

CiBei MeiYou DiRen, ZhiHui BuQi FanMao

慈悲没有敌人， 智慧不起烦恼。

文震 著

智慧与慈悲兼具，才能活出自在的人生。

有智慧没有慈悲，别人是我们的敌人；

有慈悲没有智慧，自己是我们的敌人。

让慈悲成为一种风度，悠然而豁达；

让睿智成为一种境界，淡定而从容。

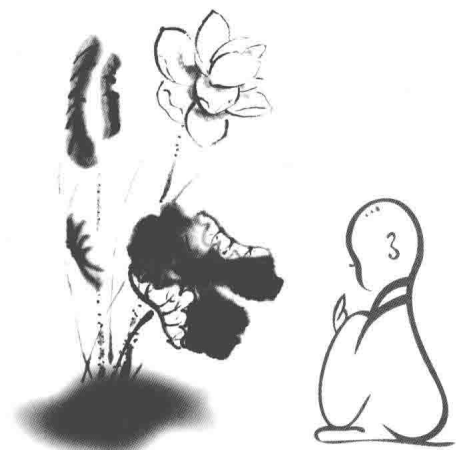


中国华侨出版社

CiBei MeiYou DiRen, ZhiHui BuQi FanNao

慈悲沒有敵人，
智慧不起煩惱。

文震 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慈悲没有敌人, 智慧不起烦恼 / 文震著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5113-6368-8

I. ①慈… II. ①文… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237818 号

慈悲没有敌人, 智慧不起烦恼

著 者 / 文 震

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 220 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6368-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

生活的忙碌除了剥夺了我们的时间，也同时让我们忽略了对自己、对世界的宽容。我们不断要求自己获得更好的成绩，追求更高的职位，抓住更难得的机会，不断要求他人努力配合自己，要求他人体谅自己，要求这世界能够格外厚爱自己。然而，这一切并不容易满足。生活的挫败有时会让你感觉全世界都在与你作对，其实，与你作对的并不是全世界，而是你自己。现实之所以让人如此烦恼，是因为你缺少了对世界的慈悲，对生活的智慧。

慈悲，是对所有人表达平等的善意，对每个人、每件事的接纳与包容。慈悲的人懂得包容自己所爱的人，同时也会宽恕自己的敌人；慈悲的人会笑着迎接人生的欢喜，同时也会笑着迎接人生的苦难。无论是爱人还是

敌人，无论是欢喜抑或苦难，都是人生独特的馈赠。当一个人能够对所有的一切怀着一颗慈悲心，就没有什么不能够理解、克服、跨越。

智慧，是对生活的智慧。我们在追求最好的生活，然而“最好”的定义对每个人而言是不同的。我们要学习的不只是如何追求，还包括在追求的过程中如何保持最佳的状态。在遭遇人生大事，在遇到挫折矛盾，在经受孤苦时，该如何理性地面对。人生的很多烦恼源于不理解和得不到，一个拥有生活智慧的人，能够包容、理解人生的所有际遇，正视得到与失去，正因为如此，智慧的人烦恼很少。

每个人的世界的改变从改变对待世界的态度开始。用慈悲心宽容世界，用智慧心体贴自己，自然不会再有敌人，也不会有烦恼。本书讲述的正是“慈悲”与“智慧”，它会告诉你如何宽恕自己的敌人，如同宽容自己的爱人；如何保持内心的从容与快乐，无论这世界一片坦途还是充满沟壑。

上篇
慈悲没有敌人

当一个人拥有慈悲心，自然就能够获得内心的祥和安乐，自然就能够发现世间的美好。慈悲是接人待物的谦和，是不与人争的自在，是装得下世界的宽容，是对不幸与苦难的坦然接受……真正的慈悲不仅是爱自己所爱的人，还要去宽恕自己的对手，所有人都一样，慈悲心带给世界一种平等的善意。

第一章 每个人都值得谦和以对

- 001 • 人人平等，每个人都值得被尊重 | 003
- 002 • 品德，决定你成为一个什么样的人 | 006
- 003 • 让他人的好也成为自己的美德 | 008
- 004 • 放下自以为是的态度 | 011
- 005 • 不经意的恶语，便能造成深深的伤害 | 014
- 006 • 先听别人怎么说，不急于表达看法 | 017
- 007 • 善待他人，善意会被传播 | 019

