

<<被骂的幸福>>

图书基本信息

书名：<<被骂的幸福>>

13位ISBN编号：9787546354927

10位ISBN编号：7546354927

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：川澄佑胜

页数：161

译者：南北

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>

## &lt;&lt;被骂的幸福&gt;&gt;

## 前言

感恩心接受。

智慧心处理 果东法师（法鼓山方丈）法鼓山有个“四它”观念，就是在遇到任何状况时，要“面对它、接受它、处理它、放下它”，这已成为社会大众朗朗上口的一句话。

但很多人在挨骂时，通常是不舒服、不接受，也不处理，却让心里产生烦恼、挂碍，之后依旧习气存在、我行我素。

在日本，脑筋动得快的孩子，只要一做错事被骂，就会立刻说“对不起”，一来可以平息对方的怒气，二来在父母的眼中，仍是一位懂得“道歉”的好孩子。

事实上，孩子并不了解自己错在哪里，只知道说“对不起”，是避开难关的绝佳护身符。

日本真言宗的高幡山金刚寺的贯主川澄佑胜，观察到日本的这一社会现象，有感而发，写了这一本《被骂的幸福》。

佛教讲求诸恶莫作，众善奉行。

强调要“说好话、做好事”，要常用柔软语、亲切语、慈悲语、智慧语，以欣赏的、赞叹的、劝慰的、勉励的语气，与人广结善缘。

但诚如大慈大悲的观音菩萨也会有金刚怒目凶猛威乎的明王相，用愤怒威德来降服贪嗔痴特别重、冥顽不灵的人一样，古代禅宗祖师大德也常以“棒喝”的方式教育弟子。

为了杜绝弟子执著虚妄的思维或考验其悟境，用棒打或大喝来暗示与启悟对方，这是一种“帮助弟子修行更好”的契机契理的态度。

沿用到今日，我们将警醒一个人的执迷不悟，或破除其不当行为的过程，称为“当头棒喝”。

在近代，以严厉的方式教导弟子而闻名的，就属我师公东初老和尚。

一九五九年，我的恩师圣严师父随他出家之后，除了为老和尚编辑《人生》月刊，还兼做杂役及秘书。

东初老和尚有时候看到佛教界不平之事，就要圣严师父用笔名出面声讨。

圣严师父很慈悲，觉得那是多管闲事，犯不着与人结恶缘。

东初老和尚却认为：“如果大家都不管闲事的话，佛教岂不是黑白不分了吗？”

又如，师父年轻时喜欢念书、写作，但东初老和尚总是要圣严师父多做事，他常说：“你已三十多岁，正是做事成就人的时代。”

又说：“你的智慧已够应付得过，就是福报差点，要多做事，多培福泽。”

即使后来师父在日本攻读博士学位时，老和尚还特地写信以“汝当做大宗教家，切勿为宗教学者”，提醒师父除了增长学识，更要培养悲天悯人的宗教家情操。

今天圣严师父能成为家喻户晓的宗教师，而不是宗教学者，东初老和尚的功德非常大。

我在出家生活中，也得到了恩师圣严师父的教诲。

我曾经担任法鼓山护法总会辅道法师，认为出家人就是要慈悲，要与人为善，广结善缘。

自从二〇〇六年九月，我继任法鼓山方丈以来，我还是抱持这样的想法，结果每次遇到重大决策时，为顾虑到整体的圆满，希望面面俱到，加上承担起创办人圣严师父及全体法鼓山僧众的托付，总是慎重考量，有时会依赖师父的看法与做法。

这当然逃不过师父的法眼，他多次提醒我，“虽然尊重师父，但要学习承担，动头脑思考，想办法圆满事情，心胸要广大，眼光要深远。”

有一次师父更是直接喝叱我说：“这是方丈的事，自己想办法去处理，不要问师父。”

甚至还加一句：“相信你做不到。”

后来我自己想办法去沟通、处理，圆满了一项能够有益社会的重大决策，即有关“环保生命园区”之观念与做法。

事后，师父对其他执事法师说：“我们方丈和尚这一件事情处理得很好。”

