

·达观自在看世界·

佛是一种人生境界，它教诲我们不畏浮云遮眼，看透世事空明。  
持一颗平常心、平常心，从容面对生活，真诚回应本心。  
在佛的因缘际会故事中，体悟佛心，洞彻佛性，法门之中学道理。

# 懂佛心 悟取舍

佛缘修灵性

佛理怡人情

苗雨 / 编



品佛读禅，不求你皈依三宝，只愿你能在此得到当头棒喝，悟得人生真知。不再徘徊于“看山是山，看水是水”、“看山不是山，看水不是水”之间，早日得觉悟，轻松解决生活难题，慈悲宽容，乐观幽默。在佛故事的启发下，达到“看山还是山，看水还是水”的佛境界。

懂  
佛心  
悟  
取  
舍

佛缘修灵性

佛理怡人情

苗雨 / 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

懂佛心 悟取舍 / 苗雨编著. —北京: 中国画报出版社,  
2009.11

ISBN 978-7-80220-630-4

I. 懂… II. 苗… III. 佛教—通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191451号

## 懂佛心 悟取舍

---

出版人: 田 辉

编 著 者: 苗 雨

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpqh1985@126.com](mailto:cpqh1985@126.com)

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 16开 (710mm × 1000mm)

印 张: 16.5

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-630-4

定 价: 36.00

# 前言

CONTTON

佛，是梵语佛陀的略称，意思是觉者，代表着佛教修行的最高境界。

佛不是高高在上观者，俯瞰众生。佛不是不食人间烟火，不问俗事。

佛是智慧，是一种自在的人生境界。佛是放下执著之后的潇洒自如；佛是平淡超脱之后的欲望修剪；佛是心明如镜之后的自在取舍。

佛是爱人如爱己，宽容似海，能施所施及施物，于三世中无所得。佛是宁静随缘，珍惜当下，命中有时终须有，命中无时不强求。

在平凡的生活中发现处处有佛性、有禅机，佛是天边一片云，禅是眼前一支花。在喧闹纷杂中回归自然与本真，以本心之不变应对世事之万变，由佛理中学更多的智慧，得更好的存在，使暗淡的尘世因我们而灵光闪动，光彩耀人。

只要你有一颗佛心，只要你悟得佛性，你便能成佛，你自己便是佛。行到水穷处时，仍能有坐看云起，摘得崖边一颗草莓尝的闲情，就此而悟，懂得人生之奥妙，即可立地成佛。

《懂佛心，悟取舍》一书，精选了很多佛教经典小故事，蕴含着深刻的人生哲理。希望它能像一面镜子，映照出你人生旅途中的迷茫彷徨，希望它能像一盏明灯，指引你在未来路上轻松前行。懂得佛心，悟得佛理，绕过人生路上的荆棘坎坷，获得心灵的安宁和富足，在一片安然中享受自在人生。

海明禅师有一句偈语：回首五云堪一笑，淡然潇洒出尘埃。活在现实中，心灵却在红尘世俗三界外，时常为心灵打扫，清除身心的尘埃。跳出万事万物表象的迷惑，遇到困难事、烦恼事、烦躁事，都能淡然一笑，不贪不嗔不痴不怒，自在淡然看透一切，精彩明白地享受自己本真的生活。

品佛读禅，不求你皈依三宝，只愿你在此得到当头棒喝，悟得人生真知。不再徘徊于“看山是山，看水是水”、“看山不是山，看水不是水”之间，早日得觉悟，轻松解决生活难题，慈悲宽容，乐观幽默。在佛故事的启发下，达到“看山还是山，看水还是水”的佛境界。





懂佛心 悟取舍 DONGFOXINWUQUSHE

## 第一卷

## 佛是放下执著：一切有为法，如梦幻泡影

1. 莫要偏执于己念.....3
2. 勇于攀登困难的高峰.....4
3. 在经验中完善人生.....6
4. 清扫心灵的尘埃.....9
5. 忠于本心享受人生.....11
6. 及时放弃，有舍亦有得.....13
7. 超越束缚得自由.....15
8. 直率之心是根本.....17
9. 善于运用心灵的力量.....18
10. 雕刻手中的人生.....21
11. 专心致志生快乐.....23

## 第二卷

## 佛是远离杂念：回头是岸，自在我心

1. 诚心诚意得好报.....27
2. 做自己的主人.....29
3. 莫执名利，随性变向.....30
4. 懂得及时回头另有所得.....33
5. 滴水之恩，涌泉相报.....35
6. 学会大爱，强大自身.....37
7. 耐得寂寞成就好人生.....40
8. 知错能改善莫大焉.....42
9. 控制贪欲，身心康健.....45
10. 自私害人害己.....47
11. 随遇而安享快乐.....50



