



愿你们每天都愉快地过着生活，不要等到日子过去了才找出它们的可爱之点，也不要把所有特别合意的希望都放在未来。

人生不是悲剧，不会让你每天都郁郁寡欢
人生不是喜剧，不会让你每天都阳光灿烂
人生是一个过程，而你活着就是一种修行

活着 就是 一种修行

HUOZHE
JIUSHIYIZHONG
XIUXING

经历过，懂得了；努力过，感悟了
那么，活着也就有意义了！

张瑞——
编著

当悲剧来临的时候，
你能坚强担当；

当喜剧突现的时候，
你会坦然面对



中国言实出版社

活着 就是 一种修行

HUOZHE
JIUSHIYIZHONG
XIUXING

沙
的
何
再
无

1382

3188

张瑞—
—编著

 中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

活着就是一种修行 / 张瑞编著. —北京 : 中国言实出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5171-1040-8

I. ①活… II. ①张… 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313114号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

字 数 210千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-5171-1040-8

序言

有一句话说得好：人吃喝是为了活着，但人活着不是为了吃喝。

那么，我们活着是为了什么呢？有人说，为自己，让自己能够在事业上有所成就；有人说，为父母，让父母的生活有保障；也有人说，为爱人，因为有了“执子之手，与子偕老”的誓言……

活着有好多好多的缘由，但这些缘由的背后，是无穷无尽的抱怨，抱怨工作太忙，抱怨老人太罗嗦，抱怨爱人缺点太多……

其实，我们在抱怨的同时都忽视了同一样东西，那就是包容。我们每个人都喜欢美好的东西，可世界上从没有十全十美的事情。有一句话说得好：月圆月缺方是月，春夏秋冬方是年。月圆的时候人们能够欣赏它的圆润无暇，月缺的时候人们欣赏它的“犹抱琵琶”，这样才是一轮完整的月，有盈有缺。在一年之中，虽然很多人不喜欢冬季和夏季，可谁也离不开它们，因为有了它们，这一年就过不去。

所以说，我们应该修行，修行自己的内心，修行自己的心态，在修行的过程中或许你会遇到这样那样的困难，或许你会遇到这样或者那样的挫折，其实不用太在意，因为它们是路上的试金石，当你成功的时候再回过头来看看它们，或许，一切真的都不显得那么重要，相反，你还有可能去感谢它们，因为没有它们的铺垫，你也到达不了成功的彼岸。

活着就是一种修行，修的是自己的心态，受益的是自己的人生！

目录

CONTENTS

活着就是一种修行

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……总是不期而遇，即使不会遇到大坎坷，也会遇到小曲折。很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却不知人生本就是一场修炼。只有深谙其中道理的人才能找到真正的快乐，使我们从容走自己的路，做自己喜欢的事。

忙忙碌碌是为了什么 / 003

活出自我 / 005

面对名利，该如何 / 008

活着应该放下 / 011

诱惑是一种陷阱 / 016

活着首先要满足 / 018

不要被欲望牵着鼻子 / 020

活着不为虚名所累 / 022

幸福是自己的感觉 / 025

关于爱情，前世回眸的因缘

每一对真心相爱的人，都会珍惜这来之不易的缘分。在各自的眼中，对方就是全部。在彼此的世界里，抛弃了浮华，摒弃了名利，没有了地位之分，不用去理会世俗的流言。

在两个人的世界里，有的只是“执子之手，与子偕老”的感动，有的只是相濡以沫的温馨，有的只是“山无棱，天地合，乃敢与君绝”的誓言……

那一个十年 / 031

一世花期 / 033

一生一世情 / 039

第二颗纽扣 / 043

爱情的风筝 / 046

一次后悔，后悔一世 / 050

一辈子的“谎言” / 055

分手是因为爱 / 058

痛让人更珍惜眼前 / 063

生死相许的坚守 / 065

牵挂你的人永远是我 / 068

因为不爱，所以错过 / 073

叶子的爱 / 078

关于幸福，笑着面对的宽容

当我们发现周围的一切是那样的索然无味的时候，是因为我们将那双善于发现美的眼睛给隐藏了，带着一颗感恩的心去看周围的一切，是那样的美好，日出日落，花谢花开，春来鸟语花香，夏至荷叶满塘，秋到枫舞红叶，冬有素裹银装，我们还有什么不知足的呢？

