

[经典励志]

珍藏版

# 佛教禅宗与人生

浓缩先贤精髓 发现智慧之美



王希龙 君武 编著



中国商业出版社

# 佛教禅宗与人生

王希龙 君武 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛教禅宗与人生 / 王希龙, 君武编著. —北京: 中国商业出版社,  
2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7025 - 6

I. ①佛… II. ①王… ②君… III. 成功励志—通俗读物  
IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162242 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版

010 - 63180647 [www. c - cbook. com](http://www.c-cbook.com)

(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

北京佳顺印务有限公司

\* \* \* \*

710 × 1000 毫米 1 / 16 开 16. 8125 印张 180 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32. 00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

# 前 言

据南方周末报道，2010年5月，中央2000余位司厅级官员走进高校选学分，报名人数在前三位的讲座均来自北大，分别是“周易智慧”、“道家思想与老庄智慧”、“佛教禅宗与人生”。可见这三门传统文化在学员中的分量。

佛教在中国流传两千多年的过程中，其根本精神已掺杂了很多异质的成分，到现在已经有了很多的曲解。本书摘取其中的精华智慧，以通俗易懂的经典案例，通过浅显易懂的解析和评述，领你进入佛陀的真实世界，感悟佛教留给我们的智慧奥秘。

我们常说人这一辈子，不如意十之八九。其实作为个体，每一个人的烦恼和不快，大多都是两种原因造成的：一种是别人强加，一种是自己的原因。但追求平安和利益是人类的天性，而无限贪婪也是人的本性。人心不古，不懂知足，贪婪成性，得陇望蜀，是人类寻求快乐的天敌。有人说生活艰难是人的首要烦恼，但我们看看很多衣食无忧的富人也并不快乐。甚至富人比常人烦恼更多，这是为什么呢？

在我们所处的当今时代，很多人都被包裹在喧嚣、浮躁、名利之风之中，由于社会资源有限，而人的欲望无穷，以有限的资源对无穷的欲望，无疑十之八九不能实现，却偏偏有太多的人，明知不能却执著不改，在无意义的追逐中，迷失本性，自生烦恼，结果忙忙碌碌，弄得自己心灵疲惫，痛苦日重，不堪人生之苦。这的确是很多人的真实写照。

那么如何才能走出人生困境呢？本书就将告诉你一个完美的答案。本书利用大量生动的案例，为您详解禅宗智慧。可谓通俗易懂，直指人心。它帮你关

注生命，净化心灵，让你放下执著，明心见性，给你一份淡定、一份幸福、一份宁静，让你在追逐事业的成功的路上完成自我人生的升华。

佛教是充满了智慧、充满了仁慈、充满了光明、安慰的一种信仰。我们常说信佛要虔诚，其实所谓的虔心信佛，就是要正确的信仰、信解、信行和信赖，经得起时代的考验，能顺利通过环境的疏导，达到新兴的境界。但也无可讳言，对佛教的虔诚之心，在民间常常被曲解。一般的民众，始终都在三教混杂懵懵懂懂的信仰观念中生活，比如对于鬼神的崇拜以及人死即鬼的信念，这些都不属于佛教的产物。

佛教没有创世主的观念，佛是人间的觉悟者，佛虽能觉悟世间的一切原理，但却不能改变世间已有的状态；佛虽能化度众生，众生能否得度，尚须由众生能否自我努力而决定。所以，佛既不是创世主，也不是主宰神，佛只能教导众生离苦得乐的方法，教我们一切要自己对自己负责，即你种下什么样的种子，你就收获什么样的果子。

参禅的目的，就是明心见性，就是要洗掉内心的污垢，实现自性的面目找到心的依止，踏上心灵的幽径。因此参禅的先决条件，就是除妄想。妄想如何除法？就是万缘放下。所以“万缘放下，一念不生”是参禅的先决条件，如果你做不到，参禅别说成功，就是入门都不可能。

