对方心里留下创伤，甚至很长时间无法愈合。所以，有良好沟通能力的人，说话会很善巧，在不同场合都能与他人有效地沟通。

所谓良好的沟通能力，不一定是口才好，而是能在沟通时大概了解对方的内心，与对方交谈时所说的话，非常契合当时的场合、对方的身份与爱好等，而且在交谈过程中，会观察对方的表情。

一个擅长沟通的人，知道有些话什么场合应该说，又有哪些话某种场合不能说，非常明白语言的分寸。有的人原本很有才华，各方面能力都不错，但因为掌握不好说话的分寸，结果常常得罪人。

掌握分寸需要智慧，这样的智慧在任何时候都很重要。我们要学会在不同人面前，说不同的话。这并不是油猾之行，而是因为人们有不同的喜好。

我们需要用不同的语言来引起对方的兴趣。这样，沟通才能达到想要的效果。



我们要学会在不同人面前，说不同的话。这并不是油猾之行，而是因为人们有不同的喜好。

放下了，世界就美好了

这世间的种种矛盾，诸如部落战争、邻里冲突、家庭内战，乃至因两个小孩为一件小事而争执，究其根源都是没有认识自我。

认识自我，对于每个人都有不同的意义。那么如何认识自我呢？主要有两种方法。

一种方法是用智慧观察：“我”在哪里？在身体的上部、下部还是中央？“我”是身体还是心？

表面看来，“我”是身体和心识的组合。为了满足身体，我们会吃下种种五谷杂粮；为了满足心识，我们会寻找精神食粮，诸如艺术等。

但是如果仔细观察“我”到底是身还是心，最终会得出结论：“我”并不存在。一旦认识到这一点，就不会再产生很大的烦恼和痛苦。

另一种方法是让心安于寂静的状态，以此逐渐了悟自我。人的心中如果充满妄念，就会阻碍对自我的体认，因此需要减少妄念。

那么如何减少妄念呢？人心就如同骆驼：对于骆驼，你抓得越紧，它越会奔跑、跳跃，如果你自然放松，它反而变得寂静、调柔。

同样地，对于自己的心，你越是执着，各种妄念越是难以平息，你如果自然安住，恐惧、嗔恨等妄念都会消失。

又如同水自然安放，浑浊就会慢慢消失，人的心坦然安住时，各种妄念也会寂静下来。

如果妄念得到了有效控制，就比较容易认识自我。一旦认识了自我，不论过何种生活、做何种事情，内心都洋溢着快乐，这样的境界，每个人只要努力都可以得到。

第四章

保持一颗平和的心

在现实生活中，也许今天的你青春靓丽，才华横溢，拥有万贯家财，人人都投来赞赏的目光。但是将来的某一天，年轻、美貌、才华和财富可能都会离你远去，那时的你该如何面对呢？还能保持一颗平和的心吗？

当梦想成真时

人要有自己的追求，而所谓的追求，并非只有一个选择，它是因人而异的。最重要的是要找到自己喜爱的方向，并坚持下去。

有个主持人在录节目的路上遇到一位四十多岁的卡车司机。在他的大卡车里，有冰箱、电视、沙发，各种设备应有尽有，非常舒服。主持人惊叹地说：“你的卡车这么漂亮，简直就像一个家。”卡车司机很自豪地说：“你说得对，它就是我流动的家！”

原来他从 6 岁起就有了自己的卡车梦。当他告诉父母这个理想时，父母都非常支持他。于是，在家人的鼓励下，他有了如愿以偿的人生：中学一毕业就报考汽车职业学校，毕业后顺利进入一家汽车运输公司，开上了大卡车。父母看到他开着梦寐以求的大卡车回家时，都觉得是一种莫大的成功。

每个人或许都有一份爱好，你可以把它变成自己的工作。而当这份爱好成了工作，你就应该在人生的旅途中，坚守自己的工作和本分，尽心尽力圆满它。

要实现并圆满自己的追求，应当从点点滴滴做起，尽量在每一天、每个月、每一年都有所进步。那么，如何进步呢？就外在而言要靠其他人的帮助，但更重要的是内求，即自己要保持热忱和向上的力量。有了外在的帮助和内在的力量，做什么都会获得成功。

相处之道

人际关系的冲突，让许多人心力交瘁。有些人总感觉种种的压力堵在心口，喘不过气来，很大的原因就是没有处理好人际关系，导致师生、同事、夫妻、母子、父女等彼此之间发生矛盾与隔阂。

