

王玉星 韦雅丹◎主编

祸福无常中的解脱之道

幸福禅

XINGFU CHAN
HUOFU WUCHANG
ZHONG DE
JIETUO ZHIDAO



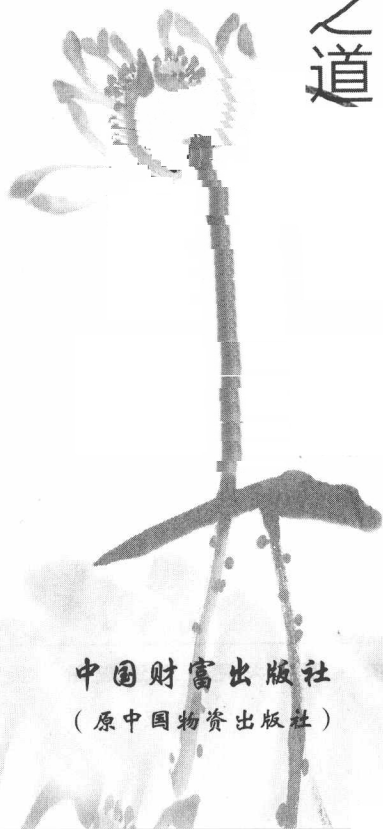
幸福禅

XINGFUCHAN
HUOFU WUCHANG
ZHONG DE
JIETUO ZHIDAO

祸福无常中的解脱之道

▼王玉星 韦雅丹◎主编

菩提树下丛书



中国财富出版社
(原中国物资出版社)

图书在版编目(CIP)数据

幸福禅 / 王玉星, 韦雅丹主编. —北京: 中国财富出版社, 2012.6
(菩提树下丛书)

ISBN 978-7-5047-4174-5

I. ①幸… II. ①王… ②韦… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第027102号

策划编辑 王秋萍

责任编辑 宋 宇

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码: 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4174-5 / B·0420

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 16.5

版 次 2012年6月第1版

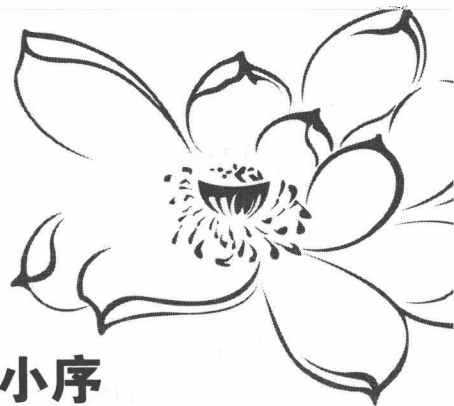
字 数 245千字

印 次 2012年6月第1次印刷

印 数 0001-5000册

定 价 32.80元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责退换



《菩提树下丛书》小序

手把青秧插满田，
低头便见水中天。
心地清净方为道，
退步原来是向前。

——唐·布袋和尚

尘世处处皆道，真佛不在寺内。生活中一举一动皆有佛性，只要真心向佛，青山处处皆道场。曾有一友，声称已入佛门。戒酒不抽烟，戒荤不杀生。手中执念珠，整日念念不已。每逢熟人便介绍自己的法号，动辄口诵阿弥陀佛。一日，这位朋友买了早餐刚要吃，路边一乞丐哀求连连：“师父行行好，给点吃的吧。”朋友反问一句：“我都没吃饱，你说我能给你？”说罢，挥手赶走了乞丐。

地藏菩提不是说“地狱不空，誓不成佛”吗？一份早餐，让他的自私暴露无遗，将他与佛性远远地隔开。信佛，不是为了标榜自己的身份，而是对自己深刻的反省，对自己行为的约束。

信佛是为了让人回到本真。本真的人少了些市俗，多了份纯真；本真的人少了些虚假的热情，多了份率性；本真的人少了些冷漠，多了份慈悲；本真的人少了些痛苦，多了份幸福；本真的人少了些浑浑噩噩，多了份清澈透明。这种透明，是本性的自我反省，是本性的自我观照。刚出生的孩子，离佛最近；长大成人，虽口口声声说信佛，却离佛越来越远。

