

以
慈
修
身

佛家智慧 一点通

一位觉者为现代人上的智慧人生课

- ◎ 以出世的精神，干入世的事业。
- ◎ 佛家如是说：当头棒喝，不是让人感到疼痛，而是觉悟。
- ◎ 敬请借着佛陀的智慧、菩萨的慈悲，来理清人世间的是是非非。

—{Kongfei Bianzhu}—

孔鲋◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

以
慈
修
身

佛家智慧 一点通

一位觉者为现代人上的智慧人生课

- ◎ 以出世的精神，干入世的事业。
- ◎ 佛家如是说：当头棒喝，不是让人感到疼痛，而是觉悟。
- ◎ 敬请借着佛陀的智慧、菩萨的慈悲，来理清人世间的的是是非非。



(Kongfei Bianzhu)

孔鲋◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

佛家智慧一点通 / 孔鲋编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06955-5

I. ①佛… II. ①孔… 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(2011)第 077473 号

策 划: 郑祥玲

责任编辑: 杨春燕 徐英贤

装帧设计: 纸衣裳

印刷监制: 冯 浩

佛家智慧一点通

孔鲋 / 编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995112/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996138 (版权部)

制 版: 三河市航远印刷有限公司

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 180千字

装 别: 平

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06955-5

定 价: 29.80元

序

疑似文字

本是著书立说，以文载道，但佛家的智慧到底不是在文字里。

佛法妙理，无关文字，疑似文字。

正所谓：“不立文字，直指人心，见性成佛。”

但是，对于大多数人来说又离不开文字。这正如《道德经》中的“道可道，非常道；”用语言说出来的道，就不是常道了，而是非常道了。就像书法，说这幅字写得有书卷气，这书卷气到底是什么气；又如《二泉映月》，说旋律具有很强的穿透力，这力有多重，没人称过，但能感知到。所以，既要看（心）到文字的弦外之意，又不要执着于文字（佛家称之为文字障，又称之为知识障）。

文字只是一个介质，一个通往心灵的木筏。至于如何“明心见性”，如何找到般若智慧的法门。这要看每个人的具体情况，人不同法门也不同。佛教中有八万四千个法门，总有一个适合你。法门没找对，就如“磨砖成镜”。

一天，怀让见马祖整天坐在屋里坐禅，于是便见机施教，问：“你整天在这里坐禅，图个什么？”马祖说：“我想成佛。”

于是，怀让就拿起一块砖，在马祖附近的石头上磨了起来。

马祖不解地问：“师父，您磨砖做什么呀？”

怀让：“我磨砖做镜子啊。”

马祖：“磨砖怎么能做镜子呢？”

怀让：“磨砖不能做镜子，那么坐禅又怎么能成佛呢？”

马祖听后立刻觉悟。

所以，机缘已到，就能见性成佛，即心即佛。

但是，当我们面对现实的商品社会，如何才能摆脱这么多的烦恼和困扰呢？做事则烦，不做亦烦；有钱痛苦，没钱亦痛苦；有地位痛苦，没地位亦痛苦；有爱情痛苦，没爱情亦痛苦；有事业痛苦，没事业亦痛苦。人生一世，究竟在追求什么？为何而活？

这皆因心境所生。正所谓：“风月无今古，情怀各相异。”风和月永远是那个风和月，由于心境不同，所产生的感觉也就大异其趣。

要想解决烦恼还需烦恼中寻。“佛法在世间，不离世间觉”。如果离开了这个世间，要求觉悟，是悟不到的。只有在世间的各种烦恼的因缘里面去探究它，在各种爱瞋及不爱不瞋的活动中去体会它，才会觉悟。当然，既不悟空，又不着相，便能见本性。

本书在编写过程中引用了大量的佛家故事，以及《金刚经》、《心经》、《六祖坛经》、《四十二章经》、《佛遗教经》、《楞严经》等佛经中经典语句，以期读者有所启示，能够得到证悟。

