

<<不抱怨的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的智慧>>

13位ISBN编号：9787510801129

10位ISBN编号：7510801125

出版时间：2009-7

出版时间：九州出版社

作者：松怡

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不抱怨的智慧>>

内容概要

这是一本帮助人们获取清心，解忧、解怒、解恼的书。

现代人面对日益加大的生活压力。

习惯了抱怨，一心渴求摆脱生活与心灵的重负，但苦于难以找到适当的解脱之法。

本书从查源、觉知、转化等几个方面，通俗地将一些佛的智慧贯穿其中，由浅入深地一一列出了脱离苦恼的秘方，不失为当下人们获得平和的上佳选择。

<<不抱怨的智慧>>

书籍目录

倾听佛语教导，感悟智慧启迪/体恒法师第一辑 了解自己为什么抱怨心在哪里你在想什么两个气源解开愤怒的“结”气是自己找来的诚己察觉不完满慈悲地观照深观消除无名寻找气根愤怒的种子菩提的“不计较”扫心地忧扰清心接受残缺不当嗔怒嫉妒转换心行心不安的根源心中的“奶酪”万物都有佛性度人何妨第二辑 体察他人的心声虚心倾听等待怒气消散打开自己的耳朵查观他人心中坚如石度心宽帮助别人走出困境过滤眼、耳、舌三根同体大悲不可滥爱心中有佛观音在哪里换位体悟第三辑 在当下保持觉知把愤怒从身体赶出去不和愤怒兜圈子树立正见归于宁静觉察自己的呼吸和内在变化持不动心不受第二支箭的苦内心的能量区快乐是自己找来的不接受，就会远离看好初发心把好心关疼痛的内省心灵的毒蛇谦卑长学识行到水穷处，坐看云起时置心一处向内求无执心惜福在孤独中沉淀佛度有希望之人第四辑 不抱怨的艺术自我觉悟信念的作用把愤怒当做一个孩子坐禅平和超越一切生气的时候，我们看起来像什么他人也可以是一面镜子对自己诚实悲悯是一种力量有些事，没有想像中那么重要爱你的敌人放下与接受化解愤怒开发快乐转求其他佛沾“气”字坠凡尘如蛇蜕皮莫如苍蝇钻故纸以宽恕救自己置一片残心送一份礼物抚摸自己第五辑 慈悲地沟通源自内心的新气象照看内心的花园拥抱苦难尊重他人内外兼顾的修养每一个生命都是可贵的怀善心分享的快乐从自己开始快乐不是个人的事宽恕最大善言止恶尊重是自己给的说话也有艺术以退为进坦白与忏悔开始重新来过

<<不抱怨的智慧>>

章节摘录

第一辑 了解自己为什么抱怨 心在哪里 也许很多人都会有这样的疑问：心到底是什么？我是谁？

我从哪里来？

我要做什么？

我活着的意义是什么？

过去不可把握，未来不可猜测，看起来，“心”像是一个很神秘的东西。

如果始终弄不明白这些问题。

当你走到生命末端的时候，难免会感到懊恼。

而要使自己的心稳住，就应当自觉自察，悟透自己。

一个人若没有德行，又不认识这个心，他的心就会走样变形；就像一面干净的镜子染上尘埃，又像太阳被乌云遮蔽，无法看到事物真实的面貌。

人生、宇宙是我们当下所面临的现实问题，但是很多人都茫然不解。

所以，必须透过修行、修心来体证真理。

那么，什么是心，我们又要修哪一个心呢？

你也许感觉到了，你要走的路有很多意外之处，还有很多离奇古怪的因缘，每一件事情都有原因和结果，在经历这些事情的时候，人很容易丧失方向，要么走崎岖而错误的路，要么干脆就没有路可走。

似乎怎么想也想不出答案。

但答案绝对是存在的。

有一个谜摆在我们面前：出生是为了什么？

死去又是到哪里去？

大多数人从出生的那一天起就忙忙碌碌，忙着追求很多东西，不管是想要考上大学，还是想成家立业，抑或是当官……各种各样的目的，有的人能实现自己的目的，有的人花了很长时间才实现，有的人压根都没实现自己的目的。

那么，你是否想过，一旦目的实现了，自己又该去做什么呢？

或者，目的已经没有希望实现了，又该怎么办呢？

也许你只能无奈地换一个目的。

既然没有一定要去实现的目的，人就会放松下来，回到本真的自己，这时候的人，脑子是最清醒的。

并不是只有某些人才会顿悟，每一个人都拥有顿悟的能力。

举个例子，刚开始看书的人，看不懂书上在说些什么；刚开始做题的人，往往不能得出答案，但看不懂书的人和做不出题的人，却会在某一个时刻，突然就看懂了书、做出了题，我们把这种经历叫做“悟”，悟可以分为很多种，悟出了世界上的某种道理，是一种悟，此外还有小悟和大悟。

