



昆明佛学研究会心语丛书

我行我述

学习佛教

享受佛教

感恩佛教



贺丽君 著

云南民族出版社



阿弥陀佛(明)



彩云佛光

石朝安 著



无我禅茶

明 著



我行我述

贺丽君 著



漫说圆通禅寺

程 著



业者的忏悔

贺丽君 著



佛手指迷

程 著



禅林漫步

贺丽君 著



菩萨在人间

程 著

ISBN978-7-5367-3700-6



9 787536 737006

总定价：288.00元(共8册)

贺丽君 著

昆明佛学研究会心语丛书

我行我述

学习佛教 享受佛教 感恩佛教



云南民族出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我行我述 / 贺丽君著. —昆明: 云南民族出版社,
2007. 4

(昆明佛学研究会心语丛书)

ISBN 978-7-5367-3700-6

I. 我…II. 贺…III. 佛教 - 通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038820 号

责任编辑	郑卫东 王 梓
责任校对	任 俊
装帧设计	程 鹏 陆 俊

出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 邮编 650032) http://www.ynbook.com ynbook@vip.163.com
印 制	昆明溢彩印刷有限公司
开 本	960mm×650mm 1/16
总 印 张	111
总 字 数	1200 千
版 次	2007 年 5 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 1 次
印 数	0001 ~ 2000
总 定 价	288.00 元 (共 8 册)
书 号	ISBN 978-7-5367-3700-6/G · 814

数字图书馆
PDG

灵心砭直



释迦牟尼佛



童子拜观音



《昆明佛学研究会心语丛书》序

明 樊

禅门有云“若人识得心，大地无寸土”，教理又说“三界惟心，万法为识”，都是强调的一个心字。但是此心长得什么样，是青红白黑可以描摹，还是大小方圆可以丈量？是人情冷暖可以计度，还是善恶好坏可以耕耘？各种宗教要解决，各种哲学想解决，各种知识必解决的一个实实在在的问题。

解决之道多途，或有纯粹唯心者，把心推上高不可攀的山顶；或有纯粹认物者，把心打入十八层地狱；或有混淆对立者，泯然心物。各有所综，也各有优短，不能本然地让心自己出来说话。

佛法强调心作为生命本体的巨大存储空间，在这颗无比广大的心灵空间里面，装载了人类历史上创造繁衍的一切文明文化，记述了人类历史长河中发生发展的一切变迁和迁流，并且还在继续为着人类的文明文化承担着记载着记述着发生的一切。

佛法同样强调心的可变化性。此心善时，不忍他人受苦，不堪他人沉沦，不愿他人受罪。于是古往今来，一切以众生困难为困难的菩萨行者们培育他们无尽的慈悲，他们或现身为英雄豪杰整治国家救民于水火；或显化为名医巨贾，救疗救济生死途中的匆匆过客；或现身于本职本分平常庸碌中随缘给身边的人带去希望。同样地，此心恶时，杀生屠戮，窃盗淫邪，欺诈掳掠，陷生命于不义，害他人于水火。于是古往今来，便有种种作奸犯科之辈成为过街老鼠人人喊打；便有种种狗盗鸡鸣之徒被千夫所指；更有为非作歹涂炭生灵之



人窃家窃族窃国。

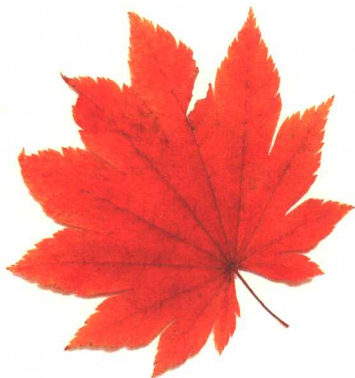
就是源于对心的可变性的洞见和心的运行模式的深刻把握，佛法的教导一切以心为本，一个人无论身体语言怎么美好灿烂，但是一颗心充满了躁动不安，这个人于己无法快乐地享受自己的生命快乐，于他无法真正地与人相处，把自我的躁动被动地分享分担给那些跟他交往的人群之中，而这些被他的不良情绪所伤害的人更多的是他的亲人，他的朋友，他的邻居，他的同事。

