

禅悟人生系列


身心富足的 智慧

写意^著

佛家教会你幸福的人生哲学

为忙碌的人群送上幸福行囊，给浮躁的心灵一处安心居所，
踏上身心富足的内在之旅

贫穷，是一种心理状态 富有，来自内在的丰盛

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

禅悟人生系列

身心富足的智慧

佛家教会你幸福的人生哲学

写意

图书在版编目（CIP）数据

身心富足的智慧：佛家教会你幸福的人生哲学/写意著.

—北京：新世界出版社，2012.05

ISBN 978-7-5104-2417-5

I. ①身… II. ①写… 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250458号

身心富足的智慧：佛家教会你幸福的人生哲学

作者：写意

责任编辑：许长荣 杨艳丽

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：270千字 **印张：**16.25

版次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2417-5

定价：32.00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

序言

日本企业家稻盛和夫曾经感叹：“世界已经进入如此富足的时代，物质文明已经如此发达，可惜人类还是不满意。”他认为，知足是生活的智慧，如果一个人不知足，不能控制无限膨胀的欲望，他不可能享受富足。


提起富足，很多人立刻会想到拥有巨额的财富和优渥的生活。贫穷的人渴望致富，富裕的人则想赚更多钱，人人都希望自己有足够的金钱做自己喜欢的事，过自己想要的生活，总以为有了足够的钱就得到了幸福。殊不知，真正的幸福是由内而生的，内在充足丰盈，才能达到身心的富足。

富足来自自在圆满的内心，如果一个人很知足，满足于自己所拥有的物质财富，感恩自己拥有的一切，不贪婪，不掠夺，愿意与人分享自己的金钱、知识、经验和快乐，愿意真心帮助那些需要帮助的人，就是真正的富足。

富足意味着内心的丰盈。金钱上的贫与富，只不过是暂时的，随时都可能发生变化，而内心的富足却是一种恒久不变的状态，是一种富也欣然、贫亦安然的洒脱。

因此，内心富足的人，在面对快节奏的现代生活时，始终能够保持内在的定静，从容应对诸多诱惑与欲望，内心不浮躁、不焦虑、安心自在、闲暇满身。这样的人即使身处忙碌之中，也能寻觅到一丝心境的清凉。

每个人活在世上都想实现自身的价值，忙碌工作能带来自豪感和精神



的富足，正当的名与利也能使人获得满足感，进而使人感受到整个人生的意义。但是名利无常，既然有拿得起的能力，就要有放得下的淡然。在追名逐利的过程中应时刻保持清醒，懂得“无争胜于争”的大智慧。

自我价值很多时候都建立在帮助别人、为社会奉献的基础上，因此，实现人生价值不仅需要自身的完善，更需要以一己之力改善周围的世界，通过这种看得见的改善，让自己的心灵充实而富足。

虽然人人都希冀富足，却并非人人都懂得富足。本书以“如何达到身心富足”为主线，以佛家智慧为引导，通过一个个生动而有禅味的佛法故事和一层层透彻的说理解读，细致地诠释了富足的内涵，并在汲取佛禅智慧的基础上，针对如何达到多方面、全方位的富足，给出了具体的做法。

如在拥有财富时怎样不忘形、不迷失，在做事时怎样不好高骛远，在爱情中如何经受平淡流年、岁月磨砺仍能保留最初的真情，等等。如果运用这些方法充实自己，掌控自己，支配好各种物质上和精神上的财富，那么每个人都能让自己的身心达到健康、快乐、充实、富足的状态。

