

白雪
著

以慈悲心善待他人，
不论亲疏远近，
适时适地助人为乐；
以智慧心出离烦恼，
不论利害得失，
戒贪戒嗔观照自我。

一本让人心存友善、
破除烦恼、人生圆满的大智慧书

慈悲 没有敌人

智慧 不生烦恼

人人本具一颗菩萨心，也具有和菩萨同等的精神与力量，此力量即慈悲与智慧的力量，它是恒藏在人人内心的本性。

证严法师

华夏出版社

慈悲 没有敌人

智慧 不生烦恼

白雪·著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慈悲没有敌人 智慧不生烦恼 / 白雪著. —北京:
华夏出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5080-7109-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第171328号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

慈悲没有敌人 智慧不生烦恼

著 者 白 雪

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 250千字

版 次 2012年9月第1版 2012年10月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7109-1

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



【第一章】

每一个卑微的生命都有美丽的尊严

- ◆ 勇敢地做自己的主人 002
- ◆ 不虚度光阴就是最大的幸福 005
- ◆ 活得匆忙，就会错过享受 007
- ◆ 你能做到的比想象的更多 010
- ◆ 生命之旅不要背负太多 013
- ◆ 一生必爱的一个人——你自己 015
- ◆ 扬起自信的风帆，才能做一个强者 017
- ◆ 世间事就怕“认真”二字 019

【第二章】

给自己一份简约的生活

- ◆ 帮助他人，就是在帮助自己 022
- ◆ 复杂的人生简单地活 024
- ◆ 生活就是一道“减法” 026
- ◆ 生命最美是顺其自然 028
- ◆ 放弃生活中的“第四个面包” 031
- ◆ 享受慢生活，才能气定而神闲 033
- ◆ 心如明镜台，时时须拂拭 035
- ◆ 多求则穷，喜舍致富 037



【第三章】 悦纳真实的自我

- ◆ 认识自己，什么也不会失去 040
- ◆ 人最难战胜的就是自己 042
- ◆ 学会掌控自己的情绪 045
- ◆ 不要羡慕他人，安心做自己 048
- ◆ 不要做羊群里那一头盲从的羊 050
- ◆ 我的生活中，我就是主角 052
- ◆ 亮出自己，酒香也怕巷子深 054
- ◆ 脚踏实地，在不显不露中出头 056

【第四章】 给心灵穿上温暖的外衣

- ◆ 走出心狱，才能真正拥有快乐 060
- ◆ 人生92%的烦恼都是自找的 062
- ◆ 每天给自己一个希望 064
- ◆ 心境决定幸福与否 066
- ◆ 自卑就是对自己的抱怨 069
- ◆ 经历浮沉，生命才能散发芬芳 071

【第五章】 肯定自己，抱着自信向前走

- ◆ 从现在起，不再否定自己 074
- ◆ 找出人生前进的动力 076
- ◆ 你不放弃自己，就没有人能放弃你 078
- ◆ 自信的人永远不会被逆境打败 080

- ◆ 不是每个人都能享受到平凡中的乐趣 082
- ◆ 失去什么都不能失去热情 085
- ◆ 勇气在哪里，生命就在哪里 087

【第六章】

因为有爱，所以生命才会更精彩

- ◆ 若要人爱你，你当先爱人 090
- ◆ 爱的后面跟着财富和成功 092
- ◆ 仇恨是对自己的摧残 094
- ◆ 长久的婚姻是恒久的忍耐 097
- ◆ 因材施教才能让孩子更好地成长 099
- ◆ 及时行孝，趁父母还在 101
- ◆ 和朋友相处，也有规则 103
- ◆ 进家门前，先脱去烦恼 105
- ◆ 把伤害轻轻刻在沙滩上 107

【第七章】

放宽你的胸怀，才能拥抱幸福

- ◆ 放大视野，人生也需要大仰角 110
- ◆ 以退为进，是人生的一种大智慧 112
- ◆ 做人要拿得起放得下 114
- ◆ 宽容他人就是造福自己 117
- ◆ 了解就是宽恕，不轻易责备他人 119
- ◆ 拿出风度，才能得到幸福 121
- ◆ 有一种雅量叫容忍 123





