

# 结佛缘 种福田

与佛结缘，福自然来

周文敏◎主编



随缘的人有福，慈悲的人有福，  
宽容的人有福，布施的人有福，  
精进的人有福。

当你烦恼时，当你落魄时，当  
你功成名就时，当你与人相处时，  
当你误入歧途时，保持一颗佛心，  
与佛结缘，你会得到福报。

生活是人生最重要的内容，仅  
仅活在世上并不值得称道，值得称  
道的是生活得美好。

与佛结缘，以佛疗心，可以使  
心灵得以平静，智慧得以宽广，境  
界得以提升，可以感受名利锁之  
外的宁静、淡然、幸福、圆满……

JIEFOYUAN ZHONGFUTIAN

中国物资出版社





结  
佛  
缘

种  
福  
田

与佛结缘，

福自然来

周文敏 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

结佛缘 种福田/周文敏主编. —北京:中国物资出版社,2012.3

ISBN 978-7-5047-4097-7

I. ①结… II. ①周… 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 259185 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 宋宇

责任校对 孙会香 杨小静

---

出版发行 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 邮政编码 100070

电话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.clph.cn>

经销 新华书店

印刷 三河市西华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-4097-7/B·0306

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 17.75

版次 2012 年 3 月第 1 版

字数 300 千字

印次 2012 年 3 月第 1 次印刷

印数 0001—7000 册

定价 32.80 元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



# 序言

FOREWORD

有女人问佛：为何不赐予我与别人一样闭月羞花的容颜？你真不公平！

佛曰：你怎么不知？那些只是昙花一现的东西，是用来蒙蔽世俗眼睛的障碍物，没有什么美可以抵过一颗纯净仁爱的心，我把它赐给每一个女子，可偏偏有人对它不屑一顾！

于是，女人又问：世间为何有那样多的遗憾？

佛曰：这原本就是一个娑婆世界。娑婆即遗憾，没有遗憾，给你再多幸福，也体会不到快乐！

女人再问：如果遇到了可以爱的人却又害怕不能把握时，应该怎么办？

佛曰：留人间多少爱，浮世千重变，和有情人做快乐事，别问是缘还是劫！

女人大惊，乞求道：如何才能如您一般睿智？

佛曰：佛是过来人，人是未来佛，我也曾如你般单纯天真。

人人都与佛有缘。

佛说，清静得福报。世人饱受尘世喧嚣之侵扰，遭受嗔怒怨恨之毒害，难以享受清静之福。只有保持心中安宁，方能摆脱私心杂念，方能修身养性，得清静之福。

佛说，慈悲为怀，福报自然来。拔除众生的痛苦，给众生以快乐，是为慈悲。宽容待人，以德报怨，懂得感恩，广行布施，就是在修福。

佛说，放下得轻松之福报。很多时候，人之所以有痛苦和烦恼，是因为放不下很多东西。放下不是放弃，放下是放下不该有的恶念和贪欲，放下让自己感到沉重的东西，放下不该属于自己的东西。

佛说，懂宽容得和谐之福报。懂宽容知忍让，和谐地与人相处，别人会因你的存在而生活得快乐顺心，你也会因为有良好的的人际关系而顺风顺水。

佛说，保持平常心得快乐之福报。保持平常心，不以物喜，不以己悲，坦然面对人生中的坎坎坷坷、是是非非、悲欢离合，自能远离烦恼与痛苦。

你我相识皆有缘，面带笑容结人缘，布施欢喜种善缘，你对我错相惜缘，顺我逆我消孽缘，生老病死了尘缘，果报好坏皆因缘，慈悲喜舍修佛缘。愿我们心中有佛，与佛结缘。

生活是人生最重要的内容，仅仅活在世上并不值得称道，值得称道的是生活过得美好。

与佛结缘，以佛修心，可以使心灵得以平静，智慧得以宽广，境界得以提升，可以感受名缰利锁之外的宁静、淡然、幸福、圆满……

与佛结缘，福自然来！

编者

2011年10月



# 目录

CONTENTS

## 第1章 悟透人生——命由己造，福由心生

佛说：“信佛应避贪、嗔、痴，目的就是不要被欲望和尘世中的事情迷失自己。心净而目清，目清而事明。欲从心生，祸从欲起。”所以福祸皆由心而生，轮回是因果的体现。佛引人向善，因为这样确实可以改变人的心性，心性平和了自然可以避祸得福。所以福就在每个人的心中，幸福与否，就取决于自己如何去面对自己。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 生命就在一呼一吸间 .....   | 2  |
| 福由心生，祸由己招 .....   | 4  |
| 命运在你自己的手中 .....   | 6  |
| 清楚地认识自己 .....     | 9  |
| 本来无一物，何处惹尘埃 ..... | 11 |

