

听

佛学



有佛学的指导，人生将有大师的讲解，感悟会

大师讲人生

冯丽莎◎编著

TING FOXUE DASHI JIANG
RENSHENG

参一颗佛心，悟人生大道。

佛学，是净化心灵的智慧；

佛学，是美化人生的学问。



北京出版社

听

佛学



大师讲人生

谭丽莎◎编著

图书在版编目(CIP)数据

听佛学大师讲人生 / 冯丽莎编著. —北京: 地震出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5028-3765-5

I. ①听… II. ①冯… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 106709 号

地震版 XT201000107

听佛学大师讲人生

冯丽莎 编著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467994

传真: 68467991

总编室: 68467070 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@ht.roi.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京世纪雨田印刷有限公司

版(印)次: 2010年8月第一版 2010年8月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 248千字

印张: 17.25

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3765-5/B(4405)

定价: 30.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

佛

学

前 言

佛教作为一种东方人的宗教，是东方传统文化的集中表现，是东方智慧的结晶，是东方文化宝库中的瑰宝。佛教自释迦牟尼创始以来，历经两千五百多年，一直影响着东方人的物质生活和精神生活，几乎涉及了哲学、科学、文学、艺术、美学、教育学、心理学以及伦理道德等社会的各个方面。在我国历史上产生了许多与佛教有关的大学问家、哲学家、文学家和艺术家等，如唐代高僧玄奘，大诗人谢灵运、白居易、苏轼，大散文家韩愈、柳宗元、王安石，理学家朱熹、王阳明，以及李贽、袁宏道等，至于历代高僧大德更是灿若繁星，不胜枚举。

有人问定远禅师：“世上什么最可怕？”

禅师答：“欲望。”随之给他讲了一个故事：

一个农民想花10块银元买地，一个地主答应以10块银元卖给他地，条件是在一天内从日出到日落用步子所圈出的地全都归他，但最终必须在日落前回到起点。

不难预测，那个农民将会以一日的辛苦来换取最宽广的土地。于是，第二日太阳一露出地平线，他就出发了，一路向前疾走，一分钟也没有停下。不知不觉间，他已经走出来很远很远，此时他才想要往回走。太阳已经快要下山了，但他离起点还有很远，不得不走斜路向起点

001

前
言



赶去。就在太阳马上落到地平线下面时，由于他的力气已经耗尽，在离起点两步远的地方，终于倒下了，再也没有起来。不过，他倒下的时候双手刚好触到了起点的那条线，于是他也就用自己的生命换来了那片“宽广”的土地。

历史上那些曾经星光璀璨的佛学大师们留下了许多关于人生的感悟和故事，其中往往都蕴含着深刻的人生哲理和智慧，这些智慧即使在现代社会也可以用来指导我们的生活和学习、处世与为人。

在今天这个人人一心追逐名利，为金钱、权力、物欲等一些外在东西所诱惑、所困惑的迷茫时代，佛教那种注重从自我心灵汲取力量，追求内心的明净，对现代人有着尤为重要的影响与作用。

学会用佛心去体察人生，也许我们对人生就能有许多不一样的理解和看法。因此，我们不妨听听那些来自佛学大师们对人生的感悟和思想，用它们来指导我们的人生，我们的人生将会有更多的惊喜。

翻开本书，听佛学大师谈人生，我们不需要什么高深的知识，也不需要什么高深的素养，重要的是用心：参的是一颗心，悟的是一种人生态度。听佛学大师谈人生就是要给我们已经被现代物质文明打扰已久的内心注入一些平静，一些淡泊，让我们的人生不会因为工作或种种其他因素，而感到紧张或有压力，能够更健康和快乐地过着属于我们自己的生活。



佛学

目 录



第一章

佛学大师告诉你：点亮一盏心灯

- 要把心态驶向积极乐观的境界 / 003
- 人生的品位在于你的内心 / 007
- 真正的幸福在哪里 / 009
- 不识本心，学法无益 / 012
- 以欢喜心结善缘 / 015
- 心定则智慧生 / 018
- 正视自己，相信自己 / 022
- 凡事求己，才能主宰命运 / 024
- 心灵的成长 / 026
- 洗净自己被蒙蔽的心 / 027
- 人生要有梦想和目标 / 028
- 放不下，担着走 / 030

001

目
录





第二章

佛学大师告诉你：如何做好人的本分

- 不要轻视任何一个人 / 037
- 佛谈做人的五项原则 / 040
- 老师和学生都有各自的本分 / 042
- 善待我们的父母 / 046
- 婚姻的首要在于相敬如宾 / 049
- 与强者为伍，以智者为师 / 053
- 用爱来代替仇恨 / 056
- 己所不欲，勿劝他人 / 059
- 言语婉转，不要轻易刺激他人 / 062
- 行自然，乐自然 / 065
- 完美其实是一种伤害 / 068
- 要懂得适可而止 / 070
- 争不如不争 / 072



第三章

佛学大师告诉你：人生要达观超脱

- 安贫乐道的人生智慧 / 079
- 常有一颗平静的心 / 082
- 色即是空，空即是色 / 086
- 沉默有时就是最好的表态 / 089
- 得失都应当随缘 / 092
- 活在当下即是幸福 / 094



