

不抱怨的世界，

爱上生命中的不完美

修心、宽容、不抱怨
的人生智慧

慧明 / 编著

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师



海天出版社（中国·深圳）

不抱怨的世界，
爱上生命中的不完美

慧明 / 编著

修心、宽容、不抱怨
的人生智慧

海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的世界, 爱上生命中的不完美 : 修心、宽容、
不抱怨的人生智慧 / 慧玥编著. — 深圳 : 海天出版社,
2015. 1

(禅意人生修行课)

ISBN 978-7-5507-1106-8

I. ①不… II. ①慧… 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 (2014) 第115201号

不抱怨的世界, 爱上生命中的不完美 : 修心、宽容、不抱怨的人生智慧

Bu Baoyuan De Shijie. Ai Shang Shengming Zhong De Bu Wanmei: Xiuxin. Kuanrong. Bu Baoyuan De Rensheng Zhihui

出品人 陈新亮
责任编辑 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 17
字 数 173千
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次
定 价 39.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

社会压力的增大，让很多人变得暴躁易怒，仅仅因为一点小事就可能喋喋不休，甚至抓狂，这些都是我们要解决的难题，我们需要一个不抱怨的世界，在这里，只有宁静祥和，不会有抓狂抱怨。

人，生而不公，爱上生命中的不完美，接受生活的不公平，接受“不完美”，才能拥有“完美”。苛求完美，未必就能得到幸福。许多人穷其一生去追寻完美这道彩虹，却发现阴影无时无刻不在跟随。修心、宽容、不抱怨，才是最高的智慧。

要做内心强大的自己，就要懂得在浮躁的世界中修炼一颗宁静的心。这是一个喧嚣躁动的时代，只有为焦灼的心灵寻找一片宁静的栖居地，才能“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。

修心，还是一种气度，一种修养。只有修心，才能淡泊处世，不倨不傲，不阿不妒，不争不贪，不卑不亢。修身养性，也要有自己的修心方式，你可以自然、洒脱、从容、淡泊，但这些都无外乎宁静。做内心最宁静的自己，高山流水也将与你相伴，你的小天地也能成为烟雨桃源。

如果所有的美德可以自选，让我们先把宽容挑出来吧。也许平和与安静会很昂贵，不过拥有宽容，我们就可以奢侈地享有它们；也许微笑和赞美会很美丽，不过拥有宽容，我们就可以放心地让它们锦上添花。

人的一生中必须有三次宽容：一是原谅自己，因为你不可能完美无缺；二是原谅对手，因为你的愤怒之火只会影响自己和家人；三是原谅朋友，因为越是亲密的朋友越能无意间深深中伤你。只有做到这三种宽容，你才能实现快乐和幸福。

佛家有云：“精明者，不使人无所容。”在现实生活中，有许多事情，当你打算用忿恨去实现或解决时，你不妨用宽容去试一下，或许它能帮你实现目标，解决矛盾，化干戈为玉帛。正所谓“得饶人处且饶人”，你能饶人，人才会容你，这也是宽容的回报。

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。

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。同时，周围的人会因为你喋喋不休的抱怨看轻你的为人，

质疑你的能力。可以说，抱怨是成功的大敌，只能带给你不幸的人生。因此，我们要停止抱怨，修炼好自己的心态，坦然面对生活和工作中的一切不如意。

对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。

“当华美的叶片落尽，生命的脉络才历历可见。”一切尘埃落定，人生的全部喧嚣归于平静，青春、浮华被似水的流年冲淡，曾经的舞榭歌台曲终人散时，我们唯一可以确定的就是这一生是快乐、幸福的，抑或是悔恨、气恼的。

本书通过一系列佛理的故事，从修行的角度出发，浅析如何运用修心、宽容、不抱怨的智慧，来爱上生命中的不完美。

生活不一定完美，但是我们却可以尽力做到最好。活出真实、快乐的自己，人生就是精彩的。

序章

人生中充满禅意

禅是什么？有四句话：『达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸于洞庭湖。』所以禅是不可言说的，只能体悟。



第一节 禅与人生有不解之缘

中国所讲的禅的“禅”字不是中国字。中国古代的“禅”字发音为“shan”。“禅”之所以发“chan”是从梵文来的。“禅”字在梵文经典中发音为 Dhy ā na diana 意思是“静虑”，即安静地坐在那儿去思考。中国人无法解释“静虑”，于是干脆把它解释为“禅”字。dhy ā na 如何翻译为“禅”字？因为早期佛教有两种语言：一种语言是梵文，梵文“坐禅”这字为 Dhy ā na；还有一种语言是缅甸、泰国、印度的佛教语言。这字用英文拼为 Jhanachana。中国“禅”字多半从 Jhana 翻译成中文。