在本书的附录部分，附有《金刚经》、《心经》原文。希望有缘阅读本书的仁者大遑常诵此经，成就无量无边功德；并自证自悟，达到解脱自在；进而灭罪生福，无上菩提。

【目 录】

【第1章】 在生活中遇到我是谁 …… 1

生活在纷乱繁杂的世界里，整天就是房子、车子、面子、票子，使我们难以认识真实的自我，倾听内心的声音，所以迷失于大千世界。

【第2章】 在佛相中照见自我 …… 5

为了排解心中的烦恼和不安，于是，很多人开始寻仙问佛。那佛家的智慧究竟是一种怎样的智慧呢？是让人们远离尘世、身居深山吗？是让人们放弃现实生活吗？不是。

【第3章】 烦恼时打酱油还是吃茶去 …… 11

烦恼和痛苦往往是不请自来，而快乐和幸福往往是需要人们去发现，去寻找。只是很多人找错了方向，绕了一大圈才会发现快乐其实就在自己身边。



【第4章】 幸福与贫富无关 …… 21

每一个人都在追求幸福！那什么才是真正的幸福呢？财富多了就是幸福吗？幸福不在名利。幸福在内心。心性知足，天天都有幸福。

【第5章】 懒惰能逼“小狗说话” …… 29

贫穷并不可怕，可怕的是懒惰。一旦沾上懒惰，富可变穷，穷或成恶，至无所不为。

【第6章】 觉悟就在一念间 …… 33

无论是佛家的渐悟还是顿悟，只要认识到了自己的本性，就是觉悟。明心见性，我心即佛心。佛心就在一念间。

【第7章】 出家在家皆可学佛 …… 41

对于参佛悟佛，并不是出家做和尚、不婚不嫁，从本质上来说佛法就是修心之法，悟心之发，智慧之法。

【第8章】 佛法就在盲人的灯笼里 …… 49

《楞严经》里说：“若不识知心目所在，则不能得降伏尘劳。譬如国王，为贼所侵，发兵讨除，是兵当知贼所在。使汝流转，心目为咎。”意思是说，如果不认识清楚心和眼睛的所在，就不能降伏尘劳烦恼之果。比如一个国家，当遭到了盗贼侵犯，要发兵讨伐除灭，军队就应当知道盗贼在哪里。让你在生死轮回中流转，就是心和眼睛的过咎。



【第9章】 风动幡动欲望不能动 …… 53

在《六祖坛经》中讲到慧能辞别猎人们后，来到广州法性寺，正值印宗法师讲《涅槃·经》，有幡被风吹动。因有二僧辩论风幡。一个说风动，一个说幡动，争论不已。慧能走上前去，说：不是风动，不是幡动，仁者心动。

【第10章】 放下放不下 …… 61

佛语讲，“放下屠刀，立地成佛”其中的“放”意为“放弃”，而“屠刀”则泛指恶念。不论是“放弃”与“放下”，都是让人们对一些该放下的事情要敢于放下、勇于放下。

【第11章】 生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美 …… 67

“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”，这是生的境界，也是死的境界。我们是心存希冀，痛苦地生存，还是快乐地死亡，让生命归于尘土？生命在绚烂中消失，死亡在静美中重生。

【第12章】 善良是人生最大财富 …… 71

善良是世界上唯一的通用语言，它可以使盲人“看到”，聋子“听到”；让敌人成为朋友，让陌生变为熟知。

【第13章】 攀比像吗啡让人欲罢不能 …… 77

攀比酷似竞争。只要别人比自己所谓好的地方，我都要赶超，否则，心理找不到平衡点。攀比让我们感到自己像是随风翻滚的海浪，随波浮沉，时而自卑，时而自大，时而自信，时而胆怯。



【第14章】 低调做人不是打不还手骂不还口 …… 83

低调做人是一种境界，也是一门人生哲学。低调做人，不仅可以保护自己、融入人群，与人们和谐相处，也可以让人暗蓄力量、悄然潜行，在不显山不露水中成就事业。

【第15章】 输赢得失皆是生活的一部分 …… 89

输是什么，失是什么？只是心灵成长的一个历练过程；赢是什么，得是什么？也只是心灵成长的一个历练过程。

【第16章】 失败只因未见法门 …… 97

为什么现实生活中，有那么多人都有着失败的人生呢？原因有千千万万，但有一点是相同的，皆因心性法门未打开。

【第17章】 金鳞岂是池中物，一遇风云便化龙 …… 101

“放汝南行入大津，碧潭深处弄金鳞。等闲莫与凡鱼伴，直透龙门便出身。”

【第18章】 丈夫自有凌云志，不向如来行处行 …… 105

“丈夫自有凌云志，不向如来行处行。”意思是不走如来佛祖所指的道路，也可以找出适合自己的一条成功之路，只要胸有凌云志。

【第19章】 佛心看世界 …… 111

有什么样的心境就有什么样的天气。这不是唯心。是心态。好的心



态，即使阴雨天也能感受到细雨润物无声，催开繁花重重。

【第20章】 把生活中的五个球玩好 …… 117

生活就像是一场比赛，你必须同时去接五个球，它们分别是：工作、家庭、健康、朋友以及精神生活，而你却不能让其中的任何一个球落地。然而，你很快就会发现，工作就像一个橡皮球，它一旦落下来，还会再弹回去。但其他的四个球却是玻璃球，如果它们一旦落地，轻则磨损，重则就会粉碎。

【第21章】 天天向下的妙用 …… 121

人往高处走，水往低处流，人生总是向上的，这是人们的认识，也是人生的理念，更是众生的普遍心理。然而事实上，就是这个“人往高处走”的理念，不知毁了多少人，坑了多少人。

