

超值金版
29.00

领悟佛学中的智慧大全集

陈荣斌 尹培培◎编著



给大忙人 看的 佛法书



与佛结缘，佛渡有缘人；常怀佛心，佛渡有心人

看得透 放得下 想得开
大思想 大境界 大智慧



立信会计出版社

给大忙人看的佛法书

——领悟佛学中的智慧大全集

陈荣赋 尹培培/编著

立信会计出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人看的佛法书：领悟佛学中的智慧大全集 /

陈荣赋，尹培培编著. —上海：立信会计出版社，

2011.4

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2884-9

I. ①给… II. ①陈… ②尹… III. ①佛学-通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第061876号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 方士华

封面设计 久品轩

给大忙人看的佛法书：领悟佛学中的智慧大全集

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 28

字 数 540千字

版 次 2011年4月第1版

印 次 2012年5月第3次

印 数 15001-18000

书 号 ISBN 978-7-5429-2884-9/B

定 价 29.00元

如有印订差错，请与本社联系调换



前 言

什么是命运？你了解自己的命运吗？你认为命运由谁来掌管？一个人一生下来，是不是命运就被上天安排好了？缘分是什么？一个人一生中所有遭遇的事情，是不是都是命中注定的？看手相真能算得准命吗？看面相真能算得准命吗？算八字真能算得准命吗？周易八卦的确能算得准命吗？佛教的因果报应灵吗？为什么许多恶人得不到恶报？……

佛学《三世因果经》讲：

欲知过去因，今生受者是。

欲知后世果，今生作者是。

这就是说，一个人在过去种什么因，今生就得什么果，今生种什么因，未来就得什么果。很明显，根据因果报应循环规律，人的命运是自己造就的。

人生在世，总有许多烦恼，日常生活中的个人、家庭、婚姻、事业、工作以及人际关系等所面临的问题，天天烦扰我们的心灵，阻碍我们发展，妨碍我们幸福，使我们在工作、学习、恋爱、友谊等广泛的生活领域茫然不定，使我们在欢乐与悲伤、幸福与痛苦、光明与黑暗、顺利与曲折、友善与敌意、美好与丑恶中难辨是非、难以取舍。

在生活中，每个人都有各自不同的人生经历：有的人歌颂人生的美好；有的人感叹人生的渺茫；有的人庸庸碌碌，一生无为；有的人不断进取，功成名就……我们每一个人都需要智慧的力量来排解困惑，安顿浮荡不定的身心。“生活本身就是一条河流，它需要激流，但更多的时候，得平静向前。”人也是历经或目睹了坎坷之后才知其可贵的，平淡更能体验人生真味。以出世之心，做入世之事；以平常心，做不平常的事业。

佛的智慧，就是要我们关注、善待疲惫的心灵，停下匆匆的脚步，聆听真实生命的声音，从而使生命多一份从容与淡定。然而不幸的是，我们很多人一辈子都在





追逐衣食、应对名利，而偏偏忽略了心灵，心灵恰恰是我们生命中最宝贵的本心本性啊。

本书从佛的众多角度来诠释佛的真意，将佛的精神、佛的智慧、佛的精髓融入生活、工作当中。仔细阅读本书，会使你精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，让你的心更加善良、慈悲，胸怀更宽广。





目 录

导 读 佛在心中

心似莲花开，般若处处明

心似莲花开，般若处处明。佛在心中，你就是佛。真正能帮助你、解救你的，唯有你自己。人之生命，与鸟兽虫鱼并没有本质的区别。生老病死有定数，喜怒哀乐凭自主。是非功过终有论，慈怀常在躬行笃。

佛的意义	3	禅师话禅宗	8
佛是人而不是神	3	禅的意义	11
人人皆可成佛	4	禅宗与中国文化	21
佛是真平等者	6	开悟——生命的觉醒	26
赞佛功德	7		

