

人生 是一场修行

王彦
主编

宁静致远，淡泊明志。坚守寂寞，是一种蓄势的智慧。

Life is a pilgrimage

人生必然要经历一种叫做寂寞的修行。
静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

在潮涨潮落的人生戏台上，
耐得住寂寞，守得住从容，
才能在困境与平凡中自由绽放。



华文出版社

人生 是一场修行

宁静致远，淡泊明志。坚守寂寞，是一种蓄势的智慧。

Life is a pilgrimage

王彦 主编



 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场修行. 2/王彦主编. —北京:华文出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5075 - 3473 - 3

I. ①人… II. ①王… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 057279 号

人生是一场修行 2

作 者:王 彦

责任编辑:刘 峰

出版发行:华文出版社

社 址:北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbbs.com.cn/>

信 箱:hwcbbs@yahoo.cn

电 话:总编室 010 - 58336255 责任编辑 010 - 58336229

经 销:新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

印 张:15.5

字 数:210 千

版 次:2011 年 8 月第 1 版

印 次:2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001 - 10000 册

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5075 - 3473 - 3

定 价:28.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

世界是不断变化的，但人却不能一味地随着世界的变化而改变，否则人们很容易为追随世界的变化而过度消耗自己的时间和精力，最终将自己拖垮。因此，当周围的条件发生变化的时候，人们不应该随着变化而随意改变自己，而是应该寻找使自己能够耐得住寂寞的方法。在大千世界中，人只是一粒微不足道的尘土。假如身处尘世的人们不能以静制动，不能耐得住寂寞，人们必然会被寂寞纠缠因此而一事无成。从这个角度看，只有耐得住寂寞的人才能取得事业上的成功，取得令人羡慕的成就。

人们若想在自己的事业上取得成就，必须具备耐得住寂寞的意识和能力。当人们在人生的道路上追求事业上的成就时，也许会得到他人的帮助。但这只是外界的力量，只有通过人们自身的努力，这才是决定事业成功的主要因素。因此，在通往事业巅峰的路上，人们只能选择独自前行。这要求人们必须具备排除忧虑、焦躁情绪的能力，具有耐得住寂寞的品行。唯此，人们才能够不被寂寞湮没，在身处寂寞的时候反而能够领悟到寂寞带给自己的人生的另一种享受，并且从中顿悟人生哲理、体味生活的五味杂陈、获取促进自己成功的力量。

然而，有些人却不能将寂寞带来的忧虑、孤独、焦躁等从生活中剔除，反而被寂寞和随寂寞而来的忧虑耗费了太多的精力，最终沉陷其中不能自拔。在这些人的生活中，寂寞不是带给他们感悟和理性的有效方式，而是束缚他们自己的绳索。摆脱寂寞纠缠的方法很简单，只要人们能够认识到耐住寂寞能为自己带来无限的成功契机即可。事实上，寂寞

正是一种能够为自己带来益处、使自己获得感悟的生活状态，同时寂寞也是一种悠闲自在的人生状态。但是，并非每个人都能够体会到寂寞的真正意蕴。寂寞是一种高深的境界，只有拥有智慧的人才能够真正地享受寂寞。当身处寂寞中的时候，智慧的人不但不会产生焦躁孤独等负面情绪，他们反而会在寂寞中找到难得的清闲和自由。

这些人之所以能够承受孤独、耐得住寂寞，是因为他们能够用心观察寂寞，他们甚至会将寂寞看作一个不可替代的良师。当寂寞来临的时候，他们会充分发挥自己寻找快乐和自由的才智并且他们能够保持清醒和理智，勇敢地正视寂寞，独自拨开寂寞虚幻的外壳，认清寂寞的本来面目，感悟寂寞，将自己的身心都融入寂寞中，体验那份难得的悠闲、自由和快乐。此时，他们会将一切苦恼和忧愁抛弃，获得一份清闲和欢欣。

