

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 图书基本信息

书名：《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

13位ISBN编号：9787501990336

出版时间：2014-6

作者：喻凡

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 内容概要

最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀。

在爱情中遭遇矛盾和迷茫，父母的老生常谈，朋友们的个人经验，都不能解决你的困惑？

一位执业多年的著名心理咨询师以佛教经典中的精华思想，对世间男女经常遇到的各种爱情问题进行分析解读，用轻松的案例和佛教小故事，分享佛学有益处世哲学。

不信任才是爱情炸弹

门不当，户不对，也可以成就好姻缘

“红颜”“蓝颜”，请在一米线外

婆婆到底算不算妈

放不下，还是不愿放下

认同比爱慕更重要

说句“我错了”没有那么难

……

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 作者简介

喻凡  
1972年出生，国家二级心理师。较早探索网际心理咨询，佛学应用心理咨询专家，同时也是婚恋心理、青少年问题心理专家。30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 书籍目录

### 第一章 爱的路上烦恼多

- 1.你的臭毛病
- 2.谁来埋单
- 3.没有那么多高富帅和白富美
- 4.假如你同时遇到我们俩
- 5.如果将来不幸福
- 6.门不当，户不对
- 7.父母反对怎么办
- 8.相亲不丢人
- 9.你的爱能走多远
- 10.亲密恐惧症
- 11.谁来握住方向盘

### 第二章 相爱简单，相处不容易

- 1.不信任才是爱情炸弹
- 2.理解来自另一个星球的Ta
- 3.安全而不失甜蜜的距离美学
- 4.感情经不起考验
- 5.红颜蓝颜，请在一米线外
- 6.每一个前任都是极品吗
- 7.沟通：学会说，也要学会听
- 8.让过去成为过去
- 9.再亲密也要管住嘴
- 10.爱情里没有对与错
- 11.为爱改变，你能做到吗

### 第三章 让家成为幸福天堂

- 1.女人爱说话，男人爱沉默
- 2.婆婆到底算不算妈
- 3.教育孩子，到底听谁的
- 4.没有你我活不下去
- 5.退让一步，海阔天空
- 6.放下你的手指
- 7.情绪有度，才能寻求解脱
- 8.如果有一天，他不再完美
- 9.认同比爱慕更重要
- 10.爱我你就抱抱我
- 11.珍惜当下
- 12.平凡中的一点点浪漫
- 13.感恩也是一种修行

### 第四章 柴米油盐中的爱情交响曲

- 1.爱上不该爱的人
- 2.有遗憾也完美
- 3.怎样才算相濡以沫
- 4.守住婚姻底线
- 5.她到底想要什么
- 6.放不下，还是不愿放下
- 7.财务这笔账
- 8.说句“我错了”没有那么难

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

- 9.你的压力，有我分担
- 10.贪念便是负重奔跑
- 11.让我们一起成长
- 12.乐观做人才快乐
- 13.惜福，惜爱，得幸福

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 精彩短评

- 1、比想象中好看，能有所收益的都是好书。
- 2、佛家哲理。
- 3、简单的想，爱情是什么？

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 精彩书评

1、XX是一场修行，就像一个万能的句式，你把什么词序代入之后，似乎都能变成一个很牛叉的道理。《生活是最好的修行 世间爱情的修行课》这本书就像一本实用的教学手册，将看似深奥晦涩的佛家义理融入生活的细节，简洁地概括如同冰箱门小贴士一般的处事道理。全书采用了这样一种模式，首先讲述一个爱情案例，再对案例里主人公的做法给出简单的分析，继而引入一个佛家的典故或是高僧禅师点化世人的故事，最后再回归到案例所代表的情感问题上，给出总结。我不是一个信佛的人，当然，我也从来不得信佛是迷信。我只是对它保持一种尊重，保持一种当我这个事物不够了解时，应有的理解和尊重。不过这本书将佛学归类成一种心理学，用佛学心理学来解释人们生活里的情感误区，为人处世的技巧。前言里提到——佛经上说：“一念迷，则是众生；一念觉，则是佛。”所以，佛法是以“心”为中心，而展开一系列的分析。我认为，作者的观点其实可以更为简单地表述——主观唯心主义。人们都可以通过自省，而获得活得更明白的人生。“为了前任而烦恼的男女，一方面自造心牢，绝对没有必要；另一方面则要让自己敞开心扉，用更高远的眼光来看待这件事。”“原来一个小小的起心动念，就可以得到如此大的善恶果报，看来真应该每日每刻都心怀善意，才能在将来得到善果。”“如果可以从另外一个角度回首自己的往昔岁月，你会发现一路走来最大的敌人是自己。”……无论发生多么糟心的事情，无论碰上多么极品奇葩的人，佛家总是劝导人们从自身发现问题，从内心去顿悟。可我们听过很多道理，仍是会忘记，仍过不好这一生。有个好友的前任便是极信佛的，有着接受过正式仪式洗礼过的那种宗教信仰。我知悉他们在一起时还觉得颇为神奇，好想唱一句：悄悄问圣僧，女儿美不美……即便是研习佛法的人，也未必就能将佛家的道理真正落到实处，留住想留住的美好。好友与她的前任最终还是因为各种矛盾和问题分手，徒留了一场尴尬和伤心。听道理，讲道理，总是简单于身体力行。我只感叹，又有多少人能跳出红尘纷扰，理智地看待爱情里的曲曲直直，大多还是落得一句“只缘身在此山中”吧。红尘俗世，三千烦恼，都是一场修行，必得经历过，才能体会到那些道理之所以为能被称之为道理的道理。倘若你在爱情里横冲直撞，不妨翻翻这本书，看看书里提到的佛偈禅语，省一省自己的心。