第 1 章 悟佛清静心

佛性澄清三千里，心安入得大境界

心、佛、众生其实没有差别，佛也没有比我们多一只手多一只脚，所差别的只是佛心清澈无碍，真如自在；而凡夫心则有尘埃染着，世俗的尘埃一层一层地覆盖，让你看不清真实的面貌。佛心又像保险箱一样，保管住最重要的东西不让它遗失；而凡夫心有如垃圾场，有害无益的东西放在心中积存一大堆，无法清理，使自己痛苦不已。

为心灵除尘	33	不定，不乱，不坐，不禅	46
心清如水即是佛	33	坐禅的目的，是为了身心的清静	47
心地透明，无所可生	35	既不是风动，也不是幡动，怎么可以	
心佛则佛，心魔则魔	36	心动？	47
心净，国土净	37		
长乐我净，佛性本来清净	38		
动是烦恼根，一动不如一静	39		
静是宇宙雷霆之力	40		
身静是末，心静是本	40		
观是何人，心为何物	41		
佛是谁	42		
禅是什么	43		
云在青天水在瓶	43		
本来无一物，何处惹尘埃	44		
不是幡动，不是风动，是心动	45		





第 2 章 悟佛平常心

神仙原是凡人做，但尽凡心无圣解

世间的人，并非都是善于包装自己的。只要你肯付出，付出真心，你将因此骄傲，因为你拥有了金钱无法替代的宝藏。你会因此而朝气蓬勃，你的包袱也不会因你的付出而增加。得到的祝福也不再只是虚假。平凡的事物、平凡的思想，将伴随平凡的心，创造不平凡的生活。纵使有一天青山已老，只要你肯重新出发，相信即使在寒冬，人情的柴火也将令你感到温暖，体会到存活于世间的真谛。相信最真的微笑，可以融化陌生的面具，而一个破茧而出的人，将更明白生命的意义。

道不在于知与不知，道是平常心	51	吃茶去	69
平常心是道	51	天堂和地狱	70
简单生活是最真实的生活	52	云无人种生何处	71
索取不一定是拥有	53	不如抛却去寻春	71
生存就是福分	53	人间好时节	72
知是知非，知非便舍	54	香山居士白乐天	72
拥有应该拥有的东西	55	雪窦不做邮差	74
做人做事都要有平常心	56	毫厘有差，天地悬隔	75
无心可用，无道可修	57	想睡就睡，想坐就坐	75
今日好晒麦	57	不以物喜，不以己悲	76
活在现在	58	有与无	76
从心流出	59	不见不闻	77
饥来吃饭，困来即眠	59	盐酱是生活	78
没有束缚，何来解脱	60	水东流，日西去	78
春有百花秋有月	60	火钳禅	79
多滋多味	61	禅话禅音禅事禅心	80
你拿饭来，我吃	62	人生单行道	80
每况愈下	62	一念放下，万般自在	81
什么是文殊	63	把握当下，活在今天	81
穿衣吃饭	63		
日用而不知	64		
佛心	64		
天然骑佛	65		
要行即行，要坐即坐	66		
咸淡有味	66		
不要把心儿给丢了	67		
人生处处有快乐	68		
吃完粥就洗碗	68		
镇州盛产大萝卜	69		





第 3 章 悟佛超脱心

禅心染得千山绿，烦恼场合正好修

我们一定要用智慧，随时去观照自己的心念，是不是固执己见？如此慢慢摆脱对自己身心错误的妄执和贪恋，能够超越自我的身心，你就渐渐走上觉悟。

放下才能得到解脱	85	打破茶杯捡起来	111
大千世界一禅床	87	金钱也是好东西	112
放下心是菩提	87	但求身心洒脱	113
须生烦恼处，悟得即菩提	88	“玉板”禅师	114
得失安然，云卷云舒	90	另一种快乐	115
麻烦是自找，天下任你行得	92	什么团团转	115
执著是自缚的蚕茧	93	无故寻愁觅恨	116
多一分禅心，少一分烦恼	93	水温够，茶自香	117
智慧不起烦恼	95	尺有所短，寸有所长	118
不生气	96	布袋和尚	119
不是烦恼离不开你，是你撇不下它	97	玩笑成真	120
请为我奏无弦琴	97	心在何处安	121
如何是祖师西来意	98	佛说，放下	122
有舍才有得	98	心即是佛，佛即是心	123
买纸	99	活得自在，活得超越	123
谁束缚了你	100		
山高怎阻野云飞	101		
扛船赶路	101		
两条船	102		
痛并快乐着	103		
除却心头火	103		
道理很简单，关键在看透	104		
安静心灵，倾听内心的声音	105		
世上最快乐的空间是心安理得	106		
自我心灵的解脱	106		
丢掉烦恼，多点耐心	107		
明天的烦恼明天受	108		
心在瓶中	108		
顿悟得解脱	109		
禅里面有绝对自由	110		
打耍的小丑	110		
别以为我会佛法	111		





