

每天读点  
禅学智慧

# 淡定

## 佛心禅语悟人生

逆境顺境看襟度 临喜临怒看涵养  
弘一法师



人生即佛，生活即禅。佛无处不在，无处不有。

心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师

中国三峡出版社

每天读点  
禅学智慧

# 淡定

## 佛心禅语悟人生

逆境顺境看襟度 临喜临怒看涵养  
弘一法师



湖南安全技术职业学院



0105213

人生即佛，生活即禅。佛无处不在，无处不有。

心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师



中国三峡出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

佛心禅语悟人生/妙珠居士编著. —北京: 中国三峡出版社, 2009.9 (2013.5重印)

ISBN 978-7-80223-489-5

I. 佛… II. 妙… 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(2009)第166620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)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgscbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平龙业印刷有限责任公司 新华书店经销

2013年5月第1版第2次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 17

字数: 180千字

ISBN 978-7-80223-489-5 定价: 29.80元



# 前言

人生是什么？每个人都会有自己的答案，因为感受、体悟的不尽相同，所以会有千姿百态的人生。人生就像一条路，一条漫长而艰辛的路。

生命是用来寻求梦想，用来超脱人生的。人生多一分烦恼，就需要有一分佛心来解答。红尘中的凡夫俗子，人人都需要一分佛心。

佛陀说：“人的生命，只在呼吸之间。”生命是如此的短暂，所以应该好好珍惜，思考人生的真正意义是什么。

在繁杂的尘世中，因为有七情六欲在推波助澜，心境纷扰不安。因为在工作和为人处世的不适应，付出与得到之间的不平衡等等，心灵的动荡让人们想找到一个生命的出口，远离烦恼和困惑。怎样自在、充实和喜悦的生活，成为现代人所面临的难题。这时需要用一颗佛心面对一切。

佛的超脱、平和、自然，能带来一种性灵的感悟，一份身心的安宁。以一种恬淡和包容的佛心对待世间万物是一种修行，也是一种境界。

佛说，人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨。人生在世，名是绳，利是绳，欲是绳，尘世的诱惑与牵挂都是绳。



生命本该轻松自在，却在尘世之中套上了沉重的枷锁。人的生命是有限的，能拥有的东西也是有限的，只有不断地清扫和放弃一些东西，才会有新的东西入主人生，

佛说，许多得与失也就在一念之间。以出世之心对待入世之事，会让人生开阔许多。

佛是一种解脱的智慧，一种追求快乐适意生活的心境，佛以非凡的智慧，点破世俗屏障，以智慧的机锋给世人以启示，为世人指明人生的方向。

相由心生。人生的一切烦恼和痛苦也由心生。佛说：“用清净之心看世间，世间即清净；用解脱之心看世间，心即解脱。”做人需要佛的慈悲心肠，与人相处需要佛的博大胸襟，做事需要佛的无上智慧。用佛的思想和理念来出世入世，人生就能圆满。

忍让、超脱为基调的佛家智慧，教导人们认识自我、积极向善、超脱名利的处世智慧。

佛家智慧是对人生的大彻大悟，是对人生真谛本质的诠释。因而，它是为人处世的根中之根，是自我提高、自我完善、自我超越和齐家、治国、平天下的智慧源泉。

本书从佛家的角度出发，以佛家思想为核心，用佛家的哲理，分别从心灵智慧、生活机缘、修行幸福、处世命运、欲念觉悟、佛心禅语等方面对人生进行了反省与解析。通过一个个教人向善、安抚心灵和启迪智慧的故事，阐述了诸多为人处事的人生哲理，同时也展现了佛学的博大与精深。鲜活生动的故事将佛家智慧与现实人生融合在一起，用佛的智慧净化疲惫的心灵。

希望阅读此书的你，能在佛的感召下，平和自己的心态，提高自己的修为，增长自己的智慧，清除内心的疑惑，让你能够拥有一颗佛心。



# 目 录

## 心灵智慧篇

——爱心为本，慈悲为怀；心宽地广，忍者无敌

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。心境澄明是人生的一种自在意境，如果能够抛却尘世的纷纷扰扰，生命就能够达到一种超然洒脱的境界，人生也将得到升华。要达到如此境界，必须有一颗爱心为本，慈悲为怀的心境。爱人如己，善于容忍才是佛的度量。

1. 关爱自己，从心灵开始 .....2
2. 自然就是真正的禅境 .....4
3. 心乱只因心在尘世 .....7
4. 随意生活，自在洒脱 .....9
5. 真正的安宁是内心的安宁 .....10
6. 唯有慈悲，才能度己度人 .....13
7. 以平常心助人更容易赢得尊重 .....15
8. 我不入地狱，谁入地狱 .....18



