

<<生活中的修行>>

图书基本信息

书名：<<生活中的修行>>

13位ISBN编号：9787503943690

10位ISBN编号：7503943696

出版时间：2010-4

出版时间：文化艺术出版社

作者：陈履安，刘洪理 著

页数：200

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>

<<生活中的修行>>

内容概要

《生活中的修行》是陈履安先生多年参悟佛学，并将佛法精义融入日常生活的心灵感悟。陈先生虽非佛门中人，却深怀一颗慈悲济世之心，他将复杂深奥的佛学知识以浅白通俗的语言讲述出来，同时列举大量我们在日常生活中的存在的烦恼和问题，用佛学知识进行化解，教我们修身养性，笑对生活中的八面来风“利、衰、苦、乐、称、讥、毁、誉”，而心如如不动却了了分明。

<<生活中的修行>>

书籍目录

目录序（待补）第一章：如何成为生活大师感恩与忏悔勇于布施，关怀众生打破框框见真我拔除烦恼的秧苗倾听的艺术做个快乐的诵经人第二章：工作休闲禅十分钟禅睡静坐的方法一日禅第三章：改变生命，拥抱人生由《了凡四训》谈改变命运之道从移民问题看关怀心

<<生活中的修行>>

章节摘录

感恩与忏悔 在这个乱世浮生中，人跟人之间的关系，从以前的彼此尊重、知耻、知惭、知愧等美德懿行，慢慢变成一种只求自我发挥，不顾别人的感觉，巧取豪夺、自我吹嘘、极度自我膨胀的恶性风气。

我们要学习开发“觉醒的心”，这是一门很重要的功课，通过各种方法，包括学习“给予”、学习“招待”、“布施”，帮助大家从内心逐渐升起关怀心，把自我慢慢放下来；起心动念时，尽量做到不为己私。

在这门功课里，我个人受益匪浅、特别感触颇深的两种方法，一个是感恩，另一个是忏悔。

以往在我没有学佛之前，总把感恩、忏悔当成一种道德观念；后来才知道，它其实也是修行的方法。

我想请读者不妨从另一个角度来看，生生世世里，我们遇到许多的善心人，也受到很多他人的照顾，事过境迁，这些事情往往都被我们轻易遗忘了；别人施予我们的恩惠和帮助，似乎比不上伤痛的记忆更能持久，反而是哪些人曾经伤害过你、欺负过你，这些记忆却刻骨铭心、长久无法释怀。

我觉得感恩，是帮助你清净自己的一门极佳功课，所以建议读者，不妨试着在夜阑人静的时候，让思绪沉淀下来，好好的来练习感恩这门功课。

追溯童年记忆，向父母说声谢谢 要怎么做呢？

你可以沿着记忆的河流回到童年，当你开始有记忆，把你从小所接触到的人，包括兄弟姐妹、邻居、朋友、师长、同学们，努力回想起他们曾经如何帮助你、呵护你……对于大部分人而言，当然最容易的就是从感谢父母开始。

一提到这里，我会马上想起，大概五、六岁的时候，有一次我的嘴被打伤了，肿得很大，伤口发炎。令我印象深刻的是，母亲天天陪着我，从早到晚不时用手摸着我的额头，安慰我、在病中温柔地讲故事给我听。

由于我的嘴破皮，吃咸的东西会痛，所以她特地煮了一碗甜稀饭给我吃。

像这种细微的小事情，当你回忆的时候，它都会慢慢的浮现出来，你要打从心底深刻的感激，抱着一颗感恩的心。

我也知道，父母之恩山高水长，它是谢不完的，但是当你把往事抽丝剥茧理出头绪的时候，这份感恩的心却是绵绵不断的。

我们就以这份感怀之心回馈给父母，真诚的说一声谢谢！

发出一种感激之情。

所谓感恩，就是把从小到大照顾过你的人，一个一个请出来，在脑海中想一下、谢谢他们。

童年时期的老师，最令我们难忘，他（她）们在许多生活小事上、无数节课堂上照顾和指导过我们，让我们终生受惠无穷，甚至有些老师，我现在还依稀记得他们的音容笑貌。

有一位家庭教师，他的可爱处就是从来没有大声讲过一句话，永远是那么温熙和蔼，无论我们功课做得好不好，他始终以一贯的柔和态度对待我们，动作永远那般斯文、不缓不急。

在我的心目中，像这位曾经帮我们补习过的老师，我始终记得他，虽然他所教授给我的学问内容已淡忘模糊了，但是他留下来的印象，却永铭心坎，这种影响是一生一世，所以我感谢他。

