



以无畏施于人 谓救人之厄难也

大无畏

佛家的十堂  性格辅导课

“无畏”在佛教中是一种“布施”的方式，“布施”乃是大乘佛教“六度”之一，包括财布施、法布施、无畏布施三种，这既指给予他人以物质上的帮助，还指给予他人以精神上的安慰和心灵上的满足，使他人摆脱匮乏、痛苦，消除困惑、烦恼。

亦取莲花亦取泥 直面残缺内心

罗 莎 等著





大无畏

佛家的十堂  性格辅导课

罗莎等著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大无畏 / 罗莎等著. —北京: 中国财富出版社, 2013.5
(佛家十堂课)

ISBN 978-7-5047-4378-7

I.①大… II.①罗… III. ①佛教—研究 IV.①B948

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第160199号

策划编辑 初景波

责任印制 方朋远

责任编辑 白 昕 白 柠

责任校对 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

电 话 010-52227568 (发行部)

010-68589540 (读者服务部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4378-7/B·0344

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12.75

字 数 142千字

邮政编码: 100070

010-52227588转307 (总编室)

010-52227588转305 (质检部)

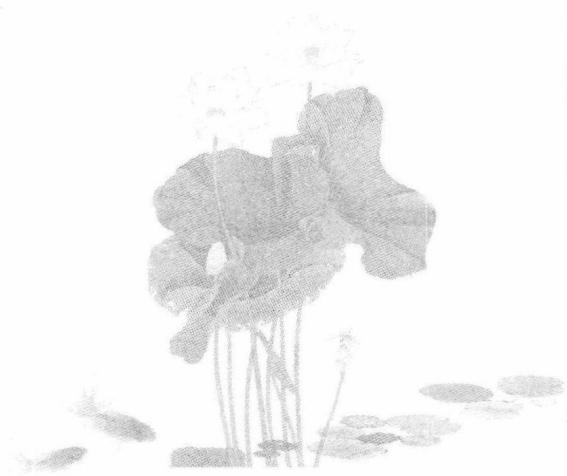
版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

定 价 28.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言



“习惯形成性格，性格决定命运。”有什么样的性格就有什么样的命运；选择什么样的心态，就有什么样的前途。星云大师也认为他容易感动、慈悲善良的性格使他在困难逆境中勇敢向前，永不灰心。所以说，一个人要想改变自己的命运，就得先改善自己的不良性格；挑战命运，先从挑战自己的性格开始。

“无畏”从字面上理解就是无所畏惧的意思，那么无所畏惧和性格习成有什么关系呢？人说“大丈夫无畏”，孟子说“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫”，就是顶天立地的正直的人没有什么可以畏惧的，换句话说无畏这一品格是可以体现在一个人待人接物上的，并且一个人的行为方式必定会受先天和后天养成的习惯和性格的影响。如何习成一种无畏的性格或者精神，某种程度上影响了一个人是否能够成为一个正直、真诚、勇敢的人。

“无畏”在佛教中是一种“布施”的方式，“布施”乃是大乘佛教“六度”之一，包括财布施、法布施、无畏布施三种，这既指给予他人以物质上的帮助，还指给予他人以精神上的安慰和心灵

上的满足，使他人摆脱匮乏、痛苦，消除困惑、烦恼，远离一切怖畏、恐惧。布施既可施给人，也可施给人以外的其他有情众生，如买物放生救济动物之命、施食于鸟兽等。“财布施”是指用钱财济贫救困，相当于我们今天所说的“慈善”事业。“法布施”是指以佛法来救度众生，传递佛法。最后，“无畏布施”是指“以无畏施于人，谓救人之厄难也”，其“所表现出的是一种奉献精神，是舍己为人、助人为乐的精神，是扶危济困、急人所难的精神，是社会和谐稳定所需要的一种精神”。这也是一种舍得的精神，有舍才有得，能够舍的人，内心必定是充实而宽广的，因为内心怀有感恩、结缘、喜乐的性格，才能释然，才能舍弃，才能把美好的事物传递给他人。

人的一生无一不被生、老、病、死的自然规律和学习、工作、爱情、婚姻等世俗烦恼所困扰，如何能够面对灾难处变不惊，面对压力奋勇向前，面对困扰迎刃而解？首先要自己“立”起来，成为一个正直、真诚和勇敢的人，养成一种无畏的性格和精神，可以让我们在人生迷途、世俗烦扰、灾难困难前面多一份坦荡释然的胸怀。可以让我们拥有舍己为人的心愿，使内心的欢喜、慈悲感染别人。

