

爱的修行

世间纯朴而简单的真谛
人生清澈而明净的观察
安顿身心的最好读物 献给都市人的生活禅

你若爱，生活哪里都有爱



丰子恺说：

你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪里都可恨。

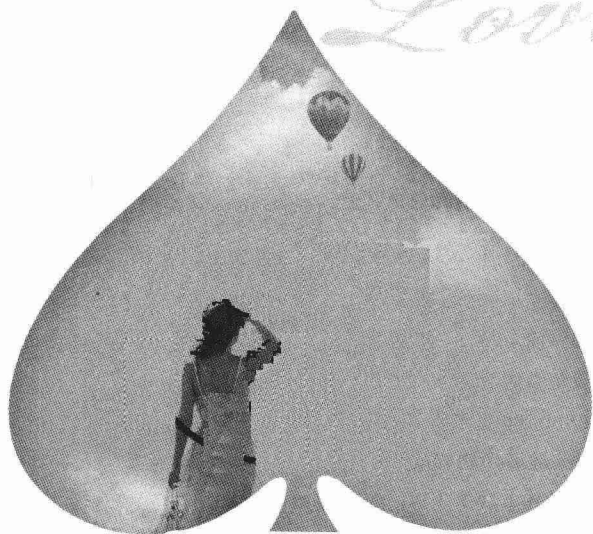
席琳·迪翁也说：爱是让死神慈悲的力量！

所谓人生的“账簿”，爱与被爱两数相加，就是成就。
心中有爱，才能春暖花开；心中有善，才能美丽常在。

爱的修行

徐嫚 / 编著

你若爱，生活哪里都有爱



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的修行:你若爱,生活哪里都有爱 / 徐嫚编著.—北京:
中国华侨出版社,2013.4

ISBN 978-7-5113-3441-1

I. ①爱… II. ①徐… 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(2013)第061657号

爱的修行:你若爱,生活哪里都有爱

编 著 / 徐 嫚

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3441-1

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

Preface



爱是人生之源。如果一个人的心中没有爱的泉水，那么就不会有人生的绿荫，再美丽的世界在他面前都会变得苍凉悲切，再美好的生活在他面前都会变得空虚乏味，恐惧、自卑、懦弱、愤恨的阴影也会随之而来。但是，如果爱在心怀，你就能感受到爱与被爱的力量，即使满眼阴云、遍地荆棘，你都会对这个世界爱恋无比、心驰神往。

爱不是单行线，爱是相互的。你付出了爱，同时收获了快乐，当你心怀博爱去欣赏大千世界，去发掘那隐于平凡之间的无限美好，你就能摒除世俗的偏见、远离物欲的躁动、祛除追逐的劳累、抛却取舍的烦忧，你会发现，你拥有了一种超然物外的境界，生活原本是如此的轻松，如此的美好。

爱是一种责任，一种义务。人不仅要对自己敢于承担责任，还要对亲人、朋友、伙伴有一种担当和勇气。爱在，责任就在，要播撒阳光，就要心中有阳光；要想别人怎样对你，你就要怎样对别人。爱是一种在患难之中永恒不变的承诺，要像爱自己一样去爱别人。

爱是一种包容，一种体贴。包容是世界上最无私、最

纯真的爱，它能容纳世间万物。用一种无私的爱来包容身边的一切事物，包容自己，包容他人，你的心灵就会洒满幸福的阳光。

当岁月沧桑了容颜，永恒不变的是爱。爱不因时间的变化而改变，也不因空间的转移而消逝。当你开始抱怨生活的不如意，抱怨工作的不顺心，抱怨家庭的不和谐时，要扪心自问，对于生活、工作、家庭，你是否付出了足够多的爱？如果答案是否定的，那么，你真的要重新审视自己了。

