

禅宗说“慈悲”二字，不饰，不空，不高，不俗，只平常

慈悲行

佛家的十堂



道德辅导课

佛家讲慈悲，二字不提，一字不落，却字字善心，句句慈悯

佛家的慈悲是骨子里的，如孔子所讲的仁者之于忠恕仁义，孟子所讲的君子之于浩然正气

不必着意落墨，却能由善处始发心，随由心处践善行

慈悲之于佛家，可谓其根本，更可谓其妙处

王璐瑶 著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

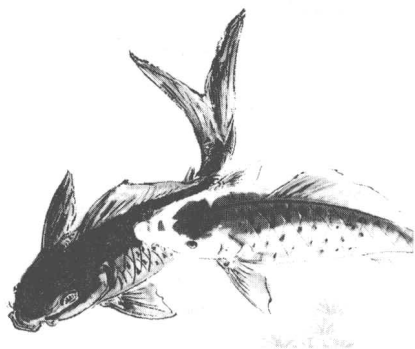
慈悲行

佛家的十堂



道德辅导课

王露瑶 著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

慈悲行：佛法的十堂道德辅导课/王璐瑶著. —北京：中国财富出版社，
2012.11

ISBN 978-7-5047-4379-4

I. ①慈… II. ①王… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第160443号

策划编辑 初景波

责任印制 方朋远

责任编辑 白 柠

责任校对 孙会香 杨小静

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码：100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4379-4/B·0336

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.5

版 次 2012年11月第1版

字 数 201千字

印 次 2012年11月第1次印刷

印 数 0001-3000册

定 价 30.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序 言

Preface

禅宗说“慈悲”二字，不饰，不空，不高，不俗，只平常。

当初丰子恺皈依佛门，弘一法师给他作开示：“世间形形色色，所爱、所憎、所怕、所愤，它们来了，淡然处之；它们错过，了然放下。人生，便是一场即悲即喜的过程，我们要学着包容一切，这样方能养成不分亲疏厚薄的悲心，才能平静地看世界，只有如此，人间才有无限的美丽展开……”丰子恺听完弘一法师的开示，满眼湿润。

佛家讲慈悲，二字不提，一字不落，却字字善心，句句慈悯。佛家的慈悲是骨子里的，如孔子所讲的仁者之于忠恕仁义，孟子所讲的君子之于浩然正气，不必着意落墨，却能由善处始发心，由心处践善行。因而，慈悲之于佛家，可谓其根本，更可谓其妙处。禅宗讲“担水劈柴皆为妙道”，因而一言一行皆系善举，了然通达后的平常事项都能透出那骨子里的善来。

那么，这一妙处该作何解呢？当“慈善”被泛滥地使用，当所谓的“善”不再都有“善报”，当我们的周围不断呈演“浮世绘”的时候，我们要如何去观、去想、去做？有人想要“小才微善”，有人想要“大慈大悲”，有人只求“处世泰然”，然而于己于人，要计较几分，是论得失取舍，或言利害亲疏，皆让人苦从中来，弄得烦累缠身。佛家讲“善”为解苦妙药，这良方妙药到底要向何处求呢？

禅宗讲道是靠“参”的，是要“悟”的，其禅机是嵌在各地的禅师日用的话中的。但若只问这皆苦良方的所求之处，悟透三句偈语足矣：

其一，“佛性无南北”。弘忍初见从岭南来的惠能，想试试他的修行水平，即曰：“岭南人无佛性，怎么能成佛呢？”惠能答：“人有南北之分，佛性难道也有南北之别？”惠能一答正中弘忍“人人皆有佛性”之意，弘忍从此明了惠能非等闲之辈。这一则公案中的禅机有二：一是成佛之人无良莠差别，悟则人间成佛，迷则世间沦落；二是大道无门，八方开放，有千方差别的路皆可自由出入。因而，慈悲为善的佛意不在别处，只在有悲有喜、有恨有爱的世间，在离人最近的地方，人处世而佛成。