2、佛学与爱情？翻开书本前做好的各种猜测全被推翻。原来佛学也可以这么生活化，道理的讲解也可以这么流行！爱情的矛盾千千万，书里重点讲述的是感情初期会遇到的各种情况，林林总总读下来，果然解决很多困惑~书里的爱情小故事适合浅阅读，分分钟读完的节奏。故事都很实际，直接点明问题，让我有时间思考~不过解决的办法并不会直接给你~而是通过一个佛学相关的故事启发你，这样更让人印象更深刻~书里的佛陀们都只是普通人，发生的也都是普通事，但是让我领悟到的却不是佛法，而是一个个生动的爱情建议。后文穿插的小结标注很贴心的蓝色背景。读着不累很轻松，而且作者治疗矛盾的方法不强势，没啥空话忽悠，直接摆明了建议与科学道理，但又鼓励爱情的道路无所畏惧。现代人都喜欢追求个信仰之类来抚慰心灵，但书里提到的都是些芸芸众生，和尚也是凡人，佛陀在每个人心中。点滴的故事温润着爱情路上的坎坷，一则则的故事化解着情感路上的矛盾。可我认为，书中最有价值的部分是最后那些建议，如同灯塔般指引我们在爱情道路上披荆斩棘，反省自己。又不会对未来迷失彷徨，困惑踟蹰。治愈自己的，终究只能是自己内心的强大！常读常新，灰常适合枕边阅读，平易近人的一本书！

3、我曾经用佛家的一则故事安慰过身边很多失恋的闺蜜，无一例外的，她们都能很快的接受这个故事并用故事里暗含的哲理性很好的开解自己，走出失恋的阴霾。从前有个书生，和未婚妻约好在某年某月某日结婚。到那一天，未婚妻却嫁给了别人。书生受此打击，一病不起。家人用尽各种办法都无能为力，眼看奄奄一息。这时，路过一位游方僧人，得知情况，决定点化一下他。僧人到他床前，从怀里摸出一面镜子叫书生看。书生看到茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上。路过一人，看一眼，摇摇头，走了。又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。再路过一人，过去，挖个坑，小心翼翼把尸体掩埋了。疑惑间，画面切换。书生看到自己的未婚妻。洞房花烛，被她丈夫掀起盖头的瞬间。书生不明所以。僧人解释道：看到那具海滩上的女尸吗？就是你未婚妻的前世。你是第2个路过的人，曾给过他一件衣服。她今生和你相恋，只为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那人就是他现在的丈夫。书生大悟，唸地从床上做起，病愈。这是佛教里非常经典的讲解前世今生爱情的故事，它有一个属于自己的名字《前世是谁埋了你》。在杭州的城隍庙有一幅对联：夫妻是缘善缘恶缘无缘不聚，儿女是债欠债还债无债不来。可见我们生命中所有亲密的人在今生与我们相遇都是有某种机缘的。不过这并非这本世间爱情修行课给我们讲述的观点。这本书只是

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

用了很多得道高僧之间的对话或者佛教的实例抑或是佛家的典故修行的沙弥及居士之间发生的故事来给我们讲解及分析两性之间该如何相处才能圆满才能幸福。倘若要说是心灵鸡汤，我也无从否认，但是用我们平常极少接触的佛家的理论来解开爱情的密码，还是能够为我们打开一扇奇妙的窗户。学会感情路上的修行之道，是我们每个人能都必须及格要及格的科目。因为它在我们每个人普通而平凡的人生都占据了太重要的位置。所以，当我们茫然的时候，失落的时候，找不到解开感情之路钥匙的时候，都可以静下心来，翻一翻这本书，一定能够让你找到一些灵感。

