

佛修心，

莲华 著

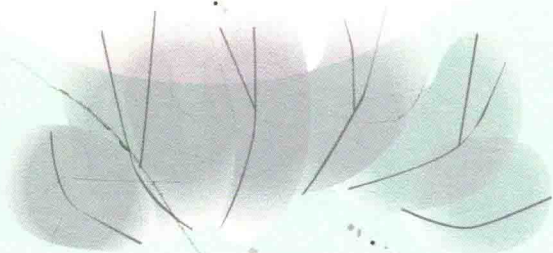
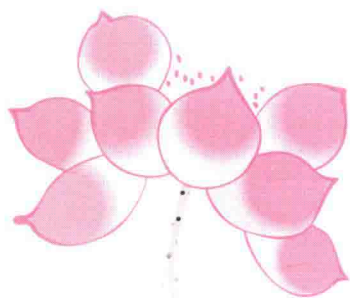
道养生，

儒成事

中国人的生活智慧

生活从未变得容易，
只是坚强让我们变得智慧

给时光以生命，
而不是给生命以时光



我们庸碌，
时光便悄悄催落我们的年华

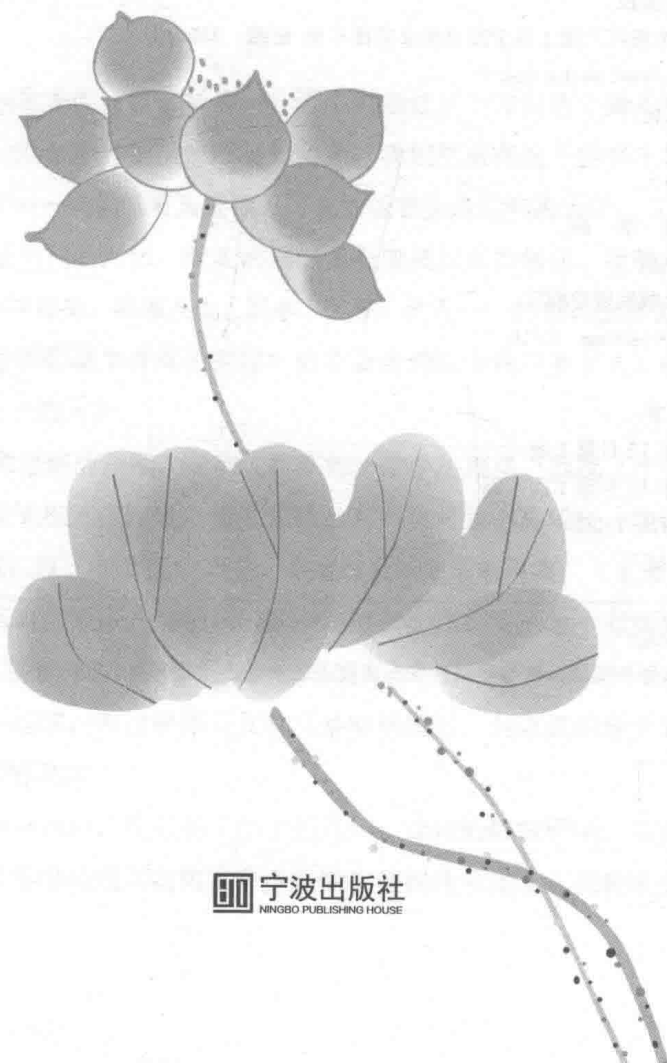
我们精进，
时光便让我们尽情开花

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

中国人的生活智慧

佛修心， 道养生， 儒成事

莲华 著



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

佛修心, 道养生, 儒成事: 中国人的生活智慧 / 莲
华著. — 宁波: 宁波出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-5526-2742-8

I. ①佛… II. ①莲… III. ①佛教—宗教文化—中国—通俗读物②道教—宗教文化—中国—通俗读物③儒家—通俗读物 IV. ① B949. 2-49 ② B959. 2-49 ③ B222-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196142 号