# 目录



## 第三卷

### 佛是放弃冥顽：换个角度，觉悟新生

1. 树立远大正确的目标.....55
2. 狭隘种苦果，心宽得解脱.....57
3. 冲破直线思维.....59
4. 因人而异，人皆“完人”.....61
5. 把别人的批评当良药.....63
6. 往旁而去得新生.....65
7. 修剪欲望，取之有道.....67
8. 适度神秘带来意外收获.....70
9. 勇气是珍贵的品质.....72
10. 放低姿态是种智慧.....74
11. 不懂变通终将失败.....77

## 第四卷

### 佛是珍惜当下：秋风吹狂野，一期只一会

1. 怀着一颗感恩的心.....83
2. 有效运用零散的时间.....84
3. 珍惜当下好时光.....86
4. 知足常乐好心情.....89
5. 学会欣赏别人的优点.....91
6. 美不在雕琢而在自然.....94
7. 一味空想不如及时行动.....97
8. 做好眼前事.....98
9. 蜜糖般的痛苦.....100

## 第五卷

### 佛是宽容如海：众生皆无错，错皆在我身

1. 面对伤害，慈悲满怀.....105
2. 不居功乃和睦共处之道.....107
3. 忍耐是一种修养.....109
4. 锱铢不必较，包容大度心.....111
5. 每个人都是最棒的.....114
6. 用静心正念拒绝忿怒.....116

- 7. 爱是宽容的升华.....118
- 8. 虚心检讨自己的错误.....119
- 9. 宽容别人等于善待自己.....121

## 第六卷

### 佛是洞彻世事：一花一世界，一树一菩提

- 1. 危难背后朋友相随.....127
- 2. 真爱之中苦亦甘.....129
- 3. 身边处处是真佛.....131
- 4. 选择从容的生活方式.....133
- 5. 一视同仁.....136
- 6. 天堂与地狱一念之差.....138
- 7. 不给生气留时间.....140
- 8. 选择好环境，铸就好人生.....142
- 9. 心之距离生误会.....145
- 10. 平常心得常自在.....148

## 第七卷

### 佛是宁静随缘：命里有时终须有，命里无时莫强求

- 1. 心清如水，佛住心中.....153
- 2. 修补心灵的漏洞.....155
- 3. 没有不变的原则.....158
- 4. 丢掉妄想心.....160
- 5. 做事不武断，三思而后行.....162
- 6. 心灵宽阔，随遇而安.....164
- 7. 顺应本性，成就不同人生.....166
- 8. 羡慕自己，不妄自菲薄.....169
- 9. 虚怀若谷才能海纳百川.....171
- 10. 适合自己的才是最好的.....173

## 第八卷

### 佛是坚信正果：心中有信念，修得好人生

- 1. 坚定信念，得人生圆满.....177





# 目录



2. 尊重别人即是尊重自己.....	179
3. 信念专一，灵山自达.....	182
4. 自信是人生珍贵的财产.....	184
5. 苦难是鸿福.....	187
6. 自己是最大的宝藏.....	189
7. 用书本富足精神.....	192
8. 恒心恒志助人成功.....	194

## 第九卷

佛是慈悲净土：能施所施及施物，于三世中无所得

1. 施舍是树，不求回报.....	199
2. 爱不是负担.....	202
3. 众生回向，爱满天下.....	204
4. 乐善好施是菩萨心肠.....	206
5. 助人即助己.....	209
6. 用智慧帮助别人.....	212
7. 常怀待人如己心.....	215
8. 勇于担当的责任心.....	218
9. 平等对待众生.....	221
10. 施一菊得一村香.....	223

## 第十卷

佛是修身养性：修身成佛心，养性成佛志

1. 诚是立人之本.....	229
2. 离开俗世纷扰，享生活喜悦.....	232
3. 生活有禅，人生美丽.....	234
4. 经验来自于亲历亲为.....	237
5. 静心得真知.....	239
6. 心中有佛，自成佛.....	242
7. 打开心窗，拥抱美好生活.....	246
8. 快乐是一种态度.....	248
9. 修炼品德从小事做起.....	251