第 4 章 悟佛修行心

苦海无边苦修佛，渡却心魔达彼岸

人生最重要的一件事就是修行。修行的目的是要慢慢地使烦恼少一点，智慧多一点，觉照多一点；也就是要练习怎么向内看，而不是向外看；如何管好自己，而不是去管他人。修行要抓住当下这一念，如果当下这一念不能照顾好，修行就无处落实。

佛性并无南北之分	127	一日不作一日不食	152
修行之本在修心	127	成美玉必先忍受雕琢	153
一切皆禅	128	头脑思考是最基本的品格	154
如何是佛？张三李四	129	亲身经历才能知道	155
道在何处	130	翠竹黄花皆般若	156
雪峰悟道	130	心离一切相	156
憨山开悟	131	不拜佛祖	157
一堆牛粪	133	马祖可像木柴	158
骑着牛找牛	134	无声惊雷	159
不做关于善恶是非的无谓思考	134	为什么看得那么严重	159
对镜心数起，菩提作么长	135	桂花香	160
兀兀不修善，腾腾不造恶	136	乞丐禅	161
无心自成佛，成佛亦无心	137	在生活中修行，在修行中生活	162
大道至简	138		
修行要甘于寂寞，甘于淡泊	139		
无心是道	140		
见性成佛	141		
日面佛，月面佛	141		
无念	142		
不二法门	143		
一得一失	144		
老释迦	145		
滴水开悟	145		
自家宝藏	146		
百炼成金，苦修成佛	147		
不舍一人	148		
大鹏鸟和小麻雀	148		
虚空以何为体	149		
悟道与学问无关	150		
只为有，所以来	151		
等我圆寂后就告诉你	152		





第 5 章 悟佛包容心

无量佛法量无边，芥子虽小纳须弥

当我们没有能力无法改变环境的时候，那就改变自己的心态来适应环境的要求。佛学教诫我们：一个人的心量有多大，他的福报就有多大，他的事业就有多大。可以从现实意义中体悟：量大福大，福大量大！

恨别人，痛苦的是自己	165	宽恕是一种美德	169
为他人着想，不怨不恨	165	将心灵炼成海	170
赠人明月，手留佛光	166	善待他人，不吹毛求疵	171
守宽恕之道，则心中无魔	167	心有多大	172
心宽即喜	167	用心看世界	173
多一点宽恕，少一点怨恨	168	宽容是一剂良药	173
容天下难事，笑世间可笑人	169		

第 6 章 悟佛忍让心

忍得一时风浪平，让人一步佛界宽

人生有很多事，需要忍；人生有很多欲，需要忍；人生有很多情，需要忍；人生有很多苦，需要忍；人生有许多痛，需要忍；人生有很多话，需要忍。人生有很多气，需要忍。忍，有时是环境和机遇对人性的社会要求，有时则是心灵深处对人性魔邪的一种自律。

做能进能退的智者	177	忍辱是种修养	182
生气是最愚蠢的事情	177	处世要能屈能伸	184
退步原来是向前	179	忍让是理智的表现	184
有些事不要太强求	180	不能改变环境，可以适应环境	186
把自己放低一些	181	多听劝告，三思后行	187

第 7 章 悟佛自省心

心向深处觅佛性，一轮圆月耀天心

人说，最能看清自己的是镜子。镜子说，最难看清自己的是人。人们没办法在镜子中看见自己的思想、感觉、情感。可是，人人都是一面镜子，用镜子看不见自己的时候，试着用自己的心去照出自己吧。

