

一路佛道

一路人生

方华庭◎编著



YILUFODAO YILURENSHENG

- 佛道其实是一种生活的艺术，让它滋润你的生命，还你自然天成的本来面目
- 在人们的生活里，佛道的智慧，可以伴随我们的人生一路同行。



豁达安祥的生活态度
深刻积极的人生哲理

当代世界出版社

一路佛道

一路人生

方华庭◎编著



YILUFODAO YILURENSHENG

- 佛道其实是一种生活的艺术，让它滋润你的生命，还你自然天成的本来面目；
- 在人们的生活里，佛道的智慧，可以伴随我们的人生一路同行。



豁达安祥的生活态度
深刻积极的人生哲理

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

一路佛道 一路人生 / 方华庭编著. —北京: 当代世界出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5090-0323-7

I. 一… II. 方… III. 佛教—人生哲学 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023645 号

一路佛道 一路人生

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 760×1000 毫米 1/16

印 张: 14.375

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0323-7/B·062

定 价: 25.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。

前言

佛陀说：“人的生命，只在呼吸之间。”生命是如此的短暂，我们应该好好珍惜，思考人生的真正意义是什么。

人生是什么？每个人都会有自己的答案，因为感受、体悟的不尽相同，所以会有千姿百态的人生。不过总的方向不会变：人生重在价值与意义。我们的人生就像一条路，一条漫长而艰辛的路。途中会有鸟语花香，花红柳绿，但前进的脚步不会停，因为路在前方，前面有要追逐的梦想，有美好的明天。我们每个人都在路上。

人生不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的。生命的存在不在于它是什么，而在于它的价值。裴多芬说：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。”可见生命是用来寻求梦想，用来超越人生的。它要求我们愉快地过好每一天。人生多一分烦恼，就需要有一份禅心来解答。红尘中的凡夫俗子，人人都需要一份佛心。

徒步人生，每个人都背负着沉重的压力。每天的忙碌，仍然掩饰不了内心的迷茫与脆弱。在这个节奏日益加快的社会，生活成了许多人的负担，成为了一种巨大的压力。社会生活的丰富与繁杂，个人在工作和为人处世上的不适应，付出与得到之间的不平衡，发展与机遇之间的交错，使我们变得更加迷茫与不知所措。

这时我们更需要用一颗佛心面对一切。

佛家奉行修炼自身，拒绝欲念，摒弃罪恶的智慧。它是对人生的大彻大悟，是对人类智慧的集大成者，是我们生活中不尽一切智慧

一路人生



一路佛道

的源泉。佛的超脱、平和、自然，能给我们带来一种性灵的感悟，一丝菩提的清涼，一份身心的安慰。我们要以恬淡和包容的佛心对待万事万物。这是一种修行，也是一种境界。

本书从佛家的角度出发讲述人世间的千姿百态，用佛家的哲理来阐述人生真谛。它通过一个个鲜活生动的故事具体而灵活地将佛家智慧与现实人生融合在一起，用佛的智慧净化你疲惫的心灵，清除你内心的疑惑，滋润你的心田，让你拥有一颗佛心。

“人生需要方向，生活需要智慧。”如何能让我们这短暂的人生充满惊喜、快乐、获得更多价值，请细细品读这本《一路佛道 一路人生》，它将给你带来不一样的人生感受。





001

目 录

前 言

心灵篇

放下身上的包袱	3
搬开心中的石头	6
态度可以改变一切	9
笑对人生的挫折和痛苦	12
放低姿态	15
命运随意志改变	17
学会沉得住气	19
合适的就是最好的	21
按自己的意愿做人做事	23
正视自卑,远离自卑	26
解开心灵的枷锁	29

生命篇

生命不是用来浪费的	33
-----------------	----

一路
生





一路佛道

每天给自己一个希望	35
生命只在呼吸之间	37
珍惜时间	39
跨越生命的高度	42
把握现在,活在当下	45

人格篇

以平常心对待输赢	51
放弃不是懦弱	53
坦然接受自己	56
知足常乐	59
不断地激励自己	61
常存感激之心	63
心怀感恩	65
知错就改	68
宽以待人	70

快乐篇

永保一颗热忱之心	75
把赞美送给别人	78
自己的心情自己做主	81
常怀乐善之心	84
简单生活的法则	86
保持快乐的心态	89
快乐需要追寻	91





修养篇

003

控制好自己的情绪	95
正确地认识自己	98
宽容人生	101
永保释怀之心	104
忍让是理智的表现	107
做一个豁达的人	110
别为面子活受罪	112
勇敢地面对流言	114

