

날마다 웃는 집

[韩] 智光大师 (Ven. Pomnyun Sunim) 著

智慧的女人 幸福的家

疲惫时，我们不断汲取家的温暖；当家受了伤，请用最见效的药方照料她。
智慧的女性，能够营造一个欢声笑语的家，让丈夫、孩子、长辈和自己都沉浸在幸福之中。



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

智慧的女人 幸福的家

韩智光大师 (Ven. Pomnyun Sunim) 著

邓倩 译



全国百佳出版社
中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧的女人 幸福的家 / (韩) 智光大师著;
邓倩译. - 北京: 中央编译出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5117-0531-0

I. ①智… II. ①智… ②邓… III. ①家庭—通俗读物
IV. ①C913. 11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172768 号

날마다 웃는 집 © 2009 by Ven. (Venerable) Pomnyun Sunim.

All rights reserved.

Translation rights arranged by Gimm-Young Publishers, Inc
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Beijing Brace Management
Consulting Co., Ltd

本书中文简体字版由 Gimm-Young Publishers, Inc 通过 Shinwon Agency Co.,
Korea 授权北京博瑞森管理咨询有限公司和中央编译出版社出版发行。版权
所有, 侵权必究。

智慧的女人 幸福的家

[韩] 智光大师 著

出版人: 和 龔

责任编辑: 张维军 刘文利

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509236 66509360 (总编室)

(010) 66509361 (编辑室) (010) 66509364 (发行部)

(010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市文阁印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 12

版 次: 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

幸福的核心在于家庭

在人际交往中，往往关系越亲近矛盾就会越多，这并不是由于某一方的性格缺陷造成，而是人与人之间距离过近就容易引发矛盾。朋友、同事之间本应相互鼓励、相互扶持，为何会矛盾重重呢？亲人之间本应毫无芥蒂、共享幸福，为何会争执不断呢？

每个人都存在以自我为中心的倾向，这是人类的本性，谁都无法逃避。所谓的“以自我为中心”，是指以自己为标准来认识事物。我们平时所说的“前后左右”，并不表示在空间中存在着绝对的前方和后方、左边和右边，而是每个人以自己为标准做出的方位判断。可见，每个人都是以自我为标准来认识这个世界的，妻子以妻子的标准认识世界，丈夫以丈夫的维度衡量世界，父母以父母的标杆认识世界，子女以子女的尺度衡量世界，这是极其自然的事情。

生活中，我们也总会针对是非对错、高低快慢做判断，而衡量判断的标准无非是我们自己。在评价对方的时候，人们也是以自身为衡量标准，而每个人的判断标准不尽相同，最终结果自然会有所差异，于是矛盾就开始出现了。这时，如果能够



清醒认识到所谓的“快慢之别”不过是个人的主观判断，那么即使双方存在差异也不会执迷不悟，矛盾会渐渐消除。

但是，如果我们过分执着于个人的标准、要求别人绝对接受自己的意见，矛盾就会激化，甚至会与身边的亲人发生争执。对于自己的父母、配偶、子女，人们总是充满着各种各样的期待——“如果能够这样就好了”，“如果能够那样就好了”……然而现实与理想总是存在一定的差距，差距越大矛盾就会越深，任其发展下去后果会不堪设想：丈夫觉得妻子邋邋遢遢，妻子埋怨丈夫酗酒晚归，父母责怪孩子贪玩厌学，日积月累积怨深重。对他人的种种想象和要求，只不过是个人一厢情愿的幻想，我们都应该从这种幻想中走出来，努力接受现实中的他（她），接受他（她）在家中的真实模样。

在这本书中，很多女性谈到了自己跟家人之间的问题。对于未来的担忧，在他人面前的自卑，周期性的抑郁，丈夫的自私冷漠甚至出轨，青春期子女的教育，令人头疼的亲子关系，长辈对自己婚姻的不满，家人之间的矛盾和争吵……家庭就是一个社会的缩影，如果能够顺利解决家人之间复杂的矛盾，那么在社会中遇到类似的问题时就不会手忙脚乱。希望大家在看过这本书之后，能够从家庭生活中迈出走向幸福的第一步。

2009 年秋

智光大师 (Ven. Pomnyun Sunim)