既然“万缘放下，一念不生”是参禅的先决条件，那么，如何才能做到呢？这就需要你把荣辱生死、祸福吉凶、毁誉得丧、安危险夷，一概置之度外，这样才算放下。如此妄想自消，你参禅的条件也就具备了。当然能达到如此境界，不是靠听靠讲就能获得的，而是自悟出来的。本书的功能就是帮你启开混沌的悟智，找到属于你的那份坦然！

在此还要特别感谢，为本书献出心力和贡献的赵昌莘、廖静、艾香林、张永生、黄永华等。

编著者

——2010年9月于北京

# 目 录

## 此时彼刻

——学会珍惜才是最大的成就 / 1

放过空想立即行动 / 2

时间是最重要的 / 5

做好眼前事 / 8

顽强地面对痛苦 / 10

成功在于积累 / 13

成才源自勤奋 / 15

躬行方能有真知 / 18

做人要活得明白 / 21

行为决定结果 / 25

谎话的重量 / 28

## 立地成佛

——放下压迫生命的重负 / 31

找回迷失的自我 / 32

换个角度就是新的路 / 34

# 佛教禅宗与人生

---

- 放下就是解脱 / 37
- 别让贪欲控制了你的身心 / 40
- 清扫妄念涤荡身心 / 43
- 放不下皆因杂念多 / 46
- 勇敢地承认错误 / 48
- 看清自己的本心 / 50
- 成败只在一念间 / 52
- 执著未必是好事 / 54
- 不居功方为成功者 / 57
- 记住恩惠 忘记仇恨 / 62
- 学会宽容自己 / 64
- 忍耐是一种修养 / 66
- 善待他人就是善待自己 / 69
- 学会原谅别人 / 71
- 宽容地面对一切 / 73
- 大度包容好做人 / 76
- 宽广胸襟 远离苦恼 / 80
- 思虑荣辱,难成大事 / 82
- 给孩子多一份宽容 / 85

## 澄心静欲

- 祛除杂念享受自在人生 / 89
- 克制贪欲学会知足 / 90
- 控制贪欲的程度 / 92

- 寂寞是成功的伙伴 / 95
- 随遇而安的人生观 / 99
- 看清羡慕的本质 / 102
- 知足是幸福的源泉 / 105
- 自私是一切业障的根源 / 107
- 欲壑深深须淡然 / 110
- 知足也是大智慧 / 113
- 思想决定出路 / 116
- 清心度日方能安乐 / 120

### 心在牢笼

- 拥有洞悉人性的智慧 / 123
- 修炼好制怒的功夫 / 124
- 忍耐是一种智慧 / 127
- 风物常宜放眼量 / 129
- 平常心是道 / 132
- 佛在身边 / 135
- 拉近距离看问题 / 138
- 勇于面对自己的错误 / 141
- 付出真爱才能收获甘甜 / 143
- 虚怀若谷,自谦自有得 / 146
- 走适合自己的路 / 150
- 敢于放大你的潜力 / 153
- 今日事今日毕 / 156



# 佛教禅宗与人生

---

## 自在随缘

——人生有些事不必强求 / 161

没有不变的原则 / 162

适合自己的才是最好的 / 165

凡事顺应自己的本性 / 168

不盲目羡慕别人 / 171

清心就是修行 / 173

修补心灵的漏洞 / 177

虚怀若谷才能海纳百川 / 180

过去不代表现在或将来 / 183

天然去雕饰,结果自然成 / 186

## 自身即佛

——慈悲是一种通达的人生观 / 189

帮助别人就是成就自己 / 190

积小善成大德 / 195

平等对待所有生命 / 197

真心的付出不求回报 / 199

付出真心收获幸福 / 202

爱是人生的全部 / 204

## 修身养德

——圆融性情方能体悟人生 / 207

诚信是人立身的根本 / 208

打开心窗,拥抱美好生活 / 211

- 经验来自于亲历亲为 / 214
- 快乐是一种态度 / 217
- 生活有禅,人生美丽 / 221
- 心中有佛自成佛 / 223
- 修炼品德从小事做起 / 227
- 凡事寻常看,排压心舒畅 / 231
- 安贫乐道,人生快哉 / 234
- 梅花香自苦寒来 / 237
- 学无止境,终身学习 / 240
- 常思己过,闲谈有度 / 243

