

大愿法师『幸福人生』系列丛书

「心」究竟是什么？你认识你的「心」吗？你能跟你的「心」和平共处吗？
阅读本书，耳边似又响起了达摩祖师对二祖慧可的千钧棒喝：将心来，与汝安！

心对了， 世界就对了

大愿法师◎讲述



大愿法师『幸福人生』系列丛书

心对了， 世界就对了

「心」究竟是什么？你认识你的「心」吗？你能跟你的「心」和平共处吗？

阅读本书，耳边似又响起了达摩祖师对二祖慧可的千钧棒喝：将心来，与汝安！

大愿法师◎讲述



图书在版编目(CIP)数据

心对了,世界就对了/大愿法师讲述. —武汉:崇文书局,2015.2

ISBN 978-7-5403-2665-4

I. ①心…

II. ①大…

III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 020248 号

心对了,世界就对了

-
- | | |
|------|---------------------------|
| 出版发行 | 崇文书局有限公司 |
| 地 址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号 C 座 11 层 |
| 邮政编码 | 430070 |
| 印 制 | 湖北新达泰印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米×1010 毫米 1/16 |
| 字 数 | 110 千字 |
| 印 张 | 12 |
| 版 次 | 2015 年 2 月第 1 版 |
| 印 次 | 2015 年 2 月第 1 次印刷 |
| 印 次 | ISBN 978-7-5403-2665-4 |
| 定 价 | 36.00 元 |
-

法律声明:本作品之装帧设计著作权、出版权、发行权均受有关国际版权公约和我国法律保护。任何非经我社许可的仿制、改编、转载、印刷、销售之行为,我社将追究其法律责任。

法律顾问:湖北高驰律师事务所 邱启雄

世上本无事，庸人自扰之

生活是一面镜子，你对它笑，它就会对你笑；你对它哭，它也会对你哭。

遇到外在困难的时候，凡夫众生总喜欢把自己的注意力聚焦在外在不顺利的人、事、物上，而有智慧的人则知道要回到自己的内心。外在有困难的时候，内在一定也有困难，看待事物的心智模式一定有某些盲区和弱点。

人生的幸福不是向外求的，而是向内照亮自己的心，人生的幸福就在于当下的觉醒。人生最美的时刻，就是真正认识自我，认识到生命的智慧本自具足。走过千山万水，我们才发现，世间最美的道路，就是回归自己的内心。

我们总以为环境会障碍我们，是不好的环境让我们无法随处作主，其实不是：

金钱并不能障碍我们，障碍我们的是对金钱的执著；

色相并不能障碍我们，障碍我们的是对色相的执著；

情感并不能障碍我们，障碍我们的是对情感的执著。

息心就是息灾，不要抱怨自己命运坎坷，不要为世事无常感到伤悲。

外在世界是我们内心世界的投射，上天不会给我们制造快乐和痛

苦，快乐和痛苦仅仅取决于我们的心。

凡夫的心没有得到禅智慧的滋润，一直处于迷昧无知的状态，只能任由生命被命运的鞭子驱赶，在无穷无尽的生死苦海之中漂泊，在无穷无尽的烦恼、压力之中挣扎。随着经济的发展和社会的进步，他们不仅追寻不到想要的幸福，生活中的烦恼和困境反而越来越多了。所以一位古德才说：“如果没有闻到佛法，对于禅的智慧没有领悟，对世间的万事万物有执著心，看不破、放不下的话，那么生命对他来说是一种惩罚。”

你认识你的心吗？你能跟你的心和平共处吗？

本书将指引你从“心”入手，在现实生活中“安住真心”、“善用己心”，对物质世界不贪求，随遇而安；在精神世界不执著，随缘自在；在灵性世界随处作主，活在当下。在一切境遇之中获得安详自在。

