

佛

心

智

语

悟

生



修心
修性
修身
修为
修定
修观
修淡
修达
修快
修活
修自
修在

望岳◎编著

◎ 本书以佛教故事来阐述人生，使你跳出烦恼，俯视人生。
◎ 生活之味，如人饮水，冷暖自知；
以佛一般宽广的胸怀和境界包容万物，妙悟佛家智慧机趣，
用心体会，你就会领悟生活的真谛。

中国三峡出版社

佛

心

智

語

悟

生



望岳◎編著

中國三峽出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛心智语悟人生/望岳编著. —北京:中国三峡出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80223-344-7

I. 佛… II. 望… III. 禅宗—通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 028954 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

编辑部电话:010-52606687 52606689

发行部电话:010-52606692 52606693

E-mail:sanxiaz@sina.com

xqd_2005@sina.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:17

字数:140 千

ISBN 978-7-80223-344-7 定价:29.00 元

淡定 达观 快活 自在



前言

常想一二，“放下”即“快乐”

人生是由无数个小烦恼组成的念珠，达观者是微笑着数完这串念珠的。我们的生命就像电光火石一样转瞬即逝，在这么有限的生命里，不管你是贫穷还是富贵，不论你度过什么样的人生，最不应该扔掉的是快乐。一个人心胸开阔了，往往会凡事拿得起，放得下，这样烦恼就变成了快乐。人生需要快乐，在生活中要想拥有快乐，保持淡定达观的心态很重要。有了这样的心态，人生中就没有过不去的“火焰山”。所以，古人说：“淡泊以明志，宁静以致远”；“不以物喜，不以己悲”。

有一个家财万贯的富翁，整天患得患失，日子过得很不快乐，于是他决心去寻找快乐。在寻找快乐的途中，遇到一位肩扛锄头，哼着小曲的农夫，富翁说：“你为什么这么开心？我很有钱，街坊邻居羡慕不已，但我却总是感觉不到快乐，这是为什么呢？”农夫放下柴捆，边拍打身上的尘土边说：“其实呢，快乐很简单，放下就是快乐。”随即笑着用脚踢了踢柴捆。富翁于是茅塞顿开，不觉也畅快地拍手大笑起来。

生活中总是有许多不快乐、生活中也不乏艰辛，但这要看你是让它在脑海中一闪而过，把更多注意力用于欣赏人生路上靓丽风景；还是因为一丁点儿的不快乐而忽略整个世界！

我们每个人对自己对他人对生活都有着各种各样的期待，希

佛心
悟人生



修心 修性 修身 修为

望事情总能如自己所愿，这或许就是所谓的欲望，然而幸运不可能总是眷顾某个人，人与人之间的关系也从来没有纯洁到如纯净水的地步，倒霉的事情也总是像街头的小广告一样布满人生的道路。

俗语说：“不如意事常八九，可共谈人无二三。”民国元老、著名的书法家于右任深谙此道，他饱经沧桑沉浮，但是却一生淡泊，荣辱自安。常有友人问及他高寿的养生之道，而他则总是指指客厅的墙上高悬的一幅字画，笑而不言。那是一幅写意的莲花图，旁边是一副对联：上联是：“不思八九”，下联：“常想一二”。横批：“如意”。

是啊！扣除八九成的不如意，至少还有一二成是能令我们如意的、快乐的、欣慰的事情，如果我们希望快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九成的不如意所打倒了。

每个人的内心都需要一个支点，也就是自我的生活哲学。“不思八九，常想一二”就是一种淡定达观的生活哲学，它让我们能平静下来思考自己生活的目的，从终日忙忙碌碌却从来不感到满足于幸福或终日无所事事不知道自己该干什么却活得很累这种状态中停下来，认真审视一下自己，问问自己到底想要什么、做什么才能让自己开心。想想那些曾经得到的快乐是如何得到的，发自内心的欢笑是谁给的，有什么事觉得该做却一直拿时间推托……

终日奔波苦，到底为哪般？为自己活着不一定是自私，它能让你找到起码的自我，而一个连自我都失去的人怎么能体味到生活的真意呢？人生应尽力、放下、随缘、不奢求。常想想自己得到的一二、做到的一二、爱自己和自己爱的一二，这才是你在这世上真正拥有的一切！