## 第2章 随缘自在——万事随缘，得自在之福报

佛说：“一切随缘。”随缘是一种解脱、无著与智慧的表现。我们最需要的，正是这种能善观因缘而随机诱导的智慧。

随缘看起来不着痕迹，也没有任何勉强；胸有成竹，却不死执既定的计划；有所努力与坚持，可是又丝毫没有患得患失的不安。事成了，只是淡淡的欣慰，而没有过激的兴奋与成事后的傲慢；事不成，也只有坦然地

接受，而没有难堪的懊恼追悔。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 来是偶然，走是必然 .....       | 16 |
| 没有什么事能够束缚你 .....      | 18 |
| 同样的瓶子，你为什么要装毒药 .....  | 21 |
| 除了自己，别人不可能给你烦恼 .....  | 23 |
| 若能一切随它去，便是世间自在人 ..... | 26 |
| 福祸已至，一切随缘 .....       | 29 |

### 第3章 淡漠清心——清净之心，幸福之源

海涛法师说：“拥有一颗清净心，是幸福之源泉。我们整天为纷繁复杂的人际关系所左右，为身外之物所烦扰，为名位所刺激，我们的心怎么净得下来呢？烦恼自然时刻也不会远离我们。”生活要能事事如意、不受外界干扰，实在很不容易！既然人世间有这么多不如意的环境要面对，不如先自我净化，清净内心世界，这也就是修心要下的工夫。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 清净心是幸福之源泉 .....     | 34 |
| 淡泊以清心，日日是好日 .....   | 37 |
| 以平常心观不平常事 .....     | 39 |
| 知足长乐，不知足常怨 .....    | 42 |
| 平淡之中有真味 .....       | 45 |
| 淡化利欲之心，方能得到一切 ..... | 47 |

### 第4章 自伞自度——命运在我，相信自己

命运是掌握在自己手里的。自伞自度，自性自度，求人不如求己，除了自己之外，还有谁能做你的依靠？其实，每个人都是自己命运的主人，乞求别人，等待别人的恩赐，只能让我们养成一种惰性，把命运的方向盘交给别人，别人给什么，我们就只能要什么，别人不给，我们就什么也得不到。自然，人人都会遭受挫折，因此不能把命运的主动权放

在别人的手上。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 自以为灯，自以为靠 .....    | 52 |
| 自身拥有宝，何须向外寻 .....  | 54 |
| 你就是一颗明珠 .....      | 57 |
| 不假外求，做个真正的主人 ..... | 59 |
| 无知无明，是为罪过 .....    | 61 |
| 不要自卑，也不要太狂妄 .....  | 64 |

## 第5章 懂得放下——爱恨恩仇，皆为福障

从古到今，芸芸众生都是忙碌不已，为衣食、为名利、为自己、为子孙……以至于劳心劳力，体会不到生活的幸福。佛启示我们：只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，只要你在人生的追求中能多一份淡泊，少一份名利，多一份真情，少一份世俗，只要你抛弃一切尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家，你就会获得幸福，远离烦恼。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 放下：佛的智慧，人生的智慧 .....   | 68 |
| 执著是自缚的蚕茧 .....        | 70 |
| 只有适当地舍弃，才会享受到财富 ..... | 73 |
| 放手，得救的最妙药方 .....      | 76 |
| 放下无谓的固执 .....         | 80 |

