

活着是一场修行

都市身心灵修行课

麦琪◎著



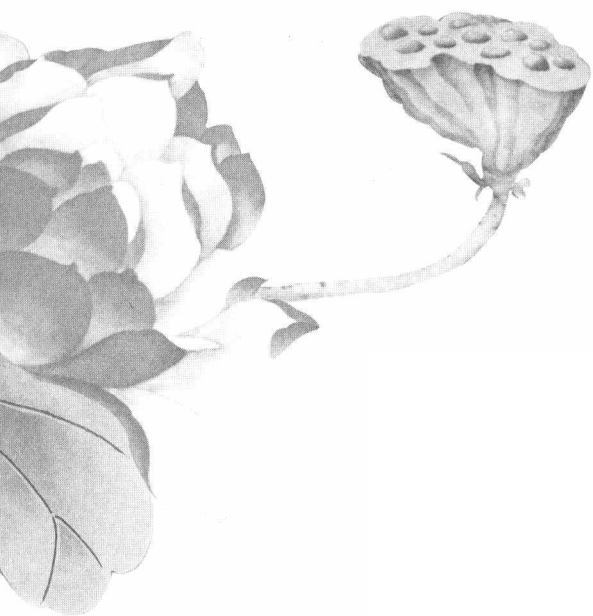
人生就是一场修行，修行即是修心。
人生时时可悟道，生活处处有修行。

修行，是一门关于心的功课，是让我们的心境越来越清澈的过程。修好这颗心，学会坚韧，学会包容，懂得慈悲，懂得博爱，积极地面对每一天的生活，亲善地对待每一个人，看清当下的自己，抓住一点一滴的美好。



活着是一场修行

都市身心灵修行课



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

活着是一场修行/麦琪著. —北京:中国法制出版社,
2012.3

ISBN 978 - 7 - 5093 - 3490 - 4

I. ①活… II. ①麦… 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 013576 号

策划编辑:刘峰

责任编辑:郑文阳

封面设计:周黎明

活着是一场修行

HUOZHE SHI YICHANG XIUXING

著者/麦琪

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2012 年 3 月第 1 版

印张/14.25 字数/206 千

2012 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 3490 - 4

定价:29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址:<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:66017726

传真:66031119

编辑部电话:66022958

邮购部电话:66033288

修好这颗心

人们看电影《非诚勿扰2》，记住了仓央嘉措，记住了《见与不见》，更记住了那句“活着是一场修行”。

按照佛家的说法，人生是苦的，而这份苦是可以解脱的，这个解脱的过程就叫修行。修行是一条道路，一条通往人类内心最深远处的道路。在这条道路的尽头，我们可以找到一种智慧，这种智慧能够让我们了解到生命的真谛，使我们的生命充满喜悦，实现圆满。

也许，在这个浮躁的社会上，人们迷茫太久，被欲望所累，太渴望这样一条路为自己指明方向，求得解脱。所以，“修行”一说轻而易举就占据了我们的心灵。

借着这句话来写这样一本书，当然不能完全阐释“修行”的真谛和方法，只是试图探讨和分享一些心得，让我们在通往智慧和喜悦的路上早一步觉悟。

星云大师在《宽容的智慧》一书中曾分析世人遭遇的种种“苦”，他认为，人的所谓“苦”，“不外我与物、我与人、我与身、我与心、我与欲、我与见、我与自然的关系不调和。这一切都起因于我们心中有了种种分别、执着、妄想，因此才会迷惑颠倒、烦恼重重。”修行，就是帮助我们认清上

述这几层关系，找出“苦根”，剔除“苦果”，收获甜蜜的人生。

修行路上的一个重要任务，是修好这颗“心”。我们可能被坏情绪左右，可能受性格缺陷的困扰，可能被复杂且难以捉摸的人际关系搞得疲惫不堪，从而丧失了幸福感，“苦”从心头升。这也是我们心灵不够强大的原因所致。修行，就是要增强我们的自控能力，逐渐减少外界对我们内心的影响，不让情绪掌控我们，而是翻转过来，由我们自己去操控情绪。我们会接受不完美的自己，更加爱自己，爱朋友，爱家人，让原本不够强大、渴望被爱的心成熟起来，学会爱别人。