学校有许多同学，各位也可以想一想，哪些同学真的帮助过你，在你需要时伸出友谊的手。

在小学的时候，课堂上坐在一起的同学，对方的模样可能都不记得了，但是你至少还记得一两件事，譬如某天忘了带铅笔，某人把铅笔借你使用；中午一起吃便当的时候，他的便当中菜肴很丰富，结果他慷慨大方地分给你一点……这些都是细微却印象鲜活的小事，你或许不记得对方的名字，也想不起他的外貌，不过这些童年细节却像脚印般深埋在你的心田，那么应该谢他一下。

当我们起心动念，这个意念便具有足够的能量，然而一般人不知道怎么在生活中来运用它，一旦你知道以后，就不会胡思乱想，因为你会告诉自己，那些乱糟糟的思绪只有坏处没有好处，尤其不要动妄念去伤害别人。

相对的，感恩的功课你要一点一滴、日积月累的去，从父母、亲人、老师、同学、你的上司同事们着手，例如曾经有多少人照顾过你、帮助过你，你要逐一地去回想、深刻地追忆，即使今天做不完，

<<生活中的修行>>

明天再继续做，养成习惯天天做；当你做久了，很多感觉都会自动浮现出来。

当你时常心怀感恩的念头时，对于发生在周遭的许多事情，将会有更深刻的体会；例如遇见某个素昧平生的人，对你讲了一番话，事后你会感受到：今天有个人来看我，这个人的言行举止，让我又学到了一些新东西，非常感谢他！

其实，我想这个功课也帮助我们恢复本来具有的一些良知。

你想，社会上对于尊师重道这项传统美德已逐渐淡忘，很多父母都不懂得带领孩子做这门功课。

要怎样教导孩子尊师重道呢？

必须在日常生活中去身体力行。

各位现在听到我讲这番话，发现原来以前帮助过我的人，他们的言行举止，其实就是我现在应该学习效法的，你立刻可以现学现做，这岂不是也给别人一个机会来感谢你吗？

因为以前父母对你的关怀，和曾经帮助过你的老师、同学们，或许你已淡忘对方的名字和长相了，但是当时他们并没有要求回馈，而现在你也不过就是用感恩的心来表达感谢罢了！

那么在生活中，我们是不是也应该学习不吝啬的付出，让别人得到欢喜、快乐呢？

感恩这门功课，当你认真仔细去做的时候，实际上已经在帮助你清净自己，把以前许许多多本来具备的本能、善良的本性慢慢地恢复，在生活中，你将会更愿意体谅关怀别人。

这个功课很容易做，大家不妨每天都花一点小时间，认真的想一想、回忆一下，有哪些人实在应该好好去感谢他。

感谢曾经使你受伤的人 我刚才讲的感恩方法，完全从正面角度切入，现在，我们不妨从另外一个角度来看，它虽然也是正面、积极的态度，不过一般人可能会觉得不习惯，不过没关系，逐渐你会明白，它有助于开发自我内心，这是我个人的亲身体会。

方法如下：除了曾经帮助过你、施恩予你的人之外，你也要回想一下，从小到大，有哪些令你厌恶排斥的人？

老实说，这种不受欢迎的人好像还蛮多的，年纪愈大冤家愈多，愈来愈觉得世上数来数去没几个可爱的人。

还有些人被自己的偏执蒙蔽，总喜欢躲到心灵的阴暗角落，把别人都当成敌人、入侵者，只有自己才是对的，用仇视、敌对的眼光打量别人。

这些人，当他受到一种非意志所能控制的外界影响时，就自动退缩回自我的狭小世界里，变得格外自我保护。

以上对于他人的种种敌视态度，我们不妨也来调整一下。

首先，把这些原本你不喜欢的人，一个一个从记忆中揪出来，甚至有某些亲近的朋友，无意中做了一些让你不愉快的事情，你也把他们请出来之后，从心中谢谢对方。

好比有些令人讨厌的家伙，在学校的时候经常欺负你，比蛮力打不过他、比口才也讲不过他，让你无可奈何，每回看到他都令人受不了；像这种人，偏偏会讨好老师、在公司又会对上司拍马屁，明知道对方作假搞怪，上司却瞧不出来。

