

怎样克服 你的困难

达摩难陀法师 著

光明山普觉禅寺
弘法部

非卖品

ISBN-13: 978-981-05-1401-3

HOW TO
OVERCOME
YOUR
DIFFICULTIES

怎样克服 你的困难

达摩难陀法师 著

佛教书局

BUDDHIST BOOKSHOPS

光明坊 Awareness Place

- 81x 231 Bain Street, 401-63 Bras Basah Complex
Tel: 6337 7582 (between City Hall MRT & Raffles MRT Stations)
- Kong Meng San Phor Kark See Monastery, 88 Bright Hill Road
Tel: 6452 1732 (nearest MRT Stations: Bishan / Ang Mo Kio)

长青佛教文化服务社 Evergreen Buddhist Cultural Service

- 100 Eu Tong Sen Street, #03-15 Pearly Centre
Tel: 6220 6360 (nearest MRT Station: Outram Park)

非卖品

光明山普觉禅寺
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
弘法部
88 Bright Hill Road
Singapore 574117
电话: (65)6849 5342
电邮: publication@kmspks.org
网址: www.kmspks.org

恭印

二版十二刷：2007年6月,10000本

ISBN-13: 978-981-05-1401-3

印刷:

KEPMEDIA International Pte Ltd
电话: (65) 6896 0030
电邮: leeshin@kepmedia.com.sg

版权所有 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。

您忧愁苦恼吗？如果您有这种感觉，就请您读这本小册子。它能让您对自己的问题有更深入的了解。这本小册子就是献给您和那些被不应有的忧愁所笼罩的人。

忧愁和恐惧

忧愁和苦恼经常形影相随，一齐出现在我们的生活中。如果你感到忧愁，你就会苦恼；如果你感到苦恼，你就会忧愁。我们一定要面对现实，但不能让现实征服我们。我们应该以坚强的意志力、容忍与决心，正确地了解我们的情感，并善用智慧来引导情感，消除忧愁和苦恼。

忧愁是我们自己制造的。我们没试着去了解或认清个人的主观情感，而对事

物产生错觉，因此我们心里便生起了烦恼。如果我们能够正视一切事物，便不难发现这世间上并无一物是永恒的，这包括了我们的执着所引起的烦恼。对事物有了正确的了解后，我们便能找出补救的方法来驱除忧愁和苦恼。除此以外，我们需要学习放弃自私的心理，把精力转向服务人群，才能找到真正的和平与快乐。

许多人有期望、渴望、害怕和忧虑等情绪，却不懂得如何有效地转化这些情绪，他们甚至觉得羞愧，不敢自我承认这些情绪的存在。但不论他们如何掩饰，或把这些情绪窒塞起来，这些情绪总会找一个出口发泄，结果影响身体机能的运作，使它不正常，而引致种种慢性疾病。只要我们能够训练我们的心，通过

正确的禅修或内心修持，就能把这些不良的情绪驱散。

当你有心事时，不要在每个人面前拉长脸儿，你只把心事向那些真正能帮助你的人和盘托出。如果你能在重重困难中依然保持笑容，那是多么美好的一回事。只要你真正有心去尝试这么做，你就一定做得到，而且这并不困难。许多青年对于失去异性的友谊而过度忧愁，他们深感挫折和失望，因此作出种种思量，有的甚至走向自杀之途，也有些人因此进入精神病院。就是这样，许多在感情上受过伤害的人过着苦恼的生活。这些不幸的事件之所以会发生是因为他们对生命缺乏正确的认识及了解。无论如何，生离死别是不可避免的。这种情形可能会在人生的早期、中期或晚期发

生，但它最终还是不可能避免的事实。当这种离别发生时，我们要尝试找出原因在哪儿。如果离别是不可避免的，我们要有勇气接受它，应明白这是生命性质的表现。

佛陀说：“只有愚蠢的人才会产生恐惧，有智慧的人是不会产生这种情绪的。”恐惧只是一种心理状态，它是可以受控制和引导的。反面的思想作用会产生恐惧，而正面的思想作用产生的是希望和理想。这些思想作用其实都是由我们自己选择的。