【第22章】 谦光可掬 …… 125

“谦光可掬”，形容一个人谦和的德光焕发，仿佛可以用手捧住。了凡大师用一生的经验告诉我们，人生渐入佳境是从谦德之心开始。

【第23章】 美酒饮到微醉处，好花看到半开时 …… 131

一个聪明的女人懂得适度地打扮自己，一个成熟的男子知道恰当地表现自己。美酒饮到微醉处，好花看到半开时。明人许相卿说：“富贵怕见花开。”此语殊有意味。言已开则谢，适可喜正可惧。



【第24章】 自在人生就在忍 …… 137

有钱也苦，没钱也苦；闲也苦，忙也苦，世间又有哪个人不苦呢？说苦是因为他不能堪忍！愈是不能忍受的人，愈是痛苦。只有堪得起忍耐，才有办法在人间生存得更自在。忍不是最高的人生境界，但能够达到堪忍，则会觉得一切逆境都是很自然的事。

【第25章】 我到底要什么 …… 143

人活百岁无非生死，活明白了，自然知道自己要什么不要什么。清楚了因也就知道了果。目标清晰，人生的路上才不会有迷惑、烦恼、无助。

【第26章】 我如何才能得到 …… 149

成功，始于心动，成于行动。每个人都拥有两种最基本的能力：思维能力和行动能力。没能达到自己的目标，往往不是因为我们的思维没有想到那儿，而是因为缺乏行动的能力。

【第27章】 戒定慧可以倒过来 …… 153

孔子说过：“七十而从心所欲，不逾矩。”意思是说他到了70岁，便可以随心所欲，任何念头都不越过规矩。在参禅求佛的过程中，如果能够先慧，自然也就不需要按程序修行。关键是达到参禅的目的，那就是智慧的彼岸。

【第28章】 事事执着事事心不着 …… 159

“心不住法，道即通流。”事事都在心里，自然就是交通堵塞。做事在当下，必要专心、执着，方能做好；事毕就要事放，方能



心路通畅。

【第29章】 自有一双慈悲手，摸得人心一样平 …… 165

“若能转物即如来，春至山花处处开。自有一双慈悲手，摸得人心一样平。”自卑，是把别人看得太高；自傲，是把自己看得太高；如果跳开这个世界，人类只是这个地球的一个物种，何来你高他高。

【第30章】 宽容是一种拯救 …… 171

“开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容！”

【第31章】 行到水穷处，坐看云起时 …… 179

人生一世，究竟在追求什么？为何而活？如何才能快活？纷繁世界，事事烦扰。做事则烦，不做亦烦。如何解脱？如果不到“水穷”之地，是否还能逍遥自在？其实，“水穷”之地不在天边，也不在山巅，它在我们的心里。悟到“水穷”之地，自然能够活得洒脱，一切缘起缘灭皆随浮云飘去。

附：佛家经典著作经典讲解 …… 187



❖第1章 在生活中遇到我是谁



生活在纷乱繁杂的世界里，整天就是房子、车子、面子、票子，使我们难以认识真实的自我，倾听内心的声音，所以迷失于大千世界。



即使在世人眼里成功了，有了社会身份，有了地位，有了富足的生活，那又如何？同样也面临着和客户争吵，和下属斗心眼，还要做那些琐碎的、麻烦的事情。但是，就是这些琐碎之事，才让我们体会到做一个人的快乐。关键是你如何做，你是否做到了吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。这自然也是佛家的一种觉悟。

在佛家有这样一个故事，说的就是心无所想，用一颗平常心面对世间万物的变化，不执着、不贪恋。在生活中找回本来的自己。

有个人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方？”

慧海禅师答：“有。”

“是什么呢？”

慧海禅师答：“我觉得饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀，有什么区别呢？”

慧海禅师答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

慧海禅师答：“他们吃饭时总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害得失中穿梭，沉迷于浮华的宠辱，产生了‘种种虚妄’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

这也就是，“无即是有，有即是无”。只要不执念虚空，放下偏执，即可得到真如本性，即心即佛。

当你回到自己真实的生活中时，你就会找回你那丢失的自然属性，你就会获得最自然、最本真的属性——人的本来属性。

在历史上有一个非常有名的故事。讲的是关于向赵州禅师问禅的事。赵州禅师不仅禅法精要，而且活到了120岁，所以号称古佛。天下僧众都以能参拜赵州禅师为荣，当时包括达官贵人，甚至燕王、赵王都把他奉若神明，所以地位非常崇高，可以说是当时佛界的领袖。

有一次，一个云游僧到赵州禅师这儿来问禅。赵州禅师很客气，奉上茶。然后，这个禅师就问禅了，他说：“我心中很苦恼，想让老禅师您指点一下。何谓禅心，何谓禅？”

