

# 生活是 最好的修行

## 世间爱情的修行课

喻凡 | 著



所有的烦都是心烦，所有的累都是心累。  
遇到了烦累读一段，马上找到解决之道。



佛学应用心理咨询师  
国家心理咨询师

### 用佛学解开爱情的密码 学会感情路上修行之道

最难治的病是心病，最有用的药是修行



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 生活是 最好的修行

## 世间爱情的修行课

喻凡 | 著



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活是最好的修行 : 世间爱情的修行课 / 喻凡著 .

—北京 : 中国轻工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5019-9033-7

I . ①生… II . ①喻… III . ①佛教—宗教心理学—通俗读物  
IV . ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025591 号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 劳国强 封面设计: 尚书堂  
版式设计: 尚籍设计 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年6月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 165千字

书号: ISBN 978-7-5019-9033-7 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131338Y2X101ZBW

# 前 言

## 最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀

在佛经上记载这样一个故事：有一天，心向自己提出抗议，说：“你每天清晨起床，我这颗心就为你睁开眼睛，观看浮生百态；你想穿衣，我就为你穿衣避寒；你想漱洗沐浴，我就帮助你宽衣解带。我们的关系如同唇齿一般的密切，凡事你应该和我有个商量，但是一旦要学道，你却背个臭皮囊东奔西跑，忙碌向外攀缘寻找，而不知道内求于我，其实你所要追寻的道并不在别的地方，道就在自己的心里啊！”有一句佛偈说得很好：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”我们的心是一座充满宝藏的灵山，储藏着无比丰富的资源，而众生愚痴，不知道开采自性的宝藏，反而舍本逐末，向外寻找宝物。如何将心加以疏通，或者巧妙地表达出来，不至于蕴积成病，是一种艺术，也是一种智慧。每一种心识的生起都是有它的原因，但是我们总是将我们的心与外界分开，认为心是心，事物是事物，产生了二元对待，于是产生了种种执着。在我们的观念中，物是物，我是我，物我之间的关系是对立的，有时甚至是不能相融的。通常我们认为心识的产生是因为外界的作用，认识的产生是因为物质的作用。从佛法的立场来看，心识的产生是因为各种条件的汇合，所以心识是缘起的。

心理学是一门以研究人类精神生活为对象的学科，其源头包括医学、哲学、科学、宗教学、教育学、社会学等，后来也被应用于各种

学科、事业之中。今日社会中，举凡教育、工业、商业、医学、军事、法律、政治、社会、科学、艺术、运动等，无一不与心理学有关，因此心理学的重要性也与日俱增。

心理学是观察意识形态的心理作用及行为模式，西方心理学家能研究人格的发展过程以及行为的潜在因素，但却无法做到人格的改造，因为它有一定的范围限度。

佛学对人类心理有充分的了解，并提供对症的治疗方法。如《华严经》云：“了达三界依心有，十二因缘亦复然，生死皆由心所作，心若灭者生死尽。”佛学对“心”的诠释，有诸多层次的分析说明，更用许多的譬喻来阐释我们的心，进而教导我们如何找心、安心、净心。由此，足见佛学心理学凌驾于西方心理学之上。

佛法是解脱人类痛苦的方法，从哪里下手呢？就是从心上下手。佛经上说：“一念迷，则是众生；一念觉，则是佛。”所以，佛法是以“心”为中心，而展开一系列的分析。

从心理学角度来说，佛法是最高的心理学，佛法从心理的分析，到心理的改造，都有详细的方法，现代心理学都没有分析得如此深刻、细致，因为佛学对心的分析是通过内省的方法，即就禅定的境界而得出的认识。现代心理学虽然也通过内省的方法，但它们只是通过对人的一种心理现象，进行分析，而得出认识。

本书结合情感和职场的种种困惑介绍佛学对心理的分析，介绍一些众生的心病，而相应地提出一些药方，与大家共同分享佛法的智慧之光。

本书将以佛学心理学为基础，跟大家一起探讨有关佛学对心理的分析，以及佛法改造心灵的方法，将佛学中有益的解决方法介绍给读者，希望对读者在情感和职场中出现的心理问题有所帮助。

