

一本将心理减压和禅修秘法完美结合的佛法书

# 听佛学大师 讲24堂人生智慧课

诸葛文 编著

本书将历代佛学大师的佛心禅语汇编成24堂课，结合现代人的心理诉求，从人们的修身养性、工作学习、居家生活和人际交往等日常行为入手，帮助读者净化身心，缓解压力。



**修身养性**

拈花微笑间，心悟人生真谛

**人在职场**

登高一望诸峰小，入世出世皆圆通

**居家生活**

行住坐卧，禅影随行

**人际交往**

世间俗世要看开，难得糊涂莫看透



朝華出版社

听佛学大师  
讲24堂人生智慧课

诸葛文 编著



朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

听佛学大师讲24堂人生智慧课 / 诸葛文编著. — 北京: 朝华出版社, 2010. 11  
ISBN 978-7-5054-2548-4

I. ①听… II. ①诸… 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(2010)第216160号

## 听佛学大师讲24堂人生智慧课

作者 诸葛文

选题策划 杨彬

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网址 www.mgpublishers.com

印刷 北京市业和印务有限公司

经销 全国新华书店

开本 710mm×1000mm 1/16

字数 220千字

印张 18

版次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

装别 平

书号 ISBN 978-7-5054-2548-4

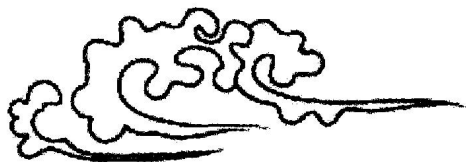
定价 35.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



# 前 言



禅宗大师圣严法师有云：“禅是一种精神上的休息，是一种不可言喻的智慧，但禅同时也是所有的现象，它无所不在，处处皆是。释迦牟尼佛曾说，世间所有的法都是佛法，我们也能这样说，世间所有的法都是禅的佛法。”

圣严法师的偈语，无疑在为我们这些凡夫俗子指点迷津。佛，其实离我们并不遥远，既在西方的灵山，又何尝不是在俗世的铅华里；禅，其实没有那么高深，既是苦思冥想后的大彻大悟，也是行住坐卧间的心领神会。沿着圣严法师手指伸出的方向，我们会发现，佛与禅，就在每一个人的心里。

佛法与禅道，是净化世人心中贪嗔痴的清泉，是焚尽妄执、疑惑、愚昧的烈火。不学佛，不参禅，犹如人生的天空总压着一块巨大的黑云，那些神圣的佛性之光无法照进，人生就此混沌一片。纵然享尽俗世诸般乐，灵魂得不到升华，待肉身毁灭的那一天，灵魂恐坠阿鼻地狱。世人皆想升极乐世界，但佛家讲因果业报，没有种下善缘，又怎么会有福泽临身？

纵观当下，人心难测。浮躁、焦虑、自私、狭隘、贪婪，种种心毒将世人的一生折磨得凌乱不堪。而在这嘈杂的红尘里，每一个人似乎都有一种窒息感，因各种各样的事情撕扯着内心——上学、工作、就医、住房，诸般问题犹如一个个紧箍咒，将人的身心囚禁在一个很小的世界里，小到只有自己没有他人。这样的人生，只能在佛家所说的苦中等待着老去。



那么，如何才能解脱？

答案是修心。佛家说万种业缘，皆由心起。一念之间，可以仁慈，也可以残酷；一念之间，可以宽恕，也可以憎恨。放下与贪恋，忍让与争夺，这些都存乎一念。世人想拯救自己，就要修一颗“一念之间皆是善”的佛心。

而修心的诸般法门，已经被本书化为一篇篇意味深长的文字，在深入浅出语句中，助你渡过心灵的苦海，寻到心灵的净土。

本书旨在解除每一个人内心挣扎的苦痛，还年轻人以阳光健康的心态，赠老年人以历经沧桑的从容，让整日奔波的人有一个心灵的港湾，让无所事事的人有一座心灵的庙堂。教导世人如何看待现实生活中的诸般不如意，待人接物又应该秉持什么样的心态。总之，本书旨在以“通俗佛经”之相，助世人修出佛心禅性。

本书共有三大特点。

一是哲理性，本书延续了星云大师所著的《宽心》、《舍得》语言哲理深奥的特点，以佛学大师的禅语起始，又以读罢文章后的感悟作结，首尾遥相呼应，而且每一篇字里行间都弥漫着回味无穷的佛禅意蕴，每一个佛禅故事都起着醍醐灌顶的妙效。

