

看
佛
悟
人
生

佛陀度人

王 宇◎主编

『人之所以痛苦，在于追求错误的东西。』

『认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。』

『福报不够的人，就会常常听到是非；福报够的人，从来就没听到过是非。』

放下、宽容、变通、做自己，这就是生活的道理，更是做佛的道理。

佛陀度人，其实是人生自度，把人生做得像佛一样，忍却万般苦，自来沁心甜。

仔细看来，佛法、佛理、佛史皆是生活，都可度人。

中国物资出版社





王
宇◎主编

佛陀度人



图书在版编目 (CIP) 数据

佛陀度人：看佛悟人生/王宇主编. —北京：中国物资出版社，2009.8
ISBN 978-7-5047-3031-2

I. 佛… II. 王… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015078 号

策划编辑 王秋萍

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：17 字数：287 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5047-3031-2/B·0168

印数：00001-13000 册

定价：32.00 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前言

中国是佛教大国，佛教传入中国已有两千多年的历史了。

在这两千多年之中，流传下来了很多脍炙人口的佛教故事，其中很多都富有哲理，包含了非常广泛的佛理意义。

佛说：“佛陀能够度人。”然而从根本意义上来说，人如果想取得非凡的成就，是需要自己努力的。但是人生做事，目的性是一大关键。没有目的地做事，就是盲目了。而大量的佛理故事告诉了我们很多做人做事的道理。也许我们在“入”了佛之后，才会深刻地感受到：佛陀是可以度人的。

佛说：“你不可能纠正世界上每一个人而使天下太平，正如一个人不能遗弃全世界的石头跟荆棘使所有的道路都平坦。我们要走得更平坦、更远、更长，就要先穿一双鞋子。穿什么鞋子呢？那就是‘放下’。”

佛说：“过去之迹不追，抛弃过去的观念。未来不迎，断绝意识的关联。眼前念起不执不取，心如虚空。”

佛教虽然有消极的一面，但是只要我们有好的心态，那么它的大多数还是对人生的发展历程有利的。当初达摩到中国来，到南方拜见了梁武帝。因为梁武帝“有眼不识真佛”，达摩于是就离开了。后来，梁武帝后悔了，派人前去追赶。眼看前面已经没有路了，达摩“一苇渡江”来到北魏。在那里，他不吃不喝，面壁静坐了9年。相传，在他面壁的最后时刻，一手指天，一手指地，说道：“天上地下，唯我独尊！”他成佛了。

一天，一个和尚来参访他，这个人就是慧可，禅宗后来的二祖。他想拜达摩为师，但达摩不理睬他。那是一个寒冷的冬天，慧可就一直在外面站着。后来纷纷扬扬的大雪把他的膝盖都埋没了，达摩仍不为其热忱所动。

慧可绝望了，他用剑砍下自己的一条手臂，递给达摩，表示自己求法的坚决意志。达摩看他意志坚决，于是就答应了他。

此后，达摩开始传扬佛法。他驻足于嵩山少林寺，据说，他在那里开创





了少林武术。

从上面的这个关于佛的故事之中，我们可以看得出来：佛的“驻扎”是经过了坚持、好的心态、现实等方面综合而来的。佛在当初就开始为人的做人、做事起了表率作用，佛陀度人，足可度得。

佛说：“宽容是一种豁达，也是一种理解，一种尊重，一种坦荡，可以无私无畏，无拘无束，无尘无染。”

佛说：“不撞南墙心不死，撞了南墙又如何？换个角度，再撞撞试试；擦亮双眼，没准儿你已找到了突破口。”

佛说：“心即神，神即心。无愧于心，即是无愧于神。”

在佛教传入中国这数千年的历史之中，这些佛理故事是怎么流传下来的，又是怎么得到的呢？这就是彻悟。所谓的彻悟，就是无数睿智的禅师用最坚强的身躯和最具哲理及启示的思想和语言点化了世人，于是，一个个故事流传了下来，既点化了前人，更使得后人受惠。

