



单悟人生系列




修好心 成好事

陈写意 编著

佛学大师开释人生的12堂明心课
人生直如课堂，一场修行，一份智慧，一种活法

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

 禅悟人生系列

修好心 成好事

佛学大师开释人生的12堂明心课

陈写意

图书在版编目 (CIP) 数据

修好心 成好事：佛学大师开释人生的12堂明心课 / 陈写意编著.

—北京：新世界出版社，2011.9

ISBN 978-7-5104-2136-5

I. ①修… II. ①陈… 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182111号

修好心 成好事：佛学大师开释人生的12堂明心课

作 者：陈写意

责任编辑：杨艳丽 许长荣

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：232千字 印张：14.25

版次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2136-5

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



前言

人生不如意事十之八九，其实，所谓的“不如意”是“不如己意”，我们对世事的不满意大多源于内心的不满足。我们为境遇所苦，为得失所累，为名利所惑，为喧嚣所扰；在顺境中迷失，在困境里彷徨；失去了就抱怨，得到了却不知足；穷困时不知如何自处，富有时被烦恼缠身，总是不得解脱。

很多时候，我们是自己缚住了自己，被欲望的绳绊住了手脚。

佛说：“刹那花开，明心见性。”

我们的心原本很简单，并没有那么多负累与机巧，但在社会的染缸里浸染太久，染上了不属于我们的色彩。明心，就是要抖落这些多余的色彩，洗净铅华，寻回最本真的自己；见性，就是要在迷惘中，收回向外求索的目光，观照自身，彻悟内心的本性。

佛的智慧就在于教人观心明心。世间万象都在自心，心若是一片苦海，世界就是苦海；心若是乐园，世界也将处处花开。

行走在喧嚣人世，保持一颗赤子之心，才能在风雨得失中昂起头颅，在悲喜的大潮中挺直脊背。修一颗好心，才能成一世好事。

一颗好心，意味着不动如山的境界，简洁纯粹的本性，宽广包容的胸怀；意味着无论处于何种境遇，都能保持心灵的自由，对生命中的一切赐予充满感恩。

一世好事，是一世的宁静与幸福，是一条宽广的人生大道，是这条路上的惊喜与奇迹、美丽与善，是烦恼和痛苦不再来打扰，仿佛世界是一泓清泉，清清净净地照见我们各自的心。

人人都追求幸福、期盼美好，然而越追求、越期盼，却离得越远。正如古

代南辕北辙的故事一样，最根本的方向错了，有再多的盘缠、再好的车夫，也无法助你到达目的地。

其实只要及时调转方向，在错误的道路上回过头，就会发现身后那些被我们长久忽视的美丽风景。

心若迷，性难见，所以明心才能见性。好比在一间黑屋子里就需要点亮一盏灯，灯亮即“明心”，灯亮之后，我们看清了屋子里的一切，这就是“见性”。

品读本书中的明心智慧之后，愿每个人都能执一盏灯，驱散心内的黑暗与迷茫，在疲惫中找到安心之所，在忙碌中找到定心之处，在喧嚣里找到静心之地。





目 录

第1堂

观照内心，修好心转好运

<先学做人，再学做佛>2 <踏踏实实，保持真实的自己>4 <主动孤独，沉淀一切烦恼>6 <自省的力量>8 <有约束，才不会走错路>10 <以勇气忏悔，用真诚改过>11 <心不动，荣辱皆安定>13 <每个人都有无可取代的优点>15 <以自谦的态度提升自己>17

第2堂

如何在喧嚣中安顿身心

<世事无常，不必挂怀>23 <不自扰，烦恼都在身外>25 <当提起时提起，当放下时放下>27 <不拘于外物，便是轻松>29 <释怀是看不见的幸福>30 <执著是茧，缚住自己也隔绝幸福>32 <破除“我执”，生活处处动人>33 <有所舍弃，才能活得洒脱>36 <卸掉重负，轻装上路>38