如何才能拥有好的人际关系呢？简而言之，处理人际关系有三个要点。

第一，对于长辈、上司、领导等比自己身份地位高的人要

懂得尊重、恭敬。

第二，对与自己平级的人要和睦相处。在与同辈、朋友、同事等交往的过程中，我们很可能有攀比、嫉妒、傲慢等负面情绪，但无论如何，我们要调整心态，尽量与对方和睦相处。

第三，对于智慧、能力等不如自己的人，要多关心爱护。

古代智者们认为，有些人就是因为往昔对别人恭敬，后来成了身份地位显赫的人，而有些人则因为有权势时经常欺骗、歧视或威胁别人，最后自己沦落成了身份卑微的人。所以，要学会做个好人，就应该认真做到以上三点。

其实，如果内心怀有一种爱，经常想着去帮助别人，这样为人处世并不困难。如果能试着放下自我并对所有人温柔以待，我们就会和周围的人都拥有美好融洽的关系。

忘名、忘利、忘我

很多人在学习、工作、生活中，总是遇到很多障碍，无法获得成功，这是什么原因呢？

《庄子》中有一个“梓庆为鐻”的故事，讲的是鲁国木匠梓庆，擅长削木为鐻，上面雕刻的老虎、豹子等猛兽栩栩如生，见到的人都惊为鬼斧神工。后来，国君专门唤他来问其中的诀窍。

梓庆谦虚地说：“我也没有什么特别的诀窍，无非是我在

做任何一个架子之前，首先要守斋戒，让自己的心静下来。在斋戒的过程中，第三天，我能放下求功名利禄的心；第五天，我可以不在乎别人对我的赞叹和诽谤；到第七天，我可以达到‘忘我’之境。有了这样的心态，我就拿上斧子进山。哪些木头天生长得像野兽，一眼就会看到，然后把木头砍回来，随手一加工，它就成为现在的样子。我做的事情无非是以天合天，这就是我的诀窍。”

我们常常为名、为利、为一己私欲所累，有了这些挂碍，心就静不下来。当心无法平静时，负面情绪就会产生，言谈举止也会跟着左右摇摆，如此做事就不容易成功。

所以，无论做什么事情，都需要调整好心态。做之前，先让心静下来；在做的过程中，尽量做到忘名、忘利、忘我。如果能这样去做，就像日月在空中自由运行一样，一切事业都可以毫不费力、逍遥自在地完成。

幸福，触手可及

这世上很多人一心追求快乐，最终却事与愿违，是因为他们采用了向外求取的错误方法。当一个人不断外求时，就像孩童追寻彩虹一般，无论怎样奔波，幸福反而离得越来越远；但如果能转向内求，则不管是什么身份，每个人都可以在当下获得幸福与快乐。

米开朗基罗在意大利准备创作《大卫》时，去市场考察，最终选定了一块可以作为原料的大石头。后来别人问米开朗基

罗：“您是如何发现这块石头的？”他答道：“很简单，我去采石场，看见一块巨大的大理石，我在它身上看到了大卫。我要做的只是凿去多余的石头，去掉那些不该有的大理石，大卫就诞生了。”

其实，这是一个很好的比喻，它告诉我们，幸福不需要向外求，只要能摆脱与我们不相关的、本不属于我们的负面情绪的束缚，安住于自心，就能够找到真实的、本来的自我。



幸福不需要向外求，只要能摆脱与我们不相关的、本不属于我们的负面情绪的束缚，安住于自心，就能够找到真实的、本来的自我。

自律

现在这个网络时代，各种信息、媒体充斥着我们的感官。

根据 2022 年的一个报告，中国人平均每天用手机的时长接近 5 小时，大部分用户主要用手机刷视频，还有相当多的人玩手游。

在这样的时代里，自律对我们来说尤为关键。自律就是经常观察自己，提醒自己。比如常常扪心自问：“我在做什么？”“有什么起心动念？”“今天为什么要出去？”“会不会

太颓废？”像这样，时时对自己加以观察和提醒，让自己尽量专注在有意义的事情上。否则，随心所欲、放任自流，做什么事情都很难成功。

曾子说：“吾日三省吾身。”成功的人一般都非常自律。那些有威望、有远大理想的人，完全不同于普通人，他们对自己的要求非常高，会把每天的时间安排得十分精准，然后严格按照计划去执行。该做的事情，就一直坚持下去，从不会找任何借口或理由放弃。

但有些人觉得自律或自我观察是一种压力、一种约束，是不自由、不开放、不符合这个时代的行为。实际上，如果理性地观察，就不得不承认，一个人丧失了自我约束，成功只会望尘莫及，甚至还会犯下很多追悔莫及的错误。

所以，我们一生都需要自律。如果我们把自律当成习惯，按时吃饭、按时睡觉、按时做事、按时学习，就能减少很多烦恼，身体会健康，内心也会充满喜乐。

无求之乐

以前有一个富人，他非常有钱，可始终得不到快乐。他到处打听怎样才能快乐，一个人告诉他：“得到世界上最快乐的人的衬衣，你就会获得快乐。”

