

人生是一场 盛大的修行

虹 霓◎著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

人生是一场 盛大的修行

虹霓◎著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场盛大的修行 / 虹霓著. —上海: 上海

教育出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5444-9054-2

I. ①人… II. ①虹… 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(2019)第 063974 号



责任编辑 储德天

封面设计 陈芸

人生是一场盛大的修行

虹霓 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海永福路 123 号

邮 编 200031

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32 印张 7.5

字 数 160 千字

版 次 2019 年 5 月第 1 版

印 次 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-9054-2/B·0160

定 价 39.80 元

如发现质量问题,读者可向本社调换 电话: 021-64377165

人为什么活着？

生命的意义是什么？

不是对物质的无度追求，而是心灵的修炼，行为的合道、生命的升华！

每个人都是红尘的过客、地球的宾客，当有一天离开的时候，问心无愧于这个世界，无悔此生，就是生命最大的价值。

虹 霓



前 言

虹霓，李虹。2014年，开始学习《道德经》，从觉知、修行到悟道，以《道德经》中为人处世的原则、道德行为的规范，反省自己，改正缺点，改变自己的秉性，收获了身心的快乐幸福。在悟道修行这条路上，参悟了很多人生的哲理，本书前半部分收集的就是她悟道人生的散文随笔。

2016年1月，虹霓和项东、蒋文德、陈莹一起，创立了天河读书会，旨在将《道德经》的智慧带给更多人，希望他们加入在红尘中修炼自我的队伍，以期拥有身体健康、家庭和谐、事业顺利的幸福生活。

天河读书会至今已举办了二十多场“学用《道德经》智慧”公益分享演讲会，很多人表示从中受益。

本书的后半部分是虹霓在读书会中的分享演讲。内容来自志愿者张凌云每次编写的微报道文字稿。

虹 霓

2018年7月10日



目 录

上篇 虹霓悟道

喜怒哀乐皆为人生

003 天河虹霓

003 愤和怒

004 炫耀

005 痛苦

007 自傲

008 敏感

009 急躁

009 快乐

011 抱怨

012 再论痛苦

013 攀比

014 嫉妒

015 大智若愚

- 016 面子
017 不生气
017 迷茫和浮躁
018 不发火
020 不抱怨
020 自闭
022 悲痛
023 热情
024 喜悦
025 责怪
026 直觉
026 抑郁

心灵的觉醒

- 028 岁月
029 修行
030 雨水
031 取经
032 彼岸
033 心外无物
034 天使与魔鬼
035 眼界
036 生命之旅
037 “敌人”
038 静
039 宁静
040 再谈宁静

- 041 当下
- 042 空虚
- 043 势利
- 044 心君
- 045 虚荣
- 046 冷漠
- 047 利他
- 047 精明
- 049 浮夸
- 049 觉醒之一
- 050 觉醒之二
- 051 觉醒之三
- 052 觉醒之四
- 053 “被需要”

人生是一场盛大的修行

- 055 静心
- 056 平凡
- 057 自在
- 057 真实
- 058 自卑与自尊
- 059 面具
- 060 虚假
- 061 平衡
- 062 挫折
- 063 生与死
- 064 改变

065	随缘
066	追求
067	清明
068	追思
069	心境
070	敬畏
071	评判
071	执着
072	生命
073	长短
074	平常心
075	变通
076	尊严
076	污水

感恩所有

078	尊重
079	报恩
079	雷锋精神
080	尺度 ³⁴
081	爽直
082	“镜”“净”“静”“境”
083	知足
084	命运
085	格局
085	兴趣
086	生命的价值

- 087 魅力
- 088 能量
- 089 名奴
- 090 外求
- 091 仰视与俯视
- 091 信任
- 092 活出自我
- 094 端午
- 094 清闲
- 095 臣服
- 096 机会
- 097 行动力
- 098 随遇而安
- 099 追求完美

尊道厚德

- 101 勤
- 102 谦卑
- 103 德行
- 104 仁厚
- 105 质朴
- 106 责任
- 107 包容
- 108 忍耐
- 109 淡然
- 110 品性
- 110 抱一

- 111 释然
- 112 人格魅力
- 113 低调
- 114 守柔
- 115 坚持
- 116 宽恕
- 117 追求
- 118 海量
- 119 善良
- 119 耐心
- 120 乐观
- 121 敬畏
- 122 忠诚
- 122 团队精神

