

禅

是一种心灵的深层体验，在禅意中品味人生，活在
实修生活里，让心灵在不知不觉中获得顿悟和净化。

引领你进入开闢的自信 体悟心中本有的祥和

佛 心 禅 语

中
的
人
生
智
慧

禅，无处不在
禅，离不开生活



吕静霞著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

佛心禅语

中
的
人
生
智
慧

吕静霞著

北京航空航天大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

佛心禅语中的人生智慧 / 吕静霞著. -- 北京 : 北京航空航天大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5124-0514-1

I. ①佛… II. ①吕… 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(2011)第 136612 号

版权所有,侵权必究。

佛心禅语中的人生智慧

吕静霞 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

保定市中国画美凯印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:700×960 1/16 印张:12 字数:167 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0514-1 定价:26.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。

前 言

一日清晨，太阳尚未出山，一个人跪在庙前凝满露珠的草丛中苦苦哀求：“师父，请您宽恕弟子吧。”

这个人原本是寺院里的小和尚，深受师父的器重，师父曾呕心沥血悉心教导他，希望他能有一番大的作为。令人失望的是，一天夜里他却一念心起，偷偷下山，重返俗世，被眼前色彩斑斓的城市景象所诱惑，从此开始灯红酒绿、放荡不羁、无限风流的生活，一晃就是20年。

在一个万籁俱寂的深夜，窗外皎洁的月光澄明清澈地洒在他的身上，他幡然醒悟，为自己的所作所为深深自责，于是来不及等到天亮，就添加了一件外套，匆忙往寺院赶，跪在师父面前恳请原谅，请求重新收他为徒。

师父已经对他失望透顶，拒绝说：“你罪愆之大如水之深，如山之重，一生忏悔不来，如果想要佛祖原谅，除非——连桌子也会开花。”师父重重一拍桌子。

弟子只好失望地离去了。

但没想到，次日师父踏进佛殿时，被眼前的一切惊呆了：只见佛桌上开满了五颜六色的鲜花，每一朵都散发着沁人心脾的芳香。

师父顿然开悟，连忙下山寻找往日的弟子，但却未果。意气消沉的弟子又堕落成为放浪形骸的人，而佛桌上开出的那些花朵也于第二天凋谢。

那天夜里，师父圆寂了，留下一句话开悟后来者：“这世上，没有什么错误不可以改正。一心向善的念头可以创造奇迹，就像佛桌上开出的花朵。而一颗冰冷的、不肯相信的心却又往往招致奇迹的殒灭。”

生活于充满物欲、不安、纷争的世界里，许多人迷失了自己，如何让自己超然前行成为人们最大的困惑。而佛法可以启发人们的智慧，可以让我们的的心灵从混沌迷惘中解脱，使精神更充实，道德更圆满，感情更纯洁，人际关系更和谐，让生命在喧嚣中纯净下来，到达光明圆满的觉悟。

本书精选了大量富含哲理的佛家禅语故事，结合当代人的生活困境，用精辟的哲思、智慧的禅语，轻松明快的文字，开解了65个人生必备的智慧法门。语言活泼，见解独到，使人耳目一新，让你在轻松自然的阅读享受中领悟独特的思想魅力，而且品咂多少遍都不觉厌倦。

如果我们能用一颗佛心来感悟人生，尘世中的你就会慢慢修炼成一朵莲花，享受别样人生。如果不想让奇迹陨灭，就从此刻起，领悟佛法真谛，相信佛桌上会开出善花吧！

目 录

第一章 提放自如，得大自在——佛心禅语谈舍得

- | | |
|----------------|------------------|
| “我执”为根，生诸烦恼 /3 | 不悲过去，不贪未来 /10 |
| 一念放下，万般自在 /6 | 欲望是所有痛苦的根源 /13 |
| 天堂、地狱一念间 /8 | “舍”可医治“贪”之大病 /17 |

第二章 世上本无事，庸人自扰之——佛心禅语谈宽心

- | | |
|--------------|--------------------|
| 心宽是福 /23 | 憎恨别人于己是一种很大的损失 /31 |
| 看不开就是苦 /25 | 宽恕别人才能释放自己 /34 |
| 凡事不必太较真儿 /28 | 忍辱也是一种修行 /37 |

