

# 谈佛论道

王宇◎编著

## 开悟人生

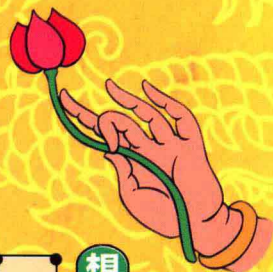
想得开 放得下 不纠结 不浮躁

一点即通的佛学智慧，一看即懂的人生智悟

每一个故事都充满了睿智，每一句佛语都直指心性

在这里，你将有拨云见日的人生顿悟

将会感到心灵清净，宠辱不惊，将会慢慢找到人生的真谛





# 谈佛论道

王宇◎编著

开悟人生

想得开 放得下 不纠结 不浮躁

## 图书在版编目(CIP)数据

谈佛论道 开悟人生/王宇编著. —北京:中国商业出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5044-7630-2

I. ①谈… II. ①王… 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(2012)第070497号

责任编辑:史兰菊

中国商业出版社出版发行  
010-63180647 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  
北京市通州富达印刷厂

\*

710×1000毫米 16开 19印张 260千字  
2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷  
定价:32.80元

\*\*\*\*\*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言

佛学思想博大精深，包罗万象，世人从佛学中得到了许多有益的启示，佛学对世人也起到了很好的教化作用。佛学中有很多经典的人生哲理与智慧，这些哲理与智慧可以使我们受用一生。

佛的出发点是人，阐述了世间万物的变化无常，从而悟道，回归到人的本心，从而超越现实，而证得真如，证而未证。

道的出发点是自然，正所谓“人法地，地法天，天法道，道法自然。”古圣先贤仰观天象，俯察地理。因此总结出人应顺从于自然，一切的法则都源于自然。自然的就是对的，自然的就是最好的，以此来求得人与自然的和谐。

从外在结果看，两者有异曲同工之妙——都求得了人与自然的和谐！但从内在的情形讲是迥然不同的，佛从更大程度上是对自然的无奈，进而屈服投降，甚至避而不睬，从而获得内心的超脱；而道却更强调人在顺从自然的条件下去努力改造社会。例如《道德经》“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之。欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌，以其不争，故天下莫能与之争。”强调顺从自然之道以不争而争，从而实现自己的抱负。而诸如此类的话，道德经中比比

皆是。所以历朝历代的开国功臣中都不乏能上知天文，下知地理，洞察人性的，得老子真谛之人。

佛道智慧，能让人在困惑无助时，愤怒而不可控时，悲伤而难自抑时，落寞而萌伤情时，对生命的一切变化，内心与外界之间的对立统一有所顿悟和释然。有了现实世界与心灵家园之间的张力，人的心灵中就有了理想驰骋的空间和不甘沉沦、自我拯救的渴望。谈佛论道，体味佛道这伟大生命智慧的含义和价值，就能够学会用一颗平和清净的心，创造自己的事业，开创人生的辉煌。

每个人的人生都有三件事：出生，生活，死亡。人们不会感到自己的出生，会为死亡而祷告，惟独轻视了生活。其实，生活才是人生的重点所在，但仅活在世上并不值得称道，值得称道的是生活得幸福。

《谈佛论道开悟人生》一书，针对当下读者的需求，精选了诸多佛家经典故事，每一个故事都充满了睿智，句句佛语都直指心性。在这里，你将会有拨云见日的人生顿悟，将会感到心灵清净，宠辱不惊，将会慢慢地找到人生的真谛。在本书中，你会发现，千百年来流传下来的人生经典故事，篇篇隽秀，字字珠玑，循循善诱，阐释佛禅智能，探讨人生哲理，让你在学习的过程中潜移默化地去感悟人生，找到属于自己的人生目标，从而拥有不平凡的人生。

以佛谈人心，以道解人性，仔细阅读本书，你就能平和自己的心态，提高自己的修为，增长自己的人生智慧。愿佛道感悟，能够帮助每一位现代社会的人，让大家都找到一张让心灵放松的按摩椅，一个让心灵休憩的驿站，一处让心灵休整的港湾。让佛道智慧为你的人生助力，从现在开始，让幸福常驻你心！



第一章

人生就是一个舍与得的过程 001

佛曰：舍得舍得，先有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得。

舍与得虽是反意，却是一物的两面，既对立又统一，同时又是一个矛盾统一体的概念。舍是放弃，却成了成因，结出了得的成果，不舍者不得，得必因舍而得。一个人只有施予才能获得，不管是哪一种方式的施予。这就是舍得的真意。把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇，要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