## 第6章 不出恶言——祸从口出，莫论是非

人生最重要的一件事情就是管住自己的嘴巴。一是管住自己的吃喝，再一个是管住自己别乱说话。佛家讲：我们的嘴巴一天到晚爱说话，这个说话是口业。在所有的罪恶中，最易犯、最常犯而且害人最惨的就是口业。所以，多说话不如少说话，少说话不如实修。

|               |    |
|---------------|----|
| 出家人不打诳语 ..... | 84 |
|---------------|----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不逞口舌之能 .....          | 87  |
| 妄言自损，守中多做 .....       | 90  |
| 静坐常思自己过，闲谈莫论他人非 ..... | 93  |
| 不出恶言，不骂恶人 .....       | 95  |
| 恶言如数带回，说者自受自污 .....   | 98  |
| 不必回头看咒骂你的人是谁 .....    | 100 |

## 第7章 忍得耐得——小忍成仁，大忍成佛

宣化上人开示说：“参禅的秘诀就是忍，忍不住也要忍；忍到极点，豁然贯通，明朗开悟。”忍是无价宝，人人使不好，若能会用它，万事都能了。现实生活中，我们常常会被人冤枉、误解，然而很少有人能够忍耐再忍耐，不是心平气和对待，而是拼命地辩解，甚至发生争执。这样不但不能消除误会，反而会加深误会，激化矛盾。这时候，我们要学会忍，不能忍也要忍。小忍成仁，大忍成佛。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 小忍成仁，大忍成佛 .....   | 104 |
| 能看得破，更忍得过 .....   | 106 |
| 小怒数到十，大怒数到千 ..... | 109 |
| 不忍辱，焉能负重 .....    | 113 |
| 生气伤害最大的是自己 .....  | 116 |
| 忍辱不是缩头乌龟 .....    | 120 |

## 第8章 心无妄想——不存妄念，安享太平

《菜根谭》中说：“一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。”“念头昏散处，要知提醒；念头吃紧时，要知放下。不然恐去昏昏之病，又来憧憧之扰矣。”对待妄念，我们要记住两个词：一个是“不忘”，另一个为“不起”。不忘“见宗自相光明”，不起“遮遣、成立、取舍”等心，这是最重要的。这样，妄念突起时，不压制它、不随它跑，不产生任何爱憎、取舍之心，才能感悟到自在人生。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一念一天堂，一念一地狱 ..... | 126 |
| 不怕地狱，就怕心偏 .....   | 129 |
| 诽谤之言，不攻自破 .....   | 131 |
| 心无妄想，即是佛国 .....   | 133 |
| 在反省中完善自我 .....    | 136 |
| 一念嗔心起，百万障门开 ..... | 139 |



## 第9章 制心一处——用心做事，心自安然

佛说“制心一处，无事不办”，你若“二三其心，精力分散”，做任何事都不会圆满，不会成功。不要将专注理解为执著，专注是制心一处实现目标，你能在专注中得到快乐。制心一处，让它形成一个焦点，在那个焦点上就会迸发出明亮的火花。你的人生会变成你希望的样子，只要你的心意足够坚定。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 持之以恒，登峰造极 .....   | 144 |
| 世上无难事，只怕有心人 ..... | 147 |
| 念如磐石，持守一心 .....   | 150 |
| 制心一处，事无不办 .....   | 152 |
| 永不失望，更不绝望 .....   | 155 |
| 说得千里路，不如行一步 ..... | 158 |



## 第10章 慈悲为怀——心存善念，福报自然来

佛说，诸恶莫做，众善奉行。拔除众生的痛苦，给众生快乐，是为慈悲。佛说，心存善念，慈悲为怀，福报自然来。慈悲的心就是世界上最宽大的心，它没有仇恨、没有暴力、没有斤斤计较、没有妒忌和羡慕……它可以让我们的处处受到人们的尊敬，让我们的人生没有绊脚石，更重要的是让人生不再充满痛苦。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 因为慈悲，人生路更宽 .....  | 162 |
| 举手投足也要存一份善念 ..... | 164 |
| 百善孝为先，及时尽孝心 ..... | 166 |
| 爱出者爱返，福来者福往 ..... | 170 |
| 感恩我所没有的 .....     | 173 |
| 对每一件好事表示感谢 .....  | 175 |
| 快乐，源于一颗感恩的心 ..... | 178 |