每天都问一下自己：今天的你，是不是很快乐呢？

风雨过后，阳光明媚 / 085
因梦寻人 / 088
心灵上的杂草你有吗 / 092
拥有爱，便拥有一切 / 094
藏在心底的爱 / 097
心境变了，快乐就来了 / 100
幸福的“筹码” / 103
降落伞般的心 / 107
失去了，仍要快乐 / 110
给自己一点等待的时间 / 113

关于曾经，缘聚缘散皆自然

“如花美眷，似水流年”，岁月匆匆，沧桑了容颜。路旁的那些花儿依然那么鲜艳，只是，从花中已经看不到自己的影子。花开不败，少的只是年少的轻狂和自负，一路走来，多了几分对生活的乐观和坦然。

用一颗舍得的心去面对一切。心要像鲜花一样，花开花落都自然；心要像明月一样，云遮云散都独朗；心要像虚空一样；缘聚缘散都坦然！

“那时候”的曾经 / 117
让自己属于自由 / 119
找到自己的生活 / 122
平平淡淡才是真 / 125
不论贫富，爱每一个我 / 129
身后的门需关上 / 134
你的心情也应有假期 / 138
每天都要有美好期盼 / 141
紧紧抓住幸福的手 / 145

关于亲情，港湾深处的留白

亲情，是一首永恒的歌，是那种柔和甜美、低声吟唱的曲调；亲情，是一条不息的溪，是那种潺潺流过、沁人心脾的水流。亲情的流露不是用豪言壮语，而是在生活的点滴中。亲情如发，细微而又浓密。

走得太累，就让自己的心情休息一会儿，感受亲情的温暖！

亲情，是一首永恒的歌 / 151

爱是生命中最好的养料 / 156

亲情是一种默契 / 160

纯洁的母爱 / 163

花开无言，花谢无声 / 166

爱让奇迹发生 / 172

树欲静而风不止 / 175

母爱如水，温柔而深沉 / 181

爱要早点说出来 / 185

永远写不完的母亲 / 190

家是心灵永远的港湾 / 193

创造奇迹的母爱 / 196

关于自己，心灵演绎的传奇

“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远……”意思是说：高尚君子的行为，以宁静来提高自身的修养，以节俭来培养自己的品德。不恬静寡欲无法明确志向，不排除外来干扰无法达到远大目标。很多时候我们放不下外界的诱惑，其实淡泊的心境就是懂得舍得与放下。

快乐就是简单活着 / 203

淡然的人生最美丽 / 207

想开心就要先“开”心 / 210

让自然住在我们心里 / 214

要善待心灵 / 218

快乐与兴趣成正比 / 222

栽一株心灵之花于心田 / 227

波澜不惊，自然随缘 / 230

人生的加减法要算好 / 233

“忘忧草”你种了吗 / 236

珍惜当下，享受幸福 / 240

心远地自偏 / 243



活着就是一种修行

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……总是不期而遇，即使不会遇到大坎坷，也会遇到小曲折。很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却不知人生本就是一场修炼。只有深谙其中道理的人才能找到真正的快乐，使我们从容走自己的路，做自己喜欢的事。

忙忙碌碌是为了什么

如果你只是为了不闲着而去忙，只是为了向人表明自己“重要”而去忙，那么无非是自己欺骗自己罢了。

这里有一个与唐僧取经有关的寓言故事。

唐僧前往西天取经时所骑的白马本是长安城中一家磨坊里的一匹普通白马。此马本无什么出众之处，只不过一生下来就在磨坊里干活，身强体健，吃苦耐劳，且老老实实，从不捣乱。玄奘大师想：西天路途遥远，去时要当坐骑，回来时要负重驮经书，况且自己的骑术又不是很好，还是挑选一匹老老实实的马吧。选来选去，就选上了这匹磨坊里的普通白马。

