

佛眼看人生

在幸福的世界里，虽然否定了一切，其实拥有了一切，虽然肯定了一切，其实解脱了一切。——佛陀

谭长老◎编著

甘肃文化出版社



小 家 中

的幸福法则

谭长老◎编著



甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

尘世中的幸福法则/谭长老编著. —兰州:甘肃文化出版社,
2006.11

ISBN 7-80714-333-9

I. 尘... II. 谭... 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(2006)第 138600 号

尘世中的幸福法则

谭长老 编著

责任编辑:杨 泽

装帧设计:门乃婷装帧设计

出版发行:甘肃文化出版社

地 址:兰州市曹家巷 1 号 16 楼

邮政编码:730030

电 话:0931—8454870

经 销:新华书店

印 刷:北京市朝阳区新艺印刷有限公司

厂 址:北京市朝阳区南磨房乡深沟村

开 本:680×980 毫米 1/16

字 数:170 千字

印 张:13.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80714-333-9

定 价:22.00 元

如发现印装错误,请与印刷厂联系调换

版权所有 侵权必究



佛常常超然世外，俯瞰世间冷暖，通晓尘世间的幸福法则。本书正是以此为出发点，用佛的智慧去寻找我们自己的幸福法则。

有一位禅师说：「幸福应该说是无处不在无处不有的，对于我们每个人来说，不是不可求的问题，而应该是你会不会的事情。」

有人乐观，有人悲观，其实，这不是关乎外在世界的不同，只是人的处世态度不同罢了；

有人幸福，有人不幸，其实，幸福是一种感觉，永远没有统一的标准；

有人快乐，有人悲伤，其实，快乐并不在于你拥有什么，而是你怎样看待自己的拥有。

每个人都可以得到幸福，只要你心中有幸福的种子，便会开出美丽的花朵。

本书用最通俗的语言和最常见的事例，把佛理中深奥难懂的人生哲理，深入浅出地呈现在我们面前，从全新的角度去诠释一个能够让你我受益匪浅的幸福法则。

前言

曾经有一个内心充满烦恼的人去问一位禅师，禅师告诉他：“幸福应该是无处不在无时不有的，对于我们每个人来说，不是不可求的问题，而是你会不会去追求的事情。”

有人感慨：人生匆匆太匆匆，自己还没来得及品味幸福的滋味，就完全丧失了得到的资格。也有人感慨：幸福的时光总是转瞬即逝，在睁眼闭眼的一瞬间，幸福就像长了翅膀的精灵，从手心里溜走。

漫漫人生路，我们空空而来，空空而去，追求一场又究竟幸福几何？也许你一生都很贫穷，也许你总是很孤独，但请你不要抱怨。不一定拥有一切最美好的东西，但只要能充分利用、珍惜我们生命的一切，幸福离我们并不遥远！

幸福人生的原理就在于：人类生存的目的是为了得到幸福，可是物质文明高度发达的今天，许多人在充分享受物质生活的同时，却依然活得不幸福。这是为什么？理由无外乎两点：（1）不知幸福为何物；（2）不了解建立幸福人生的原理。假如你的所作所为与幸福人生背道而驰，那么尽管拼命追求幸福，却往往徒劳一场。

人类在文明的驱使下，盲目地追求幸福，结果得不到幸福，反而引来无尽的痛苦。要想得到幸福，就得有合理的方法。

正信的佛教不是虚无的,而是朝气蓬勃的,是众多获取幸福人生方法之一。如何建设幸福人生的点点滴滴,可以说在各大小乘经典中,俯拾即是。使众生幸福是佛出世的本怀,佛之所以出现世间,就是为了除苦予乐——除掉众生的烦恼痛苦,给予众生以喜乐和幸福。佛的慈悲:慈,就是予乐,给你喜乐,给你幸福;悲,就是除去你的痛苦与烦恼,这是佛出世的本怀,佛出世就是希望众生活得很幸福。众生之所以活得不幸福,是因为走的方向不对,南辕北辙。所以,唯有人人了解佛教文化即是幸福文化,将佛理运用到日常生活中来,才能净化人心,创造光明幸福的人生。

