

<<好婚姻，靠修行>>

图书基本信息

书名：<<好婚姻，靠修行>>

13位ISBN编号：9787807637271

10位ISBN编号：7807637277

出版时间：2012-7-1

出版时间：广西科学技术出版社有限公司

作者：智光大师

页数：230

字数：132000

译者：徐丽红

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：<http://www.tushu007.com>

## <<好婚姻，靠修行>>

### 前言

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。

## <<好婚姻，靠修行>>

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

## <<好婚姻，靠修行>>

### 内容概要

结婚的时候，大家怀着什么样的心态呢？

“这个人有多少钱？

” “学历如何？

” “地位高不高？

” “外貌怎么样？

” 通常，人们都是像这样反复思量，然后做出选择。

我有所欠缺，所以我需要对方，这就形成了某种依赖心理。

问题在于，对方恐怕也是如此。

真正的婚姻生活开始后，彼此的期待瓦解了，问题和矛盾也就产生了。

我们要知道，幸福是不会随着婚姻的到来而自行到来的。

幸福甚至与婚姻无关。

人只有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。

在婚姻关系里，得到幸福的唯一办法就是两个人都完善自己，彼此适应。

僧人打坐磕头是修行，而夫妻俩从不适合到逐渐适应对方，这也是修行。

少年夫妻，老来伴。

以诚相待，人生一晃即过。

智光大师以如上忠告作为贺礼，希望大家铭记在心。

## <<好婚姻，靠修行>>

### 作者简介

[韩]智光大师，韩国历史上最受推崇的三位佛教领袖之一，也是其中唯一在世的。早年立下“世间无疾苦，人人得自由”的慈悲宏愿，当下影响遍及全球。

大师一生怀抱悲悯之心，为众生排难解疑，开设了著名的“即问即说”法席。借助该法席，帮助人们摆脱种种烦恼。

大师对人生、婚姻、幸福有非常深刻的理解和领悟。主要著作有《真正的幸福》《为什么要结婚》《工作和修行，那美丽的和谐》等。

## <<好婚姻，靠修行>>

### 书籍目录

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

福气必然伴随着相应的代价

父母反对的婚姻要不要继续

婚姻里，吃亏是福

理解和尊重才是真正的爱

年龄相差悬殊的婚姻会幸福吗

不存在对错，只是彼此不同

生辰八字，姻缘之困

信仰不同，也能幸福

爱上已婚男会幸福吗

#### 2 爱也需要练习

结婚是最贪婪的交易

欲望越多，报应就越重

以自己为镜，相信对方的心

如实看待对方，打破心理错觉

内心痛苦是因为还不够爱

放弃还是改变，随便选择就好

莫要试图干涉对方的思维

猜疑把丈夫变成冤家

越狂热的爱越危险

谁都没有妨碍你的幸福

#### 3 在婚姻中修行

琐碎小事给彼此带来最重的伤害

不是相爱就可以结婚

性格迥异的两个人如何相处

丈夫出轨以后怎么办

放下对老公的所有权

把婆婆放在第一位才是大智慧

常怀感恩，传递积极的能量

聪明的女人，不如态度好的女人

一个微笑，成就三生善缘

离婚也没什么大不了

婚姻生活就是对修行结果的检验

爱他就要治愈他内心的伤痛

#### 4 结下幸福姻缘的心灵法则

无知乃是一切问题的根源

昨天的习惯决定今天的命运

我们究竟为什么痛苦

并非事事都能如你所愿

让心情先平静下来

从父母到子女的心理遗传

越乐观，越幸福

挫折和绝望来自贪欲

<<好婚姻，靠修行>>

放不下是因为还不想放下  
以主人的态度来改变生活

## <<好婚姻，靠修行>>

### 章节摘录

版权页：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，很多人因此抱怨不已。

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。



## <<好婚姻，靠修行>>

### 媒体关注与评论

智光大师乃出家人，高德大僧旁观者清。

他站在婚姻的万丈红尘之外，深刻洞察世间伴侣的千姿百态，以博大慈爱之心，做睿智明晰剖断，答疑解惑，面对一系列婚姻中的复杂问题，开出保持和谐的有效路径——在婚姻中修行。

大师传授你遇见最佳配偶的妙法，告知你结下幸福姻缘的诀窍。

爱需要练习，完善自我传递积极能量为至高准则。

——著名作家 毕淑敏

## <<好婚姻，靠修行>>

### 编辑推荐

《好婚姻,靠修行》编辑推荐：亚洲最受推崇、最具影响力的佛学大师——智光大师开坛解读婚姻。佛法不是一味出世的离群索居，而是洞明世间法之后的怜悯，修行也不分此处彼处，出家在家，为人子女，为人父母，为人夫妇，修行在一念之间，不在于何种形式。无论生活在何处，修行都在其中。不要说不在其中不明其事，无论是婚姻观、财富观或者其他，惟跳出其外的大智慧者能看透世人疾苦，为我们拨开尘世迷雾。

<<好婚姻，靠修行>>

名人推荐

智光大师乃出家人，高德大僧旁观者清。

他站在婚姻的万丈红尘之外，深刻洞察世间伴侣的千姿百态，以博大慈爱之心，做睿智明晰剖断，答疑解惑，面对一系列婚姻中的复杂问题，开出保持和谐的有效路径——在婚姻中修行。

大师传授你遇见最佳配偶的妙法，告知你结下幸福姻缘的诀窍。

爱需要练习，完善自我传递积极能量为至高准则。

——著名作家 毕淑敏

<<好婚姻，靠修行>>

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:<http://www.tushu007.com>