

退一步 并不难

所有你想要的
坚忍都会给你

达照 著



中国商业出版社

ZHO
紫图

忍得住，世界就是你的

退一步 并不难

达照 著

中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

退一步并不难 / 达照著. — 北京：中国商业出版社，
2015.6

ISBN 978-7-5044-8997-5

I. ①退… II. ①达… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124013号

责任编辑：王彦

中国商业出版社出版发行
010-63033100 www.c-book.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
北京市昌平开拓印刷厂

• • • • •

787毫米×1092毫米 1/16开 15印张 100千字
2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定价：38.00元

• • • • •

(如有印装质量问题可更换)

《金刚经》说：“一切法得成于忍。”

佛陀最大的智慧，来源于忍辱。

世间福报也是如此，所谓“吃亏是福”。

越不计较个人得失，最终回馈得也就越多！

序言

认可了这个世界，才能得到这个世界的支持

佛说我们这个世界叫做娑婆世界，意思就是一个“要忍的世界”，不但凡夫众生在此迷惑、造业、受苦需要忍受，而且佛菩萨等圣贤在此示现、修习、度生也需要忍受。反正，只要在这个世界上生活着，无论你是以什么形态来生活，都是要“忍”的。

十月怀胎就要忍着母亲的各种生活习惯；初生之时要忍着世界之风犹如刀剑一样划过稚嫩的皮肤；忍不住哇哇大哭之后还要忍着成长。在成长过程中，内要忍着情绪的变化波动、矛盾纠结，外要忍着他人的反复无常、挑战中伤，更要忍着自然界的无限度的考验。所有一切的获得和付出，均需要做出相应的忍耐和忍受。

忍，又是忍可之意，忍可就是认可。六度当中的忍辱波罗蜜，包含了三种忍：一是生忍，作为有情众生的生命体，需要忍受着生命体本身带来的生老病死、忧悲苦恼等种种生活和生命之苦。二是法忍，作为生命的主体必须依赖于外界的客体环

境，也需要忍受着外界他人和自然界带来的春夏秋冬、世态炎凉的种种思考、衡量。三是无生法忍，对于修道者所达到的超越世间的境界和智慧，也要能够忍受个中滋味。除了被动和无奈的忍受之外，这里更重要的是有深远的洞察力，看到了世间的因果缘起性和出世间的无我之空性，从而对一切人生百态都能够看清楚其前因后果、来龙去脉，也因此就会“忍可”这一切的发生。无论世间还是出世间，都是有其内在的必然性和唯一性，认可了也就不再抱怨和恐惧，反而更加心甘情愿、君子坦荡荡地面对一切了。

忍得住，世界就是你的。忍得住，是因为能认得清楚，认得清才能忍得住。忍可就是认可，认可了自己的理想，就能获得理想的实现；认可了这个世界，才能够得到这个世界的支持。希望通过这本书，能够让大家认可自己的生命和世界的一切存在都有其必然因素，从而对身心世界做出自他都能够认可的选择，使人心更加纯善，让世界更加美好！

感谢同仁的大力支持和辛勤劳动，把我各篇文章中的语句摘录编辑成书！感谢一切参与者和读者诸君的忍可！

达照写于天圣山安福寺

2015年5月1日



我们需要的并不多，但是想要的太多，这些不需要的东西会分散我们很多的精力，我们还拿它们作为人生价值的评判标准，这点是最要命的！

目录

第一章 生活可不可以不忍

让“比较”变成人生智慧 / 02

人，不能像畜生一样地活着 / 05

稳定的情绪感召稳定的结果 / 07

世俗的快乐是迷失的 / 10

妄想只是水中的月亮 / 13

贪着五欲就是刀口舔蜜 / 16

第二章 忍，不是让人苟且偷生

人生是盘菜，酸甜苦辣得自己调 / 20

“命”是靠自己来“运”的 / 22

他踩的只是你的帽子 / 26

越固执的人越容易受伤 / 28

人生就是苦乐参半 / 32
因果不会偏袒任何人 / 34
改缘消障，还清因果 / 37
想要快乐，就不要贪 / 39
比较是一种技巧 / 43
跟好人比是件幸福的事 / 46
妄想是难以清理的“垃圾” / 48

第三章 懂得忍，人生才会得心应手

做了好事为什么没好报 / 52
烦恼都是自找的 / 56
无常不是坏事 / 58
情绪可以影响世界 / 62
要有正确的发心 / 65
让金钱为你扬善 / 67
做一个善护因缘的人 / 70
生活本来无大事 / 73
改善人生的三步 / 75
发菩提心，成就佛果 / 79

