佛家珍言

从容人生的佛学智慧

佛教教你做明白人，
做觉悟人，
教你做最尊贵最有智慧的人，
教你做最快乐的人、
最幸福的人！



句句经典，字字珠玑
佛说：放下 感恩 知足 快乐
——抚慰心灵，解惑人生

佛家珍言

人生即道场

从容人生的佛学智慧

弘缘◎编著

弘缘◎编著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

佛家珍言：从容人生的佛学智慧

弘缘

新世界出版社

目　录

前言 5
当冲动时怎么办？ 6
当紧张不安时怎么办？ 8
当虚荣心太强时怎么办？ 10
心情失落时怎么办？ 12
当心中充满仇恨时怎么办？ 14
有吝啬心理怎么办？ 16
遇事喜欢逃避怎么办？ 18
常常嫉妒别人怎么办？ 20
当压力过大时怎么办？ 23
想发火时怎么办？ 25
寂寞无聊时怎么办？ 27
感到恐惧时怎么办？ 29
当懒惰随性时怎么办？ 31
当郁郁寡欢时怎么办？ 33
感觉很自卑怎么办？ 35
胆小懦弱怎么办？ 37
严重失眠时怎么办？ 39
当贪婪作祟时怎么办？ 41
想报复别人时怎么办？ 43
猜疑心很重怎么办？ 45
性格偏激怎么办？ 47
老害怕失败怎么办？ 49
陷入迷惑时怎么办？ 51
过于悲观时怎么办？ 53
心胸狭隘时怎么办？ 55
喜欢和别人攀比怎么办？ 57
当特别浮躁时怎么办？ 59
与人发生矛盾时怎么办？ 61
缺乏感恩心怎么办？ 62
喜欢抱怨怎么办？ 64
经常害羞怎么办？ 66
感觉生活平淡无味时怎么办？ 68
感觉自己很自私怎么办？ 69
当犹豫不决时怎么办？ 71

老是喜欢怀旧怎么办？.....73
总想依赖别人怎么办？.....75
当心生邪念时怎么办？.....77
当过于执著时怎么办？.....79
感到厌倦人生时怎么办？.....81
觉得自我很封闭时怎么办？.....83
过于敏感怎么办？.....85
平时很自负怎么办？.....87
陷入后悔时怎么办？.....89
特别自恋怎么办？.....91
有洁癖怎么办？.....93
喜欢追求完美怎么办？.....95
总是强迫自己怎么办？.....97
当觉得压抑时怎么办？.....99
感觉人善被人欺时怎么办？.....101
有逆反心理时怎么办？.....103
做事老是拖延怎么办？.....105
不能宽恕别人时怎么办？.....107
有懈怠心理时怎么办？.....108
当发生不幸时怎么办？.....110
听到别人议论自己时怎么办？.....112
不受别人尊敬怎么办？.....113
当遭到怀疑时怎么办？.....115
当有点“小心眼儿”时怎么办？.....117
常常被内疚折磨怎么办？.....118
感到活得很茫然怎么办？.....120
感觉累了的时候怎么办？.....122
常常感情用事怎么办？.....124
当人际关系冷淡时怎么办？.....126
空虚难耐时怎么办？.....127
当绝望的时候怎么办？.....129
经常暴饮暴食怎么办？.....131
有分裂型人格障碍怎么办？.....133
有回避型人格怎么办？.....135
缺乏安全感怎么办？.....137
目标很难实现怎么办？.....139
好日子很遥远怎么办？.....141
当遭到冷遇时怎么办？.....143
害怕竞争怎么办？.....144
当心态不积极时怎么办？.....146
不知道怎样安慰别人时怎么办？.....147
当失去希望时怎么办？.....149
当感到不快乐时怎么办？.....150
当生气时怎么办？.....152

对很多事放不下怎么办？.....154
不想做善事怎么办？.....155
怨恨别人时怎么办？.....156
不懂得交友怎么办？.....157
不善于与父母沟通怎么办？.....159
与兄弟姐妹搞不好关系怎么办？.....161
与孩子很难沟通怎么办？.....163
夫妻吵架时怎么办？.....165
总是想迁就别人怎么办？.....167
想拒绝别人的请求怎么办？.....169
喜欢找借口怎么办？.....171
说话做事没有主见怎么办？.....173
没有什么爱好怎么办？.....175
喜欢吹嘘自己怎么办？.....176
不知道如何道歉怎么办？.....178
不知道怎么赞美别人怎么办？.....180
不懂得幽默怎么办？.....182
机会总是溜走怎么办？.....184
不懂得布施怎么办？.....186
失恋了怎么办？.....187
想自杀怎么办？.....189
当感到衰老时怎么办？.....191