“悟”更指的是“一个人对自己本心的悟”。

人的心刹那间就发生变化。

我们现在不可能拥有未来的心，我们现在这一刹那的心同样是过去的我们不可能拥有的，那么我们真正的心是什么呢？

在每天的生活中，我们看到的只是事物的表象，而不是事物真正的一面。

德山祖师看蜡烛的明灭时，悟出了一个道理：光明和黑暗都不是恒定的，都是在变化的，如果能够察觉到这一点，并超越了光明和黑暗的变化，那么你就进入了不生不灭的境界。

旅行的人总是在流浪，在不停地寻找自己的目的地，他们在世界上来来回回地走着，从不会在一个地方停留太久；只有那些住在屋子里，不四处走动的人，才是主人；灰尘在空中飘浮，难道空间会随着灰尘的飞舞而动荡吗？

绝对不会。

如果想要知道主人究竟是谁，就一定不要错误地把客人当做主人。

以此推理，我们就可以明白，就人自己而言，变化的身体和心念是客人，你要想知道自己的心在

<<不抱怨的智慧>>

哪里，就先要明白哪些不是自己的心。

当你找到了自己的心以后，接下来要做的，是更深入地了解你的心，它究竟有些什么样的作用。

如果在你的生活中，你的心能够做主。

那么你的人生就是自在的。

人们应当相信，很多问题都是人自己造出来的，因此转变自己的心念十分重要，因为这关系到因缘的转变，也关系到你的人生逆境和痛苦的转变。

智者往往能够抓住机会创造转变，从而使身外的条件变的适合自己，此时，他们的心也更好地发挥着巨大的作用。

有位太太请了一个油漆匠到家里粉刷墙壁。

油漆匠一走进门，看到她的丈夫双目失明，顿时流露出怜悯的眼光。

可是男主人一向开朗乐观，所以油漆匠在那里工作的那几天，他们谈得很投机，油漆匠也从未提起男主人的缺憾。

工作完毕，油漆匠取出账单，那位太太发现比原先谈妥的价钱打了一个很大的折扣。

她问油漆匠：“怎么少算这么多呢？”

油漆匠回答说：“我跟你先生在一起觉得很快乐，他对人生的态度，使我觉得自己的境况还不算最坏。

所以减去的那一部分，算是我对他表示一点儿谢意，因为他使我不把工作看得太苦。

油漆匠对她丈夫的推崇，使她淌下眼泪。

因为这位慷慨的油漆匠，自己只有一只手。

态度就像磁铁，不论我们的思想是正面抑或是负面的，我们都受到它的牵引。

而思想就像轮子一般，使我们朝一轮特定的方向前进。

我们无法调整环境来完全适应自己的生活，但可以调整态度来适应一切的环境。

毕竟，你的生活并非全数由生命所发生的事决定，而是由你自己面对生活的态度，由你的心灵看待事情的态度来决定。

日常生活中的很多事物都会影响我们的情绪，使我们产生怒气，变得生气，但我们应该知道，我们很难改变身外之物，我们能改变的，是我们的内心。

因此，我们要转化自己内心的愤怒。

密切关注自己的心念，可以及时地打断一种消极的意念。

而使人们遭受痛苦的，往往就是这些消极的意念。

在同样的情况下，正视一个人和仇视一个人的理由同样多。

假如人们真的静下心来修行，同时密切地关注着自己的内心，那人们应该表达的意念，就会宽广的多，而不仅仅局限于一些使人快乐的意念。

就算整个世界对我们来说都是敌对的，我们也仍然可以与世界和他人达成友善关系，当然，前提是我们已经具备了控制自己心念的能力。

你在想什么——我们的生活应当是正常的，对自己的举动也不用过度地考虑，但只要涉及自己的内心，就一定要谨慎。

因为，你的种种念头都会通过你的行为反映出来。

之所以说我们不用考虑行为，实际上是要提醒你——注意自己的心念。

你问过自己这样的问题吗——我在想什么呢？

如果一个人感到了不满足与苦累，最主要的原因绝对不在于这个人所具备的外界因素，比如这个人所经历的人、事件以及外部环境。

每个人都从自己的角度出发，以自己的眼光看待同一件事情，所以每个人心中所获得的经验是各不相同的。

就像面对同一个旅游景观，有的游客会觉得非常吸引人，使他们流连忘返，而有的游客会觉得了无生趣，没有一点欣赏价值。

虽然他们都到达了相同的风景点，但是在各自心中却产生了完全不同的看法。

如果我们对每一个风景的看法都是又简单而很相似的，那么我们还用得着跑到那风景面前去吗？

<<不抱怨的智慧>>

我们还不如买一堆旅游书坐在家里看呢。

“众口难调”也说明了同样的道理，每个人都有自己的口味习惯，面对同样的食物，每个人都会有自己不同于他人的反应。

再看看我们生活中的人际关系，也反映了同样的情况。

一个人不可能得到所有人的认同，在某些人眼中他正直，善良，给人们温暖的感觉，而在另一些人看来，他却如敌人一样，看到他就觉得反感。

这就证明，每个人对同一个人的感受不尽相同，也许这个人能给别人爱的感觉，但自己对于他却感受到了恨。

如果我们想要了解人心所感受到的巨大差异，不一定要把所有人的感受都了解之后才能得出结论。

运用一个简单的方法，静下心来，我们回想自己的过去，与我们相遇过的人，我们对他们的感觉是怎样变化的。

对于一个陌生的人，初次见面可能没有什么值得我们记住的事情，所以，我们几乎不理睬这个人的存在。

经过一段时间的相处，我们了解了待人接物的方式，发现他是个友爱，热心的人，我们成为了亲密的朋友，随着相处越来越久，发现他身上似乎具备了所有的美德，于是，我们之间产生了爱，而且这种爱越深使我们越相信自己的判断是正确的。

