

中国传统智慧

佛家智慧

活叶

学舟

活

用

编著



佛学存在的总目标就是帮助人弃苦得乐,让我们走上心灵自由之路

佛要求人们修炼自身,减少欲念,远离罪恶

佛家的智慧是真艺术的征候

人生最大的财富是健康

人生最可怜的是嫉妒

人生最大的敌人是自己

人生最大的幸福是放得下

仅此四条佛家妙语,就足够每个人受用终生

 中国长安出版社

中国传统智慧

佛家智慧

活学活用
叶舟编著

佛学存在的总目标就是帮助人弃苦得乐，让我们走上心灵自由之路

佛要求人们修炼自身，减少欲念，远离罪恶

佛家的智慧是真艺术的征候

人生最大的财富是健康

人生最可怜的是嫉妒

人生最大的敌人是自己

人生最大的幸福是放得下

仅此四条佛家妙语，就足够每个人受用终生

 中国长安出版社

序 做一个透彻理解生命真谛的人

在人类数以万计的学科体系中，佛学是一门相当完善的学科。这门学科存在的总目标就是帮助人弃苦得乐，就是让我们走上心灵的自由之路，就是让我们做一个透彻理解生命真谛的人。

佛教从来不提倡迷信，只是要求人们要诚心去做任何事，要广播善缘，结善果。佛告诉我们心要静要清，像水一样，佛要求人们修炼自身，减少欲念，远离罪恶。比如唐朝时佛教盛行，国力也很强大，其中信仰的作用是不可以低估的。

失去信仰的民族是可怕的。人的自私、欲念极度膨胀，就会没有诚信，对罪恶没有羞耻心，没有信仰的民族就像一盘散沙。

佛前的水告诉我们做人要至清至纯；佛前的灯告诉我们佛的思想明灯是永远不会熄灭的；佛前的鲜花和水果提醒我们这就是我们种下的因和结出的果；佛前的香告诉我们每个人心里的一切所想会随这袅袅香烟飘到佛的心里，心诚就会达正果。

时尚的鼓噪真不可小觑，潮流足以移动大部分的人心。一个浮躁的时代尤其需要思想的滋润，不然人们干涩的头脑终会被锈斑所剥蚀。有没有认真想过：在商业性的奔波、劳碌、设

计、算计、忧患中，我们渐渐耗尽了自己的人生。佛家的智能，在头脑形成，经心灵而出，不但感人，且能自感，这正是真艺术的征候。“亦如蚕作茧，吐丝还自缚”，那是与生俱来的悲剧，而“智炬昏冥，慈云消灭，长夜诸子，诚可悲也。”这种对生命的深沉嗟叹，对于我们来说，谁也不会无动于衷的吧。

因为“佛教”是佛陀的教育，是“觉悟者之教导”，是佛陀对九法界众生至善圆满的教育，教育内涵包括了无尽无边的事理。时间上，它讲过去、现在、未来；空间上，它讲我们眼前的生活，并一直推衍到无尽的世界。

佛陀是一位觉悟一切缘起的原理以及透彻理解生命真谛的人，而又能依照这些真理，很适当地处理生活上的一切事物。他以自己所证的法性为根据，很巧妙地应众生的根机而施教化。佛法的高妙处，是在于其合乎实际的实用性。

民国初年有一位欧阳竟无先生，是现代的大佛学家，他在南京创立佛学院，培养了不少的佛教人才，有出家的，有在家的。这一位大师，于民国十二年，在第四中山大学（现称南京师范大学）发表了一次讲演，讲题是：“佛法非宗教，非哲学，而为今时所必需”，在当时的中国曾引起相当大的震撼。

比如以下四条佛家妙语：人生最大的财富是健康；人生最可怜的是嫉妒；人生最大的敌人是自己；人生最大的幸福是放得下。仅此四条佛家妙语，就足够每个人受用终生。归纳起来说，便是拥有健康、抛弃嫉妒、战胜自己、脚踏实地。这样做人，便不会有烦恼，不会疾病滋生。人的疾病，既有病理方面

的原因，也有心理方面的原因，后者对人的健康更为重要。心理上有了承受逆境的能力，有了病，也能正确对待，坦然处之，变有病为无病。佛家妙语，精诚之言，给我们凡夫俗子多少可贵的启示！何况佛教还有那么多的发人深省的至理名言。

中国佛学讲佛在心中，就如庄子不会直接告诉你什么是道，佛家的智能要你自己去领悟，爆发性的领悟，不是别人可以带给你强加给你的东西。

最低限度，每一个人都应该把佛教归为一门艺术，一种生活的艺术。换句话说，佛教，也可以说是人类生存所该有的技巧和能力，因为这种特殊的生存技能，有助于生活中不可少的调和。一个真正懂得生活艺术的人，会过着一种可作为模范和值得赞美的生活方式。他能够随缘顺性地生活着，得意之时并不忘修行，失意之际也不沮丧，因为根据佛法的观点，一切本来如此。

