



佛说做人的道理

做自己的心灵治疗师 健康心态 幸福人生

◎ 朱彤 著





学佛就是学做人，学做一个好人，学做一个明白人。

ISBN 978-7-5043-5624-6



9 787504 356246 >

定价：22.00元



佛说做人的道理

做自己的心灵治疗师 健康心态 幸福人生

◎ 朱彤 著



中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

佛说做人的道理 / 朱彤著. —北京:中国广播电视出版社,
2008.7

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5624 - 6

I. 佛… II. 朱… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 066060 号

佛说做人的道理

朱彤 著

责任编辑 刘 君

装帧设计 大盟文化

插 图 郭运娟

责任校对 张莲芳

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.crtv.com.cn

电子信箱 crtv8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米 × 980 毫米 1/16

字 数 150(千)字

印 张 10.5

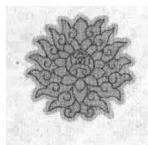
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数 6000 册

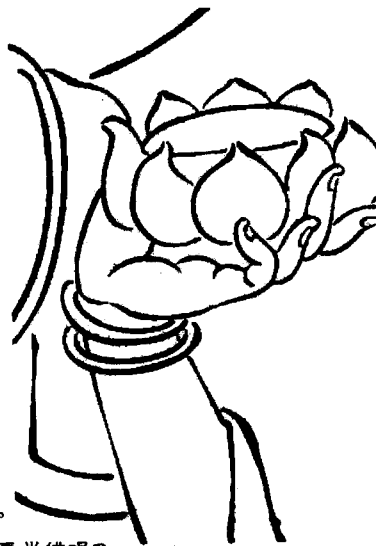
书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5624 - 6

定 价 22.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



序：学佛就是学做人



我们说，学佛就是学做人，学做一个好人，学做一个明白人。

可有的人会问，不学佛不是照样可以做人吗？做人为什么要学佛呢？

自从来到这个世界，做人就贯穿了我们的一生。可以说，做人是我们终生的职业，而且这职业的特殊性还在于，我们无法请假，无法辞职，无法将属于自己的工作移交给别人。所以，如何将人生过得更好，过得更有意义，关系到我们每个人的切身利益，也是我们每个人必须面对的首要问题。

一个人从出生到死亡，在世间的生存时间，看起来似乎很长，但如果和人类的历史、宇宙的历史相比，我们的生命实在是非常短暂。而且人生中真正可利用的时间是非常少的——年少的时候懵懂无知，年老的时候又精力不济。佛法告诉我们，人生难得，所以这短短几十年的时间，我们一定要珍惜。

一方面是要过得幸福，另一方面是要过得有意义，这是我们人生的两大目标。很多人只是考虑前者，只是想怎么过得快乐。但如果不了解人生的意义，不了解幸福的本质，没有正确的获得幸福的途径，我们为谋求幸福所做的努力，往往和真正的幸福是背道而驰的。

我们常常觉得人类的不幸和烦恼是来自客观的环境：物质条件的匮乏，他人对我们的伤害……我们总在哀叹世界的不公平，人生的不如意。可我们仔细观察一下就会发现，同样的事情发生在不同的人身上，所产生的结果会大相径庭。所以，真正对我们造成伤害的并不是客观的环境，而是我们的心，是我们对客观环境的主观认识。

我们有一颗什么样的心，对环境就会产生什么样的反映。因为我们有嗔恨心，所以听到别人的辱骂就会烦恼，会愤怒，会感到受了深深的伤害。而一个修行人，则会将生活中的挫折当作修行的助缘。

因为我们有贪心，即使拥有了很多的财富，但还在为要占有得更多而烦恼，永远没有满足之时。反之，少欲知足的人，即使过着最简单的生活，也能在简朴的物质条件中发现人生的乐趣。正如孔子赞叹颜回那样：“贤哉，回也，一簞食，一瓢饮，人皆不堪其苦，回也不改其乐。”

由此可见，幸福人生的关键在于我们有什么样的心态，在于我们用什么样的观念来生活。如果没有健康的心态，没有正确的人生观念，想要把这几十年的幸福真是不太容易。

而学佛的意义在于：佛法可以给我们提供正确的人生观念，依法修行能使我们培养健康的心态。所以说，学佛是为我们的幸福人生服务的。

我们对世上的一切，对我们的事业，对我们的家庭，对我们的人际关系，都要运用智慧去观照，从因缘的角度正确地透视它们，才能活得自在，活得洒脱。

此外，活着的意义究竟是什么呢？

很多人对此并没有清晰的概念。我们所认为的人生意义无非基于现世的生活：有人觉得书读得好就是意义；有人觉得事业成功就是意义；有人觉得受人尊敬就是意义。

在中国的传统观念看来，人生就是为了要出人头地，为了达到这个目标，吃再多的苦都可以，所谓“吃得苦中苦，方为人上人”。古人有三不朽人生标准，即“立德、立功、立言”。能够成为圣贤，使自己的名字万古流芳，使自己的事迹千秋万代地延续下去，就是人生最大的价值所在。