但是，更多的人在面对寂寞的时候都怀有一种恐惧的心理，他们甚至将寂寞看作一种“病态”。他们无法从寂寞中找到友情和爱情，也找不到能够与自己聊天谈心的伙伴。所以，他们在面对寂寞的时候选择“压制”，固执地将寂寞压在自己的内心当中。此时，他们会体味到一种生不如死的感觉，仿佛在忍受千万只蚂蚁的咬噬。如果人们在面对寂寞的时候消极被动，就会被苦恼所纠缠，挥之不去。此时，寂寞就会变得无限强大，会化身为人们眼中的“恶魔”，让被寂寞所扰的人自然地失去快乐和欢欣，进而他们也失去很多大有裨益的感悟。

为了让读者认清寂寞的本来面目，同时了解在寂寞中收获感悟、悠闲、自由的生活。我们编写了这本书，尽最大所能为读者描绘人生的一大境界——寂寞，让读者们像品味清茶一样品读本书、品味寂寞，让自己的人生因为拥有寂寞而绚烂，耐住寂寞，让自己获得一个更好的人生！

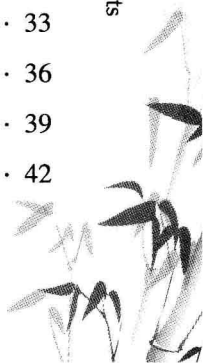
目 录

第一篇 因为耐得住寂寞，所以成功

耐得住寂寞才能成功	3
忍受寂寞，在寂寞中成长	5
成功属于耐得住寂寞的人	9
面对成功，你欠缺的也许只是一份寂寞	12
寂寞是迎接成功到来的前夜	14
想成功，就得忍得住孤独寂寞	17
做个耐得住孤独寂寞的成功者	21
成功在于坚守寂寞	24
守住寂寞方能赢得人生	27

第二篇 因为耐得住寂寞，所以幸福

左手是寂寞，右手是幸福	33
名利向左走，幸福往右去	36
幸福不取决于名与利	39
找寻寂寞的幸福状态	42





有一种寂寞叫做幸福	45
在寂寞中享受幸福	48
在平平淡淡中体会幸福的滋味	52

第三篇 读懂寂寞的人，一定是最坚强的人

寂寞与坚强是成功者的左膀右臂	59
品尝寂寞的美酒，坚守无人喝彩的人生	66
与寂寞对话，让自己的心灵得以沉淀	72
心灵的成长之路需要寂寞与之同行	77
在寂寞中回忆往事，在往事中吸取力量	80
在寂寞的反思中历练坚强，成就自己	84

第四篇 生命因寂寞而美丽

灵魂因寂寞而轻盈，生命因寂寞而厚重	93
学会咀嚼寂寞，品味生命的淡苦和清香	96
生命是一段寂寞的旅程，学会独自欣赏沿途的美景	101
在寂寞中领悟生命的非凡之美	107
品味寂寞，升华生命	112
在寂寞中修行，让生命更加丰富	116
在喧嚣中突围，在诱惑中自律	118

第五篇 寂寞是人生真正成熟的果实

全然接受寂寞，缔造崇高的人生境界	125
学会品味寂寞，学会欣赏寂寞这一道美景	129
珍惜寂寞时光，在寂寞中修补自己的心	134

解开束缚自己的枷锁，寂寞便不再可怕	136
体会生活中的孤独，保持一颗淡漠的心	138
人生在寂寞中成熟，在寂寞中收获	140
在寂寞中为自己的人生做主，领悟人生的快乐	146

第六篇 寂寞是一种修身养性的心境

人生必然经历一种叫做“寂寞”的修行	155
功成名就的灿烂背后往往是无法躲避的寂寞	158
要在寂寞中完成成长的蜕变，而不是沦为寂寞的俘虏	161
寂寞就是面对得失时的一种平和心境	164
绚烂的生活属于摆脱消沉情绪的人	169
能承受寂寞，才能品尝成功的滋味	173
在寂寞中学会冷静的智慧	177