于是他四处寻找，后来听说某个深山里有个老修行人，是世界上最快乐的人。这个富人就找到了老修行人，问：“你是不是世界上最快乐的人？”

老修行人悠然地回答：“应该是吧，我从来没有什么痛苦。”

于是富人恳求：“你可不可以把你的衬衣送给我？”

老修行人哈哈大笑：“我根本没有衬衣啊。”

这个时候，富人才明白过来：无求才是真正的快乐。

或许有人不太理解：“拥有才会快乐，一无所有怎么会快乐呢？”但事实往往正好相反：没有的时候，你觉得拥有它会快乐；一旦拥有以后就不一定快乐了。

没钱的时候，你认为有了钱会快乐，但当你有了钱，才知道未必有快乐；没有家的时候，你觉得有一个家会快乐，但当你有了家，才知道它也可能是争吵的来源；没地位的时候，你觉得有地位会快乐，但当你有了地位，才发现自己照样不开心。

因此，我们可以好好思考一下：“我该追求什么样的人生？”

有一种境界，叫“呆若木鸡”

从前有个国王喜好斗鸡。他找到一个经验丰富的驯养人，为自己培养能够克胜十方的斗鸡。

十天后，国王问：“鸡驯好了吗？”驯养人说：“还没有，它现在太容易动气，一生气全身的毛就竖起来，叫得特别凶，目光也是炯炯的，看起来很厉害、很英雄，但其实差得远。”

过了十天，国王又来问：“鸡训练得怎样了？”驯养人说：“还不行，虽然比之前好了些，但听到其它鸡叫，还是有反应，

身上的毛会竖起来，心里会有嗔恨。”

过了十天，国王再次催问：“难道还没有培养出来？”驯养人说：“差一点点，虽然身上没什么反应了，但眼神里还能看出意气。”

到了第四十天，驯养人终于说：“现在可以了，即便听到别的鸡叫，它也没有任何反应，看起来笨笨的，像木头做的一样，但这就是最高境界。其它鸡看到它，会掉头跑掉，不敢来斗。”

成语“呆若木鸡”就是从这里来的。最高的境界，是什么都不做，而能震慑所有对手。

有些老师，不用过多言语就能威慑学生，因为他有高尚的内在德行。

有些管理者，不必大发雷霆就能折服下属，因为他的豪情壮志令人感奋、怀柔恩施令人动容。

有些大智者，无须耗费口舌和心血，就能让人远离痛苦烦恼、内心获得安宁祥和，因为他有无穷的内在力量。



有些大智者，无须耗费口舌和心血，就能让人远离痛苦烦恼、内心获得安宁祥和，因为他有无穷的内在力量。

保持一颗平和的心

在日常生活中，变故总会不期而至。在发生一些事情时，悲观的人习惯用痛苦的心态面对，乐观的人则会用开朗的心态迎接。其实，学会随缘和接纳非常重要，因为有些事情是我们无法改变的，如果以一个有所准备、能够坦然接受的心态面对改变，就会少掉很多烦恼。

曾经有一位禅师，他的院子里种了很多花。到了秋季，有些花盛放了，而有些在凋落。禅师的一个学生喜欢花枯萎的样

子，另一个学生则欣赏花绽放的情景，还有一个学生认为，枯萎也好，盛开也罢，怎样都很好。对于第三个学生的态度，禅师大为赞叹。为什么呢？如果一味觉得花盛开好，就会伤感于花的枯萎；如果一味认为花枯萎才有趣，就会排斥花的绽放。四季轮换，花开花落是大自然的规律。花的枯萎在所难免，而花的开放也是正常现象。

在现实生活中，也许今天的你青春靓丽，才华横溢，拥有万贯家财，人人都投来赞赏的目光，但是将来的某一天，年轻、美貌、才华和财富可能都会离你远去，那时的你该如何面对呢？还能保持一颗平和的心吗？

走出人际关系的雾霾

如何走出人际关系的雾霾？最关键的是要尽量放下自私自利的心态。我们说话也好、做事也好，如果常常怀有利他心，那么在任何一个群体中都会活得自由自在、开心快乐。

现在很多人认为，具备强大的自我是成功的保证，但这样的意识会逐渐给自己带来痛苦。因为从自我滋长的贪心、嗔心、傲慢、嫉妒等诸多烦恼，会直接或间接损害我们的身心。相反，如果尽量缩小自我意识，减少我执，了知空性无我的道

理，就会逐渐明白，利他是最有智慧的人生哲学，是获得幸福的必要条件。

具有利他心的人经常会主动关心他人：“你现在怎么样？”“你有什么困难？”这些都是站在关心他人的角度出发的。当别人在叙述自己的经历、痛苦和诉求时，利他之人会认真仔细地倾听，并尽己所能去帮助对方。这样的人，也往往会获得巨大的成功。