什么样的人生才称得上富足——内心深处有活源

心头四富：满足、惭愧、禅定、智慧 /2

富足的状态：忧患时喜悦，落魄时洒脱 /3

人生有七种财富 /5

什么是需要的，什么是想要的 /8

每个人仅需一杯水就足够 /10

精神不能被奴役 /13

成功不是有多少钱，而是内心的安宁 /15

真正的贫穷是心无安处——浮躁去，富足来

明浮躁源，戒浮躁心 /20

心常在静处 /22

细沙含一方世界，野花藏一座天堂 /23

越亲近自然，焦虑越易消失 /25

修一颗不为身体境遇所动的心 /28

做第三类人：提起，放下 /30

在喧嚣处，修得暇满身 /32

如何让生命的内在富有意义——释放自我的能量

我们都是“发光体” /37

成为别人，不如成就自己 /39

每个人都有自己的活法 /41

多向内看：认识无边无涯的自己 /42

愿心定，目标不在远处 /44

想象你的成功 /47

怀积极心发愿力，改变始于此时此地 /48

缺失的部分也有精彩 /50

该直行时直行，该转弯时转弯 /52

找回内心的纯粹和充盈——无心而求的快乐之道

谁在给我们设置障碍 /56

不快乐是因为活得不单纯 /58

快乐在于找到内在的纯粹和自由 /60

静心抬头，发觉生活的千般美丽 /62

微笑的力量 /65

不与外界争执，少和自己较量 /67

吃饭睡觉也是修行 /69

处处退一步，步步饶一着 /71

满心勇气的能量——不绝望是活着的真义

是什么让我们踌躇不前 /75

如何面对不幸 /76

希望的源头不是梦想，而是现实 /78

执著的只是想法，而非活法 /80

直面困厄的勇气：从绝路中走出路来 /82

远离不良情绪：世间没有永久不幸 /83

与无常和解——深入苦，体验乐

无常是好事 /87

痛苦永远由内而生 /88

阻碍是一种赐予：泥泞才能留下脚印 /90

苦不是障碍负担，而是契机 /92

苦中作乐自坦然，化苦为乐得超然 /94

痛苦无法逃离，但可以转化 /96

挫折是成长的阶梯 /98

日日不离苦，日日都是苦 /100

失去此刻，等于失去未来——低头，满地阳光

放下过去未来，领悟此刻的珍贵 /104

别让自己沉迷于过去 /106

积极的后悔 /108

将全部的能量集中于当下 /109

观照时间的本质：时间即财富 /112

每一个现在都会引导未来 /113

日日是好日，每一天都过得富足 /116

有多少力量做多少事——做好小事，成就大事

心莫向外求：没人能替你成功 /120

修一颗不为外界所扰的专注心 /121

眼光要远，脚步要近 /123

从低处来，到达高处 /125

精进：当一天和尚，撞好一天钟 /126

步步踏着，用双脚走路 /128

从消极到积极的转变：做力所能及的事 /130

“小”不可忽视：脚下开始，毫末做起 /132

最容易的是坚持，最难的也是坚持 /133

在忙碌中找到成就感——忙出价值

没有时间老：越忙的人时间越多 /137

在劳动中收获满足感 /138

心境清凉，忙碌便是欢喜 /140

有价值地忙 /143

忙中有序，在纷乱中保持从容 /145

把压力当做自然的状态去接受 /146

懂得付出才是富有——能回报，能喜舍

欲望的无穷来自人心的贫穷 /150

放下：必有舍，才有得 /151

“暂时拥有”的金钱观 /154

福报才是人间最稳定的财富 /156

用什么样的方式花钱：善财利人，活财借用 /158

分享与回馈：最高贵的生活方式 /160

从付出中收获心灵的富足 /162

助人，多利——善人最快乐

人应该为了什么而行善 /166

利他之道：和合，摄受，恒顺 /168

寻觅、制造助人的喜悦 /170

利人的大欢喜与大自在 /172
付出真心，才能得到真心 /174
做实事才是做好事 /177

拿得起放得下的大智慧——如何经营名利场

名利的本质是什么 /181
名声真正的用处在哪儿 /182
小心金钱的陷阱 /184
好名声是内心对自己的肯定 /186
名利有代价，看得淡才得解脱 /188
名利如井，易进难出 /190
不争的智慧：无争反而能得到更多 /193
对待输赢最好的办法是放下输赢 /195

爱是恒久的富源——能爱人，有人爱

爱是什么：百分之百的忠诚，百分之百的容忍 /199
接纳爱的本来面目 /201
不要害怕去爱：斩断你的犹豫与怯懦 /202
有情不是罪过，痴爱才生烦恼 /204
向前走的爱，向后退的爱 /207
一份清净无染的爱：爱过，就是慈悲 /208
爱之难不在绚烂，而在平淡 /211