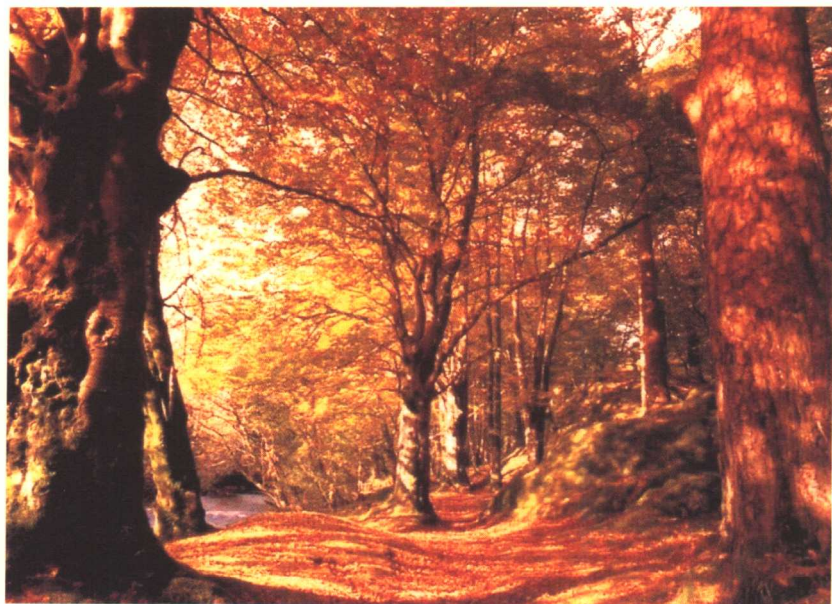
尤其这二十多年从物质贫乏走向物质充裕的发展经营模式，让一颗颗心变得不安，让躁动和焦虑弥漫在乡间的炊烟袅袅中，弥漫在高楼大厦的舒适豪华的办公桌前。物质的丰富可以带给人们更大的生活便利，但是便利的物质生活却不断把我们的灵魂赶进沙漠。

在这个躁动的世间，在这个躁动的时代，在这个躁动的无心的生存状态中，有人不甘心让心从此沉沦，于是他们在各行各业中，在各种媒介方式中，在各种场合下，唤起人们对心的关注，让心成为自己的所有，让心成为它一如本来的样子。对这样的人，对这样的事，我们尊敬，并且礼赞。

愿他们寻心安心的一切成办，愿安心寻心的他们吉祥。

2006年10月25日于北京





自序

我喜欢三五个朋友聚会，喝杯清茶，扯东拉西，谈天说地，与之一起叹息，一起流泪，一起畅想，一起高兴，感受人生。

我也喜欢自个儿焚香品茗，靠椅沉思，像反刍动物一样将往日的的生活悠悠咀嚼，独自叹息、独自流泪、独自畅想、独自高兴，品味人生。

在感受人生中我向朋友们裸露心迹，忏悔愆行。朋友们也向我掏心掏肺，帮我修剪生命。

一位法师说：他在梦中碰到一位似曾相识的人，这个人说：地狱里的畜生争着把人脸往自己脸上戴，而地狱里的人却抢着畜生脸往自己脸上套。这个梦如同赵州禅师参加一个和尚殡礼时说的“许多死人，送一个活汉”的禅语一样使人振聋发聩！

在品味人生中，那个隐隐作喜、隐隐作痛、隐隐发愁、隐隐生嗔又东想西想、时来时去的心，有时会随着袅袅上升的茶氤和烟氲，乘驾浮云，纵横虚空，发问星辰：何是生，何是死？我从何来，又归何去？何是耕福田，何是种祸根？何是快乐，何是烦恼？何是晦气，何是吉祥？何是本心，何是本性？何是妄念，何是实相？等等，等等。可是，星辰不语，只是闪光，只是微笑，只是体现本相。

我向古德圣贤请教，向生活中的人和事请教，但由于根性愚钝，心地不净，著相有染，五蕴炽热，妄想不断，在请教中着实挨了许多棒喝，有时被打得头破血流，喝得头昏脑胀，但因此也获得了一些感悟，一些清凉，于是，就有了本书这些平淡的文字，以平常和安受棒喝之心，奉献给有缘，以求教大方。



目 录

《昆明佛学会心语丛书序》 / i

自序 / iv

直砭心灵 / 1

我从哪里来 / 3

我是谁 / 6

心是什么 / 8

生死 / 10

命 / 12

放生 / 14

放生记 / 16

双头凤之死 / 17

小小村缘起 / 18

扫除心尘 / 20

平等 / 23

心镜 / 25

幸福 / 29

梦 / 31

自度度人 / 33

净土 / 35

慈悲万象 / 37

处世 / 40

做人 / 42

忍和 / 45

爱与友情 / 49



偏私 /	52
追求 /	54
庄周梦蝶 /	55
初识因果 /	57
再识因果 /	59
明因果用因果 /	61
感恩 /	73
解脱烦恼 /	76
直问直示 /	79
妈妈的心经 /	81
放大心脑 /	83
“非典”的教益 /	85
和谐 /	87
波斯菊·石榴 /	89
关心·帮助 /	91
风水 /	94
宗教 /	97
苦涩 /	100
苦道 /	102
公平在心 /	105
爷爷的公平 /	108
行善 /	110
微笑 /	112
快乐 /	114
信义 /	117
天人感应 /	120
勤劳 /	123





