

不計較

受得小气，则不至于受大气；
吃得小亏，则不至于吃大亏。

弘一法师



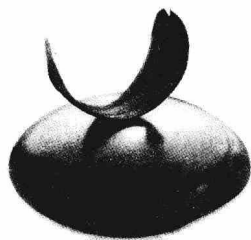
一念若悟，众生是佛「六祖慧能」

是非不急争人我，闲言何须论短长；
春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。



每天学点
佛学智慧

不計較



墨墨 / 编著

前言



自古以来，人之所以有烦恼，大多与“比较”和“计较”两个词语脱不了干系：襁褓期间，婴儿就知道运用触觉来比较谁被疼爱得多，然后借助哭声来表达自己的不满；到了学龄年纪，孩子又开始计较谁的分数高，谁更加受同学的欢迎；步入社会之后，人们则开始耿耿于怀于谁的待遇好，谁更有作为……更有甚者，子女们直到父母去世了，还要比较谁的财产分得多、父母的遗嘱是否公正等。

正是因为有了这份计较，所以分别于焉而起，纷争也应运而生，人间百态道出了人世的冷暖和人生的悲凉，像王室的兄弟反目乃至骨肉相残，如七国之争、八王之乱等，莫不是由计较引起的。

在广袤无垠的自然世界里，树木因为承受风吹雨打，因而浓荫密布、众鸟栖息；海水因为不辞百川，所以宽广深邃、水族群集。人也应当效仿自然之道，以宽广的胸怀接纳人情纷争，涵容万物，罗致十方。

有禅语“不思善，不思恶”，事实上正是让我们不要在表相上分别、比较；《心经》所说的“不住色声香味触法”也是同样的道理，要我们不在外境上执著、计较。唯有用这样的心态去生活，人生才能随缘自在、快乐逍遥。

古德云：“至道无难，惟嫌拣择。”很多当代人之所以扼腕叹息于现实境遇，不外乎凡事讲究情理，做人过于锱铢必较。其实在生活中，应做到

不被别人一句难听的话语、一个难看的脸色所打扰，更不能为此而嗔火中烧、闷闷不乐，道心既缺，遑论成就事业。其实，人生在世，每个人都需要得到体谅，需要委曲求全。不要坚持那些不必要的道理，因为真正的道理应该是讲求实务、顾全大局。唯有抱持“不计较”的态度为人处世，才能在生活中允执厥中，得其所在。

在生活中，不要计较贫富。得之淡然、失之坦然，只有抱着这样的心态，才能在逆境中游刃有余，继而冲出逆境，实现人生的抱负。

事实上，不计较有无对人们来说尚属容易，最困难的是面对得失毁誉，仍能一本初衷、如如不动。

在民国初年，仁山长老追随太虚大师革新佛教，以“大闹金山寺”事件闻名遐迩。有一次，仁山长老到马来西亚弘法，一位法师并不知道他当时的盛名，因而出言不逊，对他说：“您认不认识金山寺一个叫仁山的地狱种子，他造下无边罪业，恐怕将来只有在第十九层地狱才找得到他！”仁山长老听后依然十分淡然，还供养这名法师两枚银圆，说：“您刚才开示得很对！”此后潇洒而去。

对他而言，革新佛教乃势在必行，但对于别人的言行，则不必斤斤计较。

当时，大醒法师也是太虚大师的高足之一，他办了一份名为《现代僧伽》的杂志，因为其对旧僧制度的大肆批评而饱受非议。这一天，大醒法师到苏州灵岩山寺拜谒印光大师。印光大师早就对其心怀不满，因而一见面就愤愤地责备他：“你是在造口业啊！”

大醒法师听后不但不愠不火，还为了纪念印光大师的开示，在回去之后即刻将杂志内的文章结集成书，定名为《口业集》。而他这样做，无非也证明了自己是在为佛教的前途而勇于建言，而不是在私人的荣利上争夺什么。

类似的事情屡见不鲜。

能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都在追求的至高境界。然而，一帆风顺、一路平安只是一种良好的祝愿，世间万象矛盾丛生，现实生活奇异复杂，充满了纠葛和不如意，并且这种不如意似乎于每个人都是客观存在的。但只要人们能放宽胸怀，接纳世间百态，淡定面对人生，做到不计较、不苛责，则境遇将大为不同。