幸福的最大障碍是我们自己——如何增进幸福

幸福不在对岸，而在心底 /216
培养幸福的习惯：学会珍惜 /218

世界上最大的不幸是抱怨 /220

每一次转念都是幸福的好机会 /222

不惧无常，随处安心自在 /224

“一半一半”的世界：缺憾是特意留下来的 /226

提高生命质量的方法 /229

步入富足的最高境界——越是简单，越是丰盛

真正值得追求的是内在的充实 /233

简单的真谛：驱除多余的执念与欲望 /234

退回拥有之前的心态 /236

熄灭欲望之火 /238

富足的境界 /239

身在俗世心出离 /241

初心何在：没有主观，没有成见 /243

情、财、名，没什么不能放 /246

当舍则舍，卸下包袱再赶路 /248

什么样的人生才称得上富足 内心深处有活源

孔雀虽有色严身，不如鸿鹄能高飞；

世人虽有富贵力，不如学道功德深。

——《大智度论》

拥有得多，人不一定满足；拥有得少，人不一定贫乏。有钱不一定快乐，没钱也可以安心自在，真正的财富从心头来，真正的富足也不以物质为衡量。人可以穷，心不能穷，让心里的能源，取之不尽；让心灵的健康，用之不竭。



心头四富：满足、惭愧、禅定、智慧

我们不一定要在心外寻找财富，真正的财富，应该是内心源源不断的能量。

人们追求财富，是为了更好地生活。然而，真正的财富并非外在的金钱与物质的堆砌，而是内心的满足和充实。

生活自有其乐趣，并不需要一味依靠物质。将身外的财富看得过于重要，不停地追逐，即使财富到手，也难以达到内心的富足。唯有心灵宁静，才不眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都是一相情愿，只会加重生命的负累。

贪财者因钱财积累不多而忧愁，一颗心如同永远填不满的沟壑，无法找到满足和安宁。一个为财迷失了自我的人，不仅得不到生活的幸福，反而会跌进不幸的深渊。

寂天菩萨在《入行论》中赞叹：“离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢……逐欲未得足，生恼复失意，若人无所求，彼福无穷尽。”知足便能快乐，心无所求，福分便能无穷无尽。而不知满足的人哪怕拥有再多的财产，也不会觉得自己富有。

真正的富足从心底来，如果心是空虚的，再多的财富也填充不了。

有一个老人在自家门口的空地上竖起一块牌子，上面写着：“这块地送给一无所缺、全然满足的人。”

一位富有的商人骑马经过时，看到这块牌子，他心想：“这位老人家既然想要放弃这块土地，我何不向他讨要过来呢？反正我这么富有，完全符合牌子上所写的条件。”

于是，他下了马，叩门向老人家说明了来意。

老人问他：“你真的一无所缺、全然满足了吗？”

富人说：“当然了，我拥有数不尽的财富和我所需要的一切。”

老人平静地说：“果真如此，那你还要这块土地做什么？”

人的欲望没有满足的时候，越是富有的人，越想更多地占有财富。实际上，“贫有贫苦，富有富苦，世间诸人皆是苦”。如果一个人没有富足之心，那么无论他富贵还是贫贱，都只能感受到痛苦。

我们经常在富贵的诱惑中迷失自我，忘记了生活的本意，结果得到的财富越多，失去的幸福也越多。快节奏的生活、工作的压力容易使人的心境失衡，如果患得患失，不能以宁静的心灵面对无穷无尽的诱惑，我们就会感到心力交瘁或迷惘躁动，我们的内心也会被外物所遮蔽。

真正的财富在自己的心里，心中生起满足感，满足感就是财富；心中生起惭愧心，惭愧心就是财富；心中生起禅定，禅定就是财富；心中生起智慧，智慧就是财富。

我们不一定要在心外寻找财富，真正的财富应该是内心源源不断的能量。

那些懂得享受生活的人，会感觉生命无限美好，于是越活越有意义。他们并不在乎自己拥有多少财富，只要心中的能量不息，对生命的拥抱和热爱不止，那么，钱多可以过，钱少也可以过，其中的关键在于能够处处感悟生活的真谛。

富足的状态：忧患时喜悦，落魄时洒脱

富足不是外在的身份，不是金钱的堆砌，也不是以物质衡量的价值，而是一种身心的状态。

有一位哲学家，他是单身汉的时候，因为没有钱，生活潦倒，只能和几个朋友住在一间小屋里。尽管有诸多不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？”

哲学家说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想、交流感情，这难道

不值得高兴吗？”

过了一段时间，朋友们相继成家，先后搬了出去。屋子里只剩下哲学家一个人，但是他每天仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，哲学家也成了家，搬进楼里住。这座大楼有七层，他的家在最底层，环境非常差，上面老是往下面泼污水、丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房子，也感到高兴吗？”

“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养些花，种些菜。这些乐趣呀，数之不尽！”

后来，那人遇到哲学家的学生，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我感到他所处的环境并不那么好呀。”

