

觉悟了的人就是佛·佛中顿悟皆是人生·懂得佛中做人道理·才能过上神仙生活

# 佛学中的 做人道理



红尘世界，浮华喧嚣，欲养心怡性，学佛返璞归真。  
人生道路，布满陷阱，欲洞明世事，需悟佛道禅智。

陈泰先/编著

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”当拥有一颗明净的佛理之心，用一双清澈的眼睛去打量缤纷的世界时，就会恍然发现：原来，幸福一直在我们身边。



中国物资出版社

# 佛学中的 做人道理



红尘世界，浮华喧嚣，欲养心怡性，学佛返璞归真。  
人生道路，布满陷阱，欲洞明世事，需悟佛道禅智。

陈泰先/编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛学中的做人道理 / 陈泰先编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2965 - 1

I. 佛… II. 陈… 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 168335 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 19 字数: 292 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2965 - 1/B · 0155

印数: 00001—11000 册

定价: 33.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

## 前言

佛，并不是虚无缥缈、清贫孤独，而是一种朝气蓬勃、健康活泼的生命状态。佛，不仅仅是一种宗教，也是一种哲学，一种生活的态度，一种处世的法则。佛学以它普度众生的情怀，以它的慈悲、包容、博爱，关注着现实人生的林林总总。如何建设幸福人生的点点滴滴，在从古至今的大乘小乘佛教经典中俯拾皆是。

在现实人生的平凡生活中，一举一动无不蕴涵佛理。佛学与我们的日常生活息息相关，无时无刻不与我们同在。佛心智语中那些充满慧性的感悟，恍如山间清泉一般，悄无声息地从我们的心田流过，美化并滋润着我们的人生。

真理常常是朴素的，越是伟大的真理，越是贴近平凡而又普通的日常生活。在看似平凡的生活中体验佛理，常常使人觉得豁然开朗，受益匪浅。本书从大量平凡而琐碎的生活事例出发，层层深入，以最通俗的语言，最常见的故事，将佛学的做人道理娓娓道出，使佛法智慧与尘世生活紧密融合在一起。本书试图从日常生活的方方面面去阐释佛陀的智慧，以帮助红尘俗世的你我去解脱人生的各种苦恼、困惑，让世间迷惘的人从心灵的困境中走出。

本书从现实社会人们经常遇到的一些困扰出发，以佛学的理念来提出适合现代人为人处世的方法与对策。我们希望读过本书的有缘之人，能从书中感受佛学的心灵关怀，将佛学的智慧运用到我们的日常生活之中，拥有一颗宁静平和的心，收获幸福美好的人生。

我们衷心地祝愿，佛学的智慧能帮助人们提升人生境界，从自己的内心找到生命的升华点。愿你我都能远离尘世的烦恼，在喧嚣与浮华中为自己筑起一处盛放心灵的舞台。当面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，轻松地挥手告别。很多时候，我们应当懂得，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。放下苦恼，放下哀伤，心平气和地去面对那些不如意的事情，或许我们没有力量去控制世事的变迁，但我们却可以把握自己心灵的感受。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”当拥有一颗明净的佛理之心，用一双清澈的眼睛去打量缤纷的世界时，你就会恍然发现：原来幸福一直在我们的身边。

编者  
2008年10月



# 目录

## CONTENTS

### 第一章 放下就是快乐，幸福源于你的内心

人生在世，难免要经历狂风暴雨。佛说：“何时放下，何时就没有烦恼。”只要心中有阳光，放下思想的包袱，人生就会永远充满快乐和希望。当你消极时，当你忧郁时，不妨换种心态去对待生活，你会发现幸福其实很简单，它就抓在你的手里，源自你的内心。学会乐观，学会幽默，学会营造快乐，学会轻松生活，吃得下，睡得香，想得开，远离忧愁、悲伤和烦恼，这样的人生才是有意义的人生。

1. 世上本无事，庸人自扰之 / 3
2. 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼 / 6
3. 与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够 / 9
4. 天堂和地狱，只是一种感觉 / 12
5. 心中有事世间小，心中无事一床宽 / 15
6. 做一个对自己诚实的人 / 18
7. 走自己的路，让别人去说吧 / 21
8. 不要觉得自己不幸，比我们不幸的人还很多 / 24

## 目 录





## 第二章 爱出者爱返，惠人便是惠己

人活着，就要活得真，活得善，活得美。佛家讲“善有善报”，以慈悲怜悯的心待人，必定会收获他人的善和爱。爱出者爱返，福往者福来。善待自己，善待他人，善待生活，善待生命，以真善美的品质做人，其乐无穷。因为，你的善，你的爱，不仅与人方便，也会给自己带来好运，为人生带来成功的契机。

