# 佛家禅意语录 充满智慧的句子[5篇模版]

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2025-01-06

*第一篇：佛家禅意语录 充满智慧的句子佛家禅意语录 充满智慧的句子1,心是最大的骗子，别人能骗你一时，而它却会骗你一辈子2,你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就认命。3,得不到的东西，我们会一直...*

**第一篇：佛家禅意语录 充满智慧的句子**

佛家禅意语录 充满智慧的句子

1,心是最大的骗子，别人能骗你一时，而它却会骗你一辈子

2,你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就认命。

3,得不到的东西，我们会一直以为他是美好的，那是因为你对他了解太少，没有时间与他相处在一起。当有一天，你深入了解后，你会发现原不是你想像中的那么美好。

4,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。

5,不肯结缘，人生会越来越贫穷。肯结善缘，福德会愈来愈深厚。

6,永远扭曲别人善意的人，无药可救。

7,拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切。

8,大多数的人一辈子只做了三件事;自欺、欺人、被人欺。

9,我们的心，每天不知道从天堂到地狱来回多少次，善与恶其实只在一念之间，恶念涌现时，只需轻轻转个身，就能抓住善的影子。

10,时间总会过去的，让时间流走你的烦恼吧!

11,你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

12,水，看似清澈，并非因为它不含杂质，而是在于懂得沉淀;心，看似通透，不是因为杂念，而是在于明白取舍。

13,心中装满着自己的看法与想法的人，永远听不见别人的心声。

14,恶口永远不要出自于我们的口中，不管他有多坏，有多恶。你愈骂他，你的心就被污染了，你要想，他就是你的善知识。

15,根本不必回头去看咒骂你的人是谁?如果有一条疯狗咬你一口，难道你也要趴下去反咬他一口吗?

16,不要因为众生的愚疑，而带来了自己的烦恼。不要因为众生的无知，而痛苦了你自己。

17,只要面对现实，你才能超越现实。

18,随缘是需要经历过程的，没有人能够不经过逆缘的苦痛，而完成随缘的学习。因为随缘，所以慈悲，因为慈悲，所以圆满。

19,当你烦恼的时候，你就要告诉你自己，这一切都是假的，你烦恼什么?

20,因果不曾亏欠过我们什么，所以请不要抱怨。

21,一忧一喜皆心火，一荣一枯皆眼尘，静心看透炎凉事，千古不做梦里人。

22,不洗澡的人，硬擦香水是不会香的。名声与尊贵，是来自于真才实学的。有德自然香。

23,愚痴的人，想要别人了解他。智慧的人，努力的了解自己。

24,佛说：净心守志，可会至道，譬如磨镜，垢去明存，断欲无求，当得宿命。

25,每一种创伤，都是一种成熟。

26,“菩提心易发，恒常心难持。”一个人很容易为了一时的感动，而立大志，发大愿，但是这样猛锐的心，却往往难于持久。

27,请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。

28,不吃闲饭，不看冷脸;不掩己拙，不揭人短;不失童趣，不露媚颜;不笑人穷，不欠人钱;不求人喜，不招人烦。

29,用伤害别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的。

30,人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

31,对人恭敬，就是在庄严你自己。

32,诚实的面对你内心的矛盾和污点，不要欺骗你自己。

33,人和人相遇，靠的是一点缘分。人和人相处，靠的是一点诚意。

34,佛说：不痛，不出轮回。不苦，不离娑婆。缘起缘灭，缘聚缘散，一切都是因果，不能强求。

35,情执是苦恼的原因，放下情执，你才能得到自在36,一个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得。

37,当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已

38,人生的真理，只是藏在平淡无味之中。

39,白白的过一天，无所事事，就像犯了窃盗罪一样

40,如果一个人没有苦难的感受，就不容易对他人给予同情。你要学救苦救难的精神，就得先受苦受难。

41,多一分心力去注意别人，就少一分心力反省自己，你懂吗?

