

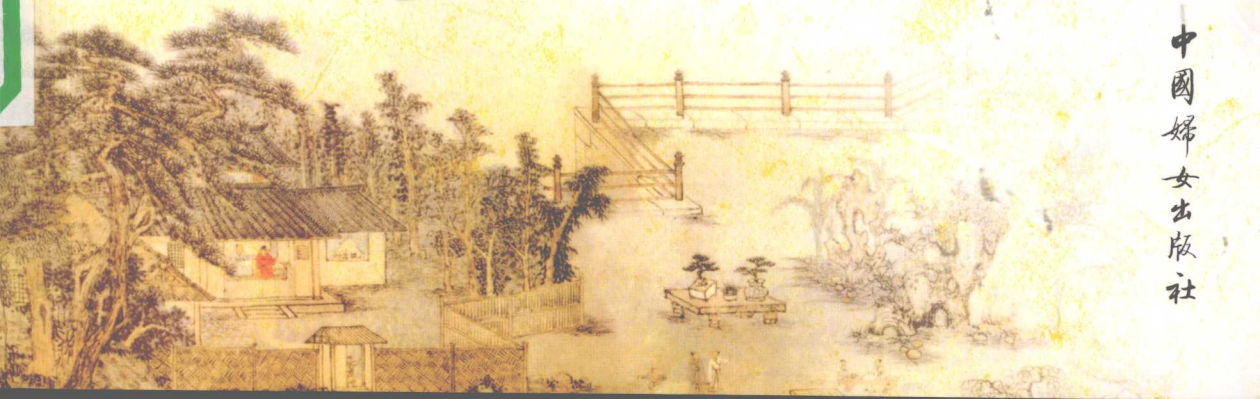
怀佛心做人 持禅心做事

以佛心本分做人

以禅心机智做事

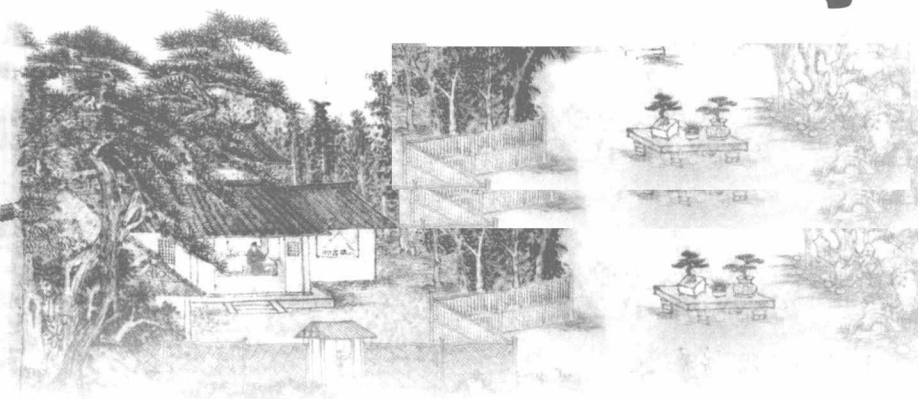
无问 / 编著

人生即佛，生活即禅。
佛无处不在，无处不有。
禅不可说，一说就错。
怀佛心做人，持禅心做事，则做人圆满，事事成功。



中国妇女出版社

怀
佛
心
做
人
持
禅
心
做
事



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀佛心做人 持禅心做事 / 无问编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 80203 - 708 - 3

I. 怀… II. 无… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物
②禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048467 号

怀佛心做人 持禅心做事

作 者: 无 问 编著

责任编辑: 万立正

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 邮政编码: 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: 环球印刷 (北京) 有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19.5

字 数: 340 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 708 - 3

定 价: 36.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

我们知道，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。

佛说，存平等心，行方便事，则天下无事。怀慈悲心，做慈悲事，则心中太平。

佛说，每个人的心是最善巧的工匠，可以把自己雕刻成佛，也可以雕刻成魔。

佛说，不要用贪婪、嗔怒、愚痴的眼睛看这个世界，别忘了我们还有美丽、智慧、悲悯、宽恕的另一只眼。

佛说，你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就会一片明亮；你要是经常知足，就会感到幸福；你要是不计较名利，就会感到一切如意。

佛说，人情变化无常，世路崎岖不平，以出世的心，面对入世的事，才能解脱自在。

佛说，只有悟透、握住、看开、放下，才能有快乐相伴。

佛说，放下过去的烦恼，不担忧未来，不执著于现在，你的心灵就会平静。用清静之心看世间，世间即清静；用解脱之心看世间，心即解脱。

.....