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

在各种欲望和各种诱惑面前，许多人已经迷失了自己。如何才能让疲惫的心灵找到可以休憩的家园？如何才能在欲望与诱惑面前不失去自我？如何才能得到真正的幸福与快乐……

佛说，如果你不给自己烦恼，别人也不会给你烦恼。世上的烦恼都是自找的。要想活得快乐，就不要没事找事，自寻烦恼。

佛说，用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。过去的已过去，未来的还未来，过去不可忘，未来需去想，但在过去、现在和未来之间，我们唯一能做的就是把握好现在。

佛说，幸与不幸，皆由心而生；心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。这世上幸运的人有，不幸的人更多。无论幸运与否，我们都无需羡慕别人，更不能自暴自弃。羡慕别人和自暴自弃都是一种罪过。

佛说，当你能飞的时候就不要放弃飞，当你能梦的时候就不要放弃梦，当你能爱的时候就不要放弃爱。该放弃的要放弃，该争取的就要去争取。恋爱不是慈善事业，不能随便施舍；感情是没有公式，没有原则，没有道理可循的。一切随缘最好。

佛说，以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。佛说，你要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。与人相处之道，在于容忍。

佛说，尊敬别人，就是庄严你自己。要想得到别人的尊敬，首先要学会去尊敬别人。尊敬别人不是说明你低人一等，而是在展现你的修养。

佛说，你认命比抱怨还要好，对于不可改变的事实，你除了认命以外，没有更好的办法了。虽然我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们无法预知自己的生命到底有多长，但我们却可以安排好当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

……

佛家思想博大精深，其中有很多对于人生的论述更是句句经典，字字珠玑。本书秉承佛家思想，针对人生中的常见问题，尤其是心理问题，进行了翔实的论述与讲解，更指出了解决问题的方式方法，相信读者能够从中得到有益的启示。

诵读佛家珍言，能抚慰我们疲惫的心灵，能为我们的人生指点迷津，使我们一路走好。

当冲动时怎么办？

要忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。

——佛陀

【释义】

要克服自己的冲动情绪，让自己静下心来，能够容忍他人不能容忍的事情。不管是与什么样的人相处，我们都要能够学会宽容，学会克制住自己的情绪，要能够泰然自若地面对问题，冷静并且理智地分析问题。冲动是魔鬼。如果控制不住自己的情绪，随心所欲，就可能带来毁灭性的灾难。只有理智的人才能真正驾驶自己的人生，只有在理性的指导下，才能拥有平安稳定的一生。

有一个久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到大慧宗杲禅师处要求出家，他向宗杲道："禅师！我现在已看破红尘，请禅师慈悲收留我出家，让我做你的弟子吧！"

宗杲："你有家庭，有太重的社会习气，你还不能出家，以后再说吧！"

将军："禅师！我现在什么都放得下，妻子、儿女、家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！"

宗杲："以后再说吧！"

将军也没有什么办法。有一天，将军起了一个大早，就到寺里礼佛，大慧宗杲禅师一见到他便说："将军为什么那么早就来拜佛呢？"

将军用偈语说道："为除心头火，起早礼师尊。"

禅师开玩笑地也用偈语回道："起得那么早，不怕妻偷人？"

将军一听，非常生气，骂道："你这老怪物，讲话太伤人！"

大慧宗杲禅师哈哈一笑道："轻轻一拨扇，性火又燃烧，如此暴躁气，怎算放得下？"

放下！不是口说放下就能放下，"说时似悟，对境生迷"。习气也不是说改就能改的，"江山易改，本性难移"。上面那则禅宗故事就表明了将军的性格是冲动的，他不能将自己的情绪收放自如。

冲动是地雷的导火线。大多数成功者，都是能够把情绪控制得收放自如的人。很多时候，情绪已经不仅仅是一种感情的表达，更是一种重要的生存智慧。

人是感情动物，表达情绪无可厚非，但如果不加控制地任意地表达，就成了一时冲动的宣泄，而此时冲动者就成了一个最软弱、最容易被打败的人。

一天下午，某部炮连战士小艾正在站岗值勤，一个地方青年非要进营门，说找连队干部有事。当时连队在后山进行战术训练，小艾便不同意那个青年进去，那个青年张嘴便说："你这个小当兵的拿钱不多，管事倒不少！"小艾一听这话，火气一下冲到头顶，他把枪放下，脱了军装，叫着要与那个青年"单挑"。幸好这时教导员路过，才避免了这场即将爆发的冲突。

