

# 佛心禅语

悟

人  
生

心中有佛 佛在心中 一切明了 一切皆禅

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。

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。



经典  
珍藏

妙珠居士◎编著

禅是一种解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境，佛以非凡的智慧，点破迷惑，以智慧的机锋给世人以启示，为世人指明方向。

中国三峡出版社

# 佛心禅语

## 悟人生

心中有佛，佛在心中。一切明了，一切皆禅。

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。

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。



妙珠居士◎编著

禅是一种解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境，佛以非凡的智慧，点破迷惑，以智慧的机锋给世人以启示，为世人指明方向。

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

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 66118308

<http://www.zgsxcb.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市文昌印刷装订厂印刷 新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本：710×1000 毫米 1/16 开 印张：17

字数：180 千

ISBN 978-7-80223-489-5 定价：29.80 元



## 前言

# 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 /003
2. 自然就是真正的禅境 /005
3. 心乱只因心在尘世 /007
4. 随意生活，自在洒脱 /009
5. 真正的安宁是内心的安宁 /010



6. 唯有慈悲，才能度己度人 /013
7. 以平常心助人更容易赢得尊重 /015
8. 我不入地狱，谁入地狱 /018
9. 美丽的表象常能迷惑人 /020
10. 宽恕别人就是善待自己 /022
11. 海纳百川，有容乃大 /026
12. 忍得花开见明月 /030
13. 学会释怀，人生才会洒脱 /032
14. 原谅那些无心之过 /036
15. 心有多大，世界就多大 /039

## 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 /043
2. 万有都从因缘生 /045
3. 一切都不必太执着 /047
4. 万事皆缘，随缘适意 /049
5. 凡事恰当，过与不及都不好 /053
6. 洞彻了生命，便不会再计得失 /056
7. 浮生若茶，需好好品味 /059



## 目 录

8. 别让自己活得太累 /061
9. 千靠万靠，不如自靠 /063
10. 有希望的人，便有一切 /065
11. 烦恼都是自找的 /067
12. 人生是一道选择题 /069
13. 不要太在意面子 /073
14. 坎坷的道路能磨炼人的心智 /075
15. 无我之乐乃真乐 /078

### 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 /083
2. 种什么因，就得什么果 /088
3. 话要想好了再说 /091
4. 不要把自己的意志强加给别人 /095
5. 人有善愿，天必从之 /098
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 /122
14. 种快乐于我心 /126
15. 无论什么时候，都要懂得为他人着想 /129
16. 感恩之心，可以化解矛盾和怨恨 /133

## 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，则无所不適，无处不安。

1. 命运要靠自己掌握 /137
2. 耐心等待，总会得到你想要的 /140
3. 命运要靠自己去创造 /142
4. 挖掘潜能，做最优秀的自己 /144
5. 自命不凡不会有好结果 /146
6. 意志坚定才能成功 /148
7. 行善不必拘泥于表面形势 /150
8. 心明眼亮去做事 /152
9. 爱是世界的回音壁 /154



10. 自然乃最真实的境界 /158
11. 用心生活，不必妄求 /160
12. 职位高低不重要，重要是尽责 /162
13. 鹬蚌相争，只会两败俱伤 /164
14. 放开执念，一切洒脱 /166
15. 智者懂得自救 /168
16. 自信不是靠跟别人攀比获得 /171

## 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 /175
2. 欲望是无穷的，要学会放下 /176
3. 名利只是过眼云烟 /180
4. 关心别人的同时，不要丢掉自我 /181
5. 勇于接受批评，才能完善自我 /183
6. 若能抛开凡心欲念，便能获得解脱 /185
7. 守好自己的心门 /188
8. 空中楼阁不会长久 /190



9. 刻意模仿就会丧失自我 /192
10. 相信自己，才能成就自我 /194
11. 克制诱惑，回归本我 /198
12. 不要拿众生的愚痴烦恼自己 /202
13. 少一分所求，多一分快乐 /204
14. 贪小便宜，会迷失自己 /208
15. 不义之财不可取 /210
16. 心志坚定，就不会被外物所诱惑 /212

### 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 /219
2. 心若有佛，处处皆是庙 /223
3. 众生皆平等，人人能成佛 /225
4. 舍身忘我，才能成佛 /228
5. 只要心中有佛，你就是佛 /230
6. 不识本心，学法无益 /232

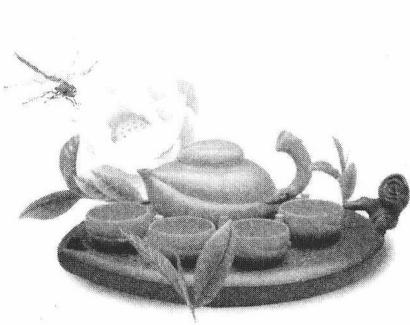


7. 无常本是世间的实相 /236
8. 真修在内心，而非外在 /238
9. 唯有用心领悟，才能融会贯通 /240
10. 懂得谦卑才是真正的智者 /242
11. 计较越多，失去就越多 /244
12. 心性决定人生的方向 /246
13. 用礼拜之心做事 /249
14. 懂得适度赞美，生活才会更美 /250
15. 万事万物，不要因其小而心生怠慢 /252
16. 重要的是心灵虔诚 /255

## 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. 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。他就想，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，但却独自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内心，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、嗔恚心和愚痴心，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。走了没多远，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，再去一趟刚才的那个小河看看吧。”

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？