罗 莎

2013年1月1日

CONTENTS | 目 录



第一讲	认识大无畏精神——性格重塑与自我挺立	
一、认识你自己		2
二、大无畏精神对性格的塑造		9
三、亦取莲花亦取泥，直面残缺内心		17
第二讲	救世济人 利乐有情——慈悲利他性格的养成	
一、慈悲精神，自利利他		28
二、接受现实，无畏无惧		37
三、非善非恶是人心		42
第三讲	生老病死 众缘和合——无畏生死性格的养成	
一、活着是一种修行		50
二、生命的缘起，死亡的回归		58
三、生命庄严，人体捐赠		62
第四讲	悲惨世界 享乐人生——乐天达观性格的养成	
一、人生难得，珍惜生命		68
二、直面人生，忍辱精进		72
三、洞彻实相，成就生命		77



第五讲 正己修身 见贤思齐——虚心克制性格的养成

- 一、众生平等，不悲不喜 87
- 二、克己慎独，成就德业 93
- 三、慈悲利他，修身齐家 98

第六讲 父母恩重 百善孝为先——孝敬恭顺性格的养成

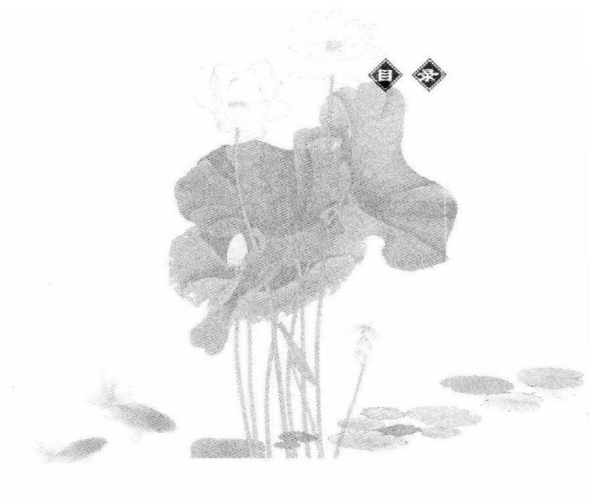
- 一、父母恩重难报誓要报 110
- 二、真孝能够感天动地 118
- 三、孝行缺失，重振孝道 123

第七讲 书山有路 学海无涯——精进好学性格的养成

- 一、古人为学以修身立德为本 133
- 二、佛陀之学习法门 138
- 三、精进好学，学以致用 142

第八讲 存平常心 做非常事——淡定释然性格的养成

- 一、无畏，路就在前方 148
- 二、职场，一念天堂一念地狱 151
- 三、认清自己，怀揣梦想 156



第九讲 情不重 不生娑婆——慈爱博义性格的养成

- | | |
|---------------|-----|
| 一、问世间，情为何物 | 164 |
| 二、情不重，不生娑婆 | 168 |
| 三、婚姻是你手中最美丽的花 | 173 |

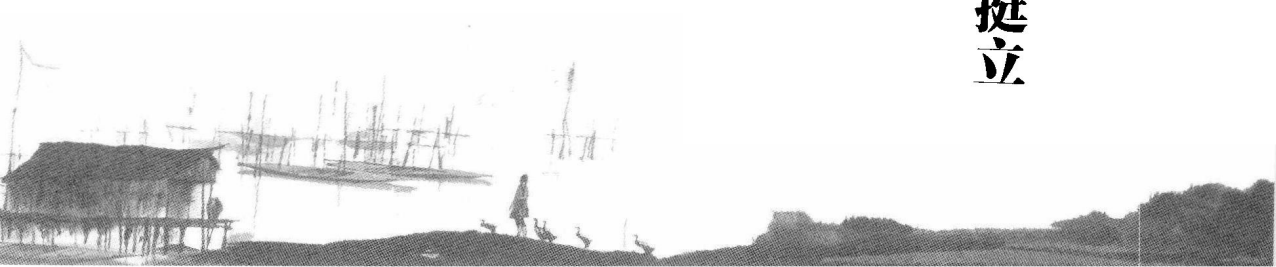
第十讲 大无畏精神与性格生命的圆满

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、人之异于禽兽者——性格自觉 | 182 |
| 二、上善若水，君子不器完美性格 | 186 |
| 三、放下执着，成就无畏大我人生 | 192 |



