

老百姓的佛学枕边书



听圣严法师

说佛

精華版

陈南◎编著

中国友谊出版公司

让亿万心灵受益的精神读本

台湾第一高僧的佛法至理

一本好书

畅销经典

一生相伴

- ★ 聆听大师心声 感悟佛学真义
- ★ 超脱自在心灵 点亮智慧人生

听圣严法师



说佛

陈南◎编著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

听圣严法师说佛 / 陈南编著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2010.8

(老百姓的佛学枕边书)

ISBN 978-7-5057-2784-7

I. ①听… II. ①陈… 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(2010)第 168303 号

书名	听圣严法师说佛
编著	陈南
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市通州富达印刷厂
规格	700 × 1000 毫米 16 开 15 印张 220 千字
版次	2010 年 10 月第 1 版
印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2784-7
定价	28.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

前言

FOREWORD

圣严法师将佛法融入现代生活、应用于现代生活。在继承了佛教重“心”的传统后，依据佛教“境由心造”“心净则佛土净”的基本教义，提出“心灵环保”的佛学理念。他到世界各地宣扬佛法，主张以佛法营造“人间净土”，被台湾人奉为“稳定人心的力量”，也被称为“乱世里的暮鼓晨钟”，是“400年来对台湾最具影响力的人士”之一，追随者众多。

圣严法师佛学思想深入人心，他积极提倡和践行人间佛教的理想。他倡导的人间佛教，是用佛陀的开示教化作为改善人生的准绳，用佛法来净化思想，让佛法作为生活的依据，使众生过得更有意义、更有价值。

对此，圣严法师的弟子们深有感悟——

张国立说：“我皈依圣严法师多年，受益匪浅。法师的心语，犹如智慧的明灯，清心的甘泉，点点滴滴滋润着我的心灵。”

朱德庸说：“圣严师父的德行让我感佩，阅读师父的著作，我得到很多启发。对我而言，佛法愈来愈是一种生活的态度和方式，我看待人、事、物的角度也因此宽广许多，在创作上如此，生活上如此，婚姻、

家庭、亲子关系莫不如此。”

李连杰说：“我来见圣严师父，就是因为我修行了五年，我必须向一位有智能的老师请益，看看我走的方向对不对，路对不对，师父能够为我指引，哪里要注意、哪里要改变、哪里要做。”

……

圣严法师通过佛法的力量创造的人间净土，在滚滚红尘之中能让人们寻找着自己的精神归宿，并为我们信仰的皈依指明方向。圣严法师曾说：“我的本行是研究佛学及修行佛法，我只是从另一种角度和立场，说出我对于天下事及世间相的看法。”所谓“另一种角度和立场”，不外乎就是运用和传播佛的智慧。

佛充满了无边的智慧与无尽的温柔，慈悲地抚慰着每一个人；佛超越了所有宗教的分别，超越了所有苦恼的纠缠。佛遍满了所有的心灵，让所有的人心充满智慧。佛教倡导的慈悲心、放下、舍得、包容、上进等观念，永远是我们应该深思并奉行的人生准则。在浮躁、琐碎、焦虑的现代生活中，能让人从中寻得自己的一间静温禅房，让心灵得到宁静。

鉴于此，笔者将法师对佛理的解析编撰成册，让更多人聆听法师的教诲。本书从圣严法师对佛理的精辟见解入手，深层挖掘其中蕴含的生活哲理，并用一些经典故事加以阐释，让人们在一种轻松、愉悦的状态下，品味到佛带来的心灵洗涤与智慧指引，洞悉佛法的深奥之理，提升自己的觉悟，涵养个人的气质，解除疑惑，透悟人生。

目
录

第一章 知慈善爱，幸福一生

佛家弟子常念“我佛慈悲”，常怀悲悯之心则恶念不生，人便活得踏实、平和。善与恶、爱与仇在人心里此消彼长，人人都必须谨慎把持，以使佛心常驻。——圣严法师

· 用慈悲铸造平安人生	003
· 善行必定有善报	005
· 布施，不是施舍	008
· 种什么因，就得什么果	010
· 行孝悌者得人心	013
· 行善不必拘泥于表面形式	014
· 爱是世界的回音壁	018
· 爱与不爱只在一念间	021
· 朋友之爱贵乎知己	024
· 有一颗赞美他人的柔心	025
· 与人结怨，不如施恩	027
· 随时开启他人慈悲心	029