第七篇 倾听名人的声音，借鉴寂寞的智慧

姜子牙——用寂寞钓知己	183
庄子——独钓寒江雪的人生意境	186
屈原——众人皆醉我独醒	188
爱因斯坦——孤独成就伟大	190
巴尔扎克——人最怕精神上的孤独	193
凡·高——孤独的艺术	195
司马迁——“史家之绝唱，无韵之离骚”的孤独人生	198
张爱玲——在孤独中涌现灵感	201
李白——孤独中成就诗仙	203
南森——探险家的孤独之旅	206



第八篇 忍耐是寂寞的另一种诠释

忍耐是审时度势的策略，完善自己积弱成强	213
在人生的低谷忍耐寂寞，在寂寞中孕育希望	216
忍耐寂寞是离群索居，独自绽放光彩	220
忍耐是一场持久战，也是令人们看清迷雾的好工具	223
忍耐是隐性无声的坚强，是经历挫折后的持重	227
在忍耐和煎熬中实现愿望	231
化为琉璃需要忍耐艰苦	234
意志上的忍耐造就有意义的人生	237

第一篇 因为耐得住寂寞，所以成功

寂寞人人都有，有一千个人就有一千种寂寞。一生中，有的人无论在什么情况下都会感到寂寞；有的人却恰恰相反，在任何情况下都不会感到寂寞。是否寂寞完全取决于个人的心态，只要摆正心态，就不会寂寞。做人、做学问都要甘于寂寞，外面的世界虽然精彩，但人们最终还要回到宁静处歇息。说寂寞难耐的人不懂得欣赏寂寞，也就不懂得欣赏人生。世间万物都是一分为二的，快乐能让人年轻，但寂寞更让人成熟。享受寂寞不是被寂寞所困扰，而是在这种氛围中冷静地思索，仔细地分析，让心灵自由地遐想，追忆昨天，畅想明天。领略独处时的唯美境界，更加珍惜由寂寞带来的感悟。

寂寞是对人生的诠释，是对生命的认识，品味寂寞，才能完成心灵的升华。只有耐住寂寞才能不寂寞，耐得住寂寞才能取得成功。寂寞是一种沉默，一种成功前的沉默。只有甘于寂寞，你才可以找到人生的真谛，到达成功的彼岸！



耐得住寂寞才能成功

自古以来，渴望成功是每个人的梦想，但最终取得成功的人，则往往是那些耐得住寂寞和经得住诱惑的人！

“坐得冷板凳，吃得冷猪肉。”这句话是著名历史学家范文澜的名言。甘于寂寞才能取得成功，便是对这句话最好的解释。这句话的出处还得从过去说起，过去那些道德高深、精通学问又为国家做出巨大贡献的人，他们死后牌位可以放在文庙里，享受特殊待遇，与孔圣人一起分享人们供奉的冷猪肉。只有年复一年日复一日地刻苦钻研，耐得住寂寞，坐得“冷板凳”，才能出人头地，取得成功，最后才能享受到祭孔的“冷猪肉”。这“冷板凳”和“冷猪肉”相辅相成，只有先吃苦才能享受到最后成功的喜悦。史学泰斗范文澜之所以能够名扬中外，正是因为他坐了几十年的“冷板凳”，不但著作等身，名垂千史，最后还拥有与孔圣人一起分享“冷猪肉”的资格。

在日本有宫本武藏和柳生又寿郎两位堪称一流的剑客，他们是师徒关系。徒弟柳生又寿郎拜宫本武藏学剑时，他们曾有这样一段对话：

徒弟问：“我想成为一名出色的剑师，努力学的话大约需要多长时间？”

师父回答：“一生的时间。”

徒弟问：“如果当你忠诚的奴仆需要多长时间？只要你教我，我吃得再多苦也愿意。”

