

佛家妙语

宋天天◎编著

看透 放下 自在

随缘 平静 平和 自在 自然

慈悲 宽容 无欲 平和

话人生

即心是佛 无心是道



佛教自创立以来，留下了大量经典的佛家妙语，它就像一盏心灯，一盏引入度向彼岸的光明之灯。佛家妙语寓意深刻，蕴含人生哲理，我们可以从中启迪智慧，解决生活中所面临的难题，获得快乐与成功。

佛家妙語

话人生

即心是佛，无心是道。看透、放下、自在、随缘、平静、平和、自在、自然、慈悲、宽容、无欲、平和

◎ 宋天天/编著

生活在这个充满神秘的大千世界里，人们会经常迷失自我，常常被种种问题所困扰，因为人的内心都很执著不能超越生命，这样就达不到一个高度来客观地观察生命。佛是一种境界，佛的神通在于佛的本身能够将一切世俗的杂念、贪痴放下，能够将一切欲望、痛苦、得失看淡，看开，从而能够解脱释怀，到达一种超脱的人生境界。学会放下，用一颗平常之心来面对世间一切不平常之事，随缘而行，随遇而安，这就是佛。

我们不必成佛，但我们必须要有一颗佛心，要有一双佛眼。常怀慈悲之心，常行布施，待人宽一步，以出事之心，做入世之事。只有我们心中有佛，佛就在我们身边。学佛就是在学做人而已。修行就是修正自己错误的观念。佛家妙语，精诚之言，给我们带来诸多可贵的启示。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

佛家妙语话人生 / 宋天天编著. 北京: 新世界出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80228-881-2

I. 佛… II. 宋… 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(2008)第117021号

佛家妙语话人生

策划: 杜菊

作者: 宋天天 编著

责任编辑: 慧钰、董晶晶

封面设计: 纸衣裳书装

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)

总编室: +8610 68995424 68326679 (传真)

发行部: +8610 68995968 68998705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +8610 68996306 frank@nwp.com.cn

印刷: 和达印务有限公司 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 220千 印张: 20

版次: 2008年9月第1版 2008年9月北京第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-881-2

定价: 39.00元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前 言

《大智度论》有言：“一切世闲真实善语、微妙好语，皆出自佛法中。”“佛”，在梵文里是“觉悟者”的意思。释迦牟尼创立佛教，本来就是为了启迪人们的智慧，教人正确地认识社会与人生的。佛教自创立以来，留下了大量经典的佛家妙语，它就像一盏心灯，一盏引人渡向彼岸的光明之灯。佛家妙语寓意深刻，蕴含人生哲理，我们可以从中启迪智慧，解决生活中所面临的难题，取得快乐与成功。

佛说，人生最大的幸福是放得下。所谓的放下，就是去除你的分别心、是非心、得失心、执著心。一个人在处世中，拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。对于人生道路上的鲜花、鼓掌，能等闲视之，对于坎坷和泥泞等大的挫折和灾难，能不为之所动，坦然承受，则是一种肚量。佛家以大肚能容天下之事为乐事，这是一种超脱。拿得起，实为可贵，放得下，才是人生处世的真谛。若能一切随他去，便是世间自在人。

人活于世最重要的是生命，最希求的是幸福，最不希望得到的是痛苦。人为什么会痛苦？佛说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”这就是答案。我们认为金钱可以代表地位，但金钱带给我们的烦恼也很多。我们认为赌博可以带来快乐，但为了赌博导致家庭破碎或自杀的事，却时有耳闻。谈恋爱时卿卿我我，好不浪漫，但是分分合合、为情所困所伤的事情每天都有。痛苦大多是人们自酿自斟自饮的酒。身在迷局中的人，执迷不悟的人，必将为痛苦买单。所以，在人生追求的过程中，我们要善于总结自己，反思自己，比较自己，找到正确的追求方

向和追求方式。这样，我们就不会沿着错误的方向一直走下去，我们的痛苦就会少一些。

本书共分十二篇，分别是放下篇：惟有放下，才能得到真正的快乐和幸福；慈悲篇：常怀一颗慈悲之心，才能度己度人；宽容篇：宽容是对生命的仁慈；修养篇：内圣而外王，修养是灵魂的美韵；无欲篇：有求皆苦，无欲则刚；学习篇：学习能够塑造一个人的灵魂和人格；智慧篇：拥有智慧就能拥有世界；成败篇：不为失败找理由，只为成功找方法；布施篇：常行布施之人，才能得到福报；做人做事篇：以出世之心，做入世之事；随缘篇：随缘而行，随遇而安；平常心篇：以平常心观不平常事，则事事平常。本书通过通俗浅显的释义，对那些平常人难以读懂的佛家话语进行解释说明，并且通过一些经典的小故事、生活中常见的事例，以及简单易懂的道理来进一步分析阐述佛家妙语，最后通过对佛家妙语的感悟来领悟人生。本书中还包含了三个不同内容的版块，分别是“佛门名家”、“佛禅小故事”、“佛家典籍”，这些版块不仅丰富了本书的内容，增加了本书的趣味性，而且更有利于读者了解关于佛的知识。

