

这不是一本说佛论道的书。  
这是一本让你用佛的境界和道的胸怀来点释人生的书

情感·利益·事业 修身·修为·修性

# 谈不说道

## 悟人生

人生说起来或许真的很沉重。一路生活。一路坎坷。难以设计定局。一个偶然的選擇。便被归入了另外一种生活。我们要明白人生的短暂以及命运的不可预知。所以只要安于生活。我们就能够活得很精彩。

人要用平和的心态去面对风风雨雨。心中就会充满了阳光。

若将自己沉囿于悲忧低落的圈套中。再美丽的生活也会黯然无光。

看了此书后。不妨对自己说。换条路。换种心态走走……

T A N F O S H U O D A O W U R E N S H E N G

### 看透 放下 自在 随缘

宋天天◎编著

朝華出版社

情感·利益·事业 修身·修为·修性

# 谈禅说道 悟人生

看透 放下 自在 随缘

A N F O S H U O D A O W U R E N S H E N G

宋天天◎编著

人生说起来或许真的很沉重，一路生活，一路坎坷，难以设计定局，一个偶然的選擇，便被归入了另外一种生活。我们要明白人生的短暂以及命运的不可預知，所以只要安于生活，我们就能够活得很精彩。

人要能用平和的心态去面对风风雨雨，心中就会充满了阳光。  
若将自己沉囿于悲忧低落的圈套中，再美丽的生活也会黯然无光。

看了此书后，不妨对自己说：换条路，换种心态走走……

◎ 朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

谈佛说道悟人生/宋天天编著. —北京:朝华出版社,

2005.9

ISBN 7-5054-1340-6

I.谈... II.宋... III.人生哲学—通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 103051 号

## 谈佛说道悟人生

作 者 宋天天

责任编辑 张 冉

责任印制 赵 岭

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 830×910 毫米 1/16 字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2006 年 1 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 7-5054-1340-6/G·0720

定 价 29.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

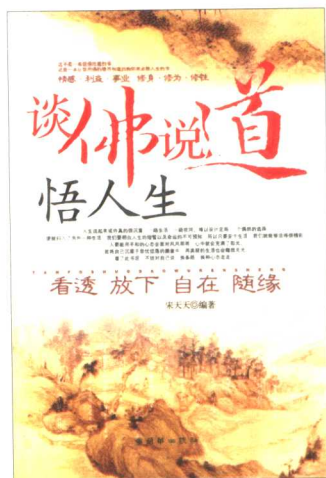


## 人生如棋 落子无悔 珍惜现在 把握未来

成败、荣辱、福祸、得失，人生不如意者十之八九。面对挫折、苦难，我们是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度。这需要博大的胸襟，非凡的气度。

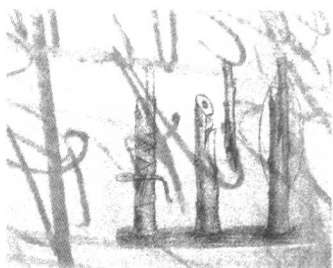
在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。在我们的漫漫人生中，要怀着一颗平常心，即使是平庸的日子，平常的生活，平凡的人生，只要细细品味，也能品味出那隽永醇厚的滋味来！

如果你珍爱生命，请你修养自己的心灵。人总有一天会走到生命的终点，金钱散尽，一切都如过眼云烟，只有精神长存世间，所以人生的追求应该是一种境界。



责任编辑/张 冉

封面设计/纸衣裳书装·孙希前  
13911236075



# 前言

## 平静,平和,自在,自然

如今的生活节奏越来越快,生存和发展的压力也越来越大,有许多人都感到“活得太累”,甚至忙得竟然忘记去注意周围世界的美好。

不可否认,生活对于大多数人来说,是一种巨大的压力。社会生活的丰富与繁杂,个人在工作和处世上的单纯与不足,使我们原有的心理准备猝不及防;而付出与得到之间的失衡,发展与机遇之间的交错,世俗与真诚之间的冲突,使得我们变得浮躁不安。更多的忙碌,更多的寂寞,更多的悲喜,更多的无奈——种种不稳定的心绪占据了我们的的心灵。

