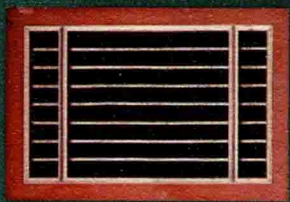


前世界佛教论坛总编辑，香港佛教联合会宗教事务监督，  
香港佛教僧伽学院副院长，长江商学院、北京大学、  
上海交通大学MBA班讲师觉真法师遗世之作



# 一念之间

中国香港 / 觉真法师 著

一个人，他想什么，他就会去做什么。他做什么，  
就是他的行为。他的行为，就是他的命。

---

所以，一个人的命运，  
就是他的所想、所做、所为。

心的境界，  
就是生命的境界



# 一念之间

心的境界，就是生命的境界

中国香港 / 觉真法师 著

国际文化出版公司

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一念之间 / 觉真法师著. —北京: 国际文化出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5125-0883-5

I. ①一… II. ①觉… 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(2016)第228569号

著作权登记号: 图字01-2016-5747号

原书名: 《快乐人生(一)》《快乐人生(二)》

本书简体字版经香港天地图书出版有限公司授权出版发行, 并仅限中国大陆地区发行、销售。如非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

## 一念之间

作 者 中国香港 / 觉真法师

责任编辑 宋亚晖

统筹监制 别 飞 张 奇

策划编辑 李 娜

文案编辑 王苏苏

版权支持 文赛峰

装帧设计 仙 境

出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 700毫米×1000毫米

16开

12.75印张

150千字

版 次 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0883-5

定 价 36.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号

总编室: (010) 64271551

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

邮编: 100013

传真: (010) 64271578

# 目录

一念之间



序一：一念之间的因缘 / 07

序二：人生难得，佛法难闻 / 13

## 一念·生命 / 002

当因缘不具备的时候，当客观条件有许多不可能的时候，当你无力改变环境的时候，你可以改变自心，你可以找到内心的宁静，你可以在你内心的“天堂”建立一种健康的生命内视、内循环，回归本原、本位。一切在你自心。心的境界，就是生命的境界。

### 第一章 生命的智慧 / 004

一个人，他想什么，他就会去做什么。他做什么，就是他的行为。他的行为，就是他的命。所以，一个人的命运，就是他的所想、所做、所为。

◎用心去认识自己，了解生命 / 004

◎做自己的主人 / 013

●关于生命、智慧的睿语 / 019

## 第二章 爱与生命 / 035

人的最大盲点，是不懂得生命管理。人的最大弱点，是不了解生命、不尊重生命。人的最大致命伤，是缺少生命关怀。

◎爱的态度与慈悲 / 035

◎生命的意义 / 036

●关于爱、生命、慈悲的睿语 / 040

## 第三章 宽容、放下与忍耐 / 047

有的人只学会追求胜利，却没有学会接受失败。有的人只学会得到，却没有学会放弃。只有懂得接受失败、告别失败，懂得放弃、主动放弃，才能马上成为转变命运的赢家。

◎善待别人就是善待自己 / 047

◎善待别人，最终还是善待自己 / 048

◎放下不快乐就是快乐 / 050

◎一切由缘而生 / 051

●关于宽容、放下、忍耐的睿语 / 053

## 第四章 离苦得乐的解脱之道 / 064

在利思害，在害思利，就是真正的危机意识。在利见害，在害见利，就走出了危机，压力就变成了动力，累就化成了轻松。

●关于苦与乐、危机与祸福的睿语 / 068

## 一念·生存 / 080

人生的本质是苦。可是，人却容易为乐所迷、为利所惑，不承认苦，或者想尽办法逃避苦、掩饰苦。只有当人有了苦的觉醒，人才会去寻找离苦得乐的解脱之道。

### 第五章 如何面对压力、缓解压力? / 082

人只有具备轻松、自如应付压力的能力，才能有快乐、有和谐、有福气。这才是生命的质量，健康的质量。

### 第六章 全球磁变 人心也在磁变 / 087

地磁变化引起自然界众多灾变，但更大的危害，是人心浮躁、情绪不安、容易冲动、发火、暴戾、易患忧郁症，我们需要淡定从容、静心、安心，约束自己内心的躁动。

### 第七章 人的本质价值与金钱观 / 092

世上最穷的人，不是手中没有钱的人，而是手中除了金钱以外，其他一无所有的人。一个人，即使没有钱，但他有无穷的动力，有向上的动力，有向善的动力，那么，这个人穷而不贫。

#### ●关于金钱的睿语 / 098

### 第八章 人，最不知道的是什么 / 109

管好生命，就是要尽责任。尽什么责任？尽生命角色的责任。所以，管好生命，也可以说首先是管好自己的生命角色。

#### ●关于心的内在动力的睿语 / 115

## 一念·信仰 / 132

信是正道。正道是人的立身之本，所以，信仰也是人的立身之本。  
信仰是黑夜明灯，是苦海舟航，是生命的归属，是人生的家园。有了这样的精神支柱，人格、理想才有了源头，有了根基。