提及佛，不能不提到禅，禅是佛门里的一朵奇葩。相传有一天，佛陀在灵山会上，登座拈起一朵花展示给大众，当时众人都不明所以，只有摩诃迦叶（即大迦叶，佛陀十大弟子之首）微笑了一下。佛陀当时就说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”（大意为：我有清净法眼，涅槃妙心，能够明见实相无相，其中妙处难以言说，我当不立文字，以心传心，于教外别传一宗，首先传给摩诃迦叶）佛陀于是将法门传给摩诃迦叶，禅宗就这样开始传承下来。

禅可以开拓我们的心灵，启发我们的智能，引导我们进入更超脱的自由

世界。那么，什么是禅？佛家认为，禅是可意会而不可言传的。禅是智能的、无染的、安定的、清净的，也是灵动的。禅不是离开现实生活的，而是生活在现实里而心无挂碍，禅即是生活。真正的禅是无法用任何语言文字表达的。因为，禅是一种内心的主观经验，只有体验过的人才明白。所谓：“如人饮水，冷暖自知。”必须要自己去体验，才能知道禅是什么。

我们可以从以下几则小故事中，体味一下禅的智慧和意境。

有人问一位禅师：“禅师百年之后向何处去？”

禅师：“做驴做马。”

那人又问：“然后呢？”

禅师：“我入地狱。”

那人不解：“禅师是大善之人，怎么会入地狱呢？”

禅师：“我不入地狱，谁到地狱里去教化你呢？”

……

一人去深山中的寺庙找禅师问道。

禅师问：“你到这儿来做什么？”

那人说：“我是来修佛的。”

禅师答：“佛没坏，不用修，先修自己。”

……

有个中年人感到非常苦恼，他背上行囊去找一位禅师，为他灭除苦难。

禅师听完他的诉说后，说道：“真正能够解脱你的，只能是你自己。”

中年人不解地问道：“可是，我心中充满了苦恼和困惑啊！”

禅师慈悲地解释道：“是谁给你心里放进了苦恼和困惑呢？”

中年人沉思良久，没有说话。

禅师开示道：“是谁放进去的，就让谁拿出来吧！”

中年人猛然醒悟。

……

本书从慈悲、放下、成败、快乐、随缘等多个角度入手，深刻阐述了“怀佛心做人，持禅心做事”这一主题。本书内容通俗易懂，可读性强，读者在阅读本书时会发现，书中没有晦涩难懂的佛理，没有无趣的论调，只有贴近我们生活的世俗哲理和人生智慧。在你心情低落时，在你被欲望燃烧时，在你难以取舍时，在你感到迷茫时，在你遇到挫折时，在你春风得意时——请打开本书，相信能给你许多有益的启示，找到你所需要的东西。

怀佛心做人，持禅心做事，则做人圆满，事事成功。



目 录

第一篇

以佛心本分做人，以禅心机智做事

佛说，做人要本分。本分是做人的基本准则，以佛心本分做人——善良、正直、诚实、踏实、老实，才能无愧于“人”之称号。佛说，做事要机智。禅是机智，以禅心机智做事，则事事通顺。

- ◎ 解脱自己的最好途径，是先帮别人解脱 2
- ◎ 人生在世修行，贵在正当二字 3
- ◎ 尊重是一种力量 4
- ◎ 爱心是真正的无价之宝 6
- ◎ 既然给予就不要求回报 7
- ◎ 给予本身就是最大的回报 8
- ◎ 用感恩心做人，用报恩心做事 9
- ◎ 心存感恩，人才会富有 10
- ◎ 付出了劳动，才能底气十足地享用 11
- ◎ 粮食是用来吃的，不是用来浪费的 12
- ◎ 孝顺父母是最大的美德 13
- ◎ 母亲是我们最应该敬奉的佛 16
- ◎ 不要一味地遵循一种模式 17
- ◎ 让每个人都发挥更大的作用 18
- ◎ 换种方式说更好 19
- ◎ 不懂时不妨保持沉默 20
- ◎ 懂得运用智慧，是一个人最大的本领 22