可在社会上建功立业并不是件容易的事情，还和所处的时代有关。若是抱负得不到施展，就退而著述，也就是立言，在人间留下几本书，也不枉过一生，其实这些也还是基于现世的考虑。

作为一个佛教徒来说，生命怎样才能更有意义？佛陀教导我们，生命的意义就在于自觉觉他，自利利他。

我们在人世的这几十平，只是生命的一个片段，一生过得再风光，死后也同样化为尘土。所谓的事业和功名都非常短暂。

我们都知道，任何东西都生不带来，死不带去。当我们来到这个世界的时候，是一无所有而来；当我们离开这个世界的时候，还是两手空空而去。但是“万般带不去，唯有业随身”，世上只有一样东西是生生世世伴随着我们的，那就是我们的业力。我们这一期的生命为来世留下的是善业还是恶业，是最关键的问题。

学佛能使我们将眼光放远一点，不仅从现世的生命着眼，更考虑到未来的命运。所以，我们不能以几十平的成败论英雄，不要为了今生的享乐，为了今生的风光，而造下罪业。学佛的人，不仅要在今世的生命负责，还要对未来的生命负责。

学佛的意义就在于完善并提升我们的生命质量。人生难得，它的珍贵在于给了我们一个修行的机会，使我们通过今生的努力为未来种下善的因缘，使未来的生命能够生生增上。

生命的质量直接关系到人生幸福，所以，我们一方面要通过自己的努力，使自己的生命从不健康的、充满烦恼的状态中解脱出来，从而获得智慧的、觉悟的人生。另一方面，我们还要自觉觉他，自利利他，使更多的人走向光明的解脱之路。

同样是人，对世界、对人类的意义和作用完全不同。虽然大多数人的个体生存，不会对世界构成太大的影响，甚至可以说是可有可无的。但却有那么些人，因为他的存在，使得许多人活得痛苦不堪，甚至付出生命的代价，他们的出现，使世界充满了血腥和恐怖。相反，另外一些人，因为他的存在，却给世界带来幸福、智慧和光明。

我们学佛，不仅要自利还要利他，不仅要自觉还要觉他，这样才能使我们有限的生命焕发光彩。我们完善自己，同时也在利益他人；我们帮助别人，同时也在完善自己。

修学佛法，首先要认识到人生的意义，然后才能知道怎样利用这一生来完善自我并造福人类。

总之，学佛就是学做人。



目 录

- 02 脚下的地势不同,眼界就会不一样 -----
- 04 如果不持守道德戒律,就会逐渐放纵自己 -----
- 06 所谓修行,实际上就是做好无数的小事情 -----
- 08 永远要宽恕众生,才能得到真正的快乐 -----
- 10 快乐和痛苦都不是永恒的 -----
- 12 永远不去看众生的过错 -----
- 14 每一种创伤,都是一种成熟 -----
- 16 快乐生活的一个重要因素,就是能够与他人和谐相处 -----
- 18 心中装满自己的看法与想法,就会听不见别人的心声 -----
- 20 毁灭人只要一句话,培植一个人却要千句话 -----
- 22 当你劝告别人时,若不顾及别人的自尊心,那么再好的言语都没有用 -----



- 24 不要在你的智慧中夹杂傲慢,不要使你的谦虚心缺乏智慧 -----
- 26 嫉妒别人,不会给自己增加任何好处 -----
- 28 如果想减少痛苦,重要的是改变态度 -----
- 30 用坚定和温和的态度表现不满,你就不会招致憎恨 -----
- 32 能说不能行,不是真智慧 -----
- 34 得不到的东西,我们会一直以为它是美好的,那是因为你对它了解太少 -----
- 36 这个世间只有圆滑,没有圆满 -----
- 38 保持内心世界的宁静,是一种修养 -----
- 40 多一分心力去注意别人,就少一分心力反省自己 -----
- 42 人的欲望是无穷无尽的,如不懂控制必将带来无穷烦恼 -----
- 44 得失从缘,心无增减 -----
- 46 智者改过迁善,愚者文过饰非 -----
- 48 善恶之间取决一心 -----
- 50 在你贫穷的时候,就用身体去布施 -----
- 52 以幽默的态度处事,日子会好过一点 -----
- 54 拥有一颗慈悲仁爱的心,可以使你变得更加美丽 -----
- 56 我能为你煮东西,但不能为你吃东西 -----
- 58 不要把单纯的事情看得很严重,那样会很痛苦 -----
- 60 人不是坏的,只是习气罢了 -----
- 62 说一句谎话,何必要编造十句谎话来弥补 -----
- 64 世界上没有一个人不被批评和毁谤 -----
- 66 凡事尽己所能认真去做,才能问心无愧 -----
- 68 广结众缘,就是不要去伤害任何人 -----
- 70 当你的心趋向恶时,地狱之门便打开了;当你的心趋向善时,
天堂之门则打开了 -----



