

让生命绽放

侯志奎◎著

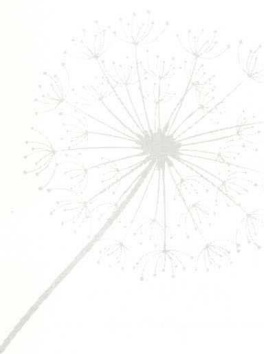
人生的价值，取决于你所做的事情。今天你勤奋工作、行善积德，别人就会认可你、尊重你；明天你好吃懒做、胡作非为，别人就会否定你、鄙视你。做有意义的事情，就是生命的一场修行。



让生命绽放

B848.4-49
1380

侯志奎 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让生命绽放 / 侯志奎著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 10
(智读汇·名师书苑)

ISBN 978-7-5047-5853-8

I. ①让… II. ①侯… III. ①人生励志 IV. ①C93

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 249287 号

策划编辑 丰虹 责任编辑 戴海林 姜莉君 责任发行 邢有涛
责任印制 方朋远 责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5853-8

开 本 880mm×1230mm 1/32

版 次 2015 年 10 月第 1 版

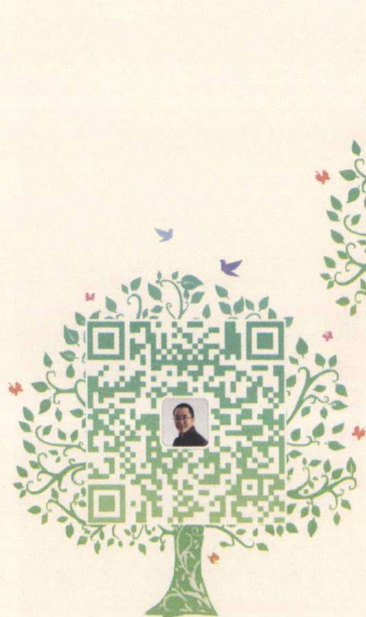
印 张 7

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

字 数 150 千字

定 价 45.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



听听老侯每天跟你说什么



扫扫关注人本管理微刊

让生命绽放



序篇 1

第一章 在生命中种下爱的种子 20

善的种子 … 28

五蕴之苦 — 29

戒定慧对治贪瞋痴 — 33

善的极致是慈悲 — 38

爱的种子 … 41

爱，如其所是 — 41

爱，人与自我 — 43

爱，无忧无怖 — 46

“希望”的种子 … 50

事业心 — 50

愿力 — 52

精进不止 … 59



第二章 让生命的土壤自适其适 66

身体是神圣的“国土” … 76

灵与肉 — 77

“国土”密码 — 78

家是人生之根的土壤 … 81

朋友圈营养学 … 83

事业的沃土 … 88

第三章 照进生命深处的阳光 98

念头散乱的警钟 … 107

让祈祷多于诅咒 … 111

活在当下 … 115

念念迁流 — 116

身神合一 — 118

安于当下 — 123

训练你的心 … 127

接受无常 — 129

随顺苦难 — 131



觉察心念 — 133

觉察呼吸 — 135

积极暗示 — 136

第四章 浇灌生命灵性的雨露 140

学习若雨露 … 143

学习是人一生的功课 … 148

学习习惯养成法 … 153

提升生命层次的智慧 … 156

“三层楼”的学问 — 158

般若智慧 — 162



第五章 沐浴心田的春风 168

连接是醒觉的开始 … 173

心诚则灵 — 177

慈悲之心 — 179

让敬畏心“在场” … 181

虔诚供养 — 183

用仪式培养敬畏心 — 185

灵的敬畏 — 187

敬畏之心如何培养 — 188

臣服的法门 … 190

接纳你的抗拒 — 191

在关系中臣服 — 193

顺境与逆境 — 193

一切刚刚好 — 194

忏悔与自我净化 … 198

勇于面对 — 199

找到富足感 — 201

与宇宙众生合一 — 204

后记 绽放的生命 209

序篇

关于生命之美，每个人心中都会有一幅画面。我心中的画面是这样的：在一个绚丽的清晨，朝霞染红田野，一个头戴花环、手持花篮的白衣仙女，沐浴在霞光之中。她向田野撒下种子，瞬间，田野变成一片花海……

这是我最美的梦，它已经化为我生命深处最奔腾的能量。因为我敬畏生命的力量，珍惜生命的馈赠，热爱生生不息之美。

再小的一粒种子，都有生命的原始力量，承受着大地的庇护，绽放最美的生命。那么，人的一生，又该如何绽放生命，活出最真的自己？

生命的绽放需要我们用尽生命的力量，而这种力量就源于我们内心的真正自由，**让我们活出“真我”**。

有人认为，自由就是富有，就是赚足够多的钱，想买什么就买什么，想去哪里就去哪里。实际上，有钱、有闲、环游世界，并不代表真正的自由。富有也不是一劳永逸、坐享其成。就算有一天，我们可以“著书不为稻粱谋”，可以拿钱换取休闲时间，可以满足自己奢侈的愿望，我们也不一定会获得内心的真正自由。更糟糕的是，很多人往往在追求金钱的过程中，沦为金钱的奴隶，迷失了真我，丢失了自由。

曾经，一个禅师看着江上来来往往的船说：“我只看到两只船，一只船为名，一只船为利。”这句话洞穿了很多人的生存状态，他们在名缰利锁之下，劳劳碌碌、浑浑噩噩，彼此之间忙于算计、猜测、怀疑……就像不停转动的齿轮，苦苦奔忙，没有感受到一丝的快乐。