修行路上另外一个重要任务，就是处理“我”与“物”的关系。现今社会，很多人为“财富”发愁，买不起房子，开不上好车，过不上光鲜亮丽的生活——更让人愤愤不平的是，有很多人什么都不用做却生来就能享受这些东西。所以，我们觉得“苦”，苦于没有钱，苦于没有机会。这是苦于“物”。劝人看淡财富，这并不现实，我们能做的，就是在追求财富的路上调整好自己的心态。钱财也好，名利也好，终究是工具，如果把它们作为生活的唯一目标，再多的修行也不会让你感觉快乐和喜悦。人终究要在物质和精神的双重世界里生活，既要以积极的心态追求财富，又要以平和的心态对待这段漫长而艰辛的旅程。所以说，财富之路，是我们“修行”路上最为重要的旅程。

修行，是一门关于心的功课，那是一个使我们的境界越来越清澈的过程。修好这颗心，学会坚韧，学会包容，懂得慈悲，懂得博爱，进化成更好的人。

目 录

CONTENTS

前言 修好这颗心	1
第一章 接纳不完美的自己	1
接纳不完美的自己 / 2	
每个人都有自己的角色，演好它 / 5	
缺点也许是你的另类优势 / 8	
自恋总比自卑好 / 12	
不要活在别人的眼光里 / 15	
依赖，是一棵捆绑你的藤蔓 / 19	
敏感，伤人伤己 / 21	
怒，就是心的奴隶 / 24	
你在害怕什么呢 / 27	
第二章 端稳欲望的托盘	31
人生，游走在取舍之间 / 32	
渴望“兼得”是纠结的根源 / 35	

放弃不是终点，是起点 / 37
放弃是一种自我保护 / 39
没有“最好”，只有“合适” / 42
掀过“过去”那一页 / 44
轻握拳，才能攥住掌心沙 / 46
走出“死角”，找到“生路” / 48
你到底想要什么 / 52
端稳欲望的托盘 / 55

第三章 生活就是哭着生，笑着活 58

清空烦恼的杯子 / 59
有一个损友叫“患得患失” / 61
别苛求，跟自己和解 / 65
有浮有沉，这才是真实的人生 / 67
如果不快乐，去“感染”一下 / 70
有压力就要释放 / 73
“世界如此美好，我却如此浮躁” / 76
有心事，不妨“晒一晒” / 80
生活，就是哭着生，笑着活 / 83

第四章 当你孤单你会想起谁 87

将“爱”进行到底 / 88
既要广交朋友，又要梳理关系 / 91
心不能只为自己跳 / 93
信任是关系的基础 / 95
当你孤单你会想起谁 / 99

一辈子有一个半朋友 / 101	
守候内心的“瓦尔登湖” / 103	
当吃饭喝酒都变成“局” / 106	
我们可以不那么“多刺” / 108	
第五章 选择让自己快乐的驿站	112
把“阴天”变成“艳阳天” / 113	
另起一行，你就是“第一” / 115	
慢慢走，享受那个过程 / 117	
要赶路，也要流连风景 / 120	
保持内心的宁静与和谐 / 123	
选择让自己快乐的驿站 / 125	
多给自己一些掌声 / 128	
大脑“增重”，心灵“瘦身” / 131	
第六章 财富之路必定漫长而艰辛	134
财富观要与人生观同步 / 135	
钱是挣出来的，更是攒出来的 / 137	
别让自己穷得只剩钱 / 140	
钱是工具，仅此而已 / 144	
名利这东西不过是浮云 / 147	
先用“体力”赚钱 / 149	
做财富路上的行动派 / 152	
强大的内心才能驾驭真正的财富 / 155	
用命换钱显然是不等价交换 / 158	
财富之路必定漫长而艰辛 / 161	