师父回答：“十年的时间。”

徒弟问：“老父亲年纪已高，过不了多久我得照顾他了。如果我更加卖力地苦学，需要多长时间？”

师父回答：“三十年的时间。”

徒弟问：“一会儿说十年一会儿又说三十年，为什么会这样？我下



定决心一定要在最短的时间内精通剑术。”

师父回答：“欲速则不达，急功近利的人都是这样。如果你是这样的心态，你得需要七十年的时间。”

作为徒弟的又寿郎终于明白是自己太心急了，便静下心来拜师学习。训练开始了，可师父对徒弟的要求却出乎意料：让他做饭、洗衣、打扫卫生，不许他提剑术。就这样过了三年，又寿郎还是做这些看似毫无意义的事情，不免对自己的前途很是担心。

某一天，师父趁徒弟不注意时，悄悄地在他背后用木剑给予重重一击。次日，又趁其不备进行袭击。从那以后，徒弟又寿郎每时每刻都得保持高度警惕，随时预防师父的突然袭击。日复一日年复一年，又寿郎最终成为全日本最厉害的剑术高手。

由此可见，若想取得一番成就，只有经得住寂寞，潜心修炼，方能取得成功。

古往今来，凡是做大事成大业者，初期都是耐得住寂寞之人，古往今来，无论中外，都是如此：曾有“三年不窥园”之说的汉代大学者董仲舒，为了做学问，把自己关在屋里不分昼夜苦读，终成一代大儒；在世界物理学界拥有权威地位的大科学家爱因斯坦，在伯尔尼瑞士专利局的办公室里一坐就是七年，最终创立了相对论；《红楼梦》的作者曹雪芹为了完成这部巨著，前后增删五次、批阅十载才给世人留下了宝贵的文学遗产。此外，陈景润在哥德巴赫猜想中摘取桂冠，居里夫人发现镭元素，伟大的发明家爱迪生发明电灯，门捷列夫的化学元素周期表的诞生等都证明，大凡成功之人都曾与寂寞为伍。

渴望获得成功是每个人的梦想，无论身处何地，不管从事何种行业，所有人都在为自己的成功而不懈努力着。人大都相同，唯一不同的，那就是自我克制的能力。美国心理学家瓦特·米伽尔在做糖果实验的同时还发明了一个语汇：目标导向的自发式延迟满足。他认为只有克制冲动才能达到目标，强调了自我调节情绪的重要性。我们所谓的目标是多方面的。现在社会，存在大小、各种各样的诱惑，明知吸烟对

身体有害，却因为吸烟的快感而放纵自己继续吸烟；明知玩游戏容易上瘾，却沉迷其中；所有成年人都会受到风花雪月、名利地位的诱惑。如果一味地追求暂时的快乐、眼前小小的满足，而不去考虑长远的利益，那么你永远不会成功。眼前的小小诱惑或者小小利益虽能给你暂时的满足，但却会阻挡你以后取得更大的成功。所以，请你一定要立场坚定，经受住寂寞的煎熬。

人生机遇各不相同，只要你能耐住寂寞，进一步改变和完善自己，当机遇降临时，紧紧握住它，你才会到达成功的彼岸。这也是所有成功者获取成功的必经之路，所以说耐得住寂寞是一种品质，一种难能可贵的品质。这种品质不是天生就有的，而是历经千辛万苦地磨炼和不断地学习完善培养而成，耐住寂寞是有价值的积累，相反则是挥霍人生。生活总会充满挫折，但同时也不会有机遇，只要你能耐住寂寞，不浮躁，不骄傲，静下心来对待生活，迎接挑战，你一定会成功！

耐得住寂寞是一种境界，也是一种实现自我价值的体现。最容易成功的人便是那些能耐得住寂寞、抵挡得住诱惑的人。能耐得住寂寞是人生的一种自我超越，寂寞虽然是痛苦的，但这痛苦是暂时的，短暂过后会是人生真正的快乐，那就是成功的快乐。