【第八章】 有一种智慧叫放手

- ◆ 在小处妥协，才能于大处取胜 126
- ◆ 舍得舍得，不舍不得 129
- ◆ 找准捷径，才能找到幸福 132
- ◆ 不懂放下，不得快乐 135
- ◆ 放弃，才能更好地获得 137
- ◆ 错过美丽，收获的不一定是遗憾 139
- ◆ 放下包袱，轻松自在 141
- ◆ 舍弃也是一种大智慧 143

【第九章】 好心态，让工作充满乐趣

- ◆ 工作是件非做不可的乐事 146
- ◆ 生命不是一份工作而已 148
- ◆ 体会工作中的幸福 151
- ◆ 享受工作中的乐趣 153
- ◆ 方法错，越坚持错得越厉害 155
- ◆ 工作中要懂得说“不” 157
- ◆ 懂竞争，还要懂合作 159

【第十章】 要学会控制自己的情绪

- ◆ 无明业火三千丈，唯伤人害己 162
- ◆ 生气如同一把火，烧人又烧己 164
- ◆ 快乐的决定权在自己手中 166

- ◆ 你不给自己烦恼，别人就不能给你烦恼 168
- ◆ 克制冲动，做情绪的主人 171
- ◆ 控制情绪，别让生气毁了你 173
- ◆ 包容就是宽恕别人，善待自己 176
- ◆ 不要预支明天的烦恼 179

【第十一章】

磨砺到了，幸福也就到了

- ◆ 苦难中也藏着幸福的种子 182
- ◆ 用苦难磨炼自己的意志 184
- ◆ 生命因磨难而更加璀璨 187
- ◆ 有时，不幸也是一种财富 189
- ◆ 不挨骂，永远长不大 191
- ◆ 人生，没有过不去的坎 193
- ◆ 磨难是强者与弱者的分水岭 195

【第十二章】

山不过来，我就过去

- ◆ 做人不可过于执著 198
- ◆ 换个角度，坏事变好事 200
- ◆ 抱怨不如改变 202
- ◆ 你不可能让每个人都满意 205
- ◆ 别让思维的链条困住你 207
- ◆ 事情没有想象的那么难 209
- ◆ 三分苦干，七分巧干 211





【第十三章】

不苛求，才能收获快乐

- ◆ 不完美的人生才是真正的人生 214
- ◆ 天堂也没有完美的东西 216
- ◆ 量力而行，尽力而为 218
- ◆ 找到适合自己的位置 221
- ◆ 试着接纳不完美的自己 224
- ◆ 苛求他人，等于孤立自己 227
- ◆ 用理解的心给生活一个微笑 229

【第十四章】

欲望太多就会断送幸福

- ◆ 欲望让你的人生烦恼不安 232
- ◆ 多贪多欲，永远是穷人 234
- ◆ 淡泊明志，宁静致远 236
- ◆ 最大的幸福在于无欲 239
- ◆ 不贪图名利，才能获一生平安 241
- ◆ 得之我幸，失之我命 243

【第十五章】

活在当下的力量

- ◆ 活在独立的今天里 246
- ◆ 不要为打翻的牛奶而哭泣 248
- ◆ 将过去留在记忆里 251
- ◆ 懂得把握身边的幸福 254
- ◆ 生命中最美好的一天就是今天 257
- ◆ 一念万年，万年一念 259

Chapter 1

女人要聪明，但不要太精明

纯情无辜、花瓶似的傻女人会让人“见犹怜”，没有防备之心。但这样的女人要想在这个社会上立足，显然是困难重重的。要做一个成功的女子，聪明是必备要素。没有哪个老板不欣赏聪明自信的女人，没有人不愿意和聪明的女人打交道，在她们面前不必多做解释就可以赢得默契，让事情顺利进行。