在适当的时候放弃，是人生优雅的转身 / 003

快乐的人不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少 / 004

人生就是舍与得的重复过程 / 006

记得别人的好，忘记别人的坏 / 007

患得患失是你不快乐的根源 / 009

要想得到，必须先学会付出 / 011

多给他人方便，同时也给了自己方便 / 012

给予比接受更能让自己快乐 / 014

助人不求回报便是最大的回报 / 015

过分追求完美，反而会留下遗憾 / 017

得失是人生寻常事，没必要太在意 / 018





不要为打翻的牛奶哭泣，因为这样做没有任何意义 / 020

吝啬的人，别人对他也会吝啬 / 021

人生不只需要加法，也需要减法 / 024



## 第二章

### 多一点宽容，生命就会多一点空间

027

佛说：“惟宽可以容人，惟厚可以载物。”

心胸有多大，事业就有多大。宽容有多少，拥有就有多少。

每个人在生活中都会遇到一些不尽如人意的东西，这就需要用一种心态去面对，那就是宽容。一个宽容的人，他的宽容不但有益于他人，更有益于自己。宽容的人，爱心往往多于怨恨；宽容的人，乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲观、消沉、焦躁、恼怒；宽容的人，幸福总是会多过不幸，快乐总是会多过不快乐。

与人争辩是一场没有胜利的赌局 / 029

用理解和原谅，熬一服宽容的汤药 / 030

以宽容豁达的心态去把握生活 / 032

在人生路上忍让三分，就能天宽地阔 / 034

越是面对无理之人，越要宽容待之 / 036

让一分利反而会十分有利 / 038

指责与宽容是愚人与智者的两种处世哲学 / 040

以德报怨，宽容是一种博大的胸怀 / 041

宽容是一招以退为进的绝妙好棋 / 043

能让人处且让人，能容人处且容人 / 045

凡事斤斤计较，只会让自己徒增烦恼 / 046

宽容是仁爱众生的体现 / 048

怨恨会让你失去原有的快乐 / 050

若容不下生活，生活也容不下你 / 051

没有十全十美的人，要学会用欣赏的眼光去看待他人 / 053

### 第三章

## 放纵欲望，使生命远离了幸福 057

佛曰：欲望是一种陷阱。

“生死根本，欲为第一。”欲望是人性的组成部分，是人类与生俱来的。人一出生，从饮第一口奶开始，就离不开欲望，想呼吸、想进食、想睡觉、想成功。追名逐利，它是本能的一种释放形式，构成了人类行为最内在与最基本的根据与必要条件。人世间之所以有痛苦，是因为人有各种欲望，而欲望总是无法满足的，因而产生了痛苦。消灭痛苦的办法，就是消灭欲望！

贪婪是一种毒药，谁喝了都无药可救 / 059

不要欲望的太多，得源于舍 / 061

抛开名与利的枷锁，获得人生的解放 / 063

得不到的，永远是你最想要的 / 065

除了金钱，人生还有很多东西值得你追求 / 068

放弃眼前的诱惑，才能成就最终的辉煌 / 070

追求财富，但不要被金钱奴役 / 072

欲望止息的时候，才是幸福来临的时刻 / 074

金钱要布施于穷人，才有快乐 / 075

使人满足的东西可以很多，也可以很少 / 077

闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒 / 079

淡泊明志，拥有一颗宁静的心 / 081

不为外物所累，生活的目的即是生活的真享受 / 083

宠辱不惊，是真名士自风流 / 085



保持内心世界的宁静，是一种修养 / 086



#### 第四章

### 你能放下多少，快乐就有多少 089

佛经有云：“人之所以痛苦，就在于追求错误的东西。”倘若你不给自己烦恼，那么，别人也不会给你烦恼。你之所以痛苦，就是由于自己放不下。一旦能够放下，烦恼便会自动消失至九霄云外，你便会得到真正的快乐。

人生在世总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故。此时，最重要的就是不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的就一定要放下。只有懂得该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力 / 091

所有美好的或不好的，都将成为过去 / 092

人生不是演出，请真诚相待 / 095

放下了，明天又是崭新的一天 / 097

只有善于放弃，才能畅快地生活 / 099

放下自私，让别人走近自己的天地 / 101

人之所以痛苦是在于追求错误的东西 / 103

生气是拿别人的错误惩罚自己 / 105

凡事拥有一颗真正的平常心 / 106

幸福往往就在一拿一放之间 / 108

“毫不示弱”，吃苦的是你自己 / 109

修心，不要被外物所烦扰 / 111

天下本无事，莫要庸人自扰 / 113

放下不满，知足是一种莫大的幸福 / 115



## 第五章

### 改变心态，你的人生也会随之改变 117

佛曰：好的心态，做事的前提。

心态改变，人生也就跟着改变。是否拥有一个健康向上、积极乐观的好心态，决定你这一生的生命质量。

不能改变自己的容貌，但你可以展现你灿烂的笑容；你不能左右今天的天气，但你可以改变现在的心情；你不能操纵自己的命运，但你可以调整你的心态。心态决定了一个人的命运和成败。只有拥有了积极乐观的心态，你才敢于向磨难和挫折挑战，从而使你的人生走向辉煌，走向成功。