山不转水转，人生处处是坦途。心对了，才能遇到对的人；人对了，我们的世界就对了。

禅的智慧告诉我们，幸福不在遥远的彼岸，而在每个人心里。唯有佛陀广大、圆满、清净的大智慧能够开示我们，帮助我们化解一切灾难、烦恼和痛苦；唯有调伏自心的贪嗔痴，保持一颗清醒觉知的心，才可以免受一切外敌伤害，摆脱现代生活中的烦恼和困境。

学会在喧嚣的尘世修炼淡泊宁静的心吧，学会在纷繁复杂的大千世界安住真心吧！

世上本无事，庸人自扰之。

生活原本就是这样简单。

目录



心是万法的本源

心如工画师，能画诸世间

一念天堂，一念地狱

改变世界，从心开始

心如明镜，不惹尘埃

以人为镜，可以明得失

以人为本，人对则世界对

幸福只在心中求

心迷则此岸，心悟则彼岸

心迷法华转，烦恼如尘生

物质生活的困境

精神生活的困境

社会道德生活的困境

灵性生活的困境

境缘无好丑，好丑起于心

吾生有涯，而知无涯

吾有大患，为吾有身

勘破世间烦恼障

知见立知，即无明本

心若不强名，妄情从何起

万般将不去，唯有业随身

25

28

30

32

32

33

36

37

42

46

51

55

58

与心对话，禅悟人生	6
-----------	---

是心是佛，是心作佛	6
-----------	---

放下屠刀，立地成佛	6
-----------	---

心上努力，境上随缘	7
-----------	---

此心安处是吾乡	7
---------	---

轮回就是局限性	7
---------	---

相契即住，不契即去	7
-----------	---

随处作主，活在当下	8
-----------	---

淡泊宁静，安住真心	8
-----------	---

扭转乾坤，善用己心	9
-----------	---

智者转心不转境，愚人转境不转心	1
-----------------	---

世间万物为我所用，非我所有	1
---------------	---

三心不可得 1 4 4

开启你的自性风光 1 5 7

走出时间的误区 1 5 9

走出空间的误区 1 6 1

走出心性的误区 1 6 4

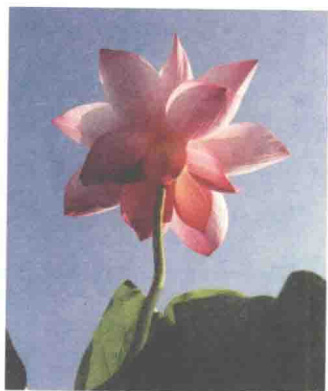
走出二元对立的误区 1 6 6

心若虚空，遍周法界 1 7 1

心，全然开放 1 7 5

人生成功的三种境界 1 7 8

吸引，而不是追求 1 8 1



心是万法的本源

公元4世纪时，南印度有一个国家叫做香至国，它的国王信仰佛法非常虔诚。有一次，国王请印度禅宗的第二十七祖般若多罗尊者，到皇宫里面来应供、说法。

般若多罗尊者说法以后，国王非常欢喜，率领王后、王子和百官大臣来供养尊者，把本国的镇国之宝——一颗珍贵的、价值连城的夜明珠献给了尊者。因为闻法以后，他觉得解开了很多心结，断掉了许多烦恼，内心感到无比丰盈、欢喜。

尊者见到夜明珠，马上应机说法，向以聪明睿智、思维敏捷著称的三位王子提出这样一个问题：“你们觉得这个世界上还有比这颗夜明珠更珍贵的东西吗？”

大王子回答：“这颗夜明珠是我们香至国的镇国之宝，代代相传，价值连城，再没有比它更珍贵的东西了。”

二王子的答案跟大王子一样。

三王子的回答则截然不同，他认为：“虽然这颗夜明珠价值连城，非常珍贵，但是它不是最珍贵的，世界上最珍贵的是人心。”

