

日常生活中的

学佛，修佛，读佛，求佛，拜佛，最终是为了得到一颗佛心。

佛心不在深山古刹，不在方外天国，佛心并非神秘不可捉摸，并非不食人间烟火。佛心就在人间世，佛心就在日常生活中，佛心就在我们当下的语默动静间。

《金刚经》中说：“一切法，皆是佛法。”古德云：平常心是道。

人生的衣食住行，柴米油盐，吃喝拉撒，待人接物，这些稀松平常的事中在在有佛法，处处能修行。佛在迷悟一念间。心迷则万物皆乖，心悟则红尘处处是道场。悟道人持平常心，做平常事，佛心不离平常心，佛心就是平常心。

卢志丹／著

佛心



有一颗佛心，
有一颗佛心，

你就像污泥中的莲花；
你就是红尘中的菩萨。



卢志丹◎著

日常生活中的

佛心

学佛，修佛，读佛，求佛，拜佛，最终是为了得到一颗佛心。

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的佛心/卢志丹著.

—北京: 中国言实出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-80250-332-8

I. ①日…

II. ①卢…

III. ①佛教—通俗读物

IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 163951 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 18 印张

字 数 286 千字

定 价 33.80 元 ISBN 978-7-80250-332-8/B·226

前言



在滚滚的红尘中，人们总想为心寻找皈依之处；在横流的物欲中，人们总想为心寻找可以安放的清凉净土；有多少人在心身交瘁中呼唤，有多少人在迷茫失落中求索……

于是，在 21 世纪，许多智者将目光投向了古老的佛教，将心灵安放到佛陀的伟大教诲中。

是心是佛，是心作佛。学佛、修佛、读佛、求佛、拜佛，最终是为了得到一颗佛心。

佛说：心无是非，无长短，无大小，无生灭，无垢净，无增减；心不在外，不在内，不在中间，十方求之而不可得。心在哪里？

佛又说：离一切相，即一切法。佛心离一切，又即一切。

佛者，觉也。佛心，就是大彻大悟的心。当我们悟透了宇宙的实相和人生的本来面目，就会一切不执著，一切不挂碍，一切不攀缘，这就是“离一切”；而当我们不执著一切，不挂碍一切，不攀缘一切时，一切的一切，都是一颗佛心，这就是“即一切”。

这就是说，佛心不在深山古刹，不在方外天国，佛心并非神秘不可捉摸，并非不食人间烟火，佛心就在人世间，佛心就在日常生活中，佛心就在我们当下的语默动静间。

在中国影响最深远的大乘经典是五千余字的《金刚经》。《金刚经》是佛陀解心的宝典，众生安心的宝筏。这部蕴藏人类最高智慧的经典，其开篇如叙家常。

“尔时，世尊食时，着衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”

前

言





按时乞食、穿衣、托钵、入城、走路、吃饭、洗足……太平常了，几乎是我们每个人日常都会做的事。但是，佛心就在这些日常事中。当佛陀的大弟子“解空第一”的须菩提启请“善男子善女人发阿耨多罗三藐三菩提心者，应云何住，云何降服其心”时，佛陀说：“应如是住，如是降服其心！”即应该像我刚才做的那样安住其心。佛陀的意思是，如果你真正开悟了，佛心，就在吃饭洗足间，日常生活中无处不是佛心。

但是，须菩提没有懂，被无明尘垢蔽覆了佛心的芸芸众生更不会懂，于是就有了经文后面的佛陀反复的解说和论证。

“一花一世界，一叶一菩提。”当年灵鹫山上，佛陀拈花，迦叶破颜。佛心，就在拈花微笑语默举动间。

禅宗六祖慧能大师在《坛经》中说：“佛法在世间，不离世间觉。离世求佛法，恰如求兔角。”佛心，就在红尘世间，佛心就在日常生活中。

禅宗洪州宗创始人马祖道一说：“平常心是道。”禅宗临济宗创始人义玄禅师说：“佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即眠。”佛心，就是平常事中的平常心。

