

佛心禅语

悟人生

穆子青◎编著



W U R E N S H E N G
将每一次相逢看作是人生的惊喜，将每一次得到看作是美好的馈赠，将每一次付出看作是心灵的慰藉，这时，幸福便长驻你心。



FOXINGHANYU
从佛学中感悟生活智慧
从禅理中获得人生启迪

人的一生可能会遭遇各种困境，但是，要记住无论发生什么，你永远是你自己。你必须相信，目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。若能如此，我们就会在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。



当代世界出版社



佛心禅语 悟人生

FOXINCHANYUWURENSHENG

我们在生活中其实是需要一点“禅味”的。我们虽然不能大彻大悟，但我们可以而且也应该做一个快乐的人，一个洒脱的人，一个自在的人。在生活的某个当下，脑海之中灵光一现，然后豁然开朗，感到放松与超脱就足够了，因为这也正是佛的境界。

本书以佛与禅的故事为着眼点，分别从平常境界、自在境界、旷达境界、顿悟境界、自识境界、锤炼境界、中庸境界、智慧境界、快乐境界、幸福境界等方面展示佛禅中蕴含的人生哲理。其中有日常生活的针砭之言；有令你清醒的警句；有生命世界的道理。愿本书如一滴甘露，能净化你疲惫的心灵，尽除你内心的疑惑，荡涤你心中的尘垢，滋润你干涸的心田，使你拥有一个自在的心灵。

从佛学中感悟生活智慧·从禅理中获得人生启迪



ISBN 978-7-5090-0325-1



9 787509 003251 >

定价：28.00元

佛心禅语

悟人生

穆子青◎编著

将每一次相逢看作是人生的惊喜，将每一次得到看作是美好的馈赠，将每一次付出看作是心灵的慰藉，这时，幸福便长驻你心。

W U R E N S H E N G

F O X I N C H A N Y U

从佛学中感悟生活智慧
从禅理中获得人生启迪

人的一生可能会遭遇各种困境，但是，要记住无论发生什么，你永远是你自己。你必须相信，目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。若能如此，我们就会在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据
佛心禅语悟人生 / 穆子青编著. —北京: 当代世界出版社,
2008.5

ISBN 978-7-5090-0325-1

I. 佛… II. 穆… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023647 号

佛心禅语悟人生

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 760×1000 毫米 1/16

印 张: 15.625

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0325-1/B·064

定 价: 28.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。

前言

世尊灵山拈花，迦叶会心一笑。禅，就在这拈花微笑之间诞生。及至后来，达摩东来，一苇渡江，初创宗门；六祖慧能，作狮子吼，一花五叶。禅，以其独特的思维方式，人生目标，价值追求，尤其是其不拘一格的机锋，涤荡着世人浮躁的心灵，使愈来愈多的人得以摆脱烦恼的纠缠与束缚，蓦然回首处，寻找到那内在本自具足的宁静与祥和……

禅，打破了时间与空间的限制，消弥了自我与外物的区分，因而在当下间便可妙用无穷：如明灯，驱散内心的蒙昧；像甘霖，滋润干涸的心田；似妙音，抚慰躁动的思绪；是醍醐，开启无穷的智慧和智慧。它平常、平淡、平和，而又自然、泰然、超然。它不离方寸之间，却又可横超三界；可以摧伏魔军，却又如坐看蓝天白云一般自在和逍遥。

那么，禅又从何处得来？禅不是出家人的专利，也并非深山古庙、黄卷青灯才能得到。“佛法在世间，不离世间觉”，对禅而言，更强调一种思维方式，更强调一种人生态度，更强调的是我们的境界与见地。因此，诚实是禅，大度是禅，无伪是禅，乐观是禅，空灵是禅，含蓄是禅，清淡是禅，超越是禅，信任是禅，关怀是禅，适度是禅，和谐是禅。满目青山是禅，苍茫大地是禅，绵绵细雨是禅，潺潺流水是禅……行住坐卧，皆带禅意；时时处处，堪悟人生。