但聪明并不意味着精明。聪明的人让人有好感，精明的人只会让人敬而远之。





勇敢地 做自己的 主人

人，要敢于做自己的主人，否则将会浑浑噩噩度过一生；人，要敢于改变自己的命运，否则人生将暗淡无光。

很多时候，我们总是被身边的人和事牵绊着、主宰着，把自己的人生交给命运去处理，而忘了自己其实是自己人生的主人，我们的命运和心灵应该由自己做主。一个人的命运好不好，首先是自己决定的。

其实，每个生命都不卑微。在我们的生活中，也许我们常常会看到这样的人，他们因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃自己的梦想，有时甚至因被人歧视而消沉，因不被人赏识而苦恼。这个时候，我们应给予他们更多的支持和鼓励，而不是冷嘲热讽。也许，只要一次机会，他们就能主宰自己的人生，奇迹便会出现。

保罗·波茨出生于英格兰，他的父亲是公车司机，母亲是超市收银员，而他则是英国威尔士一名手机销售员。

由于他相貌丑陋，童年时在学校经常受到欺负，从而失去了自信。一次偶然的的机会，他听到柴可夫斯基第六交响曲《悲怆》，从此

爱上了古典音乐。因此，他曾学习演唱技巧，成为一名业余歌剧家。

1999年，保罗一下子参加了两个歌唱比赛。在其中的一个比赛中他尽管没有最终胜出，却赢得了8000英镑的奖金，这让他有机会到意大利学习歌剧。由于成绩突出，他还获得了在帕瓦罗蒂面前演唱的机会。

2003年，他因盲肠破裂住院，出院后回诊时被发现肾上腺长了一个十公分大小的肿瘤，于是再次住院，就在快康复的时候，在一次交通事故中他摔断了锁骨。医生劝告他最好尽可能休息，短时间内不要再唱歌了。

不过当上帝为你关上一扇门，就会为你打开一扇窗。2007年6月9日，他在互联网上发现了英国独立电视台举办的《英国有天才》选秀节目，觉得这是一个难逢的机会，抓住了也许就能改变命运。于是他就在官方网站下载了报名表，当他填到最后一项的时候便开始想：

“我该不该提交呢？”

“我够优秀吗？”

“我是不是太老了？”

“我是他们要找的人吗？”

……

因为通常情况下选秀节目不是看谁比谁更优秀，而是看你是否是他们要选的。经过再三考虑保罗终于下定了决心，提交了表格。

但是，当保罗走上舞台表明自己要演唱一段歌剧时，三位评委并不认为眼前这个穿着有些邋遢，有些土气的中年男子真的能唱歌剧。

然而保罗以一首《公主彻夜未眠》，用极具震撼力的演唱征服了评委，也征服了2000名现场观众。

7月8日，保罗无可争议地战胜了其他5名入围决赛选手，获得冠军。评委之一的西蒙还当场表示，下周就要给保罗录制单曲，自己亲自担任制作人。

36岁前他默默无闻，36岁后他的视频传遍全球网络；36岁前他站在柜台前推销手机，36岁后他站在舞台上用歌声感动世界。36年来不变的是他对音乐的热爱和对梦想的孜孜以求。

世界上的人基本上分为两大类：一种人拥有积极乐观的人生态度，而另外一种人拥有消极悲观的人生态度。不同的人生态度，决定了他们不同的人生结果。那些积极乐观的人，总是自己掌握自己的命运之舵，从而顺利到达幸福的彼岸；而那些消极悲观的人，总是把自己的命运之舵交给别人，结果一直在苦海中挣扎。

亨利曾经说过：“我是命运的主人，我主宰我的心灵。”做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运。生活中，有的人把自己交给了金钱，成为金钱的奴隶；有的人把自己交给了权力，成为了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，向命运低头，从此一蹶不振。

一个不想改变自己命运的人是可悲的，一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的。人要勇敢地做自己的主人，因为真正能够主宰自己命运的人就是自己。如果你还在等待别人的帮助，那就在这一刻改变吧！

