

不抱怨

快乐，不是得到的多，而是计较的少；
幸福，不是收获的多，而是抱怨的少。

弘一法师



笑着面对，不去抱怨

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头，便是人间好时节。

——无门慧开禅师

每天学点
佛学智慧
— VII —

不抱怨

墨墨/编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨:每天学点佛学智慧 / 墨墨编著. —北京:北京理工大学出版社,
2012.4 (2012.5 重印)

ISBN 978-7-5640-5499-1

I. ①不… II. ①墨… 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 001793 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 5 月第 2 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



有一位哲人曾经说过：“骚扰我们的，是我们对事物的意识，而不是事物本身。”这句话就是要告诉人们，抱怨不能帮助你解决任何问题。不但不能帮助你解决问题，还会为你带来很多莫名的苦恼。

诚然，生活中总是充满了各种各样的苦恼。家人身体不健康、工作不顺利、失恋、求职碰壁等，所有的这些烦心事都让人无比头疼。遇到这些事情的人，自然会抱怨自己比别人运气坏，比别人活得糟糕。

的确，人活着本来就不是一件容易的事情，遇到烦心事也是正常。有位哲人曾经说过：“孩子一出生就是哭泣的，因为他们知道自己将要面对很多的苦难。”但是，面对苦难的时候，用抱怨就能解决问题吗？很显然，答案是否定的。

曾经有一个作家在他的小说中描写了一位空想家，这个人整天躺在沙发上做梦。想了很多计划，准备要做很多的大事，但是最终一件都没能做成功。为什么？就是因为他总是想，却什么都不做。

困难来临的时候，或者是遇到了很多的烦心事，你总是唉声叹气，总是愁眉不展，困难就会解决了吗？当然不会。这些烦心事很顽固，它们会因为你的抱怨紧紧跟随着你，半步也不离开你。

有句俗话叫做：兵来将挡，水来土掩。就是说，无论到了什么样的境



地，遇到了什么样的困难，动手动脑去解决才是最好的办法。其实，困难和麻烦最大的敌人就是微笑，就是释然，就是行动。

身处烦心事之中，身处不顺利之中，抱怨总是难免的，抱怨两句其实也没有什么大不了的。可以把抱怨看成是一种情绪的宣泄。但是，这种宣泄是需要度的。就像鲁迅先生笔下的祥林嫂一样，无论走到哪里，都把自己的伤口展示给别人看。人们本来是同情她的，后来都变成了厌烦。

抱怨也是一样。一个人，遇到了一些事情，总是不断地向身边的人抱怨。开始，别人可能会答理你或者是附和你几句，但是如果你只是不断地抱怨，却不想法去解决麻烦，别人一样会远离你。

有人说，抱怨就像是一种恶性循环。抱怨让人看不到希望，看不到幸福，看不到关爱。遇到事情就喜欢抱怨的人，不喜欢听别人的意见。因为在他们眼里，开导他们的人都是站着说话不腰疼。所以，他们根本不会理会任何人的开导。所以，他们不仅会抱怨自己的遭遇，还会抱怨自己身边的人。长此以往，他们的生命里没有丝毫快乐可言。

其实，很多人都错解了抱怨的含义。抱怨只是一种手段，可以宣泄一下不快的情绪，可以让心中的不满稍微减轻一些。但是，它绝对不是人生主要的生存形式。更多的时候，在抱怨不满时应该做适当的反省。

为什么自己会有这样那样的不满？是不是因为自己做得不够好？从这些方面来说，其实抱怨也可以作为一个加速器，加速自己的成功。只要你能通过抱怨看到自己的缺点，你当然就会进步。

聪明人懂得通过抱怨来反省自己，接纳生活，让生活变得更美好。抱怨自己的人，看到自己的缺点，一定会更加努力；抱怨别人的人，可以将抱怨转化成请求；抱怨运气的人，不如继续向前，化抱怨为动力，幸运之神迟早会被你的努力打动。



· 目 录 ·

第一章 心胸要宽，遇事不钻牛角尖

不要总是用“放大镜”看人 / 002

相视一笑泯恩仇 / 004

既来之，则安之 / 007

较真是和自己过不去 / 009

不要执著于痛苦 / 011

婚姻也要“难得糊涂” / 013

放下为幸福之本 / 016

急功近利不如慢慢来 / 018

听人劝，不要固执己见 / 021

别走在“不平衡”的钢丝上 / 023

鸡毛蒜皮的小事随它去 / 026

过于看重自己是失败之途 / 029

第二章 远离抱怨，脾气大了人气倒

怎么快乐，就怎么想 / 032

别抱怨，凡事贵在坚持 / 035

停止无休止的抱怨 / 036

- 不要用别人的错误惩罚自己 / 038
- 不要总认为别人错了 / 040
- 远离生气的“导火线” / 042
- 给自己规定一个冷静的时间 / 044
- 怨天尤人是忧郁的源头 / 046
- 给自己的愤怒灭灭火 / 049
- 顺应当下情况，路才走得顺畅 / 051
- 试着理解别人的行为 / 054
- 自恋的人不懂欣赏 / 056
- 懂得感恩，不要抱怨别人 / 059

