

# 修行在当下

看人生百态 养一片佛心

我们并非一定要成佛得道，但我们有必要领悟佛的大智慧，体味佛带给我们的澄清心境，以一颗佛心待人接物。如此，我们则能获得心灵上的真正解脱，享受人生的美好与欢愉。

提高修为·平和心态·增长智慧·收获感悟

弘缘  
编著

中国妇女出版社



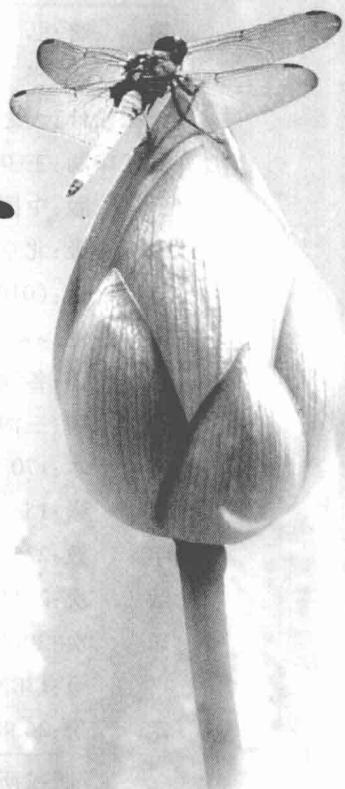
# 修行在当下

看人生百态 养一抔佛心

提高修为·平和心态·增长智慧·收获感悟

弘缘◎编著

中国妇女出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

修行在当下:看人生百态 养一片佛心 / 弘缘编

著. —北京:中国妇女出版社,2011. 1

ISBN 978-7-5127-0108-3

I. ①修… II. ①弘… 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(2010)第 204258 号

---

**修行在当下:看人生百态 养一片佛心**

编 著:弘 缘

责任编辑:晓 春

封面设计:天之赋设计室

责任印刷:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市祥达印装厂

开 本:170×243 1/16

印 张:15

字 数:225 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版

印 次:2011 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0108-3

定 价:26.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



也许有人有这样的感触：生活在这个飞速发展的时代里，虽然实现了生活的目标，或正在向目标接近，却充满着困惑，不清楚什么是祥和，什么是满足，什么是快乐，甚至有人将生活看成是令人厌倦的一个又一个难题的组合。

那么，我们到底该怎么办？听听下面这个小故事吧：

一名法师，前去一座寺庙讲解佛经。待客僧捧上一杯茶招待法师。待客僧发现茶杯上有个小小的缺口，歉意地说道：“法师，很抱歉，杯子有个缺口。”法师道：“缺口的地方不去看它，整个杯子就是完好的。每个人都有缺点，若不去计较，则每个人都是完美的人。”

弱水三千，只取一瓢，便能解渴。有时候，我们苦苦追寻着一个答案，却始终没有意识到答案早已经在我们手中了。人生快乐与否，全在于你对人生所持的态度。你做你的富贵梦，我有我的穷开心，不和别人比，只求自心安。心中有阳光，生活便处处都灿烂；心中有爱，便处处有温暖；心中有善，处处是善；心中有佛，处处是佛。

其实，众生和佛本来没有区别，只不过佛没有妄想、没有执著，所以活得自在，而众生由于妄想、执著而迷失了本心，所以活得苦、活得累。只有去掉了妄想和执著，原本的佛性才会自然显现。我们并非一定要成佛得道，但我们有必要领悟佛的大智慧，体味佛带给我们的澄清心境，以一颗佛心待人接物。如此，我们则能获得心灵上的真正解脱，享受人生的美

好与欢愉。

《修行在当下——看人生百态 养一片佛心》以佛家思想为核心，对人生进行了反省与解析。内文由浅入深，提醒我们不要逃避困境，要把困境视为道途；遭受打击时，必须学会将注意力转向内在，而不要习惯性地归咎于别人，并通过一个个教人向善、安抚心灵、启迪智慧的故事，阐述了诸多为人处世的人生哲理，全方位展现了佛学的博大与精深。仔细阅读本书，你能在佛的感召下平和自己的心态，提高自己的修为，增长自己的智慧。

