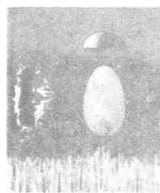


佛说◎我说◎你说



净心◎砺志◎自勉篇

四川民族出版社



佛说◎我说◎你说



净心◎砺志◎~~自勉篇~~

· 6

铁超 编著

四川民族出版社

(川) 新登字 022 号

责任编辑：杨 凌

封面设计：邹小工

技术设计：成礼才

佛说·我说·你说

净心·砺志·自勉篇

铁适 编

四川民族出版社出版发行
新华书店经销

(成都盐道街三号)
自贡新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32
1993 年 2 月第 1 版

印张 5 插页 1 字数 70 千
1993 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7—5409—0957—9/G·385

定价：14.80 元（套） 每册：3.70 元

· 卷 首 语

古人常说，学贵心悟，守旧无功。用自己的心去参悟人生真谛，觅求新解，乃人生之必须。人在这林林总总、苦乐参半的世界上，总不免有心行两歧、困惑不解的时候。然而，正是在上下求索的过程中，人才能领悟人生要义，找到精神的家园。我们之所以组织编写这套《悟的心》丛书，倒并非是发下了拯救世道人心的宏愿，而是想和广大读者朋友一道去领悟人生之道，以期让自己的心田充满人生的大智慧，达到一种空灵澄澈的境界。

所谓人生真义，远在云霄明天间，近在伸手可及处，像沐浴在月光下的一片朦胧而又清晰的森林，像森林中那爬满青藤又布满珠丝的小屋，像小屋中那神奇虚幻而又平凡实在的秘密。日月更替，天运消长，衣食住行，交游玩乐，悟心所到，则云开日出，见大光明。假如你在人生阅历中偶有心得，或是在爬梳优秀思想文化遗产时扪及精义，旁涉正解，不妨拿起你的笔，为这套小丛书增添一二个品种。倘若广大读者朋友能在阅读中受到点滴启迪，并能由此及彼，触类旁通，于会心处颌首一笑，以至终于悟出了一个世界之外的世界、自己之外的自己，则《悟的心》便算是不枉来人间一遭了。

悟的心编委会

净心·励志·自勉篇

○“若欲得菩萨、净土，必当净其心。随其心净，则佛土净。”这句出自大乘佛教著名古老经典《维摩经》中的名言启迪我们：无论我们做什么事，怀着一颗纯净的心是最为重要的。

○苏东坡说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”亲爱的朋友，生命是短暂的，它就像两个永恒之间的一片狭谷，两朵黑云之间的一次闪电。而珍视生命的最有效的方法就是不懈地磨砺你的意志，并且像执着的登山者那样一步一个脚印地向理想的顶峰奋进。

○别人的勉励是重要的。但是，任何人的勉励，都无法替代你自身的努力。“独生，独死，独往，独来”，请铭记这至理名言。

佛说 我说 你说

目 录

净心·砺志·自勉篇

〔1〕	不净心者，不得净土	（1）
〔2〕	释迦牟尼，并非超人	（3）
〔3〕	寒暑不避，融入其中	（5）
〔4〕	清除邪念，诗心永驻	（7）
〔5〕	顺乎自然，无忧无虑	（9）
〔6〕	心静则明，洞察秋毫	（11）
〔7〕	易感之心，常存胸臆	（13）
〔8〕	襟怀坦荡，佛祖同行	（15）
〔9〕	气聚丹田，元气乃生	（17）
〔10〕	宁静之心，保持片刻	（19）
〔11〕	梅檀溢香，可悦众心	（21）
〔12〕	心安体健，我生大幸	（23）
〔13〕	心儿哭泣，脸儿微笑	（25）
〔14〕	先正仪容，后正其心	（27）
〔15〕	好奇之心，保持始终	（29）
〔16〕	内心充实，大智若愚	（31）
〔17〕	胸怀宽阔，气度宏大	（33）
〔18〕	丈夫立世，敢作敢当	（35）
〔19〕	依靠自己，铭记师言	（37）
〔20〕	执著追求，百折不挠	（39）
〔21〕	眼前的事，尽力做好	（41）
〔22〕	摒弃妄想，潜心修行	（43）
〔23〕	认识自我，把握自我	（45）
〔24〕	确立誓愿，矢志不渝	（47）
〔25〕	困难烦恼，无须回避	（49）