佛修心, 道养生, 儒成事: 中国人的生活智慧

FO XIUXIN DAO YANGSHENG RU CHENGSHI ZHONGGUOREN DE SHENGHUO ZHIHUI

著 者 莲 华
出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编: 315040)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
出版策划 沐文文化
责任编辑 俞 琦
特约编辑 阿 扭
责任校对 叶呈圆 李 强
装帧设计 仙境书品
印 刷 北京永顺兴望印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15
字 数 280 千字
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2742-8
定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究

本书若有印装问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换, 联系电话: 010-81573621



序

以佛修心，以道养生，以儒成事——这本书通过三个方向将中国人的生活智慧一一展现。人生苦短，生命不过是借来的短暂时光，我们生活在这个世界上，每天埋头于工作挣钱、养家糊口……我们低着头数钱，时光却低着头数我们的流年。

今天的时光是明天的回忆，明天的回忆又会变成后天的情怀。我们背着回忆，抱着情怀，走在时光的隧道里，看遍人生，四季、美景、美人……然后飘飘然去往另一个世界。到时候我们会不会怀恋这个世界的美好？会不会依恋这个世界的亲人？能不能再次看到早就已经离我们远去的人？

2015年，我独自游历西藏。在临近拉萨的一个小县城里，我找了个学校旁边的小馆子吃饭，有几个孩子也过来吃饭，黝黑的脸上有两块可爱的高原红。他们一边吃饭一边时不时好奇地看我，过了一会儿，其中一个走过来怯生生地问我：“老师？”

我听了竟莫名有些紧张，连忙表示我不是老师，他们听了似乎有些失落。那个喊我“老师”的孩子又接着问我，是不是从外地来的，外面怎么样……我放下碗筷认真回答。后来他们胆子大了起来，都过来围着我叽叽喳喳地提问，我就真的像个老师一样，坐在那里挨个回答他们的问题。

后来眼看要日落西山，我鼓励了孩子们几句，让他们好好学习，以后自己出去看看世界。那些孩子嘻嘻哈哈地向我敬了个少先队礼便蹦跳着走了。我看着在纯净的蓝色天

幕下，远处巍峨的雪山挡住了逐渐西沉的太阳，却衬得那几个孩子的身影更加清晰，充满活力和朝气。

这段下午时光永久地刻在了我的内心深处，每每回忆起，我都会感到心情平和、生活美好。与此同时，我的心灵好像受到了洗礼、找到了归宿，于是萌生了创作本书的想法。

生活其实极富智慧，经过时光的沉淀，精华的部分逐渐被我们挖掘出来，露出最璀璨的内核。书中的故事，有些是我从网上看到的，有些是我在大师讲佛时听来的。总之，这些故事都是经过时间锤炼，从历史的长河中脱颖而出的，如今展现在了读者面前。希望大家阅读之后，在接下来的生活时光里拥有智慧、勇气和活力。

生活本身就是智慧，愿时光给你想要的一切！

莲华

2017.10

上篇 佛修心

第1章 人生苦短，生命不过是借来的时光 一

- 生活，即生下来，活下去 二
- 日月如流，哪有时间老去 五
- 前路非绝路，往事不可成心事 七
- 人低着头数钱，时间低着头数人的流年 九
- 唯用一生，才可解答所有问题 一二

第2章 从从容容，保持一颗平常心 一五

- 摒弃执念，放下挂碍浑身轻松 一六
- 摒弃怨念，身处苦中亦可作乐 一八
- 摒弃痴念，机缘了了念就消散了 二〇
- 摒弃贪念，欲望越多路越难行 二二
- 摒弃嗔念，生气与否皆为浮云 二四