9. 美丽的表象常能迷惑人 .....	20
10. 宽恕别人就是善待自己 .....	22
11. 海纳百川，有容乃大 .....	26
12. 忍得花开见明月 .....	30
13. 学会释怀，人生才会洒脱 .....	32
14. 原谅那些无心之过 .....	35
15. 心有多大，世界就多大 .....	38

### 生活机缘篇

——顺其自然，随遇而安；万事皆缘，不必执着

人的心思很不稳定，容易在光怪陆离的生活中迷失方向，很多人总是想得到很多，在一生的追求中得不到片刻的安宁，从而失去了生活的快乐，也带来了精神上的困扰和不安。佛教会我们用一颗平静的心看待生活中的得失，流露自然的本性。佛缘，是一种平和的心境。只有把握眼前，珍惜现在的幸福，才能掌握永恒。

1. 撕掉虚伪的面具 .....	42
2. 万有都从因缘生 .....	44
3. 一切都不必太执着 .....	46
4. 万事皆缘，随缘适意 .....	49
5. 凡事恰当，过与不及都不好 .....	53
6. 洞彻了生命，便不会再计得失 .....	56
7. 浮生若茶，需好好品味 .....	59
8. 别让自己活得太累 .....	61
9. 千靠万靠，不如自靠 .....	63
10. 有希望的人，便有一切 .....	65
11. 烦恼都是自找的 .....	67



12. 人生是一道选择题 .....	69
13. 不要太在意面子 .....	73
14. 坎坷的道路能磨炼人的心智 .....	76
15. 无我之乐乃真乐 .....	78

## 修行幸福篇

——广结善缘，积德行善；学会感恩，懂得知足

人生即修行，是境界不断升华的过程。修行既是修心，佛说，平常心既是道。以出世之心做入世之事，才能真正获得自由和幸福。只要有一颗渴望真、善、美的心，懂得爱与感恩，便是与佛有缘。行善是一种爱心的表现，同时在禅学上来说，也是为自己培植福报的基础。只要能牢牢地坚持“诸恶莫做，众善奉行”，必定能获得他人的青睐，享受到生活的快乐和幸福。

1. 善行必有善报 .....	82
2. 种什么因，就得什么果 .....	88
3. 话要想好了再说 .....	91
4. 不要把自己的意志强加给别人 .....	95
5. 人有善愿，天必从之 .....	98
6. 不要做损害别人的事 .....	102
7. 爱与不爱只在一念间 .....	104
8. 珍惜拥有，一切都不必苛求 .....	107
9. 凡事都需量力而行 .....	111
10. 安贫乐道，视富贵如浮云 .....	114
11. 懂得知足，才能快乐 .....	116
12. 人生最大的拥有是感恩 .....	119
13. 幸福没有统一的标准 .....	123





- 14. 种快乐于我心 ..... 126
- 15. 无论什么时候，都要懂得为他人着想 ..... 130
- 16. 感恩之心，可以化解矛盾和怨恨 ..... 134

## 处世命运篇

——见微知著，谨言慎行；积极进取，尽力而为

世界上没有不可逾越的障碍，只有不可逾越的心碍。要想取得成功，关键在于自身，只要下定决心，保持谦虚谨慎的心态，积极进取，尽力而为，便可在崎岖中见到坦途。相由心生，命由己造，尽人事，知天命，则无所不适，无处不安。

- 1. 命运要靠自己掌握 ..... 138
- 2. 耐心等待，总会得到你想要的 ..... 141
- 3. 命运要靠自己去创造 ..... 144
- 4. 挖掘潜能，做最优秀的自己 ..... 146
- 5. 自命不凡不会有好结果 ..... 148
- 6. 意志坚定才能成功 ..... 150
- 7. 行善不必拘泥于表面形式 ..... 152
- 8. 心明眼亮去做事 ..... 154
- 9. 爱是世界的回音壁 ..... 156
- 10. 自然乃最真实的境界 ..... 160
- 11. 用心生活，不必妄求 ..... 162
- 12. 职位高低不重要，重要的是尽责 ..... 164
- 13. 鹬蚌相争，只会两败俱伤 ..... 166
- 14. 放开执念，一切洒脱 ..... 168
- 15. 智者懂得自救 ..... 170
- 16. 自信不是靠跟别人攀比获得 ..... 173