而自私心重、没有利他心的人，往往只会夸夸其谈，谈论的重点永远都是自己：讲自己的故事、诉说自己的忧愁、倾诉自己的委屈，根本不考虑他人的感受，也不给别人说话的机会。

事实上，不管是不同群体之间的交往，还是人与人的交往，最重要的就是要有利他心，哪怕在一个很小的问题上，我们都要学会关心别人。否则，别人有什么样的感受、想法，我们一律不管不顾，只是一味考虑自己，人际关系的雾霾将会越来越严重。

第五章

人生这条单行道

我们的人生，是一条没法回头的单行道。在这条道路上，会有非常美好的景色，也会有特别不悦意的场景。

孩子的第一位老师

父母是孩子的第一位老师，所作所为是孩子人生中最重要的一本“教科书”，父母的行为和观念，会影响孩子的一生。

父母爱做什么，孩子也会爱做什么，父母爱说什么，孩子也会爱说什么，因此，家长们要尽量重视对孩子内在的品质培养，对孩子内心素养的培养。如果只在乎考试分数、名牌大学、名牌服装，这些不一定对孩子的未来有帮助。有了好电脑、名牌服装，不代表孩子会健康成长，相反，丰厚的物质可

能更会增加孩子的虚荣心。

就这点来说，古代的父母和现在的父母非常不同。古代的父母更重视德行方面的教育，也就是培养子女的智慧、慈悲、宽容心、忍耐心以及积极勇敢的心，他们认为这些才是一个人最重要的财富。

那么，如何把这些“财富”传递给孩子们呢？比如，如果谁的爷爷、奶奶是个善良的人，这些老人即便没有劝说子孙行善，但他们言行中流露出的善良，自然会对晚辈有种润物细无声的教化，这种教育给人的影响尤为深刻。

所以，如果父母们能以身作则，提升自己各方面的品德，也会对孩子有很大的教育作用——也许是立竿见影的效果，也许不是，但不管怎样，一定会有潜移默化的影响。

总之，父母不要培养孩子在物质上的攀比，而应该从自身做起，提升内心的境界，同时多培养孩子的慈悲心、知足心、感恩心、孝心，以及知识和智慧的积累。有了这些宝贵的品质，相信孩子们的未来会更美好。知识的花朵在贤善人格的花园里会更美丽！



有了这些宝贵的品质，相信孩子们的未来会更美好。知识的

花朵在贤善人格的花园里会更美丽！

做个少发脾气的人

我们好多人，不说一辈子，可能一年、一个月中不发脾气都很难。一个爱发脾气的人，不仅自己的身心非常不健康，还会让周围的气场变得特别不和谐。

我以前脾气也很不好，有时候一发脾气，好像既没办法原谅别人，也没办法原谅自己。后来通过学习，掌握了很多调整的方法，虽然还会生气，但可以马上转变这种不良情绪。有些人也是如此，以前生完气，还会对那件事情耿耿于怀，和家人或朋友好

几天不说话；后来即使生气，过了一会儿就好像这件事根本没发生一样，不会再放在心上。所以我觉得传统文化中的有些方法有一种不可思议的力量，在调整情绪方面能起到非常大的作用。

现在我把这些好方法分享给大家。

缓一缓

尝试延迟发脾气。当你想吵架的时候，看能不能明天或者一个小时以后再吵？稍微缓一缓、拖一下，就会多一些思考的空间，让自己和对方都慢慢冷静下来。

比如说，你今天实在有点生气，那就暂时不和对方说了，不管是在电话里还是面对面。虽然你对他很有意见，很看不惯他，但是你明天再跟他说。

如果还没弄清楚怎么回事，就跟对方争吵，这是很不理智的，应该先把事情的原委搞清楚了再说。

常常提醒自己

时常提醒自己不要生气。林则徐为了防止发脾气，专门写了“制怒”来警醒自己。我们也可以经常去想：“今天如果有人无缘无故气我、骂我，那我该怎样面对？”让自己有个心理准备。这样，即使真的遇到这种事，也可以坦然面对。

这就像农民为了保护自己的田地，在没有出现洪水时，就未雨绸缪，引沟造渠。这样，即使以后下暴雨，也不用担心害怕了。控制脾气也是如此，在它没有产生之前，就要经常提醒自己做一些防备。

对方身不由己

观察对方伤害自己的缘由。一个人对你发脾气，其实也是因为他被负面情绪紧紧控制着，情绪失去了自由，如果要恨，

就去恨他的情绪。不要恨这个人，因为他也很可怜，在情绪的驱使下身不由己。

从现在开始 少发脾气

要做到一辈子不发脾气，是很难的。一位上师的传记里，让我最感动的，就是她对眷属和身边的人，从来没有发过脾气。刚开始我觉得有点难以相信，但经过观察，发现她的确就是如此。