忍受寂寞，在寂寞中成长

寂寞是人一生中不可缺少的组成部分。伴随着成长，它一步步地进入人们的心里，一天天增强扩散。人只有在成长中才会慢慢成熟，眼前也才会出现一道道别样的风景。人们都渴望成熟，但成熟到底是什么？并不是长大了就成熟了，余秋雨说过：成熟要具有磅礴的大气和平淡的心境。困惑时，将所有的人和事抛开，全身心进入到寂寞之中，从黎明到黑夜保持那种心境，在成熟的空间里充分享受自己的天和地。因为有了寂寞，人们才能一步步走向成熟，寂寞带给人们快乐的时候，也把成



熟带来了。

现实生活中，失望、悲伤时有发生。这个时候你不用灰心，无需流泪。如果你想写出来，寂寞就是你的忠实读者，它会用最真实的想法去评价你的心灵；如果你想唱出来，寂寞就是你的超级“粉丝”，用心倾听你的心灵之声；如果你想说出来，寂寞就是你的忠实听众，会用无声的爱抚平你内心的伤痛。因为寂寞，人们不会再跑到父母面前撒娇；因为寂寞，人们学会放弃不属于自己的东西；因为寂寞，人们不再幼稚地把所有事情都想得那么简单；因为寂寞，人们不会再胆小怕事，拒绝自己长大。在寂寞中长大的人更成熟，因为寂寞，学会了更多，不再凡事都指望别人帮助自己。寂寞会牵着你的手带你去梦开始的地方，在那里，尽情享受甘甜雨露的清爽，尽情奏响奋斗乐章，无需掩饰，无需流泪。耐住寂寞，在寂寞中成长，去实现梦想。

面对突然而来的寂寞，强者把它变成垫脚石，而弱者却把它看作拦路虎。很多人都说军旅生活寂寞，除了直线就是方块，生活紧张单调，无聊枯燥。而有心人就把军营当作学校，通过一番苦学成为技术能手；无心人则把军营当作“魔校”，每日除了训练就是感叹，最终只是平平庸庸。活力四射的军人面对精彩世界的诱惑，可能也会浮躁不安，最好的办法就是在寂寞中学习，让躁动不安的心沉下来，用积极的心态去面对，把军营当作学习的平台、“加油站”，树立正确的思想观和人生观。军营生活紧张，训练艰苦，但只要自己安排好时间，感觉到的就不再是寂寞而是充实。

古人说：“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。”这就是说，寂寞是成才的沃土，也是成才的必经之路。只有在寂寞的情况下，人才可以平静下来，专注去做一件事，使自己思想得到提升，心灵得到净化。寂寞可以让人养成一个勤于思考的好习惯，好的习惯在成功的道路上合起到垫脚铺路的作用，功不可没。在寂寞中成长，一步一个脚印，脚踏实地。“水滴石穿，绳锯木断”，要具有持之以恒、锲而不舍的学习精神。耐得住寂寞，吃得了苦头，方能

取得成功。

提到寂寞，很少人喜欢它，更多的人对它是一种排斥。人们都说寂寞是孤独的代名词，没有人喜欢孤独与寂寞，都喜欢有人相伴，或是细耳倾听或是高谈阔论。只有当你亲身经历寂寞、悟透寂寞，才能懂得寂寞的价值是多么的难能可贵。

有一位教师，独自一人去上海学习进修。起初他感觉这个外出学习的过程会很快乐，会是一种享受，更能提升自己并得到期望中的收获。然而，在独自进修的寂寞中，他才发现让他成长、成熟才是他最大的收获，甚至还说去上海这半年的收获是之前几年都无法比拟的。