红尘滚滚，众生芸芸，我们身处俗世，面对的诱惑太多，承受的压力太大，难免会心力交瘁，苦不堪言。更何况有的人对名耿耿于怀；



悟人生

· 001 ·

对利斤斤计较；对食挑三拣四；对色不知节制，自己早已为物所役，成了生活的奴隶。俗世的烦恼搅得我们身心烦躁，坐卧不安，又怎么可能以积极的心态对工作，以友善的微笑对朋友，以深切的关怀对家人，以感恩的想法对人生呢？

因此，我们在生活中其实是需要一点“禅味”的。我们不可能也不必大彻大悟，但我们可以而且也应该做一个快乐的人，一个洒脱的人，一个自在的人，一个不为物役的人。在生活的某个当下，脑海之中灵光一现，然后豁然开朗，感到放松与超脱就足够了。真的，这就足够了，因为这就是禅的境界。

本书以佛心禅语为着眼点，主要选取了比较有代表性的禅的故事，分别从平常境界、自在境界、旷达境界、顿悟境界、自识境界、锤炼境界、中庸境界、智慧境界、快乐境界等方面进行展开。故事喜闻乐见，语言简洁清新，含义隽永，回味悠长。

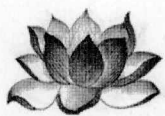
有一首禅诗说：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人生好时节。

愿本书如春花，使您心旷神怡；如秋月，使您若有所思；如夏风，使您清凉酣畅；如冬雪，使您惬意安详。茶余饭后，亦是学佛道场；品之读之，自然有所体证。

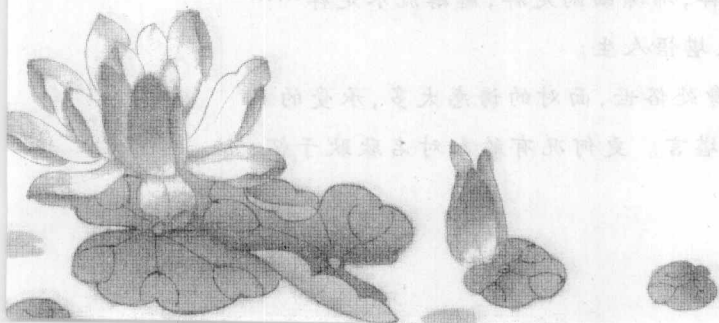
书中谬误之处在所难免，敬请批评指正。



佛 禅 语

悟 人 生

· 002 ·



目录

前言

平常境界

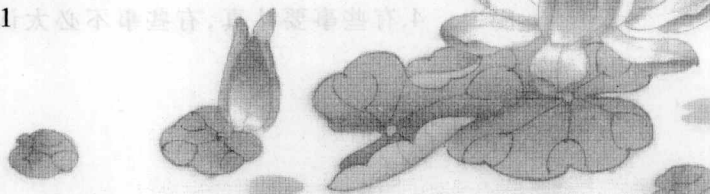
- 1.用心感受生命,发现平凡生活的真义/2
- 2.不执著于得失,平常心是悟道之本/3
- 3.心无杂念才能拥有一颗真正的平常心/4
- 4.只有心无外物才不会被世事所迷惑/6
- 5.无论在何时何地,都应克服过分的虚荣心/7
- 6.每个人都是独特的自己,没必要和别人比较/9
- 7.必要时,放下才是解脱之道/10
- 8.勿偏执一方,中道生活/12
- 9.容纳一切,超越一切/13
- 10.不让内心被事物的表面现象所左右/14
- 11.荣的任它荣,枯的任它枯/15
- 12.彻见性情,自达圣境/16
- 13.做人能达到心静的境界,就不会迷茫/17
- 14.领会事物的本质,悟见自己的本来面目/19
- 15.施恩未必图报,天天都是好日子/20
- 16.淡泊名利,无所欲求/21