佛是一种境界，佛的神通在于佛的本身能够将一切世俗的杂念、贪痴放下，能够将一切欲望、痛苦、得失看淡，看开，从而能够解脱释怀，达到一种超脱的人生境界。用一颗平常之心来面对世间一切不平常之事，随缘而行，随遇而安，这就是佛。

修行就是修正自己错误的观念，学佛就是在学做人做事。佛家妙语，精诚之言，会给我们带来诸多可贵的人生启示。

佛家少语人生



目 录

一、放下篇

惟有放下，才能得到真正的快乐和幸福

佛说，放下才能得到解脱。放下，是一种生活的智慧。放下，是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。放下，是一种大度。是一种彻悟，是一种灵性。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。



- 惟有放下，才能得到解脱与自在 /2
- 有些事之所以放不下，是因为心中有太多的杂念 /4
- 放下你该放手的东西，你便会拥有快乐的人生 /7
- 生活，不是为了去生气 /9
- 清者自清，浊者自浊，不必太在意别人的毁谤 /11
- 放下贪欲，才能远离痛苦 /14
- 人生不如意之事，往往是由执著所造成的 /16
- 要有所求，有所不求 /18
- 放下对别人的仇恨，才能得到心灵的解脱 /21

二、慈悲篇

常怀一颗慈悲之心，才能度己度人

佛经上说，一切佛法如果离开慈悲，则为魔法。什么是慈悲？慈爱众生并给予快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲；二者合称为慈悲。慈悲心就是一颗丰富、博大、温柔、热情、善良、宽容、深邃、纯净、敏锐、湿润的心灵。世界上最强大的力量，不是刀枪武器，更不是权位势力，而是慈悲。只要我们有一念之慈，万物皆善；只要我们有一心之慈，万物皆庆。



慈悲是抚慰人心的良方，更是救急扶危的圣药 /26

积小善为大德，勿以善小而不为 /28

积小过为大恶，勿以恶小而为之 /30

善恶只在一念之间 /33

恶本还身，做恶行的后果会返还给自身 /35

伤害别人的同时，也伤害了自己 /37

受人滴水之恩，当以涌泉相报 /39

感谢给你带来逆境的人，因为你会变得更强大 /41

悲母的恩情比须弥山还要高 /43

子欲养而亲不在，世上惟有孝顺不能等待 /46

三、宽容篇

宽容是对生命的仁慈

佛说，要忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。宽容是一种修养，是一种境界，是一种美德。宽容待人，就是在心理上接纳别人，理

解别人的处世方法，尊重别人的处世原则。我们在接受别人的长处之时，也要接受别人的短处、缺点与错误。宽容于己不会失去什么，反而可以收获快乐，收获成功，会给人间增添多一些的欢乐和温情。



- 宽恕别人的错误，就是善待自己 /50
- 宽容自己，才能放下生活的重负 /52
- 与人方便，就是自己方便 /54
- 容忍他人，就像容忍自己一样 /57
- 善待他人，就是在善待自己 /59
- 记住该记住的，忘记该忘记的 /61
- 学会原谅别人，才能开阔自己的人生 /64
- 以德报怨才能化敌为友 /66

四、修养篇

修养是智慧的心曲，是思想的灯盏

修养是一种美，是一种德，修养是智慧的心曲，是思想的灯盏。修养是一杯温馨的茶，你只有仔细地品尝，才能欣赏到它的妙处。修养是隐藏的美，高贵典雅，又清新透明。它像有朦胧薄雾的清晨那样令人遐思，又像静谧安逸的黄昏那样让人憧憬，认真体味，你就会感觉到它的浓郁和美好。



- 之所以会痛苦，是因为修养不够 /70
- 内心的修养决定了一个人本质上的美丑 /72
- 只有博学多闻，才能增长自己的学问智慧 /75
- 人活着就要劳动，只有劳动才能创造人生的价值 /78
- 享有和睦的家庭生活，生命才会圆满 /80
- 能够忍辱负重的人，方能成就大事 /82