## 欲念觉悟篇

——抵制诱惑，切忌贪婪；认识自己，完善自己

佛经上说，未断我爱，不入洁净。知道迷惑并不可怜，不知道迷惑才最可怜。人之所以痛苦，在于追求错误的东西。如果你不给自己烦恼，别人不会给你烦恼，皆因自己的内心放不下那些无穷的欲望。欲望如平原跑马，易放难收，放下既是解脱。去除欲望不是无所奢求，不是不思进取，而是一种看透人生的处世态度。有佛心的人不去看众生的过错，要认清自己，看清楚自己所做的事。生活如禅，要用心去感悟。

1. 物我两忘，才能超越一切 ..... 176
2. 欲望是无穷的，要学会放下 ..... 177
3. 名利只是过眼云烟 ..... 182
4. 关心别人的同时，不要丢掉自我 ..... 183
5. 勇于接受批评，才能完善自我 ..... 185
6. 若能抛开凡心欲念，便能获得解脱 ..... 187
7. 守好自己的心门 ..... 190
8. 空中楼阁不会长久 ..... 192
9. 刻意模仿就会丧失自我 ..... 194
10. 相信自己，才能成就自我 ..... 196
11. 克制诱惑，回归本我 ..... 200
12. 不要拿众生的愚痴烦恼自己 ..... 204
13. 少一分所求，多一分快乐 ..... 206
14. 贪小便宜，会迷失自己 ..... 210
15. 不义之财不可取 ..... 212
16. 心志坚定，就不会被外物所诱惑 ..... 214



## 佛心禅语篇

——心中有佛，佛在心中；一切明了，一切皆禅

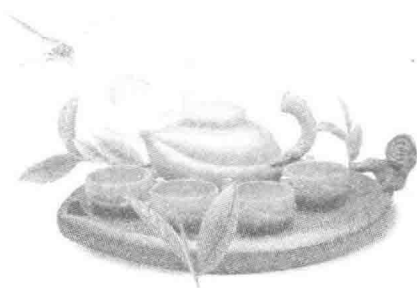
佛法讲求心与佛的交流，修佛就是修心。佛无处不在，佛不在表象，而在内心，有什么样的心，就有什么样的佛。佛并不是要众生崇拜他，模仿他，因表象的相近不能代表本质的相同。佛是心灵打造的幻象，太过于执着外在，反而会迷失其中。心中有佛，便与佛有缘。佛法讲究机缘，禅，就是机缘，你懂得，无时不禅，无处不禅，无人不禅，无事不禅。不懂，即使说得天花乱坠，也与禅无关。俗语云：讲者无心，听者有意，故无相禅师曰：“一切皆法也，一切皆禅也。”

1. 照顾心念，就是修行 .....220
2. 心若有佛，处处皆是庙 .....225
3. 众生皆平等，人人能成佛 .....227
4. 舍身忘我，才能成佛 .....230
5. 只要心中有佛，你就是佛 .....232
6. 不识本心，学法无益 .....234
7. 无常本是世间的实相 .....238
8. 真修在内心，而非外在 .....240
9. 唯有用心领悟，才能融会贯通 .....242
10. 懂得谦卑才是真正的智者 .....244
11. 计较越多，失去就越多 .....246
12. 心性决定人生的方向 .....248
13. 用礼拜之心做事 .....251
14. 懂得适度赞美，生活才会更美 .....253
15. 万事万物，不要因其小而心生怠慢 .....256
16. 重要的是心灵虔诚 .....258

## 心灵智慧篇

——爱心为本，慈悲为怀；心宽地广，忍者无敌

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。心境澄明是人生的一种自在意境，如果能够抛却尘世的纷扰扰，生命就能够达到一种超然的洒脱的境界，人生也将得到升华。要达到如此境界，必须有一颗爱心为本，慈悲为怀的心境。爱人如己，善于容忍才是佛的度量。



## 1. 关爱自己，从心灵开始



欲净其土，当净其心；随其心净，则国土净。

——《维摩诘所说经》

佛陀曾经讲过这样一个故事：

从前有一个非常有钱的富人，他娶了四个老婆。他最爱他的第四个老婆，所以给她吃最好的穿最好的，她想吃什么、喜欢什么衣服，富人都肯买给她。他也很爱他的第三个老婆，经常带着她出去游山玩水，每天都要去关心她，常常在她身边甜言蜜语，又造了漂亮的房子给她住。他同样也爱他的第二个老婆，因为她善解人意，每当富人有什么心事或困扰，他总是来找第二位妻子为他分忧解闷，互相安慰，只要和她在一块儿就觉得很满足。他的第一个老婆最能吃苦，帮他操持家里的上上下下，付出了很大的辛苦，然而这个富人却觉得他的第一个老婆年龄太大，人老珠黄了，富人几乎忘了她似的，根本很少去看她。