第三章 每一次创伤，都是一种成熟

- 你比自己想象的坚强 / 062
- 用微笑将痛苦埋葬 / 064
- 人生总是会有不如意 / 066
- 把每个苦难当做珍珠 / 069
- 感谢折磨你的人 / 071
- 我们只不过是在经历黑暗 / 073
- 幸福的前奏总是苦难 / 075
- 困境给了我们成长的机会 / 077
- 人生常有困境，却无绝路 / 079
- 为难你的人恰恰是成就你的人 / 082
- 苦难是前进的垫脚石 / 084
- 耐挫力检阅我们的能力 / 086
- 压力也是前进的动力 / 088
- 成功就是再试一次 / 090
- 逆风继续走下去 / 093

第四章 聪明的人不奢望未来，亦不追悔过去

- 别强求，万事顺其自然 / 096
- 拿着是累赘，放下是超然 / 098
- 人要学会自我救赎 / 100
- 过去不等于未来 / 102
- 人生之路始于放下 / 105
- “跳”过生活中的不如意 / 107
- 别让悔恨的小虫咬噬心灵 / 109
- 今天无法重复昨天的故事 / 111
- 挥手与过去的爱告别 / 113
- 放得下就是最大的福气 / 115
- 该放手时就放手 / 116

第五章 生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在

- 放下欲望，才能享受生活的恬淡 / 120
- 体悟生活，享受那份淡然 / 123
- 守候心中那份满足 / 125
- 人生中的加减法 / 127
- 别把心思用在算计别人上 / 130
- 放弃不属于自己的东西 / 132
- 贪便宜让路越走越窄 / 135
- 不要被欲望的盐水淹没 / 137
- 贪心往往使人不知满足 / 139
- 贪婪让人忘记自我 / 141
- 懂得知足，才懂得快乐 / 143
- 珍惜身边的那个人 / 145
- 享受与家人相聚的幸福 / 148

第六章 一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通

- 给自己的心灵放个假 / 152
- 把肩上的担子放一放 / 154
- 调适自己，让生活轻松起来 / 156
- 无须多虑，尽力就好 / 159
- 乌云再小，也会遮蔽光明 / 161
- 你的对手也是你的恩人 / 163
- 超越自己心中的障碍 / 165
- 持久的压力会成为伤痛 / 167
- 不停工作并非幸福的前兆 / 169
- 试着调整自己的着眼点 / 172
- 别把眼光放在痛苦的地方 / 174
- 静心思考，问题就解决了 / 176
- 居安思危是幸，杞人忧天是祸 / 178
- 不要成为金钱的奴隶 / 179
- 欲望是一口难填的井 / 182

第七章 清静为心皆弥陀，慈悲济物即观音

- 把亏“吃”下去 / 186
- 聪明人把吃亏当成福气 / 188
- 天底下不会有白吃的亏 / 191
- 吃一次亏，就多了一点智慧 / 193
- 过于计较反而会舍本逐末 / 195
- 福兮祸所伏，祸兮福所倚 / 197
- 能吃亏才能少是非 / 199
- 学会睁一只眼闭一只眼 / 201
- 宽容待人，与人为善 / 203
- 宽容让路越走越宽 / 205
- 多反省自己，少怪罪他人 / 207

- 忍在羽化成蝶时 / 209
做一个幸福的傻瓜 / 212
宽容是爱的精髓 / 214

第八章 佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头

- 活着，就是幸运的 / 218
实实在在去做，必能成功 / 220
任何时候，都要心存希望 / 223
珍惜现在，每一天都很特别 / 225
让每分每秒都在快乐中流逝 / 227
阴影和光明都是人生的财富 / 229
不要因外貌而自惭形秽 / 231
缺憾也是一种美丽 / 233
幸福就在你手中 / 236
为不完美的自己设计美丽的人生 / 238
每个人都有独特的价值 / 240
你所经历的每件事都是好事 / 242
事情原本可能更糟 / 244

一念妄心才动，即具世间诸苦。
如人在荆棘林，不动即刺不伤；
妄心不起，恒处寂灭之乐。
一念妄心才动，即被诸有刺伤。



生活不是没有甜味，只有我们想得透，学会用适当的方法去剥离掉酸涩的部分，才能体会到甜美的感觉；世间不是没有净土，只要我们灵活应对，就能找到属于自己的净土；人不是不能快乐，只要不钻牛角尖，就能找到快乐。