之前这位教师生活的一直很平静、安逸。从学生生涯到教师生涯，几十年一直围着学校打转，他感觉自己都快脱离了这个社会，没想到自己还具备独自在外生活自如的能力。进修刚开始，他便一个人找学校，一个人回住处，一个人上街，一个人吃东西，一个人锻炼身体，一个人看书，一个人思考，有时一天说不了一句话。有一段时间，这样的日子让他几乎不能忍受。时间长了，他慢慢学会了在寂寞中思考过去、现在、将来，从人联想到事，思考许多事，想念许多人。最后，他终于找到了那个最真实的自己，他喜欢上了寂寞的环境，寂寞的一切。找到最真实的自己，也明白了人生的真谛，明白了快乐的含义。

渐渐地，他学会了享受寂寞，与人交往是一种能力，享受寂寞更是一种能力。耐住寂寞，在寂寞中成长，你会发现它可以改变你的一切。

“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。”唐朝著名诗人李白就是一个懂得享受寂寞之人，他自称为孤独的行者，自饮自乐，自歌自舞。正是由于他能享受寂寞，在寂寞中成长，才成就了他“诗仙”的美誉，给世人留下冠绝古今的文学作品。

忍受寂寞，在寂寞中成长，并不是所有人都能做到的。有目标的人可以忍受，之所以寂寞也是因为有这样的目标。也许这种目标不被人理解，甚至会被人嘲笑讽刺。在实现目标的过程中没有人相陪，没有人嘘寒问暖，别人的不理解，别人的冷眼更是令人心寒。自己的孤单与自己



做伴，向着目标前进，只要有一颗坚定的心就足够。寂寞会让人变得更加冷静，思维更加清晰。忍受寂寞是一种本领，这本领不易学，坚持下去必为高手。人生就是一个向上攀登的过程，在这个过程中更要忍受住寂寞，目标就在眼前，不能因为受不了寂寞而放弃，不能因为一点点的疲劳而辜负前面所有的付出，一定要坚持到底。如果你做到了，你一定会攀登上成功的高峰。

著名导演李安在成名之前，大约有六年时间是待在家里做家务，人称“家庭妇男”。在这六年里，李安每天除了做家务就是看书、看影片、看剧本。他忍受住寂寞，在寂寞中学习、积累、成长，终于成为令世界瞩目的大导演，成为华人的骄傲。如果当年他不堪忍受寂寞而放弃了自己的追求，他就不会有今天的辉煌成就。还有阿里巴巴的创始人马云，起初创业时很多人不理解，甚至说他做白日梦。但他一步步寂寞地走到今天，以苦为乐，以寂寞为歌，一步一唱一步一和，在寂寞中成就了上市公司阿里巴巴。所有成功人的经历告诉我们：人生一定要耐得住寂寞，要经受住挫折，把每一个低谷当成创造新高峰的起点。所以，处于低谷时不要气馁，更应奋发向上，积蓄力量。

寂寞孤独的滋味难以言表，它就像大雾一样笼罩着人们的心，压得人们喘不过气，令人们又似在森林里迷失了方向，无助彷徨。有的人因它功成名就，成就了一生的辉煌，有的人却因它堕落，成为它的奴仆而甘拜下风。耐不住寂寞的人不会真正地长大，他们的灵魂没有固定之所，他们的精神家园会慢慢枯竭。虽然他们一直想摆脱寂寞，可永远也摆脱不了精神上的寂寞。没有明确的目标，没有积极的心态，这种人不会在寂寞中取得成功。独守一份清静，甘受一份落寞，在寂寞中慢慢成长走向成熟，这其实是一种境界。也正是因为这种境界，人们才创造出惊人的伟业。聪明的人说寂寞是一种修炼，在寂寞中成长就是在修炼人生，从而悟出人生的真谛。愚蠢的人受不了寂寞，守不住精神的底线，他们往往会成为道德的叛徒，最终跌入无法自拔的深渊。忍受住寂寞并在寂寞中成长，你才会拥有精彩的人生，生活才更有意义。