◎ 帮助别人，有时只需要一点智慧	23
------------------------	----

第二篇

以佛心慈悲为怀，以禅心惩恶扬善

佛说，慈悲为怀，善念为本。佛是慈悲，以佛心慈悲为怀，则会得佛光之普照，广种福田。佛说，诸恶莫作，众善奉行。禅心是慈悲的，也是惩恶的。以禅心惩恶扬善，则恶灭善生。

◎ 真正的慈悲是能经受住考验的	26
◎ 慈悲是化解仇恨的良药	28
◎ 慈悲之人没有敌人	29
◎ 以德报怨是至善	31
◎ 布施不一定要用钱	32
◎ 根据自己能力尽力即可	34
◎ 心怀善念才能自救	35
◎ 真正的信仰，并不是一定要顶礼膜拜	37
◎ 只起善念，不起恶念	38
◎ 行善得乐，为恶得苦	39
◎ 美丑善恶只在一念间	40
◎ 有时说“谎”也是一种美德	43
◎ 帮人也要看值不值得帮	44
◎ 做恶事是有报应的	47
◎ 贪婪会使人葬送自己	48
◎ 害人之心不可有，害人终会害己	49

第三篇

以佛心放下，以禅心拿起

佛说，放下即是解脱，放下即是快乐。以佛心放下——放下不该有的欲念，才能活得轻松与快乐。佛说，要放得下，也要拿得起。禅即是生活，生活必然要拿起某些东西。以禅心拿起该拿起的东西，才能拿得轻松。

◎ 放下才是最好的解脱之道	52
---------------------	----





◎ 学会放下，生命可以不必沉重	53
◎ 有时要忘记负担的存在	54
◎ 失去的就让它失去吧	55
◎ 放不下是因为心中有杂念	56
◎ 放下屠刀，可以立地成佛	58
◎ 祛除心中的猜疑之火	59
◎ 无心之过是可以谅解的	61
◎ 不要对选择的结果心存抱怨	62
◎ 想得到的越多，失去的往往就会越多	64
◎ 不要让名利变成一种束缚	64
◎ 不知足是一种罪过	66
◎ 保持豁达之心才能有所收获	66
◎ 认清哪些事情是最重要的	68
◎ 将一天中最重要的事做完	69
◎ 放松才能把事情做得更好	70
◎ 有些东西是不能打折的	71
◎ 感觉有鬼是因为心中有鬼念	72
◎ 找回真实的自己最重要	73
◎ 承担并不是一件多难的事	74
◎ 对自己已有的要负有责任	75

第四篇

以佛心驾驭欲望，以禅心修身养性

佛说，人应该有欲望，但需要节制。以佛心驾驭欲望，才不会被欲望迷失了心智，才不会成为欲望的奴隶。佛说，参禅悟道即是修身养性。禅是心如止水之静，以禅心修身养性，则必然会提升自身修养，并能享受清静之福。

◎ 欲望之钵永难填满	78
◎ 欲望是需要经常修剪的	80
◎ 钱财生带不来死带不走	82
◎ 钱财多往往是一种拖累	83
◎ 欲望太多则会一事无成	85
◎ 贪婪者都不会有好下场	86

◎ 贪欲会把人带向罪恶的深渊	87
◎ 贪图享乐会失去自我	88
◎ 越容易得到的东西常伴随着灾难	90
◎ 越是无所奢求，得到的反而会越多	91
◎ 不属于你的东西怎么都得不到	92
◎ 总想得到就难以成佛	93
◎ 忏悔是最有力量的	95
◎ 人生最大的敌人是自己	96
◎ 带着几分禅心去做事	97
◎ 凡事要有度，一切要适可而止	98
◎ 自身的价值取决于对自己的看法	100
◎ 做一颗被人赏识的珍珠	101
◎ 不必去羡慕他人，只需做好自己	102
◎ 走错了路要“停下来”	103
◎ 该往回走的时候就要往回走	105
◎ 心灵美才是真的美	106
◎ 在心中根植美德，心灵就不会变得荒芜	107
◎ 品德上的破绽也需要修补	108
◎ 要打扫尘埃，更要打扫心灵	109

第五篇

以佛心宽容待人，以禅心谨言慎行

佛说，宽容待人是福。以佛心宽容待人，必会减少人与人之间的隔阂与冲突，自己的内心也会变得开阔。佛说，做人做事要谨言慎行。禅是严谨的，以禅心谨言慎行，才能避免许多不必要的麻烦甚至是祸端，才能过上安稳的生活。