第二个特点是广泛性，本书涉及现代人的工作、家庭、婚姻、爱情、交际、职场等方面，多角度多元化地剖析人生的种种境遇，用佛法禅道为世人指出在生活中获得快乐的法门。

第三个特点是趣味性。本书将“学历门”、拜金现象等诸多社会中的热点话题信手拈来，从佛家的角度进行鞭辟入里的分析，加以一针见血的诠释，助世人在回味这些热点话题尚未散去的余温中，细细领悟深藏于世间万象的妙理，在轻松谐趣中看到佛法禅道的身影。

以上的三个特点融会贯通，将佛法禅道的神秘面纱层层揭开，让你在惊呼佛法禅道原来如此简单之余，领略那一份无穷无尽的奥妙。

编者

2010年8月

目  
录

## 第一篇 修身养性：

### 拈花微笑间，心悟人生真谛

修身养性，是谛听禅道的法门，是了悟佛法的根基。红尘俗世里的芸芸众生，若想登顶佛法之峰，则兴以修己身之德，养己身之性为履屐，以诚心为斧凿，一点点临近那佛法的高峰。本篇作为这本“通俗佛经”的开篇，自然要将修禅悟佛的法门根基放在最先。

#### ❀ 第一课 心与性：不俗即仙骨，多情乃佛心 ❀

- 禅之至境，乃是破“我” / 3
- 自助者得天眷顾 / 5
- 无心可用，无道可修 / 7
- 求人不如求己，胜我必先知我 / 9
- 有缘推不掉，无缘争不来 / 11
- 俗世要看开，但不要看透 / 13

#### ❀ 第二课 净与静：无欲则刚，淡泊明志心自远 ❀

- 盛怒行事，善果难成 / 16
- 既要惹尘埃，更需净心灵 / 18
- 静下心来，谛听到花开的声音 / 20
- 真心，不会随外界变化而动 / 22



轻与重的感觉存乎一心 / 24

### ❀ 第三课 因与果：万法皆空，因果不空 ❀

为人所重，乃因有用 / 27

闲话莫说，蜚语莫谈 / 29

至理面前，万法皆是迷障 / 31

世间一切皆是缘，命中无时别强求 / 33

### ❀ 第四课 慈与悲：世有平等，然后有真慈悲 ❀

善恶是法，法非善恶 / 36

人之慈悲，孝之为本 / 38

布施救人，不留一念 / 40

佛性平等，普度众生 / 42

弃仁爱之智慧，犹如失航道之行船 / 44

### ❀ 第五课 空与色：心即是佛，佛即是心 ❀

以出世之心，行入世之事 / 48

真正的信仰，无须顶礼膜拜 / 50

心中烦念，自缚而生 / 53

人无所求，品行自高 / 55

初心即是真佛 / 57

心中无色，坦对红尘 / 59

大千世界一禅床，皆在心胸 / 61



## ❀ 第六课 福与祸：福祸总相依，切勿悲与喜 ❀

- 世间之福，皆有因果 / 64
- 貌似幸者，其实祸哉 / 66
- 世间诸多不如意，比来比去却知福 / 68
- 功名皆为身后事，有无之处化云烟 / 71



### 登高一望诸峰小，入世出世皆圆通

红尘俗世之人，因受肉身所困，是以不得不为自己寻找立足于俗世的方法。这反映在现代社会生活中，便是一个人的职业生涯。安身才可修心，是以这本“通俗佛经”的第二篇，就是要为世人用佛法去解析职场人生。

## ❀ 第七课 贪与欲：图一时之快，终生受煎熬 ❀

- 权力有多大，艰险就有多大 / 75
- 世俗之人大多死于贪欲 / 78
- 飞来之福，恐为祸患 / 80
- 放下过往得自在，莫因贪念误终生 / 82
- 算计人者，为人所算 / 85

## ❀ 第八课 财与业：有钱当念无钱日，得意休轻失意人 ❀

- 高低贵贱，与衣无关 / 89
- 金钱本是食人兽 / 91







只劳不休，人生得少失多 / 93  
 人有一技，胜有千金 / 96  
 不劳不作，安能悟禅 / 99

### ❀第九课 磨与难：泥泞留痕，磨难是炼狱❀

唯走坎坷路，方成坚定心 / 102  
 从黑夜摸索过来的人，更懂得黎明的珍贵 / 104  
 清风是知音，自乐本禅道 / 106  
 苦痛不入心，人生作茶饮 / 108  
 一切不幸都只是一个过程 / 111

### ❀第十课 傲与谦：盛满易为灾，谦冲恒受福❀

刻意避短，短处更现 / 114  
 命中注定莫要推，过分谦让也是罪 / 116  
 傲慢本是心中魔 / 118  
 狂傲之人往往为狂傲所败 / 120  
 人之劲敌，乃是不识己 / 122  
 一山还有一山高，山顶望去有高山 / 125

