

人生即修行 且行且珍惜

修好一颗心，做最幸福的人。早一点开悟，早一点自在。

人生就是一个修行的过程，需要我们时时、事事、处处修炼自己，提早觉悟，才能赢得成功的自信。只要你坚信自己能够成功，梦想就一定会成真。

李世化◎编著



瑞孙恩杨/画

B82

2881

张赞 (913) 目录附录并图

人生即修行 且行且珍惜

修好一颗心，做最幸福的人。早一点开悟，早一点自在。

李晔花◎编著

主 人：李 晔

出 版：李 晔

责任编辑：李 晔

书 号：ISBN 978-7-818-0911-2

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路11号

网 址：www.emph.cn

电 话：010-6811710 发行部 010-6811710

电子邮箱：80178181@163.com

印 刷：北京鑫业印刷厂

画 家：瑞孙恩杨/画



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人生即修行 且行且珍惜 / 李世化编著. -- 北京:
企业管理出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5164-0944-2

I. ①人… II. ①李… 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 (2014) 第 223782 号

书 名: 人生即修行 且行且珍惜

作 者: 李世化

责任编辑: 杨苏敏

书 号: ISBN 978-7-5164-0944-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子邮箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 17 印张 190 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

人生即修行 且行且珍惜



人生即修行 且行且珍惜

潮起潮落，人生起伏，人都有过得志和失意的时候。有一种泰山崩于前而面不改色心不跳的神态，那么这种人生境界就太值得称颂了。

其实，修行并不是一件多严肃、很难做到的事情，实际上，修行的方法很多，而且在任何时候都可行，其旨要就是觉察。要知道，在扫地时，吃饭时，行住坐卧都可行，甚至是工作休闲游玩也都可行，只要我们能当下觉察自己，了解自己的行为、语言、思想，能够清清楚楚地明白自己在做什么，这都是修的正行。就好比诚信，就是人与人交往的修行。

前言

人生就是一个修行的过程，成功的人生离不开修行。正如圣人孟子所说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”也就是说，无论是谁，要想实现梦想，改变命运，拥有幸福美满的人生，都必须脚踏实地地进行自我修行。

我们在成长与学习的过程当中，必定会遭遇到种种风霜雨露的淬炼。如果我们只是一味喜欢阳光灿烂，却害怕雨雪冷凉，只做温室的花朵，不愿做苍松翠柏，就必定无法拥有精彩的人生。若要使人生精彩丰富，就得与种种境界奋斗，在逆境当中学得一身本领。

佛经中说，人身难得，既然生而为人，就是一个修行的机遇。人性拥有太多的弱点，人世也有太多的诱惑，以至于我们往往轻易地就迷失了自己的心性，这都要求我们在人生道路上勤加修炼，让自己不会迷失。

说到修行，其实生活在这个世间的每个人每天都在修行，只是修行的层次不同。人们追逐着时间与名利，追赶着潮流与时尚，虽然身心俱疲，却乐在其中，这是修行。你天天想着害人，想着占别人的便宜，这也就是在修行，修的是恶行，也终将得恶报。而一个一

心利他的人，是在修善行，就必得善报，这也是自然规律。

修行有很多的好处，现代人的生活节奏快捷，内心浮躁，都应该好好地修修。也许有的人认为自己很快乐，就不需要修行了。其实这种认识是错误的，因为我们的快乐是有条件的，必须在很适合的环境下才能得到，如果遭遇外在的打击，很容易就会被破坏掉。这就像一个身体不好的人，只有在春天才会感到温暖，而在寒冷的冬天与炎热的夏天就会感到不安、躁动。所以，很多人在条件环境变化的情况下，就会感到烦恼与不安。就是因为我们的快乐是短暂而受约束很大，我们才需要通过了解自我而达到快乐平和，使我们的快乐少受环境条件的约束，能保持得长久。

修行并不是一件多严肃、很难做到的事情，实际上，修行的方法很多，而且在任何时候都可行，其旨要就是觉察。要知道，在扫地时，吃饭时，行住坐卧都可行，甚至是工作休闲游玩也都可行，只要我们能当下觉察自己，了解自己的行为、语言、思想，能够清清楚楚地明白自己在做什么，这都是修的正行。就好比诚信，就是人与人交往的修行。

可以说，修行是在每一时每一地的，只要能保持觉察不松懈，这就是很好的修行了。人生抉择，是举足轻重的，有些事可以做，有些事不能做，你一定要分清，只有这样，才能正确地认识自己、努力提高自己、不断完善自己。

正如有句话说的：“不但要在艰苦的、困难的以及失败的革命实践中来锻炼自己，加紧自己的修养，而且要在顺利的、成功的、胜利的革命实践中来锻炼自己，加紧自己的修养。”人生路上，需要我们时时、事事、处处修炼自己，才能赢得成功的自信，把握自己人生的命运。