可是，在一次偶然的场合中，他做了与我们的立场相对的事，或者只是表示了他对我们的某些不赞同，尽管这对于我们的生活没有任何的影响，但结果却使我们不再愿意听到他的声音，与他共事和生活，我们眼中的这个人已经失去了让我们喜爱他的所有理由。

所有情况都发生了变化，我们只看到的是一个让人讨厌的人，和往日被我们所爱的那个他完全相反。

因为我们看待这个人的态度转变，那么我们所感受到的感情也会改变，往日对那个人的爱戴转变成了憎恶，而我们的心则怀揣着巨大的痛苦。

有一次，我和一位朋友，以及这位朋友的孩子（这个男孩子年龄在十五岁左右）前往一个地方。

路上，听到两个妇人在吵架，其中一人对着另外一人骂道：“你一点天良都没有，你不讲天理。”

”另外一个妇人回骂：“我怎么没有天理，你才没有良心呢。”

”我的那位朋友听了，对自己的孩子说：“你听，他们在讲道说教呢！”

”男孩说：“爸爸，他们是在互骂，不是在讲道。”

”我的这位朋友又说：“他们一个在讲天理，一个在讲良心，不是讲道是讲什么呢？”

”朋友的孩子一听，觉得有理。

这时朋友接着对自己的孩子说：“天理良心用来要求自己就是道。

要求别人就是互骂。

”我很欣赏朋友的做法。

他不动声色地让孩子上了一次生动的课。

隔断人们之间的仇恨，往往由于很小的事情而起。

另外，人们对别人过于苛刻，对自己则过于放松，天理、良心——这些原本可以约束人们行为的规则，一旦被人们加以合理的利用，就已经失去了它们本身的意义，不再具备使人反省自身行为的作用。

显然，我们心灵所有的苦累，不是因为外界事物的变化，而是自己看待外界事物的心境发生了改变，并且，即使是外界事物不发生变化，用不同的心境去看待它们也会获得不同的感受。

而我们生命的过程就是一个体验这种不断波动的过程。

这种波动是始料不及的。

你有过这样的经验吗？

某一次你正要某个人发怒，但当你还未将刻薄的话语说出口之前，脑海中突然闪现了这个人自己共同经历的某些快乐体验，或者是这个人乐善好施的德行，再或者是对自己自私行为的反省。

一时间，心中愤的阴影被驱散，心中的痛苦被化解，你和他人之间又恢复了往日的亲密。

毋庸置疑，这样的经验每个人都体验过，它让我们真切地感受到意念的转变时常发生。

<<不抱怨的智慧>>

媒体关注与评论

当一件事发生时，我们不必急着去问这件事到底是如何，而要先知道自己对这件事的感觉如何。无论遭遇什么样的逆境，都要先停下来，让自己喘一口气，想一想究竟发生了什么事。

——傅佩荣 沟通需要双方共同的努力，只有一方的努力是不够的。

除了打开心胸接纳别人，对于他人的刚强和抗振心，也要用心去软化，如此才能达成真正有效的沟通！

——圣严法师

<<不抱怨的智慧>>

编辑推荐

一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀；一份醒悟，始于一份宽恕，不抱怨，生活才会不累。

——圣严法师 佛在心中未远游。

阿弥陀佛解万愁，经中妙法增智慧。

平和人生佛中修。

放飞心灵。

让它在喧嚣中回归纯：争。

回归本位、自然。

倾听佛语的教导，汲取人文的滋养。

感悟智慧的启迪。

感受名利之外的宁静、淡然、怡然自得、清幽淡雅…… 当一件事发生时，我们不必急着去问这件事到底是如何，而要先知道自己对这件事的感觉如何。

无论遭遇什么样的逆境，都要先停下来，让自己喘一口气，想一想究竟发生了什么事。

——傅佩荣 沟通需要双方共同的努力，只有一方的努力是不够的。

除了打开心胸接纳别人，对于他人的刚强和抗振心，也要用心去软化，如此才能达成真正有效的沟通！

——圣严法师 今天，你抱怨了吗？

最受读者欢迎的大师圣严法师如是说：慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

要能放下，才能提起。

提放自如，是自在人。

快乐就如星云大师所说：对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧！

快乐就通的佛学智慧，一看就懂的人生智悟，一本让你受益终生的人生快乐圣经。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>