



以现代人的观点，体味佛学中的哲理。

汲取佛学大师们灵活幽默的智慧，活出充实自在的人生。

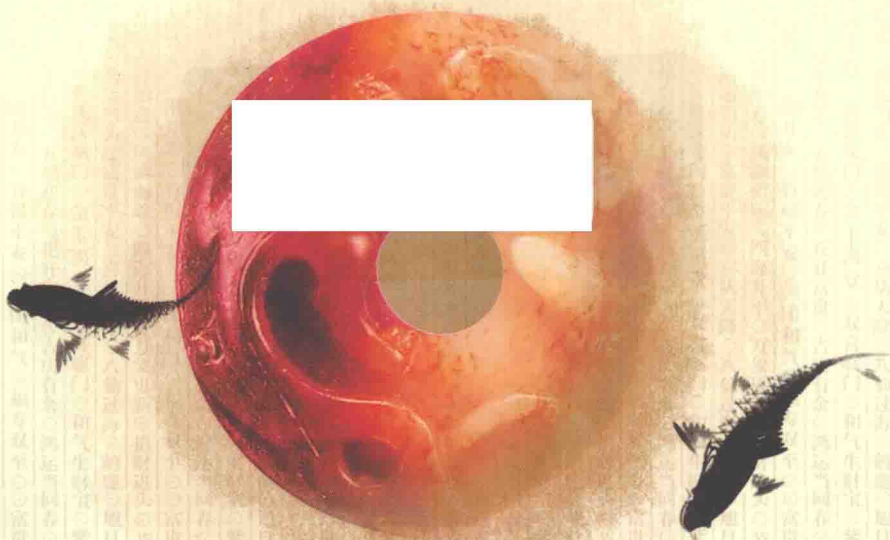


一念一清淨

佛学故事中的16堂宽怀修身课

世界处处是快乐，且看好事好话好心地；
人间时时皆吉祥，但凭真情真义真心意。

罗金◎著



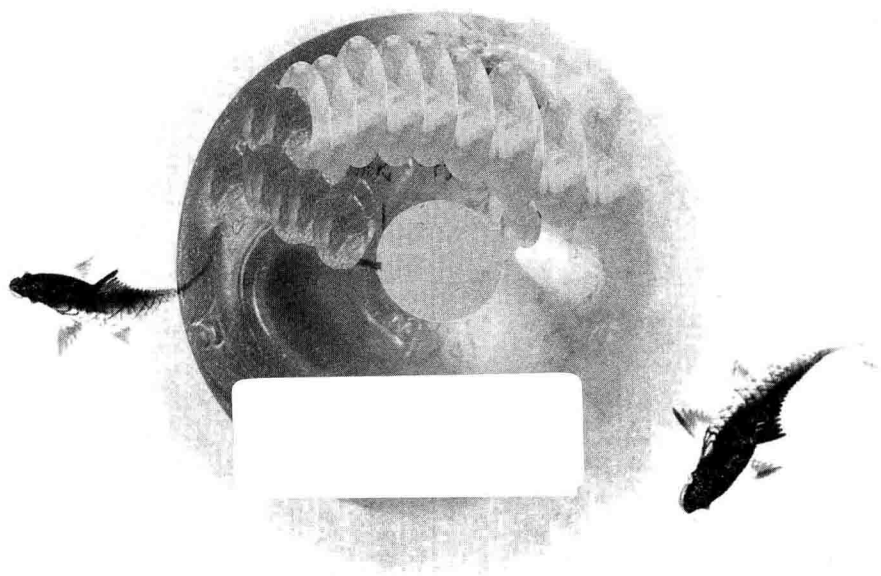
中华工商联合出版社

一念一清淨

佛学故事中的16堂宽怀修身课

世界处处是快乐，且看好事好话好心地；
人间时时皆吉祥，但凭真情真义真心意。

罗金◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

一念一清净 / 罗金著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5158-0840-6

I. ①一… 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(2014)第 244694 号

一念一清净

作 者: 罗 金

责任编辑: 吕 莺 郑承运

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0840-6

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



第 一 课

包容是修身的根本	1
1. 学会遗忘	2
2. 学会包容, 学学弥勒佛	5
3. 以宽容“度一切众生”	8
4. 原谅那些曾伤害过我们的人	12
5. 建设安详和谐的人际环境	16