# 目 录

## 第一章 爱的路上烦恼多

- 1.你的臭毛病 / 2
- 2.谁来埋单 / 6
- 3.没有那么多“高富帅”和“白富美” / 11
- 4.假如你同时遇到我们俩 / 15
- 5.如果将来不幸福 / 20
- 6.门不当，户不对，也可以成就好姻缘 / 25
- 7.父母反对怎么办 / 30
- 8.相亲不丢人 / 34
- 9.你的爱能走多远 / 39
- 10.亲密恐惧症 / 44
- 11.谁来握住方向盘 / 48

## 第二章 相爱简单，相处不容易

- 1.不信任才是爱情炸弹 / 54
- 2.理解来自另一个星球的他 / 59

- 3.安全而不失甜蜜的距离美学 / 63
- 4.感情经不起考验 / 67
- 5.“红颜”“蓝颜”，请在一米线外 / 72
- 6.每一个前任都是极品吗 / 76
- 7.沟通：学会说，也要学会听 / 80
- 8.让过去成为过去 / 84
- 9.再亲密也要管住嘴 / 88
- 10.爱情里没有对与错 / 92
- 11.为爱改变，你能做到吗 / 96

### 第三章 让家成为幸福天堂

- 1.女人爱说话，男人爱沉默 / 102
- 2.婆婆到底算不算妈 / 106
- 3.教育孩子，到底听谁的 / 111
- 4.没有你我活不下去 / 115
- 5.退让一步，海阔天空 / 120
- 6.放下你的手指 / 124
- 7.情绪有度，才能寻求解脱 / 128
- 8.如果有一天，他不再完美 / 132
- 9.认同比爱慕更重要 / 136
- 10.爱我你就抱抱我 / 140
- 11.珍惜当下 / 144

12.平凡中的一点点浪漫 / 148

13.感恩也是一种修行 / 153

#### 第四章 柴米油盐中的爱情交响曲

1.爱上不该爱的人 / 158

2.有遗憾也完美 / 163

3.怎样才算相濡以沫 / 167

4.守住婚姻底线 / 171

5.她到底想要什么 / 175

6.放不下，还是不愿放下 / 179

7.财务这笔账 / 184

8.说句“我错了”没有那么难 / 188

9.你的压力，有我分担 / 193

10.贪念便是负重奔跑 / 198

11.让我们一起成长 / 202

12.乐观做人才快乐 / 207

13.惜福，惜爱，得幸福 / 212



# 第一章

---

## 爱的路上烦恼多

- 1.你的臭毛病
- 2.谁来埋单
- 3.没有那么多“高富帅”和“白富美”
- 4.假如你同时遇到我们俩
- 5.如果将来不幸福
- 6.门不当，户不对，也可以成就好姻缘
- 7.父母反对怎么办
- 8.相亲不丢人
- 9.你的爱能走多远
- 10.亲密恐惧症
- 11.谁来握住方向盘

## 1. 你的臭毛病

+++++  
+ 生活:磨灭爱情的往往是一些让人无法忍受的小毛病、小细节。 +  
+ 修行:灵山就在你心头。 +  
+++++

每个人身边都会有一对让人艳羡的情侣，王志和郑雯正是这样。他们从幼儿园时就彼此熟识，从小学、初中一直到高中都是同学，上了大学也在同一个城市。这样难得的缘分让他们一起度过了青春懵懂的岁月，在大学期间毫无悬念地成为情侣。如此奇妙的缘分让周围的人羡慕不已，纷纷祝福他们早日修成正果。然而大学毕业没过两年，当大家都以为他们好事将近时，郑雯却突然提出分手。

感到诧异的不只是那些同学、朋友，连郑雯的父母都觉得这个决定太草率了，他们责问女儿为什么会做出这么荒谬的决定，难道这个世界上还有比王志更适合她的人吗？郑雯眉头紧皱，觉得无法与父母沟通。

在我的工作室里，躲开父母的郑雯终于长舒了一口气，抱怨说：“父母那一代人根本不了解现在的孩子们都在想什么，只顾着撮合，以为只要把你嫁出去你就幸福了，但整天对着一个看都不看你一眼的人，怎么会幸福？”

我问：“你们不是很早就认识了吗？他怎么会不看你呢？”

郑雯笑了笑，说：“这话我说出来，别人一定以为是我们认识太久彼此生厌了，但其实是因为我们之间有了‘第三者’了！”

我吃了一惊，忙问：“那你为什么不把这个情况告诉你爸妈呢？他们肯定会站在你这边的！”

