

每天 5 分钟
学点人生哲学

宽 心

必有容，德乃大；必有忍，事乃济。
弘一法师

以恕己之心恕人则全六

之心责己则寡过。

佛说：『宽容别人，就是自己的伤害如同一汪苦水，你从心痛苦；你的心如果是个盆片汪洋大海，苦便不再是苦。超度了苦，将其化成了甜。之心，要有度量，宽容是福。』

度大心自安。

普洱◎编著



中国妇女出版社



每天5分钟学点人生哲学

宽心

普洱◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心 : 每天 5 分钟学点人生哲学 / 普洱编著 . -- 北京 : 中国妇女出版社 , 2013.1

ISBN 978-7-5127-0520-3

I . ①宽… II . ①普… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 243287 号

宽心 : 每天 5 分钟学点人生哲学

作 者 : 普 洱 编著

责任编辑 : 陈 元

封面设计 : 吕彦秋

责任印制 : 王卫东

出 版 : 中国妇女出版社出版发行

地 址 : 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮 编 : 100010

电 话 : (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址 : www.womenbooks.com.cn

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

开 本 : 170 × 240 1/16

印 张 : 16

字 数 : 222 千字

版 次 : 2013 年 1 月第 1 版

印 次 : 2013 年 1 月第 1 次

书 号 : ISBN 978-7-5127-0520-3

定 价 : 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误 , 请与发行部联系)

前言

佛，不仅仅是一种宗教，也是一种人生哲学，一种生活态度，一种处世法则。佛学以它普度众生的情怀，以它的包容、慈悲、博爱等精神特质，关注着世人的方方面面。佛学，并不是一种虚无缥缈、遥不可及的东西，而是与我们的生活息息相关。在我们的日常生活中，一举一动、一言一行无不蕴涵着深刻的佛理。

在佛学中，有很多人生智慧值得我们借鉴和参考。而在众多佛学智慧中，最值得我们借鉴的就是宽心。所谓宽心，就是心量宽大，心胸广阔，豁达处世，包容待人。

宽心是一切智慧的基石，是一种人格的升华，也是幸福生活的必然选择。宽心使你不再哀叹苍生，不再满目萧然，不再浮躁不安；宽心使你拥有一颗淡泊明净的心，“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”，与世无争，容下一切酸甜苦辣，化解所有是非恩怨；宽心给你留下令人陶醉的美丽风景，给你带来意想不到的快乐，给你带来“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜。

宽心是一种境界，让你在面对挫折时，用一颗豁达之心去承载；让你在遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；让你在苦难来临时，用笑容和感恩去淡然面对；让你在贪欲来袭时，用知足和惜福去坦然面对；让你在无法拥有时，体会到洒脱告别的美丽。

宽心是开启智慧的明灯，可以照亮一切黑暗；宽心是孕育慈善的土壤，可以滋长善根，种植功德；宽心是明净如水的镜鉴，可以洞察万象，映现一切；宽心是包容一切的大海，蕴藏着无限的宝藏。“待人要退一步，爱人要宽一寸”，在人生道路上，若能时时以宽心待人，处处以宽心处世，定可以获得无上的福德。

拥有宽心，你就能拥有幸福。正所谓“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，宽心是一剂治疗人生不如意的良药，是容纳世间百态的大度和宽厚，

拥有宽心，就能拥有睿智、乐观和自信，就能拥有一种看不见的幸福。

本书以现实社会中人们经常遇到的一些苦恼和困扰为依据，收纳了多位禅师高僧沉淀的人生智慧，并以最简洁、最通俗的语言对这些人生智慧进行了阐释。通过阅读这些佛理智慧，你将获得一个无限广阔的佛学世界。同时，书中还精选了 100 多个最经典的佛学智慧故事，让你在轻松品味小故事的同时，潜移默化地学得宽心的佛学智慧。

愿本书如一滴甘露，滋润、慰藉你干涸的心灵；如一簇鲜花，美丽、芬芳你凋敝的精神；如一盏明灯，指引、照亮你黑暗的人生旅程；如一把钥匙，为你开启快乐幸福的大门。将书中的佛理智慧运用到日常生活中，你将拥有一颗宁静安详的心，收获自在、快乐和幸福的人生！