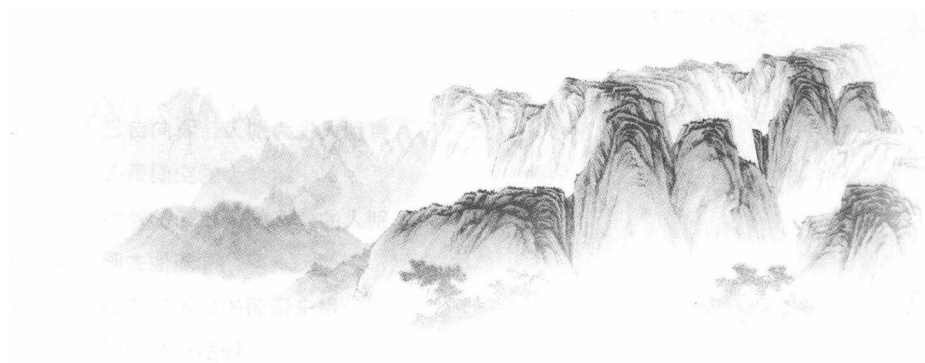
其二，“即心是佛”。一念一天堂，一念一地狱。禅宗倡导的是“不修之修”。马祖禅师说过“道不用修，但莫污染”。因为自性本自清净，只要不受外物遮障。“无心”，即是于外界一切境上，心不受染。一切声色事物，过而不留，通而不滞，随缘自在，到处成理。向外求只会使自心污染，唯有反求自本心，才能除私去欲，始现本善真我。因而，我们离自己有多远，我们便离善有多远；反之，我们越靠近自己的内心，便越接近真善。心外无物，外尘无善，“佛，不异于我”。

其三，“平常心是道”。赵州和尚问南泉禅师“如何是道”，南泉只答“平常心是道”。道是平常，不言深广，不着繁饰，只在日用。平常心的精义一为平等外缘，二为随顺本心。也就是说，平常心是一种“减法”的处世态度，不是离世、忘世，而是不虑事。善只是心中本有，不用着意，不靠外推，只是将身外之物平等观想，即如印顺法师所言的“如以自己的自爱而推度他人”而已，因而，慈悲也就变得平常自然，不用气力。

悟透三偈便可于无像处作善观，于无声处说善行，于无意处发善心。佛家讲“面由心生”，有善面能结广缘；佛家讲“善舍者善得”，有善导能建慈业。一幅走进内心的唯美画卷即将展开，起步不是为了跋涉远行，而只为了本心近观。

王璐瑶

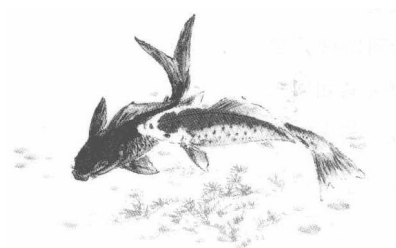
2012年10月



Contents | 目录

第一讲 如一而行 1

用宽容心协调生活的每一个层面	2
在每一个角落用一种态度	4
用禅心在此时此地寻找天堂净土	6
从大处看世间	8
找到自己不变的那一处	10
清算自己所拥有的	12
做好自己，莫念闲云	14
修行不是懒情的借口	16
以退为进，以谦为尚	18
以善心修声色	20



第二讲 给别人空间 23

容纳他人与自己的不同	24
让别人走自己的路	26

将别人视为别人，看向自己	28
给身旁的空间留白	30
别人的外境便是自己的外境	32
随他去吧	34
用来证明的就不是成绩	36
细品小处生活	38
诚心换安心	40
求胜不争胜	42

第三讲 给自己空间 45

万般神通皆小术	46
安待河水从混浊变得清澈	48
把自己的事交给自己	50
自觉心安，东西南北都好	52
由善处发心才能求得佛应	54
魅力的光环由内而外	56
行事能用方便法	58
从卑贱作业	60
各自有悟，禅心自存	62
无恶心是为行善	64