1. 能化解仇恨的不是仇恨，而是慈悲 / 29
2. 拥有一颗无私的爱心，也就拥有了一切 / 32
3. 善言善语就是一种修行 / 35
4. 爱不是索取，而是奉献 / 38
5. 能为别人设想的人，永远不孤单 / 41
6. 学会爱他人，自己才会幸福 / 44
7. 与人为善，尽可能善待每一个人 / 47
8. 生活是一面镜子，你对他笑，他也对你笑 / 50
9. 生活是你的朋友，而非敌人 / 53
10. 善待生命，善待每一天 / 56

### 第三章 做人忍得耐得，进退自如无是非

为人处世是人生一大学问。佛说：“立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？”所谓能受苦方为志士，肯吃亏不是痴人。做人老实是好事，但过于呆板则会处处碰壁。圆滑做人，适时进退，变通行事，则会让你的人生游刃有余无是非。

1. 沉默是对毁谤最好的答复 / 61
2. 对人恭敬，也就是在庄严你自己 / 64
3. 福报够的人，从来就没有听到过是非 / 67
4. 鼓励成就人，批评扼杀人 / 70
5. 嫉妒乃做人之大忌 / 73
6. 做人要圆，变通行事 / 76
7. 劝告他人时，要照顾他人的自尊心 / 79
8. 用慈悲和温和的态度把自己的观点说出来 / 82
9. 以幽默的态度处事，日子会过得快乐些 / 85
10. 好与不好在于自己能否利用 / 88
11. 适时退步，才能更好地向前走 / 91
12. 性格偏激，难觅知己 / 94
13. 持戒应以律己为要 / 97





## 第四章 事无难易，事在人为，唯心坚忍可成

古人云：“欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。”横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤，任何想有所成就的人，都要经历人生风雨的历练。水温够了茶自香，工夫到了自然成。勇于挑战困难和挫折，在失败中奋起努力的人，才能成就一番事业，才能在人生的旅途上收获更多丰硕的果实。

1. 在顺境中修行，是永远不会成佛的 / 103
2. 修行要有耐性，坚持才能成功 / 106
3. 菩萨只保佑那些肯帮助自己的人 / 109
4. 创造机会的人是勇者，等待机会的人是愚者 / 112
5. 荒地上也能开出鲜花，努力总会有收获 / 115
6. 只要有足够的韧性，便没有难成之事 / 117
7. 众生皆有佛性，我们要相信自己 / 119
8. 快乐需要开发 / 122
9. 改变自己，才能改变别人 / 125

## 第五章 水只注五分，器便稳，谦卑处世为智者

古人云：“帆只扬五分，船便安；水只注五分，器便稳。”润谷把自己放低，才能得到一脉溪流。做人要谦虚，虽然不可缺少锐气，但不可锋芒太露，骄傲自大，自以为是，适时地放低自己，谦虚地听听别人的想法和意见，不仅可以丰富自己的思想，还可以更好地做出决策。多多自我反省，谦卑待人处世，方为智者所为。

1. 把自己压得低低的，才是真正的尊贵 / 131
2. 承认自己的伟大，就是认同自己的愚痴 / 134
3. 智慧中不能夹杂傲慢，谦虚中不能缺乏智慧 / 137
4. 木秀于林，风必摧之 / 140
5. 做人就要不言诳语 / 144
6. 狂妄的人有救，自卑的人没有救 / 147
7. 知人者智，自知者明 / 150
8. 心力要多用来反省自己 / 153
9. 要学会多用心去倾听别人 / 156
10. 自以为是的人听不见他人的心声 / 159





## 第六章 欲路勿染，不妄求则心安

人生在世，人品不高，总为一欲字看不破。佛语有言：“己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之。”对于心中的欲望，我们要学会克制。过于追求和计较，只会让我们陷入欲望的深渊，万劫不复。该放弃的时候放弃，该知足的时候知足，善于约束自己，才能避免误入歧途，早日达成自己的目标。

1. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 165
2. 人有悲欢，月有圆缺，不要苛求完美 / 168
3. 不满足是心灵的贫穷 / 171
4. 钱乃身外之物，德则归己 / 174
5. 克制欲望，才能修成正果 / 176
6. 你可以拥有爱，但不要执著 / 179
7. 自以为拥有金钱的人，其实是被金钱所拥有 / 183
8. 该放弃时就放弃，舍得放弃才能有所收获 / 186
9. 幸福有时不在于拥有得多，而在于计较得少 / 189

## 第七章 随心而行，随遇而安，一切皆随缘

咸有咸的滋味，淡有淡的味道。人生起伏，要有一种平和的心态，以平常心对待人间世事，做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。该来的总会来，该去的总会去，你所能做的就是，一切随缘，随遇而安，让时间带走你的烦恼忧愁，从容地面对生活，做真实的自己。顺其自然的，就是美的。

1. 让时间带走你的烦恼吧 / 195
2. 宠辱不惊，得失坦然 / 199
3. 以平常心去对待一切，随遇而安 / 202
4. 过去的事就让它过去 / 205
5. 从容是一种人生智慧 / 207
6. 当你学佛以后，你看什么都很顺 / 210
7. 内心没有分别心，就是真正的修行 / 213
8. 生活是自己的事情，不用去管别人 / 216
9. 学佛就要做回真我，而不是做给别人看 / 219
10. 因为你是人，所以随时要认命 / 222
11. 放下执著，一切随缘 / 225
12. 不要站在自己的风景里仰视别人 / 228

