

佛曰：一花一世界，一草一天堂，一叶一如来。

圓

海涛法师的人生创意课

海涛法师◎著

滿



重慶出版集團
重慶出版社

圆满

海涛法师的人生创意课

海涛法师◎著



重庆出版集团

重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

圆满:海涛法师的人生创意课 / 海涛法师著. —
重庆:重庆出版社,2010.10

ISBN 978 - 7 - 229 - 02917 - 3

I. ①圆… II. ①海… 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(2010)第 169991 号

圆满:海涛法师的人生创意课

YUANMAN HAITAOFASHI DE RENSHENG CHUANGYIKE

海涛法师 著

出版人:罗小卫

策 划:  支大朋 杨 文

责任编辑:王 梅 杜 莎

责任校对:夏则斌

装帧设计:天之赋设计工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

北京中印联印务有限公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:787×1092mm 1/16 印张:15 字数:240千

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 229 - 02917 - 3

定价:28.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

FOREWORD

带着佛性生活

佛学是生活的学问，目的在学习正确的生活。学佛也是为了圆满人格，目的是过上正确完美的人生。在佛的眼光中，一切人类及众生，同具佛性。

本性清净的心，我们的佛性，我们净观明觉的本性，容易遭受烦恼情绪掩盖，使我们作出错误的行为。错误的行为就是恶业，会给我们带来痛苦。带着佛性生活，生活中才会少犯错误。

破除“我执”。人生之所以有这么多的痛苦、烦恼病根，只在于“我执”。因为有了自我的坚执，才产生诸多颠倒妄见，认虚为实，以假作真，随着幻生幻灭的外境打转，因而迷失了常住不易的本性。同样，人和人相处，应常常借用对方的眼睛看彼此的世界，去除“我执”，常怀无私之心。

行善。行善并非责任，它是一种权利，可以让我们拥有健康和快乐。佛的悲愿，是要使人人及一切众生，都能成为和自己一样的至善、至上的佛陀。

宽容。宽容与了解的心，是心灵平静的因素，而爱、忠诚与关怀，才是人生不渝的宝石。去宽容你的朋友，并不能说明你的大量；能正确地去

前言

FOREWORD

谅解你的敌人，那才算是到达了宽容的真谛。能欣赏人间一切美丽清香的人与事，对人间万象抱着更宽容、更喜爱的胸襟，这样才能把佛家所讲的“空”提升到更高的境界。

超越欲望。人生在世，除了生存的欲望以外，人还有各种各样的欲望，名利、金钱、情欲等。欲望是无止境的，欲望太强烈，会造成痛苦和不幸。人的生命幸福，是一种无欲与奉献，它是一种超越欲望后的安稳与宁静。

要完成佛性的觉悟，就要从内心把一切众生都当成菩萨。永远不要只看到别人的过失，要看到别人的长处，要用一颗平和的心去对待一切事物，拥有一颗“佛”一样的心，这样我们自然也就是佛了。