第四讲 无碍而行 67

分享是最有温度的善	68
清空自己便可收获无尽	70
超越外境去感知快乐	72
各有所取，与人无碍	74
紧紧强握，不如放过	76
要学佛道，先结人缘	78

从自己成全，给别人解脱	80
惜才善教	82
做一个博爱的人	84
内心强大，无碍劝善	86
第五讲 善待眼前	89
生活ING	90
专注当下，即心见性	92
一念成佛，一念成魔	94
积极地去种一片庄稼地	96
在自己的生命中掌握主动权	98
认真对待每一天	100
如世界末日般完成今日	102
看当下，省自我	104
用自己的姿态立在别人身旁	106
收回对自我的放逐	108
第六讲 诚意而为	111
选择做最好的自己	112
踩下脚步迈出去	114
洞察而后始悟	116
自己的事情留给自己	118
给自己空间与自己对话	120
多花点时间观察自己	122
保持自己的本心	124
要行到表里如一	126
坚定地走自己的路	128
诚意，则无处不禅	130

第七讲 即心而行 133

- 用自己的心“左右”自己 134
- 莫使浮云蔽了日 136
- 一切美色皆皮囊 138
- 我们可以给别人的是无限的宝藏 140
- 对错美丑皆自心现 142
- 在乎那些永远不会丢失的拥有 144
- 热闹场中作道场 146
- 悟境同未悟，无心如有心 148
- 外境无牵，内里干净 150
- 掩饰无济于事 152

第八讲 惜缘积善 155

- 人生必定要学会做减法 156
- 当下积善，用方便因缘 158
- 把握和权衡与善恶的距离 160
- 不妄断因果 162
- 不要让欲念左右了自己 164
- 缘来惜福，缘散放下 166
- 就低得高 168
- 张弛有度 170
- 心为物累只让自己更卑微 172
- 给自己的心“清零” 174

第九讲 了缘而行 177

- 珍惜是另一种形式的善待 178
- 有想做的事便是机缘的具足 180



每一步脚下都是盛放的莲花	182
每个当下便为最好	184
我们没有时间老去	186
静听光阴的声音	188
顺遂本心，去繁就简	190
认真地生活	192
明天的药救不了今天的病	194
跟随心的节拍	196
 第十讲 世间修炼	 199
放下，跟世界大和解	200
欲望将慈悲湮灭	202
侥幸拦住的是修善的脚步	204
给自己设一个欲望的尺度	206
回归一种基本的生活	208
莫为闲名扰庸人	210
每一件小事都会慢慢放大	212
好好找一双鞋也很重要	214
且行且修行	216
以修行的心态生活	218

第一讲 如一而行

用宽容心协调生活的每一个层面

在每一个角落用一种态度

用禅心在此时此地寻找天堂净土

从大处看世间

找到自己不变的那一处

清算自己所拥有的

做好自己，莫念闲云

修行不是懒惰的借口

以退为进，以谦为尚

以善心修声色



用宽容心协调生活的每一个层面

我们常常感觉自己处理过后的每件事总是或多或少地拖着尾巴——总有那么多事处理完了还得再处理，总觉不完美。我们的时间和精力总是捉襟见肘，我们总是为了别人与自己的纠结而耿耿于怀，包括亲人、朋友甚至是与自己不大相关的人……我们生活在一个密实的网络之中，需要在每一个层面和每一处“节点”上去对待各种事情，没有宽容，我们只会陷入逃脱不出的烦恼黑洞之中。

天刚破晓，朱友峰居士兴冲冲地抱着一束鲜花及供果，赶到大佛寺想参加寺院的早课，谁知才一踏进大殿，左侧突然跑出一个人，正好与朱友峰撞个满怀，将捧着的水果撞翻在地，朱友峰看到满地的水果忍不住叫道：“你看！你这么粗鲁，把我供佛的水果全部撞翻了，你怎么给我一个交代？”

这个名叫李南山的人，非常不满地说道：“撞翻已经撞翻，顶多说一声对不起就够了，你干吗那么凶？”