4、爱情出了问题，婚姻亮了红灯，不要怕，专家可以为你答疑解惑，保你爱情婚姻顺顺利利、和谐幸福。《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》是喻凡老师的关于爱情的一本书。喻凡是国家二级心理师。较早探索网际心理咨询，佛学应用心理咨询专家，同时也是婚恋心理、青少年问题心理专家。30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。在生活当中，我们要是遇见什么问题，有什么困惑不解的事情，都喜欢请教人，长辈也好，朋友也好，可能都会给我们提一些建议和看法。这些建议有没有帮助，就不得而知了。长辈们见多识广，经验丰富，有些事情还是要多听听他们的意见。朋友们站在不同的立场，或许会有中肯的好办法。科技发达了，网络应用也越来越普及。大家有问题了，也有了更多的解决途径。比如说百度啊、贴吧啊，都会有大家想要的答案。不过现在最火的就是给网络红人写信，听听红人怎么说。最近出版的好多书，都是关于生活中的、工作中的、爱情中的各种问题的解决的办法。那些书是好是坏我还没来得及看，不过看了这本《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》，感觉还是挺特别的。作者喻凡是一位心理咨询师，他研习佛学经典十余年，一直把佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，用佛学给世人答疑解惑，指点迷津。书分为四章：一、爱的路上烦恼多二、相爱简单，相处不容易三、让家成为幸福天堂四、柴米油盐中的爱情交响曲在这四章里，作者列举了很多个我们平时会遇到的一些问题，然后用佛学和心理学相结合的方法进行分析，提炼出解决问题的办法。爱情是两个人的事情，爱情也不可能天天不干正事讲究浪漫，我们还要挣钱养家，没有面包的爱情不会幸福。所以，身处爱情中的两个人就会有摩擦，有分歧。在这本书里的案例中，一定有一些符合现在的你，如果你困惑，如果你矛盾，那就看看这本书吧。相信佛法加上心理，会对你的问题有所帮助。

5、爱情之难得，就如上帝看人间蝼蚁，恰好在兴之所至打眼一瞧时，信手拈来两只顺眼的，于是一段姻缘得以促就。俗话说：“宁拆十座庙，不破一桩婚。”也充分体现了爱情婚姻之难得境遇。两个人前呼后拥地撞到了一块，然后一阵电闪雷鸣呼啸而过，然后电光火石就开始你情我浓，再然后修成眷属共享天涯。爱情是这样的不经意，但是在既没碰到一处也没在碰到一处后和睦睦时，爱情就是那样的艰难。两个勾搭在一起的人，可能会形成一个局。开始时，局里局外，相互扶携，照料，后来时，局里局外，互相斗殴，又会互相缝补伤口。爱情和婚姻其实都很奇特，温吞的时候天蓝海北都一副清风明月无人管的自在逍遥，火辣的时候就是旻晃犄角也暗藏利刃的锋利划拉。可是任何局面，无论伤害还是隐忍，无关对错，有关的是爱情之中，那两颗艰涩的身心灵魂。我想，如果把世间爱情剥开那披挂的外衣——也就是除开世俗评价、外界标准，兴许只会剩下两颗亲密而有间的柔软内心。这本书，便是非常淡然地拂去心灵的各色灰尘，努力把爱情还原至了最初的模样。书中用一个个佛家小故事引出现实情感问题的某种核心根本，客观、从容、理智又直白地道出爱的百态之根源，释解着爱情困顿的因由，并简明易懂地给出应对爱情应该保留的种种态度。这本书，是从一种佛家众生“本心”的角度，来阐释感情里的迷离困惑的。我的理解是，本心，是心的本质，也理应是坚定的、柔韧的、保持着固有姿态的淡定和坦然。而应用在感情里，就是爱的定位。当我们认定某个人或者与某份感情是怎样的关系时，一般我们就会在这层关系上安插进对过往的审视和当下的判断以及对将来的打算。一旦确立了这层关系，对方在我们心中的位置便挺拔光明起来。接着以后的路就展开了方向，两个人就拥有了同个初衷，达到殊途同归的目的。而人生太长，路太杂，世界太平，心太脆弱，我们又总容易在半路途中，分离岔道，行走陌路。这个时候，其实是被尘世的灰蒙蔽了眼睛，遮住了最初渴求。当然生活繁琐零碎，个中烦心闹心糟心的事数不胜数，可是因此击退感情的温馨浪漫，岂不可惜？所以一颗对生活保持向上的，乐观的心很重要，而一颗能够对共同生活在一起的人体谅、包容、珍惜、一直明确彼此的爱意更是重要的。无论是感情还是生活之中的修行，都是心与心的磨合与容纳。而此刻开始，懂得惜福，惜爱，感恩，宽容，抓住爱的定位，把握心之根本，才最是重要。

6、机缘巧合下，读到喻凡这本《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》，第一次看到有人用佛学来指点生活困惑，言浅意深，从相爱、相处、家庭、日常这四个方面来讲人们在爱情中会遇到的种种



## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

问题与烦恼。每篇文章开头都以一个案例引出话题，再用一个佛学故事来类比，道理不明而喻，最后提出具体的对策和建议，让你行之有道。担心男友的前女友、恋人一天24小时都黏在身边、婚礼前总担心嫁错人将来不幸福、恋情遭到父母反对，如此种种，看他们的故事，总能或多或少找到自己的影子，以前、现在、将来都可能会与故事中的主人公一样，迷惘徘徊、苦恼不知何解，所幸，它告诉你，生活是什么，修行又是什么，方便遇到同样问题的人们按图索骥。有些道理老生常谈，但人们总会忘记，又或者是当局者迷，劝说别人时道理一套套，自己遇到时就没了主意。有些道理，醍醐灌顶，让人明白以前的苦苦挣扎只是自寻烦恼。很喜欢书中“众生都是未来佛”的说法，每个人心中都有善意、佛性，拥有成佛的可能；每个人也都有缺陷不足贪欲，现在未能成佛。正因如此，生活对于每一个人来说，都是一场修行，就像西天取经要经历九九八十一难般，我们在生活中遇到的种种挫折、爱情中遇到的种种烦恼，也不过是佛祖给予的考验，从失败中总结经验教训，看清人情冷暖，懂得张弛有度，学会善待自身，宽容他人。理性看待人的两面性，于自身，努力秉承善意、友善待人，抛弃妄想、放下执着；于他人，发现他们的优点与闪光点，至于缺点不足嘛，善意提醒，不必过于强求。一、一沙一世界，一花一天堂 弟子问禅师，佛是什么样子的。禅师答说：“佛就在我们身边，他每天都伴随着你”。门前一片荒草地，方寸之间，生命流转。这正是佛家的“一沙一世界、一花一天堂”的禅意。于日常中发现生活真谛，不必向远方寻梦想，因为佛就在日常之中，禅意伏于万物之中。人们很容易陷入“生活在别处”的误区，总觉得现在的生活平淡无味、枯燥无聊、难以忍受，期待着截然不同、焕然一新的日子，寄望于远方，觉得换个工作就能勤奋上进，换个地方就有能实现梦想，换个男朋友就能从此走上“白富美”的光明前程。生活在当下，认真对待今天开始的每一天、手中的每一件事、身边的每一个人，才是最重要的。书中用了许多佛学故事，来帮助看清问题所在。禅师的只言片语，大有深意，慢慢体会，心中澈然。很喜欢禅学、偈语，寥寥几字，简洁明了，涵意深远。而现在的大白话，说得多了，深怕人们不明白，深怕自己不被理解，却因为讲得太多，失了重点。二、地狱天堂，一念之间 全书非常强调“心态”二字，你怎么想，会影响你如何看待这个世界，如何猜测对方意图。因此，心态很重要，保持平和宽容之心，不要被人一激就爆、一点就着，被愤怒、憎恨、自卑所缚，虽身处天堂也似地狱。爱过恨过笑过痛过、成功过失败过、被人伤害、背叛，有人心疼、关爱，万般皆是修行，其实佛祖的道理早就说给我们听，只是许多时候，人得自己去经历，才能顿悟。

7、《生活是最好的修行：世间爱情的修行课：最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀》——喻凡文/onlineforever爱情的修行，是自我修养的外延，是内心修养的拓展。孔子说“修身、齐家、治国、平天下”，“齐家”放在了第二位，这是非常重要而明显的。当然，一切外因的结果都是源于内在的修养和升华，孔老夫子的话是否在今天还有着巨大的作用呢，我觉得还得仁者见仁智者见智了。不能把他当圣旨，但也不能随便丢之。爱情到底是修行彼此忍受，还是洒脱干脆，你来我往的简单？一切，都要自己去感知，也还要经历时间的检阅与考察。这本书里面讲述的爱情修行课，在我看来还是那么的规规矩矩，感觉条条框框之内的那都不是爱情，而是教条。当然，如果非要认为这本《生活是最好的修行：世间爱情的修行课：最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀》中讲述的那些条条框框的爱情准则，那就太小看了这本书的巨大力量了。通常来说理论书籍的巨大魅力就在于他能解释一切或伟大、或渺小的事情，这本书当然不是纯的理论书籍，但理论的要点还是非常明显的。那些条条框框后面都列了详细的说明，列举的例子就更解释学生守则一样仔细而认真。按理说，从这本书读过之后就抛到脑后，再也不会想起来的——从来没有一个人按照一个固定写好的像法律文本一样的东西在谈恋爱。说来也奇怪，莫名其妙的就是在走路或者吃饭的时候偶尔会想起来书中的例子，顺便也把条条框框也想了一遍，看内存多的不成样子似的。或许，这就是这本书的美丽，通过一些深入的思维耕织，那怕你忘记了故事忘记了理论，但就是某种思路让你想到了这本书的某些观点、思路和例子。是的，这是本思维根植的书，通过一些观点的辨析让你真的认识一些不太熟悉和了解的感情细节，从而会有自己的想法和认识。我觉得这本书不完全是教条主义的那种条条框框，看懂作者想要表达的意识之后，一切就自然而然的事情了。也许从来没有人完全能做到书中所写的那些个规规矩矩，但也不会妨碍幸福的人幸福、痛苦的人接着痛苦。有了一些新的思维和想法之后，还是对解决问题和方式上有巨大的帮助的。在解决问题的时候也多了一些思路和视野，这总归是有益于自己去理解与解决问题的。与第一本《生活是最好的修行：办公室里的修行课：办公室里的修行课》相比，爱情相对模拟两可一些，而工作则有相对完善的方法与技巧。所以，读这一套书，一定是收获不同的方向的。

