

发心才有力量

能成就不世伟业，皆因胸怀壮志；
因为有大愿心、有大企图心，故能有所成就。
——星云大师

弘一法师、星云大师、一行禅师、
净空法师、印光大师等20位高僧大德
为你解读悦活人生的般若智慧

一本洗涤灵魂，激活内心能量的修心读本

热爱生命的人，必懂得找寻快乐的人生、
自在的人生、自信的人生、包容的人生。
“初心不退，成佛有余”
发仁善菩提心，积累善量，内心自然充盈富足。



在这个时代，佛法禅意最值得称道的也许就是它能从僵化、狭隘、死
气沉沉的思考模式中跳脱出来，用一种活泼、另类、睿智而又有创意
的思考方式，触类旁通的点化之力，观照这个世界和人的内心，给人
们的生活带来改变的力量。
不管做什么事，首先要发心，要有目标和靶向，然后向着目标靶向努
力，才能成功。发心不能偏离方向，一旦偏了方向，那就没有办法抵
达目的地；发心还要有坚持的力量，力量若是不足，也没有办法抵达
目的地。



中国言实出版社

須弥著

发心才有力量

人生时时可悟道

生活处处可修行



 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发心才有力量 / 须弥著. — 北京 : 中国言实出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5171-0212-0
I . ①发… II . ①须… III . ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV . ①B946.5-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232842 号

责任编辑 : 王蕙子

出版发行 中国言实出版社

地 址 : 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编 : 100101

电 话 : 64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64924853 (总编室) 64924745 (四编部)

网 址 : www.zgyscbs.cn

E-mail : zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市灵山装订厂

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 200 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0212-0

发心的力量

在这个时代，佛法禅意最值得称道的也许就是它能从僵化、狭隘、死气沉沉的思考模式中跳脱出来，用一种活泼、另类、睿智而又有创意的思考方式，触类旁通的点化之力，观照这个世界和人的内心，给人们的生活带来改变的力量。

发心，又叫初发意、新发意、新发心、初心、发意，是指发愿求无上菩提之心，即发起求解脱苦难，往生净土或成佛之愿望。在生活中，发心就是指从内心里发出愿望，进而产生内心向上的力量，在行动中付诸努力去创造心灵和生活的美好。

生活中，常有人说没有力量，觉得在诸事中透出一种无力感、重压感，做什么都感到没有动力。那么，力量从哪来呢？就要依靠发心。因此，我们常常鼓励别人，让别人有信心，有希望，这信心和希望就是力量。当一个人的内心产生了这种力量，才会去行动，才会有所作为。

发心在生活中是非常重要的。不管做什么事，首先要发心，

要有目标和靶向，然后向着目标靶向努力，才能成功。发心不能偏离方向，一旦偏了方向，那就没有办法抵达目的地；发心还要有坚持的力量，力量若是不足，也没有办法抵达目的地。

一旦发心了，那就要在过程中不被其他外缘所牵动，背弃自己的发心；不但如此，还要不断增强而不是衰减自己的发心。古人常讲：修行人初心是道。有人说：“学佛三天，佛在眼前；学佛三年，佛在天边。”这话就是针对发心发愿而言的，为什么学佛三天，佛在眼前呢？原因是我们在初学时，兴趣最高，抵御了外在的干扰，也抵挡了自我内心惯有的恶习侵扰。故而能够时刻感受到佛的加持，感受到上天对我们护持，感受到诸佛菩萨的加被，天天与佛同在。那么，为什么在日常生活中会逐渐离佛越来越远了呢？原因就是修行的过程中我们懈怠了，没有发大愿，没有发长久之愿，没有为目标迸发的力量。佛法常说：“初心不退，成佛有余。”其实这句话也可以反过来理解，很多时候，我们会觉得修行一颗自在的心是一件非常困难的事情，这大都是因为你对当初所产生的念头没有付诸行动，或是在行动的过程中逐渐懈怠了的缘故。

从今天起，修炼自己的内心，树立善的正见，积聚善的机缘，修行善的因，用善的正能量增强内心力量，在生活中实践善举，便会求得善的福报，让我们的人生在仁善中幸福安好。

第一辑 处世篇

发上等心，化身成菩萨

世间万物构成一个世界，世间众人构成人间。《天玄子》中有云：“人生在世，持躬理事，待人接物，无一不是处世问题。不但入世人宜讲求处世之道，即使出世人，只要一日未脱离此一现实世间，便一日须与人相处，与事相处，与物相处，如此便亦不可一日不讲求处世之道。”因此，懂得处世的精妙可以凝聚大力量，开拓大局面。

