

刘盼盼◎著

禅

与

佛

对

话

悟

以智慧之灯点亮心光
以自修佛性成就内心



出版集团
人民出版社

禅

悟



与
佛
对话

刘盼盼◎著

贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅悟：与佛对话 / 刘盼盼 著. — 贵阳：贵州人民出版社, 2011.9

ISBN 978-7-221-09673-9

I. ①禅… II. ①刘… 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(2011)第 137252 号

禅悟——与佛对话

刘盼盼 著

出品人 曹维琼

策划人 杜培斌 陈继光

责任编辑 陈继光

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

印刷 湖南凌华印务有限责任公司

规格 710×1000 毫米 1/16

字数 230 千字

印张 16.375

版次 2011 年 9 月第 1 版

印次 2011 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-221-09673-9 .

定价 29.00 元

版权所有 盗版必究。举报电话：(0851)6828640 6828477

本书如有印装问题，请与本社发行部联系调换。联系电话：(0851)6828477 6828390



前言

与佛对话,其实也是与自己的内心对话,在自己一时失意的时候,求得心灵上的解脱。其实一切看似无法取舍的问题,皆因自己的心尘而起。而本书中一些关于佛理的小故事,引人入胜地让你对平时想不通的问题瞬间觉悟,让你通过对心中所疑惑的问题更透彻地看到自己的心,抹去你心中的尘埃,擦亮自己的心去看世界、想问题。

有人问佛:别人能成功,为何我一事无成?

佛说:因为你心里有尘。

人拍拍手,抖抖衣服,对着镜子整整衣冠。

佛接着说:心里的尘是抖不掉的。

人茫然四顾,一片迷茫。

佛又说:心里的尘只能用心擦,才能消除。

于是人用力地擦拭心。

佛说:你错了,尘是擦不掉的。

于是人将心剥了下来。

佛又说:你又错了,尘本非尘,何来有尘?



人不领悟。

佛说：菩提本非树，明镜亦无台。本来无一物，何处染尘埃？

人仍不悟。

佛说：悟有两种——顿悟和渐悟。顿悟时，那灵性闪烁的一刹那，犹如霹雳惊醒了沉睡的大力神，劈开了混沌。抓住火花的瞬间，才能看见自己内心的那一汪清泉。

佛看了人一眼，接着说：你有太多的私心杂念。

人低头向地，抬头向佛，躬身自省。

佛说：私心杂念是去不掉的。

人一头雾水，仍然不能理解。

佛说：你的意志不够坚定，心志不能专一，生活没有目标，总是任由时光过尽，最后却一无所成。

人扪心自问，不禁冷汗满身。

佛说：快悟了吧！该当头一棒喝！我即是佛，佛即是我！我悟我道。

很多时候，我们在羡慕别人成功的时候，会埋怨上苍给自己的不够多，但是却并没有真正地总结自己一事无成的原因。

上天对每个人都是公平的，所以不要去怨天尤人，先问清楚自己的心，然后再去做事，成功的几率对每个人来说都是相同的。之所以有成功和失败之分，只是因为别人努力去追求成功的时候，你追求的是其他的东西而已。

所谓好花不常开，好景不常在；花无百日红，人无千日好；快乐不长久，悲伤有尽头。我们所追求的快乐或者成功，总是那么短暂，痛苦却是不请自来。而谁又能说得到就一定是福，失去就一定是祸呢？所以，停止抱怨吧！放下自艾自怜的情绪，你现在所拥有的和你曾经付出的是对等的。心态转变了，才能柳暗花明。



生活中,快乐甜甜,也不乏痛苦连连。快乐时无需大喜大乐,因为快乐并不会永恒;痛苦时亦无须大悲大痛,因为痛苦亦有过去的时候。乐极生悲、因祸得福的事情也时有发生。世间没有永远的快乐,就像世间没有永远的白天一样;世间也没有永远的痛苦,好似这世间没有永远的黑夜一样。只有用一颗平常心去对待生活,才能对生活有所领悟,感受生活中的幸福、快乐。

献给:珍惜美好生活、追求幸福、热爱生命的您!

在你彷徨无助的时候,送上一份宁静的开导,与您共享生活!