佛法无边，奉行一法，便能得益。这本书能带给你实际的指引——你需要的那种指引。但不是“按照此法去做”之类的简单方程式，而是能鼓舞你，又能帮助你——甚至能启发你的言教。

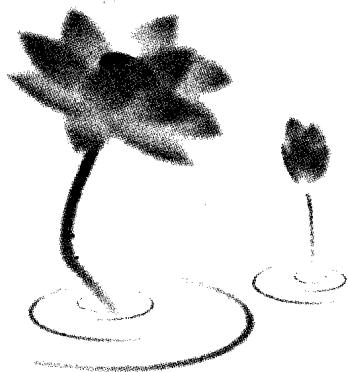
每个人其实都行走在蓝天之下，如果你没有感觉到，那是因为你没有抬头向上看。

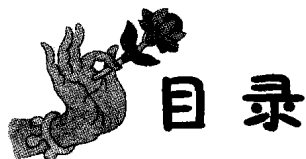
有些问题，问的人并非想要一个答案，只是听的人在意如何回答而已。

如果想被阳光照耀，就只有站在庭院中间，一味地躲在角落里，佛也没有办法。

世上总有“佛光”照不进的角落，总要有火柴的微光闪烁才可以。

如此，有人说，一个聪明人不仅善于用双眼来观察世界，用双耳来聆听世界，还善于用一颗理性的的心灵来分析世界，这样，我们才能用明净的心生活，从而踏上知足豁达的人生旅程。





# 目录



## 目 录

### 第一篇

## 持开怀心，让心灵变得澄明

对于很多人来说，尘世生活中的主旋律莫过于紧张和快节奏，很多人在越来越大的压力面前，心灵已经不堪重负。在凡尘世俗中，你需要停下脚步，静听内心的声音，用心体会、用心感悟，你的生活将不再单调，你的世界将不再平凡，从平淡中发现真理，你将放下心头的重负，让生活变得轻松而愉快。

- 宽容，是世上最伟大的力量 /3
- 微笑是一笔无形的资产 /5
- 赠人玫瑰，手留余香 /8
- 欲望是树，需要修剪 /11
- 帮助别人就是帮助你自己 /14
- 赞赏，是照耀在他人心灵上的阳光 /17
- 感恩是一种生活智慧 /20
- 吃亏是福 /24
- 生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花 /28
- 学会遗忘是福 /31

## 第二篇

### 修微笑禅，好心态改变人生

现代人的生活紧张忙碌，致使焦虑和浮躁的情绪增加，本篇旨在指引我们成为一位有觉悟的人，通过自我的认知领悟到生活的真谛，从而指引自我，从种种成见、偏见、敌意和偏执中解脱出来，体会自在和广阔的精神世界，让我们更清醒、更有觉察力，更加积极地去生活、去理解人生。消解生活中的障碍和烦恼，让我们的生活变得更加幸福和自由。

- 心态是命运的控制塔 /39
- 学会舍得，学会享受拥有的一切 /43
- 打开心灵之门，让阳光照进来 /46
- 少一点欲望，快乐才会多一点 /48
- 当下所拥有的就是最好的 /51
- 贫穷不是拒绝成功和快乐的理由 /54
- 换一种心境，人生喜乐常在 /58
- 学会转换你的生活态度 /60
- 每朵乌云都镶有金边 /64
- 不因外在环境影响你的心情 /67
- 用欣赏的眼光看世界 /70
- 幸福与金钱无关 /73
- 忘记，是一种解脱 /75
- 笑看人生无眼泪 /78