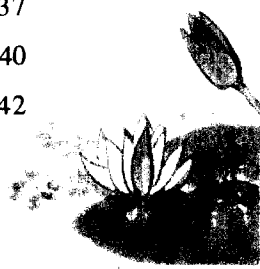
生活篇

选择是生活的起点	119
苦难是一笔财富	122
别让自己活得太累	125
依靠自己去生活	127
幸福没有标准答案	129
助人者自助	132

情感篇

亲情无价	137
学会说爱语	140
学会付出爱	142

一路人生





一路佛道

有爱就有一切	145
关爱发自内心	148
以一颗慈悲心对待别人	151
真爱在于相濡以沫	153

成功篇

把一件事坚持做下去	157
机遇青睐有准备的人	159
屡败屡战的智慧	162
成功其实很简单	165
成功需要勇气	168
在竞争中成长	170
用实力说话	172
做事要果断	174
有慧眼才有远见	176
定位改变人生	178

工作篇

学会选择,学会放弃	183
没有困难就没有进步	185
一生做好一件事	188
在工作中学会减压	190
从不同角度看问题	192
好好把握人生方向	194
发展创造性思维	197
脚踏实地地工作	200





处世篇

005

相信自己的能力	205
该说“不”时就说“不”	208
面对现实,随遇而安	211
功成身退,见好就收	213
积极面对人生的不幸	215
能屈能伸,甘当配角	217

