

佛家妙语

延殊◎著

看透 放下 自在 自然
宽容 无欲 平静 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，一盏引人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。



畅销
200000册
纪念金版



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



延殊◎著

佛家妙语

话人生



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

佛家妙语话人生 / 延殊著. — 厦门: 厦门大学出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5615-5549-1

I. ①佛… II. ①延… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 293598 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编: 361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

三河市祥达印刷包装有限公司

2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 22 字数: 285 千字

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

看透 放下 自在 自然
宽容 无欲 平静 平和



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，一盏引人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。



前 言

《大智度论》有言：“一切世闻真实善语、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、得失心和执着心。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、掌声，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，我们的痛苦也就会少一些。

本书共分十二篇，分别是放下篇：唯有放下，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：修养是智慧的心曲，是思想的灯盏。无欲篇：有求皆苦，无欲则刚。学习篇：学习是一辈子的事。智慧篇：智慧能改变人生，更能澄明心境。成败篇：成败得失皆有缘。布施篇：常行布施之人，定是最有福报之人。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，佛的奇特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。

目 录

放下篇

唯有放下，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。

唯有放下，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 / 10

清者自清，浊者自浊，不必太在意别人的毁谤 / 12

放下贪欲，才能远离痛苦 / 15

人生不如意之事，往往是由执着所造成的 / 17

要有所求，有所不求 / 20

放下对别人的仇恨，才能得到心灵的解脱 / 23



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 / 28

积小善为大德，勿以善小而不为 / 31

积小过为大恶，勿以恶小而为之 / 34

善恶只在一念之间 / 37

恶本还身，做恶行的后果会返还给自身 / 39

伤害别人的同时，也伤害了自己 / 41

受人滴水之恩，当以涌泉相报 / 43

感谢给你带来逆境的人，因为你会变得更强大 / 45

悲母的恩情比须弥山还要高 / 48

子欲养而亲不在，世上唯有孝顺不能等待 / 51

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 / 56

宽容自己，才能放下生活的重负 / 59

与人方便，就是自己方便 / 62

容忍他人，就像容忍自己一样 / 64

善待他人，就是在善待自己 / 66

记住该记住的，忘记该忘记的 / 69

学会原谅别人，才能开阔自己的人生 / 72

以德报怨才能化敌为友 / 74



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 / 78

内心的修养决定了一个人本质上的美丑 / 81

只有博学多闻，才能增长自己的学问智慧 / 84

人活着就要劳动，只有劳动才能创造人生的价值 / 87

享有和睦的家庭生活，生命才会圆满 / 90

能够忍辱负重的人，方能成就大事 / 93

管住自己是最大的福 / 96

人的美不在于外表，在于他的心灵 / 98

信仰是一个人存活于世的生命支柱和力量源泉 / 100

无欲篇**有求皆苦，无欲则刚**

佛说：地狱在哪里？地狱就在我们的身心里。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 / 104

欲望少一点，幸福就会多一点 / 107

只有知足常乐的人，才会感受到生活的幸福 / 109

贪欲是一种毒酒，谁喝了都无药可救 / 112

羡慕别人得到的，也许就是羡慕别人的烦恼 / 115

珍惜你现在所拥有的，活着就是幸福 / 118

在需要的时候得到满足，就是最大的幸福 / 122

过分贪婪必会受到惩罚 / 125

欲望无边，凡事应有度 / 128



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。学以立身，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 / 132

读书使人变得聪慧 / 134

学习知识并非一日之功，而是需要长时间的积累 / 137

积累知识的关键是勤劳 / 140

活着就要追求真理 / 143

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 / 146

要丰富自己的知识，先要丰富自己内心的体验 / 149

虚心的人十有九成，自满的人十有九空 / 152

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平烦恼的暗室。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 / 156

拥有智慧比拥有财富更重要 / 159

“会说话”是一种大智慧 / 161

多听别人说，少开口说 / 164

富有智慧的人，才会拥有成功和快乐 / 166

凡事不要轻易地下结论 / 168

财富本身并无善恶，善恶取决于如何使用它 / 171

不要把时间浪费在不必要的地方上 / 174

看清现在，关注长远，这才是最好的 / 177

勇于承认自己的错误，是智者的行为 / 180

大忍大益，小忍小益，不忍不益 / 182



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 / 186
- 没有耐心等待成功，那就只有用耐心来面对失败 / 189
- 世界上最成功的人，往往是最能耐住寂寞的人 / 192
- 立刻行动起来，是通往成功的捷径 / 195
- 坚定信心，朝着目标一步步地迈进 / 197
- 做事要心无旁骛，专心致志 / 200
- 谁也无法一下子就成功 / 203
- 一味地墨守成规就不会进步 / 206
- 心态是决定成败的关键 / 209
- 不要被眼前的困难吓倒 / 212
- 能够战胜自己的人，才是最伟大的征服者 / 214

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，常处于清净之中；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 / 218

帮助别人的同时，就是在帮助你自己 / 221

与人分享幸福，比自己独占幸福更幸福 / 224

帮助别人，就是快乐自己 / 227

助人一次，胜似诵经十年 / 230

不要吝啬对他人的施舍 / 233

助人当不求回报，不求索取 / 237

不求回报，其实自有回报 / 240



做人做事篇

以出世之心，做入世之事



《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 / 244

赞美别人很重要 / 247

要懂得欣赏别人的优点 / 250

时刻反省自己，才不会盲目自大与自卑 / 253

唯有改变自己，才能影响他人 / 256

乞求别人的帮助，不如请求自己的帮助 / 259

只有靠自己，才能改变自己的命运 / 262

人云亦云的鹦鹉学舌要不得 / 264

对自己所说之话要负责 / 267

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香 / 270