

• 励志大师告诉你的秘密，不可不知的24个人生定律 •

人生是一场修行

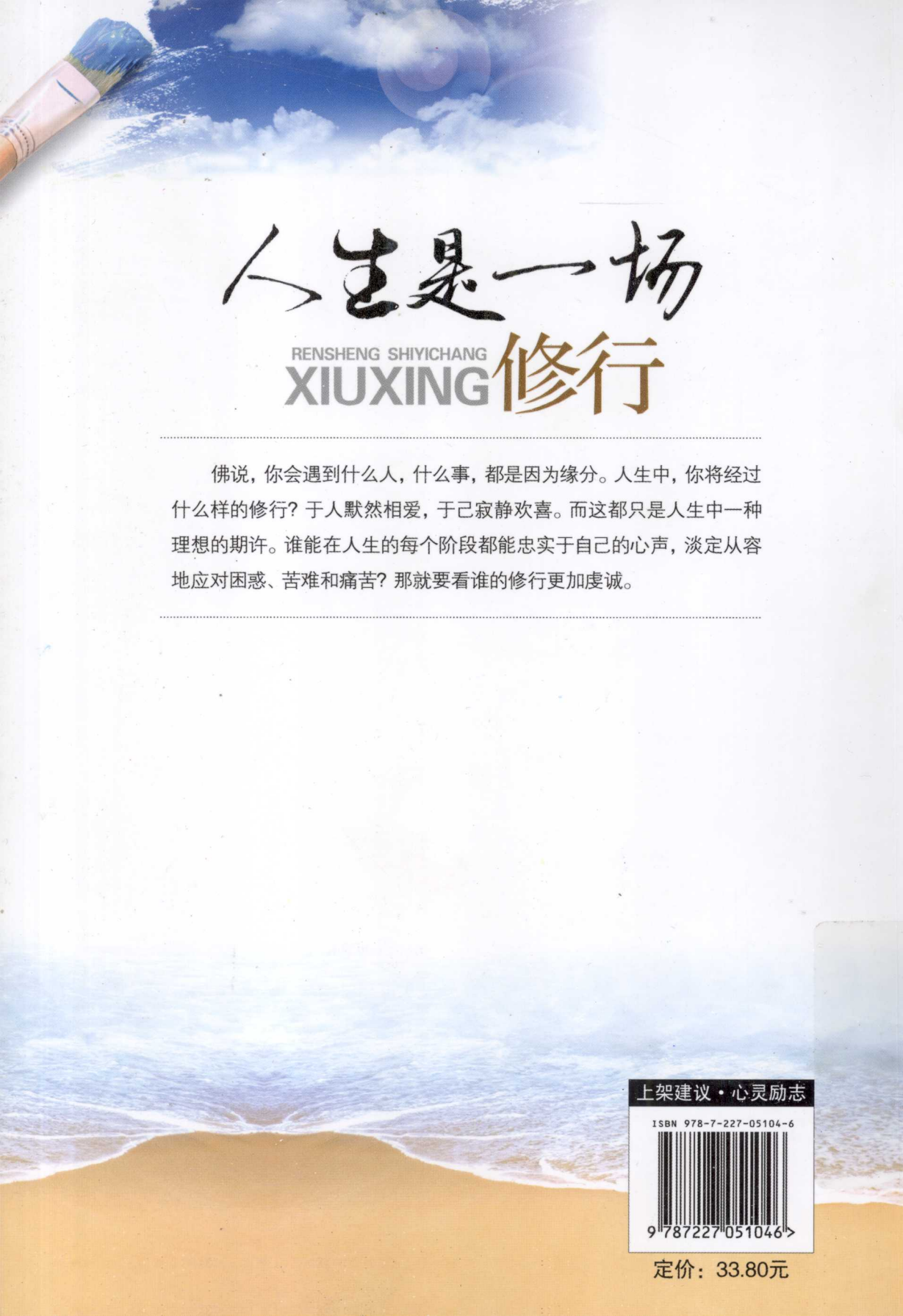
RENSHENG SHIYICHANG
XIUXING

人生是一场修行，修和行是两层意思，修是学习，行是实践。

通过修，让我们懂得人生的奥妙，通过行，来端正我们的行为，完善我们的内心世界，改善我们的态度……



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社
全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



人生是一场修行

RENSHENG SHIYICHANG
XIUXING

佛说，你会遇到什么人，什么事，都是因为缘分。人生中，你将经过什么样的修行？于人默然相爱，于己寂静欢喜。而这都只是人生中一种理想的期许。谁能在人生的每个阶段都能忠实于自己的心声，淡定从容地应对困惑、苦难和痛苦？那就要看谁的修行更加虔诚。

上架建议·心灵励志

ISBN 978-7-227-05104-6



9 787227 051046 >

定价：33.80元

• 励志大师告诉你的秘密，不可不知的24个人生定律 •

人生是一场修行

RENSHENG SHIYICHANG
XIUXING

人生是一场修行，修和行是两层意思，修是学习，行是实践。

通过修，让我们懂得人生的奥妙，通过行，来端正我们的行为，完善我们的内心世界。改善我们的态度……

孔瑞华◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

人生是一场修行 / 孔瑞华编著. —银川: 宁夏人民出版社;
社: 北京: 中央编译出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-227-05104-6

