

林旭◎编著

佛 点悟人生 离苦得乐的 54个解脱智慧

解脱就能获得自由，

解脱就能获得成功。

作为“凡夫俗子”，

我们怎样才能进入解脱境界呢？

根据佛陀指示，

共有“戒、定、慧”三大门径——

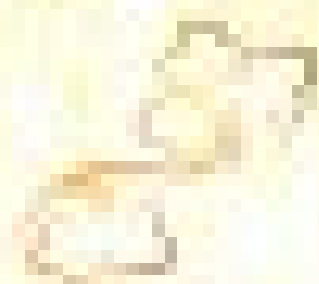
戒就是规范做人；

定就是清静用心；

慧就是智慧做事。

中国言实出版社

佛



马悟人生

悟

马悟人生悟
7-1 悟人生

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

马悟人生悟

林旭◎编著

佛陀点悟人生

离苦得乐的

54个解脱智慧



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛陀点悟人生：离苦得乐的 54 个解脱智慧/林旭编著.

—北京：中国言实出版社，2006.5

ISBN 7—80128—807—6

I. 佛…

II. 林…

III. ①佛教—人生哲学

IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030341 号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64890042 (编辑部)

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

规 格 680×960 毫米 1/16 20 印张

字 数 278 千字

定 价 29.80 元



我心即佛，佛心即我。

——《佛陀语录》



释迦牟尼（公元前 565 年—前 485 年）

序

古往今来，人类对于自由的要求都是非常强烈和深刻的，因此才会发出“不自由毋宁死”的血性呼声，才会咏出“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛”的光辉诗篇！我们每个人都希望摆脱现实世界和精神世界的种种束缚，做自己身心的主人，实现人生目标，却常常苦于不得其门而入。而佛教的终极目标就是追求身心的解脱自在，并有非常善巧的方法帮助人们达到这一目的。

佛教的解脱方法是无量无边的，不过却有一个总原则，那就是“戒、定、慧”三大门径。从这三大门径，就可以进入解脱境界。

先说戒。释迦牟尼佛在涅槃前告诫弟子：要以戒为师，就是要佛家弟子用神圣的戒律来规范自己的行、坐、住、卧，来达到走向解脱彼岸的目的。什么叫戒？通俗而精确的说法是：不应当做的不能做，应当做的必须做，说的话还要用正确的态度和方法做。概括起来就是“诸恶莫作，众善奉行”。这句话在简单之中蕴有严格的要求，可以说三岁儿童都说得上口，但八十老翁也不容易行得贴切。持戒既利人又利己，能得到人们的拥护和赞赏，所以内心自在，精神愉悦，灵魂解脱。

再来说定。所谓定，就是心不散乱而住于一境，在一切顺逆境中保持自己的清净心，不为人事和自然环境的变幻所干扰、污染和牵动，哪怕那种变幻与自己密切相关，也要保持清净心，这就是

佛

陀

点悟人生



定。否则就定不下来，内心就无法自在。

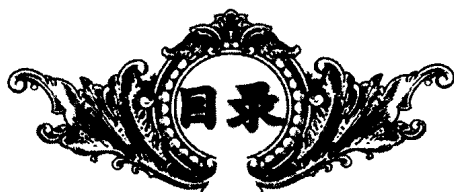
最后来说慧。慧，是睿智的意思。修持佛法的目的，是为了求得解脱，如果只修戒和定而不修智慧，还是不得解脱。戒的作用，像是治病的药；定的作用，像是调补的药；慧的作用，像是指导生活的知识。治了疾病，强了身体，还得要有超人的理智，才能做出伟大的事业。当伟业做成时，就等于实现了自己的人生理想和价值，身心就会得到大自在，大解脱。所以，慧的功用，要比戒和定更大。

总而言之，我们作为在社会上挣扎和奋斗，在家居中纠缠和消磨的“凡夫俗子”，怎样运用佛法得到解脱、自由和自在呢？根据佛陀的指示只有三条：一是把别人搞定——不该干的事坚决不干，该干的事一定要干得明白，用正确的态度和方法为人处世，让众人满意和赞许，这就是释迦牟尼所说的“戒”；二是把自己搞定——在一切顺逆境界中保持自己的清净心，不为人事环境所干扰和污染，守护住真我，这就是释迦牟尼所说的“定”；三是运用自己智力，借助别人智力，实现人生目标，成就一番事业，这就是释迦牟尼所说的“慧”。“戒、定、慧”就是佛陀给我们开出的三味灵丹妙药，如能诚心服用，必得解脱、自由和自在！