郑雯却摇摇头，说：“他们根本不会理解，因为这个‘第三者’不是人，是电脑游戏！他整天盯着电脑打游戏，满脑子想的也都是游戏，可是爸妈却总觉得这根本不算什么。我无法忍受这样的生活，所以我才跟他摊牌，不改掉这个臭毛病，我们就走不下去了。”

情侣之间如何互相看待，往往不是外人可以理解的，因为他们是彼此最亲密的人，整日里耳鬓厮磨，能够体会到别人无法体会的事情。**正是因为这种亲密关系，可以让他们发现对方不为人知的优点，同样也因为靠得太近，那些在别人看来无伤大雅的小事却也会成为破坏感情的杀手。**这正如鞋子里的一粒沙，外人也许觉得只是区区一粒沙子而已，能有多大伤害？但那种折磨却可以让穿鞋的人跳起来。

归宗禅师是一位修行大德，他的弟子众多，在他的引导之下有很多人开悟，体会到了佛法和人生的最高境界。灵训禅师听闻了他的道行，便不远万里前来求教。

见面之后，两位禅师彼此客气了一番，归宗禅师问：“您一路跋山涉水，历经了各类艰辛来到了我这草舍之中，不知道我能做点什么来回报呢？”

灵训禅师这才不好意思地说：“我一生求佛，自认为对于佛法的理解比别人更加高深，但越是熟读佛法却越让我感到迷惑。这个世界上到底有没有佛呢？”

归宗禅师笑着问：“在你看来，佛是不是存在呢？”

灵训禅师说：“我的师父曾经告诉我，众生皆是佛，我也曾经这样认为。但是当我看到那些人一个个贪婪、狡诈，为了谋取私利不择手段，以至于父子成为竞争对手，夫妻互相隐瞒想法，为了追逐利益而假意与人结交朋友，甚至将道义都置于一旁而不顾的世间种种，我便深深地觉得这个世上缺少佛，这些人怎么能算是佛呢？”

归宗禅师说：“那么，他们要怎么做才能成佛？”

灵训禅师说：“必然要领会佛法要义，放弃这些恶念才可以成佛。”

归宗禅师又问：“那你又算不算佛呢？”

灵训禅师说：“我的修为尚不够，又如何敢认为自己是佛呢？”

归宗禅师笑着点点头，说：“那我告诉你哪儿有佛，你是否会相信呢？”

灵训禅师急忙双手合十，恭敬地说：“我是来诚心求教的，怎么会不相信您的话呢！”

归宗禅师这才说：“那你附耳过来，我告诉你！”

灵训禅师急忙靠过去，归宗禅师在他的耳畔轻声地说：“你，就是佛啊！”

灵训禅师听到这句话，先是一愣，继而放声大笑道：“哈哈，我就是佛，我就是佛！”

这个世界上要想找到一个真正完美的人，几乎不可能。要找到一个完全符合佛法要义的“佛”是一件困难至极的事，要找到一个百分百完美的恋人也是一个极难完成的任务，但因为此，高僧的眼中就没有“佛”，而恋人的眼中就没有完美情人了吗？答案当然是否定的。在高僧的眼中，存在着道德缺陷的人依然可以称之为佛，因为**佛是心境和态度，他虽然不完美，身上却依然存在着佛性和佛心。而在恋人们眼中，那些有各种臭毛病的人，却也会因为某些令人心动的瞬间而成为自己心目中的完美情人，可以带给自己目眩神摇的触电感受。**

在现代情感心理学中，学习如何恋爱是一门非常重要的课程。现代人越来越希望获得完美的感情，但对于感情却越来越挑剔。每个人都希望找到完美无缺、瓷器一般美丽的爱情，而瓷器却又易碎，一旦留下裂纹便无法弥补，很多人眼看如此便会选择舍弃，到头来两手空空，却还在哀叹上天不够厚待自己，而他们所缺失的正是包容。

**包容让你看到别人身上的闪光点，而不是紧盯着他的臭毛病；包容让你学会珍惜，而不是动辄就想放弃，一心去追逐虚无的完美；包容让不完美的世界开始变得完美，让快乐从你未曾注意到的各个角落奔涌而出。**学会包容，爱情会更加完美，而要做到包容则应该从生活点滴之中努力。在爱情关系中，以下几点可以时常用来提醒自己。