财富篇 / 1

致富的愿景 3

面对金钱 / 3

闯 / 8

一步登不上天 / 12

大富无形 / 16

赚到欢喜 19

吃苦贵在先 / 19

注意脚下 / 22

虚其心 / 25

为人真诚，讲求诚信 / 28

功夫总在赚钱外 31

人生不能被欲望的锁链拴住 / 31

名利只是人生的泡沫 / 36

克制住自己不合理的欲望 / 39

内心的财富 / 43

创造悠闲生活 47

摒弃吝啬，常怀布施之心 / 47

无为才是大为 / 51

咸有咸味，淡有淡味 / 55

目录



智慧篇 / 59

带着觉性生活..... 61

常备灭“火”器 / 61

训练自制 / 64

爱的修行 / 67

知觉到别人 / 70

去掉傲慢 / 74

打造圆融人际..... 78

浇灌友情之花 / 78

谦恭处事，悟道圆融 / 82

学会倾听 / 85

谈尊重 / 88

包容别人，也是给自己留路 / 91

消除压力的禅..... 94

挫折是飞翔的翅膀 / 94

苦，别有一番滋味 / 97

永葆乐观 / 100

挖掘你的潜能 / 103

守住心中那片蓝 / 107

工作就是修行 110

小的就是大的 / 110

展现自信 / 113

没有什么我们不能做的 / 116

凡事要身体力行 / 119

养生篇 / 123

在工作中养生，在养生中工作 125

放松的艺术 / 125

永远不够的睡眠 / 129

快乐工作 / 132

健康，从每一天开始 135

“如法”生活 / 135

生命在于运动 / 138

人老心不老 / 141

不生病的智慧 / 144

说减肥 / 147

相由心生 150

练习微笑 / 150

保持内心洁净 / 154

超越孤独 / 157

禅定而生智慧 / 160

健康吃出来 164

说素食 / 164

喝茶的学问 / 166

饿了就吃，困了就睡 / 169

目录



幸福篇 / 173

放下才能身轻心安 175

贵平常心 / 175

真实的生活 / 178

念头决定一切 / 182

看破，放下，自在 / 185

人生难得放下 / 187

快乐隐藏于每一件小事之中 191

追求快乐 / 191

心静自然凉 / 194

妄想增烦恼 / 198

调整心态，善待生活 / 201

幸福就在你身边 205

活在当下 / 205

莫猜疑 / 208

摆脱愚痴，心灵自由 / 212

心怀希望 / 215

多播善的种子 218

行善，由内而外 / 218

用心感化 / 222

善待别人，就是善待自己 / 225

为什么要放生 / 228

致富的愿景

人人都应该重视致富，并努力去掌握获取财富的学问。

君子爱财取之有道，财富就是你吸引来的。



面对金钱

金钱对于我们每个人来说都是重要的，因为金钱可以提供给我们更加舒适的生活，可以让我们的行动更自由。我们生活的目的大多数是想生活得更好一些。然而我们又不可过于看重金钱。佛教并不是不追求金钱名利，而是说不要执著金钱、名利、权势等过眼云烟的东西。因为一旦钻到钱眼里，金钱就会束缚个人的自由。因为金钱的诱惑，常常似乎与手头拥有的数目直接成正比，你拥有得越多你就想要得越多。同时，你拥有越多，你需要得越多。

佛家讲的布施，是要净财、净施。所谓净财，就是清净的财富。净财不但是维持生计的必要条件，同时还能利益社会、造福人类。不可以说我抢别人的钱、偷别人的来布施供养，这是不净财，这受恶报。

有位个体店主，他开了一辈子的店，挣了很多很多钱，晚年本该颐养天年，享受天伦之乐，可他还在苦苦经营。他不大吃大喝，也不嫖不赌，更不穿金戴银，生活非常简朴。儿女们也不需要他的钱，在钱上他对儿女的态度同对陌生人没什么区别，他也从不做慈善之举或捐赠之事，他天天

说我很累很累，但却根本看不出他对他的经营有丝毫厌倦。而且总是乐此不疲，人们不明白他为了的是什么。最后他老死在店中，死时连一件像样的衣服都没有，所穿的袜子上有几个洞，就像他残缺不全的人生。

他成了金钱的奴隶。他虽有钱，却没能得到钱所带来的物质上的享受和精神上的愉悦。他的一切思想和情感都透支给了为挣钱而挣钱的忙碌中，消磨在日复一日的只挣不花的盘算中，生活质量连普通人也赶不上，实质上是个能挣钱的乞丐。

他的金钱观于人生没有意义，一点点意义也没有，他只是做了一场金钱的白日梦。



人要做金钱的主人，并理性地安排你的仆人——金钱。

若细小的东西须用放大镜才能看得清楚，那就把这个问题放大了来谈。

我曾问过许多人这样的话：假如你现在是亿万富翁你准备干什么？回答各不相同，静心仔细想想，这些人在没钱的地位谈有钱的事，有的不认真，有的言不由衷，有的信口开河，假想毕竟不能代替现实，若他们真的成了亿万富翁，他们的思想言行极有可能就不是他们所答的那样，没有切

身的体验，哪能有真实的感受。

我有这个愿，必然会遇到一个这样的人。

他以前是个很普通的人，后来中了大奖，一夜间跻身于千万富翁的行列。他找到我对我说：中奖的那一刻，我哭了，我不是信徒，但我却有生以来第一次叩拜上苍，感谢上苍的赐予，从此以后，再不用为挣那点可怜的生活费而耗费生命，再不用为了找活干而请客送礼，再不用为了保住那可伶的破饭碗向人卑躬屈膝，再不用讨人欢心只为了向人借钱，再不用借钱还债，再不用躲避同学朋友的相聚，再不用躲避亲人疼爱、期待的目光，再不用因没钱培养孩子而夜不能寐。可后来丰富的物质生活让我颓废，吃什么没味，做什么没劲，整天无精打采，我很迷茫。都说要做钱的主人，怎样才能做钱的主人呢？

一、树立起理想。具体地讲就是做自己心中想做的事，做自己愿望中的事，注意，可不是欲望中的事，每个人的内心都有想要做的事，只是被尘世间琐琐碎碎、忙忙碌碌的俗事所蒙蔽，没有宁静的心态，心灵的事流淌不出来。现在有了钱，可以不必再为俗事烦心，静下心来好好想一想，你心中想做的事到底是什么？找到了就自由自在地去做，钱是使你能够自由的工具。