第 二 课

知舍善得, 福田无量	18
1. 如何向上? 唯有放下	19
2. 敢于“舍”的人, 一定是拥有富者的心胸	21
3. 停止流无用的眼泪	23
4. 删繁就简, 给自己列张生命清单	26
5. 把握当下的幸福	29

第 三 课

乐善好施, 不求回报	38
1. 付出是一种幸福的能量	39
2. 保持不求回报的心态	43



3.晴天留“人情”，雨天好“借伞”	45
4.不要说没钱做“布施”	47
5.用热情打动别人	52
6.从善如流，广结善缘	55

第 四 课	大智若愚，知难易懂进退	59
1.磊落面对毁谤	60	
2.堂堂正正地承认自己的错误	62	
3.不妨自嘲一下	65	
4.修行就是要宁愿“吃亏”	67	
5.“示弱”是一种经营人生的智慧	69	

第 五 课	怀着一颗虔诚的心去工作	75
1.好心态最有力量	76	
2.做事修行两不误	79	
3.克服懒惰之心	81	
4.“劳动让你没有时间老”	83	

第 六 课	为人处世的学问	88
1.盲目崇拜终究会害了自己	89	
2.谄媚奉承的朋友有害无益	92	
3.虚心接受别人的善意忠告	94	
4.“勿以恶小而为之”	98	
5.坏习惯是一生的累赘	100	



第 七 课	完美的爱,不完美的人生	103
	1.人要主动选择不完美	104
	2.不完美是难得的境界	107
	3.停下是为了更好地出发	109
	4.体味人间苦乐的真谛	113
	5.爱情是自身的一次“修行”	115
第 八 课	静坐常思己过,闲谈莫论人非	118
	1.管好自己的舌头	119
	2.克服不懂装懂	120
	3.说“不”是你的权利	123
	4.把握好提出意见的时机	126
	5.心态镇静,才会言如泉涌	128
	6.好话也要在恰当的时机说	130
第 九 课	君子爱财,取之有道	134
	1.“不干净”的财富根本不值得羡慕	135
	2.消除贪念,财富不会从天而降	137
	3.学会合理支配自己的钱财	139
	4.不要给子孙留太多的财富	141
	5.建立正确的财富观	144



第十课

感恩惜福,和谐圆满 147

- 1.感谢折磨,让我们更强大 148
- 2.感谢“敌人”,让我们更优秀 150
- 3.感谢生活,苦日子也要甜过 152
- 4.每个年龄段都是最好的 156
- 5.心存孝道,感恩父母 158
- 6.尊师是做人的基础 160

第十一课

修心使身心更强健 162

- 1.小心呵护健康 163
- 2.选择适合自己的运动方式 166
- 3.慎用体力和精力 169
- 4.饮食得法,既可健身又能防病 171

第十二课

不受磨炼不成才 175

- 1.未经“十灾八难”,“终难成人” 176
- 2.世界上没有不劳而获的成功 179
- 3.佛家眼中的“定力” 182
- 4.不懂得“低头弯腰”,什么事也办不成 185
- 5.从最不喜欢的事情做起 188

第十三课

好人生赢在会经营 190

- 1.选择适合自己的目标 191
- 2.制订后续目标 195
- 3.机会是生命散发出的光华 196



4.过分谨慎和粗心大意一样糟糕	198
5.未雨绸缪,居安思危	202

第十四课

宠辱不惊、物我两忘	205
1.扫除心灵上的灰尘	206
2.一切皆由贪念起	209
3.无财也是一种福气	211
4.放慢脚步,降低高度	212
5.云在青天水在瓶	215

第十五课

“灭却心头火,燃起佛前灯”	217
1.你确定发怒是你的真实需要吗	218
2.别人越对你发怒,你越应当平和	222
3.抱怨者,人远之	225
4.不选择也是一种选择	228
5.有时是在“赶”,却总是“错过”	231
6.挑别人的毛病,是自己修为不够	234

