

思爱亲昵，同心异形，尊奉敬慎，
无骄慢情，善事内外，家殷丰盈，待接宾客，称扬善名，
最为夫妇之道

스님의 주례사

好婚姻，靠修行

[韩]智光大师 著 徐丽红 译

스님의 주례사

好婚姻，靠修行

[韩]智光大师 著
徐丽红 译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-003

스님의 주례사

Copyright © 2010 by Ven. Pomnyun Sunim

All rights reserved.

Original Korean edition was published by 2010 by Hankyoreh Publishing Company
Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Guangxi Science & Technology
Publishing House

Chinese translation rights arranged with 2010 by Hankyoreh Publishing Company
through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center,
Beijing, China.

图书在版编目 (CIP) 数据

好婚姻，靠修行 / (韩) 智光大师著；徐丽红译. —南宁：广西科学技术出版社，2012.7

ISBN 978-7-80763-727-1

I. ①好… II. ①智… ②徐… III. ①婚姻—通俗读物 ②家庭生活—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第244159号

HAO HUNYIN, KAO XIUXING

好婚姻，靠修行

作者：[韩] 智光大师

策划：李莹肖

封面设计：古涧文化

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田 芳

译者：徐丽红

责任编辑：关 键 姚越华

版式设计：卜翠红

责任审读：张桂宜

版权编辑：李琼兰

出版人：韦鸿学

社址：广西南宁市东葛路66号

电话：010-85893724 (北京)

传真：010-85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

刷：北京盛源印刷有限公司

地 址：北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本：880mm × 1240mm 1/32

字 数：132千字

版 次：2012年7月第1版

书 号：ISBN 978-7-80763-727-1 / B · 15

定 价：35.00元

邮政编码：101109

印 张：7.5

印 次：2012年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724/85893722 团购电话：010-85808860-801/802

不要这样祈祷：
请让我遇到最完美的丈夫（妻子）。

祈祷是没用的，
我们应该先修炼自己，
让自己具备即使独自生活，
也能够幸福的能力。



幸福是不会随着婚姻的到来
而自行到来的，
其实，幸福与婚姻无关。
获得幸福婚姻的最有效的方法，
是两个人都提高自己，
修炼自己，完善自己。

序言



写给渴望幸福的你

在做心理咨询的时候，我听到最多的问题是夫妻之间的矛盾。然而，世界上最亲密的夫妻之间怎么会发生矛盾呢？

毕竟，在刚刚结婚的时候，两个人都是怀着永远相爱的心走进婚姻殿堂的。当然，如果这种心理能够持续到十年、二十年、三十年之后，那该有多好啊，就不会有那么多的矛盾和问题产生了。

遗憾的是，往往结婚之后用不了三年或者三个月，甚至刚刚结束蜜月旅行，就会听到“哎哟，我真受不了我老公”“真受不了我老婆”之类的抱怨。

婚姻生活在痛苦中逶迤前行，其中有它自己的缘由。你思考过么，为什么会这样？

首先，我们要搞明白，结婚的时候，大家怀着什么样的心态呢？这时的根本心态是要占便宜。

随着交往的逐渐深入，男人对女人，女人对男人，都要反复考虑各种问题。比如：“这个人有多少钱？”“学历如

何？”“地位高不高？”“外貌怎么样？”通常，都是像这样反复思量，然后从中做出选择。

我们会因为自己没有钱，所以想找个有钱的男人；我们会因为自己觉得孤独，所以想找个安慰自己的人。然而，怀着这种极端自私心理建立的两性关系，也注定会遭到报应。

当我评判对方的时候，对方在做什么呢？想必，那个人也在衡量我。这就是人生规律。

我有所欠缺，因而我需要对方，这就形成了某种依赖心理。这还不是问题的关键所在，真正的问题在于，对方也是如此。等到真正的婚姻生活开始了，我的期待瓦解了，对方的期待也瓦解了，问题和矛盾就产生了。

这时候，我们要做的是，不要只想着自己的期待落空了，还要理解对方同样对自己也会有所期待，当对方感到失望的时候，认可并接受对方的失望情绪，这样就会让两个人的关系有所好转。当自己对对方感到失望的时候，还要想到这不是对方的问题，而是因为自己的期待太高了。这样想，问题就容易解决了。

