



问道

一誠



宽怀

一诚法师谈人生

九州出版社
JIUZHOU PRESS

一诚法师
著

一诚法师谈人生

宽 怀



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

宽怀 / 一诚法师著. —北京: 九州出版社,
2013. 3

ISBN 978-7-5108-1985-8

I. ①宽… II. ①一… 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(2013)第040431号

宽怀

作 者 一诚法师 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市国源印刷厂

开 本 700毫米×970毫米 16开

印 张 21

字 数 120千字

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1985-8

定 价 32.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

出版说明

经一诚法师授权，我社将陆续编辑出版一诚法师的作品系列，这一作品系列的主体涉及修心修身、为人处世、身心的静定安稳，以及对幸福的追求，囊括了人生由内而外的各个方面。书中，一诚法师以返璞归真的智慧，结合人们在工作、事业、生活、为人处世等方面遇到的诸多困惑，用温存朴实的语言将人生的道理娓娓道来，为世人开出了一剂安顿身心的良药。生活在喧嚣之中的现代人，不妨放慢脚步，静心聆听一诚法师毕生的修行心得，从法师清静从容、简单深沉的智慧中，体味烦恼不生、身心轻安的人生境界。

九州出版社

小 序

天上地下的蜷飞蠕动，花鸟鱼虫都有它们自己的成长、生存、活动的规律。就像竹子树木，它们总是向天上长；春天到了就要采茶叶，以春天的芽头为最好，过了春天到夏天就不太好了。这就是自然规律。没有了规律、规则，世间的一切都无从谈起。

社会的人群也是这样，有法律法规、有规定规范，大家的生活才有了秩序与和谐，各司其职，各尽其力，秩序井然，健康和乐。如果没有这些规则，世界不知道要变成什么样子。过去在古代，没有什么条条框框，人之间也不复杂，不像现在社会问题如此多。那时候，无论是母系氏族还是父系氏族，大家只要听长辈的，吩咐一声照办即可，每个人都知道自己该如何做，简单得多。

现在社会发展飞快，火车、飞机、火箭、军舰，不同的组织、不同的团体、不同的人群、不同的追求、不同的想法、不同的目的，真是繁花似锦，江南草长。如果这里不守规矩，大家没有共同的章法，世界岂不是乱套。佛说，一花一世界，一叶一如来，如果说世界是个大圈子，那么每个集体、每个单位就是小圈子。虽然大圈子和小圈子的规则不太一样，但基

本道理是相通的。一花一叶和一个世界、一个佛土都需要规则和规范，就这一点来说是相通的。

出家人修行要规矩，这就是戒律，有戒律开始才有缘分。世人的戒律是什么，是心。心虽然很小，戒律却很博大，这就是胸怀，怀的是什么，是大智慧。世人的心要怎么守戒呢，和尚^①总结如下：

第一，要有承担。什么都能接纳，智慧就会慢慢地生出来，到了外面无论遭遇什么、得到什么，都能为自己所有。

第二，以戒为师。没有规矩就没有方圆，要会克制自己，灭除过分的妄想，思想行动都能自我遏制，你就不会被外界所遏制，便能游刃有余。

第三，平等慈悲。你待世人平等，世人必待你不薄，你的胸怀就是这样被炼成的。

① 和尚：一诚法师自称。

第四，经常忏悔。犯了错误，无论是糟蹋自己还是不利别人，如果你放不下，就回家多多忏悔，心中的正能量就会不断攀升，减少自己再犯错的几率。

第五，心中清净。你不动如来，别人如何都不能动摇你，你的智慧于当下这刻打开，能看透一切事物，就不生诸般烦恼，心宽体胖。

第六，放得下，提得起。这个所有的修行的人都讲，和尚讲也是一样。凡有所相，皆是虚妄。知道太多心里搞不定，知道太多就变成知障，放不下。要放得下，还要提得起。心胸就是从这里来的。

