白雪 著

以慈悲心善待他人，
不论亲疏远近，
适时适地助人为乐；
以智慧心出离烦恼，
不论利害得失，
戒贪戒嗔观照自我。

慈悲没有敌人
智慧不生烦恼

一本让人心存友善、
破除烦恼、人生圆满的大智慧书

人人本具一颗菩萨心，也具有和菩萨同等的精神与力量，此力量即慈悲与智慧的力量，它是恒藏在人人内心的本性。

——证严法师



華夏出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

慈悲没有敌人
智慧不生烦恼

白雪·著

華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

慈悲没有敌人 智慧不生烦恼 / 白雪著. —北京：华夏出版社，2012.9

ISBN 978-7-5080-7109-1

Ⅰ. ①慈… Ⅱ. ①白… 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171328号

出品策划： 華夏盛軒

网　　址： http://www.huaxiabooks.com

慈悲没有敌人 智慧不生烦恼

著　　者	白　雪
责任编辑	王二永
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
出版发行	华夏出版社
	（北京东直门外香河园北里4号　邮编：100028）
经　　销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印　　刷	北京通州皇家印刷厂
开　　本	720mm×1020mm　1/16
印　　张	17
字　　数	250千字
版　　次	2012年9月第1版　2012年10月第1次印刷
定　　价	29.80元
书　　号	ISBN 978-7-5080-7109-1

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

前言

心田不长无明草，性地常开智慧花

世事难料，在这个世界上，个人的力量实在是太渺小。太多的事情让我们始料不及并难以控制。因为无法预知，所以我们苦恼着；因为无法掌控，所以我们烦躁着；因为无法获得更多，所以我们抑郁着……

这个世界太浮躁，有太多的诱惑，我们常常失去自我，在物欲横流的世界里迷失方向。静下心，面对伤害，播下慈悲的种子，就能收获朋友满天下。

智德禅师在院子里种了一株菊花。三年之后的秋天，院子里已经开满了菊花，花香随风飘散，甚至飘到了山下的乡村里。

到禅院礼佛的信徒们常常流连于菊花中，交口称赞：“多么美丽的菊花啊！”

有一天，一个信徒对智德禅师说他想要跟禅师讨几株菊花种到自己家里，想让自己的家人也能每天看到如此美丽的花。

智德禅师立刻答应了，并亲手帮他挑了几株开得最好的，然后送给他。

消息传开之后，前来要花的人络绎不绝。智德禅师一一满足了他们的要求。不久，禅院中的菊花都被送了出去。

弟子们看到荒芜的禅院，不禁有些伤感，他们略带惋惜地对智德

禅师说：“真可惜，这里本应该是满园菊香啊！”

智德禅师微笑着说：“可是，你们想想看，这样不是更好吗？因为三年之后，将会是满村菊香啊！”

“满村菊香！”，弟子们听智德禅师这么一说，心中的不满和惋惜立刻消失不见了。

智德禅师将满园菊花送人，是将慈悲之心赠与他人，把美好的事物与别人一起分享，他挣脱了自我私利的束缚，以慷慨仁爱之心对人，即使自己“一无所有”，也让其他人分享了自己的幸福。

有位法师说过这样一句话：“用智慧处理自己的事，用慈悲对待别人。”一般人会觉得用智慧来关照自己，好像都能做到，但是用慈悲来关怀别人，就比较困难了。其实，智慧和慈悲是可以互补的。星云大师说：“心中怀有美好，你看到的便是一个美好的世界；心中怀着丑恶之念，你看到的便是一个丑恶的世界。”可见，只要以开阔的心胸去包容世间的各种人、事、物，自然能看到最美好的一面，领悟到人生的真谛。

“心田不长无明草，性地常开智慧花”，每个人的心里都有慈悲和智慧，胡适说：“要怎么收获，先怎么栽。”你希望你的心田里成长慈悲智慧呢？还是成长愚痴邪念呢？希望心田里长出聪明、灵巧、颖悟、通达，你要播撒智慧的种子；希望收获人缘、吉祥、平安、顺利的果实，要播撒慈悲的种子。

衷心地希望，本书能如同一脉脉清泉，汩汩流淌，能给我们浮躁的心灵带来一丝宁静和清凉；这些慈悲的智慧如同花瓣上滚动着的露珠，晶莹剔透，为我们拂去心灵上的尘埃，让我成为一个生活中的智者。