我们要知道，幸福是不会随着婚姻的到来而自行到来的。

其实，幸福与婚姻无关。

人，独自生活会感到孤独，共同生活又会觉得麻烦。只有在独自生活不感到孤独，共同生活也不觉得麻烦的时候，

才可以结婚。

要获得幸福婚姻的最有效的方法是两个人都提高自己、修炼自己、完善自己，只有这样相处起来才会轻松，也只有这样，婚姻才不会对双方构成束缚。

如果你想随心所欲地生活，那就应该一个人。既然想要结婚，和另一个人共同生活，那就应该适应对方。如果生了孩子，那就还需要承担责任，因为子女会模仿父母。如果你不想让孩子学到自己的缺点，那就要改变自己。

所以，为了实现这个目标，婚姻中的丈夫和妻子应该比没有子女的僧人更加潜心修炼，付出十倍甚至百倍于僧人的努力。

只有在自身完善的状态下与对方结缘，才会有益于对方。只有自身完善了，才不会心怀过分的期待。也正是，因为无所期待，也就更容易理解对方、帮助对方。

如果怀着占便宜的心态选择配偶，即使百里挑一，做出选择之后，也会后悔自己选错了人。

所以，你若想拥有理想的婚姻生活，那就不要老是想着占便宜，而是要相信“吃亏是福”。

我以这样的忠告做贺礼，希望大家铭记在心。

智光

2010年9月



目录



序言 写给渴望幸福的你

1

遇见最佳配偶的姻缘法

幸福与婚姻本身无关	3
福气必然伴随着相应的代价	9
父母反对的婚姻要不要继续	14
婚姻里，吃亏是福	19
理解和尊重才是真正的爱	26
年龄相差悬殊的婚姻会幸福吗	30
不存在对错，只是彼此不同	35
生辰八字，姻缘之困	42
信仰不同，也能幸福	47
爱上已婚男会幸福吗	51

2

爱也需要练习

- 结婚是最贪婪的交易 59
- 欲望越多，报应就越重 64
- 以自己为镜，相信对方的心 70
- 如实看待对方，打破心理错觉 75
- 内心痛苦是因为还不够爱 78
- 放弃还是改变，随便选择就好 83
- 莫要试图干涉对方的思维 88
- 猜疑把丈夫变成冤家 92
- 越狂热的爱越危险 98
- 谁都没有妨碍你的幸福 106

3

在婚姻中修行

- 琐碎小事给彼此带来最重的伤害 111
- 不是相爱就可以结婚 116
- 性格迥异的两个人如何相处 120
- 丈夫出轨以后怎么办 124
- 放下对老公的所有权 131

把婆婆放在第一位才是大智慧	136
常怀感恩，传递积极的能量	141
聪明的女人，不如态度好的女人	146
一个微笑，成就三生善缘	153
离婚也没什么大不了	159
婚姻生活就是对修行结果的检验	164
爱他就要治愈他内心的伤痛	173

4

结下幸福姻缘的心灵法则

无知乃是一切问题的根源	179
昨天的习惯决定今天的命运	184
我们究竟为什么痛苦	187
并非事事都能如你所愿	193
让心情先平静下来	201
从父母到子女的心理遗传	206
越乐观，越幸福	210
挫折和绝望来自贪欲	216
放不下是因为还不想放下	222
以主人的态度来改变生活	226

1 遇见最佳配偶的姻缘法

欲知前世因，
今生受者是。
欲知后世果，
今生作者是。

——摘自《因果经》

智光大师情感箴言录

在婚姻关系的城堡中，幸福的最好办法是两个人都提高自己，都成为完整的人。这样一来，关系就会柔顺多了。婚姻也不再成为束缚彼此的枷锁。

如果两个人是因为孤独而相互走近，这样的婚姻必定会彼此约束，让对方感到厌烦。对方厌烦了，两个人就要分手，分手之后又会孤独。

一个人孤独，两个人厌倦。这样不行，那样也不行。这就是我们彷徨的人生。若想这样也行，那样也行，我们就应该做到独处不孤独，共处不厌倦。

我们在选择配偶之前，应该事先想好。如果希望男人的心里只有我，最好是跟稍逊于自己的人结婚。这样的话，男人心里只有妻子的可能性更大。

如果心里怀着奉献和给予的想法，那么随便跟什么人结婚都不会有问题。相反，如果怀着占便宜的心理选择配偶，即使精挑细选，最后也会为自己选错了人而后悔。

两个人从互相不适合到逐渐适应对方，这就是修行。并非只有打坐和磕头才是修行，两个人互相适应，就像调味那样去适应对方，这也是修行。

我们之所以不幸福，并不是因为他人，而是自己的问题。要走出不幸的困境，关键在于遇到情况的时候如何应对。遇到障碍的时候，我们可以彻底放弃，也可以通过大量的研究和努力去克服。一旦战胜了障碍，这种障碍就会成为福分。