# 第一卷

## 佛是放下执著：

一切有为法，如梦幻泡影

莫要偏执于己念

勇于攀登困难的高峰

在经验中完善人生

清扫心灵的尘埃

忠于本心享受人生

及时放弃，有舍亦有得

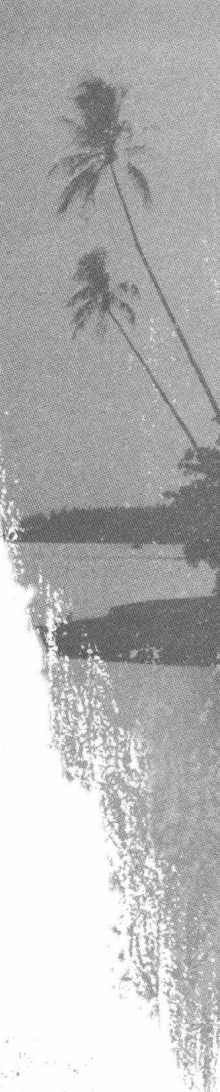
超越束缚得自由

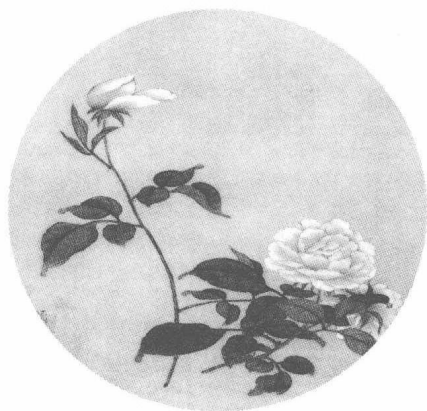
直率之心是根本

善于运用心灵的力量

雕刻手中的人生

专心致志生快乐





懂佛心 悟取舍 DONGFOXINWUQUSHE

第一卷 佛是放下执著：一切有为法，如梦幻泡影



## ① 莫要偏执于己念

有位云水僧听人传说无相禅师禅道高妙，想和其辩论禅法。适逢禅师外出，侍者沙弥出来接待，道：“禅师不在，有事我可以代劳。”

云水僧道：“你年纪太小，不行。”

侍者沙弥道：“年龄虽小，智能却是不小！”

云水僧一听，觉得有理，使用手指比了个小圈圈，向前一指。侍者摊开双手，画了个大圆圈。云水僧伸出一根指头，侍者伸出五根指头。云水僧再伸出三根手指，侍者用手在眼睛上比了一下。

云水僧诚惶诚恐地跪下，拜了三拜，掉头就走。他心想：我用手比了个小圈圈，向前一指，是想问他，你胸量有多大？他摊开双手，画了个大圈，说有大海那么大。我又伸出一指，问他自身如何？他伸出五指，说受持五戒。我再伸出三指，问他三界如何？他指指眼睛，说三界就在眼里。侍者尚且这么高明，无相禅师的修行更加深不可测了，不如还是走吧。

无相禅师回来，侍者汇报了当时的情形：“报告师父！不知为什么，那位云水僧知道我俗家是卖饼的。他用手比个小圈圈说，你家的饼只这么一点大。我即摊开手说，有这么大呢！他伸出一指说，一个一文钱吗？我伸出五指说，五文钱才能买一个。他又伸出三指说，三文钱可以吗？我想太没良心了，便比了眼睛，怪他不识货。不想，他却吓得逃走了！”

无相禅师听后，说道：“一切皆法，一切皆禅。”

佛说世间一切皆有法，道理自在自然之中。不要总是执于己念，要多和周围的人沟通交流，否则心中已有的定论就会造成一叶障目不见泰山的后果。在你“偏执”的有色眼镜面前，其他人所说所做的任何努力都可能被过滤掉，如此孤单、





自以为是的人生将会变得乏味而狭隘，所以说要因法而行，多和别人交流，去明了你没有看到的事实，去发现更加精彩的生活。

春秋战国时期的耕柱是一代宗师墨子的得意门生。不过，他刚刚向墨子学习的时候，总是受到老师的责骂，当时的他觉得非常不解。

有一次，墨子又责备了耕柱，耕柱感到非常委屈，因为在许多门生中，大家都公认耕柱是最优秀的人，偏偏他又常遭到墨子指责，感到非常没面子。于是他愤愤不平地问老师：“难道在这么多学生当中，我竟是如此差劲，以至于要时常遭您老人家责骂吗？”

墨子听后，毫不动肝火：“假设我现在要上太行山，依你看，我应该要用良马来拉车，还是用老牛来拖车？”耕柱回答说：“再笨的人也知道要用良马来拉车。”

墨子又问：“那么，为什么不用老牛呢？”耕柱回答说：“理由非常简单，因为良马足以担负重任，值得驱遣。”墨子说：“你答得一点也没有错，我之所以时常责骂你，也只因为你能够担负重任，值得我一再地教导与匡正。”