普洱

2012 年 11 月

第一章

宽容即是福，度大心自安

佛说：“宽容别人，就是善待自己，是一种无上的福分。”别人的伤害如同一汪苦水，你的心如果是只杯子，虽能容之，却会满心痛苦；你的心如果是个盆子，痛苦便不再满心；你的心如果是片汪洋大海，苦便不再是苦，而是一种超度——你用宽容的胸怀超度了苦，将其化成了甜。海纳百川，有容乃大，做人要有宽容之心，要有度量，宽容是福，度大心自安。

戒嗔怒，人生不是用来生气的/2

不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己/4

责人之心责己，恕己之心恕人/7

凡事能站在别人的角度思考是最大的慈悲/10

宽容，是对人性最好的救赎/12

以德报怨，仇恨只可用慈爱来止息/15

宽容的是别人，快乐的是自己/17

第二章

一念放下，万般自在

静慧大师说：“苦在一切人面前都是平等的，只不过苦的方式不同而已，人活着为什么会感到很累很辛苦呢？就是因为他们总是被种种外在的事相所迷惑，总希望得到的越多越好，以至于肩上的担子越来越沉重，以至于连步子都迈不开了。”人生在世，充满了种种烦恼和痛苦，如果能够放下执著，烦恼就是菩提，人生就是解脱。当放下就放下，无分别，凡夫就是佛，娑婆世界就是净土，在纷繁的尘世中就能实现最大的自在。

背着是负担，放下是超然/22

人之所以痛苦，在于放不下错误的执著/24



放下情执，才能得到自在/27
打开心门，放下忌妒心/29
放下仇恨，是对自己的一种解脱/32
登高必自卑，压低自己才是真正的尊贵/35

第三章

以舍为得，无处不春风

证严法师说：“同样一个‘得’字，有‘舍得’，也有‘得失’，两种完全不同的心境。有智慧的人就能够舍，能‘舍’也就能‘得’，能得无限的快乐；不能‘舍’就会有‘失’，失去了心境的安宁。”舍弃并非失掉快乐和幸福，而是成就快乐和幸福。就像背上的包袱太重，我们必须舍弃一些轻松上路一样。舍弃自我，真我就出现了；舍弃有限，就会赢得无限；舍弃偏执，就可得到内心的宁静与安详。如果能够保持一颗以舍为得的真心，佛性当下就会开显。

舍即是得，得即是舍/40
将欲取之，必先予之/42
塞翁失马，焉知非福/44
小舍大得，弃卒保车/47
“舍”可医治“贪”之大病/49
得之不喜，失亦无忧/52

第四章

自度度人，自觉觉他

佛经中有这样一段话：“放弃自己的苦乐，尽心尽力，为众生的利益服务，为最大限度地利乐众生，一心一意追求成佛——利他利己，自度度人，自觉觉他，这是上士的人生观和价值观。”佛家讲究



“自觉觉他，自度度他，觉行圆满”，即修行要从个人转到帮助别人，从自觉到觉他，从自度进入到度他，这是修行的必然过程，亦是我辈世人应该虔心学习的佛家智慧。

认识自己，才能成就自己/56

人生最大的敌人是我执/58

求人不如求己，天助不如自助/61

命运靠自己掌握，幸福靠自己创造/63

欲度他人，先度自己/66

众生皆可度，慈悲无障碍/69

第五章

见贤思齐，见不贤而内自省

佛说：“你每天若看见众生的过失和是非，你就要赶快去忏悔，这就是修行。”佛家提倡自省自悟之道。自省是心灵镜鉴的拂拭，是精神的洗濯，它几乎涵盖了我們整个生命的全部内容。佛曰“观照”，就含有自省、省察自我之意。自省、省察自己的思想行为，目的是使自己生起忏悔心，不再去犯同样的“错误”。事实上，每个人在做事的时候都应该秉持自我反省、自我修正的态度。只有善于自我反省的人，才能及时发现自己的优点和缺点，进而扬长避短，发挥自己的最大优势和潜能。