每个人都有能力完全控制自己的心，这是人们唯一可以完全控制的范围。当心念生起时，人类便创造了事物，而恐惧也是如此被创造出来的。

有一次，一位学生问一位英国著名的

解剖学家什么是医治恐惧的良方，解剖学家回答：“是替别人服务。”这位学生听了感到惊奇，并要求他加以说明。他说：“你的内心不能同时存有两套对立的想法，一套想法常把另外一套赶掉。例如：当你的内心已充满了无私助人的念头，你就不能同时感到恐惧。烦恼比岁月更易催人老。长期的忧虑会扰乱身体正常的运作。反过来说，如果你能经常带给别人快乐，自己也一定会觉得快乐，因为你的内心已无法同时储存那些扰人的烦恼了。”

自然的呼唤

现代人为了追求物欲，不听自然的呼唤，脑海里充满了对未来的快乐憧憬而忘了把握当前的这一刻，更忽略身心的

需要。这种违反自然的行为，是由于对宇宙人生和最终目标有着错误的观念而引起的。这是现代人所有失望、忧虑、恐惧和不安的来源。一个真正爱好和平的人一定不会干扰别人的自由，也不会以干扰和欺骗他人的方法来追寻自己的快乐。

林肯说：“你能够一直欺骗一些人，你能够一时欺骗所有的人，但你却不能一直欺骗所有的人。”

如果人类凶残，就会经常通过错误的行为、言语和思想来行事，而违反宇宙自然的规律。因此，大地可能再也无法提供给人类有利的资源而使我们面临种种灾害。

反过来说，如果人类依照宇宙自然的规律来做事，正直地生活，以道德修养

来净化周围的环境，把仁爱撒播给所有的众生，那便可以改善环境，为人类带来幸福。

你也许是个忙碌人士，但别忘了每天至少花几分钟的时间阅读一些有意义的书籍。这个习惯能缓和紧张的情绪，使人忘却烦恼，让我们在身心方面有更健全的发展。如果你有宗教信仰，就应该经常花几分钟的时间，对自己的宗教加以思考，消除心中的烦恼或疑团。

精神的健康和犯罪的倾向

谈到健康方面，结核杆菌和癌症并不是现代最可怕的疾病，结核杆菌已差不多完全受控制了，我们很有可能在不久的将来也能找出治疗癌症的方法。现代最可怕的是各种精神病的增加。人们已

被迫建立更多病院来容纳那些有精神问题的人，但还是有许多人需要医药的照顾却得不到。

也许有人会问为什么要把社会中的犯罪者和精神病患者牵连在一起。澳洲医生及精神病学家富洛伊德的研究直接、广泛地显示出正面的结果，它指出所有罪犯都同时患有精神病症。因此他们需要精神上的治疗多过于惩罚。只有对问题采取胸襟阔大的看法，我们才能够纠正或扬弃错误的观念或报复的动机，以正确、革新的方法，有效地解决问题。

明了他人的情形

我们没有观察他人的生活情形，往往都无法了解那些社会阶层和财富与自己

不同的人所过的生活情形。就如一个健康的人不了解病人的感受，或自幼即残障的人体会不到健全者有充沛精力的感受。

由于我们生活经验的不足，便不能真正地了解到他人的处境和感受，也不容易表现出容忍的精神，因此我们必须从多方面吸取经验。旅行就是个很好的途径之一，能让我们增广见闻，但我们要注意不能太奢侈地享受，否则便体验不到不同生活阶层的种种经验。

人类的不快乐

佛陀指出，人类之所以得不到真正的快乐是因为追求错误的东西。例如，他们希望能以金钱换来快乐，拥有管制他人的权力，并希望死后还能永生。这些欲望令人自私，完全不在乎他人的感

受。当愿望无法满足时，人们便感到不安和不满。唯一能够有效地避免这种感觉的方法就是驱除欲望。这件事很难办到，但是一旦成功地驱除欲望，我们的心就会感到无限安乐与祥和。

我们其实并没有享受欢乐，反而是被欢乐征服了，例如：我们得消耗大量的精力和无限的忧虑来追寻欢乐。追求这种感官上的欢乐，受苦将比享乐的时光还来得多。

时间将治愈我们的创伤

不如意的事都会成为过去。今天能让你流泪的事也将会被淡忘。也许你还记得你曾哭过，但却未必能记得使你哭泣的原因。如果我们能在成长的过程中想到这一点，便会发现自己曾为了白天不