在生活中，像小艾这样遇事爱冲动的并非个别。这主要是因为有的人易感情用事，自制力较弱，所以，不少人在发生矛盾时，容易像小艾那样出现不理智的情况。一些心理学家表示，冲动行为是一种司空见惯的强力反抗行为，是强烈愿望的一种表达形式。

人在冲动发怒时，会引起精神过度紧张，造成心脏、胃肠以及内分泌系统功能紊乱，时间长了，对身心健康大为不利，当激情发展到无法控制时，可能干出伤害他人人身和财产的事来，造成不可挽回的损失。正如俗话说："一失足成千古恨。"因此，对冲动的情绪一定要

认真对待。

专家研究发现，情绪调节差的人其生活情绪反应强烈，自控能力差导致了生活一团糟。好冲动的人，经常误解别人的动机，进而做出冲动行为进行报复。

要学会舒缓冲动，就要成为一个自制力强的人，对此，专家给出以下建议：

1.自我分析，明确目标

一是对自己进行分析，找出自己在哪些活动中，何种环境里自制力差，然后拟出培养自制力的目标步骤，有针对性地培养自己的自制力；二是对自己的欲望进行剖析，扬善去恶，抑制自己的某些不正当的欲望。

2.提高认识水平

心理学的研究表明，一个人的认识水平和动机水平，会影响一个人的自制力。一个成就动机强烈、人生目标远大的人，会自觉抵制各种诱惑，摆脱消极情绪的影响。

3.从日常生活小事做起

人的自制力是在学习、生活、工作中的千百万小事中培养、锻炼而逐步形成的。许多事情虽然微不足道，但却影响到一个人自制力的形成。

4.绝不让步迁就

培养自制力，要有毫不含糊的坚定和顽强意志。不论什么东西和事情，只要意识到它不对或不好，就要坚决抵制，绝不让步和迁就。如果执行决定半途而废，就会严重地削弱自己的自制力。

5.经常进行自警

如正在读书学习却忍不住想看电视或玩电脑游戏时，马上警告自己，管住自己；当遇到困难想退缩时，马上警告提醒自己别懦弱，要成功地控制住自己。

6.进行自我暗示和激励

自制力在很大程度上表现在使用自我暗示和激励等等方法控制意念。意念控制的方法很多，例如，在你从事紧张活动之前，反复默念一些建立信心、给人以力量的话，或随身携带座右铭，时时提醒激励自己；在面临困境时，利用口头命令，如“要沉着、冷静”，以调动自身的心理活动，获得积极的精神力量。

7.进行松弛训练

研究表明，失去自我控制或自制力减弱，往往发生在紧张心理状态中。如果适当地进行心理放松或按摩等，则可以提高自我控制的水平。

当紧张不安时怎么办？

人生在世如身处荆棘之中，心不动则人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。

——佛陀

【释义】

人生在世间时时刻刻像处于荆棘丛林之中一样，处处暗藏危险或者诱惑。只有不动妄心，不存妄想，心如止水，才能使自己的行动无偏颇，从而有效地规避风险，抵制诱惑。否则就会痛苦绕身，伤骨伤心。佛家认为，心是第一位的，身是第二位的，再延伸一下就是：我是第一位的（包括身心），世界是第二位的。所以要把握世界，先把握个人行动；要把握个人行动，先处理好内心的平衡。紧张的情绪往往是压力所致，适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张则会使简单的变成复杂，复杂的变得更加复杂。只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生的道路上高歌前进。

小和尚向禅师请教快乐之事，禅师对他讲了一个故事。

有一天黄昏，庄周一个人来到城外的草地上，他很久都没有这样放松了，他一直被迫在痛苦中生活，因为没有人能够真正了解他。他必须强迫自己摒除杂念，因为只有那样他才能不去想别的事情，完全沉浸在自己的生活状态中。