第一讲

认识大无畏精神——性格重塑与自我挺立



一、认识你自己

南怀瑾先生曾经说：任何一个人先天都有宗教的情怀。人生下来，在整个的生命过程中，都有一些解决不了的问题。大的就整个人类的文化层面而言，无论是东方抑或是西方的文化，都未曾彻底解决“人从哪里来”及“宇宙从何开始”之谜。虽然现代科学如此发达，科学家们仍在皓首穷经地研究，至今还未曾彻底明白宇宙来源的问题。其实就我们每个人自身而言，都有无数不解之谜等待着我们去解答。在佛教看来，每个人的生命都是无限的，生命是一个无限轮回的存在，人的生命不仅是我们现在所看到的这个肉体的生命本身，在这个肉体的自我之外，还有一个更重要的精神层面的自我，它支配着我们每个人的行为，同时也是我们生命中最重要的东西。虽然我们的生命可以消亡，但是神识却不会消亡。我们所看到的这个肉体，其神识可能已经经历了无数劫的轮回过程。在我们无数劫的生命长河中，我们曾经的每一生、每一世积淀的大量丰富讯息，并随时可能在我们今生或来世的某一生中发生作用。这就是每个人的因果，这一世的因，可能投射到下一辈子中就会形成果。甚至今天我们造了一个因，明天就会呈现出果来。因果观念并非是一种迷信。你可以说自己不信佛，不相信因果，但是我们却不能否认因果的存在。我们种了一粒土豆，收获的也是土豆，这是一个因果。有的人可能说我不相信这是因果，但却不能否认“种瓜得瓜，种豆得豆”的事实，种子是因，收获果实就是果。你不相信因果，

但是因果的规律就在那里。你信或者不信，因果就在那里，不增不减。同样，你可能自己不信佛，但是佛却不会说你没有佛性。佛教的一切因果业报都是自己做、自己承担的。而我们的生命也是一个因果的存在，因为我们内在的无明、内心的愚昧无知，导致我们造作出各种各样错误的恶的行为，最后导致我们生、老、病、死，我们的生命体就在这不断的轮回中延续着。所以，生命是一个不断的、连续的过程，我们在现实生活中不仅要学会生存，更要学会生活，这就需要生活的智慧。楼宇烈先生曾经讲过：佛法即是活法，佛教的很多道理运用到我们每天的生活中，都会给我们很多新的有价值的启示。这就需要我们明白生命是怎样一回事，然而，我们要明白生命的实相和宇宙的本质是很难的，因为在每一次的生命中，我们总会遇到诸多的不如意之事，似乎我们的天性就是如此。我们每一次生命的过程中，我们总会造作更多的业，我们不断地增加自我的无明烦恼，导致自我的生命越来越沉重。

古希腊哲学家苏格拉底的那句古老命题值得我们反思：认识你自己。我们来到这个世界上，就是一个不断地认识我们自己的过程，似乎哲学的起点源于我们对生命存在的思考，也将以我们对生命的思考终结而结束。而当我们的内心无法认识我们自己的时候，那是因为我们的内心浑浊了，不能够看清自己了。这就好比雨后的池塘水很浑浊一样，我们看不到水底，看不清游动的鱼儿，这就是我们认识不到自己。当雨过天晴的时候，漂浮的泥沙慢慢沉淀下来，湖水慢慢变得很清澈，我们就能够看清湖水。同样，当我们的

烦恼慢慢散去，内心渐渐清明下来，执着与浮躁慢慢沉淀下来时，我们就可以慢慢地看清真实的自己。这就是佛教所讲的心性本净，客尘所染。我们每个人的内心都是清净的、透明的，因为现世的尘埃与烦恼染污了我们，使我们的内心被遮蔽了，看不清自己原来的样子。这如同一个水晶球，本来是很透明的，可以映现外在的景象，因为长期无人清洗，上面积满了灰尘，我们就看不到它内在的透明澄澈。但是只要我们把它身上的灰尘抹去，它的生命依然是那样的熠熠动人，璀璨发光，巧夺人目。

