



时光文库098
身心修养[02]



佛度有心人

智慧人生彼岸的灯火

璨金居士◎编著



身 修性 修为

上课闻道要有欢喜心，指导训话要有接受心，做事担当要有勇敢心，和人相处要有恭敬心。

——星云法师

我们用一颗心待人，人人都是佛菩萨，人人都是好人！

——净空法师



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

佛度有心人

智慧人生彼岸的灯火

璨金居士
编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

佛度有心人 / 璨金居士编著. — 上海: 立信会计出版社, 2013.4

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3775-9

I. ①佛… II. ①璨… 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 (2013) 第011244号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 何颖颖

封面设计 久品轩

佛度有心人

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 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720毫米×920毫米 1/32

印 张 11

字 数 211千字

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-3775-9/B

定 价 18.80元

如有印订差错, 请与本社联系调换



佛度有心人

当今世界，千奇百怪之事层出不穷：跳楼、上吊，自杀者甚众；酗酒、吸毒，醉生梦死者颇多；砍幼儿，灭全家，暴力事件层出不穷。忧愁、烦恼、苦闷、狂躁、焦灼、沮丧、无聊、空虚、无助……这些阴暗灰色的词汇，成了我们这个时代的流行语。中国疾病预防控制中心精神卫生中心的一项调查显示：中国精神病患者超1亿人，重症人数逾1600万。也就是说，每13个人中就有1人精神异常！

按说，人们的物质生活已经很丰富了，那为什么人们的精神问题越来越严重呢？人生为什么会烦恼无边？怎样才能摆脱内心的煎熬？现代人在探索中，不约而同地将目光投向了古老的佛教，想从佛陀睿智而穿越时空的伟大教诲中，寻求到疗治心灵痛苦的良药和洗涤烦恼污垢的净水。

佛，是什么？佛是觉者，是觉悟了宇宙和人生真相的大智者。释迦牟尼因为觉悟到人生是苦，所以毅然出家，誓成佛道。佛陀大慈大悲，他成佛的目的，不仅是



为了解脱自身的生死烦恼，更是为了救度无量众生，远离生死流浪的险畏，脱离六道轮回的苦海。

一天，灵训禅师前来参访归宗禅师。

灵训禅师请问归宗禅师道：“禅师！什么是佛呢？”归宗禅师十分为难地望着灵训禅师说：“这！不可以告诉你，告诉你，你也是不会相信的。”

灵训禅师听后马上说：“不！禅师！我是诚诚恳恳地来向您问道，您的话，我怎敢不相信呢？”

归宗禅师点点头说：“好！你既然肯相信，你靠过来，我告诉你！”然后归宗禅师把嘴巴贴在灵训禅师的耳朵上，细声地告诉他说：“你就是佛啊！”

灵训禅师听后，先是一愣，然后放声大笑说：“我就是佛！哈！哈！我就是佛！”

如果我们心外求法就好比骑驴寻驴，缘木求鱼。事实上，每个人都有与生俱来的佛性，“佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头”，不要舍弃自心的灵山，要向自我内心去修炼。

佛陀说：“人的生命，只在一个呼吸间。”生命短促，我们应该善待自己的菩提身，思索活着的意义。生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

梦窗国师诗云：“青山几度变黄山。世事纷飞总不干；眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”心无物欲，方寸之间皆海阔天空，永无涯畔，胸怀坦荡，宛若长空

旭日驱除晨雾，烦恼无处藏身。我们何不也做一个这样的快乐佛呢？

初祖达摩说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然；宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒，这才是真正的解脱。

宝石从地而生

美德从善而现

智慧从清净心而具足

人在生活中是否幸福、快乐、成功，很大程度上由心灵决定，由心灵的修炼程度决定。要想享受真正的成功与恒久的快乐，就要重视修心。

本书正是帮助我们来修心的。菩提心对治自私心、平等心对治分别心、给予心对治索取心、感恩心对治忘恩心、出离心对治贪著心、克制心对治放纵心、当下心对治怠惰心、淡定心对治浮躁心、空灵心对治愚痴心、平凡心对治猎奇心。

本书针对当今读者的根基和接受能力，以生动活泼的佛教故事、深入浅出的哲理语言，以现代的、生动的、浅易的方式，帮助人们战胜心魔，引导人们开发自身与生俱来的佛性，指导人们修炼一颗无坚不摧的佛心。