他仰天躺在草地上，闻着青草和泥土的芳香，尽情地享受着，不知不觉就睡着了。他做了一个梦，在梦中，他变成了一只蝴蝶，身上色彩斑斓，在花丛中快乐地飞舞。上有蓝天白云，下有金色的土地，还有和煦的春风吹拂着柳絮，花儿争奇斗艳，湖水荡漾着阵阵涟漪……他沉浸在这种美妙的梦境中，完全忘记了自己。

突然，他醒了过来，不能区分现实和梦境。当他认识到这只是一个梦的时候，他说：“庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶。”

很长时间以后，他终于幡然醒悟：原来那舞动着绚丽的羽翅、翩翩起舞的蝶儿就是他自己。然而现在的他还是原来的庄周，和原来没有任何的变化，只不过现在，他的心态和原来不一样了。享受那片刻的梦境，对他来说是一种莫大的幸福。

禅师说：“一只小小的蝴蝶飞入了庄周的心。这样的小事也能让他快乐，还有什么事能让他忧愁呢？”小和尚听完禅师的话，终于明白了快乐的道理。

其实这则故事说明了紧张与轻松的心态的问题。如果有颗轻松的心，对待事情就完全不一样了。不要让自己处在紧张气氛中，要在放松的状态中好好享受现在的生活。

现代社会高速发展，人们的生活水平愈来愈高，大家都在平静的生活中过着超速的日子。许多忙碌的人，因此在不知不觉中损害了身心健康，觉得活着真累。就一般人来说，身体活动量并不大，但是心灵却是分分秒秒高速地运行着，有些人甚至拖着疲惫的身体过着急速运转的生活。在此种情况下，一旦发生弹性疲乏，势必造成精神上的崩溃。因此我们必须要降低生活的速度，否则，紧张的结果就是心灵的超负荷运转，最后导致不幸发生。

在生活中因为紧张而发生不幸之事，也并不少见。

张先生现年 35 岁，长期以来，他对自己的紧张心理总是无法克服。几天前，他和妻子同时参加驾驶小轿车考试。照理说，他的驾驶技术很不错，而且，练习当中，过独木桥时，他几乎没有一次掉下过。可是，当轮到他考试的时候，由于紧张，一上场，他的脑子就是一片空白，结果很不理想。他说让他再来一次，就当是练习，结果动作却完成得非常漂亮。而

他妻子，刚学半个月，就能很轻松完成所有的科目。虽然最后他也过关了，可是他却觉得自己在别人面前丢尽了面子，难过了一整天。

其实，故事的主人公是受紧张情绪困扰的典型。

紧张的情绪是人们精神活动的一种现象，是一种因为对付某种压力所引起的生理和心理上的应激变化。适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张会影响人们的身心健康。

从心理学角度看，紧张是外部条件加于肌体的刺激超出了肌体的相应反应能力而引起的心理不平衡。一个人处在极度紧张状态时，往往会表现出惊慌、恐惧、愤怒，或者苦闷、忧愁、焦虑等情绪。这种情况也叫紧张反应，常伴有植物神经系统的变化、行为改变和心理活动异常等。

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。坏习惯可以改正，好习惯可以慢慢养成。那么，当紧张的情绪反应已经出现时，我们该怎么放松自己呢？

1.坦然面对和接受自己的紧张

我们应该想到自己的紧张是正常的，很多人在某种情境下可能比自己更紧张。不要与这种不安的情绪对抗，而是要体验它、接受它。要训练自己像局外人一样观察害怕的心理，注意不要陷入到里边去，不要让这种情绪完全控制住你，可以告诉自己：“如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。”此刻我们甚至可以选择和我们的紧张心理对话，问自己为什么这样紧张，自己所担心的最坏的结果可能是怎样的，这样我们就做到了正视并接受这种紧张的情绪，坦然从容地应对，有条不紊地做自己该做的事情。

2.做一些放松身心的活动

★选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰、可活动自如的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。

★活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的格式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

★做深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

★将注意力集中到一些日常物品上。比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。

★闭上眼睛，去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

★做一些与当前具体事项无关的自己比较喜爱的活动。比如郊游、游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。

当虚荣心太强时怎么办？

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

——《金刚经》

【释义】

有情世界皆为无常，人生百年，弹指即过，荣华富贵，更是过眼云烟，虚幻不实。虚荣的人被智者所轻视，愚者所倾服，阿谀者所崇拜，而却为自己的虚荣心所奴役。人之所以有虚荣心是因为心理感觉不平衡。虚荣是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现。如果执迷不悟地去追慕浮华，会导致内心痛苦不堪。只有跨越虚荣的樊篱，与浮华说再见，才能找到自己的本性。