许多时候,我们需要的不是到处找人提供建议,而是在不受干扰的地方,清理思路,享受生活,感悟生命。尤其是当我们发现自己竟然无法安心处理一些事情时,就说明我们需要一个独处的环境,需要有一份宁静的心绪。

当年乾隆巡察江南时，看到江面上千帆竞渡，不禁好奇地问左右：“江上熙来攘往者为何？”陪伴一旁的大学士纪晓岚随口答道：“无非为名、利二字。”可谓一语道破天机，看透人生奥秘。在如今这个物欲横流、瞬息万变的社会中，有太多的诱惑，因而导致了人们太重的名利之心。虽说这世上人人都有名利之心，但千万不可为名利而活，要看淡名利。看淡名利，不是不求进取，不是无所作为，不是没有追求，而是以一颗纯美的灵魂对待生活和人生。

仔细想想，在人生的旅途中，我们是否有时由于放不下一些事而徒增烦恼？其实，有些事之所以放不下，只是因为我们心中有太多杂念。人生在世，要学会把一些东西放下，学会放下才能活得快乐，学会放下才能活得洒脱。

平静，平和，自在，自然。

佛与道的智慧，博大精深，包罗万象，不仅只是一些精深的禅理，也有诸多关于人生的通俗哲理。本书是从通俗哲理的角度来解读它，通过一个个经典故事，来悟出关于人生的一些哲理，让读者有所感悟，有所借鉴，有所发现，并从中得到启迪。

# 目 录

## 第一辑 有些事放不下 是因为心中有太多的杂念

佛说，放下才能得到解脱。困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。如果能以一颗平常心去对待生活的中一切，就会祛除心中的杂念，享受一种超然的人生。

- 只有心无外物 才能让人无所察觉 /2
- 有些事放不下 是因为心中有太多的杂念 /3
- 无论我们身在何处 都要保持一份安静平和 /5
- 有些事不要难以割舍 失去的就让它失去吧 /6
- 要想活得开心 就不要自寻烦恼 /7
- 只要心不动 就不会受到外物的影响 /9
- 只有祛除妄念 才不会被世事所迷惑 /10
- 凡事带有几分禅心 就会有所悟有所得 /11
- 在必要的时候 放下是一条解脱之道 /12
- 只有放下身上的负担 才能找到心灵的家园 /14
- 只有心无杂念 才能拥有一颗真正的平常心 /16
- 拥有太多的东西 有时会成为一种负担 /17
- 既然放不下 就要对它们负责任 /18
- 在需要的时候得到满足 就是一种幸福 /19
- 生命可以不必沉重 放下就是快乐 /21

谈佛说道  
悟人生



## 第二辑 不属于你的东西 你怎么都得不到



佛说，是你的，终归属于你；不是你的，你怎么都得不到。正当的争取会得到属于你的东西，不正当的争取会败坏你的人品，即使一时得到了，也终会失去，而且还会失去其他更多的东西。

