

有悟的人生

宗性法师谈生活修持

营 员：心无所住后，该怎么办呢？

宗性法师：都已经无所住了，你还想干什么？你这就是有所住，而没有无所住。那要怎么办？无所住亦无所住嘛！你已经无所住了，却还想着该怎么办，那就说明你还是有所住，没有到无所住。

宗性法师◎著



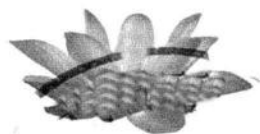
人民东方出版传媒

 东方出版社

宗性法师◎著

宗性法师谈生活修持

有悟的人生



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有悟的人生：宗性法师谈生活修持 / 宗性法师 著. —北京：东方出版社，
2013. 6

ISBN 978-7-5060-6441-5

I. ①有… II. ①宗… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 130585 号

有悟的人生：宗性法师谈生活修持

(YOUWU DE RENSHENG: ZONGXING FASHI TAN SHENGHUO XIUCHI)

作 者：宗性法师

责任编辑：查长莲

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京市大兴县新魏印刷厂

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1—8000 册

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：8.5

字 数：150 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-6441-5

定 价：26.00 元

发行电话：(010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210012



前言

2004年7月至2010年7月，成都文殊院举办了连续七届的“智慧之旅”禅修营活动。活动以引领大众亲近佛法、开启智慧为本怀，以生动多样的禅修形式为载体，在营员中产生了良好反响。每一届活动中，文殊院方丈宗性法师都为营员做了精彩的佛法开示。这本书即是根据宗性法师的开示讲座整理而成。

针对现代人所面临的种种生存困惑与难题，宗性法师在他的开示中拟定了七个话题，包括如何祛除烦恼获得喜悦，如何处理现实生活中的种种人际关系，如何改善人生际遇，如何过有禅意的生活，如何寻找和确定人生的意义与价值，如何管理自己的情绪，如何回归有序清明的人生。在对这些话题的探讨中，宗性法师运用佛法的理论与智慧，指导现代人走出迷茫与困惑，远离颠倒是非，过一种有方向、有价值、有智慧、身心安定、充满喜悦的美好生活。

宗性法师的开示既生动幽默，又十分亲切平易，其娓娓道来的话语中充满了机锋和妙悟，使人能在不知不觉中既能对佛法有更深透的理解，又能悟出很多人生道理。因此，这本书可以称为一本实用的为人处世的人生指南。