第3章 心中存有善念，胸中常怀慈悲 二七

- 最大的爱是慈悲 二八
- 以平等之心待人待己 三一
- 慈悲随处可见 三三

本是仙佛种，随处可开花	三六
爱出者爱返，福往者福来	三九
慈悲不拘于哪种形式	四二
满怀善心，多做好事	四五
觉悟就是一生做善事	四八

第4章 忍辱负重，将心中倾斜的世界放平 五一

心中无嫉妒，身体无疾病	五二
最好与愤怒缔一个约	五五
欲做龙象，必先做牛马	五七
怀忍辱之心，方可屈伸自如	五九
弯腰乃成熟，而非卑微	六一

第5章 生生死死，看破了方能修成佛 六三

生命犹如不系之舟	六四
能抓住的唯有空无	六六
风过疏竹，来去自如	六八
样样都有实为一切皆空	七〇
生与死，无非是一场游戏	七二

中篇 道养生

第1章 回归自然，本色做人不平凡 七五

老实做人，规矩做事	七六
足履实地，急功近利终是梦	七八
敦朴厚道，做人要表里如一	八一
坚守本真，唯有真实才是正理	八三

第2章 无为而行，无争胜有争 八五

以善止争，养与世无争之源 八六

绝“争”之源，自然无争 八八

不自争，自然“争者无敌” 九〇

第3章 宠或辱皆不惊，岁月才能静好 九三

随机应变，乃人生真谛 九四

淡然看功劳，功劳才会长存 九六

腾则为龙，潜则为蛇 九八

参透名利，贪恋权位难圆满 一〇〇

进退得当，人贵自知 一〇二

第4章 安贫乐道，人生方可游刃有余 一〇五

大隐隐于市，生活很闲适 一〇六

过平民生活，行贵族风度 一〇九

贪心不知足，立即招致祸事 一一二

物来而应，物去不留 一一四

什么是最大的快乐 一一六

坦然无所求，身心都轻松 一一九

对虚有期待，比不上安守当下 一二一

一枚金币的幸福博弈 一二四

第5章 非凡做法，让你做非凡人 一二七

比眼力，得看出别人看不到的 一二八

预先推想，要防患于未然 一三〇

欲取之必先予之，出奇才能制胜 一三二

能听得逆言，方可锐意进取	一三四
着手予微，成败取决于细节	一三六
四两绵力，也可拨动千斤	一三八
懂得后退，方能海阔天空	一四一
持之以恒，有始有终	一四三



儒成事

第1章 清清白白好做人，明明白白易成事 一四七

人生的三大乐事	一四八
既做承诺，必须执行	一五一
相对才能，德行更加重要	一五四
以赤子之心接人待物	一五六
道貌岸然的伪君子做不得	一五九
坦坦荡荡，即可远离忧惧	一六二

第2章 或进或退，万事皆要寻求“稳” 一六五

进退自如，屈伸随意	一六六
君子求善贾，张弛有度	一六八
留有退路，后事不愁	一七〇
按部就班，稳中求胜	一七二

第3章 中庸之道，方与圆的处世哲学 一七五

画蛇别添足，要恰到好处	一七六
哀而不伤，致中和	一七九
礼让三分，方可化干戈为玉帛	一八二
物极必反，学会适可而止	一八四
中庸，亦是一种变通	一八七

第4章 生和义不可兼顾时，当舍生而取义 一八九

坚守道义，所得利益才永久 一九〇

处境艰难不移志，忠贞方显节操 一九三

正确选择，无论何时不可失大节 一九六

可救急不可救穷，违背原则不可行 一九八

第5章 欲成大事，需先谋定后动 二〇一

静待时机，才可能无往不利 二〇二

水到才能渠成，做事要循序渐进 二〇五

处变不惊，以长远眼光看问题 二〇八

无论处境如何，心中都要存有危机意识 二一〇

有得必有失，不要总患得患失 二一二

第6章 秉承仁爱之心，执行宽容之道 二一七

厚德载物，待人一定要宽厚 二一八

推己及人，助人相当于助己 二二一

扬长避短，为人处世好周全 二二三

既往不咎，原谅他人的过错 二二六

勿强于人，学会换位思考很重要 二二八

第1章

人生苦短，生命不过是借来的时光



生活，即生下来，活下去

常者皆尽，高者必堕。合会有离，生者皆死。

——《贤愚经》

【佛偈释义】

这句话的意思是：曾经有的终有一天会全部失去，高高在上的有朝一日必定会从高处坠落。相聚在一起的，也会有离别的时候，现在还活着的人，来日终有死去的时刻。得而复失，起而复堕，聚而又散，生生死死，人世间难道有什么东西是永恒不变的吗？人生难道会一直一帆风顺吗？这绝无可能。我们感受着福祸的变化，重复着人生的起伏，只需要记住一点：无论变化如何之快，也无论起伏如何之大，我们都要以平常心视之待之，从容淡定，用心地去生活。

