


郭海东◎著

佛经



上181条
做人的道理



181个佛经故事 181个哲理感悟 181条人生启示
181条修身养性的智慧 181条做人做事的学问


 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

佛经

上181条
做人的道理



郭海东◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

佛经上 181 条做人的道理 / 郭海东著. —北京: 新世界出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5104-0703-1

I. 佛… II. 郭… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211441 号

佛经上 181 条做人的道理

作 者: 郭海东

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

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)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 200 千字 印 张: 14.25

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0703-1

定 价: 28.00 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

禅的宗旨是从佛教传下来的，已有2500年的历史了，是中国文化的结晶。如果抹去禅理中的宗教色彩，我们会发现，它简直就是一幅幅生动的生活画，对我们的日常生活，对自然事物，对烦恼和欲望等人类的痴妄有很深的理解和尊重，是中国人智慧的百科全书。

佛经中的禅理故事几乎每一个都充满了浓浓的生活气息，充满了人情味，甚至不乏生动、幽默，故事里的人物经历了千年的洗礼依旧栩栩如生，涉及生活的方方面面，用最具哲理与启示的思想和语言点化世人。

在人生的旅途中，每一个人都背负着沉重的压力，忙碌的身影掩盖不住内心的迷茫与脆弱，付出与得到之间的失衡、发展与机遇之间的失衡、工作与生活的失衡，让我们的内心充满了烦躁。为什么人生之路会走的如此艰难？焦虑、困惑、不安随时侵蚀着我们的心灵。对于现代人来说，没有比心灵安宁和健康的心态更重要的了。

禅宗认为，世人的烦恼和冲突都源于内心的执著，它告诫人们要超脱、平和、清新雅致、自在、让心灵得到自由，要摒弃罪恶的念头、要拒绝欲念的诱惑；宽容、忍耐、自信、博爱、坚强、诚信是调剂我们精神不失衡的维他命，会让我们在焦虑与郁闷中抬起头看到久违的璀璨。

佛学蕴涵的隽永哲理和宝贵智慧通过无数彻悟、睿智的禅师之口，给世人留下了一个个关于禅的故事，带我们走进一个沉静而安详的世界。

现存的佛经故事浩如烟海，本书只是从汉译佛经故事中选取了181个，每一个故事都与我们的生活息息相

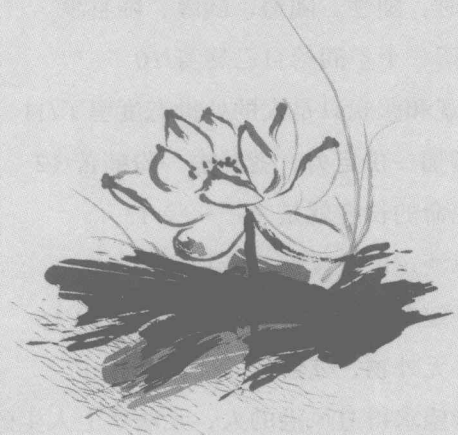




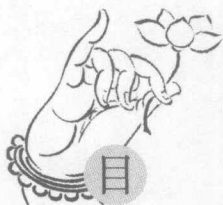
关，修身养性、勤学进取、处世之道、人生哲理，一句一智慧，一篇一人生，以最精短的篇幅讲述最有趣的故事，以最有趣的故事折射最闪光的智慧，以最闪光的智慧传播最真切的快乐，让世人在尘世的喧嚣中蓦然发现生命的真谛，领悟到最古老而精辟的哲理，使世人被氤氲蒙蔽的心灵豁然开朗。

心灵之渠不可能在一朝一夕之间修整齐备，选这些故事并非是为了让读者成佛成道，也不是为了大彻大悟，更不是为了逃避尘世喧嚣，只是想和读者共勉共享，希望书中的点滴心语，让我们疲惫的心灵得到一些宁静，在喧嚣中回归纯净，回归本位和自然。

1. 1954年10月15日
2. 1954年10月15日
3. 1954年10月15日
4. 1954年10月15日
5. 1954年10月15日
6. 1954年10月15日
7. 1954年10月15日
8. 1954年10月15日
9. 1954年10月15日
10. 1954年10月15日



11. 1954年10月15日
12. 1954年10月15日
13. 1954年10月15日
14. 1954年10月15日
15. 1954年10月15日
16. 1954年10月15日
17. 1954年10月15日
18. 1954年10月15日
19. 1954年10月15日
20. 1954年10月15日