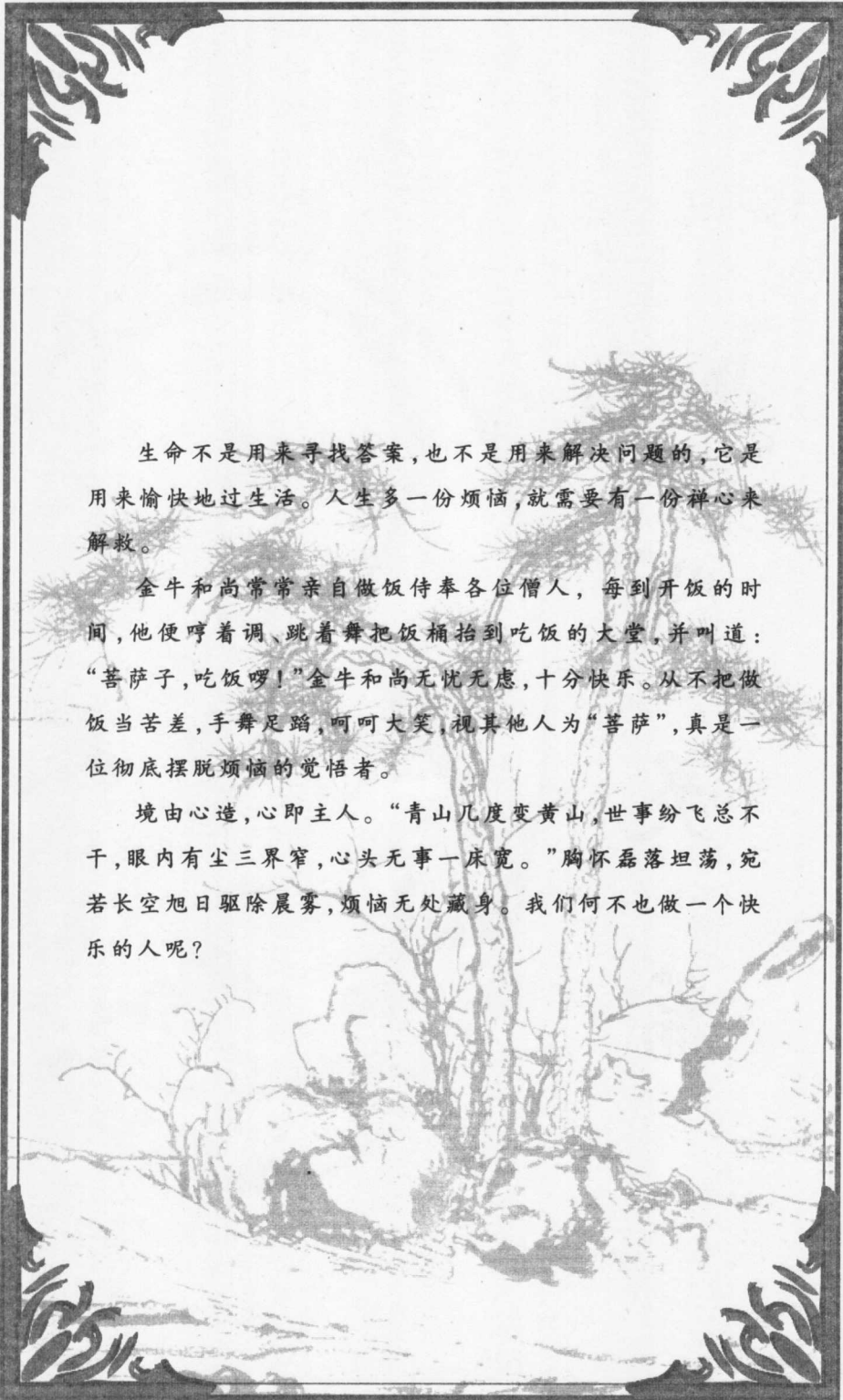
一路生





心
灵
篇





生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活。人生多一份烦恼，就需要有一份禅心来解救。

金牛和尚常常亲自做饭侍奉各位僧人，每到开饭的时间，他便哼着调、跳着舞把饭桶抬到吃饭的大堂，并叫道：“菩萨子，吃饭啰！”金牛和尚无忧无虑，十分快乐。从不把做饭当苦差，手舞足蹈，呵呵大笑，视其他人为“菩萨”，真是一位彻底摆脱烦恼的觉悟者。

境由心造，心即主人。“青山几度变黄山，世事纷飞总不干，眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”胸怀磊落坦荡，宛若长空旭日驱除晨雾，烦恼无处藏身。我们何不也做一个快乐的人呢？

放下身上的包袱

曾经的经历可以成为我们以后的借鉴,但我们不可因此背上包袱,人生还有很长的路要走,只有轻松上路,你才会越走越快,越走越欢愉,路也越走越宽。

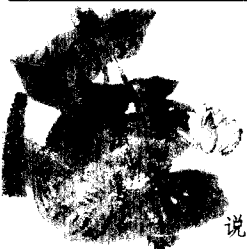
人一辈子的包袱到底有多重呢?除了有形的大包小包、经常背东背西、运来运去的包袱以外,我们还有很多精神上的包袱、文化上的包袱、生活上的包袱、人情上的包袱等等。想想人这一辈子也确实可怜,从小到大,一直都被包袱压得喘不过气来。

人际交往上,别人对你很好,你就有了人情上的包袱;别人对你不好,又有心理上不愉快的包袱。家庭生活、柴米油盐都成为家庭经济上的包袱;人我是非、善恶好坏,又成为道德上的包袱。甚至贪嗔愚痴、无故烦恼,也都成为我们心理上的包袱。

为了生存,为了生活,我们已经有了许多包袱,有时自己还给自己找来包袱,更加重自己的负担。例如有的人建房子,要看风水;创业开张,要选择吉时良辰,这都是自找的包袱。甚至别人的一句话,都成为自己的一个包袱,别人的一个脸色,都成为心理上的一个包袱。人生活得实在是很累,背负了这么多包袱,怎能轻松,快乐地生活呢?

有一个年轻人背着个大包裹从很远的地方跑来找无际大师,他

一路生



一路佛道

说：“大师，我如此地孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点；我的鞋子烂了，双脚也被割破了；手也受伤了，流血不止；嗓子也哑了……为什么仍找不到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”年轻人说：“它对我可重要了。里面装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……”

于是，无际大师带着年轻人来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”“什么，扛着船赶路？”年轻人很惊讶，“它那么重，我怎么扛得动啊。”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但你时刻不能忘怀，它们就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能承受太多的重负。”

于是，这年轻人放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。原来，生命是可以不必如此沉重的。

我们要关心自己身体的健康，身体就成为我们的包袱；我们有照顾家庭的责任，家庭就会成为我们的包袱；我们要对工作付出应有的热情，工作也会成为我们的包袱；我们应该忠于事业，事业也同样成了我们的包袱。

“有”也是包袱，“无”也是包袱，“好”也是包袱，“坏”也是包袱。但是有的人喜欢包袱，因为包袱里虽然藏有烦恼，但也有不少的欢笑，例如父母背儿女，就是甜蜜的包袱。有的人要帮人解难扶危，就背负了一些不好受的包袱。

不过，人生的包袱不是越多越好，越来越沉的包袱只会令我们的人生“加负”。生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。我们应该学会定期给自己解开包袱，让自己走更远的路。