第一讲 充满喜悦的人生旅途

一 开题 / 003

心里藏着好风光 / 003

人生旅途中的包袱和枷锁 / 004

放下就能快乐 / 009

二 “承当的胆识”是喜悦的基础 / 013

对家庭负责 / 013

对社会和事业负责 / 015

对自己负责 / 015

三 “奉献的精神”是喜悦的源泉 / 017

欲望无止境 / 017

跳出名利的束缚 / 019

奉献创造快乐 / 020

走出奉献的误区 / 020

四 “欢喜的感受”是喜悦的表现 / 022

自卑毫无意义 / 022

嫉妒妨碍相处 / 023

欢喜心是办法 / 023

五 “包容的心量”是喜悦的检验 / 025

第二讲 用智慧来结人缘

一 缘起与开题 / 029

佛道未成，先结人缘 / 029

人际关系有哪些 / 031

二 父母和子女 / 034

孝养父母 / 034

关爱子女 / 042

三 师长和弟子 / 046

尊重老师 / 046

善教学生 / 046

四 夫妻关系 / 049

体贴度 / 049

耐心度 / 051

洁身度 / 051

持续度 / 052

专一度 / 053

精明度 / 053

五 亲邻和朋友 / 054

兄弟姊妹 / 054

邻居关系 / 055

朋友关系 / 055

六 上级和下级 / 056

领导的艺术 / 056

上下级之间要互相尊重 / 057

七 僧俗关系 / 060

僧俗关系的误区 / 060

僧俗关系要建立在道义上 / 061

八 互动问答 / 062

1. 末法·法门·对机 / 062

2. 善男子·善女人·标准 / 063

3. 相处·回避·合掌 / 064

4. 与时俱进·契机·契理 / 064

第三讲 改善人生与生命

一 缘起 / 069

二 认识人生和生命 / 070

什么是人生，什么是生命 / 070

人生和生命有何不同 / 071

改善生命从改善人生开始 / 072

改善人生从内心开始 / 072

三 改善人生的起点 / 075

生命有十种表现形态 / 075

生命受到业力的支配 / 076

当前一念是改善人生的起点 / 080

心态决定改善的成功率 / 080

四 改善人生的原理 / 083

四谛是改善的原理 / 083

如何运用四谛原理 / 086

五 改善人生的阶梯 / 088

五乘佛法是阶梯 / 088

如何完成改善的阶梯 / 090

第四讲 禅生活

一 缘起 / 097

二 呼唤禅意的生活 / 099

生活便利了，心灵却疲惫了 / 099

信仰的缺乏，让人们迷失方向 / 101

小勺分江入夜瓶，古今禅味本无差 / 103

三 直面现代人的生活问题 / 105

生活节奏快，工作压力大 / 105

担心生活不稳定 / 106

要么自我放纵，要么自暴自弃 / 107

用休闲放逐自心 / 108

四 什么是禅 / 110

禅是一种境界 / 110

禅是单纯的生活状态 / 117

禅是认识自己的心 / 119

五 禅的生活，你也可以 / 121

生活节奏慢一点 / 121

心中情绪柔软一点 / 124

做事情负责一点 / 126

内心装自己少一点 / 128

六 互动问答	/ 132
1. 管理·《坛经》·感动	/ 132
2. 幽默·佛陀·母亲	/ 133

第五讲 感悟人生三重境

一 缘起	/ 137
二 探寻人生的方向和价值	/ 138
人生的目的和价值是什么	/ 139
人为什么活着，人活着是为什么	/ 142
错误认知产生颠倒价值观	/ 145
三 生存	/ 149
生存是本能和良好的愿望	/ 149
生存与生态	/ 151
生存与生态的矛盾	/ 154
生存之道	/ 157
四 生活	/ 164
生活就是衣食住行	/ 164
生活与品位追求	/ 165
生活与艺术境界	/ 168
如何提高生活质量	/ 171
五 生命	/ 179
人类的起源	/ 179
生命的真相	/ 180
净化染污的生命	/ 182
六 结语	/ 184

第六讲 佛法与情绪管理

一 缘起 / 189

二 认识管理 / 190

管物是初浅的管理 / 190

管人比管物难 / 191

管理，就是使一切有序 / 194

管理的真谛，就是管理自己 / 195

三 自我管理及内心的复杂情绪 / 198

自我管理，在于使内心平和 / 198

常态情绪——遍行心所（含别境心所） / 199

不良情绪——烦恼心所 / 200

良善情绪——善心所 / 201

不固定情绪——不定心所 / 202

四 管理不良情绪 / 204

控制明显的不良情绪——小随烦恼 / 204

改变影响良知的不良情绪——中随烦恼 / 208

扭转惰性的不良情绪——大随烦恼 / 209

降伏顽固的不良情绪——根本烦恼 / 210

五 强化良善情绪 / 216

呼唤良善——善心所 / 216

培养包容 / 218

心存感恩 / 220

养成知足心 / 223

六 结语 / 224

实现情绪正常化 / 224

正常情绪的表现 / 225

第七讲 远离颠倒梦想

一 缘起 / 233

二 远离颠倒梦想 / 234

认识念想 / 234

空掉妄想杂念，培养正知正见 / 234

三 妄想长啥样 / 237

肢体妄想症 / 237

嫉妒妄想症 / 238

怀疑妄想症 / 239

空想妄想症 / 240

四 回归有序生活 / 242

有序的生活最美 / 242

过自己做主的生活 / 242

五 互动问答 / 244

1. 理想是妄想吗 / 244

2. 恭敬心和平等心 / 245

3. 提升企业凝聚力 / 245

4. 用佛法的智慧教育孩子 / 246

5. 如何做好心理医生 / 247

6. 对《太上感应篇》的看法 / 247

7. 心无所住后 / 248

8. 妄想与观想 / 248
9. 什么是禅 / 248
10. 末法时代的人 / 249
11. 灌顶是否很玄 / 249
12. 怎么做到过午不食 / 250
13. 布施时心存怀疑 / 250
14. 过去心、现在心、未来心 / 251
15. 放下与放弃 / 251
16. 什么是真静 / 251
17. 什么是不昧因果 / 252
18. 未成年人学佛的度 / 252
19. 因果报应是否是迷信 / 253
20. 出家后最遗憾的事 / 254
21. 关于“2012” / 254
22. 快乐与痛苦 / 254
23. 如何面对杀盗淫妄 / 255
24. 对“相对”的看法 / 255
25. 关于密宗的问题 / 256
26. 怎样应对领导人的过失 / 257



