

王诗书◎编著

# 棒喝人生



佛道儒家点醒人生的妙语

**醍醐灌顶提升智慧，脱胎换骨修炼身心**

本书的主旨，可以叫做圣贤大德智慧的日常用法，把每天的生活起居、工作事业、健康幸福，以及涉及每个年龄段的人生疑难问题，用佛道儒三家的精华思想来进行诠释解答。所谓「一语惊醒梦中人」，穿越千年，听一听圣贤高僧们的妙论，你会恍然——原来生活中的智慧都是相通的。

新世界出版社



# 棒喝人生



佛道儒家点醒人生的妙语

王诗书·编著

新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

棒喝人生:佛道儒家点醒人生的妙语 / 王诗书编著. —北京:  
新世界出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5104-0809-0

I. ①棒… II. ①王… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物②道家-人生  
哲学-通俗读物③儒家-人生哲学-通俗读物

IV. ①B948-4②B223-49③B222-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 012927 号

---

棒喝人生:佛道儒家点醒人生的妙语

作 者:王诗书

责任编辑:连 慧

封面设计:青华视觉

版式设计:韩东坡

责任印制:李一鸣 杨 军

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:180千字 印张:16

版次:2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0809-0

定价:29.80元

---

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

# 前 言

## PREFACE

佛家有这样一个故事：有个年轻人在树林里迷路了，只听沙沙的风声过后，从树林里窜出一只凶恶的大白虎，年轻人吓得魂不附体，转身撒腿就跑，猛虎紧追不舍，就在千钧一发之际，他发现前面有一棵很大很粗的树，树藤顺着树蔓延到下面的树洞里，他也没多想就拽着树藤下到洞里，老虎在洞口徘徊，奈何他不得，这时汗流浹背的他总算松了一口气，却突然发现树上一只松鼠正在啃食树藤，他想大不了掉进洞底，但是再往下一看他顿时目瞪口呆，四条毒蛇正在洞底互相吐着舌头。

这个故事的寓意是人生。老虎代表人生中的无常事、挫折和苦难；松鼠代表时间；四条毒蛇代表生、老、病、死；树藤代表人的生命。时间一点一点消耗着人的生命，困难、疾病、死亡折磨着人的身心。当人生为各种各样的问题所困扰时，我们该怎么办呢？

故事的结局是：年轻人咬紧牙顺着树藤爬了上去，之后他发现老虎正在睡觉，是啊，老虎也有打盹的时候，于是年轻人趁机飞快地跑开了。

老子说：“飘风不终朝，骤雨不终日。”苦难总会过去，虽然我们改变不了世间的无常事，但我们可以改变自己，改变自己就改变了世界，而改变自己首先要改变自己的心。佛家讲明心见性，帮助人抛却得失心获得一颗平常心。儒家讲存心养性，保持自己的本心，修养自己的道德品质，这样就能安身立命。道家讲顺应自然，无为寡欲。无论是佛家、儒家，还是道家，都是教人们怎样保守一颗纯净不受世俗污染的心。

中华文化源远流长，佛、儒、道三家既相互融合，又各自独立，各有千秋，不可替代。除去它们中的出世思想，毕竟现实生活中不会有那么多的圣人和神仙。它们中的积极入世的思想对于今天人们的生活仍有指导意义，可以帮助人们拥有一颗淡定从容的平常心，让人们用一颗快乐的心享受生活。

佛家讲放下，放下一切得失心、执著心，随缘惜缘，才不会为生活所累。儒家讲仁义，主张提高自身的道德修养。道家讲道法自然，人要融入自然万物，用一种从容不迫、宠辱不惊的态度生活，圣人的思想穿越古今，对于挣扎、沉浮于现代浮躁、快节奏的生活中的人们依然非常适用。本书集佛、儒、道三家妙语箴言，涉及人生的方方面面，给你的人生以深刻的启迪。