[26]	莫叹无常，直面人生	(51)
[27]	丈夫气概，小儿童心	(53)
[28]	心如盘石，永离生死	(55)
[29]	法无定法，不断进取	(57)
[30]	信赖自己，我行我素	(59)
[31]	病魔缠身，并非坏事	(61)
[32]	人生短暂，分秒珍惜	(63)
[33]	奋斗不息，佛法无涯	(65)
[34]	战胜自我，大智大勇	(67)
[35]	理想要高，头却要低	(69)
[36]	做得像样，活得像样	(71)
[37]	涸辙之鲋，志不可屈	(73)
[38]	千锤百炼，身心皆益	(75)
[39]	健体强身，克制疏懒	(77)
[40]	伏鸟高飞，早花先谢	(79)
[41]	心比天高，命比纸薄	(81)
[42]	恪守信念，死而不悔	(83)
[43]	蝉虽命短，鸣叫不息	(85)
[44]	身不由己，心可由己	(87)
[45]	不断进取，永无止境	(89)
[46]	涓涓细流，顽石可穿	(91)
[47]	专心致志，可通神明	(93)
[48]	持之以恒，一生为佛	(95)
[49]	脚踏实地，定达目的	(97)
[50]	不达目的，死不罢休	(99)
[51]	吃苦耐劳，立世铠甲	(101)
[52]	谋事在人，勇气当先	(103)
[53]	依赖别人，幸福无缘	(105)
[54]	求而不贪，日就月将	(107)
[55]	不怕吃苦，志坚石穿	(109)
[56]	困知勉行，锲而不舍	(111)
[57]	一往无前，超凡越圣	(113)
[58]	不必求胜，不败即胜	(115)
[59]	更新自我，完善自我	(117)
[60]	安贫乐道，方能得道	(119)
[61]	邪念不除，正果难成	(121)

〔62〕	内视反听，面对真理	(123)
〔63〕	固执己见，停滞不前	(125)
〔64〕	感情用事，事与愿违	(127)
〔65〕	懵懂混日，行尸走肉	(129)
〔66〕	妄自菲薄，遗恨终身	(131)
〔67〕	当断不断，必然生乱	(133)
〔68〕	顺应自然，大而化之	(135)
〔69〕	不偏不倚，不走极端	(137)
〔70〕	人云亦云，永不如人	(139)
〔71〕	芸芸众生，与佛共鸣	(141)
〔72〕	远离烦愁，超凡脱俗	(143)
〔73〕	平步青云，更须谨慎	(145)
〔74〕	反思过去，着眼未来	(147)
〔75〕	成功背后，血汗斑斑	(149)

〔1〕 不净心者，不得净土

若欲得菩萨、净土、必当净其心。随
其心净，则佛土净。

——《维摩经·佛国品》

名言 你要想获得净土，就必须先洁净你的心。
大意 随着心净，你便能进入佛的最高境界。

旁白 在浩如烟海的大乘佛教经典中，《维摩经》是仅次于《般若经》的一部古老经典。这部经以维摩居士为主角，上面的名言，便出自维摩之口。

无论做什么事，首先怀有一颗纯净的心，这是最为重要的。

平时我们做一件事，如果有想显示自己，贬低别人等等一类的想法，然后抱着这样的想法去做这件事，其结果恰恰是相反：既做事不顺利，也不可能满足自己的初衷。这就说明：居心不良，心

劳目拙的人必然干不好事情；也可以这样说：居心不良的工作必然反映居心不良的心灵。

做事不必期望有任何报答，用坦荡的心胸认真去做，那结果通常都是称心如意的。

这样看来，无论做什么事，最重要的正是自己的态度，即：保持着净心，与人和睦相处，并真诚地帮助他人，而永不期望别人能有什么回报的人生态度。



〔2〕释迦牟尼，并非超人

如来只不过是传道之人矣。

——《中阿含经》

名言大意 释迦牟尼佛本身只不过是一位传授圣贤之道的人。

旁白 《中阿含经》为原始佛教经典之一。

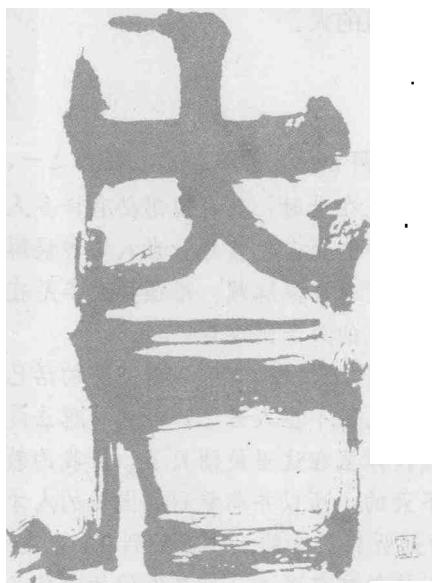
释迦牟尼在世时，其身边想必有许多人把他视为超人的神明而向他膜拜。世人这种误解，却给释迦牟尼带来许多麻烦。难怪释迦牟尼在临终前曾对跟随他的弟子阿难说：

