



问道

一誠



容
忍

相信没有到不了的明天

中国佛教协会名誉会长
一誠法師

收获平和的幸福秘方

世路难行仍要行
认得真，担得起
改过必生智慧，行直何用参禅



一诚法师
著

相信没有到不了的明天

容忍

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

容忍 / 一诚法师著. —北京: 九州出版社,
2013. 3
ISBN 978-7-5108-1987-2

I. ①容… II. ①一… 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 (2013) 第040940号

容忍

作 者 一诚法师 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 700毫米×970毫米 16开
印 张 18.5
字 数 150千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-1987-2
定 价 32.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

出版说明

经一诚法师授权，我社将陆续编辑出版一诚法师的作品系列，这一作品系列的主体涉及修心修身、为人处世、身心的静定安稳，以及对幸福的追求，囊括了人生由内而外的各个方面。书中，一诚法师以返璞归真的智慧，结合人们在工作、事业、生活、为人处世等方面遇到的诸多困惑，用温存朴实的语言将人生的道理娓娓道来，为世人开出了一剂安顿身心的良药。生活在喧嚣之中的现代人，不妨放慢脚步，静心聆听一诚法师毕生的修行心得，从法师清静从容、简单深沉的智慧中，体味烦恼不生、身心轻安的人生境界。

九州出版社

序

子曰：“言而无文，流之不远。”夫古人立言之目的，无非文以载道。可见，弘扬大道，须要内容与形式的完美统一。禅宗一花五叶，于中土为盛。其内容者，诸佛印是；其形式者，教外别传，不立文字；甚至有提三尺棒，杀佛灭祖者。原因无他，皆因为文饰之非而堕言说妄想，以形式而侵内容也。

经云：“凡有所相，皆是虚妄。”余本无意留存诗稿。如今弟子携文稿请予为序，余见之，知其关心文化，遂默许出版。

目 录

“和”的因缘	002 / 与人要和，对事要真
	005 / 犯错误之后的两种误区
	009 / 抵御烦恼的“和”心
	013 / 从内心的和平延伸出外界的和平
	017 / 爱的修行
	021 / 发一大宏愿
	024 / 大家只有一种心
	028 / 如人饮茶，和谐自知
	032 / 智慧开启的法门

有什么样的心智，就有什么样的朋友 / 036

广结十方缘

惜缘别攀缘 / 039

赠人玫瑰，手有余香 / 043

放生是结缘 / 047

交四种朋友 / 051

随时随地随缘助人 / 054

在人际交往中完成自我修养 / 058

“口大”是非多 / 062

语言的善力

先从言语上“提起” / 065

不说是非难 / 068

语言的善力 / 071

如何说有益无害的话 / 075

不懂要问 / 079

好话多讲不算过 / 083

常道一声“惭愧” / 088

耐烦做人，耐心做事

耐烦做人 / 091

095 / 当你慈悲时，跟你过不去的事就少了

098 / 小事亦可启发心智

101 / 把身心摆在低处

105 / 真正有力量的人能自己要求自己

108 / 实实在在得富足

111 / 行，才行

认得真，担得起

116 / 精进在眼前

119 / 剩我一个也要坚持

122 / 一只小虫也有用

125 / 行住坐卧的学问

128 / 走出第一步叫成佛，走完最后一步也叫成佛

131 / 直下承担

134 / 面对灾难，尽自己所能

137 / 在劳动中品味幸福

以戒为师

142 / 打扫好我们的心

145 / 把持得住，遇事气定神闲

规矩要落实到日常生活 / 148

要做的不做是浪费 / 151

做什么都要像样子 / 155

以戒为师，万事好行（一） / 161

以戒为师，万事好行（二） / 166

以戒为师，万事好行（三） / 170

忏悔行 / 176 **唯有因果不可辜负**

改过是成长的机缘 / 180

给人忏悔的机会 / 183

对治恶习前先照自己 / 186

对治习气的练习 / 189

明因果厉害 / 192

走错路，未来的好路就被阻绝了 / 195

出家不仅仅是走出家门 / 198

正视与觉知痛苦 / 202 **相信没有到不了的明天**

怕吃苦，世事便难行 / 205

208 / 挨骂的好事

211 / 能作能当却难得

215 / 从“无常即苦”解脱

219 / 对迎面而来的遭际，不要心生厌恶

222 / 难行易行取决于用心的程度

226 / 调伏“沉不住气”

图利他人，得失沉浮何须问

230 / 慈悲解

234 / 只关注个人利益得不到长久幸福

237 / 成就自利前，成就众生利

240 / 好心成好运

243 / 对人有益和对人无益

247 / 好事别乱做

250 / 关照自然、社会和你身边

254 / 给社会谋福利时，价值就得到了体现

257 / 多积善缘，多做善事

临深渊、踩薄冰 / 262

少轻慢心，多警醒心

人生的价值不是吃喝玩乐 / 266

把时间用在何处 / 269

取舍之间 / 272

机缘要等，行动却不容等待 / 275

任何事都不以轻慢心视之 / 278

有“不退转”的心 / 282

【“和”的因缘】

我跟弟子说过四句话：“以上要敬，以下要慈，以人要
要和，以事要真。”这四句话能概括应对社会一切人
事的方法，核心是对人和气，对事认真。

与人要和，对事要真

2003年7月去参加佛协会，听闻消息有人要分佛协的庙产，当时满心觉得不妙。我们礼佛的这些都去搞分裂，就失了学佛本意，也就不会有一份儿安稳的心去诚意侍奉佛祖，佛学界又怎么会有发展。这就跟人在相处的时候一样，本来好好地在一起生活，整天为了鸡毛蒜皮的事情吵闹，最后还要分家，那么家也就不成家了。