认识你自己	191	先要肯定自己	194
常反省自己的错误	191	弄狮子	195
捡走心中落叶	192	看清自我智愚	196
生得“臭皮囊”	193	修佛就是修自己	197





不忘检点自己	197	参禅悟道是自己的事	203
静坐常思自己过，闲谈休论他人非 ...	199	自伞自度	203
做人要无愧于心	199	求人不如求己	204
善善恶存乎一念间	200	自助者，天助之	205
赵州小便	202		

第 8 章 悟佛自律心

以教印心律严身，管束放纵真自在

从社会的各个方面来看，人人都必须遵循生活的规则。比如，在家庭里如果妈妈不定时煮饭，爸爸不肯安分工作，孩子不愿上学读书，家庭一定杂乱无章，毫无秩序可言。小至家庭，大到一个公司、一个国家，都必须共同遵守法规，彼此分工协作，守住分工，像机器上的大小零件组合，才能轮转不休。

把心拿来，我给你安	209	寒山与拾得	219
苦海无边，回头是岸	209	逢场作戏	221
看破迷惑，清静自持	210	东坡与歌女	222
色即是空，空即是色	211	如何是祖师西来意	223
禅师之勇	212	如果举扫帚呢？	223
赵州与尼姑	213	自由是最大的幸福	223
天堂地狱，一念之别	213	做个真实的人	224
闭着眼看	214	学生打老师	225
大小两碗面条	215	不轻视后生	225
空由心造	215	老宿家风	226
逢佛杀佛，逢祖杀祖	216	待客之道	227
智常斩蛇	217	邪则总邪，正则总正	227
踩死了蛤蟆	218	正与邪	228
四大皆空	218	好事不如无事	228
知错能改，善莫大焉	219	心中有菩提，树树皆菩提	229

第 9 章 悟佛不贪心

凡所有相皆虚妄，名利如梦泡幻影

一个真正认真生活的人，在任何情况下，不会因世俗的虚荣诱惑而丧失自己的品性尊严。人生短促，我们应该排除一切困难而工作，并做到圆满的成功，谋求为人类生活的利益做贡献，再从自我实际的力量去创造命运。

知足才快乐	233	紫柏尊者悟道	236
一心有滞，诸法不通	234	欲望无止境，就像无底洞	236
缺少的东西	235	可怕的黄金	238



买土地的农民	239	竹篮打水一场空	247
见好就收	239	迷己逐物，逐物迷己	248
定照禅师	240	贪婪是烦恼的根本	249
身外之物	240	该放手时就放手	250
追逐物欲，你将会更迷失	241	放下，你才能走得更远	251
低头看得破	242	人生不可能尽如人意	252
不放手的代价	243	放下，世界会变得更加开阔	253
为何贪图小利	244	做金钱的主人	254
超脱欲念的牵绊，成就自由的灵魂 ..	245	磨炼意志，制止贪欲	255
别让贪心毁掉一生	246		

第 10 章 悟佛谦逊心

大海本在最低处，佛身隐在无踪处

对人对事的态度不要骄狂，不要乱摆架子，否则就会使自己处在四面楚歌之中，被世人讥笑和瞧不起。只有不居功自夸、不肆意张扬、平易近人的人才能够很好地保护自己，受到别人的欢迎和拥戴。

棒下说法	259	水满则溢	266
一喝之重	259	花儿静悄悄地开放	266
骄傲自满的人容易失败	260	喜欢吹嘘的结局	267
做人要谦和宽厚，不要恃才傲物	261	做人要谦虚、低调	268
端正心态，谦卑处世	262	谦虚谨慎，不妄自尊大	268
尊敬别人，就是庄严自己	263	懂得低头，然后才能出头	269
虚心的人可避免许多懊悔	263	做人要谦虚，不要骄傲	270
尊重实践经验，重视别人建议	264	三分师徒，七分道友	271
真正的美不是炫耀出来的	265		