### ❀第十一课 成与败：是非成败转头空，一切皆随缘❀

成功需定力 / 128  
 失败非因对手强，乃是己生轻敌心 / 130  
 若想成功，则必先有成功之念 / 133  
 欲得成功，不可失机缘 / 135



## ❀第十二课 盈与亏：盈者损之机，亏者盈之渐❀

凡事都要有度，一切都要适可而止 / 138

凡事量力而为，莫要自取其辱 / 140

红尘本残缺，抛却求全念 / 142

完美之禅道，在于不求完美 / 144

## ❀第十三课 屈与伸：改变能改变的，接受不能改变的❀

茶杯只有低于茶壶，才能被注入香茗 / 147

忍辱不是一时的忍耐 / 149

稳定情绪，心得解脱 / 151

### 第三篇 居家生活：

### 行住坐卧，禅影随行

佛陀说佛法无处不在，既在灵山净土，又在三丈红尘。芸芸众生注来于红尘之中，若是能从日常的行住坐卧中了悟佛法与禅道的无尽旨趣，又何兴日日参禅，夜夜诵经？本篇的宗旨，就是要为世人打开一扇“红尘修佛”之门，助世人达成“肉身即是真佛，俗心即为初心”的至上禅境。

## ❀第十四课 苦与乐：生活就是禅，禅就是生活❀

乐非华丽外表，本为内心坦荡 / 155

刹那芳华，亦是至乐 / 157

杞人忧天，福乐难至 / 159

快乐是得到，更是付出 / 161





有劳有逸才是人生 / 163

有痛苦与欢乐，就有地狱和极乐 / 165

### ❀第十五课 奢与俭：何须琥珀方为枕，岂得真珠始是车❀

由俭入奢易，由奢返俭难 / 168

钱，不一定肮脏 / 170

富足来自知足，贫穷来自吝啬 / 172

不抑己欲，苦痛随行 / 174

### ❀第十六课 情与爱：爱不重不生娑婆，念不一不生净土❀

失恋非丧爱，只是人无缘 / 177

缘分莫强求，聚散皆随缘 / 179

相伴唠叨自有缘，唠叨半世意缠绵 / 181

莫把婚姻自由叫停，要把幸福当事业经营 / 183

### ❀第十七课 言与教：教养有道，则天无妄生之才❀

孝顺不但要孝，更重要的是要顺 / 186

含蓄的教化比直接的呵斥更有用 / 188

没有不可救的生命，也没有不可教的人才 / 190

道理千言不如当头棒喝 / 192

对你最严厉的人，可能是对你最好的人 / 194

无言的教诲最难领悟 / 196



## 第十八课 老与命：生亦何欢，死亦何苦

此世既能做人，便是前世修来的福 / 199

活着，就是人生的一大幸运 / 201

欲念是何种色，人生便是何种相 / 203

生死皆为天命，世间无人可避 / 205

活在当下即是幸福 / 207

## 第四篇 人际交往：

### 世间俗世要看来，难得糊涂真看透

三丈红尘，世人无时无刻不出在因果业缘之中。在与他人的一次次来往中，善报恶报便因此而生。修心修佛，最终求的是心灵世界的大彻大悟与往来世间的逍遥洒脱。因而，作为本书的最后一篇，将以佛的智慧去化解三丈红尘里人与人交际往来的种种业障，最终不仅成为“我心之佛”，亦为“他心之佛”。