作者在本书中所解析的佛陀 54 种解脱智识，都可分归在“戒、定、慧”的三大门径之中，是“戒、定、慧”的分解和运用，是解脱方法和境界的具体演示。仔细品读必得其中精要和妙趣，按照其中的精神和要领练心和处世，无疑会使你找到获得解脱和自由的具体门路，并在这门路中获得精神的自在和人生的成功。

欧阳宇河

2006 年 4 月



序/1

1. 我们要活在快乐的当下/1

不悲念过去，不念于未来，于现前而活，则肤色清润。

——《佛陀语录·下篇·杂品》

解脱智识：安住于当下吧！我们真实的一刻只是当下，宁静、快乐、觉悟、自在——我们所寻找的一切，只能在当下发现。如果连当下这一刻你都把握不住，那么已逝去和未来到的你就更把握不住了。

2. 世间没有常驻不灭的东西/7

一切行，实在是无常啊！

——《佛陀语录·上篇·杂品》

解脱智识：这个世界的万事万物，都是遵循着生灭、无常的道理在运行；春天，百花盛开，树木抽芽；到了秋天，树叶飘落，乃至草木枯萎，这就是无常相。人也是一样的，有生必有死，谁也不能避免生、老、病、死、苦。

3. 消消气，怒火是不能用来煮饭的/13

用力制心，破掉气怒。

——《佛陀语录·上篇·忿怒品》

佛

陀

点悟人生



解脱智识：俗话说“一碗饭填不饱肚子，一口气能把人撑死”。回想我们所恨之人的一些优点，对于拙劣的人格弱点，视而不见，并且想想他的善良本质及曾做过的好事，如此，怒气便可能和缓下来，心中更会充满慈爱。

4. 你要对着镜子说：这辈子俺就靠你了/18

己是己所靠，他人不可靠，能靠己之人，已得难得靠。

——《佛陀语录·下篇·自己品》

解脱智识：不要总是依赖别人，把一切希望都寄托在别人身上，因为别人也有许多事要做。有的人也会最大限度地帮助我们，但别人只能帮一时，却帮不了一世。所以，靠人不如靠自己，最能依靠的人只能是你自己。

5. 做事要分轻重缓急/23

应迟则迟作，应速则速作，是智应受乐，因所作合宜。

——《佛陀语录·中篇·人品》

解脱智识：工作要有章法，不能眉毛胡子一把抓，要分轻重缓急。永远要把重要事情摆在第一位，这样才能一步一步地把全部事务处理得有节奏、有条理，达到良好结果。

6. 能驯服野马的人，未必能驾驭自我/30

听说：就是我自己，最难训练和约束。

——《佛陀语录·上篇·人品》

解脱智识：自我克制是一种高贵的品质，一切美德的根本体现便是人的自我克制。如果一个人仅由本能和激情来支配，那么他极易丧失道德上的行动能力和良心的自由，他就会沦为强烈的个人欲望的奴隶。



7. 谎话只能骗人一时，却会损己一世/35

人若作妄语，则犯实谛法，不怕来世苦，则必作恶业。

——《佛陀语录·中篇·恶品》

解脱智识：俗语说，“一朝说假话，一世无人信”。的确不假，一个人一旦失信于人，就再也赢不来别人跟你的合作和对你的帮助。说谎骗人时可能会得意于一时，但此后长久的苦果却没人与你“分享”。

8. 星星主宰世界，能否容下日月/41

嫉妒的念头，是世界灭亡的原因。

——《佛陀语录·上篇·杂品》

解脱智识：嫉妒是前进的绊脚石，它既能绊倒别人，也能绊倒自己，也就是人们通常所说的“损人不利己”。嫉妒，是弱者的名字，它使我们无法肯定自己的尊贵，同样地也丧失了欣赏别人的能力。

9. 意志，决定你生命的坚韧度/46

意志的力量，在有危险的时候，才会知道。

——《佛陀语录·上篇·杂品》

解脱智识：人生就是一场忍耐的搏斗，大凡敢于向逆境勇敢搏斗的人方能夺取胜利。而完成这一目标靠的是意志，因为意志是人体内上帝，它驱动人的一切生理和心理的活动。

10. 要善于与他人和谐相处/51

应学和敬法，贤者赞和敬，和敬住正法，不失瑜伽乐。

——《佛陀语录·下篇·和敬品》

解脱智识：与别人和谐相处，会使这个世界很好地接纳你，使

你生活得自在和快乐。一个人在和谐的环境里行动，就像在顺风顺水的江中行船，要到达你想去的码头还不容易吗？

11. 因选择了不同枝丫，苹果才有青有红/55

要详细选择修行的善法。

——《佛陀语录·上篇·法品》

解脱智识：选择不对，努力白费。所谓智者，就在于他知道怎样选择。命运是选择的结果，正确的选择可以造就生命中灿烂的前程，错误的选择可以毁掉生命的梦想而感受遗憾的苦果。