终于有一天，这个富人因生病而卧床不起，他知道自己在世间的日子已经不多了。他就像，我死的时候，我的四个老婆谁会愿意陪我呢？于是他就把四个老婆叫来一一问话：“我死的时候你愿意陪我一起进坟墓吗？”“想都别想！”第四个老婆丢下这句话，头也不回地走了。伤心的富人于是问第三个老婆：“我一辈子都爱你，你准备好同我一起去了吗？”“不！”这个老婆答道，“你



死了，我就改嫁。”接着他问他的第二位老婆：“你是最善解人意的，现在，你能同我一起去吗？”对方答道：“这次我可帮不了你，我能做的至多是给你下葬。”

这时富人已经伤心至极，忽然，一个声音传来：“我陪你去，你去哪儿我都陪着你。”富人朝着声音传来的方向望去，原来是他的第一个老婆。望着这位因营养不良而骨瘦如柴的妻子，富人热泪盈眶地说：“我早该对你好一点。”这时富人才知道，真正可以和他永不分离的只有第一个妻子。

其实，富人的四个妻子各自象征着不同的寓意。

第四个妻子代表人的身体。人是最爱惜自己的身体，为了满足自己的物质欲望，可以不惜一切，但在人死去的时候，身体却不会随着你。

第三个妻子代表财富。一个人一生中即使再富有，不论是多么辛苦赚来的钱，到死的时候却一分一毫也不能带走。

第二个妻子代表人的亲朋好友。人生在世，彼此关心是顺乎天理，合乎民心的。但很多人往往是有目的的与亲朋好友相处，忘却了做人的根本。等到百年之后就谁也不记得谁了。

第一个妻子代表人的心灵。它和我们形影相随，生死不离，关系最为密切，但我们往往会忽略了它，只顾着去满足自己的欲望。

生活中，我们每天都很忙碌，忙着结交朋友，摆脱孤独，忙着赚钱，摆脱贫穷，忙着打扮自己，追求外表的华美，但却独独忘记关照我们的心灵。

当感到一切都拥有的时候，生命也快要走到了尽头，朋友、财富、美貌都即将离自己而去，而唯一能够长久陪伴自己的是我们的心灵，而因为自己的忽视，心灵早已疲倦。



### 佛心禅悟：

真正的快乐是心灵的快乐。佛家强调“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”，就是通过戒定慧的自我修养，去除贪欲心、嗔怒心和愚痴心，净化自己的心灵，在日常生活中过清醒、不被物欲所障、不被成见所迷的生活。

## 2. 自然就是真正的禅境



世上的事物就是这样，任其自然，真正禅境。

——佛陀

一个炎热的夏季，突然下了一场暴雨。暴雨过后，阳光格外强烈，佛陀感到很饥渴，于是就叫侍者去前面不远处看看，有没有水喝。

侍者于是拿着盛水的容器去了。走了没多久，他就发现了一条小河。等到走近一看，河水污浊不堪，水面到处漂浮着一些杂物。于是他就转身回去了，告诉佛陀说：“河上漂着许多杂物，那水太脏了不能喝，我还是再找找看吧。”

佛陀说：“这条小河离我们最近，我现在口渴难耐，你不要再去找了，再去一趟刚才的那条小河看看吧。”







侍者心里非常不高兴，他想：我刚才已经都看过了，水那么脏，即使拿回来也不能喝，不是让我白跑一趟吗？

佛陀早已看出了他的心思，于是对他说道：“你去了就知道，这次肯定不会白跑的。”

侍者只好又去了那条小河旁，这次再来，竟然大不一样，河水变得无比清澈、干净，侍者高兴地装了满满一大容器回去了。

侍者捧着装满水的容器，来到佛陀面前说：“刚才还是污浊不堪的河面，这次竟然变得那么清澈，太神奇了！”

佛陀说：“世上的事物就是这样，任其自然，真正禅境。”

这个世界没有任何东西是永恒的，顺其自然，总能得到你想要的东西。

福州罗山道闲禅师有一次去拜会石霜禅师，便问道说：“心灵的知觉已现，却往往会被一大堆纷乱的念头束缚住。在这种起伏不定的时候，我该如何用功呢？”

石霜禅师回答说：“最好是正视它，直接把各种念头抛弃掉。”

道闲觉得这个回答不是他想要的结果，于是又拿这个问题去请教严头禅师。

严头禅师说：“那狂妄之心该止时便会止，顺其自然好了，管它干吗！”



### 佛心禅悟：

佛说，诸行无常，一切顺乎自然。很多事情并不以个人的意志为转移。现代人心绪起伏不定，纷乱复杂，愚者总想改变一切，智者却能够顺其自然。