

Mobile
Book
随身·读

心灵
修养

张保文 / 编著

修行

活着是一种

你领悟人生真谛、唤醒生命积极能量的心灵顿悟书

新浪读书
s.com.cn

人生时时可悟道，生活处处可修行

悟出一条至理，破除一种迷茫，修一颗知足、随缘、喜悦、慈悲、简单、强大的内心，就能收获一个幸福圆满的人生。

华夏出版社

修行

活着是一种

张保文◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活着是一种修行 / 张保文编著. —北京: 华夏出版社, 2012.6

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6899-2

I. ①活… II. ①张… 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 (2012) 第072824号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

活着是一种修行

编 著 张保文

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

封面图片 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 110千字

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6899-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



转换心念，开启幸福之门

英国哲学家伯特兰·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。人也该如此，但大多数人并不是这样。在烦恼方面，似乎是人人有份，人人平等，不分男女老幼，也没有贫富之别的。”古人有一句诗叫：“百年三万六千日，不在愁中即病中。”更有人说，人的脸就是汉语中的一个“苦”字，这就似乎寓意着人一生下来，烦恼和苦闷也就随之而来了。

这样说，也不无道理。因为人的一生，就是在与烦恼和困难的斗争中成长起来的。人这一生好像一部小说，我们被生活中的种种矛盾和问题推动着，慢慢地展开自己的情节，而我们大多数人，也是在这种

不断解决矛盾和问题的过程中，度过了自己的生命岁月。

童年的时候，我们无忧无虑，但好景不长，成长的烦恼马上接踵而至。好不容易长大成人，摆脱了幼稚和蒙昧的状态，日益沉重的学业和不明朗的前景，又层层地压在心头。等到十年寒窗，学业有成，迎来了爱情和事业，随时却又会面临情感的挫折和失业的威胁。人到中年，更是处在上有老，下有小，左面工作，右面生活的合围之中，搞不好就会陷入四面楚歌的境地……

由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。上面所列的是我们人生各个阶段面临的具体烦恼和问题。除此之外，我们还会面临种种精神上的烦恼。例如“我是谁，从何处来，到何处去”、“人生的意义”……这类触及生命本质的追问。

除了物质上的安乐之外，我们还需要寻找思想和情感上的依靠；除了友情、亲情、爱情之外，我们还需要信仰的庇护，需要一个灵魂的家园……对外，我们需要融入社会，处理好人际关系，家庭关系，同事

关系，朋友及亲戚关系等，要学会方圆的处世之道；对内，我们要消除孤独、烦恼、以及自私、贪婪、嫉妒、虚荣等人性的顽疾，学会与自己相处的艺术。诸如此类的问题和烦恼不胜枚举。

虽然，每个人的烦恼各不相同，但是有些关键问题和根本烦恼却是超越时空，普遍共存的。因此，在本书中，我们认真选取了人生中最根本、最关键的一些问题和您一起来思考。

《礼记》有云：“慎思之，明辨之，笃行之。”人常常思考，常常观照自己内心，就会心生智慧，通行无碍。只要我们能够悉心观照和思考这些生命中的关键问题，很多问题也就会迎刃而解，我们的人生也将达到一个新境界。

自明者自度，不明者师度。希望通过本书里面的故事和哲理，能够为您带来启发，除去您生活中的烦恼和抱怨，让您拥有幸福美满的人生。如果能够这样，对编者来说就是一个最大的安慰。

.....

真正的幸福是一种内心的感受，

源于内心，源于心态。

在成长中顿悟，在顿悟中成熟，在成熟中幸福。

.....

第一章

直面人生——唤起沉睡的你

生命——生亦何欢，死亦何苦

- ◎ 生命没有意义，
你必须为自己的人生找出意义 002
- ◎ 生命，需要自己去感悟 006
- ◎ 要为自己的生命而活下去 008
- ◎ 生命最美是顺其自然 010

信仰——让幸福更加坚定与持久

- ◎ 信仰，我的未来 013
- ◎ 带着一颗诚敬的心去生活 016
- ◎ 实现自己的本性就在信仰中 018
- ◎ 人生中的无畏与有畏 021

审美——人生，最美不过心

- ⊙ 绚烂之极归于平淡 024
- ⊙ 美，总在匆忙赶路中错过 026
- ⊙ 美，只存在心灵中 030
- ⊙ 有一颗健全的心才能拥有美 032

共生——落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色

- ⊙ 点亮自己，照亮他人 035
- ⊙ 为自己而生，也为别人而活 037
- ⊙ 人生不在于你是谁，而在于你做什么 039
- ⊙ 拥有一颗无私的心，便拥有了一切 042