虽然我们不一定能做得那么好，但我们至少可以从现在开始，少发脾气。尽量运用上面的方法，让自己柔和一点，这对自己和他人都有极大的利益。

一个不发脾气的人，会让周围的环境变得非常宁静，但愿大家都能享受到这一分祥和。

化解压力的智慧

我们生活在这个世界上，不得不面临各种压力。现在有很多人备受压力的煎熬，以至于情绪烦躁，甚至患上精神疾病。其实，在诸多压力中，有些是不得不承受的，有些则是不必要承受的。如果有了相应的智慧，许多压力就能被轻松化解。所以，我们非常有必要拥有化解压力的智慧。

化解压力的方法有许多，大致可分为两类——消极回避法和积极化解法。

消极回避法，大家都比较熟悉。比如，找个朋友倾诉，读一本书，或者外出旅游，等等。但这种回避不能从根本上解决问题，过一段时间后，我们又不得不重新面对现实。所以，暂时的回避意义并不大。

下面跟大家分享的是积极化解法。依靠这些方法，许多人有效调整了身心，在面对压力时，表现得与他人截然不同。

换个角度看问题

压力并非总是那么可怕，如果换个视角，压力甚至会给我们带来利益。

我们面临的压力通常有两种——正常的压力和过重的压力。正常的压力并非坏事，它对人的成长是不可缺少的。心理学上有一种“拍球效应”，拍球时用力越大，球就跳得越高，同样的道理，承受的压力越大，就越能激发潜能。

比如在考试的压力下，学生们不得不刻苦学习，有了年轻时的付出，到了晚年还会对某些知识记忆犹新。我在学生时代，为了应付考试，经常会跑到河边拼命复习。当时觉得很苦，现在回过头来看，这种付出是很美好的回忆。

当然，对于过重的压力，我们需要及时化解，否则很可能被它压垮。但要提醒大家的是，人生本来就不可能一帆风顺。对有智慧的人来说，失败和挫折未尝不是件好事，也可以是重新开始的一个契机。因此，即使跌倒了，也要有重新站起来的勇气。

培养满足感

许多压力都源自不满足。从生活本身来讲，我们并不需要太多，但如果有了太多奢望，就会给自己带来沉重的压力。其实，一个人幸福与否，和物质条件并无必然关系。有些人生活不那么富裕，脸上却时常露出灿烂的笑容。而有些人住豪宅

开豪车，心头却始终萦绕着一大堆忧虑。

1924 年，英国哲学家罗素到四川访问，他和陪同人员坐着两人抬的竹轿上峨眉山。当时是炎热的夏天，轿夫们累得满头大汗，罗素暗自心想：“这些轿夫一定特别痛恨坐轿的人，大热天的，还要抬着他们上山。”到了半山腰，罗素让轿夫停下来休息。他下了竹轿，发现轿夫们又说又笑，对于闷热的天气和坐轿的人，没有丝毫埋怨。

可见，幸福是一种基于内心的感受，倘若内心没有满足，物质条件再优越，也不会有幸福感。古人常说“放下”，这里面蕴含着深刻的道理。放下，绝不是什么都不做，而是要放下过分的贪求。

世间的一切都是生不带来、死不带去，过分贪求有什么意义呢？明白这个道理后，大家对生活要抱着“得之我幸，不得我命”的豁达态度，这样一来，许多烦恼就在无形中消散了。



大家对生活要抱着“得之我幸，不得我命”的豁达态度，这样一来，许多烦恼就在无形中消散了。

展现利他心

人的压力大多源于自私心，源于保护自我的心。如果此时，去帮助他人，自身会散发出善良和温暖的气息，许多压力也自然会消除。

心理学和神经科学的研究人员发现，人在帮助他人过程中大脑能产生多巴胺这种化学物质，从而增强良好的感觉，减轻自己的各种压力和痛苦。所以，如果你感觉压力比较大，不妨去试试帮助他人。

有人或许会说：“我没钱，怎么帮助他人？”其实，帮助他人不一定需要钱，只要有一颗善心就足够了。哪怕为别人做一件小事，说一句关心的话语，甚至一个善意的表情，都是可以的。

一个人如果没有帮助他人的善心，不管走到哪里，别人都会对他心存疏远；如果有了这颗善心，不论身处何方，都会得到别人的恭敬和爱戴。所以，我们需要想尽办法生起这样的善心。