有个小偷到一座寺院里去偷东西，但是寺院里根本就没有什么值钱的东西值得他偷。他万般无奈，正想转身离去的时候，突然听见有人叫道：“朋友，走的时候请顺便关一下门！”原来无相禅师就躺在床上，他一直没有说话，在那个小偷要走的时候才告诉他把们关上。

小偷听见有人说话，吓了一跳，但是当他听见禅师的声音，叹了口气说：“难怪这么穷，懒惰到这种地步了，连门都要别人关，怎么会有值钱的东西呢？”无相禅师听到小偷这样说就回应道：“你这样说就太不合情理了，难道让我用自己的辛苦钱买东西给你偷吗？做小偷到了你这种地步实在是无可救药了！”

小偷觉得遇到这种和尚，自己真是倒霉，就什么也不说，转身走了。无相禅师悟道多年，脑海中的东西是最有价值的，但是小偷却认为这里没有什么值得他偷的东西。其实他哪里知道，世上只有智慧是别人偷不去的，也是最有价值的。

无相禅师拥有的是小偷不感兴趣的东西，那些东西对禅师来说是无尽宝藏，对小偷来说，完全是没有用的东西。

有的人太过浮华，一生只为聚敛，为财所困，为物所累。有钱又有什么用呢？这些人为虚荣心所困扰。其实虚荣就是生活的陷阱。从近处看，虚荣仿佛是一种聪明；从远处看，虚荣实际是一种愚蠢。虚荣者带有小狡黠，却缺乏大智慧。虚荣的人不一定少机敏，却一定是缺远见。

一只猴子和一只猫看见炉子里的火烤着栗子，香气扑鼻，但是有火不好拿。于是猴子灵机一动对猫说：“你的爪子长得真灵巧，肯定能把栗子取出来。”小猫被猴子的夸奖说得非常高兴，便把爪子伸到火里去取栗子。爪子碰到火，上面的毛立刻被烧焦了，痛得它大叫，急忙甩掉栗子。猴子趁机把栗子吃掉。

猫为了它的虚荣付出了极大的代价，而生活中处处都有这样的陷阱。别人的奉承、时尚的诱惑、贪婪的欲望等，对于虚荣的人来说，都是陷阱。

虚荣的人往往通过不正常或不正当的途径获取别人的赞誉，从而满足自己某种心理需求。贪慕虚荣的人，其价值取向常常是扭曲的，为了虚荣，他们常摆出一副见多识广的架势来；有的不富装富，自己家境贫寒、生活窘迫，也要讲排场，竭尽奢侈铺张之能事；有的嫉贤妒能，看到能力比自己强、水平比自己高、生活比自己好，或外表比自己美的人，就会感到不舒服，不痛快；有的弄虚作假，以满足日益膨胀的虚荣心。

虚荣心是扭曲了的自尊心。虚荣心男女都有，但总的说来，女性的虚荣心比男性强。因此，虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。有的人表面上表现为强烈的虚荣，其深层心理其实是心虚。表面上追求面子，打肿脸充胖子，内心却很空虚。表面的虚荣与内心深处的心虚

需要全本请访问 www.ertongbook.com

总是不断地在斗争着：一方面，在没有达到目的之前，为自己不如意的现状所折磨；另一方面，即使达到目的之后，也唯恐自己真相败露。一个人如果永远被这至少来自两方面的矛盾心理所折磨，他的心灵总是痛苦的，也不会有幸福可言。

那么，如何摆脱虚荣的奴役呢？

1.克服自己贪婪的私心

虚荣的人往往很在乎个人的得失和荣誉，根本无暇去顾及别人的感受和评价。只要是能给自己带来好处，带来荣誉，他们一定不会放过，有着很强的自我表现欲，争强好胜，不计后果，是一种极其贪婪的个人主义的自私心理的表现。所以，必须要戒除虚荣心，克服贪婪的个人主义私心。

2.要认识到虚荣心可能带来的严重后果

一般说来，一个虚荣心很强的人，很难意识到自己的虚荣，更不肯承认自己的虚荣，所以难以克服虚荣。要正确地认识自己，清醒地分析虚荣的危害。其实，虚荣是一种虚假的荣誉，它可能带给我们瞬间的满足，暂时填补一下空虚的内心，一旦所有的虚假过后，剩下的只是失落、惧丧和无聊。会时刻担心这些虚假的光环随时就会消失，随着这些光环的消失，开始痛苦不堪。只有正确地认识什么是虚荣，以及虚荣将会带给自己什么样的危害，才能够下定决心来克服虚荣。