你在一旁真是憋得一肚子气，不但一肚子气，而且对方也察觉出你的不屑反应，伺机专程找你麻烦。

对于这种人，到底该拿他怎么办呢？

我想好多人都有这方面的类似困扰，有点不是冤家不聚头的味道，甚至家庭里面都存在这些问题。

有些人生了好几个孩子，但是每个孩子的个性完全不一样，有的非常温驯孝顺，有的十分叛逆冲动，无论如何开导都听不进去。

我们静下心来，把这些让你感觉像冤家、死对头，厌恶甚至仇视的人，一位一位地请出来，仔细思索：为什么这些人让你觉得如此讨厌、如此懊恼、心烦意乱？

心平气和思索之后，你也应该谢他一下。

为何要感谢他呢？

有些人实在是可恶之极，我还要谢谢他，莫非脑袋秀斗（台语：一时犯傻）？

以社会的价值观而言，大概没有人会做这种傻事。

各位要明白，我说的感谢并非肯定对方的错误行为，而是以不带任何价值判断色彩，打从内心真诚的谢谢他，因为在你成长的过程中，对方也扮演了一个类似老师的角色，让你能够很深刻地体会到各种

<<生活中的修行>>

无法想象的事情、世界上的形形色色、复杂人性等等，对方通过一种令人不愉快的方式，让你体会到各种酸甜苦辣的情绪，愤怒怨恨、挫败忧伤、人性黑暗面……换个角度来看，这岂非也在帮助你成长，提早适应人生未来的各种苦难？

尝过酸甜苦辣的人生，才算完整 一个人如果不是亲身体会过各种情绪，你的人生实际上是不完整的。

所以这些让你感觉非常不舒服、讨厌、愤怒、憎恨的人，说穿了也是你的老师，他出了题目帮助你在生命中学习。

学习什么？

学习驾驭各种不同的情绪、控制内心的力量，看它爆发出来的时候，你是否有应变能力？

当你明白这点，其实我们的烦恼、怨恨、痛苦、各种负面的情绪，不都是在一念之间吗？

整个归纳起来，这些也只不过是念头的罢了！

好好坏坏的念头。

用这种态度，可以帮助我们逐渐明白，令我们苦恼的各种情绪、烦恼，累积多了，人生就会变得很苦，除非你愿意懵懵懂懂、糊里糊涂的过日子，不过只要有一天你开始生病衰老，不如意事就会接踵而来，寿命再长，也不过一百年左右，毕竟生命短促、无常弹指即逝。

到了这时候你才惊觉，原来悲欢离合、喜怒哀乐也只不过是刹那间的事；原来那些令我厌恶憎恨的人，居然也帮助过我，把我各种非常情绪化的负面个性、不安定的因子全挖出来！

原来那些人也是一面镜子，让我能够看清自己、深刻的面对自己的各种缺点。

原来在今生中，这些人的出现也在帮助我学习、帮助我成长、帮助我明白自己的问题死角。

当你这一念感恩的心真诚发出来，不仅完成了功课，而且很多所谓的恶缘，也在这一念真心之中转化消弭了。

如果你进一步思考，将会发现：原来我自己也时常做一些令别人讨厌的事情。

这不是一面镜子吗？

所以你应该要感恩，好好坏坏的、喜欢或讨厌的人，说穿了都是你的老师。

如果你觉得经常在耳边讲顺心悦耳的话、温馨好听的话，这种人才是帮助你的、才值得你感谢 你错了！

这种人可能把你带到愚昧、糊涂的境界中。

所以为什么我们说忠言逆耳，一个人要听跟你意见不同的人声音，用冷静、理性的态度来听，原因就在这里。

感恩这门功课，很多人嘴上都会讲，但实际上应该怎么去做却一头雾水。

它需要很认真的、诚恳的把自己摆在一个安静的状态之中，让思绪沉淀下来，换上一种积极、热情的心，仔细去体会个中滋味，这个功课也是开发自性的方法。

你可以学习在每天晚上做，连续做几个星期，将会发觉内心非常舒坦愉悦，心门会敞开，见到任何人都欢欢喜喜，遇到棘手问题也泰然处之。

由此你可以体会出，生活中有太多事情值得我们去感谢！

饮水思源，感谢点灯人 我有一个朋友，他可以说是一位大菩萨，事业做得很成功，经常默默地行善、帮助别人。

他告诉我，他时常把六个字摆在心中：第一个就是“惜福”，第二是“包容”，第三是“关怀”。

这六字真言和本节所讲的刚好不谋而合，其实我想如果大家都能够学习感恩、经常勤加练习，也就相去不远了！

趁这个机会，我们今天不妨来试试看，大家一起做！

在生活中，要如何才能对每一件事情都发出一种感激的心呢？

打个比喻：我们把水龙头扭开，自来水就出来了，我想很多人都感同身受，停水断电的时候真是苦不堪言！

因为我们早已习惯了，知道有个东西叫作水龙头，龙头一转水就出来，大家觉得这是理所当然，却没有想过，有一群人在自来水公司服务，是他们在照顾我们、让我们二十四小时都有水可使用，但是有谁曾想到他们、感激他们？