哲学家的学生笑着说：“一个人快乐与否，不在于环境，而在于心境。”

这位哲学家的生活环境看起来总是不尽如人意，但他所拥有的快乐心境是很多人不能企及的。其实，华贵的衣帽、别墅豪宅都只是人生的装饰品，而一份快乐自在的心境，能让人在忧患时保持喜悦，在落魄时不失洒脱，这更是一种令人羡慕的富有。

财富不仅仅指金钱，我们既有心外的财富，也有心内的财富。人们常常以为，在金钱、财产和人际交往中能够找到充足感和幸福感，可是他们忘了，幸福并不是得到什么，而是心灵在感受到自我实现时所处的状态。自我实现是一个人全部人生价值的体现，这种价值并不体现在金钱的积累上，而体现在心灵的健康和全然自由上。

当我们把追求外在的成就或者“过得比别人好”作为终极目标的时候，就会

陷入物质欲望设下的圈套之中。很多时候，我们受内心深处支配欲和征服欲的驱使，虚荣心不断膨胀，着了魔一般去同别人攀比，一番折腾下来，尽管钱赚了不少，也终于博得了“别人”羡慕的眼光，但除了在公众场合拥有光鲜和热闹以外，我们过得其实并没有别人想象的那么好。

人生真正的富足应该是，外财与内财俱有；知识与信仰同重；接受与施舍并行；拥有与享有兼备。

富足不是外在的身份，不是金钱的堆砌，也不是以物质衡量的价值，而是一种身心的状态。一个身无分文的穷人，也可能比一个满身金银的富人更富足。

穷人可能没有钱，没有优裕的生活，没有足以称道的事业，然而只要拥有健康的体魄、聪慧的头脑以及明确的志向，拥有宁静的内心，拥有不断攀岩、永远向上的斗志，那么，穷困便只是一种暂时的状态。做一个自信、乐观、勤奋的人，财富就能积少成多，慢慢地会聚到我们手中。

人生有七种财富

已经拥有的，便是好的，便是财富。

人人都渴望得到财富，那么财富究竟为何物？在佛家看来，财富就是资粮（佛教术语，喻指成佛路上所需要的特质资助和精神修行）。一个人拥有的衣食住行，名和利，以及自由自在的心灵，都是财富。星云大师曾在《求财富祈愿文》中向佛陀祈求七种财富：

第一种，祈求您给我健康的身体。

第二种，祈求您给我慈悲的心肠。

第三种，祈求您给我智能的头脑。

第四种，祈求您给我勤俭的美德。

第五种，祈求您给我宽广的胸怀。

第六种，祈求您给我内心的智能。

第七种，祈求您给我世间的因缘。

这七种财富，并非人人都拥有，但它们都能通过自我修炼而获得，而且这些财富是真正自在的、不会拖累己身的财富。它们会陪伴我们一生，帮助我们有所成就。这些财富离我们并不远，在出生时，我们就已经拿到了开启它们的钥匙。只不过因为受到世俗的熏染，受到天下熙来攘往的利欲诱惑，看不到掌中开启自身财富宝箱的钥匙，于是错过了一次又一次拥有这些财富的机会。

真正的财富是一种懂得运用财富的智慧，是人生步步行进的资粮和根基。拥有了这些，做人就会知道满足，懂得珍惜。

人们常说，知足常乐。知足是一种处世态度，常乐是一种释然的情怀。知足常乐，贵在珍惜，珍惜自己所拥有的一切，不抱怨不贪求。知足能让我们看清自己所拥有的真正财富，也能帮助我们找到近在眼前的幸福。

有一个人，生前善良且热心助人，所以他死后到了西方极乐世界，做了佛祖的侍者，善良的他仍时常到凡间帮助人。

一日，他遇见一个农夫，这位农夫看起来非常苦恼，农夫向他诉说：“我家的水牛病死了，没它帮忙犁田，我怎能下田作业呢？”

于是，侍者赐给农夫一头健壮的水牛，农夫很高兴，侍者在农夫身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个男人，男人非常沮丧地诉说道：“我的钱被骗光了，没盘缠回乡。”

于是，侍者给男人银两做路费，男人很高兴，侍者在男人身上也感受到了幸福的味道。后来，他遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但诗人过得很不快活。

侍者问诗人：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对待者说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

侍者回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着侍者：“我要的是幸福。”

侍者想了想，说：“我明白了。”