品一杯香茗，穿越千年，听听圣人的言论，你会恍然，原来生活中的智慧都是相通的。

# 目 录

## CONTENTS

### 一、净莲出泥不染尘，拈花微笑慈悲心之修心篇

心是一片田，把善良、仁爱、朴素，简单快乐地种下，便能收获慈悲之心、仁爱之心、纯净之心。修心，就是挖走心田的嫉妒、执迷和险恶。当然，我们也可以去别人的心田里去帮他种下慈悲、仁爱，挖走他们的执迷、嫉妒和险恶，这样在收获季节我们就会得到更多的爱心。

1. 简单快乐的真谛 / 002
2. 积善就是积福，爱人就是爱己 / 006
3. 心净如镜，胸怀似海 / 012
4. 抱朴守拙，无欲则刚 / 016

### 二、敏而好学学无涯，去粗取精不耻问之求学篇

“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。”智慧之灯只能用学习来点燃，要想灯不灭，就要坚持给灯添油，就要勤奋，不断地坚持，只有虚怀若谷的人才可能成为真正的学者。三人行，必有我师。学问不只在书本上，也在生活中，在身边的每一个人、每一件小事上。

1. 学习可以增长智慧 / 022
2. 智慧用来改变人生 / 027
3. 成才之路没有捷径 / 030
4. 诚实谦虚地求学 / 035



### 三、燕雀焉知鸿鹄志，天生我才必有用之立志篇

对于没有方向的船来说，任何方向的风都是逆风，所以请不要让你的心灵之舟没有方向。出发是因为知道要去哪里；走，就有希望，前提是看到了前方的灯塔，尽管它看起来是那么遥远，但我们仍然相信有一天可以抵达。

1. 立志当年少 / 040
2. 执志安如地 / 043
3. 志当存高远 / 047
4. 人各有志 / 051

### 四、松柏后凋诚可贵，千锤万凿始成佛之成败篇

一个人带着自信、乐观、自制、坚强踏上了寻找成功的路。路上荆棘密布，走了很远也没有找到，包袱又大又重，于是她开始一个一个丢掉身上的包袱，先把自信送给了陌路人，把乐观丢掉，又丢失了自制，后又抛弃了坚强，最终当她终于找到成功的时候，看到成功被一个像她一样背着很多包袱的人轻而易举地摘走了。原来不是每个人都有条件获得成功的，于是她原路开始寻找自己丢失的东西……你说她失败了吗？只要她还在寻找，只要她还没放弃就没有失败。

1. 自古英雄多磨难 / 054
2. 乐观是幸福的源泉 / 059
3. 自己做自己的主人 / 063
4. 天行健，君子当自强不息 / 067

### 五、常思己过宽待人，厚德载物低做人之做人篇

做人难，难在严于律己，宽以待人。一个人拥有高尚的道德修养就如同同一瓶酒被放了百年，越品越有味道，即使身在陋巷香气也会浸润整条巷子。佛陀说：少恩加己，思欲大报。这样的人总是怀着一颗感恩的心生活在你的身边，让你如坐春风。

1. 低调做人 / 072
2. 把别人的恩惠放在心上 / 079
3. 品德是一个人的立世之本 / 083

## 六、自知知人是智者，人情练达即文章之处世篇

世事洞明皆学问，人情练达即文章。有人说：这是一副很俗的对联。它确实体现了儒家思想入世的一面。但却很精辟地道出了生活的真相，对人情世故的认识和处理本身就体现了一个人的综合素质和成功潜力。

1. 换个角度想问题 / 090
2. 做合群的人 / 092
3. 提高你的执行力 / 097
4. 做事有技巧 / 101

## 七、业勤于勤荒于嬉，小流能积成江海之事业篇

再伟大的事业也不是一蹴而就的，万丈高楼也得平地起，与其仰视别人的事业，不如先低头打好自己的地基。

1. 持之以恒才能成就事业 / 106
2. 脚踏实地打好事业的地基 / 111
3. 工作着的人是最幸福的 / 116
4. 做擅长的事才容易成功 / 121

## 八、乌鸦反哺感天地，悲母恩情高于山之忠孝篇

忠孝是中华民族的传统美德，不管你的事业有多大，你有多少财富，父母都不会在乎，他们只在乎你过得好不好、活得累不累。亲情是这个世上最朴实无华也最不能割舍的感情，你一定要报答父母的养育之恩，身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。