成佛不必外求，人人心中皆有佛性。佛是觉悟的人，人是未来的佛，一念之差，便是人与佛的区别。古寺青灯，木鱼蒲团，声声佛号，悠悠晨钟，能否大彻大悟，还看个人的造化与修养。世间无常，能以淡定之心面



对所遭遇的一切，自能寻到恒常的快乐。“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。”只要心有量，自能装得下四时的缤纷。

本套丛书取名“菩提树下”，由浅入深有三层含义：第一，菩提树“冬夏不凋，光鲜不变”，任尔东南西北风，自能巍然屹立，与外界保持一定距离，无论发生何事均以淡定之心应对，这是菩提树的一种智慧。第二，释迦牟尼彼时是在菩提树下苦思七七四十九天，终于悟道成佛。佛教教人精进，放下包袱，静心思考，方能获得人生大智慧。人世浮沉，只有常常反观自己，人生境界方能不断升华。第三，“菩提本无树，明镜亦非台。”不要执著于“有”，也不要执著于“无”，随遇而安，随缘顺势，不放纵，不强求，拿捏好度，方能求得人间正果。

《菩提树下丛书》的出版，正如人生一样，努力八分，机遇一分，随缘一分，过程坎坷，但是最后终有智者发现了这棵树。在此，非常感谢中国财富出版社的慧眼和付出。

王月星

2011年12月

目 录

第一章 不比较、不计较的平等观

喜欢比较，源于人的虚荣。比较而来的幸福，是极度不稳定的；比较而来的痛苦，是拿别人的优点来惩罚自己。前者可气，后者可笑。其实，真正的幸福源于内心的满足、源于对自我的认可。

01 没有贵贱，不分圣贤	2
02 百炼成钢，取长补短	6
03 尊重别人，尊重自己	10
04 心怀善念，处处净土	14
05 平安是福，知足是富	18
06 不去比较，多缘多助	22
07 反观自己，检讨自己	26
08 船过无痕，雁过无声	31
09 修自内求，自我管理	35

第二章 不怨天、不尤人的因果观

怨天尤人，源于缺乏责任。遇事不成，人生困厄，本在情理之中；然而把这些不顺归天归地，实在是可笑至极。习惯于外诉，害怕内省，失败会成为人的习惯。与其发牢骚，不如静下心来找找解决问题的方法。

01 心有菩提，处处净土	40
02 发露忏悔，勇于改过	45
03 气则伤神，志立神明	49
04 把握眼前，谨慎当下	54
05 欢喜用心，满心自在	59



06	放松心情，经营生活	63
07	人生百味，皆要品尝	68
08	乐观如灯，照亮心灵	73
09	认识自己，欢喜自在	78

第三章 不侵犯、不推诿的道德观

为人处世总要有个底线：不侵犯人、不推诿事，说到底两个字“尊重”。心中有所信，就会有所敬、有所畏，安守自己的本分。不利别人的事不做，不利别人的话不说，你的尊重会为你带来幸福。

01	不辞小水，圆满至德	84
02	心发大愿，躬身践行	88
03	广结善缘，养深积厚	93
04	智慧拒绝，不伤人心	97
05	难处之人，有知无言	101
06	救人之急，为人所念	105
07	心怀慈悲，没有敌人	110
08	山高鸟集，德厚人亲	115

第四章 不贪求、不嗔怒的修养观

一念嗔心起，百万障门开。星云法师说：“不要在物欲的贪求上做无理的要求，应该从知足中感恩，从喜舍奉献上去获得。”奉献所得，才会理所当然，才会珍惜；反过来，又不会因为付出没有回报而生嗔恨之心。

01	宽容别人，和睦之道	120
02	随喜随缘，心大自在	125
03	放下包袱，空无清静	129

04	不计小事，身心轻松	133
05	话不说绝，事不做绝	137
06	戒躁为善，静能生慧	141
07	心怀嗔恨，幸福无缘	145
08	接受教诲，勇于认错	149
09	只念自己，格局太小	154
10	精神淡泊，乐趣无穷	158
11	放下执著，享受生活	163