前 言 幸福的核心在于家庭

第一章 智慧的女人懂得善待自己

不因比较而轻视自己 / 3

放弃不切实际的想法 / 7

不用别人的错误惩罚自己 / 10

别因过去的痛苦错失现在 / 21

用包容之心诉说和倾听 / 28

不勉强自己，量力而行 / 37

注重自己的身心健康 / 41

不论结婚还是单身，都可以过得幸福 / 47

第二章 智慧的女人是丈夫温暖的港湾

做丈夫坚实的后盾 / 55

不执着于丈夫的缺点 / 59

别对丈夫做过高的期望 / 62

理解丈夫，而不是改变他 / 67

爱他就要相信他 / 76

用一颗慈母之心包容丈夫 / 84

第三章 智慧的女人是孩子幸福的引路人

三岁前，尽量陪在孩子身边 / 95

用平和的心引导孩子走出困境 / 104

改善自己，做孩子的好榜样 / 116

让孩子学会自己飞 / 119

对孩子说真话 / 122

第四章 智慧的女人让长辈安享晚年

体谅年长者的孤独 / 127

相信父母的爱是公平的 / 132

尽量不干涉父母的人生 / 135

与父母保持“安全距离” / 138

迁就长辈，也要对得起自己 / 147

放大并学习长辈的优点 / 156

尊重长辈的生活方式 / 165

精彩语录 / 168

作者简介 / 173

名人感言 / 177



第一章 智慧的女人懂得善待自己



不因比较而轻视自己

大师，我想问：

跟身边的朋友在一起，我总是感到很自卑。刚开始的时候还能以别人为榜样，但现在总会产生嫉妒心理。我很苦恼。

当一个人想要好好表现却没有如愿以偿的时候，就会产生自卑感。处于青春期的学生经常会因为外貌、学业等感到自卑。所以，十几岁的孩子通常喜欢照镜子，热衷于买各种新潮服装，长辈往往因此责备他们只知道梳妆打扮、不知道学习。女生进入青春期之后，开始注意到男生的视线，想要吸引众人的目光，希望成为众人关注的焦点，当她们无法做到这些时，就会感到被人疏远，产生自卑心理。

这些现象在青春期孩子之中司空见惯，不能称之为病态。只是有些人的症状会日益严重，最终形成自虐、强迫倾向，甚





至不愿上学，陷入抑郁。

表现优秀，自然会产生优越感，而自卑感恰恰也来源于此。自卑感往往源于想要好好表现但却难以实现。一般情况下，长得漂亮的女生反而会对自己的外貌有强烈的自卑，为什么会这样？因为她们想要更完美、更漂亮，不容许自己有任何缺陷。所以，引起自卑的原因和自卑感是不一样的，也就是说，并不是因为真的不够优秀而产生自卑意识，自卑只是一种心理作用，跟外貌没有太大关系。

曾经有人针对“自卑感最严重的社会阶层”做过社会调查，调查结果出人意料，在韩国自卑感最严重的人群竟然是首尔大学毕业的人文社会科学博士。他们大多从小成绩优异，称赞之声不绝于耳，但最终只获得了一个国内的博士学位，跟很多“海归”相比产生了强烈的自卑感。人文社科的毕业生普遍比理工科毕业生更为自卑，不知道最近的状况是否有所改善，这就跟周围美女如云，女人就会感到自卑一样。

但是，这个世界上的事物并不存在优劣之分，只是互不相同而已。假设从各位中挑选 20 个人来进行排序，根据身高、体重、眼睛大小、鼻子高低、嘴的大小、手臂长度、手指长度、指甲长度等标准来排序，根据跑步、跳远、足球、篮球等运动能力来排序，或者根据厨艺来排序，那将会出现多少种结果呢？可能会超过几千种吧。如果只选取其中一两项进行比较，那么从第一名到第二十名的排列应是非常分明的。但是，





如果将上千种结果取平均值进行比较，那么每个人之间的差距并不会很大。也就是说，衡量的标准越多，人与人之间的差异就越小。

每个人都是平等的，但是在特定的时代、环境和条件下，我们往往只选择其中的几个标准进行评价。现在主要是以韩文、英语、数学为标准进行考量，如果回到朝鲜王朝时代，科举考试时只会看你写文章的功力如何，只要文章写得好，就可以金榜题名，那时就算球踢得再棒，歌唱得再好，画画得再美也不会成为“状元”。如果回到战争时代，那么刀法、箭术、枪法好的人就会得到重用。

而到了现代，那些能歌善舞的人非常受追捧，棒球、足球运动员也可以得到很高的报酬。时代不同、环境不同，评价标准也不尽相同。

我们不得不承认的是，每个时代都会用特定的标准来衡量人才，于是就有了“优越”和“自卑”。其实，世间万物并没有优劣之分，自卑感只是人们内心虚构出来的观念，我们应该摆脱它的束缚。身体障碍并不表示某个人低人一等，只是跟普通人相比身体不太方便而已。如果腿脚行动不便，可以用假肢或其他方式弥补。视力不好也不能代表一个人不够优秀，如今眼镜如此普及，不会再有人为了视力不好而感到自卑了吧？如果我们想要摆脱自卑意识，必须明白世间万物都是平等的，并没有优劣之分。



