

张春霞编著

读  
人  
生

# 谈 佛 论 道

人生只有三件事：出生、生活、死亡。人们不会感觉到自己的出生，会为死亡而祷告，但是却忘记了生活。生活是人生最重要的内容，仅仅活在世上并不值得称道，值得称道的是生活得美好。

佛  
谈  
人  
心  
道  
解  
人  
性

中国商业出版社

张春霞 编著

读  
人  
生

谈  
韩  
愈  
道

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

谈佛论道读人生/张春霞编著. —北京: 中国商业出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5044-6225-1

I.谈... II.张... 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 102805 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

\*

787×1092 毫米 16 开 17 印张 250 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

\*\*\*\*\*

(如有印装质量问题可更换)

# 谈 佛 论 道 读 人 生

## 前 言

人生犹如纸牌游戏，每个人都分到了一副非打不可的牌，我们的悲哀在于我们认为本来分到的应该是另一副牌。快乐的人对人生取了一种看风景的态度，自在从容；悲哀的人对人生取了一种长跑比赛的形式，执著劳碌。若将人世的一切比作风景，便有忘我的神韵；将生活看成一场竞赛，便有强烈的自我意识，斤斤两两都要去计较，一切的不如意都要转化为对他人的嫉恨。撇开欲望是害人的东西不说，“希望”让我们有所追求，永不停步，可希望也怂恿了我们的欲望，让我们总是有所期待，有所期盼，不满足于今天。朋友，为什么不看开一些，给自己一个快乐的理由呢？你还能坐公车，你还有健壮的体魄，你还有很多的机，为什么不把这些当作人生的财富呢？既然游戏纸牌非打不可，那么，为什么不能用快乐的心境打出最优秀的成绩呢？

佛说，世间的俗事要看开，但不要看透。每个人都要有勇气去面对一些事，这就是拿得起；每个人都要有肚量去容纳一些事，这就是放得下。在得失之间，才能感悟出人生的要旨。佛还说：“放下是福。”只要放得下，就不会戚戚于贫贱，戚戚于富贵，从而安享心灵的平静与幸福，从而发现快乐其实那么简单；放下世俗的烦恼，放下不能解决的问题，放下过去种种，拿起开启未来的钥匙，生活就会因此而快乐。

尘世间的日子虽然有太多的不如意，但黑暗的尽头其实就是黎明的开始。成功与失败只是一念之间的事。每一次的不成功都是我们向成功又迈进了一步。所以如果你失去了工作，你不妨告诉自己又有一个机会参加一

前

言



# 谈 佛 论 道 读 人 生

一个新的工作；如果你失恋，你不妨相信又有机会去结识一些更优秀的人……一个坏的结果往往就是一个好的开始，只要你愿意相信，只要你不轻言放弃。

本书并不是一本谈论佛家与道家思想的书，而是将佛禅的传统文化中那些崇尚忍让超脱、视世间万难为无物、不怨天、不尤人、从自然呈本性、处处蕴藏真理的人生道理和智慧，以最精短的篇幅传播最有趣的故事，以最有趣的故事传播最闪光的智慧，以最闪光的智慧传播最真切的快乐……全书分为心如明镜，禅里禅外是人生；与人为善，佛度有缘人；不受磨炼不成佛；拿出爱心去生活；修得一言一笑的工夫；勇猛精进不回头；智者无忧，永不枯竭的财富是智慧；拿得起也放得下；贪欲是最猛烈的火；换个角度看问题；学会比较才会感到幸福；得失都是缘等十三章内容。这些内容故事性很强，语言凝练，文笔畅达，生动有趣，且名言警句迭出，俗语熟语常现，真正体现了佛禅智慧的博大精深和异彩纷呈。我们在欣赏这些故事释放心情、轻松一笑的同时，也会被这些人生智慧和道理所感染。本书正是通过一个个鲜活生动的故事，将人生的真谛一一呈现于读者面前，解读者之忧，析读者之惑，明读者之心，壮读者之志，而这些全都在你不经意的阅读中，在你开怀一笑的释放中，在你若有所思的遐想中，潜移默化地实现，可谓是春风化雨、润物无声……