第二章 做自己，不必在他人的世界里争个明白

- 001 • 不争，也有自己的世界 | 022
- 002 • 生活没有那么多事需要唇枪舌剑 | 025
- 003 • 别把自己看得太重要 | 027
- 004 • 胜利的时限往往都是短暂的 | 030
- 005 • 憎恨是解决事情最坏的方法 | 033
- 006 • 善意，让你忘记与他人的计较 | 035
- 007 • 没人能赢一个不想争的人 | 038

第三章 需要一份心胸，装得下大千世界

- 001 • 无法改变的，不如顺其自然 | 041
- 002 • 并非期盼就会得到，害怕就会失去 | 044
- 003 • 一个人的成就与心胸成正比 | 046
- 004 • 计较不如比较，让自己成长 | 049
- 005 • 对明天最好的担心，是做好今天的事 | 051
- 006 • 时光再令人惋惜，也终将成为过去 | 053
- 007 • 不是所有的坚持，都值得肯定 | 056
- 008 • 每种生活状态都能获得好的体验 | 058

第四章 不疾不徐，那些该来的总会来

- 001 • 以一种平和的姿态，去生活 | 062
- 002 • 风平浪静，训练不出好的水手 | 065
- 003 • 越积极，越幸运 | 067
- 004 • 像宽恕自己那样，宽容他人 | 070
- 005 • 换位思考，就是一种慈悲 | 072
- 006 • 将生活的是非看作平常 | 075

第五章 不错误地执着，不过度地苛求

- 001 · 大多数烦恼来源于想象 | 078
- 002 · 心很累？不如学着放开 | 081
- 003 · 不偏执，就不会失去中肯的判断 | 083
- 004 · 从过去脱离，投向新的开始 | 085
- 005 · 很美却不完美，这是生活的常态 | 088
- 006 · 过度的爱便是伤害 | 090
- 007 · 空杯的智慧 | 093

第六章 遵从内心善意的引导

- 001 · 积累信用，既允诺便达成 | 096
- 002 · 信任，有时是对他人最大的帮助 | 099
- 003 · 不违背本心地生活 | 102
- 004 · 被分享与分享，都是幸福的事 | 104
- 005 · 别让你的善意成为对他的伤害 | 106

第七章 没什么比感情更值得用心维护

- 001 · 有情，人心才不孤独 | 109
- 002 · 放下架子，做个和善亲切的人 | 112
- 003 · 记得为自己的亲人骄傲 | 115
- 004 · 学着对爱付出 | 117
- 005 · 求同存异，是友情的基础 | 119
- 006 · 给予他人真正需要的帮助 | 122
- 007 · 为他人的幸福，做力所能及的事 | 124

第八章 惊喜与惊吓都是生活的馈赠

- 001 • 知足，才能发现生活对自己的厚爱 | 127
- 002 • 看得开的人，便是富有的人 | 130
- 003 • 与自己的不完美和解 | 133
- 004 • 当下，值得真正的拥有 | 135
- 005 • 百般滋味才称得上人生 | 138
- 006 • 快乐大多来自生活中的小事 | 140
- 007 • 身与心不能被欲望绑架 | 143
- 008 • 慢下来，感受生活的风景 | 146

下篇 智慧 不起 烦恼

当一个人拥有智慧心，自然就能够知晓人生际遇的意义，自然就能够享受生活的乐趣。智慧是遭遇大事的沉着不惊，是面对复杂的临危不乱，是解决矛盾的灵活变通，是在孤独寂寞中的丰富思考……真正的智慧不仅在于头脑的聪明，而是对一切祸福的包容，智慧心让每个人懂得如何拥有更有价值的人生。

第一章 当事情变得疯狂，也不要惊慌失措

- 001 • 内心的沉静是一种强大 | 151
- 002 • 说出口的话要比沉默更有价值 | 154
- 003 • 将流言蜚语交给时间 | 156
- 004 • 在危急的关头，静下来 | 159
- 005 • 成功拒绝太急切的心 | 162
- 006 • 智慧在于了解的深度 | 164
- 007 • 世界从来喧嚣，安宁来自内心 | 167

第二章 从复杂的事情中理出重点

- 001 • 看问题的全部，想周详的办法 | 170
- 002 • 行事之前，思考可能出现的结果 | 173
- 003 • 做事要细致地完成 | 175
- 004 • 不被复杂的表象蒙蔽 | 178
- 005 • 胜利属于有实力的人，而不是有情绪的人 | 180