· 行善无所求，才能有功德	030
· 心怀感恩心不乱	033
· 诗人莫失谦恭	036

第二章 心境自造，快乐常存

佛法中，将一切烦恼通称为“毒”，分为贪、嗔、痴、慢、疑，共五毒。为人心做检查时，是不是能以各种指数检测中毒的程度？例如，以对所好之物染着的黏度，量测贪毒；以头上光火的上升高度，量测嗔毒；以看待世事的颠倒角度，量测愚痴；以放大自我的倍数，量测骄慢……若超过标准指数，就得就医了。——圣严法师

· 随时除却心灵的尘埃	041
· 宠辱不惊，随缘生活	042
· 烦恼都是自找的	045
· 心清净是幸福之源	047
· 只要心安，生活就有平安	049
· 不让烦恼过夜	051
· 快乐，从心灵开始	054
· 无我之乐乃真乐	056
· 自由是有选择	059
· 凡事都需量力而行	061
· 糊涂一点更快乐	062

第三章 修心定性，活出真实的自我

每个人都应扪心自问：我真的能够认识自我吗？我真的能够做一个独一无二的自我吗？如果你不能认识自我，你又怎么能够认识他人和周围的世界？如果你不能坚守自我，你存在的意义何在？——圣严法师

- 自命不凡不会有好结果 067
- 管得住自己，才能成得了大业 069
- 相信自己，才能成就自我 072
- 心无旁骛，才能摆脱修行的羁绊 074
- 勇于接受批评，才能完善自我 076
- 要常为自己的过错忏悔 078
- 不嫉妒，才能得救赎 081
- 卸去抱怨的心灵枷锁 083
- 撕掉虚伪的面具 085
- 正确判断并评价自己 087
- 放下你的优越感 090

第四章 提放自如，不必执著

习惯了“拿起”的人，让他“放下”谈何容易？况且，他能放下手上、肩上的重负，能放得下心里的牵绊吗？“心中有事世间小，心中无事一床宽”，欲求心灵解脱的人，须知“有舍有得，舍而后得”的人生道理。——圣严法师

- 人生是一道选择题 095
- 会舍去才会活得潇洒 096
- 舍与得互为因果 098
- 舍得是生活的两面 100

· 不要为错过了的怀有遗憾	102
· 做人不要太固执	104
· 只选适合自己的	107
· 何必盯着成功不放	108
· 无病就是最大的碍	110
· 舍去包袱，人生才会轻松自在	112
· 学会去掉机心	114

第五章 减分欲望，多分滋味

在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底洞的脚步，正所谓“世味浓，不求忙而忙自至”。但忙来忙去，多的是更大的贪念和对心灵的负罪，少的是人生的真滋味。——圣严法师

· 知足，则幸福长存	119
· 欲望是无穷的，要学会放下	121
· 克制诱惑，回归本我	122
· 少一分所求，多一分快乐	124
· 安贫乐道，知足常乐	127
· 抛开世俗的妄念，做真实的自己	129
· 珍惜拥有，一切都不必苛求	131
· 知足是幸福的起点	134
· 见好就收大智慧	136
· 让心回到最初的澄澈	138

第六章 放宽心量，有情众生

如果我们能够放下我执，不以自我为中心，任何事情都能看得开、看得淡、放得下，而且能够包容所有的人、所有的事，自然而然就不会有偏见，当然就没有烦恼了。——圣严法师

- 退一步会走得更远 143
- 海纳百川，有容乃大 146
- 量大则福大 148
- 宽恕别人，升华自己 149
- 贤者能容人之错 152
- 不要固执地否定他人 153
- 忘记那些不快的记忆 155
- 赞美别人，就是肯定自己 157
- 只有慈悲才能化解仇恨 159
- 伤害别人，其实是在伤害自己 161
- 遇谤不辩，沉默即宽容 164
- 一念嗔心起，八万障门开 166
- 先予后取，以退为进 168
- 严于律己，宽以待人 170