## 第十九课 名与利：放舍尘根，清闲自在如白云

世人所争之物，往往一文不值 / 211

世人莫要脸贴金，画虎不成反类犬 / 213

佛家本公平，所得皆有度 / 215

禅师本来是和尚，抛除虚名得真身 / 217

## 第二十课 舍与得：得失皆随缘，有舍才有得

布施越多，所得越多 / 220

多了世间俗物，反生惶恐之心 / 222



天上不会掉馅儿饼，想收获就要付出 / 224

### ❀ 第二十一课 恩与怨：冤冤相报何时了，得饶人处且饶人 ❀

冤冤相报何时了 / 227

不守诺者，终有恶报 / 229

今日你救人，明朝他救你 / 231

多惜福，常感恩 / 233

### ❀ 第二十二课 善与恶：心怀善念者，才能修成佛 ❀

心中有恶念，终为恶念害 / 236

断绝心中恶念，佛心方可呈现 / 238

应有一颗布施心 / 240

诸恶莫作 / 242

### ❀ 第二十三课 进与退：万事无如退步人，淡中滋味最天真 ❀

好运非横来，努力可得之 / 245

容身于强者之林 / 247

昨日不可回，今朝犹可追 / 249

此路不通，另寻通路 / 251

### ❀ 第二十四课 宽与怨：宽容别人，就是善待自己 ❀

忘恩不可恕，负义不可饶 / 254

化敌为友，以德报怨 / 256

容天下难容之事，恕世间难恕之人 / 258

# 第一篇

修身养性：  
拈花微笑间，  
心悟人生真谛



---

修身养性，是谛听禅道的法门，是了悟佛法的根基。红尘俗世里的芸芸众生，若想登顶佛法之峰，则必以修己身之德，养己身之性为履，以诚心为斧凿，一点点临近那佛法的高峰。本篇作为这本“通俗佛经”的开篇，自然要将修禅悟佛的法门根基放在最先。

---



## 第一课 心与性： 不俗即仙骨，多情乃佛心

佛家讲求修心修性，只有当心中空明澄净，性里淡然平静，方能看透这大千红尘，落得自在逍遥身。而世人所追求的仙骨佛心究竟是什么，本章也会为世人揭开其神秘的面纱。而世人又应当如何看待自我，如何面对人生路上的重重磨难，以至于如何对待俗世之中的纷纷扰扰，也都会在本章中一一做出注解，给世人展示仙骨与佛心的本相。





## 禅之至境，乃是破“我”

佛家讲求的“破执”，要先从破“我”开始

在佛家看来，过于执著是心灵世界的一种愚昧。过于执著会遮蔽一个人的心眼，过于执著也会迷惑一个人的心智。因此，修心向佛之人，必须先做到心灵世界的空明宁静，只有心灵世界处于这样的状态，才可窥得佛理禅机。

而“破执”最关键的，就是对“我执”的破除，“我执”就是执我为是，以我为重，以我见、我闻、我思、我知为中心，不知有人、有理、有大众。这种执著是对心灵的囚困，人行于世也就无法做到潇洒超脱。

母亲有一位做丝绸贸易的儿子，儿子经常会去佛陀出生的圣地去做生意。母亲心地善良，是一位虔诚的佛教徒，所以母亲常想，在佛陀出生的地方一定会有佛陀的加持物，希望儿子能够给她带回来一件让她供奉着，以表自己的虔诚之意，儿子答应了。

由于儿子的生意太忙，以至于忘记了这件事。第二次母亲又叮嘱儿子千万不要忘记自己的嘱托，但儿子还是忘记了。第三次的时候，母亲再次严厉地嘱咐道：“再不拿回佛陀的加持物你就是一个大不孝的子孙！”见母亲如此般气愤，儿子只好继续答应着。但不幸的是，由于生意过于繁忙，儿子又忘记了母亲的嘱托。在临进家门的时候，儿子突然想起了母亲的忠告，很是着急地在门前走来走去，突然眼睛一亮，在门前他发现了一块很漂亮的石头，于是儿子把石头捡起来推开了房门。儿子很虔诚地把石头交给了母亲并告知她这是“释迦摩尼的舍利子，拥有它就好像佛陀在我们身边一样。”母亲信以为真，整天都对石头顶礼膜拜，而且她也找到了长久以来的安宁与恬静，每天都是开开心心，快快乐乐的。

故事中的母亲对佛陀的加持物一直都抱有一份执著心，因而三番四次地







抱怨儿子，甚至以不孝之名来训斥儿子。而最终儿子用一块假的佛陀加持物了却了母亲的一桩夙愿，化解了母亲内心的执著，而母亲也因此感觉每一天都很开心很快乐，这就告诉我们执著是堤，快乐是水，只有掘开心中之堤，快乐之水才会奔涌而出。

但是在现实生活中，很多人越来越变得自私自利，他人的利益甚至生命在他们眼里看来也不过是草芥蝼蚁。很多人对金钱越来越怀有一种过度的执著，拼命地追求财富，甚至一些原本应该是积德行善的行业也一样利欲熏心。造成这种现象的原因，除了社会大环境都处于一种激烈变革之中外，还有就是人心对金钱的贪恋执迷，认为金钱就是人生的价值所在。

佛家认为，“我”其实也只不过是一种虚幻，人的肉身与大千世界里的一花一草，一禽一兽其实也都没有什么大的差别，都只是一副皮囊而已。唯一不同的，是人心与兽心之别。是以，这身皮囊不是真正的你，这身皮囊暂时享受到的“五感之福”，也不过是一场镜花水月的梦境。因此何必在内心对这副皮囊有如此多的执著，只有放下这份执著，才能放下对红尘荣华的痴迷，才能修心修德，达到人生至境。

禅悟

：人生唯有少执著，多放下，一切随缘方可超脱世外。