希望大家都能掌握以上这些方法和智慧，轻松化解各种压力，拥有自在、洒脱的人生。不但自己过得快乐，也给别人的生活带来快乐。

让心比天更宽阔的诀窍

很多时候，我们只想着“我要快乐”，认为一切都应围绕自己转。我们只愿意看到和自己关系好的人发财、顺利，而和自己关系不太好的人，如果遭遇一点点倒霉的事，就会觉得非常欢喜、开心。这种心态其实非常不好，它只会让自己变得更加自私和冷漠，内心也会感受一定程度的痛苦。所以，我们需要努力避免这种心态。

怎样避免呢？我想和大家分享一个窍诀，就是“自他交

换”。我们可以试着这样想：“把我的快乐给他人，他人的痛苦由我代受。”表面上看，这只是心里的一种想法，但实际上，它是自己获得快乐的最佳捷径和诀窍。

具体怎么做呢？对于关系不好的人，我们把他观想在自己的前方，真切地希望对方能快乐、顺遂，愿意把自己的一切美好毫无条件地给予对方，自己心甘情愿地承受对方的一切痛苦。

这样做会不会真的给自己带来痛苦呢？不会的。就像一位帮助别人的人，他绝对不会很痛苦，反而会有种说不出的快乐，周围的人也会对他非常认可。

如果你慢慢试着这么做，就会明显发现，你的心态和以往完全不同，你能处理好人生中的任何关系，自己也会变得无忧无虑。

演一部戏，需要正面和反面的人物，同样，我们人生这出戏，也会有支持力和反对力。

不管怎么样，我们都要感恩他们，因为若没有他们的参与，人生或许会变得毫无精彩之处。

无常的意义

乔布斯 17 岁时读到一句话：“如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活，那么有一天你会发现你是正确的。”这句话给他留下深刻的印象。从那时起，他每天早晨都会问自己：“如果今天是我生命中的最后一天，我会不会想做我今天要做的事情？”当答案连续多天是“NO”的时候，他知道自己需要改变某些事情了。

“把每天当作最后一天”，是乔布斯一生的箴言，这种无常

观念指导着他的人生方向。乔布斯能够创造人生的辉煌，改变世界，这跟他常常忆念无常有很大关系。

概括来讲，思考无常有两方面的意义：第一，你不会懈怠、懒散，会积极地做重要的事；第二，一旦出现无常，你内心早有准备，不至于惊慌失措。

不过，很多人不愿谈及生活的负面，但人生有乐也有苦，有兴盛也有衰败，如同白昼必然与黑夜相伴一样，如果只谈论其中一面，而对另一面刻意遮掩，这并非明智所为，智者应当面对所有的真相。

在某些传统中，人们认为一切动物的足迹中，大象的足迹最为庄严；在一切思想中，思考人生无常、万法刹那变化，这对人生最有帮助。

人缘好的人，会注重这几个细节

在平时的生活、学习、工作中，与人交往是一项很重要的技能。掌握以下四个重要方法，可以让我们更好地与他人交往、融入不同群体。

不求胜

以平常心做事，不希求胜过所有人。这里的“不求胜”，

是指不求凡事都做到第一。有些人很喜欢当第一，当不了第一就要跟人竞争，甚至争吵、打架。有些人本可以安安稳稳赚钱，但他们非要超过别人，这样就会平添许多烦恼，自然无法与人合群。

心无骄慢

对任何人都要恭敬以待，心中不要有骄慢。为人处世中，待人接物是一项很重要的技能，人与人在这方面存在很大的差别。古大德说，如果对年长或年少者说话时常常面带笑容，说话前先致以问候，用语也非常得体，并且以毫无傲慢的心态对他们做衣食等方面的布施，能这样做的人都会有大成就。

不自显现

在学习或做事的过程中，要一心专注在所学的内容或所做的事情上，不要整天宣传、夸赞自己。有些人有了一点点功德就常常炫耀、凸显自己，说自己在团体中如何了不起、如何受领导重视，等等。这种行为很容易让别人看不惯自己，使自己与周围的人难以融洽相处。