在生活中,我们往往见到有人乐观,有人悲观。其实,外在的世界并没有什么不同,只是个人内在的处世态度不同罢了。幸福是一种感觉,永远没有统一的标准,是一种个人的情感体验。一个人只有当他自己觉得幸福的时候,那才是幸福的;相反假如他自己觉得不幸福,你能说他幸福吗?要活得快乐,就必须首先改变自己的态度。幸福是源于内心的感受。快乐并不在于你拥有什么,而是你怎样看待自己的拥有。每个人都可以得到幸福,只要你心中有幸福的种子,便会开出美丽的花朵。

然而,对一般人来说,修学佛法有许多困难,阅读古代汉语翻译或者撰写的佛教经典,面对众多的专业术语,要么半懂不懂,要么不知所云。其次,对于佛学的深奥哲理,假如没有相当的理论背景和思辨能力,也很难搞懂。因此,对于一个初学者或者信众来说,佛法有高深莫测之感。

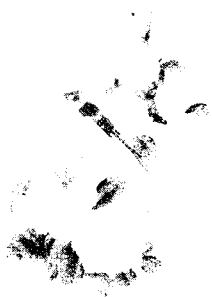
本书随机施化,常常用大量的生活事例作譬喻,层层深入。书中用了最通俗的语言,人们喜闻乐见的譬喻、典故、故事,娓娓道出,将深奥的佛理生活化,使佛法深入世间,面对人生,做到了修行与现实生活紧密结合;把佛法融入现代人的生活,把佛陀的智慧贯穿到日常生活的各个方面,以解脱人生存在的各种困惑、烦恼、痛苦及心理障碍。本书基于现代社会人生的问题,提出适合现代人的



解决办法,体现了本书对现代人的意义所在。看了这部深入浅出的著作,能帮助人们获得无上启发,对佛法有了正确的认识,将之运用在生活中,能帮助人们创造幸福人生。

本书可以给你寻找幸福的真正方法,读过此书,你会从心底完全释然,从内心真正升华。远离烦恼,远离这个世界的喧嚣。在失败的时候,能微笑着面对;在坎坷的时候,能放眼踏出一马平川;在悲伤的时候,能坦然面对;在失去的时候,不以物喜,不以己悲。尽管,人生在世不如意者十之八九,面对外力无法改变的时候,我们能够有一颗超脱的心。临危不惧,泰然处之。

当我们怀着一个充满佛理境界的心,用一双清澈的眼睛看这个世界的时候,就会猛然惊醒:幸福,原来就在我们的身边。



目 录

第一篇 快乐源泉

- 一、不追求不必追求之物 / 3
- 二、用心修养方才快乐 / 6
- 三、烦恼皆自寻 / 9
- 四、懂得忘却 / 13
- 五、开发快乐 / 15
- 六、让自己开心 / 17
- 七、接受一切 / 19
- 八、生气是自己惩罚自己 / 21
- 九、懂得分享更快乐 / 24
- 十、面向阳光,则无阴影 / 26
- 十一、计较越少快乐越多 / 29
- 十二、微笑的力量 / 32
- 十三、何必一味压抑 / 35



第二篇 自我修行

- 十四、点滴之间 / 41
- 十五、反观自身的约束 / 44
- 十六、可怜的优越感 / 47
- 十七、从改变自己做起 / 49
- 十八、内心没有分别心 / 52
- 十九、甘于淡泊, 乐于寂寞 / 55
- 二十、修一颗感恩心 / 57
- 二一、多一分心力反省自己 / 61
- 二二、担心犯错是错误 / 65
- 二三、对自己诚实 / 67
- 二四、不灭的希望之灯 / 70
- 二五、遭受诱惑的一瞬间 / 72
- 二六、控制自我 / 75

第三篇 人际和谐之途径

- 二七、宽恕众生的慈悲心 / 81
- 二八、感谢给我们带来障碍的人 / 86
- 二九、谅解才安详 / 89
- 三十、听听他人的心声 / 93
- 三一、美言一句三冬暖 / 96
- 三二、熄灭嫉妒的灯 / 99
- 三三、用心倾听 / 101
- 三四、把怨恨写在沙滩上 / 104

- 三五、常怀包容心 / 107
三六、不言诳语一句 / 111
三七、沉默面对毁谤 / 114
三八、对人尊敬,庄严自己 / 116
三九、广交益友 / 118
四十、反省自己 / 121
四一、何不低调些? / 125