### 第九章 信仰，信的是什么？ / 134

有人格，有理想，人才能强大，人才能提升自己、超越自己，才能体现生命的价值。而这两者，都离不开信仰，也一定离不开信仰。因为信仰是人格和理想的源头，也是人格和理想的结晶。

- ◎什么是信仰？ / 134
- ◎人生三大件 / 135
- ◎信仰是生命的见证 / 136
- ◎信仰是心灵的自觉 / 138
- ◎信仰三宝是正信 / 141

### 第十章 只知其一，一无所知 / 143

法不孤起，法无自性，自然众生亦无自性。众生由缘而生，人亦由缘而生，所以，人也本无自性。既无自性，因为因缘的变化万端，人的发展成长，就有了无限的可能性。

### 第十一章 信仰创造和谐 / 150

信仰，正是心灵的财富。心灵的财富，才是人生真正的财富，人生最为宝贵的财富。

家庭的和谐，是全家的幸福。人与人之间的和谐，是人的幸福。社会的和谐，是全社会的幸福。

## 第十二章 佛陀 / 157

佛陀带给人类最珍贵的启示，简短地说就是：人人都有佛性，人人都能觉悟，一切众生皆可成佛。这在人类历史上，第一次揭开了众生平等的生命要义。

- ◎佛陀的生日 / 157
- ◎佛陀的证道 / 158
- ◎佛陀的启示 / 159
- ◎佛陀的舍利 / 160
- ◎供奉佛指舍利的功德 / 162

## 第十三章 般若 / 165

般若干什么的？般若就是对治烦恼的。般若就是帮助我们消除业障的。般若就是指引我们走出迷误的。

- ◎什么是般若？ / 165
- ◎般若学在中国的弘传 / 168
- ◎般若思想的现代意义 / 173

## 第十四章 戒与律 / 177

戒，就是有所为，有所不为。有所为——该做的一定要做到。有所不为——不该做的坚决不去做。

律，就是规范化、标准化。

- ◎偏见和误区 / 177
- ◎学习和传播 / 178
- ◎戒律的曲解 / 179



◎对待荤素 / 181

◎“敬而远之” / 182

## 第十五章 同愿同行 行愿无尽 / 184

佛说无缘大慈，同体大悲。这是对一切众生的和谐之道。和谐，才是人生的境界。这样的境界，能离开行与愿吗？有行、有愿，才有和谐。





## 一念·生命

当因缘不具备的时候，当客观条件有许多不可能的时候，  
当你无力改变环境的时候，你可以改变自心，你可以找到内心的宁静，你可以在你内心的“天堂”建立一种健康的生命内视、内循环，回归本原、本位。一切在你自心。  
心的境界，就是生命的境界。

## 第一章 生命的智慧

一个人，他想什么，他就会去做什么。他做什么，就是他的行为。他的行为，就是他的命。所以，一个人的命运，就是他的所想、所做、所为。

### ◎用心去认识自己，了解生命

现代社会，有各种人际关系的危机：矛盾、纠葛、争斗、不平衡。  
为什么？

最根本的是自己心的迷失。

请找回自心吧，别到你惊觉时，大错已铸，后悔已经莫及。

有人强调运气。不错，生命历程中会有逢运、背运。但是，运气从何处来？**运气从人际关系中来，从你良好的心态中来。**你的心态不好，你的人缘不好，运气就会从你身旁悄悄滑过。**运由心生，信不信由你。**

我们常说：知识重要。可是经纶满腹的书呆子却有不少。于是，能力比知识重要。可是，能力可以干好事，也可以干坏事。于是，素质比能力重要。最可贵的素质是什么？是悟性。于是，悟性比素质更重要。悟性在哪里？悟性在自心。

会学习的第一要素是会听。会听的前提是能听。会听和能听的，不只是耳朵。真正会听和能听的，是心。心是什么？心是生命的整体。会听，实际上是整体生命的全部都在听。

人类的生存环境，日益遭受污染。查看一下：水怎么会被污染？空气怎么会被污染？大地怎么会被污染？生物武器从哪里来？病毒从哪里来？疫情从哪里来？无一不是从人类自身来。人类自身是污染源吗？不，污染源在人自心。

一个人，可以逃过别人的视野，可以逃过别人的指责，但是，他逃不过自己，也逃不过自己的内心。

你要学会照顾好自己。**照顾好自己，首先是照顾好自己心。**

林肯曾经说过：年过四十，人便须对自己的容颜负责。为什么？因为过去的容颜，是父母给的，四十岁以后的容颜，就取决于自心了。你怎能不对自心负责？

人的青春并非只有一次。青春是一种心灵状态。从生到死，是一个生命过程。在这个过程中，青春无处不在，假如你心灵中永远有一颗童心，一颗平常心。

俗言：人老心不老。很对，心不老，人就不会老。

诚是什么？诚是人心。信是什么？信是人心。人心无诚，人心无信，人与人之间就不能有稳定的关系。互相猜疑、疏离，人际关系就会陷入尔虞我诈。那么，这个社会还成其为社会吗？