3.要培养脚踏实地的精神

过分虚荣的人往往都想不劳而获，缺乏脚踏实地、实事求是的思想作风。他们情绪十分暴躁，能满足自己的虚荣心时就热情高涨，而一旦虚荣心落空，热情的情绪就会落进无底的深渊。因此，要克服虚荣心，就要一切从实际出发，用宽广的眼光、丰富的知识、扎实的才学来充实自己的内心，来培养自己良好的心理素质。

在人生道路上，我们常常被那些华丽光彩而矫饰的语句击昏了头，以坚决固执的精神坚持自己虚假的强势，在一个小领域里死不认输，而最后却输掉了面子、精神和人格。所以，正确剖析自己，走出虚荣的围城，这不是软弱，而是聪明。

心情失落时怎么办？

人生的追求不断，众生的失落也不断。

——佛陀

【释义】

人一生的追求很多，而且在不断地更新与变换，碰到失落的状态是常有的事情。只要把握好自己的心态，就会让自己振作起来。

道谦和尚是大慧禅师的弟子，他参禅二十年了还是没有悟道，心中很着急。

有一次，禅师让他出门办事，大约需要一年的时间。道谦想：需要这么长的时间，而自己参禅还没有什么进展，这不是在荒废时间吗！于是心里十分苦恼。他的朋友宗元和尚听他诉说了这些苦恼，安慰他说：“我和你一起去吧！路上我可以帮助你参禅！”道谦十分高兴，于是二人就出发了。

一路上，宗元总是说说笑笑，似乎把原来的承诺给忘了。道谦非常失望，请求宗元的帮助，可是宗元却说：“不是我不帮你，我实在是帮不了你！这一路上你必须自己做五件事。”

道谦问：“哪五件事？”

宗元回答说：“吃、喝、拉、撒、睡。”

这句话刚一说完，道谦猛然醒悟过来，他终于顿悟了，从这几句话中认识了“自我”。

于是他便独自踏上了行程，不再需要朋友陪伴了。

一年以后，道谦到师父那里复命，大慧禅师一见到他就说：“你终于找到自己了！”

道谦想到二十年来自己浑浑噩噩，处处依赖师父，以为离开了师父就不能参禅了，结果迟迟难以开悟。后来在宗元的启发下，他终于发现了“自我”，认识到参禅从根本上来说，靠的是“自悟自证”的时候，他才开始走上了“悟禅之道”。悟禅之道的实质是自我审视、自我洗涤、自我完善、自我净化、自我跌落、自我升华、自我顿悟……其实，寻找失落的“自我”的最好办法，便是完善自我，充实自我，感悟自我。

所谓失落感，是自己的愿望没有达到而出现的不适的心理感受。失落很可能会引发人们自卑、悲伤，甚至是自暴自弃的情绪，对人的身心健康很不利，应该设法避免。

《黄帝内经》中有“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”的论述，所以，我们更应该注意情绪的调节。

面对失落的情绪，该如何调节呢？

当我们失落的时候，首先要给自己一个良性的心理暗示。《易经》中说：“天行健，君子以自强不息。”大意是说，自然界以其“刚健”的品格，自然而不间断地运动着，生生不息。例如太阳，每天都是沿着同样的轨迹前行，给予万物光芒。君子应该效法这种天德，任何时候都应该自强不息，永不颓废。

其次，要注意放淡自己的欲望。失落感的出现，往往是现实与自己的愿望存在差距造成的。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

另外，要实事求是地看待自己，既不高看自己而傲慢，也不低看自己而自卑。要清楚自己的优势而继续前进，也要清楚自己的不足尽快弥补上。

《黄帝内经》中说：“善言天者，必有验于人；善言古者，必有合于今；善言人者，必有厌于己。”大意是说，善于谈论天道的，必能应验于人事；善于谈论历史的，必能应合于今事；善于谈论人事的，必能结合自己的情况。一个人任何时候都应该努力学习道德、历史