目 录

PREFACE

第一章 成长是一个不断充实自我的过程

人生是一个不折不扣的过程，一个成长过程。人一生得到的和留下的是一直奋斗、不断充实自我的价值。成长有价，不仅因为文王被拘而写《周易》，仲尼颠沛流离而作《春秋》；也因为司马迁受宫刑而有《史记》，曹雪芹十删十改而成《红楼梦》；更因为它向人们昭示了只有曲折的道路上才能走出不屈的人生。

痛苦是成长价值的根源，学习是成长价值的孕育，苦难是成长价值的珍藏，成功是成长价值的体现。人生是价值的凝聚，成长有价，人生无价。

学习是人生不变的主题.....	(2)
不懂人情世故的人生，走不远.....	(5)
承受不起生的痛苦，怎能得到生的快乐	(9)
苦难是人生最好的老师.....	(12)



众口铄金，人言可畏	(16)
遇喜可以得意，不可以忘形	(19)
逢悲可以伤感，不可以落魄	(24)

第二章 朋友是一种和我们并肩平行的“直线”

如果说人生是一场修行，那么朋友就是修行路上与你一路同行的人，可以相互扶持、互相依靠，所以，拥有真诚的朋友是人生一大幸事。朋友，和我们就好比是两条平行直线，虽然相互独立，也有距离，可它们却会在一定的距离范围内，永不相离，这就是距离的美，也能直达永远，无论什么时候都能够找到对方说说心里话，诉说生活的苦与痛，分享彼此的快乐。

世上没有哪一个人可以单独生存	(30)
得人心者得天下，失人心者失天下	(33)
天下没有两片相同的树叶，朋友没有绝对的情投意合	(36)
我们改变不了他人，可以选择改变自己	(39)
君子之交淡如水，小人之交甘若醴	(42)
和朋友要常联系	(45)
爱情经不起考验，友情经不起猜疑	(49)

第三章 心灵美是一种能够引起共鸣的和谐

爱美之心，人皆有之，心灵美是人一生中所必不可少的修行。每个人都追求美，出众的外貌，美丽新潮的服饰，潇洒、婀娜的风度，都可令人倾倒，但那些发自心灵深处的内在美，却更能在人们心底留下烙印。心，是个没有刻度的容器，可大可小。心灵美的人，人们往往能从他及他平常的一言一行中，从他对人生、对社会、对他人以及对自己的思想感情和态度中看到他的魅力。一个人流露在外的美往往能迷惑人的眼睛，而内在美却可以深深打动人的内心。

心存善念的人美在心里	(54)
自私的人在别人眼中永远是丑陋的	(57)
太过自负的人往往看不到自身的缺点	(61)
自卑是一种消极的自我否定	(65)
懂得与人分享才能感受快乐	(69)
宽容受益的不只是别人，还有自己	(73)
虚伪是罪恶之源，诚信是做人之本	(77)
学会感恩，一个人的内心才会平和淡定	(80)
奉献本身也是一种快乐	(83)
勤劳不一定带来成功，懒惰一定会带来失败	(88)

第四章 气质是一种看不到的尊贵



在现实生活中，气质是有形也是无形的。它是一种看不到的尊贵，能紧紧的拴住人们的感官，给人留下难以磨灭的印象。无论是男人还是女人，只要他或她拥有了气质，就能散发出一种迷人且持久的魅力。气质的魅力是持久的，不会因为时间的推移而年长色衰，也不会因为失去华服豪饰而掉色。它就像一位雕刻师，在人们的生活中一点点的雕琢着人们本身。而气质之美，靠的是形外真挚的表现，以及内在质朴的心灵！

从容淡定的人眼中没有波澜.....	(94)
懂得选择性遗忘的人才能快乐.....	(97)
心中充满欲望的人总是最累.....	(102)
愤怒会把人变成一头发疯的狮子.....	(106)
爱抱怨的人永远看不到别人身上的好.....	(109)
悲观绝望的人心中永远盛着苦水.....	(112)
嫉妒是一种扭曲的心理人格.....	(115)

第五章 财富不能准确衡量一个人的价值

财富和富有，说到底是一种自身的心态和价值取向。有些人有很多钱，但并不感到幸福。

和金钱相比，现时的幸福更重要	(120)
吝啬只会让自己成为金钱的奴隶	(123)
贪婪很容易让一个人迷失心智	(127)
唯利是图会让人作出错误的选择	(132)
算计越多，快乐越少	(137)
充分利用金钱的价值	(141)

第六章 事业是一次不断调整方向的航行

拥有成功的事业是每一位有志之士的伟大梦想。有梦，就有希望，但如果在前进的路上，事业之舟偏离了航向，做出错误的决策，梦将永远只是一个梦。所以，在人生路上，要善于调整自己事业的航向，不要让你的事业成为一场空梦。

执著是一个成事的基本条件	(146)
心中锁定目标，脚下就没有了距离	(149)
信念是人们战胜困难的力量源泉	(154)
什么都想做的人，什么都做不好	(157)
偏执会影响一个人正常的思考	(163)
急于求成只会欲速则不达	(166)
跟在别人后头永远无法超越别人	(168)
只有坚持到底才能迎来最后的胜利	(171)