爱是生命的力量

- 124 婚姻之一
- 125 婚姻之二
- 126 妇女节
- 127 强势之一
- 128 强势之二
- 130 强势之三
- 131 朋友
- 132 孝顺之一
- 133 孝顺之二
- 134 感恩
- 135 不要让爱成为负担

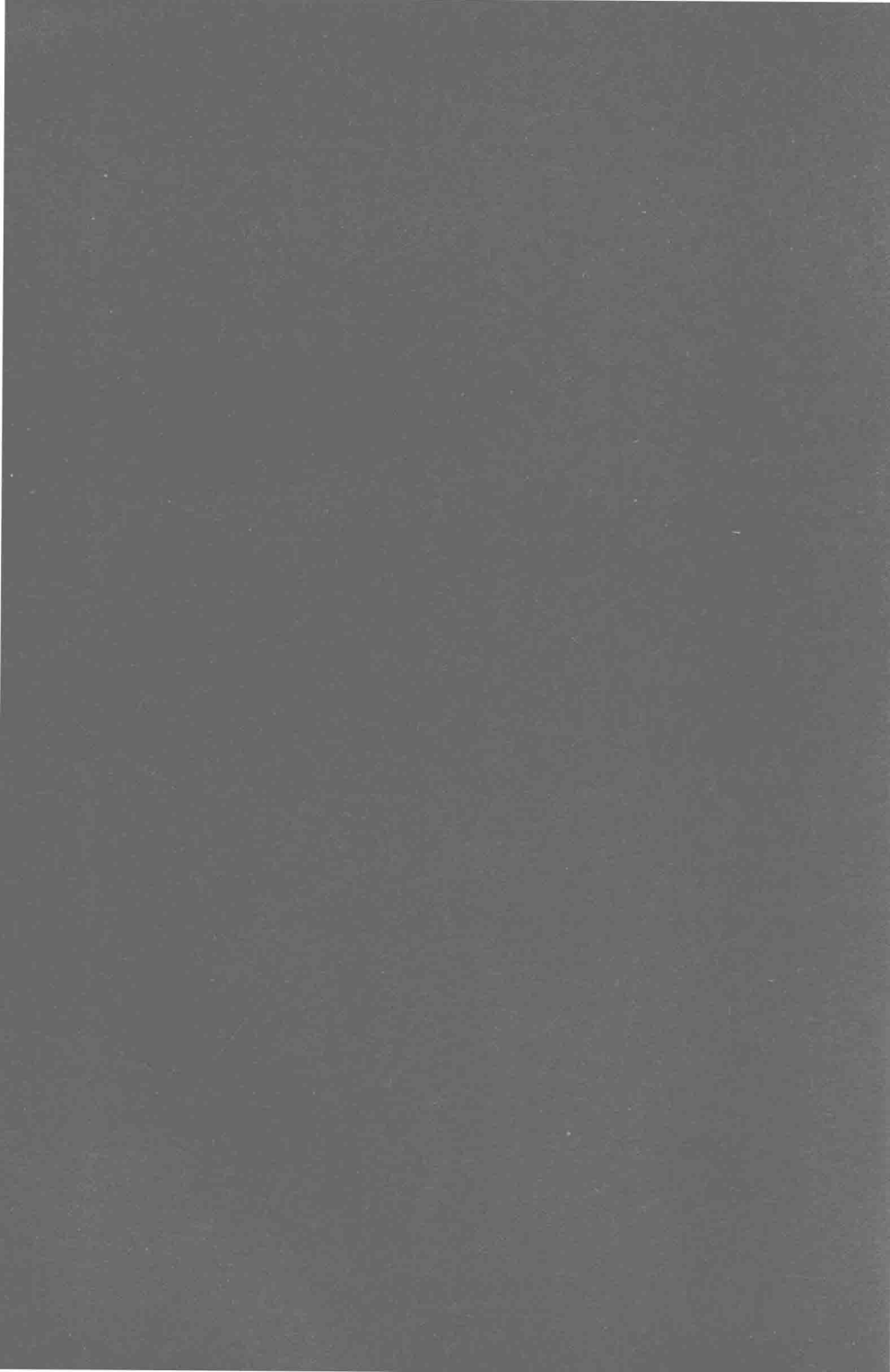
- 137 汉正街
- 138 关系
- 139 贤惠
- 139 母亲
- 140 爱
- 141 友爱
- 142 父亲
- 143 微笑
- 144 儿童节
- 145 党的生日
- 146 浅谈家庭教育