阅读本书，既可让您领略拿得起放得下的智慧，帮您在人生困惑时做出正确的抉择，还会助您在人生的道路上走得更高更远；阅读本书，可以帮您做一个快乐的人，帮您有一个美丽的心情，给您找出让自己快乐的理由，让您的快乐感染周边的每一个人；阅读本书还会让您看到快乐是阳光下的花，有了阳光般的心情，便有了我们自己的瑰丽人生。

前

言





谈  
佛  
论  
道  
读  
人  
生

目 录

第一章 心如明镜，禅里禅外是人生

生活就是禅，禅就是生活 .....	2
播下良种，耕种心田 .....	4
放下就是快乐 .....	6
学佛先立信念 .....	7
生命在呼吸之间 .....	9
寻找失落的“自我” .....	10
憨山艰辛悟道 .....	12
像野兔一样奔跑 .....	14
不要迷失最初的目标 .....	15
人生酷似杯中茶 .....	16
学佛只是学做人 .....	18
生命的禅意，人生的真谛 .....	19
行囊很重吗 .....	21
禅无处不在 .....	22
一棒打醒梦中人 .....	23
无心之茶，柳绿花红 .....	24

目  
录



## 第二章 与人为善，佛度有缘人

# 谈 佛 论 道 读 人 生

留有善念在心中 .....	28
与人为善，与己为善 .....	30
送出你手中的一轮明月 .....	32
善良不能被欺骗 .....	33
宁受损失，不弃信用 .....	35
美德即是智慧 .....	36
把心开成一朵花 .....	38
天道无亲，常与善人 .....	39
美德智慧不分家 .....	41
怀有乐善好施心 .....	42
要善于接纳别人 .....	43
虚己盈人，谦让有礼 .....	46
对过错要多加宽恕 .....	48
多行善事，多结善缘 .....	50
祸从口出 .....	52

## 第三章 不受磨炼不成佛

坎坷磨人志 .....	56
坚强地面对，坚强地活着 .....	57
不要放弃希望 .....	58
佛靠修行，人靠磨练 .....	60
负重的生命如夏花灿烂 .....	61
经一经苦难与磨砺 .....	63
坚持是成功前的状态 .....	65
面对艰难和诱惑 .....	66

目

录



人生的终场哨让死神去吹 .....	68
请挫折“上一堂课” .....	70
遇到障碍与重担时不要逃避 .....	72
坚强地活着是一种莫大的幸运 .....	73
命运靠双手来创造 .....	74
做适合自己做的事情 .....	75
人要为了将来而活 .....	76
把不甘心化为力量 .....	77

#### 第四章 拿出爱心去生活

做个好人就是一种幸福 .....	80
积德如积福 .....	81
父母就是活观音 .....	82
善待每一颗心 .....	83
学佛要重孝道 .....	85
没有好心，难得好报 .....	86
做好事也要讲原则 .....	88
幸福的秘诀 .....	90
礼多人不怪 .....	93
生活到底是什么 .....	94
快乐处方 .....	95
好人做到底 .....	96
改变从自己开始 .....	98
问心无愧 .....	99
心灯是无形的智慧 .....	100
天然的本心 .....	101
多滋多味 .....	102

# 谈 佛 论 道 读 人 生

目  
录





## 第五章 修得一言一笑的工夫

世事难分明，何妨开口一笑 .....	104
智慧就在生活中 .....	105
对自己慈悲 .....	107
境界高处还有更高 .....	109
心灵的“眼珠” .....	110
诚实无欺 .....	111
有为和无为 .....	112
鲜花的启示 .....	114
大疑大悟，小疑小悟 .....	115
人境两不夺 .....	116
除却心头火 .....	117
我看开，我快乐 .....	118

