

好，我们再回来，现在你可以搞定它了。

佛

对我说



〔美〕芭芭拉·安·基普弗 (Barbara Ann Kipfer) 著

863 Buddhist Ways To Conquer Life's Little Challenges

——解除生活烦恼的800条箴言



先让我们以飞鸟的角度俯瞰你的麻烦，那么微不足道。

中国书店出版社

好，我们再回来，现在你可以搞定它了。

佛对我说



【美】芭芭拉·安·基普弗（Barbara

——
解除生活烦恼的880条箴言

中国青年出版社

先让我们以飞鸟的角度俯瞰你的麻烦，那么微不足道。

图书在版编目(CIP)数据

佛对我说:解除生活烦恼的 800 条箴言/(美)基普弗著;丁康吉译.

—北京:中国青年出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5006-9033-7

I.佛... II.①基... ②丁... 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 199781 号

Copyright © 2009 by Barbara Ann Kipfer

All rights reserved.

Published by arrangement with Ulysses Press, P.O. Box 3440, Berkeley, CA 94703, USA

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by China Youth Press

佛对我说:解除生活烦恼的 800 条箴言

作 者:[美]芭芭拉·安·基普弗

译 者:丁康吉

策划编辑:李玲香

责任编辑:赵 玉

美术编辑:夏蕊 张健

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65516873 / 65511270

网 址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京中科印刷有限公司

版 次:2009 年 12 月第 1 版

印 次:2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/20

字 数:180 千字

印 张:11

京权图字:01-2009-6724

书 号:ISBN 978-7-5006-9033-7

定 价:29.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书,版权所有,盗版必究

前言



本书将展示在人生的不同时期都会遭遇的众多日常情景(不论这些情景是好是坏或好坏参半),还将借助佛教教义引导人们走出困境。佛法智慧可以用来应对不断变化的人生及其中的各种情景,帮助读者朋友们进一步感知生命的真谛。本书将介绍各家佛学院都会讲授的佛教宗义以及基本的道德伦常,并将其运用于日常生活的方方面面。

《佛对我说》的主题非常丰富,读者朋友们将看到日常生活的各种情景,也将读到常见警句,各位用这些警句就能应对各种麻烦。书中的内容、日常情景并不只关乎生活中的问题或消极一面;它们还为美好情景、生活中的积极一面提供了佛法智慧。您浏览标题后,肯定能找到可以适用于自己的生活情景和智慧箴言。

本书提供的智慧箴言源于大量佛家典籍，从内心冥想类典籍到禅宗典籍。佛法大师们的谆谆教诲已变成更贴合世俗读者的语言。这些佛法智慧源于佛陀的许多启诚，具有最根本的指导意义。

我编这本书，试图将人生主题、生活情景、佛法箴言结合起来。书中的佛法箴言出自佛陀以及追随佛陀的诸多大师。大师们能向世人提供引导、解答和鼓励，还能帮助世人巩固已有的人生成果。《佛对我说》应能成为各位打开心智、唤醒灵魂的良师益友。

芭芭拉·安·基普弗
Barbara Ann Kipfer

目 录



前 言 / 003

1 关于自我 / 007

2 关于工作 / 029

3 关于学校 / 061

4 关于运动 / 079

5 关于健康 / 085

6 关于约会 / 095

7 关于婚姻 / 105

8 关于父母和孩子 / 119

目 录



- 9 关于家庭 / 141
- 10 关于亲戚 / 151
- 11 关于金钱 / 171
- 12 关于自然 / 181
- 13 关于开车 / 187
- 14 关于出行 / 197
- 15 关于食品和饮料 / 201
- 16 关于购物 / 217

关于自我



情景:早晨起床后,你拉起百叶窗或拉开窗帘后,发现窗外有些雾霾。

箴言:在你起床前,请花点时间想想起床的意义是什么,每一天的意义又是什么。

情景:周末,你计划和家人一起玩名叫“迎头赶上”的家庭游戏。需要做的户外准备大都已经完成,但仍需要付出一定代价:你的身体在周一会有一些酸疼。

箴言:在你准备开始每一天的生活时,请想象一下体型庞大、心情快乐的狮子,它正在伸展懒腰、吼声震天。请抬起手臂,向旁边伸展开来,手掌向前,舒展身体,仔细呼吸。像狮子一样,纵身跳进每一天的生活中。