愉快的事而失眠，或者为了憎恨某人而念念想着如何去报复。也许我们会一时对某些事物感到非常生气，但事后回想起来，往往又觉得自己太过小题大作。要经过一番自我检讨，我们才能恍然大悟，发现原来我们在不快乐时是需要浪费不少的时间和精力的。其实只要我们把思绪引到别处去，就可及时阻止这些不快乐的经历发生。

不论我们有什么烦恼，有多么悲伤，时间能治好我们的创伤。其实在一开始时，我们就能避免受到伤害。我们为什么要让别人和烦恼来浪费我们的精力，使我们不快乐呢？答案是：他们并没有使我们不快乐，而是我们自己使自己不快乐。

你可能在办公室或其他工作场所遇

到一些不如意的事，但是你不该把这些事带回家中，恶化家庭的气氛。其实任何问题都有解决的办法，办法就是把自己从私欲中解放出来，和排除各种形式的混乱和无知。

当我们还没有找到一个适当的方法来解决任何问题时，我们时常都有找一个代罪羔羊的倾向。我们并不愿意承认自己的短处，觉得把错误推到他人身上或责备他人是件比较容易做的事情，甚至为此感到高兴，这种态度是完全错误的。我们不应对他人表示憎恨或生气，应以和谐的方式，勇敢地面对和解决任何问题。

幸福与唯物主义

许多人相信只要他们有钱就可以解

决所有的问题，但却没考虑到金钱所带来的其他负面影响。单靠金钱是无法解决所有问题的。许多人就是不正视这一点，而用尽毕生的精力来搜集“东西”。当这些“东西”无法满足他们的欲望时，他们就会重新搜寻新事物。实际上，他们得到的越多，欲望就越强，因此永远也不觉得快乐或满足。

以下的箴言可以在我们失去“东西”时，给我们很大的慰藉：

“不要分这是你的，那是我的，只要说这到你那一处去，那到我这一处来，那么当东西已失去它的光彩时，我们才不会感到不快乐。”

我们不应该挥霍和渴望财富，应该善于利用它在自己或他人的福利上。如果只注重财物方面的享受，而忘了你对国

家、人民和宗教的责任，你仍然会在离开这世界时，被忧虑所困迫。最后，你也不会从这些辛苦赚来的财产中得到利益。

希望能以赌博赢取财富就好比希望云层能遮挡烈日一样，而希望通过努力得到进步和繁荣就犹如盖一间房子来抵挡那烈日和风雨。

“人死了，财产带不走，亲友们也不能陪伴我们。只有生前所造的恶与善业，形影不离地随我们而去。”

许多东西好比神话中的三个愿望，未得到时，我们希望它们将带来欢乐，可是得到之后，却令我们失望。如果我们有一大笔钱，这可算是一件称心的事，但我们或许会为了如何使用或保有它而操心或做傻事。有钱人开始遭受精神上

的苦恼，他们不清楚朋友重视的是自己或是钱财。人们往往因为不想失去心爱的物品或心上人而产生恐惧。当我们坦诚地观察所谓“快乐”时，就会发现它只是心中的海市蜃楼。这种快乐是不完整、无法保留的，而且不管怎样快乐，我们还是存有害怕失去这份快乐的心理。

钱财只能装点你的家，却不能装璜你的心。衣服能装饰身体，却不能掩饰你内心的污染。只有良好的行为、优良的品德才能庄严你自己。

人们取得幸福的方式应该是无害的。如果把自己的快乐与享受建立在别人或其他生命的痛苦上，那么享受就失去了它的意义。佛陀说：“不以伤害他人的方法来谋生，即是有福者。”

快乐好比香水，你不可能只把它倒在

他人身上而自己没沾到点滴。你也许无法改变世界来满足自己的需求，但你可以改变自己的心境以寻求快乐。也只有在做好事时遇上挫折，你才会获得比他人更大的满足感。

达尔卡纳基说：“只要我们不去想关于恩惠的事，以欢喜心付出，便能寻求内心的幸福。忘恩负义好比自然生长的野草；感恩图报却好比一株玫瑰，我们得栽培、浇水、爱护它，它才能成长。”

安住你的心

人的心深深地影响着他的身体，如果我们随意地让它去想些不良或不健全的事物，那将会造成灾害，甚至对生物构成生命威胁；可是如果运用得法，它也能治好身体的病痛。当我们了解正精