当然，佛陀度人，还得从最普通的凡人度起。于是，书中那些与我们生活有密切关系的故事，把生活中的智慧呈现给了我们。虽然不是每个故事都让你热血沸腾，但每个故事都会产生它应该产生的热量，注入你的身体，滋养你的每一根神经，给予你最朴实的智慧。

愿此书能够“度”你成功、成才、成事！

编 者

2009年3月

目 录

第一章 悠闲人生，始于放下

佛说：你不可能纠正世界上每一个人而使天下太平，正如一个人不能遗弃全世界的石头跟荆棘使所有的道路都平坦。我们要走得更平坦、更远、更长，就要先穿一双鞋子。穿什么鞋子呢？那就是“放下”。

佛学讲究心无杂念，讲究得到即是失去。其实，它告诉了我们一个人生真理，那就是懂得放下。能够放下的人生是平静的人生，更是赏心悦目的人生。快乐、幸福、满足的感觉，都源于“放下”。

1. 人生之路始于“放下” (3)
2. 放下，就是解脱 (7)
3. 放下即快乐 (10)
4. 舍得，舍得，有舍才有得 (13)
5. 拿得起，更要放得下 (16)
6. 多一物多一心，少一物少一念 (19)
7. 放下，修身养性的最高境界 (22)
8. 懂得顺其自然 (26)
9. 学会放下，人生百年一梦 (29)

第二章 正视现实，活在当下

佛说：诸法无常。讲的就是世界万物都是在不停地变化的，没有一成不变的东西。既然变化是不变的，只有适应变化才能生存，





那么怎样才能适应变化呢？那就是“正视现实，活在当下”。

“何必眉不开，烦恼无尽时，一切命安排，当下最悠哉。”做人如果要做得现实，就不要有烦恼了。最现实的人生是平等的，是安然的，是能够回头的，是在人生中没有沉重负担的。

1. 不念过去和未来，活在当下 (35)
2. 正视现实，及时回头 (39)
3. 珍惜现在，把握幸福 (43)
4. 生则洒脱，死则安然 (47)
5. 活在当下，做情绪的主人 (50)
6. 看脚下才能走好每一步 (54)
7. 敢于正视自己的缺陷 (57)
8. 不要试图改变不可避免的事 (60)

第三章 宽容待人，快乐源泉

佛说：宽容是一种豁达，也是一种理解，一种尊重，一种坦荡，可以无私无畏，无拘无束，无尘无染。

佛陀在世时，曾多次遭到外道教派的诬陷、辱骂，正当弟子们为其捏一把冷汗时，但见释尊从容自在、面无忧惧，只是如实地处于当下，安渡难关。当然，佛陀自有他的肚量，宽容别人也就是在宽容自己，佛陀自然懂得这个道理。

1. 做人要有宽广的胸襟 (67)
2. 不指责，少抱怨 (70)
3. 以德报怨，修心是福 (73)
4. 学会容忍，远离是非 (76)
5. 宽容别人就是宽容自己 (79)
6. 不念旧恶，不憎恶人 (82)
7. 宽容不是软弱 (85)
8. 不可动怒，百忍成精 (88)

9. 宽容比仇恨更有力量	(91)
10. 保持一颗善良的心	(94)
11. 与人无过节，做人更轻松	(98)

第四章 灵活变通，绝处逢生

佛说：不撞南墙心不死，撞了南墙又如何？换个角度，再撞撞试试；擦亮双眼，没准儿你已找到了突破口。做事情要把握好变通和坚守的“度”。

世事是变幻无常的，没有人能够总是一帆风顺地过上一辈子，所以那些已经取得了成功的人的一个重大发现之一就是，他们必须要能适时地灵活变通，否则通往成功的路途也会崎岖难行。

1. 做人不能太固执	(103)
2. 生活中不必过于执著	(106)
3. 换个角度就是另一种人生	(109)
4. 变通乃做人立世之根本	(113)
5. 打破常规，不走寻常路	(116)
6. 思路决定出路	(119)
7. 随机应变，随遇而安	(122)
8. 懂得变通，不通亦通	(125)
9. 今日不执著，明日不后悔	(128)
10. 学会变通，生活将是另一番天地	(130)