第四章 向佛陀借智慧

一生为何而来 / 84

颠倒快乐和痛苦就是颠倒人生 / 86

感情，可以改变人的命运 / 89

培养出离心，超越善恶 / 92

自己得了利益，就该想着利益他人 / 95

舍弃痛苦的方法 / 97

持戒利于改善人际关系 / 99

珍惜、善用生命 / 102

增长智慧的方法 / 105

我们的两种迷惑 / 109

第五章 如何把痛苦变成助缘

消除痛苦的四种转变 / 112

克服“性本情” / 120

别让烦恼毁了你 / 123

丢开心中的矛和盾 / 126

疗愈好你的内心 / 129

敢于征服自己 / 132
分清想要的和真正需要的 / 135
投入感情，才可以把事做好 / 137
就算痛苦，也要快乐地承担 / 139
用平等的眼光看待一切众生 / 142
带着欢喜心做事才有功德 / 145
起心动念都要善 / 148

第六章 你可以活得更好

你可以活出更好的生命 / 152
来自心上的快乐最真实 / 155
内心的升华更能带来幸福感 / 159
付出会让你得到幸福 / 161
出离烦恼和痛苦 / 165
发现自己的佛性 / 168
有信仰的人不怕死 / 170

第七章 安忍得福报

如果想运气好，一定要心平气和 / 174

唯有当下最真实 / 179

每一刻，都是改善生命的最佳机会 / 182

身心和谐的人才是真健康 / 185

安心，福报会不请自来 / 187

第八章 忍得住，世界就是你的

心量越宽，智慧越高 / 194

气度大，福报就会大 / 196

灵性的包容，让你更加强大 / 201

如何去包容 / 204

包容，让你拥有世界 / 211

打开心量——达照法师精彩问答 / 213

第一章

生活可不可以不忍

世间人追求的快乐就是五欲六尘，

五欲就是财、色、名、食、睡这五样。

在得不到的时候很想得到，

一旦得到就不快乐了。

这就是人生的真相！

让『比较』 变成人生智慧



“比较”是双刃剑，它既可以让你感觉快乐，又可以让你感觉痛苦。“比较”也可以使人产生智慧，这种智慧会使我们在生活中升华自己，升华别人。

人们常说：“家家有本难念的经。”每个人在生活当中经历的痛苦各不相同，因此烦恼也都有不同之处，讲一百年恐怕也讲不完。具体来说，小孩有小孩的烦恼，大人有大人的烦恼，就是到死的时候，每个人也都不一样——有些人死得很难看，有些人死得很无奈，有些人死得很安详。

尽管每个人生老病死的状态都不一样，但生活中遇到的烦

恼、痛苦、不幸总的来说是大同小异的。佛陀非常慈悲，他把我们人生的痛苦已经总结好了。

佛告诉我们：“人的痛苦有生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。”这八类痛苦是人人都有，所以世间的苦都可以归在这八类当中。

如果再简单地说，可以分为三苦：“苦苦，行苦，坏苦。”

苦苦，这是我们大家都能感觉到的痛苦；行苦，就是在我们表面上既不痛苦也不快乐的时候，因为生命的无常，剩余的生命越来越短，诸行迁流而产生的苦；坏苦，就是所有的快乐一定会失去，一切快乐在将来失去时都会成为痛苦，就如这一期的有情生命有生必有死，这就构成了将来痛苦的原因。

台湾星云大师还总结了一个苦，他说：“在八苦之外，其实还有一个苦，叫做‘比较苦’。”“比较”很容易带来痛苦，实际上“比较”是双刃剑，它既可以让你感觉快乐，又可以让你感觉痛苦。

人生在世，常常是比上不足，比下有余。你和比你好的人比，觉得自己不如别人，可能就会有一种痛苦的感觉；你和不如你的人比，可能挺得意的。不管是比别人好还是比别人差，不管你是得意也好，难过也好，都是没有觉悟，都算是痛苦。

“比较”也可以使人产生智慧，这种智慧会使我们在生活中升华自己，升华别人。修行到底从哪个地方入手，哪些方面需要改善，我们看到了没有？对于自他生命状态的存在，

有没有进行比较？我们跟比自己好的人比，如果产生自卑，这样的比较是没有智慧的。如果我们看他比自己好，就想到：“哦，原来有人已经走过这条路，他做得就比我好，说明在这个世界上是可以成就像他这样好的人的。”那我们就有动力、有榜样了。

榜样的力量是无穷的。我们通过比较，能树立起自己的榜样，这样的比就是有智慧的。



人，不能像畜生 一样地活着



感恩，是人与动物最大的区别。

在生活与工作中，常听人说：“你的思想要有觉悟，做事要自觉一点。”这个“觉”是证悟的觉察，不是书本上从概念到概念的记忆，而是你亲自感受到了，并且这个感觉是真实的。我们的感觉往往只有百分之一的真实，如果认为这是百分之百的真实，这就完全错了。

很多人除了有人的自觉性和正义感外，他们大部分生命都生活在动物性的本能状态，需要衣食住行、饮食男女等，每天都是为这些去努力，有时候仅仅只是为了改善一下生活。所以