

尋常禪

佛学中的 做人道理



吕叔春◆主编

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”
当拥有一颗明净的佛理之心，用一双清澈的眼睛去打量缤纷的世界时，你就会恍然发现：原来幸福一直在我们的身边。

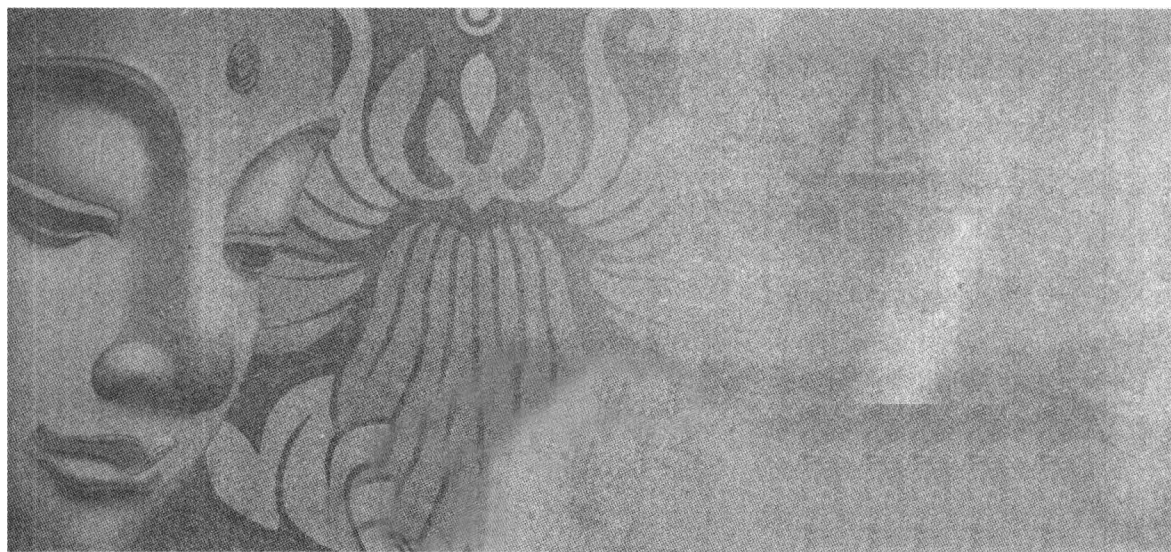


金城出版社
GOLD WALL PRESS

尋常禪

佛學中的
做人道理

呂叔春◆主編



图书在版编目(CIP)数据

寻常禅:佛学中的做人道理/吕叔春主编. —北京:金城出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5155-0123-9

I. ①寻… II. ①吕… 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(2011)第 174473 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

寻常禅:佛学中的做人道理

主 编 吕叔春
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 120 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0123-9
定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

佛,并不是虚无缥缈、清贫孤独,而是一种朝气蓬勃、健康活泼的生命状态。佛,不仅仅是一种宗教,也是一种哲学,一种生活的态度,一种处世的法则。佛学以它普度众生的情怀,以它的慈悲、包容、博爱,关注着现实人生的林林总总。如何建设幸福人生的点点滴滴,在从古至今的大乘小乘佛教经典中俯拾皆是。

在现实人生的平凡生活中,一举一动无不蕴涵佛理。佛学与我们的日常生活息息相关,无时无刻不与我们同在。佛心智语中那些充满慧性的感悟,恍如山间清泉一般,悄无声息地从我们的心田流过,美化并滋润着我们的人生。

真理常常是朴素的,越是伟大的真理,越是贴近平凡而又普通的日常生活。在看似平凡的生活体验佛理,常常使人觉得豁然开朗,受益匪浅。本书从大量平凡而琐碎的生活事例出发,层层深入,以最通俗的语言,最常见的故事,将佛学的做人道理娓娓道出,使佛法智慧与尘世生活紧密融合在一起。本书试图从日常生活的方方面面去阐释佛陀的智慧,以帮助红尘俗世的你我去解脱人生的各种苦恼、困惑,让世间迷惘的人从心灵的困境中走出。

本书从现实社会人们经常遇到的一些困扰出发,以佛学的理念来提出适合现代人为人处世的方法与对策。我们希望读过本书的有缘之人,能从书中感受佛学的心灵关怀,将佛学的智慧运用到我们的日常生活之中,拥有一颗宁静平和的心,收获幸福美好的人生。

我们衷心地祝愿,佛学的智慧能帮助人们提升人生境界,从自己的内心找到生命的升华点。愿你我都能远离尘世的烦恼,在喧嚣与浮华中为自己筑起一处盛放心灵的舞台。当面对挫折时,用一颗豁达的心去承载;遭遇坎坷时,用信心和勇气去打拼;苦难来临时,用笑容和博爱去坦然面对;而无法