世上杂相万千，要是人人的心都能守着如上所言，便没有那些烦恼、痛苦，没有贪嗔痴，没有身三业、口四业、意三业。既无杂相，心自轻安。

一诚法师

2013.2.3

目 录

心修好了，命就好了

002 / 做一个明白人

007 / 把心摆在哪里最好

011 / 心清净了，智慧就来了

015 / 有信心是对自己的仁慈

020 / 怎样把自己看好

024 / 人生十问，自省安乐

029 / 没有力量认错的人，只能原地踏步

善用内在能量

034 / 心以简单为主，一门心思才成事

038 / 有好的心态就有好的行为

042 / 不人云亦云，不亦步亦趋

046 / 千年铁树都能开花，还有什么事做不成

050 / 有大企图心，也要做好眼前的事

054 / 心里放不下，是因为不想放下

058 / 不能求到就随他去

062 / 佛不能直接给你什么

像海绵一样虚心 / 068

谁也不比谁特殊 / 072

能劝说别人，也听得进别人劝说 / 076

对上恭恭敬敬，对下好言好语 / 080

收拾轻视心和厌恶心 / 084

多给别人一点空间和尊重 / 089

你不好，我好，都是妄想 / 093

心宽待人，量大处事

争论经久不息时，最好的方法是谅解 / 100

不好的事自己多承担 / 104

遇谤要忍得住 / 108

不要听到好话就欢喜，听到坏话就苦恼 / 112

只记住别人对你的好 / 117

不以怨报怨 / 121

化解干戈常自在，独留玉帛耀长空 / 125

化解干戈常自在

慈是予人以乐，悲是解人之苦 / 130

智慧处事，慈悲待人 / 134

恶来了可以用善来对待 / 138

对所有生物都关怀 / 142

菩萨与夜叉，不隔一条线 / 146

予人以乐，解人之苦

150 / 以爱去温暖，以力来折服

154 / 力所能及地帮助别人

给是乐，受是苦

160 / 有条件、有代价的给予是一种痛苦

164 / 一根针、一棵草也是施予

167 / 给是乐，受是苦

171 / 时刻想着付出太少、努力太少

175 / 被需要是最好的价值

179 / 为了什么而布施

183 / 面多馒头大，施多福亦多

无杂相，把日子好好过

188 / 白天吃饭，晚上睡倒

192 / 执著于做事，而不是执著于烦恼

196 / 不为过去懊悔，不为未来担忧

200 / 而今正好念弥陀

203 / 平平常常，直直行去

206 / 常思当下立足的地方

209 / 若是脚跟点地汉，何妨信步即登临

213 / 日子不好好过，就是折腾

217 / 短促人生的活法

- 化热恼为清凉 / 222 **停一停，化热恼为清凉**
- 忙碌过光阴，辛苦为谁忙 / 226
- 看了用了就放下 / 230
- 静坐一须臾 / 234
- 慢慢来，急不得 / 238
- 花一天时间为自己开脱 / 243
- 跳到圈外来看一看自己的生活 / 247
- 放下负面情绪，坚定从容地去做事 / 250
- 张弛有度，缓急有节 / 254
- 不能坦然面对富有，就是贫穷 / 258 **放下了垃圾，提起了自在**
- 心完全被数字迷住，幸福就消失了 / 263
- 名利不值得低三下四 / 267
- 穷得连安宁的心都失去 / 271
- 要放得下人生的“金钵” / 275
- 把握得住 / 278
- 不要见到好的就想，想不到就嗔 / 282
- 有财富不浪费，没有财富不抱怨 / 286
- 臭名远扬 / 289

过贫民的生活	294 / 什么都不痴迷
	297 / 知足才能享受福报
	300 / 需求简单一点
	304 / 得来不易的衣食受用
	308 / 合适就行，够用就好
	312 / 清贫的生活，你会更安心
	315 / 没有，也是好
	318 / 养生大法：内心明朗平和

【心修好了，命就好了】

以智慧明鉴自心，以禅定安住自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心。

做一个明白人

22岁时去乌山寺顶礼拜佛，看到殿内尊尊佛像，依稀觉得似曾相识，仿佛以前曾以此为家，有种归家的很亲切的感觉，心中无比欢喜，不觉托出“今来乌山寺，皈依故佛前……”一偈。自此辞别双亲，剃度出家，一系列过程，好比水到渠成。