佛
禅
语

悟
人
生

· 001 ·



自在境界

- 1.身在局中,心在局外/24
- 2.感悟人生,与美好的自然融为一体/25
- 3.真情随意地生活,一切都自在/26
- 4.内心宁静才享受怡人景色/28
- 5.任其自然,世间没有永恒的事物/29
- 6.心境恬淡,绝虑忘忧/30
- 7.认清自己,不能超脱就做个平常人/31
- 8.心无杂念,凡尘也会变成天堂/33
- 9.活得投入,不在乎命运的刻意安排/34
- 10.内心清净的人,做事只求适应自我本性/35
- 11.名利就像一只皮箱,要拿得起放得下/36
- 12.调整心情,随缘适意/38
- 13.每个人都能制造幸福,都能与人友好相处/39
- 14.过分客气是虚假的表现,繁琐礼仪是多余的形式/40
- 15.不让世俗的标准束缚自己/42
- 16.不把人生掌握在别人手中/43
- 17.不做权势的奴隶/44



佛
禅
语

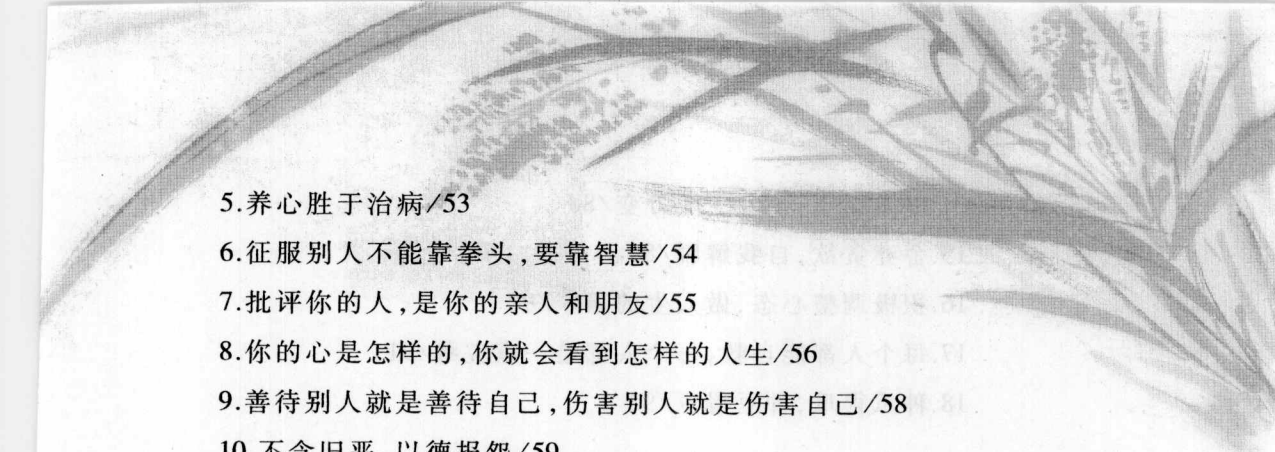
悟
人
生

· 002 ·

旷达境界

- 1.豁达的人心大、心宽/48
- 2.聒噪不如沉默,息谤得于无言/49
- 3.要真正帮助一个人,就要有容忍庸俗的气度/50
- 4.有些事要认真,有些事不必太认真/52



- 
- 5.养心胜于治病/53
 - 6.征服别人不能靠拳头,要靠智慧/54
 - 7.批评你的人,是你的亲人和朋友/55
 - 8.你的心是怎样的,你就会看到怎样的人生/56
 - 9.善待别人就是善待自己,伤害别人就是伤害自己/58
 - 10.不念旧恶,以德报怨/59
 - 11.学会把美好的事物与人一起分享/60
 - 12.自制是一种境界,忍辱才能负重/61
 - 13.不虑饥寒,不知名位/63
 - 14.生死成功,一任自然/64
 - 15.放下架子,坦诚做人/66
 - 16.眼盲心不盲,助人即助己/67

