

生活就是一种修行

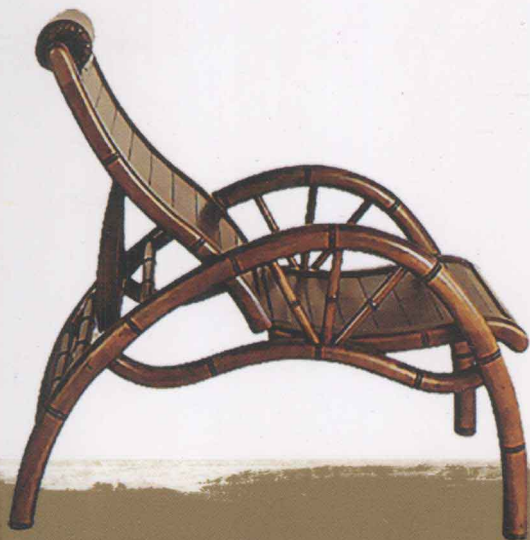
REN SHENG JIU SHI

YI CHANG XIU XING

人生就是场修行

世间种种皆为修行，人生的意义无非如此。每一次经历都是一种修行，每一种结果都会使你得到提升。

泓逸◎编著



要想使生活变得更有意义，

最重要的是清楚自己想要什么，然后为之努力



地震出版社



人生就是一场修行

《人生就是一场修行》分为十三章，分别介绍了人生的十三个重要问题，通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使读者在轻松阅读的同时得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，从而更深刻地理解和把握人生。

章节介绍：

- 弄清楚什么是你最想要的
- 摆正心态，直面生活
- 为什么你不去做呢
- 做好你的工作
- 失败了又何妨
- 修行在人际
- 没有苦难的人生
- 理想·现实·爱情·婚姻
- 生活当承受
- 一切源自内心
- 心里觉得幸福就已足够
- 在修行中学会宽容
- 作生命的主人



ISBN 978-7-5028-3880-5



9 787502 838805 >

定价：32.00元

生活就是一种修行

ENG JU SHI

就是场修行

泓逸◎编著



要想使生活变得更有意义，

最重要的是清楚自己想要什么，然后为之努力

图书在版编目 (CIP) 数据

人生就是一场修行 / 泓逸编著. —北京:

地震出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3880 - 5

I. ①人… II. ①泓… 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 (2011) 第 061281 号

地震版 XM 2257

人生就是一场修行

泓 逸 编 著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

E-mail: seis@ mailbox. rol. cn. net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 9 月第一版 2011 年 9 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 247 千字

印张: 19

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3880 - 5 / B (4520)

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



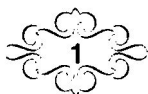
前言

人生就是一场修行！人们常问生活的意义何在，其实，生活就是一种修行。绝大多数人都是平凡地度过一生，因做出成绩而被人们熟知的人又有几个呢？但是，人们依然坚强地活着，在生活中修行、成长。

要想使生活变得更有意义，最重要的是清楚自己想要什么，然后为之努力。当你一路走下来，回首途中的坎坷与风雨兼程，但愿除了心酸与感慨之外，还有一份收获与欣慰；想想多年的付出，希望那时你已学会了包容，你的人生或许真的就修成了正果！

修行是一段苦旅，在追求物质享受的今天，没有人愿意成为苦行僧。但修行的最终境界，就是看淡名利。没有这段痛苦的过程，不会达到大彻大悟的境界。

人的一生要做很多事，做事的过程就是修行。成长、爱情、事业、婚姻、生子等等，这些都可以看作是人生大事。生活中的许多事，有些是我们喜欢做的，有些是必须做的，当然，也有些是根本没必要做的。面对诸多的选择，舍弃就成为了一种修行。





RENSHENG JIUSHI YICHANG XIUXING

人生就是一场修行

人生就是一场修行，生命未到终结时，修行就不会结束。认真过好生命中的每一天，做好该做的每一件事情，这就是真正的修行。人生苦短，到修行结束的那一天，我们都会感谢人生，让我们成长！