第3堂

做回真正的自己

<人生随时要保持单纯的本性>44 <想得少点，活得简单>46 <做人不掺杂念>48 <除去心中累赘，回归自然天性>50 <聪明累，过无机心的人生>52 <做人要有一颗直心>54 <不伪饰，不失本色>56 <做自己最幸福>58



第4堂

做人不比较，做事不计较

<让内心开满繁花>62 <心宽如海，
身外辱不计较>64 <不能改变事，可
以改变心>66 <把嫉妒转化为动力>67 <千
般凡事不挂心>69 <有豁达气量，而跳
脱烦恼>71 <以爱对恨>72 <遇谤放宽
心，毁誉看得轻>74

第5堂

平生多讲人好，凡事多留情面

<厚道人有厚道福>78 <赞美比批
评更有力量>79 <留三分，让三分>81 <不
妄评善恶，不徒惹是非>83 <春风化雨般
待人>85 <嘴上带尺，脚下有路>86 <一串
佛珠不如一句好话>89 <拒绝要婉转，
要有代替>92

第6堂

难行能行，难忍能忍

<空出才能拥有>96 <退的智慧> 98
<抬手放过他人的过错>100 <在仇恨处
施与谅解>102 <路留一步，让对方先行>103
<一分包容胜过十分责备>105 <结缘好过
结怨>107 <待人退一步，爱人宽
一寸>108



第7堂

将心比心做人，在因缘中干好分内事

<遇怒缓一缓，不迁怒于人>113

<多要求自己，少苛求他人>115 <不以自己的标准度量他人>118 <设身处地为人，将心比心待人>120 <以恕己之心恕人>122 <平等待人，以心换心>123 <从吃亏中收获更多>125 <不偏私，不自私>127

第8堂

结缘越多，成就越大

<利他利人，散布欢喜>132 <分享的过程是结缘的过程>134 <人人重要，独“我”不重要>135 <主动吃亏，才能在获得>137 <多给人“利用”，实现自己的价值>139 <为他人点灯，亦照亮自己>141 <让一步不是失去，而是互利>142

第9堂

不贪不求，简单就是一份厚礼

<沉迷于欲望便是画地为牢>146 <舍去贪婪，过不负累的人生>148 <不贪不执的清净心>150 <以舍治贪>152 <懂得放弃，往往拾起更多>154 <舍一分利心，得一份简约>156 <布衣桑饭，知足就能开心>158 <舍了就是得了>159



第10堂

慈悲心助人，智慧心成己

<要有爱的胸怀和爱的智慧>164

<以厚德立身，以大智做事>165 <雪中
送炭好过锦上添花>167 <世上没有不能回
头的歧途>168 <做善事不拘一格>170 <发自
内心的慈悲>173 <无声施与，不求回报>175
<容忍恶行，感化恶念>176 <存悯物心，
对生命不草率>179

第11堂

心存善念，身体力行

<爱如山谷，每一份付出都有回
声>184 <播一颗花种，收一园花香>185
<幸福就藏在付出的怀抱里>188 <一言之
善，暖于布帛>190 <助人之乐，在于给人
快乐>192 <爱是一种循环>194 <宽心地给
予，放心地接受>196 <存善念，行
善行>198

第12堂

用惭愧心看自己，用感恩心看世界

<对生活中的一切都要感恩>202 <每
一次磨难都能产生一颗珍珠>203 <有对手
的人生才不寂寞>205 <能知福，也能造福>207
<与人和气，处处都有善缘>209 <尽孝要及
时，亲情经不起等待>211 <缘来不容易，
缘走要珍惜>212 <把握当下的幸福>214
<有惜心才能得福报>216



第1堂 观照内心，修好心转好运



终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云；
归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

——唐·无尽藏

心中有根，就能开花结果；心中有愿，就能成就事业；心中有理，就能走遍天下；心中有德，就能涵容万物；心中有佛，就能立处皆真。佛性就在自心，无须向外求索。自我观照，反求诸己，就能认识自己；自我更新，不断净化，就能控制自己；修一颗本心，在任何境遇下都坚守自我，就能活出精彩，改变命运。