你若爱，你就会用乐观的心态面对生活，多一份自信，少一份失望；
你若爱，你就会用积极的态度面对生命，多一份感激，少一份抱怨；
你若爱，你就会用饱满的热情面对工作，多一份激情，少一份沉寂；
你若爱，你就会用宽容的胸怀面对婚姻，多一份包容，少一份埋怨；
你若爱，生活哪里都有爱；你若恨，生活哪里都可恨！

你若感恩，世上处处可感恩；你若成长，人生事事可成长。既然无处可躲，不如傻乐；既然无处可逃，不如喜悦；既然五浊恶世，不如静心；既然没有如愿，不如释然。路径窄处，留一步让人走；滋味浓时，减三分请人尝；无病第一利，知足第一乐，平和第一善。

本书上篇以“大爱”为主旨，从责任、信任、包容、尊重、感恩的角度，向读者详细地解读了大爱的精神和价值所在，旨在让读者明白，真正的爱不是推卸，而是承担；不是猜疑，而是相信；不是怨恨，而是包容；不是抱怨，而是感恩；大爱是对世界上每一种生命无言的敬畏与尊重。本书下篇旨在告诉读者如何将“爱”渗透到自己的生活中，用爱去浇灌生命之花，让自己的爱之花永不凋谢。以爱换爱，以情激情。爱在温暖照亮别人的同时，也使自己充满了力量。打开心胸，用爱温暖整个世界。

目录

Contents

上
篇

你若爱，爱在生命每一天

第一辑 爱是责任：你若承担，责任就在

- ❶. 对自己负责，才有能力爱他人 / 4
- ❷. 责任：对所为之事心怀一种爱 / 8
- ❸. 勇于承担，能赐予你一种巨大的力量 / 12
- ❹. 在承担责任中不断成长 / 16
- ❺. 责任到此为止，不要再推卸 / 20

第二辑 爱是信任：你若相信，信任就在

- ❶. 不要盲目猜疑，给他人一份信任 / 26
- ❷. 相信自己：你是独一无二的 / 29
- ❸. 充满自信，才能取得他人的信任 / 34
- ❹. 心中有信念，才能掌控命运 / 38
- ❺. 用真心换取一份信任 / 42

第三辑 爱是包容：你若博爱，包容就在

- ❶. 包容自己，你的天空将更加明澈 / 46
- ❷. 包容别人，亦如春风化雨 / 50
- ❸. 用宽容消解仇恨，化阴云为彩霞 / 55
- ❹. 少一分怨恨，快乐充满每一天 / 59
- ❺. 心胸有多宽，你的世界就有多宽 / 63
- ❻. 要接受和包容，不要对抗 / 66

第四辑 爱是尊重：你若欣赏，尊重就在

- ❶. 每个生命都值得敬畏 / 72
- ❷. 尊严无价，它是发自内心的光华 / 75
- ❸. 尊重他人 = 尊重自己 / 78
- ❹. 自尊，才能赢得他人的尊重 / 82
- ❺. 尊重源自理解 / 84

第五辑 爱是感恩：你若感动，感恩就在

- ❶. 感恩是一种心态，更是一种生活态度 / 90
- ❷. 不抱怨，用感恩的心看世界 / 93
- ❸. 感恩生命，珍惜你所拥有的一切 / 97
- ❹. 感谢折磨你的人，正是他们让你成长 / 101
- ❺. 感恩惜福，懂得“施”与“爱” / 104
- ❻. 用感恩的微笑去奉献 / 108
- ❼. 懂感恩乐付出的人，让世界更加美好 / 113

下
篇

你若爱，生活哪里都有爱

第六辑 心中有爱温暖如春：多一点阳光，多一点爱

- ❶. 谁都不是一座孤岛 / 120
- ❷. 让爱的阳光洒满世界 / 124
- ❸. 用爱付出，就会收获 / 129
- ❹. 即使一无所有，也要学会分享 / 133
- ❺. 因为懂爱，所以被爱 / 137
- ❻. 敞开心门之锁，悦纳他人 / 141
- ❼. 交心，才能交到知己朋友 / 144
- ❽. 力所能及地帮助身边朋友 / 149

