



不抱怨的智慧

一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀；
一份醒悟，始于一份宽恕，不抱怨，生活才会不累。

——圣严法师



松怡 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS



不抱怨的智慧

松怡 编著



图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的智慧 / 松怡编著. —北京:九州出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5108-0112-9

I. 不… II. 松… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 105915 号

不抱怨的智慧

作 者 松怡 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市祥达印装厂

开 本 630 毫米×960 毫米 16 开

印 张 19.75

字 数 170 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0112-9

定 价 26.80 元

★版权所有 侵权必究★

倾听佛语教导,感悟智慧启迪

体恒法师

现代人的生活节奏普遍加快,情绪多半起伏较大,说到清心反倒成了奢望。在风光旖旎的世界,我们被工作和生活压得喘不过气来。我们努力奋进着,忘了身边有绿草红花,天上有蓝天白云,每天累的晕头转向,还时常被担忧、烦躁、愤怒等各种情绪干扰着,心中不断地发出无数抱怨的声音……

由于生活节奏的加快,压力会从四面八方不断袭来,要清心,真不是一件容易的事情。想轻轻松松地生活,就得清除心内郁结的怒气、怨气、闷气等各种不良的情绪。

在日常生活中,与人相处是不可避免的,很多的怨气与怒气都是与他人发生的。因此,要消气,首先要静心倾听、体谅他人,而不是一怒三丈火。世上没有无端的果,任何果都是有因的。当我们静下心,耐心地倾听他人的心声,就会有同体大悲的感触,那他人给自己带来的伤害自会渐渐不治而愈。

倾听他人,可以避免与人当面发生摩擦,若要从根本了解压

力的根源,还得反观、深省自身。有时造成人们苦恼的事或人远没有那么大的威力,只是我们自己习惯了将事情复杂化,结果原本不足为道的事硬生生地变成了让人恼火、气愤与焦虑的源头。找出心里那颗愤怒的“种子”,从自身那一头先不抱怨,才是根本的源头。

通常,当人们在气头上的时候,根本就不知道自己是什么样子,只是被心头那团正熊熊燃烧的火煎熬着,疲惫又伤神。需要在日常生活中对自身进行锻炼,从心、行、言、神等各个方面逐一展开。当面对他人的无礼、挑衅,你能静心接纳,进而在心内让正面心行去度化外来的负面信息,那清净何愁呢?

怒气来袭时,人会失措,会问自己怎么办怎么办,其实,这时需要的是一个如何转化这种负面情绪的方法。把愤怒当做一个孩子、坐禅、置一片残心、开发快乐等,都是教你不抱怨的有效举措。

其实,归纳一下,就会发现,获取清心都与沟通有关,包括与他人沟通,与自己沟通。所以要常抱慈悲之心,以通融、宽容之心与人相处;自己有快乐,就与人分享快乐。从自己开始,只要心愿意交流,任何阻隔都可以穿越。

这是一本实用性很强的书,入理入情。对于而今常常被烦恼、愤怒、怨气等各种压力袭击的人来说,不失为一剂解忧消痛的秘药良方。

目 录

倾听佛语教导,感悟智慧启迪/体恒法师

第一辑 了解自己为什么抱怨

- 心在哪里 /3
- 你在想什么 /7
- 两个气源 /11
- 解开愤怒的“结” /14
- 气是自己找来的 /18
- 诚己 /21
- 察觉不完满 /23
- 慈悲地观照 /25
- 深观 /28
- 消除无名 /31
- 寻找气根 /35
- 愤怒的种子 /38
- 菩提的“不计较” /42
- 扫心地 /46
- 忧扰清心 /49
- 接受残缺 /52
- 不当瞋怒嫉妒 /55

转换心行 /58
心不安的根源 /61
心中的“奶酪” /65
万物都有佛性 /68
度人何妨 /70

第二辑 体察他人的心声

虚心倾听 /75
等待怒气消散 /78
打开自己的耳朵 /80
查观他人 /83
心坚如石 /86
度心宽 /90
帮助他人走出困境 /94
过滤眼、耳、舌三根 /98
同体大悲 /101
不可滥爱 /103
心中有佛 /105
观音在哪里 /109
换位体悟 /111

第三辑 在当下保持觉知

把愤怒从身体赶出去 /115
不和愤怒兜圈子 /118
树立正见 /120
归于宁静 /123
觉察自己的呼吸和内在变化 /128
持不动心 /132
不受第二支箭的苦 /135
内心的能量区 /138
快乐是自己找来的 /141

不接受,就会远离 /145
看好初发心 /149
把好心关 /152
疼痛的内省 /156
心灵的毒蛇 /160
谦卑长学识 /164
行到水穷处,坐看云起时 /168
置心一处 /171
向内求 /174
无执心 /177
惜福 /181
在孤独中沉淀 /184
佛度有希望之人 /186