I. ①人… II. ①孔… 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 (2012) 第 015372 号

人生是一场修行

孔瑞华 编著

责任编辑 杨 皎 勉向进

封面设计 许 炜

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行
中央编译出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16 印 张 17 字数 200 千

印刷委托书号 (宁) 0012227 印 数 4000 册

版 次 2012 年 4 月第 1 版 印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05104-6/B·161

定 价 33.80 元

版权所有 侵权必究

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，必须在很合适的环境下才能得到，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的，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、努力提升自己、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

第一章 成长是一个不断充实自我的过程 / 1

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 / 3

不懂人情世故的人生，走不远 / 6

承受不起生的痛苦，怎能得到生的快乐 / 10

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 / 23

第二章 朋友是一种和我们并肩平行的“直线” / 29

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，和我们就好比是二条平行直线，虽然相互独立，也有距离，可它们却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 / 31

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 / 41

和朋友要常联系 / 44

爱情经不起考验，友情经不起猜疑 / 48

第三章 心灵美是一种能够引起共鸣的和谐 / 53

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 / 55

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 / 64

懂得与人分享才能感受快乐 / 68

宽容受益的不只是别人，还有自己 / 71

虚伪是罪恶之源，诚信是做人之本 / 74

学会感恩一个人的内心才会平和淡定 / 76

奉献本身也是一种快乐 / 79

勤劳不一定带来成功，懒惰一定会带来失败 / 83

第四章 气质是一种看不到的尊贵 / 89

在现实生活中，气质是有形也是无形的精灵。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 / 91
- 懂得选择性遗忘的人才能快乐 / 94
- 心中充满欲望的人总是最累 / 98
- 愤怒会把人变成一头发疯的狮子 / 102
- 爱抱怨的人永远看不到别人身上的好 / 104
- 悲观绝望的人心中永远盛着苦水 / 107
- 嫉妒是一种扭曲的心理人格 / 110

第五章 财富是一把不能准确衡量一个人价值的直尺 / 115

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 / 117
- 吝啬只会让自己成为金钱的奴隶 / 119
- 慷慨大方并不会让一个人因此而变得穷困 / 123
- 贪婪很容易让一个人迷失心智 / 127
- 唯利是图会让人做出错误的选择 / 131
- 不能让金钱占据善良的心 / 135
- 算计越多，快乐越少 / 139
- 充分利用金钱的价值 / 142

第六章 事业是一次不断调整方向的航行 / 147

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，要不断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 / 149
- 心中锁定目标，脚下就没有了距离 / 151
- 信念是人们战胜困难的力量源泉 / 156
- 什么都想做的人，什么都做不好 / 159
- 偏执会影响一个人正常的思考 / 164
- 急于求成只会欲速则不达 / 167
- 跟在别人后头永远无法超越别人 / 169
- 只有坚持到底才能迎来最后的胜利 / 172



第七章 爱情是一串没有结局的省略号 / 177

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 / 179

有缘千里来相会，无缘对面手难牵 / 182

有一种爱，叫做放手 / 184

不爱了就散场，分手不需借口 / 187

如果爱，请深爱 / 189

第八章 婚姻是一个圈住自己隔开别人的圆 / 193

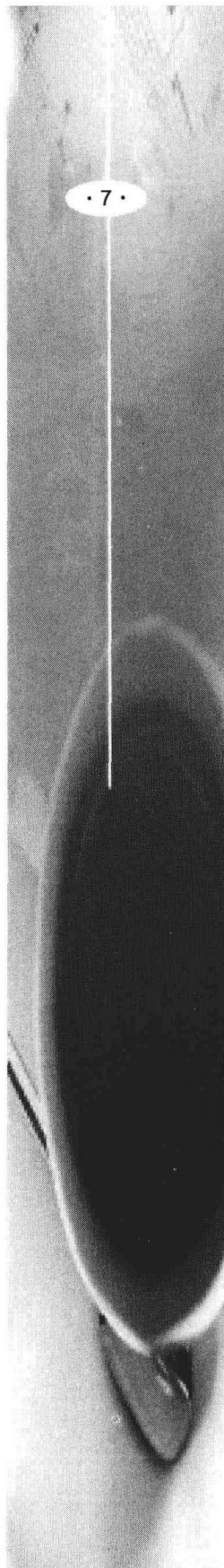
钱钟书在《围城》一书中，把走进婚姻的青年男女贴切地形容为走进了围城。走进了围城，人也就完成了一生中的重要转变，使本是固若金汤的围城成为一片无遮拦之地，成了男女之间自由走出的自由之门。这

个围城圈住了自己隔开了别人。无疑，美满的婚姻是人生中的一次正确选择，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 / 195
不能相互体谅的婚姻不长久 / 198
婚姻没有配角，双方都需要关注 / 201
婚姻是场合作，需要双方努力 / 204
爱情可以感性，婚姻需要理性 / 207
爱是两个人的，婚姻则是两个家庭的 / 211
完美的婚姻，别人无缝可插 / 215
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 / 223

“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 / 225

家是一个合唱团，谁都不能太张扬 / 227

温柔体贴的女人家庭生活最幸福 / 230

做贤妻也要做“美”妻 / 233

让丈夫宠爱一生 / 237

对孩子来讲，好父母胜过好老师 / 242

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 / 254

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。