第七章 机会总是青睐有准备的人 166

- 30 岁之前多给自己做“加法” / 167
- 做“奋青”，不做“愤青” / 171
- 挫败感在年轻时就该用光 / 173
- “困境”也是一种机遇 / 176
- 没有“怀才不遇”，只有“不欲怀才” / 180
- 多经历，多积累，出真知 / 182
- 平庸不是天生的 / 185
- 机会总是给有准备的人 / 188
- 勇于尝试，才能“中头彩” / 190
- 尽力而为，已经很好 / 193

第八章 年少的梦是朵永不凋零的花 196

- 相信你“能”，你就“能” / 197
- 没了目标，人跟毛毛虫有什么区别 / 199
- 年少的梦是朵永不凋零的花 / 201
- 苦难是一架送我们高升的梯子 / 204
- 你只要再坚持一下 / 207
- 青春，与年龄无关 / 209
- 你我都“在路上” / 212
- 要“听妈妈的话” / 215
- 时常反省，才能清醒 / 217



第 1 章

接纳不完美的自己

每个人心里都有“烂人”的一面，当你灰心失望、情绪陷入低谷时，你就会责怪自己：“我为什么这么失败？我怎么就不能再努力一些？”事实上，并不是你不优秀，而是你在苛求自己，追求完美。我们每个人都不完美，性格里都会有一些负面的东西：胆怯、贪婪、恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……这些让人讨厌的特点存在于我们身上，我们通常都会极力掩饰和压抑它们。大多数人都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有正视心灵的阴影，接受完整的自我，才能获得真正充实幸福的生活。

接纳不完美的自己

一个人上床的时候能够对自己说：我没有对别人的作品妄下断语，没有叫谁相信；没有把自己的聪明才智当作刀子一般在清白无辜的人心中乱搅；没有说什么刻薄话破坏别人的幸福，即便是对痴呆混沌的人也不干扰他的快乐；没有向真正有才气的人无理取闹；不屑用俏皮话去博取轻易的成功；总之从来不曾违背我的信念……能够对自己这么说不是极大的安慰吗？

——巴尔扎克

不管男人还是女人，每个月总免不了有“那几天”，灰心失望，情绪陷入低谷。这个时候，你通常会责怪自己：“我为什么这么失败？我为什么就不能再努力一些？”事实上，并不是你不优秀，而是你在苛求自己，追求完美。

我们每个人都不完美，心里会有些负面的情绪，有人把它称为“心灵的阴影”。这个阴影包括很多层面：胆怯、贪婪、恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……这些让人讨厌的特点存在于我们身上，我们通常都会极力掩饰和压抑它们。

大多数人都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有正视心灵的阴影，接受完整的自我，才能获得真正充实幸福的生活。

畅销书作家黛比·福特在她的《接纳不完美的自己》中讲述了自己“灰暗的过去”。曾经，她是个酒鬼、烟鬼、瘾君子。她经常一整夜的狂欢和嗑药，然后呕吐、昏迷，在冰冷的卫生间地板上过夜。这样的事情发生

过多少次，她自己都记不清了。

终于，她决定改头换面，过全新的生活。她迫切地希望有人能够帮她从生命的困境中解脱出来。那个人会是谁？母亲？父亲？还是那位梦中的白马王子？她的毒瘾已经发展到了非常严重的程度，如果她再不悬崖勒马，可能28岁的生命就到了尽头。但她最终发现，根本没有人能够当她的救世主，她只能靠自己！

黛比勇敢地接受了二十八天的戒毒治疗，并且开始努力治疗自己受创的身心。摆在她面前的任务无比艰巨，但她别无选择。五年，她花了整整五年的时间、五万多美元，到处求医问药，到处寻找高人，最终把自己变成了另一个人。她彻底摆脱了毒瘾，交上了一帮新朋友，成功扭转了自己的价值观念。但是，她仍旧对自己不满意，仍旧讨厌看到镜子里自己的脸。