(1) **与爱人相处的时候，要保持沟通畅通。**很多人无法理解别人的习惯或行为，是因为他们不了解对方的心理发展过程，正如同前文所提及的郑雯与王志一样，女孩无法理解男孩为什么总是沉迷于游戏而不与自己沟通，却不知道刚刚毕业的男孩正承受着巨大的工作压力，为了不让女孩感到失望，他只能自己承受，在游戏之中释放压力。当郑雯坐下来与王志耐心地沟通之后，她也深深责备自己不够关心男友，两个人互相了解了对方心里所想，自然能够齐心面对任何困难。

(2) **用同理心来对待他人，会让包容变得很轻松。**当那些让我们无法忍受的臭毛病出现的时候，脑子里往往会冒出一句话：“他怎么会这样？”这正是问题所在，我们无法理解他为什么会有这样的行为，由此导致了矛盾的出现。但是当你换位思考，设身处地地从对方的角度来看待，便会理解这一现象出现的原因，自然可以从源头将其修正。当你以同理心去看他为什么会这样做之后，也许还会与他一起去犯这样的“臭毛病”。

(3) **爱需要包容，更需要相信。**彼此的信任是爱情之中最宝贵的礼物之一，当你相信对方的时候，不仅能够与他站在一起，更能够给他无限的力量。一个有包容之心的恋人就像是一座发电站，能给予爱人充沛的能量；也像是一个温柔、安全的港湾，让人依恋，不忍离去。

佛在灵山莫远求，灵山就在你心头。凡尘俗子谁能没有一点臭毛病呢？但换一个角度去看，也许**这些臭毛病并不像你想的那么可怕，攻克它们或者容忍它们都可以成为生活中的另一种情趣。**

## 2. 谁来埋单

\*\*\*\*\*  
\* 生活:斤斤计较,生怕自己付出多了会吃亏。 \*  
\* 修行:率真做事,便是佛道。 \*  
\*\*\*\*\*

刚刚上班没多久的王海是一个不错的小伙子,公司有位热心的大姐在得知他还是单身之后,热情地为他介绍了一个女孩,并且号称无论是学历背景还是人品长相都是优中选优,与王海极其般配。

怀抱着无限的期待,王海为自己置办了一身光鲜的行头,希望给对方留下一个不错的第一印象。当天的约会,那个女孩果然像大姐所说的一样形象靓丽、谈吐大方。两个人对初次见面都比较满意,王海也主动与女孩约定了下一次见面的时间,几次约会下来,发展成恋人似乎是水到渠成的事情,可就在这个时候,王海却突然变得冷淡起来。

摸不着头脑的女孩感到莫名其妙,便私下里托介绍人前去打听是什么原因让王海突然退缩。可是对于介绍人的追问,王海又感到不好意思据实说出自己的想法。万般无奈之下,他来向我求助,原来,让他不再敢频繁约会女孩的原因很简单,只是因为埋单的问题。

坐在对面的沙发上,王海愁容满面地说:“其实,我觉得她挺不错的,各方面都很优秀,我也希望可以多见面。可是每次约会见面,我们都去吃饭、看电影,有时候还要去商场购物,我作为一个男子汉,自然应该多付出一些,所以约会费用全都是我来承担。我刚参加工作不久,积蓄不多,时间久了就会有点吃力,而她却觉得让我埋单是理

所当然的事，这种态度让我很难受。”

我问：“那你有没有表露过希望对方也承担一些的意思呢？”

王海吃惊地看着我说：“这怎么可能！一旦表露出这个意思，两个人肯定就吹了！谁会喜欢一个吝啬的男人呢？”

我笑了，说：“所以你一方面因为埋单带来的经济压力而苦恼，另一方面又因为不敢表达自己的真实想法而硬撑着，这才导致了你们之间的误会。”

王海点点头，说：“是啊，但我又没有办法解决，更不能直白地告诉她。”

对任何人来说，经济问题似乎都极其敏感。亲人之间姑且不论，社交之中遇到的各类关系都会牵扯到金钱，小到吃饭喝茶，大到借贷巨款，都会让人在心里盘算一番。透过这个现象来看，**金钱其实不只是钱的问题，更是付出是否值得的问题。**

洛阳的冬天非常寒冷，有很多旅客耐不住严寒的侵袭，纷纷到路边的寺庙之中歇脚。丹霞禅师经过洛阳的时候，受到惠林寺住持的邀请，暂时住在这里。他眼看外面天寒地冻，而寺庙里的干柴又不够用，人们都冻得瑟瑟发抖，便提起一把斧子走了出去。