修行在当下

看人生百态

养一片佛心

## 第三篇

# 顿悟禅机，才能从自我超越



### 目 录

工作、生活之中，大度包容之心不可缺少。如果气度狭小，遇事斤斤计较，就会处处碰壁，烦恼也会越来越多。但如果能以实际行动来理解、宽容别人，就能友好地与人相处，会更有效率地把自己的事情完成，实现既定的计划。

- 每个人身上都有一颗钻石 /85
- 人生无常，珍惜当下 /87
- 给自己留一条后路 /91
- 找回内心的宁静 /94
- 慈悲是一种永恒的力量 /97
- 播种爱心的回报 /100
- 人生难免被泼脏水 /103
- 原谅别人就等于解脱自己 /105
- 别拿别人的错误惩罚自己 /108
- 风雨过后有彩虹 /111
- 诚信是最好的救生圈 /114
- 人生是一次无法重复的选择 /118
- 做人不能缺少良心的安宁 /121
- 不为昨天买单 /125



## 第四篇

### 笑看白莲，婚姻需用心经营

生命有太多遗憾，人生有太多无奈。但透过禅的意境来看我们的现实生活，就多一份禅境和哲思，凡事认真些、主动些、努力些，凡事乐观些、平和些、宽容些，只有这样才能品味到人生的浓香。我们要学会经营自己的婚姻，多给对方一些宽容、理解和忍耐，不断充实自己、完善自己。

- 善待前世埋你的那个人 /131
- 婚姻，有时候不能太认真 /133
- 在婚姻中要学会忍耐 /136
- 婚姻是需要经营一生的事业 /140
- 给平淡的日子加点“糖” /143
- 婚姻需要分享 /147
- 婚姻无后悔药可吃 /150
- 理性拒绝婚外风景 /154

修行在当下

看人生百态

养一片佛心

## 第五篇

# 摆脱困扰，靠奋斗达成梦想

佛除了教我们向善外，还教我们怎样获得成功——怎样成佛得道，怎样改变命运。佛说，凡事需要坚持，凡事需要忍耐，凡事需要付出，凡事需要尽力……

- 坚持不懈，方能成功 /161
- 能够推动世界的力量是希望 /164
- 低姿态也是一种智慧 /168
- 放得下才能拿得起 /171
- 世上没有白吃的苦 /175
- 机会往往很朴素 /178
- 信念的力量是无穷的 /182
- 删繁就简，才能开始新版本的人生 /185
- 教训和经验同等重要 /189
- 活着就意味着承担 /191
- 机会永远不会垂青守株待兔者 /194
- 勤奋是生命的发动机 /198
- 态度决定命运 /201



## 第六篇

### 读禅悟道，珍惜父母的善缘

一沙一世界，每个人的心中都有一亩田，可是我们似乎太忙，没有办法停下来关照蒙尘的心灵世界，任由心灵的田土干涸荒芜。我们追求幸福，却常常假道于外，结果是缘木求鱼。所以，我们要学会感恩，感谢父母赐予我们生命，感谢他们为我们奔波劳碌，珍惜父母善缘。

- 孝敬父母不能等待 /207
- 孝敬父母是人生最大的美德 /210
- 种瓜得瓜，种豆得豆 /213
- 明白母亲到底需要啥 /217
- 学会担待我们的父母 /220
- 爱父母就是爱自己 /223
- 家有一老，如有一宝 /226