8、今天听罗胖子的脱口秀的时候，讲到辽宁的高考语文题，是一篇材料题：夜晚，祖孙二人倚窗远

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

眺，瞧万家灯火，大街通明，霓虹闪耀，真美。男孩说，要是没有电，没有现代科技，没有高楼林立，上哪儿看去？老人颌首，又沉思摇头：“可惜漫天繁星没有了，沧海桑田转眼之间啊！当年那些祖先山洞边点燃篝火，看月亮出生天汉灿烂，他们欣赏的也许才是美景。事实上，如果我是今年的高考生，我的方向大概是站在不同的角度去分析问题，换句话说，具体问题具体分析。但是听完罗胖子的分析，我竟也有点怀疑，这个爷爷是否在将孙子接受着强制的观点。罗胖子解释说，祖先在山洞前点火是为了防狼，不是为了看篝火，看月亮也不是在欣赏美景，也许在思考下一顿又该吃什么。这是不是就像我看的这本书《世间爱情的修行课》，里面很多的爱情问题，婚姻问题，都不仅仅是两个的问题，更多都是两个家族的问题。七嘴八舌的建议或者劝阻，即使是站在双方的角度上，也很难去理解当事人的想法和心境。每个生活年代不一样的人，看待事物的感觉都是不一样的，比如对爱情和对亲情的理解，很多时候就像材料中的祖孙俩，对于很多事情源自于臆想或者道听途说。爱情里的矛盾、迷茫，不是父母亲朋好友一句“我吃过的盐比你走过的路还多”就能解决的，这些老生常谈，往往都只是经验罢了，对于解决困惑常常是无济于事的。每个人的爱情问题都是不一样的，即使是相似的，也不一定能用同样的方法去解决问题。往往环境等周遭的事物就能改变问题的属性。但是如果我们能知道待人处事的原则，这些问题往往能事半功倍地去解决。就像书中所说，在爱情婚姻里，有三个法则：要保持沟通畅通；同理心对待他人；需要包容和信任。虽说起来简单，但也不是一朝一夕就能掌握的力度，这都是需要慢慢修行的，不仅从爱情里提炼，生活也是一样修行的道理。爱是这个世上最难捉摸的东西，她来的时候像风一样无形无色，却可以瞬间掀翻你的世界。而她去的时候，则更像是细节，不知不觉已经换了天地。用曾经电视剧的一个名字来说：像风像雾又像雨。捉摸不定的事物，要有一颗坚定的心，利用佛学的精髓去授业解惑，在某种程度上也是能修行的，或者说用这些佛学思想给自己进行心理暗示，让脑海里有积极正面的铭印，在处理爱情婚姻是以上更得心应手。进而在信念、价值观、生活态度、个性品质给予自己强大的内心，就似佛家语：明者因境而变，智者随情而行。选择一个人，选择一段婚姻，便是意味着将来要与之携手共度某种模式的人生。选择是重要的，坚守更加重要，我们看重的是未来，愿天下有情人终成眷属，都能在书中得到自己所需要的东西。

9、这是一本很有意思的心灵励志书，给人温暖和启示，像憨态可亲的佛祖的光芒。里面的小故事和小哲理对困惑和执迷的人有很大的助力。在舒适或者略显疲倦的黄昏，捧一本这样的爱情问题指导书，细细品味，就能体察到琐碎的爱情生活中暗藏的智慧 and 玄机，我们的一言一行都是在亲力亲为地修行。这本书的特别之处在于找到了平凡人感情生活中真实并大量的现象或者说问题，然后通过佛学中禅味十足的小故事来启发每个人心中的悟性，让爱情中的痴男怨女减少执着和痛苦，并且结合了现代心理学的分析来真正的指导你我去解决问题。这样的安排其实是迎合了当下紧张节奏中的都市男女，他们大多面临着五花八门的生存压力，佛学中的有关释放、宽容、忍让和仁爱等主题刚好弥补了他们心灵中的所缺。书分为四个部分，第一章是针对恋爱中经常遇到的问题，比如恋爱中怎么面对彼此的臭毛病、恋爱中谁来买单、同时遇到了两个自己喜欢的人、恋爱中的门第观念以及时下非常流行的相亲和父母反对子女婚姻等问题。时间将曾经的少女推送到了“剩女”的位置，我也跟很多人一样，总觉得相亲很尴尬，很丢人，像是买卖猪肉一样。书里说了这样一个小故事，小和尚和师父在庙前的空地上撒了一把草籽，想让它们长成一片草地。一阵风吹过，小和尚着急地叫师父说：“不好了，草籽都被风吹走了。”师父回答说：“会被风吹走的多半是空的，撒下去也不会发芽。”一群麻雀又来啄食草籽，小和尚又说：“不好了，草籽都被麻雀吃光了。”师父回答说：“草籽多，麻雀肚子小，吃不完的。”当天晚上，天降了暴雨，小和尚沮丧地对师父说：“这下全完了，草籽都被冲走了。”谁知师父还是淡定地说：“种子不管到哪都会发芽的，不用担心。”果然，十几天过去后，庙门前长出了翠绿的小草。这个故事的寓意其实很浅显，在讲生命的成长靠的是机缘，草籽不管是被风吹、鸟食、水冲，最终还不是安然地发芽了吗！我们的生命亦如这些草籽，不要拒绝来自外在的侵蚀，这些变故才能让我们找到活着的最舒服的位置。而我们对待自己生活的态度就像小和尚一样过于谨慎，过于安稳，其实打破常规的思维定式反而更利于自热生长。所以相亲也不过是扩大交际圈，认识新朋友的一种方式，说不定还真能带来缘分呢！而且在这一篇有关相亲的文章中，作者还介绍了相亲时如何看清楚对方。我觉得这太适用了，比起打听对方的家庭和财产，观察对方的心理素质、幽默感还有责任心和生活态度显得更重要。第二章里谈到关于相爱中的信任、理解、距离感、前任以及沟通和分寸等问题，这些问题都是每个人都会遇到的，不光是在爱情中，就是在普通的人与人的交往中，也是并行不悖的。比如分寸，有的人在恋爱中以为彼此的关系很好，不管差别和尺度，便肆意妄言。我以前有一个室友，特别喜欢开玩笑，但是有时候那玩笑让人不知道怎么接话茬，你说这是一种直率吧，也不