第三章 凡事都往好处想——佛心禅语谈欢喜

- | | |
|--------------|--------------|
| 欢喜要自己创造 /43 | 凡事看两面 /51 |
| 日日是好日 /45 | 没必要看轻自己 /53 |
| 生活原本没有痛苦 /47 | 欢喜助人圆满人生 /56 |
| 吃苦当成吃补 /49 | |

第四章 幸福无绝对，心幸福一切都幸福——佛心禅语谈幸福

- | | |
|---------------|-----------------|
| 幸福是一种心的感觉 /61 | 知足之人，富乐安隐 /71 |
| 清净心是幸福之源泉 /63 | 惜福，福才会厚实 /74 |
| 甘于淡泊，乐于寂寞 /66 | 不沉湎安逸，不贪恋享受 /76 |
| 最是难得平常心 /69 | 勤劳一生，方得幸福长眠 /79 |

第五章 养德积厚，才能广结善缘——佛心禅语谈厚道与感恩

宽则得人，厚可载物 /85

既要任劳，又要任怨 /95

心地单纯更能打动人 /87

我们要报四种恩 /98

不计较吃亏，才是富有的人生 /90

感谢生活给你的赠予 /101

先做牛马，再做龙象 /93

第六章 因缘愈多，成就愈大——佛心禅语谈结缘

人生总是“一半一半” /107

随缘也要结缘 /115

遇到好人缘是一种福分 /109

结缘总比结怨好 /117

随缘不变，不变随缘 /112

最快乐的是将心比心 /119

第七章 把快乐随时随地布施给他人——佛心禅语谈善行

佛即众生，众生即佛 /123

慈悲心可以改造社会 /135

度人先度己，度人就是度己 /125

行善不必拘于成规 /138

佛不度人，人自度 /127

片语金箔，皆可布施 /141

慈悲是你最好的武器 /129

分享也是一种很好的布施 /143

善解人意也是慈悲 /132

第八章 在不完美的世间营造和谐——佛心禅语谈处世

对人恭敬，就是庄严自己 /147

人我之间跳探戈 /158

不迁怒，不贰过 /150

化复杂人生为简单处世 /160

律己宜严，待人宜宽 /153

面对现实，才能超越现实 /162

给别人留有余地 /155

第九章 人生大病，不在无用而在无明——佛心禅语谈精进

生涯规划 /167

不断学习 /176

日日精进 /170

千日学慧，不如一日学道 /179

激发精进之道 /172

工作坊就是道场 /181

破除精进的障碍 /174

第一章

提放自如，得大自在——佛心禅语谈舍得



【 “我执”为根，生诸烦恼 】

佛心禅语：

世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。万物皆为我所用，但非我所属。

我们常说：我的房子、我的车子、我的地盘、我的尊严、我的权位、我的利益、我的时间、我的健康、我的爸妈、我的老婆、我的所有……什么东西上面都要附加上“我的”这个标签。殊不知，一旦形成这种惯性思维，就等于有了“我执”，即意识中执著有个自我。有了“我执”，一切价值取向都会围绕着“我身”展开，渐渐地，自私自利、名闻利养、五欲六尘、贪瞋痴慢全起来了，由此就和众生有了自、他的对立，就会带来新的痛苦。

古代有一个差役就曾经因为“我执”深重而哭闹不休。

从前有一个和尚犯了法，被差役押解到衙门。为了防止有疏漏，临走前，差役把所有需要带的东西都清点了一遍，有背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚。这个差役神经有点问题，总是担心会丢掉东西，在路上，他一边走一边念叨：“背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚；背包、雨衣、文书、枷锁，还有我和和尚……”

和尚每每听到差役颠过来倒过去的念叨都忍不住想笑，同时暗暗寻找可以逃跑的机会。

途中，他们到一家客栈休息，和尚对差役一路劳顿颇感不安，于是要出钱请他好好吃一顿，以表示自己的感激和歉意，差役快乐应允。

席间，和尚设法将差役灌醉。然后从他身上取出钥匙，打开了自己脖子上的枷，将它戴在差役的脖子上，并将他剃了光头，自己就逃跑了。

第二天清晨，差役大醉醒来，开始清点自己的东西：背包，有；文书，有；雨衣，有；枷锁，他摸了下自己的脖子，有。和尚呢？他一不小心摸到了自己光秃秃的脑袋，松了一口气说：“幸好和尚还在。”