朱友峰非常生气，道：“你这是什么态度？自己错了还要怪人！”

接着，彼此咒骂，互相指责的声音此起彼落。

广圀禅师此时正好从此经过，就将两人带到一旁，问明原委，开示道：“莽撞的行走是不应该的，但是不肯接受别人的道歉也是不对的，这都是愚蠢不堪的行为。能坦诚地承认自己过失及接受别人的道歉，才是智者的举止。”广圀禅师随后接着又说道：“人生活在这个世界上，必须协调的生活层面太多了，如在社会上，如何与亲族、朋友取得协调；在教养上，如何与师长们取得沟通；在经济上，如何量入为出；在家庭



上，如何培养夫妻、亲子的感情；在健康上如何使身体健全；在精神上，如何选择自己的生活方式，能够如此才不会辜负我们可贵的生命。想想看，为了一点小事，一大早就破坏了一片虔诚的心境，值得吗？”

李南山先说道：“禅师！我错了，实在太冒失了！”说着便转身向朱友峰道：“请接受我至诚的道歉！我实在太愚痴了！”

朱友峰也由衷地说道：“我也有不对的地方，不该为点小事就发脾气，实在太幼稚了！”广圉禅师的一席话，终于感动了这两位争强好斗之人。禅，有高调，也有低调。

生活的每一个点滴都需要去“对付”，用一种宽容的姿态会让你更有一种满足感。不是我们确实做得完美，而是我们可以用宽容去感受到完美。宽容不是一个很好办到的事儿，一方面，着一“宽”字，需要把自己的眼界和修养打开，在一个更广的时间和空间范围内去考虑问题，在时间上看到长远，在空间上看到人际网络的层层牵连；另一方面，着一“容”字，需要将自己的姿态放低，并开放自己，容纳多元，了知每个人看待不同的事情会从一个与自己完全不同的方向上去考虑，每个人对事情的轻重，对事物的得失都会有不同的衡量标准，因而，宽容指一种达观的态度，在每一个生活层面上用宽容心去经历，那样自己会更轻松，气场也会更强大。

在每一个角落用一种态度

谚云：“有志没志，就看烧火扫地”，“从小一看，到老一半”。很多人感慨自己大事不成，时运不济，但是没有想过，在要做大事之前，是否好好做过一件件小事；在感叹命途多舛时，是否认真经历过一个个时刻。在每一个细小的交流，在每一个不起眼的角落，你是怎样的你？这样的你要成功够不够格？

钟，是佛教丛林寺院里的号令，清晨的钟声是先急后缓，警醒大众，长夜已过，勿再放逸沉睡。而夜晚的钟声是先缓后急，提醒大众觉昏衢，疏昏昧！故丛林的一天作息，是始于钟声，止于钟声。

有一天，奕尚禅师从禅定中起来时，刚好传来阵阵悠扬的钟声，禅师特别专注地竖起心耳聆听，待钟声一停，忍不住召唤侍者，询问道：“早晨司钟的人是谁？”

侍者回答道：“是一个新来参学的沙弥。”

于是奕尚禅师就要侍者将这沙弥叫来，问道：“你今天早晨是以什么样的心情在司钟呢？”

沙弥不知禅师为什么要这么问他，他回答道：“没有什么特别心情！只为打钟而打钟而已。”

奕尚禅师道：“不见得吧？你在打钟时，心里一定念着些什么，因为我今天听到的钟声，是非常高贵响亮的声音，只有正心诚意的人才会发出这种声音。”

沙弥想了又想，然后说道：“报告禅师！其实也没有刻意念着，只是我尚未出家参学时，家师时常告诫我，打钟的时候应该要想到钟即是

佛，必须要虔诚、斋戒，敬钟如佛，用如入定的禅心和礼拜之心来司钟。”

奕尚禅师听了非常满意，再三提醒道：“往后处理事务时，不可以忘记，都要保有今天早上司钟的禅心。”