1. 痴心父母古来多 / 126
2. 学会爱父母 / 128
3. 爱的延伸 / 132







## 九、多情总被无情恼，不如怜惜眼前人之爱情篇

林黛玉问贾宝玉：“这么多的姐姐妹妹你怎么会舍得？”贾宝玉回答：“弱水三千，我只取一瓢饮。”林黛玉再问：“水在流，你又怎么留得住？”贾宝玉回答：“瓢去，瓢不去。”这就是缘，瓢起来的是有缘，瓢去的是无缘。这就是爱情，如人饮水，冷暖自知，抓住的是真爱，放手的亦未必不是爱。

1. 缘分可遇不可求 / 136
2. 惜缘——弱水三千只取一瓢 / 139
3. 天长地久的爱情 / 142

## 十、莫愁前路无知己，天下谁人不识君之交友篇

有人说：“锦上添花是哥们儿，雪中送炭是朋友，有福同享有难同当是兄弟，心有灵犀一点通的是知己。”如果是这样，那我们的周围如果能有几个哥们儿，一帮朋友，一群兄弟，再有一两个知己，那该多好，那怎样做才能得到真朋友呢？2000多年前庄子就回答了这个问题。庄子说：“不精不诚，不能动人。”

1. 用纯净的心交赤诚之友 / 148
2. 真朋友总能雪中送炭 / 153
3. 不愁没朋友 / 157

## 十一、名利皆是身外物，富贵浮云难久长之富贵篇

相信大家对小品《心病》都不陌生，里面有一句经典台词说：“人生在世屈指算，一共三万六千天。家有房屋千万座，睡觉就须三尺宽。总结起来四句话：说人好比盆中鲜花，生活就是一团乱麻；房子修的再好那是个临时住所……”在开怀大笑的同时相信您一定有所顿悟，佛陀说：“健康最上利，知足最上财。”健康知足其实才是人生最大的财富和快乐。

1. 世事无常难周全 / 162
2. 健康知足是最大的财富 / 166

3. 贪心是取祸之道 / 170
4. 君子爱财，取之有道 / 173

## 十二、执迷反而失更多，无心栽花花自发之得失篇

人生中会有很多选择，有很多取舍，因此也会有很多得失，不羡慕他人拥有，珍惜自己已经拥有的，不被外在的诱惑迷惑，就会知道自己想要什么，拥有自己真正想得到的。失去一些东西或许正是给自己的人生减负，塞翁失马，焉知非福？

1. 珍惜自己所有 / 178
2. 不患得患失 / 182
3. 得失可以转化 / 186
4. 莫因小失大 / 189

## 十三、惜言如金勿妄言，妙语美言要践行之言语篇

说出的话就像泼出的水，覆水难收。所以我们平时要说话谨慎，不说没有把握的话，说了可能会为自己招来不必要的麻烦；也不说空话、大话，否则会被别人认为只会说而不会去做。我们应该学习君子“讷于言敏于行”，说出话来就要掷地有声，这样才能为人所认可。

1. 空话易说不易做 / 194
2. 走自己的路让别人去说吧 / 198
3. 祸从口出请慎言 / 201
4. 说的礼仪学问 / 206

## 十四、一花一草一世界，难易相成柔胜刚之哲理篇

品读佛、儒、道三家的名言，您就会惊喜地发现原来我们周围的一草一木都蕴涵哲理，了解这些哲理的内涵，获得心灵的感悟。

1. 一叶知秋 / 212
2. 水满则溢 / 216
3. 成功讲方法 / 220





# 棒喝

## 人生

佛道儒家点醒人生的妙语

4. 相生相克 / 225

### 十五、天地有美不能言，花开花落总是春之生活篇

做生活的有心人，不被生活的细枝末节烦恼，就能拥有快乐的人生。

1. 做生活的有心人 / 230
2. 送人玫瑰，手留余香 / 236
3. 莫烦忧 / 239

目  
录  
CONTENTS



# 棒喝人生



## 一、净莲出泥不染尘， 拈花微笑慈悲心之修心篇

心是一片田，把善良、仁爱、朴素，简单快乐地种下，便能收获慈悲之心、仁爱之心、纯净之心。修心，就是挖走心田的嫉妒、执迷和险恶。当然，我们也可以去别人的心田里去帮他种下慈悲、仁爱，挖走他们的执迷、嫉妒和险恶，这样在收获季节我们就会得到更多的爱心。