<<生活中的修行>>

恐怕很多人从来没有想过。

原来自来水并非天生自来，必须在许多人照顾维修之下，才有源源不断的洁净清水供大众饮用。这些在自来水厂工作的人，不但负责正常供水无虞，还要维持水质的清澈稳定性，他们平常默默在耕耘，却很少人会纪念他们、感激他们。

就这么简单一件事情，你会发现原来自己活得好粗心、活得好自我，对于身旁默默付出的人，没有一丝感恩的心。

这些费神劳力的工作、这些人的背后是什么东西在支持呢？

是纳税人的钱。

原来大众纳税后把钱交给政府，政府再拿去充分运用。

我们习惯了方便的生活，偶尔也要体会一下停水断电的痛苦。

世界上仍然有很多地区、国家没有自来水，而我们有，这一点就值得感恩。

从今天开始，你把自来水龙头打开后，不妨体会一下“饮水思源”的道理。

另外，电灯开关一开，灯就会亮，这个电是从哪儿来的？

首先想到的是电力公司。

我记得当我在经济部服务的时候，许多人要去包围发电厂，理由是这些电厂烧煤，污染空气；为了平息众怒以及回馈附近的居民，于是厂方妥协订下敦亲睦邻的办法。

实际上，怒气腾腾的大众在进行抗争的时候，是否曾经想过：电力得来不易，能够享受安全便捷的电力供应是一件很幸福的事？

多少年来经过多少人的运筹帷幄、排除万难，在众人的努力规划之下，才设立了电厂，一群专家在替我们服务，他们也是我们兄弟姐妹，也是社会上的一名成员，我们平时看不见他们，也从来没想到他们，什么时候你想到他？

停电了你才想到。

强烈台风走后，是谁去把这些电力修复？

有次大台风，很多地区停水断电，电力公司出动大批人手日夜抢修，这令我印象非常深刻。

但是一般人不清楚这些幕后工作，报纸也很少报导，这些默默工作的人，我们该不该感谢他们？

大家每天在开灯关灯之余，其实都应该深刻体会一下，这些能源得来不易。

你再想一想，我们生活中许多的方便，都来自于别人的辛勤付出。

你在马路上开车的时候，想想看这些道路是谁修的？

有很多工程师默默在做这些工作、工人们满手油渣在保养这些道路，我们都没有想过，多少人在服侍我们、照顾我们。

有些人会想：“我是纳税人，这些都是我应该得到的！”

你错了，没有什么应该是得到的。

如果你抱定这个念头，认为我花了钱就应该享受，你其实在造孽。

我希望各位读到这段文字之后，就从日常生活中去体会，没有一件事情不是藉由许多人，甚至已经往生、已经不在世的人来完成的，他们默默地工作，打造出眼前光鲜亮丽的环境，值得我们衷心感恩。

如果你把每件事巨细靡遗地检视一遍，原来幕后都有无数人的付出，真的应该好好感谢他们！

你会感到这个社会其实蛮温馨的，它仍然有温暖的一面，如果你天天看负面，久而久之你的性情自然会变得忧郁沮丧；你应该去体会一下，还是有很多默默耕耘的人，他们用辛勤血汗换取大众的安乐生活。

以身作则教导孩子 你再想一想，每天打开报纸，上面几乎都在批评教育制度怎么糟糕、怎么坏。

在许多人眼中，教育制度被抨击得一文不值；但也有不少自欺欺人的团体，说我们比上不足，比下有余，跟其它国家相较之下，我们的教育制度也不算是太差。

以上两种观点，都不算太健康。

你不能否认教育制度的确有其弊病，这是为什么专家学者们不断在努力改进。

但本文的重点在于：你也应该想一想，一个学校有多少老师，他把教育孩子当成终生职业，从早到晚

<<生活中的修行>>

在学校教育孩子、指导孩子，数十年如一日的重复做这个工作，你有没有对这些老师们升起一丝感激之心？

孩子愈来愈不好带，为什么？

孩子在学校惹祸、被老师处罚，家长们优先想到的是自己的孩子受了委屈，气汹汹地跑到学校找校长理论，把责任推给老师，这样理智吗？

这些埋怨学校的家长，其中有许多人从来没有认真检讨过自己，家长确实要负起最大的责任。

负什么责任？

对孩子教育的责任。

你自己平日工作繁忙，疏于管教孩子，没空去搭理他们，现在把孩子往学校一送，就希望学校帮你把孩子改造成功、脱胎换骨，这也未免太痴心妄想了；家长的身教没做好，学校里的老师再如何努力纠正孩子，仍是事倍功半。