## 第六章 勇猛精进不回头

态度决定一切 .....	122
用所有的力量去争取成功 .....	123
宁舍头颅，不输精神 .....	124
如何获得清净心 .....	125
凡是未觉悟的佛 .....	127
磨掉“官”字好做人 .....	128
只差深深一拨 .....	129
别让小悟成障碍 .....	131
要有自己的精神 .....	133
敢捋虎须 .....	133
藏身处没踪迹 .....	135



一棒打不回头的汉子 ..... 137

## 第七章 智者无忧，永不枯竭的财富是智慧

急于求成不可取 .....	142
智慧的一念 .....	143
自己就是上帝 .....	144
成功需要把握机会 .....	146
不可树立过多的目标 .....	147
靠人不如靠自己 .....	148
不盲从别人的建议 .....	150
与其抱怨，不如行动 .....	151
不管是对还是错，一定要速作决定 .....	152
脑袋就是无价的财富 .....	153
不要忽视被众人熟知的道理 .....	155
重要的是赢得人生 .....	156

# 谈 佛 论 道 读 人 生

## 第八章 拿得起也放得下

轻轻从梦中醒来 .....	160
苦乐自知，不与他人比较 .....	162
莫让我心陷牢笼 .....	163
难得糊涂才是一种明智 .....	164
顺其自然与唾手可得 .....	165
有勇气拿起，也要有肚量放下 .....	167
适度节制才可能得到幸福 .....	168
有一种潇洒叫放弃 .....	169
一切都是最好的安排 .....	171
比上不足是挑战，比下有余是开悟 .....	174

目  
录



## 第九章 贪欲是最猛烈的火

贪婪是个无底洞 .....	178
坦然面对诱惑 .....	179
每个人都有 1000 万的财富 .....	180
贫穷不潦倒，富贵不骄狂 .....	182
贪小便宜吃大亏 .....	185
真正的财富是一种内心的认同 .....	186
功名皆为身后事 .....	188
不为金钱所惑 .....	190
欲望太多造成心灵的贫穷 .....	191
祛除不必要的欲望 .....	193
欲念难消，顺其自然 .....	194

## 第十章 换个角度看问题

看透世情少抱怨 .....	198
换一个角度看问题 .....	199
不能流泪就微笑 .....	200
悟道与学问无关 .....	201
投机取巧的代价 .....	202
心有多大，路有多长 .....	203
无敌的气势 .....	204
吃苦的修炼 .....	205
没有时间变老 .....	206
男儿自有冲天志 .....	207



## 第十一章 学会比较才会感到幸福

努力让别人快乐，自己也快乐 .....	210
不为虚名所累 .....	211
快乐与金钱的多少无关 .....	213
咸淡都是滋味 .....	214
不为他人而活 .....	215
以自己喜欢的方式生活 .....	217
学会比较才会有幸福 .....	218
失恋之后并没有失去爱 .....	219
是聚是散应随缘 .....	220
创造享受快乐的条件 .....	221
快乐在哪里 .....	222

# 谈 佛 论 道 读 人 生

## 第十二章 得失都是缘

不喜不悲，得失随缘 .....	224
安心活在真实的今天 .....	225
感谢你遭遇的困境 .....	228
巧用缺点的魅力 .....	229
一切随缘任他去 .....	231
身贫道不贫 .....	232
行自然，乐自然 .....	234
完美是一种伤害 .....	236
人到无求品自高 .....	238
懂得适可而止，以免过犹不及 .....	240

