

智慧人生书

逆向思考 反败为胜

圣严法师 著

思路常常卡住吗？
国际知名禅师帮助你逆向思考，反败为胜！
顺利度过苦日子，
生活不再郁闷，
明白命运掌握在自己，
能够愈挫愈勇健！



图书在版编目(CIP)数据

智慧人生书/圣严法师著.-北京:宗教文化出版社,2009.2

ISBN 978-7-80254-100-9

I.智... II.圣... III.佛教-人生哲学-通俗读物 IV.B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第007101号

智慧人生书

圣严法师 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 84037602

责任编辑: 王志宏 程 上

印 刷: 北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230毫米 32开本 82印张 800千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-100-9

定 价: 360.00元(全十册)

逆向思考 反败为胜

圣严法师 著



宗教文化出版社

圣严法师简介

1930年出生于中国江苏省南通县。13岁出家，曾在台湾高雄山中闭关长达6年，嗣后留学日本，1975年获得日本立正大学文学博士学位。

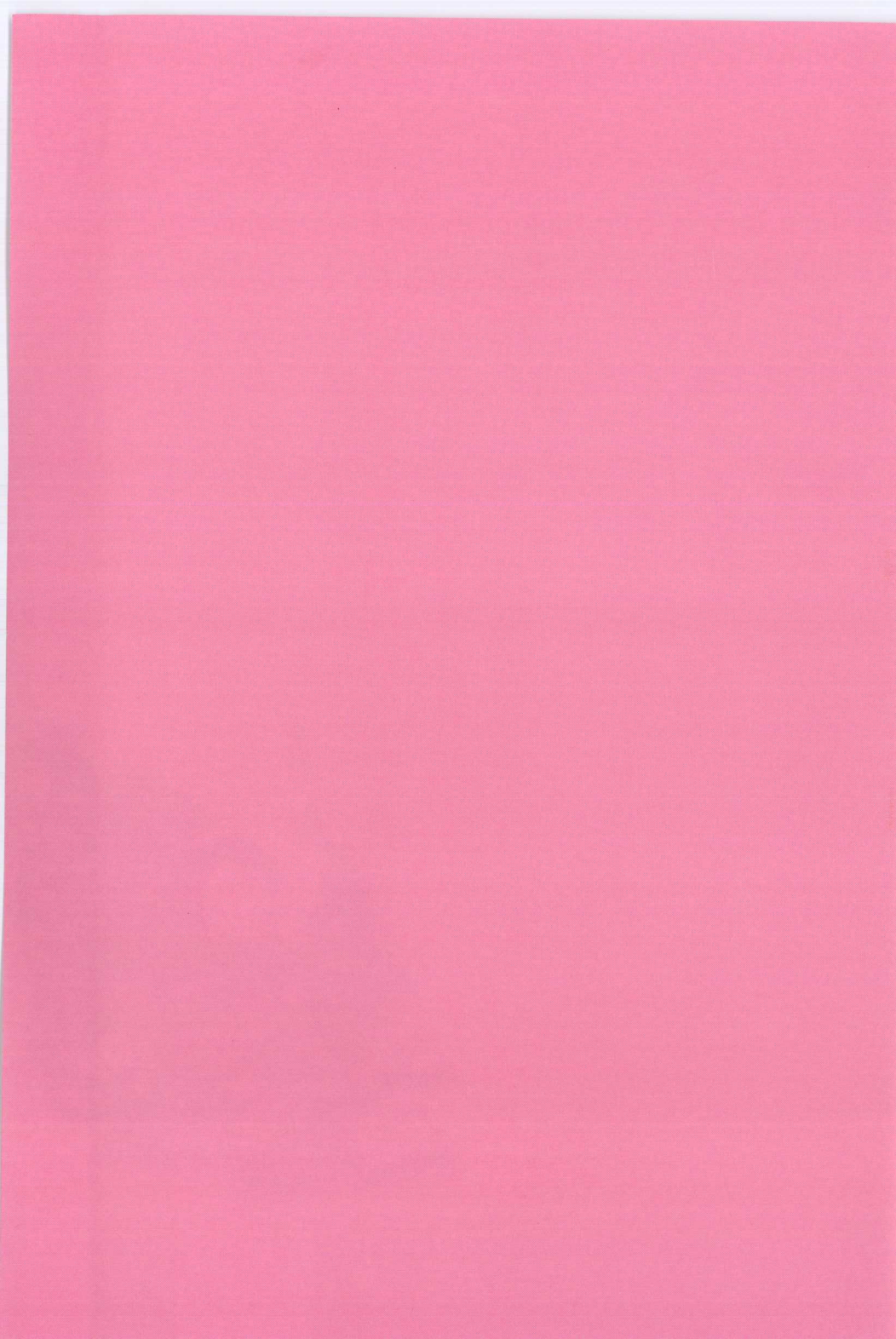
为国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修活动。