当然，人是有情绪的，不管是骂人者还是被骂者，最重要是不起嗔念。

佛教称愤怒、生气的心为嗔，嗔也是根本烦恼之一，是无明火，说“嗔是心中火，能烧功德林”、“一念嗔心起，百万障门开”，意思就是嗔火能把自己所修的功德都摧毁了。

## <<被骂的幸福>>

《被骂的幸福》一书中，就提到父母越是“恨铁不成钢”，责备就越容易情绪化，并往往容易流为情绪激动的发脾气。

其实金刚怒目骂人提倡的是智慧的骂，或者说骂人也是一种慈悲的展现，因为骂人不是谩骂，而是要从爱或慈悲出发，是站在关心对方的立场上的。

同时，被骂的人也要用感恩心来接受。

诚如该书中所说，人对于“被骂”这件事是永远不会习惯的，在被骂的当下，心情一定是沮丧的。

然而我们不妨这样想，“有缺点则改之，无则嘉勉兼修忍辱”，如能以感恩心来接受，则是一生之幸福。

书中还提到一种“自我责备”的情绪管理，这让我想到佛教非常重视忏悔，认为人不论在有意识还是无意识的状态下，总是会犯错，因此必须通过忏悔，来反省自己的身、口、意三种行为，从注意、了解自己的行为，进而反省、改善、修正自己的行为。

一个人借由一次又一次的忏悔，比较容易降伏对自我的执著，让心更加谦卑、清净。

如果能随时忏悔自己，生起忏悔心与惭愧心，面对他人的责骂，就比较能够正面去思考，去反思自己哪里出了错，为什么会被骂？

总之，骂人时当存慈悲心，被骂时要有感恩心，若都能以同理心去为对方着想，便可安定和谐，营造丰富人生。

## &lt;&lt;被骂的幸福&gt;&gt;

## 内容概要

《被骂的幸福》是日本名僧川澄佑胜的处世生活禅，是他修行50年的精华体悟。2009年《被骂的幸福》在日本一经出版就迅速引发畅销狂潮，它席卷全日本，雄踞日本各大畅销书榜No.1，成为日本学校、企业、机关的第一团购畅销书，川澄佑胜所负责的高幡山金刚寺也瞬间成为日本第一寺庙旅游胜地，每年超过200万人为了见川澄佑胜一面而前来拜访。

曾接受过媒体与民众监督的日本首相鸠山由纪夫与日本知名企业家稻盛和夫都表示对这本书的支持。鸠山由纪夫说：他把媒体的监督与民众的责骂当成一种幸福，作为日本需要反思与改变的方向。稻盛和夫在发表演讲中说，正因为自己出小就有过“责骂的教育”，才有今天的成就。川澄更是在全球范围倡导“被骂的幸福”并以此主题进行全世界的巡回演讲。

“顺着自己说话的朋友，并不是真正的朋友；无人责骂是一生的不幸”“如何反省自己的行为，对一个人的健康成长，是十分重要的”“被骂时，是怀着感谢还是认为对方欺人太甚，其间的差别和本人幼年是否被骂过有着密切的关系”……

川澄佑胜在倡导“被骂的幸福”这一理念的同时，将骂人分为三种境界，其中，把对方骂得暴跳如雷为最次境界，把对方骂得无言以对是中等境界，把对方骂得醍醐灌顶感恩涕零为最高境界——在本书中，他以自己的亲身体会，教会你骂人的技术与艺术！