第十六课

了解人生,心如明镜	236
1.人生,到底教会了我们什么	237
2.以平和的心态对待疾病	238
3.明心见性,心如菩提	240
4.珍惜并热爱自己的生命	242
5.活着,就是修行	244



第一课



包容是修身的根本

1.学会遗忘

一生中,能让你珍惜的东西也许并不多;一生中,有些往事也许是你无法忘怀的。然而生活的航船却一直向前行驶,痛苦、欢乐、奋斗的人生永无尽头。我们不能总活在过去,留恋过往会让我们畏惧未来,可前路还有很多事情等着我们去完成。

有一个人,他在20岁的时候因为被人陷害而锒铛入狱。10年后冤案告破,他终于走出了牢房。出狱后的他并不甘心,开始了几年如一日的反复抱怨和诅咒:“我真不幸,在最年轻有为的时候遭受冤屈,在监狱度过了本应是人生最美好的一段时光。监狱简直不是人待的地方,狭窄的空间让人备感压抑,唯一的小窗口里几乎看不到阳光。冬天寒冷难忍,夏天蚊虫叮咬,真不明白,命运为什么不惩罚那个陷害我的家伙。即使将他千刀万剐,也难以解我心头之恨啊!”

这样一直持续到他75岁那年,疾病让他卧床不起。弥留之际,一位德高望重的老者来到他的床边,问道:“事情已经过去那么多年了,为何还如此耿耿于怀呢?”

老者的话音刚落,病床上的他声嘶力竭地叫喊起来:“我怎么能释怀,那个陷我于不幸的人现在还活着,我需要的是诅咒,诅咒那个使我遭遇不幸的人。”

老者又问:“你因受冤屈在监狱里待了多少年?离开监狱后又生活了



多少年？”他恶狠狠地如实回答了老者。

老者长叹了一口气，说：“你真是世上最不幸的人，他人的陷害使你在监狱中度过了艰苦的10年。而在你走出监狱获得自由后，你却用心底的抱怨和诅咒囚禁了自己近50年！”

我们生活在世间，每个人都或多或少地被烦恼包围着，所以忧愁往往会陪伴自己左右。有烦恼并不重要，重要的是要学会遗忘。如果我们不能遗忘，事事计较，那么，烦恼与忧愁，只会越积越多，从而使我们的生活感到越来越累。

一位知名学者在做演讲的时候说起过这么一件事情：某天晚上，他去看望一位遭人诬陷的朋友。吃饭时，这位朋友接了个电话，从两人的对话中他听出来，打电话的人要告诉这位朋友诬陷者是谁。可这位朋友却说：“你千万别告诉我，我不想知道。”对方满心不解，这位朋友的解释是：“知道了又怎么样？有些事情不需要知道，有些事情需要忘记。”

学者对这位朋友的豁达很是赞赏。人生不如意十之八九，若要让自己快乐，就必须给自己减压，最好的减压方法就是学会忘记。人生需要能“拿得起”，可有时候“放得下”更重要。

有个小故事，说的是一个小和尚和老和尚一起去化缘，小和尚毕恭毕敬，什么事都听师父的。他们走到河边的时候，正好一个女子要过河，老和尚便背起这女子过了河，上岸后，女子道完谢就离开了。然而小和尚心里却一直疑惑：师父怎么可以背那个女子过河呢？可他又不敢问。就这样，一直走了近20里，小和尚实在憋不住了，就问师父：“师父，我们是出家人，出家人应不近女色，你怎么能背那女子过河呢？”师父转头看着他淡淡地回答道：“我把她背过河就放下了，可你却背了她20里路还没放下。”



老和尚的话充满禅意,细细品来,也是一种人生的哲理。人的一生就像是一次长途跋涉,每个人都在不停地行走。沿途中我们会看到各种各样的风景,经历许许多多的坎坷,如果把走过去、看见过的事物都牢记心上,就会在无形中给自己增加很多额外的负担。

经历越丰富,压力也就越大,倒还不如一路走来一路忘记,永远保持轻装上阵。时光不会倒流,过去的事情也不可能像影片一样倒带重播,除了吸取经验教训以外,我们大可就此释怀。