第 11 章 悟佛沉默心

口舌之间乾坤大，沉默是佛慎开口

“沉默是金。”在人生纷乱的时刻，沉默静守才能保持自己的清醒。当生活的巨浪袭来时，用自己稳健的行动去抵挡，此时语言的力量是苍白的无效的，就算你使尽全身的力量也喊不出和浪涛声相抗衡的音量，沉默不是退让而是积蓄下一次奋起的力量，寻找时机走出真正的辉煌。

能说出来的道不是道	275	惟俨拒绝说法	279
佛祖拈花，迦叶微笑	275	不要图口舌之快	279
沉默是金	276	学会转弯说话的技巧	280
一与二	277	试着把话说得更好听	281
不说话修炼	278	含糊其辞也是说话艺术	282
无声胜有声	278	有理不在话多	282





第 12 章 悟佛功德心

道高龙虎俯首伏，德重鬼神屈躬钦

人们常因贫穷而产生恶毒之心，那么贫穷的根源究从何来呢？它就是从贪得无厌而不肯布施修福，以致换来贫穷的下场。就像我们虽有很多的钱财，却不懂得拿去投资、储蓄，等到山穷水尽时，我们就成了贫穷的俘虏。所以懂得布施，就是离苦的良方。

一棵菊花换来一村菊香	287	布施不图回报	294
为他人谋福利	287	善心无限，功德无边	294
梁武帝与达摩	288	敢于奉献，德莫大焉	295
付出能获得快乐	289	害人者适以自害，利人者就是利己	296
珍惜生命，关爱众生	290	害人之心不可有	298
每一个生灵都值得珍惜	291	替别人着想，待人厚道	298
施比受更有福	291	真诚对待生活，生活也会回报你	299
贫穷布施难	292	好与者，必多取	300
布施应当细水长流	293	有付出就有回报	301

第 13 章 悟佛智慧心

慧炬长明启心智，般若智慧般若行

智慧在哪里？在自己的心里。我心中生起满足感，满足感就是我的智慧；我心中生起惭愧心，惭愧心就是我的智慧；我心中生起禅定，禅定就是我的智慧。所以我们不一定要在心外寻找智慧，真正的智慧，应该是内心源源不断的能源。

做主自己的人生	305	“那个”为什么不痛	317
智慧的众生颠倒	306	百味俱足	317
没路的地方才有路	307	一指禅	318
惟俨求悟	308	拥有智慧的禅心	319
烧佛也能取暖	309	老师不是传声筒	321
悟与不悟	309	不再受第二支箭的痛苦	322
偷窃的技巧	310	仰山摇树	323
红色的竹子	311	寒山	323
老僧何似驴	311	猫儿上露柱	324
一尘不染	312	占上风者未必上风	325
禅月清辉	313	无难传法	326
掉进井中的人	315	就是这个	327
不在明白里	316	哪座山可以住	327
找到解决问题的方法	316	割舍	328





最完美的树叶	329	你得到了我的髓	332
哪一个眼睛是正眼	330	我又没有聋	333
手指和月亮	330	空手把锄头	334
谁替你拖个死尸来	331		

第 14 章 悟佛精进心

般若心经最高处，日日精进受正法

每天都要精进一点点。精进，是铸就你事业成功大厦的基石，是你立于世界的垫脚石，更是你人生道路上的铺路石。在这一点点里面，有汗水，有掌声，有泪水，有鲜花。

步步不迷失	337	看脚下	349
金刚非坚，菩提愿立	337	关	350
刚才哭，现在笑	338	连佛也不要见	351
当头棒喝	339	点的什么心	351
老婆心切	340	参禅的三重境界	352
写好一个“我”字	341	凡事尽力而为，量力而行	353
解击鼓	342	学会保护你的利益	354
不配做你的老师	343	承担生命的职责	355
尼师刘铁磨	343	你认为正确就放手去做	355
迈向更高处	345	拥有一颗坚强的心	356
一块天空	346	逆境中成长，在困难中磨炼自己	357
傅大士讲经	346	在风雨中历练自己，留下坚实的脚步	358
“我慢”	347	成就大事，须吃苦耐劳	359
逆境与转机	349	能够坚持不懈的人，才能修得正果	359