著名诗人白居易的诗多是感叹时事、反映民间疾苦的，《观刈麦》就是他看到农民刈麦时有感而发之作。诗人慨叹道：“那些老百姓终年忙碌，最终还是一贫如洗，要靠捡拾麦穗充饥。而自己做事不多，每年的俸禄却有三百石，岁末还能有点余粮，一念至此，就十分惭愧不安。”现在很多人的生活虽然不及商贾和大官，却也衣食无忧。然而能对弱者抱以同情，却不是人人都能做到的。更何况，有些人尚不能填满自己的野心、让自己满足，又何谈愧对别人的苦难呢？

当我们为一些鸡毛蒜皮的小事斤斤计较时，当我们为了爱恨情仇苦苦挣扎时，当我们为了理想与现实的问题争论不休时，当我们在忧郁地思考着生命、生活究竟有何意义时，我们是否想过，对很多平凡的人来说，生命不是苏格拉底豁达的“为死亡所做的准备”，也不是泰戈尔诗意的“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”；生活不是米兰·昆德拉所言的“在别处”，更不是凯鲁亚克所说的“在路上”。对于我等凡夫俗子来说，生活就是生下来，活下去！

生下来，活下去！

多么苍凉却又充满力量的回答！人们通过努力和奋斗，获得温饱、富足，过上自己想要的好日子，志得意满，喜气洋洋。这一切的努力不就是为了这短短六个字吗？我们为了“活下去”做到了多少以前想也不敢想的事情？求生的本能在冥冥中推着我們走向人生中更高的地方。

佛陀告诉我们，觉悟之道往往不在那温饱之余的闲思里，而是在饥寒交迫时坚强的忍耐、深刻的体悟里。

一个女人死了丈夫，家乡又遭受了天灾，不得已，她带着两个孩子背井离乡，辗转各地，好不容易得到一户善良人家的同情，把仓库的一角租借给母子三人居住。那里空间很小，只有三张单人席大小。她铺上一张席子，拉进一个没有灯罩的灯泡，一个炭炉，一个饭桌书桌两用的小木箱，还有几床破被褥和一些旧衣服，这是他们的全部家当。

为了维持生活，女人每天早晨六点离开家，先去附近的大楼做清扫工作，中午去学校帮助学生发食品，晚上到饭店洗碟子，结束一天的工作回到家里已是深夜十一二点了。于是，家务的担子全部落在了大儿子身上。

为了一家人能活下去，女人披星戴月，从没睡过一个安稳觉，可生活还是那么清苦。他们就这样生活着，半年、八个月、十个月，母亲不忍心孩子们跟她一起过这种苦日子。她时不时会想到死，想和两个孩子一起离开人世，到丈夫所在的地方去。

这一天，女人泡了一锅豆子，早晨出门时，给大儿子留下一张纸条：“锅里泡着豆子，把它煮一下，晚上当菜吃，豆子煮烂后稍放点酱油。”

带着一天的辛劳和疲惫，女人回来了。她偷偷买了一包安眠药带回家，打算当天晚上和孩子们一块儿去死。

当她打开房门，见两个儿子已经在席子上的破被褥里并排入睡了。女人发现大儿子的枕边放着一张纸条，便有气无力地拿了起来，上面这样写道：“妈妈，我照您纸条上写的那样，认真地煮了豆子，豆子烂后放进了酱油。不过，晚上盛出来给弟弟当菜吃时，弟弟说太咸了，不能吃。弟弟只吃了点冷水泡饭就睡觉了。妈妈，实在对不起。不过，请您相信我，我的确是认真煮豆子的，您尝一粒我煮的豆子吧。而且，明天早晨不管您起得多早，都要在临走前叫醒我，再教我一次煮豆子的方法。妈妈，我们知道您已经很累了。我心里明白，您是在为我们操劳。妈妈，谢谢您。不过请您一定保重身体。我们先睡了。妈妈，晚安！”