佛学

- 与其抱怨，不如静心 / 097
守住你的“清净心” / 099
智者无为，愚人自缚 / 102
好好地享受自己的日子 / 105
幸福的解脱之道 / 108
皆因绳未断 / 110
放弃更是一种智慧 / 111
一切随缘任他去 / 112



第四章

佛学大师告诉你：把握好你的欲望

- 金钱也是好东西 / 117
畸形心态 / 118
名和利究竟是何物 / 120
保持一颗纯洁美好的心灵 / 121
依顺自然，正视问题 / 122
坦然面对诱惑 / 126
贪小便宜吃大亏 / 127
以苦为乐，乐大于苦 / 129
不为金钱所惑 / 131
去除不必要的欲望 / 133
刻薄成家，理无久享 / 134
知足之人，富乐安隐 / 136

003

目
录





第五章

佛学大师告诉你：正确面对人生的际遇

- 吃苦的修炼 / 143
- 地狱与极乐 / 144
- 快乐是一种心境 / 145
- 欢喜自在一念间 / 147
- 看透世情少抱怨 / 149
- 坎坷磨人志 / 150
- 经一经苦难与磨砺 / 151
- 面对艰难和诱惑 / 153
- 活着是一种莫大的幸运 / 155
- 命运靠双手来创造 / 156
- 人要为了将来而活 / 158



第六章

佛学大师告诉你：人生需要爱心和包容

- 禅心就是包容一切的心 / 161
- 重要的是有一颗真诚的爱心 / 162
- 怀有乐善好施心 / 163
- 我们要学会自救 / 164
- 佛性平等，普度众生 / 166
- 佛的慈悲心 / 167
- 神医的奥秘 / 168
- 爱的力量 / 171



佛

学

修炼自我控制的能力 / 172

心性平和最重要 / 175

不要去自讨苦吃 / 178

不苦不乐为至乐 / 180



第七章

佛学大师告诉你：种善因，结善果

人世常常因果互存 / 187

种善因结善果，种恶因结恶果 / 188

每次都要坚持下去 / 192

依从一念之善，是真行善 / 193

行善不能求回报 / 194

留有善念在心中 / 195

送出你手中的一轮明月 / 197

美德即是智慧 / 199

天道无亲，常与善人 / 201

友善地接纳别人，真诚地帮助别人 / 203

对别人的过错要多加宽恕 / 206

005

目
录



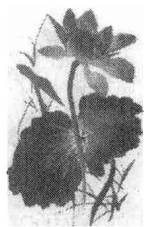
第八章

佛学大师告诉你：保持一颗平常心

人境两不夺 / 211

不咸不淡是常味 / 212

凡事不必太认真 / 213



- 命中无时别强求 / 214
平常心 / 216
除却心头火 / 217
但尽凡心，别无圣解 / 218
好事不如无事 / 219
幸福是一种心态 / 221
被责是值得庆幸的事 / 222

第九章

佛学大师告诉你：立身行事，美德为本

006

- 一休的修养 / 227
还心灵本色 / 228
修炼你的心灵 / 230
捡走心中落叶 / 231
积善以成德 / 232
境界高处还有更高 / 233
心灵的“眼珠” / 234
地狱乃是心造 / 235
放下屠刀，立地成佛 / 240
勤用善心，勤修善事 / 242

第十章

佛学大师告诉你：做个有智慧有行动力的人

- 盗贼与禅师 / 249

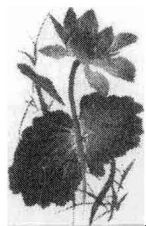


佛学

- 做个会思考的人 / 250
- 菩提本无树 / 251
- 专心的力量 / 253
- 知识和智慧需要实践 / 254
- 不可说生死 / 256
- 百年一场梦 / 257
- 人生单行道 / 258
- 人死并没有可悲之处 / 259
- 有没有鬼 / 260
- 要行动不要去试图等待 / 262
- 把握时间，超越自己 / 263

007

目
录



第一章

佛学大师告诉你：点亮一盏心灯

佛



❁ 要把心态驶向积极乐观的境界

释迦牟尼认为，一切众生，因为心态各有差异，其行为也千差万别，所以产生了各种各样的结果。“诸趣轮转”，意为各种事情流转不停。从负面来看，可以说是产生了无穷无尽的纷争烦恼；从正面来看，可以说是构成了精彩纷呈的世界。

在西方成功学中有一句名言：心态决定行为，行为养成习惯，习惯积淀个性，个性决定命运。这句名言可以作为“心想异故，造业亦异”八字的注脚。可见东西方大师在对人生规律的总结方面确有很多共同的观点，所达到的境界也在同一层面。

济群法师在《十善业道经的启示》一文中对“心想异故，造业亦异”八字作了进一步解释，他说：“世界的差别根源是什么？谁决定世界的差别呢？在佛看来，它既不是神决定的，也不是别的东西决定的，更不是偶然的，它是取决于众生的心念差别。”