如果一个人没有被责备的价值，别人是不会骂你的。  
被骂就证明人家认为你是个值得骂的人，是个可以做到更好的人，我们应该心存感激。

骂人时一定要得留意用词。  
如果出言责备后，没有令对方心悦诚服，只能说是表达方式不好。  
费心责备，只是为了惹得对方生气，那就没有意义了。

无言叱责可以说是非到某个阶段不能使出的杀手锏，也是对极恶劣的人非治不可的方法。  
激动时骂出的话乃是“气话”，只有冷静地诲谕才是“责骂”。

由于狗不会记得过去的事，所以如果它犯了错，而不当场叱责，就必须放弃责备牠。  
从广义来解释的话，狗和人都是动物，在教养方面也有相似之处。

不管骂人或被骂，不论彼此之间的关系多么僵硬，到了最后都应该笑着道别，这是师父给我们的基本教诲。

人在一次次被骂中，修习社会的规则，并学会思考与自己不同的想法，才能得到克服人生障碍的力量。  
因此，该骂的时候就要好好地骂。  
平常切实责备的话，赞美的效用也会倍增。

## <<被骂的幸福>>

### 作者简介

#### 川澄佑胜

日本名僧，“被骂的幸福”概念发起人，1931年出生于埼玉县，法政大学毕业，五六年入山后，历任高幡山金刚寺总务部长、执事长，八九年起担任第三十三世贯主。著有《煤扫》《风鐸》《御庙道》《俳人协会川澄佑胜集》等。

## &lt;&lt;被骂的幸福&gt;&gt;

## 书籍目录

## 推荐序1

感恩心接受，智慧心处理2

## 序4

无人责备是一生的不幸4

被骂才了解别人的痛6

第1章 如何在被骂中成长7

2.被骂的理由，事后才了解7

2.动不动就发怒的人“被骂经验”不足8

3.骂声中的成长无关年龄9

4.为什么我被选为高幡不动尊的住持10

5.难忘父亲的告诫11

6.没道理的叱责也有其必要13

7.人的一生在被骂中成长14

第2章 掌握骂人的技术与艺术15

1.设身处地的责备15

2.严格，从爱出发16

3.说得太过火时该怎么往下接话17

4.骂你，因为你值得18

5.再优秀的孩子也要在被骂中成长20

6.不容许“睁只眼闭只眼”的现代21

7.“慈父悲母”意义下的严格与慈祥22

8.父母的意见就像茄子开花，每朵都有每朵的价值23

9.父母应以“老”自尊24

10.责骂也好、赞美也罢，最重要的是陪伴25

第3章 感恩认真责骂你的人27

1.第一个钟头教我师徒之道的师父27

2.师父的责骂是“教道”28

3.食物是施来的，不得有一点浪费29

4.不在事后翻旧账30

5.“挺直胸膛骂人”的真意31

6.“默认”也是一种赞美32

7.人生一期一会，所以“笑着别离吧”34

第4章 骂人的基本原则35

1.“当场立即”是责骂的原则35

2.不得强迫别人道歉36

3.争执的道火线几乎都在“第一句话”37

4.无言的责备最恐怖39

5.万般叱责比不上母亲的泪40

6.不动菩萨的戒惕面容，乃为道正众生40

7.不动明王般的责备力量，必能传至对方心里41

第5章 骂人不难，难的是自我反省42

1.扫除胜过百次说法42

2.做一个不为得失、不求道理的人44

3.年轻人成长依赖丰富的社会经验45

4.庄严，为小僧的第一要务46

<<被骂的幸福>>

- 5. “由形而入”收敛孩子的心46
- 6. “五观之偈”喻示真正的饮食教育48
- 第6章 面对它接受它改变它放下它 49
  - 1. 滋润参拜者的心灵是吾寺的使命49
  - 2. “千羽鹤事件”提醒我对人当有体贴之心50
  - 3. 责备让人深思，才能看清自己52
  - 4. 骤闻秋雷响，先师忌日时52
  - 5. 教人责备自己的教育53
- 第7章 能把被骂当作一种幸福是人生的最高境界55
  - 1. 被邻居伯伯责骂的幸福55
  - 2. 只能从外人身上学到的东西56
  - 3. 骂人、被骂都有所学习57
  - 4. 克服责备的体验，令人产生自信58
  - 5. 不要剥夺孩子“被骂的幸福” 59
- 后记61

## &lt;&lt;被骂的幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：无人责备是一生的不幸近来，社会上似乎很流行“赞美教育”这个名词，乃至很多家庭、学校或社会都为这个词所炫惑。