这位沙弥从童年起就养成恭谨的习惯，不但司钟，做任何事，动任何念，一直记着剃度师和奕尚禅师的开示，保持司钟的禅心，他就是后来的森田悟由禅师。森田沙弥虽小，连司钟时都晓得敬钟如佛的禅心，难怪长大之后，成为一位禅匠。可见凡事带几分禅心，何事不成？

“担水劈柴皆为妙道”，在每个交流里，你都是你自己，是一个足以用当下说明自己的个体。就如同，你想成为一个万人瞩目的焦点，你必须在每一个细节处说明自己“我好得如此明明白白！”现在的职场中往往有很多人刚一入职就想着当上部门领导，常常是弄得大事不成，小事不屑，最后怨天尤人，觉得伯乐未到，大才不用……但有没有想过，在小事不成，大事如何担当？

在每一个角落用一种态度，对每一个人用同一种姿态，见风使舵、趋炎附势只能让自己变得支离破碎，体无完肤。每一个细节到最后都能够放大成一个完整的自己，要使自己有说服力，只能让别人在每一处都看到最具说服力的自己。

用禅心在此时此地寻找天堂净土

也许，你正抱怨自己的工作环境如何混乱、同事如何让人不能容忍、生活环境如何不尽如人意、目前遇到的林林总总如何不快人心……你总抱怨自己的处境比别人糟糕，总想找一个地方逃离此时此地，认为换一个地方、过一段时间一切会变得很好。可是，你有没有想过，任何地方、任何一段时期都会给你苦和乐，何时何地都并存着天堂和地狱，选择在于你自己，在于你是否修炼到能感受着掺着苦味的快乐，和那燃着地狱之火的净土天堂。

挑水云水僧，是一位有名的禅师，曾在好几个丛林禅院住过，可以说饱参饱学，并在各地教过禅人。他所主持的这一个禅院，因此也吸引了太多的僧信学徒，但这些学生往往不能忍苦耐劳，半途而废，使他不得不对他们表示，他将辞去教席，并劝他们解散，各奔前程。此后，谁也没有发现挑水禅师的行踪。

三年后，他的一位门人发现他在京都的一座桥下，与一些乞丐生活在一起，这位门人立即恳求挑水禅师给他开示。

挑水禅师不客气地告诉他：“你没有资格接受我的指导。”

门徒问道：“要怎样我才能有资格呢？”

挑水禅师道：“如果你能像我一样在桥下过上三五天的时间，我也许可以教你。”

于是，这名门人弟子扮成乞丐模样，与挑水禅师共度了一天乞丐的生活。第二天，乞丐群中死了一人，挑水禅师于午夜时分伙同这位学生将尸体搬至山边埋了，事完之后，仍然回到桥下他们的寄身之处。

挑水禅师倒身便睡，一直睡到天亮，但他这位学生却始终未能入眠。天明之后，挑水禅师对门徒说道：“今天不必出去乞食了，我们那位死了的同伙还剩一些食物在那儿。”然而这位门人看到那肮脏的碗盘，却是一口也吞咽不下去。

挑水禅师不客气地说道：“我曾说你无法跟我学习，这里的天堂，你无法享受，你还是回到你的人间吧！请不要把我的住处告诉别人，因为天堂净土的人，不希望有别人的打扰！”

门人哭着跪下来，诉说道：“老师！你珍重吧！弟子确实没有资格跟你学习，因为你的天堂，弟子无法领会。”

一个真正禅者的眼中，天堂净土在哪里？卑贱工作里有天堂净土，爱人利物里有天堂净土，化他转境里有天堂净土，天堂净土是在禅者的心中，不在心外。

我们也许不必要像禅师一样要到乞丐群里去感受那种天堂净土，但是我们可以每一个当下当地中以清净的禅心去悟得那份属于自己的纯粹和自在，如果我们逃不了、回不去、放不下、打不开……那么，就用自己那分知足和善意，在生活的每一个细小之处，为生命所给予我们的拿不走的東西而感恩、安待，做好自己，领到那个走向天堂净土的通行证。