第五章 不自卑、不懊丧的处世观

人生是一场战争，战争需要精神、需要勇气。这种勇气是自我的肯定而不是膨胀，是面对生活的勇敢而不是嚣张。人生要攻克太多的堡垒，懊丧、退缩、畏惧对这些堡垒不起任何作用。面对这些堡垒，人要学会强大，首先是内心的强大。

01	对待人生，莫要懒散	168
02	人生成败，找准基点	172
03	把握尺度，过犹不及	176
04	愿意讲理，敢于讲理	180
05	面带微笑，解脱烦恼	185
06	拥有信心，跨越失败	190
07	精进不懈，生命圆满	195
08	跨越栅栏，迈开一步	199
09	勤奋精进，珍惜眼下	203
10	熔炉炼钢，困境成佛	207



第六章 不邪见、不妄动的禅定观

幡动还是风动？六祖惠能一语破的：“仁者心动。”心境淡定，则能映出纷繁乱象后的真相，能体悟变幻莫测中的不变。静能生慧，浮躁的社会再用浮躁的心去感应，只能让事情越来越糟糕。所以，用虚空的心包容大千世界，才能从容不迫。

01 做事努力，做人谦虚	214
02 延续慧命，健康长寿	218
03 老实做人，诚心做事	222
04 人非圣贤，孰能无过	225
05 人人邪恶，虽正亦奸	229
06 春光明媚，从心开始	233
07 把握距离，进退自如	238
08 适当休息，走得更远	243
09 心灵开悟，拥有世界	248
10 正知正见，使人自在	253

喜欢比较，源于人的虚荣。比较而来的幸福，是极度不稳定的；比较而来的痛苦，是拿别人的优点来惩罚自己。前者可气，后者可笑。其实，真正的幸福源于内心的满足、源于对自我的认可。

第一章

不比较、不计较的平等观





01 没有贵贱，不分圣贤

佛教徒之所以吃素，就是因为佛陀尊重所有生命。佛教认为，世间所有生命皆有佛性，所以应该平等互爱。

——星云大师

尘世中的生命，都应受到平等的礼遇。哪怕世间的一草一木，都是大自然的恩赐，它们皆享有大自然的阳光雨露。我们仁慈的佛陀常常教导他的弟子要普度众生，爱护生命，出家人都要有一颗慈悲善良的心，戒除杀戮，不捕杀生灵。

人世间的贫穷与富有，都是人类自己界定的。那么，到底什么是贫穷，什么是富有，相信每个人的说法各有不同。众说纷纭之中，有用金钱界定的，有用权力界定的，有用名利界定的，等等。只有将这些附着在人类生活中的东西都一一放下，身心才能真正回归自由，才能真正平等。

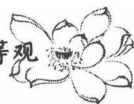
真正的平等，没有高低贵贱，不分圣贤，它是可以逾越一切等级的。我们生活的这个世界，有各种各样的人，在各自的领域从事着不一样的职业。很多人会因为自己的工作卑微而羞于启齿，殊不知这是一种自我轻薄。蚂蚁再小，也有它的用武之地。

有一位得道高僧想帮助一名小和尚开悟，一日，他呼唤小和尚：“慧仁！”

小和尚立即回答道：“师父！要我做什么？”

高僧答曰：“不做什么。”

稍过片刻，高僧又唤道：“慧仁！”



小和尚立刻回答：“师父！要我做什么？”

高僧又回答道：“不做什么！”

终于在如此重复多次后，高僧在万般无奈之下，改口对小和尚叫道：“佛祖！佛祖！”

小和尚疑惑起来，反问高僧：“师父！您唤谁？”

高僧不得已就开示道：“我在唤你。”

小和尚不得其中道理：“师父！我是慧仁，不是佛祖啊！”

高僧对小和尚感叹道：“你将来不要怨我辜负你啊！其实是你辜负了我啊！”

小和尚申辩道：“师父，我没有辜负你啊！你也不会辜负我的！”

高僧答曰：“实际上，你已经辜负我了。”