目录

【第一章】

每一个卑微的生命都有美丽的尊严

- 勇敢地做自己的主人 002
- 不虚度光阴就是最大的幸福 005
- 活得匆忙，就会错过享受 007
- 你能做到的比想象的更多 010
- 生命之旅不要背负太多 013
- 一生必爱的一个人——你自己 015
- 扬起自信的风帆，才能做一个强者 017
- 世间事就怕“认真”二字 019

【第二章】

给自己一份简约的生活

- 帮助他人，就是在帮助自己 022
- 复杂的人生简单地活 024
- 生活就是一道“减法” 026
- 生命最美是顺其自然 028
- 放弃生活中的“第四个面包” 031
- 享受慢生活，才能气定而神闲 033
- 心如明镜台，时时须拂拭 035
- 多求则穷，喜舍致富 037

【第三章】

悦纳真实的自我

- 认识自己，什么也不会失去 040
- 人最难战胜的就是自己 042
- 学会掌控自己的情绪 045
- 不要羡慕他人，安心做自己 048
- 不要做羊群里那一头盲从的羊 050
- 我的生活中，我就是主角 052
- 亮出自己，酒香也怕巷子深 054
- 脚踏实地，在不显不露中出头 056

【第四章】

给心灵穿上温暖的外衣

- 走出心狱，才能真正拥有快乐 060
- 人生92%的烦恼都是自找的 062
- 每天给自己一个希望 064
- 心境决定幸福与否 066
- 自卑就是对自己的抱怨 069
- 经历浮沉，生命才能散发芬芳 071

【第五章】

肯定自己，抱着自信向前走

- 从现在起，不再否定自己 074
- 找出人生前进的动力 076
- 你不放弃自己，就没有人能放弃你 078
- 自信的人永远不会被逆境打败 080

- 不是每个人都能享受到平凡中的乐趣 082
- 失去什么都不能失去热情 085
- 勇气在哪里，生命就在哪里 087

【第六章】

因为有爱，所以生命才会更精彩

- 若要人爱你，你当先爱人 090
- 爱的后面跟着财富和成功 092
- 仇恨是对自己的摧残 094
- 长久的婚姻是恒久的忍耐 097
- 因材施教才能让孩子更好地成长 099
- 及时行孝，趁父母还在 101
- 和朋友相处，也有规则 103
- 进家门前，先脱去烦恼 105
- 把伤害轻轻刻在沙滩上 107

【第七章】

放宽你的胸怀，才能拥抱幸福

- 放大视野，人生也需要大仰角 110
- 以退为进，是人生的一种大智慧 112
- 做人要拿得起放得下 114
- 宽容他人就是造福自己 117
- 了解就是宽恕，不轻易责备他人 119
- 拿出风度，才能得到幸福 121
- 有一种雅量叫容忍 123

【第八章】

有一种智慧叫放手

- 在小处妥协，才能于大处取胜 126
- 舍得舍得，不舍不得 129
- 找准捷径，才能找到幸福 132
- 不懂放下，不得快乐 135
- 放弃，才能更好地获得 137
- 错过美丽，收获的不一定是遗憾 139
- 放下包袱，轻松自在 141
- 舍弃也是一种大智慧 143

【第九章】

好心态，让工作充满乐趣

- 工作是件非做不可的乐事 146
- 生命不是一份工作而已 148
- 体会工作中的幸福 151
- 享受工作中的乐趣 153
- 方法错，越坚持错得越厉害 155
- 工作中要懂得说“不” 157
- 懂竞争，还要懂合作 159

【第十章】

要学会控制自己的情绪

- 无明业火三千丈，唯伤人害己 162
- 生气如同一把火，烧人又烧己 164
- 快乐的决定权在自己手中 166

- 你不给自己烦恼，别人就不能给你烦恼 168
- 克制冲动，做情绪的主人 171
- 控制情绪，别让生气毁了你 173
- 包容就是宽恕别人，善待自己 176
- 不要预支明天的烦恼 179

【第十一章】

磨砺到了，幸福也就到了

- 苦难中也藏着幸福的种子 182
- 用苦难磨炼自己的意志 184
- 生命因磨难而更加璀璨 187
- 有时，不幸也是一种财富 189
- 不挨骂，永远长不大 191
- 人生，没有过不去的坎 193
- 磨难是强者与弱者的分水岭 195