听了三王子的回答以后，尊者非常欢喜，就收他为弟子，三王子也愿意随尊者出家。后来，这位三王子成了印度禅宗的第二十八代祖师，中国禅宗的第一代祖师——达摩祖师。

达摩祖师出家前的这则公案告诉我们：心是万法的本源，心是最珍贵的，人内心的智慧是最珍贵的。人类几千年的历史文明，科学文化的日新月异，那些震惊世界、改变人类生活的创造发明，实质上都是因为人们内心的智慧照亮了这个世界。内心的智慧如果开启了，不但能照亮这个世界，而且还能照亮我们自己，让我们转迷成悟，乃至于圆满成佛，自觉觉他，自利利他，令一切众生得到解脱。

人类一切文化其实都是为了帮助我们处理好三种关系，即处理好

人与大自然的关系、人与人的关系、人与心的关系。

中国传统文化的主要组成部分是儒释道。

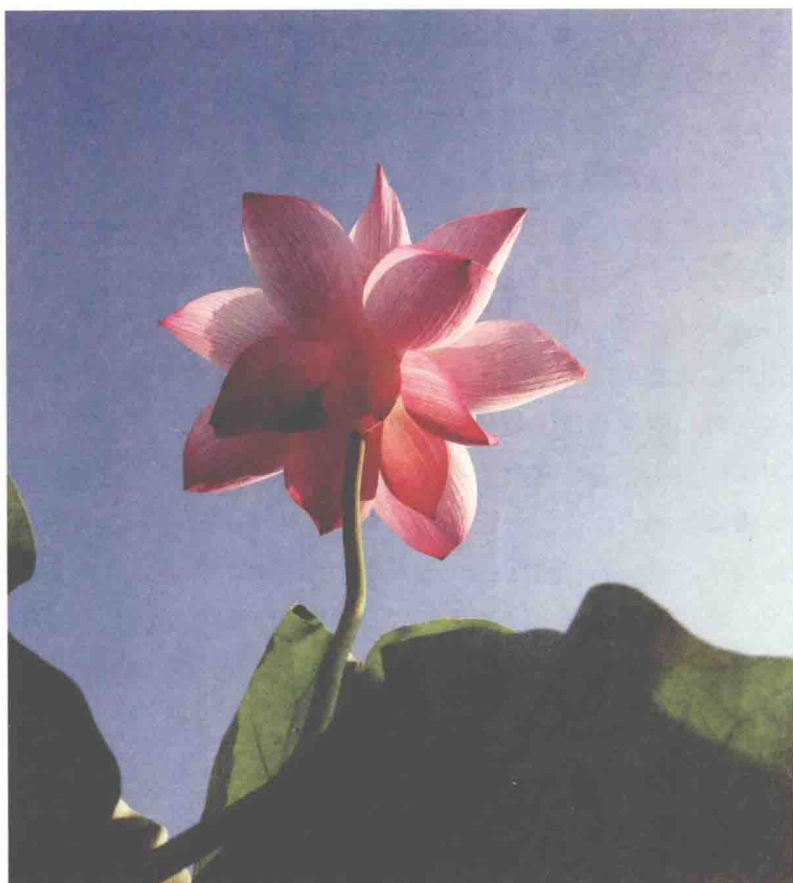
道家文化侧重于处理人与大自然的关系。道家说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这是道家的长生之道、养生之道。

儒家文化侧重于处理好人与人的关系。梁漱溟说：“儒学是人生实践之学，佛学是人生解脱之学。”人生实践之学，它的目的是能够实现政治清明和社会的和谐稳定，是属于入世的。像宋朝时候的张载认为所谓君子，就是能够“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。所以，儒家侧重于讲伦常、讲伦理。像《孟子》所说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”这是侧重于处理人与人的关系，是儒家的圣贤之道。

佛家文化侧重于处理人与心的关系。我们每个人都需要面对自己的心。佛家文化尤其是禅宗，像我们东土禅宗六祖惠能大师就说：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”他直接明了地告诉我们，但用此心，就可以明心见性，顿悟成佛。所以，佛家文化是侧重于处理人与自心的关系，这是禅宗的顿悟之道。