小和尚无意间轻薄了自己，潜意识里认定自己的身份比高僧要低，所以高僧叫他的时候一定是要吩咐他做什么，其实高僧没有分别心，他把小和尚看成与自己同等，但是小和尚却不懂得其中道理，辜负了高僧的好意。

虽说人人生而平等，但从本性上论，由于人的因果、福德、机缘不一，就有了圣凡之分。许多时候人们都喜欢偷换概念，混淆其中道理。其实凡尘间的所有生命都该得到平等的待遇，每个生命都是不分高低的。

有一次我前往八大处诚心拜佛，在下山归去的路上，遇到一位面善的香客，于是结伴一同下山。山下，正在等车的时候，有个小贩前来兜售小鸟：“哥们，这鸟不错，我刚捕的，你看个个活蹦乱跳的，叫得欢着呢，这野味也就是在这地方，我能卖你便宜点，你要是到饭店去点的话，贵了去了！”

与我结伴一同下山的香客问道：“多少钱？”



面前的小贩睁着他贪婪的眼睛，撇了一下嘴，伸出黑黑的手指摆出数钱的手势，说：“三百！这整笼子都归你，怎么样？”

“好。”他倒也干脆，马上把钱给了小贩，小贩迅速把装着鸟的笼子交给他，嗖地一下从他手里抽过钱，用大大的嘴在人民币上重重印上一吻之后扬长而去。剩下我，他，还有那一笼子小鸟。

只见他转过身，嘴里轻轻念了一句：“阿弥陀佛”，就把鸟笼打开，那些鸟儿重获新生，纷纷展开翅膀，向天空飞去。这时，他的嘴角扬起了慈悲的微笑。说来也奇怪，那些鸟儿好像通人性，像是告别一般，盘旋在我俩的上空，好一会儿才离去。

说起这件事，如今我还是久久不能释怀，他有一颗佛心，放生了小鸟，也放生了自己的心灵。

善待生命根本不需要依附在权力和财富这种人类才能识辨的条件上，因为世间的生灵都是大自然恩予的圣物，都汲取着大自然的天地之气，都是平等的、需要尊重的，这种平等和尊重不需要同类给予，而是与生俱来的。

我们要学会如何克服分别心，需要做到以下两点：

一、一视同仁。不管是人类、动物、植物，都拥有神圣的生命，我们都要站在同等的位置上去看待他们，任何外界因素都没有阻挡生命延续下去的权利。

二、善待生命。我们要善待每一个生命，不要轻视、虐待、侮辱他们。只有我们善待了生命，这个世界才会和谐圆满。



什么是念珠？

念珠：又可以称为诵珠、珠数、咒珠。多由一百零八颗珠粒构成，一千零八十颗为上品（还有些念珠为十四颗、二十一颗、二十七颗、四十二颗或五十四颗）。



02 百炼成钢，取长补短

凡人皆有长短，只要懂得用人之道，取彼之所长，破铜烂铁也能成钢。

——星云大师

众生之间的关系甚为微妙，尘世间诸多事物不能十全亦不能十美。

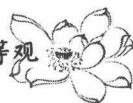
世人都在寻求圆满，于是尝试诸多努力。

因每个人的善恶因果不同，所以不是单靠自己就能取得圆满。“尺有所短，寸有所长”相信已被世人所知悉，所以我们要学会汲取别人的长处去弥补自己的缺失。如此才能“淬炼成钢”，才能“圆满”。只有怀着一颗仁慈平和、对世间一切事物都一视同仁的心，才能够透彻正视自己的短处；只有在看到了自己的短处的同时才能去发现别人的长处，这样才能够取长补短。

一位盲僧，虽然双目失明，但是并未放弃自己，他通过勤奋的修行，终于成为一位知识渊博的高僧。他总是怀着一颗惜福感恩的仁心，云游四海。有一次盲僧要去讲学，途中经过崎岖的山路，周边很荒凉，山路上杂草丛生，甚是不好走。盲僧因为眼睛看不见，步履蹒跚，时时受阻，只能用木棍探着路，慢慢往前挪动着脚步。