## 1. 简单快乐的真谛

### 若无闲事挂心头，便是人间好时节

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。（《云门文偃禅师广录》）

这是宋朝无门慧开的作品，意思是如果没有闲事困扰着你，那么四季都是人间的好时节。

春天百花盛开，万物复苏；夏天，在大树下乘乘凉，听着老人们讲故事；秋天是收获的季节，金灿灿的麦田映着人们喜悦的笑脸；冬天，和孩子们在院子里打雪仗、堆雪人。四季原来各有各的美丽。而如果你的心被一些烦心事折磨，即使再美丽的风景你也享受不到。你会觉得：春天，风沙袭来到处都是尘土；夏天，炎热使你越加烦躁；秋天，树叶纷纷落下，增加了你的感伤；冬天，冰雪使你的心寒冷到极点。其实四季没有不同，关键在于你的心情，如果有好的心情，你就能尽情地享受大自然，你会发现周围的风景其实很美。如果你总被烦心的事情困扰或为一些妄念所折磨，即使再美的风景在你面前，你也看不见。

有个人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方？”

慧海答：“有。”

“是什么呢？”

慧海答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么不同呢？”

慧海答：“当然是不一样的！”

“为什么不不一样呢？”

慧海答：“他们吃饭时总是想着别的事，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与与众不同的地方。”

生活其实很简单，只是我们的心总是充满妄想和杂念，一心多用，对浮华和宠辱过于关注，因而我们活得很累。如果我们能以一颗平常心来看待生活，就不会因为名利、输赢、贫富而苦恼。我们也就拥有了简单快乐的人生，就像慧海禅师一样——吃饭时就专心吃饭，尽情享受美味佳肴，睡觉时就安心睡觉，尽情享受休息的美好时光。

## 不怨天，不尤人

子曰：“莫我知也夫！”子贡曰：“何为其莫知子也？”子曰：“不怨天，不尤人，下学而上达。知我者其天乎？”（《论语·宪问篇》）

孔子说：“天下没人了解我啊！”子贡说：“为什么会没人了解先生您呢？”孔子说：“我时运不济，但是我不埋怨天，不责备人，下学《诗》《书》《礼》《乐》以及各种学问，上达天道天理。了解我的大概只有天吧。”

一个女孩住在大连，离海边很近，家住内陆的朋友问她：“能经常去海边玩、看大海一定很有意思吧？”她说：“刚搬来的时候，去过几次，现在我都懒得出家门。”朋友不解地问：“为什么啊？”她说：“没什么意思，看了很多次，腻了。”很多时候，对于我们身边的风景或是人，因为太熟悉，我们就忽略了；因为忽略，所以不懂欣赏；因为不懂欣赏，所以不懂感恩；因为不懂感恩，所以开始了抱怨。生活中常有不如意的事，也没有绝对的公平。想一想，当你因没鞋穿而光着脚的时候，可能有的人根本就没有脚。当你抱怨公交车拥挤的时候，也许有人连公交车都坐不起。当你抱怨生存艰难的时候，你会看到，街上的一位老人正骑车拉着比他要高出几倍的货。当你抱怨的时候，有人已经学会了微笑着接受。不怨天，不尤人，是一种智慧。不怨天，不尤人，是一种气度，是坚信自己能战胜一切





挫折的勇气。不怨天，不尤人，是一种乐观心态，是发自内心的快乐的源泉，是相信阴霾总会过去，明天就是晴天的一种信念。不怨天，不尤人，是不管受了多大的委屈，都不会影响自己的一种快乐的心境。