【第十二章】

山不过来，我就过去

- 做人不可过于执著 198
- 换个角度，坏事变好事 200
- 抱怨不如改变 202
- 你不可能让每个人都满意 205
- 别让思维的链条困住你 207
- 事情没有想象的那么难 209
- 三分苦干，七分巧干 211

【第十三章】

不苛求，才能收获快乐

- 不完美的人生才是真正的人生 214
- 天堂也没有完美的东西 216
- 量力而行，尽力而为 218
- 找到适合自己的位置 221
- 试着接纳不完美的自己 224
- 苛求他人，等于孤立自己 227
- 用理解的心给生活一个微笑 229

【第十四章】

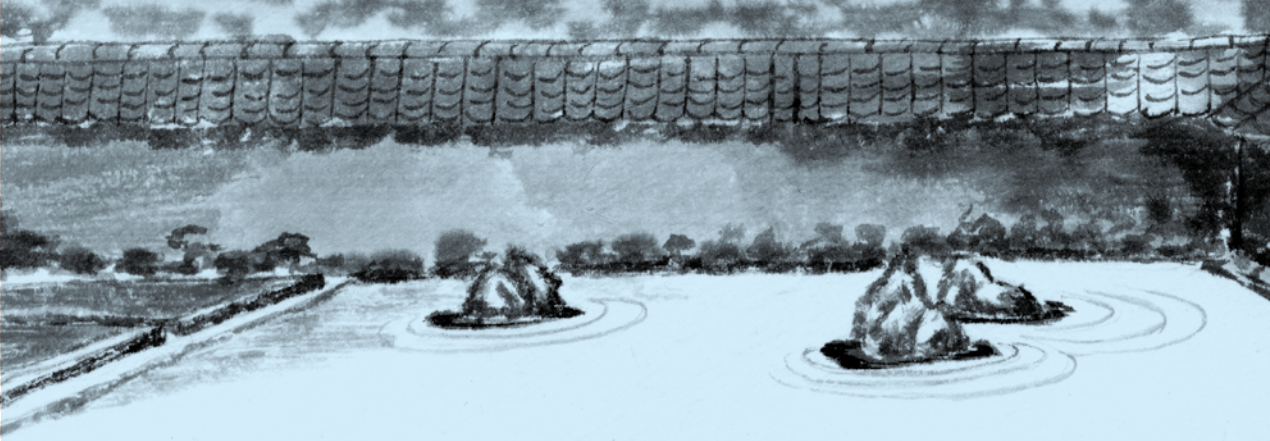
欲望太多就会断送幸福

- 欲望让你的人生烦恼不安 232
- 多贪多欲，永远是穷人 234
- 淡泊明志，宁静致远 236
- 最大的幸福在于无欲 239
- 不贪图名利，才能获一生平安 241
- 得之我幸，失之我命 243