目

录



## 第十三章 若能一切随他去，便是世间自在人

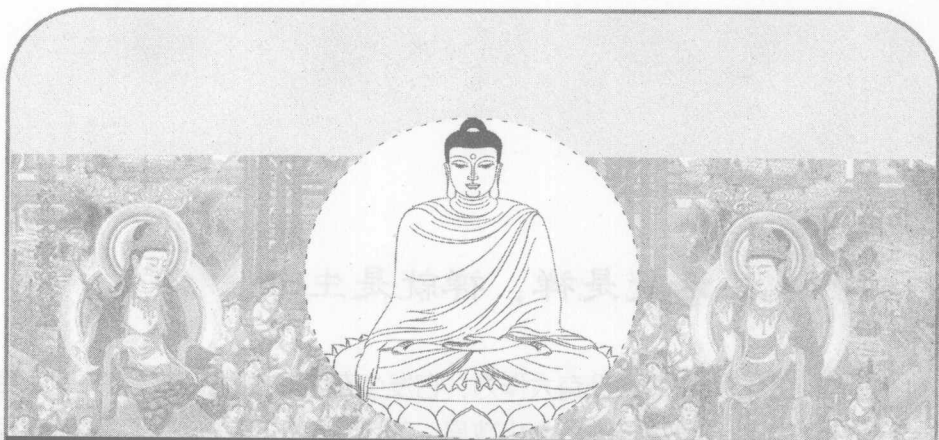
# 谈 佛 论 道 读 人 生

015	站的角度不同 .....	244
115	不咸不淡是常味 .....	245
015	认识自己，改造自己 .....	246
115	好事不如无事 .....	247
015	凡事不必太认真 .....	249
115	忍让的智慧 .....	250
015	小事不妨装“糊涂” .....	251
055	耐心听取别人的意见 .....	253
155	海纳百川，有容乃大 .....	254
055	无心之心与悟道之本 .....	256

目

录

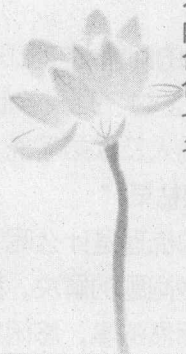




# 第一章 心如明鏡， 禪里禪外是人生



禪就是生活，就是平常心。它不受宗教的束縛，不受階級的限制，只要你想讓自己好過一些，坦然地面對生活，那就讓禪心陪伴你一生。



# 谈 佛 论 道 读 人 生

第一章  
心如明镜  
，  
禅里禅外是人生



## 生活就是禅，禅就是生活



禅，没有大道理，没有大作为，它发生在生活的每一刻、每一时、每一个当下。我们身边的每一个小故事，都渗透着生活的禅机，了悟着生活的本性。

禅，对朋友来说，只是会心一笑。它是一杯清水，走得紧了，请小坐，沉淀一下我们太过于疲惫忙碌的心。

禅就是生活，就是平常心。它不受宗教的束缚，不受阶级的限制，只要你想让自己好过一些，坦然地面对生活，那就让禅心陪伴你一生。

生活中处处有禅，能不能领悟，这要看各人的悟性。

有一天，佛陀刚刚用完午餐，一位商人来请求他除惑解疑。佛陀将商人带入一间静室，十分耐心地听商人诉说对往事的追悔和对将来的担忧。商人讲完了，佛陀温和问他：“你可吃过午餐？”

商人点头说：“已吃过。”

佛陀又问：“炊具和餐具都收拾干净了吗？”

商人忙说：“是啊，都已收拾干净了。”

佛陀默然不语。

商人急切地问：“您怎么问我一些不相关的事呢？请您给我的问题一个正确答案吧！”

佛陀微微一笑，说：“你的问题你自己已经回答过了。”

商人带着一脸疑惑离开了。过了几天，他终于领悟了佛陀开示的佛理，来向佛陀致谢。佛陀这才对商人及众弟子说：“谁若对昨天追悔烦恼，对明天忧愁妄想，他将成为一棵枯草！”

那么，佛陀向商人开示的佛理是什么呢？一些事情的发生，就像饿了要吃饭一样，自然而然；一些问题的解决，就像吃了饭要洗碗一样，理所当然。只要恬淡地看待自然而然的事，悠闲地解决理所当然的问题，何必



# 谈 佛 论 道 读 人 生

## 第一章

心如明镜，  
禅里禅外是  
人生

对可能之事、解决不了的问题想得太多呢？

还有一个类似的故事：一天，有源禅师来拜访大珠慧海禅师，问道：“和尚，您也用功修道吗？”

大珠慧海回答说：“用功！”

“怎样用功呢？”