由道家的长生之道，儒家的圣贤之道，佛家的顿悟之道这种人类文化层层递进的演进，我们进一步可以看到：当下的一念心是整个身心世界的模具。我们的心是什么样子，我们所看到的世界就会呈现出什么样子。外在的世界只不过是我们内心世界的一种投射。所以，无论是人与大自然的关系也好，人与人的关系也好，回到根源都是要处理好人与心的关系。

心是万法的本源，心是最珍贵的，人内心的智慧是最珍贵的。



心如工画师，能画诸世间

苏轼是中国文学史上的一朵奇葩，堪称通才。其诗、词、文均属上乘，不仅精通音律和书法，对佛学玄理也有所涉猎。他在杭州为官时，经常与金山寺著名高僧佛印一起参悟佛法。

有一次，两人在一起打坐。坐了一个时辰之后，苏轼觉得身心舒畅，就想跟佛印交流一下。于是便问：“师父，您看弟子坐在这里打坐的样子像什么？”

佛印看了一下苏轼，点头赞叹道：“嗯！你在这里禅修的时候，相好庄严，如如不动，像一尊佛一样。”

苏轼听了之后非常高兴。接着，佛印随口问道：“那你看为师坐在这里打坐像什么？”

苏轼脑袋转得很快，心想：我跟师父打禅宗的机锋，从来就没有赢过，这次一定要想办法赢他一次才好。于是，便故意揶揄道：“师父啊，您穿的海青黑黑的，坐在这里打坐，看上去就像一堆牛粪。”

佛印听了之后，并不动气，只是置之一笑，然后就一心一意打坐去了。

苏轼见佛印不说话，以为自己辩赢了佛印，心里非常高兴。回家以后，还是笑容满面。他的妹妹苏小妹就问：“兄长，什么事情让你这么高兴呢？”

苏轼得意洋洋地说：“以前我跟佛印师父打禅宗的机锋，师父总是说得我哑口无言，这次我终于赢了师父，让他无言以对。”接着，他把事情的经过一五一十地讲给苏小妹听。

谁知，听了苏轼的话后，苏小妹不以为然地说：“兄长，其实你

还是输了，并且输得很惨。你知道参禅的人最讲究什么吗？最讲究见心见性。师父的心是佛心，所以看你是一尊佛；而你的心是染污了的不清净的分别心，所以你看师父只能看到一堆牛屎。师父说看你像尊佛，那是他心中有佛；而你看师父像牛粪，你自己想想你心中有什么吧！”

“心如工画师，能画诸世间”，一切唯心所造。世间万物，原是由自心所描摹；万物万象，都是自心所幻化出来的。正所谓“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，你的心喜悦自在，那么万物也喜悦自在；你的心忧伤不安，那么万物也变得忧伤不安。

凡夫的心每时每刻都在勾画一幅幅画面，随着喜、怒、哀、乐地全然展现，他们逐渐迷失了自心而成为画中人，逐渐迷失在心所作的画中。其实，当下的一念心就是我们身心世界的模具。相由心生，相随心转。美丽的心情，永远比美丽的容貌、美丽的外表更重要。如果我们心里没有贪嗔痴的烦恼，如果我们能够掌握自己当下的一念心，我们就能游刃有余地与自己的心相处，真正成为心的主人。

正如寂天菩萨在《入菩萨行》里面所说的那样：

若不知此心，奥秘法中尊；
求乐或避苦，无义终漂泊。

倘若我们不能认识到一切诸法之中最根本的就是了知心的奥秘，那么纵然竭尽全力追求快乐、躲避痛苦，也免不了无意义地在三界之中漂泊。就如同不会游泳的人掉进大海，无论怎样挣扎，最终也只能被奔腾不息的海浪席卷、吞没。