第四篇 修成正果的法门

- 四二、抓住机缘 / 131
四三、跌倒了就爬起来 / 134
四四、“不犹豫”和“不后悔” / 136
四五、人生没有彩排 / 138
四六、树立起目标 / 140
四七、不屈不挠的坚持 / 144
四八、万法不离自信心 / 147
四九、看得起自己 / 150
五十、每天做好一件事 / 153
五一、世上无绝境 / 156
五二、放松一下 / 159
五三、专注才有力量 / 161

第五篇 幸福人生大智慧

- 五四、笑对人生的逆境 / 167
五五、放得下 / 172

五六、每一种创伤都是一种成熟 / 173

五七、知道自己的迷惑 / 176

五八、佛陀难渡无缘之人 / 179

五九、坦然面对得不到 / 182

六十、做财富的主人 / 184

六一、执著之苦 / 187

六二、珍惜所拥有的 / 189

六三、知足之乐 / 191

六四、善待每一天 / 194

六五、有点瑕疵又何妨 / 196

六六、平安即福 / 199

六七、认真看待生命和死亡 / 202

第一篇 快乐源泉



一、不追求不必追求之物

佛教对于人生快乐的解释虽然高深莫测，有人间、天上、出世的三种境界，可是它基本的快乐，还是从人生追求现实生活的乐趣为起点的。

佛经里记载一个青年问佛：如何能使我们的生活安定、家庭快乐？

佛答：要想生活安定、家庭快乐，须要具备四个因素：一是学习一种专门的技艺，所谓“良田千顷，不如薄技在身”；二是对于已获得的财物，要量入为出，善巧保护，不随意浪费；三是真诚交友，谨慎交友，舍恶从善，以防随俗沉沦，丧失天良；四是选择正当的职业来维持自己的生命，不操杀盗淫妄及走私贩毒等邪业，生活便无危险。一个人若能具备这四个条件，生活安定快乐，家庭自然亦合理想而和乐了。

这样看来，佛教所追求的人生快乐，虽属高尚理智和纯洁情感的混和，而其基本的安乐生活，仍不离世间人生的安排和协调，以求家庭的安定与快乐。

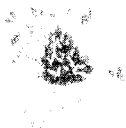
但是有的人每一天都过得很快乐，有的人却每一天都活得很痛苦。那么，是什么东西让人们痛苦呢？

有一个小孩子丢了一锭银子，十分伤心。正在焦急地到处寻找的时候，一位路人见其甚是可怜，于是从自己的荷包里取出一锭银子给了他。

谁知，接过银子，这位小朋友哭得更伤心，这位路人愈发好奇地问：“你现在不是得回一锭银子了吗？为何还这样伤心呢？”

小孩子回答说：如果我不丢失前面的银子，现在应该可以拥有二锭银子了。

这是一个很小的故事，但这个孩子的行为在一定意义上反映了人们的一种贪婪心理。而事实上，有很多痛苦的人，正是在犯着这个孩子的错误。





人人都想“拥有”，但问题在于人的欲望是无止尽的，填饱了肚子，又求珍馐；娶了娇妻，又妄想求得美妾；有了房舍，又求华厦；谋得一职，又求升官；得到千钱，又求万金……宝贵的一生就在无止尽的追求“拥有”中，苦恼地度过了。

在生活中，人们总喜欢抓点什么，房子、金钱、名利……抓得世界五彩缤纷，抓得自己精疲力竭。可我们毕竟只是凡人，我们想抓住的太多，而我们能抓住的实在太少太少。

有一位病人在临死之前异常痛苦，一手紧抓床栏，一手紧抓亲人，总不肯放手，以为只要抓住便会有希望。亲人看他痛苦万分，便说：“放手吧，放手后你就轻松了、舒服了，我们会一直在你身边，看着你，爱你。”他听了感到宽慰，放心了，就放手了，一放手就解脱了。这正如人们所说：“人握拳而来，撒手而去，先是一件件索取，后又一件件疏散。”这是人生的减法，也是人生的放弃。

拥有多少，有何标准？一些有钱人尽管拥有多少高楼、土地、黄金、股票，但日夜畏惧，睡不安稳，比起一个人淡泊名利，知足常乐，以天下为己任，心怀众生，你说谁更快乐呢？

佛说“对于已获得的财物，要量入为出”就已经足够，然而人总是贪恋一些身外之物，但得到这些身外之物给我们的快乐都不是长久的。智慧和真理才是无穷无尽的宝藏，才华让自己毕生受用不尽。一个活得洒脱的人，不应为身外之物所牵累，不受富贵名利的诱惑。