禅学是依于佛教智慧名相所衍生的一种思想，与中国禅宗初祖达摩大师所传的禅宗无关，其大意是放弃用已有的错误知识、逻辑来解决问题。认为真正最为容易且最为有效的方法是直接用源于自我内心的感悟来解决问题，寻回并证入自性。其理论认为这种方法不受任何错误知识、任何逻辑、任何（错误）常理所束缚，是真正源自于自我（你自己）的，所以也是最适合解决自我（你自己）的问题的。也就是说可以把禅理解为是一种最为简单也是最为有效的解决问题的方法。

胡适曾说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅那的一种革命。”铃木大拙说：“像今天我们所谓的禅，在印度是没有的。中国人的那种富有实践精神的想像力，创造了禅，使他们在宗教的情感上得到了最大的满足。”Thomas Merton 说：“唐代的禅师才是真正继承了庄子思想影响的人。”可以说，中国

禅最根本的悟力是和老庄的见地一致的，《道德经》的第一、二两章便说出了禅的形而上基础。禅宗强调内心的自证，和庄子的“坐忘”“心斋”和“朝彻”等是一致的。

中国禅宗六祖慧能大师说：“外离相曰禅，内不乱曰定。”（《坛经》）——外面的世界五光十色，能超越形象，不为所动，这就是“禅”；超越外部的形象时，心灵就保持了自由，这就是“定”。有了“禅定”的功夫，生命境界就会改观。

禅与人生有不解之缘。人生中充满禅意，禅的精神、禅者的心态使人生在艰难中升华，在平淡中精彩。

古代的名流智者，如白居易的乐天知命、苏东坡的洒脱坚韧、王安石的出入自在，以及现代名人如林清玄散文的飘逸空灵、蔡志忠漫画的幽默灵动，都是因为有了禅。

禅文化是中国文化的精粹，在当代精神空虚、生态失衡、社会矛盾错综复杂的背景下，如何使人生少一些苦涩，多一些欢乐；少一些焦虑，多一些潇洒；少一些冲突，多一些和谐……了解一点禅，获得些禅趣，有助于人生趋向幸福圆满。

禅，也是当代人缓解压力、增强定力、开启智慧有效的方法之一。

减压：现在的人成天到晚都在喊，说自己很“忙”，很“累”，很“郁闷”。禅可以将这些东西一扫而光，可以减缓工作压力，把压力转变成动力。

增定：现代人受到的诱惑太多，这个也想要那个也想要，面对五光十色的花花世界时，把握不住自己，心

神杂乱，恍恍惚惚。禅可以把我们的心理调节到最好的状态，让我们集中注意力，增加禅定的力量，获得宁静、安详、舒适、快乐的心理体验，从而让我们滚滚红尘得自在，大风大浪不翻船。

开智慧：为了各种利益，尔虞我诈、勾心斗角，明枪暗箭，那不叫智慧。禅的思维方式可以使人从生命的最深层次，打开最根本的智慧。打开了这个最根本的智慧，对宇宙人生就会看得透透彻彻、明明白白。

每个国家都有不同的禅修的方式，内省和静心并没有统一的格式和规矩，每个人自省的方式不同，每个人内心需求各不相同，因此只能寻找符合自己自救和内省的途径。“禅修”是佛门修行术语，意味着通过一定的方法，使心得到净化，从而去发现宇宙人生的真谛，提升生命的层次，追求解脱、自在与幸福。

第二节 禅是修行，禅也是生活

假如没有机会参禅，净慧长老提出，可以修“生活禅”。“生活禅”的关键在于“观照”，在生活中时时对自己的信念有一个观照，在观照中直面生活的烦恼，弥合心灵的分裂，从而全然接受生活中的所有不确定性。这时候生活就变成了修行，同时它也可能变成艺术。

从前，有个学佛的信徒到法堂去请教禅师，信徒道：“禅师！我常常打坐，每时每刻都念经，早起晚睡，

心无杂念，自忖在您座下没有一个人比我更努力的了，为什么就是无法悟道呢？”禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给信徒：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化，你就会开悟了！”

学僧遵照师父所说立马行动起来，过不多久，跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，看来我是没办法开悟啊。”

禅师拿起葫芦倒掉葫芦里的一些水，再轻轻摇晃几下，盐块就溶化了，禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟？”