### 有无之境

- 做人应端正平常心 / 247
- 拨云见日,洗涤心灵 / 248
- 心无杂念才能保持平常心 / 251
- 改变心态才能改变命运 / 253
- 丢开自卑,拥有自信 / 255
- 学会表达出自己的感受 / 257
- 及时清扫自己的心灵 / 259



**此时彼刻**  
**——学会珍惜才是最大的成就**

# 佛教禅宗与人生

## 放过空想立即行动

如人善方药，自疾不能救，于法不修行，多闻亦如是。如人数他宝，自无半钱分，于法不修行，多闻亦如是。

——《华严经·菩萨问明品》

每个人都有自己的梦想，关键是看你打算在什么时候实现自己的梦想。有人会说在等时机成熟；有人会说我需要一些别人的帮助，而目前这个能帮助我的人还没有出现。分析种种类似的原因，我们可以归结起来的结论就是，你是在拖延，给自己找着各种各样的借口。

拥有梦想而不立即行动能够消磨一个人的意志，摧毁一个人创造力。在现实生活中，很多人都是明明已经计划好、考虑过、甚至已经做出决定了，却仍然畏首畏尾、瞻前顾后、不敢采取行动。对自己越来越没有信心，不敢决断，终于陷入失败的境地。

又比如，很多人喜欢制订计划，在周密、工整的计划中获得部分满足。但是如果不能将计划变为行动，在若干年后看到这张纸只会感到深深的失落，因此，当我们有了详细而周密的计划时，一定要快速及时地行动起来，只有这样才能将计划变成现实。

有两个和尚，一个穷，一个富。

有一天，穷和尚对富和尚说：“我想到圣地去朝拜，你说行不行？”

富和尚问：“来回好几千里地，你靠什么去呢？”

穷和尚说：“我只要一个喝水的瓶子、一个吃饭的泥盆就行了。”富和尚听了哈哈大笑，说：“几年以前，我就下决心要租条船去朝圣，但是，凭我的条件，到现在还没能办到。你靠一只破瓶子、一个泥瓦盆就要到南

## 此时此刻——学会珍惜才是最大的成就

海去？真是白日做梦！”

一年以后，富和尚还在为租赁船只筹钱，穷和尚却已经从南海朝圣回来了。

从这个故事中，我们不难悟出这样一个道理：拖延等于死亡。只有养成立即行动的好习惯，才会站在时代潮流的前列。而有一些人的习惯是拖延，直到时代超越了他们，结果就被甩到后面去了。这些人并不是不想行动，只是想过一段时间再行动，可是往往这样一晃就是一生。

其实他只需要强迫自己立即行动一次，就能找到行动的感觉了。一般来讲，一件看起来很难的事情，有时候只需要几分钟就可以开个头，就能让他进入行动的状态、踏上成功之路的第一步，但遗憾的是许多人拖延了一辈子也没付出这几分钟，结果只能以失败而告终。

深夜，一个危重病人迎来了他生命中的最后一分钟，死神如期来到了他的身边。在此之前，死神的形象在他脑海中几次闪过。他对死神说：“再给我一分钟好么？”死神回答：“你要一分钟干什么？”他说：“我想利用这一分钟看一看天，看一看地。我想利用这一分钟想一想我的朋友和我的亲人。如果运气好的话，我还可以看到一朵绽开的花。”

死神说：“你的想法不错，但我不能答应。这一切都留了足够的时间让你去欣赏，你却没有像现在这样去珍惜，你看一下这份账单：在60年的生命中，你有三分之一的时间在睡觉；剩下的30多年里你经常拖延时间；曾经感叹时间太慢的次数达到了10000次，平均每天一次。上学时，你拖延完成家庭作业；成人后，你抽烟、喝酒、看电视，虚掷光阴。