在这里，耕柱注意与老师的交流，没有像云水僧一样，凭一己之见便下了定论，转身仓皇而逃，而是主动进行对话，说出心中的想法。因此耕柱的委屈不平最终在交流中被化解了，他明白了老师的良苦用心，也充分认识到了自己的价值和定位。其实在日常生活，多听取他人的意见，认真聆听，不自大自满，自以为是，平心静气地与他人进行交流和切磋，可以消除掉一些不必要的误会，同样也能增长一些知识和技能。

## ② 勇于攀登困难的高峰

曾经有位大师有一双迅猛无敌的快腿，所有与之切磋武艺的人都对他的速度



羡慕得五体投地。但命运弄人，一次上山采药的时候，大师不小心踩空悬崖，双腿被摔断了！站立和行走都将成为问题，弟子们没人能想象师父知道真相时的反应。

但是，当大师从昏迷中彻底清醒过来，看到一双空空的裤管时，他没有呼天抢地地表达自己的痛苦，也没怨天尤人地抱怨命运的不公。他只是让弟子把自己扶起来，平静地吃下一些饭菜，然后就像过去一样坐在那里练习内功了。

练完功后看着一脸茫然的弟子们，大师说道：“我想说两件事：第一，以后谁还想练腿脚功夫，我还会像以前一样认真教导，只不过很难再亲自示范了；第二，从今天起我要练习臂掌部的功夫，我相信自己不会因为失去双腿而变成废人，你们也不必因为师父失去双腿而放弃在武学上的修炼。”

几年以后，大师以其出色的掌上功夫赢得了更多人的敬仰。当一位多年不见的老友看到他失去双腿而流泪叹息时，大师微笑着对老友说：“我把过去的一切都扔掉了，所以能轻轻松松地生活、练武，可是你怎么还让几年前的痛苦扰乱久别重逢的兴致呢？”

佛教诲我们要勇于面对现实的困难，鼓起勇气去攀登人生路上另一座高峰。过去的成功或失败，快乐或伤痛，都仅仅属于过去，一味沉留在昨天的阴影中不肯走出就永远看不到前面的阳光。面对挫折困苦，要有迎难而上的乐观心性，不该在一日之初、黎明升起之时还背负着昨日的伤痛。让悲伤的泪水随风而逝，笑对明天的未知挑战。

被称为“经营之神”的李嘉诚，是今日亚洲的第一富豪，更是现代企业家成功的楷模。在他事业的奋斗生涯中，曾遇到过很多挫折，但他能够不为困难所碍，勇敢地迎难而上，笑对过去的失败，尽心尽力迎接每一次挑战，沉着应对并最终取得了令世人瞩目的辉煌。

1950年到1955年是李嘉诚创业史上的艰难岁月，刚刚初尝成功喜悦的他，迎来了第一次事业上的低潮。他创建的“长江塑胶厂”由于过快的扩张，承接订单过多，加之简陋的设备和人手不足，极大影响了塑胶产品的质量，迫在眉睫的交货期使重视质量的李嘉诚也无暇顾及愈来愈严重的次品现象。于是，仓库开始



堆满了因质量问题和交货期的延误而被退回来的产品，塑料原料商开始上门催缴原料费，客户也纷纷上门寻找一切借口要求索赔。

李嘉诚面对突如其来的困难，没有退缩，开动脑筋勇往直前，利用账面上所剩的贷款订购合理解决赔偿问题，并且购买新的塑胶原料，集中力量保证几批定货的产品质量，经历一番波折终于渡过了难关，企业恢复了信誉重获生机。

但是随着他所生产的塑胶玩具在国际市场上的趋于饱和，李嘉诚迎来了创业史上的又一个艰难挑战。产品市场需求的减弱，使得企业发展前途一片黯然。

李嘉诚在一系列的磨难中积极思考，咬紧牙关迎难而上，积极进行企业转轨。经过大规模的市场调查和国际市场动态研究，他意识到物质生活富足的人们对于精神生活要求必然提高，但是高效率的生活方式限制了人们对于花卉养殖的时间投入，所以，他果敢地进行决策，决定生产当时实属冷门的环保廉价的塑胶花。

从此，李嘉诚带领长江工业公司由低谷走向了辉煌，随着欧美各国市场的打开，对塑胶花的需求量更为庞大，“长江”因此而成为世界上最大的塑胶花制造基地，而李嘉诚则被誉为“塑胶花大王”。