进，并以这正当的努力专注于正确的思维，它所产生的效果是很大的。只有纯净和健康的思想才能引导我们过健康、轻松的生活。

佛陀说：“没有敌人能比自己的贪婪、憎恨、妒忌的思想更加能伤害自己。”如果一个人不懂得如何依据环境来调节他的心，他则好比一具行尸。

把心转向自己，从内心寻找快乐，你将会时常找到一个无尽的快乐泉源，正等待着你来享受。

只有安住你的心，使它沿着有次序的正路进展，才能够带给你和社会许多好处。散乱的心是大家的负累，世界上所有混乱事件都是人为的，是由那些不懂得如何控制及调和自己的心的人所造成的。

平静并不是弱点。一个有修养的人会

经常保持他平静的心。当事态平顺时，保持平静并不困难。可是遭到打击的时候，仍然能沉着应付，却很不容易做得到，这种精神值得培养，它能使人的品格更坚强。请别误以为只有那些喧闹、多话和紧张型的人才是坚强、有权威的。

明智的行动

人应该懂得在适当的时机和地点，以适当的方式来运用他的青春、财富、势力、精力和学识为自己和他人谋福利。如果他误用了他的优越条件，最后伤害的还是自己。此外，人也应该有足够的勇气承认自己的弱点，有勇气面对自己的恐惧感，在失败时正气凛然，在成功时谦虚温和。

有些人由于好运当头，突然间获得一

大笔款项、财产或继承了一大笔遗产，但在这些人当中，只有极少数的人知道怎样保有和维护这些新财物。这些不劳而获的财富，通常对他们来说并没有真正的价值，所以很快就挥霍掉了。人们必须要以一些普通常识来善用他们的财物，才不会造成不必要的浪费。

自我调整

我们生活在一个蜕变的世界里，但很少人体会到这个事实。人不应该顽固地守着古人和祖宗流传下来的风俗、传统、习惯和信仰，以为我们一定要永远遵循着它们。如果人类的思想这么狭隘，那么社会就没有进步了。虽然有些传统是好的、值得保留的，但是我们也要看它们和现代的社会能否融合。在另

一方面，家长和长辈们往往不能够忍受他们的下一代所过的摩登生活方式，他们希望看到自己的子弟们遵循着旧风俗和传统。这并不是一个值得采取的态度。只要是无害的，我们应该让子弟们与时代并进。做家长的应记得他们自己年轻时流行的生活方式也曾被自己的家长们反对。保守的老一辈和摩登的新一辈之间的冲突对社会的进步并没有好处。当然，如果孩子们被不良的现代社会风气影响而误入歧途，家长就应该毫不犹豫地纠正他们的错误，并耐心地引导他们。

另外，不管我们喜欢与否，我们都应该学习容忍他人的见解和风俗习惯，但是我们要清楚地知道，容忍并不代表我们一定要遵循这些作法。

每个人都是人类的一份子，对世界上所发生的事物都应该负起责任。我们不应该太关注这社会能否变得更富有人情味。我们应该反问自己有没有使社会秩序变得更好。这种道德观念使我们能认真地对待生命。这样的人生才是真正快乐的人生，所以每当我们对现状感到不满时，我们应该想办法解决，而不先去理会社会的反应。

当你被讥笑或批评时，无论如何你得明智地以说笑的方式来答复他们而不和他们争吵。当你在游戏中输了，不要发脾气，因为这样不但会影响他人的兴致，还会使你完全放弃反败为胜的机会。

你不能纠正世界上的每一个人，使天下太平，正如你不能移去全世界的石头和荆棘，使所有的路径平坦。要走得平

坦就得穿一双鞋。要得到内心的平和就得知道如何守住自己的感官。

其实有许多方法可以纠正一个人的错误。在公众场所批评他、谩骂他或厉声责备他并不能纠正他。如果你能善意地告诉他，你的目的在于纠正他的错误，他将会听你陈述。有一天，他将会感谢你的指示和好意。每当你表达对于某事物的意见时，不要用会伤害他人感情的字眼。你可以温和文雅地、谦让礼貌地或圆融周全地来表达你的意见。

当你的错误显露时，千万别发脾气。你可能会以为发脾气或吵闹可以压制或隐藏自己的短处，但那是错误的态度。

我们也不应揭露朋友的秘密。即使你和他的关系不好也不能把对方的秘密泄漏出去。如果你不守信用，别人将看轻

你，不再信任你，而且对你的人格会有所怀疑。

做人要公正

当你心情不好或激动时，不要对任何事情作仓促的决定；当你心情兴奋时也不要急忙作出决定。因为在感情用事时所作出的决定往往会使你后悔莫及。你必须让你的心平静下来，冷静地思考过后，你的判断能力才会公正。