第四辑 不抱怨的艺术

自我觉悟 /191
信念的作用 /195
把愤怒当做一个孩子 /197
坐禅 /200
平和超越一切 /204
生气的时候,我们看起来像什么 /207
他人也可以是一面镜子 /209
对自己诚实 /212
悲悯是一种力量 /215
有些事,没有想像中那么重要 /218
爱你的敌人 /221
放下与接受 /224
化解愤怒 /228
开发快乐 /230
转求其他 /233
佛沾“气”字坠凡尘 /236

如蛇蜕皮 /238
莫如苍蝇钻故纸 /241
以宽恕救自己 /244
置一片残心 /248
送一份礼物 /251
抚摸自己 /253

第五辑 慈悲地沟通

源自内心的新气象 /257
照看内心的花园 /260
拥抱苦难 /263
尊重他人 /265
内外兼顾的修养 /267
每一个生命都是可贵的 /270
怀善心 /274
分享的快乐 /277
从自己开始 /280
快乐不是个人的事 /284
宽恕最大 /286
善言止恶 /289
尊重是自己给的 /293
说话也有艺术 /297
以退为进 /299
坦白与忏悔 /302
开始重新来过 /305

第一辑

了解自己为什么抱怨

现世中的人，面对着各种侵袭而来的烦恼，往往不知所措。在佛的指引下，你能找到抱怨的根源，并获得解脱的方法。



心在哪里

也许很多人都会有这样的疑问：心到底是什么？我是谁？我从哪里来？我要做什么？我活着的意义是什么？过去不可把握，未来不可猜测，看起来，“心”像是一个很神秘的东西。如果始终弄不明白这些问题。当你走到生命末端的时候，难免会感到懊恼。而要使自己的心稳住，就应当自觉自察，悟透自己。

一个人若没有德行，又不认识这个心，他的心就会走样变形；就像一面干净的镜子染上尘埃，又像太阳被乌云遮蔽，无法看到事物真实的面貌。

人生、宇宙是我们当下所面临的现实问题，但是很多人都茫然不解。所以，必须透过修行、修心来体证真理。

那么，什么是心，我们又要修哪一个心呢？

你也许感觉到了，你要走的路有很多意外之处，还有很多离奇古怪的因缘，每一件事情都有原因和结果，在经历这些事情的时候，人很容易丧失方向，要么走崎岖而错误的路，要么干脆就没有路可走。

似乎怎么想也想不出答案。但答案绝对是存在的。有一个谜摆在我们面前：出生是为了什么？死去又是到哪里去？

大多数人从出生的那一天起就忙忙碌碌，忙着追求很多东西，不管是想要考上大学，还是想成立家庭，抑或是当官……各种各样的目的，有的人能实现自己的目的，有的人花了很长时间才实现，有的人压根都没实现自己的目的。那么，你是否想过，一旦目的实现了，自己又该去做什么呢？或者，目的已经没有希望实现了，又该怎么办呢？也许你只能无奈地换一个目的。既然没有一定要去实现的目的，人就会放松下来，回到本真的自己，这时候的人，脑子是最清醒的。

并不是只有某些人才会顿悟，每一个人都拥有顿悟的能力。举个例子，刚开始看书的人，看不懂书上在说些什么；刚开始做题的人，往往不能得出答案，但看不懂书的人和做不出题的人，却会在某一个时刻，突然就看懂了书、做出了题，我们把这种经历叫做“悟”，悟可以分为很多种，悟出了世界上的某种道理，是一种悟，此外还有小悟和大悟。“悟”更指的是“一个人对自己本心的悟”。

人的心刹那间就发生变化。我们现在不可能拥有未来的心，我们现在这一刹那的心同样是过去的我们不可能拥有的，那么我们真正的心是什么呢？在每天的生活中，我们看到的只是事物的表象，而不是事物真正的一面。

德山祖师看蜡烛的明灭时，悟出了一个道理：光明和黑暗都不是恒定的，都是在变化的，如果能够察觉到这一点，并超越了光明和黑暗的变化，那么你就进入了不生不灭的境界。

旅行的人总是在流浪，在不停地寻找自己的目的地，他们在世界上来来回回地走着，从不会在一个地方停留太久；只有那些住在屋子里，不四处走动的人，才是主人；灰尘在空中飘浮，难道空间会随着灰尘的飞舞而动荡吗？绝对不会。如果想要知道主人究竟是

谁,就一定不要错误地把客人当做主人。

以此推理,我们就可以明白,就人自己而言,变化的身体和心念是客人,你要想知道自己的心在哪里,就先要明白哪些不是自己的心。当你找到了自己的心以后,接下来要做的,是更深入地了解你的心,它究竟有些什么样的作用。如果在你的生活中,你的心能够做主。那么你的人生就是自在的。人们应当相信,很多问题都是人自己造出来的,因此转变自己的心念十分重要,因为这关系到因缘的转变,也关系到你的人生逆境和痛苦的转变。智者往往能够抓住机会创造转变,从而使身外的条件变的适合自己,此时,他们的心也更好地发挥着巨大的作用。

有位太太请了一个油漆匠到家里粉刷墙壁。油漆匠一走进门,看到她的丈夫双目失明,顿时流露出怜悯的眼光。可是男主人一向开朗乐观,所以油漆匠在那里工作的那几天,他们谈得很投机,油漆匠也从未提起男主人的缺憾。

工作完毕,油漆匠取出账单,那位太太发现比原先谈妥的价钱打了一个很大的折扣。

她问油漆匠:“怎么少算这么多呢?”

