

洞悉内心因果，

方得人生豁然自在

献给敏感、向往自由的心灵以及

追逐生命圆满的靈魂

罗 金 / 著

人生 十修

般若莲花处处开——
听一代佛学大师谈修行

如果都能像佛教所说，大家持戒，
不侵犯别人的自由，互相尊重互相包容，
这才是美好的人生。

星云大师

台海出版社



人生十修

罗 金 / 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生十修 / 罗金著. —北京:台海出版社,2016.5

ISBN 978-7-5168-0852-8

I. ①人… II. ①罗… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 098509 号

人生十修

著 者:罗 金

责任编辑:王 萍

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:唐思磊

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:186 千字 印 张:15

版 次:2016 年 6 月第 1 版 印 次:2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0852-8

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究



目录

Contents

第一章

一修：人我不计较，宽容遍法界

不论是学佛还是处世，包容的智慧都弥足珍贵。

——星云大师

- | | |
|------------------|------|
| 1.佛法倡导的包容精神 | / 2 |
| 2.慈悲为怀，与人为善 | / 5 |
| 3.不念旧“恶”，感化他人 | / 8 |
| 4.和“不喜欢”自己的人友好相处 | / 11 |
| 5.佛说原来怨是亲 | / 13 |
| 6.让你赢，我也没有输 | / 16 |
| 7.认真，但不“较真” | / 20 |
| 8.浮生若梦，何须计较 | / 24 |

第二章

二修：彼此不比较，欲少方忧少

佛陀所说的断掉各种贪欲，并非是说让人变得无情无欲，而是说要消除人的不合理的、过分的、有碍身心健康的欲望，从而完善人生，使人生更加幸福。

——星云大师

- | | |
|-----------|------|
| 1.贪字头上一把刀 | / 28 |
|-----------|------|

2.无财是一种福气	/ 30
3.拥有是富者，“用有”才是智者	/ 33
4.多一物多一心，少一物少一念	/ 36
5.别让攀比毁了你的幸福	/ 38
6.定期修剪自己的欲望	/ 42
7.和“诱惑”保持安全距离	/ 45

三修：处事有礼貌，教养悦人心

昔日马胜比丘以威仪度化舍利弗，成为千古的佳话。因此，树立良好的形象，不但是做人的基本条件，更可以成为度众的方便法门。

——星云大师

1.树立良好的个人形象	/ 49
2.身语意的行止	/ 51
3.自身修养需不断提高	/ 55
4.谈话切勿触及“逆鳞”	/ 57
5.必须学会发自真心地道歉	/ 60
6.对人“关心”勿过度	/ 64
7.改变不好的惯性	/ 67
8.善用目光结善缘	/ 70

四修：见人要微笑，常驻欢喜心

请不要抱怨世人的势利，事实上，如果换了你，你也不会乐意在一个整天絮叨、愤怒、仇恨的人身边多待。

——星云大师

五修：吃亏不要紧，磨难为上缘

吃亏是福，藏匿着天理人欲的平衡，若要将吃亏是福作为人生信念来守持，必须接受佛学理念的三世说。当然，对于崇尚争眼前、争一时、争朝夕的急功近利的急躁心态来说，这一说法是不对他们心路的。

——星云大师

- | | |
|----------------|-------|
| 1.为什么佛家说“吃亏是福” | / 95 |
| 2.从做人高度来看待吃亏 | / 97 |
| 3.不妨“主动”吃点亏 | / 100 |
| 4.责骂是上进的鞭子 | / 102 |
| 5.顺境不沉迷，逆境能承受 | / 104 |
| 6.一沙一世界，一尘一劫 | / 108 |
| 7.每一次苦难，都是一种收获 | / 110 |
| 8.未经十灾八难，终难成人 | / 114 |

六修：待人要厚道，布施勿求报

你可以没有学问，但不能不会做人。人难做，做人难。在现今的社会，人要有表情、音声、笑容，才会有人情味。懂得感恩者，才会富贵。一点头、一微笑、主动助人，都是无限恩典。

——星云大师

- | | |
|-------------------|-------|
| 1.先利人才能后利己 | / 118 |
| 2.好人缘者行天下 | / 121 |
| 3.助人助心，自立者方能自强 | / 123 |
| 4.晴天留“人情”，雨天好“借伞” | / 126 |
| 5.富贵从布施中来 | / 129 |
| 6.布施贵在心无私 | / 131 |
| 7.合理地取悦他人，也是一种布施 | / 134 |
| 8.要有不求回报的清净心 | / 137 |