—— 编 者

佛
心
智
悟
人
生

淡定 达观 快活 自在



目 录

第一篇

虽然我们不能改变周围的世界，
但我们可以改变自己的心境

佛曰：“有心无相，相由心生；有相无心，相由心灭。”相是一副皮囊，也是给人的外在形象；心是一种境界，也是操控情绪的源泉。要想自己成为什么样子，一切的取舍都在于自己。

佛
心
知
悟
人
生

地里种上庄稼，就不易长草；

心中有善，就不易生恶 / 3

拣去心中的落叶，追求心灵的泰然 / 4

宁静何须山水地，灭却心头火亦凉 / 5

我们很少想到自己所拥有的，

却总是想到自己所没有的 / 7

世间人性本来洁净，可以染上清新的馨香，





修心 修性 修身 修为

也可以熏成污秽的腥臭 / 9

只要心地清明，就不难发现人生的美好；

心地不纯净，眼中万物都会充满杂色 / 10

身能不贪钱财，口能不说恶言，

意能不起邪念，才是真善美 / 11

不断地净化心灵，才能让我们的

心地更加纯净平和 / 13

剔除身上的不良习性，才会拥有一个

美好的人生 / 14

如果你的心灵污秽阴暗，那么你的世界

也不会光明 / 15

去除心中妄念，心性就不会散乱 / 17

心有多大，世界就有多大 / 19

不要给自己的心灵设限 / 20

心中有事世间小，心中无事一床宽 / 21

多给自己的心灵一些呵护，才是真正的智者 / 22

佛
心
智
語
悟
人
生

第二篇

拥有爱心和宽容，便赢得了整个世界

2

佛是什么？佛就是博大的爱和无私无畏的奉献。修行的过程就是施洒博爱仁慈的过程，当你胸中充满着对万物的怜悯之心、爱护之



心，能将自己最珍贵的东西奉献给最需要它的生命时，你便深得佛心了。

人间真爱，不是索取，而是奉献和分享 / 27

献出一片爱心，得到的将是整个世界 / 28

孝顺父母是人的第一美德 / 30

向善不用远烧香，家中父母即是佛 / 32

爱由心生，爱与不爱，无非也就是在一念之间 / 34

为人儿女，就应用心体味父母之爱 / 37

感情的远近并不取决于距离的长短 / 38

控制自己的心性，别让它被阴云笼罩 / 39

没有什么歧途不可以回头，

没有什么错误不可以改正 / 41

世上没有不可救的生命，没有不可教的人才 / 42

最有力的教化不是惩戒，而是宽容 / 44

慈爱的关怀往往胜过严厉的责罚 / 45

动之以情，是最好的说服 / 46

服人之面，不如服人之心 / 48

用友善面对世界，你会得到意想不到的快乐 / 50

佛心
知語
悟人生



修心 修性 修身 修为

第三篇

创造机会的人是勇者，等待机会的人是愚者

世上没有不可逾越的障碍，只有不可逾越的心障。要想战胜困难获得成功，关键在于自身，只要下定决心，便会于密中见疏处，于崎岖见坦途。

不要只把眼睛盯在别人身上，

埋怨别人不肯施与援手 / 55

想做好任何一件事，都必须有一颗虔诚之心 / 56

只要有决心和毅力，便可于密中见疏处，

于崎岖见坦途 / 58

把最容易的事情坚持下来，才是最难的事 / 59

说一尺不如行一寸，有行动才会产生结果 / 61

崎岖的道路虽然坎坷，

却最能磨炼一个人的心志 / 62

聚沙能成塔，集腋能成裘，

小事做大，无外如此 / 64

做事一定要着眼于大方向，

而不必在意小小的波动 / 66

通向成功的道路有千万条，就看你怎么走 / 67

佛心
悟人生





信念坚定的人不会因为受到刁难而退却 / 68

做人做事应努力强化自身，而不是懦弱地逃避 / 70

积一日之功，可成难成之事 / 72

不要为无意义的事情浪费自己的任何一丝心念 / 73

第四篇

真正的智慧在于隐藏，真正的才华在于沉默

做任何事情都少不了别人的协同，眼里只有自己的的人是目光短浅的人，聪明的人总是先看见别人而后才谈自己。