管住自己是最大的福 /85

人的美不在于外表，在于他的心灵 /87

信仰是一个人存活于世的生命支柱和力量源泉 /89

有好的情绪，健康才能有保障 /92

五、无欲篇

有求皆苦，无欲则刚

佛说：地狱在哪里？地狱在我们的身心里。我们由于欲望难以满足，而产生贪欲之渴与憎恨不满之火，焚烧我们的身心。期求解脱之道的人，亦必须远离欲望之火。人的欲望是永远也无法得到满足的，欲望过多，不仅会导致痛苦，而且会导致罪恶。有求皆苦，无欲则刚。



欲望会导致痛苦，欲望越多痛苦就越多 /96

欲望少一点，幸福就会多一点 /98

只有知足常乐的人，才会感受到生活的幸福 /100

贪欲是一种毒酒，谁喝了都无药可救 /103

羡慕别人得到的，也许就是羡慕别人的烦恼 /105

珍惜你现在所拥有的，活着就是幸福 /108

在需要的时候得到满足，就是最大的幸福 /111

过分贪婪必会受到惩罚 /114

欲望无边，凡事应有度 /116

六、学习篇

学习是一辈子的事

佛说，学习是一辈子的事，不学习的人，宛如老牛，肉虽多，却没有智慧。学习就是获得知识，形成技能，培养聪明才智的过程。学习不仅可以提高人的文化修养，还可以优化人的心理素质。学以致用，习以养德，学习能够塑造一个人的灵魂和人格。



人不学，不知道 /120

读书使人变得聪慧 /122

学习知识并非一日之功，而是需要长时间的积累 /125

积累知识的关键是勤劳 /127

活着就要追求真理 /129

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 /132

要丰富自己的知识，先要丰富自己内心的体验 /134

虚心的人十有九成，自满的人十有九空 /137

七、智慧篇

智慧能改变人生，更能澄明心境

佛说，智慧犹如一盏灯，它轻易地就能照亮千重烦恼的暗室。有多少智慧，就能创造多少价值和财富。智慧能改变人生，更能找回迷失的灵魂，使心境保持澄明。使人发光的不是身上的珠宝和虚荣，而是心性深处的智慧。





- 用智慧办事方为智者 /142
- 拥有智慧比拥有财富更重要 /144
- “会说话”是一种大智慧 /146
- 多听别人说，少开口说 /149
- 富有智慧的人，才会拥有成功和快乐 /151
- 凡事不要轻易地下结论 /153
- 财富本身并无善恶，善恶取决于如何使用它 /156
- 不要把时间浪费在不必要的地方上 /158
- 看清现在，关注长远，这才是最好的 /161
- 抓住问题的关键，才能从根本上解决问题 /164
- 勇于承认自己的错误，是智者的行为 /165
- 大忍大益，小忍小益，不忍不益 /168

八、成败篇

成败得失皆有缘

佛说，成败得失皆有缘。成功是因为找到了成功的方法，失败是因为承认了失败。其实，只要尽力了，就无所谓成败。成败不是永恒的，世上没有永远的成功，也没有永远的失败。不为失败找理由，只为成功找方法。当我们面对问题或困难时，不找借口推脱，积极地去寻求有效的方法，则一切皆可迎刃而解。



- 若与懒惰为伴，就是与成功为敌 /172
- 没有耐心等待成功，那就只有用耐心来面对失败 /174
- 世界上最成功的人，往往是最能耐住寂寞的人 /177
- 立刻行动起来，是通往成功的捷径 /179
- 坚定信心，朝着目标一步步地迈进 /181
- 做事要心无旁骛，专心致志 /184

谁也无法一下子就成功 /186

一味地墨守陈规就不会有进步 /189

心态是决定成败的关键 /191

不要被眼前的困难吓倒 /194

能够战胜自己的人，才是最伟大的征服者 /196

九、布施篇

常行布施之人，定是最有福报之人

布施，即以慈悲心而施舍福利与人之意。常行布施的人，常处于清静之中；常行布施的人，心常觉醒而温柔；常行布施的人，是世界上最有福报的人。对于那些曾经帮助过我们的人要以感恩的心回报他；对那些曾经轻蔑我们，甚至加害于我们的人，非但不可记仇，还要宽恕他。以慈悲心施舍众生，才能根本地改善自己的人生，创造未来安乐的因缘。