· 目 录 ·

第一章 面对得失莫计较：失之我命，得之我幸

行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然；宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒。世间平常人常有，而平常心却不多，所以满世皆是平凡人，不凡人却如凤毛麟角一般。无论处于何时何种境地，皆是以一种恒定不变的平常心态泰然处之，任外物怎样去侵扰都不能湮灭内心的一方净土。

劳生无了日，妄念起微尘 / 002

得失无意，平常心最难得 / 005

享受生命的过程 / 007

甘于淡泊，乐于寂寞 / 009

自在随缘，适时改变 / 011

恬静的心态才会开出莲花 / 012

不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 015

与其悲伤所失，不如再寻所得 / 017

勿执念，舍去无益之事 / 020

人生在世，有舍才有得 / 021

学会舍弃，只选择适合自己的 / 024

人生不必苛求自我 / 026

乐活达观，不为得失所累 / 028

第二章 面对名利少贪念：少一点欲念，多一点超脱

世人若心有喜乐却不以物喜，不以己悲，便能从容洒脱。人世间最难得的就是这种平常心：不为虚荣所诱，不为权势所惑，不为一切的浮华沉沦。明心见性，抛开杂念，就能时时无碍而处处自在。

享受寂寞，修炼德行 / 032
不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 / 034
若贪心，你的嘴脸就露贫穷相 / 036
一念成佛，一念成魔 / 038
一切如浮云，何必太执著 / 041
多一点布施，多一点超脱 / 043
别把身外物看得太重 / 045
淡泊修身，不被虚名所累 / 046
减少贪婪之念，就是远离灾祸 / 048
知足者常乐，不知足者常怨 / 050
心意澄明，不为他物埋没 / 052
看淡名利，心境自然变得自在 / 054
富足未必等同于幸福 / 055
抵住诱惑，莫忘了初衷 / 057
别让欲望蒙蔽双眼 / 059

第三章 面对人言壁上观：容誉毁风中过，看人言如烟散

天空收容每一片云彩，不论其美丑，所以天空广阔无边；高山收容每一块岩石，不论其大小，所以高山雄伟无比；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，所以大海浩瀚无边。能容天下难容之事者，必是人中之佛。心如大海无边际，广植净莲养身心；自有一双无事手，为做世间慈悲人。

不计较毁誉，做到问心无愧 / 062
谣言止于智者，闲言止于忍者 / 064
面对毁誉，持包容之心 / 065
不露锋芒，巧辩无言 / 066
仰天而唾，唾不至天，而堕其面 / 068
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 / 070
清者自清，浊者自浊 / 073
千万别在红尘中失了自我 / 075
人生需在百味中历练 / 077
了无一物，何气之有 / 079

人言如烟散，何必太计较 / 081

坦荡做人，小心疑心生暗鬼 / 083

第四章 宽以待人方为智：做人留一线，日后好相见

你如何对待别人，别人就会依样对待你；你如何对待生活，生活也会以相同的态度对待你。我们总是希望别人对自己好，而实际上，我们只有先善待别人，反过来，别人才会对自己好。施比受更有福气。一个乐意为别人提灯开路的人，肯定会获得光明、温馨的幸福人生。

心存善念，善待匆匆过客 / 086

半醒半醉，清明自得 / 088

感谢给你逆境的众生 / 091

量大则福大，心宽福自来 / 093

以礼待人，以德服人 / 095

世上没有不可原谅的人 / 098

退一步，脚下的路就更宽 / 099

最有力的教化就是宽容 / 101

世上的事，放下才会有所得 / 103

佛法在恭敬中求得 / 106

不必凡事都争个明白 / 108

“大智若愚，大巧若拙” / 109

众生皆平等 / 111

花香半开，酒饮微醺 / 114

第五章 牢骚太胜防肠断，风物长宜放眼量

人生如梦亦如露，缘起缘灭还自在，有些事情无需思量，越是思量越是苦恼，就把它当做一场梦、一场雾，若有若无，无论是还是有还是无，只要不去问就都不会影响我们内心的平静。百年如同一场大梦，人更应该珍惜现在，减少忧虑，淡泊明志，宁静致远。