修行在当下

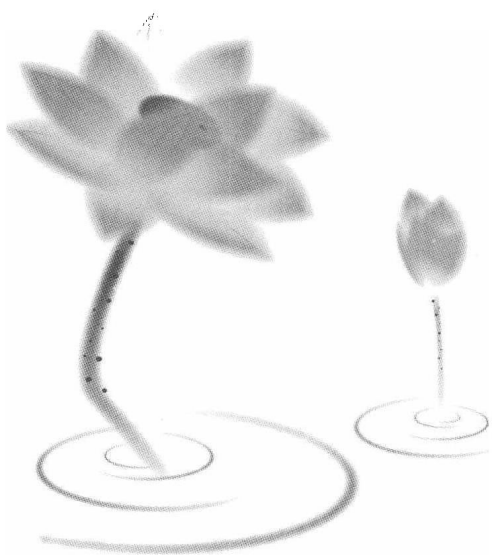
看人生百态

养一片佛心

## 持开怀心，让心灵变得澄明



对于很多人来说，尘世生活中的主旋律莫过于紧张和快节奏，很多人在越来越大的压力面前，心灵已经不堪重负。在凡尘世俗中，你需要停下脚步，静听内心的声音，用心体会、用心感悟，你的生活将不再单调，你的世界将不再平凡，从平淡中发现真理，你将放下心头的重负，让生活变得轻松而愉快。







## 宽容，是世上最伟大的力量



### 聆听佛音

有一天，一个小偷突然闯进禅院，向一位禅师的房间走去。小偷正要翻东西找钱时，忽然发现了柜子背后站着的禅师，小偷恶狠狠地说：“快把钱拿出来，不然就要你的老命！”禅师指指木柜说：“钱在抽屉里，你自己拿吧，不过，请留下一点给我买食物。”

小偷很快打开抽屉，从中取出了所有的钱。得手后，小偷准备逃走，禅师却把他叫住：“收了别人的东西应该说声‘谢谢’才对啊！”小偷扭头随便说了句“谢谢”便转身逃走了。

不一会儿，寺院传来一阵骚动。“又抓到你偷钱了！”一个弟子抓住小偷的手大叫，并把他拖到禅师的面前。

弟子对禅师说：“他刚刚偷了你的钱，是吗？”禅师说：“他没有抢，钱是我自愿给他的，再说，他也谢过我了。”接着，禅师又宽容地说：“大家就原谅他吧！”“不行！他已经行窃很多次了，这次不能再原谅他！”众弟子大嚷起来。

听了禅师的话，小偷突然扑通一声跪倒在地，泪流满面，他发誓洗心革面，痛改前非，并真诚地恳求禅师收他为徒。禅师的“宽容之心”，使小偷那邪恶的心灵在瞬间得到了净化，最终“放下屠刀，立地成佛”。并从此悟出了是非善恶。

有一位大公司的会计师，在一次因公出差的途中，手提包被盗，里面除了常用的钱物外，还有公司的公章和各种票据。尽管她很快报了警，但经过警方几天的寻找，还是一无所获。

回到公司后，女会计师既内疚又担心地站在总经理面前，等待总经理“雷霆暴雨”般的训斥，甚至做好了辞职的准备。可当她讲完所发生的事情后，总经理笑着说：“我再送你一只手袋好吗？这么多年，你在公司的工作一直都非常出色，公司早就想对你有所表示，但一直没有机会，现在机会终于来了。”

站在总经理的办公室，女会计师泪流满面。那位没有暴跳如雷的总经理，用宽容的态度处理了这件事，使女会计心怀感激，后来，任凭其他公司以多么优厚的待遇聘请她，她都不为之所动。

这就是宽容的力量。

看看下面这则发生在寺庙中的小故事：

一天晚上，一位老禅师在寺院里散步，忽然发现墙角边有一张椅子，一看就知道有出家人违犯寺规翻墙溜出去了。

这位老禅师不动声色地走到墙角边，把椅子移开，就地蹲着。没过多久，果然有一位小和尚翻墙进来，他不知道下面是老禅师，于是在黑暗中踩着老禅师的脊背跳进了院子。

当他双脚落地的时候，突然发现自己原来踩的不是椅子，而是老禅师。小和尚顿时惊慌失措，木鸡般地呆立在那里，心想：“这下糟糕了，肯定要被杖责了。”但是，出乎小和尚意料的是，老禅师并没有厉声责备他，只是平静而关切地对他说：“夜深天凉，快回去多穿点衣服吧。”