不虚度光阴就是最大的幸福

人的生命就好像一朵盛开的花朵，绚烂辉煌，香气袭人。无论如何，感谢上苍，让我们成为这世间情感最丰富的生物。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，人生总是那么短暂，有时候好多梦想还来不及实现，生命就已走到尽头。每天，都有无数生命像流星一样划过天际，消失在茫茫夜空当中。那临终一刻的炫目光华是对夜空的追求，还是对生命的挽留？

不管如何，人生一世都要好好活着。珍惜每一天的光阴，活在当下，就是最大的幸福。因此，我们要学会感恩生命，因为生命是上苍对我们的恩赐，能够拥有生命就是我们最大的幸福。

大热天，禅院里的花被晒蔫了。“天哪，快浇点水吧！”小和尚喊着，接着去提了桶水来。“别急！”老和尚说，“现在太阳晒得很，一冷一热，花非死不可，等晚一点再浇。”

傍晚，那盆花已经成了“霉干菜”的样子。“不早浇……”小和尚见状，嘟嘟囔囔地说，“肯定已经干死了，怎么浇也活不了了。”

“浇吧！”老和尚指示。水浇下去，没多久，已经垂下去的花居然全挺拔了起来，而且生机盎然。

“天哪！”小和尚喊，“它们可真厉害，憋在那儿，撑着不死。”

老和尚纠正道：“不是撑着不死，是好好活着。”

“这有什么不同呢？”小和尚低着头，十分不解。

“当然不同。”老和尚拍拍小和尚，“我问你，我今年八十多了，我是撑着不死，还是好好活着？”

小和尚低下头沉思起来。

晚课结束后，老和尚把小和尚叫到面前问：“怎么样？想通了吗？”

“没有。”小和尚还低着头。

老和尚严肃地说：“一天到晚怕死的人，是撑着不死；每天都向前看的人，是好好活着。得一天寿命，就要好好过一天。那些活着的时候天天为了怕死而拜佛烧香，希望死后能成佛的人，绝对成不了佛。”

说到此，老和尚笑笑：“一个人今生能好好过，却没好好过，老天怎么会让他死后有更好的生活？”

对于禅院里的花来说，“和尚没浇水”虽然很不如意，但那是和尚的事，“好好生长”才是它自己的事，这盆向前看的花，得一天寿命，便好好过一天，真正理解了幸福的含义。

人生不如意事常八九，可与人言无二三。人与人生命的长度大致相同，但厚度却大相径庭。撑着不死，还是好好活着，表面看来没什么区别，其实在境界上相差十万八千里。

它们是对同一种处境的不同选择，因为我们的生命必然会走向消亡，所以我们应该揣着一颗必死之心，好好活着，追求一天比一天精彩的生活。

活 得 匆 忙 ， 就 会 错 过 享 受

来到长安，长安只是脚下安然行走的土地；未到庐山，庐山却在梦寐以求的千山之外。身边的景色与远处的一样美，不必苦苦去追寻。

生活中原本有许多美妙的东西，只是我们的心灵太匆忙、太浮躁了，没有好好去品味那些隐藏在生活背后的美好真义。其实，只要你肯打开心灵的窗户，用一颗平静的心态去欣赏生活、感受生活，你就会发现生命中充满了精彩和快乐。

释迦牟尼在没有成佛之前，经历过很多次的磨难，从中领悟了许多人生的道理。

有一天，释迦牟尼要进行一次长途的跋涉，因为急于到达目的地，便无视路程的遥远艰辛，只顾着马不停蹄地赶路。长途漫漫，释迦牟尼累得气喘吁吁，终于看到自己想去的地方了，他长长地松了口气。就在心情放松的同时，他感觉到自己的鞋里有一颗小石子磨得一只脚很不舒服。那颗石子很小，小到让人几乎忽略了它的存在。



生活是一处看不厌的风景。只要我们仔细用心去体味，去感受，就能够发现生活背后有很多美妙的东西。