顿悟境界

- 1.命从心生,运由心转/70
- 2.跨越人生的败点/71
- 3.不人云亦云,被别人牵着鼻子走/72
- 4.学习知识和掌握本领,需要自己去领悟/74
- 5.心虚意净,明心见性/75
- 6.生命的长度,只在呼吸之间/77
- 7.自我就是佛,佛就是自我/78
- 8.罪孽本空由心造,心若亡时罪亦无/80
- 9.敢于承认错误,不为自己开脱/81
- 10.做错事不可怕,可怕的是否认自己做/82
- 11.死水不藏龙,兴云不吐雾/83
- 12.在生活中慢慢积累,水到才能渠成/84
- 13.文字只是工具,理解它靠的是心/86



佛
禅
悟

悟
人
生



- 14.以无胜有,以不变应万变/88
- 15.舍弃贪欲,自我解脱/89
- 16.积极调整心态,做人生的赢家/90
- 17.每个人都能自救,每个人都是一座宝藏/91
- 18.种瓜得瓜,种豆得豆/92

自识境界

- 1.逃避责任和义务生命就没有任何价值/96
- 2.人生就是奉献和付出,没有付出哪来收获/97
- 3.责任让弱者变强,让强者更强/99
- 4.相信自己,做自己的主人/101
- 5.命运在自己的手中,信念决定一生/102
- 6.不思进取的人,生命对他是一种惩罚/103
- 7.把命运转换成使命,做自己想做的事/104
- 8.得意炫耀,是无知的表现/106
- 9.你就是一颗珍贵的明珠,你要相信自己/108
- 10.秉持本色,不要模仿别人/110
- 11.认清自己,知道自己适合干什么/111
- 12.挖掘自己的潜能,你就是最好的/112
- 13.扔掉身边的拐杖,依靠自己成大事/114
- 14.有的时候,劣势也能变成优势/116
- 15.投入社会,实现生命的价值/117
- 16.责任感越大,成就也越大/119
- 17.自己获益,让他人获益/120
- 18.不要把生命浪费在会后悔的地方/121
- 19.活在当下,让生命流光溢彩/123



佛
禅
语

悟
人
生



锤炼境界

1. 在风雨中历练自己，敢于向困难挑战/126
2. 接受锤炼，生命才能茁壮/128
3. 活在掌声中的人，经不起考验/129
4. 即使有可凭借的优势，也须保持冷静/130
5. 遭遇逆境和挫折都要抬起头来向前走/132
6. 放弃跟对手硬拼，全面增强自身实力/134
7. 只要去努力，就没有克服不了的障碍/135
8. 人生没有真正的失败，意志坚强终会成功/137
9. 耐心比信心重要，不妨等到第二个春天/139
10. 对自己的信仰充满热情，就会创造奇迹/141
11. 学会将目标分解，一步一步来/143
12. 找到一个新起点，从头再来/144
13. 该今天完成的事，就不要拖到明天/145

中庸境界

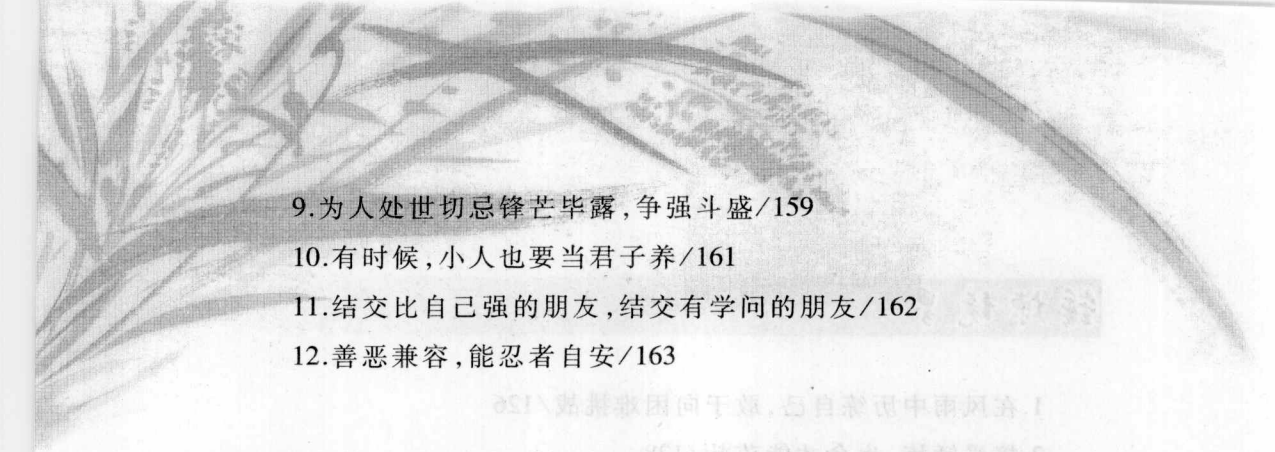
1. 先懂低头，然后才能出头/148
2. 对人尊敬，就是庄严自己/149
3. 做人要谦虚，不要骄傲/151
4. 做事应论是非，不能论利害/152
5. 与人打交道，不同的人不同的对付方法/153
6. 保持冷静，以平和制怒/155
7. 劝告朋友也要讲究方式/156
8. 刻意猜测别人是错误的/158