先学做人，再学做佛

佛心智语

佛法很平凡，它存在于生活的每个细节之中，做佛就是做人。

佛学思想中有这样一个观念：人来到这个世界，是为偿还欠债，报答所有恩缘。因为我们赤条条地来到这个世界上，本来一无所有。长大成人，吃的、穿的、所有的一切，都是众生、国家、父母、师友们给予我们的恩惠。只有我负别人，别人并无负我之处，因此，要尽我所有，尽我所能，贡献给世人，以报答其恩惠，还清我生生世世累积起来的旧债，甚至不惜牺牲自己而为人、济世、利物。

国学大师南怀瑾在讲解《金刚经》时说：“先学做人，能把儒家四书五经等做人之理通达了、成功了，学佛一定成功。像盖房子一样，先把基础打好。人没有做好，就要学佛，你成了佛，我成什么？要注意啊！要先学做人，人成了，就是成佛，佛法告诉你的就是这个道理。”

很多人苦苦寻觅幸福，但佛陀告诉世人，做好自己，做好眼前的事，即得幸福，得道。其实，学佛也好，找到幸福也好，首先最应该做的不是念“阿弥陀佛”或空想，而是做好当下的事情，完成一个人在这世上应该做的事。只有把该做的事情做圆满了，才能体悟生活的道理，领悟人生的真谛，获得对尘世的正确见解。老老实实做人，踏踏实实做事，那么，人人都可成佛。

有一位年轻和尚，一心求道，多年苦修参禅，但一直没有开悟。

有一天，他打听到深山中有一古寺，住持和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行装，跋山涉水，千辛万苦来到住持和尚面前，两人打起了机锋。

年轻和尚：“请问高僧，您得道之前，做什么？”

住持和尚：“砍柴担水做饭。”

年轻和尚：“得道之后又做什么？”



只重理悟而不重行持，大错而特错……

住持和尚：“砍柴担水做饭。”

年轻和尚哂笑：“何谓得道？”

住持和尚：“我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭，这就是得道。”

住持和尚说，得道就是“砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭”，这真是一语道破禅机，认认真真地干好手中的每件事情便是得道。不要把佛法想得过于高深和遥不可及，其实佛法很平凡，它存在于我们生活的每个细节之中。做佛就是做人，一个真正成佛的人，往往在人间最平常的地方。正如佛所说，真正的智慧成就，即非般若波罗蜜。“般若波罗蜜”是梵语，是“智慧”的意思，智慧到了极点，到了没有智慧的境界，那才是真智慧。真理就存在于平凡中，能到达人间最平凡处，才能接近佛法之道，也就是做人之道。

在佛家看来，世法与佛法是同样的道理，因此，出家的人要懂世法，世法懂了，佛法就通了。真正的佛法，并不是以梅花明月、洁身自好便能彻悟的，后世学佛的人，只重理悟而不重行持，大错而特错矣。

先学做人，再学做佛，这是佛法的本义。一个人如果真的能够照此修行，不但可以使自己获得幸福，还能够造福社会，成为社会的有用之材。

踏踏实实，保持真实的自己

佛心智语

我们无法改变别人的看法，但可以保持一个真实的自己。

“木末芙蓉花，山中发红萼，涧户寂无人，纷纷开自落。”这是王维的一首诗，名叫《辛夷坞》。这首诗写的是在辛夷坞这个幽深的山谷里，辛夷花自开自落，平淡得很，既没有生的喜悦，也没有死的悲哀。无情有性，辛夷花得之于自然，又回归自然。它不需要赞美，也不需要人们对它的凋谢洒同情之泪，它把自己生命的美丽发挥到了极致。

在佛家眼中，众生平等，没有高低贵贱，每个个体都自在自足，自性自然圆满。《占察善恶业报经》有云：“如来法身自性不空，有真实体，具足无量清净功业，从无始世来自然圆满，非修非作，乃至一切众生身中亦皆具足，不变不异，无增无减。”一个人如果能体察到自身不增不减的天赋，就能在世间拥有精彩和圆满。

