

佛度有心人



闲适人生彼岸的灯火



药医不死病，佛度有心人。
以佛疗心，心灵获得解脱，人格得到美化，智慧得以产生，力量得到强化，不为物牵，不为烦扰。平静、安适、充实、愉悦、幸福、成功，就在身边，人生自如达观，生命超脱自在。

徐敏◎主编

中国物资出版社

佛 度 有 心 人

闲适人生彼岸的灯火

徐敏◎主编

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

佛度有心人：闲适人生彼岸的灯火/徐敏主编. —北京：中国物资出版社，2007.5 (2007.8 重印)

ISBN 978-7-5047-2639-1

I. 佛… II. 徐… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 046317 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720mm×980mm 1/16 印张: 19 字数: 298 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 8 月第 3 次印刷

书号: ISBN 987-7-5047-2639-1/B·0088

印数: 16001—20000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



佛陀说：“人的生命，只在一个呼吸间。”生命短促，我们应该善待自己的菩提身，思索活着的意义。生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

梦窗国师诗云：“青山几度变黄山。世事纷飞总不干；眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”心无物欲，方寸之间皆海阔天空，永无涯畔；胸怀坦荡，宛若长空旭日驱除晨雾，烦恼无处藏身。我们何不也做一个这样的快乐佛呢？

初祖达摩说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然；宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒。这才是真正的解脱。

佛度有缘人

心若调适，道可得矣。于道若暴，
暴即身疲。其身若疲，意即生恼，意若
生恼，行即退矣。其行既退，罪心加
矣。但清净安乐，道不失矣。

——《四十二章经》

同样一个“得”字，有“舍得”，
也有“得失”，两种完全不同心境。有智
慧的人就能够“舍”，能“舍”也就能
“得”，能得无限的快乐；不能“舍”就
会有“失”，失去了心境的安宁。

——证严法师

世界上最大的财富是知足，一个知
足的人，他内心充满着安详与快乐，而
一个不知足的人，他的内心则必充满着
埋怨与不安。

——海涛法师

投稿邮箱：bjyhss@126.com

蒋宏工作室

200

北京今视网·盛策国际广告有限公司

TOP-DESIGN INFORMATION ADVERTISING CO., LTD

TEL: 010-82562913

前言

《景德传灯录》上记载了禅宗二祖慧可见初祖达摩的一段掌故。

慧可说：“弟子心未安定，请祖师为我安心！”

达摩喝道：“把心拿来，我为你安！”

慧可愕然地说：“我找不到心呀！”

达摩微笑说道：“我已经为你将心安好了。”

这段脍炙人口、千古传诵的禅宗公案，清楚明示了学佛修行的根本意趣所在。用佛教的专门术语来说，学佛的最终目标是求“了生脱死，解脱自在”。用现代话讲，就是追求“心灵的超越，解脱烦恼的束缚”。具体地讲，就是学习“如何使心灵超越痛苦的智能，达到清净安乐的心神”。

人人都把生活得愉快、美满、充实、潇洒当做终身不懈追求的目标。那么，怎样才能达到如此人生佳境呢？我们通常较多地强调外部社会环境、主体智慧、工作成就、社会地位、生活条件等的改善，却忽视了对于主体心境的关注和建设。到头来，许多人非但未能从提高了的社会地位和增加了的荣誉、财富中品尝到幸福滋味，反倒视生活为不堪忍受的累赘。