人们认为赞美不可或缺，挖空心思地寻找赞美的方法，会不会对过错都视而不见呢？

吃饭的时候，看到孩子狼吞虎咽的模样，便赞美他“生龙活虎”，却忽略他粗鲁的吃相，甚至有些父母连筷子的正确拿法，都不曾好好地教给孩子。

人哇哇坠地时是纯洁无瑕的，因而即使是细琐小事，都必须经人指导才能学会。

再说，人不可能不犯错误，有了错误和过失，给以指正、教诲是人之常情。

得到大人严厉的斥责，才能认真领受，才能产生真正的心灵交流。

一味地用空泛的赞美来建立美好的亲子或师徒关系，是大错大误的。

做错的时候受到责骂，得到赞美时，才能感受到打动心灵的喜悦。

我经常被秋山大师责骂，这辈子可以说过的是被骂的人生。

但是，多亏了他的严词责骂，才能造就今天的我。

责骂就是教诲。

事实上，很多事如果没有师父严格的鞭策，自己一定会忽略或做出错误的行动。

而且，正因为一直处在被责骂的状况，偶尔得到赞美，或是感到责备之必要时，心里便会涌出无限的喜悦。

炎炎夏日里烧护摩木(译注：佛教密宗的仪礼之一，日本真言宗、天台宗也保留这个仪式，即在护摩炉中燃烧薪火，投入种种供物，以佛智慧之火烧去心中的烦恼和业障)，自然是热得受不了。

但是烧完之后，向大家合掌行礼时，迎面拂来的风却有着难以言表的清凉，激起人的感恩之情。

在俳句中，“凉”这个字乃夏天的季语(译注：日本俳句中必须出现一个关键字，也就是所谓的“季语”，这些字象征时令、季节，除月份、春夏秋冬外，天文地理、祭典活动、动植物、食物都包含在内)，取其因暑才知凉的意思。

我听说最近的孩子喜爱炫耀手机通讯录的朋友众多，想必是来自于“有这么多朋友”代表自己善于交际的想法吧。

但是，在这么多朋友当中，有几个人会指正自己，或是说出与自己不同的意见呢？

顺着自己说话的朋友，并不是真朋友；有错给你指正的人，才是真正可以信赖的朋友。

我问过十几岁的少年们，他们的“好友”有几人。

大多数人都说十个左右。

其实“好友”，至多只有两、三个人，可以来往一辈子的，所以他们的答案显然不准确。

他们根本没有了解好友的真谛，只是单纯地把一起玩乐的朋友称为好友。

说不定他们还误以为那些说逆耳之言的人不是好友，并希望马上与他们疏远。

妥协不会使人进步。

认真地在意见上交锋，进而切磋琢磨，彼此提携，才能尝到友谊的醍醐滋味。

在赞美中成长的人不习惯被责骂，所以，一旦受到被骂这个事实本身的冲击，一定会因此恼恨对方，还哪来的感谢。

如此一来，被骂就成了没有意义的事。

从这个层面来看，没有被骂岂不成了一生中的不幸呢？

被骂才了解别人的痛“慈祥而严厉！”

每当有家长为新生儿前来寺里祈福或庆祝七五三(译注：按日本习俗，男孩逢三、五岁，女孩逢三岁和七岁要进神社跪拜，祈求平安长大)时，我总会送他们这句话。

从小开始该骂的时候就要骂，才算尽到父母的责任。

光是慈祥，是做不好父母的。

教导孩子了解社会的规则，辨别可做与不可做的事，这是父母必须尽到的责任。

尽管法律上没有禁止，但世上还是有很多不可为之事。

这些人们心照不宣的事项，我们叫它“不成文的规则”。



## <<被骂的幸福>>

被媒体称为“堀啦A梦”而名噪一时的堀江贵文，和大言不惭地说“赚钱有什么不对？”的村上世彰(译注：堀江贵文以经营“活力门”网站起家，后因违反证券交易法被起诉；村上世彰则因股市内线交易而被逮捕)，两人的出发点似乎都是“只要法律没有禁止的事，就可以做”。但他们却超越了“不可再往前”的线。虽然堂堂东京大学毕业，但从小到大却没有机会学习社会的“不成文的规则”，可以说是十分不幸的人。就算没有爆发出这么大的社会事件，“不成文的规则”在日常生活中也是俯拾皆是。例如，从吃一顿饭当中，就能表现出其人成长的环境和他的品行。