可是最后一项呢？“我呢？我在哪里呢？”他四处找了找，都没找到。感到很奇怪：“咦？我怎么把‘我’弄丢了？”差役从此变得郁郁寡欢起来。

故事中呆傻滑稽的差役执著于自我，以至于把我自己弄丢了，既令自己苦恼，又引得旁人发笑。

我与客体的关系是处于变化中的。比如我们去买辆车，车本身不存在你、我的差别。未买之前，车子有什么毛病和缺陷，你不会去关心，它的好坏也不会影响你的心情，但是付钱买下之后，它的任何变化都会牵动着我们的心。当这些我们认为属于自己的东西变成了别人的东西的时候，或者是遭人蹂躏的时候，我们心里就会觉得不舒服。甚至有的时候，在公共课堂上像别人拿错了你的笔这样的小事都可能让你耿耿于怀，尽管那只笔你只用了不到一天，但这足以让你固执地认为那是你的笔，上面留下了你的痕迹。东西上面已经贴上了“我”的标签，如此一来，一件无主的物品只因附加了“我”的感觉，就成了能够伤害我们的武器，而且越是在乎，杀伤力就越大。

再如，当我们见到周围有人失业了，我们会认为很正常；听说谁谁遇难了，也会心不在焉：生老病死谁都难免；听说谁在股市中突发心脏病了，我们会认为他心理承受能力差；听说谁家的孩子被人打了，你认为那与你无关。但是如果这些事情发生在自己或自己的亲人身上，“我执”就会不知不觉地跑出来：失业了，我们就会

灰心丧气、怨天尤人；亲人离开了，我们就如遭受灭顶之灾；股市崩盘了，我们就丧失活着的勇气；小的时候，无法忍受其他孩子乱动你心爱的娃娃，甚至他用温柔的方式摸也不行，更何况被人打？

你看，我执是多么可怕的东西。许多痛苦的根源并不在于金钱、股票、工作本身，而在于我们对这些东西的执著。有时候，我执会破坏一段婚姻，一段感情，破坏朋友间的友谊，破坏母子之间、父女之间的亲情……它还会破坏世上很多好事，还会造成战争与混乱，敌人与仇恨，摧毁国家与盟友，这就是“我执”造成的冲突力。

凡是跟“我”有关的就会因此产生喜怒哀乐之情，一生都会束缚于这个“自我”和“我的所有”之中。应怎么对待这一现象呢？星云大师说：“人类社会发展到当今，给我们的启示是：要用智慧使一切庄严，不要用我执、我见去分裂。”那么，又如何破“我执”呢？

破我执最好的方法就是尽量替别人想、尽量替别人做事。虽然我们生活在同样的地球上，但各人心中的世界却如天地悬隔。如果我们不再执著这个“我”，跟别人不对立，跟一切事不对立，跟天地万物不对立，多替别人设想，多替别人做事，世间的无常变化就是我们能够接受的客观规律。

然后再破成见。我们讲“某人成见很深，我以为怎样”、“如果有人反对我的观点，我会和他争执”、“他那样做，我觉得很成功，很有面子”、“他没有成功，我觉得很失败，屡受挫折”……如果总是想“我以为怎样”，就不能修随喜功德，就不能恒顺众生。必须把成见放下，你才能够修恒顺众生。

最后，跟你所心爱的东西练习说再见，最少一天想一次：没有了这些东西也无所谓。其实，东西从卖家手里到你手上，然后再到别人手上，财物本身没有任何变化，“我的”、“他的”，都只是你的心投射出来的幻觉。你只是在庸人自扰，被自己制造出来的幻觉搞得非常痛苦。当你明白了这个道理，你就会领悟到无论是股票、金库，还是房子、车子等一切财物，虽然都在你家，但都不