其实，人受理性和心理的支配，内心不能平衡，什么都会反应过度，造成负担。人若让内心不安，幸福便无从建立。心污浊，其道不平，因而跌倒；心清净，其道平坦，因而安乐。

宝石从地而生，美德从善而现，智慧从清净心而具足。

人在生活中是否幸福、快乐、成功，很大程度上由心灵决定，由心灵的修炼程度决定。要想享受真正的成功与恒久的快乐，就要重视修心，修心要从以下几个方面努力。

一是心安。《四十二章经》上说：“心若调适，道可得矣。”我们要学会安顿自己的心灵，做到内心安适。一个人内心迷惘、混乱、暗淡，必不能端正人

佛

前言



度有心人

生方向，经常误入岔道歧途。人一旦失去了安详，同时便会褪失了生命的华彩。是女孩子，不会再容光照人；是男孩子，就面目可憎。

初祖达摩说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然。宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒。这才是真正的解脱。你内心安适，就会俯仰无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够俯仰无愧，心安理得，活得很踏实，秒秒感受安详，活在至真、至善、至美当中，这才是人生的最高幸福。

二是心慈。心田要多播善的种子，多一粒善的种子，就减少一棵杂草。土地不耕种，则必杂草丛生，所以行善要日日行、时时行，不断去行，哪怕是举手投足也要存有一分善念。一个人作恶时，他的心智就有了污垢；一个人不作恶时，他的内心就清静。及时行善，以免你的心里再起坏念头。诸恶莫作，众善奉行，我们要发慈悲心，帮助一切生命，要一辈子都不懈地身体力行，才能摒绝恶而不断接近善，人格才会日臻完善，人生才会日臻完美，这样才能获得更多的爱和幸福。

三是心正。若一念心起，则有天堂地狱。不要怕天堂和地狱，要怕的是心的偏向。无妄想时，一心即是佛国；有妄想时，一心即是地狱。众生造作妄想，以心生心，故常在地狱；菩萨观察妄想，不以心生心，故常在佛国。学佛就是在学做人而已，一个人做到公正无私，就能光明磊落，实事求是，主持正义，惩恶扬善，就会努力建立一个更为公正合理的社会和世界。

四是心明。愚痴的人，一直想要别人了解他；有智慧的人，却努力地了解自己。对内心世界的陌生，导致了生活中的无数挫折。不知自己，不明道理，亦即所谓无知无明，是为一种罪过。不要常常觉得自己很不幸，世界上比我们痛苦的人还很多。不懂得自爱的人，是没有能力去爱别人的。狂妄的人有救，自卑的人才没有救。认识自己，就会战胜烦恼，就会拥有自信，不再悲观萎靡，才会懂得生命的意义，乃至珍惜生命。而且，认识自己，降伏自己，改变自己，我们还能影响别人。

五是心定。最伟大的事业，最需要坚定的心力，急，只会退步；执，只会错误。佛经说：“制心一处，事无不办。”如果我们把全部生命、理智和热情投注到一个目标上，使它形成一个焦点，在那个焦点上就会绽放出智慧的花朵，

佛

前言

我们做事就会有收获，有好的结果，人生就会圆满。

六是心诚。一瓣心香，至虔至诚，即心即佛，心心相印。在这个世界上，真诚是一缕阳光，照亮一个人的心灵。以诚待人，不存欺诈之心，则威信自立，获取他人的信任与拥戴，从而成就大业。不欺诈，不要语，言行如一，表里如一，有良好信用的人，才能求得他人的支持，立足于世。

七是心宽。要有欢喜心，欢喜心即是一副良药，佛家常讲“欢喜充满”，这个“欢喜”就是能量、精力充沛的现象。大乘经上常说：“若能转境，则同如来。”与人相处之道，在于无限的容忍。不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己，憎恨别人对自己是一种很大的损失。要有宽容心，我们就会健康长寿，就会宽容他人，就会获得从容、自信和超然，达到精神的成熟和心灵的丰盈。

八是心谦。人生无止境，事业无止境，知识无止境。谦虚的人获得成功、赢得别人尊重；骄傲的人总是在骄傲里毁灭自己。谦虚的人善于谋求外人的助力，你谦虚时显得对方高大；你朴实和气，他就愿与你相处，认为你亲切可靠。谦虚的人得人心、合人意，极易获得人们的喜爱和欢迎。谦卑是深埋在地下的甜根，一切神圣的美德都从那里萌生。