我们常常会有这样的感觉，远处的风景都被笼罩在薄雾或尘埃之下，越是走近就越是朦胧；心里的念头被围困在重峦叠嶂之中，越是急于走出迷阵就越是辨不清方向。这是因为我们过多地执著于思维，而忽视了自性。佛祖曾经讲过一个故事，教导我们认识自性。

一位富人有四位妻子：第一个妻子活泼可爱，在富人身边寸步不离；第二个妻子是富人抢来的，倾国倾城却不苟言笑；第三个妻子整天忙于打理富人的琐碎生活，把家中大小事务管理得井然有序；第四个妻子终日东奔西跑，富人甚至忘记了她的存在。

富人生病即将去世，他把四位妻子叫到床前，问她们：“平日里你们都说爱我，如今我就要死了，谁愿意陪我一起去阴间呢？”

第一个妻子说：“你自己去吧，以前一直都是我陪在你身边，现在该换她们了。”

第二个妻子说：“我是迫于无奈才嫁你为妻的，活着的时候都不情愿，更不要说陪你赴死！”

第三个妻子说：“虽然我很爱你，但是我已经习惯了安逸稳定的生活，不愿意陪你去过餐风饮露、衣食无着的日子。”

富人非常伤心，他近乎绝望地看着第四个妻子。

第四个妻子说：“既然我是你的妻子，无论你到哪里我都会陪在你身边。”

富人心中一惊，既感动又愧疚地看着第四个妻子，含笑去世。

佛祖解释说：“其实这位富人就是芸芸众生中的一位，四位妻子则代表每个人活着的时候所拥有的东西。第一位妻子指的是你们的肉体，生来不可剥离，死时却注定要分开；第二位妻子指的是你们的金钱，生不带来，死不带去；第三位妻子指的是你们的妻子，活着的时候相敬如宾、举案齐眉，死的时候仍然要分道

扬镳；第四位妻子指的是你们的自性，人们常常忘记了她的存在，而她却永远陪伴着你。”

每个人都有自性，也就是自己的本心，生而相随，死而相伴，不能抛却。然而，并不是所有人都能体察自性，于是很多人随波逐流，丧失自我。我们常常需要他人的赞美才能前行，一旦受打击就会停滞不前。要做到像辛夷花一样平淡地自开自落并不容易，但如果明了自己的本心，并坚信执守，就不会被他人的态度左右。

我们无法改变别人的看法，但可以保持一个真实的自己。想要讨好每个人是愚蠢的，也没有必要，与其把精力花在别人身上，还不如用尽全力踏踏实实做人、兢兢业业做事。改变别人的看法是很难的，做好自己却是容易的，如果一个人能保持自我生命的圆满，修一颗笃定的本心，就能把生命的精彩发挥到极致。

主动孤独，沉淀一切烦恼

佛心智语

一个人处于孤独之中时，一切烦恼和牵挂都会沉淀下来，会更容易看见自己的内心深处，更容易找到自我，了解自我。

有的人生性好静，懒于在灯红酒绿、尔虞我诈的社交场合敷衍应酬，闲暇时更愿意结伴于青灯古卷，品茗读书，抑或独自远行，涉足山川沃野。但是，更多的人害怕孤独，无论是独自垂钓的宁静和淡泊，还是众人皆醉我独醒的超然，于他们而言，都是不堪忍受的折磨。

佛家将孤独的形式分为四种：

第一种是“主动的孤独”，就是为了修行而主动创造一个与他人隔绝的环境，无论打坐诵经，还是读书写作，都完全不受外界的干扰，只留下一颗求知之心。

第二种是“被动的孤独”，可以理解为情感上的孤独，是一个人从内心深处感受到的寂寞，或被团体成员所排斥时，即使身在团体之中依然能感觉到的孤独。

第三种是“思想的孤独”，当一个人的观点不为他人所接受，思想得不到他人

认可时，就会感受到精神上的孤立无援。

第四种是“权势的孤独”，高处不胜寒的感受是大多数身居高位的人所共有的。

孤独的形式有所不同，但孤独的味道每个人都品尝过。下面这个故事中的修行者，就是一个切身体会到孤独并为此痛苦的人。

在一次禅七（禅宗的参禅方法，以七日为期坐禅修行）中，一位修行者突然哭了起来。圣严法师问他为何哭泣，他回答：“生活在世界上的孤独感让我害怕。”