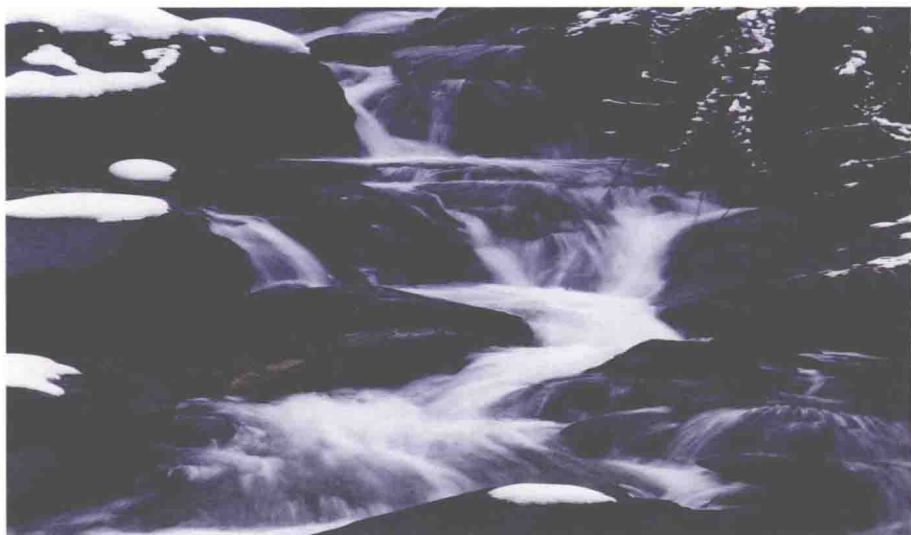
心是佛法关注的重点，也是禅修关注的重点，是修行的入手之处

和着力点。

禅宗里的禅师有首关于心的偈颂：

三点如星布，弯钩似月斜；
披毛从此起，作佛也由它。

你们看，心字上边的三点，好像天空中的星星，很整齐地布列着，心字下面的弯钩，好像初三、初四的新月一样，弯弯地高挂在天空；心既可以使我们披毛带角，堕入恶道，也可以使我们证得佛果。我们作圣作凡，归根结底，都取决于自己的心。如果我们的处于迷昧状态，就会披毛带角，堕落到畜生道。如果我们的觉悟过来，就能由此而开悟，得到解脱。



相由心生，相随心转。美丽的心情，永远比美丽的容貌、美丽的外表更重要。

一念天堂，一念地狱

佛陀曾经说过一个寓言，寓言的名字叫“天堂、地狱的筷子”。

有一个人不太相信天堂、地狱，因此就请一位师父用神通带他去看一看天堂和地狱。

他们先去了地狱。到达地狱的时候，刚好赶上地狱的人吃饭的时间。在他们面前有一口奇大无比的锅，从锅里飘出了浓厚、鲜美的肉汤味。这人心想：看来地狱的生活还不错嘛！没有想象中那么悲观。

不一会儿，只见一群面黄肌瘦、骨瘦如柴的饿鬼拿着比他们的手臂还长的汤勺和筷子坐到了桌子旁，尝试用自己手中的汤勺去盛汤喝，用筷子去夹菜吃，可是勺柄和筷子实在太长了，根本没法把食物送到自己嘴里。他们不停地尝试，可食物就是绕不到自己嘴里，有些人的食物在中途就被其他人吃掉了。整个吃饭的现场乱成一锅粥，大家打呀、骂呀、吵呀，一片混乱。

“实在太悲惨了，怎么能这样对待这些人呢？给他们食物的诱惑，却让他们徒劳无功，无法享受。”看着眼前的情景，这人不禁对地狱里的人心生怜悯。

接着，他们又到了天堂。原来，天堂和地狱是一样的情景，同样有满桌的美味佳肴，每个人手里也同样拿着比他们手臂还长的汤勺和筷子。不同的是，围在桌子旁吃饭的是一群脸上洋溢着欢笑，长得白白胖胖、健健康康的人。他们同样用这些工具吃饭，不同的是，他们是互相喂对面的人吃。这样一来，每个人都吃到了美味的佳肴，大家其乐融融，个个都吃得很高兴。

这人看了，忍不住感叹道：“天堂、地狱皆由心造，一念天堂，一念地狱。受地狱之苦，还是享天堂之乐，原来都是我们当下的一念