有一个人到朋友家里去做客。

主人留他吃饭的时候，他觉得菜没有味道，于是主人就在菜中加了一些盐，他吃起来觉得十分美味。吃完饭以后，这人还在回味刚才的事情。他心里想：“菜的味道好是从盐中得来，不多的盐就已经这样美味，那么多吃些盐，味道一定格外美妙。”

这样想着，他就向主人要了一大杯盐，然后一口吞进嘴里去，不料苦得

要命,就急忙把盐从嘴里吐出来。

他对此百思不得其解,不认为是盐本身太多的原因,却认为自己吃的方法不对,而且怪罪主人不肯告诉他正确的吃法。

人对物质财富的需求也是如此,适量的财富就象调味用的盐,可以让我们品尝到生活的轻松和美好,让身体舒适、心灵舒展。但是一旦对财富的奢求过度,就会失去追求财富的本来意义,把人生变得苦不堪言。

金钱对人们的吸引力显而易见。因为有钱而觉得快乐幸福的人不计其数,以致大家认为,拥有金钱是通往幸福的坦途。很多人常常暗自思量:如果我有多少多少钱,那我该有多幸福啊!

当人们手中的钱多一点时,很容易就会适应这笔钱带来的新享受,很快,快乐蒸发了,他们转而寻觅下一个目标。当领到第一笔奖金的时候,人们还欣喜万分,但当他们把这笔奖金花光或存进银行以后,他们就觉得应该得到更多的钱。这就是“钱包理论”——无论你的钱包有多大,你都希望能够将它塞满。

古语云:“良田万顷,日食几何?华夏千间,夜眠几尺?”石崇生前万般积聚,富可敌国,但是到了最后,死无葬身之地,比起身居陋巷的颜回求法行道,不改其乐,你说什么是真正的拥有呢?

拥有财物而不用,和“没有”有什么差别呢?河水要流动,才能涓涓不绝;空气要流动,才能生意盎然。吾人之财物既然取之于大众,必也用之于大众,才合乎自然之道。一心想要“拥有”,不如提倡“用有”。像冯欢散财于民,让孟尝君拥有人心,只算是懂得“用有”的初步,更高一层应如爱迪生将发明创造所得的专利用于为众生谋福;松下幸之助将企业所有盈余用于教育文化上,让社会蒙利。这是“用有”,不是“拥有”。

真正的“用有”不易做到,一旦执着财物是“我”的,用的对象就不广泛,用的心态就不正确,用的方式也有所偏差。其实,吾人的一生空空而来,空空而去;吾人的财物也应空空而得,空空而舍;对于世间上的一切,拥有空,



用于实，岂不善哉！

一位教授给学生讲甲骨文，讲到“幸福”的“幸”时，他在黑板上画了一个手铐的形象，告诉学生这就是“幸”。

所有的学生都茫然：“‘手铐’怎么变成了幸福？”这时老师笑着问：“戴上手铐是痛苦的，而脱去手铐呢？”

学生高声回答：“幸福”。

换了一个角度，沉重而令人生畏的“手铐”瞬间变成轻松而幸福。这就是生活的辩证法：快乐其实也是相对的，对于陷于痛苦中的人来说，摆脱痛苦就是快乐。而占有欲则是造成痛苦的根源之一。所以佛家常说：“人生于世，有欲有爱，烦恼多苦，解脱为乐”。

二、用心修养方才快乐

佛是普度众生的。佛如何度他们呢？佛没有别的办法，只是启发他觉悟。佛其实是不能度众生的。众生是自己度自己，众生听了佛的话，老实照办了，就能得度。所以归根到底，最关键的还是在于一个人要加强其自身的修养。

有一次，佛陀问弟子说：“没有经过锻炼修养的人，会遭遇到快乐或痛苦的感受，经过锤炼修养的人，也同样会遇到这些感受，这样说来，有修养和没有修养的人，他们的差别在哪里？”

弟子们就向佛陀说：“但愿佛陀能够给我们正确的启示。”

佛陀告诉弟子说：“没有修养过的人，遇到痛苦的感受，就好像中了第一支箭，中箭以后，他心里就执着这一支箭，愈来愈迷惑，愈来愈恐怖，就好像中了一支箭之后，又中了第二支箭，感觉愈来愈痛苦。但是受过佛理教化的人，如果遇到痛苦的事情，他会平静地观察痛苦，去消除它。他中了第一