一旦明白这个道理，我们才不会把矛头总是朝着别人，你会开始反躬自省。

每次把孩子送到学校去，你要升起一颗感恩的心，对老师尊重，心想：这些老师们都是怀着爱心来照顾我的孩子，我自己很惭愧，没有把孩子教导好，所以才会增加老师的麻烦，我一定要跟老师好好的配合，把孩子引导上正途，我要以身作则，假使孩子在外面惹祸犯规，最大责任要由我来承担……你如果愿意谦虚自我检讨，自然会升起感恩的心，只要任何人来帮助你把孩子带好、教导他，你都应该向对方说声谢谢。

现代人似乎不太懂得感恩、不讲究知恩图报，老一辈的常说要饮水思源，年轻一代都不去想了，我们觉得一切是理所当然，唯我独尊，我要满足一切的欲望，假使对方不能让我称心如意，我就跟你没完没了。

这种自私自我的态度并不能使你变得更伟大，相反的它只会让你堕入贪婪物欲的无间地狱，终至无力自拔。

所以我们应该学习的是感恩，而非向外索讨。

这颗感恩的心，你要从生活中去体会，无论身处何地，都要时时刻刻带着感恩的心，一早醒来睁开眼睛，你就应该抱着感恩之情凝视这个世界：“啊，真感谢！

我又醒过来了，我又呼吸到新鲜空气……”谁能保证你深夜入睡，第二天就一定会醒来？

所以我们时常要保持一种无常的心理准备。

早晨醒来，有人高兴也有人感叹又是一天的挣扎，同样都是新的一天，为什么偏偏要与忧伤共舞？

你为什么不去学习一下，今天一觉醒来就开始感恩。

感谢什么？

感谢能够让我今天顺利醒来，又有机会继续学习、继续充实自己、见识到新朋友和新奇事物。

哪怕我度过了充满烦恼的一天，我都要感谢大家，照顾我的生活，给我电、给我水、给我许多的方便、给我交通工具、让我能够到许多有趣的商店买东西……这些习以为常的周边事物，反倒被多数人忽略了。

有位朋友从西藏来，在他们那儿想要买一个很完整的塑料盒子、一个纸盒子都不容易，因为那些东西要运送到西藏非常不方便，即使有钱也买不到。

当然西藏是很特别的地区，修行人非常多，他们对外在的物质、环境跟条件并非不重视，而是他们更重视内心世界的开发。

但是对于外地的观光客而言，千里迢迢来到那里确实会感到诸多不便，假使你曾经去过一些比较落后贫困的地区，你将会感触颇深。

所以我们要带着感恩的心，来欣赏白天所看到的一切，你将会对人生有更深刻的认识，感觉众生一体、觉得自己很幸福。

一旦升起这种感觉，你就会懂得惜福，感谢自己能够活在舒适方便的环境之中，虽然有不少缺点，但是还是不乏健康、光明面。

感恩的功课可以在日常生活中，从非常细微的、熟悉的事情中去体会，有多少人在默默地帮助我，我真的非常地感谢他们！

不吝啬向别人感谢，无形中你的怨恨、自我私欲也会逐渐净化。

<<生活中的修行>>

选一天，从早晨起床开始体会感恩。当然，也有人会问：“每天忙着工作，就算我们随时提醒自己要保持感恩的心，但通常都无法持续太久，过一会儿也许就忘了，怎么办？”

这个问题很好，最简单的方法，就是我时常讲的，不妨选一天来练习做这个功课，从早上起床开始，体会感恩的念头，一点一滴体会，从开灯、扭开自来水龙头、吃早餐开始，一直到上班搭公交车的时候，你对公交车的驾驶要有个感恩的心，别人慷慨礼让座位给你，你要谢谢他；有人在路上帮了你的忙，要谢谢他；你要赶路走得匆忙快速，别人让路，你也谢谢他……进入公司上班的时候，同样要有感恩的心：心想有这么好的一种工作制度，提供一个优良环境，可以让我的专长和技能尽情发挥出来，并且还有收入，让我应付生活开销；除此之外能够跟一群人共同工作，不论是喜欢或讨厌的人都共处一室，有时身边讨厌的人可能还多一些，但是我仍然要感谢大家，因为这些不讨人喜欢的人，让我产生种种不愉快的感觉，对方也像一面镜子，让我检讨自己是否在他人眼中也是如此？所以各种人都是我的老师，都让我学习到新功课、不断充实自己。

利用一天的时间，你试着欣赏每一样东西，包括拿一枝笔出来，你细细体会这枝笔是一个工业产品，有多少人在制造这枝笔，把它销售到市场上，也不知道是谁买来摆在桌上供你使用的，你该不该感谢呢？

也许你会说：“这是我自己花钱买来的！”