## &lt;&lt;被骂的幸福&gt;&gt;

## 后记

我是秩父的农家出身，原本抱着轻率的念头，打算随便谋个僧侣的工作，却上了高幡山成为师父秋山大师的弟子。

承蒙他老人家三十多年的教诲，因而提笔以大师与我之间的日常生活为中心，写下我对现代社会中教育的疑问和思想，并集结成书。

近年来，我经常听到站在教育现场和社会指导立场的人，谈到不责骂教育下长大的孩子，既软弱又依赖。

家庭、学校以赞美孩子、发展长处为指导方针，认为这才是正确教育。

现代教育中，这种思维已成为现今这个时代的主流。

有家长甚至提出，“我孩子在家一次都没被骂过，请学校不要骂他。

”这样孩子犯了错时，老师想骂也不敢骂了。

我赞同赞美孩子、发挥优点是一种相当好的教育方式，但是，不论做什么都只得到赞美、而不会被骂的温室孩子，长大之后真的会成为一个心地宽厚、懂得他人伤痛的人吗？

我对此抱着很大的问号，我认为孩子是在被骂中成长的。

人在一次次被骂中，修习社会的规则，并学会思考与自己不同的想法，才能得到克服人生障碍的力量。

因此，该骂的时候就要好好地骂。

平常切实责备的话，赞美的效用也会倍增。

从这层意义上看，人在孩提时代或初入社会时所受的被骂体验，可以说是人生珍贵的财产。

我经常在各地的演讲和文章里谈到我的想法，后来NHK的《空中深夜快递——心的时代》邀我上节目，在二〇〇八年三月十二日、十三日，连续两晚以“被骂的幸福”为主题，各进行了四十分钟的访谈。

由于“赞美教育”是这个时代的主流，所以我在节目中提到“有人责骂你，是值得感谢的事”的想法，可能很少见，节目播出后，各地寄来了上百封的书信，还有许许多多人特地到寺里来拜访我，给了我种种建议。

在这些人当中，有人提到不如把我被骂的体验写成书，以具体的例子说得更详细一点，这就促成了《被骂的幸福》一书的出版，若能对读者有丝毫帮助，至感幸甚。

最后，SUN MARK出版社新井一哉先生、柳下要司郎先生对本书的出版大力协助，在此特表谢意。

高幡不动尊贯主川澄佑胜 二〇〇九年二月吉日

## <<被骂的幸福>>

### 编辑推荐

日本第一国民素养书，2009年日本畅销榜第一名！  
全日畅销300万册。

日本父母送给孩子，老师送给学生。  
老板送给员工的第一礼物书。

日本第一高僧川澄佑胜修行50年精华体悟，稻盛和夫 马英九 张艺谋感恩推荐！

由川澄佑胜编著的《被骂的幸福》作用 让人端正态度，学会感恩认真责骂你的人！  
在骂声中了解别人的痛，并学会修习社会规则与道德准则。

只有出小受过“责骂教育”的人，才能乐观面对社会的各种压力。

学会自我反省，把“被骂”当成他人的监督并从中改变，超越自己。

教会你骂人的技术与艺术，骂要骂得经典，骂得对方心悦诚服。

再优秀的人也应该在被骂中成长，人生一辈子都在学习，能有一个人在人生中随时激励、责备自己，实在是个福气。

因为，如果一个人没有责备的价值，别人是不会骂你的。

被骂就证明别人认为我是个值得骂的人，因此我满心感谢。

<<被骂的幸福>>

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>