住持追着丹霞禅师问：“大师，您这是要去哪儿？外面大雪封路，不能上山砍柴。”

丹霞禅师回头笑了笑说：“放心，我不用出寺庙，就可以找到柴火。”

不明就里的住持只好让丹霞禅师自己去找柴。不一会儿，就有小沙弥跑过来汇报：“不得了了，丹霞禅师把寺里供奉的木头佛像给扛下来砍掉了！”

住持大吃一惊，他急忙跑过去一看，丹霞禅师正将放在地上的佛

像一斧一斧地砍成烧柴。住持大怒道：“你疯了吗？作为一个出家人，居然将佛像砍成这样！”

丹霞禅师不以为然地说：“我想试试看，这佛像到底能不能烧出舍利子来。”

住持一听，更加怒火冲天：“这佛像是木头做的，怎么可能烧出舍利子来？”

丹霞禅师说：“既然是烧不出舍利子的木头，那又何必将它供奉在桌面上？倒不如拿来劈成柴烧掉，供大家取暖，才是它真正的用处。”

住持听到他这一番谬论，气得手直发抖：“你这样毁坏佛像，怎么能担得起大师的名号呢？对佛祖如此不敬，你是要遭到报应的！”

丹霞禅师若无其事地说：“不过是砍了一段木头，有什么报应尽管让它来就是了。”说完，他又抡起斧头，对着佛像一顿猛砍，将砍下的木柴都扔进了火堆里，大家围坐在燃烧的火焰旁，顿时感到周身温暖无比。

经过了这件事，住持认为丹霞禅师是一个疯子，肯定会遭报应。可是丹霞禅师什么事都没有，住持自己却因为怒火太盛，眉毛都差点掉光了。

付出与得到是一个经久不衰的话题，从古至今人们都在探讨着付出与得到的平衡，但却没有人真的能够做到平衡。正如丹霞禅师一样，当他看到人们需要火带来温暖的时候，便毫不迟疑地将自己天天膜拜的佛像砍成了碎片生火。当火焰一点点吞噬佛像的时候，惠林寺的住持备受煎熬，因为他觉得为了取暖就伤害佛像，这样的付出不值得，但是丹霞禅师却显得那么自在，因为在他看来木头佛像可以为大家带来温暖，这远比将它立在那里看大家受冻要值得。



男女情感之中，爱情带来的快乐让人们得失不那么计较，但依然有某些时刻会令人有不自在的感觉。一方付出的过少，而另一方认为自己付出的太多，这样的不平衡积累下来必然会造成矛盾，天长日久终究会有爆发的那一天。可是，仔细回溯一下矛盾的根源，并不是什么原则性的大问题，谁来埋单这样的事在某些人眼中也许是不值一提的，可若不能正视它，便可能会造成爱情大厦的崩塌。可为什么也有一些人热衷于埋单，并且乐此不疲呢？那是因为他们觉得相较于爱情之中获得的快乐，埋单是很值得的行为。

**对纠结于“谁来埋单”问题的恋爱中人来说，正视这个问题是保持感情健康发展的基础，两个人通过沟通对此达成共识，彼此体谅，彼此分担，反而会增进感情。**若是不希望对方因此“看扁”自己，怕别人认为自己吝啬，也可以调整自己的视角，用符合自己经济能力的方式去约会，这也是认识到更真实自己的好办法。具体方法如下。

(1) **对于在恋爱消费中心甘情愿埋单的人来说，埋单是一种责任，一方通过这种方法让另一方感觉到可靠。**对于经济压力较小的人群，这样的做法比较多见，适当埋单，避免挥霍，“爱她，所以心甘情愿支付这些花费”也会令感情更加甜蜜。

(2) 对于无可奈何埋单的人来说，他们所承受的恋爱费用已经超出了自身的承受能力，这种消费方式本身已经不利于感情的发展，用高额的恋爱费来赢得对方的好感并不可取，但是出于虚荣心只能咬紧牙关，怕没面子、怕别人看不起自己，打肿脸充胖子的行为迟早会让感情出问题。**早早正视自己的能力，坦诚表达自己的想法，既可以解脱自己，也可以让别人了解到最真实的你。**