与其说别人让你痛苦，不如说自己的修养不够/74

学佛的第一个观念——永远不去看众生的过错/77

静坐常思自己过，闲谈莫论他人非/80

随时清空自己，才能不断进步/82

参禅何须山水地，灭却心头火亦凉/85

克己慎独，自省的最高境界/87



第六章

大智若愚，人生难得是糊涂

圣严法师说：“这个世界上有太多的人和事你永远都管不完、看不清。所以，清醒的时候就难免心烦意乱，不得安宁，还是糊涂一点更快乐。”为人处世，偶尔糊涂一下并不代表你智商低，而是一种“大智若愚”的人生智慧。糊涂是一种高明的处世策略，能够消除人际交往中的矛盾和隔阂；糊涂是一种快乐的生活方式，糊涂的人最容易快乐，也最容易赢得人们的喜爱和欢迎。因此，在人生道路上，我们不妨“难得糊涂”。

用心计较般般错，退步思量事事宽/92

饶一着，切莫与人争强弱/94

是非终日有，不听自然无/97

与人方便，与己方便/100

聪明人，何妨吃吃“糊涂”亏/102

“难得糊涂”的人活得最快活/104

第七章

欲为诸佛龙象，先做众生马牛

弘一法师说：“必有容，德乃大；必有忍，事乃济。”意思是说，一定要有容忍的雅量，道德才会广大；一定要能忍辱负重，事情才能做好。如果遇到一点点不如意，便立刻勃然大怒；遇到一点点不称心，便立即气愤感慨；遇到一点点苦难，便立刻知难而退，这不仅是没有涵养的表现，同时也意味着你是一个福缘浅薄之人。《华严经》上说：“欲为诸佛龙象，先做众生马牛。”人生要想修得福缘，必须先学会忍耐。



在顺境中修行，永远不能成佛/108

修行要甘于淡泊，乐于寂寞/110

不能忍辱，便不能成大事/113

摒弃贪欲，抵制诱惑/116

做人要低调内敛，含蓄藏锋/119

忍一时之气，成万世之功/121

第八章

天地本不全，人生亦应不全之理

佛说：“万法唯心，不做完美主义者。”苏轼亦有诗云：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”万物皆不完美，人生总有缺憾。当我们凡事都苛求十全十美的时候，结果只能使自己因沉重的心理负担而郁郁寡欢。唯有懂得残缺也是一种美，没有遗憾的人生是不完整的，才能使自己活得从容、轻松和淡然。

莫苛求，不完美才叫人生/126

以一颗平常心接纳自己的不完美/129

水至清则无鱼，人至察则无徒/131

认识生命，做自己的主人/133

本分克己，就是最好的公道/136

第九章

此身不向今生度，更待何生度此身

佛说：“人的生命，只在一个呼吸间。生命短促，我们应该善待自己的菩提身，思索活着的意义。生命不是用来寻找答案的，也不是用来解决问题的，而是用来愉快地生活的。”日休禅师也说：“人生只有三天，活在昨天的迷惑，活在明天的等待，只有活在今天最踏



实。今天便是每分钟，如全做好，人生就美妙。”人生就像一杯茶，喝茶要当下。我们的人生亦是如此，唯有懂得把握现在，活在当下，才能活得快乐、活得幸福！

告别昨天，今天才是最重要的/140

珍惜今天的花，少想明日的云/142

把握当下，专心做好眼前事/144

生命短促，我们应该善待自己的菩提身/146

享受过程的人是生活的智者/149

把握眼前每一刻洒脱，抓住当下每一处自在/151

活在当下，人生幸福的真谛/154

第十章

清心是禄，寡欲是寿

《法华经》上说：“诸苦所因，贪欲为本。”贪婪和无止境的欲望，是烦恼和痛苦的根源，也是让人产生恶念的根本原因。贪欲过盛会让人的灵魂偏离正轨，变得永不知足，以致精神上永无宁静、永无安乐。人生在世，千万不可让贪欲蒙蔽自己的眼睛、堵塞自己的心智。《华严经》云：“戒为无上菩提本。”人生要想解脱烦恼、摆脱痛苦、证得菩提，获得快乐和幸福，就要学会戒除贪念、清心寡欲。