一个人的生命情调之中，也应常作这样的转换。中国毕竟有佛家的智能。本书把这些深奥的智能开发得浅显易懂，用在生活中，凡事也就多了一种思路。

佛学博大精深，本书只是将佛学中一些大师们重点强调的智慧闪光点重新编创，以期达到广结慧缘的结果。

目 录

1. 活一天就要有一天的意义 / 1

若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。

——《法句经·教学品》

2. 心身清净安乐，才不会失去道 / 6

心若调适，道可得矣。于道若暴，暴即身疲。其身若疲。意即生恼，意若生恼，行即退矣。其行既退，罪必加矣。但清净安乐，道不失矣。

——《四十二章经》

3. 要赞扬别人的善事，不要宣扬别人的过失 / 12

扬人善事，隐他过咎，人所惭耻处，终不宣说，闻他秘事，不向余说。

——《优婆塞戒经·自他庄严品》

4. 感情上的事不可太执着 / 19

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

——《金刚经》

5. 该出手时便出手 / 24

如人水所漂，惧溺而渴死，于法不修行，多闻亦如是。如人



设美膳，自饿而不食，于法不修行，多闻亦如是。

——《华严经·菩萨问明品》

6. 用善根烧尽自己身心的一切烦恼 / 30

假使干草积同须弥，投火于中，如芥子许，必皆烧尽。何以故？火能烧故。于如来所种少善根亦复如是，必能烧尽一切烦恼。

——《华严经·如来出现品》

7. 生在红尘中便忙人间事 / 34

懈怠之人，犹如春杵，有二种事，一者不能自使，日益损坏；二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用。

——《大乘理趣六波罗密多经》

8. 自高自大骄傲的人是无知的 / 40

若多少有闻，自大以骄人，是如盲执烛，照彼不自明。

——《法句经·多闻品》

9. 要与有利于自己进步的人交朋友 / 44

学无朋类，不得善友，宁独守善，不与愚偕。

——《法句经·教学品》

10. 羡慕别人只会得个一场空 / 48

如人善方药，自疾不能救，于法不修行，多闻亦如是。如人数他宝，自无半钱分，于法不修行，多闻亦如是。

——《华严经·菩萨问明品》

11. 人必须有钻木取火的功夫 / 52

若勤精进，则事无难者，是故汝等当勤精进。譬如小水常流，则能穿石。若行者之心，数数懈怠，譬如钻火未热而息，虽欲得火，火难可得。

——《佛遗教经》

12. 能够忍辱的人才有大势力 / 58

沙门问佛：何者多力？佛言：忍辱多力，不怀恶故，兼加安健，忍者无恶，必为人尊。

——《四十二章经》

13. 灭尽心中尘垢的人最聪明 / 62

沙门问佛：何者最明？佛言：心垢灭尽，净无瑕秽，是为最明。未有天地，逮于今日，十方所有，无有不见，无有不知，无有不闻，得一切智，可谓明矣。

——《四十二章经》

14. 懂得通权达变才能顺心顺意 / 67

恒顺众生，随喜功德。

——《华严经》

15. 有坚定的信心才能修成正果 / 72

譬如有人，渴乏须水，于彼高原，穿凿求之，犹见于土，知水尚远。施功不已，转见湿土，遂渐至泥，其心决定，知水必近。菩萨亦复如是，若未闻未解，未能修习是《法华经》者，当知是人去阿耨多罗三藐三菩提尚远。若得闻解思惟修习，必知得近阿耨多罗三藐三菩提。

——《法华经》

16. 懂得知足,就是处在宝贵、快乐、安隐的地方 / 76

知足之法,即是富乐安隐之处。知足之人,虽卧地上,犹为安乐;不知足者,虽处天堂,亦不称意。不知足者,虽富而贫;知足之人,虽贫而富。

——《佛遗教经》

17. 一草一叶,别人不给自己不取之 / 85

在家菩萨应受善戒。彼应不杀,放舍刀杖,不杀一切诸众生等,不恼一切,常行慈心。彼应不盗,自财知足,于他财物不生希望,乃至草叶,不与不取。离彼邪淫,夫妻自足,不希他人。