目 录

第一章

酸甜苦辣皆因果

/ 1

佛说：一切皆有因果，一切皆是磨难。生活不会总是尽如人意，我们做事自然难免会有不如意、不顺心的时候。其实不管是开心还是难过的事，都是自己种下了因才结出的果。每个人想得到什么的时候，也是要先付出一些东西作为代价的。只要长存一颗善心，生活中所得的福报自然也就多了。

1. 因果无处不在	1
2. 为自己的行为负责	4
3. 人生是重复的循环	7
4. 种瓜得瓜，种豆得豆	10
5. 莫道世间无报应	13
6. 酸甜苦辣皆须尝	16
7. 害人之心不可有	18
8. 弃恶扬善，广积福德	22
9. 心存为善之心，必有友善之报	25
10. 利人就是利己	27



第二章

放下欲望更快乐

/ 31

佛说：你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。每个人内心都充满了欲望，还想得到快乐，可是快乐又岂是能够轻易抓牢的呢？如果你为了金钱名利，把自己陷入你争我夺的烦恼中，每日忧心忡忡，充满欲望，快乐从何而来呢？即使你拥有再多，如果无法开豁对人，斤斤计较，患得患失，那么快乐又怎么会找上你呢？其实快乐并不是复杂的东西，只要你愿意把所有事情简单化，能够放下自己心中的欲望，快乐随时都会围绕在你身边。

1. 切勿去追求错误的东西.....31
2. 心多杂念，必成羁绊.....33
3. 降低欲望，才能获得平静.....36
4. 心智是生命常态.....38
5. 知足才能常乐.....41
6. 放下，幸福的真谛.....44
7. 从烦恼中解脱自己.....46
8. 勇于舍弃才能得到更多.....49
9. 无欲无求才能获得幸福.....51
10. 不过分追求完美，就是真正的完美.....53

第三章

命里有时终须有

/ 57

佛说：人之所以痛苦，是因为总在追求错误的东西。命中的事情是任



何人都无法预料到的,谁也不知道明天将有什么事情发生。很多事并不是说你想或者不想就不会发生的,我们不可执著于不属于自己的东西。有时候,人往往会觉得得不到的那些才是最好的,即使短暂地拥有也在所不惜,却忽略了人生之路上还有许多其他的美丽风景,结果只是得不偿失。快乐或者痛苦都要面对每一天的生活,何不开怀一些?

1.命中有无,皆有定数.....	57
2.切勿追求百分百的公平.....	60
3.不可过于苛求.....	62
4.该放手时且放手.....	64
5.切莫与他人比较.....	66
6.丢掉心里的“包袱”,梦想一直在.....	68
7.在缺憾中才能收获圆满.....	71

第四章

淡定笑对世间事

/ 75

佛说:与其说是别人给你痛苦,不如说自己的修养不够。淡定是对待生活的一种态度。人都要经历从天真烂漫到年少轻狂,然后再到逐渐成熟的各个阶段。而在遇到事情的时候,能够掌控自己的情绪,从容淡定的态度才能让自己的头脑迅速冷静下来,尽快想出对策去解决问题。淡定下来,心灵暂时的安宁,才是走出困境的唯一捷径。

1.豁达洒脱,随性自然.....	75
2.心平气和面对不平事.....	78



3. 从容淡定, 宁静致远·····	80
4. 停下忙碌, 给心灵放个假·····	82
5. 平平淡淡才是真·····	85
6. 宠辱不惊, 没有什么不能坦然·····	87
7. 平凡中孕育着奇迹, 淡泊造就好运·····	90
8. 微笑着面对生活中的烦恼·····	93
9. 用平常心看世界·····	95

第五章

守得云开见月明

/ 99

佛说:当你快乐的时候,你要想,这快乐并不是永恒的;当你痛苦时,你要想,这痛苦也不是永恒的。漫长的人生道路上,不会一帆风顺地走完,风浪总是在所难免的。坚定的信念是支撑每个人度过生命中的一个个难关,坚持不懈地走下去的重要原因。为自己定下一个目标,抱定信念,坚持到底不放弃,相信明天一定会更好。“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海”,即使失败了也不要放弃追求的目标,把每一次的失败当成总结经验的机会,守得云开见月明。

1. 坚持不是意气用事·····	99
2. 哪里是绿洲? 何处是彼岸? ·····	102
3. 在逆境中成长·····	104
4. 绝处逢生,车到山前必有路·····	107
5. 挫折是顿悟的加速器·····	110



6. 失败也是重生·····	113
7. 创造机会等天明·····	116
8. 成功从心开始·····	118
9. 确信自己是正确的,就要坚持下去·····	120
10. 成功贵在坚持,坚持就是胜利·····	125
11. 越是坎坷的道路,越能磨炼人的心志·····	127