佛
禅
语

悟
人
生

· 005 ·

- 
- 9.为人处世切忌锋芒毕露,争强斗盛/159
 - 10.有时候,小人也要当君子养/161
 - 11.结交比自己强的朋友,结交有学问的朋友/162
 - 12.善恶兼容,能忍者自安/163

智慧境界

- 1.调和矛盾时,直接规劝不如委婉表达/166
- 2.打破思维定式,解除心理枷锁/167
- 3.不要用小人之心度君子之腹/169
- 4.墨守成规的人,永远打不开成功的大门/170
- 5.明确谁是竞争对手,奋斗才不会偏离方向/172
- 6.只有思路开阔,才不会钻牛角尖/173
- 7.一叶障目,不见森林/174
- 8.人无远虑,必有近忧/175
- 9.胜利者不是技巧最好的人,而是最肯动脑筋的人/176
- 10.宝物要知道善加利用,不利用就是废物/177
- 11.不盲从,从实际出发考虑问题/179
- 12.别拘泥,有时手段可以超越常规/180
- 13.沉默是金,君子讷于言而敏于行/181
- 14.脚踏实地,欲速则不达/183
- 15.跑得快不如长个好脑袋,学会在创新中发展/184
- 16.当直言难以奏效时,正话反说将有更大效果/185
- 17.无论干什么事情,都要掌握正确的方法/186
- 18.谨慎小心,不要鲁莽行事/188



佛
禅
语

悟
人
生



快乐境界

1. 无事是最大的快乐,是最大的幸福/190
2. 烦恼由心生,不想自然无/191
3. 不操闲心,不说闲话,不管闲事/192
4. 不要让眼前的事物蒙蔽心灵/193
5. 世上一切牵绊,都是忧虑和烦恼/195
6. 在平淡中追求快乐/196
7. 生气时转移注意力/197
8. 学会给自己减压/198
9. 自珍、自爱、自敬、自重/200
10. 正确对待环境,正确对待内心/201
11. 功名如粪土,富贵如浮云/202
12. 寸金难买寸光阴,生存就是最大的快乐/203
13. 远离尘世,好心情比什么都重要/204
14. 快乐没有统一标准,更没有可比性/206
15. 快乐源于自身,你想快乐就会快乐/207
16. 蔑视困难的人,在黑夜中也会露出笑容/209
17. 打开心灵之窗,高唱快乐之歌/210



悟人生

· 007 ·

幸福境界

1. 财富可以证明价值,财富跟着爱心来/214
2. 世界是互动的,接受爱时别忘给人关爱/215
3. 慈悲和关爱让迷途者知返/217
4. 父母对儿女的爱,是任何人也无法替代的/219
5. 宽容是美德,是爱的最高境界/220