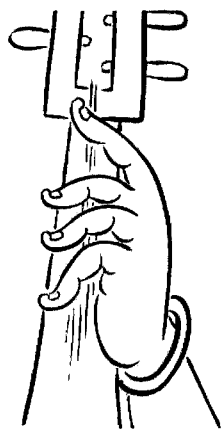
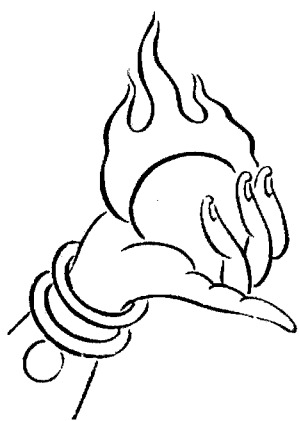
- 72 对人恭敬,就是在庄严你自己 -----
- 74 仇恨永远不能化解仇恨,只有慈悲才能化解仇恨 ---
- 76 安忍一事,能带来大福大乐 -----
- 78 只有面对现实,才能超越现实 -----
- 80 金钱要布施于穷人,才有快乐 -----
- 82 学佛不是对死亡的一种寄托,而是当下就活得自在和超越 -----
- 84 善恶要自己去选择,生命要自己去掌握 -----
- 86 要克服对死亡的恐惧,必须要接受世上所有的人都会死去的观念 -----
- 88 人生的第一件事,应是追求智慧 -----
- 90 无事莫把闲话聊,是非皆因闲话生 -----
- 92 大多数的人一辈子只做了三件事:自欺、欺人、被人欺 -----
- 94 活在别人的掌声中,是禁不起考验的 -----
- 96 矫正他人的行为,而不应舍弃他 -----
- 98 财富并不是因为拥有很多,而是要求的很少 -----
- 100 幸福来自无限的容忍与互相尊重 -----
- 102 每天平安地活在世上,已是一种幸福 -----
- 104 不要让恶污染你的心 -----
- 106 争辩中获得的胜利,没有任何意义 -----
- 108 不要陷入言辞的境地,使自己迷惘不做任何事情 -----
- 110 如果一个人没有苦难的感受,就不容易给予他人同情 -----
- 112 欲为诸佛龙象,先做众生马牛 -----
- 114 虽然我们不能改变周遭的世界,但我们改变自己 -----



- 116 一个人在内心怎样看待自己,在外界就能感受到怎样的眼光 -----
- 118 安详愉快的心境,每个人都会受到感染和滋润 -----
- 120 看事物,眼光要大如空中的飞鸟,也要小如地上的爬虫 -----
- 122 调伏我们的心,使自己不生气、不恼怒 -----
- 124 心境若不清扫,思想就会蒙上尘埃 -----
- 126 以外物为重,行为也因此显得笨拙犹豫 -----
- 128 忘我使时光永恒,品行升华 -----
- 130 佛法无处不在,不必非在完美中求索 -----
- 132 如果有了明确的目标,人生之路将不会走得那么沉重 -----
- 134 良好的习惯,是良好行为的种子 -----
- 136 应迟缓而做之事,则迟缓做之;应急速做成之事,则急速做成之 -----
- 138 我们的心受到污染,要以忏悔的法水洗涤,心地才能清明 -----
- 140 要训练自己有更大的担当力和责任感 -----
- 142 要成为快乐的人,就要做真实的自己,在做真实自我的同时
也要为别人着想 -----
- 144 事有难易,心无难易 -----
- 146 世间没有一步登天的事情 -----
- 148 闭上眼睛,眼下自有更宽广的世界展现 -----
- 150 持平常心处于世,永立于不败之地 -----
- 152 如果心中没有快乐,即使走遍天涯海角,也永远不会找到乐土 -----
- 154 人要不断自觉,自觉才会进步 -----
- 156 人生有四字秘诀:前半生“无畏”,后半生“无悔” -----