## 目 录





## 第八章 意气平和，胸怀坦荡，自无可恶之人

佛语有言：“心体澄澈，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气平和，常在丽日风光之内，则天下自无可恶之人。”人世间没有十全十美的事，也没有十恶不赦的人，多一点善解人意，多一点胸怀坦荡，多一点宽人律己，生活中便多一点和气，少一点争吵。和谐的人际关系会让你生活得快乐轻松。记住，宽容别人，就是在谅解自己。

1. 宽容别人，也就是善待自己 / 233
2. 生气是用别人的过错来惩罚自己 / 236
3. 饶恕可容之事，包涵可容之人 / 239
4. 你要感谢告诉你缺点的人 / 242
5. 学会接受不完美 / 245
6. 永远要感谢给你逆境的众生 / 248
7. 以包容心态处世，则朋友多多 / 251
8. 学佛就要永远不去看别人的过错 / 254

## 第九章 小事成就大事，伟业始于足下

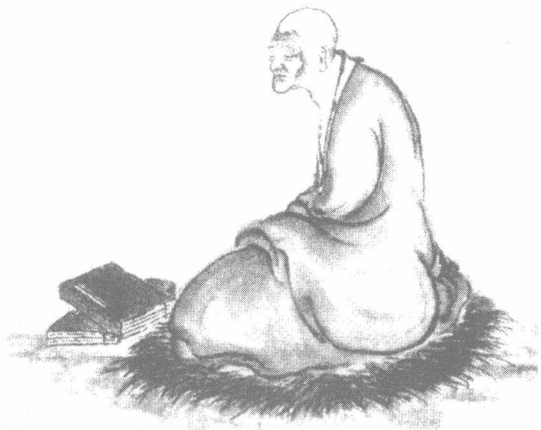
千里之行，始于足下。任何远大的理想和目标，都要迈出第一步，走出第二步，一步一个脚印地去实现。佛说：“修行应当日常化，要从点滴开始。”很多小事你为之，便可成就大事。从古到今，成大业者，必是从一点一滴做起，有毅力肯坚持的人。成功的真谛就在于脚踏实地，坚持到底。生命的伟大，都隐藏在日常的平淡微妙之中，需要你认真地走好每一步才会发现。

1. 不积小流无以成江海 / 259
2. 学不在说，贵在力行 / 262
3. 修行应当日常化 / 265
4. 不要把生命浪费在你一定会后悔的事情上 / 268
5. 路在脚下，宏伟的目标从小事做起 / 271
6. 认真地活在当下，就是最实际的事情 / 274
7. 工作是对自己的尊重，不劳而获是可耻的 / 277
8. 想到就要做，不要在拖沓中错过时机 / 280
9. 生命的伟大，藏在平淡微妙之中 / 284
10. 精诚所至，金石为开 / 287

## 目 录



## 第一章



### 放下就是快乐，幸福源于你的内心

人生在世，难免要经历狂风暴雨。佛说：“何时放下，何时就没有烦恼。”只要心中有阳光，放下思想的包袱，人生就会永远充满快乐和希望。当你消极时，当你忧郁时，不妨换种心态去对待生活，你会发现幸福其实很简单，它就抓在你的手里，源自你的内心。学会乐观，学会幽默，学会营造快乐，学会轻松生活，吃得下，睡得香，想得开，远离忧愁、悲伤和烦恼，这样的人生才是有意义的人生。





# 1

## 世上本无事，庸人自扰之

人的情感体验的秘密在每个人的心里，你觉得快乐你便快乐，你感到烦恼你便烦恼，没有人会主宰你的快乐与烦恼。如果你一直觉得烦恼，是因为你从未把自己的内心放下，不把烦恼放下，又怎么能腾出手去抓住快乐呢？

### 智慧解读

ZHIHUIJIEDU

有一天，坦山和尚准备拜访一位他仰慕已久的高僧。那位高僧是几百里外一座寺庙的住持。早上，天空阴沉沉的，远处还不时传来阵阵雷声。

跟随坦山一同出门的小和尚犹豫了，轻声说：“快下雨了，还是等雨停后再走吧。”

坦山连头都不抬，拿着伞就跨出了门，边走边说：“出家人怕什么风雨。”

小和尚没有办法，只好紧随其后。两人才走了半里山路，便下起了倾盆大雨。雨越下越大，风也越刮越猛，坦山和小和尚合撑着伞，顶风冒雨，相互搀扶着，深一脚浅一脚艰难地行进着，半天也没遇上一个人。

前面的道路越走越泥泞，几次小和尚都差点滑倒，幸亏坦山及时拉住他。走着走着，小和尚突然站住了，两眼愣愣地看着前方，好像