退一步的准备之后，才能冲得更远；

谦卑地反省之后，才能爬得更高 / 77

柔可克刚，不可与无聊的人争短长 / 78

真正的智慧在于隐藏，真正的才华在于沉默 / 80

相互赏识可以让人多一分平和，少一分躁动 / 81

聪明的人总是先夸奖别人而后才谈自己 / 83

处世不但需要宽厚大度的胸怀，

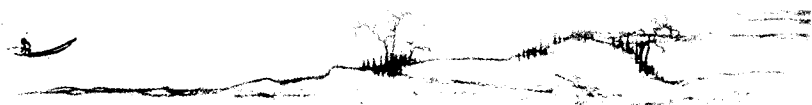
还需要无我的精神 / 84

嘴上说得漂亮不如多多修炼内心 / 86

五指有长短，惟有贤者为尊长 / 87

多检讨自己，少笑话别人 / 88

佛心
知
悟人生





修心 修性 修身 修为

帮了别人，也就帮了自己 / 89

识人应看本质，做人应重内在 / 91

第五篇

人生的真理，总是隐藏在平淡无味之中

人生有如高空走索，应专心一意往前走、
向前看，心无境外之交，方能身无倚斜之处。

何曾有鬼怪魍魉，只是心念作祟 / 95

无欲才能通达 / 96

心生则种种念生，心灭则种种念灭 / 98

面对诱惑，只有心志坚定的人才能从容应对，

不会惊慌失措 / 99

有时善恶只在一念之间，

有时善恶只为一事而彻底改变 / 101

心中无欲，别人便无隙可乘 / 102

吝啬，就是一种失去；舍得付出，

最后反而会得到的更多 / 103

独乐乐不如众乐乐，快乐的大小全在心地的宽窄 / 105

不要在追寻中失去自我 / 107

保持心志清明，不要被突然而至的好运迷惑 / 108

佛心
知悟
人生

淡定 达观 快活 自在



心意澄明坚定，方能不为此身所役、

不为他物所埋没 / 110

保持一颗平常心方能达观快乐 / 111

用一双慧眼从平淡中发现生活之美 / 112

不要因为一些微不足道的小事而耿耿于怀，

惶惑不安 / 113

点亮心灯，天地自然一片光明 / 115

幸福祈求不来，礼敬他人幸福便不请自来 / 116

第六篇

当你快乐时，你要想到，这快乐不是永恒的；
当你痛苦时，你要想到，这痛苦也不是永恒的。

苦即是苦，乐即是乐，可以苦中作乐，
只要不被乐迷惑，不被苦打败，就没有必要刻意掩饰，这才是生活中的智者。

随遇而安并非消极地等待，

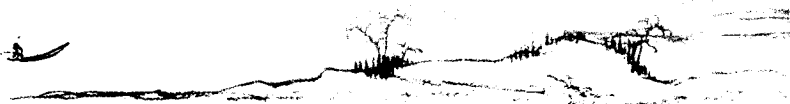
并非是听从命运的摆布 / 121

人生如茶，不经几番浮沉，

怎能品出生活的滋味 / 122

张弛有度，才能领会生活的妙处 / 124

佛心
悟人生





修心 修性 修身 修为

生气就是拿别人的过错来惩罚自己 / 125

朝天吐唾沫的人，最终弄脏的往往是自己的脸 / 127

常怀谅解之心，方能快乐处世 / 128

一直向前走，幸福快乐就在我们的前方 / 129

有谅人之雅量方能快乐永恒，烦恼不再 / 130

苦即是苦，乐即是乐，贵在真性情 / 132

留一点空间，容自己转身；余一些时间，

容自己思考 / 133

佛
心
智
悟
人
生

第七篇

人之所以痛苦，在于追求错误的东西

只有把握眼前，才能掌握永恒。既然许多的事情我们不能主宰，那么我们就更要认真地对待眼前的生活，珍惜眼前的幸福。

人非为钱物而生，钱物是为人而设 / 137

当你眼里只有钱时，钱就会成为索命的无常 / 138

减少贪婪之念，就是远离灾祸 / 140

每一个人的天性中都有无尽的宝藏 / 142

不能因贪图小利而迷失自己的方向 / 143

欲望是人生的险境，常使人心智迷乱 / 145

放下心头的欲望，你得到的将是整个世界 / 146





谨慎前行，方能事后不悔 / 148

珍惜当下的拥有，不要寄托于虚无的幻象 / 149

看淡名与利，人生才会变得更踏实 / 150

第八篇