禅宗的五祖弘忍大师在准备传法时，让弟子们都做偈子，以观察弟子们有没有开悟。五祖门下的上座师神秀做了一首偈子：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。我想神秀说的就是这个道理，我们要时时去除积累在我们内心的尘埃，我们才能够看清自己的本来面目，本来就是清净的。我们就不会被外在的烦恼所困惑，内心就能产生出应对一切烦恼的智慧，慢慢地去除我们内在的烦恼困惑，内心就会慢慢变得很平和，你还会觉得生活得很累吗，你还会整天愁眉苦脸的一副烦恼相吗？

唐代在赵州有位赵州禅师，有一个著名的扫地公案。有一天，赵州禅师在佛堂里扫地，有一位出家僧走过来问：“禅师，您是得道高僧，怎么还扫地？”赵州禅师回答道：“尘埃是从外面飞进来的。”出家僧：“这里是清净圣地，怎么会有尘埃？”赵州禅师：“瞧，又飞进来一个。”这和六祖惠能大师给五祖弘忍所呈的开悟偈子具有异曲同工之妙。惠能大师在听到神秀禅师的作偈后，觉得

没有完全的开悟，于是自己做了一首：“菩提本无树，明镜亦无台，本来无一物，何处惹尘埃。”惠能大师认为我们的内心本来就是清净的，哪里有尘埃，我们内心的尘埃都是我们自己给自己增加上去的。就好比赵州禅师扫地一样，其实赵州禅师难道真的不知道心性本净吗？当然不是，他只是通过自己的一言一行去告诉世人：我们的内心虽然是清净的，但也很难避免尘埃的染污，甚至我们起心动念的那一刹那就已经有烦恼之尘劳了。所以我们要不断地修行，不断扫去外面飞进来的尘埃。

那如何才能去除生命的外在尘劳？我们需要凭借别人的指点，我们希望把这个无法认知的自我依托给一个外在的、超自然的社会存在，其实那个外在的存在也是你内心的变现，也就是你自己而已，这就是宗教的情分。我们将内心的孤独、情绪的无奈托付给那个值得我们信赖的外在的神灵或是佛陀。当我们把自我托付给一位超人间的 god 的时候，我们很容易什么都依靠外在，我们就慢慢地丧失了自我。所以，我们虽然需要外在，但是我们要明白，外在只是一个缘，一个帮助我们认识自己的缘，不是说外在的佛陀就可以帮助我们解脱，可以帮助我们取得事业的成功。我们说学佛是要去践行佛陀的教诲，佛陀的智慧，把佛的一切言语教育都落实在我们每天的生命中去，而非停留在思想中，意识中。那我们为什么相信佛陀能够帮助我们认识自己呢？因为佛是不用去依赖他者的，他见到了生命的本来实相，觉悟到了宇宙人生的实相。我们说佛，也称作“觉者”，佛陀觉悟了宇宙人生的真谛，获得了对一切的生命问题

的完满认知。其实我们每个人的生命中都具有这样的佛性，我们都是潜在的佛，只是我们内心的迷或悟的不同导致了我们是佛还是众生。在《六祖坛经》中惠能大师说道：“前念迷即凡夫，后念悟即佛。”凡夫与佛的区别就在于这一念之间。

在古希腊神话中，流传着这么一则神话：斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子的躯干、女人头面的有翼怪兽。它一直坐在忒拜城附近的悬崖上，并且向过路人出一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果路人猜不出，就会被它吃掉或者害死，很多经过的人都没有猜出这个谜语的谜底是什么。直到有一天俄狄浦斯猜中了这则谜语的谜底是人，斯芬克斯因羞愧跳崖而死。为什么这么说呢？因为人在幼年的时候不会走路，只能在地上爬着行走，所以就好比是四条腿在行走一样。而随着年龄的增长，我们渐渐学会站起来走路，可以直立着行走，所以是两条腿。而到了晚年，因为我们的身体日益损耗，我们已经不能像过去那样直立着行走，慢慢地我们就多了一根拐杖，就好比三条腿一样。一个人的一生就好比这一天的早晨、中午、傍晚，人的生老病死就是一个从早到晚的过程，甚至我们生命中的每一天都可以看做是这么一个过程。我们说认识你自己，我们的一生就是四条腿到两条腿，再到三条腿的转变。

雅斯贝尔斯在《论历史的起源与目标》一书中把轴心时代（公元前800—公元前200年）的精神特征概括为：“人意识到其整体的存在，其自身及其极限。他体验了世界的可怕与自我的无能。他提