12. 忏悔如舟，运我们到解脱的彼岸/59

人来忏悔罪，但受者心浊，嗔甚不受忏，是名积怨结。

——《佛陀语录·中篇·人品》

解脱智识：《莱根谭》里说：“盖世功德，抵不了一个矜字；弥天罪过，当不了一个悔字。”一念忏悔，使我们原本缺憾的生活，突然时时风光，处处自在，变得丰足无忧了，这就是能够常行忏悔的好处。

13. 凡事当谋定而后动/65

考虑后才做，比较是好的。

——《佛陀语录·上篇·业品》

解脱智识：行事前如果你能够做出充分细致的准备和富有远见的策划，那么你就等于长了前眼，能预测出事物发展的大致过程；其实也等于你把一只无形的手臂，长长地伸向了事物发展的终端，对结果进行了有效操纵和控制。



14. 既然冬天已经来临，就莫穿着纱裙出门/71

应该做合时的工作。

——《佛陀语录·上篇·业品》

解脱智识：成功的人将不是那些抗拒潮流的人，而是能预测并接受改变的人。我们一定要做出符合时势需要的决策，做出与世情相投合的举动，顺势而为。这样的话，不但人会助我们，天亦会助我们。

15. 帮助别人，就是帮助自己/76

只想为着自己的利益的人，是不清净的人。

——《佛陀语录·上篇·人品》

解脱智识：人类之所以要过群居的生活，就是为了互助的方便。为他人尽力，即是自己尽力，因为一个人在帮助别人时，无形之中就已经投资了感情，别人对于你的帮助会永记在心，只要一有机会，他们也会主动帮助你的。

16. 人生真相如底牌，任谁都想弄明白/81

缘所造成的，一定照缘进行。

——《佛陀语录·上篇·杂品》

解脱智识：人生是短暂的，人生是难得的，可人们对于人生的认识以及处世的见解却因人而异。你想知道生命的真相吗？你想了解宇宙的真理吗？佛家以其超世的智慧，告诉了我们一个“缘起的人生观和世界观”。

17. 生命价值在于含慧量的多少/88

少慧心不坚，虽活一百年，不如有慧观，活一日胜彼。

——《佛陀语录·中篇·慧品》



解脱智识：一个有智慧的人，他对人生有最合理的安排；他能明白事物的本末先后；他能在各种场合中说出最适当的话，做出最适当的事，表现最适当的态度；他能应付各种问题；他能见微知著，鉴往察来；他不但能自知，也能知人。

18. 咬定青山不放松，任尔东南西北风/94

坚固之石山，不因风而动；贤者亦不因毁誉而有动。

——《佛陀语录·中篇·心品》

解脱智识：在核心问题上要持有自己的主见和正见，不因任何干扰和阻碍因素而改弦更张，坚持住你应该坚持的东西，真正把握根本，就不会惧怕任何挑战，就会走出一条自己的成功之路。

19. 死亡既然难免，那么如何面对 /100

在空或在海，或在山谷中，皆不能避死，死无处不侵。

——《佛陀语录·中篇·死品》

解脱智识：现今社会多教育人如何成功，但是很少有人传授如何超越死亡带来的恐惧。当前人类面临许多重要的生存问题，但由于死亡是生存的必然归宿，所以我们需要寻找一种在无痛苦中自然死亡的方法。

20. 勿以恶小而为之/105

虽然小滴水，滴久瓶亦满；犹如积恶人，积久恶亦满。

——《佛陀语录·中篇·恶品》

解脱智识：古时，有个偷针者和偷牛者被一同游街，偷针者觉得委屈，说：“我只偷了一根针，为什么和盗牛贼一块儿游街，太不公平了！”盗牛者对他说：“不要嚷了，我走到这一步，也是从偷针开始的。”