一念贪心起，百万障门开/158

欲望有度，适可而止/160

万物皆为我所用，但非我所属/163

钱财身外物，别沦为它的奴隶/165

清心寡欲，人到无求品自高/168



第十一章

知福惜福，知足常乐

《佛遗教经解》中说：“汝等比丘，若欲脱诸苦恼，当观知足。知足常乐，即是福乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽居天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵。”人生的真谛在于以生为乐，知生存之足，知已有之足。常怀一颗知足之心、惜福之心、感恩之心，无非分之念，无奢求之意，人生便会时时处处欢乐不断、幸福不断。

与其追寻遥远的虚幻，莫如珍惜身边的点滴/172

减少欲念，让自己活得简单一点/175

幸福不是因为 I 拥有很多，而是我要求的很少/177

幸福是心灵的一种感觉/180

感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的/183

真正的幸福源自内心的富足/186

第十二章

若能一切随他去，便是世间自在人

佛说：“随缘自适，烦恼即去。”随缘不是跟随，是顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求；随缘不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形；随缘是一种达观、一种洒脱，是一份人生的成熟、一份人情的练达。“有缘即住无缘去，一任清风送白云。”人生有所求，求而得之，我之所喜；求而不得，我亦无忧。若能如此，人生哪里还会有什么烦恼可言？苦乐随缘，得失随缘，以“入世”的心去耕耘，以“出世”的心去收获，这就是随缘人生的最高境界。

与其排斥已成的事实，不如试着去接受它/190

万物自有定数，凡事不可强求/193



修行是点滴工夫，水到自然能渠成/196
凡夫转境不转心，圣人转心不转境/199
随遇而安，平常心是道/201
生，就随它来；死，就随它去/203

第十三章

大慈与众生乐，大悲拔众生苦

《阿含经》有偈：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”慈悲是佛道的根本，慈爱众生并给予众生快乐，称为慈；同感众生之苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。二者合在一起即为慈悲。有慈悲心的人，方能普度众生、方能成佛。佛说：“自作善恶，自受其报。”一念慈悲即是天堂，一念恶心即陷地狱；心存善念，即是福缘，多行善事，必得善缘，怀慈悲心行慈悲事，人安心安。

广结善缘，人生处处是天堂/208
欲得善果，先种善因/211
但行好事，莫问前程/214
布施不一定要用钱，最重要的是有一颗善心/217
勿以恶小而为之，勿以善小而不为/220
行善要及时，功德要持续/222

第十四章

超然洒脱，豁达心安

豁达是一种境界，也是一种理解、一种尊重、一种激励，更是一盏智慧的明灯，它能轻易照亮烦恼和痛苦的暗室，使快乐和幸福不请自来。豁达所展现的不是小聪明，而是大智慧，是大彻大悟。人生唯有拥有一颗豁达之心，才能坦坦荡荡、无拘无束、无尘无染、安然自



在，才能看得开、放得下、悟得透，才能超然洒脱、豁达心安、快乐幸福。

境由心造，烦恼皆由心生/226

心净则国土净，随时给心灵洗洗澡/228

放宽心量天地宽，心宽是一眼快乐之泉/230

生活不是缺少快乐，而是缺少感受快乐的心/233

凡事多往好处想，人生事事都如意/235

乐于奉献和分享，才能拥有真正的快乐/238



第一章

宽容即是福，度大心自安

佛说：“宽容别人，就是善待自己，是一种无上的福分。”别人的伤害如同一汪苦水，你的心如果是只杯子，虽能容之，却会满心痛苦；你的心如果是个盆子，痛苦便不再满心；你的心如果是片汪洋大海，苦便不再是苦，而是一种超度——你用宽容的胸怀超度了苦，将其化成了甜。海纳百川，有容乃大，做人要有宽容之心，要有度量，宽容是福，度大心自安。



戒嗔怒，人生不是用来生气的



一位哲人说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”人活着，不是为了生气，只有心平气和，才不会愚蠢到去拿别人的错误来惩罚自己。