第六章

人生中的孝与顺

/ 133

佛说:我以孝顺父母的功德,德高福盛,上为天帝,下为圣王,三界独步,乃至成佛。孝顺是中国的传统文化,古人亦云:“百善孝为先”。养育之恩比天大,父母为我们所付出的一切,是一生都不足以为报的。孝顺父母是每个稍有良知的人都应该懂得的道理。如果一个人连最基本的孝道都做不到,那他又以什么品质去有所作为呢?只有孝顺父母的人,才能拥有一颗善良仁爱的心。优良的品质让人上进,胸怀天下,也定会有一番大作为。所以每个人都应该把孝顺当做人生最重要的一课去对待。

1. 中国式孝顺·····	133
2. 孝与顺的关系·····	137
3. 金钱不是孝顺的全部·····	140
4. 妈妈,笑一个·····	142
5. 父母做得不好,儿女怎么办·····	144
6. 莫失孝道,谁无为人父母时·····	148
7. 教育子女之前,先审视自己·····	150



8.用感恩的心对待父母·····	153
9.忙碌之余,常回家看看·····	156
10.“百善孝为先”是真理·····	159

第七章

珍惜缘分善待爱

/ 163

佛说:爱是因为互相欣赏而开始,因为心动而相恋,因为互相离不开而结婚,但是更重要的是需要宽容、谅解、习惯、适应才能携手一生。人生中,最难抉择的莫过于爱情。爱是一种特殊的感情,是每个人对情感的重要依赖。茫茫人海中,两个人能够相识、相知、相爱并不是一件容易的事。爱情是需要缘分的,相信属于你的爱情一定会在合适的时间出现。如果能够拥有了一段属于你的缘分,那么请务必惜缘,善待爱情。

1.拿起的爱,要善待·····	163
2.无缘,要学会放下·····	166
3.珍惜眼前的幸福·····	169
4.爱情需要信任·····	172
5.平平淡淡才是真·····	174
6.别让争吵吓走幸福·····	177
7.婚姻中的智慧·····	179
8.别让幻影迷惑了·····	182
9.时间可以改变一切,唯独不能改变爱·····	186
10.渴求虚幻云影,不如珍惜身边的甘露·····	188



11.相互搀扶一辈子.....	191
12.随缘不变是本体,不变随缘是妙用.....	193

第八章

事业路上好成功

/ 197

佛说:生存先于成功,大于成功。成功对每个人来说,都是一种不可抗拒的诱惑。但是成功者身上所需要具备的素质却不是每个人都有的,所以凡事皆须量力而行。只有先懂得生存之道,拥有坚定的信念,勇于突破自我,把握得住机遇,敢于面对失败,懂得感恩等通往成功的道路上的必备品质,给自己定下一个目标,不管多么艰难,都奋力向前,才能走向属于自己的成功。

1.凡事量力而行,不要好高骛远.....	197
2.成大事者,必先劳其筋骨,苦其心志.....	200
3.敢于自我突破,成功就会来临.....	202
4.机遇无处不在,关键在于能否把握.....	204
5.做事不要急于求成——欲速则不达.....	207
6.不受磨难不成佛,不受磨炼不成道.....	209
7.行动与目标一致,才能到达理想的彼岸.....	211
8.对帮助过你的人要感恩.....	214

第九章

生活中的大智慧

/ 219

佛说,放下才能得到解脱。困扰我们的是心灵,而不是当下的生活,如



果以一颗平常心去对待生活中的一切,就会去除心中的杂念,享受一种自在安宁的人生。生活是一门充满智慧的艺术,每个人都在尽自己所能去演绎着自己的人生。而在漫长的人生又是一个不断学习的过程,学习做人的品质和生活中的智慧,能让自己的生活更添一份精彩。但拥有一颗平常心也尤为重要,用平和的心态对待生活才能平添更多快乐。对待生活,要拥有一个美好的信念,努力过好每一天,明天才会更美好。

- 1.活到老学到老,学然后知不足.....219
- 2.不追问过去,不妄想未来,只需把握当下.....222
- 3.笑对人生,知足常乐.....224
- 4.一句“泥中莲花”,方显真人本色.....226
- 5.精神上的贫穷,胜过一切贫穷.....229
- 6.真正的慈悲,不分对象,没有条件.....232
- 7.宽恕是一种美德.....235
- 8.能承受别人的嘲笑,是一种雅量.....237
- 9.少欲则心静,心静则智开.....240
- 10.坦率真诚是慧根.....242
- 11.心无杂念,才能拥有一颗平常心.....245



第一章 酸甜苦辣皆因果

佛说：一切皆有因果，一切皆是磨难。生活不会总是尽如人意，我们做事自然难免会有不如意、不顺心的时候。其实不管是开心还是难过的事，都是自己种下了因才结出的果。每个人想得到什么的时候，也是要先付出一些东西作为代价的。只要长存一颗善心，生活中所得的福报自然也就多了。