目
录

1. 只有学会放弃才能登上人生的巅峰/2
2. 只有放下情执，才能得到自在/3
3. 心是可以自由收缩的/4
4. 吃了就一定要拉，否则就会便秘/5
5. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西/6
6. 知其一不知其二，亦即愚痴之徒/8
7. 随时，随性，随遇，随缘，随喜/9
8. 要留一个空间给自己转身/10
9. 乐观和悲观只是人的处世态度罢了/11
10. 增加一份定力，就减去一份痛苦/12
11. 生命的长度就是一呼一吸/13
12. 以淡定的态度面对死亡/15
13. 坚定自己的信念，不为欲念俘虏/16
14. 心无外物，才能让人无所察觉/17
15. 希望求得避风港的人，无法攀上人生的最顶峰/18
16. 命里有时终须有，命里无时莫强求/20
17. 人生真谛需要用心领悟/22
18. 每一种创伤，都是一种成熟/23
19. 把心灵擦拭干净/24
20. 用痛苦心来面对事物，世界会变得丑陋/27
21. 不洗澡的人，硬擦香水是不会香的/28
22. 不要用“天生”来做借口/29
23. 脚下的地势不同，眼界就会不一样/30
24. 是非得失，到最后才能评定/31
25. 世上没有单独存在的东西/32
26. 不慕他佛，塑造自身/33

- 27.近朱者赤，近墨者黑/34
- 28.真正的布施，无欲无求/36
- 29.“反求诸己”不如广为通达/37
- 30.认真活在当下/38
- 31.学不在多，贵在力行/39
- 32.成功的秘诀是忠于目标/40
- 33.人活得就是个心态/41
- 34.心灵的煎熬便是地狱/42
- 35.唯一可以支配的是当下/43
- 36.舍掉已有，才能得到更多/44
- 37.只有心无成见，待人才能无差别/45
- 38.离开了生活，佛法有何用/46
- 39.人生在世，事事随行/47
- 40.事物的价值是内在的/48
- 41.有心与无心，皆为真心/49
- 42.天然无饰，便是本性/50
- 43.形可变，性不可变/52
- 44.真心本性是最珍贵的财宝/53
- 45.人会迷惑，是因虚妄盖覆了真心/54
- 46.只要诚心做事，结果不重要/55
- 47.坦率真诚是做人的真谛/56
- 48.人生3件事：自欺、欺人、被人欺/57
- 49.要了解自己的心/58
- 50.你就是你自己/59
- 51.放下心中不可逾越的神圣，事情就会还原/60
- 52.要认识自己，多听别人的教诲/61



目
录



目
录

- 53.千万不要搬起石头砸自己脚/62
- 54.放低心态，才能吸纳智慧/63
- 55.茶要用沸水沏才会清香/66
- 56.多一分心力注意别人，就少一分心力反省自己/67
- 57.修身和修心一样重要/69
- 58.自爱爱人，自度度人/70
- 59.做人应该保持谦虚躬行/71
- 60.反观自心，才能洞见真如/72
- 61.不肯承担/73
- 62.只有知恩的人才懂得报恩/74
- 63.有智慧的人，不会做无意义的纠结/75
- 64.满瓶子的水是发不出响声的/78
- 65.清明的智慧，是烦恼暗宅中的明灯/79
- 66.得到门和鞋子的宽恕/81
- 67.用别人的闲言碎语完善自己/82
- 68.自心贮藏着无穷的宝藏/83
- 69.自助者，天助之/84
- 70.要突破自我，事事需人心/85
- 71.遇佛杀佛/86
- 72.不要被别人牵着鼻子走/87
- 73.坚定的意志，是安身立命的资本/88
- 74.修行不是懒惰的借口/89
- 75.善恶要自己选择，生命要自己掌握/90
- 76.人从来都不会孤立无援/91
- 77.学会利用智慧解决问题/92
- 78.跌倒了，自己爬起来/94

- 79.知非便舍/95
- 80.自立，是衡量人成熟的标尺/96
- 81.依样画葫芦，终究不像原样/97
- 82.烦恼是自己给的/98
- 83.不要轻易破坏或放弃信念/99
- 84.世上没有不可逾越的障碍/101
- 85.等待是一种经历/102
- 86.世上本无事，庸人自扰之/103
- 87.当进则进，当退则退/104
- 88.卑劣的人更需要被拯救/105
- 89.与人相处之道，在于容忍/107
- 90.多审视自己的言行/108
- 91.原谅别人，给自己留下回旋空间/109
- 92.要学会理解别人，原谅别人/110
- 93.事情，不能用对错来评判/111
- 94.朝天吐唾沫的人，最终弄脏的是自己的脸/113
- 95.广结众缘，就是不伤害任何人/115
- 96.善言待人，可使善者愈善/116
- 97.有时候压力会成为负担/117
- 98.善意的叮嘱比严厉的斥责更管用/118
- 99.要求给予回报的施舍毫无意义/119
- 100.勿以善小而不为，勿以恶小而为之/120
- 101.为救度众生，我不入地狱，谁入地狱/121
- 102.世上没有不可救的生命，没有不可教的人才/122
- 103.善人要度，恶人也要度/123
- 104.不被物欲驱使，才不会迷失自我/124