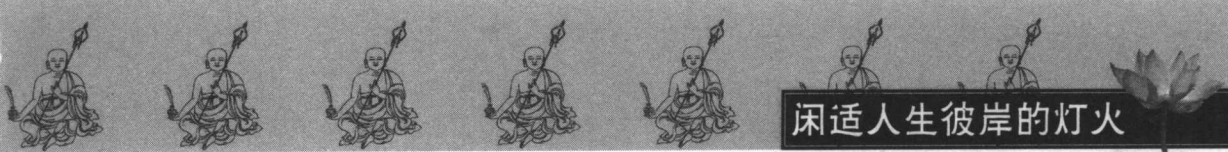
佛陀说：“人的生命，只在一个呼吸间。”生命短促，我们应该善待自己，思索活着的意义。生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活的。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

《六祖坛经》说：“前念迷是凡夫，后念觉是圣人。”圣人与凡夫就是一念之转呀，一个觉，一个迷。生命不觉醒，成长的过程就是迷失的过程。佛陀的伟大在使人从生命的根源上得到彻底的救赎、解脱，佛法就是完成生命觉醒的方法。

“药医不死病，佛度有心人。”以佛疗心，心灵获得解脱，人格得到美化，智慧得以产生，力量得到强化，不为物牵，不为烦扰，平静、安适、充实、愉悦、幸福、成功，就在身边，人生自如达观，生命超脱自在。

梦窗国师诗云：“青山几度变黄山，世事纷飞总不干；眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”心无物欲，方寸之间皆海阔天空，永无涯畔；胸怀坦荡，宛若长空旭日驱除晨雾，烦恼无处藏身。我们何不也做一个这样的快乐佛呢？





目 录



心安第一 内心安适，俯仰无愧 / 1

多一分禅心，少一分烦恼 / 3

宁静是美，安定最乐 / 7

心安大自在，放下真解脱 / 11

在尘不染，随缘不变 / 15

内心安适，俯仰无愧 / 20

心中有原则，不随境而迁 / 24

能舍能得，才能成就完美 / 28

劳动一日，可得一夜安眠 / 32

知足常乐，不知足常怨 / 36



心慈第二 诸恶莫作，众善奉行 / 41

用心中明月照亮他人 / 43

扬人善事，隐他过咎 / 48

诸恶莫作，众善奉行 / 52

善有善报，恶有恶报 / 56

用慈爱来止息仇恨 / 60



度 有 心 人

- 众生平等，慈悲同在 / 64
爱出者爱返，福往者福来 / 68
积功德莫过于救人 / 72
百善孝为先，及时尽孝心 / 76
行善要及时，功德要持续 / 80



心正第三 不怕地狱，就怕心偏 / 85

- 一念一天堂，一念一地狱 / 87
心无妄想，即是佛国 / 91
心体光明，暗室中有青天 / 95
不怕地狱，就怕心偏 / 98
进取要行事光明正大 / 102
改过宜勇，迁善宜速 / 105
在反省中完善自我 / 109
放纵是人生最大的悲哀 / 113
内心永怀一颗方正之石 / 117



心明第四 无知无明，是为罪过 / 121

- 自身拥有宝，何须向外寻 / 123
求人不如求己 / 127
伟大的事业由信心开始 / 131
无知无明，是为罪过 / 136
接受事实，挑战人生 / 140
苦尽甘来，福尽悲来 / 144