◎ 与人相处之道，在于无限容忍	112
◎ 宽恕他人的过失是自己的荣耀	113
◎ 宽容能使人改过自新	114
◎ 宽容是最有效的教育	115
◎ 没有什么歧途不可以回头	116
◎ 给别人让路，就是给自己让路	118
◎ 很多争斗都没有意义	119



◎ 对于某些事，无须作任何解释	120
◎ 没必要为了一点小事而争吵	121
◎ 人人难免都有心情不好的时候	123
◎ 不为小事而执著，是对自己的宽容	124
◎ 只要诚心改过，也可成佛得道	125
◎ 恶语伤人亦伤己	127
◎ 不要忌讳自己的缺点，不要怕别人的议论	128
◎ 在指责别人前，先想想自己该不该指责	129
◎ 将对方的谩骂归还给对方	130
◎ “无”就是没有，没有则是无法战胜的	131
◎ 淡泊名利就会没有得失的烦恼	132
◎ 在待人接物时，应该看才不看貌	134
◎ 改掉一些小毛病，会减少一些大麻烦	135

第六篇

以佛心保持平和，以禅心灵活应变

佛说，平常心是道。保持一颗平常心最为难得。以佛心保持平和，则能处变不惊，并能体味到生活之乐之美。禅是灵动的，以禅心灵活应变，则能把各种复杂的或令人头疼的问题轻易地处理好。

◎ 保持平常心是悟道之本	138
◎ 心无杂念才能拥有平常心	139
◎ 无论身在何处，心静则无处不静	140
◎ 凡事不过一念间	141
◎ 已失去了就不要再留恋	142
◎ 把快乐和痛苦表达出来	143
◎ 不要在气头上轻易说话或行动	144
◎ 活在当下才是最真实的人生态度	145
◎ 人生历经沧桑才有味道	146
◎ 做事应分清轻重缓急	148
◎ 看问题不要只看一个方面	149
◎ 心中有佛光，才是至聪至慧者	150
◎ 不要执著于事理本身	151
◎ 懂得变通方为智者	152

◎ 在智慧面前，任何问题都有解	153
◎ 在与对手过招时，无招往往胜有招	154
◎ 打破思维定式，才能有所突破	156
◎ 选择一个利己的角度看问题	157
◎ 动动脑子能更顺利地解决问题	158
◎ 在生活中学会使用禅法	160
◎ 一切皆法也，一切皆禅也	161

第七篇 以佛心勤勉奋进，以禅心保持谦卑

佛说，生命不息，学海无涯，当精进，当谦卑。佛是奋进的，以佛心勤勉奋进，才能保持振奋的激情，才能有所成就。修禅要低调，以禅心保持谦卑，则能习得学问，百尺竿头更进一步。

◎ 忙起来就没时间变老	164
◎ 奋斗永远都是开始	165
◎ 付出和收获是成正比的	166
◎ 只有吃得苦中苦，才能成为人上人	167
◎ 经历锤炼之苦才能日益强壮	168
◎ 倒下了就要立即再站起来	169
◎ 做事要全心全意地投入	170
◎ 混日子和死没有什么分别	171
◎ 与其无聊地争论，不如去做点实事	173
◎ 不是不知者无罪，而是不知者受害最大	174
◎ 对于学习，重要的是靠心去理解	175
◎ 知识不在于多少，而在于精通	176
◎ 及时改正偏离的目标	178
◎ 形式上的客套没有任何意义	179
◎ 放低自己的姿态	180
◎ 卖弄自己的人终会自取其辱	181
◎ 人外有人，天外有天	182
◎ 不要有“满了”的想法	183
◎ 虚怀若谷，方能不断进步	185
◎ 要保持谦卑之心，不可恃才傲物	186



第八篇

以佛心赢取成功，以禅心化解失败

佛说，成功是必然的，失败是偶然的。以佛心赢取成功，成功就是必然的。禅是至柔之力，可以将一切化解于无形。以禅心化解失败，不但能减少失败带来的损伤，还能扭转败局，转败为胜。