21. 你若能容难容事，弥勒拍肚称知己/110

贤者忍庄严，勤者之行持，行者之大功，忍带来大乐。

——《佛陀语录·下篇·安忍品》

解脱智识：你若能容下这个世界，这个世界也能容下你。你不用心挤对这个世界，这个世界也不会挤兑你的心。这个世界是宽广的，你的心跟它一样宽广，你肯定会应了俗语所说的那句话：“量大福大”——至少你的心灵会是幸福的。

22. 报复，等于往怨恨的烈火上浇油/116

在这世界里，无论什么时候，怨是不会因为报怨而停止的。

——《佛陀语录·上篇·怨结品》

解脱智识：我们最好不要与人结怨，假使有怨，立刻要设法解除，不要老是怨恨在心。在一个冤仇链中，必须有醒悟者自觉地截断其中的一个环节，才能中止这种可怕的恶性循环，否则永无宁期。解除怨恨的唯一办法就是忍辱，就是宽恕！

23. 父母即是家中佛，子女岂可不孝养/122

父母养育苦，而不孝父母，非法对父母，必堕地狱中。

——《佛陀语录·中篇·人品》

解脱智识：天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母，因为父母年事渐高，很难说什么时候他们就弃我们而去。如果我们不及时尽孝，到时我们会追悔莫及的，岂不留下终生的愧疚和遗憾？

24. 修慎独功夫，做暗处君子/128

汝若怖畏苦，汝若不爱苦，于露处隐处，则不应作恶。

——《佛陀语录·中篇·人品》

解脱智识：真正做到慎独并非易事，正是因为“独”从而导



致很多人不“慎”。既然无人看见，自己做了也无人知道，那么我就可以放纵一下自己了。就是在一次次的不“慎”中，一个人的道德在滑坡，他的丑陋的一面在扩大，总有一天会滋生出罪恶。

25. 今天的汗不要等到明天流/133

拖延到明天的人，一定衰退；拖延到后天，更衰退。

——《佛陀语录·上篇·勤品》

解脱智识：要医治拖延的恶习，唯一的方法就是立即去做该做的事情。多拖延一分，事情就难做一分。“立即行动”，这是一个成大事者的格言，只有“立即行动”才能将人们从拖延的恶习中拯救出来。

26. 坏人向你出冷手，要用炭火烤热他/138

用好的方法，去对待坏人。

——《佛陀语录·上篇·胜利品》

解脱智识：佛教的以德报怨是要有忍辱功夫的。而佛家推崇的忍辱是通过缘起的真理，而以慈悲心为基础的，绝不是屈服于恶势力之下的一般懦夫行为，更不是含恨于心而不敢怒形于色的无力反抗。

27. 百德勤为首/143

于职位精勤，不放逸善理，适当养活命，能护所得财。

——《佛陀语录·中篇·精勤品》

解脱智识：勤为无价之宝，有益而辛勤的劳动总是人们安身立命的基础，一切术业的专精与实业的成就也都在于勤奋地付出努力。而人生求乐的最佳方法也莫过于尊重劳动了，一切乐境都可以由劳动得来，一切苦境都可由劳动解脱。



28. 待人莫要失谦恭/149

入于人群中，自未知他人，他人未自知，不应心自恃。

——《佛陀语录·中篇·杂品》

解脱智识：那些在人性上冷漠傲慢的成功者，很容易遭受冷眼及突然的失败；而那些在人性上表现出谦卑和爱心的成功者，则得到人们加倍的尊敬和爱戴，并因此获得持续不断的成功。

29. 星星之火可以燎原，薄底起家亦能摩天/155

聪明有智人，以小资立身，亦如燃火人，初燃以小火。

——《佛陀语录·中篇·精勤品》

解脱智识：一个人经济上贫穷并不可怕，真正可怕的是智慧上的贫穷。即使我们至今还是个只有几个小钱勉强度日的人，但只要善动脑筋，肯下功夫，那么我们就不会愁没有发达的前程。

30. 专注才有专攻，专攻才有成功/161

要做事，就要认真地做。

——《佛陀语录·上篇·业品》

解脱智识：我们可以怀抱伟大的理想，但事要一步一步地做。只要专注做事，就会把事物钻研得很透彻，成为行家里手，也就是古语所说的“术业有专攻”。这样的人若是创造了突出成就，是不会让人感到意外的。

31. 智识是我们人生的灯火/166

一般人，是给无明包围住着的。

——《佛陀语录·上篇·烦恼品》

解脱智识：走夜路时你能看多远，取决于你手中灯光照射的范围；在人生的旅途中你能得到多少，往往取决于你能知道多少。要