【第十五章】

活在当下的力量

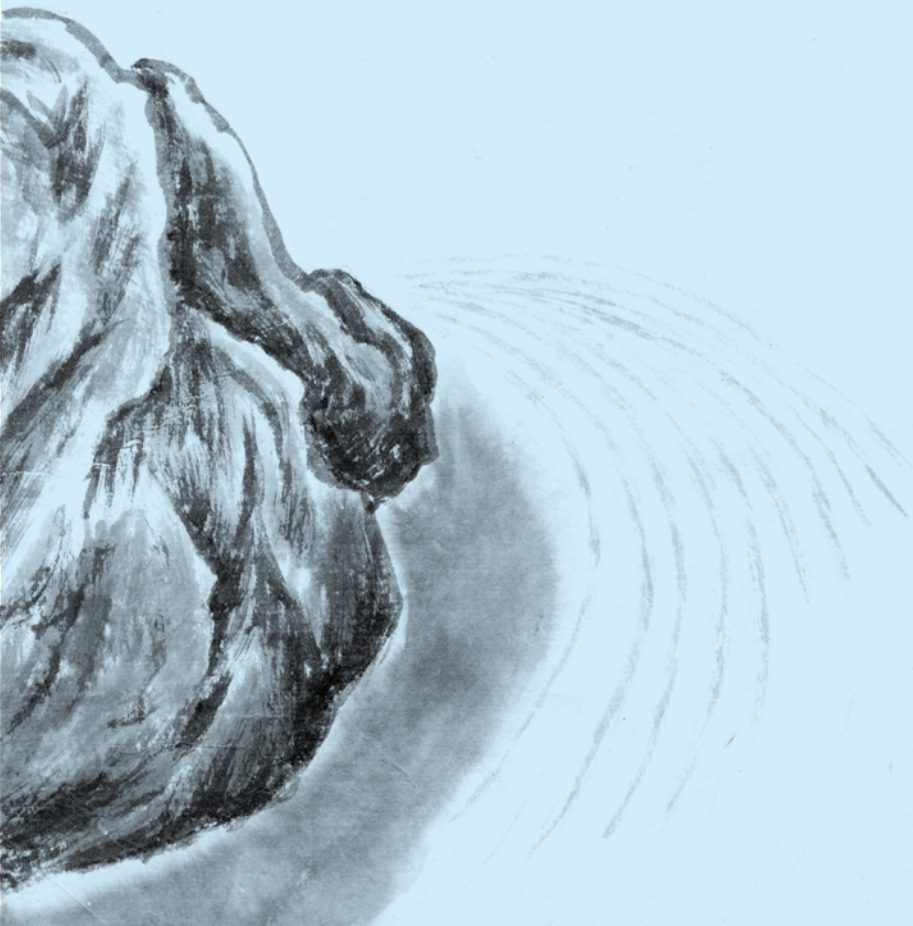
- 活在独立的今天里 246
- 不要为打翻的牛奶而哭泣 248
- 将过去留在记忆里 251
- 懂得把握身边的幸福 254
- 生命中最美好的一天就是今天 257
- 一念万年，万年一念 259



第一章

每一个卑微的生命都有美丽的尊严

喧嚣尘世，芸芸众生都在努力地生活下去，不管处在什么样的环境中，每个人都在尽最大的努力，使自己幸福一些，开心一些。



勇敢地做自己的主人

人，要敢于做自己的主人，否则将会浑浑噩噩度过一生；人，要敢于改变自己的命运，否则人生将暗淡无光。

很多时候，我们总是被身边的人和事牵绊着、主宰着，把自己的人生交给命运去处理，而忘了自己其实是自己人生的主人，我们的命运和心灵应该由自己做主。一个人的命运好不好，首先是自己决定的。

其实，每个生命都不卑微。在我们的生活中，也许我们常常会看到这样的人，他们因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃自己的梦想，有时甚至因被人歧视而消沉，因不被人赏识而苦恼。这个时候，我们应给予他们更多的支持和鼓励，而不是冷嘲热讽。也许，只要一次机会，他们就能主宰自己的人生，奇迹便会出现。

保罗·波茨出生于英格兰，他的父亲是公车司机，母亲是超市收银员，而他则是英国威尔士一名手机销售员。

由于他相貌丑陋，童年时在学校经常受到欺负，从而失去了自信。一次偶然的机会，他听到柴可夫斯基第六交响曲《悲怆》，从此

爱上了古典音乐。因此，他曾学习演唱技巧，成为一名业余歌剧家。

1999年，保罗一下子参加了两个歌唱比赛。在其中的一个比赛中他尽管没有最终胜出，却赢得了8000英镑的奖金，这让他有机会到意大利学习歌剧。由于成绩突出，他还获得了在帕瓦罗蒂面前演唱的机会。

2003年，他因盲肠破裂住院，出院后回诊时被发现肾上腺长了一个十公分大小的肿瘤，于是再次住院，就在快康复的时候，在一次交通事故中他摔断了锁骨。医生劝告他最好尽可能休息，短时间内不要再唱歌了。

不过当上帝为你关上一扇门，就会为你打开一扇窗。2007年6月9日，他在互联网上发现了英国独立电视台举办的《英国有天才》选秀节目，觉得这是一个难逢的机会，抓住了也许就能改变命运。于是他就在官方网站下载了报名表，当他填到最后一项的时候便开始想：

“我该不该提交呢？”

“我够优秀吗？”

“我是不是太老了？”

“我是他们要找的人吗？”