学僧：“师父是说不用功也可以开悟吗？”

禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，生活中得道才是悟道之本。”学僧终于领悟。

禅宗行者说“瓦砾堆里有无上法”，这也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其大；如果一个人细行完全，则动行举止都能处在定境。因此，细行对学佛的人是非常重要的，民初禅宗高僧来果禅师就说：“我人由一念不觉，才有无明，无明只行细行，未入名色。今既复本细行，是知心源不远……他人参禅难进步，细行人初参即进步。”

少林寺方丈释永信这样说过：“佛经上说，一切资生事业，皆是佛事。提倡在日常生活中修行，其中还有一个更大的利益，就是能够培养佛教徒主动入世的风气。厌离世俗生活，但不脱离人间生活，和日常生活打成一

片，和众生打成一片。实际上，这既是我们禅宗的古老传统，也深契现代开创的建设人间佛教的伟大事业。如果修行者长期远离日常生活，或者和日常生活脱节，不仅容易造成修行走偏，而且修行成就也不容易巩固，更严重的是导致世间佛教的萎缩。”

古时候有一位禅师以令其弟子在炉中寻觅有没有火的方式来开导弟子“悟佛”。

某天，禅师和弟子正在参禅打坐。室中的炉火已经几近熄尽了。禅师突然问他的弟子：“炉中可还有火？”此弟子随后起身，手执一铁棍在炉中拨了两下，然后答禅师道：“炉中已无火。”禅师闻此言后即起身来到炉边，拿起铁棍在炉中深深地拨了几下，翻出了里面的炭火，然后问他的弟子说：“这，难道不是火？”弟子在一旁无言。这位禅师此举目的是要其弟子领悟：“佛性本有”，但必须要通过不懈的努力去挖掘。我们大家每一个人都是拥有着上天赐予我们的智慧，我们都是有着聪明、智慧的，但是我们必须付出努力，努力地学习创造新智慧，这样我们才不会枉负上天赐予我们的伟大的智慧，我们才会拥有更多的成功和更加多的欢乐。

禅是什么？禅是修行，禅也是生活。能够从生活劳作中体会禅悦法喜的话，这就是禅。

生活的内容是多彩多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉

献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。

李叔同出家后法号弘一。他有一次和他的弟子、后来成为画家与文学家的丰子恺以及一群朋友吃饭，席中，有一个人是学佛的，自认深通禅理佛典，于是很想考验一下弘一大师，就问他：“请问大师，您出家当了和尚后觉得幸福吗？”

大家都盼望着这个闻名天下的高僧能说出什么惊人的禅机。

谁知道弘一只一边吃着素菜，一边平淡麻木地说：“啊……是，幸福。”说完继续吃菜。大家听后觉得很失望，觉得这个所谓高僧的回答也不过如此。出门之后，在回去的路上，丰子恺也对老师说：“老师，您今天的回答似乎太平常了吧？”

弘一笑道：“有一群浑水里的鱼，一天游到了清水里，发现了这里也有一条鱼。群鱼感叹道，‘这边的水和空气真好啊！’而清水里的鱼很奇怪，说，‘是吗？我怎么没有感觉到啊！’”

丰子恺听后大笑，方悟出老师的高境界。

一直在“纯空”里的人，是感觉不到纯空的。而那些自以为已经空了，陶醉于所谓“境界”的人，却未必有真境界，未必懂“机”。

第三节 用心体悟禅的真意

禅学里，“悟”含有“心”和“我”两个意义，就是“我的心”，意指“我心中感觉到”，或“我心中体验到”。

在禅的里面，是非常注重体验的，这种亲身的体验，就是《六祖坛经》讲的“如人饮水，冷暖自知”。

什么是“如人饮水，冷暖自知”呢？当我们在喝这杯水的时候，我说烫，你也说烫，虽然我们都在说“烫”，但实际上是不一样的。因为对我来说，可能是60℃的水我才说烫，而对你来说，可能是45℃的水你就说烫。虽然我们都在说烫，但到底它的温度怎样，只有自己知道。

凡事只有亲身体验，才能体会其中的真意。如果只是用旁观者的态度，或者从纸上感悟，往往有如雨水滴到荷叶上，很难真正体会。真聪明不在嘴巴上表面上，而在亲身体会，身体力行上。

宋朝著名的禅师大慧门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍不能开悟。

一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。宗元说：“我很高兴能够帮助你，不过有两件事我无能为力，你必须自己做！”道谦忙问是哪两件事，宗元说：“当你肚子饿时，我不能帮你吃饭，你必须自己吃；当你想大小便时，你必须自己解决，我一点也帮不上忙。”道谦听罢，心扉豁然开朗，快乐无比，感悟了自我的力量。