第一讲 充满喜悦的人生旅途

在这个人生旅途中，有的人充满了喜悦和快乐，他不知道什么是痛苦，不知道什么是迷惑，更不知道什么是失落和绝望。可是有的人在人生旅途中，总是感觉别人跟他过不去，感觉一生都在颠沛流离。归根结底，就是因为他们对自身内心世界的山山水水、风土人情没有正确的认识和定位，因此，在他们的人生旅途中，很难发现美好的风光。于是老是向外看，寻找外面的风光。然而外面的风光再好，终究不是自己的。



一 开题

先看开题。为什么选这个题目呢？我觉得是这样的：对于人生，我们应该怎样去认识？怎样去看待？怎样在一生当中认识到我们自身的价值和作用？怎样让我们这个人生更加有意义？最后，人生是什么？我的看法是：人生就是一次旅行！

心里藏着好风光

相信在座的绝大部分人应该都有旅行的经验。我们在选择一次旅行的时候，都有一个行程和一个终点。人生也是如此。平常我们去旅行的时候，会很放松，会尽情地去那个地方的山、水和那个地方的风土人情。可我要告诉大家，其实在我们的人生旅途中，也有很多美好的山、美好的水以及很多的风土人情没有被发现。

我们的人生旅途中，有很多的山，它是内心的智慧宝藏；我们的人生旅途中，也有美丽的水，它是每个人内心都具备的慈心、悲心和同情心；我们每个人的内心中，也有自己的风土人情，那就是每个人自身的性格和自身的运动规律，就看你能

不能用心去发现，用心去体会。

同时，我们也会发现在这个人生旅途中，有的人充满了喜悦和快乐，他不知道什么是痛苦，不知道什么是迷惑，更不知道什么是失落和绝望。可是有的人在人生旅途中，总是感觉别人跟他过不去，感觉一生都在颠沛流离。归根结底，就是因为他们对自身内心世界的山山水水、风土人情没有正确的认识和定位，因此，在他们的人生旅途中，很难发现美好的风光。于是老是向外看，寻找外面的风光。然而外面的风光再好，终究不是自己的。

人生旅途中的包袱和枷锁

要发现自己内心深处的风土人情，往往很难，特别是生活在现在这个时代和社会里。从整个世界来看，科技文明快速发展，物质文明极大丰富，信息化日益加速，这给我们的生活提供了很多便利和帮助。可是很多人也在人生的大浪潮中迷失了方向，忘却了这次旅行的根本目的。因此在生活当中，被套上了很多枷锁和包袱，只能艰难地、蹒跚地、弯弯曲曲地在这条人生旅途中痛苦地挣扎。

只要细心地观察周围，便不难发现，现实生活当中的失落、绝望、懊恼和后悔等情绪经常占据着我们的情感世界，或者我们的生活多多少少都笼罩在这些阴影之下。试问：我们在这样的旅行中，还能够真正快乐吗？还能够拥有喜悦吗？当然不会！为什么呢？因为我们所有的心思，都去对付这些失落、绝望、懊恼和后悔去了。所有的精力都耗尽了，哪里还有机会来欣赏人生旅途上本来的美好风光？因此，我们无法反观



自心当中这一道亮丽的风景线。

失落

你看我们周围有的人，他总因为得不到而苦恼。由于暂时没有成就，失落就停留在城市中芸芸众生的眉宇之间。看看大街上的人，常常能见到那种慌张、恐惧的面孔，眉宇之间布满了乌云。你可以发现，有的人尽管走得很慢，可是眼光是散乱的，神情也黯淡。为什么？因为非常失落。

怎样才能感觉人生喜悦的一面呢？我常跟大家讲一个简单的故事：曾经有一个人要出去爬山，到达之前需要经过一片原始森林。临行前，他的父亲告诉他：“你经过那个原始森林的时候要小心，因为山里有老虎和狮子。如果碰到了，你一定要赶快想办法爬到大树上去，这样老虎狮子就拿你没办法了。”于是他就带着父亲的嘱咐去登山。

当他进入原始森林后，正如他父亲所言，遇到了狮子和老虎。有只老虎发现了他，一路追来，把他吓坏了。这时他想起临行前父亲的嘱咐：“要赶快想办法爬到大树上去。”于是他以最快速度爬上树。为什么？这个时候要命啊！人在要命的时候，是最有劲的。他很快爬上了一棵大树的树腰。往下一看，觉得老虎够不着他了，于是就吊着树枝，不再往上爬了。结果那根树枝是枯枝，一不小心被压断了，他就掉了下来。

在掉下来的那一刹那，你们想想他内心里面是什么感觉？如果换了是我，我可能想“这下完了”。而他也想：“完了！”结果谁知道他有点小运气，掉下来的时候，正好掉在那只老虎的背上。于是他抓住那只老虎，骑在虎背上。那老虎