心安茅屋稳，性定菜根香 / 118

别在比较中失了本心 / 120

包容不完美，才能获得完美 / 122

不完美才是人生，做人不必太苛求 / 124

崎岖的道路才能磨炼心志 / 126

不要一味地否定他人 / 128

以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 130

多一分坚持，少一分抱怨 / 132

少挑剔别人，多反省自己 / 133

怨人不如自怨，求人不如求己 / 136

在顺境中修行，永远不能成佛 / 138

多结善缘，献出一份宽容 / 141

换个角度俯视生活 / 142

勿牢骚满腹，珍惜眼前的福分 / 144

宽容之心，自在之道 / 146

第六章 一念放下，万般自在：拿起是负累，放下是超然

过去的就让它过去吧，无论是悲是痛，是孤独是寂寞，既然已成过去，我们就应该勇敢地放下，不然，那些沉痛的回忆将犹如巨石一般压在心头，每每想起就会痛苦一番，实在是多留无益。

前情皆成往事，都成过眼云烟 / 150

放下执念，回头是岸 / 152

有一种平和叫放下 / 154

若能一切随他去，便是世间自在人 / 156

心有多大，世界就有多大 / 158

回忆美好的，忘却痛苦的 / 160

世上总有“佛光”照不进的角落 / 162

别让嫉妒迷失了心智 / 163

做一个“爱吃亏”的人 / 165

保持一颗赤子之心 / 167

心中无事一床宽，糊涂之态最难得 / 170

云在青天水在瓶 / 172

灭却心头火，剔起佛前灯 / 174

第七章 惜福祉，要知足：人生短暂，珍惜今朝

人生无常，就如同是一朵盛开在枝头上的花儿，终归有一天会凋零入土：也许是一场突如其来的暴风雨将它打落在地，也许是某个路过的人摘走了它，也许是它自己已经开透了。明白了人生无常的道理，每个人就要思索活着的意义，考虑怎样度过自己的一生。纵观历史长河，每个人都如同一颗流星，当我们划过长空、划破苍穹的时候，虽然只是绚丽的一瞬间，也要努力寻找那瞬间的永恒。

感恩福祉，珍惜缘分 / 178

快乐之道藏于心中 / 180

放弃“得不到的”，告别“已失去的” / 182

在人生的须臾之间找到光亮 / 184

再忙，也别忽略了路边的风景 / 186

对已得到的福分要珍惜 / 187

享受人生，珍惜活着的光阴 / 188

懂得知足，才能懂得快乐 / 190

珍惜短暂的今生 / 192

不要在纷乱中迷失了自我 / 194

活在当下，珍惜此时此刻 / 195

生命只在呼吸之间 / 197

乐观处事，享受美好人生 / 199

第八章 做人忍耐勿张扬，早熟的稻穗也低头

成败自有因缘。古往今来，很多平庸的人常常败于一个“傲”字。佛陀常常告诫弟子们，即使自己的修为到达了智慧圆融的境界，也应该含蓄、谦虚，像颗粒饱满的谷穗一样，谷粒越饱满，头垂得越低。

肯低头的人，永远不会撞到矮门 / 202

大智若愚，得理也让三分 / 205

别张扬，放下浅薄的优越感 / 207

稻穗成熟，头自然低下 / 209

动心忍性，曾益其所不能 / 211

放荡功不遂，满盈身必灾 / 213

放低姿态，才能得到尊贵 / 215

地底成海，人低成王 / 217

以退为进，以谦为尚，不亦宜乎 / 219

真正的智慧在于隐藏，真正的才华在于沉默 / 220

以屈求伸，圆融处世 / 221

多一分平和，少一分躁动 / 223

第九章 夫妻之道：百年方得共枕眠，何苦苛责伴一生

佛说：“前世五百次的回眸换来了今生的擦肩而过。”所谓“十年修得同船渡，百年修得共枕眠。”佛是在用他唯美的文字告诉世人应该懂得珍惜。今生的一次邂逅，定然是前世太多甜蜜或痛苦孕育的结果。不期而遇，蓦然回首，或许是注定了的相依相伴，或许只是眼光交会的刹那。