42,别人可以违背因果，别人可以害我们，打我们，毁谤我们。可是我们不能因此而憎恨别人，为什么?我们一定要保有一颗完整的本性和一颗清净的心。

43,不要太肯定自己的看法，这样子比较少后悔。

44,要了解一个人，只需要看他的出发点与目的地是否相同，就可以知道他是否真心的。

45,每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至于珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。

46,说一句谎话，要编造十句谎话来弥补，何苦呢?

47,活着一天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。

48,今日的执著，会造成明日的后悔。

49,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。

50,人就是太在乎别人的想法和看法，活在别人的眼中和嘴巴中，这样就会失去自己的愿力。

51,坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

52,人生乐少而苦多，皆因本心被埋没。修好这颗世俗心，一生顺遂又快乐。

53,永远不要浪费你的一分一秒，去想任何你不喜欢的人。

54,佛说：当你紧握拳头时，你的手里是空的。当你伸开手掌时，你拥有了全世界。

55,不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。

56,再苦的人生也是人生，再难的日子也叫日子，众生都在漂流，悟者上岸，迷者随波逐流。、身是菩提树，心为明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

57,不要浪费你的生命在你一定会后悔的地方上。

58,一切处无心者，即修菩提、解脱、涅盘、寂灭、禅定乃至六度，皆见性处。

59,你硬要把单纯的事情看得很严重，那样子你会很痛苦。

60,你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

61,你不要一直不满人家，你应该一直检讨自己才对。不满人家，是苦了你自己。

62,红尘中，坚持做一个清醒的人。物欲中，坚持做一个干净的人。

63,佛陀：净化自己完全在于自己，别人无法代替。心要怎么净化呢?诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

64,当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的。当你痛苦时，你要想这痛苦也不是永恒的。

65,狂妄的人有救，自卑的人没有救，认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。

66,同样的瓶子，你为什么要装毒药呢?同样的心里，你为什么要充满着烦恼呢?

67,有时候我们要冷静问问自已，我们在追求什么?我们活着为了什么?

68,你希望掌握永恒，那你必须控制现在。

69,憎恨别人对自己是一种很大的损失。

70,虽然我们不能改变周遭的世界，我们就只好改变自己，用慈悲心和智慧心来。、佛陀卧于恒河畔，不进食，不沐浴，想通过肉体痛苦悟道，终无果，终明白，肉体修行仍将受困于肉体，执于一念，也受困于一念。

71,不忘人恩，不念人过，不思人非，不计人怨。生活里没有解决不了的事，也没有过不去的坎。

72,如果你能够平平安安的渡过一天，那就是一种福气了。多少人在今天已经见不到明天的太阳，多少人在今天已经成了残废，多少人在今天已经失去了自由，多少人在今天已经家破人亡。

73,你可以拥有爱，但不要执著，因为分离是必然的。

74,凡是能站在别人的角度为他人着想，这个就是慈悲。

75,不要刻意去猜测他人的想法，如果你没有智慧与经验的正确判断，通常都会有错误的。

76,广结众缘，就是不要去伤害任何一个人。

77,良心是每一个人最公正的审判官，你骗得了别人，却永远骗不了你自己的良心。

78,沉默是毁谤最好的答覆。

79,感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的。

80,默默的关怀与祝福别人，那是一种无形的布施。

81,你永远要感谢给你逆境的众生。

82,莲花因其功用之大而飘香四海，一生若能服务于大众，那这一生都是幸福的。把自己的安乐建立在别人的痛苦上，那是一种罪过。

83,说话不要有攻击性，不要有杀伤力，不夸已能，不扬人恶，自然能化敌为友。

84,来是偶然的，走是必然的。所以你必须，随缘不变，不变随缘。

85,不懂得自爱的人，是没有能力去爱别人的。

86,心怀善念，日日是好日。里邻和睦，处处是净土。

87,只要自觉心安，东西南北都好。如有一人未度，切莫自己逃了。

88,毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

89,当你对自己诚实的时候，世界上没有人能够欺骗得了你。

90,生命本是一场虚无，你认为什么，就是什么。即使有一天，你从梦中醒来，也不必害怕。人的一生，本来一半便是在梦中度过。

91,人的一生难免有浮沉，一浮一沉间，正是磨练。

92,慈悲是你最好的武器。

**第二篇：佛家智慧**

近年大学生的心理失衡已为社会广泛关注，这方面的研究报告已经连篇累牍。帮助大学生排除心理困扰、培育健康心理、提升人生境界是大学教育一个非常重要的任务。如何能够完成这个任务？挖掘传统的智慧宝藏，破解心理建设的难题，应当是一条积极可行的思路，但也是一条有待开拓的路径。佛家智慧对大学生心理建设的意义，本文试作一些探讨。