油漆匠回答说:“我跟你先生在一起觉得很快乐,他对人生的态度,使我觉得自己的境况还不算最坏。所以减去的那一部分,算是我对他表示一点儿谢意,因为他使我不会把工作看得太苦。”

油漆匠对她丈夫的推崇,使她淌下眼泪。因为这位慷慨的油漆匠,自己只有一只手。

态度就像磁铁,不论我们的思想是正面抑或是负面的,我们都受到它的牵引。而思想就像轮子一般,使我们朝一轮特定的方向前进。我们无法调整环境来完全适应自己的生活,但可以调整态度来



适应一切的环境。毕竟，你的生活并非全数由生命所发生的事决定，而是由你自己面对生活的态度，由你的心灵看待事情的态度来决定。

日常生活中的很多事物都会影响我们的情绪，使我们产生怒气，变得生气，但我们应该知道，我们很难改变身外之物，我们能改变的，是我们的内心。因此，我们要转化自己内心的愤怒。

密切关注自己的心念，可以及时地打断一种消极的意念。而使人们遭受痛苦的，往往就是这些消极的意念。在同样的情况下，正视一个人和仇视一个人的理由同样多。假如人们真的静下心来修行，同时密切地关注着自己的内心，那人们应该表达的意念，就会宽广的多，而不仅仅局限于一些使人快乐的意念。就算整个世界对我们来说都是敌对的，我们也仍然可以与世界和他人达成友善关系，当然，前提是我们已经具备了控制自己心念的能力。

你在想什么

我们的生活应当是正常的,对自己的举动也不用过度地考虑,但只要涉及自己的内心,就一定要谨慎。因为,你的种种念头都会通过你的行为反映出来。之所以说我们不用考虑行为,实际上是要提醒你——注意自己的心念。你问过自己这样的问题吗——我在想什么呢?

如果一个人感到了不满足与苦累,最主要的原因绝对不在于这个人所具备的外界因素,比如这个人所经历的人、事件以及外部环境。每个人都从自己的角度出发,以自己的眼光看待同一件事情,所以每个人心中所获得的经验是各不相同的。就像面对同一个旅游景观,有的游客会觉得非常吸引人,使他们流连忘返,而有的游客会觉得了无生趣,没有一点欣赏价值。虽然他们都到达了相同的风景点,但是在各自心中却产生了完全不同的看法。

如果我们对每一个风景的看法都是又简单而很相似的,那么我们还用得着跑到那风景面前去吗?我们还不如买一堆旅游书坐在家里看呢。“众口难调”也说明了同样的道理,每个人都有自己的口味习惯,面对同样的食物,每个人都会有自己不同于他人的反应。



再看看我们生活中的人际关系,也反映了同样的情况。一个人不可能得到所有人的认同,在某些人眼中他正直,善良,给人们温暖的感觉,而在另一些人看来,他却如敌人一样,看到他就觉得反感。这就证明,每个人对同一个人的感受不尽相同,也许这个人能给别人爱的感觉,但自己对于他却感受到了恨。

如果我们想要了解人心所感受到的巨大差异,不一定要把所有人的感受都了解之后才能得出结论。运用一个简单的方法,静下心来,我们回想自己的过去,与我们相遇过的人,我们对他们的感觉是怎么样变化的。对于一个陌生的人,初次见面可能没有什么值得我们记住的事情,所以,我们几乎不理睬这个人的存在。经过一段时间的相处,我们了解了待人接物的方式,发现他是个友爱,热心的人,我们成为了亲密的朋友,随着相处越来越久,发现他身上似乎具备了所有的美德,于是,我们之间产生了爱,而且这种爱越深使我们越相信自己的判断是正确的。

可是,在一次偶然的场合中,他做了与我们的立场相对的事,或者只是表示了他对我们的某些不赞同,尽管这对于我们的生活没有任何的影响,但结果却使我们不再愿意听到他的声音,与他共事和生活,我们眼中的这个人已经失去了让我们喜爱他的所有理由。所有的情况都发生了变化,我们只看到的是一个让人讨厌的人,和往日被我们所爱的那个他完全相反。因为我们看待这个人的态度转变,那么我们所感受到的感情也会改变,往日对那个人的爱戴转变成了憎恶,而我们的心则怀揣着巨大的痛苦。

有一次,我和一位朋友,以及这位朋友的孩子(这个男孩子年龄十五岁左右)前往一个地方。路上,听到两个妇人在吵架,其中一人对着另外一人骂道:“你一点天良都没有,你不讲天理。”另外一