心胸要宽，

遇事不钻牛角尖

第

一

章





不要总是用“放大镜”看人

多一分心力去注意别人，就少一分心力反省自己。我们总是喜欢用“放大镜”来审视其他人不够完美的地方，可是对于自身的缺点，又喜欢用望远镜来看，就像它根本不在我们身上一样。事实上，你能这么对自己，为什么不能这么对别人？

有一个生活在海边的人，在海滩散步的时候幸运地拾到一颗天然珍珠，他非常高兴。但经过仔细观察这颗珍珠以后，他的幸福感一下子就消失了不少，因为这颗珍珠并不是完美无缺的，在珍珠晶莹剔透的表面上有一个小斑点。他想，如果这颗珍珠没有这个斑点将是多么完美啊。

于是，他突发奇想，想把这颗珍珠剥去一层，这样也许就能剥掉这个斑点了。他犹豫了半天，终于狠了狠心，开始动手剥掉珍珠表层。可是剥完这一层，斑点还在珍珠上，而且显得更刺眼了。于是，他又动手继续一层层剥下去。直到剥去最后一层，斑点才消失了，但是，他手上的珍珠也随之消失了。

珍珠的消失对这个人的打击很大，为此他一病不起，吃什么药都不管用。他知道，病在自己心里。在生命快要结束的时候，他对身边的家人说：“那个斑点只占珍珠的一小部分，如果我当时忽略掉那个斑点，

现在我手中还会握着一颗美丽的珍珠。”

“金无足赤，人无完人”，生活中不可能有绝对完美的人和事。追求完美没有错，因为只有精益求精才能不断向前，但是，如果苛求完美，人不仅会活得很累，而且还可能适得其反。有些人坚持完美主义，他们对那个永远不可能实现的目标孜孜不倦，他们的身体累，心灵更累。然而，不管他们多么执著和努力，到最后，完美主义的幻想还是要破灭。追求完美是件十分痛苦的事情，它如同毒药一般侵蚀着人们的心灵，让人们只能看到别人的缺点，从而使身边的矛盾不断。要知道，在这个世界上根本没有完美的人，所以不妨担待一些，容忍一些。

一位伟大的雕刻家是个非常苛刻的完美主义者。他所完成的雕像令人几乎难以区分真假。有一天，死亡之神告诉雕刻家他的死亡时刻即将来临。

雕刻家非常伤心，他和所有人一样也害怕死亡，而且他还没有创造出最完美的雕像。他苦思冥想了很久，最后终于想到一个好方法，他做了11个自己的雕像。当死神来敲门时，他藏在了那11个雕像之间，屏住了呼吸。

死神感到困惑，因为他看到了12个一模一样的人。他无法相信自己的眼睛，从未发生过这种事！他从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，这个世界上每个人都是唯一的。

这究竟是怎么回事？反复看着这12个人，死神始终无法确定自己该带走哪一个。带着困惑，他回去问上帝：“你到底做了什么？居然会有12个一模一样的人，而我只能带回来一个，我该如何选择？”

上帝微笑地把死神叫到身旁，在死神耳旁轻声说了一句话。

死神问：“真的有用吗？”

上帝说：“别担心，你试了就知道。”

死神半信半疑地来到那个雕刻家的房间，往四周看了看，说：“先生，一切都非常完美，只是我发现这里还有一点瑕疵。”

听到此言，追求完美的雕刻家完全忘记了自己的处境，立即跳了出来问：“什么瑕疵？”

死神一把揪住雕刻家，笑着说：“我终于抓到你了，这就是瑕疵——你太苛求完美。天堂都没有完美的东西，何况人间。走吧，你的死亡时间到了。”

一位哲人说：完美本是毒。可以说在这世上没有绝对完美的人，一个过分追求完美的人，人生注定充满太多失望，追求完美生活的人，往往会被生活愚弄，只有用一颗包容的心对待生活，生活才能接近完美。宽容地生活就如同驾驶员在负担过重前进时给车胎打气一样，打气是为了顺利地奔向终点，可是遇到隧道时，应该学会给车放些气，低一下头就能安全过去。而那些不会打气或放气的驾驶员，即使有再高超的驾车技术，走在再平坦的道路上也难免遇到危险。

相视一笑泯恩仇

《菜根谭》中说：“我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。心中怀有怨恨，苦的不是我们所怨恨的那个人，而是我们自己。”

如果一个人没有宽容之心，就可能被仇恨和报复无休止地支配，原因是我们把自己孤立起来了。我们不能永远活在怨恨的漩涡中，只有懂得原谅别人的过错，才会找回曾经属于我们的快乐。