我们应该培养宽容、忍让的精神，才能避免作仓促的决定，并且同情有困难的人。为了避免吹毛求疵的倾向，我们要了解到即使最完善的人也难免会犯错，何况别人的弱点时常都能在自己身上找得到。

谦卑

佛陀出家时，就放弃了尊贵的王子身份，表现了谦卑的精神。即使成佛后，他也不会显得骄气凌人，更从不以自负的态度说法。对于身份低微的人，他也不会拒之千里，所以我们应该学习这种谦卑的精神，做个有智慧的人。

不要浪费光阴

人不应该为不愉快的过去而耿耿于怀，或把时间浪费在游手好闲的日子里，因为这样不但会引来恶报，也显示出他没资格处于崇高的地位，所以我们要切记尽量在有生之余行善，不要浪费光阴，否则害人害己。因为很多时候，我们浪费的不仅是自己的时间，也同时浪费了别人的时间。

容忍和耐性

对一切事物都必须要有耐性，愤怒会引人走向没有出路的丛林。在发怒或激怒他人的当儿，我们也同时伤害到自己，削弱自己的体力及扰乱自己的心神。一句粗鲁的话，好比离弓的箭，不能收回，即使你道歉一千次也无济于事。

有些动物在白天看不见东西，有些则在晚上就成了瞎子；而一个极度愤怒的人，不论昼夜都无法观察到任何事物。

当你生气时，是与何人何物争吵呢？其实你只是与自己斗争罢了，因为自己才是自己最大的敌人。你的心是你的挚友，也是你最可怕的敌人。你必须要以戒、定、慧来驱除盘踞在你内心的贪、嗔、痴。一些人患上心脏病、风湿症、癌与皮肤病，这些疾病都源自于长期的怨

恨、嗔恚和妒忌。这些具有杀伤力的情绪毒害内心深处，诱发潜伏在身体里的病菌滋长。

以德报怨

如果你要消灭你的敌人，首先你必须将嗔恚除去，因为它是你体内最大的敌人。

反过来说，如果你正为敌人的话感到烦恼，这表示你正顺着敌人的心愿，不知不觉中堕入他们的圈套中。

不要以为你只能从称赞或帮助你的人或与你关系良好的人身上，才能学得到东西。其实从敌人身上，你也一样会学到许多东西。不要因为他们是你的敌人而完全否定他们，他们也会有好的一面。

以怨报怨并不能消除敌人或仇恨，因为这样只会招惹更多的冤家。最好及最正确的方法，就是以仁慈的心来感化他们，抵消仇恨。你也许会认为这是不可能或不合理的一回事，但这种方法却被每个有修养的人所赏识。当某人对你非常生气时，你须试着找出他对你不满的原因。如果错在于你，你应坦白承认而且毫不犹豫地给对方道歉。如果是由于两人之间的某些误会所导致，你须诚恳地和他交谈，试图打开大家心中的顽结。如果是由于妒忌或某些不良情绪所引起，那你就应该以仁慈的心来影响他。或许你不明白这个方法是如何发挥功效，但透过许多人的经验，证明了这是最有力、最明智和最容易的方法。当然，这样做需要有自信心和耐性，才能

让对方了解他所犯的错误，同时排除你心中的仇恨，而从中获得不少的利益。

慈爱

只要世上还有一个人需要你的安慰、会为你的存在而感到欣慰，或因为你的慷慨解囊而得到解救，无论你的贡献多少，你都是人类的瑰宝，你不应感到灰心或难过。

也许有些时候你所挚爱的人似乎不再关心你，使你心情沉重，但这不应成为你沮丧的原因。只要你心里充满仁爱而且慈悲待人，即使受者忘恩负义不理睬你，那又有什么关系呢？我们千万不可靠别人带给自己快乐。一个渴望从别人身上得到满足感的人，比跪着求食的乞丐还糟。

醉酒

醉酒令人丧失理性、记忆力昏沉、脑筋损坏、体力削弱、血液沸腾，导致身体内外无法医治的伤害。它是肉体上的巫师，精神上的魔鬼，道业和钱财上的盗贼，使乞丐遭殃，妻儿苦恼。酒徒的生活写照好比野兽的生活，不但自我摧残，还害人害己。