你的心，像一块磁铁。当你心情愉快，对这个世界充满喜欢和善意时，一切美好的东西就自然地被你吸引。

当你苦闷、忧愁，对这个世界充满失落和隔膜时，那么，一切烦恼

和厄运也就自然地被你吸引过来了。把你的心转变一下，你的磁力方向也就转换了。

姐姐和妹妹同时看上了新来的交警。姐姐说：那个警察对我有意思，我一到，他就把红灯变为绿灯，让我通过。

妹妹说：那个警察对我才有意思，我一到，他就把绿灯变为红灯，为了留住我，多看我几眼。

绿灯红灯是客观现象，虽然两个人心里有着各自不同的感受，但都很甜。所以，你的心态，决定了你的感受。

现在有个非常流行的词，叫“扩大内需”。认识自心，找到心在哪里，发现心的能量，调整自心，改善自心，就能够安心、静心、净心，这才是每个人普遍存在的“内需”。

一个人做到了，不够，要大家都做到，这才是真正的扩大内需。

人的内心世界真奇妙。有时难以理喻，有时又无法用“情”字来概括。有人说，生活太复杂，这个世界太复杂。其实，生活并不复杂，社会也不复杂，复杂的是人。人太复杂，人为什么复杂？因为人的心太复杂。

人类对外要开发自然，穷尽宇宙奥秘；对内，当然也要穷尽生命的奥秘、精神世界的奥秘。

所以，人在开发外部世界的同时，为什么不来开发自心、开发自我呢？

一个人，在自己的日常生活中，永远向外寻求，永远也无法满足自己。真正能满足自己的还是在自己的内心。

反求诸己，才能最终解决问题。所谓“自助人助，人助天助”，即是此理。你自己都不肯帮助自己，别人还会帮助你吗？

**未悟时，处处向人。若能自向，方能自悟。**

人，只有转向对自我生命的内求中去获得启悟。因为，真理不是靠外人言说，靠别人来告诉你的。别人说的未必是真理，即使是真理，也还需要通过你自身的验证。所以，真理必须经过自证、自悟。

世上本没有命运，命运在你自心。

你的心灵，决定了你的人生状态。你的心灵，决定了你的人生走向。

只有改变你的心灵，才能改变你的人生状态；只有改变你的心灵，才能改变你的人生走向。

现在社会上，许多人不懂得顺缘、随缘，就当然不能随境自在。不能随境自在，也就不容易安住。连安住都做不到，你还谈什么做事做人呢？

**世间多少麻烦、是非、不快，都是由不认识自己、不明白自己而起的。**  
不明白自己，也就是不明白自心。

世上本来没有什么“世界末日”，可是，不识自心，又不知调整自心，转变自心，他就真让他的“心”陷入“世界末日”的危机之中了。这是一种迷，迷就产生愚。愚和智的区别，就是迷和悟的区别。

“一念之愚”或“一念之迷”就是烦恼心。那心，不是清静心。如果息灭一念，自除妄念，那就是清净心了。陷身于烦恼苦海的人，为什么不放下一念，转变一念，让自己恢复一颗清净心、平常心呢？

**清净心、平常心就是智慧心。**

“万物静观皆自得”。谁得？自心之得。得在何处？得之在心。

这个“心”，你看到吗？看不到。

这个“心”，在何处找？找不到。

这个“心”，有没有？有。



这个“心”真奇妙。**宇宙有多大，心就有多大。**宇宙有多小，心就有多小。宇宙有多复杂，心就有多复杂；宇宙有多简单，心就有多简单。外部世界叫外宇宙，心就叫内宇宙。外宇宙与内宇宙不但相似，而且同一，是一个整体。

“一即一切，一切即一”。这个“一”，是人的心。这个“一切”，就是宇宙，就是世界。世界有多大，宇宙的空间有多大，心也就有多大。所以，人的心和宇宙，和世界，既是相通，也是同一的。人在宇宙之中，宇宙亦在人心之中。宇宙涵括了人类，人心也涵括了宇宙。

宇宙有多少信息量，心就有多少信息量。

宇宙的秘密，你还没有发现，所以你心的秘密，也没有发现。

你能认识自心吗？你先找回自心吧！

当因缘不具备的时候，当客观条件有许多不可能的时候，当你无力改变环境的时候，你可以改变自心，你可以找到内心的宁静，你可以在你内心的“天堂”建立一种健康的生命内视、内循环，回归本原、本位。一切在你自心。心的境界，就是生命的境界。

**人的缺陷，主要是心理缺陷。人的健康，根本在心理健康。**

找回自心，才能享受人生。

**最大的伤，是内伤。最大的苦，是内苦。最大的陷阱，是自己设下的内心陷阱。最大的盲点，是不认识自心。**

人是应该最富有动力的：学习的动力、工作的动力、生活的动力、关心他人救助他人的动力、提升生命质量的动力、超越自己的动力、寻找本性世界的动力。

动力从何处而来？从善根来，从悟性来，从自身的心灵来。