济群法师认为，心态不仅决定个人行为 and 命运的差异，它也决定国家、种群乃至人类文明的运行轨迹。他说：“从人类社会来说，东方文化和西方文化的差别很大。原因是东西方人的思维方式不一样。而思维方式又取决于观念、思想、心念。另外，世人的想法都不一样。譬如，有的人学佛，有的人不学佛。学佛跟不学佛的差别在哪里呢？因为心念不一样，想法不一样，所以有的人对佛感兴趣，有的人对佛不感兴趣。同样，在信仰的范围内，有的人信佛教，有的人信基督教，有的人信伊斯兰教。为什么会有这样的差别呢？因为每个人的‘心想异故’，思维不一样，思想观念不一样。同样在没有信仰或有信仰的人里边，各种人选择的职业不同，有的人喜欢做生意，有的人喜欢从政，有的人喜欢学术研究，有的人喜欢教学。为什么会有这许多差别呢？理由还是‘心想



异故’。所以，世界的差别，是根源于人类心念的差别。”

那么，对个人来说，如何让自己的心态将自己带到理想之境呢？有两大要诀：第一大要诀是行善道，也就是多做好事，少做坏事；第二大要诀是培养乐观心态。关于行善道，很好理解，是否乐意行善，取决于每个人的价值观。关于培养乐观心态，每个人都知道它的价值，如何获得乐观心态呢？有三个要点：

第一，接收正面信息，发送正面信息。

世界上充斥着各种各样的信息，对心情和事情有好处的，可称之为正面信息，对心情和事情都有害的，可称之为负面信息。人在接收信息时，不宜像泔水缸似的，好的坏的兼收并蓄。要像蜜蜂采蜜似的，择其精华。

一个6岁的小女孩问妈妈：“花儿会说话吗？”

妈妈笑答：“噢，孩子，花儿如果不会说话，春天该多么寂寞，谁还对春天左顾右盼？”

小女孩满意地笑了。

小女孩16岁时，问爸爸：“天上的星星会说话吗？”

爸爸思索片刻，回答道：“星星若能说话，天上就会一片嘈杂，谁还向往天堂静穆的乐园？”

小女孩又满意地笑了。

女孩26岁时，已是外交官夫人。一天，她悄悄问丈夫：“昨晚的宴会，我的言谈举止合适吗？”

“棒极了！”丈夫真诚地赞美道，“你说话的时候，像叮咚的泉水，动人心，怡人情；你静处的时候，似浮香的荷花，美人目，爽人神……亲爱的，能告诉我为什么能做得这么好吗？”

妻子笑了：“6岁时，我从妈妈那儿学会了与自然界对话。16岁时，我从爸爸那里学会了什么时候该说话，什么时候不该说话。在见到你之前，我从史学家、哲学家、文学家、音乐家、画家、外交家那里学会了和什么样的人谈什么样的话。亲爱的，我还从你那里学到了智慧和——爱！”



这个女孩是幸运的，她周围的人都乐意向她发送正面信息。这也是因为她的善良和灵慧，她乐意向他人发送正面信息，也懂得正面信息的价值，就像蜜蜂懂得花蕊的价值一样。所以她就拥有了一颗乐观的心。

另外，正面信息不完全等同于真实信息。花儿会说话吗？天堂是真实的存在吗？这是一些没有搞清也无须搞清的概念性问题。假如这些概念能让人们的心态乐观起来，它们就是正面信息。

第二，不要根据负面信息做出反应。

趋利避害是人的正常心理冲动，如果某些信息确能帮助自己趋利避害，无论是好消息还是坏消息，都是正面信息。如果事实真相不明，可能导致自己做出错误决策，不管是好消息还是坏消息，都是负面信息。人的智慧在于，当事实真相不明时，最好不要轻率地做决定。

有一位老先生，在热闹的街口摆摊卖烤香肠。由于地点选得好，他的生意很不错，收入也十分稳定。靠着这个小小的香肠摊子，他把儿子送进了大学。

有一天，儿子从学校返家，看见父亲的摊子上挂着的大量香肠，不禁惊讶地说：“爸爸，你没看报吗？现在经济不景气，社会购买力降低，你批发这么多香肠，难道不怕卖不完会坏掉吗？”

老先生不太懂“社会购买力”之类的词汇，他想，毕竟是念过大学的人，见识果然不同，听他的准没错。从第二天开始，他便减少香肠的进货量，同时心里担心着人们是否有闲钱来买他的烤香肠，因此他的吆喝声变小了，神态也不是那么乐观自信。这难免让那些老顾客怀疑他的烤香肠的质量。

随着老先生的改变，他的生意也逐次递减。过了一段时间之后，他每天只希望能够早早将摊子上少得可怜的香肠赶紧卖完，对客人的态度也难免变得急躁与不耐烦，与以前的亲切、和蔼，有着天壤之别。终于，他的客人越来越少，以至难以为继。他不禁摇头叹道：“唉！儿子真是有先见之明啊！”

其实，不是老先生的儿子有先见之明，而是老先生自己的心态受到了负面信息的伤害。他要判断“经济不景气”是否对自己的生意有影