情景:孩子们都长大成人、独立生活了。你比以前拥有更多的自由时间。

箴言:拥有最有趣想法的人,往往是最幸福的人。世界上最快乐的人,就是决心用休闲时光促进精神成长的人,就是喜欢好音乐、好书、好图画、好伙伴、好言谈的人。他们不但自己高兴,还会给别人带去幸福快乐。

情景:你对自己的外貌很不满意。生完三个孩子后,你很难减去怀孕期间增加的体重。无论家人在何时共同度假或参加特殊场合,你都不敢面对照相机,因为你不想在照片中记录下自己的容貌。

箴言:请满足于自己的容貌。时刻关注自己的身体外貌,或梦想让自己变得更加苗条,对你都没什么好处。这些心理斗争以及追求完美的思想只会带来痛苦,你的内在品行才最有价值。



情景:不久前,你刚生完小孩。你和孩子都很健康,你的体重在怀孕期间有所增加,你正非常困难地实施减肥。你知道,有些人经过一段时间后就能在产后成功减肥。你感到,自己和别人正对你形成双重的精神压力。

箴言:请试着别再抱怨自己的身材。在你能够真正改变自己身材之前,你不得不接纳自己。通过有目的地培养接纳自己的能力,你就可以为自己的身心健康创造前提条件。如果你能把真实情形描绘成一张清晰的图景,如果你的视野不再充满妄断、欲望、恐惧和偏见,你将更加清楚自己需要做什么,并且可以从内心做好行动准备。



情景:早晨刚醒来,你就觉得自己依然十分困倦。当你开始思考白天不得不完成的所有事情、不得不处理的所有问题时,你的情绪就变得非常低落。

箴言:当你早晨醒来的时候,向天空伸伸懒腰,做一些深呼吸。请让大脑放松,不要想任何事情,身边一片空白,也让内心一片空白。



情景:近来,生活压力越来越大。你想用最美好的方式度过今天。

箴言:快乐地活在当下具有重要意义。每天的第一个想法就应该是,让自己积极向上,与众不同。



情景:似乎你每天都忙得焦头烂额,而且你理所当然地认为,生活就该如此。你希望改变这一切,直接处理每天最重要的事情。

箴言:从现在开始,请重新安排各项事情的轻重缓急,而不要想当然地过日子。试着从自己所做的每件事、所接触的每个人那里寻找乐趣。

情景:虽然你已经买了很多衣服,但你今天似乎还是找不到可穿的衣服。

箴言:请不要买太多衣服。请买那些宽松、自由的衣服,把那些从没穿过的衣服扔掉。

情景:过去那些日子里,人们总在谈论寻找简单而安逸的幸福方法。你有些怀疑,因为在大多数时候,这些方法都需要你掏钱。

箴言:摆脱错误,你自然就会看到真理。

情景:由于找了一份新工作,你搬到了一个新社区,感觉一切都重新开始。你抓住了重新设计人生头等大事的完美机会。

箴言:请仔细想想,什么才具有真正的价值,什么才会带来生命的意义。设计人生头等大事时,请先考虑好这些问题。

情景:当你早晨洗脸时,好好想想你面前的崭新的每一天以及自己能做的所有好事。

箴言:每个清晨都会带来一次重生,给我们带来紧迫感,这是精神生活的重要组成部分。

情景:在吹灭生日蛋糕上的蜡烛时,你禁不住感到忧伤,觉得自己越来越老了。

箴言:如果你想到自己年老色衰,那么,请别忘记自己内心所经年积累的宝贵财富。

情景:生完孩子后,你的体重也上升了。你为自己找了借口,不想改变自己的饮食习惯。孩子日渐长大,对你的依赖性也越来越小,但你仍然无法成功减肥。

箴言:你需要不断训练自己,努力让自己从陈旧的思维习惯中解脱出来,并找到看待世界、从容生活的全新方法。

情景:你奶奶曾传给你一个年代久远(对你来说,也很珍贵)的传家戒指。有一天,你把戒指摘下来,想在无拘无束地干活的同时不至于令它受损。几天后,你发现它没戴在手上,但你却找不到它。