《人生就是一场修行》分为十三章，分别介绍了人生的十三个重要问题，通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使读者在轻松阅读的同时得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，从而更深刻地理解和把握人生。

世间种种皆为修行，每一次经历都是一种修行，每一种结果都会使你得到提升。如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着把本书放在你枕边，在闲遐无聊或苦闷彷徨的时候，打开它。本书都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！



目 录

第一章 弄清楚什么是你最想要的

在你的内心中，一定要清楚自己想要的是什么。它是牵引你的动力，让你的人生充实而有目的。心中的目标是一份精神力量，是人生的支柱，给你的生命导航。清楚自己想要什么，然后为之努力终生。

- 了解自己到底想要干什么 / 2
- 诗人与钟表匠 / 3
- 不要给自己设限 / 4
- 画好自己的底线 / 6
- 明确人生的奋斗目标 / 7
- 不要为了出风头而行动 / 9
- 一步一步靠近成功 / 10
- 秉持专著于一的精神 / 11
- 让生命的激流荡清灵魂的浊物 / 13
- 对自己的目标充满信心 / 15
- 该选哪一把钥匙 / 16
- 不为生活定格 / 17
- 把自己的梦想作为动力 / 19
- 避免“羚羊的思维” / 20
- 不该忙的就不要忙 / 22



RENSHENG JIUSHI YICHANG XIUXING

人生就是一场修行

第二章 摆正心态，直面生活

成事在人不在天，人贵有志，志在有为。一个人的成功以志向为前提，之后是艰辛的付出，成功便指日可待。有志者事竟成，成功者必有志，这就是志向与成功的关系。树立志向，然后为你的志向而努力奋斗吧。

要由你自己负责 / 26
一个懂事的好孩子 / 27
生命的韧力 / 28
立志在我，成事在人 / 29
仙胎鱼和影子 / 30
盲人过桥 / 31
和桥下的流水一样 / 32
上帝不会遗弃我的 / 33
面对打击，挺起胸膛 / 35

第三章 为什么你不去做呢

为什么你不去做呢？有了目标，为什么不去追求呢？要知道，迟疑和拖延是阻碍成功的魔鬼，当一个好的想法闪现时，付出行动才是正确的选择。从现在起，不要再等待，改掉懒惰的毛病，出发吧，行动吧！

“点金石” / 40
时间如梭 / 41
祈祷 / 42
不满是前进的车轮 / 43
点燃生活的火种 / 44
顺应潮流，跨越生命的障碍 / 45
漫无目的的野牛 / 47





为什么我不去做呢 / 47

第一次写书 / 48

女强人缪莉尔 / 50

第一个聋哑影后 / 51

不近人情的生活 / 53

女诗人的惩罚 / 55

明星效应 / 56

拿破仑·希尔的女秘书 / 57

热爱冒险的紫博拉 / 59

胖太太要减肥 / 60

厨房里的启示 / 61

癫痫长跑女将 / 63

第四章 做好你的工作

做好自己的工作，不要总是空想成功，当你的付出和积累到一定程度时，成功就是水到渠成的事了。把工作做好，不做只会幻想的空想家。脚踏实地，一步步地向成功前进的人，远比那些想走捷径的人厚重踏实，他们稳健的步伐才是通向成功的唯一途径。