拥有时,轻松地挥手告别。很多时候,我们应当懂得,不完美才是人生,有缺憾才值得珍惜。放下苦恼,放下哀伤,心平气和地去面对那些不如意的事情,或许我们没有力量去控制世事的变迁,但我们却可以把握自己心灵的感受。

“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”当拥有一颗明净的佛理之心,用一双清澈的眼睛去打量缤纷的世界时,你就会恍然大悟:原来幸福一直在我们身边。



目 录

第一章 放下就是快乐,幸福源于你的内心

人生在世,难免要经历狂风暴雨。佛说:“何时放下,何时就没有烦恼。”只要心中有阳光,放下思想的包袱,人生就会永远充满快乐和希望。当你消极时,当你忧郁时,不妨换种心态去对待生活,你会发现幸福其实很简单,它就抓在你的手里,源自你的内心。学会乐观,学会幽默,学会营造快乐,学会轻松生活,吃得下,睡得香,想得开,远离忧愁、悲伤和烦恼,这样的人生才是有意义的人生。

1. 世上本无事,庸人自扰之 /3
2. 你什么时候放下,什么时候就没有烦恼 /5
3. 与其说是别人让你痛苦,不如说自己的修养不够 /8
4. 天堂和地狱,只是一种感觉 /9
5. 心中有事世间小,心中无事一床宽 /12
6. 做一个对自己诚实的人 /14

第二章 爱出者爱返,惠人便是惠己

人活着,就要活得真,活得善,活得美。佛家讲“善有善报”,以慈悲怜悯的心待人,必定会收获他人的善和爱。



爱出者爱返，福往者福来。善待自己，善待他人，善待生活，善待生命，以真善美的品质做人，其乐无穷。因为，你的善，你的爱，不仅与人方便，也会给自己带来好运，为人生带来成功的契机。

1. 能化解仇恨的不是仇恨，而是慈悲 /19
2. 拥有一颗无私的爱心，也就拥有了一切 /21
3. 善言善语就是一种修行 /24
4. 爱不是索取，而是奉献 /26
5. 学会爱他人，自己才会幸福 /29
6. 与人为善，尽可能善待每一个人 /31
7. 生活是一面镜子，你对他笑，他也对你笑 /33
8. 善待生命，善待每一天 /35

第三章 做人忍得耐得，进退自如无是非

为人处世是人生一大学问。佛说：“立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？”所谓能受苦方为志士，肯吃亏不是痴人。做人老实是好事，但过于呆板则会处处碰壁。圆通做人，适时进退，变通行事，则会让你的人生游刃有余无是非。

1. 沉默是对毁谤最好的答复 /41
2. 恭敬待人，才会获得他人的尊重 /44
3. 福报够的人，从来就没有听到过是非 /46
4. 嫉妒乃做人之大忌 /49
5. 做人要圆，变通行事 /51
6. 劝告他人时，要照顾他人的自尊心 /54



7. 好与不好在于自己能否利用 /56
8. 适时退步,才能更好地向前走 /59
9. 性格偏激,难觅知己 /60
10. 持戒应以律己为要 /62

第四章 事无难易,事在人为,唯心坚忍可成

古人云:“欲做精金美玉的人品,定从烈火中煅来;思立掀天揭地的事功,须向薄冰上履过。”横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤,任何想有所成就的人,都要经历人生风雨的历练。水温够了茶自香,工夫到了自然成。勇于挑战困难和挫折,在失败中奋起努力的人,才能成就一番事业,才能在人生的旅途上收获更多丰硕的果实。



目
录

1. 在顺境中修行,是永远不会成佛的 /67
2. 修行要有耐性,坚持才能成功 /70
3. 菩萨只保佑那些肯帮助自己的人 /72
4. 创造机会的人是勇者,等待机会的人是愚者 /73
5. 荒地上也能开出鲜花,努力总会有收获 /76
6. 只要有足够的韧性,便没有难成之事 /78
7. 众生皆有佛性,我们要相信自己 /80
8. 快乐需要开发 /82
9. 改变自己,才能改变别人 /84

第五章 水只注五分,器便稳,谦卑处世为智者

古人云:“帆只扬五分,船便安;水只注五分,器便稳。”涧谷把自己放低,才能得到一脉溪流。做人要谦虚,虽然不可缺少锐气,



但不可锋芒太露,骄傲自大,自以为是,适时地放低自己,谦虚地听听别人的想法和意见,不仅可以丰富自己的思想,还可以更好地做出决策。多多自我反省,谦卑待人处世,方为智者所为。

1. 把自己压得低低的,才是真正的尊贵 /89
2. 承认自己的伟大,就是认同自己的愚痴 /90
3. 智慧中不能夹杂傲慢,谦虚中不能缺乏智慧 /92
4. 木秀于林,风必摧之 /95
5. 做人就要不言诳语 /98
6. 知人者智,自知者明 /101
7. 心力要多用来反省自己 /103
8. 要学会多用心去倾听别人 /105
9. 自以为是的人听不见他人的心声 /108