施舍比接受更有福 /200

帮助别人的同时，就是在帮助你自己 /202

与人分享幸福，比自己独占幸福更幸福 /205

帮助别人，就是快乐自己 /207

助人一次，胜似诵经十年 /210

不要吝啬对他人的施舍 /212

助人当不求回报，不求索取 /216

不求回报，其实自有回报 /218

十、做人做事篇

以出世之心，做人世之事

《阿含经》有云：“诸佛皆出人间，终不在天上成佛也。”一个人入世太深，久而久之，就会陷入繁琐的生活末节之中，把实际利益看得过重，注重现实，囿于成见，难以超脱出来冷静全面地看问题，也就难有什么大的作为。这时就需要有点出世的精神。入世和出世是一种生活的思想，更是一种处世的策略，我们每个人都应先有出世的思想，再做入世的事业；先具备出世的般若，再提起入世的精神。



尊重别人就是在尊重自己 /222

赞美别人很重要 /224

要懂得欣赏别人的优点 /227

时刻反省自己，才不会盲目自大与自卑 /230

唯有改变自己，才能影响他人 /232

乞求别人的帮助，不如请求自己的帮助 /235

只有靠自己，才能改变自己的命运 /237

人云亦云的鹦鹉学舌要不得 /239

与其知错能改，不如少犯过错 /241

欺骗别人是害了自己 /243

对自己所说之话要负责 /245

不经一番风霜苦，哪得梅花扑鼻香 /248

十一、随缘篇

随缘而行，随遇而安

万事皆有缘，人生当随缘。随不是跟随，是顺其自然，不怨忧，不躁进，不踰求。随不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱。人生随缘，即是“枯萎的随它枯萎，繁荣的任它去繁荣”。随顺自然，毫不执著，随遇而安。



缘分可遇而不可求 /252

百世修来同船渡，千世修来共枕眠 /254

失去的就让它失去吧 /256

不要刻意地去追求完美 /259

经历风雨，才能成就精彩人生 /261

有理想、信念和责任才会有快乐 /264

与其羡慕别人的，不如珍惜自己拥有的 /266

快乐和痛苦都不是永恒的 /269

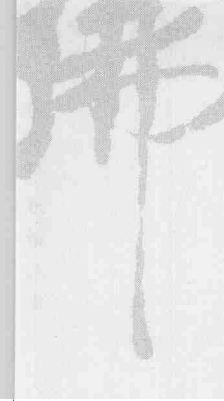
不要追悔过去，也不要奢求未来 /271

十二、平常心篇

以平常心观不平常事，则事事平常

佛说，平常心是道。什么是平常心？平常是一种境界，它“不以物喜，不以己悲”，不为外界环境的变化而或喜或忧；平常心是一种心境，慧能大师云：“本来无一物，何处染尘埃。”它超脱物外、超越自我。平常心不是“看破红尘”，也不是消极遁世，平常心是一种智慧，是一种积极的人生态度。平常心、平常态，才是人活世间的至高境界。



- 
- 以平常之心态，面对一切平常之事 /276
- 心无杂念才能保持平常心 /278
- 改变心态才能改变命运 /280
- 与其羡慕别人，不如活出真正的自己来 /282
- 放低自己的位置，才能得到更多 /285
- 保持内心的宁静很重要 /287
- 孤独是一种心境，也是一种享受 /289
- 打开自卑的枷锁，释放出自信之美 /292
- 快乐时要说出来，痛苦时也要表达出来 /294
- 要经常打扫尘埃，更要经常打扫自己的心灵 /297
- 生死是人生中很自然的事 /299

佛说，放下才能得到解脱。放下，是一种生活的智慧。放下，是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。放下，是一种大度，是一种彻悟，是一种灵性。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

惟有放下 才能得到真正的快乐和幸福

放下篇





惟有放下，才能得到解脱与自在

一念放下，万般自在。

——佛陀

【释义】一念之心能够放下，万事就会得到解脱与自在。



有这样一个故事。

曾经有一位修行人向优波鞠多尊者求法，尊者说：“你要求法，很好，那么，我说什么你就要照做。”

这位行者回答：“我既然来向您求法，一定会遵从您的教诲。”

此时，尊者幻现了一座顶端耸立着一棵大树的悬崖，又在树下幻化一个又深又广的大坑，要他爬上树去。行者爬上去之后，手脚紧紧抱着树干。

尊者说：“把两脚放下。”行者就把双脚放了。

“左手放下。”左手也放了。

“右手放下。”

行者抗议道：“不行啊，放了就会跌到坑中而死啊！”

尊者说：“你不是答应听我的话吗？要求法，就要相信我的话。”

此时，行者右手一放，哪里有什么树和坑？原来只是尊者以神通变化的一个境界而已，放下心中执著，这位行者当下即证得阿罗汉果。

放下自己，依法而行，才能得到真正的法益，假使固执己见，死命不肯放下右手，尊者也只能摇头叹息了。