## 第 11 章 广结善缘——造福他人，成就自己

人们经常说：万事俱备，只欠东风。东风也是因缘而生，这个“缘”不是上天安排的、我们自己无能为力的，我们可以珍惜每一次的机会，广结善缘，造福他人，也成就自己。广结善缘，和谐地与他人相处，别人会因你和他们的交往而生活得快乐顺心，你也会因为有良好的的人际关系而顺风顺水。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 善于结缘，左右逢源 .....     | 182 |
| 要善于与人和谐相处 .....     | 184 |
| 平等待人，才能获得好人缘 .....  | 187 |
| 施爱与人，别只为自己着想 .....  | 189 |
| 赠人玫瑰，手留余香 .....     | 191 |
| 为他人着想就是在为自己着想 ..... | 194 |

## 第 12 章 宽恕众生——以德报怨，修心是福

充满怨恨的生活，只会把自己推向死亡的深渊。那些心存报复的人，其本身内心也在承受着痛苦的折磨。心存仇恨的人，如果有一天能找回自己的本心，踏上修行之路，他们所做的一切坏事，都会如同裤脚上的泥土一样，抖一抖就全掉了。以德报怨，以一颗慈悲心待人，我们就能找到心灵的一方净土。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 佛能包容天下事 .....        | 198 |
| 无心之过是可以谅解的 .....     | 201 |
| 报复，等于往怨恨的烈火上浇油 ..... | 204 |
| 不宽恕众生是苦了你自己 .....    | 206 |
| 不念旧恶，不憎恶人 .....      | 209 |
| 宽容比仇恨更有力量 .....      | 212 |

### 第 13 章 回头是岸——放下屠刀，立地成佛

古人云：人非圣贤，孰能无过？现实中人人都会犯错，人人都会有失误的时候，关键是能不能及时认识到错误，能不能及时改正它。认识到错误后，能马上改过自新，还是一条好汉。佛说：“做人行事一是不可将错就错、不肯悔过；二是不可一错再错、积重难返。”正所谓：浪子回头金不换。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 浪子回头金不换 .....      | 216 |
| 莫以恶小而为之 .....      | 218 |
| 改过宜勇，迁善宜速 .....    | 221 |
| 忏悔得美 .....         | 223 |
| 不可一错再错 .....       | 227 |
| 吸取教训，不犯第二次错误 ..... | 229 |

### 第 14 章 乐善好施——福，来自一颗懂得布施的心

世上有多少人因为钱财、物质而烦恼纠结。要知道，钱财是用来谋福的，不是用来让自己烦恼的。钱财乃身外之物，所有的财富都将随着死亡而成为他人的东西，那为何不现在就布施给真正需要的人呢？福，来自一颗懂得布施的心。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 布施越多，得到越多 .....  | 236 |
| 分享是一种很好的布施 ..... | 238 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 懂得舍弃，才能行布施之道 ..... | 240 |
| 人生最善良的行为是奉献 .....  | 244 |
| 舍身饲虎，布施源自大悲悯 ..... | 246 |
| 去除贪婪心，方得真布施 .....  | 250 |

## 第 15 章 虚心精进——认真做事，谦虚做人

佛说：“谦卑比慈悲更难，慈悲是把众生当成自己的子女，从心底生起自然的慈爱与关怀；谦卑则是把众生当成自己的父母，从心底生起自然的尊崇与敬爱。”我们知道，无条件地爱子女是容易的，无条件地敬父母则相对较难。所以，谦卑比慈悲更难。即便是这样，我们也要努力学习谦卑。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 放低姿态，谦虚做人 .....    | 254 |
| 顺境中修行，永远不能成佛 ..... | 256 |
| 不坐享其成，不贪恋享受 .....  | 259 |
| 含蓄是美，藏锋是智 .....    | 263 |
| 低处修心，高处成事 .....    | 267 |
| 不要处处争强好胜 .....     | 270 |

# 【第1章】

## 悟透人生——命由己造，福由心生

佛说：「信佛应避免贪、嗔、痴，目的就是不要被欲望和尘世中的事情迷失自己。心净而目清，目清而事明。欲从心生，祸从欲起。」所以福祸皆由心而生，轮回是因果的体现。佛引人向善，因为这样确实可以改变人的心性，心性平和了自然可以避祸得福。所以福就在每个人的心中，幸福与否，就取决于自己如何去面对自己。