这一去就是17年。待唐僧返回东土大唐时，已是名满天下的传奇英雄。这匹白马也成了取经的功臣，被誉为“大唐第一名马”。白马衣锦还乡，来到昔日的磨坊看望老朋友。一大群驴子和马围着白马，听白马讲取经途中的见闻以及今日的荣耀，大家羡慕不已。

白马很平静地说：“各位，我也没什么了不起，只不过有幸被玄奘大师选中，一步一步西去东回而已。这17年间，大家也没闲着，只不过你们是在家门口来回打转。其实，我走一步，你也在走一步，咱们走过的路还是一般长，也一样的辛苦。”

众驴子和马都不言语了。是啊，自己也没闲着啊，怎么人家就成了“成功之士”，有荣誉有地位，自己还是老样子呢？

我们不妨从其他角度来看这个故事。

作为白马，它并没有因为跟随玄奘大师功成而返而表现出洋洋自得、高人一等，相反，它觉得自己只不过是和其他的马一样在奔走，并且走的



路程一样长。这样的胸怀固然值得我们去学习。

但是，其他的驴子和马的心态就没有可取之处了。每一个生灵的存在就一定有他的价值，玄奘大师取经只能带去一匹马，如果它们因为自己不能成为幸运儿而自怨自艾，反倒连自己的本职工作也会受到影响。不妨像白马一样，只要在自己的位置上能够发挥最大的价值就可以了。

盲目的忙碌，最后收获的是茫然。如果我们不能实现太高的生活目标，那我们就应该量体裁衣，制订最适合自己的目标，然后实现自身的价值。

有的人从头至尾都有一个明确的目标，为成就一番事业而奋斗，而有的人身不由己，随波逐流，每日所忙都只是为了伙食标准提高一些而已。大家一样的辛苦忙碌，谁也没闲着，甚至你比他还忙还累，可收获却大不相同。

当然，如何选定目标也很重要。一则要根据自己的兴趣特长，二则也要考虑到社会的发展趋势，争取能将自己的目标与社会的主流趋势结合起来。置身于哪种行业很关键，总不能人家在主旋律中高歌猛进，你在夕阳产业中垂死挣扎吧？否则同样是忙碌，结果却会不同。

一〇 妙语人生

中国有句成语叫作“碌碌无为”，碌碌，忙得不可开交，但却是“无为”，太可怕了。很多时候我们恐怕都没有把“忙”真正地定义清楚。忙是什么呢？忙应该是在特定的时间段中朝着特定的目标进行连续不断地努力的生存状态。忙碌可以使我们的生活充实，让我们回首过往时觉得自己对得起时间、对得起自己。

活出自我

生活的意义，正如一杯清茶，越冲越香，越品越醇。谁都能体会到它的清苦，可只有细细品味，才能体会到其中的香醇。

请看一个牧师在他的布道词里所讲的故事：

上帝给我一个任务，叫我牵一只蜗牛去散步。

我不能走得太快，蜗牛已经尽力爬，每次仍总是挪那么一点。

我催促它，我吓唬它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，仿佛说：“我已经尽了全力！”

我拉它，我扯它，我甚至想踢它，蜗牛受了伤，它流着汗，喘着气，往前爬。真奇怪，为什么上帝要我牵一只蜗牛去散步？

“上帝啊！为什么？”天上一片安静。

唉！也许上帝抓蜗牛去了！好吧！松手吧！

反正上帝不管了，我还能管什么？

任蜗牛往前爬，我在后面生闷气。

待放慢了脚步，静下心来……

咦？

忽然闻到了花香，原来这边有个花园。

我感到微风吹来，原来夜里的风这么温柔。

还有！我听到鸟声，我听到虫鸣，我看到满天的星斗，多美。

咦？

以前怎么没有这些体会？

我这才想起来，莫非是我弄错了！



原来上帝叫蜗牛牵我去散步。

你找到你的蜗牛了吗？偶尔出去散散步吧！

有人怨天尤人，有人感叹世事变迁，那低低的话语中尽是对生活的厌恶，对人生的绝望，难道自己的生活就这样平庸吗？只要你能以平常心面对人生，进而发现生活中的美，你的人生就有无尽的价值。