- ◎ 想要成功就要有强烈的成功欲望 190
- ◎ 成功来自一刀一锃的雕琢 191
- ◎ 再坚持片刻往往就会有所收获 192
- ◎ 应将精力放在要事上 193
- ◎ 做好长远打算才是明智之举 195
- ◎ 有了设想，就要立刻行动起来 196
- ◎ 善听善想善做才会出人头地 197
- ◎ 有些世间之苦是要承受的 198
- ◎ 人生之路要一步一个脚印地走 201
- ◎ 在坎坷的路上行走才能磨炼自己 202
- ◎ 想象是一种强大的力量 203
- ◎ 坚持自己正确的主张 204
- ◎ 与强者竞争才能成为强者 205
- ◎ 命运完全是靠自己来创造的 206
- ◎ 一个人长期安逸享受，就等于进了地狱 208
- ◎ 做小事也是修行 209
- ◎ 从最近的小的目标开始努力 210
- ◎ 没必要和别人比较 211
- ◎ 很多时候认不得“真” 213
- ◎ 有许多事是急不得的 214
- ◎ 最容易的事往往也是最难做的事 215
- ◎ 凡事要量力而行，而不要好高骛远 216
- ◎ 不要跌倒在自己的优势上 218

第九篇

以佛心感受快乐，以禅心摒弃烦恼

佛说，快乐在心，烦恼亦在心。佛是快乐的，以佛心感受快

乐，则快乐无处不在，无时不在。人生有快乐，当然也会有烦恼。禅是超脱的，以禅心澄净心灵，则能摒弃烦恼，怡然自乐。

◎ 快乐一直在我们身边	220
◎ 一件小事中也会有快乐	221
◎ 只看到自己是不会有快乐的	222
◎ 有理想、信念和责任才会快乐	223
◎ 全然的快乐来自于得失之间	224
◎ 得到满足就是一种幸福	226
◎ 满足藏在付出的怀抱里	227
◎ 把握住现在的幸福最重要	229
◎ 共享美好的事物是一种幸福	231
◎ 不做自己的囚徒	232
◎ 做好真实的自己最重要	233
◎ 唯有惜福的人才有福	235
◎ 真正的美是不需要刻意装饰的	236
◎ 心魔是自己给自己套上的枷锁	237
◎ 名字只是一个符号而已	239
◎ 祛除妄念才不会被世事所迷惑	240
◎ 不要捆绑住自己	241
◎ 总为明天担忧的人不会有快乐	242
◎ 不提过去，不问将来	243

第十篇

以佛心度己，以禅心度人

佛说，度人先度己，度己先度心。佛是助人助己，是感化众生。以佛心度己，则能早日成佛。度人需要智慧，智慧即是禅。以禅心度人，必能事半功倍。度己是福，度人是德，度己度人是为大福德。

◎ 世间万物皆有佛性	246
◎ 只有自己才是自己的佛	247
◎ 最浅显最真实的东西，就是佛的化身	249
◎ 最能依靠的人是自己	250

◎ 自身就是无穷无尽的宝藏	251
◎ 只要内心尊贵，外表潦倒也无妨	253
◎ 做什么样的人由自己选择	254
◎ 被别人信任是一种荣耀和幸福	256
◎ 每个人都要常常清理心虫	257
◎ 每一天都是崭新的自己	259
◎ 自身的价值来源于对自己的认识	259
◎ 人活着是为了生存	261
◎ 菩萨就在我们身边	261
◎ 只有活在希望中，才会看到光明	263
◎ 人是活在自己的世界里的	264
◎ 人要有顾念自己之心	265
◎ 自性自度，求人不如求己	266
◎ 忍是一种高深的处世之道	267
◎ 为别人着想就是为自己着想	268
◎ 明辨是非即智慧	270
◎ 有些事缓一缓再做决定	271
◎ 每个人的心中都有天堂和地狱	272
◎ 佛祖与众生其实并没有区别	273

第十一篇

以佛心看透世事，以禅心随缘而行

佛说，对于世间之事要看透，但不要看破。佛是洞察一切的，以佛心看透世间万事万物，则可明事理，增智慧。禅是流动的，是随性的，以禅心随缘而行，人生则会洒脱自如，自在逍遥。

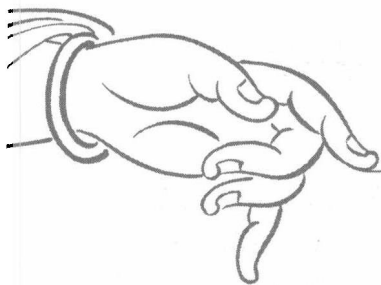
◎ 世间的事理，一通百通	276
◎ 生命是真正的无价之宝	277
◎ 坦然面对世事的无常	279
◎ 生命只在一呼一吸之间	280
◎ 生死是人生中很自然的事	282
◎ 只有超脱生死才能处变不惊	283
◎ 路遥虽能知马力，日久未必见人心	284
◎ 该哭就哭是本性，也是佛性	285