女人的泪水夺眶而出。“孩子年纪这么小，都在顽强地伴着我生活！”她坐在孩子们的枕边，伴着眼泪一粒一粒地品尝着孩子煮的咸豆子。一种信念在她的心中升腾：“我要坚强地活下去。”女人摸摸装豆子的布口袋，里面正巧还剩一粒豆子。她把它捡出来，包进大儿子给她写的纸条里，她决定把它当作护身符带在身上。

文中那个懂事的孩子，小小年纪，在生活的重压下，并没有失去对“生”的渴望，甚至鼓励母亲，顽强地生活下去，我们还有什么理由不珍惜自己所拥有的一切认真地活下去呢？其实，佛陀希望我们领悟的，从来就不是什么艰涩精微的奥义，而是这朴素却温暖的感情：生下来，就一起活下去。彼此体贴、相互温暖，关心家人，也关心粮食和蔬菜，在这“活下去”的过程里，慢慢体会生命的真谛、爱的真谛。

用勤劳的双手去耕作，用温暖的双眼去抚慰，远比用昏沉的大脑去空想，更接近佛陀的证悟之道，更接近我们自己完美的幸福生活。

日月如流，哪有时间老去

懈怠之人，犹如春杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏；二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用。

——《大乘理趣六波罗蜜多经》

📖【佛偈释义】

这句话出自大乘佛法纲要《大乘理趣六波罗蜜多经》，意思是懈怠的人就像用来舂东西的木杵，不外乎两种情况：其一，不能支配自己，于是就在别人的支配下一天比一天损毁严重；其二，不能自我独立，被人扔在地上就只能置于地上一日复一日，渐渐变得无法使用。勤力是忍耐力的推进器，动力强劲，一旦马力全开将一路高歌猛进，反之如果放弃了勤力选择了懈怠，那么忍耐力将失去动力，我们也会在人生的道路上抛锚。因此我们不能自弃勤力，以免自绝前路。同时，这也从侧面说明，在人生的道路上，我们唯有珍惜时间，努力奋斗，最终才能到达胜利的彼岸。

有一个著名的“三八理论”，即一个普通成年人的一天应该分为“三个八”：八小时工作、八小时睡眠、八小时自由时间。前面两个“八”，大多数人都是一样的，没有多少差异；人与人之间的不同，往往就在于度过剩下八个小时的方式不同。

你如何利用自己的业余时间，将最终决定你的一生是浑浑噩噩还是轰轰烈烈。你选择看肥皂剧和与人闲聊，就将收获一段闲适的，却有些空洞的时光；你选择埋头苦读和辛勤工作，就会换来一段寂寞的，却指引着光明未来的时光；你选择陪伴家人和亲近朋友，就会换来一段甜蜜的、持续的温暖时光。我们在闲暇里的每种选择，都会成为既定的事实，成为真实的足迹，决定着未来的旅途。

佛陀提醒我们：要么珍惜时光的每一丝闲暇，驾驭自己的生命；要么被时光狠狠地抛弃，被命运驾驭。不要等到时过境迁，繁华散尽，才发现自己垂垂老矣，却一无所获。

佛光禅师门下弟子大智，出外参学二十年后归来，在法堂里向佛光禅师述说在外参学的种种见闻，佛光禅师以慰勉的笑容倾听着。最后，大智问道：“老师！这二十年来，您老一个人还好吗？”

佛光禅师回答：“好！很好！讲学、说法、写经，每天在佛法里泛游，世上没有比这更欣悦的生活了，每天，我都忙得好快乐！”

大智关心地说：“老师，您应该多一些时间休息！”