- 小猫咪 / 125
我的牛 / 127
贾公传 / 129
说关系 / 132
好好说话 / 134
好好听话 / 137
等得 / 140
打得 / 142
男人四十 / 144
关于“债” / 147
今天 / 149
看病 / 151
吃药 / 153
美丑在心 / 155
无事生非 / 157
一副对联 / 161
阴阳 / 163
流氓 / 167
嫉妒·讥笑 / 170
争斗 / 173
樟树的佛性 / 175
孤峰之松 / 177
法师之泪 / 179
欢喜 / 181
放下 / 183
吃茶去 / 186
葬鳖 / 188



- 小鸟会飞的 / 190
不只是萤殇 / 192
接受不能改变的 / 194
记住这则故事 / 195
被信任是一种幸福 / 196
鼓噪亡身 / 198
心的阻隔 / 200
一切唯心造 / 202
背得起放得下 / 204
我就是佛法 / 206
忏悔 / 208
存心 / 210
感悟盘龙寺 / 212



直砭心灵

一个从事心理治疗工作的朋友，也许是因为在心理世界中解读过太多心理信息和符号的缘故，在一次聚会上，他颇有所思地问道：“古往今来，有没有一种直砭心灵的教育呢？”

“您指的是佛教吧！”我接过话茬。

“佛教？”他拍了拍自己的脑门，悠长地舒了一口气，缓缓地说道：“是啊，我家祖辈都是信佛的，怎么就没想到呢？佛教八万四千法门，法法直指人心。内容上，它包括了无边无际的道理。时间上，它讲过去、现在、未来；空间上，它讲我们眼前的生活一直到无尽的世界。核心是劝人弃恶从善，目的是教众生‘破迷开悟，离苦得乐’。迷就是众生对自己、对生活环境的真相不了解。因为不了解真相，往往就看错现象、想错问题、做错事情、走错道路。看错、想错、做错、走错的结果就烦恼呀！就痛苦啊！细细想想，茫茫人海中有几个不是在‘四错’的迷茫中痛苦挣扎着生命？如果一个人开悟了，对于宇宙人生的真相能够真正理解，没有看错、想错、做错、走错，所得的结果一定是幸福快乐的。只要用心去接受和实行佛教的教育，任何人就有能力在现实生活中辨别真、妄、邪、正、是、非，乃至善、恶、利、害，进而能建立理智、进取、达观、向上、慈悲、济世的人生观。任何人乃至身智有残障的患者都能够止息烦恼、脱离苦难，获得幸福快乐。其实，佛教不仅能帮助人们获得幸福快乐，还能够帮助人类医治各种‘疾病’，抚平各种‘创伤’，抑制各种邪恶，澄清玉宇，平安万邦，和谐世界。因为佛教是从心入手的，由此说来，佛

教的确是一种直砭人心、至善圆满的教育。”

最后，他双手合十，默默地念了《金刚经》上的一段经文：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观……”

听了他的话，我自觉在他面前班门弄斧了，惭愧不已。这次聚会后，我的这位朋友教人念佛坐禅，读写佛经，运用佛教思想，为众多患者解除了身心痛苦，使我好生敬念。



《佛遗教经》云：我如良医，知病说药，服与不服，非医咎也。又如善导，导人正道，闻之不行非导过也。《维摩经·佛国品》云：佛以一言演说法，众生随类各得解。《七佛通戒偈》云：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

我从哪里来

在小溪边，小女孩问一同戏水的小男孩：“鱼儿是从哪里来的？”

“怎么这么笨呀，这都不知道！鱼儿是从鱼妈妈肚子里来的呀。”小男孩一边往小女孩身上泼水，一边自负地说。

小女孩侧身躲过泼来的水，“水！”了一声，说：“你才笨哩！鱼儿是从大海里来的呀！”

“大海？”男孩嘟囔了一句，弯着腰，把头顶贴在水面，双手划着水，不信地反问道：“那么，你说你是从哪里来的，你不是从你妈妈肚子里出来的吗？”

小女孩双手弄着她那坠在肩前的柔顺的头发，望着白云自由舒卷飘飞的天空，若现神秘地回答：“我呀，妈妈说，我是月亮姐姐送来的。月亮姐姐从天上把我送来的呀！”

“那是你妈妈骗你的呀！”

“不，我妈妈才不会骗我哩，我就是月亮姐姐送来的，我就是从天上来的呀！”

小女孩和小男孩的对话我不仅没有忘记，还一直在联想和思考。小男孩的话，不失童真和童趣。的确，大凡胎生、卵生之类的生命，其有形的色身都是母体所出。小女孩的话虽是大人们哄小孩子的话，但细品起来，当你进入她那空灵和超脱的童心世界中，你会觉得她的话原本是生命信息体系中所固有的。天上是光明、美好、圣洁和高尚的代名词，地狱是黑暗、丑陋、痛苦和卑鄙的等同品。小女孩说自己是月亮姐姐送来的，是从天上来的，这是小女孩对光明、美好、圣洁和高尚的追求！

三界所有，唯心所作。小女孩相信自己是从天上来