目 录

有一颗虔诚心，你会更洒脱

说佛	2
佛心	9
自性	13
禅悟	21
修行	30
因缘	37

有一颗平常心，你会更从容

舍得	50
自在	58
看得透	64
放得下	73
平常心	78
随遇而安	81

活在当下	85
------------	----

有一颗欢喜心，你会更自在

忍耻辱	94
戒嗔痴	99
不生气	103
能吃苦	109
常感恩	117

有一颗慈悲心，你会更聪慧

积德为本	128
慈悲为怀	133
大爱为人	139
助人为乐	144

有一颗因果心，你会更明智

前世今生	154
学会布施	164
诸恶莫作	168
众善奉行	176
禁止杀生	184
真诚悔过	194

有一颗清净心，你会更闲适

不忧愁	200
无烦恼	204
清净心	212
宁静平和	219
耐得住寂寞	225
经得起诱惑	230
诸行无常	233
诸法无我	244
涅槃寂静	250

有一颗淡泊心，你会更超然

不贪婪	260
不执著	264
无分别	270
肯知足	277
淡定些	282

有一颗谦卑心，你会更清醒

忌狂妄	288
肯自省	295
尊重人	301
懂谦卑	304



能自知	311
-----------	-----

有一颗精进心，你会更成功

参禅	318
践行	325
增智慧	332
勤雕琢	338



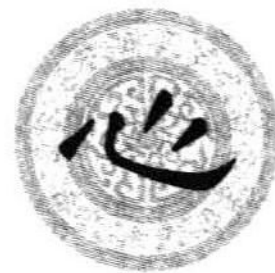
有一颗虔诚心，你会更洒脱

佛说：防止心意的愤怒，调御心猿意马，舍弃邪恶的念头，诚心履行正道。



虔诚是生活的基础，有了它，我们会得到重要的胆识，来面对人生道上无法预料之事。少了它，会失去决心与毅力。

虔诚会带来某种超凡的勇气，因而使我们彻底地呈现自己，而不再善巧地隐藏自己的各种心理问题。缺乏虔诚，就会害怕受伤害，成为自己傲慢的受害者，缺乏足够的勇气面对自己。





说佛

佛者，觉也。

佛是大智、大悲与大能的人。佛不是万能，佛不能赐我们以解脱，他只能教导我们，我们还是要凭自己的努力才得解脱。

佛不能使我们上天堂，或判我们下地狱。你的人生是好是坏，都由你自己选择、自己决定。

佛是人而不是神

佛祖释迦牟尼来到人间的第一句话就说：“天上天下，唯我独尊。”这里唯我独尊的“我”字，并不是单指的释迦牟尼，而是指的全体人类的每一个人。这句话的正确解释应该是：人在宇宙中是顶天立地的，每一个人都是自己的主宰，决定着自己的命运，而不必听命于任何人或任何超乎人的神。

释迦牟尼将他的觉悟、成就及造诣，完全归功于人自己的努力与才智。一个人的吉凶祸福、成败荣辱，决定于自己的行为之善恶与努力与否。没有一个人可以提拔我上天堂，也没有一个人可以把我推入地狱。赞美与讴歌不能离苦得乐，只有脚踏实地去修身养性，才能使自己享受到心安理得的快乐。

有一颗虔诚心，你会更洒脱

释迦牟尼也不能像变戏法似地点石成金。他主张“要收获什么，就先要栽种什么”。他不能使一棵莲雾树长出苹果来，你若想收获苹果，就先要播下苹果的种子。释迦牟尼只不过是告诉你如何栽培，以便来日有丰硕的收获，但栽培的工作还是要你自己动手。梁启超先生在《学问的趣味》一文中，不是也做过这样的比喻吗？他说冬天晒太阳的滋味舒服透了，但太阳虽好，总要诸君亲自去晒，旁人却替你晒不来。

释迦牟尼说法 49 年，谈经 300 余次，无非是为我们指出一条成佛之道——自己创造最彻底圆满的智慧。但这一条路却是要自己凭着毅力、智慧、恒心去走完它。所以佛说：工作须你们自己去做，因为我只教你们该走的路。

佛在灵山，佛在心中

一天，灵训禅师前来参访归宗禅师。

灵训禅师请问归宗禅师道：“禅师！什么是佛呢？”归宗禅师十分为难地望着灵训禅师说：“这！不可以告诉你，告诉你，你也是不会相信的。”

灵训禅师听后马上说：“不！禅师！我是诚诚恳恳地来向您问道，您的话，我怎敢不相信呢？”

归宗禅师点点头说：“好！你既然肯相信，你靠过来，我告诉你！”然后归宗禅师把嘴巴贴在灵训禅师的耳朵上，细声地告诉他说：“你就是佛啊！”

灵训禅师听后，先是一愣，然后放声大笑说：“我

就是佛！哈！哈！我就是佛！”

如果我们心外求法就好比骑驴寻驴，缘木求鱼。事实上，每个人都有与生俱来的佛性，“佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头”，不要舍弃自心的灵山，要向自我内心去修炼。

你是佛祖

南阳慧忠禅师是牛头宗之祖师，唐肃宗、代宗都曾封他为国师，唐高宗曾经跟随他求受五戒，武则天请他至宫中宣讲华严要义。

有个人为南阳慧忠国师做了 30 年侍者，国师感念他一直任劳任怨，忠心耿耿，想有所报答他，助他开悟，一天呼唤道：“侍者！”