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

算，总之，让听话的人不舒服不自在。对自己说话分寸的训练就是一种境界和修行。相爱的两个人进入婚姻，又会遇到诸如婆媳关系、孩子的教养、出轨等问题，第三章和第三章就在谈这些。有一节给我印象很深刻，是在讲“道歉心理”问题。说美国马萨诸塞州立大学有学者专门致力于道歉心理研究，发现道歉最有利于拉近彼此之间的关系。其实，一句“对不起”中包含的无形力量是巨大和无法估量的。两个水火不容的人也许就能因为一句对不起而冰释前嫌，心无芥蒂。大多数人其实不是不知道自己错了，就是不想低头认错，服软、拉不下脸来。我曾经也是这样的人，但是现在想想又何必呢？与其僵持不下，彼此横眉冷对的，不如直接用一句对不起来了断这种尴尬的界面，其实这也是一种主动出击和把握大局，不是吗？我是一个小心眼的人，上大学的时候隔三差五就能和室友闹点小情绪，在那些天，午睡睡不好，晚上也在想着这些问题，给别人带来苦恼的同时自己也很纠结。说到底，两个人之间并没啥深仇大恨，不过是谁没帮谁打水，谁没帮谁占座这一类的小疙瘩，往往不值得一提，但就是谁也不肯让一步。英国心理学家保罗·吉尔伯特说：“承认自己错了，是只有心理健康、强大的人才能做到的事。”我到现在才深刻的体会到。

10、我曾经用佛家的一则故事安慰过身边很多失恋的闺蜜，无一例外的，她们都能很快的接受这个故事并用故事里暗含的哲理性很好的开解自己，走出失恋的阴霾。从前有个书生，和未婚妻约好在某年某月某日结婚。到那一天，未婚妻却嫁给了别人。书生受此打击，一病不起。家人用尽各种办法都无能为力，眼看奄奄一息。这时，路过一位游方僧人，得知情况，决定点化一下他。僧人到他床前，从怀里摸出一面镜子叫书生看。书生看到茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上。路过一人，看一眼，摇摇头，走了。又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。再路过一人，过去，挖个坑，小心翼翼把尸体掩埋了。疑惑间，画面切换。书生看到自己的未婚妻，洞房花烛，被她丈夫掀起盖头的瞬间。书生不明所以。僧人解释道：看到那具海滩上的女尸吗？就是你未婚妻的前世。你是第2个路过的人，曾给过他一件衣服。她今生和你相恋，只为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那人就是他现在的丈夫。

书生大悟，唰地从床上做起，病愈。这是佛教里非常经典的讲解前世今生爱情的故事，它有一个属于自己的名字《前世是谁埋了你》。在杭州的城隍庙有一幅对联：夫妻是缘善缘恶缘无缘不聚，儿女是债欠债还债无债不来。可见我们生命中所有亲密的人在今生与我们相遇都是有某种机缘的。不过这并非这本世间爱情修行课给我们讲述的观点。这本书只是用了用了很多得道高僧之间的对话或者佛教的实例抑或是佛家的典故修行的沙弥及居士之间发生的故事来给我们讲解及分析两性之间该如何相处才能圆满才能幸福。倘若要说是心灵鸡汤，我也无从否认，但是用我们平常极少接触的佛家的理论来解开爱情的密码，还是能够为我们打开一扇奇妙的窗户。

学会感情路上的修行之道，是我们每个人能都必须及格要及格的科目。因为它在我们每个人普通而平凡的人生都占据了太重要的位置。所以，当我们茫然的时候，失落的时候，找不到解开感情之路钥匙的时候，都可以静下心来，翻一翻这本书，一定能够让你找到一些灵感。