和人事，以不断提高自己的修养与办事能力。当我们失落的时候，应该找一下造成失落的原因，自强不息，振作精神，继续奋勇前进。

当心中充满仇恨时怎么办？

你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

——佛陀

【释义】

要宽恕别人的错误，不管他有多坏，犯的错误有多严重，即使他曾深深地伤害过你，你也要放下对他的仇恨，这样你才会得到真正的快乐。放下对别人的仇恨，才能得到心灵的解脱。因为，当往事如风，一切都不存在时，尘归尘，土归土，我们都要回归那终极的生命之源。

从前，有位信佛的太太不能生育，她害怕因此受到丈夫和婆婆的歧视，就亲自为丈夫安排，选择再纳了一妾。但前后两次，当她知道妾怀孕时，却在饭中掺药而使妾两次都流产。第三次有喜时，这妾就刻意隐瞒她，但她后来还是知道了，并且如法炮制，妾因此再次流产，并且因而丧生。弥留之际，妾发誓要报复她和她未来的儿女。两人之间累世的仇恨从此展开。

后来，这对妻妾曾经投胎转世成母鸡与猫、牝鹿与母豹。这世，一个投胎转世成舍卫城一位贵族的女儿，另一位则变成食人妖怪。

有一天，食人妖怪拼命追赶贵族女儿和他的婴孩，当贵族女儿知道佛陀正在祇树给孤独园说法时，她就逃到佛陀的身边，并且把婴孩放在佛陀的脚下，接受佛陀的保护。食人妖怪却被挡在外面，无法进入。后来食人妖怪也被传唤进去，佛陀向她们两人劝诫，说她们两人的前世是彼此仇恨的妻妾，因为互相怀恨，以至于往后的几世里，不断地迫害对方的子女。佛陀告诫她们，恨只会增加更多的恨，唯有友谊、相互体谅及善意才可能化解仇恨。

听完佛陀的说法后，她们明白自己的错误，就在佛陀的劝诫下，尽释前嫌。佛陀接着要贵族的女儿把小男婴交给食人妖怪，她担心男婴的安全，而迟疑了一会儿，但出于对佛陀的虔诚和信心，她听话地把男婴交给食人妖怪。食人妖接过男婴后热切地爱抚和亲吻婴孩，就像对待自己的孩子一般。一会儿，又把男婴还给贵族的女儿。

从此以后，双方善待对方，成为朋友。

一般来说，仇恨是一个人在受到不公平待遇和心灵伤害时，自然产生的一种心理反应。它会窒息快乐，并使心灵大大受损。世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。往往因为有爱才会有仇恨，绵长的爱让人感动，绵长的仇恨却能摧毁一个人的生活。我们不能简单地去界定人生的轨迹，但如果放弃了原本可以享有的生活，而把心思放在已经发生且不可更改的过去，这样的生活是很容易脱轨的。

长期的怨恨和伤痛会造成严重的健康问题；反倒是宽恕可以给人们带来许多好处，这其中包括：

★降低血压。

★减少压力。

★减少对他人的敌意。

★增加自己对愤怒的控制能力。

★降低心率。

★降低酒精和其他化学制剂对自己的影响。

★不容易出现沮丧等类似的症候。

★减少焦虑等类似的症候。

★减少长期的伤痛。

★使人更加友好。

★拥有更为健康的人际关系。

★使得自己拥有更为坚定的信念和更为镇定的灵魂。

世界上没有化解不了的仇恨。人与人之间，需要谅解和宽恕。放下仇恨的包袱，才能轻松开怀地面对将来。以下方法可以帮助一个人化解和消除仇恨。

1.不要等着别人来道歉

一般来说，坚持等待别人来道歉，会花很长世间来消除怒火，而付出的代价的往往是自己折磨自己。这等于是把安宁幸福交到别人的手中，让别人来主宰自己的心情。因为你只要一想到那件不愉快的事，你就会感到愤怒和受伤害。不要等着别人来道歉，主动找对方沟通，或主动先向对方道歉才是明智之举。

2.同情冒犯你的人

对方这么做也许是出于无知、恐惧或者是痛苦。你可以试着扮演一下那个伤害你的人，或者从对方的角度给自己写封信，试着为对方开脱。

3.设想一下被原谅后的轻松感

想象一下某天你得罪了一个你很在乎的人，而对方大度地原谅了你，你的心情如何？这样，或许你就会尝试着去原谅伤害你的人。

4.遗忘仇恨

一个人种下仇恨的种子，千方百计琢磨报复的方法、时机，就会一直不得安宁，这等于是在惩罚自己。忘掉仇恨就会心平气和，对人身心健康大有裨益。然而要遗忘仇恨并不是很容易，因为不良情绪是个奇怪的东西，如果得不到及时排解，便会使仇恨加深。因此，及时疏泄不良情绪，能使人更快地遗忘仇恨。