赵州禅师听了一笑，说：“你等等，这个问题简单。我尿急，我先去上个厕所，一会儿回来跟你说。”

这个云游僧一听，那当然是“老先生您赶快请，我等您”。

赵州禅师站起来，走到方丈室的门口。突然，他站住了转身一笑，对着这个云游僧说：“你看，我被世人尊称为古佛，天下禅宗的领袖，可是小便这



事儿，还得亲力亲为，也没人能代替我。”

那个云游僧一听这话，双目放光，顿时开悟。

赵州禅师接着就出去了。至于他是出去溜了一圈，还是真上厕所，别人不知。反正回来的时候，云游僧已经走了，得禅入道了。

这是什么意思呢？就是说你再有声名，你地位再崇高，你身份再独特，你也是一个普普通通的人，你的生活别人代替不了。因为这是人的本性，本来的属性，纯自然的属性。

能够领悟到这一点，生活中的“我”才会出现。东坡居士就是因为这一点才有了东坡居士。

苏东坡因为乌台诗案被贬黄州，当了团练副史，什么事也不让他干，连签署公文的权利都没有，而且住在郊外，非常郁闷。苏东坡是什么人呢？天下第一才子啊。满腔的政治抱负，要为国家为民族抛头颅、洒热血，仁人志士。但是受到了沉重的打击，眼看着政治前途荡然无存，非常消极，这个时候他交到了一个好朋友——佛印禅师。

当时苏东坡心里非常苦恼，甚至连诗都不愿意写，天天到佛印那里去。这时候他还不叫苏东坡，他就是苏轼，平常都自称子瞻。佛印就陪他聊天。

有一天，苏东坡到了佛印的禅室，看到墙上的一幅画，感到很奇怪。所以他盯着看了很久。佛印就在旁边笑眯眯地陪着他，也不问他。

苏东坡问：“佛印，不对啊，你这个画不对。”

佛印说：“哪里不对？”

苏东坡说：“这画上的观音菩萨应该是手托净瓶，手持仙草啊！这幅画上这个观音没托净瓶，单手竖掌，另一手拿了一个念珠，观音怎么会拿念珠呢？念珠是我们求菩萨的时候，我们才会拿念珠，念佛号，并说把自己交给佛。观音自己是菩萨，她念什么呢？难道她也在念佛号吗？”

佛印点点头说：“对，念佛号。”

苏东坡就笑了，说：“出家人不打诳语，观音菩萨念什么佛号？她自己就是法力无边的圣佛，她念什么？”

佛印一笑：“她念南无观世音菩萨。”

苏东坡更奇怪了，这不瞎扯吗？观音念佛，她应该念佛祖，她怎么念观世音菩萨，她念她自己啊！念佛是求佛，观音菩萨怎么会傻到念自己呢？

佛印看着苏东坡又笑了，轻声说道：“求人不如求己。”

苏东坡听了这句话，调头就走，连招呼都没打。佛印哈哈一笑，自己坐禅去了。

苏东坡在那开悟之后，回去做什么去了呢？他那时是住在郊外。他回去不是写诗，而是找了把锄头到山坡的一块空地上种田去了，开垦了一片荒地。苏东坡种了一天的地，回到家，然后在纸上写了两个大字——东坡。

现在叫苏东坡，觉得这个名字很雅。其实原来很俗。悟道了。意识到当下的自己才是最重要的自己。所以，在中国文化史上才多了一个旷达超脱的苏东坡。



第2章 在佛相中照见自我

为了排解心中的烦恼和不安，于是，很多人开始寻仙问佛。那佛家的智慧究竟是一种怎样的智慧呢？是让人们远离尘世、身居深山吗？是让人们放弃现实生活吗？不是。

佛家讲究的是观照自我，是身在现实社会而超然于现实社会。让心灵找回本该属于它的归宿。

在《般若波罗蜜多心经》的开篇就谈到如何找回自我。“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”意思是说，观自在菩萨修习般若功夫，功行已达深久而纯熟的地步，其大智如同明镜，无一物不尽显其中；其智光犹如太阳，无一物不能尽照。由于相空，从而除去了一切妄念；由于除去了妄念，从而不生烦恼，不起业惑，因而得以度脱一切灾难与苦厄。

观自在菩萨即观世音菩萨。观自在的“观”字很重要，修心关键在一“观”字。此观并非眼观，而是回光返照，观我非空非有、寂寂无念、了了常知的本来觉性，这是修心的要诀。

照即般若观照，见即亲自证知。菩萨依实相般若之体，起甚深观照般若之用时，证知五蕴身心等一切诸相，无不是运动变化，幻生幻灭，其性本空。实相之体，犹如镜体；五蕴诸法，比喻尘垢；般若妙智，正像镜光；观照功夫，