箴言:幸福并不来源于占有或所有,但来源于一颗充满智慧、关爱仁慈的心。

情景:假期马上就要到了,但你还没开始做那些必须在假期前完成的事情,紧张和压力正步步紧逼。

箴言:上床睡觉前,请列一张清单,把自己耽搁下来的事情都列清楚。

情景:今天,你身体健康、幸福快乐。你感觉非常好,想和别人分享。

箴言:充满关爱仁慈的想法及举动,对你的身心健康具有明显益处,它们能把你的纯真天性都展露出来。

情景:最近,你很难一早起床就开始做事情。似乎每件事都需要投入很大精力,做好日常工作、和朋友保持好联络似乎都变得日渐困难。这不只是简单的忧郁,可能是彻头彻尾的萎靡不振。

箴言:如果你处于坚不可摧的萎靡不振之中,或者感到任何事情都没有意义,那么,你应马上努力摆平每一次低落的情绪。

情景:世界各地都发生了为数众多、频繁发生的自然灾害,简直令你觉得要瘫痪,无力感压得你透不过气来。

箴言:在你感到最受打击、最具无力感的时候,就是你培养最强的耐心、同情心并让自己获得突破的时刻。

情景:你有一个闺中密友,她的人生经历了一些大起大落,你和她进行一次愉快的交谈后,开始更加注意自己的生活方式、习惯。你开始质疑很多事物——电视、互联网、购物、聊天、喝酒——你过去习惯于逃避现实。

箴言:请用心关注自己的动机和目的,在看电视、喝酒或纵情从事其他逃避现实的行为前,问问自己“为什么”。

情景:你的身边充满噪音和干扰举动。毫无疑问,面对这么多令你分心的情况,你几乎无法专心工作、专心和家人在一起。

箴言:你可以学着控制自己的大脑,这样,你就能持续地平静下来。即使你身处嘈杂的世界,你的心智都会归于安宁和稳定。

情景:你重新找了一份工作,刚刚搬到一个新社区。你还没有和社区里的人交上朋友,于是,你觉得自己相当无助,有些受挫感和寂寞感。

箴言:只有你才能为自己着想,除此以外,没人能更好地帮助你。

情景：上次照镜子的时候，你感到非常焦虑，发现自己的头发掉得非常快。

箴言：请从更宏大的角度思考这个问题。假设你正在外太空，从那里看这个问题；或者想象自己是正在翱翔的飞鸟，从高空上俯视这个问题。从这些角度看，这个问题无关紧要，你应该可以消除焦虑，回到地面去正视问题吧。

情景：昨晚简直就是一场噩梦。小孩整晚都哭个不停，你只能一直睁眼到天亮。今天，你需要参加一个很重要的工作会议，早晨起床时觉得自己已经精疲力竭。

箴言：冲澡时，请把一切不纯粹的东西都冲洗掉，感受水的力量。让水把你带回重生时刻，让自己深刻地体会重获新生的感觉。水顺着你的身体流下来，让水冲走一切不适或不幸，进而让自己容光焕发、精神抖擞。

情景：你一直都能把自己的日程安排得井井有条。每天上班、吃午饭、下班回家、做晚饭、看电视、上床睡觉，生活充满了舒适和轻松。

箴言：太过安逸的生活会害及身心健康，请让自己从单纯而持续追求安逸的“小我”中解放出来。

情景：忙碌一天后，再也没有比爬上床看本好书更妙的事了。不幸的是，你在看书的时候总打瞌睡，因为你太累了。

箴言：看书时，每半小时都需要休息一下。闭目养神一两分钟，再把注意力拉回到自己的呼吸上，体会自己的心智和身体重新充电的感觉。

情景:时间过得飞快,快得令人有些害怕。孩子们越长越大,父母越来越老,你自己也越来越老,似乎生命正从指缝间溜走。

箴言:与其害怕时间匆匆溜走,还不如拥抱每分每秒。生命匆匆流逝,请抓住其中的幸福。

情景:在你还小的时候,你就养成仔细思考的习惯。学校里总有没完没了的考试和作业。等你稍稍长大后,就需要应对许多沟通和联系,再接着就是工作和家庭。无论何时遇到不同寻常的事情,你不由自主地就会集中精力思考它。