“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

有源禅师不解地问：“如果这样就是用功，岂不是所有人都和禅师一样用功了？”

大珠慧海说：“当然不一样！一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们不一样。”

是啊，普通人做任何事总是瞻前顾后，有这样的考虑，那样的担心。打个比方，路上遇到一个领导，该不该打招呼？如果打招呼的话，人家会不会笑我巴结领导？如果不打招呼的话，领导会不会埋怨我不懂礼貌？其实，打个招呼是自然而然的事，想这么多干什么？如果没打招呼，跟领导擦身而过，心里又琢磨开了：他会不会给我小鞋穿？他会不会炒我鱿鱼？其实，不想打招呼就算了，结果如何都是自然而然的事，想这么多干什么？

打个招呼这么小的事都能想上一大堆，一天会遇到多少这样的事呢？心里就像塞满了乱麻似的，“剪不断，理还乱”。由于心理压力太大，食欲不振、失眠多梦的毛病也随之附身，也就吃不好睡不香了。这不是自寻烦恼吗？

通过在生活中修行，悟到“饿了就吃饭，困了就睡觉”，吃得饱，睡得香，境界就比较高了。如何在此基础更上一层楼呢？还是要在生活中修行。

有一天，一个学僧来请赵州从谥禅师开示禅的真谛。赵州反问：“你吃粥了没有？”

“吃了！”学僧老老实实回答。

“去食堂洗钵盂去！”第一位学僧听到这些似有开悟。

一个新来的学僧也来请赵州从谥开示禅的真谛，赵州问他：“你来多久了？”

“今天刚到！”

“你喝过茶没有？”

“喝过了！”

“到客堂报过去！”





# 谈佛论道 读人生

第一章  
心如明镜，  
禅里禅外是  
人生

一个随赵州从谥修学了十几年的学僧不满地说：“弟子前来参学，十年有余，不曾蒙受老师开示，今日想辞别下山，到别处去参学！”

赵州故作惊讶地说：“你怎可如此冤枉我，你每天拿茶来，我为你喝，你端饭来，我为你吃；你合掌，我低眉；你顶礼，我低头，哪里有一处没有教导你？”

学僧听了，若有所思。

赵州又说：“但尽凡心，别无圣解。”

这个学僧终于恍然大悟。

赵州从谥禅师开示的禅理，耐人寻味：每个人只需要顺从本心，自然而然地做自己想做又该做的事就行了。如果不想做或不该做，就不要做好了。如果认为只能对现实屈服，做不想做的事，就自然而然地去做。因为想做不想做的事，等于想做的事，何必愤愤不平、满腹抱怨呢？总而言之，只要顺从本心，自然而然，没有多余的想法，心灵自然清静，也就近于佛道了。



## 播下良种，耕种心田



南朝时期，中国出了一个维摩诘式的奇人——傅大士。大士，是佛家对“菩萨”一词义译的简称，比如观音菩萨有时也被称作观音大士。傅大士凭什么与观音菩萨同列呢？主要是靠轰轰烈烈的善行，而不是佛法修为。

傅大士本名傅翕，二十四岁时，经达摩大师指点而开悟。但他不愿出家为僧，而愿意在凡世救度大众。他说：“熔炉之所钝铁多，良医门前病人多。度化众生，才是我的当务之急，何必耽溺于天堂佛国之乐呢？”后来，他举家搬到河南嵩山，边修佛道边行善事。

有一天，傅大士发现自己开垦的田地里异响，以为又是山上的野猪来糟蹋庄稼。他与妻子刘妙光赶过去一看，却发现不是野猪，而是一个人，正在偷莜麦、瓜果。当地人极痛恨盗贼，抓到了往往装入竹笼沉入河底。傅大士却不想伤害此人，他让妻子回家取来一只大竹篓，对此人说：“你带来的篮子太小了，装不了多少东西。我送你一个大竹篓，省得你多跑路。”说着，夫妻二人把小篮子、大竹篓装满粮食与瓜果，让这个人拿回