## 生命就在一呼一吸间

生命就是呼吸，不能提前也不能拖后，无论如何尝试，你都无法逃避人生，只要你活着，不管是在城市或在山林，你都必须面对它。

海涛法师有一句名言：“生命不是用来寻找答案的，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地生活的。”生命只是一个过程，如何活着则是一种态度。佛陀说：“人的生命，只在一个呼吸之间。”生命如此短促，我们应该懂得珍惜。



### 【谈佛·说禅】

一天，佛陀等弟子们乞食归来时，问他们道：“弟子们！你们每天忙忙碌碌托钵乞食，究竟是为了什么呢？”弟子们双手合十，恭声答道：“佛陀！我们是为了滋养身体，以便长养己身，来求得生命的清净解脱啊。”佛陀用清澈的目光环视着弟子们，沉静地问道：“那么，你们且说说肉体的生命究竟有多久？”

“佛陀！有情众生的生命平均起来有几十年的长度。”一个弟子充满自信地回答。佛陀摇了摇头：“你并不了解生命的真相。”

另一个弟子见状，肃穆地说道：“人类的生命就像花草，春天萌芽发枝，灿烂似锦；冬天枯萎凋零，化为尘土。”佛陀露出了赞许的微笑：“嗯，你能够体察到生命的短暂迅速，但是对佛法的了解，仍然限于表面。”

又听到一个无限悲怆的声音说道：“佛陀！我觉得生命就像蜉蝣虫一样，早晨才出生，晚上就死亡了，充其量只不过一昼夜的时间！”“喔！你对生命朝生暮死的现象能够观察入微，对佛法已经进入肌肉的认识，但还不够究竟。”

在佛陀的不断否定、启示下，弟子们的灵性被逐渐激发出来。有一个



弟子说：“佛陀！其实我们的生命跟朝露没两样，看起来不乏美丽，可只要阳光一照射，一眨眼的工夫它就干涸消逝了。”

佛陀含笑不语。弟子们更加热烈地讨论起生命的长度来。这时，只见一个弟子站起身，语惊四座地说：“佛陀，依弟子看来，生命只在一呼一吸之间。”

语音一出，四座愕然，大家都凝神看着佛陀，期待佛陀的开示。

“嗯，说得好！人生的长度，就是一呼一吸。只有这样认识生命，才是真正体证了生命的精髓。弟子们，你们切不要懈怠放逸，以为生命很长，像露水有一瞬，像蜉蝣有一昼夜，像花草有一季，像凡夫有几十年。生命只是一呼一吸！应该把握生命的每一分钟，每一时刻，勤奋不已，勇猛精进！”



### 【感悟·收获】

生命只在一呼一吸之间。古今中外，多少对生命的描述，都不及佛经这般精彩。

每个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。现实生活中，很多人都在想方设法地延长生命，但却没有意识到要好好地利用已有的生命，就像一个饥饿的人一直在憧憬明年的丰收，却不管理好仓库里已有的粮食，任由它们发霉腐烂。

如果你在乘公交车的时候观察一下周围人的表情，你会发现很多人皱着眉头好像有数不尽的忧愁，他们或想着以后没有房子住怎么办，或在为以前做过的事而悔恨……只有小孩子天真无邪地盯着路边的风景，好奇地问东问西，对他们来说，乘车是一件快乐的事。

当有人问：“为什么佛陀的弟子日中一食，过着简单而安静的生活，却如此的神采奕奕呢？”佛陀回答说：“他们既不追悔过去，也不杞忧未来，他们活在现在，所以他们神采奕奕。”

生命就是呼吸，不能提前也不能拖后，无论如何尝试，你都无法逃避人生，只要你活着，不管是在城市或在山林，你都必须面对它。真正的人生就在眼前的一瞬间，你能把握住的只有这一秒，如果你沉迷于过去的往事，或者一味憧憬尚未到来的梦幻未来，那么生命就在这一呼一吸间流逝