生活中,难念的经一本接着一本,它们以种种不同的方式,交替访问我们。如果不学会遗忘,让这个接一个的负担积压在自己身上,总有一天,沉重的压力将彻底摧毁我们的意志。

在爱情上,也许曾经深切的爱,让我们无法面对分手的现实。但我们应该学会遗忘,让时光冲淡那份伤痛,重新去感受未来的美丽。如果一味地纵容自己整天胡思乱想,把那些没有价值的东西也记存在头脑中,那你总会感到前途渺茫,认为人生总是不如意占多数。

过分看重名和利的我们,常常将自己弄得疲惫不堪,也常常将他人对自己的种种误解深藏内心,对他人的轻视耿耿于怀。于是,原本打算给自己营造一片浪漫温馨的天地,不料到头来却是给自己套上了一个又一个的精神枷锁。心头那片蓝天在不知不觉中蒙上灰色,伴随着成长的足迹深植于心,并在不经意间折磨着自己。

此时,我们真的需要一点遗忘的精神。不妨到大自然中去体会事物本真的神韵,从而净化自己的心灵,将所有悲苦释放,将本不应留下来的事情遗忘。

当然,忘记也需要加以选择,有些人、有些事在你的一生中是无法忘怀,也不该忘怀的。



阿拉伯地区有位著名作家叫阿里,有一次他和吉伯、马沙两位朋友结伴旅行。三人行经一处山谷时,马沙失足滑落。幸亏吉伯拼命拉他,才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下了:某年某月某日,吉伯救了马沙一命。接着三人继续前行,又走了几天后,三人来到一处河边时,吉伯和马沙为一件小事吵起来,盛怒之下的吉伯打了马沙一耳光。于是马沙跑到沙滩上写下:某年某月某日,吉伯打了马沙一耳光。当他们旅游回来后,阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石头上,却将吉伯打他的事写在沙上?

马沙回答:“我永远都感激吉伯救我,并且铭记于心。至于他打我的事,我的记忆会随着沙滩上字迹的消失,忘得一干二净。”

这个故事告诉我们,别人对你的帮助要牢记,而别人对你的不好则要忘记,这才是做人的本分。

生活中,我们快乐着、痛苦着、烦恼着、憧憬着。有许多人和事值得我们记忆并珍藏,可是在许多时候,我们更应该学会遗忘,忘却那些不用记忆的困惑。不再被忧伤的往事所淹没,不再被昨日流逝的荣誉所束缚。

2. 学会包容,学学弥勒佛

在很多寺院中,人们进入寺门后映入眼帘的是一尊大肚弥勒佛。在佛教中弥勒佛是宽容的代表,因此,他预示着希望和喜悦。世传弥勒佛的原型

一念一清净

是历史上一个叫布袋和尚的法师,他曾说过一句话:“我有一布袋,虚空无挂碍。展开遍十方,入时观自在。”

布袋和尚所说的“布袋”,其实指的就是人的胸襟。宽容者的度量,能包容四方,凭着广阔的心理生活空间,悠游于尘世之中,活得潇洒自在。

古时候,有一个禅院里住着一位老禅师。一天晚上,老禅师独自在院中散步时,发现墙角放着一把椅子。

“这定是院里哪个不守规矩的小僧人越墙出去了!”老禅师心想。于是,他把椅子挪开,自己蹲在那里。

没过多久,果然有一位小僧人翻墙进来,他没有发现板凳已经不在,取而代之的是自己的师父,就踩着法师的背跳进院子里。站稳之后,小僧人这才发现,自己刚才踩的不是椅子,而是自己的师父,不禁大惊失色。

只见这位老禅师直起身子,拍拍身上的灰尘,用平和的语气说:“天冷夜深,当心着凉。”说完转身就走了。

这位老禅师的宽容,让小僧人深感内疚。此后,就再也没做过违规的事情了。

一位佛学大师说:“僧人懂得宽容之道,所以能让弟子们在潜移默化中得到教益。”现实生活亦是如此,如若我们能宽待身边的每一个人,那么人生处处都会变得和睦融洽,我们所生活的世界也会因此而成为人间净土。

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?”将军自得地说:“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，拔出腰间的刀作势要砍向禅师，禅师即说：“地狱之门由此开。”将军惊觉自己失态，即收起嗔怒之心，向禅师行礼。禅师又说：“天堂之门由此开。”