留下一点空间去安置彼此 / 226

夫妻切忌相敬如“冰” / 228

难得糊涂，留点回旋的空间 / 229

握紧手中的姻缘线 / 231

爱由心生，惜取眼前人 / 233

相濡以沫才是真爱 / 235

会吵架的夫妻才会如胶似漆 / 237

真情见诸平淡之中 / 239

信任是夫妻和睦的根本 / 241

惜福，守住美丽的幸福 / 243



第

一

章

面对得失莫计较！

失之我命，得之我幸

行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然；宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒。世间平常人常有，而平常心却不多，所以满世皆是平凡人，不凡人却如凤毛麟角一般。无论处于何时何种境地，皆是以一种恒定不变的平常心态泰然处之，任外物怎样去侵扰都不能湮灭内心的一方净土。



劳生无了日，妄念起微尘

唐朝神秀禅师曾有一偈语：“身是菩提树，心为明镜台，朝朝勤拂拭，莫使惹尘埃。”

人心也如同镜子一样，只有常常清除心灵上的蒙尘，才能具备智慧的灵光，显露出自身的纯真与本性的善良。心灵的蒙尘是使人囿于狭隘无法彻悟的根本，只有常常清理这些心灵的杂垢，才会使人的心灵得到纯净，体会到世间的安详与美。

有一位高僧与他的弟子在寺院中散步，突然一阵风吹来，吹落了院中树上的叶子，叶子落在地上甚是萧瑟。

高僧随即弯下腰，一片一片地捡拾那些叶子，并把它们一一放置在口袋中。

高僧很认真，每个角落都不放过，他的弟子看在眼里终于忍不住，上前去劝说高僧：“师父！您干吗要亲自去捡它们啊，您没必要这么辛苦，您放心，明日一早，弟子与众师兄弟们自会将它们打扫得干干净净的。”

高僧没有停下来的意思，淡然地说：“你这话就不对了，明日打扫落叶，难道今日看见它存在就不要捡拾了吗？况且无论何时打扫，都不一定能扫得十分干净，但如果我现在多捡起一片，那地面上就会多干净一分，能使地面多一分干净，这样做我一点也不觉得辛苦！”

弟子觉得高僧有点顽固，就又说道：“师父，可是地上的落叶那么多，况且它无时无刻不在落，您看现在，您刚捡起一片，后面却又落下这么多，这要到何时，您老才能捡得干净呢？”

高僧继续一边捡落叶一边说道：“我看到的落叶可不光是落在了地面之上，它也落在了我们心上，此时我是在捡我内心的落叶，捡一片地面干净一分，心也纯净一分，地面的落叶捡不完，可心上的落叶总会有捡完的时候。”

那个弟子听后，终于明白了高僧所为之事的禅理，于是也俯下身来捡拾落在心中的落叶，至此之后，他的修为也更精进了。

《菜根谭》中云：“拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰竞；消却心中鄙吝，眼前时有月到风来。”

还有一则关于佛陀的弟子“周利槃陀伽”的故事。

当年佛陀还在世时，这个名叫周利槃陀伽的弟子很愚笨，虽然好学可是忘性极大，怎么教都记不住。有时候很简单的一首佛偈教给他，他也是学会了前一句就忘记了后一句，记得了后一句却又忘记了前一句。这让他自己也苦闷不已。

终于有一天佛陀问他：“你来修行这么久，学会了什么？”周利槃陀伽听了佛陀的问话后，低下头惭愧地回答：“师父，弟子实在是个愚钝的人，来修行这么久，却连简单的佛偈也记不住，只会扫地而已，我实在是辜负了您的一番教诲啊。”

佛陀微微一笑，然后拍拍他的肩说：“你不必太在意，其实世间众生都是有佛性的，只要用心，你就一定会有修为。既然其他的偈语你记不住，那我现在再教你一偈，从今日起，你在扫地的时候，就用心去念‘拂尘扫垢’好了。”