正在这时，有一位腿脚有残疾的人去集市贩驴回来，回家途中也正好经过此地。一路颠颠簸簸，再加上腿脚不好，所以更加举步维艰了。

他见天色渐暗，着急得很，心想：要是天黑之前还走不出这山路，恐怕我也不好在这黑灯瞎火的路上行走了，那今晚就得住在这荒凉的地方了！想到这儿，一阵凉意从脚尖蔓延到头顶。他只能尽快向前赶路。



突然，他看见前方有一僧侣，不禁心中雀跃：终于能有个人做伴了！于是他忙叫住前面的盲僧：“师父、师父！你我结伴而行怎样？”盲僧听闻有人叫他，急忙回应：“甚好。”

二人结伴而行。

他走近一看，发现对方是位盲僧，于是对盲僧说：“师父，天快黑了，我腿脚不好，走山路不方便，您眼睛看不见，照这样走下去，恐怕天黑了也走不出这山路啊！不然您背上我，我来做师父的眼睛，师父来做我的脚，这样我们都能快点到达。您看怎样？”盲僧答曰：“甚好。”于是二人很快就走过了这崎岖的山路。

这个故事很形象地为我们说明了“破铜烂铁能成钢”的事实，故事里的残疾人能够认清自己的劣势和优势，也很直观地认识到盲僧的劣势和优势，于是取长补短，两人互相帮忙，用互补的办法解决了自己面临的问题。

凡尘俗世之中，很多事情是需要我们去发现并且去学习的，正视自己，正视别人，才能正视事物本身，才能找到解决事情的最佳方法，从而达到圆满。

在一个小镇上，有一个臭名昭著的惯偷，因为屡次盗窃，被镇上的人赶了出去。饥寒交迫之时，一处寺庙的住持收留了他，让他管理寺庙的一些杂务。

寺庙里的和尚们纷纷劝说住持：“师父，此人品性低劣，道德败坏，留不得啊！”住持只是笑而不答，拿起木鱼，敲了起来。

和尚们见住持坚持留下他，久而久之，也就不去劝说了。

而小偷好不容易找到了一个容身之处，行为也开始规矩起来。

住持见小偷衣衫褴褛，破旧不堪，就唤僧人拿了新的衣服给他换上；见小偷没有鞋穿，又给小偷拿来了新鞋。



小偷对此尤为感动，于是找到住持，恭敬地问道：“师父啊！我从镇上被赶出来，大家对我都避之唯恐不及，就连我的生身父母都不要我了，为什么您不计较我是生性败坏的小人，不仅收留了我，还犹如再生父母般的对我，处处关心我的饮食起居呢？”

住持笑答：“阿弥陀佛！施主，上天有好生之德，出家人以慈悲为怀，施主精通修葺门锁之道，我将施主请到庙中也是想请施主帮忙而已，并非收留啊！施主说自己生性卑劣，非也！只要自修其身，不要自我否定，便能得道！”

小偷顿悟，从此以后遁入空门。经过一番修行之后，终于得道，成为高僧。等到有人向他请教得道之法时，他说道：“阿弥陀佛！只要能正视自己的优点和缺点，不断修正自身的缺点，向比你强的人请教，那再不可雕的朽木，也能化腐朽为神奇！”

每个人的境遇和资质都不同，重要的是学会用他人的优点去弥补自己身上的不足。我们不用顾影自怜，因为不断放大自己的缺点，会把自己封闭在一个闭塞的死胡同里，这样不仅不能让别人看到自己的优点，更无法让自己去取长补短地学习别人的优点。

只要做到了以下几点，我们就能够很好地把“取长补短”运用到生活中：

一、坦然面对自身不足。正视自己的不足，坦诚自己的缺点，找出根本原因，才能有办法去弥补。

二、虚心求教。真诚地去向比自己优秀的人学习，哪怕是一个身份卑微的人，放下所有世俗的成见，虚心向他请教，并且接受他的忠告。

三、共同进步。我们只看到自身的不足和他人的长处还不够，也要看到他人身上的不足和我们自身的长处，给予别人帮助，让别人和我们一起共同进步，带动身边的人一起变得更加优秀。