若能一切随他去，便是世间自在人

人生即修行，是境界不断升华的过程，生活给我们“设置”了重重障碍，一些人被束缚住，不能悟破，而另一些人突破了重重障碍，领悟了生活的真谛。

只有懂得放下，才能掌握命运和自我 / 155

心胸博大的人才能感到真正的快乐 / 156

面对种种诱惑，活出自己的骨气 / 158

顺其自然不妄加判断，才是生命的真意 / 159

谣言止于智者，闲言止于忍者 / 160

世事变幻，不应被表象所迷惑 / 161

洞晓了生死的真相，便不会再计较名利得失 / 163

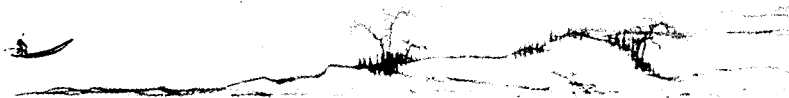
无论身处何种境地，如能保持闲适洒脱，

便能获得大惬意 / 165

真心相交与世俗之交，

只有具有大智慧的人方能体会 / 166

佛心
悟人生





修心 修性 修身 修为

拥有爱心比拥有财富更重要 / 167

再多的钱财，如果无用，与粪土何异 / 169

惟有懂得放弃才是真正的收获 / 170

为不着边际的事情担忧，

不如踏踏实实过好每一天 / 171

世上有很多事是无法提前的，

惟有认真活在当下才是最真实的人生态度 / 172

第九篇

实实在在才能平平安安

再大的杯子也有水溢出来的时候，再宽阔的心也有被种种世俗的观念填满的时候。杯子满了，它就成了一个没有用的杯子；心满了，头脑装满了成见，别人的话就装不进去了，也没有空间了。

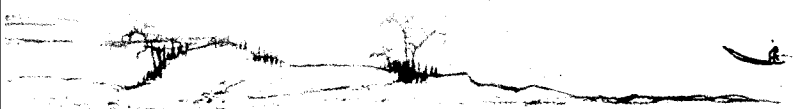
点滴就是大海，当下即永恒 / 177

闭门苦思数年，不如与智者的一席对谈 / 178

学识渊博的人并不一定最具智慧，

往往对境生迷 / 179

人生的玄妙义理，和文字没有关系 / 181



淡定 达观 快活 自在



有心方能有悟，才能融会贯通而不滞于外物 / 182

要想接受学识，就必须根除大脑里的成见与杂念 / 184

因势而变，不要被形式所束缚 / 185

最终决定你成败的不是别人的帮助，

而是心中的自我 / 186

努力前行虽有快慢、迟迅之别，却无本质之分 / 187

第十篇

认识自己，完善自己

生活如禅，心灵的感悟才是关键，外在的样子粉饰得再好也终归无用，没有心灵的悸动怎能体会到生活的真义！

坦率真诚方是做人的本色 / 193

少一些空谈，遇事须躬身而行 / 194

一个小小的善行比伟大的宏愿更让人心生敬意 / 195

救人之急要比惠人之余更能体现人性之善 / 197

学会选择，放弃小我，成就大我 / 198

话容易出口，但不一定能做得到 / 199

舍得身躯，亲身躬行才能体会人生真意 / 200

以不变应万变，于不动声色中占得主动 / 202

做事，不必拘泥于表面的形式 / 204

佛心
悟人生





修心 修性 修身 修为

抛开完美，就会收获埋藏在平凡中的幸福 / 205

做事不必过于在乎细微的枝节 / 206

内心的修炼才是真正的修行 / 207

退一步，会使脚下的道路越走越宽阔 / 209

美德的永存或损毁，

取决于你对它的珍惜与放弃 / 211

第十一篇

不懂得自爱的人，没有能力去爱别人

世界上的每一个生命都是一个可以独立存在的个体，如果只是作为别人的附庸而存在，生命又有什么意义？

关心他人并没有错，但不应忘记了自己的存在 / 215

不要总活在别人的眼光里 / 216

求人不如求己 / 218

命运是在自己的手里，而不是在别人的嘴里 / 219

把自己的事情做好，才是生命的真正意义 / 220

别人怎样看待你，并不取决于你外在的种种符号 / 222

要想证明自己的价值，首先要正确认识自己 / 224

不应只看过去，更重要的是将来 / 225

命运面前人人平等，每个人都有改过的机会 / 227