听了佛陀的话，周利槃陀伽连连点头称是。从此以后，每当扫地的时候，周利槃陀伽就很用心地念佛陀教他的“拂尘扫垢”的偈语，天长日久，从不停歇。

终于有一日，他突然想到：“这外面的尘垢可以用扫把来打扫，那内心的尘垢要怎样去打扫干净呢？”

因为这刹那所想，愚钝的周利槃陀伽也终于开悟了。

《菜根谭》中：忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

得道高僧捡拾院中的落叶，依禅理所言是捡去了人心中的痴念与妄想。且不去管世间究竟有多少落叶，但是人心中落叶真的是捡一片则会清静一分。周利槃陀伽顿悟了内心也需要打扫的禅理，因此，他的心灵也终于呈现明镜台一般，从而修为精进。所谓禅者，清理内心的污垢，正是求得当下安心，只有这样，才会用明镜一般的心去关照大千世界的万事万物。

关于常清内心的蒙尘，儒家也有着同样的主张，儒家称“凡事要求诸己，吾日三省吾身”，这与禅者所言的“随其心净则国土净”不谋而合。所以，众生都应勤勉地除去落在自己心上的那片落叶，还自己一颗清静的心。

不要以为自己的内心不去打扫就会明净如常，其实在现实生活中，物质的梦魇时刻潜藏在我们的周围诱惑着我们，它们会像微小的尘埃一样不知不觉地就侵入了我们的内心。也许最初，它微小得令我们全然不知它们的存在，也许它是细小的一丝贪婪，或者仅仅是一点自私、偶尔的一点懒散、不经意间的一点嫉妒、全然不觉的怨恨……而我们没有去关照自己的内心，不去反省自己，天长日久，它们自然会在心上积起厚厚的一层，这厚厚的一层物欲尘垢会将我们的灵智蒙蔽，会将我们的纯良遮盖，会使我们的纯真不见，从此以后我们也就真的失去自我了。

因此，不要忽视落叶之轻与尘埃之微，即使它们再轻微，积聚起来也总会埋没我们心灵的纯净。在人间行事，没有人可真正地躲避这些无孔不入的微尘，但只要不忘记拂去，那么我们的心灵就还是会如同孩提时那般的纯真、透明！

得失无意，平常心最难得

初祖达摩说：“不谋其前，不虑其后，不恋当今。”这就是人生的一种境界，只有这样才能从繁杂的红尘中找到自我安神的净土。《菜根谭》中也有：“有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭、素位风光，才是个安乐窝巢。”

只有保持一颗平常心，才不会为世间的物欲所迷惘，而无端生出万般苦恼。远离虚荣，看淡权势，放弃金钱的诱惑，摒弃美色之迷，不为浮华所沉沦，这正是平常心态所为之。心态就如同琴上的弦，若绷得太紧则弦会断，若太松则无音，只有琴弦刚刚好之时，才会弹奏出美妙的声音，因此保有一颗平常心，才是做人的快乐之本。

曾经有个人询问慧海禅师：“大师，据闻你修为了得，那你可有什么与别人不一样的地方呀？”

慧海禅师立刻回答：“有！”

那人忙又问：“您与别人不一样的地方究竟是什么啊？”

慧海禅师微笑着回答：“我与众不同之处在于，我若饿的时候就会去吃饭，我若困的时候就会去睡觉。”

那人听完之后有点失望进而不屑地说：“大师您不要开玩笑，您说的这些每个人都一样啊？哪有什么不同之处？”

慧海禅师摇摇头，回答：“当然是不一样了！”

“谁都是饿了吃、困了睡，您有什么跟别人不一样的？”那人生气地说。

慧海禅师见那人如此无礼，也不气恼，继续和颜悦色地说：“我们不一样的地方在于，别人吃饭之时，想着的未必是吃饭的事情，也就不能够专心地去吃饭；别人睡觉的时候，也许总是会做梦，睡得自然也就不够安稳。而我在吃饭时就是吃饭，多余的事情不会去想，睡觉的时候就安稳地睡觉，不会让梦来打扰。施主，这就是我所言的与众不同之处啊。”