七修：心内无烦恼，自在乐逍遥

禅者有一颗“美心”，所谓“心美，一切皆美”，这个“心美”就是禅。懂得欣赏，平凡枯燥的生活也有它的温馨，身处嘈杂的闹市之中也能感觉很美；不懂得欣赏，身处人间仙境也会觉得毫无趣味。

——星云大师

- | | |
|-----------------|-------|
| 1.参透得失的本质 | / 141 |
| 2.不舍一株菊花，哪得一村菊香 | / 143 |
| 3.感恩一切福佑 | / 146 |

- 4.放弃无谓的固执 / 148
- 5.停止流无用的眼泪 / 151
- 6.“心美”就是禅 / 153
- 7.随遇而安，随喜而作 / 155
- 8.懂得加减法，人生永不绝望 / 158

八修：口中多说好，言谈悦人心

多年以前，曾经在一篇文章里读到这么一句话：“语言，要像阳光、花朵、净水。”当时深深感到十分受用，于是谨记心田，时刻反省，随着年岁的增长，益发觉得其中意味深长。

——星云大师

- 1.一言折尽平生福 / 163
- 2.肯定比“问号”要好得多 / 165
- 3.说出别人爱听的赞美 / 168
- 4.会倾听的耳朵胜过能言的嘴巴 / 170
- 5.不妄语，人无信不立 / 174
- 6.闲谈莫论人非 / 176
- 7.说“不”是你的权利 / 179
- 8.好话也要在恰当的时机说 / 182

九修：所交皆君子，同道方为朋

佛陀弘法时处处宽容那些迫害、诬陷、加害他的人，同时以自己骨肉之割舍，促使伤害他的人有所警觉，在成佛之后，第一个度的人便是自己的朋友。

——星云大师

- 1.君子之交淡如水 / 187
- 2.秉持“宁缺毋滥”的交友原则 / 190
- 3.成佛之后，第一个度的人便是朋友 / 193
- 4.以同道为朋 / 195
- 5.欣赏对手的品质与人格 / 198
- 6.逢人只说“三分”话 / 200
- 7.积累各行各业的朋友 / 202
- 8.患难之交不可少 / 205

十修：大家成佛道，自己度自己

和许多传说一样，释迦牟尼的降生也带有强烈的神话色彩，但这并不妨碍我们从中领悟做人的思想和精神。佛祖是在开释我们：人人皆有佛性，人人皆可成佛。

——星云大师

- 1.不执著，就有办法化解 / 208
- 2.扫地扫地扫心地 / 211
- 3.无挂碍故，无有恐怖 / 215
- 4.认清自己，才不至于迷失本相 / 217
- 5.人人皆可成佛 / 219
- 6.修行即是做事，生活无处不禅 / 221
- 7.不急不急，慢慢来 / 224

第一章

一修：

人我不计较，宽容遍法界

不论是学佛还是处世，包容的智慧都弥足珍贵。

——星云大师



1.佛法倡导的包容精神

星云大师说：“不论是学佛还是处世，包容的智慧都弥足珍贵。”真正的佛法，对于世间的一切都是恭敬的，这是佛的精神。所以，即使你不信佛法，也应该学会佛法倡导的包容精神。

禅宗有一则公案。

有位将军向白隐禅师问道：“真的有天堂和地狱吗？”

禅师反问：“你是做什么的？”

“我是一个大将军。”

白隐禅师大喝一声：“是谁有眼无珠请你当将军？你看来倒像是个屠夫！”

将军闻言怒不可遏，拿起腰间的刀做势要砍向禅师。禅师即说：“地狱之门由此开。”

将军惊觉自己失态，即收起嗔怒心，向禅师作礼。禅师说：“天堂之门由此开。”

蔺相如对廉颇傲慢无礼的宽容忍让，最终感化了廉颇，使之自愿负荆请罪，留下了千古美谈将相和，使赵国虽小而无人敢犯；周总理以其容纳天地的博大胸怀，在外交上奉行求同存异、和平共处方针，造就了他伟大的人格，树立了中华民族的大国风范。

邻里间的团结和睦需要宽容，夫妻间的白头偕老需要宽容，一

个健康文明进步的社会更是处处离不开宽容。假如没有了宽容，则国与国之间会兵戎相见，人与人之间会拳脚相加，社会将因此变得黯然。

所以说，在现代社会，宽容是必须修炼的一门人脉课。

首先，学会宽容，就学会了做人的责任。

“相逢一笑泯恩仇”是宽容的最高境界，能做到的人并不多。但即使如此，我们也不应放弃这种追求。因为忘却别人的过失，以宽容的心态对人，以宽阔的胸怀回报社会，能够形成利人利己、有益社会的良性循环。屠格涅夫曾说：“不会宽容别人的人，不配受到别人的宽容。”所以，如果你能宽容别人，那么，在自己有过失或错误的时候，也往往能得到他人的宽容。