第五章 摒弃贪欲，清修佛心

学习佛陀修行之道，享受一世通达人生。

欲望是希求之意，起造作的精神作用。其有善、恶、无记三性，善欲是引起精勤心之根据；恶欲则为贪之来源。《杂阿舍经》：若众生所有苦生，彼一切皆以欲为本。《增一经》：欲生诸烦恼，欲为生



苦本。至佛位，已无相，更何存欲望！

1. 没有欲望就没有烦恼 (137)
2. 淡化利欲之心 (140)
3. 贪多求全要不得 (143)
4. 种瓜得瓜，种豆得豆 (146)
5. 不以物喜，不以己悲 (148)
6. 降低一分欲望，得到一分幸福 (151)
7. 抵制虚荣的诱惑，灾祸就会远离 (154)
8. 知足，幸福才会相伴 (157)

第六章 境由心生，心随意动

佛说：无念非无心，有念非有心，有念亦有心，心随意动，世象为相为心。

命由己做，境由心生；唯心所现，唯识所变；知因明果，改恶向善。我们如果能读懂这些，自私自利的念头自然就没有了。

1. 面对选择，勇于承担 (163)
2. 调整心态，快乐生活 (166)
3. 成功真谛——自信百分百 (169)
4. 为别人点亮一盏心灯 (173)
5. 心态改变命运 (177)
6. 拒绝做心理奴隶 (180)
7. 事事平常看，减压“心”舒畅 (183)
8. 用欣赏的眼光看待生活 (186)
9. 一念成佛，一念成魔 (189)
10. 心态改变一切 (192)

第七章 贵在自我，人生真谛

佛家强调做自己，做真正的自己才能真正“皈依佛门”。

做不了真正的自己，就得不到根本的快乐；做出自己的本色，无论身在何处都能够得到一种真正的安详平和。生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的，所以，在任何时候，我们都要认清自己的价值所在。

1. 认清自己的价值，做真正的自己 (197)
2. 秀出自己的个性 (200)
3. 做自己想做的事 (203)
4. 为自己的迷人风度再加一分 (207)
5. 不要为别人而活 (210)
6. 活出自己的精彩 (214)
7. 依靠自己，拯救自己 (217)
8. 做人要有主见 (220)
9. 人生要有属于自己的东西 (224)



第八章 反省自己，贵在感知

佛说：心即神，神即心。无愧于心，即是无愧于神。

修佛即修心，每个人都可以是未来佛。修佛，首先从反省自己的过失开始，谨言慎行。修佛切勿流于形式，人在做，天在看。相信自己的意志和决心，会使你更加成功。相信自己可以，不管做什么事一定要相信自己会成功。

1. 把握自己，珍惜自心 (229)
2. 亲身躬行，勇于战胜自我 (232)
3. 重新整理你的生活，更新自己 (235)
4. 相信自己，大胆追求 (238)



5. 平视世界，平视自我 (241)
6. 自我反省，感知自己 (244)
7. 发现偏离，及时反省 (247)
8. 算计别人就是算计自己 (250)
9. 保持纯洁善良的内心世界 (253)
10. 做人要时刻反省自己 (257)

第

一

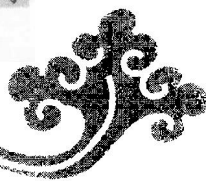
章

悠闲人生，始于放下



佛说：你不可能纠正世界上每一个人而使天下太平，正如一个人不能遣弃全世界的石头跟荆棘使所有的道路都平坦。我们要走得更平坦、更远、更长，就要先穿一双鞋子。穿什么鞋子呢？那就是“放下”。

佛学讲究心无杂念，讲究得到即是失去。其实，它告诉了我们一个人生真理，那就是懂得放下。能够放下的人生是平静的人生，更是赏心悦目的人生。快乐、幸福、满足的感觉，都源于“放下”。





1. 人生之路始于“放下”

在一个深山老林里有一个寺院，寺院里住着一位非常有道行的惟宽道长。

惟宽道长每天都要在傍晚日落之时去喂他的狗。他的狗的名字很奇怪，叫做“放下”。就这样，一到日落时分，惟宽道长就送饭给“放下”，嘴里还一边呼唤着：“放下！放下！”