圣严法师说：“难道你不知道每个人都是独自来到这个世界，最后也独自离开吗？”

修行者说知道，但是仍然害怕。

圣严法师问：“那么在禅七修行中你还害怕吗？”

他说不怕，但是一回到日常生活中，由孤独而生恐惧与不安就会再度袭来。

这个修行者所体验到的更多是情感上的孤独，情感无所寄托让他感到茫然和痛苦。在现实生活中，孤独是不可避免的，但是我们可以改变面对孤独的态度。事实上，孤独是修行与生活中都必不可少的状态，尤其对于真正有心修行的人来说，热闹的场所固然可以参与，但更应该适应孤独的情境，并且要能够出于自愿随时置身于孤独之中，追求“主动的孤独”。

一位禅宗大师曾闭关修行多年，在闭关之前，一位年老的居士前来拜访，并问他：“你想成为什么样的和尚？”禅师并未作出明确的回答，这就像无法预计陶器经过炉火的烧烤会变成什么样子。孤独的修行与学习就像陶器烧制的过程一样，痛苦在所难免，但能使人得到提升。

一个人独处时，最好的知音是自己，最大的敌人也是自己。对于修佛之人而言，倘若一个人的修行功夫不够深，就很容易被自己的妄念左右。对于普通人来说更是如此，在孤独的环境中，若不能踏踏实实地潜心学习，就可能迷失在自己所设的迷障中。

孤独固然令人痛苦，但能让人变得更加坚强、更加成熟。“主动的孤独”更是如此，无论是修行，还是日常的学习，孤独的环境都能够让人获得平静的心态和静谧的氛围，不容易受到外界杂务琐事的干扰。在孤独的环境中，人最好的知音就是自己，通过“主动的孤独”，平静地面对自己，调理身心，思考生命。当

人处于孤独之中时，一切烦恼和牵挂都沉淀下来，这样他会更容易看见自己的内心深处，更容易在内心深处找到自我，了解自己。只有真正了解自己，才能在现实生活中找到适合自己的人生方向，并努力贯彻，坚持到底。

自省的力量

佛心智语

时常自省，便
能和光同尘，愈深
邃愈安静。

自省，就是自我反省、自我检查，自知己短，从而弥补短处、纠正过失。佛陀强调自觉觉他，强调以达到觉行圆满为修行的最高境界。要改正错误，除了虚心接受他人意见之外，还要不忘时时观照己身。自省自悟之道，可以使人在不断的自我反省中达到水一样的境界，在至柔之中发挥至刚至净的威力，具有广阔的胸襟和气度。

“知人者智，自知者明。”观水自照，可知自身得失。人生在世，若能时刻自省，还有什么痛苦、烦恼是不能排遣、摆脱的呢？佛说：“大海不容死尸。”水性是至洁的，表面藏垢纳污，实质水净沙明，至净至刚，不为外物所染。

古代，一位官员被革职遣返，心中苦闷无处排解，便来到一位禅师的法堂。禅师静静地听完了此人的倾诉，将他带入自己的禅房之中。禅师指着桌上的一瓶水，微笑着对官员说：“你看这瓶水，它已经放置在这里许久了，每天都有尘埃、灰烬落在里面，但它依然澄清透明。你知道这是何故吗？”官员思索了良久，似有所悟：“所有的灰尘都沉淀到瓶底了。”

禅师点了点头，说道：“世间烦恼之事数之不尽，有些事越想忘掉却越挥之不去，那就索性记住它好了。就像瓶中水，如果你不停地振荡它，就会使整瓶水都不得安宁，混浊一片；如果你愿意慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀容纳它们，那么心灵不但并未因此受到污染，反而更加纯净。”官员恍然大悟。