箴言:当你处于自动驾驶状态时,你的习惯性行为模式将会更加强化。如果你暂停一下,下意识地做一些深呼吸,你就能打破这种行为模式,为自己的大脑留出足够空间。

情景:你的智慧日渐增长,通过对生活做减法,你的幸福感也越来越强,你觉得自己想更进一步,为今后的人生设定目标和愿景。

箴言:人生的目标和愿景必不可少。对于你认为最重要的东西、自我实现所需的最基本东西、寻找平和所需的最基本东西,都请把它们写下来。

情景:你的生活相当不错。你的家人都很健康,自己的工作也很好,房子也很漂亮,但你仍然觉得不快乐。你很想有所改变,让自己获得更强的快乐感。

箴言:问问自己:“为了让自己高兴起来,我还在等待什么?为什么我现在不高兴呢?”每时每刻,你都可以浇灌心中的快乐种子。如果你能在任何环境中都感到快乐,你就能和别人分享你的快乐。

情景:人生非常伟大。这令你有些害怕,因为你正在等待生命发生变化,等待一些不好的事情能获得转机。

箴言:实际上,痛苦是获得幸福过程中不可或缺的要素。你必须明白,如果受冻太久,人们将感受不到温暖。

情景:采取进一步措施促成个人成长,常常会给你带来乐趣,令你兴奋。你正处在人生的十字路口,你想找寻人生旅途中真正重要的东西,你想找出人生大问题的答案。

箴言:在努力求索人生旅途中真正重要的东西时,你可以先找出人生中不重要的东西,这是很好的第一步,这可以让你从更好的视角审视人生的大图景。

情景:每当你照镜子时,你首先关注自己不够完美的鼻子。如果你能整整鼻子,就会觉得自己的人生将变得更加美好。

箴言:任何人的躯体都不可能达到完美,不完美本身就是一种美。

情景:你把时间都耗在互联网上却不自知。无论你身处何处,你都会这样,因为你至少拥有三种可以随时上网的设备。你上网既是为了工作,也是为了娱乐。互联网拥有强大能力,令你感到非常神奇。

箴言:如果你在心里不断想为自己找些乐子,说明你的精神环境开始变得不太健康。这是一种障碍,能让你分心,阻碍你的成长和进步。如果能清醒地认识到互联网已经牢牢控制住你,你就会克服这种障碍,进而更加欣赏自己的人生,更加遵从社会生活习俗。记住,一切都应适度。

情景:当你看书时,你的思想老是徘徊不前。你发现自己不得不看两三遍,才能明白每段话的意思。

箴言:聚精会神意味着,无论在做什么,你都会全身心投入。当你全身心专注某件事时,你就能达到聚精会神的状态。

情景:你有些失眠,每晚的睡眠质量都不高,因为你无法停止思考大脑中的事情。你游走在工作、经济形势和家庭责任之间,生活充满压力,失眠让一切变得更糟。

箴言:当你醒着的时候,如果能刻意让自己保持充分清醒,那么,即使你在某段时间无法入睡,你也不会觉得自己在失眠,自己对生活中一切事物的看法也会跟着改变。

情景:母亲过世后,你似乎总会禁不住思考死亡。每当你发现自己独处时,你心中对死亡的思考就会让自己感到恐惧。你死后将会发生什么?如果你死了,孩子们将遇到什么?如果你生命中的另一个重要人物死了,又该怎么办?

箴言:人总有一死,这是客观事实,不要忘记这一点。如果你对死亡了如指掌,你面对各种欲望带来的满足感或快感时,就不会那么不由自主地深陷其中。当你内心的天空不再被欲望、幻想之乌云所包围时,你就不太可能吊死在一棵树上,相反,你会变得更加开放、慷慨、关爱他人。

情景:最近,你觉得自己开始背叛自己。你无法阻止这种忧郁情绪,这种情绪正对你的正常行为产生影响。你不愿走到户外,不愿和同事、朋友交往。你只想把不得不做的事情做完,然后就回家独处。