第七辑 心中有爱，激情澎湃：带着热情工作，激情永不退减

- ❶. 做你所爱的事，再苦都甘之如饴 / 156
- ❷. 激情是工作的灵魂 / 160
- ❸. 用爱与激情妆点工作 / 164
- ❹. 用 100% 的热情做 1% 的事 / 170
- ❺. 做好情感管理，让企业充满人情味 / 174
- ❻. 用爱与信任点燃员工激情 / 179
- ❼. 用心微笑，感动客户 / 184

第八辑 心中有爱便是晴天：静等一片花开，伫守一片月明

1. 幸福，是平淡中的相依相守 / 190
2. 平淡是真，简单是福 / 196
3. 给爱一点空间，让爱自由呼吸 / 200
4. 婚姻如水，宽容是杯 / 203
5. 不抱怨婚姻中的不如意 / 208
6. 用理智的爱来构建和谐幸福的家庭 / 211

第九辑 心中有爱幸福满怀：合美家庭日日欢，谐趣生活天天享

1. 爱是需要表达的 / 218
2. 不要忘记修缮助你走过一生的桥 / 222
3. 世上唯有孝顺不能等待 / 227
4. 珍惜亲缘，对兄弟姐妹多一份关爱 / 233
5. 鼓励赞扬，帮助孩子远离自卑 / 238
6. 用宽容、豁达拓宽孩子狭隘的心胸 / 242

上篇

你若爱，
爱在生命每一天

第一辑

爱是责任： 你若承担，责任就在

责任胜于能力，责任激发潜能，责任体现忠诚。所谓的责任“就是对自己要去做的事情有一种爱”。一个心中有爱的人，首先是要对自己负责，因为只有对自己负责，才能对他人负责，才有能力去爱他人；其次，要勇于对他人、对社会承担自己的责任，不为自己寻找任何借口，在爱与责任中不断成长，逐渐走向成熟，化责任为永恒的使命。

1. 对自己负责，才有能力爱他人

只有对自己负责的人，才能享有真正的自尊，才有资格、有信心、有能力，承担起对他人、对社会的责任。

毫无疑问，我是一切的根源，没有我，就没有了一切，如果你爱你的家人，爱你的妻子（丈夫）和孩子，首先就要让自己好好地活着，因为“我”是一切的根源。只有对自己负责才能对他人负责，只有对自己负责才有能力去爱他人。

其实，每个人本身都至少值一千万的资产，当然，这一千万的资产并不仅仅是用钱来衡量的。我们用“1”代表自己，不同的“1”后面的“0”所代表的可能会有所不同。比如，“1”后面第一个“0”代表的是我们的妻子或丈夫，第二个“0”代表我们的父亲和母亲，第三个“0”代表我们的孩子，第四个“0”代表我们的房子，第五个“0”代表我们的车子，第六个“0”代表我们的金子，第七个“0”代表我们的票子，等等。如果把“1”去掉了，后面再多的“0”也没有任何意义了，因为总数还是“0”。

据某报纸报道,一个富翁拥有30多亿的资产,有一位年轻美丽的妻子和一个可爱的孩子。可惜,这个令人艳羡的男人,40多岁时就得了癌症,主要是他平时工作太忙且饮酒过量所致。他临终之前的照片显得极其悲凉,看了无不让人感到心酸。那一刻,很多人都有着同样的感慨:活着真好,他一定很舍不得离开这个世界。是啊,他如何舍得呢?从年少到中年,通过自己的努力拼搏,打下一片江山,真正“成家立业”之后,却失去了“我”这个一切的根源,那在“我”之外所拥有的一切还有什么意义呢?