学佛就是学做人。学做一个好人，学做一个明白人。





脚下的地势不同，眼界就会不一样

宋代苏东坡到金山寺和佛印禅师打坐参禅。过了一会儿，苏东坡觉得身心通畅，觉得自己的“禅功”已经入门了，于是问禅师：“禅师！你看我坐的样子怎么样？”

“好庄严，像一尊佛！”

苏东坡听了非常高兴。佛印禅师接着问苏东坡：“学士！你看我坐的姿势怎么样？”

苏东坡从来不放过嘲弄禅师的机会，马上回答说：“像一堆牛粪！”佛印禅师听了，没有动怒，只是坦然一笑。

禅师被喻为牛粪，竟无以为答，苏东坡自以为赢了佛印禅师，于是逢人便说：“我今天赢了！”

消息传到他妹妹苏小妹的耳中，苏小妹就问苏东坡：“哥哥，你是怎么赢了禅师的？”苏东坡眉飞色舞、神采飞扬地如实叙述了一遍。

苏小妹天资超人，才华出众，她听了苏东坡得意的叙述之后，正色道：“哥哥，你输了！禅师的心中如佛，所以他看你如佛，而你心中如牛粪，所以你看禅师才像牛粪！”

苏东坡哑然，这才恍悟自己的禅功不及佛印禅师。

苏东坡修习“禅功”，稍有进步，便以为自己已达高等境界，以为别人都不如自己。生活中有许多像他这样的人，他们总看到自己的优点，自己稍有进步，尾巴就翘到天上，开始自我膨胀，拿主观愿望代替客观现实，如井底之蛙，以为自己看到了天，却不知自己看到的只是井口。

有一句俗话，叫做“一碗不满半碗荡”，说的正是这种人。那么他们为什么会这样呢？是因为眼界限制了他们。

孔子说过：“登东山而小鲁，登泰山而小天下。”脚下的地势不同，眼界便会不同。

就个人表现而言，有的人了解局部情况，有一技之长，便开始沾沾自喜，自以为了不起；但是如果知道天下的事情、人间的大道理，才会明白：强中自有强中手，山外还有高山在。

古人有言：“学然后知不足。”人要进步，关键是要知道自己的长处和短处，尤其要知不足。古人说：“人贵有自知之明。”还说：“学海无涯。”连苏格拉底那样知识渊博的人都说：“我唯一知道的，就是我一无所知。”

肚子里有货的人，恰如佛印禅师那样，不会去四处夸耀，因为他们反而更加能认识到自己的不足。也正是这样的态度，使他们不断提高自己，达到了比其他人更高的境界。

相反，那些只看到别人缺点，看不到自己缺点的人，却以为自己已达到了顶峰，往前再没有路了，也就觉得进步没有必要。因此他们除了自我欣赏之外，也不会再有什么出息了。

佛说做人的道理



如果不持守道德戒律，就会逐渐放纵自己

如果人不持守道德戒律，就会逐渐放纵自己，好像藤草滋长蔓延，以至于不可收拾。欲望多了，藤草也就爬满了自己的心灵，精神便被压榨了出去，痛苦与烦恼会与日俱增。无限度地要求满足自己的欲望，自然会违背社会的公德，做出越来越多的恶劣行为。

人类的根本欲望是食与色。肉体所表现出来的是追逐情欲的满足，精神所追求的是安静与祥和的境界。精神控制情欲的过程，就是持戒，就是升华，就是修行。做到了这一点，就是真正的道德君子。

从前，有一位师父和小和尚一起下山化缘。

当他们走到一处小溪流的时候，看见一位美丽少女在那里踟躇不前，小溪水不深，但踩脚的石头不安全，少女显出恐惧的样子。

“来吧！小姑娘。”师父说。然后蹲下背，就把少女背过了小溪。

小和尚跟在后面，心里感到非常不悦，一直都沉默不语。到了晚上他实在忍不住，就对师父说：“我们出家人受了戒律，不应该近女色的，你今天为什么要背那个姑娘过河呢？”

“你说那个姑娘呀！我早就把她放下了，你还抱着吗？”