在现代社会里，处处显示着生命失真的信号：果蔬中残留太多的农药，威胁着我们的健康；食品中掺进莫名的毒素，仅仅为了卖相更好；甚至连笑容中，都夹杂着功利和目的。现代的城市，在灯红酒绿的浮华中，却显露出空虚与贫乏；现代的人们，一直苦苦找寻着内心丢失的那份平和与纯真……

真正的自由，它是从心底升起的富有、宁静、圆满之感，它也是我们生命的如是显现。



在一个绚丽的清晨，朝霞染红田野，一个头戴花环、手持花篮的白衣仙女，沐浴在霞光之中。她向田野撒下种子，瞬间，田野变成一片花海……

我们每个人都想拥有富有的生活。毕竟，人是肉体和精神的组合体，对外在物质的追求不可避免。但一味地追求外在，是舍本逐末，得到的终究只是一些微末。正如所罗门王所说：“一切都将成为过去。”它们最终都会随着肉身的腐朽，一起埋葬。

很多人烦躁不安，惶惶不可终日，为了追求外在的东西，不惜牺牲掉生命中最有意义的东西，这其实是水中捞月、缘木求鱼，最终只会让自己变得疲惫不堪。更重要的是，当我们一味地追求外在，我们的内心会随境遇的变化而起伏难安，得到时会害怕失去，失去时会怨天尤人……

人生真正的富有，不仅仅只是追求外在物质的富有，而是内在的、心灵的富有，即拥有朴素的爱心，懂得付出、给予、感恩。

每个人内心都有一个“真我”，我们也想找到自己生命的本真状态，而最好的方式，就是**将自己所有的精力都宁静地聚焦在一个点上，把一件事情做透。**

那些成功的企业家，他们之所以能站在事业的制高点，是因为他们能在开拓生命的疆界时持有如如不动之心，持有一颗享用福报和承载磨难时都能保持宁静的心。**的确，当你的内心不宁静时，一味地追求外在，反而得到的会更少。当你内心宁静的时候，你会发现得到的更多。宁静，不是没有欲望、没有**

理想。宁静，是生命的底色。

也有很多人为了追求内心宁静，刻意地从追名逐利转向崇尚与世无争，无所作为。那就从一个极端到了另一个极端，无非是固执的对象由名利变为清心寡欲，成了另一种固执。很多人在这期间同样丢掉了“真我”。

每个人身上都有两个“我”，除了内在的“真我”之外，还有一个外在的“小我”。“小我”在生命中遭遇各种生命情境，历尽悲欢离合，产生各种情绪，但“真我”始终是宁静的，始终守着心灵家园。因为只有“真我”能够让我们找到由宁静通向圆满之路。

我们渴望圆满的人生，追求生命的圆满。但圆满不是十全十美，不是什么都得到了，而是一种没有恐惧、心无挂碍的状态。

人生是一个返璞归真的过程。从婴儿到老年，从圆满开始，最终回到圆满。这漫长的一生我们都在修炼自我的心性。

在婴儿时期，我们凭本能生存，没有多余的欲望，饥即食困即眠，没有忧愁、没有烦恼，生命是圆满的。后来，随着成长，我们渐渐融入世俗，拼命追求外在的东西，内心却越来越喧嚣，越来越难感觉到快乐。

幸运的是，到了老年时期，由于对人生的总结和领悟，大

多数人达到一个新的人生境界，生命会再一次回归圆满。

我就曾经遇到这么一位老人，年届百岁的他看上去鹤发童颜。几十年来他天天练习太极拳，身手敏捷。与之相应的是，他的内心也不为外物所缚，呈现出自在洒脱的情状，就连他的老伴儿也经常说他越活越像个小孩，周围的人更是说他就像得道高人一样活在圆满之中。

这一切都源于他从太极的招式中，明白了虚实相生、刚柔并济的道理，领悟到虚比实更重要，本真的生命隐藏在心灵的视线中。而他也在这一过程中，为自己除去了世俗的枷锁。

安于当下，我们必然能感应圆满的触角，不为生命情境所左右。每个人在他的生命情境下都有自己的活法。一个田间耕作的老农，或许，当他放下手中的锄头，看着自己悉心照料下的作物，遥想着丰收的情景，心里就会无比踏实。又或许，当他望向炊烟袅袅的家，想象着妻子围着灶台为自己准备晚餐时，心里也会是无比的恬然。天公作美、收成有望、生活无虞、家人安康，在他眼里就是最大的幸福。可见，圆满也并不是心无所缺，而是安于生命的本真状态。

那么，我们又该如何从有所求上升到无所求，回归圆满的生命呢？人生不仅是一个返璞归真的过程，同样，也是一个少

壮时做加法、年老时做减法的过程。少壮时，为了建功立业、潇洒走一回，我们拼命地学习本领。年老时，我们渐渐明白了人生无常，明白得到的终将失去，尤其是在临近死亡之时，才明白了“生不带来、死不带去”，于是不再汲汲追求，而是安于当下。

人生最终应该慢慢习惯失去。因为，失无所失就是最大的得到。人们常说：“生命应该顺其自然，无所求。”其实，这就在告诉我们，不管我们处在任何年龄阶段，都要学会坦然接受生命里发生的每一件事。如果我们能视失去如等闲之事，不以“得到”为理所当然，达到无所求的状态，就能回归圆满的生命。

人生的价值，除了找到一份安详，找到一份宁静，更在于找到一份自己能够去为它付出的事情，在付出的过程当中，不仅会给自己带来价值，也会给别人带来快乐、价值。

这件事，不一定非得是轰轰烈烈的大事，也可以是微不足道的小事。只要你以真诚、向上的生命姿态存在着，你的存在就有价值，也一定会给社会带来价值。

人生除了静美和圆满之外，还有突如其来的打击。在生命遭遇重创时，我们是怨天尤人、消沉度日，还是在艰难的处境