第三章 事半功倍在于对关键的把握

- 001 • 放下追求以外的东西 | 183
- 002 • 初学者不要同时拿两支箭 | 186
- 003 • 机遇在哪里寻找 | 188
- 004 • 不是世界贫瘠，而是你缺乏远见 | 191
- 005 • 控制住自己的坏脾气 | 194
- 006 • 不要为目标以外的事犹豫 | 196
- 007 • 细节才是成败的决定者 | 199
- 008 • 好与坏，都在一念之间 | 201

第四章 固执并不适合解决矛盾

- 001 • 将情境看透，不拘泥于成规 | 204
- 002 • 与其抱怨，不如试着理解 | 206
- 003 • 对手不是敌人，是成长的伙伴 | 209
- 004 • 走到死胡同，为何不转弯 | 212
- 005 • 压抑自我，不如来一次倾诉 | 214
- 006 • 别人的眼光，是别人该在意的事 | 216
- 007 • 暂时的忍耐，让你更清楚矛盾 | 219

第五章 学会与寂寞和苦闷相处

- 001 • 独处也可以充满乐趣 | 222
- 002 • 接受寂寞，才能享受寂寞 | 225
- 003 • 自己做，别总依赖他人 | 228
- 004 • 想要征服痛苦，就得知道对自己最重要的 | 230
- 005 • 人生最大的成就是从失败中站起来 | 233
- 006 • 在急流中智慧地靠岸 | 235
- 007 • 耐得住寂寞，等得来光明 | 238
- 008 • 坚定自己的信念 | 241

第六章 谁的旅程能在原地完成

- 001 • 拿出拼劲，困难需要你硬碰硬 | 244
- 002 • 能限制自己的只有自己 | 247
- 003 • 走路摔跤，强于站着不动 | 249
- 004 • 不低估事情的难度，更不低估自己的能力 | 252
- 005 • 梦想多毁于半途而废 | 254
- 006 • 正视自己的缺点与优势 | 257
- 007 • 苦痛是生命必经的过程 | 259



上篇 慈悲没有敌人

当一个人拥有慈悲心，自然就能够获得内心的祥和安乐，自然就能够发现世间的美好。慈悲是接人待物的谦和，是不与人争的自在，是装得下世界的宽容，是对不幸与苦难的坦然接受……真正的慈悲不仅是爱自己所爱的人，还要去宽恕自己的对手，所有人都一样，慈悲心带给世界一种平等的善意。

第一章

每个人都值得谦和以对

人无德不立，道德是每个人应当具备的基本生存意识，每个人都应该注重道德的培养，常常自省，时时修身。道德如树的根基，根基越深，人越安稳茁壮。

慈悲的人懂得待人谦和，不以尊卑定亲疏，温和地对待每一个人、每一件事，如春风化雨，润物无声。

· 001 ·

人人平等，每个人都值得被尊重

古时候，一个欧洲小国的国王出外打猎，一队人马越走越远。天黑了，他们赶不回王宫，决定找个旅馆过夜。可是在荒山野岭，哪里去找落脚的旅馆？这时，国王看到远处有一户简陋的农家，就对大臣们说：“我们就在那间屋子过夜吧！”

负责礼仪的大臣说：“陛下，如果有人知道尊贵的国王住在这么简陋的屋子里，会降低您的威望，请您三思。”国王说：“一个国王去农户家居住

并不会降低自己的尊严，只会提高那个农夫的威望。”说着国王就带着大臣们去农家投宿。

农民和妻子听到国王要来住宿，都很紧张。没想到国王是个如此谦和的人，不但不挑剔粗陋的饮食和被褥，还很温和地对一家人嘘寒问暖。第二天走时，还送了很多礼物作为答谢。这件事传了出去，人们都赞叹国王是一位礼贤下土的君主。

一个内心慈悲的人，必然知道人人平等。不论对方是国王还是农夫，本质上没有什么区别。一个国王倘若知道农夫的不易，他就会变得谦和并让人敬仰；一个农夫如果以不卑不亢的态度对待国王，他自然也会为人叹服。世界上任何两个人都可能成为朋友，关键在于你愿不愿意从心里尊重对方，试着理解对方，懂得欣赏对方的长处，愿意体谅对方的难处。