幸福与婚姻本身无关

婚姻幸福的最好办法

“婚姻是两个一半结合成为整体。”

很多人都这么想，因此我们也把配偶称作“自己的另一半”。不过两半结合，中间就会出现裂缝。整体看来像是全部，然而因为中间的裂缝，一半终究只是一半。

人们常常在孤独或痛苦的时候寻找可以依赖的人。如果是因为缺憾而需要对方，那么总会对别人有所期待。只要期待对方安慰自己的孤独，那就注定不可能拥有完整的幸福。当某一半离开的时候，也就重新变成两半了。

相反，如果我们可以做到，即使没有对方我也必须完整，也就是自己可以成为一个完整的整体。那么，当对方的整体和我的整体



相互结合的时候，中间就不会再出现裂缝了。也只有这样，我们才能在失去另一半的情况下继续保持完整。

所以，我们要减少对对方的依赖，要独立。可是，是不是当我们自己独立了，就不需要对方了呢？事实并非如此。我们要做到的独立，是一种自我意义上的完整，是一种对对方的无所期待。因为，只有在对对方没有期待的时候，才更容易理解对方，从而在对方需要的时候提供帮助。

如果我们怀着一种找人安慰自身痛苦的心理去谈恋爱，那么很有可能会遇到年龄较大的人。因为，很多时候，双方年龄差距较大，即使自己任性，对方也很容易接受和包容自己。怀着这种心态恋爱的人，也有可能被年龄相仿，却很有主见的人吸引。

不过，与年龄较大的人一起生活，尽管可以终生依赖对方，却只能做个随从。年龄大的人会听我的话吗？不会。当我痛苦的时候，他会关心我，但是两人之间不可能形成真正的对话。因为总是存在着隔阂。

人啊，在年轻的时候喜欢别人关心自己，爱护自己，随着年龄的增长，却慢慢地会更加渴望和对方交流。这个时候，如果双方年龄差距太大，自然就很难形成真正的对话。所以，我们在选择年龄相差悬殊的配偶之前，一定要做好思想准备。内心里，既要把他当



成丈夫，同时还要把他当成父亲，这样就可以比较容易放弃和他成为朋友的想法。如果同时期待和对方成为朋友，必然会发生矛盾。

在婚姻关系的城堡中，幸福的最好的办法是两个人都提高自己，都成为完整的人。这样一来，关系就会柔顺多了。婚姻也不再成为束缚彼此的枷锁。

可是，现实生活中，我们常常发现，大部分的婚姻，其实都是对双方的束缚。因为结婚而不能跟朋友见面，因为结婚而不能喝酒，因为结婚而不能继续自己的兴趣爱好，很多人为此抱怨不已。为什么会这样？出现这个情况，是因为我们婚姻生活的出发点错了。

独处不孤独，共处不厌倦

如果，我们是因为孤独而相互走近，这样的婚姻必定会彼此约束，让对方感到厌烦。对方厌烦了，两个人就要分手，分手之后又会孤独。因为孤独而继续寻找，结婚之后又会感到厌烦，从而彷徨无助。这不是对与错的问题，而是我们的心态在发挥作用。为了便于应对这样的状况，我们首先要了解心理变化的规律。

有的人明明知道依赖对方不对，却还是忍不住依赖对方，于是感到痛苦。之所以产生依赖心理，那是因为自己的羯磨，谁都无能



为力。我们不能受制于依赖心理，不能过于沉湎其中。受这种心态摆布的结果，最终只会束缚自己。

当然，并不是这样想想，“依赖心理啊，你不要出现”，就能避免依赖的。它形成于潜意识，仅凭我们的意志无法改变。这时候，我们应该认真审视自己的心态。

当我们追随依赖心理的时候，也就等于束缚了自己，这点必须牢牢记住。

家有这样的两面性。家能保护我们，让我们感到舒适，也有可能变成监狱。父母也是这样，虽然会照顾子女，却也可能成为唠叨鬼。

如果因为讨厌监狱而想逃离家庭，就会成为流浪者。流浪久了又会感到孤独，于是重新回家。回家就要看别人的脸色生活，于是再次逃离。逃离之后又感到孤独，于是再次回家。

一个人孤独，两个人厌倦。这样不行，那样也不行。这就是我们彷徨的人生。

若想这样也行，那样也行，我们就应该做到独处不孤独，共处不厌倦。

只有自身变得完整，那么一个人也不会感到孤独，两个人在一起也不会厌倦。因为对于对方没有期待，所以也就不存在烦心事。