佛陀说：“当一个人生气时，会有七件事降临到他身上：虽然刻意装扮，依然丑陋不堪；虽然睡在柔软舒适的床上，依然疼痛缠身；误把善意当恶意，错把坏人当好人，做事鲁莽不听劝告，诸多痛苦和伤害不请自来；失去辛苦赚来的血汗钱，甚至误触法网；失去勤勉工作得来的声望；亲朋好友形同陌路，不再与之伍；死后将转世投胎到畜生道，因为一个任怒气驾驭自己的人，身心及言语皆表现得不健全。”这就是愤怒带给人的七种后果。

喜怒哀乐，人之常情。人只要活着，心里就免不了要生这样或那样的气：生怒气、生闷气、生闲气、生怨气……殊不知，生气不但对问题的解决没有任何帮助，反而可能使事情变得更糟。更严重的是，生气对人的身心健康极为有害。所以说，生气是自己折磨自己、自己摧残自己。

愤怒是丑陋的，而且是一种极具破坏性的情绪，它时刻蛰伏在人的心中，伺机操纵人的生活。无法克制的怒气，往往是伤害身心的本源。愤怒的人恢复理智时，常常会把怒气转移到自己身上，如同银行的存款可以生息一样，贮藏在心中的怒气会逐渐累积成痛苦的根源。

托尔斯泰说：“愤怒使别人遭殃，但受害最大的却是自己。”愤怒会使人赔上自己的声誉、朋友及所爱的人，以及心灵的宁静、身心的健康，甚至失去自我。愤怒加上情绪的煽动，会燃烧得更为炽烈。在盛怒之下，人会失去理智，变成伤人伤己的危险动物。

有一个年轻人，只要遇到不顺心的事就会生气，所以他和邻居、朋友的关系都搞得很僵。他很想改掉自己的这个毛病，于是去寺院请一位禅师

帮忙。

禅师弄明白他的来意后，说：“施主，请跟我来！”说着，禅师把年轻人领到一个小柴房门口：“施主，请进！”年轻人感到很奇怪，但又不明白禅师的用意，就硬着头皮走进了柴房。这时候，禅师迅速把柴房的门关上并上了锁，然后就转身离开了。年轻人一见，立刻气得跳脚大骂：“你个老和尚，干吗把我关在这里？快放我出去……”

骂了许久，禅师却毫不理会。于是年轻人又开始苦苦哀求，禅师仍是置若罔闻。年轻人终于沉默了。禅师来到柴房门外，问：“施主，你还生气吗？”年轻人说：“我只是生我自己的气，我怎么会跑到这种鬼地方来受这份罪！”“一个连自己都不能原谅的人，又如何能做到心如止水呢？”说完，禅师拂袖而去。

又过了一盏茶的工夫，禅师再次来到柴房门前：“现在还生气吗？”“不生气了。”年轻人回答道。

“为什么呢？”“气也没有用啊！”“看来你的气还没有消，你只是把它压在了心里，等到爆发的时候会更加剧烈。”禅师说完又离开了。

当禅师第三次来到柴房门前时，年轻人说：“我不生气了，因为根本不值得生气。”“还知道值不值得，说明你的心里还有气根。”禅师笑道。

当禅师第四次来到柴房门前时，年轻人反问道：“大师，什么是气？”禅师淡淡地一笑，然后把手中的一杯茶水倾洒在地上。年轻人注视良久，顿悟，拜谢而去。

生气是拿别人的过错来惩罚自己的愚蠢行为。然而在现实生活中，做这种蠢事的人比比皆是：下属犯了错误，上司怒气冲天、声色俱厉；上司专制霸道、不通情理，下属烦闷憋屈、愤愤不平；同事之间出现磕碰，怒火中烧、相互攻击；邻里之间为一点鸡毛蒜皮的小事争吵不休、大打出手……到头来只能伤人害己。因此，面对别人的错误，与其生气发脾气，倒不如宽容待之。

其实静下心来想想，人生在世不过短短几十年，为什么非要让愤怒占据自己的生活空间呢？要知道，人生在世，不是用来生气的。

有一位禅师酷爱兰花，所以在弘法讲经之余，花了很多时间和精力栽