心态不同，命运也截然不同 / 119

苦难是人生中最宝贵的财富 / 120

所有的不痛快我都已经买过单 / 122

若想改变世界，先要学会改变自己 / 124

时刻保持空杯心态，及时让自己归零 / 125

抱怨并不能让你过上快乐的日子 / 127

消极的心态只会让人退缩 / 128

走自己的路，做自己命运的主宰 / 130

没有失败，只有暂时的不成功 / 131

困难和挫折，从来都只会吓唬弱者 / 133

人生没有绝境，只有绝望的人 / 134



佛曰：人无善恶，善恶存乎尔心。

上天在关闭一扇门的时候，也会同时会为你打开一扇窗。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部。对于热爱生活的人，它从来不吝啬，请以一颗感谢的心，来接纳生活的恩赐。生命中的每件事或人，都给你一个清理能量、演进自己、向更高处提升的机会。你每处理过一个个案，你就不需再次经历这些，这也是给你最大的奖励。

勿以善小而不为，勿以恶小而为之 / 139

在懒惰毁掉你之前，先去毁掉懒惰 / 140

做真正的自己，而不是活在别人的眼睛里 / 142

不快乐是因为你活得还不够简单 / 143

微笑，传承千年永不过时的美丽 / 145

不给别人留余地，可能自己没有立锥之地 / 146

感激别人是没有存折的储蓄 / 148

全力以赴，才能做到最好 / 149

一点也不能再浪费光阴了 / 151

与人为善，赠人玫瑰手留余香 / 152

仇恨并不会让折磨你的人痛苦 / 153

要训练自己有更大的担当力和责任感 / 155

感谢折磨你的人，感恩帮助你的人 / 157



佛印禅师说：“求人不如求己。”意思是，念观音、求观音，不如自己做个观世音。

过分依赖别人，失败的就是自己。一味地把希望寄托在别人身上，而不积极地创造条件改变自己的命运，就如同没有大脑的白痴，自己的一切都掌握在别人手里。在这个世界上，从来就没有什么救世主，一切只能靠自己。只要拥有遇事求己的那份坚强和自信，人人都能成为自己的观音。

求人不如求己，做自己的观音 / 161

只有精诚所至，才能金石为开 / 162

美妙的在于过程，而非结果 / 164

凡事都要有度，一切都要适可而止 / 165

即使再难，也不要自暴自弃 / 167

人生不过百年，要随遇而安 / 169

善用时间，就是要把握今天 / 171

别忘了经常“打扫”我们的身心 / 172

面对现实，才能超越现实 / 174

白开水虽淡，可淡有淡的味道 / 175

想到不如说到，说到不如做到 / 177

对人友善，就是为自己积福 / 178

没有勇气经受苦难，就不会成为真正的英雄 / 180

当决定正确的目标之后，就要义无反顾地去做 / 181



## 第八章

### 只有经历了风雨，才能见到彩虹 185

千佛山上的佛像和上山的台阶是同一座山上的同一种石料，于是台阶对佛像说：“凭什么你站在高高的山顶，被万人朝拜，而我却被做成台阶，被万人踩在脚下。”佛像淡淡地说：“因为你只挨了四刀就行了，而我却是千刀万剐方成佛。”石头听即便纳闷不语了。

人在世间生活必须经历磨难，在磨难中成长，在磨难中增智，在磨难中成才，在磨难中薄发，在磨难中生存。成佛纵要千刀万剐，成人则要千锤百炼。

如果认为是正确的，就要坚持自己的主张 / 187

与强者竞争才能成为强者 / 188

有了明确的目标，人生之路才不会走得那么沉重 / 190

只有通过勤奋和努力，才能实现人生的飞跃 / 192

视挫折为走向成功之路的垫脚石 / 194

丢开无用的希望，自己援助自己 / 196

锲而不舍的精神让你成就传奇 / 197

随时准备，因为机遇只垂青有准备的人 / 199



## 第九章

### 耕种心田，让心灵永葆纯洁与美好 201

佛由心成；道由心学；德由心积；功由心修；福由心作；祸由心为。

佛说：“众生的一切善恶皆出自心。自心修善，令身安乐；自心造恶，令身受苦。”心能作天堂，亦可作地狱；心能作佛，亦能作众生，是故心正成佛，心邪成魔。心慈是天人，心恶是罗刹，心是一切罪福的种子。