1. 做人的智慧

在合群中广结善缘 / 3

凡人眼中的“众生平等” / 4

大事与小事 / 6

清者自清 / 7

诚实的修行 / 9

得意时要把握的分寸 / 10

树立正见 / 11



得意不快于心，失意不快于口 / 13

吃亏是福 / 14

2. 做事的方法

不要恶言伤人 / 16

说一丈，不如行一尺 / 17

脚踏实地做事 / 19

进退之道 / 20

八种后悔 / 22

嫉妒是魔 / 23

发出自己的光 / 25

无种不结果 / 26

小事不做，大事难成 / 27

最短的路 / 28

处世的原则 / 29

3. 忍的力量

如何不生气 / 31

戒骄戒躁 / 32

从忍耐中寻求突破 / 34

忍让，处世根本 / 35

骂人的艺术 / 36

4. 困难当头时

心中的恐惧 / 38

自我的力量 / 39

知难而进 / 40

苦难的福报 / 42

有志者，事竟成 / 43

打不倒的人 / 44



5. 恨无常

不满人家，苦了自己 / 46

生气不如争气 / 47

6. 与人交往的智慧

是朋友还是敌人 / 50

与人相处的艺术 / 51

与人分享，福报多多 / 52

全心全意待人 / 53

能施，何不乐施 / 54

赞美的福报 / 56

他人的处境 / 57

和不喜欢的人相处 / 58

有礼则为宾 / 60

7. 尊重，沟通的桥梁

尊重生命，尊重人生 / 62

钉子与栅栏 / 63

礼貌、尊重、温和 / 64

8. 居家之道

夫妻之道，立业之本 / 65

亲人利益同享 / 66

佳偶非天成 / 68

对待家人要懂得礼貌 / 70

有情众生 / 71



第二辑 修身篇

行坐皆禅，语默动静体安然

佛法的力量来自佛家大慈大悲的智慧。之所以常人不可能到达佛的境界，是没有去发心佛之愿，没有去修行，没有从佛的修为中汲取人生所需的能量。只要你借助佛的智慧体悟人生，强化身心修养，这种智慧便能产生神奇的力量，使我们在生活中心宁神静，顺达处世，受益一生。

1. 坚持与坚定

别人不是我 / 75

学无止境 / 76

六刀与千刀 / 77

刻苦的精神 / 79

内心的强大 / 80

成熟的心智 / 81

专注的力量 / 83

拙处须力行 / 84

智慧须自己修得 / 85

2. 自信与自谦

渺小但不卑微 / 88

一颗空杯的心 / 89

低调做人 / 90

如何看待你自己 / 92

坚定的意志 / 93

3. 理想与希望

有愿才有希望 / 95

人以理想立世 / 96



虚幻的寄托 / 98

远大的目标 / 99

第三辑 养心篇

破除心障，禅修自在心

《四十二章经》云：“如人锻铁，去滓成器，器即精好；学道之人，去心垢染，行即清净矣。”这句经文的大意是说：就像铸造铁器一样，只要将铁的渣滓去除，不管造成哪种器具，都会很精良。人的财富、成就、名位、功勋……不过是生命中的灰尘与飞烟，只有发心修行，除去心中垢染，才能化聚禅修静心的能量，成就顺意自适的人生。

1. 远离尘世纷扰

罪业本空由心造，无心之过不是罪 / 103

烦恼皆自寻 / 104

找回迷失的自己 / 106

常行一直心 / 107

不计较，不比较 / 109

去除妄念 / 110

贪爱便是生死恨 / 111

心中的尘埃 / 113

贪无所得 / 114

了无挂碍，随处任方圆 / 115

2. 舍得方能自得

放下即成佛 / 117

放下牵绊 / 119

有舍才有得 / 120

善于忘记 / 122
选择与放弃 / 123
一点与全局 / 125

3. 除妄念，不被外物迷惑

财富哪里来 / 127
最大的财富 / 128
幸福与财富 / 129
贪官拜佛 / 131
珍惜福分 / 132

4. 豁达与淡然

随缘则安 / 134
犹豫与猜疑 / 135
内心的茅棚 / 137
不贪不求，自然常乐 / 138
善恶一念间 / 140
只扫今天的落叶 / 141
内心的光明 / 143
站得高，才看得远 / 144
有意义的人生 / 146
缘来缘去皆是福 / 147

第四辑 悟生篇

拈花微笑，力源体悟菩提心

世尊拈花，迦叶微笑，禅由是诞生。一花一天堂，一沙一世界。
在喧闹的人世间，禅的美在于无声，在于体悟。人的一生祸福难
测，生老病死更是自然规律，没有人能规避之。每个人的生活都



会经历酸甜苦辣、悲欢离合，这也是人生常态。世事是时时刻刻都在改变的，就正如我们每个人都从咿呀学语到两鬓斑白，有昔日的欢乐，也经受挫折的阵痛，生离死别的黯淡。这一刻和下一刻，很多事情都已发生改变了。这就需要我们拥有发心的力量，体悟人生的智慧，好好享受当下的生活，品味平淡，坦然面对痛苦，悦纳生命的精彩与不幸。