“你的钱又是哪来的？”

钱是公司给你的。

公司的钱哪儿来的？

赚来的，用什么方式赚来呢？

原来公司有生产某些产品或向大众提供某一种服务，在这个产销制度下，使得你获得一份安定的工作。

想到这里，你会觉得蛮有趣味，以前怎么都没有想过呢？这种思考方式，帮助你很深刻地体会一整天生活中所接触的所有人事物。

用感恩的心去体会周遭的一切，你会觉得每个人都是独特的，每件东西都有其存在之必要，你会发现自己仿佛脱胎换骨般焕然一新。

一些女士们在吃中饭的时候，有人帮你拉一下椅子请你坐，让你觉得很窝心，这也是一种感恩的心。随时随地都可以练习，只要一点一滴去想，慢慢升起这股感恩的念头，一整天下来，从很细微的事情上，都可以让你回味无穷。

譬如当你烦恼的时候，有朋友打电话或通过手机、MSN、QQ来聊天，你想真好！

如果没有电话、手机、MSN、QQ这些东西，我也没有办法跟朋友谈心事，所以当然应该感恩。

电话哪儿来的？

有个地方叫电话公司，我们现在拿起电话筒就打，所以觉得理所当然，而且对电话公司印象也不好，因为每月总是收到账单，跟电力公司一样。

但是你忘记对方所提供的服务，有多少专业的人在那里日夜工作，才能让你二十四小时无阻碍的向外联络。

所以认真检讨，我们还真是蛮幸福的！

包括办公的椅子、住的房子、身上穿的衣服，背后都是无数人的心血结晶。

每天早上当你打开衣柜拿衣服的时候，想想自己还有不少漂亮体面的衣服可供选择，这些都值得感恩。

很多人三餐不济，家里就只有那么一套旧衣服，补了再穿，我们现在至少还有很多选择；住家附近有许多旧衣回收柜，不穿的衣服还可以捐出去赈济别人，有许多人专门在处理清洗这些回收旧衣，帮你布施出去，是不是应该感恩？

环顾一下家里还有不少东西，实际上已超过你的需求，应不应该感恩呢？

所以一个人要懂得惜福，当感恩的念头升起时，你将会更深刻地观察周遭的人与事物，从此活得更愉快、更有意义。

你会觉得自己并不寂寞，好多人跟我同在，彼此互相照顾，进行一种不须言语的温暖交流，这种感觉是不是很棒！

<<生活中的修行>>

怎么以前居然都没有想过呢？

我们用一天的时间，来体会这种感恩的感觉，慢慢就会减少自己的怨气和郁闷。现在很多人天天受到外面各种刺激，心中充满了抱怨，眼睛看到的都是别人不对，一把无名火随时会引爆。

当你的怨憎不满、恨意逐渐高涨到不可收拾的地步时，首先心情不愉快，其次身体不健康。我并非要大家去漠视社会问题，但是千万不要以一种抱怨的心情来生活，你应该换个态度，从正面看待事物，怀着一颗感恩的心，那时候我们再提出建议如何去改革改进，大家就更容易有一致的看法，彼此尊重、彼此关怀、彼此包容。

这个都是促成社会进步很重要的力量，让我们先从学习感恩开始。

在我们生活周遭，无可避免的会遇到一些不如意的事情，在气愤不平的当下，往往就忽略了惜福的重要，而无暇去思索要怎样去感恩，所以在这里就显示出修行的可贵，唯有通过修行才能化解暴戾之气，转怨憎为祥和。

然而修行非一蹴可成，须要日积月累的功夫，只要我们经常做这种“一天的感恩”功课，就可以帮助你逐渐把混乱不安的心降伏下来，让你更有慈悲心、关怀心、更能够从积极面去看问题，你的烦恼会无形中减少。

脾气怎么去调服，每个人方法不同，而且人人发脾气的原因也不太一样，但是“感恩”是个很好的方法，减少你发脾气的次数跟对象。通常我们不会对一个心中非常感激的人发脾气。

跨越代沟，缩短人与人的距离。我们时常听人说，年轻一代跟上一代存在所谓的“代沟”，而且这条沟还不是普通人轻易能跨越的。

乍听之下颇有道理，有没有人想过其实这也是个陷阱，经常使用这些名词，反而会增加人跟人之间的距离。

如果人人都抱持感恩的心，代沟也不容易产生，剩下的只有尊敬与关怀。

我时常在想，我们发明了一些名词，也许是方便拿来做研究工作，但事实上对于问题只有雪上加霜而已，更重要的应该是找出方法来解决这个问题。

所以当我听到，孩子们觉得父母跟他们之间思想上有距离，我觉得其实不是有距离，而是孩子本身对父母没有一颗感恩的心、缺乏孝顺的心，他居然对父母提出各种无理要求，认为父母应该要配合他，否则便是“代沟”。