目

录



好运不忘忧，失意不失态 / 148

学会思考，感恩生活 / 152

简单生活，处世不可贪 / 156



心定第五 制心一处，事无不办 / 161

世上无难事，只怕有心人 / 163

内心污浊，其道不平 / 167

制心一处，事无不办 / 171

持之以恒，登峰造极 / 174

念如磐石，持守一心 / 178

一念嗔心起，百万障门开 / 181

香草捣碎才能芳香醉人 / 184

永不失望，更不绝望 / 188



心诚第六 一瓣心香，即心即佛 / 193

心诚则灵，功到自成 / 195

寸心不昧，万法皆明 / 198

要做一个靠得住的人 / 201

施惠无念，受恩莫忘 / 205

一瓣心香，即心即佛 / 208

君子敬而无失 / 211

怀着一颗坦荡的心生活 / 215





心宽第七 欢喜心者，即是良药 / 219

- 豁达洒脱，随性自然 / 221
不生气是修来的福气 / 225
以德报怨，修心是福 / 229
宽恕别人就是解放自己 / 232
欢喜心者，即是良药 / 235
小怒数到十，大怒数到千 / 238
不念旧恶，不憎恶人 / 242
小忍成仁，大忍成佛 / 247
用适当的方式发泄怨气 / 251



心谦第八 虚心精进，谦柔待人 / 255

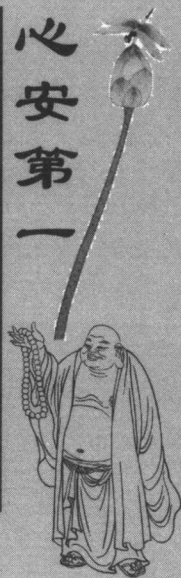
- 人在谦卑时最近于伟大 / 257
忧勤惕厉是护身之宝 / 261
虚心精进，谦柔待人 / 265
不与人争者常多得利 / 269
含蓄是美，藏锋是智 / 273
以低姿态出现在别人面前 / 277
不要处处争强好胜 / 281
目空一切，坏运离你已不远 / 285
永远保持着进取的激情 / 289





心安第一

内心安适，俯仰无愧



内心安适，俯仰无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够俯仰无愧，心安理得，活得踏踏实实，秒秒感受安详，活至至真、至善、至美当中，这才是人生的最高幸福。

——耕云先生

|| 多一分禅心，少一分烦恼

生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。

——海涛法师

金牛和尚常常亲自做饭侍奉众僧。到开饭的时候，他就抬着饭桶来到当堂，跳着舞，呵呵大笑，叫道：“菩萨子，吃饭来！”

金牛和尚快乐无忧，不把做饭送饭当做苦差，手舞足蹈，呵呵大笑，视众僧为“菩萨子”，真正是一位彻底摆脱了烦恼的觉者。

其实，人生最难得的是快乐，而笑能消散人们的烦闷，得到安慰的乐境。绝思绝虑，任心自在，无忧无愁，坦坦荡荡，坐卧随缘，就是佛的妙用。

为什么诸佛菩萨的能量那么充实、广大，永远不衰不竭？那是因为欢喜心，这个欢喜心在佛法里面称为“大慈大悲”。他对于一切众生、一切人事物，充满了真实、清净的爱心。

我们世间人讲欢喜，哪个人能比得上佛菩萨那种欢喜？他们生活在大慈悲里面，生活在爱心里面，这是大爱。这是大乘经上常说的“若能转境，则同如来”。

我们要相信心灵对于人的作用。记得《六祖坛经》里有这样一段故事。六祖惠能昔日在广州法性寺，当时印宗法师正在讲经，突然一阵风吹来，风幡飘动。一位僧人说是风动，另一位僧人却说明明是幡动，两人争执不下。惠能见了说：“不是风动，不是幡动，人心自动。”大家听了都很惊讶。

外物只有通过我们的内心才起作用。不论是风动还是幡动，如果你的内心不动，它就不会对你产生影响。佛家说：“心魔即魔，心佛即佛。”具有魔的心灵你就将成为魔，拥有佛的心灵你就会成为佛。