老禅师宽恕了小和尚的过错。因为他知道，此时此刻，小和尚已经知错了，那就没有必要再饶舌训斥了。之后，老禅师也没有再提及这件事，可是寺院里的所有弟子都知道了这件事，从此以后，再也没有人夜里翻墙出去闲逛了。

宽容是一种美，因为有了宽容才使那颗犯错的心有了悔改之意，因为

有了宽容才使许多浪子能回头。

宽容是人与人之间必不可少的润滑剂。它和诚实、勤奋等价值指标一样，是衡量一个人气质涵养、道德水准的尺度。宽容是一种美德，更是一种巨大的精神力量。是一种大度、一种气魄、一种关爱、一种境界、一种风格、一种精神。是一种豁达的胸襟、一种理解的尊重、一种自信的激励，更是一种大智慧的象征。从某种意义上说，宽容别人是对对方的一种尊重、一种接受、一种爱心，具有使人弃恶向善的神奇力量。

投之以木瓜，报之以琼琚，把宽容插在水瓶中，她便绽出新绿；播种在泥土中，她便长出春芽。所以，让我们学会宽容，摒弃狭隘，敞开心扉，拥有一颗宽容之心，做一个胸怀比天空更广阔的人！



有一颗宽容的心，以坦荡的心境、开阔的胸怀发现事物的美好，感受生活的美丽；把心中的宽容之灯点燃，去照亮通往未来的小径，不需山重水复，便可柳暗花明！



## 微笑是一笔无形的资产



### 静听佛音

佛教文化史上，流传着一则关于“微笑”的著名典故：

据传，在灵山法会上，释迦牟尼正准备说法，这时，大梵天王来到座前，向释迦牟尼献上一朵金色的波罗蜜花。然后，坐在



最后的位置上，聆听释迦牟尼说法。

释迦牟尼接受了献花之后，一言不发，庄严慈祥地拈花给大家看。当时聆听说法的人间天上诸神有百万之众，可大家都不明白这是什么意思，只有十大弟子中的摩诃迦叶发出会心的微笑。

见此情景，释迦牟尼对大家说：“我有正法眼藏，涅槃妙心。实相无相，微妙法门。不立文字，教外别传。现在，我把这无上的大法，托付给摩诃迦叶。”

经过这次传法，摩诃迦叶得受正法，成为印度禅宗的初祖。

可见，释氏的拈花，迦叶的微笑，二者之间的交流不是凭借语言，而是靠心灵的默契达成的。而在纷繁复杂的人世之间，竞争愈来愈激烈，生活节奏越来越快，我们每天奔波在路上，已经忘记了“微笑”，殊不知当今社会，人们内心深处更需要别人的理解和关怀，此时，给他人一个温暖的微笑，往往胜过千言万语、长篇大论，会收到意想不到的效果。

看过这样一个故事：多年前的美国，曾发生一件轰动性新闻。有个路人把4万美金现款给了加州一个6岁的小女孩，而这个路人同小女孩素不相识。

后来，小女孩在家人的再三追问下，终于想起了路人说过的一句话：“你天使般的微笑，化解了我多年的苦闷！”原来，路人是个富豪，但过得并不快乐，平时他脸上一直是冷若冰霜，谁也不敢对他笑。当他遇到小女孩时，小女孩充满真诚地对他微笑，天使般的微笑使他心中感到温暖，并打开了他尘封多年的心扉。

一个微笑价值4万美元！原因就在于这微笑背后传达的信息是：“你很受欢迎，我喜欢你，你使我快乐，我很高兴见到你。”试问，谁不喜欢这样的信息？

难怪一位商人如此赞叹：“微笑不用花钱，却永远价值连城。”一位纽约大百货公司的人事经理曾这样说：“我宁愿雇用一名有可爱笑容而没有