一位新来的小弟子觉得很奇怪。一日，他终于按捺不住好奇，就问道长：“师父，为什么要给狗起这个奇怪的名字，人家的狗都叫小白、来福什么的，为什么您的狗叫‘放下’？”

惟宽道长不语，让小弟子自己去悟。

小弟子就细心观察其师父，终于发现：每天当道长喂完“放下”后，就不再念经、打坐，而是到院中打打太极拳，散散步。

后来，小弟子向师父诉说了他所观察的收获。老道长微笑地点头说：“你终于领悟到了。其实我在叫狗的时候，也是让自己‘放下’。因为人生要放下的东西实在是太多了，修佛就是修心，时时提醒自己，让自己放下不必要的念头，永远保持一个良好的心态。”

人生好像一个未知的旅途，充满了艰辛，既短暂又匆忙。如果我们一直背着许多沉重的包袱，怎么能欣赏到路途上的美景，又怎么能实现那灵魂深处的渴望？在这短短的人生旅途中，如果要想平安快乐，就要学会减负前行。佛祖认为，人有七苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得。人生有三毒：贪、嗔、痴。若贪、嗔、痴不在心里边，淤泥也可化红莲。所以，放下贪婪心，放下虚荣心，放下执著心，放下忌妒心，放下嗔恨心，放下攀比心，放下偏执心，放下狭隘心，放下独尊心，放下物欲心，放下色欲心，放下食欲心……只有真正放下了这些人生路上不必要的包袱，才会走得步履轻



松，走得有意义。

功、名、利、禄……现代人对此总是有太多的不舍，太多的放不下，所以才行走得疲惫，活得挣扎。放下纠缠梦想的枝蔓，放下缚赘热爱的功利，放下阻碍信仰的诱惑……心轻者上天堂，但有多少人肯放下呢？“两个空拳握古今，握住了还当放手。”佛讲经：如何向上，只有放下。放下不是放弃，放下是为了更好地拥有。放下利诱，才会步伐轻盈，攀登敏捷；舍弃贪念，才会心无旁骛，抵达目标……

陶渊明虽然放下了“五斗米”，却吟出了“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适；李白虽然放下了官场名利，却道出了“相看两不厌，惟有敬亭山”的清幽；杜甫放下了富贵生活，却看到了“无边落木萧萧下，不见长江滚滚来”的悲怆；王维放下了荣华富贵，却悟到了“人闲桂花落，夜静春山空”的雅致。放下不但不会失掉幸福，而且还能成就完美——经过淘洗的完美。人生不能追求绝对的完美，但我们可以追求经过放下之后留下的完美。就好比是身上的包袱太多，在关键时刻，我们需要放下一些无关紧要的东西，轻松上路一样。

古人已有如此高洁的情操，更何况是今人呢？在竞争日益激烈的现代社会，工作生活节奏快，让人疲倦压抑，与其与人争名逐利，不如多给自己制造一些清静安逸的环境；与其与人比权量力，不如度人自度的豁达明朗。可是，在一个喧嚣浮躁的时代，到哪里去寻找宁静的心灵栖息之地呢？这就在于人们不要对生死、得失、荣辱、富贵、贫贱等看得过重，要克制、忍耐人性中的缺点，豁达地对待这些问题。懂得平淡看得失、视荣辱的人，才是生活中真正的智者。

佛说：“色、声、香、味、触五样东西染污了我们的清净心及本性。”清净心就是真性，清净心就是佛性，就是自性。人性本来就是清净的，放下功、名、利、禄……不要让这些东西玷污了我们清净的本性。

首先，要放下偏执。佛说：“人活着之所以感到劳累疲惫，就是因为总被种种外在的事相所迷惑，总期望得到的越多越好，以致肩上的担子越来越重，连步子都迈不开了。如果放下偏执，苦当下就是空，烦恼就是菩提，人生也就自此解脱。”