身为人，我们应该懂得自制，并且分辨好坏。我们除了要远离酒精及不良的药物之外，也应该帮助他人做到这一点才算对社会有所贡献。

唯心所造的天堂与地狱

世界史告诉我们，种族歧视、肤色隔离、宗教狂热、政治垄断和财富的迷恋，都对世间造成了很大的不幸、痛苦及烦

恼，并残酷地剥夺了无数的生命。这些事件不曾带给我们快乐、祥和。

如果你想要在这世界上安宁、愉快地生活，你必须允许他人也能和你一样，过着安宁、愉快的生活，使世界成为一个值得居住的地方。唯有这样做，你才能够期待幸福与世界和平。

如果你照着正确的道德观念来做事，你便在这地球上创造了属于你自己的天堂。反过来说，如果你滥用生命，你便给自己创造了地狱之火。如果人不懂得如何依照自然的宇宙规则来生活，就会经常受到挫折，并作出埋怨和批评。如果每个人都尝试调整自己，而不埋怨和批评他人，我们就能享受到比一些人想象中的天堂生活更愉快的乐趣。但不要为了善报而制造天堂，或为了惩罚他人

而制造地狱，因为那都是虚假的。我们应该对万物发起慈悲心，才能够创造真正的人间天堂。另外，你必须明白，以正确的道德观念来帮助他人的同时，你也帮助了自己，你的道德化的生活也同样会间接地帮助他人。

美满的婚姻生活

在一段真正的婚姻里，男女应该注重的是对方以及他们之间的关系，而不是各自的利益。婚姻是一种交织兴趣以及共享福与患难的结合。双方都应努力地共同的利益设想，而不为个人的利害计较，才能建立有安全感和称意、美满的婚姻。

夫妇之间、父母儿女之间和亲友之间多数的烦恼和忧虑，是由于种种的误会

接受批评

称赞就如糖，它虽然甜，吃多了也会生病。批评就如药丸或药物注射，这种药物的治疗过程虽然痛苦，但却能把病治好。我们应该有勇气接受批评，而不是害怕它、拒绝它。

其实我们在别人身上所见到的丑恶就是我们自己本性的反照。一个人的私生活、境遇和世界，乃是自己的思想和信念的反照。人好比镜子，随各别的特性显现出来，所以人们看世间的人、事、物，也应该像照镜子一样，将自己的影子如实地映照。

处理自己的事情

如果你能处理自己的事情，而不过分干预他人的事，那是多么适当的行为！

及缺乏耐性所导致。丈夫应该尊敬妻子，不应把她当作佣人看待。虽然他赚钱养家，在空余的时间，他也有义务帮忙妻子做家务。在另一方面，当家中有任何缺乏时，妻子不应对丈夫埋怨或唠叨不休。她也不应怀疑丈夫。假如他真的有些缺点，妻子应该和气地与他诚恳地谈论，以纠正他或改善情况。妻子须学习容忍，不应烦扰丈夫。

婚姻是一种幸福，但是许多人因为缺乏谅解、容忍及耐性，而使自己的婚姻生活很不愉快。贫穷并不是引起婚姻问题的主要原因。夫妻在日常生活中都必须同甘共苦。互相谅解是快乐家庭生活的秘诀。



佛陀给予我们忠告，他说：“一个人不应留意他人的过失、他人所完成或未完成的事，而应注意本身的行为是否妥当。”

佛陀又说：“那些经常留意他人的过失的人，容易动怒，因此自己反而增长了本身的污点。”

“要看到他人的过失很容易，自己的过失反而不容易被察觉到。一般人在挑他人的过失时就如扬去谷壳一样，非常仔细；但自己却像个狡猾的猎禽者，把自己的过错隐藏起来。”

“尊贵的人做事不离正轨，让事态自然发展而不耽染世间的悦乐。有智慧的人无论在痛苦或快乐中，都一样保持处事泰然的态度和清净的心。”

没有人能够不被斥责和不被批评地活在这世界上。佛陀说：“你保持缄默，

别人要怪你；你少说，别人要怪你；你多说，别人也要怪你。”佛陀接着说：“过去、现在和未来，并无一人被所有的人责怪或被所有的人称许。”批评你的人不完全都是你的敌人。你可以借着别人对你的批评，找出自己所看不到的缺点或错处。千万不可因为受到了一些批评就放弃了你可能正进行得既良好又有意义的工作。如果你能够不受批评的影响，并提起勇气继续完成这项工作，那你便是一位能干一番大事业的人，无论在何处，你都会成功的。