第六章 欲路勿染,不妄求则心安

人生在世,人品不高,总为一欲字看不破。佛语有言:“己之情欲不可纵,当用逆之之法以制之。”对于心中的欲望,我们要学会克制。过于追求和计较,只会让我们陷入欲望的深渊,万劫不复。该放弃的时候放弃,该知足的时候知足,善于约束自己,才能避免误入歧途,早日达成自己的目标。

1. 人之所以痛苦,在于追求错误的东西 /113
2. 钱乃身外之物,德则归己 /115
3. 克制欲望,才能修成正果 /117
4. 你可以拥有爱,但不要执著 /120
5. 自以为拥有金钱的人,其实是被金钱所拥有 /123
6. 该放弃时就放弃,舍得放弃才能有所收获 /125



第七章 随心而行,随遇而安,一切皆随缘

咸有咸的滋味,淡有淡的味道。人生起伏,要有一种平和的心态,以平常心对待人间世事,做到“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒”。该来的总会来,该去的总会去,你所能做的就是,一切随缘,随遇而安,让时间带走你的烦恼忧愁,从容地面对生活,做真实的自己。顺其自然的,就是美的。



目

录

1. 宠辱不惊,得失坦然 /133
2. 以平常心去对待一切,随遇而安 /135
3. 过去的事就让它过去吧 /137
4. 从容是一种人生智慧 /139
5. 当你学佛以后,你看什么都很顺 /141
6. 内心没有分别心,就是真正的修行 /144
7. 生活是自己的事情,不用去管别人 /146
8. 学佛就要做回真我,而不是做给别人看 /149
9. 因为你是人,所以随时要认命 /151
10. 放下执著,一切随缘 /153
11. 不要站在自己的风景里仰视别人 /156

第八章 意气平和,胸怀坦荡,自无可恶之人

佛语有言:“心体澄澈,常在明镜止水之中,则天下自无可厌之事;意气平和,常在丽日风光之内,则天下自无可恶之人。”人世间没有十全十美的事,也没有十恶不赦的人,多一点善解人意,多一



点胸怀坦荡，多一点宽人律己，生活中便多一点和气，少一点争吵。和谐的人际关系会让你生活得快乐轻松。记住，宽容别人，就是在谅解自己。

1. 宽容别人，也就是善待自己 /161
2. 生气是用别人的过错来惩罚自己 /164
3. 饶恕可容之事，包涵可容之人 /167
4. 你要感谢告诉你缺点的人 /170
5. 学会接受不完美 /172
6. 永远要感谢给你逆境的众生 /174
7. 以包容心态处世，则朋友多多 /177
8. 学佛就要永远不去看别人的过错 /179

第九章 小事成就大事，伟业始于足下

千里之行，始于足下。任何远大的理想和目标，都要迈出第一步，走出第二步，一步一个脚印地去实现。佛说：“修行应当日常化，要从点滴开始。”很多小事你为之，便可成就大事。从古到今，成大业者，必是从一点一滴做起，有毅力肯坚持的人。成功的真谛就在于脚踏实地，坚持到底。生命的伟大，都隐藏在日常的平淡微妙之中，需要你认真地走好每一步才会发现。

1. 不积小流无以成江海 /185
2. 学不在说，贵在力行 /188
3. 修行应当日常化 /190
4. 不要把生命浪费在你一定会后悔的事情上 /192
5. 路在脚下，宏伟的目标要从小事做起 /194
6. 认真地活在当下，就是最实际的事情 /196



7. 工作是对自己的尊重,不劳而获是可耻的 /198
8. 想到就要做,不要在拖沓中错过时机 /200
9. 生命的伟大,藏在平淡微妙之中 /202
10. 精诚所至,金石为开 /205



目

录

❧ 第一章 ❧

放下就是快乐，幸福源于你的内心



人生在世,难免要经历狂风暴雨。佛说:“何时放下,何时就没有烦恼。”只要心中有阳光,放下思想的包袱,人生就会永远充满快乐和希望。当你消极时,当你忧郁时,不妨换种心态去对待生活,你会发现幸福其实很简单,它就抓在你的手里,源自你的内心。学会乐观,学会幽默,学会营造快乐,学会轻松生活,吃得下,睡得香,想得开,远离忧愁、悲伤和烦恼,这样的人生才是有意义的人生。

1.