有个学僧请教他的师傅海空禅师，要怎样做才能学会师傅所有的智慧。海空禅师笑了笑，从桌上拿起了一个苹果，放到嘴边，大大地咬了一口，然后不断地咀嚼着苹果，不发一言。

过了好一会儿，禅师才又张开嘴，将口中已经嚼烂的苹果吐在手掌当中，然后递到学僧面前说：“来，把这些吃下去！”

学僧非常疑惑地望着师傅，说：“师傅，这……这怎么能吃呢？”

海空禅师又笑了笑，说：“我咀嚼过的苹果，你当然知道不能吃；但为什么又想要汲取我的智慧的精华呢？你难道真的不懂？所有的学习，都必须经过你本身亲自咀嚼的；所有的收获，都必须经过你本身亲自去劳作与付出的；所有的聪明，都不是停留在嘴巴上的。要想成为有大智慧的人，就必须自己亲自去学习，亲自去求证！千万别以为有什么捷径可以走。懒惰的人是不可能成为大知大觉者的。”

很多事情，是需要亲身体验才有切肤之感的。伤过才知疼痛的滋味，哭过才知无助的绝望，傻过才知付出的不易，错过才知拥有的可贵……体验了失误，才会更好地选择；体验了失败，才会更好地把握；体验了失去，才会更好地珍惜。只有体验过了，你才真正懂得，没有什么不可以割舍，不可以放下的！

禅是什么？有四句话：“达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸干洞庭湖。”所以禅是不可言说的，只能体悟。

序 章 人生中充满禅意 / 01

- 第一节 禅与人生有不解之缘 / 02
- 第二节 禅是修行，禅也是生活 / 04
- 第三节 用心体悟禅的真意 / 08

上篇·修心

第一章 幸福在于内心 / 2

- 第一节 幸福就是此时此刻 / 3
- 第二节 人懂珍惜自拥有 / 4
- 第三节 今天唯一的财富 / 7
- 第四节 享受生命的每一分钟 / 9
- 第五节 看庭前花开花落 / 12
- 第六节 珍惜眼前的幸福 / 13
- 第七节 明天愁来明日愁 / 15
- 第八节 金钱买不来幸福 / 16

第二章 养心最重要 / 19

- 第一节 从内心找清静 / 20
- 第二节 选择心灵的宁静 / 21
- 第三节 养心最重要 / 24
- 第四节 天然无饰，便是本性 / 28
- 第五节 心如猿猴难控制 / 30
- 第六节 不要沉溺在小事中 / 32

第三章 心住何处难寻找 / 34

- 第一节 我到哪儿去了 / 35
- 第二节 看清自己的本质 / 37
- 第三节 先求自度，然后度他 / 39
- 第四节 自己解脱自己 / 42
- 第五节 爱别人前先爱自己 / 43
- 第六节 无我便是恭敬心 / 46

第四章 静坐冥想，心志专一 / 50

- 第一节 专注意味着说“NO” / 51
- 第二节 静坐冥想提高效率 / 53
- 第三节 心志专一的力量 / 56
- 第四节 渴求强烈才能心无旁骛 / 59
- 第五节 定力才是真功夫 / 62

第五章 “莫忘初心” / 65

- 第一节 见好就收，知难而退 / 66
- 第二节 无目标比有坏的目标更坏 / 68
- 第三节 不要忘记最初的目标 / 71
- 第四节 做事要选定目标 / 73

第六章 身心安顿的力量 / 76

- 第一节 做好本职，也是修行 / 77
- 第二节 工作场即道场 / 78
- 第三节 身心安顿的力量 / 82
- 第四节 做好当下事 / 84
- 第五节 不要嫌事情大小 / 86



中篇·宽容

第七章 宽容别人就是善待自己 / 90

- 第一节 宽容从心开始 / 91
- 第二节 用宽容平等对待众生 / 94
- 第三节 宽恕是文明的责罚 / 97
- 第四节 宽容是一种无声的教育 / 99
- 第五节 宽容别人就是善待自己 / 102

第八章 活出有宽度的人生 / 106

- 第一节 宽怀忍让，以柔克刚 / 107
- 第二节 宰相肚里能撑船 / 110
- 第三节 原谅别人就是解脱自己 / 113
- 第四节 退一步海阔天空 / 115
- 第五节 宽容：真善美的修心课 / 117