佛光禅师笑笑，对大智说道：“夜深了，你休息吧！有话我们以后慢慢谈。”

清晨，大智还在睡梦中，便隐隐听到佛光禅师的禅房里传出阵阵诵经和木鱼声。

大智看到佛光禅师总是晚睡早起，白天不厌其烦地对一批批来礼佛的信众开示，讲说佛法；夜晚不是批阅学僧的心得报告，就是编写佛学教材，每天总有忙不完的事。

好不容易等到佛光禅师与信徒谈话告一段落，大智争取这一空当，抢着问佛光禅师道：“老师！分别这二十年来，您每天的生活仍然这么忙碌，怎么都不觉得您老了呢？”

佛光禅师道：“我没有时间老去！”

“没有时间老去！”真是一句精彩的回答！越是忙碌的人，仿佛时间就越多，就像孔子所说的：“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”参佛之人的人生观也是如此。像佛光禅师一样，当你将全部的生命与精力都投入到有意义的生活当中时，哪里还有时间去关注自己鬓角催生的白发、额上乍现的皱纹呢？

而且，当你没有时间去在意和关心身体上的这些变化时，这些变化就会比平时要来得慢一些。也许，这就是时光对我们的赞许吧。正如那句发人深省的话：“时间是公平的，给每个人都是二十四小时；时间又是不公平的，每个人拥有的都不是二十四小时。”你吝啬时间，时间反而对你慷慨；你挥霍光阴，光阴也就加速离你远去。

其实，我们的衰老往往都是从心态的衰老开始的，有多少人拥有年轻的体魄，却揣着一颗衰老的心呢？没有什么可以阻挡我们前进的脚步，除了我们内心的畏惧；没有什么可以羁绊我们精进的步伐，除了我们心中的倦怠。光阴荏苒，我们不妨卸下心头的那些担忧和踟蹰，轻装前行。每天，我们都会看到生活为我们准备的不同风景，嗅到生命呼出的每一丝清新空气。

没有时间老去，每一秒钟都可能创造奇迹，每一天都会是一个崭新的开始。不必伤春悲秋，时刻保持年轻的心态，即使万木凋零，也依旧会有挺拔的青松在傲人地青翠。

前路非绝路，往事不可成心事

是故须菩提。菩萨应离一切相。发阿耨多罗三藐三菩提心。

——《金刚经》

📖【佛偈释义】

这是《金刚经》中的经典名句，讲的是学佛的精神，换句话说，就是不要被一切表象骗了或迷惑了。有一座庙，有一座房子，有一件衣服，有一个地方，这些都是相；此心不要被佛堂、房子、财产或名誉所迷惑。前路永远不是绝路，不要被别的事情迷惑了双眼，如果看透一切事物的本质，就会看到坦荡的通途。

时光犹如刀光剑影，瞬息间摧落了花叶，可谁认识那舞剑的剑客呢？当冬去春来，树上又抽出新的枝条，再见桃花遍山，才发现即使那些被时光带走的事物，一旦再遇机缘，依然可以再次光照人间。这才想起，这匆匆三十年寻找的剑客，原来是我们自己！我们庸碌，时光便摧落我们的年华；我们精进，时光便让我们尽情开花。

这是一个关于三十年的故事，也是一个跨越了三十年的祝福。

三十年前，一个年轻人打算离开故乡，去追寻自己的理想。但想想不可预知的未来，他有些迷茫，便去拜访本族的族长，请求指点。老族长正在练字，听说本族后辈前来询问即将开始的人生旅途，便写下三个字：不要怕！老族长将字条递给年轻人，温和而慈祥地笑着说：“孩子，人生的秘诀只有六个字，今天先告诉你这三个，未来的日子，当你遇到困惑的时候，记得打开看一看，保你半生受用。”

三十年后，从前的年轻人已经人到中年，有了一些成就，但也添了很多伤心事。归程漫漫，回到了家乡，他又去拜访那位族长。

他到了族长家里，才知道老人几年前已经去世。族长的家人取出一个密封的信封对他说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”