下篇 天河读书

- 151 回到原点，找回爱与诚信
- 158 觉醒在灵魂深处
- 169 在红尘中修炼
- 178 活出生命本色，收获幸福人生
- 189 活着，到底是为了什么
- 198 满载喜悦，驶向幸福
- 207 思维的智慧与生命的价值
- 215 与快乐幸福同行



上篇
虹霓悟道



喜怒哀乐皆为人生

天河虹霓

乘上一叶扁舟，在天河里荡漾。那河畔的翠柳，在春风里起舞。波光里的涟漪，在我心头摇曳。软泥上的青荇，绿绿的在水底招摇。榆荫下的七彩，不是光影，是天上虹。天空瞬间湛蓝，云儿露出笑脸。泛舟在天河的柔波里，喜悦在心头升起，小鸟在枝头欢唱，心中一片宁静。没有烦恼，没有恐惧，没有浮躁，没有争斗，没有压力，只有爱，只有喜悦、祥和、微笑和温暖。揉碎在浮藻间，沉淀着彩虹似的梦。手持一支划桨，划过一座座青山；满载一船喜悦，静静地驶往彼岸，寻找那永久的幸福。

愤和怒

愤怒。有的人性情耿直，或者是火暴脾气，一点就着；有

的人心量太小，爱生气，而且生闷气，这两种情况正好应了愤和怒。无论愤还是怒，都对身体伤害很大。怒伤肝，首先伤的是肝。从五行的金、木、水、火、土来说，春属木，五行又与人的身体脏器对应，肝亦是属木的，肝有藏血的功能，相当于人体的血库，怒伤肝，人的血库藏血功能受损，不能提供充足的血，血气不足，身体就会出问题。怒伤肝，我们祖先的造字很有意思，“怒”字，心上一个“奴”，奴表示奴隶，匍匐跪拜在地的，怒就是把自己的心压抑成了奴隶。怒气形成后，没爆发出来就是“怒”，而爆发出来就是“愤”，“愤”的左边是个“心”，就是指心中的怒气喷发出来了。春天是护肝、养肝的季节，如果在春天发火或者生闷气，对肝的伤害会最大，许多肝病都是在春天种下的因，以后发作。因此，一定要控制好自己的情绪，静为躁君，清静为天下正。用冷静、平静、安静来战胜自己的火气、脾气和躁气，这是要用心修炼的。

炫 耀

生活中，会有这样一些人，言谈中常常喜欢炫耀自己，或是炫耀自己的富有奢华；或是炫耀自己灵通的办事能力；或是炫耀自己的人脉关系，认识什么大人物或领导、明星的，主动承诺能帮人办事等。这些人中，有的也确实是热心，肯帮助别人；但有的却是另有目的，借着帮人办事收取数目不菲的好处费。

其实，喜欢炫耀自己的人，还是源于内心上的一种浮浅，内心修养缺乏，企图通过炫耀自己获得别人的羡慕、认可或仰慕、敬佩，从而弥补内心的浅薄，满足虚荣心。另则，喜欢到

处炫耀也是常会为自己种下麻烦，甚至种下祸患的，祸从口出，有些灾祸往往是自己招惹的。

《道德经》中说“自伐者无功”，即自我夸耀的人是不会成功的。真正有本事的人是不会到处去张扬自己的本事有多大、背景有多深，而总是谦虚低调，即使帮助人也是悄然为之，并不贪图回报。《道德经》中又说“道之华而愚之始”，为人处世要合道，必是简朴诚实，纯真低调的，如石一般普通，如果要追求那种表面的奢华光辉，那就是愚蠢的开始，因为这时候的你不再是踏实简单、纯朴守信的人了，已然是飘飘然、虚而不实了。哪里还能站稳脚跟，哪里还有清醒的头脑和初心本色？所以老子告诉我们：“是故不欲碌碌如玉，珞珞如石。”做人要如敦厚朴实的石，不要做华丽夺目的玉。

痛苦

综观现时代，虽然物质条件丰盛，生活无忧，各种享受应有尽有，可是仍旧有许多人活在健康、家庭、事业不顺的“痛苦”中，被烦恼侵扰着，无法展开笑颜，感到活得累。

其实，之所以痛苦烦恼，是因为我们对生命不了解，而了解生命的意义就是修行。

人为什么要修行？因为只有修行才能把人从各种痛苦烦扰中解脱出来。人之所以痛苦烦恼，是因为自己的心中装不下这些事，装不下困难坎坷，所以要把心量修大，心量大了，“宰相肚里能撑船”，那些个事就算不了事。你自己就明白了，人生没有过不去的坎，与其苦恼着熬过每一天，不如快乐着接受每一