### 谈佛说道 悟人生

每个人都是独特的自己 没必要和别人比较 /24

在这个世上 只有自性永远陪伴着我们 /26

辛辛苦苦去寻找的东西 往往就在我们身边 /27

等待是一种经历 学会等待才能懂得幸福 /28

我们自身的价值 源于对自己的认识 /30

世间最容易的事 往往也是最难做的事 /31

只要有足够的耐心 总能得到自己想要的 /33

不必去羡慕他人 只需做好我们自己 /34

自高自大的人 终究会露出破绽 /36

在遇到危险时 菩萨往往就在我们身边 /38

在没弄清事情真相前 不要妄下定论 /39

不要看轻自己 要知道自己的价值所在 /40

### 第三辑 贪欲是一种毒药 谁喝了都无药可救

佛说，摒弃贪欲吧，否则会万劫不复。贪欲会使人掉入自我毁灭的深渊。祛除贪欲要做到无所奢求，无所奢求不是不思进取，而是一种看透人生的处世态度。

要做金钱的主人 而不要做金钱的奴隶 /44

贪欲是一种毒药 谁喝了都无药可救 /45

合理地控制自己的欲望 才能够生活幸福 /47

容易得到的东西 常常伴随着灾难 /48

私心太重 贪婪就会任意作祟 /49

一味地贪图享乐 终会被享乐所吞噬 /51

钱财乃身外之物 生带不来死带不去 /53

如果欲望太多 就会一事无成 /55

人生中的有些东西 是无法打折的 /56

只顾念自己的人 同样得不到别人的顾念 /57

想得到越多的东西 失去的往往就会越多 /59

长期安逸享受 就等于进了地狱 /60

越是无所奢求 得到的反而会越多 /62



## 第四辑 天作孽有可为 自作孽不可活



佛说，善恶有报，不是不报，时辰未到。心怀恶念，就会做恶事，终得恶果；心怀善念去行善，就会积德，善人终会有善报。须知善恶只在一念间，切记：不可放纵自己，为所欲为。

### 谈佛说道 悟人生

害人之心不可有 有害人之心终会害己 /66

天作孽有可为 自作孽不可活 /67

救助别人 往往就是在救助自己 /68

宽恕别人的错误 往往能拯救他的灵魂 /70

只凭主观判断是非 往往会酿成大错 /71

纸是包不住火的 是欺骗总会败露的 /72

不要没事找事 否则终会造成祸害 /74

天堂和地狱 仅在一念之间 /76

做人做事为别人着想 实际就是为自己着想 /77

有时运用一点智慧 就可以帮助别人 /78

相互欺骗和报复 只会使双方都受损 /80

如果助人求取回报 就会玷污一份善念 /81

为了心中的善念 有些真相不可说 /82

## 第五辑 不但要站得高还要看得远 快乐在远处等你

佛说，昨日已去，明日是谜，面对今朝我们应尽力。快乐来自施予，烦恼来自要求。要修身养性，经常打扫自己的心灵，给心灵一方净土。

有快乐就表达出来 有痛苦也不必隐瞒 /86  
不但要经常打扫尘埃 更要经常打扫心灵 /87  
在任何时候 都不要有“满了”的想法 /88  
在勤奋用功之时 别忘了保持平常心 /90  
学习知识不在于多少 而在于精通与运用 /91  
悟通了一个事理 就悟通了世间所有事理 /92  
只有超脱生死的境界 才会做到处事不惊 /94  
换种心态看问题 常常会有意想不到的收获 /95  
文字只是学习的工具 重要的是靠心去理解 /96  
一个人的身心 在锤炼下才会日益强壮 /98

谈佛说道

悟人生



## 第六辑 心中能容忍 身边无是非



佛说，凡事都需一个“忍”字，忍他人之不能忍，方为人上人。仔细想想，没有什么值得你生气的。莫要让怨恨占得一席之地。一个能宽容他人的人，必定也会得到他人的宽容，同时也会懂得宽容自己。

谈  
佛  
说  
道

悟  
人  
生

- 在与对手过招时 无招往往胜有招 /102  
给别人多些宽容和理解 就会少些猜疑和怨恨 /104  
忍他人之不能忍 方为人上之人 /106  
为了一点小事 没有必要做无谓的争吵 /107  
不做任何解释 往往才是最好的解释 /109  
仔细想一想 许多事都不值得生气 /110  
当受到别人的谩骂时 要把谩骂归还给对方 /112  
对待一个犯错的人 宽容是一种无声的教育 /113  
生死是人生很自然的事 谁也无法避免 /114  
生命的长度 只在一呼一吸之间 /116  
每一天都是全新的 过去的就应该让它成为过去 /118