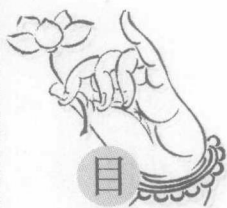


目录

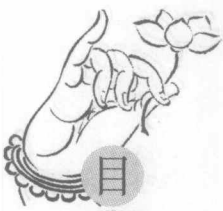


- 105.心中无鬼，世则无鬼/125
- 106.不以物喜/126
- 107.看透世俗，便可以解脱/127
- 108.只有超越佛祖才能有所收获/128
- 109.自在就是真正的觉醒/129
- 110.否定痛苦，求得幸福/132
- 111.名利不过是人生中的绊脚石而已/133
- 112.生命就是要超越一切的世俗观念/134
- 113.道理很简单，在于是否看得透/135
- 114.对自己都不仁慈的人，怎么可能对别人仁慈/136
- 115.夸奖、赞叹我们的不是良师/138
- 116.天底下没有两片相同的树叶/139
- 117.时刻保持宽容和博大，就会被人敬服/139
- 118.活着就要好好活/140
- 119.生命经不起等待/141
- 120.弱水三千，只取一瓢/142
- 121.我的人生，我做主/143
- 122.凡事顺其自然才是生存之道/146
- 123.人生应该是多元的/147
- 124.人生不应该画地自限/148
- 125.一无所求/149
- 126.意志是成就事业的根本/150
- 127.想让心灵不荒芜，就要修养美德/151
- 128.一物两面/152
- 129.苦和乐是相交融的/153
- 130.学会放下，才能得到更多/154

- 131.不要浪费任何时间/155
- 132.肯定自我就是真我/156
- 133.虔诚的心就是敬业精神/157
- 134.不要为了转瞬即逝的快乐作茧自缚/158
- 135.凡事用心定可成功/159
- 136.失败，是因为自己轻视自己/160
- 137.珍惜自己所拥有，就是最大的财富/161
- 138.点灯照亮别人更照亮自己/162
- 139.真正的美德可以给人勇气和自信/163
- 140.机会对所有人都是公平的/164
- 141.不要让外界环境成为你的绊脚石/165
- 142.小怒从一数到十，大怒从百数到千/166
- 143.有些道理在追寻之后才能发现/167
- 144.对意外要处变不惊，从容应付/168
- 145.真正的美是灵魂而不是外貌/169
- 146.成大事，必先苦其心志/172
- 147.承认过失是智者之举/173
- 148.在键锤下才能日益强壮/174
- 149.天性永远与你相随/175
- 150.以不变应万变/176
- 151.文字只是工具，理解靠的是心/177
- 152.亲身经历才知答案/178
- 153.人生处处有快乐/179
- 154.聪明人不会在文字上下工夫/180
- 155.心是世间最大的骗子/181
- 156.学会选择，学会放弃/182



目录



目
录

- 157.舌头人人都有/183
- 158.没有灵魂，没有立场/184
- 159.完全遵从形式是更大的束缚/185
- 160.世间最珍贵的，莫过于眼前的幸福/188
- 161.没有体会到的并不代表不存在/190
- 162.谁都有所不能/191
- 163.无价之宝是健康/192
- 164.塞翁失马，焉知非福/193
- 165.所谓修行，实际上就是做好无数的小事情/194
- 166.心是人生的方向标/195
- 167.饭要自己吃，路要自己走/197
- 168.万物皆为我所用，但非我所属/198
- 169.任何时候都不要失衡/199
- 170.生活中的很多东西是不能用金钱来衡量的/201
- 171.名缰利锁，只有自己能够解脱/202
- 172.敛目内省/203
- 173.传心法要/206
- 174.修禅是一个过程，人生何尝不是一个过程/207
- 175.生命中的苦痛是盐，咸淡取决于盛它的容器/208
- 176.尽信师不如无师/209
- 177.杯水禅机/210
- 178.生存需要合作/211
- 179.该看到的视而不见，不该看到的偏偏一眼望穿/212
- 180.名字只是个符号而已/213
- 181.真正的智者是懂得开发心智的人/214