心安第一
内心安适，
俯仰无愧



度 有 心 人

《佛经译本》上说：“从前总是不开心，郁闷不乐，现在心胸开阔，常常欢喜。或是从前处世待人接物总觉得糊里糊涂，没有智能；现在经过断恶改过修持之后，觉得自己有智能，处世待人接物不迷惑。或是从前事务繁忙，就会感觉很累、很疲倦，提不起精神，处处有障碍；现在经过这样修持之后，处理这些繁杂事情，一切顺利，再烦再忙的事都感觉有头绪、有条理，轻而易举，不觉得繁杂，也不会厌倦。或从前遇到冤家对头，就讨厌、恨他，总想骂他几句；现在看到这些冤家对头，不但不会骂他，还欢喜地跟他行礼，以善心、礼节来对待。”这就是禅心的妙处。

人在生活中是否幸福、快乐、成功，在很大程度上是由你的心灵决定的，是由你心灵的修炼程度决定的。人的成功应该是由内而外的，唯有修炼好心灵，才能享受真正的成功与恒久的快乐。

快乐是一种心境，安宁的心境才是快乐的源泉。很多人终日忙忙碌碌，劳心劳力，哪里能够有人生的真正快乐呢？快乐是一种觉悟，很多人感到苦恼是因为没有明了快乐的真谛。

海涛法师说：“生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。”生活中的人们都厌恶痛苦，渴望快乐，佛教的最终目的就是减去人生的痛苦，把痛苦的内心和外在的世间改造成自身净土和人间净土。因此，红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

一个年轻人觉得生活很沉重，便去见禅师寻求解脱之法。禅师给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。”年轻人照禅师说的去做了，禅师便到道路的那一头儿等他。

过了一会儿，年轻人走到了头，禅师问有什么感觉。年轻人说：“觉得越来越沉重。”

禅师说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。当我们每走一步，都要从这世界上捡一样东西放进我们生活的篓子里，所以才有了越走越累的感觉。”

年轻人问：“那有什么办法可以减轻这沉重吗？”



禅师问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢？”

年轻人不语。禅师说：“我们每个人的篓子里装的不仅仅是精心从这个世界上寻找来的东西，还有责任。当你感到沉重时，也许你应该庆幸自己不是国家领导人，因为他的篓子比你的大多了，也沉多了。”

生活就是这样，每个人注定都要背着一个篓子，在你拥有欢乐的时候，你也一定要背负沉重。那就请你不要怨天尤人，既然不愿割舍，那就把沉重变成生活给你的财富，轻松地度过每一天。

佛祖早在几千年前就写下“人生是苦”，认为人生有八大苦：生、老、病、死、冤家聚头、求而不得、伤感别离和寂寞无奈。现实生活中“人生是苦”的现象比比皆是，诸如感情破裂、亲人丧失、疾病缠身、名誉扫地、孤独无助、烦躁不安、不得不与讨厌的人打交道……也许因为人生烦恼太多，痛苦太甚，快乐太少，愉悦难觅，所以苦中作乐，人们总以渴望之心祈祷：“愿快乐永驻！”

我们无法否认，人世间有许许多多的状态和时空是无法超越、难以改变的，但生活本身确实有许多精华存在于许多芜杂之中。我们不妨将人生喻为淘金、开矿、挖掘宝藏，可以把自己看做一个淘金者、开矿人。

生活这座富矿风情万种，它可能给你很多美好而宝贵的东西，颇具诱惑力，但也可能给你许多你不想要的东西，而且险象环生，颇具挑战性。因而人生的真谛恰恰在于穿过荆棘去寻找花朵，在于搬石挖土而开掘宝藏。这样来看，任何一个已经到手的“意思”——有价值的东西，不会比人们寻找它的过程更有意思。所以，你对生活的感觉主要取决于你的心态——你的选择与追求。

泰戈尔说：“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。”罗丹说：“世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”我们生活的这个世界，确实有许多美丽可爱之处存在，值得我们发现和欣赏。生活中有温柔之美、和谐之美，也有苍凉之美、悲壮之美。风和日丽，绿树蓝天，鸟语花香，是美的意境；古道西风瘦马，凄风冷雨晴夜，秋风落叶凋花，北风枯树狂雪，也是一种意境，一种美感。

心安第一 内心安适·俯仰无愧

集