“或许在你们之中，有人以为师父的话已经说完了，师父已经不在人世了，但这种想法是不对的。我的肉体虽在这里被消灭了，但我的教言却是永生不灭的。所以并非看到我肉体的人才算见到我，而是听我教言的人才算见到我。在我死后，我所留下的教言与告诫，就是你们的师父，希望

你们好好保存我的教言，把它当作你们的师父吧！”

在名人当中，一些人在生前就备受敬仰，被认为是此道的权威，在死后则更被神而化之，备受膜拜。但其本人在黄泉之下若有知，定会啼笑皆非！

所以，智者瞧不起权威，愚者则崇拜权威，而有识者却运用权威。连释迦牟尼也不过是一位传授圣贤之道的人，世间还有什么人可以崇拜呢？



〔3〕寒暑不避，融入其中

寒时寒杀阇梨，热时热杀阇梨。

——洞山良价《洞山录》

名言 如果太冷，就让自己（阇梨，高僧，此
大意 泛指僧人）冷死，如果太热，也就让自己
热死。

旁白 《洞山录》是一本中国唐代禅僧洞山（公元807~869年）的言行录。据说，曾有位僧人向洞山请教：“如果天气太冷或太热，应如何回避呢？”洞山回答说：“寒时寒杀阇梨，热时热杀阇梨。”其言外之意，当然是说避寒避暑不过是暂时的，而不是从根本上解决了问题。还不如毅然地面对它，使自己融入其中，寒冷与炎热也就奈何我不得了。

住在热带地区的人们，即便在炎热之中依然爱吃热辣辣的食物。好像在大口吞食辣味的同时，

不知不觉把炎热的暑气忘得一干二净。快川禅师有句名言：“灭却心头火亦凉”，所说的也是同样的道理。

再说，就算躲在避暑胜地可以免受炎热之苦，但毕竟是权宜之计，回到工作岗位后，反而会觉得更热而叫苦不迭。

人在世上，遇有不如意的事时，总是千方百计去躲避它，其结果往往是浪费时间和劳神费力。所以，要想避免不如意事，最好的办法莫过于以毒攻毒，迎上去面对面地争斗。



〔4〕 清除邪念，诗心永驻

大品般若似春水，罪障之冰悉解时，
万法空寂。

——日本后白河上皇《梁尘秘抄》

名言大意 这首诗吟道：《大品般若》这部经就像春水一样流淌，寒冬即将过去，温暖的春天来临，凝固如冰一样的罪障将开始融化。在万法的空寂中，只有片片涟漪拍打岸边。

旁白 《梁尘秘抄》是日本后白河上皇（公元1127—1192年）精选的平安时代末期的诗歌，编辑而成的一部书。所谓《大品般若》，是指般若经典中最长的《大品般若波罗密多经》。这里所选的三行诗的意思是说：

一个人生下来时是没有什么罪障的，那种情形就犹如寂静清澈的湖水。可是，一旦刮起风，湖水就会变得波浪翻滚。然而，当风平浪静之时，湖

水又会恢复平静，只有那细小的涟漪拍打着真理的堤岸。

亲鸾和尚也表达过同样的思想。他说：“人之罪障功德，犹如冰与水，冰多则水多，罪障多则功德亦多。”这里，表现了宽大为怀的世界：人对罪恶的改造越多，那么他自己的收益也就越大。

古人的这种做人应有的态度，要有柔和的诗歌般的心情，值得我们借鉴。



〔5〕 顺乎自然，无忧无虑

自是“主动地”之意，然是“变成这样”之意。故“自然”非由行者所裁夺，乃如来的信誓也。

—— 亲鸾《末灯抄》

名言 所谓“自然”，在此并非指自然科学所说**大意**的单纯的自然事物，而是指透过宗教的觉醒的眼光所见的世界，也就是一切事物按照佛意成为它现在的样子。

旁白 亲鸾认为：只有抛弃自己迷乱的思想，置身于听任佛意支使的境界中，才能真正发挥具有自主性的自我，但这并不是像宿命论那样听其自然。

禅语说：“鞍上无人，鞍下无马。”这句话是用来形容马术已达到炉火纯青的奥妙境界。高手骑马，不是人在鞍上驾马，也不是马在鞍下为人