1. 因果无处不在

佛家讲“因果报应”，也就是平常人们所说的种什么因结什么果。对于那些作恶多端的人，看不惯的人会说：你早晚会得报应的。然而现实中却往往并没有什么因果，那些作恶的人逍遥自在，而那些善良的人却依然在遭受着苦难。其实，在这个世界上，因果无处不在，正如佛所说：不是不报，时辰未到。

正因为有了因果，才有了愿意放下尘世所有功名潜心修佛的人，他们



今生做一切善事，以求能修得来世之福，或为家人求得健康富贵。人们都相信付出就会有回报，所以这个世界上多了行善之人。

各种因果全在一念间

佛经中记载了一篇关于因果的故事。一天黄昏，波斯匿王前往只树去孤独园拜访佛。佛见了波斯匿王，看到他全身都是尘垢，于是便问：国王，您从哪里来？为什么全身都是尘垢呢？

波斯匿王回答说：佛，我刚从婆提老者的家里来到这里。他于不久前过世了，由于家产无人继承，必须归纳到国库，所以我专程去清点他的财产。他的财产很多，光是黄金就八万斤，其余更不用说了，但是，他平时为人却十分吝啬，生活过得很寒酸，生前虽然拥有数不尽的财产，但现在也只是两手空空地走了。

佛听了波斯匿王的话，叹息道：真可惜啊！

波斯匿王又问：佛，婆提老者平时孤单一人守着家产，生活又很节俭，不仅住的环境不好，穿的衣服也很破旧，吃的方面更是从不挑剔。佛，依您的慧眼看，他舍了人身之后，现在去了哪里？

佛回答说：他已经堕落在啼哭地狱。

波斯匿王听了，非常吃惊地说：他那么有钱，生前也没有享到金钱的福，死后，却堕落在啼哭地狱，那岂不是一天到晚在那里痛哭了吗？

佛接着说：是啊！所以我说很可惜啊！

波斯匿王又问：佛，婆提老者有那么多的财产，应该是很有福气的人才对，可是，他为什么要过着辛苦寒酸的日子呢？死后又为什么会堕落到啼哭地狱呢？

佛说：这一切都是因果啊！他的财富，是过去造福他人得来的。在辟支佛的时代，有一位务农的地主，他偶然间看到了一位辟支佛出来化缘，一



时心生欢喜,就决定供养其饭食,并说:日后若有需要的话,我都会布施给您。因此,辟支佛有时也会再去向他化缘,但是过了一段时间,这位地主却又起了吝啬之念,觉得为什么要平白供养这位出家人呢?还不如把食物留给奴仆吃。有了这个念头,他以后就不肯布施了。而故事中的地主便是这位已经过世的婆提老者,因为他曾有布施辟支佛的因缘,所以有福得到了大笔的财产。可是又因为他后来起了吝啬之心,因此,虽然得到财产,却不得自用,他这辈子也没有做任何好事,现在堕落了,心里很后悔,所以每天啼哭。

生活中,因果无处不在,也许你不经意的一个善举就种下了一个善因,那么他日也许你就会得到一个善果。但是也可能你不经意种下一个恶因,那么也许就要因此收到恶果。不论善果还是恶果,全在一念间。在佛教的教义里是主张因果的,每个人都好像在这个世界的农夫一样,你种下什么,也就会收获什么。既然你明白了因果的关系,明白了因果无所不在,那么你是否能够控制住自己的欲望,让自己种下善因,由此收得善果呢?

故事中的婆提老者之所以死后要受啼哭地狱之苦,一切皆源于他所种下的因。他本来是想要行善的,然而由于心不诚,半途而废,结果只能得到金钱而不能自用,这对于他来说无疑是最大的惩罚。他拥有了大笔的金钱,然而却生就了吝啬的性格,不但对人吝啬,对己也吝啬。如果他能够用这些钱做一些好事,那么也许就可以抵消他曾经种下的恶因,然而他当时并没有反省,直到死后才猛然醒悟:即使生前拥有无数财产,死后那些却也已经不再属于他自己了。然而生前他却没能运用这笔财产为自己修福,以至于后悔不迭,只能终日啼哭。

这不单单是婆提老者的悲哀,其实也是人类的悲哀。因为在婆提老者的身上能看到是人性的弱点,人的本性里都有利己的一面,但也有追求好名声的一面,也许为了一个好名声,很多人都愿意去做好事,但是当所做的一切没有得到回报的时候,他们就厌烦了,可能会停止做这些好事。但