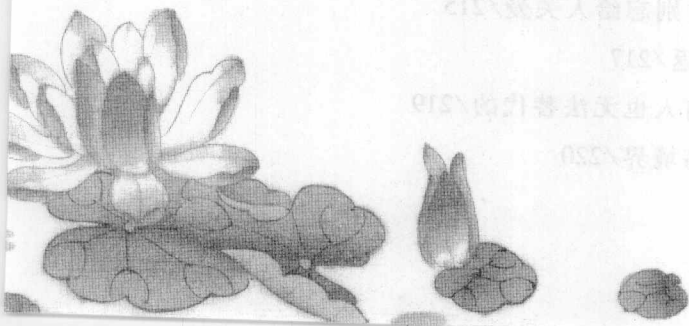


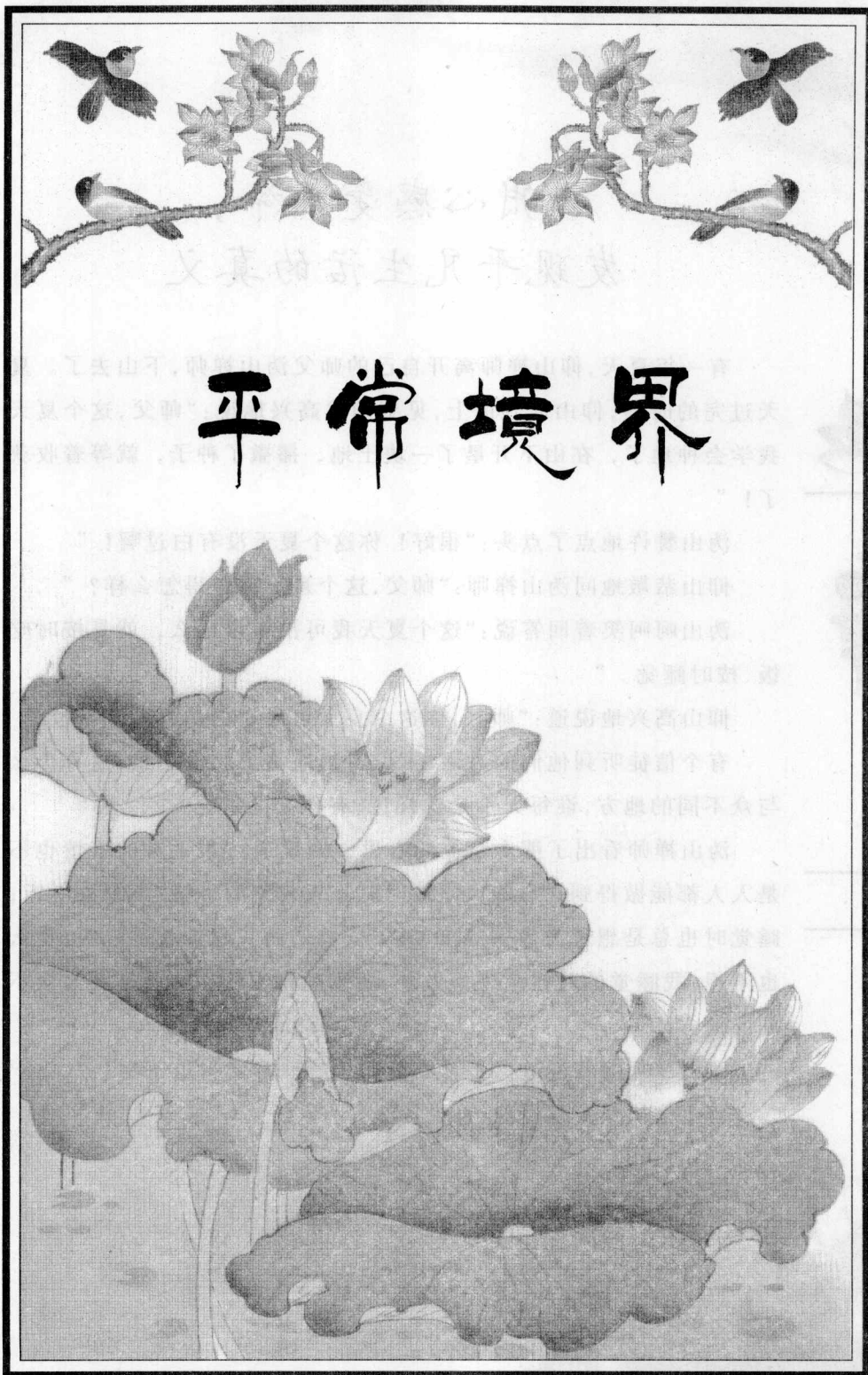
- 6.爱别人就是爱自己/222
- 7.友善地接纳别人,你的人际关系必能和谐/223
- 8.凭良心做事,不留遗憾在人间/224
- 9.讲禅话、听禅音、做禅事、用禅心/225
- 10.己所不欲,勿施于人/227
- 11.宽恕别人也能拯救自己的灵魂/228
- 12.舍己为人,会获得别人的尊重/229
- 13.善待他人,不忘感恩/231
- 14.夫妻是前世修来的缘,要互相珍惜/232
- 15.享受生活,拥有的就是最好的/234
- 16.仁爱胜于聪明,它让世界充满感动/236