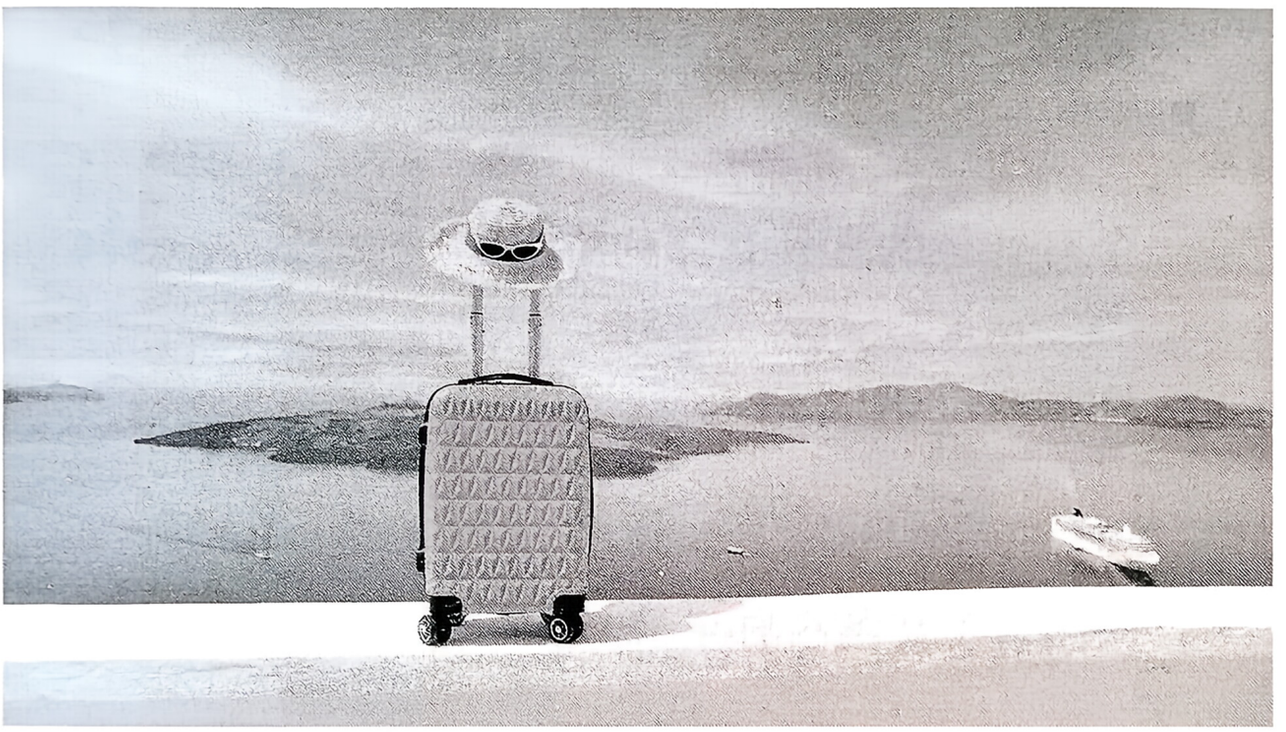
其实，如果一个人喜欢自我吹嘘，只说明他没有自信、缺乏安全感，这样的人很难合群。如果想融入群体，就一定要不断放下自我，这样做什么事情都容易成功。

不求名利

在与人交往的过程中，自己求名、求利、求恭敬，或只考虑自己快乐，都是很不好的事情。无论做什么，我们都要有一

颗非常纯净的利他心。如果口头上说为了对方好，实则只想自己获得名利、快乐，人们就会远离他。因为大家慢慢都会发现他真正的动机，以后再也不会相信这个人。

总之，如果想融入大众，让自己和他人都欢喜，自己的心态和行为都要很清净，尽量减少自私自利的染污。很多人不合群，很可能是存在上述四个方面的问题。如果能解决这些问题，相信大家以后跟谁都能融洽相处，对做人做事大有益处。



如果能解决这些问题，相信大家以后跟谁都能融洽相处，对做人做事大有益处。

一个有智慧的人具有哪些特点？

什么样的人，才是有智慧的人呢？

有智慧的人目光远大

一个有智慧的人不会着眼于眼前的蝇头小利，目光较常人看得更为高远，目标也更为宏阔，会把长远的利益放在

首要的位置。

比如，古往今来的名人志士在年少求学时，往往历经千辛万苦，受尽各种磨难。如果他们贪求安逸和享受，就不会功成名就。

相反，有些人只考虑眼下的一点快乐和利益，根本不为未来做打算。正所谓：“今朝有酒今朝醉，管他千秋与万代。”那些贪图微小逸乐的人，不可能得到真正的大安乐。

有智慧的人虚心吸取他人的长处

一个有智慧的人，不会以自己某方面的特长作为骄傲的资本，而是会虚心地吸取他人微小的功德，以弥补自己的短处。终其一生，有智慧的人都会好学不倦，广泛采纳别人的长处来充实自己，提高自己。

然而，有些人却以为自己样样精通，门门在行，再也没有

什么可以学习的了，把芝麻大的学问作为自己傲慢的资本，实在是坐井观天，使自己失去了发展的机会。

有智慧的人经常阅读智者的书籍

一般人都喜欢看世间的各类杂书，觉得这些以分别念写成的东西很相合自己。但有智慧的人却会挤出时间，精勤不懈地学习古往今来相合真理的典籍。一方面借以拓宽自己的知识面，提升自己的智慧；另一方面也可以从中获取人生、宇宙的奥秘。