“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，它体现了对“异见”的胸怀，是一种高层次的包容。但无奈的是，我们明明知道这种胸怀的可贵与高尚，却很难让它为己所有。

面对别人的不同看法，我们容易产生抵触和反感的情绪，我们太容易在心中一厢情愿地认定自我的正确性，认为别人都是错的，甚至会因为别人的不同意见而认为对方心怀不轨。这正是人类天性的一种体现。

人生就像一场修行，在每一天的生活中提炼自己的内心，我们需要不断地战胜自己内心的自私，让自己成为一个更加宽容的人。

不论是做人还是做事，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。如果你信佛法，那么就要学弥勒佛，常开笑口、放大度量。

要相信，即使其他人的观点和自己不同，也有可取的地方，要用宽容的心态面对他人。

3.以宽容“度一切众生”

每个人都渴望自己能够成为一个有修养的人。那么,修养的最高境界又是什么呢?答案很简单,是宽容。

所谓“严于律己,宽以待人”。如若为人宽厚,不管别人待你好与不好,都能谅解、都能包容,这便是人生最大的修养。

有位佛学大师说:“佛要教化一切众生,慈爱一切众生,对好的要慈悲,对不好的更要慈悲。好人要度,要教化,坏人更要教化。这是佛法的精神,所以佛家有云:‘普度众生’。”

有一天,一个强盗突然闯进禅院,对正在打坐的七里禅师恶狠狠地说:“快把你们禅院的钱都拿出来,不然我对你不客气!”七里禅师平静地指着一个木柜,说:“所有的钱都在里面了,你自己去取吧!不过,希望你能够给我们留下一点,因为禅院快要没米了。”

强盗得手后,就急着逃走,这时七里禅师突然叫住了他:“你等等。”强盗不解地问:“你想干什么?”

“收了别人的东西应该道谢才对啊!”七里禅师认真地说。强盗迟疑了一下,对禅师说了句:“谢谢。”然后逃之夭夭。

然而天网恢恢,疏而不漏,这个强盗最终还是被捕了。衙役把他带到七里禅师面前,问七里禅师说:“这个人曾经抢劫过你,是吗?”强盗非常惶恐地看着七里禅师,他知道,只要七里禅师说一声“是”,那么自己的下半生就将在监狱中度过。他心想:完了,七里禅师没有理由不指证我。



但是令人万万没有想到的是，七里禅师却对衙役们说：“他没有抢我的钱，是我自愿给他的，而且，他也谢过我了。”

就这样，强盗逃过了一劫。但由于他还曾在其他地方犯过小案，所以仍被官府处以一年监禁。

在监狱中，强盗始终在想：七里禅师为什么没有揭发我呢？难道仅仅是因为自己对他说了声“谢谢”，他就宽恕了我的罪过吗？这个问题强盗始终想不通，可他却由此对七里禅师充满了敬意。从前，他在做坏事时，总觉得自己已经堕落了，将来无论自己如何改变，别人都不会再宽恕自己。但是现在，还有人能够宽容自己的愚蠢和邪恶，这个人就是七里禅师。

强盗服刑期满之后，立刻前去拜见七里禅师，真诚地恳请禅师收他为徒。

七里禅师笑着对他说：“我可以宽恕你的罪恶，但是这还不够，必须要你自己宽恕自己才行。从前的事情，都忘了吧！从今往后，宽恕自己，也宽恕别人，让你的生命重新开始。”

强盗顿悟，从此以后和七里禅师一起修行，终成一代高僧。

七里禅师的宽容之心，让强盗走上正途。由此可见，宽容这种柔性的力量，似一捧清泉，能洗净自己和被宽容对象心中的尘埃。面对别人的错误，一味地以暴制暴，只能让彼此的心结越结越深。

盘硅禅师是一位得道高僧，很多误入迷途的人都因他的感化而获得新生。

他有个弟子有偷窃的坏毛病。禅师多次教诲，他都没当回事。后来这位弟子因为偷窃被人抓住。面对找上门来的失主，禅师的众弟子感到羞愧难当，纷纷要求禅师严惩行窃的弟子。但是盘硅却用自己宽厚仁慈之