佛
禅
语

悟
人
生





平常境界

1.用心感受生命， 发现平凡生活的真义

有一年夏天，仰山禅师离开自己的师父泐山禅师，下山去了。夏天过完的时候，仰山回到山上，见到师父高兴地说：“师父，这个夏天我学会种地了，在山下开垦了一块土地，播撒了种子，就等着收获了！”

泐山赞许地点了点头：“很好！你这个夏天没有白过啊！”

仰山恭敬地问泐山禅师：“师父，这个夏天你过得怎么样？”

泐山呵呵笑着回答说：“这个夏天我可没有做什么，就是按时吃饭、按时睡觉。”

仰山高兴地说道：“师父，你这个夏天也没有白过啊！”

有个信徒听到他们的对话，不以为然地笑了。他心想：这算什么与众不同的地方，谁每天不是这样过，有什么区别呢？”

泐山禅师看出了那个信徒的心思，便说道：“最平常的事情也不是人人都能做得到。有些人吃饭时总是想着别的事情，不专心吃饭；睡觉时也总是想着没做完的事，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

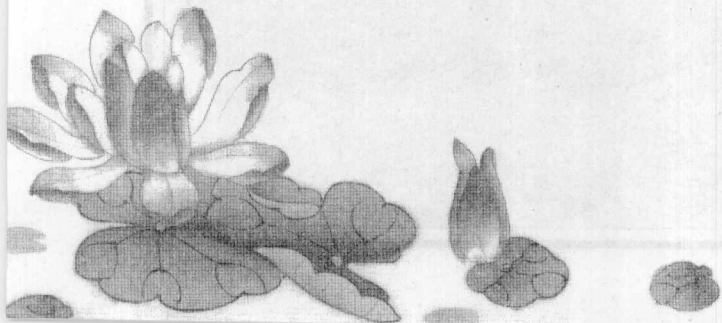
仰山禅师接着说道：“平常心就是禅心。师父得道了啊！”

那个信徒低头思量着，没说什么。



佛
禅
语

悟
人
生





许多人在利害得失中穿梭，整日忧心忡忡，牢骚满腹，牵肠挂肚，哪里顾得上体味劳动的好处？又如何感觉休息的妙处？

劳动也好，休息也好，只要用心去感受生命，就会发现正是这些平凡的日常生活，蕴含着纯真的意趣。



佛
禅
语

悟
人
生

· 003 ·

2. 不执著于得失， 平常心是悟道之本

有一个学僧来到寺庙多年，每日辛苦勤奋地参禅打坐，但天长日久还没悟到真谛，于是有一天他到法堂请示禅师道：

“禅师！我常常打坐，时时念经，早起早睡，心无杂念，自忖在您座下没有一个人比我更用功了，为什么就是无法开悟？”

禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给学僧说道：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化。”

学僧不懂禅师为什么要自己做这些，但还是照办了。他心想这还不容易。谁知过不多久，学僧跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，化不了；伸进筷子，又搅不动，这怎么办？”

禅师拿起葫芦倒掉了一些水，只摇几下，盐块就溶化了。禅师慈祥地说道：“装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐？如何开悟？”

学僧：“难道不用功可以开悟吗？”

禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音。平常心才是悟道之本。”