世上本无事，庸人自扰之

人的情感体验的秘密在每个人的心里，你觉得快乐你便快乐，你感到烦恼你便烦恼，没有人会主宰你的快乐与烦恼。如果你一直觉得烦恼，是因为你从未把自己的内心放下，不把烦恼放下，又怎么能腾出手去抓住快乐呢？



智慧解读

有一天，坦山和尚准备拜访一位他仰慕已久的高僧。那位高僧是几百里外一座寺庙的住持。早上，天空阴沉沉的，远处还不时传来阵阵雷声。

跟随坦山一同出门的小和尚犹豫了，轻声说：“快下雨了，还是等雨停后再走吧。”

坦山连头都不抬，拿着伞就跨出了门，边走边说：“出家人怕什么风雨。”

小和尚没有办法，只好紧随其后。两人才走了半里山路，便下起了倾盆大雨。雨越下越大，风也越刮越猛，坦山和小和尚合撑着伞，顶风冒雨，相互搀扶着，深一脚浅一脚艰难地行进着，半天也没遇上一个人。

前面的道路越走越泥泞，几次小和尚都差点滑倒，幸亏坦山及时拉住他。走着走着，小和尚突然站住了，两眼愣愣地看着前方，好像被人施了定身法似的。坦山顺着他的目光望去，只见不远处的路边站着一位年轻的姑娘。在这样大雨滂沱的荒郊野外出现一位妙龄少女，难怪小和尚吃惊发呆。

那位姑娘长得极为秀美，瓜子脸上两道弯弯的黛眉，一对晶莹闪亮的大眼睛，挺直的鼻梁下是一张鲜红欲滴的樱桃小口，一头秀发好似瀑布披在腰间。然而她此刻秀眉微蹙，面有难色。原来她穿着一身崭新的绸布衣裙，脚下却是一片泥潭，她生怕跨过去弄脏了衣服，正在那里犯愁呢。



坦山大步走上前去，“姑娘，我来帮你。”说完，他伸出双臂，将姑娘抱过了那片泥潭。

之后两个人继续赶路，小和尚一直闷闷不乐地跟在坦山身后，一句话也不说，也不要他搀扶了。

傍晚时分，雨终于停了，天边露出一抹淡淡的晚霞，看到路边有家客棧，坦山和小和尚便过去投宿。

夜里，坦山洗脚准备上床休息时，小和尚终于忍不住开口说话了：“我们出家人应当不杀生、不偷盗、不淫邪、不妄语、不饮酒，尤其是不能接近年轻貌美的女子，您怎么可以抱着她呢？”

“谁？哪个女子？”坦山愣了愣，然后微笑着说，“噢，原来你是说我们路上遇到的女子。我可是早就把她放下了，难道你还一直抱着她吗？看来你还没有放下，因为你心中还有太多的杂念啊！”

小和尚顿悟。

小和尚的烦恼是因为他把坦山和尚背女孩的事放在了心上，而坦山自己却放下了。一个心无杂念的人是不应该受外界事物干扰的，内心清净的人，无论身处何方，无论发生任何事，他都会很自在。

佛陀在世时，有一位名叫黑指的婆罗门，拿了两个花瓶，来到佛陀的座前，想把这两个花瓶献给佛陀。

佛陀对黑指婆罗门说：“放下！”

婆罗门把他左手拿的那个花瓶放下。

佛陀又说：“放下！”

婆罗门又把他右手拿的那花瓶放下。

然而，佛陀还是对他说：“放下！”

这时黑指婆罗门说：“我已经两手空空，没有什么可以再放下了，请问现在你要我放下什么？”

佛陀说：“我并没有叫你放下你的花瓶，我要你放下的是你的六根、六尘和六识。当你把这些统统放下，再没有什么了，你将从生死桎梏中解脱出来。”

黑指婆罗门抓了抓自己的脑袋，心想：我真愚昧啊！我到这里来的目的



就是为了这个“放下”，为了精神的解脱啊。

人们之所以烦躁、不安，甚至有时候会狂乱，最根本的原因就是精神的束缚，放下了，才能使精神得到解脱。



做人道理

“世上本无事，庸人自扰之。”有些烦恼不是外物强加给我们的，它的根源在我们的内心。我们之所以有烦恼正是因为内心不清净。一个心无杂念的人，就会不受外界事物的干扰。无论身处何方，无论任何事，他都会很自在。他的心是轻的，不把烦恼的事放在心上，自然没有烦恼。因此我们要时刻为心灵做个大扫除，忘记该忘记的，学会解脱自己。做人，就该这样“健忘”。

2.

你什么时候放下，什么时候就没有烦恼

放下是一种精神的解脱，只有放下一些事情，祛除杂念，才能轻松自在，才能保持心灵的澄澈，才能没有烦恼。



智慧解读

修行禅定的人，在生活中与一般人是大异其趣的。同样是吃饭，同样是睡觉，为什么给人感觉不同呢？且看一位禅师与一位世俗人的对话：

“禅师，你用功参禅打坐，是在修行吗？”

“是的！”

“你用的什么方法呢？”

“饿了就吃，困了就睡。”