怀佛心做人

持禅心做事

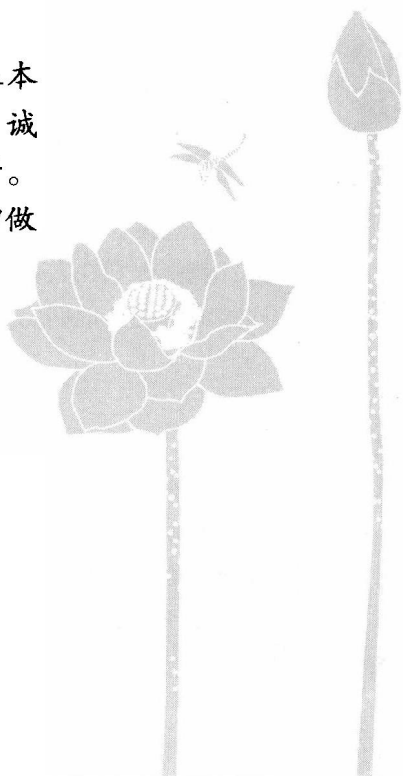
◎ 顺其自然才能更好地生存	286
◎ 无畏无悔才不白活一回	287
◎ 珍惜现在感情才是真爱	288
◎ 随缘来去，活在当下	290
◎ 夫妻之间要互敬互爱、互谅互让	291
◎ 是聚是散都应随缘	292
◎ 失恋并没有失去爱	294
◎ 爱一个人不一定要得到他	295

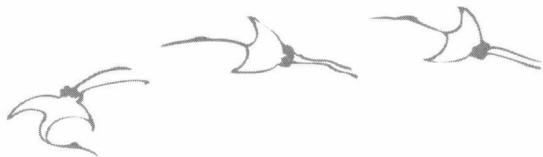


第一篇

以佛心本分做人， 以禅心机智做事

佛说，做人要本分。本分是做人的基本准则，以佛心本分做人——善良、正直、诚实、踏实、老实，才能无愧于“人”之称号。佛说，做事要机智。禅是机智，以禅心机智做事，则事事通顺。





解脱自己的最好途径，是先帮别人解脱

从前，有一个年轻的和尚，在化缘回来的路上不幸被两个蒙面人绑架了。他的双手被死死地捆在身后，双脚也被绑得牢牢的，站都无法站起来。后来，眼也被蒙上了，嘴也被堵住了。最后，他被关进了一间墙壁湿漉漉的屋子里。

他感到自己被扔在了一个墙角处，他既气愤又害怕，感到万分无奈，甚至感到一种阴森森的死亡的气息。就在他挣扎了一阵，终于筋疲力尽、彻底绝望时，他听到身边不远处也有挣扎、喘气的声音。于是，他一点点地、艰难地朝那个有声音的方向挪动。

当他终于接触到另一个同样被绑架的人时，他感到了一种求生的希望。他凭感觉马上挪动到那人的背后，与那人背靠背，然后开始用自己尚能活动的手指寻找那个人手腕上的绳头。

经过一番努力，他真的解开了那人手腕上的绳子。那人的双手解脱之后，马上扯掉了他俩的蒙眼条，接着又把他的双手解开。二人接着解开了各自的双脚。更令二人惊喜和感慨的是，他们竟是同一座寺院里的和尚。

二人配合默契地打开了房间的后窗，并先后从后窗里爬出去，获得了自由身，跑回了寺院。他俩自救了。

当二人惊魂未定地去向老方丈述说他们的遭遇时，老方丈微笑着，又无不神秘地说：“你们二人在危难之际悟出了解脱的途径，祝贺你们俩……明天，就由你们二人去帮助另外两个师弟开悟吧。”说完，方丈把两个头套和四根绳子交给他们二人。

佛心·禅心

有时，我们会陷入困境中无法得到解脱，这个时候我们常常希望得到别人的帮助以获得解脱。其实，在很多时候，正是我们帮助别人解脱了困境；才能使自己得到解脱。这正如当我们把别人脚前的绊脚石搬开时，也正好给自己铺平了道路。