现代高僧太虚法师，一生倡导“人间佛教”，他说：“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是名真现实。”学佛，就是学做人；佛心，是完善的人心。

学佛不一定要去深山老林，修行不一定要入名寺古刹，在日常生活的时时处处，只要你能持有和保任平常心、欢喜心、清净心、慈悲心、包容心、知足心、忍辱心、忏悔心、精进心、无住心，你就是在修炼一颗佛心，你就如污泥中的莲花，你就是红尘中的菩萨。

这本《日常生活中的佛心》，可以说是日常中修行的指南，生活中悟道的捷径。书中以生动活泼的案例、深入浅出的语言，指引你如何培植和滋育上述的十颗心，这十颗心含摄了大乘佛法修行的纲要六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）四摄（布施、爱语、利行、同事）的全部精华，针对现代读者的根机和接受能力，以现代的、生动的、浅易的方式，灵活权变地表达出来。

在日常生活中时时处处以这十颗心应世、生活、修行、积德、待人、息欲、积福、改过、成功、解脱，你就彻悟了佛法在世间、修行在日常、佛心在生活的真谛，你就真正拥有了一颗如如不动、无坚不摧的佛心！

佛陀出兴于世间，只因为群魔乱舞；我们之所以要修炼一颗佛心，只因为当今时代众生“心魔”炽盛。按佛法讲，当今时代人们的一切烦恼、痛苦、心灵扭曲、贪欲无度、腐败糜烂、道德沦丧、世风浇薄，等等，根源就是“心魔”在作怪。唯有修炼佛心，才能降服“心魔”，生活才能欢乐、欢喜、祥和，人生才能健康、进取、有意义，社会才能和谐、安定、富康，娑婆世界才能转化为佛国净土！

卢志丹

庚寅年阳春

于北京无相心斋

前

言



目录



一、以平常心应世

《金刚经》中说：“一切法，皆是佛法。”古德云：平常心是道。人生的衣食住行，柴米油盐，待人接物，这些稀松平常的事中，时时有佛法，处处能修行。佛在迷悟一念间。心迷则万物皆乖，心悟则红尘处处是道场。悟道人持平常心，做平常事。佛心不离平常事，佛心就是平常心。

运水搬柴是神通	/ 3
若无闲事挂心头	/ 5
求心歇处即无事	/ 7
云在青天水在瓶	/ 9
放下凡心人不忧	/ 12
得失输赢不纠缠	/ 14
安禅何须劳山水	/ 16
道在吃饭睡觉间	/ 18
家庭就是修道场	/ 20
人生处处是修行	/ 22

二、以欢喜心生活

现代人有太多的烦恼，太多的计较，太多的悲伤，太多的抱怨，太多的不安，太多的痛苦……根源在于忘失了快乐人生应持的一颗欢喜心。佛陀大彻大悟，心大欢喜。欢喜心





是随缘，是自在，是知足，是恬淡，是感恩，是智慧。

云门日日是好日	/ 29
一任清风送白云	/ 31
心有悲喜境自异	/ 34
心能转境同如来	/ 37
此心安处是吾乡	/ 39
不开口笑是痴人	/ 41
原来烦恼是菩提	/ 43
知恩感恩更报恩	/ 46
当成坚固妙欢喜	/ 50

三、以清净心修行

佛心至清至净、至纯至真，无生无灭，无垢无染，无是无非，无增无减。修行就是修一颗清净心，回归自心的本来面目。以清净心修行，则所行无垢，在尘不染。处处守护清净心，时时与佛同在。

随其心净佛土净	/ 55
世人不知心是道	/ 57
身在闲处心在静	/ 60
云飞而不百碍空	/ 63
浮世穿凿不相关	/ 65
本无一物不惹尘	/ 67
扫地扫地扫心地	/ 69
远离恶友少烦恼	/ 73