11、不成佛，要成功——读《生活是最好的修行》彭忠富在现代社会，任何人都不能逃离职场。有人说职场就是战场，就是名利场，就是绞肉机，就是丛林社会，适者才能生存。我觉得非常在理，但职场更是我们作为一个社会人实现人生价值的地方。我们想要成功，就得与领导、同事合作，互利共赢，共同把事业做大做强。这样的职场是愉悦的，工作即是享受生活一般，当然人人向往。但是人上一百形形色色，如果我们遇上苛刻的领导，刁钻的同事该怎么办？一旦摊上这些问题，即便是职场老鸟也会觉得烦不胜烦，更别说那些初入职场的新人了。虽然新人们在进入职场之前，父母、亲朋都会传授一些玩转职场的策略，但是那些经验都是零散的，不成体系的。一旦遇上突发事件，还是会让新人们觉得手足无措。我们应该怎么办，才能玩转职场，做到职场新人不“踩雷”，职场老人不“中枪”？同事之间互敬互爱，上下级之间一团和气呢？我觉得还是需要听听职场研究专家的意见。社会上研究职场的专家很多，关于职场攻略的书籍也可谓汗牛充栋，但是从佛学的智慧出发来研究职场的并不多见。佛学和职场看似风马牛不相及，一个是出世，一个是入世。但是我们仔细分析，就会发现职场不外乎人际关系，很多涉及到心理学的应用。而佛法之中，也有大量关于心理学知识的阐述。因此两者之间，就这样产生了结合点，用佛学智慧来化解职场难题，这是一种创举，也是“人间佛教，造福苍生”的积极体现。喻凡，30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。他在最近出版的新书《生活是最好的修行：办公室里的修行课》当中，以佛教经典中的精华思想，对办公室里职场中人经常遇到的各种难题进行分析解读，用轻松的案例和佛教小故事，分享佛学有益的处世智慧。作者认为，最难治的病是心

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

病，最有用的药是修行，最伟大的医生是佛陀。从心理学角度来说，佛法是最高的心理学，佛法从心理的分析，到心理的改造，都有详细的方法，现代心理学都没有分析得如此深刻、细致，因为佛学对心的分析是通过内省的方法，即就禅定的境界而得出的认识。现代心理学虽然也通过内省的方法，但他们只是通过对人的一种心理现象，进行分析，而得出认识。本书包括五个部分，分别讲述了职场新人应该现实先行，理想依旧；处理人际关系要退一步，放一下，距离摆中间；领导驾到时先以人待，后是领导；对于办公室政治要读懂人心，防患未然；工作烦恼不要怕，因为一切问题都有方法解决。本书涉及到职场中方方面面的问题，在给职场新人提建议之前，总是会先讲一个现实故事和一个佛学故事，然后提炼出两个故事的共同点，这样就让那些建议变得水到渠成，读者更加容易接受。不成佛，要成功。人生是一场修行，而生活是最好的修行。借助佛学的智慧来看待那些职场难题，相信一切困难都会迎刃而解。

12、张爱玲曾说，我一直在寻找那种感觉，那种在寒冷日子里，牵起一双温暖的手，踏实向前走的感觉。一生一世的牵手，多么温暖，从青春年少到步履蹒跚，从红颜到白发，在彼此默默注视中慢慢变老，还有什么比镌刻着岁月冷暖的这份情更珍贵呢？是否在爱情刚开始的时候，美好像个巨大的气团将自己笼罩，拥有堪称最幸福的时刻。但随着时间的流逝、距离的拉近，两个人的性格激烈地撞在一起，发现本来是两个宇宙的人在地球相遇，无数的琐碎淹没了最初的爱与善。是否也曾被爱情伤得体无完肤，沮丧与绝望，将自己全部的心性迷失其中，迷失在自以为是的荒芜世界里。是否在婚姻里，不知道什么时候开始蒙上了一层灰，若你没能及时拂去，越积越多的灰尘，在经过微小的一阵风后，便会迷了眼睛。找遍了无数种答案，但依旧能在心中留下印记的便是《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》所告诉我的，在一种平静的心态中，选择自己想要的人生，在爱中将心比心，学会感恩，灵山自在心头。万物因缘生，万物因缘灭。佛说，花开，自然有它的时节。花落，我们也无法阻止它。天地间的万物都有自己的因缘，仔细照料让花含苞待放，而照料得不及时却会让花骨朵枯萎。我们能做的就是坦然面对，花开时欣喜，花落时淡然，因为这都是它自然的过程。我们来到这个世间，所走过的路，困苦和伤害都是让你变成更好的自己，站在另一种角度看我们路过的所有的爱。大千世界，差异化正是她的魅力，爱情自然也会存在不同的模式，我们所要做的，就是学会自己选择，倾听自己内心的声音，问路反而会迷路。每种选择对应一种人生，每种人生都有它的精彩。生活是最好的修行，世间所有的爱情都是一场修行，这个过程只有自己能完成，是在生命的旅程之中找到这条正确的道路，一条通往人类内心最深远处的道路。读这本书中的佛学经典及对爱情的解读，让人能够感到像小溪流向大海，豁然开朗之感。以平静安然的心对待爱情，没有完美的人和爱情，有所失的同时必将有所得。感谢有爱的存在，让我们感受这个世界的曲径与光明。就好似素黑所言，最后的爱，是没有彼此，没有分开，没有你我的圆融。最后的爱，使没有彼此，没有分开，没有你我的圆融。