——《大宝积经·郁伽长者会》

18. 宁可舍弃生命,也不妄语 / 93

应离妄语,如说如作,不诳于他,先思而行。随所见闻,如实而说,宁舍身命,终不妄语。彼应离酒,不醉不乱,不自轻躁,亦不嘲哂。

——《大宝积经·郁伽长者会》

19. 利他主义能提高自己的声望 / 101

佛言:睹人施道,助之欢喜,得福甚大。沙门问曰:此福尽乎?佛言:譬如一炬之火,数千百人各以炬来分取,熟食除冥,此炬如故。福亦如之。

——《四十二章经》

20. 处事待人都要做得圆满如法 / 108

处事难,处人更难;处事待人都要做得圆满如法,这些就是修行。

21. 付出即是富有 / 113

若菩萨，自有财物，性慳惜故，贫苦红尘无所依怙，来求索者，不起悲心，给施所求，有欲闻法，吝惜不说，是名第二波罗夷处法。

——《菩萨戒本经》

22. 冤冤相报不能了 / 120

善男子，若能观怨一毫之善，不见其恶，当知是人名为习慈。若彼怨家，设遇病苦，能往问讯，瞻疗所患，给其所需，当知是人能善修慈。

——《优婆塞戒经·禅波罗密品》

23. 即使是福德也不应太贪恋执着 / 125

菩萨所作福德，不应贪着，是故说不受福德。

——《金刚经》

24. 时刻不要忘记自己的责任 / 130

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。

——《吉祥经》

25. 恶骂你时，应把他当作唱歌一样 / 134

世间骂者，亦有二种：一者实，二者虚。若说实者，实何所嗔？若说虚者，虚自得骂，无豫我事，我何缘嗔？

——《优婆塞戒经·鼻提波罗密》

26. 善恶到头终有报，只争来早与来迟 / 140

佛言：恶人害贤者，犹仰天而唾，唾不至天，还从己堕。逆风扬尘，尘不至彼，还坌己身。贤不可毁，祸必灭己。

——《四十二章经》

27. 喜欢在言辞上同别人争斗是难以获得安宁的 / 143

誉恶恶所誉，是二俱为恶。好以口快斗，是后皆无安。

——《法句经·言语品》

28. 恶事向自己，好事给别人 / 147

而菩萨应代一切众生受加毁辱，恶事向自己，好事与他人。若自扬己德，隐他好事，令他受毁者，是菩萨波罗夷罪。

——《梵网经》

29. 忍受侮辱慎听赞扬 / 152

若闻讥毁，心能堪忍；若闻赞叹，反生惭愧。

——《优婆塞戒经·自他庄严品》

30. 用各种巧妙的方法，来调伏自己的心 / 156

观诸众生，是佛化身，观于自身，为实愚夫；观诸有情，作尊贵想，观于自身，为僮仆想，又观众生，作父母想，观自己身，如男女想。出家菩萨常作是观，或被打骂，终不加报，善巧方便，调伏其心。

——《大乘本生心地观经·无垢性品》

31. 欲望不能满足,贪爱没有止境 / 162

一切世间欲,非一人不厌,所有有危害,云何自丧己?一切
诸众流,悉皆归于海,不以为满足,所受不厌尔。

——《佛说生经》

32. 以慈悲之心对待一切 / 168

无害于天下,终身不遇害,常念于一切,孰能以为怨。

——《法句经·刀杖品》

33. 怨天尤人,意外地结下了恶缘 / 174

觉知贫苦多怨,横结恶缘,菩萨布施,等念怨亲,不念旧恶,
不憎恶人。

——《八大人觉经》

34. 顺应自然而不强作妄为 / 178

觉知多欲为苦,生死疲劳,从贪欲起,少欲无为,身心自在。

——《八大人觉经》

35. 收好自己心意的缰绳 / 184

万物为泡,意如野马,居世若幻,奈何乐此。

——《法句经·世俗品》

36. 要殷勤地孝顺奉养父母 / 190

于诸世间,何者最富?何者最贫?悲母在堂,名之为富;悲
母不在,名之为贫。悲母在时,名为日中;悲母死时,名为
日没。悲母在时,名为月明,悲母亡时,名为暗夜。是故汝



等，勤加修习孝养父母。若人供佛，福等无异。

——《大乘本生心地观经·报恩品》

37. 危难之时见真朋 / 197

察友在为谋，别伴在急时，观妻在房乐，欲知智在说。

——《法句经·多闻品》

38. 一个人改过，要能具备三种心 / 203

改过要发心呀！改过要发心。发些什么心呀！发些什么心。第一要发那羞耻心，第二要发那敬畏心，第三要发那勇猛心，具备这三种心，便能有过立即改呀！立即改。

——《了凡四训》

39. 积善之家庆有余 / 207

囚犯苦呀！囚犯苦，既坐监牢又挨饿，心中凄苦谁人知呀！谁人知；杨书办呀心厚道，夫妻同心帮囚犯，积善之家庆有余呀！庆有余。

——《了凡四训》

40. 举头三尺高，一定有神明 / 213

举头三尺高呀！决定有神明，不但要存好心，而且要虚心，不可以做坏事，还要肯迁就，天地鬼神呀，千万莫得罪啊！莫得罪！

——《了凡四训》

41. 幸福来自于无限的容忍与互相尊重 / 218

如果你准备结婚的话，告诉你一句非常重要的哲学名言：你一定要忍耐包容对方的缺点，世界上没有绝对幸福圆满

的婚姻，幸福只是来自于无限的容忍与互相尊重。

——《佛经译本》

42. 人不要死执自己的观念 / 222

当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智能也只能达到某种程度而已。

——《佛经译本》

43. 用不着为这一点小事而烦恼 / 227

做个在放逸的人中独自勤劳，在昏睡的人中独自清醒的人吧！如果你能每天呐喊二十一遍“我用不着为这一点小事而烦恼”，你会发现，你心里有一种不可思议的力量，试试看，很管用的。