我把你的时间明细账罗列如下：做事拖延的时间从青年到老年共耗去了36500个小时，折合1520天。做事有头无尾、马马虎虎，使得事情不断地要重做，浪费了大约300多天。因为无所事事，你经常发呆；你经常埋怨、责怪别人，找借口、找理由、推卸责任；你利用工作时间和同事侃大山，把工作丢到了一旁毫无顾忌；工作时间呼呼大睡，你还和无聊的人煲电话粥；你参加了无数次无所用心、懒散昏睡的会议，这使你睡眠远远超出了20年；你也组织了许多类似的无聊会议，使更多的人和你一样睡眠超

# 佛教禅宗与人生

---

标；还有……”

说到这里，这个危重病人就断了气。死神叹了口气说：“如果你活着的时候能节约一分钟的话，你就能听完我给你记下的账单了。哎，真可惜，世人怎么都是这样，还等不到我动手就后悔死了。”

乍一想，拖延确实是一个人生命的无形杀手。因为拖延，时间一分一秒地溜走，你的生命也在不知不觉中缩短。

一个目标明确、胸有成竹、充满自信的人，绝不会把自己的计划拿出来与别人反复讨论，除非他遇到了比他见识广得多、比他能力强得多的人。他有主见，迫切需要行动。不会在徘徊观望中浪费时间，也不会挫折面前气馁而裹足不前。只要做出了决定，就会义无反顾地勇往直前。凡事都要等到条件完备了再做，虽然可能会一气呵成地做完，避免不必要的损失，但是在等待和准备的同时，也许有更多的机会已经和你擦肩而过了。

所以一旦决定要为梦想而努力，就大可不必瞻前顾后。世界上最愚蠢的事情就是推卸眼前的责任、等待“时机成熟”。在需要承担重大责任的时候，应该马上承担它，此时此刻就是成熟的时机。如果不习惯这样做，即使将来的条件比现在更好，我们也不敢肯定时机是否成熟。这样，就什么事也做不了。

认识到未来的困难，做出最坏的打算也没有什么不好，因为只有对这些情况有了心理准备，才能在实际行动的过程中有针对性地攻克这些难题。但问题的关键是，你必须有实际行动，只有这样才能产生挑战困难的信心和动力。一旦你觉得某个目标值得一试，那就果断地开始着手，不要优柔寡断，暂且不要为那些困难而心存顾虑，想到了就去做。如同行走于漫漫长路，你要做的不是担忧前面的路有多漫长，有多坎坷，而是将眼前的路一步一步走下去就好。

**【结语】**心中有目标，就要马上行动。一味空想，结果必然一无所获。不付诸实践，那么也就永远没有收获的果实可以品尝。一定要少空想，多行动，这样才能干一番大事业。如果你已安于现在的生活，那么无可指责，尽

## 此时此刻——学会珍惜才是最大的成就

情享受就是，如果你还有憧憬、还有希冀、还需要提高现有生活水准，那么就你的想法拟定成一个计划，朝着你的目标一步步前行吧，可能艰难，但总有希望！你想做的事，只有现在去做了，才有实现的可能，把期待留给未知的明天你就可能永远也不能将它实现了。

### 时间是最重要的

或有能于一念中，化度无量众生海。

——《大方广佛华严经》

在挫折面前，人们可以从容不迫；在荣誉面前，人们可以云淡风轻；然而，在时间面前，所有人都无法阻止时间的流逝。

时间在一分一秒地流逝，我们没有办法让时间停止不前，因此，控制时间没有任何意义。我们最应该做的就是有限的时间里，将时间的价值发挥到最大。你现在也许在浪费时间，也许是在充分利用时间，但时间仍旧是无情地流逝了，你可能会一无所获，也可能会满载而归。但是，你的人生又有多少时间呢？或许你明天会因为突然的原因而死去，那你难道不会感到有什么遗憾吗？

人一诞生所拥有的财富就是时间，但很多人却忽略了这笔宝贵的财富，眼里只有金钱。如果是这样，你的人生又有什么意义呢？难道就是为了得到一大堆花花绿绿的钞票吗？显然不是，伟大的文学家鲁迅就是一个惜时如金的典型，他在有限的生命里为世人做出了不平凡的贡献。