推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

创办有各地法鼓山禅修、文教、慈善体系的人文社会大学，僧伽大学、僧团道场、7个基金会、中英文4种定期刊物。

他以中、英、日三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。





目录 / CONTENTS

01 逆向思考，反败为胜

- 圣严法师简介 / 2
- 正面解读，逆向思考 / 12
- “无常”就是“如意” / 14
- 房子烧掉就烧掉了？ / 16
- 过去的已经过去 / 18
- 别轻易放弃自己 / 20
- 进退有度、收放自如 / 22
- 爱情悲剧转成喜剧 / 24
- 万丈深渊与海阔天空 / 26
- 顺逆皆是因缘 / 28
- 无常能带来新局 / 30
- 不计较恩将仇报 / 32
- 以四它突破困境、解决难题 / 34
- 感恩常保欢喜心 / 38
- 别为自己制造绝路 / 40
- 失败是成功之母 / 42
- 养金丝鸟不如养蜂 / 44
- 感化、感动、感谢、感恩 / 46
- 天堂、地狱一念间 / 48
- 只能成功，不能失败？ / 50
- 保持冷静 / 52
- 别怕麻烦 / 54
- 感谢癌菩萨 / 56
- 如何心无挂碍？ / 58
- 顺逆都是增上缘 / 60

02 如何渡过苦日子

- 苦日子 / 64
- 不该只想吃好的、住好的 / 66
- 吃野菜一样可以生活 / 68
- 一时得失不放心上 / 70
- 重新骑铁马 / 72
- 珍惜有苦有乐的人生 / 74
- 游出苦海 / 76
- 不要老想着怎么办 / 78
- 从逆境中走过来 / 80
- 有了车子没了自我 / 82
- 住的大小不是问题 / 84
- 日日是好日 / 86
- 有呼吸就有希望 / 88
- 创造景气 / 90
- 调整一下就能适应 / 92
- 穷得很有朝气 / 94
- 为苦难找到意义 / 96
- 共业出现时 / 98
- 无妄之灾 / 100
- 是好运，还是歹运 / 102
- 平安就是福 / 104
- 灾难，让我们学习 / 106
- 自己走出来 / 108
- 如果什么也没有了 / 110
- 活着就有希望 / 112

03 别再郁闷啦！

- 过关 / 116
- 现代姜太公钓鱼 / 118
- 各有因缘莫羡人 / 120
- 成败都只是过程而已 / 122
- 培养“跳脱自我”的能力 / 124
- 超越自我 / 126
- 挑战 / 128
- 大丈夫能屈能伸 / 130
- 培养东山再起的资粮 / 132
- 天时、地利、人和就会成功 / 134
- 这些结果，都有原因 / 136
- 不能原地不动 / 138
- 骑马找马 / 140
- 命运捉弄人？ / 142
- 别学屈原投江 / 144
- 最后一名也是成功 / 146
- 人生不再苦闷 / 148
- 善用低潮充实自己 / 150
- 行到水穷处，坐看云起时 / 152
- 放下遗憾 / 154
- 宦海浮沉 / 156
- 要反应，不要反击 / 158
- 保持初心 / 160
- 只是一个过程 / 162
- 船到桥头自然直 / 164