李嘉诚的成功并不是一步登天，他在创业的路上经历了暴雨泥泞的艰辛，而他成功的关键在于不沉溺于挫折的悲痛中，勇于面对眼前的困难。一路摸爬滚打，从不言弃。其实我们这些芸芸众生也是如此，在社会中打拼必然会遭遇坎坷和波折。只有昂首向前积极应对苦难，不退缩不懦弱，勇于攀爬一座座人生路上的高峰，才能达到万人仰慕的辉煌，在成功的顶峰上享受生活之乐。

### ③ 在经验中完善人生

方丈禅房的门外，是用青石铺成的地面。奇怪的是，正对着禅房的门，有一



块青石突兀地高出地面一寸有余。多少年来，不知有多少前来领教的僧人或前来探访的施主，被这块突兀的青石绊个趔趄，甚至摔伤胳膊腿儿、磕掉门牙的也不鲜见。

这一天，有个刚刚皈依佛门不久的小沙弥，前来向方丈汇报化缘的事情。一不小心他被突兀的青石绊倒了，磕破了膝部、摔坏了木鱼。他不无愤懑对方丈说：“这是谁铺的地呀？活干得也太毛糙了吧？一块青石露出这么多，能不绊人吗？我一会儿找来锤和凿，非整它不可。”

方丈一边为他的伤口敷药，一边语重心长地说：“在这个世界上，坎坷不平、磕磕绊绊的地方多了，你能全部铲平吗？你应该吃一堑长一智，在走路的时候多加小心，尽量避免类似的苦厄发生才对。这块突兀的青石是我们的前辈特意设置和留下的，目的就是要我们认清人生之路的困顿，当然也包括走路要小心的提醒。”

人生在世，风雨波折必然会遇到很多，要懂得在失败中获得经验，在摔倒的地方习得智慧。即便是摔跤摔得狼狈，站起来时却能更加潇洒获得更多经验。困苦厄运是一种灾难，同时也是一种福气，在失败中获得经验和知识，更清楚地认识自己并战胜自己，在以后的人生路上必能走得轻松而长远。

经验有直接和间接之分，而自己的亲身经历更能留下难以忘却的印迹，直接的经验带来的反思往往比间接经验无数次的习得要深刻得多。其实每个人都是经验成功运用者，通过直接经验和对间接经验的学习，人们在日常行为中避开了很多的错误，失败在经验中逐渐成为小概率的事件。

因而经历的越多，失败的积累也会更多，继而变成新的经验。所谓经验丰富者也就是社会实践丰富者，或是长于学习别人经验者。他们通过比常人多得多的实践和学习总结，为自己今后的平坦人生路进行着积极的准备。

对于英雄的成功，很多人只是把它归功于运气，但事实上，更主要的还是在于他们常年于困苦中不断积累起经验。只有丰富的阅历和无数次在泥泞中挣扎的困顿，才能使他们在最终的关头具有延续的勇气和能力。小概率事件中智慧的汲







取，为最后他们取得的成功提供了决定性的条件。

同时，我们不仅要在自己人生路上汲取经验，懂得在失败的地方反省，在荆棘路上发现智慧的果实，我们还应当要懂得尊重和学习前人的经验，为己所用，这样才能少走一些弯路，使得人生更加完满。

有位长者带领村民日夜兼程，要把盐运送到某地换成大麦过冬。晚上，他们露宿于荒野，星空灿烂。

长者依然用世代祖先所传下来的方法，取出3粒盐块投入火堆，占卜山间天气的变化。大家都在等待长者的“天气预报”，若听到火中盐块发出“劈里啪啦”的声响，那就是好天的预兆；若是毫无反应，那就象征天气即将变坏，风雨随时来临。

长者神情严肃，因为盐块在火中毫无声息，他认为不吉，主张天亮后马上赶路。但族中另一位年轻人认为“以盐窥天”太迷信，反对匆忙启程。

第二天下午，果然天气骤变，风雨交加，坚持晚走的年轻人这才相信长者的经验。其实，长者这样做，是有科学道理的。盐块在火中是否发出声音与空气中的湿度有关，当风雨即将来临时，空气中湿度大，盐块受潮，投入火中自然啞哑无声。反之，盐块就会发出响声。

年轻人看不起老人的经验，片面认为它们都是过时的、无用的。其实，一些人的经验如同海盐，它再老，仍然是一种结晶，并且有海的记忆，人如果缺了它，就无法生存下去。这就是说，没有前人的经验，我们仍只会生活在原始社会，过着动物般的生活。

所以说，人生路上，风雨交错，不可能没有荆棘和坎坷，只有能从失败处勇敢地站起来，不偏执于眼前的苦恼与痛苦，积极从中吸取教训化为动力和智慧，才能终有所成。