——《法句经》

44. 拥有一颗一切随缘的心 / 232

知彼如空华，即能免流转。又如梦中人，醒时不可得。

——《圆觉经》

45. 自以为是的人最难渡 / 237

所有的病患，医生最难治，所有的众生，自以为是的人最难渡。

——《佛经译本》

46. 命运靠自己掌握 / 241

悟者，觉悟本性；本性不动，是名自己。

——《佛经》



47. 世界上没有一个十全十美的人 / 245

俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有一个永远不被毁谤的人，也没有一个永远被赞叹的人。当你话多的时候，别人要批评你，当你话少的时候，别人要批评你，当你沉默的时候，别人还是要批评你。在这个世界上，没有一个不被批评的。

——《佛经译本》

48. 不要失去时才知它的宝贵 / 249

懂得珍惜身旁的就是最大的幸福！

——《佛经译本》

49. 要想改变别人，先改变自己 / 253

或觉心神恬旷。或觉智能顿开。或处冗沓而触念皆通。或遇怨仇而回嗔作喜。或梦吐黑物。或梦往圣先贤。提携接引。或梦飞步太虚。或梦幢幡宝盖。种种胜事。皆过消罪灭之象也。然不得执此自高。画而不进。

——《佛经译本》

50. 人生应行的五种道德 / 259

一、不杀生而仁爱；二、不偷盗而重义；三、不邪淫而有礼；四、不妄语而诚信；五、不饮酒而正智。

——《菩萨戒本经》



1. 活一天就要有一天的意义

若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。

——《法句经·教学品》

如果能活一百岁，却去学不好的东西，还不如活一天，却勤奋追求真理。

人在宇宙中是一类很特殊的存在物，其存在的情况跟其他存在物相较，极为不同。

对于一块石头、一片土壤这类非生物来说，它们既不知道自身存在，亦不知道自身以外还有其他存在物存在。它们的存在，只不过被放置在宇宙中的这里或那里而已。很明显，对于这类存在物而言，它们自身不会出现存在的意义问题。

对于一株鲜花、一条绿草这类植物来说，它们同样不知道自身以及自身之外还有其他存在物存在。然而，它们的存在却需要依赖其他存在物诸如阳光、水分和空气等来维持。假如阳光、水分和空气等存在物不存在，它们的存在（以植物身份的存在）即不可能。此外，它们还可以借着生长而稍作移动。不过，即使如此，对于这类存在物而言，它们自身亦不会出现存

在的意义问题。

对于一只小狗、一头黄牛这类动物来说，它们虽然不能透过反省而知道自身存在，但却能够通过知觉感到有其他存在物存在。借着知觉与运动，它们更能主动地接近或逃避其他存在物以获取食物和避免危险，从而使自身的存在（以动物身份的存在）得以维持。然而，尽管如此，对于这类存在物而言，因为缺乏反省思考的能力，它们自身也不会出现存在的意义问题。

但对于人这类特殊的动物来说，情况便不同了。人除了能够通过知觉知道有其他存在物存在之外，还能透过反省知道自身存在。借着高度的思考能力，人更能够反省自身的存在现状，进而改变现状及创造将来。对于人这类存在物而言，“生存的意义是什么？”实在是一个很值得思索的问题。

对于人生意义的观察或看法，各人有其不同的观点，约略可以分成四种：第一种是浑浑噩噩的人生，他们是不注意人生，不理解人生，只是糊糊涂涂地生，懵懵懂懂地死，例如愚夫愚妇之类；第二种是模棱两可的人生，对人生的道理认识不清，自己没有主见，这样不差，那样亦好，例如“五教同源，九流合一”之类；第三种是各是其是、各非其非的人生，对人生的道理各持己见，如盲人摸象，不得其真，例如哲学家的唯心唯物、宗教家的崇梵崇帝等等；第四种是洞达实相的人生，由于修养而彻悟人生的本体，了知人生究竟是怎么一回事，例如佛教创始者释迦牟尼佛，自从菩提树下夜观明星，朗然大觉，彻知宇宙原理是缘起无尽，人生真相是业力轮回的顺生与