又过了六年，黛比参加了不知多少次的心理治疗，她进行了各种各样的尝试：催眠治疗、针灸、重生体验、极限运动、坐禅、冥想……然而总没有效果，各种方法都无法消除她心中对自己的那种憎恨。“我就是个不折不扣的大烂人！”黛比恨恨地说。

终于，事情发生了转机。黛比参加了一个领导力强化培训班，代课的讲师名叫简·史密斯。培训进行到一半，黛比正站起来要发言的时候，简突然说：“黛比，你是个泼妇。”

黛比的第一反应不是反驳，而是在心里说：“她是怎么知道的？”黛比觉得，自己心底深处就是一个泼妇，她有过很多龌龊不堪的过去。她一直在努力掩饰这一点。她总是尽可能对周围的人们好，不让他们看出自己的“本来面目”。为什么简一下子就看穿了自己？

简用平静的语气问黛比：“你在极力掩饰自己，你怕别人看穿你。为

什么？”

黛比满怀自卑地告诉她：“我为自己是个泼妇而感到羞耻，因为这曾给我带来过巨大的痛苦。”简告诉黛比：“你所不能控制的东西，会反过来限制你。”

事实就是这样，黛比担心自己露出泼妇的一面，她要不断地伪装、掩饰，这东躲西藏的生活使她受到了非常大的限制，让她得不到释放。然而，她仍然不愿去“释放”自己的这一面。

简问黛比：“做一个泼妇有什么好处？”

黛比想了想，似乎什么好处都没有。谁会觉得做泼妇有好处呢？

简却说：“假如你掏出积攒了多年的血汗钱来买房子，结果开发商拖延工期，迟了三个月还没有完工，这时候撒撒泼是不是有助于解决问题？假如你对商场买来的东西不中意，希望退货，他们偏不给你退，是不是也可以靠撒泼来解决？”

黛比忽然想通了：对呀，在有些场合，做一个泼妇可能是最好的办法！

就在那一瞬间，黛比意识到自己用不着再掩饰泼妇的一面了，把它当成一种防御手段也不错嘛。黛比顿时感觉到一阵轻松，仿佛卸下了千斤重担。她原本以为的“缺点”其实也是很宝贵的，用不着为它感到羞耻。只要能承认它的存在，它就不会莫名其妙地发作，甚至可以“变废为宝”。

那天之后，黛比的生活彻底改变了。她不再刻意压制自己泼妇的一面，而是任其存在，顺其自然。平时她是美丽淑女一个，当然用不着做个泼妇，但是如果有必要的话，她也可以靠“撒泼耍赖”来保护自己。意识到了这一点，黛比对周围的人们反而更和善了，并且是真心实意的和善，而不是虚情假意的掩饰。

从黛比的亲身经历中我们可以学到很多东西。我们每个人身上都有些不尽如人意的小缺点，也有很多人抱怨说：“我真的很讨厌我自己！”其实，你“讨厌”自己，不过是讨厌某些具体的小缺陷，比如，爱拖沓、不爱打扫卫生、容易生气、见到美食就无法自控……这些都不是什么致命的缺点。

有一个很好的方法，就是静下心来，把这些困扰你的“缺点”都记录下来。然后，你看着这张单子，反问自己：难道它们就没有一点积极作用吗？爱拖沓，说明你是个很随性的人嘛，而且你没有耽误任何一件重要的事情，虽然拖沓，却总能在规定时间内完成，你很聪明呀！不爱打扫卫生，没关系，男孩子本来就懒，而美女也通常是有“屋子乱乱的才有安全感”的习惯的。容易生气，这也不是什么大问题，因为让我们气愤的事实太多啦，你只要记得气多了会伤身，别跟自己较劲，自然就不那么生气了。至于见到美食就无法自控，那更不是问题，说明你是天生的美食家嘛，只要体重没有危及健康，谁会跟美食结仇呢！