一个人长期以来，一直生活在愤怒、沮丧和痛苦之中，其实他所经历的不过是一件很小的事情。

这个人和他的同学一起上大学，毕业后，二人又去同一家公司面试。两个人本就是无话不谈的好朋友，上班后，他们也是亲如兄弟。

有一次，他们二人一起去拜访一位大客户，马上就能谈成一单大生意。客户方面已经有了初步的意向，只等第二天签订合同了。

这个人和他的朋友都非常高兴，就在职工宿舍里庆祝一下。结果这个人喝得酩酊大醉，一直睡到第二天早上10点。醒来后，他发现他的

朋友不见了。等他去了公司才知道，他的朋友居然趁着他烂醉如泥的时候，提前去签订那单生意了。当然，这笔订单所有的功劳也都成了他朋友一个人的。这个人找朋友去算账，对方辩解说：“我喝完酒后，心中觉得不踏实，就打算连夜把那个合同搞定。我本想叫你一起去，可是叫了你半个小时，也没能把你叫醒。”这个人当然不信，可是此时再说不信有什么用呢？

后来，因为那笔订单，朋友升职了，而且开始一路顺风地做到部门经理；而这个人却在很长一段时间里都是公司的一个小业务员。

有一段时间，这个人借酒消愁，但过了半年，他开始接受现实了，继续埋头苦干，一年后，他也升了职。虽然这个人接受了现实，可是他仍然不肯原谅那个朋友。他和朋友彻底绝交了，拒绝去一切有他那个朋友在场的场合。

因为这个人只要看到朋友那张脸，就愤怒到无法自控的地步，他恨不得把朋友的脸打扁。他说：“我什么都能够宽容，就是不能宽容卑鄙；我谁都能原谅，就是不能原谅这个朋友。”

后来，那个朋友曾多次找到这个人，并向他道了歉，但是这个人朋友的道歉总是置之不理。

这个人过得并不快乐，虽然他也升到了部门经理。同在一个公司里，哪怕再小心翼翼，也难免会不期而遇。每当这时候，这个人总是把头扭向一边，脸色铁青，哪怕一秒钟前他还在哈哈大笑。他知道自己心中难受，却无法解脱出来。这个人还在纳闷：为什么犯错的是他的朋友，要受到心灵惩罚的也应该是那个朋友才对。怎么到最后，竟成了自己在受罪，而且一直持续了几年时间。

这个人把烦恼告诉给另一个朋友，那个朋友告诉他：“要解脱，最好的办法就是打心底里原谅他。”虽然这个人对朋友的话抱着一种怀疑的态度，但他还是在第二天试着与“背叛”他的那个朋友交流了一下。结果，这个人感觉那个朋友好像并不像他一直想的那样卑鄙。几年前，也许的确是因为自己喝多了，也许的确是因为他的朋友年少无知，但不管怎样，他决定原谅那个朋友，这样一想，他多年的积怨一扫而光，两

个人再次成了朋友。因为不必刻意回避一个同事，所以这个人的业务做得一帆风顺，并再次升了职。

一位哲人曾说过：“你一定要宽容三个人：宽容自己，因为你不可能完美无缺；宽容你的敌人，因为你的愤怒之火只会影响自己和亲人；宽容朋友，因为越是亲密的朋友越能无意间深深中伤你。只有完成这三种宽容你才能快乐。”仔细想一下，我们总是觉得不快乐其实就是因为少了些宽容。

对自己来说，我们太过苛刻，于是变得顽固不懂变通，这让我们心中不悦，也让我们没了朋友。我们在前进中一定要不断原谅自己，才能把日子过好。

对敌人来说，原谅他才能让我们的心灵得到解脱。恨一个人是没有用的，对方会因你的憎恨而怎么样呢？你只不过在为自己找不痛快，每天被仇恨所包围而忽略了身边的美好不值得，敌人不会因我们的诅咒或是谩骂觉得难受，也不会因我们的不理睬而影响生活。哪怕我们真的付诸行动，用报复的手段暂时得到解脱，可是平静下来之后，你会发现生活因为仇恨变得一团糟，这样的人生是没有价值的。原谅敌人，我们的心才能平静。

对朋友来说，因为无心之过，他可能伤过我们。可是在人海茫茫中能够相遇相知，陪伴你走过许多难忘的岁月，一起经历过风雨的没有几个，在我们回想起当年曾经感动的情节时，仔细想想，我们真要失去这个朋友吗？

我们可以用宽容的心态对待曾经的仇人，面对仇恨，我们不可以控制别人的情绪，但是，我们可以控制自己的情绪，调整自己的心态，这样，仇人也是能变成朋友的。一个人心中有了太多的恨是不会快乐的，所以不如选择原谅曾经错待我们的人。当我们把仇恨无限放大时，它会变得根深蒂固，心中被仇恨占满了，快乐又能放在哪里呢？我们原谅别人曾经的过错，其实对自己也是一种解脱。