四、以慈悲心积德

佛陀以慈悲为怀，无缘大慈，同体大悲。佛心就是一颗悲天悯人的慈悲心。世人皆知向佛菩萨求财求富，求官求

禄，却不知拥有一颗慈悲心，就拥有了长养一切功德福报的“福田”。行善积德，济贫救困，救人放生，劝人向善，就是在耕耘自己心中的“福田”。

众生无边誓愿度	/ 77
春入千林处处花	/ 82
慈悲力量谁能敌	/ 84
积善之家有余庆	/ 86
堂上有佛人不识	/ 89
救人一命胜造塔	/ 92
勿以善小而不为	/ 96
以仁爱心护生灵	/ 98
广结善缘增福德	/ 102
诸供养中法为最	/ 106

五、以包容心待人

佛心宽广无垠，容纳宇宙万有，“心包太虚，量周法界”。以佛心待人，无人我，无亲疏，无恩怨，无贤愚，无尊卑；人我一如，怨亲等视，贤愚同伦，尊卑无碍。容天下难容之人，成世间无上佛心。

大肚容人是弥勒	/ 113
真诚待人暖人心	/ 116
心包太虚容世人	/ 118
宽容仇人品自高	/ 121
宽恕之力最神奇	/ 123
冤冤相报何时了	/ 125
凡是何必太计较	/ 127
恭敬待人不自傲	/ 129
以随喜心除嫉妒	/ 132





六、以知足心息欲

“人心不足蛇吞象。”蛇吞象，自取灭亡；人贪婪，自招其祸。贪权，贪财，贪色，贪名，一切都贪，使多少人疲于奔命，让多少人铤而走险！心知足，行守戒，贪欲灭，祸患远，清福来。简静惜福，佛光自照临，佛心不求亦自得。

生死疲劳从贪起	139
祸莫大于不知足	142
以戒为师离诸欲	145
迷人美色莫贪图	148
知足之人常安乐	153
心安性定菜根香	158
生活简单是享受	160
人在福中要惜福	163

七、以忍辱心积福

世人皆知忍者无敌，但事到临头往往不能忍，就是没有修炼一颗忍辱心。吃亏时要忍，讥毁声中要忍，孤独时要忍，怒火时要忍；占便宜前也要忍，掌声赞誉中也要忍，八面风光时也要忍……难忍之时更须忍。无论逆境顺境，都不要忘了一个“忍”字。忍者自安，能忍福至，常行忍辱，常近佛心。

成佛先受魔来磨	169
忍者多力为人尊	171
难忍能忍忍为大	174
无生无灭法之忍	176
吃亏正是积福德	178
欢喜忍受恶骂毒	181
忍耐孤独与寂寞	184

嗔火烧尽功德林	187
堪忍世间本残缺	190

八、以忏悔心改过

要想人不知，除非己莫为。自己所作所为，是善是恶，是功是过，自己心里最明白。过恶累积，必招愆尤；有过能忏，善莫大焉。忏悔是心灵的清洗剂。佛陀开示的忏悔方法，是拯救每一颗迷失沉沦的心的最有效的途径。忏悔之后永不复犯，才是真正的忏悔心。

举心动念皆是业	197
有过当忏悔则安	200
一念忏悔无穷劫	201
发露己恶不覆藏	205
五心四力真忏悔	208
礼佛见相恶业销	210
读经诵咒灭诸罪	212
罪从心起将心忏	214

九、以精进心成功

佛说：要经过无量劫的修行，才能得人身。人身难得，生命更在呼吸间，我们应该珍惜短暂的一生，精进修持，让自己的生命升华到一个更高的层次。否则，怠惰、昏睡、无所事事、消磨时光、醉生梦死，使一生空过，佛家说此会堕落到三恶道中，一失人身，万劫难复！我们怎么能不时刻警醒自己，修行上进，以求福慧具足、功德圆满！