假如你想当作家，就沿着这个方向努力，因为有了钱，作文不是为钱而作，不用借意衍文，装模作样，粗制滥造而应付作品，只写心中要说的话，人笔写人心，写你真实的思想情感。因为不是为钱而作，不成功也不影响你的生活，所以你会最大限度地放松写作时的心态，进入真正为文的境界。钱是你理想的保障。

二、克制自己的欲望。人在大富面前心中各种欲望会纷纷而起，再加上外界各种欲望的引诱以及花样繁出的欲望的价值观念的支持，人很难把持住自己。有个人也中了奖，是十万元，可这个人没有德行，走上了吃喝嫖赌的路，把钱挥霍一空。这人以前抽三元钱的烟，中奖后最少要抽二十元的烟，钱花没了，回头再抽三元钱的烟就直觉恶心，不赌不嫖不吃不喝简直活不了，钱把这人的欲望之心培养成了，他债台高筑，后来向父亲要钱遭到拒绝后竟把自己的老父亲杀了。中国古代许多高雅之士视金钱如粪土，但在我看来，钱就是钱，是中性的，用得好就是善的，用得不好就是



恶的，全在人心。一物两用任你选，心向哪边定善恶。世间万事万物又何尝不是中性的？佛家讲，善恶出自于人的一念。只要你有理想，做自己心中所想，克制自己的欲望也不难。

三、理性地、随缘地对待慈善事业。很多人有了钱就去捐助，捐助当然是善事，能种下善的因，但也有负的一面，因为这样会引起人们、媒体对你的关注，很容易成为谋利者和拜金者追逐的目标，很容易生出名利之心的执著而上瘾，总喜欢众星捧月般的围绕，否则就寂寞难耐，从而扰乱自己。人决不能因随便狂妄的施舍而显富，这样会招来不必要的麻烦。随缘而做就是顺其自然而做，一切自在天缘，免遭无妄之灾。

对待亲朋好友及周围的贫者也要坚持这个原则。不要随便给，在他们最需要帮助的时候，不失时机地帮助他们，他们得到的不仅是钱。把钱给亲人，让亲人感到亲情的温暖；把钱给朋友，让朋友得到友谊的珍贵；把钱给贫者，让贫者知道人世的人性还有热度。只愿他们得到的不仅仅是钱，而是一份人性的爱，在爱中能够振作起来，用钱唤起人性的善，而钱只是爱的载体。

佛法在高层次上以为：善心用得不当也是有为的，专做善事还是为，荡尽妄念、执著心才是真正的无为。

四、不要显富。很多人有了钱后衣食住行、言谈举止皆标新立异，其目的是张扬自己有钱，张扬的背后是蔑视、嘲笑比自己穷的人。如此招人嫉恨，得不偿失。狐狸不正是因炫耀自己美丽的毛皮而遭到噩运，被人们剥去皮毛的吗？一个有钱人在公共场所大谈其有多少幢楼，有多少辆豪华的轿车，多么多么有钱，并说某某活得那个穷酸样，也能算是个人？找棵歪脖子树吊死得了，谁嫁给他真是倒了八辈子霉……这种人往往得不到善果，因为，显富之心本是魔性的体现，显示只能招致魔。

五、正确对待遗产问题。有钱人都会想到这个问题，我走了，把钱留给儿孙，此生不白忙，我的子子孙孙永远富有。芸芸众生如此想也不为过，但谁想过给儿孙的一定是钱吗？按照中国的传统，供孩子上学，找工作还有结婚，以后若孩子有困难也可以帮一点，但不能太多，从经验上看，真正成功的有钱人哪个是靠父母的恩赐，都是自己一步一个脚印走出

来的，孩子行，没有遗产一样行，孩子不行，给座金山也不行。钱在不行人的身上，只能是个祸根，轻者祸害自己和家人，重者危害社会。儿孙自有儿孙福，何必为情寻烦恼。人各有命，不是说你给他多少钱就能解决他一生的问题，解决人生的问题一定是在生活的磨炼中摸索出来的。

没钱的时候为了生活忙忙碌碌，没有时间思考人生的问题，有了钱一定要静下心来思考一下，从这个意义讲，钱是思想的时间，有了明确的思想，就知道自己该如何活了，知道如何活就能做金钱的主人。

在金钱面前必须要有理性，理性就是佛家的定力根基，定力是修炼层次的体现，那么对待金钱的理性应该是做金钱的主人。

佛家认为，钱财乃从德中化来，德乃生前所积，无德而不得，失德而散尽，所以求财者必先积其德，吃苦行善可积众德。为此必晓因果之事，明此可自束。天道无亲常与善，善虽不一定让你财源滚滚，却能使你丰衣足食。