是属于你的东西，只是由你暂时替众生保管，拥有暂时的使用权而已，这样去想你就不会太在意这些东西了。

【 一念放下，万般自在 】

佛心禅语：

如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。

因为你自己的内心，你放不下。

很多时候，我们觉得累，一般都不是身体的累，而是心累，心被太多放不下的东西纠缠不休，被工作的压力折腾得疲惫不堪，于是，生命中最淳朴的快乐就会如同海市蜃楼般遥不可及。所以，要享有大自在的人生，就必须学会放下。

佛陀在世的时候，有一天，一位叫黑指的婆罗门前来拜见佛陀。为了显示自己的神通，婆罗门一手拿着一个高大的花瓶（一般人两手抱起来都很困难）要将其献给佛，并请佛陀开示佛法。

佛陀对黑指婆罗门说：“放下！”

婆罗门把他左手拿的那个花瓶放下。

佛陀又说：“放下！”

黑指婆罗门又把右手拿的花瓶放下。

然而，佛陀还是对他说：“放下！”

这时黑指婆罗门一脸茫然：“我已经两手空空，什么都放下了，请问您还叫我放下什么？”

佛陀说：“我叫你放下的不是手中的花瓶，而是叫你放下你的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六尘（色、声、香、味、触、法）和六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）。当你把这

些统统放下，再没有什么了，你才能摆脱生死桎梏。”

黑指婆罗门拍了拍脑门，顿然开悟：“哎呀，我现在才明白我到这里的目的是为了这个‘放下’，您这样一开悟，我觉得精神上轻松多了！”说完赶紧顶礼。

世间凡人肩上的重担、内心无形的压力，远远超过了手中花瓶的重量，正是这些重担与压力，使人生活过得非常艰苦。

我们需要放下这些多余的负荷，这就是平常修行人所说的“一念放下，万般自在”的道理。所谓的放下，就是去除你的分别心、是非心、得失心、执著心。放下过去的烦恼，不担忧未来，不执著现在。唯有放下才是真正的提起，唯有放下，才能得到真正的解脱与自在。反之，就无法摆脱精神上的桎梏，就像你手中紧攥着某样东西、害怕失去时，你就会觉得心累，不肯放手就不会有机会拥有新的东西。如果死执自己的观念，不可吐故纳新，那么你的智慧就不会有所长进、甚至容易钻死胡同。

然而，放下并不是轻易就能做到的。大千世界，到处都充满了诱惑：我们有了功名就对功名放不下，有了富贵就对富贵放不下，有了金钱就对金钱放不下，有了华屋就对华屋放不下，有了娇妻就对娇妻放不下。权势、名利、金钱、美女……这些世俗的东西，你蔑视它，反对它，抨击它，口口声声要与之决裂，信誓旦旦要背叛它，全是因为你心中装着这些东西。得不到会痛苦，寝食难安；得到了更麻烦，一旦被权利、金钱、欲望、富贵所控制，就会常有烦恼相伴，割不掉、放不下。

一个人喜爱的固然放不下，不喜爱的也放不下。为了一个人、一件事，心里别扭、放不下；为了一句话、一样东西，耿耿于怀、放不下。因为放不下，心里就会被“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”所占据，这些就像一块块压在心间的石头压得人喘不过气来，让人多了许多的不快与烦恼，无法得到解脱与自由。

不把这些东西去除，日子怎么好过？但心中的石头一定要靠自

己拿开，靠别人帮忙是不可能的，别人的劝解、安慰、鼓励也是一时的，只有好好修行自己，增长自己的智慧。没有智慧，就放不下。无论别人占了你多少便宜，无论别人伤害你多深，无论别人给你多少委屈，无论别人欺骗了你什么，事情过去了，你将这些置之脑外，你就会万般自在。

总而言之，放下是一种大度，是一种彻悟，是一种灵性。懂得放下，学会放下，试着放下，才能得到自由快乐，才能真正得到解脱。

【 天堂、地狱一念间 】

佛心禅语：

若一念心起，则有善恶二业，有天堂地狱。若不以心生心，则心心入空，念念归静，从一佛国至一佛国。若以心生心，则心心不静，念念归动，从一地狱历一地狱。

据说，人死后都去了两个地方，一个叫天堂，另一个叫地狱。人人都向往美好的天堂，那地方没有苦难，没有辛劳，按需分配，要啥有啥，想啥来啥；居有屋，食有饴，男人有美女相伴；女人有帅哥相牵。厌恶可怕的地狱，冰冷冷，死沉沉，人到那里不但无吃无穿，还得受罪。可是天堂、地狱在哪里呢？它们离我们有多远呢？其实，它们不在别处，就在人的一念之间。一念纯净即天堂，一念烦杂则地狱。就看大家怎么选择了。