……

因为通常情况下选秀节目不是看谁比谁更优秀，而是看你是否是他们要选的。经过再三考虑保罗终于下定了决心，提交了表格。

但是，当保罗走上舞台表明自己要演唱一段歌剧时，三位评委并不认为眼前这个穿着有些邋遢，有些土气的中年男子真的能唱歌剧。

然而保罗以一首《公主彻夜未眠》，用极具震撼力的演唱征服了评委，也征服了2000名现场观众。

7月8日，保罗无可争议地战胜了其他5名入围决赛选手，获得冠军。评委之一的西蒙还当场表示，下周就要给保罗录制单曲，自己亲自担任制作人。

36岁前他默默无闻，36岁后他的视频传遍全球网络；36岁前他站在柜台前推销手机，36岁后他站在舞台上用歌声感动世界。36年来不变的是他对音乐的热爱和对梦想的孜孜以求。

世界上的人基本上分为两大类：一种人拥有积极乐观的人生态度，而另外一种人拥有消极悲观的人生态度。不同的人生态度，决定了他们不同的人生结果。那些积极乐观的人，总是自己掌握自己的命运之舵，从而顺利到达幸福的彼岸；而那些消极悲观的人，总是把自己的命运之舵交给别人，结果一直在苦海中挣扎。

亨利曾经说过：“我是命运的主人，我主宰我的心灵。”做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运。生活中，有的人把自己交给了金钱，成为金钱的奴隶；有的人把自己交给了权力，成为了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，向命运低头，从此一蹶不振。

一个不想改变自己命运的人是可悲的，一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的。人要勇敢地做自己的主人，因为真正能够主宰自己命运的人就是自己。如果你还在等待别人的帮助，那就在这一刻改变吧！

不虚度光阴就是最大的幸福

人的生命就好像一朵盛开的花朵，绚烂辉煌，香气袭人。无论如何，感谢上苍，让我们成为这世间情感最丰富的生物。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，人生总是那么短暂，有时候好多梦想还来不及实现，生命就已走到尽头。每天，都有无数生命像流星一样划过天际，消失在茫茫夜空当中。那临终一刻的炫目光华是对夜空的追求，还是对生命的挽留？

不管如何，人生一世都要好好活着。珍惜每一天的光阴，活在当下，就是最大的幸福。因此，我们要学会感恩生命，因为生命是上苍对我们的恩赐，能够拥有生命就是我们最大的幸福。

大热天，禅院里的花被晒蔫了。“天哪，快浇点水吧！”小和尚喊着，接着去提了桶水来。“别急！”老和尚说，“现在太阳晒得很，一冷一热，花非死不可，等晚一点再浇。”

傍晚，那盆花已经成了“霉干菜”的样子。“不早浇……”小和尚见状，嘟嘟哝哝地说，“肯定已经干死了，怎么浇也活不了了。”

“浇吧！”老和尚指示。水浇下去，没多久，已经垂下去的花居然全挺拔了起来，而且生机盎然。

“天哪！”小和尚喊，“它们可真厉害，憋在那儿，撑着不死。”

老和尚纠正道：“不是撑着不死，是好好活着。”

“这有什么不同呢？”小和尚低着头，十分不解。

“当然不同。”老和尚拍拍小和尚，“我问你，我今年八十多了，我是撑着不死，还是好好活着？”

小和尚低下头沉思起来。

晚课结束后，老和尚把小和尚叫到面前问：“怎么样？想通了吗？”

“没有。”小和尚还低着头。

老和尚严肃地说：“一天到晚怕死的人，是撑着不死；每天都向前看的人，是好好活着。得一天寿命，就要好好过一天。那些活着的时候天天为了怕死而拜佛烧香，希望死后能成佛的人，绝对成不了佛。”

说到此，老和尚笑笑：“一个人今生能好好过，却没好好过，老天怎么会让他在死后有更好的生活？”

对于禅院里的花来说，“和尚没浇水”虽然很不如意，但那是和尚的事，“好好生长”才是它自己的事，这盆向前看的花，得一天寿命，便好好过一天，真正理解了幸福的含义。

人生不如意事常八九，可与人言无二三。人与人生命的长度大致相同，但厚度却大相径庭。撑着不死，还是好好活着，表面看来没什么区别，其实在境界上相差十万八千里。

它们是对同一种处境的不同选择，因为我们的生命必然会走向消亡，所以我们应该揣着一颗必死之心，好好活着，追求一天比一天精彩的生活。