鲁迅12岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟尚年幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务；为避免影响学业，他必须作好精确的时间安排。

此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，

# 佛教禅宗与人生

只要你挤，总是有的。”鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也非常热爱；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是性命。倘若无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人，在他忙于工作的时候，如果有人来找他聊天或闲扯，即使是很要好的朋友，他也会毫不客气地对人家说：“唉，你又来了，就没有别的事好做吗？”

对于每个人来说，时间都是一笔无形的宝贵财富，我们应该珍惜时间，要知道，人的一生只有三天：昨天、今天和明天。昨天已经过去，今天正在运行，明天谁也无法预料。昨天已经过去，它记录着我们的酸甜苦辣，今天正和你在一起，它是你走向成功的必经之路；明天是个未知数；所以眼前的此刻尤为重要，容不得虚度，但很多人却认识不到这一点。

老禅师向一个瓶子里装小石子，装满后问弟子们：“满了吗？”

“满了！”小和尚们异口同声地回答。

然后老禅师向瓶里装沙，仍可以装进去。众弟子愕然。

沙装满后，老禅师又问：“满了吗？”

“满了！”弟子们回答道。

老禅师又向已装满石子和沙子的瓶里灌水，同时问弟子：“满了吗？”

小和尚们都默不作声了。

我们的日子就像一个瓶子，看似装满了事情，但是你真的充分利用了所有的时间吗？也许剩下的空间不够放下一颗石子，难道也不能放下一把沙粒，甚至半杯水吗？

时间往往会被人们的生活轨迹分割成长长短短的很多部分，是否有能力将这些零散的时间段串联到你生活的方向上来，将决定你能否比别人走的更快，做的更多。这些零散的时间段，是指不连续的时间或一个事务与



## 此时彼刻——学会珍惜才是最大的成就

另一事务衔接时的空余时间。这样的时间往往被人们忽略掉。零碎时间虽短，但日复一日地积累起来，其总和将是相当可观的。

著名生物学家达尔文就曾经说过：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”把时间积零为整，精心使用，这正是古今中外很多伟人取得辉煌成就的简朴的道理之一。然而，人们往往会给自己不能完成某事找一个“时间太紧”的借口，说事情这么重大，我怎么能不专门空出一段时间来处理呢？其实，这不过是你不想做那件事的托词罢了。

三国时期的董遇是个很有学问的人，前去找他求学的人很多，为免受骚扰之苦，他告诉所有来求学的人，任何知识只要书读百遍，就能其义自见。当求学者抱怨说“没有时间”时，他则回答说：“当以‘三余’即‘冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之余’也。”

这“三余”的利用，正是零碎时间的聚积。能以小积大，这是时间的独特之处。不积小流无以成江河，事物的发展变化，总是由量变到质变的过程。“点滴”的时间看起来很不显眼，但这些零零碎碎的时间积累起来却大有用处。例如，朗费罗每天利用等待咖啡煮熟的10分钟时间翻译《地狱》，他的这个习惯一直坚持了若干年，直到这部巨著的翻译工作完成为止；比彻在每天等待开饭的短暂时间里读完了历史学家弗劳德长达12卷的《英国史》；伽利略是一个外科医生，他以专心致志的态度和常人少有的勤勉，挤出时间从事科学研究，从而为后人留下了丰硕的成果。

虽然每天都能挤出时间并不容易，但是能挤出来就一定要尽量去挤，无论多少，因为时间是不公平的，每个人的生命长度都不相同。如果一个人善于利用零散时间，那么，他就能在同样多的时间里做更多的事情，他的生命质量和时间上的效率就会相应地不断提高，高过那些仍然以为时间多得用不完的人们。

**【结语】**时间的公平仅仅体现在活着的每一天，每个人拥有24小时，每一小时又有60分钟，而每分钟有60秒。只有善于利用时间的人，才能活出精彩的人生。