佛说：“不可偏执，修行最大的功夫就是‘转’，不偏执，自可安然自



在！”有的人活着总是感到烦恼重重，如果把烦恼比做天空中的一片乌云，而如果你的心中是一片晴空，那么烦恼就不会对你有丝毫的影响。人生大部分烦恼都源自于偏执。不偏执，不自找烦恼，就是大智慧。

佛说：“来是偶然的，走是必然的。不必怅然，态度使然。”星云大师说：“随缘不变，不变随缘，是自利利他的良方。”每个相逢相知，每个回眸顾盼，每个因缘了断，每个得失聚散，每个生老病死都是定数。老天既让你来到世间，就要你享受快乐，承担悲苦，所以来到世间是你的偶然，离开这个世界是你的必然。佛家虽讲的是随缘，但句句都是要我们学会放下，放下那些不属于我们的东西，命中自有定数，若一味偏执，痛苦的只会是自己。

其次，要放下居功自傲。人生之路免不了与人相处，如何与人相处得和谐，并不是一件容易的事。吵架是业障。为了避免和他人发生不愉快，就要学会放下架子，尊重他人。

佛祖的大弟子，神通第一。一次，他运用大神通力，到了极遥远的一个佛国。这里有一位广大佛正在说法，佛的身量有三十丈，而听法的圣贤身量一样是三十丈。佛祖的大弟子在这佛国之中出现，就如同一只小蚂蚁一样。

当时，听佛经的众贤士看见小蚂蚁似的佛祖大弟子出现在佛国，内心都非常好奇。广大佛对众圣贤说：“这位小蚂蚁般的小人，正是娑婆世间，释迦牟尼佛神通第一的弟子！他今天以他的神通力，来到我们的国度。”

在广大佛的佛眼之中，如果佛祖大弟子是一只小蚂蚁，而娑婆人间岂不是一个蚂蚁窝！由这小小的故事，我们体会到放下的伟大。人必须把心中的另一个高贵的“我”放下，才可能发展出宽容、忍辱和尊重别人的谦和，从而形成圆融的人际关系。

每个人都是我们的道场，在这个世界上你不可能独活于世。要想与别人友好相处，把事情做成，最好以一种低姿态出现在大家面前，表现得谦虚、平和、朴实、憨厚，甚至愚笨、毕恭毕敬，使对方感到自己受人尊重，这样你无形中就获得了别人的好感。人生之路，有了友谊的相伴，你一定会走得更加愉悦。

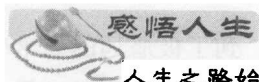
再次，要放下仇恨。其实，有人的地方总会有矛盾，人与人之间的相处，难免会产生摩擦、误会，甚至是怨恨。这时，我们应该淡化矛盾，消除芥蒂，握手言和，而不是让仇恨思想不停地膨胀，最后挡住了我们前行的道路。俗



话说：“冤仇宜解不宜结。”不妨用发自内心的慈悲，以德报怨，彻底解除冤结，人人都可以毫无隔阂地生活在这个世界上。这种坦荡的心情正是人生路上必须要拥有的。

放下心中的仇恨，不只是宽恕了别人，更是放过了自己。心中放下了仇恨，我们才能带着愉悦的心情上路；心中放下了仇恨，我们才能变得平和、安详、轻松、自在、积极向上、充满阳光。放下了仇恨，人生路会越走越宽。

佛说：“要学会忘记仇恨，要学会放下。”学会忘记，学会放下，学会宽恕别人，是对自己的一种解脱。只有宽恕、放下，才能以更好的姿态继续向前生活。如果一心念着别人对自己的伤害，心灵就会被仇恨所占据，受伤害的终究还是我们自己。



人生之路始于“放下”。“放下”是一种良好的心境，放下功名利禄，放下偏执，放下居功自傲，放下仇恨……我们行走于人生路，无非想找到属于自己的幸福和快乐，并不是得到的越多越快乐。在漫长而充满艰辛的人生路上，途中会有鸟语花香，花红柳绿，但也含有一些温柔的陷阱。我们要学会放下，只要自有清净心，就不会被一些“糖衣炮弹”所迷惑。