第七章 心入佛门，一切明了

修学佛法，遵循佛陀的教法，可以彻底、根本地解决心病，进一步得到解脱；当五毒攻心时，善用正统清净、智慧清凉的佛法，便能够安抚人心，安定人心。——圣严法师

- 万有皆从因缘生 175
- 重要的是心灵虔诚 177

· 用一颗佛心去看世界	179
· 佛就在我们身边	182
· 心中有佛，处处是佛	185
· 众生皆平等，人人能成佛	188
· 不识本心，学法无益	189
· 人生处处有妙谛	193
· 千年暗室，一灯能破	195
· 看清生死，觉悟成佛	198
· 修行，需要信念	200
· 凡所有相，皆是虚妄	202

第八章 把握命运，自造福音

心是主人，所有的境界都是由心造成的。你不必和因果争吵，因果从来就不会误人；你也不必和命运争吵，命运是最公平的审判官。——圣严法师

· 坎坷能磨炼人的心智	207
· 活在当下，珍惜今天	209
· 命运要靠自己掌握	212
· 立即行动不拖延	215
· 历经磨难，才能修成正果	217
· 做事需要直面困境的勇气	219
· 每个人都有属于自己的路	222
· 永不丧失生活的勇气	223
· 把绊脚石当做垫脚石	226
· 懒惰是贫穷的根源	228

第一章

知慈善爱，幸福一生

佛家弟子常念“我佛慈悲”，常怀悲悯之心则恶念不生，人便活得踏实、平和。善与恶、爱与仇在人心里此消彼长，人人都必须谨慎把持，以使佛心常驻。

——圣严法师

用慈悲铸造平安人生

常怀慈悲之心，做慈悲之事，才能心中太平，才能度己度人。

——圣严法师

圣严法师说：“佛的智慧是从慈悲心产生的，在成佛之前，一定要经过菩萨阶段，作为修行的过程，修行就是修慈悲心，发挥慈悲的精神。慈悲心愈重，智慧愈高，烦恼就愈少；所谓‘慈悲’，就是多为他人设想，常替他人处理问题，相对的，困扰自己的问题也会愈来愈少，那也就是有了‘智慧’了。”

佛家认为，慈悲的力量是无穷无尽的，比任何一件武器都有力。武器只能从外在制服人，无法从根本上去掉人的邪恶，而慈悲却能感化人，让人得到心灵的震撼。如果每个人都能以慈悲为怀，那么这个世界将会更加美好。

从前有一个国家叫做波罗奈国，这个国家的国王叫做波耶。波耶是个宅心仁厚的国王。波罗奈国在他的治理下，老百姓丰衣足食，过着非常幸福美满的生活。到最后，把监狱和衙门都撤掉了。连天神都对波耶深表赞叹。

跟波罗奈国相邻一个国家的国王，听说有这样一个富有的邻国，便想把波罗奈国据为己有，于是他就召集大臣们商议如何占领邻国。最后这个国王决定发动全部武力征讨波罗奈国。

波罗奈国的老百姓很快就听到了这个不幸的消息。于是大家都做好了抵御外敌侵略的准备。

波耶看到如此情景，难过地说：“这一切都是因为我的缘故啊，如果两国真的打起来，会伤及无数百姓，毁掉大批物资，为什么非要用这样的办法来让百姓遭殃呢？我宁可失去自己的性命也不能舍弃自己的慈悲之心。”

于是他决定牺牲自我，保全大家。在夜晚的时候，趁别人不注意，他换了一套普通的衣服出发了。

在路上，他碰到了一个老婆罗门，老婆罗门上前问道：“请问你们的国王还安好啊？”波耶说：“他已经死了。”

老婆罗门听了以后痛哭不已，波耶见他这样悲伤感到很奇怪，于是就问他：“您为什么这样伤心呢？”

老婆罗门说：“我早就听说波耶国王宽厚仁慈，对待百姓非常爱护。我是特意从很远的地方赶来看他的，为了赶到这里，我已经花光了所有的积蓄。我该如何是好啊？”

波耶听了以后，跟老婆罗门说：“其实我就是波耶国王，我现在就给您一个发财的好机会，邻国听说我的国家非常富足，决定攻打我的国家，如果谁能拿到我的首级，就可以得到很大的悬赏，那些悬赏够您几辈子花的，这样您的子孙后代也不会再受穷了，我也会感到开心。”