### 养心莫善于寡欲

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。（《孟子》）

修养品性最好的办法莫过于减少欲望。为人很少有欲望，即便（善性）有所失，也很少；为人欲望很多，即便（善性）有所保留，那也是很少的了。

的确，欲望就像蛀虫一样一点一点蚕食着我们心灵中的善良，当欲望膨胀到我们自己都无法控制的地步，善良也就消失了。可悲的是我们却并未发现是由于自己的欲望太大耗费了我们太多的精力，磨去了我们本有的纯真善良。

有这样一个故事：有一个寺庙，住持在圆寂时留给新方丈一张纸条，告诉他这上面有重要的话交代，这是这个寺庙的传统。新方丈因为刚接手，为寺庙的事务忙着也就忘了看，他想先把寺庙盖得大一点再大一点，再把寺庙里的存钱拿出来周济穷人，后来寺庙在他的精心打理下成为当地最大的寺庙，人口也增加了，只是始终没有钱拿出来周济穷人。这个方丈临终时突然想起老方丈的话，他打开了纸条，上面只有四个字：及时行善。于是在生命即将走到终点的时候他才恍然大悟，自己最该做的事情没有做。我们的生活中不是有很多这样的人吗？因为欲望太多，贪心太大，而失去了内心中原本的善性。就如那些贪赃枉法的人，为了一己私利，不惜牺牲国家和人民的利益，最后把自己也送上了不归路。清心寡欲，其实是让我们的内心存有生命最初的澄澈和善良。

## 小石林之在大山

吾在于天地之间，犹小石林之在大山也。（《庄子·秋水》）

我存在于天地之间，就好像一小块石子、一小块木屑存在于大山之中。

北宋文人苏东坡在《前赤壁赋》中说：寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。回想当年曹操的大军在赤壁兵败，人不过是沧海中的一粒粟米，何其渺小，因此有什么想不开的呢？名利有那么重要吗？把名利看淡，把荣辱看淡，把成败看淡，任世人评说，就是用一种豁达的心态看待真正的自己，体现了一种大将的风度。历代帝王都希望自己死后能名垂青史，但一代女皇武则天死后却为自己留下了一块无字碑，这块碑没有书写任何丰功伟绩，却引得后人热烈地评论着，她是聪明的，因为她知道自己篡夺了李家的天下后又把皇位还给了李家，后人一定对她褒贬不一，但不管怎样都抹杀不了她在中国历史上独一无二的地位。

人是渺小的，在自然面前也是卑微的，我们只要把自己能做的、应该做的做好就可以了，千百年后，谁会记得你呢？那么多帝王，那么多英雄，真正能被后人记住，别说流芳千古，流芳百世的又有几人？所以，把一些身外的东西看淡些，反而容易让自己活得更轻松和快乐。







## 2. 积善就是积福，爱人就是爱己

### 勿以善小而不为

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》）

假如把干草堆积得像须弥山那么大，投一点点像芥子般大小的火种在里面，一定会将干草烧尽。为什么呢？因为一点点火也能燃烧。众生对佛所种的一点点善根也是如此，一定能烧尽自己身心的一切烦恼。

勿以善小而不为，积小善为大善，积少成多。《济公》里有这样一段描写：一个在乡里做尽坏事的吝啬的财主长了一个大瘤子，济公说每做一件善事，瘤子就小一点，每做一件坏事，瘤子就成倍地增长。开始财主还不信，他在地上摔倒，就把地上的坑填好，结果瘤子就小了一点，后来突然碰到了欠租的女孩就抓住不放，暴露出凶狠的嘴脸，结果瘤子成倍地增大。这个故事正是说明做好事其实是为自己积功德。

赠人玫瑰，手有余香。做好事是在给自己积福。看到雨中的路人，为她撑一把伞，也许某日下雨你忘记带伞的时候，也会有人为你打伞。看到老人，让一个座位，因为你也有老的时候。看到背着大包裹的打工者，帮一把。做一个有爱心的人，就要从身边的小事做起。我们常常说某人有菩萨心肠，就是说这个人乐于助人。今天仍然需要雷锋精神。