伤痕累累的简历 / 66

第7个应聘者 / 67

工作之余也不能疏忽 / 69

“因为我在那个位置上” / 70

做好手边的事情 / 72

只管去干活儿就行了 / 74

让自己沸腾 / 74

人生永远都是新的 / 76

高薪清洁工 / 78

克里姆林宫的老清洁工 / 79





RENSHENG JIUSHI YICHANG XIUXING

人生就是一场修行

没有做不到的事 / 80

劳埃德的好运气 / 81

商人与马 / 83

第五章 失败了又何妨

生命的精彩在于不断尝试。没有失败，怎能感受成功的喜悦？大胆地迈出坚定的步伐，不在困难面前退缩。挑战，不断挑战，告诉自己：即使失败了，那又何妨？

天下没有免费的午餐 / 86

吉他大师 / 87

坚持就是胜利 / 88

功名威赫归掌上 / 89

两块石头 / 90

推销员的改变 / 91

适应变化 / 93

罗斯福的演讲 / 94

真正丢脸的不是失败 / 95

日本麦当劳社名誉社长 / 96

来自总统的慰问电 / 98

承受一切羞辱和灾难 / 100

当年的贫困青年 / 101

红舞鞋 / 103

过程比结果重要 / 105



第六章 修行在人际

人生是一场修行，而世间最难的修行恐怕就要算人际关系了。处理好人际关系，生活将呈现出另一番景象，随之而来的是：快乐、幸福、成功……修行在人际，认真学好这门人生必修课吧。

- 做事先做人 / 108
- 幽默拉近彼此的距离 / 109
- 说服的艺术 / 112
- “3 碗茶” 成就一代名将 / 113
- 不找经理找主厨 / 114
- 9 头牛的聘礼 / 115
- 被解职的足球教练 / 116
- 播种你的关系 / 117
- 和气生财的中国妇人 / 118
- 山外有山，人外有人 / 120
- 仁爱比聪明更难做到 / 121
- 传说中的女鬼 / 122
- 该打击和摧毁谁 / 124
- 生日礼物 / 127
- 约定 / 128
- 齐王嫁女 / 129
- 犹太人贾迪 / 130
- 乔治亚的爱 / 132
- 待人友善，学会给予 / 135





RENSHENG JIUSHI YICHANG XIUXING

人生就是一场修行

第七章 没有苦难的人生

人生是一场旅行，途中必经坎坷，一路上的风风雨雨是对一个人的磨炼，而对于从风雨中走出的人来说，那些所谓的苦难只会让他们变得更加睿智与成熟。如果你遇到较大的困难，学着看开一些，当你经历过之后，你会感悟到真实的人生——没有苦难的人生。

阿伦的梦想 / 138

最大的喜悦 / 141

凯西林的礼服 / 142

蜇人的黄蜂 / 144

水管工的“烦恼树” / 145

弗利德的办法 / 146

充实的道格拉斯 / 147

快乐的罗宾 / 149

莱德佛恩的自我诊断 / 151

把全部的苦难都赶走 / 152

斯特莉克的消遣 / 153

钓鱼的老翁 / 155

如圆的人生 / 157

一包糖果 / 158

钢铁商的女儿 / 159

从窗外你看到了什么 / 160

第八章 理想·现实·爱情·婚姻

理想总是美好的，但理想毕竟是理想，很多时候，理想很难变成现实。人们都渴望理想的爱情，但现实却不尽如人意。当理想的爱情遇到现实的婚姻，该如何抉择？每个人都有不同的答案，但是，请记住，选择权永远在你手中！

爱情是一捧沙 / 164





- 住在岛上的“情感们” / 165
- 咖啡加盐 / 166
- 青草娃娃 / 168
- 柠檬茶 / 170
- 爱情没有标准 / 172
- 介绍对象 / 172
- 发丝 / 174
- 理想的爱情和现实的婚姻 / 176
- 一见钟情的詹妮 / 177
- 一尊水晶玻璃心 / 179
- 一切都要改变 / 181
- 清贫的老夫妇 / 183
- 妇女拔狮毛 / 184
- 浪漫的旅行 / 185
- 离婚 / 186
- 一次未经相商的合作 / 188
- 发生在“泰坦尼克”号上的爱情故事 / 190

第九章 生活当承受

有时候，生活并不尽如人意。现实的无奈曾经让很多人低头，渐渐地，人们学会了承受。人生在世，学会担当，学会承受，也许，这就是生活的本质吧。

- 快活的鸟儿与迷惑的田鼠 / 194
- 生命的十字架 / 195
- 死去的大树 / 196
- 妇人的烦恼 / 197
- 取不到的香火 / 198
- 失踪的侄儿 / 199





RENSHENG JIUSHI YICHANG XIUXING

人生就是一场修行

行李失窃 / 201
牢骚太盛防肠断 / 202
爱生气的妇人 / 203
苏珊的忧虑 / 205
天堂的会议 / 206
特邀嘉宾 / 207
阿玫与老农 / 208
生活就是一场修行 / 209
泰瑞莎的人生态度 / 210