## 第七辑 在人生的道路上 我们要时刻看着脚下

谈佛说道  
悟人生

佛说,时刻看着脚下。自己的路由自己走,如果在走正路,要时刻看着脚下,否则一不小心就会走偏,还可能会走上一条邪路;如果在走一条邪路,更要时刻看着脚下,调整前进的方向,走上正道。

遇事不要冲动 缓一缓再做决定 /120

在人生的道路上 我们要时刻看着脚下 /121

谦虚礼让如果过了头 就成了虚假的客套 /122

名字只是一个符号 不必太在意这样的小事 /124

时刻谨记人外有人 天外有天 /125

刻意去模仿别人 结果只会迷失自己 /127

宁可在智者面前砍头 也不要庸人面前获胜 /129

只要对别人做出承诺 就要兑现 /130

外表美不算美 心灵美才是真美 /132

我们是活在自己的世界里 不是活在别人的眼睛里 /133

真正的信仰 并不需要顶礼膜拜 /135

在指责别人前 先想想自己该不该受指责 /136



## 第八辑 求人不如求己 靠自己救助自己



佛说，别人能帮得了你一时，但帮不了你一世。  
在这个世界上，只有一个人能真正帮得了你一世，这个人就是你自己。遇到困难时，不要轻易向别人求助，要学会靠自己救助自己。谨记：求人不如求己。

谈  
佛  
说  
道  
  
悟  
人  
生

要想得到别人的赏识 就要先做一颗珍珠 /140

求人不如求己 靠自己救助自己 /141

有了好的设想 就要立刻行动起来 /142

要想收获果实 就必须先播种 /144

只有全心全意地投入 才能做到“心手合一” /145

世上不存在绝对的均等 均等只存在于心中 /146

顾念别人是没有错的 但也要顾念自己 /148

在战胜别人之前 一定要先战胜自己 /149

要像照顾和修理花草一样 培养和教育孩子 /150

如果认为是正确的 就要坚持自己的主张 /152

自己的事自己去做 才能真正有所收获 /153

只有活在希望中 才会看到光明 /154

## 第九辑 只有抓住了问题的关键 才能从根本上解决问题

佛说，世上所有的问题都有解决之道，这个解决之道就是抓住问题的关键。有些事看起来之所以很难，是因为我们被问题的表面现象所迷惑了，没有抓住问题的关键所在。

打破自己的思维定势 才会有所突破 /158

只有抓住问题的关键 才能从根本上解决问题 /159

摒弃杂念 才能在从事的领域里有所建树 /160

如果忙得很充实 就没有时间老 /162

在心中点一盏心灯 才能真正照亮自己 /163

一切顺其自然 才能够更好地生存和发展 /165

别放走机会 因为幸运之神和机会总是结伴来去 /166

惟才是用 才能让每个人都发挥更大作用 /167

明白自己的人生目标 才不会成为生命的奴隶 /168

发现偏离了人生目标 就要及时改正 /170

对有些事不要过于关心 应将精力放在要事上 /171



## 第十辑 在人生中无论输与赢 姿态都要好看



佛说，不要屈服。这个对手可能是你的敌人，可能是你面临的困境，也可能是你自己。谁都会有倒下  
下的时候，关键是你能否再站起来；关键是你面对  
输与赢的心态与姿态。

谈  
佛  
说  
道  
  
悟  
人  
生

只有历经风雨的人生 才是有滋有味的人生 /174

如果被击倒了 就要立即再站起来 /175

天堂和地狱 只在于每个人的心中 /177

不要为了一时的快乐 而失去了终生的自由 /178

减轻负担的最好方法 就是忘记负担的存在 /179

只有付出了辛勤的劳动 才能底气十足地享用 /181

根据自己能力的大小 凡事尽力即可 /182

付出自己的爱心 就会得到真正的无价之宝 /184

一个人有慈悲之心 就是最大的魅力 /185

当踏上不该走的路时 要及时停下来 /187

遇事不要一味地遵循模式 而要随机应变 /188