侍者一听国师叫他，以为有什么事要他帮忙，立刻回答他道：“国师！做什么？”国师无可奈何地道：“不做什么！”

过了一会儿，国师又叫道：“侍者！”侍者立刻回答道：“国师！做什么？”国师又无可奈何地道：“不做什么！”

如是多次，国师对待者改口叫道：“佛祖！佛祖！”侍者茫然不解地反问道：“国师！您叫谁呀？”

国师看他愚笨，万般无奈之下只好明白地开示道：“我在叫你！”

侍者不明所以道：“国师！我是侍者，不是佛祖呀！”

有一颗虔诚心，你会更洒脱

慧忠国师看他如此不堪教化，此时只有对侍者慨叹道：“你将来可不要怪我辜负你，其实是你辜负我啊！”

侍者仍强辩道：“国师！不管如何，我都是你最忠实的侍者，我都不会辜负你，你也不会辜负我呀！”

慧忠的眼光暗淡了下去，有的人为什么只会应声，被动、进退都跟着别人走呢？难道他就不能感觉自己的心魂，接触自己真正的生命？

慧忠国师道：“事实上，你已经辜负我了。”

佛门讲究“直下承担”，所谓心、佛、众生，三无差别，众生都是佛。而侍者只承认自己是侍者，不敢承担“佛祖”的称谓，这不是大大地辜负了慧忠的良苦用心吗？

见性成佛

一个和尚问天台云居智禅师说：“见性成佛的意义是什么？”

智禅师回答说：“清静之性，本来湛然，无有动摇。不属有无、净秽、长短、取舍、体自如如。如是明见，乃名见性。性即佛，佛即性，故曰见性成佛。”

和尚问：“性既清静，不属有无，因何有见呢？”

智禅师回答说：“有见，但无所见。”

和尚问：“既无所见，怎能有见？”

智禅师回答说：“见处亦无。”

和尚问：“如是见时，是谁之见呢？”

智禅师回答说：“无有能见者。”



在禅宗看来，性、佛、自性、佛性，都是一个意思，即人的本性就是佛性，或者说佛就在我们的本性中。佛在我们的本性中，但你不能拿出来看到。所以说它是“有”，也是“无”。那我们怎么才能体会到这个佛性呢？

慧能说：“自性常清净，日月常明，只为云覆盖，上明皆现。世人性净，犹如青天，惠如日，智如月，智慧常明。于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明。”慧能把自性（佛性）比作青天，智慧比作日月，妄念比作浮云。拨去妄念，佛性自现，我们就体验到了佛性，也就是“见性成佛”了。

一觉成佛

人能做梦真是非常奇怪的一件事情，但是能在做梦觉悟成佛的，更是奇上加奇。晚唐时期就有这么一位一觉悟道成佛的梦觉大师。

悟道之前，大师立志苦行修身，云游四海，到处拜师，但无论如何都参不透这成佛的禅机。一日，他愁思满面地走进一个破败的寺庙，躺在草瓦堆里冥思苦想。

正想着的时候，忽听半空中霹雳一声，整个寺庙笼罩在一片祥光之中。

大师慌忙爬起，定睛一看，居然发现自己苦求不得的大慈大悲的佛祖就端坐在云层之中。

大师连忙翻身跪倒在地，连声念叨：“阿弥陀佛，阿弥陀佛！望佛祖点化弟子！”

有一颗虔诚心，你会更洒脱

正拜着的时候，佛祖头上钻出一只老鼠，吱吱吱尖叫着大笑道：“哈哈，愚蠢可笑的人类。膝盖竟然这样软弱，说跪就跪下了！”

大师气坏了，正寻思着该怎么教训那只胆大妄为的老鼠，这时一只饿极了的野猫闯了进来，一把将老鼠抓住，张牙咧嘴就要吞吃。

“你不能吃我！你应该向我跪拜！我代表佛！”这位高贵的俘虏抗议道。

“人们向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”野猫讥讽道，然后，像掰开一个汉堡包那样把老鼠掰成了两半，还扔给大师一半说：“和尚你也来吃！”

大师大吃一惊，就从梦里醒了过来，恍然大悟道：“我真是个笨蛋啊，竟然骑驴找驴！我自己就是一尊活佛，何必四处去拜那些假佛呢？”

大师大笑三声，扬长而去，从此以梦觉为号，一去就再无踪迹。

解脱就是超越，超越我们这个小我，超越我们的执著意念，克服我们人性固有的那些弱点，从而完成一个高尚伟大的人格。人世与出世两种人生态度的结合，自然就能做到“只问耕耘、莫问收获”，如此也才能超越自我、完善自我，求得心中那座真佛。

人人皆佛

唐朝的南阳慧忠国师，是一位通达经律的禅门大