有智慧的人能明辨是非，知道善恶取舍

古往今来，有智慧的人都能重视一日三省，督察自己的功德与过失，力求减少乃至杜绝过失并不断完善自己的德行。

但是，现在有些人却很少去思考、观察自己的功过得失，随心所欲而行，这样的行为是不明智的。没有学问的人不一定是愚者，有学问的人也不一定是智者。二者的差别，关键在于有没有明辨是非、取舍善恶的能力。

有智慧的人不会背弃自己的信念

患难可以考验一个人的品格，非常的境遇才能显示出非凡的气节。当劫难来临，一个品行高尚、具有智慧的人，纵使生命遇到危难，也不会丧失自己坚定的信念，背弃自己的原则和底线。

比如燕子在降雨之时，会直接享用上天赐予的甘露，不会去喝地上淤积的雨水。一个有智慧的人，在绝望、危险的境地，也不会经不住考验。

我们要观察自己的言行，是否合乎智者的行径？如果不合，就尽量改变自己，调整自己盲目、傲慢的心态，向有智慧

的人请教，阅读他们精辟的论著，随学他们的行为。

当一个人的智慧越来越增长，他的道德品质也会随之增上。高尚的行为越来越增上，那么超越世间的一些功德，以及世间的名誉、福德等，都会自然而然地增长。



当一个人的智慧越来越增长，他的道德品质也会随之增上。高尚的行为越来越增上，那么超越世间的一些功德，以及世间的名誉、福德等，都会自然而然地增长。

人生这条单行道

我们活在这个世界上，需要想清楚一个问题：为什么而活？

现实生活中，很多人因为没有明确的人生目标，一旦跌入人生的低谷，就草率地做出错误的决定。比如，因为失业，因为失恋，因为破产，因为各种各样的不如意，便选择结束自己的生命。一个没有生活目标的人，一旦人生的灾难突然降临而中断正常的生活，他就觉得无路可走了，认为自己的生命走到

了尽头。这是非常可惜的。

我们的人生，是一条没法回头的单行道。在这条长长的道路上，会有非常美好的景色，也会有特别不悦意的场景。不管怎么样，我们都不可能回头，也不需要回头——只能勇敢向前迈步。无论什么样的经历，苦也好，乐也好，对自己的人生而言，都是一种历练，一种财富，都需要我们用心去体悟。

所以，即使你的人生遇到了最大的麻烦，跌入了最深的谷底，也千万不要放弃自己；即使你感觉精神崩溃，勇气殆尽，再也无法站起来，也不要用最不明智、最不理性的方式对待自己的人生。

乌云密布的时候，虽然会打雷下雨、降冰雹，但阳光明媚的晴天很快就会出现。人生也同样如此。遇到麻烦时，如果我们表现得勇敢一点，坚强一点，很快就可以走出困境。任何一个人，都不可能永远处于痛苦、阴暗之中，总会有苦尽甘来的一天。

我们要经常练习这样的勇气。否则，一旦人生的不幸突然

降临，即便自己想表现得坚强一点，结果也很难做到。因此，平时要懂得修心，不断训练自己。这颗心如果训练得好，那么不管遇到什么样的痛苦和麻烦，都能轻松应对。

永远有希望

世界上所有的一切，包括世界上居住的人类，每个人的地位、财富、相貌、感情，乃至世界本身，都是无常的。无常发生在我们生活中的每时每刻。

比如有地位的人，因为“无常”的原因，短短的时间当中就失去了地位。长相端严的人，年轻时貌美无比，但几十年之后，就可能显得相貌丑陋，连自己都不想看。还有人与人之间的感情，一段时期非常亲密，但后来也许激情退去，不但没有

好感，甚至相互非常仇恨，不想见对方，也不想听对方的声音。这都是无常的原因。

如果我们能真正了解无常的本质，就知道它未必不好，也许依靠某个正在发生的事情，生活会有新的开端。人生的路可以有很多条，一条走不成功，可以选择另一条。有些人失恋了很伤心，其实应放宽心胸，安慰自己：虽然这件事结束了，但柳暗花明，也许会有更好的空间、更好的机遇，可以选择另一条更美好的路。

在我的身边，懂得无常的人，在他们的生活发生一些变化时，我听到最多的是他们的笑声，他们觉得这是一个自然规律，没有什么了不起的，没有什么不能面对的。而我身边不懂无常的人，生活中发生一些变化的时候，比如家人去世了，或者自己事业失败了，诸如此类的情况发生时，经常会很痛苦，我听到他们的哭声也是最多的。

总而言之，懂得无常，在生活上、工作上都会非常有意义，我们会明白无论发生什么事情，都是正常的一种自然规律，不会茫然不知所措。

上架建议：文学文艺
ISBN 978-7-5168-4350-5
9 787516 843505 >
定价：56.00元