“虽然我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利。”这是法国启蒙思想家伏尔泰的一句呐喊，这体现了一种对“异见”的胸怀，是一种高层次的包容。

其次，要做到合作和良性竞争，宽容是最基本的要求。

人 and 人对事物的理解总会有些不同，所以我们一定会遇到不同意见。如果不能宽容地对待别人的异议，我们将寸步难行；相反，如果能够相互尊重、相互包容、求同存异、真诚相对，就能拥有良好的人际关系。

有个人非常不善于和人打交道，经常与人发生口角。后来，他向一位大师请教：“我总是容易和别人发生矛盾，因为他们总是拿出一些我不能接受的意见，您说我该怎么办？”

大师想了一会儿，说：“你说水是什么形状的？”

此人见大师“词不达意”，茫然地摇头说：“水哪有形状？”

大师笑着说：“我把水倒进一只杯子里，水难道还没有形状吗？”



这人似有所悟，说：“我知道了，水的形状像杯子。”

大师又说：“如果我把水倒进花瓶呢？”

这人很快又说：“哦，这水的形状像花瓶。”

大师摇头，又把水倒入一个装满泥土的盆中，水很快就渗入土中，消失不见了。这人陷入了沉思。

这时，大师感慨地说：“看，水就这么消逝了，这就是人的一生。”

那个人沉思良久，忽然站起来，高兴地说：“我知道了，您是想通过水告诉我，我们身边的人就是不同的容器，想与他们相处得好，就要把自己变成可以倒入各种容器中的水。是不是这个道理？”

大师微笑着说：“你现在已经有所得，但还不完全正确。”看着重新陷入迷思的信徒，大师接着说：“水井里的水，河里的水，海里的水，虽然有不同的形态，可它们都是水。”

这个人恍然大悟：“人其实也应该像这水一样，能够顺应和包容外界的变化，但永远不改自己的本色。”

大师笑着点了点头。

对于生活中的不同意见，我们应该像水一样去包容、改变。水之所以能在不同的环境中存在，就是因为水“不较真”。它没有自己的形状，却从来不改变自己的本质。道家也非常推崇水的意义，他们说“水善利万物而不争”，其实也是在赞叹水的宽容。

包容的力量是巨大的。批评会让人不服，谩骂会让人厌恶，羞辱会让人恼火，威胁会让人愤怒，唯有宽容让人无法躲避、无法退却、无法阻挡、无法反抗。

2.慈悲为怀，与人为善

佛说：信佛，学佛，不是为自己，乃是为了一切苦海中的众生。

星云大师在谈到他对佛的理解时曾说：“最坏的人，也曾做过许多好事，而且不会永远坏；好人也曾做过许多坏事，将来也不一定好。如此我们反复思索，所谓的冤亲、贤愚，这许多差别的概念，自然就会渐渐淡了。这绝对不是混沌，也不是不知好坏，而是要将我们有始以来的偏私差别之见，以一视同仁的平等观念罢了！”

盘珪禅师是一位得道的高僧，很多误入迷途的人都因他的感化而获得新生。

他的一个学生有偷窃的坏毛病，禅师多次教诲，学生都没当回事。后来因为行窃被人抓住，面对找上门来的失主，禅师的众学生感到羞愧难当，纷纷要求禅师严惩那个学生。但盘珪用自己的宽厚仁慈之心原谅了那个学生。

可是没过多久，那个学生竟然又因为偷窃而被抓，众学生觉得忍无可忍，为了寺院的名声，他们一致认为要把那个偷窃的学生赶出去。于是众人联名上书，表示如果再不处罚这个人，他们就集体离开。

盘珪看了他们的联名上书，把学生们都叫到跟前来说：“你们都能够明辨是非，这是我感到欣慰的。你们是我的学生，如果你们认为我教得不对，可以去别的地方，但我不能不管他，因为他还不



能明辨是非，如果我不教他，谁教他呢？所以，不管怎么样，即使你们都离开我了，我也不能让他离开，他需要我的教诲！”