老婆罗门听了以后立即回答到：“我绝对不会做这种出卖良心、不仁不义的事，打死我也不会做的。”

波耶心想：“看来这个老头很善良，肯定不会杀我的，要是我自己把头送给他，他不就没有罪了吗？”

于是，波耶跪地拜了各方，泪流满面地说：“在百姓面临危难的时候，我应该用自己的生命去拯救他们，我愿意牺牲我自己换得大家的安宁。”说完就自杀了。

老婆罗门痛心不已，但又不能辜负波耶的成全，于是拿着波耶的头颅和宝剑去见邻国的大王。

邻国的国王不相信这个老头能把波耶这么轻而易举地杀死，于是就问道：“你是怎样杀死波耶国王的呢？”

老婆罗门就把事情的经过给邻国的国王从头到尾讲述了一遍。波耶国王的事情很快传遍了全城，所有的老百姓都涌上街头，沉痛悼念死去的波耶国王。

邻国的国王看到这样的情景也大为感动，并且为自己一时的贪念而感到懊悔。为了弥补他的过失，他把波耶国王的尸体予以厚葬，并立波耶国王的儿子为王子。

后来邻国的国王也开始实行仁政治国，从此以后再也没有起过任何纷争。

“慈悲”就是一种爱，但不是俗间儿女情长的爱，是仁慈博爱。慈悲是佛陀设教的最大心愿，“慈”就是给予一切众生快乐，“悲”就是要拔除一切众生的苦厄。为人当以仁存心，仁爱乃化育之本，长养万物之根。一个人做什么事，只要有慈悲心，有仁爱心，一定会平安快乐。

善行必定有善报

不做任何坏事，培养所有的善行，清净自己的心念，这是佛陀的教诲。

——圣严法师

佛家认为，在生活中，不要吝啬自己的善心和爱心，帮助了别人，自己的心灵也将得到升华，善行必有善报。

“心在哪里，你的命运就在哪里——不论你们今后遇到怎样的困难、怎样的逆境、怎样的迷惘，都要相信这句至理名言。不论何时何地，只要有一颗善良的心灵，就能像磁铁一样，吸引到有用的资源、美好的事物以及幸福的生活。”圣严法师如是说。

有个富有的商人叫阿鸠留，他生长在山林之中，经营山产货物，从不曾见过大海。由于向往大海出产的珍宝，他决心要去大海里寻宝。

他和五百位伙伴向南海那一边慢慢前进。走了几天，粮食快吃光了，却没看见水源和草地的踪迹，牲口也没有力气再走了，于是阿鸠留派了几个人和自己分头去找寻水源。

找着找着，阿鸠留忽然看见一片树林，于是提起精神，快马加鞭向树林的方向骑去。快到树林边时，他看见一个壮硕的男子从树林深处走出来。阿鸠留非常高兴地问：

“您是这里的主人吗？求您救救我吧！我好几天没喝水和吃东西了。”

那人听了阿鸠留的话，便高举着右手，从指端流出泉水，味道甘美还有香气。阿鸠留赶紧大口大口地喝着，喝到满足了，水就不再继续流出，好像有机关似的，可以随意开启关闭。

男子把手放下后又再次举起，这次换美味的食物从五指指端涌现。阿鸠留拼命地吃着，吃饱后过了一会儿，突然大声哭了起来。

男子问：“客人为了什么事而痛哭失声？”

阿鸠留回答：“我自己的饥渴解决了，但我还有五百位伙伴和许多牲口，这三四天来他们没得吃、没得喝，就快支撑不住了，我想到这点就非常难过。”

男子说：“那你快去将他们带来吧！我可以帮忙解除大家的饥渴。”

阿鸠留听了，赶快回原处将众人带来。男子见众人来了，便高举右手，从指端流出甘甜的泉水和美味的食物，供给众人与所有牲畜，一直到大家吃饱了才停止。

等到大家吃饱喝足后，男子好奇地问：“你们要去什么地方呢？”

阿鸠留回答：“我们要到大海搜寻珍宝。”

男子听了，笑一笑说：“你们要什么样的宝物，可以随个人的心愿，从我手指中求取。”