当我们过分执着于某一事物的时候，就会产生优越感和自卑感。如果执迷于钱财，就会因为贫富差距而产生优越感和自卑感；如果过分在乎外貌，就会因为美丑产生优越感和自卑感，这些认知源于个人内心的无知和外界环境的评判。世界原本不存在优劣之分，如果你能够明白这个道理，就不会陷入这些无谓的比较之中。

从现在开始，就从自卑感中解脱出来，寻找你的自由吧。





放弃不切实际的想法

大师，我想问：

结婚十年了，我跟丈夫两人都在外工作，我一直想买一套属于自己的房子，可是由于各种原因，至今我们还住在租来的小房子里。周围的朋友都生活得不错，好像只有我们家过得最寒酸，心里总会有些嫉妒他们。我也知道幸福不是靠钱买来的，买一套房子也不能完全满足我的欲望，但我一直想拥有一个属于自己的家。对于未来的不安，对于金钱的欲望，还有嫉妒心理……我的心里很烦乱。

如果有足够的经济能力，想要买房就可以买，没有任何理由能阻止你。可是就像你说的，现在你们仍然租房住，这就说明你们还没有买房的能力，不是吗？明明没有买房的能力，却被买房的想法所纠缠，只会因为能力不足而产生越来越严重的



自责，看到买了房的朋友，心中既羡慕又嫉妒：“人家那么有钱，连房子都买上了！”

如果总是执着于能力范围之外的事情，到头来痛苦的只是自己。“我也不想这样，但我总会不自觉地去幻想这些东西。”话虽如此，但是每天纠缠在这些不切实际的想法里就能够买到房子吗？痛苦和买房并没有必然的联系啊。

内心痛苦不仅会损坏到身体健康，还会影响到你的人际关系，跟朋友们变得疏远。一个人过分贪图钱财，急于求成的话，难免就会犯些错误，这样不仅身体劳累，心里也会不堪重负，甚至会影响经济状况，想要买房的愿望就越来越渺茫了。所以，你应该暂时将这些虚无的东西放下。佛祖有言，即使你能力很强，平日也应勤俭节约，多多行善布施。有能力者都要俭朴度日，更何况是能力不足的人呢？

即使身居高位也不自高自大，这叫“谦逊”；虽然想要出人头地，但碍于地位低下只得卑躬屈膝，这叫“谦卑”；虽然家中富足，但依然艰苦朴素，这叫“清贫”；想要奢侈生活，却捉襟见肘，这叫“窘困”。为什么一定要把自己置于谦卑低下、窘困不堪的境地呢？如果一个人清贫而不失谦逊，不也是一种值得引以为豪的品质吗？

虽然你说自己家庭状况不好，可现在还有很多人连饭都吃不上。他们生活非常艰辛，但是为了自己，为了丈夫和孩子，他们仍然在努力地生活。能够与家人相亲相爱、共同生活，这



也是一种幸运，没有必要整天愁眉苦脸，怨天尤人。如果你认为自己生活窘迫，那说明你的心态有问题。如果妻子把责任推到丈夫身上，就会对他有所抱怨；如果丈夫把贫穷归咎于妻子，也会对她产生嫌弃之心。需要注意的是，家庭经济状况引起的自卑意识还会影响到下一代的教育问题。

一个人想法太多，能力却不足，最终只会身心俱疲，抱怨社会。怨天尤人其实是一种自我折磨，只有那些不懂得珍惜与爱护自己的人才不会折磨自己。如果一个人不懂得珍惜自己，又凭什么奢望别人来爱护他、怜惜他呢？所以，忘记那些超越你能力范围的想法吧，它们只会给你带来更多的伤害。

从现在开始，学会祷告吧：“佛祖，现在我过得非常幸福。我很感激上天赐给我一个健康的身体，我很感激拥有一间遮风挡雨的房子，我很感激拥有一份稳定的工作，我很感激您保佑我的孩子身体健康，对于现在的生活我感到很满足。”

如果一个人总是对自己不满意，那么原本可以顺利完成的事情也会出现差错，烦心之事就会接二连三地发生。希望你能够通过感恩祈祷重新看待自己已经拥有的东西，只有这样未来才会变得更加顺利。





不用别人的错误惩罚自己

大师，我想问：

在我六七岁的时候，曾被邻居家的男生猥亵。当时那些场景总会突然浮现在我脑海里，甩也甩不掉，我很害怕，也很不安。大师曾经说过，世间万事皆有因果，那我遇到这样的事情，是我自己的原因吗？我要怎样做才能让自己平静下来呢？

淫邪造成的伤害

有些女性在童年时曾有一些不幸的遭遇，长大后仍然被这些心理阴影困扰，甚至影响到正常的婚姻生活。其实，不仅是遭受猥亵，童年时其他不幸的经历也会对日后的生活产生不良影响。所以，问题的关键是如何从过去的经历或痛苦回忆中摆脱出来，使心灵获得重生和自由。