第 15 章 悟佛慈悲心

我佛慈悲奉善业，慈悲待人尔即佛

世间有许多丑陋的人、丑陋的事，我们多用一点慈悲的爱心，去包容它，接受它，必然能转丑陋为美丽。在母亲的眼中，无论如何智障缺陷的孩子，永远是千金不换的至宝；我们的社会也有许多的弊病，如果大家能够多一份慈母关爱而不嫌弃的心，一定能使我们的社会更为健康安详。

佛性平等，普度众生	363	可惜不能送月光	367
度化众生	363	盗贼与禅师	367
送你一碟稀罕菜	364	骷髅头也可以盛粥	368
佛的慈悲心	365	对自己慈悲	369
救苦救难	366	来去自由	370
仙涯教徒	366	狗子有没有佛性	371





让恶人改恶向善是最大的慈悲	371	多布施，多求善	374
弃恶从善时，魔心成佛心	372	以善为本，普度众生	375
尽自己所能帮助别人	373		

第 16 章 悟佛因果心

芸芸众生皆畏果，诸界菩萨也畏因

什么叫因果？因果又叫业因果报，又叫因果报应，是佛教基本原理之一。因就是原因，果就是结果。业就是指一切身心活动，分为身、口、意三业。报就是业的报应，即由三业的善恶导致的后果。因就是业，果就是报。

善因善果，恶因恶果	379	嗔怒造成的恶报	384
心中有善，才不会生恶	379	听不见的哀号	385
正因正果，佛魔两重天	380	断缘获福报	386
转因转果，浪子回头	381	作恶终有报	386
种下善因，收获善果	381	开始是错误，结果就会错误	387
断腿求道	382	种瓜得瓜，种豆得豆	387
同声共哭的共业	383		

第 17 章 悟佛无常心

参透生死无常道，涅槃境界说恒常

世界万有都是生灭变化无常的。因为世间一切万法无一不是常住不变的，因此说“无常”。无常是宇宙人生一切现象的真理。无常使生灭相续，无常带给人无限的光明，无限的生机。无常为我们的人生开拓更宽广的空间，很多苦难都因无常而重新燃起无限的希望。

勇敢面对人生的无常	391	不病的体	401
生死事大，无常迅速	392	心在何处	401
不曾生，何来死	393	永远不病的人	402
不要说有来有去	394	神光断臂	402
活着的目的	395	不记年岁	403
生命只在呼吸之间	395	走出棺材	404
生死由他	396	生死自如	404
谁是我们的后人	397	凡所有相皆为虚	405
百年一场梦	398	善在心中，命运就不会抛弃我们	406
没有时间老	399	超越生死，游戏人间	407
有没有鬼	399	珍惜生命，懂得生命	407
射穿生死	400		





第 18 章 悟佛随缘心

缘聚缘散总关缘，心持半偈随缘去

做人其实不需要很复杂的思想，凡事要随缘，不要攀缘，境来不拒，境去不留。也就是说，一个人，只要清心寡欲就会轻松自在；只要随遇而安就能自得其乐；只要放下就能解脱。放下是一种选择，一种智慧，一种明白，亦是一种结局。

空在何处	411	失恋并不可怕	425
从河面上走过去	411	有种爱叫放弃	426
顺其自然，不刻意强求	412	夫妻是前世的缘，要懂得珍惜	427
真正的人生之路是回归自然	412	珍惜眼前的爱	428
众生是菩萨，心善可称佛	414		
悦，来自禅悟的瞬间	414		
随情而择	415		
一切随缘，也皆随喜	416		
不刻意，顺其自然	417		
因缘乞丐	418		
缘来缘去皆是福	418		
随缘而行，随遇而安	420		
正确看待爱情	421		
往事如烟	422		
分手也需要勇气	423		
爱与被爱，都是一种幸福	424		



导
读
佛在心中

心似莲花开,般若处处明



心似莲花开,般若处处明。佛在心中,你就是佛。真正能帮助你、解救你的,唯有你自己。人之生命,与鸟兽虫鱼并没有本质的区别。生老病死有定数,喜怒哀乐凭自主。是非功过终有论,慈怀常在躬行笃。