不必烦恼

快乐和成功生活的秘诀，在于把握现在，不为过去与未来的事情操心。我们既不能回到过去以改变既成的事实，也

不能预知每件将来要发生的事；惟有现在的一刻是我们有能力控制的。

许多人只为他们的将来操心。如果他们能依据日常生活中所发生的情况，作适当的自我调整，他们就不必再为将来的事情烦恼了。无论心中有什么梦想或憧憬，他们得牢牢地记住他们正处在一个不断转变的世界里。

成功之母

失败乃是成功之母。我们必须从失败中学习，才会得到成功。不曾失败过就等于不曾胜利过。我们经历失败和它附带的作用后，我们才能够完全感受或体会到胜利的成果。如此，才不会觉得胜与败只是形势上的转变而已，所以失败间接地为我们带来成功，也使我们产生仁

慈、同情和谅解之心，并丰富我们的生活经验。

真正的美

如果一个人生来丑陋，无论他的相貌有多难看，只要他有一颗仁爱的心，便能使他在不自觉中散发一种永恒的内在美。这种美自然地流露出来，使他富有魅力，这是无法从肤色或轮廓中展现出来的。

我们试举出一个样貌俊美的人，有时人们并不被他或她所吸引，因为他或她的俊美沾上了虚伪或傲气。反过来说，如果一个样貌丑陋的人充满了仁爱，说话柔顺斯文，而且待人彬彬有礼，他将成为众人的焦点人物，人人都喜欢和他来往。

和平的终结

人往往不是受到事物的干扰，而是因为自己对事物有不同的观点而反被这些观点困扰着。以死亡为例子：死亡本身并不可怕，我们要克服的只是我们心中对死亡的恐惧感。

由于我们爱惜生命，而且有许多欲望，便对死亡产生了恐惧。它造成了忧郁，使人经常裹足不前，不敢作适当的尝试而活在恐惧中，他们也深怕被疾病或意外夺走那微薄的小生命。其实死亡是自然的，而且是不可避免的事实，并没有我们想象中的那么可怕。我们的心擅长制造或夸大死亡时的情景。这是因为我们的心在没有受过训练的情况下，无法深入地体会到生命的无常及苦，所以我们经常执着于假象，就如一个快要

淹死的人一样紧抓住一根水草不放。

那些对生命感到失望，而把希望完全寄托在天堂或经常向心中的神明祈求原谅的人，心里其实常有许多的不安，并希望死后能投生到那儿。在这些害怕和希望的浪潮中，没有人能得到真正的快乐。我们很难歧视或漠视这种自我保存的心理，可是却有一个可靠的方法可以克服它，那就是忘记小我以服务大众，把对自己的爱转向大众。忙于帮助别人，将使你忘却那些颓丧自私的缠缚、欲望、傲慢和自以为是的错觉。

因此帮助别人也等于帮助自己，自己将在不知不觉中学会如何放下，而从中获得真正的快乐，即使即将离开这个世界，我们的心还是无比安乐的。

只有经常对死亡加以思索，才能让我

们了解生命的无常。这么一来，我们便能生起智慧以纠正错误的生活方式，消除对死亡的恐惧，使我们的心的能够接受与面对现实，而不追求或执着于毫不实际的抱负。我们必须建立起自信心，才能够从容不迫地克服生活上的困难。



回向

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

“给您机会种福田”

是否曾想更沉浸于充满法喜的助心中？

珍惜福报才会有福报，
珍惜因缘才会有因缘。
而若您擅长于出版印刷、
设计工作或欲广结善缘，
助力于经书流通，

请立即拨打(65) 6849 5342

或将您个人资料电邮至 publication@kmspks.org

您也可以通过上网

www.kmspks.org/kmspks/volunteeronline.htm

注册成为我们的义工。

“给您机会种福田”

请与我们互动分享你的所长

将人间精神，善美之情传送给社会大众。

静思 智慧 愿行

奉献自己的时间去为别人服务

在静思当中才会觉得

愈是投入

愈显谦逊

也愈觉得不够

因为生命是无价的！