漫步在幽深的小路上，呼吸着清新的空气，透过树阴，阳光在地上洒落无数碎石般的斑纹。微风拂过，扑面而来的是淡淡的花香，使人心旷神怡。仰天长望，白云掠过，几丝白云在轻轻地飘。哼一首无名的小曲，默念一首小诗。你感受到生活之美了吗？

在人生漫长的旅程中，我们会遭遇这样那样的挫折和困难，但也正是因此，生命变得更加丰富多彩。没有人希望自己的一生是在平淡无奇、庸庸碌碌中度过，那样似乎总觉得是枉来人间走一趟。那么，当挫折和困难要来点缀我们人生的时候，我们为何还要远避！

在你困难之际，一双双温暖的手会向你伸来，在你欢乐之际，一句句祝福会向你飘来，在你悲伤之时，安慰的话、贴心的话会抚慰你受伤的心……这都是你的幸福，这都是生活中的美啊！

生活本身是快乐的。何必因为一些事情而生气呢？遗忘它，放走它。用想像的方法，假设它是一只气球，被扎破后，慢慢缩小，“气”也随之飘到九霄云外。选择遗忘，一定能让自己感到舒服、放松。你的生活负担正在渐渐消失，你感受到了吗？

品味生活，在于抓住生活的空隙。一些不经意间发生的事情，往往会带来许多欢乐。



一〇妙语人生

一寸光阴一寸金，今天的每分每秒都值得珍惜。因此，品味眼前的每一刻，尽你可能淋漓尽致地生活。偶尔，不妨放慢前进的脚步，领着我的蜗牛去散散步，你就会领略很多在忙碌中错过的美景。



面对名利，该如何

人自懂事以来，便识得世间的种种需求和期待，以致街上熙熙攘攘，难得一见满足的表情。“人生待足何时足”，许多人怀有一显身手的想法，却以“待得如何如何”来搪塞自己，总希望有个满足的时候，到那时再寻身心的清闲，目前则只图一时的满足。

古今多少豪杰志士，都在名利二字上消磨尽了。眼前的众人，又何尝不是如此？升斗小民看不破“利”字，正如英雄豪杰放不下“名”字一般。因此，蝇营狗苟，竞志斗才，却不知名利自己到底可保留多久？

名加于身，满足是什么？利入于囊，受用的又有多少？名如好听之歌，听过便无；利如昨日之食，今日不见，而求取时，却殚精竭虑，不得喘息。快乐并不在名利二字，以名利所得的快乐求之甚苦，短暂易失。所以，智者看透了这一点，宁愿求取心灵的自由祥和，而不愿成为名利的奴隶。

前几天和朋友聊天，朋友说正为这一段时间老是做恶梦而痛苦。问及所梦内容，几乎全是梦见为了一点私利而与别人纠缠不休，甚至大打出手，好生苦恼。我便装作行家，为之解梦，劝他最近放下手中的生意，到处走走，躲一下“小人”，便可不再做恶梦。

朋友心中有事，自然不得清闲，即使在睡梦中也一样。而醒来时，更是驱赶此身，作无尽的追求。当时没敢与朋友直言，其实真正的“小人”是自己，是自己白日里老是想着为了蝇头小利去与人纠缠，所以才梦里不得安宁。如果整天为名利所累，万事扰心，不得安宁，即便物质生活上锦衣玉食，但精神压力不能排解，也只能悉苦万端。

古语说：“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”利当然是