价值——假如今天是生命的最后一天

- ⊙ 生命的价值就在每一刻平凡的时光中 045
- ⊙ 如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人 047
- ⊙ 虚掷生命，如同向自己行窃 051
- ⊙ 价值不是以数量来衡量的 053

第二章

自信人生——你就是自己的奇迹

自我——做最好的自己

- ◎ 人生，做最好的自己 056
- ◎ 对奴性十足的人而言，自由即痛苦 059
- ◎ 接受自己，他人才能接受你 063
- ◎ 盲从会让人迷失自我 065

潜能——不做贫穷的“百万富翁”

- ◎ 真正的宝藏就在自己身边 068
- ◎ 每个人都是百万富翁 071
- ◎ 开发自己的潜能 075
- ◎ 摆脱心灵的羁绊 078

抉择——人生最困难的是抉择

- ◎ 一连串的选择，构成了我们的人生轨迹 081

- ◎ 选择适合自己的生存方式 084
- ◎ 命运握在自己的手中 087
- ◎ 生命不应是数日子 090

成熟——真正的成熟与年龄无关

- ◎ 成熟，就是活在当下 093
- ◎ 六十岁，人生才刚刚开始 096
- ◎ 梦想不止，生命不息 098
- ◎ 在世故中保持一份单纯 101

尊严——幸福是有尊严地活着

- ◎ 站起来，你也可以成为伟人 106
- ◎ 未经你的允许，没人能使你感到自卑 108
- ◎ 尊重自己才能赢得别人的尊重 111
- ◎ 上与君王同坐，下与乞丐同行 113

第三章

感悟人生——淡定的人生不寂寞

孤独——有一种幸福叫孤独

- ◎ 孤独，是优秀者的特质 118
- ◎ “寂寞”做伴好还乡 120
- ◎ 接受邀请，与寂寞相安 125
- ◎ 告别喧嚣，体会独处的快乐 127

烦恼——剪不断，理还乱

- ◎ 你不给自己烦恼，
别人永远不可能给你烦恼 129
- ◎ 生命，载不动许多愁 132
- ◎ 以旁观者的心态对待自己的人生 135
- ◎ 洒脱一点儿才快乐 138

享乐——生存之轻与生存之重

- ◎ 享乐不是真正的人生 142
- ◎ 生存之重与生存之轻 144
- ◎ 充实的生活才有质感 146
- ◎ 安逸的生活如同慢性毒药 149

嫉妒——走出灵魂的偏见

- ◎ 嫉妒，人之天性 153
- ◎ 不要让嫉妒成为心头的刺 156
- ◎ 嫉妒别人是承认自己不如人 158
- ◎ 赞赏他人，并迎头赶上 160

虚荣——一个美丽的陷阱

- ◎ 争名夺利皆虚荣 164
- ◎ 交际中要学会适当满足他人的“虚荣心” 167
- ◎ 看清虚荣的假大空 171
- ◎ 为名为利终不了，问君辛苦到哪年 174

第四章

励志人生——感谢折磨你的人

磨难——每一种创伤，都是一种成长

- ◎ 不完美的人生才是真正的人生 178
- ◎ 正视压力，变压力为动力 181
- ◎ 缺陷，成就自己的“根据地” 182
- ◎ 不要拒绝生命的雕琢 185

欲望——欲望来了，幸福走了

- ◎ 失败不是因为不够聪明，而是因为太贪 191
- ◎ 欲望与幸福成反比 193
- ◎ 欲登顶峰，必先除去心中杂念 196
- ◎ 欲望大不过生命 198

善良——有时善良也是一种错

- ◎ 用他人能够接受的方式去行善 201

- ◎ 把心掏出来会犯错，善良要有度 205
- ◎ 守护好爱的天性 209
- ◎ 善恶一念间，善恶本无定论 211

理智——理智多一点儿，幸福近一点儿

- ◎ 不要忘记保持理智 214
- ◎ 让情感和理智水乳交融 217
- ◎ 善于掌控情绪 219
- ◎ 不在意才能不生气 220

舍得——有所放弃，才能有所追求

- ◎ 舍弃，是为了更好的选择 223
- ◎ 舍亦是一种得 225
- ◎ 以迂为直，以患为利 230
- ◎ 有舍有得，不舍不得 233

第一章

直面人生

——唤起沉睡的你

“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”，要想在有限的生命中活得精彩，我们就要为自己的人生找出意义来，这样我们才能活出质量，活出个样子来。





生命

——生亦何欢，死亦何苦

◎ 生命没有意义，你必须为自己的人生找出意义

个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题。

人生的意义是什么？千百年来，不分肤色国界，无论贫富贤愚，无数人在心头追问过这个问题。从呱呱坠地一直到生命的尽头，我们对这个问题的思考一直没有停过。这也是人到一定年龄自然会深思的一个问题。