出极端的疑问，他在深渊前敦促解放与拯救。他有意识地把握其极限，为自己确立起最高的目标。”生活在那个时代的人，体验意识到了人类的整体和自我的有限，进而了解到自我的无能，于是渴望通过反思世界和人本身来获得自我的拯救，并把认识世界和自我作为其人生的目标去探索，这就是轴心时代的思维特征。我们知道那个时代出了很多圣人，中国的孔子、老子、庄子，西方的苏格拉底、柏拉图，印度的释迦牟尼等。这些圣人对当时那个时代的发展，乃至后世的文明及整个世界文明都产生了很大的影响，因此，这是一个大时代，因为这个时代孕育了人类历史上功不可没的几位圣贤，他们用自己的智慧指引了人类文明发展的方向。因此，当人类文化每前进一步时，当我们想要做一番文化与社会的革新的时候，我们就不得不追溯到他们那里去，回到他们那里去追求我们文化的起点，看看这些贤哲们思考过的足迹。因为借着他们的足迹，我们至少不会迷失。同样，我们一个人的一生也是一样，当我们要迈出重大的一步的时候，我们不妨回头看看我们走过的第一步，我们是否走偏了，那样我们才不会迷失，这就叫做回归生命的原点。佛教的智慧就是告诉我们学会回归我们生命的本来，从生命的原点去看待我们的一言一行。因为生命是一个连续的过程，而非简单的时间的累积，当我们把自己的一生看做一个连续的进程时，你就会看到自己的生命越走越长，而非越走越短。虽然我们一天天地走近生命的最后——死亡，但是我们也一天天面对着自我的新生。因为每一天的你相对于前一天的你，已经是另外的、新的自我了。我们

要用一种欢喜的、喜悦的心态去面对自己每一天的生命。

青年时期，是一个人的生命最容易彷徨、失落、沮丧、孤独的岁月，也是一个人的生命寻求方向、激发志气、砥定人格的关键时机，而一个生命能否挺立自我、畅明笃定的航向人生旅程，全赖于当下一念之自觉。我想每一个有理想的年轻人，都能够从圣贤经典的智慧海洋中汲取活力，拥有独立思考的胆识；我想每一个有志气的年轻人，都能够从圣贤经典的智慧光明中引发生机，走出坚实的每一步，不惧怕，不彷徨；我想每一个有才华的年轻人，都能够发挥他的创造力，肩负起对这个时代应有的担当，用光明启发光明，让每一个人，都能在心灵的激荡中体悟成长的喜悦、生命的光辉。我希望这本作品能够给人这样的砥砺，这样的激发，用佛教大无畏精神的智慧去启发每一个人内在的光明，重塑他们对自我的认识，改变过去的性格，改变自己的命运。让每一个人都树立起对生命和生活的敬畏，寻找到现实的生命意义，走出现实社会的虚无。

二、大无畏精神对性格的塑造

1. 无畏精神，人皆有之

佛说，众生皆有佛性，这是在讲每个人在根本上都具有成佛的可能性，我们每个人在灵魂深处都具有一颗成佛的种子，只要条件具足，因缘成熟，这颗种子就会发芽，我们就能够看到自我内在的佛性。所以我们说信佛教不是让你去寺庙里枯坐如柴，无所事事，更不是烧香拜佛，求子求财，而是让你慢慢认清自己，首先做好一个人，以平淡的心去面对我们生活中的起起伏伏，做好分内的每一件事情，饶益社会，在忙碌孤独的现代生活中，拥有一个宁静的内心世界。在纷纷扰扰的角逐中不至于迷失自我，让我们在最茫然无知的时候，我们能够回归自我，反观自己的本心，觉知自己的心灵，放弃那些多余的、无可必要的执取，让自己的心安住在宁静、祥和的状态中。现代社会中，很多人都觉得自己活得累，活的辛苦，总想让自己过的轻松一些，于是想赚更多的钱去享受生活，可是当我们越想去赚更多钱的时候，我们就更累了。这是我们内在观念的错误，我们不知道享受生活就在于当下的一念，而非未来。因为未来是什么，我们什么也不知道，明天等待我们的是什么，我们也不清楚，那我们何不放下对明天的过多期盼，把时间留给今天的你，好好去享受此刻的状态。这不是说我们对明天不期盼，而是我们学会把心放在此刻的事情上。人之所以痛苦，在于执取了过多