人身难得今已得	221
自强不怠勤精进	223
福慧双修两足尊	226





置心一处事皆成	/ 230
懈怠懒惰众行累	/ 232
螺蛳好睡不闻佛	/ 235
莫待老来方学道	/ 239
修行且莫推明日	/ 242
坚持到底终成功	/ 244

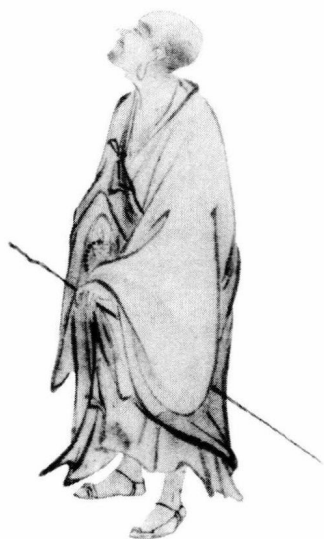
十、以无住心解脱

学佛修行的最终目的是进入大涅槃的境界，能解脱一切身心外物的束缚，不受生死轮回的支配，使我们的这颗心无所执著，无所挂碍，一如《金刚经》所说“应无所住而生其心”。心无所住，则无所不住，如果能修炼成一颗无住心，日常生活中就会事事圆融，事事无碍，通达解脱，得大自在！

无所住而生其心	/ 251
缘起性空自解脱	/ 254
无住心契无相体	/ 257
妙行无住心自在	/ 260
无住妙心当下是	/ 262
心无挂碍无恐怖	/ 264
喜得人空法亦空	/ 266
八风吹动不住心	/ 268
离文字相不可说	/ 270



以平常心应世



《金刚经》中说：“一切法，皆是佛法。”古语云：平常心是道。人生的衣食住行，柴米油盐，待人接物，这些稀松平常的事中，时时有佛法，处处能修行。佛在迷悟一念间。心迷则万物皆乖，心悟则红尘处处是道场。悟道人持平常心，做平常事。佛心不离平常事，佛心就是平常心。

运水搬柴是神通



日常生活中，时时是佛心，处处有禅机，所谓“神通及妙用，运水及搬柴”。可惜，多数人由于内心无明覆蔽，意识不到自身本来具有的佛性和体验禅的潜能，这就叫做“百姓用而不知”。

晚唐时期有一位龙潭和尚，他的师父是天皇道悟禅师。他在师父身边待了很长时间，天天侍候师父。他觉得日子一天天过去了，师父并没有给他指示佛禅心要。

有一天，龙潭和尚向师父发问道：“某自到来，不蒙指示心要。”

天皇道悟禅师却说：“自汝到来，吾未尝不指示心要。”

龙潭问：“何处指示？”

师父说：“汝擎茶来，吾为汝接；汝行食来，吾为汝受；汝和南时，吾便低首。何处不指示心要？”

意思是：你端茶来，我就接了；你端饭来，我就受了；你礼拜我时，我就低头。哪一处不是指示你修心的法要呢？

龙潭听了师父的开导，低头良久不语。

天皇道悟禅师说：“见则直下便见，拟思即差。”

龙潭在师父逼拶的这一瞬间，不容思量卜度，当下心开意解、悟道见性了！

于是，他又进一步请教师父：“如何保任？”

师父说：“任性逍遥，随缘放旷。但尽凡心，无别胜解。”

这则公案明白告诉人们：修行者的生活，处处都流露着佛心禅机，修行者只要全身心地投入进去，处处都可以领悟佛心，参透禅机，事事都可以实证佛的境界。

更重要的是，这则公案还告诉人们悟道后的保任功夫是“但尽凡心，无别胜解”。凡心，即一颗平常心。





日常生活中修行的关键所在，是要保持一颗平常心，所谓“平常心是道”。

唐代著名禅师、洪州宗的开山祖师马祖道一，曾提出了一个影响极其深远的命题——“平常心是道”。他说：“道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趋向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣。经云，‘非凡夫行、非圣贤行，是菩萨行。’只如今行住坐卧、应机接物，尽是道。”