南隐禅师是日本明治时期的一位著名僧人，他的境界很高，常常能用一两句话就让人醍醐灌顶。因此，很多人慕名而至，请他点悟一二。



有一个即将赶赴战场的武士，生死未卜，心慌意乱，便来到寺院拜访南隐禅师，请教佛门常说的地狱与极乐是真实还是一种理想，并希望禅师能带他看看真实的地狱与天堂。

南隐禅师并没有直接回答，故意用嘴上恶毒的话辱骂他，让这位武士十分惊讶，但碍于礼貌的关系，武士并没有回嘴，还是礼貌地问了一次，禅师都不作答，只是嘴角露出一丝轻视和鄙夷的微笑。

这下武士再也按捺不住了，生气地大喝道：“你算什么禅师？简直是个狂妄无礼的野和尚。”

南隐禅师哈哈大笑，并用很刻薄的语言嘲笑道：“你这等粗俗之人，蓬头垢面，连剑上也是锈迹斑斑，打扮得像个小丑，像你这样，还配来问我有没有天堂。”

武士一听，青筋暴露，怒火中烧，随手抽出佩剑，朝南隐砍去：“看我宰了你这个老和尚！”

眼看着佩剑就要伤到南隐禅师，禅师却不慌不忙地告诉他：“你不是让我带你参观地狱吗？好了，你现在就在地狱！”

武士幡然醒悟，对自己粗鲁的行径深感自责，赶忙放下利剑，真心诚意地向禅师赔不是说：“末将愚痴，多有冒犯，尚望禅师见谅！”

南隐禅师微微笑道：“你看，这就是天堂了！”

天堂和地狱在哪里？人们一直向外苦苦找寻，一直未果，只是因为搞错了方向。天堂和地狱并不是死后才去的地方，并不是两个不同的外在世界，而是两种心理上的状态。它们就存在于你我的一念之间。一念觉、一念善，天堂现、极乐生；一念迷、一念恶，鬼畜生、地狱中。武士不识禅师引发其开窍的悲心，恚心一起，烈火焚身，地狱现世；幡然醒悟后，悔意顿生，清凉盖顶，天堂在前。正如星云大师所说：“天堂、地狱，唯在一心。可以海阔天空，也

可以坐困愁城，可以自在生活，也可以扰攘终日，是天堂，是地狱，完全在于自己的选择。”

有一群生活在地狱里的人，一个个都面黄肌瘦，瘦骨嶙峋。原来他们都用一个特质的勺子喝粥，勺子的把有一米多长，虽然你争我抢地盛粥往自己嘴里送，只是那勺柄很长很长，却一点也喝不到自己的嘴里，盛出的粥都撒在了地上。最后锅里没粥了，大家都互相埋怨，彼此憎恨。

而生活在天堂里的人一个个满面红光，笑逐颜开。他们用的是同样的勺子，吃的是同样的粥，只是他们把粥盛出来喂别人，你喂我，我喂你，结果大家都吃到了粥，因而，大家天天幸福，日日快乐。

天堂是个人的天堂，地狱是自家的地狱。我们人生一世，究竟要上天堂，还是要下地狱，只有自己的心说了算。《维摩诘经》说：“随其心净则国土净。”如果我们心中装满了怨恨，那么是干啥啥不顺，瞅啥啥也不顺眼，你这时就可以说是身处地狱了；如果我们心中充满了高兴快乐，那么看啥啥顺眼，瞅啥啥喜欢，你这时就可以说是身处天堂了。

【 不悲过去，不贪未来 】

佛心禅语：

人生只有三天，活在昨天的迷惑，活在明天的等待，只有活在今天最踏实。今天便是这刻，每个分钟，如全做好，人生就会美妙。

有人曾问释迦牟尼佛：“梵行圣者，你们居住在树林简陋的茅