师父心怀坦荡，未觉得姑娘不可怀抱，而小和尚心有欲望，不抱却似抱，这就是欲生邪。

那些守持戒律的人、遵守道德的人，在心理上是自在自得的，烦恼也就无从得入。他们晚上睡下来，会睡得安稳，不会因为良心的不安而做噩梦。

佛告诉我们：学佛是对自己的良心交代，不是做给别人看的。良心是每一个人最公正的审判官，你骗得了别人，却永远骗不了自己的良心。

良心是一位菩萨，自私是一位恶魔。每当菩萨与恶魔交战时，便是人类最痛苦的时候，利与义的胜负，往往取决于一念之间。

在这个物欲横流的社会里，恶魔无所不在，许多人为了名利，昧着良心做事。那么，良心到底是什么？它在我们的社会中，占有多重要的地位呢？

良心是心中本来就有的是非心。如果每个人都本着良心做事，不贩卖烟毒，不走私抢劫……那么这个社会就会清明干净多了。

有一对姐妹在超市购物时，顺手拿了不该拿的东西，由于人潮拥挤，她们做了漏网之鱼。走出店门，妹妹不安地打算回头付账，姐姐却说：“都已经走出来了，何必付账？”

妹妹说：“不付账，我的良心会不安。”说完，还是回头付了账。过后看到找回的钱，忽然高兴地对姐姐说：“你看，老板多找了我30元！”

这对姐妹，拿了人家的东西没有付账，已经错了，走出店门，能马上回头弥补，是难能可贵，可见妹妹还有一点儿良心。可是妹妹在老板失误多找钱的情况下，不但不坦白退钱，反而占为己有，沾沾自喜，可见妹妹最后也起了贪念，真是可惜！

我们常用“道貌岸然”批评一个人，但是我们自己有没有反省一下，是不是在本着良心做事？我们要从行小善和戒小恶做起，凡是违背良心的事，绝不可为。心中要有切切实实的觉悟，才对得起自己的良心。

佛说做人的道理



所谓修行，实际上就是做好无数的小事情

钟，是寺院里的号令。清晨的钟声是先急后缓，警醒大家，长夜已过，不要再放逸沉睡；而夜晚的钟声则是先缓后急，提醒人及早休息。所以，寺院一天的作息，是始于钟声，止于钟声。

有一位老和尚在一天清晨，听到阵阵悠扬的撞钟声音，不由得特别专注地竖耳聆听。待钟声一停，他就忍不住召唤，问道：“早晨是谁敲的钟？”侍者回答：“是个新来的沙弥。”于是老和尚问新来的沙弥：“今天早晨你是用什么样的心情敲的钟？”沙弥不知道老和尚为什么问他，便回答：“没有什么心情。”老和尚问道：“不会吧？你在敲钟时，心里一定想着什么。因为我听到今天的钟声，是非常高贵响亮的声音，那是真心诚意的人才能敲出的声音。”

小沙弥想了想说：“其实没有想别的，只是我尚未出家时，家师时常告诫我，敲钟的时候应该想到钟就是佛，必须虔诚斋戒，敬钟如佛，要用人定的禅心和礼拜之心来司钟。”老和尚听了非常满意，再三提醒道：“以后处理其他事物时，千万不要忘记保持今天的敲钟的心态。”

敲钟，对于修行来说，似乎是一件小事，但是却不可以因为它小而将它

轻视。生活中的许多小事也是如此，小，并不意味着不重要。

最伟大的生命，往往是由最细小的事物点点滴滴汇集而成，生活的溪流往往是由琐屑的事情、无足轻重的事件，以及不留一丝痕迹的细微经验汇集而成，正是它们构成了生命的全部内涵。

在一般人心中有有一个错误的观念，就是认为只要大事做得好，小事是否做得好，并没有什么大关系。他们又认为只要不做大恶，有些小事虽然做得不很合理，也没有什么大害处。这种错误的观念其实对我们是很有害的。

小事是构成大事的材料，没有小事就没有大事。一座金碧辉煌的大建筑物，是由千万块微小的木材、石块、砖瓦建成的。没有那些微小的材料，就不会有那座雄壮伟大的建筑物。同样，一件大事的成功也是由许多琐碎的小事集合而成。如果一个人在那些小事上都做不好，如何能希望他成大事？

成大事的种种资格都是由小事上学习锻炼出来的。一个人必须在小事上学会忠心、殷勤、精细认真、坚忍、有恒，不因循敷衍、不有始无终、不见异思迁、不遇难而退，到了大事当前的时候，他才有能力去应付它们。

从不好的一方面说，也是同样的道理。如果一个人在小事上习惯了说谎、欺骗，你怎能指望他在大事上诚实正直？如果一个人在小事上苟且贪污，你怎能指望他在大事上清白廉洁？在同学当中总喜欢打别人一拳、踢别人一脚的学生，一旦成人，往往会横行乡里，鱼肉四邻；在家庭中对父亲不孝的人，到社会里往往对朋友不义；在小事上虚伪、自私、贪婪、强暴、淫乱、放浪的人，在大事上往往不会诚实、慈爱、清廉、温和。

因此，我们修行的工夫，就是要从小处着眼。所谓修行，实际上，就是做好无数的小事情。