佛经三藏十二部，多少大乘教法，摄要言之亦不过是上面这几句话而已！无奈多少后来修行人总是不敢相信，亦不敢认可，于是乎舍近求远，于自家宝藏不顾，行脚天下，遍参高僧，最后方明白“平常心”如此而已，“本来就是这个样子”！正所谓：“近日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。”

马祖道一的会下，有一位庞居士，他是最早亲近南岳石头和尚的。

见到石头和尚以后，庞居士就提出一个问题：“不与万物为侣者是什么人？”石头和尚用手掩住庞居士的口。庞居士当下就明白了，然后就在石头会下住下来，保任此心。

一日，石头和尚见到庞居士，就问：“子见老僧以来，日用事作么生？”你庞居士见到我以后，得到了一个东西；得到这个东西以后，在日用当中是怎样保任的呢？

庞居士回答说：“若问日用事，即无开口处。”为什么没有开口处呢？时时未离这个东西，所以才没有开口处，才用不着来描述那东西的状相。不过，庞居士最后还是旁通一线，写了一首偈子上呈石头和尚，其中有一句说：

“神通并妙用，运水及搬柴。”

意思是，在日常生活当中，处处都在显神通。谁在显神通呢？自己见到的那个东西，即自己本具的佛性，自己的本来面目，昼夜六时（佛家分一昼夜为昼三时、夜三时）中，都在六根门头，放光动地，大显神通。显神通做什么呢？做平常的事。

古代没有自来水，没有煤气。饮用水是用一个水缸将水储存起来，水没有了，就要搬运，要去担水；没有煤气管道，要煮饭怎么办呢？住在山上，可以到山上去拾柴火。运水及搬柴，就是生活中的平常事，以平常心，来做平常的事。以运水搬柴作一个代表，来说明佛心的神通妙用在什

么地方来发挥。神通妙用就是在平常事当中来起作用。也就是说，我们修行做功夫，得到了受用以后，不是把这种受用来显异惑众，而是用来做平常的事，做日常中那些微不足道的事，做人们生活中一件也不能少的事。

庞居士把这首偈子呈给石头和尚，石头和尚淡然一笑。这一笑是什么意思呢？是啊，就是这个样。悟了还同未悟时，只是不在旧时行履处。

“神通并妙用，运水及搬柴”两句几乎成了祖师禅随缘任运宗风的典型表述。这与马祖道一所谓“平常心是道”完全同一。这样将人的自然、现实的生活要求与玄妙的佛理统一起来，中国佛教就被人性化了。

禅宗六祖慧能大师说：“若欲修行，在家亦得。”修行不一定要出家；在家入世，只要保任一颗佛心，在尘劳中不染尘，在尘劳中来度脱尘劳，生活中的日用事，都是自己显示神通妙用的地方。

宋朝有一位大慧宗杲禅师，他是一位大解脱、大修行的人，是禅宗的中兴祖师。他一生接引无数达官贵人信仰佛法，修习禅宗，明彻佛心。大慧宗杲禅师说：“修行这件事，没有离开日用事；就是要在日常事务中来勘验此心，考验此心，训练此心。”他又说：“修行这件事，茶里饭里，喜时怒时，与朋友相酬酢时，侍奉尊长时，与妻儿聚会时，行时、住时、坐时、卧时，触境遇缘、或好或恶时，独居暗室时，不得须臾间断。”

大慧宗杲禅师说的是古代的生活情景。今天的生活内容更加丰富，在挤地铁时、在搭公交时、在超市买东西时，电脑前、电视机前、电梯上，在街上看到人来人往，在海边听到涛声，在林中听到鸟叫……事事物物缘生缘灭，处处都在演圆音，时时都可修佛心。

若无闲事挂心头



南宋无门慧开禅师有一首著名的诗偈：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

一、以平常心应世