后来，有过一位居士和我谈起出家的经历，问道：“为什么是皈依‘故佛’？”我说，其实“故佛”就是“自我”。打个比方来说，出家以来，虽经历无数艰辛磨难，却从未改变初衷，信心不曾有丝毫动摇，这是因为乌山寺礼佛一事正是发现“自我”、找到“自我”的机缘。可以说，一旦认清了自己该走的路，就能在这条路上直直地行去，百折也不曾回头。

《华严经》里讲过，一切众生“唯心所现，唯识所变”。谁的心呢？这里说的其实是自己的心。谁的识？就是自己的识。人一生只和两种人相处，一是自己，一是他人。无论自处，还是与人相处，都好像在画一个圆。这个圈以自觉、自度为圆心，以慈悲、利他为半径，圆圈越大，世界越宽广。

佛祖常说“自度而后才能度他”，可见人生的圆要画得圆满，圆心的位置

很重要，把自己度好了，认清了自己该干什么，该怎么做，才有余力和能力去度别人。这圆圈画得自然也就圆满了。

说得更明白些，“自度”就是找到自己，认识自己，把自己找到了，才活得明白，才知道这一辈子要做什么。就像神会禅师在拜见六祖时，六祖问他：“你从哪里来？”这是一个充满机锋的提问，意在询问神会是否找到了生命的本原。

每个人都会对自己的存在追根溯源：我们从哪里来，我们是谁。有些人可能知道自己的祖先是誰，知道自己在社会中处于什么样的位置，但这不是真正的对“自我”的认识。

不如做个比喻，莲花尚未出水时，埋在淤泥里的是一粒种子；出水后就长成了荷叶，接着还会开出莲花，结出莲蓬。那么莲花的本原是什么？不是种子、荷叶，也不是花朵、莲蓬，莲花就是莲花。“自我”也不是身份、地位、职务，“自我”是去除一切外在的东西之后，最根本的那个“我”。人常常能认识诸世间，不能认识自己。大家的目光总是向外攀援，追求身外的

东西，却很少关注自己。现在讲个故事，可能大家才明白。

唐代有一位智闲禅师，有一次他的禅院里，来了一个小和尚，年纪轻轻，但是人很聪明勤快。他希望能够尽快有所觉悟，于是去请教智闲禅师。智闲禅师就对他说啦：“既然你刚刚来这里，一定还不熟悉禅院里的师父和师兄们，你先去认识一下他们吧。”

小和尚听了禅师的话，接下来的几天除了日常的劳作和参禅，都积极地去结识其他的僧人。几天之后他又找到智闲禅师，说：“师父啊，禅院里的其他禅师和师兄们我都已经认识过了，接下来呢？”

智闲禅师看了他一眼，说：“全部都认识了？”小和尚点头。智闲禅师说：“不对，还有一个人你没有认识，这个人对你来说，很重要啊。”

小和尚很疑惑，于是一个人一个人地去询问，一间房一间房地去找那个对自己很重要的人，可是始终没有找到。甚至在深夜里，他也一个人躺在床上思考：到底这个人是谁呢？

有一天，他打坐完后，正准备烧水做饭。去井边打水的时候，他无意间在水面上看见了自己的倒影，这时候他才顿悟：原来，智闲禅师让他寻找的那个人就是他自己。

出家人不论身在何处、做什么事，都会一刻不停地修行自心。这是一个循序渐进的过程，慢慢地把心修炼得清静、坚韧、安静，就能够在心如明镜的状态下，始终做到认清自己、把握自己。

有居士就问和尚：“如何修心？”

修心就是将心上堆积的垃圾清除干净，做一个明白人，做到心中洞明，没有迷惑，也没有染污。具体讲，就是以智慧明鉴自心，以禅定安住自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心。

这六种方式在佛法中称为“六度”，“度”，就是转变。修心其实就是改心，把浑浊的心变得清静，把混乱的心变得安定，把软弱的心变得坚强。这不是出家人的专利，为名利、事业忙得团团转的世人，更需要修心的智