04 改运算命原来如此

- 开运的方法 / 168
- 整容可以改变命运吗? / 170
- 神通可以改运吗? / 172
- 命可以算吗? / 174
- 如何转好运? / 176
- 别自己绑住自己 / 178
- 算不准命 / 180
- 三分风水七分做 / 182
- 如果太太前世是你祖母? / 184
- 不怕厄运 / 186
- 如何好命? / 188
- 逢凶化吉 / 190
- 认命的做姨太太? / 192
- 福地福人居 / 194
- 因果律是定命论吗? / 196
- 永远问不清楚 / 198
- 相无定相, 命无定命 / 200
- 自己投资自己 / 202
- 老天无眼? / 204
- 防不胜防 / 206
- 一出生就“大势底定”了? / 208
- 不是突然间来的 / 210
- 补救命运 / 212
- 躲不开的命运 / 214
- 命运操之在己 / 216

05 愈挫愈勇健

- 没有永远的失败 / 220
- 用打击来帮助人 / 222
- 跌倒是成功还是失败? / 224
- 从跌倒的地方站起来 / 226
- 逆向思考 / 228
- 激发前所未有的潜能 / 230
- 获得宝贵的经验 / 232
- 搬家 / 234
- 能提即提, 当放则放 / 236
- 坐在火山口上 / 238
- 天无绝人之路 / 240
- 不必看前世因果 / 242
- 顶点是走下坡的开始 / 244
- 每个人都会遇到困难 / 246
- 人生的转折点 / 248
- 柳暗花明的转机 / 250
- 不要自己咒自己 / 252
- 解脱 / 254
- 别挑容易走的路 / 256
- 不可能让人人都满意 / 258
- 掉落谷底时 / 260
- 不要埋怨是业障 / 262
- 感谢批评 / 264
- 逆行菩萨 / 266
- 不能光看表面结果 / 268



01

逆向思考， 反败为胜



江长芳 绘

时时都是
新境界的开始。





正面解读，逆向思考

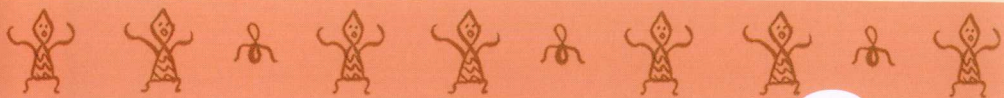
“正面解读，逆向思考”是将一般观念中认为好或不好的事，用不同的角度思考：好事不一定好，坏事不一定坏。

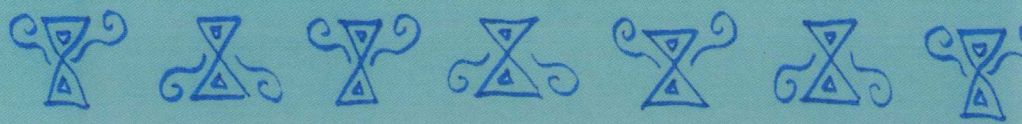
譬如有人无缘无故送你一包黄金，看起来是好事，但如果逆向来思考：不知对方动机何在，收下来可能有危险，所以最好不要起贪念，以免惹祸上身。

如果遇上不好的事，正面解读，则可能化腐朽为神奇，转负面为正面，因势利导而化敌为友、化烦恼为菩提，就不会有烦恼了。

遇到逆境也要正面解读，因为逆境是无常的。譬如被瞧不起、被歧视或遭受差别待遇，这些事情未必是坏事。因为受到这些挫折，正好借机反省，并自我改善，反而是一种转机。

所以，有没有烦恼，关键在于是否能够转化自己的心态。







“无常”就是“如意”

人人都希望如意，但天下事如意的有多少？

我常说“无常”就是“如意”。如果发生不如意的事，但你知道无常的道理，心中早有准备，那不就是“如”你所“意”料了吗？而不必觉得天公不作美，这就是如意。

在一次跳远竞赛上，我问一个过去常参赛的老先生这次还要参赛吗？

他说：“我觉得年纪大了就不要冒险，所以没跳。”

我说：“如果你有所准备，冒个险有什么关系？”

他反问道：“明明知道是冒险，为什么还要做？特别是我这几天腰不是很舒服，还是不跳为妙。”

他说他看过很多人身体状况明明不好，还勉强参加马拉松，结果跑到中途就被抬去急救。这是因为没有危机感，才会发生意外。

这位老先生在知道自己没有办法坚持时，一定不会硬撑，因此总是逢凶化吉、全身而退。