这根本是本末倒置！

所以我们有必要来练习感恩，把人跟人之间的距离缩短。

各位读者也不妨感觉一下，用一天的时间，从每一件事情上问自己：我应该感谢谁？

每一件事、每一位你见到的人，都来细细体会一下。

这样一整天的功课做下来，它会帮助你，把你的心调得更宁静柔软。

我们在小的时候，多半都有这种经验：每当做错事，自己真的知道错了，害怕被别人发现，万一有人讲出你犯的错误，自己马上就会脸红，从脸腮一路红到耳根上，觉得不好意思，羞愧得无地自容。

其实养过宠物、养过猫狗的人都知道，狗如果做错事情，也会出现眼神闪烁、眼睛上翻望着你的表情，似乎知道羞愧。

这说明了羞耻是一种本能，无论人类或动物都有羞耻之心。

随着年纪增长，我们在红尘大缸里学会了一套明哲保身之道，懂得包装技巧，人的脸皮也愈来愈厚了，尤其当前社会“市场学”盛行，讲究怎么推销、怎么包装自己，把自己的优点尽量发挥让人家看见，至于缺点则尽量掩饰。

在这过程里面，慢慢也把羞耻之心、惭愧之心巧妙的掩饰、包装起来了，躲在阴暗面绝对不能让人家看见。

当然地位愈高、事业愈辉煌腾达的人，态度也愈骄傲，我慢心愈重，开口闭口就是：“你说的我都知道，不要再讲了！”

”这种态度一出来，更把自己本来具有的羞耻之心、惭愧之心，推挤到角落里看不见了。

但事实上，它绝对存在，而且这种外表的伪装，时间一久会令人发自内心感觉不舒服；那些把真心蒙

<<生活中的修行>>

蔽、压抑真诚心的人，这一生不可能获得真正的自在快乐。

我们时常听人讲，在临死的那一刻所有东西都带不走，一切财富、最喜欢的人都带不走，在回光返照的一刹那之间遍观前世今生，过去所造的业、做的坏事全部历历在目，那一瞬间会令很多人恐惧流泪、后悔莫及。

因此我想，我们也可以把忏悔同感恩一样，把它当成一门功课来做。

卸下伪装学习忏悔 过去的日子里，我的老师要我做的功课当中，份量最重的就是忏悔。

但我始终没有办法做得很好、做得很深刻、很圆满。

这个功课不容易做，它几乎是要一个人，把你这一生从小学到的伪装、包装、作假，一层层的揭开抛弃，对那些深于世故的人而言，确实很难接受。

我可以聊聊个人的一些忏悔经验：譬如我的老师就指出：“你对孩子的教育，始终没有做好，你给他的教育是一般的、学院式的教育，让他进明星学校，到美国深造、攻读研究所，学习时髦又待遇高的一门学问，或者教他怎么挑选名牌、怎么品酒、怎么打高尔夫球……学了林林总总，却忘记教他如何在人格上臻于完美、如何健康地成长。