1. 善念善生

善恶的因果 / 151

如此的善意 / 152

善良即是快乐 / 153

心怀善念 / 154

生命的真谛 / 155

但为众生得离苦，不为自己求安乐 / 156

功德布施 / 158

处世善心贵如金 / 160

水滴虽微凡福充满 / 162

2. 有容乃大

心似水莲戒执念 / 164

生命的洞见 / 166

宽宏度量，荫及子孙 / 167

胸襟宽广，无恼无忧 / 169

3. 感恩才有快乐

前世是谁埋了你 / 171

商人的四个妻子 / 173

亲人的恩情 / 174

欢喜心也是布施 / 175

行孝悌者得自在 / 177



4. 看破生死

生命的解脱 / 180

今世与来生 / 181

人生四事不能长久 / 183

放下贪恋执著 / 185

坦然面对，超越生死 / 186

5. 大爱无疆

用心体会人生真滋味 / 188

空与爱 / 191

点一盏心灯，照亮别人 / 193

爱心之伞 / 194

手中蜡烛心中光 / 196

上签 / 197

世上最美味的泡面 / 198

让爱生爱 / 199

6. 幸福人生

幸福的三个秘诀 / 201

知足，则幸福常存 / 202

活在当下 / 204

不抱怨的人生 / 205

享受亲情与友情 / 207

惜者有福 / 208

打开心灵的窗 / 210

发上等心，化身成菩萨

世间万物构成一个世界，世间众人构成人间。
《天玄子》中有云：“人生在世，持躬理事，待人接物，无一不是处世问题。不但入世人宜讲求处世之道，即使出世人，只要一日未脱离此一现实世间，便一日须与人相处，与事相处，与物相处，如此便亦不可一日不讲求处世之道。”因此，懂得处世的精妙可以凝聚大力量，开拓大局面。



1. 做人的智慧

在合群中广结善缘

有一天，世界发生了战争。先是这个阵营打倒那个阵营，然后这个国家打倒那个国家，打到最后，世界上只剩下两个人。由于这两个人的立场不同，因此还要再打，最后，其中一人打败了另一个人，世界只剩下这一个胜利者。这个人非常高兴，高喊：“我胜利了！我胜利了！”可没过一会儿，他口渴了，想喝水，跑到河里喝河水。他肚子饿了，可是没有人来做面包，他只好以打猎为生；他闷了，却找不到一个说话的人。这时，他才想到世界上应该多留一些人，毕竟自己一个人不能独立生存。

《维摩经》里说：“佛法在众生身上求。”没有众生便没有佛法，有了佛法才能普度众生。我们生存的世界也是一样，没有人能完完全全地隔离人群而生存，我们的衣食住行与我们身边的人息息相关，农民为我们种了粮食，建筑工人为我们修建了房屋……我们又为他人提供这样或那样的生活所需。这些都是我们生存的基本需要，没有这些，我们无法提升生活的质量，甚至无法维持生命的延续。

除了生存外，人还要靠因缘生存。什么是因缘呢？我们常说命运，命是生来的，比如你生在富人家还是生在穷人家，你生得好看还是不好看，这些都是我们改变不了的。但我们生存在这个社会群体中，不可避免地要

与周围的人发生各种各样的关系，而我们与周遭的这种关系就是运，也就是我们与周遭的人和事的因缘。我们的家人、朋友、同事……我们与他们交织在一起，才有了我们这个家庭、这个社会。许多人背景离乡，外出打拼，大家从不同的地方、不同的环境聚到一起，互相结识、互相帮助，这就是因缘。大家要靠这种因缘生存、发展，就更应该互相帮助，广结善缘。

有了好的因缘基础，当这种善缘积累到一定程度时，就会显出惊人的力量。世界上很多有成就的人，他之所以能够成功，并不只是他一个人的力量。所谓“一将功成万骨枯”，一场战争的胜利并不是一个将领的功劳，而是千百万战士共同战斗的结果。现实中也是一样，一个人要想成功，首先就要广结人缘，所谓“未学佛道，先结人缘”，这样做起事来，才会如鱼得水，处处顺利。



凡人眼中的“众生平等”

一天，弘忍和尚问惠能：“你是哪里人，你如今来此山拜访我，求的是什么？”

惠能回答：“弟子是岭南人，新州的百姓。今特地远道而来拜访你，不求其他，只求佛法。”

弘忍和尚斥责惠能说：“你是岭南人，身形又像獠一样，怎么能够成佛呢？”

惠能答道：“人虽有南北之分，佛性却没有南北之分；獠的身份虽然与和尚的身份不同，然而獠的佛性与和尚的佛性有什么差别吗？”

弘忍和尚哑口无言。

是的，佛法面前，众生平等。