慧海禅师停了一下，见那人仍似懂非懂就继续说：“其实我与世人不同之处就在于一颗‘平常心’，世人处事难于一心一用，他们总是计较于利害得失，迷惘于浮华尊卑，生出了不可思议的‘千般思量’和‘万般妄想’。世人在生命的虚华之前停留驻足，这成为他们体悟生命真谛的最大障碍，也因此，他们丢失了自我，失去了‘平常心’。你要知道，生命的本义并不是那虚境中的所显现的，人只有将本心融入自然之境，用一颗平常心去感受万事万物，才能得到解脱。”

听了慧海禅师的话，那人觉得很有道理，启发也很大，从此开始自省以求保持那颗平常心。

由此可以看出，依禅宗所讲，一个人只有能够真正地摆正心态，抛开俗世的杂念，将虚幻的功名利禄的诱惑抛开，不再被胜负成败所束缚，抛却得失心，将毁誉看淡，才能够到达出世之境，感受到时时无碍、处处自在。只要保持一颗平常心，就具备了一种豁达、一种超然，才会在得与失、逆与顺之间游刃有余，即使失败时，也会转过身淡淡微笑，即使成功了，也会向对手致以深深的敬意。

纵观现世的人们，有时会为了追求所谓的幸福，而以透支健康、拱手尊严、出卖人格作为代价来换取，殊不知一旦等你真的到了垂暮之时，你就会惊觉，曾经追求的东西是多么虚无缥缈，而放弃的东西是多么珍贵无比。只有那时的你，也许才会对生命有了新的认识，明白具备一颗平常心才是真正的幸福。

常言“功名一枕黄粱，佳人一堆白骨”，不具备平常心的人怎会发现这其中的奥秘呢？没有了平常心，所见的世界是嘈杂无序的，是纷乱焦灼的，是没有爱只有竞争与不堪的。处在那样的空间里，除了日日倍感劳累，时时没有欢畅之外，还能再有什么呢？所以，保持一颗平常心吧，起码它不会让你被欲望缠身，更不会让你的灵魂搁浅，它会给你最宁静的生活，最简单的幸福感。它会让你懂得正确的处世原则，守候一份洒脱的心性，敢于真诚地自我肯定，从而获得生活的平静与安宁，知晓平平淡淡才是真！

享受生命的过程

《沙原隐泉》中有这样一段话：“爬，不为那山顶，只为已经划下的曲线；爬，不管最后到达什么地方，只为了已经耗下的生命；嚷，站在永久的顶端，不断浮动的顶端，自我的顶端。爬，只管爬。”生命的意义就在于攀爬的过程，那是站在今天的顶端向着明天的顶端进步的过程。

一个国王非常想有一个女儿，而王后果真生了个女儿，国王很高兴，他日夜盼望女儿快些长大，可一个人的生长怎能如人的意志而变化呢？他的女儿仍然在不紧不慢地成长，好像丝毫不理会父王的急迫心情，国王实在没办法，便把宫中的医生召来。国王严厉地命令医生：“赶紧给我一种药，使我的女儿吃了能够立即长大。”医生笑着回答说：“我可以给您这种药，它能使公主立即长大，可是眼下我没有这种药方，您必须给我时间去寻找。但有一个条件，那就是在我找药期间，请国王不要去看公主。等公主服了我给的药后，再请您见公主。”

于是医生就到远方去找药了，这一去就是十二年。十二年过后，医生采药回来了，他把药给公主吃了后，便带她去见国王。国王见了长大后的女儿很高兴，自言自语道：“确实是神医，真能找到这种药，吃了能让我女儿立即长大。”便诏令左右的侍从，给医生赏赐很多金银宝物。

人们都会嘲笑这位国王的无知，不懂得起码的常识，十多年过后，看见女儿长大了，便认为是药的作用。而看了下面这个故事，就能体会出这个故事折射出的深意。

曾经有一个信徒来到一个修行有道的高僧面前，说：“我非常想得到您的指点，使我很快透彻地领悟人生。”

高僧便从基础开始教他坐禅，抛除一切尘念的静虑，积累认识各种行为的规范，认真领会佛教对人生、对社会的观察和解释，最后达到摒弃一切人生烦恼的修悟境界。这人听后欢呼雀跃，说：“真快乐啊！大师，您这么快就让我能达到佛学的最高境界，您真是太了不起了。”高僧听了摇