第七章 爱情是一串没有结局的省略号

每个人都渴望真正的爱情。其实，爱情本来就很朦胧，它是两个人彼此的关心，彼此的惦念，无论什么时候都把心放在对方的心中，这样才是真正的爱。爱情靠的是缘分，两个人在一起真的是很需要缘分，既然你决定和他（她）相守，就需要用点智慧好好的经营你们的爱情。真正的爱情并不一定是他人眼中的完美匹配，而是相爱的人彼此心灵的相互契合。人可以老化，但是不能腐化，爱情可以老化，但是不能淡化，正因为如此，爱情是一串没有结局的省略号。

- 爱就勇敢说出来(176)
- 有缘千里来相会，无缘对面手难牵(179)
- 有一种爱，叫做放手(182)
- 不爱了就散场，分手不需借口(185)
- 如果爱，请深爱(188)

第八章 婚姻是一个圈住自己隔开别人的圆

钱钟书在《围城》一书中，把走进婚姻的青年男女贴切地形容为走进了围城。走进了围城，人也就完成了一生中的重要转变，使本是固若金汤的围城成为一片无遮拦之地，成了男女之间自由走出的自由

之门。这个围城圈住了自己隔开了别人。无疑，美满的婚姻是人生的一次正确选择，它会为人生发展与开拓提供坚固的后方保障，但与此相反，失败的婚姻则是人生中的一场噩梦，带给人的更多是痛苦。经营好婚姻这道围城既是一门艺术，也是人生修行中升华的途径，需要双方共同努力，尤其是包容与忍让的智慧。

不选最好的，只挑合适的.....(192)

不能相互体谅的婚姻不长久.....(196)

婚姻没有配角，双方都需要关注.....(199)

婚姻是场合作，需要双方努力.....(203)

爱情可以感性，婚姻需要理性.....(206)

爱是两个人的，婚姻则是两个家庭的.....(210)

完美的婚姻，别人无缝可插.....(214)

爱情玩的是心跳，婚姻扛的是责任.....(217)

第九章 家庭是一盆需要精心操持的盆景

“幸福的家庭总是相似的。”这句名言是我们都耳熟能详的，在它的背后其实还藏着这样一个道理：家庭幸福是有规律的。只要你掌握了其中的规律，将家庭当成一盆需要精心操持的盆景，那么，想要营造一个幸福的家，并非难事。

幸福的家庭是要用心“造”出来的	(222)
家是一个合唱团，谁都不能太张扬	(225)
温柔体贴的女人家庭生活最幸福	(228)
做贤妻也要做“美”妻	(232)
让丈夫宠爱一生	(236)
对孩子来讲，好父母胜过好老师	(241)
家庭暴力永远解决不了问题	(246)
唠叨是影响家庭幸福的最大隐患	(250)
相互包容是化解家庭危机的上上策	(255)

第一章

成长是一个不断充实自我的过程



人生是一个不折不扣的过程，一个成长过程。人一生得到的和留下的是一直奋斗、不断充实自我的价值。

成长有价，不仅因为文王被拘而写《周易》，仲尼颠沛流离而作《春秋》，也因为司马迁受宫刑而有《史记》，曹雪芹十删十改而成《红楼梦》，更因为它向人们昭示了只有曲折的道路上才能走出不屈的人生。

痛苦是成长价值的根源，学习是成长价值的孕育，苦难是成长价值的珍藏，成功是成长价值的体现。人生是价值的凝聚，成长有价，人生无价。



学习是人生不变的主题

人的最大优势、最大本领，就在于我们可以通过学习加强自身。正是因为有着这种模仿进化基础上的学习能力，我们才能优于一般动物，成为有思想、有语言、有智慧的“人”。因此，在贯穿人的一生成长过程中，不会学习就等于不会进化，拒绝学习就等于拒绝进步。一般而言，人与生俱来的天赋能力是相差无几的，关键的关键在于后天的学习。成功的人生，必定伴随着成功的学习。学习决定人生的成败。

这个世界，每时每刻都在更新，已经没有一本万利的知识，我们需要时时适应新的环境，所以，一个人的一生都是在不断地学习中度过的，人要想不断的进步，就得活到老、学到老，学习是人生不变的主题。

常言道：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”人类有几千年积累下来的知识文化，要说在短时间内学完那肯定是不可能的。尤其在当今这个时代，世界在飞速发展，知识更新的速度日益加快，过去所学习的知识，会很快过时。据说，当今世界九成以上的知识是近三十年产生的，现在一个人一年的信息接收量相当于17世纪英国一个农场主17年的阅读量的总和。一个人如果不及时更新自己的知识，他的能力就会像蓄电池一样，随着时间而逐渐流失。因此，面对这千变万化的世界，就更需要我们持有终身学习的态度。