13、——评《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》当社会的财富积累越来越多，人们的生活日益丰富，同时会伴生许多的矛盾和问题，这种矛盾和问题从大到小，从宏观到微观表现在不同的层面。在我们的感情世界里，它呈现出来的最直接的显相就是每个人与周围人的感情维系越来越不稳固、越来越不厚实，我们的亲情、友情、爱情在当今时代越来越容易受到各种各样的干扰，因而扭曲和异化感情世界原本纯洁无暇的模样。现在，很多人参研佛学佛理，其实目的不过是为了寻求内心的宁静，以佛理之精华心灵筑起围墙，再不受世俗所扰罢了。这本书在当下的时代背景下书写，以通俗易懂的故事串联起生活中的是非曲直，深入浅出的论述十分适合大众阅读。本书四章、四十八节，每一章节都设置了两段故事，一段生活案例作提问的引子，一段佛学故事来分析作答，章节结构清晰，让人读来轻松不费力。本书的书名即是最好的论点阐述——“生活是最好的修行”，这是只有真正从生活中寻到真谛的人才能感悟出来的道理。当我和朋友们聊天，常会彼此吐槽生活中的各种不如意，听说这也算是一种自我减压的方式。友人算是一位高级知识分子，婆婆是偏远农村地区的，婚后来帮她带孩子，一个屋檐下的生活矛盾不断。我听她唠叨着婆婆的各种小毛病，作为一个倾听者的作用只是稍加安慰，大的作用根本起不到。不过，好在孩子稍大一些，她的婆婆就回老家去了，不需要再彼此痛苦磨合。世俗的爱情并非文学作品中描述的那般不食人间烟火，古人的婚姻有“门当户对”的说法，现代爱情观已经打破了束缚，实现自由恋爱。美国社会心理学家鲁宾提出了爱情的四大主题：依恋、关心、信任、自我展露。而现代，门当户对发展出了新的内涵，本书中提出的观点是：“1、彼此的价值观和生活态度；2、彼此的性格和品质的融合；3、相互的吸引和喜爱。”但是，我仍然觉得，家庭背景和教育背景等这些隐形的个人生命密码实际上早已涵盖在上述的三点内容中，你的原生家庭和成长背景会铸成你人生观和价值观的基础，你的家庭教育会铺陈出你性格和品质的底色，而基于上述

## 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

的基础，你才能寻找和吸引到喜欢的人，并且组成稳定的家庭。以我刚才提到的朋友的个案为例：她和爱人彼此的原生家庭差异巨大，显然，他们夫妻之所以能结合并稳定维系，应该是性格品质的互补这一点是决定要素。当然，后天的教育和生活中的不断提升也是必须的。不过，我曾经私下里做过特别的假设。假如朋友和爱人不是在工作城市购置了房子独立生活，而是她嫁入了丈夫的家庭，每天与公婆一起生活的话，矛盾和摩擦势必会陡然增多，并因此影响婚姻稳定和家庭和谐。由此，世间爱情的发生、发展、成功结合并长久维系，最初的日子是靠爱情的巨大力量，但随着岁月流逝、激情消退，经历生活风风雨雨的洗礼而愈加坚挺的感情必都是双方对生活本身进行了更深的理解，对彼此有了更多的包容。非如此而不可得。所谓情比金坚只是一份美好的比喻，在我们周围，破碎的爱情和家庭比比皆是。我想，大概是当事的主人公们没有在生活中很好地修行自身、体悟婚姻关系、拓宽感情维度和思想认识的缘故。网络上有一句流行的话语，说“听过很多道理，仍然过不好这一生。”这句话，每一个人都会有不同的体验吧。无论是父母、师长、同学、同事，我们从小到大听过的道理、看过的故事，亲身经历的人事总有不少，但是这些对于我们寻找更幸福生活的作用似乎也并不太大。究其原因——是因为，那只是别人的生活，别人的故事，别人的话语，不是你的；当你没有亲身的感悟、亲身的经历，便不能把它化为自身成长的内动力。那些可能从别人的故事和生活里借鉴和寻找到自我提升的方法并将其付诸实践、坚持践行的人是需要有智慧，有毅力，并养成从诸事万物反观己身的思维习惯的人。这本书论述结合，文题和篇名即是论点，简单直接。论点为题，论据为证，论述成理，条理清晰，层次分明，是浅显易懂又颇具实效的大众读本。大众读物，需要多种形态。需要高精尖的理论，也需要普通人能看懂的生活读本，在这一点上，《生活是最好的修行》这本书无疑是符合市场的，也是贴近现实的。友人和我聊天，提到佛家说的“贪嗔痴慢疑”是人性的弱点，人人皆有，不可避免。这些弱点是导致人生各种失败的根源。佛学的一些观点说的极好，比如“明者因境而变，智者随情而行”、“一花一世界，一叶一菩提”、“一念迷，是众生；一念觉，则是佛。”等等。当然，任何人、任何时候，我们也不能寄望于一本书、一段道理、一个故事就能指领我们拨开云雾见青天，从此一劳永逸再无挫折，那显然不可能。就像这本书的标题告诉我们的，“最好的修行是生活”，只有用心生活并从中感悟修行，才是获得人生真谛的根本途径。字数：1880 菠萝于9月14日出评

14、爱情不神秘，就是两个人互相交流思想，交流经验，将好的坏的，都一一暴露在大家的面前，不求全、不责备，用真心去珍惜这段来之不易的感情，两个50分的人，在茫茫宇宙中，遇到彼此，已经非常的不容易了，需要好好的去珍惜，这就是爱情。

# 《生活是最好的修行：世间爱情的修行课》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)