所以,若你真的爱你的家人,爱这个世界,珍惜生命,珍惜目前所拥有的一切,那么请你首先善待自己,不要去伤害自己,因为你对自己的伤害和忽视就是对你的家人的最大伤害。

古人讲:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝至始也。”我们的身体是上天赐给我们的神圣礼物,也是我们与父母之间奇妙关系的一种表现。只有懂得珍惜自己的人,才会懂得去珍惜他人。只有对自己负责,你才能对他人负责,才能有能力强去爱他人,才能有能力强去对他人负责。

当然,并不是说对自己负责就是要好好保护自己,为自己而

活，不思进取，坐吃山空，这样想就是没有理解自我负责的真正含义。试想一下，自我负责的目的是什么呢？不就是为了更好地去对他人负责，有能力对他人负责，去爱他人吗？所以，更重要的是要对自己的人生承担起责任，这也是对自己负责的一种表现。因为每个人都有责任让自己、自己的家人、自己爱的人、自己身边的人，过上更好的生活，有责任让自己的国家，甚至是这个世界变得越来越美好。

试想一下，例子中的温州富豪，如果他不是怀抱着对自己、对家人、对社会的责任，不断进取，他最后能取得那么大的成功吗？只是他过犹不及，为此忽视了自身的健康，得不偿失。但这至少比毫无责任感，成天浑浑噩噩地活着要有意义得多，因为他证明了自己，取得了成功，赢得了人们的爱和尊敬。

可有些人胸无大志，终日无所事事，做一天和尚撞一天钟，这是一种对自己极端不负责任的态度；有的人懒惰成性，好吃懒做，最终踏上了一条不归路，这同样是对自己极端不负责任的态度。一个对自己不负责任的人，最终只有一条路可走，那就是万劫不复的路。

相反，一个有魅力的人，应该是一个对自己负责任的人，它最终表现为自尊、自爱、自立、自强、自信、自制。

一个连自己都不尊重的人，岂能得到别人的尊重？一个连自己都不爱的人，岂能得到别人的爱？一个懂得控制自己的人，能够控制自己的命运。

所以，如果你真的对自己负责，对自己的人生负责，那么你就要相信，在这个世界上，你有责任积极进取，顽强拼搏，有责任带领你的家人感受幸福和成功。无论在生活和工作上遇到多大困难，你都不可以放弃，因为你的放弃会使更多人失去希望。带给他们希望和幸福，这就是你的责任，你对自己和他人的责任。

自我负责的终极表现就是要促进自我和谐。自我和谐就是要在生活和工作的诸多矛盾中找到平衡点，使自我的身、心、灵达到一种相对平衡的状态。让自己成为一个优秀的人，成为一个有能力承担责任的人，敢于挑战现状，精进成长，追求卓越；同时，还要合理地控制自己的欲望，修炼自己的心智，明心见性。既要努力工作赚钱，买房子和车子，让自己及家人过上更好的日子，同时又要不要迷失自己，成为金钱的奴隶，失去人生的真义。这看起来非常矛盾，但正因为有矛盾，才会有和谐，和谐就是在矛盾中找到平衡。这就是人生，这就是人生之所以美妙的地方。

要促进自我和谐，最重要的是修炼一颗和谐的心。因为心

若改变，一切跟着改变。要以积极主动的心态去面对人生，学会选择，选择自己喜欢的，喜欢自己选择的。要相信，对任何事，我们都有选择的自由，同时我们也要对自己的生活负起全部的责任，要“明象位，立德业”，明确愿景和建立价值观，依据内心道德的指引，一切从改变自己开始，为他人创造更多价值。

最后，平静我们的心，自净其意，明心见性，认清自己的内心，珍惜所拥有的一切，生活在感恩的世界里。对自己负责，才有能力爱他人。

2. 责任：对所为之事心怀一种爱

歌德曾经说过：“责任就是对自己要去做的事情有一种爱。”

爱是责任而不是义务，是动力而不是负担。当一个人爱着另一个人或者他的祖国时，为了让他爱的人过上幸福的生活，为了让他的祖国变得更美好，他就会自动自发地去努力拼搏，因为爱本身就意味着责任，它既是责任，又是动力，从而给人带来一种使命感。