有一个富翁背着许多金银财宝，到处去寻找快乐。可是走过了千





山万水,也没寻找到快乐,于是他失望地坐在山道旁。一位打柴的和尚背着一大捆柴草从山上走下来,富翁对他说:“我是个令人羡慕的富翁。不过,我却没有快乐。”

和尚放下沉甸甸的柴草,舒心地擦着汗水:“快乐也很简单,放下就是快乐呀!”富翁顿时开悟:自己背负那么重的珠宝,老怕别人抢,总怕别人暗算,整日忧心忡忡,快乐从何而来?于是富翁将珠宝、钱财接济穷人,专做善事,慈悲为怀,这样既滋润了他的心灵,也尝到了快乐的味道。

当下,人们成天被名利所困扰,怎能有快乐?成天进行你争我夺的战斗,快乐从何而言?每天心事重重,阴霾不开,快乐怎能出现?成天小肚鸡肠,心胸如豆,不能解脱,快乐又何处去寻?

佛教里有告诉我们对待包袱的处理方法,就是当你要用包袱的时候,就提起它,当你不用包袱的时候,就把它放下。当提起时提起,当放下时放下。

005

一路生





搬开心中的石头

烦恼就像天空中的一片云，如果你的心中是一片晴空，那么烦恼不会对你有丝毫的影响。

很多时候我们都在和自己过意不去，把自己弄得一团糟。和自己过意不去的人往往有以下几种表现：一是极端，要么很好，要么很坏，要么踌躇满志，要么万念俱灰，稍受刺激就萎靡不振。然而人生不能总是把自己整得大喜大悲；二是常常后悔，因为一件事做得不完美而后悔，常因一句话而后悔不已，这种犹豫不决而常后悔的人，总会有种莫名的失落感，本来做出选择是很痛快的事，而对他来说却是痛苦的事。去购置一样东西本来是种享受，而他却体会不到满足感；三是十分固执，太固执的人总会自以为是，很轻易提出一个结论后，就认定是最终的真理，如果别人有不同看法，就肯定认为别人错了。

因此，在平时做人做事时，切忌“和自己过不去”。不抱怨自己运气不佳，或财运不好等，应该搬掉压在心里的那块“忧虑”之石，你就会发现，这世间最快乐、最富有的人是你自己。

一青年常抱怨自己财运不济，发不了财，郁郁寡欢。这一天走过来一个德高望重的僧人，问：“年轻人，你怎么一直愁眉不展呢？”

“我实在想不通为什么我总是这么穷？”

“穷？你很富有嘛！”僧人由衷地说。

“我怎么没看出来啊！”年轻人问。



僧人不正面问答,反问道:“假如今天砍断你一个手指头,给你一千元,你愿意吗?”

“当然不愿意。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手,给你一万元,你愿意吗?”老人又问。

“不愿意。”

“假如让你马上变成80岁的老人,给你一百万,你同意吗?”

“不同意。”

“假如让你马上死掉,给你一千万,你干不干?”

“不干。”

“这就对了,你已经有了超过一千万的财富,为什么还埋怨自己贫穷呢?”僧人笑吟吟地说。

青年愕然无言,但看得出他心有所悟的样子。

我们每个人都有很多“宝贝”,但不可能什么都得到。你没必要为今天去预支你明天的烦恼。不能老异想天开或自己给自己搬个石头压着自己,人生应该洒脱,更应该超脱。放下、搬开你心中的那块“无所谓”的石头,你才能获得你想要的,生活才会比你想像更美好。

有一个制造各式各样成衣的商人,在经济不景气的波及下生意受到很大影响,因此他整天心情很郁闷,每天晚上都睡不好觉。妻子见他愁眉不展的样子十分担心,就建议他去找心理医生看看,于是他前往医院去看心理医生。医生见他双眼布满血丝,便问他说:“怎么了,是不是受失眠所苦?”商人说:“可不是吗!”心理医生开导他说:“这没什么大不了的!你回去后如果睡不着就试着数数绵羊吧!”成衣商人道谢后离开了。过了一个星期,他又来找心理医生。他双眼又红又肿,精神更加不振了,心理医生复诊时非常吃惊地说:“你是照我的话去做的吗?”商人委屈地回答说:“当然是啊!还数到三万多头呢!”心理医生又问:“数了那么多,难道还没有一点睡意?”商人回答:“本来困极了,但一想到三万多头羊有多少毛呀,不剪岂不可

一路生

