

生活禪語

净慧◎著 宗舜 明道◎编



新學知

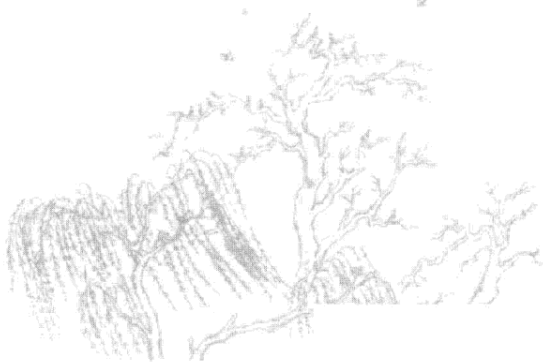
PDG



同濟大學出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

生活禪語

净慧◎著 宗舜 明道◎編



PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禅语 / 净慧著; 宗舜, 明道编 — 上海: 同济大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5608-4559-3

I. ①生… II. ①净… ②宗… ③明… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第063474号

生活禅语

净慧 著 宗舜 明道 编

责任编辑 赵泽毓 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

插图 罗丹 封面题字及印章 季风居士

出版发行	同济大学出版社
	(www.tongjipress.com.cn 地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	常熟市华顺印刷有限公司
开 本	850mm x 1168mm 1/32
印 张	3.5
印 数	1—20000
字 数	78000
版 次	2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5608-4559-3
定 价	20.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

编辑缘起

这部《生活禅语》是从恩师净慧长老《花都法语》、《做人的佛法》、《处处是道场》、《重走佛祖路》、《禅堂夜话》、《心经禅解》等十几种著作中，精选出来的箴言警训，虽然只是吉光片羽，每天诵读，却如亲闻警教，常沐和风。

本辑法语由净慧长老法子定意法师和我共同策划，并由明道居士和我共同选编完成初稿、二稿，共选录法语五百余条。其后，承明杰法师慨然相助，提供他和明舫居士、明尧居士、华莲居士等编选的法语二百余条，供我们参考。明道居士将这几个版本糅合，重新加以精选简编成三百六十五条，全稿始见规模。

稿成后，经崇谛法师呈恩师审阅，幸蒙不弃，并赐题“生活禅语”，准予流通。我等闻讯，如贫人得衣珠，似饥者遇王膳，欢喜踊跃，莫可名状。定意法师筹措净资，印行推广；沪上经生季风居士惠赐题签；耀和居士贡献了宝贵的编辑意见；禹磊、杨思为居士负责了初稿的统筹和

设计工作；上海同济大学出版社领导和责任编辑赵泽毓对本书出版鼎力支持，这些，都是值得每位读者铭记和感恩的。这次正式出版，我们又根据要求，重新进行了一次修订，并更换了数十条内容。但限于水平，倘有疏漏，盼读者指正，以便再版时修改完善。

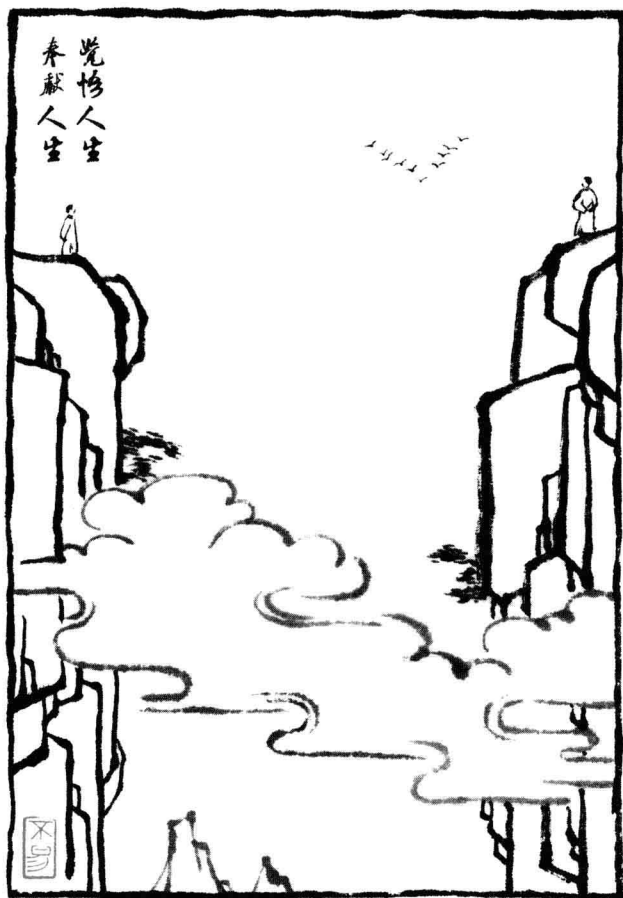
在《何处青山不道场》中，恩师曾说：“我们不能选择什么果报，但是可以选择种什么因；我们无法改变结果，但是我们可以创造一切善因善缘。”这部法语精选的出版，正是众多善因善缘和合而成的。感恩所有为之付出心血汗水、予以支持关注的人，不管你在哪，不管你是谁！感恩！