一个人心善则身善。所以，做人就像学佛一样首先要先净心，否则一恶之念就可堕入地狱。

遇事冷静，才能作出正确的选择 / 203  
一时的冲动，往往会毁掉永远的幸福 / 204  
放下执著，遇事不要钻牛角尖 / 206  
活在别人的阴影下是件可悲的事情 / 208  
善是一种循环，起点是爱终点也是爱 / 209  
心有多大，属于你的舞台就有多大 / 211  
一意孤行会陷入困境，坚持不如放弃 / 212  
人生在世要了解自己的真正价值 / 213  
生活中，你才是自己真正的主宰者 / 215  
管好自己的心，有什么思想就有什么行为 / 216  
无论做什么，享受其中就是收获 / 218



## 第十章

### 智者无忧，永不枯竭的财富是智慧 219

佛说：“拥有财富的人，不如拥有智慧的人。”有句话说得非常好：“不知者受害最大。”是的，不知者不明真相，往往也只凭感性行事，这样既伤害了别人也伤害了自己。由此可见，我们不仅要做一个知者，更重要的是做一个智者，惟有如此，我们才能用慧眼洞察人生。

有智慧才会拥有财富和幸福 / 221  
损人利己的事情任何时候都不可做 / 223  
忏悔，可以改变命运 / 225  
越是攀比，就会越不满足 / 226  
小事成就大事，伟业始于足下 / 228  
以幽默的态度处事，日子会过得快乐些 / 229  
没有不能被克服的障碍 / 231

忍耐是宇宙中最伟大的和平动力 / 233

欲速则不达，急于求成不可取 / 235

遇事不知变通，最终会陷入困境 / 236

每个人都有自己独一无二的价值 / 238



## 第十一章

### 人活世上，第一重要的还是做人 241

学佛就是学做人，学做一个好人，学做一个明白人。人的一生无非要用自己的实际行动回答两个问题：一是如何做事；二是如何做人。人做好了，事半功倍。人没做好，事倍功半。一个光会做事的人往往是不能或功的，一个光会做人的人也无法取得大成就。所以说，决定人生成败的三分在做事，七分在做人。真正的成功者无不深谙既会做事、又会做人的奥妙真谛，所以才能达到无往而不胜的高超境界。

害人之心不可有，害人终会害己 / 243

退一步，海阔天空，忍三分，逍遥自在 / 244

站在对方角度思考，才能真正沟通 / 245

懂得守信的人，也是懂得尊重自己的人 / 247

最优秀的就是你自己 / 248

别把自己看得太重，方能赢得青睐 / 250

为人处事太迂腐，不能赢得成功 / 251

人生在世，自己的路自己走 / 252

懂得付出，才能收获快乐 / 255

做人，不要画地自限 / 256

我的人生我做主，成功在我手 / 258





佛问诸沙门曰：“人命几何？”沙门答曰：“数日之间。”佛曰：“子未知道。”又一沙门答曰：“饮食之间。”佛曰：“子未知道。”又一沙门答曰：“呼吸之间。”佛曰：“善哉！子知道矣！”

有一句名言说：“人从一生下来到死去，这中间的过程，就叫幸福。”是的，生命只是一个过程，在这个过程中，有鲜花和掌声，也有荆棘和泪水，有欢乐，也有痛苦，而我们为了追求那醇美如酒的欢乐，就必须忍受磨难和痛苦。而生命的意义也就在无尽的追求之中了，在追求中创新，在追求中超越，最终给了生命一个最美的诠释。

随缘不是得过且过，而是尽人事听天命 / 263

生命短暂，做自己命运的主人 / 265

要克服对死亡的恐惧，接受人都会死去的现实 / 266

坦然面对一切，人生其实没那么糟糕 / 267

生命的长度就是一呼一吸之间 / 270

生命的最大意义不是索取，而是奉献 / 272

珍惜生命，把每一天都当作是生命的最后一天 / 273

及时行孝，莫让“子欲养而亲不待”发生在你身上 / 275

凡事顺其自然才是生存之道 / 277

人生幸福的真谛——活在当下 / 278

知足是一种处世态度，常乐是一种释然情怀 / 280

## 第一章 人生就是一个舍与得的过程

---

佛曰：舍得舍得，先有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得。

舍与得虽是反意，却是一物的两面，既对立又统一，同时又是一个矛盾统一体的概念。舍是放弃，却成了成因，结出了得的成果，不舍者不得，得必因舍而得。一个人只有施予才能获得，不管是哪一种方式的施予。这就是舍得的真意。把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇，要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