说了半天，你简直就是个没缺点的人！逐一发掘“缺点”们积极的一面。这样一来，你心中那种对自己的憎恨也就自然消散了，取而代之的是成熟的自信。

每个人都有自己的角色，演好它

当一个人是一个真正的人的时候，他就应当在大言不惭和矫揉造作之间保持等距离。既不夸夸其谈，也不扭捏取宠。

——雨果



很多年轻人梦想成为明星，演话剧、演电视剧、演电影……甚至专门为此去报考影视院校，学习“表演”。其实，反观生活，我们的人生就是一场“秀”，是一出几十年甚至上百连播的“大戏”，你身兼数个角色，这些角色，是最考验你的演技的。

数数看，你生下来，就有爸爸妈妈爷爷奶奶叔叔七大姑八大姨等一大家子。你是家中的小宝贝、小心肝，难道你就可以为所欲为吗？当然不能。作为一个孩子，你可以享受孩子的权利——不工作，不养家，衣来伸手饭来张口；但是同样，你要承担一个孩子应尽的义务——听长辈的话，学知识，学规矩，学做人的道理，孝敬长辈……“孩子”这个角色有很多既定的规则，于是，你在少年叛逆的时期大哭大闹“我不自由”！你甚至渴望离开那个家，离开父母的说教，你以为外面的世界很精彩，你可以快快乐乐地“做自己”。

进了学校，你不再是“唯一”的孩子，你跟其他几十个孩子共享一间教室，上一样的课，学一样的课本，写一样的作业，参加同样的考试，老师用统一的标准要求你们这几十个人。作为学生，你要遵守校纪校规，遵

守课堂纪律，不能打架，不能逃课，要努力学习，争取考出好成绩。当然，你回到家里还可以享受父母的照顾，理所应当地做“米虫”。学习成绩不好，父母会替你着急，甚至跟你动粗。于是，你再一次渴望“离家”，出去闯荡。你觉得当学生太无聊了，整天就是上课、考试、找家长、考大学……你渴望摆脱这样的束缚，去社会上搏杀一番。

然而，到了社会上，离开了家，你就能自由了吗？当然不能。因为作为一个社会人，你要扮演的角色更多，你的戏码更重，甚至剧情的掌控并不在你的手中。

作为一个小职员，你要听领导的话，听老板的话。你要让上司喜欢你，让同事接受你，否则你会疙疙瘩瘩地做人，混得很尴尬。

作为谈判的甲方或者乙方，你不能跟对方翻脸，因为大家都是在圈子里讨生活的，鱼帮水水帮鱼，你需要学会委曲求全或者讨好奉承，才能拿下一笔订单，敲定一桩买卖。

作为创业者，你更需要游走在买家、卖家、上游、下游、工商、税务、银行的中间，不断陪笑脸、点头哈腰，哪一方都得罪不起。

……

真正走入社会，你就会明白，醒着的时间里，你大半时间都在演戏。有时候你是主角，有时候你是配角。这出戏的剧本由不得你挑，你唯一的出路就是想方设法把戏演好，这样才能获得应得的报酬，过上更好的日子。比较起来，孩童时代活在父母的庇护之下是多么的无忧无虑。可惜，这出戏是不能“穿越”的，你回不去，只能继续演完。

所以，与其花费太多时间去感时伤怀，不如努力做好现在你正在扮演的角色。做父母的好孩子，做老板的好员工，做同事的好搭档，做客户的好伙伴……做好每一件你应该做的小事，演好你担当的每一个角色，让每

一个细节都闪光，让每一个环节都出彩，这样的人生也算是幸福而快乐了。

缺点也许是你的另类优势

人们不太看重自己的力量——这就是他们软弱的原因。

——高尔基



按照一般的惯性思维，提到“缺点”，我们就会想到“改正”，或者“掩盖”。人们想当然地认为，缺点都是负面的，不好的，对人无益的，当然要像传染病一样躲得远远的。其实，只要我们愿意换个角度看待缺点，它也许是你的“另类优势”。