2011年4月5日清明节
嗣法门人宗舜敬识于京华朝阳

目录

一月	/ 三
二月	/ 十一
三月	/ 十九
四月	/ 二十七
五月	/ 三十七
六月	/ 四十五

七月	/ 五十三
八月	/ 六十三
九月	/ 七十一
十月	/ 八十一
十一月	/ 八十九
十二月	/ 九十七



一月一日

所谓生活禅，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神和禅的风采。

一月二日

做人的六条标准：知因果、讲良心、守道德、立志向、养识见、充才干。

一月三日

以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报社会，以结缘的心成就事业。

一月四日

人总是在克服一个一个困难的前提下才能够有所收获、有所成功。只有迎难而上、知难而进，这才是应有的精神。

一月五日

所谓禅在当下，就是用禅的精神、禅的方法、禅的见地、禅的功夫指导我们如何面对生命的当下、生活的当下。

一月六日

觉悟人生是智慧解脱，奉献人生是慈悲关怀。二者的融合无间就是菩萨的人生，是大乘佛法的真精神。

一月七日

优化自身素质，就是要净化自己的心灵、美化自己的人格、深化自己的智慧、强化自己的力量。



一月八日

和谐自他关系，就是要用佛法的智慧，处理好家庭关系、人际关系、团队关系、民族关系、国家关系、宗教关系乃至人与自然的关系等等。

一月九日

善用其心就是用大智慧觉悟人生；善待一切就是用大慈悲奉献人生。

一月十日

做人的八字方针：信仰、因果、良心、道德。

做事的八字方针：感恩、包容、分享、结缘。

一月十一日

要安于本分，守本分，本分之外的不去钻营强求。能够安于本分，内心的烦恼就会慢慢地淡化。

一月十二日

在生活中体验禅的关键所在是要保持一颗平常心，即“平常心是道”。

一月十三日

所谓生活禅，就是要在生活中勤修戒、定、慧，息灭贪、嗔、痴，净化身、口、意。

一月十四日

要以享受和欣赏的心态，满心欢喜地生活在当下。



一月十五日

我们做人最朴实、最起码的道德要求，就是包容。

一月十六日

人生在因果规律面前看起来好像是被动的，实际上为善作恶仍然是我们自己的选择。

一月十七日

“舍”就是要舍去我们凡夫的心态，要在平等地看待众生的前提下，发慈心、发悲心、发喜心。

一月十八日

我们要从自心中求解脱，不要在心外寻找净土。

一月十九日

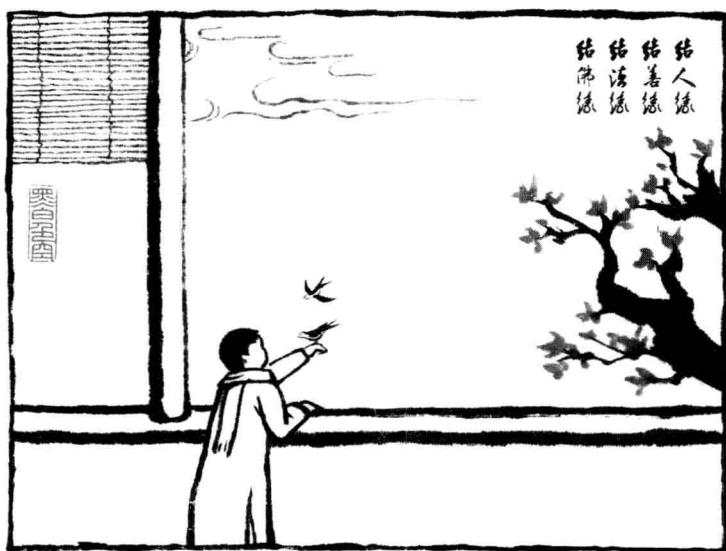
生死为此岸，涅槃为彼岸，烦恼是中流，般若是船筏。乘般若船筏，越烦恼中流，离生死此岸，到涅槃彼岸。这个过程都在我们当下的一念完成。

一月二十日

守一不移，是一种觉照的力量、观照的力量、提起正念的力量。修行的诀窍就在这四个字上。

一月二十一日

保持一颗平常心——无断常、无取舍、无憎爱、无凡无圣、超越一切对立的東西，这是最直接、最根本的解脱生死的法门。



一月二十二日

人生很被动，唯有结缘这件事可以主动地去做。

一月二十三日

生死在片刻间，成功在片刻间，失败同样也在片刻间。一切的一切，都要抓住当下一念不放过。

一月二十四日

谁好谁不好，自己找烦恼。自己没烦恼，一切都好了。

一月二十五日

物质上的丰收总是会越用越少，只有精神上的财富才会越用越多，才是取之不尽、用之不竭的真正的财富。

一月二十六日

学佛而能以般若智慧求觉悟，即是从生活禅进入禅生活的过程；学佛而能以慈悲精神度众生，即是从禅生活回到生活禅的过程。

一月二十七日

懂得尊重别人，才知道尊重自己。

一月二十八日

要结四缘：结人缘，结善缘，结法缘，结佛缘。这就是讲如何发挥人的主动性，推动善因善果的成熟，避免恶因恶果的来临。



一月二十九日

知道自己有苦，就是修行的下手处。

一月三十日

修行人就是要在现实生活环境中锻炼自己、考验自己——锻炼自己抵制烦恼的力量，考验自己的定力。

一月三十一日

所有的问题、矛盾的存在都是缘于我们主观世界的看法和客观世界的存在不一致。有矛盾就有烦恼。一切苦厄都是由自己制造出来的，自作自受。要消除这些苦厄，别人代替不了，还要自己来解决。

二月一日

我们尽量不做损人利己、伤天害理的事，这样经过不断地积累，就能够改变人生的际遇。我们无法改变结果，但是我们可以创造一切善因善缘，使恶的结果推迟，使好的结果提前。

二月二日

禅是一种生活艺术，是觉者的生活体验，是悟者、行者的生活内涵。

二月三日

每天脸上有笑容，自然少一些烦恼、多一份安祥。

二月四日

我们念佛、参禅，其目的就是要把守六根门头，使眼不贪美色、耳不贪美声、鼻不贪香、舌不贪味、身不贪触、意不贪染一切六尘缘影之法。