假如你现在是亿万富翁你准备干什么？这是一个严肃的话题，每个人都应好好想一想。

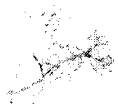


禅悟人生

◎ 财从德来，财兴反作用于德才是人天的和谐，为何不为佛法的发展和弘扬做点奉献？因为这也是为你自己呀。

◎ 我们要多求智慧，不要只顾着求财富，因为求智慧可以令人一生快乐、一生受用不尽，求财富只能令人快乐一时。

◎ 人间的一切事物、财富、名位、爱恨、情仇，无一不是如露如雷，刹那变灭。唯有不再执著，放下万缘，远离虚妄，才能生活在自立、自主、自由、自在的美好意境中。



闯

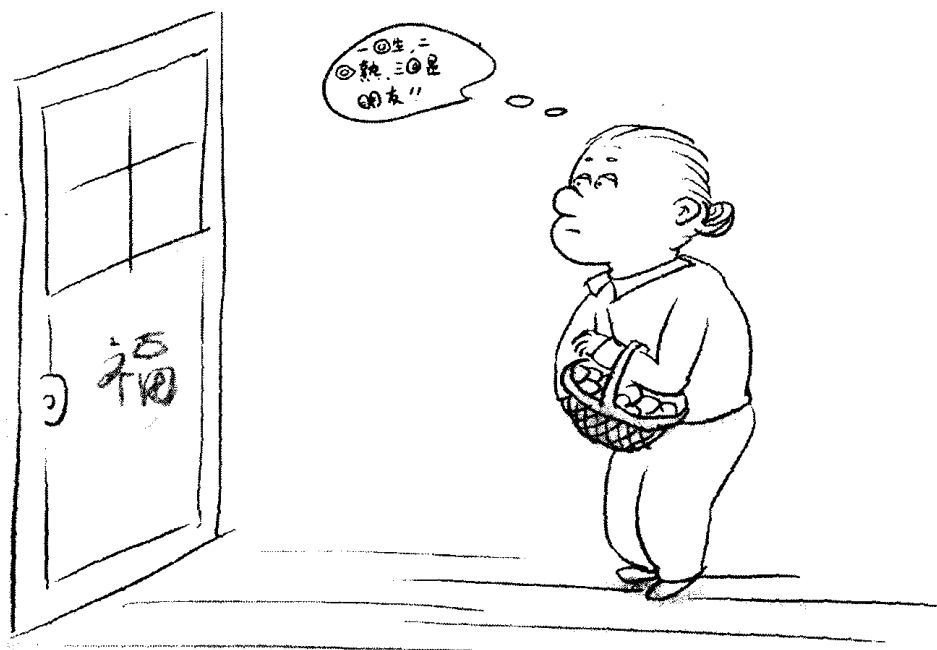
“闯”是一种精神，更是一种修行。佛家的“空”不是出世，而是一种积极的入世态度。放下，不执著，让你轻装上阵，闯出自己的天空。在各种各样的行业里成功的条件各不相同，但在所有成功的里面有其基本的也是共同的东西，那就是“闯”。上至帝王将相的成功，下至平头百姓的成功，莫不贯穿着一个“闯”字，尤其在起步之初，敢闯的精神至关重要。

有个农村老太太，儿子被人欺负，有人让她去法院告状。老太太有个陈旧的观念，认为法院就是过去的衙门，里面的人都凶神恶煞般，老太太没有勇气去。可痛子心切，老太太咬咬牙还是去了。她忐忑不安恍然如梦般脚下软绵绵地走进了法院的大门，哆哆嗦嗦向接待她的人讲述了事情的经过。工作人员听明白事情的经过后，给她指明了方向，老太太走出法院大门时，只觉得阳光温暖，一口气松了下来，精神百倍。第二次再来时，虽有点心跳，但也只有自己知道。第三次来时，已是心中有数，稳步健行，用她自己的话来说就是“一回生，二回熟，三回是朋友”。事情解决

后，老太太为了表达谢意，拎着一筐鸡蛋竟然闯进了法院工作人员的家，显然成了小江湖，这在以前她是想也不敢想的。后来村里谁要打官司，都说：去找老太太问问，她行。她的行是她自己闯出来的行，你要去闯你也行。老太太要是听说谁有不公的事，一脸严肃地说：你找我，不行去法院告他！一身正气，“闯”让她有了自信力。

老太太开始为什么不敢去，是因为对陌生环境的自我恐惧，克服这种恐惧唯有去闯，闯进去就不陌生，不陌生就熟悉，熟悉了就有了自信，有了自信，事情就能做好。

只要去闯，结果就有两种，或者成功或者失败，成功的机会会有百分之五十。犹豫不决，成功的机会只能是百分之零。由此看出，只要去闯就会拥有一半的成功。



人世是佛法开创的一个层次，人世必有佛法的基因，勇猛精进就是一个因子。要想理解闯，先看看这个“闯”字，“门”字加上“马”字，马