”这无疑是一记棒喝。

当前的社会上，我想，很多家长都有类似苦恼，看着孩子日渐茁壮，然而亲子关系却日益淡薄，尤其在海外长大的孩子，特别有这种问题。

现在欧美的风气也吹到国内来了，所以国内的孩子，也都或多或少跟父母不大亲近。

这是为什么呢？

父母要负很大的责任，不能老是怪罪社会，怪罪学校不好。

我们要扪心自问，好好忏悔一下，你在孩子成长的过程中，有没有以身作则？

你嘴里叼了一根烟，却不许孩子抽烟、吸安非他命（一种精神安慰药），孩子会服气吗？

许多家长都有不同的瘾头，抽烟是瘾，喝酒是瘾，应酬是瘾，就连作官和习惯性的颐指气使指挥别人都是一种瘾。

你有这么多瘾头，时常唠唠叨叨讲他人是非，背后批评挑剔别人，偏偏对自己的毛病视而不见，孩子难道不知道吗？

有时候我们自己回想起来，对孩子就要忏悔，自己先要有个惭愧的心。

什么是“惭”？

惭就是发自内心，有一种羞耻的感觉；什么叫“愧”？

就是面对他人，能够把你心中惭愧的事讲出来。

像天主教就有“告解”仪式，在教堂的告解室里，信徒们把犯的错误亲自向神父忏悔，这是很好的一种制度。

像佛教，有一种制度叫“布刹”，就是僧众们定时的把自己做错的事情，公开向大家忏悔，亲口说出来向众人道歉，接受大家的指导。

以上都是很好的制度，一方面发自内心的面对自己的症结弊病，另一方面坦然告诉别人，让别人来帮助你更深刻的看自己的问题。

真心忏悔确实不容易，我们也应该把它当作一门功课认真来做。

方式如下：你可以选一个夜阑人静的时候，静下来仔细想一想，从小到大做了多少不该做的事情？

一件一件把它翻出来。

有没有在父母教训你的时候，起了一种怨恨心？

我想大家都多少有过这种不服气的感觉，你现在回忆一下，父母当时教育我们，无论是采取什么方式，基本上都是发自一种爱护心。

即使有些问题家庭，父母内心不平衡时会拿孩子出气，他对孩子的管教只是出于情绪发泄，但你还是要忏悔一下，或许当时你心里非常不满，对父母产生一种想顶撞冒犯的心念，你要忏悔。

无论父母对你怎样，当父母最需要你照顾的时候，你没有在他们身边，父母的寂寞，你冷漠的不理不睬。

年迈的双亲或许时常唠唠叨叨重复某件事情，你是不是没有耐心去听完，立刻打岔或一走了之？

<<生活中的修行>>

你仔细一点一滴的回忆，好好忏悔一下。

父母有不少财产，你有没有动过歪脑筋：赶快多分一点给我！

这种念头有没有升起过？

认真的忏悔一下。

此外对于兄弟姐妹，你也要想一想，是否有做过一些对不起他们的事？

你的私心、你的自我、不顾虑别人的立场和感觉，无意中伤害了他们？

好好把你做过的事、讲过的话，不该做的和不该讲的、不该想的，全部都忏悔一下，每件大大小小的事都把它仔细翻出来，彻底去检视一遍，从小时候到现在……一直检查到目前为止。

无论你在公司里面上班，或者在学校教书、餐厅、报社、医院服务、任何一个单位，做公务员或是在军中服役，你都可以回想一下，我对主管有没有不恭敬？

我对部属有没有疏于照顾？

我对自己份内的工作有没有大而化之、摸鱼打混？

你仔细回想的时候，就像清理陈年垃圾般，会发现许许多多原本做得不圆满的事、尖酸刻薄不得体的话、心猿意马想入非非的念头……一件一件把它翻出来，这犹如一个大清洗，然后想到之后，对人做事，都深刻而认真的忏悔。

我们现代人往往都是从理上面去明白，针对以往的过错，承认后忏悔一下，这样做就够了吗？

当然不是！

若你有心真的想忏悔的时候，你必须明白，以往你做了一件事情伤害别人，这种伤害的最后受害者其实还是你自己；也就是说，当你伤害别人的同时，也不断的给自己带来许多麻烦，它叫作“自受用”。

这不是哲学，也不是宗教学，更不是什么道德伦理学，必须由你自己去体会。

认真做忏悔的工作，把它当成功课每天晚上练习，久而久之，你会很清楚看见自己的许许多多心结弊病，要坦然让它曝光出来，并且加以忏悔，你才会慢慢领悟什么是真忏悔。

若没有发自内心感动的忏悔不算真忏悔，这也是为什么有许多人拜《梁皇宝忏》的缘故。

<<生活中的修行>>

编辑推荐

华文天下拈花说佛 政治明星的顿悟，世家公子的修为，为浮躁社会下的焦虑人生寻找出路
教你静心养性，笑对生活中的八面来风 台湾最受欢迎的弘扬佛学广播节目“觉醒的心”精彩文集
《生活中的修行》 每个人都能成为生活的大师，活出一个不受框框约束的真实自我 台湾四公子之一，陈诚之子陈履安20多年参悟佛学 佛法精义融入日常生活的心灵感悟 台湾最受欢迎的弘扬佛学广播节目“觉醒的心”精彩文集。

陈履安先生是陈诚之子，年轻与连战、钱复、沈君山并称国民党“四大公子”。曾任台湾“经济部长”、“国防部长”、“监察院长”和国民党中央副秘书长等职。有“远遁喜马拉雅山麓的政治明星”。其创办的“化育文教基金会”在海峡两岸影响甚大。

全书用浅白通俗的语言讲述复杂深奥的佛学知识，强调“如何运用佛法在生活中”。其引用事例，列举方法，简洁实用。

陈履安院长用浅白通俗的语言把佛法精神，非常的正确、简单、明了、清楚、精彩、重点式的道出，尤其强调“如何运用佛法在生活中”，并配合他个人实际修行的方法来告诉我们。让我们受益匪浅。

——金石堂读者

<<生活中的修行>>

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>