第十章 一切源自内心

一切源于内心，无论是幸福、快乐、痛苦……各种各样的感受皆出自你的内心。忘掉悲伤，永远快乐，把一切消极的情绪抛到脑后，相信崭新的明天，相信希望。心中的满足才是最大的满足，让我们一同祈祷吧，祝福所有人幸福快乐。

丽莎的自卑 / 214
坚定不移地走自己的路 / 217
害羞的玛莉 / 218
积极的阿尔法 / 220
一个人最重要的是他的内心 / 222
走钢丝的人 / 224
摆脱对朋友的依赖 / 226
狡辩 / 227
维护人格的尊严 / 229
诗人谢甫琴科的鄙视 / 230
保持本色 / 231





第十一章 心里觉得幸福就已足够

你幸福了吗？你的答案是什么？倾听内心的声音，告诉我们你的感受。无论贫穷与富有，心里的幸福才是最真实的感受。如果你认为自己是快乐的，那就没有谁会带给你悲伤！

- 你听到蟋蟀声了吗 / 234
- 斯蒂芬的夏天 / 235
- 天上的星星 / 237
- 怠慢了的风景 / 239
- 波纪儿·戴尔的人生态度 / 240
- 与孩子共享奇妙时光 / 241
- 琳达的改变 / 243
- 享受当下 / 244
- 享受生活中的每一次喜悦 / 245
- 珍惜当下的快乐时光 / 247
- 乔伊夫人的微笑 / 249
- 幸福是一种习惯 / 250
- 重新审视自己的行为 / 251

第十二章 在修行中学会宽容

宽容的人胸襟大度，受人爱戴，得人敬仰。生活将教会你宽容，在宽容中你也将感受到爱。学会了宽容，也就懂得了爱。人无完人，当你想责备他人的同时，先反观自身，然后换位思考，也许这时你的态度就会改变了。

- 宽容的战士 / 254
- “咱们明天再打” / 255
- “决胜的一脚” / 256



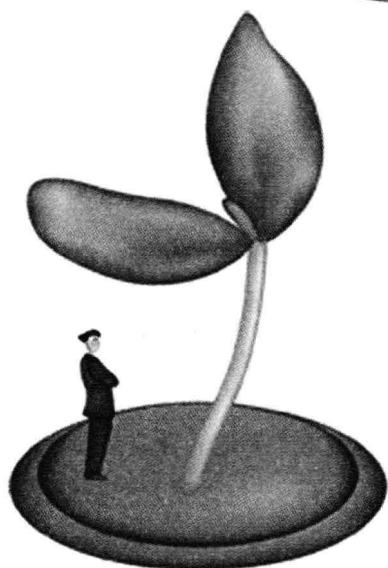


- 最好的消息 / 257
富翁与 3 个儿子 / 258
最伟大的书信往来 / 259
乐于助人的青年 / 261
钓鱼高手 / 262
纪伯伦与圣人 / 263
一包巧克力饼干 / 264
邻居 / 265
一枚硬币 / 267
左琴科的谎言 / 268

第十三章 作生命的主人

一个不能主宰人生的人是可悲的，自己的命运自己掌握，你是怎么想的就去怎么做，不要过多考虑外在的因素。无论是对是错，无论成功失败，至少当你回忆从前的时候，不会后悔。

- 3 个旅行者 / 274
霍金的精神 / 275
琼斯香肠 / 276
电脑销售经理 / 277
心理疗法 / 278
“但愿我生生世世都做矮子” / 279
罗斯福的缺陷 / 281
克服缺憾的拿破仑 / 282
柏克斯顿的意志力 / 284
巴拉尼的决心 / 285
“笨”孩子的成功 / 287



第一章

弄清楚什么是你最想要的

在你的内心中，一定要清楚自己想要的是什么。它是牵引你的动力，让你的人生充实而有目的。心中的目标是一份精神力量，是人生的支柱，给你的生命导航。清楚自己想要什么，然后为之努力终生。