“人人平等”意味着每个人都要学会尊重他人。尊重是交往的基础，每个人都有自己的尊严和人格，谁也不愿意被人小看，如果你做不到，你就不可能得到他人的尊重。有德的君子为人处世最谦和，他们懂得尊重他人，因此也就成了他人钦慕并愿意结交的对象。

他人和你没有什么不同，你们也许有不同的性格、爱好、地位、成就，但却同样遵循生老病死的自然原则，重复盈满则亏的人生法则。他人手里拥有你没有的东西，你手里的东西也让他人羡慕，没有谁是最优秀的，每个人都有他的长处和好处。所以不必盲目地崇拜别人，也许你崇拜的只是一个表象；更不能粗鲁地轻视别人，你所轻视的也许远胜于你，只是他谦和有为，不屑于和你计较，若你不知就里，别人只会嘲笑你的短视。

在一家大公司，销售部的马经理最有威望，深得上司器重，也令下属佩服。这让同等级的其他经理们很不服气。有位狄经理就常常在老总面前打小报告，老总听得不耐烦，对狄经理说：“马经理做得好自然有他的道理，你为什么不能学习一下他的优点？”

“我觉得我们资历相当，我去年的业绩甚至比他还高。”狄经理和老总
有亲属关系，说话不必藏着掖着，坦率地发泄着心中的不满。

“业绩高只是一个方面，经理更需要团结员工、鼓舞士气，这对一个公
司才是最好的。就拿与下属的关系来说吧，你让下属去办事，总是一副上
司对下属的命令口气；马经理呢，总是客客气气，经常说‘有件事想拜托你’
这类的话。员工做错了事，你不问青红皂白就是一顿骂；马经理呢，像长
辈一样帮人家分析错误，制订下次的计划——你如果是一个员工，更愿意
跟着哪位经理？”狄经理被老总说得灰溜溜的，没回一句话。

平易近人是一个领导者身上很重要的素质，它不是必需的，但如果有了
它，就能让人如虎添翼。一个人的形象靠的不仅仅是他的成绩，人们更
看重的是他的行为。想要获得尊严，就要以自己的实际行动让人信服，在
高位时懂得礼贤下士，就算是不起眼的人，也对对方礼让有加；在卑微时
不看轻自己，不巴结奉承别人，这样的人怎么会不让人尊敬呢？

每个人都希望有和谐的人际关系，因为个性和爱好的差异，我们也许
不能和所有人成为朋友，但我们应该试着和身边的人友好相处。人际交往
虽然是一个双向活动，但你可以掌握主动权，你的态度能够为你们的关系
定下基调：是平等的朋友，还是泾渭分明的陌生人？或者是彼此看不顺眼
的对手甚至敌人？

一个谦和而真诚的人走到哪里都不会让人厌恶，认真地与他人相处，
仔细观察他人的优点，每个人都有值得尊敬的地方，把这种尊敬当作你们
交往的切入点，他人自然能够感受到你的诚意，也会为你的尊敬而开心不
已。一个有道德的人永远不会看轻别人，他们牢记这样一个准则：想要获
得他人的尊重，就必须先尊重他人。

· 002 ·

品德，决定你成为一个什么样的人

古时候，先贤墨子曾给弟子们讲过一堂生动的课，他将弟子们带进一家染坊，工匠们正在将织好的布放进不同颜色的染缸，浸泡不同时间后，取出晾晒，这样就成了五颜六色的花布。

墨子对弟子们说：“你们看这些丝织品，本来是雪白的颜色，放到青色的染缸，就变为青布；放到黄色的染缸，就变成黄布。染缸里的颜色不同，布的颜色就不同，如果一块布进入不同的染缸，就会沾上其他颜色，所以，染布的时候要加倍小心，才能保证布的纯色。”

墨子进而总结说：“一个人的品性就像一块洁白的布，想要染出什么颜色，要靠我们自己把握。”

我们生活在一个古老又有底蕴的国度，先贤为我们留下了很多智慧，值得我们研读效法。就如故事中的墨子，从几个染缸几块布料就能看到人性的本质和变迁。每个人出生的时候都如一块洁白的布，在成长的过程中，受父母师长教诲，受他人影响，渐渐有了自己的颜色。小的时候，我们还没有形成自己的思想，很难把握布的颜色。当我们渐渐懂事，开始以更高的要求看待自己时，首先审视的是自己的品德。

人无德不立，品德是人格的底座，有什么样的品德，决定你成为一个