我跟弟子说过四句话：“以上要敬，以下要慈，以人要和，以事要真。”这四句话能概括应对社会一切人事的方法，核心是对人和气，对事认真。

无论哪个佛友，恐怕都对人讲过：老实做人，踏实做事。《金刚经》讲修行第一品是穿衣、吃饭、洗脚、睡觉；佛陀也是如此，他自己穿衣、化缘、吃饭，吃完了饭后洗了泥脚，敷座而坐，他没有让学生把他的位置铺好，而是按照自己的意愿来安置物品，把位置拍平，自己坐上去。

这些看上去都很平常，却充满了和气和认真。

有一次，有两个小和尚在后院吵架，一个比另一个位份高些，倒有些颐指气使的意思。回想佛陀的话：若你会发现造成伤害，就不要依此伤害别人。我们希望别人怎样对待我们，我们就先要怎样对待别人。倘若今天说话不注

意，伤了别人的感情，回过头来也会被人伤害。这显出和气多么重要。

和尚，和尚，“和”为“尚”，与人和气是莫大的智慧，也是莫大的勇气。有书上写道：幸福并不取决于你拥有财富、权利和容貌，而是取决于你和周围的人的相处。我们越是心生和气，不但学佛能水到渠成，做人、生活、工作也会水到渠成。

从和气到认真，是修心到处事的一个过程，有和气陪伴，做事情就不怠慢。假设满心燥郁，成日没个安稳，脚跟没有清静，做事情肯定没办法认真对待。要是以这种状态去待人待事，得罪人不说，自己也不痛快。

有位德高望重的悟缘禅师，他的朋友是位知名画师。一天，这位画师朋友来到寺里找悟缘禅师，聊天中，悟缘禅师听闻画师刚收了个徒弟，却不喜欢这个弟子，指导作画也是漫不经心。终有一日，徒弟被画师惹怒，与画师产生了冲突。画师心生郁闷，所以来找禅师解闷。悟缘禅师并没有开解他，而是问画师：“你是学画之人，我想请教你一个问题。你站在山上画一个山下的人，和你站在山下画一个山上的人，哪个大，哪个小？”画师想了想说：“自然是一样大小。”禅师点头说：“这便是了。”

在山上看山下的人与在山下看山上的人，都是一样大小。人和人都是平等众生，我们大可不必因为自己的意愿去排斥别人。正如我们对别人和气，别人对我们也客客气气，对事情认真对待，事情就更容易解决。

社会是因为合作而存在的，人是因为有情而快乐幸福的，和气是合作、感情的桥梁，有了它处处都能有好事发生，这世上恐怕没人不欢迎好事。

平日里我们有太多不可预期的烦恼和争执，但百十来年走过来，不是为了记住以往的不快，而是告别过去，继续行走。如果用烦恼和不屑去填充以往的日子，便成了无生趣。和尚活了九十年，若是终日了无生趣，便早已离开。

【偈语一辑】

美玉藏石头，莲花出淤泥。

须知烦恼处，悟得即菩提。

犯错误之后的两种误区

错误是人人都会犯的，今天砸坏了东西，明天错怪了他人，后天办事不成功，再后来是感情出现问题。若不直下承担，正像学习佛法，只知高深不易明了，却不知其深意，就形而理解，立刻就会进入误区。这种误区有两个：第一，深责自己，陷入自责圈中不能自拔，耽误了其他人事；第二，把错误推到别人身上，看不清本身存在的问题，自己耽误自己。

这怎么说呢？

先讲第一个误区。自责本身是负面的情绪，在禅宗里面讲，可以视为不能“歇”。“歇”就是“大休歇、大解脱”的境界，简单地讲，就是把一切都放下，什么烦恼心垢都被剥离，什么欲念贪婪都可以抛诸脑后，人就能恬淡闲适了。“歇”还有另外一重意思，便是“自尊自贵，自成自立”，做到这四点，也没有什么烦恼不能解脱。

回过头来说，自责是对强大负面情绪的拾起，是自己否定自己、轻贱自己的行为，这完全违背了休歇之意，人还怎么高兴得起来。有些人通过做善事、好事，或者盲目帮助别人来抵御自责情绪，试图转移注意力。但这是本末倒置的做法，因为它忽视了情绪产生的原因，企图用其他情绪来挤兑自责心。然而，布施的行为并非追逐娱乐、逃避痛苦的方式，心中的和平

和快乐是不能通过它来重新捕获。

人最先应该做的是面对。身为平常百姓，我们不可能万事做到，不能避免苦痛，所以要意识到凡事总有不可为是可以面对的。一旦你意识到错误必然会发生，对别人说出来，坦然以对，泰然处之，遭遇便也不是遭遇，而是生活中某件不足挂齿的小事，自责便找不见你。

第二种误区即是嗔。佛法里讲嗔的公案不只一则，江苏姑苏的南濠街有一个人常到阴曹地府去作差役，每隔几天就要去值班。有一天，一个邻居满怀好奇，请求他带自己去阴曹地府游玩一圈。差役欣然答应，让他回家乖乖躺在床上，交代家人千万不可以开门。差役就会拘了他的魂魄，带他去地府，之后再送他回来。

邻人照做一番，果然魂魄和阴差一起同行。二鬼来到县府城隍庙前，阴差嘱咐邻人在庙前石碑楼下等着，自己就拿着文书进入中庭拿取通关文牒。邻人等得太久，便开始不耐烦。恰在此时，他见到一辆马车迎面而来，里面有四个女子和两个男人，其中有一女子与邻人相识，便招呼他上车，邻人就这么跟着走了。