针对不良的情绪，采取一些措施，做些自己喜欢做的事或者找个发泄心中闷气的方法，绝对是个好主意。你可以先使自己平静下来，直到感觉舒服为止，然后再理智地处理那些使自己不舒服的事情，这将有助于消除心中的敌意。

古语常说：“知错能改，善莫大焉。”既然如此，面对一个人犯下的错误，我们为何不能放下呢？

有吝啬心理怎么办？

若菩萨，自有财物，性悭惜故，贫苦红尘无所依怙，来求索者，不起悲心，给施所求，有欲闻法，吝惜不说，是名第二波罗夷处法。

——《菩萨戒本经》

【释义】

如果菩萨，自己有财物，生性吝啬，有贫苦众生，没有依靠，来乞求施舍，却不生起大悲之心，施给他们所求之物。或者有想听法的人来求法，却吝惜不说，这就是第二重罪。吝啬使心灵荒芜。人活在世上，需要金钱，但更需要情谊。小气冷漠，会使自己成为孤独的人。对金钱不能挥霍无度，也没有必要太过吝啬，能给予别人也是一种幸福。

从前，有一个非常吝啬的人，他从来没有想过要给别人东西，连别人叫他讲“布施”这两个字，他都讲不出口，只会“布、布、布……”个半天，好像一讲出这两个字，自己就会有所损失。佛陀知道了这件事情后，就想去教化他，于是到他住的城镇去开示。佛陀告诉大家布施的功德：一个人这辈子之所以富有，比别人长得高、长得帅，所有一切美好的事物就跟上辈子的布施有关。

这个吝啬的人听了佛陀的教诲之后很感动，可是他仍然布施不出去，他为此深感烦恼，便跑去找佛陀，对佛说：“世尊呀！我很想布施，但是做不到。”佛陀从地上抓了一把草，把草放在他的右手，然后要他张开左手，佛陀说：“你把右手想成是自己，把左手想成是别人，然后把这把草交给别人。”这个吝啬的人一想到要把这把草给别人，就呆住了，想得满头大汗，仍然舍不得送出去，最后，他突然开悟：“原来左手也是我自己的手。”就赶紧把草给出去，自己也为此深感欣慰。第二次他只花了约一分钟，就把草送了出去。后来，他只要很简单地就可以把草送出去。佛陀又说：“现在你把草放在左手，把右手张开，将草交给别人。”第一次他也是想了半天才送了出去，第二次他很容易就交了出去。最后，佛陀对他说：“你现在把这把草给别人。”他便把这把草送给了别人。

经过不断的练习，这个有钱人终于能把财物布施给别人了，最后把身体也布施给了别人，结果证得了菩提。

这个故事令我们非常感动，认识到菩提的追求没有资格的限制，再吝啬、再坏的人，只要发心想追求菩提，就可以通过训练开启菩提心。训练开启菩提心最简单的方法只有一个，就是时时让自己往美好、光明、良善的地方走。

生活中有人称吝啬的人为“一毛不拔”的“铁公鸡”，这只说明了吝啬行为的一个表象，实质上吝啬来自于他们内心的冷漠，他们过分看重自己的财物，甚至可以为了蝇头小利而六亲不认。然而，当他们抱着自己辛苦守下来的“财富”的时候，也许那时才会发现，自己才是真正的贫穷。吝啬会让人失去很多，包括工作、事业，甚至家庭。

吝啬是一种自私的表现。其实人大都有自私的一面，不为自己打算的人很少。所谓礼尚往来，人家敬你一分，你回敬三分，这当然好，就算是回敬一分，也不为过。如果只想着得到，丝毫不愿付出，就会遭到“吝啬”的评价。吝啬者的价值观是很明确的，尤其是对金钱财富。有的吝啬者很会算计，以求自己尽可能少付出，多获得；有些吝啬的人，知道一毛不拔不好，会有损于人际关系，于是，他们就采取不付出，也不接受别人的恩赐的策略。其实这两种情况都会孤立自己，是不利于生存和发展的。

我们现在来看看吝啬行为具有的特点：

需要全本请访问 www.ertongbook.com