佛在那里寒！

在庙里的

不是佛，

在经典里的

不是佛。

佛

有僧人的地方，

不是佛。

佛在人的

心里。

1

只有学会放弃才能登上人生的巅峰

有一个年轻人，颇有些才华，对各类技艺都有涉猎，但是真正的学业却一塌糊涂，一直没有太大的长进。

万般无奈之下，他去请求禅师为自己指点迷津。

禅师听完他的叙述后，微笑着说：“施主路上辛苦了，我安排人为你准备斋饭吧！”

禅师吩咐弟子在桌子上摆满了各种不同花样的斋饭，其中很多是年轻人未曾见过的。

开始用斋后，年轻人挥动着筷子想尝尽每一道菜的味道，所以用斋完毕后，他吃得非常饱，甚至有一些腹胀。

饭后禅师问他：“施主都吃出了什么味道？”

年轻人摸了摸肚子，很为难地说：“百种滋味都有，我已经无法分辨，只觉得肚子撑胀。”

禅师笑了笑，又问：“那施主现在是否舒服了呢？是否满足了呢？”

年轻人回答道：“现在我很难受。”

禅师笑了笑，不再说话。

第二天一早，禅师带着年轻人一同去登山。当他们爬到半山腰的时候，年轻人发现那里有很多稀奇的小石头，于是一边走，一边把自己喜欢的石头放入随身带的袋子中。很快，他的袋子便被装得满满的，他已经背不动了，但是又舍不得丢掉。

禅师看到他气喘吁吁的样子，生气地说：“该放下了，施主背这么重的



东西，怎么能登上山顶呢？”

年轻人望着那未曾到过的山顶，顿时彻悟，立即抛下袋子，迈着轻盈的步伐跟着禅师继续向山上爬去。

人生在世，不能够贪恋任何事物，要学会选择、要学会放弃，只有学会了选择和放弃，生活才会更加轻松，我们才能向更高的人生顶峰冲刺，才能得到自己最想要的东西。人无完人，金无足赤，人应该有所为有所不为，在关键时刻懂得放弃，才是智者必备的素质，也是开启成功的钥匙。有舍才有得，说的就是这个道理。

2

只有放下情执，才能得到自在

一天，坦山和尚与徒弟在去某地说法的途中遇到了一条小河，河水虽不大，也不湍急，但因为刚下过大雨，河沟泥泞不堪。

师徒二人正准备渡河时，后面来了一位穿着得体、体貌端庄的年轻姑娘。姑娘行色匆匆，好像有急事要办，但是到了河岸边却面露犹豫之色。

看到这一情景，坦山和尚便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟在坦山后面的小沙弥听到师父的话，心里不解，嘀咕道：“平日里师父教导我们，不能亲近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小沙弥本想当场问师父，但是又怕惹怒师父，只得忍受九回肠的折磨，闷闷不乐地跟在师父后面。

很多天过去了，小沙弥还在为当日师父背女施主过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住了，于是问坦山和尚：“师父！你经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，你却背漂亮的女施主过河呢？”



坦山和尚听了小沙弥的问话，讶异地回答道：“我背那位女施主过河后，就把她放下了！没想到你却把她紧紧背着，到现在都没放下来！”

其实，坦山和尚背那位姑娘过河，完全是出于善念。他的心里早就把姑娘的事情放下了。而小沙弥的烦恼，完全是自己找的。所以说，人之所以烦恼，是因为情执，放下情执，才能活得自在。

3

心是可以自由收缩的

一位前来拜师学道的修行之人问禅师：“师父，要怎样才能丈量出心的大小呢？”

禅师缓缓地说：“现在你把眼睛闭起来，在心里用你的意识去铸造一根毫毛，但是要用1分钟的时间造好。”

于是，修行之人闭起了眼睛。1分钟后，禅师问道：“你心里面的毫毛造好了没有？”

修行之人回答说：“造好了，我在心里造的这根毫毛又尖又细，而且完全将它的形状想清楚了。”

禅师对他进行了一番表扬之后，又对修行之人说：“现在你重新在心里面造一座宝塔，记住也要在1分钟之内完全塑造好。”

修行之人又遵照禅师的指示，闭上眼睛重新在心里塑造了一座巍峨的宝塔，而且他将塔的形状、大小、颜色，甚至哪个地方用琉璃瓦搭盖，塔内的装潢设计、摆设等，都想得清清楚楚、明明白白。

禅师微笑着对他说：“现在，你该知道心到底有多大了吧！在同样的时间内，既能塑造一根毫毛，也能造一座高大的宝塔，所以心的大小，是完全可以掌控的。如果我们把心收缩得很小，那么只能塑造毫毛；如果把心