众学生听后，心中的不满不知不觉间消散了，对禅师更加尊敬。而那个偷窃者早已感动得热泪盈眶。

佛曰：放下屠刀，可以立地成佛。善恶只在一念之间。从本性上看，每个人都是一样的！

有一次，弘一法师到他之前的学生丰子恺家中做客，丰子恺忙请他在一把藤椅上就座。他却先把藤椅轻轻地摇动了几下，然后才慢慢地坐下去。丰子恺感到十分不解，却也不好意思多问。

可从那以后，法师每次坐下来之前都要重复相同的动作，都是先轻轻摇动几下藤椅之后才肯坐。丰子恺便忍不住问法师为什么要这样，法师回答说：“这椅子里头，两根藤之间，也许有小虫伏着，突然坐下去，会把它压死，所以先摇动两下，再慢慢地坐下去，好让它们避走。”

弘一法师在离世4个月之前，就已谢绝医药，有条不紊地交代后事。还特意向妙莲交代了几件事，其中一件是叮嘱身体火化时，在周围四角放4只装满水的小碗，以免蚂蚁进去被焚化……

弘一法师也曾说过：“畜生亦有母子情，犬知护儿牛舐犊，鸡为守雏身不离，鳝因爱子常惴缩，人贪滋味美口腹，何苦拆开他眷属，畜生哀痛尽如人，只差有泪不能哭。”

佛家典籍《宝鬘论》中说：“每日三时施，三百罐饮食，然不及须臾，修慈福一分。天人皆慈爱，彼等恒守护，喜乐多安乐，毒刀不能害。”

有一位得道的禅师在外云游。一天，他在山上林下打坐，忽然一只受伤的野兔逃到禅师座前，禅师便以衣袖掩护着这只死里逃生的小生命。

不一会儿，一个壮士气喘吁吁地跑来向禅师索讨野兔：“请将我射中的野兔还给我！”

禅师带着耐性，无限慈悲地开导那个壮士：“它也是一条生命，放过它吧！”

壮士说：“你要知道，那只野兔可以当我的一盘菜哩！”

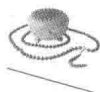
无论禅师怎样劝解，壮士始终不依不饶地和他纠缠。禅师没有办法，拿起身旁的戒刀，把自己的耳朵割下来，送给贪婪的壮士，并且说：“这两只耳朵，够不够抵你的野兔，你可以拿去做一盘菜了。”

壮士吓了一跳，终于觉悟到杀害生灵是件残忍的事情。

玄素是唐代的一个得道高僧。有一次，一个恶贯满盈的屠夫心血来潮，他效仿别人想要供请玄素。人们都认为玄素肯定不会去，但玄素毫不犹豫地就去了。人们对此很不解，就向他询问缘由。玄素回答说：“佛性平等，贤愚一致，可度者，我即度之，有何差别。”

“心怀天下苍生，时时克制世间名、利、情的袭扰，用坚韧不拔的毅力勤奋精进，追求真理，修得的无穷的智慧以慈悲善良的胸怀普度众生，引导大家脱离人生为名利无休止争斗的苦海……”这就是佛的境界。

学佛修行之可贵，在于常涌慈悲心，视万物与我一体，同体大慈力，同怀大悲心，即使在境界现前时，亦能超脱凡情、俗念，拂



逆困厄，而不变道心。”如果人人都有一颗慈悲心，这个世界会越来越温暖，处处充满爱和友善。我们应该有一颗慈悲为怀、与人为善的佛心。

3.不念旧“恶”，感化他人

星云大师认为，不念旧恶，既是包容别人，也是感化他人。如果每个人都可以做到这样，这个世界就会多出几分仁爱，而少去许多的怨恨。

在汉末三国的宛城之战中，张绣投降曹操后，又乘曹操不备，伺机发难，杀了曹操的长子曹昂、侄子曹安民和爱将典韦，就连曹操自己的左臂也被张绣的士兵乱箭射伤，险些死在乱军之中。这可算是曹操戎马生涯中少有的几次险境之一，两人之间的仇怨不可谓不深。后来，张绣为躲避袁绍的报复，又再次向曹操投降时，曹操非常热情地迎接他。曹操的一个部下进言道：“张绣与您有大仇，为什么不杀了他呢？”曹操却说：“张绣当初之所以能给我损子折将，那是因为他有本事，是个人才。”因而不仅既往不咎，未报杀子之仇，还与张绣结成了儿女亲家，并封张绣为扬武将军。

就曹操的人品而言，史书上众说纷纭，不过无论哪家的学说，都没有把他标榜为一个坦荡君子。刘备、孙权、曹操，汉末三国的