一、佛教哲学与现代心理学之关系

佛教哲学在人类历史上的最大贡献就是心理学。从根本上来说佛学是关于心灵的学问，佛教哲学是专门研究解决人的精神问题的。佛教基本经典《金刚经》开篇即提出：“善男子、善女人发阿耨多罗之藐三菩提心。云何应住？云何降伏其心？”这段文字是说有一个叫须菩提的长老恭敬地请教释加牟尼：那些善男善女如果想修成至高无上的平等觉悟之心，要怎样才能守住心念，又怎样控制好自己的心灵以免受邪念的干扰呢？整部《金刚经》都在逐层深入地回答这个问题。影响最广的禅宗经典《坛经》反复讲人的本心、自性、自性自度、无念、无住、迷悟、正见、明心、顿悟，就是一套心理学的语言。同时《坛经》有一套完整的修心方法，《坛经·忏悔品第六》中有一段文字，记录慧能为信徒传“五香”，即一戒香、二定香、三慧香、四解脱香、五解脱知见香，事实上就是一套有效的调适心理的方法。

佛教对于心理学的贡献和作为心理健康的保健方法，历来学者们有着非常一致的看法。梁启超晚年对佛学有很深的造诣，1922年他在清华大学讲课时曾指出：“佛家所说的叫做‘法’，倘若有人问我法是什么，我便一点不迟疑地答道：‘就是心理学’。”[1]葛兆光在他的宏篇巨著《中国思想史》中也有同样的表述，他说，从八世纪中叶以后，士人越来越倾向于相信“以戒律严格护持自己的身心不受污染，然后以禅定去体验自己的心灵本原，或者以禅定体验到自己原本清静的心灵境界，然后用戒律小心呵护这种境界不至于失坠，这种针对心灵的实践性宗教信仰才是佛教的正途”。[2] 佛家认为人类的问题、烦恼，根本源头在于“心”，所谓“三界唯心，万法唯识”，佛家理论从心的角度研究宇宙万物以及芸芸众生，并对人的行为进行根本性的探讨与阐释，已经构建了一套成熟的心理学思想体系。佛家基本理论就是围绕人的心理问题以及如何解决人的心理困惑而展开。例如，佛家认为，人生是痛苦的，人生痛苦的原因来源于人无止境的欲望，人们总是由于迷茫、贪求和执著而生出种种痛苦。人生皆苦的意义在于促使人们克服人间的狂放之态，以低调的人生态度处理人与环境的关系，通过勤修苦修、辛勤劳作取得心态的平静和行为的自适。又如，佛家说“诸行无常，诸法无我”，大千世界的一切都在变化之中，永无常态。人生也是一样，天天在活动，“我”在时刻变化，没有稳定的相状，佛教认为所谓的“真我”是不存在的，一切都虚妄不实，转瞬即逝。佛家强调世界的变化，让人们看到事物不断转化的发展过程，从而不自缚于一时一地的人事纠缠，从狭隘的自我中走出来。

佛教反复强调的因缘，是谓万物变化乃因果链条，人生的变化也是如此，人从生到死是十二因缘的聚合，“佛以为一个人的生命，并非由天所赋予，亦非无因而突然发生，都是由自己的意志力创造出来的”[3]。人生的命运是由各种因缘聚合而成的，其中决定的因素是人自身在其生命过程中所造的“业”，即个人的所作所为，也就是每个人自己决定自己的命运，所谓善有善报，恶有恶报，今天的我是过去造就的，而我未来的命运，就决定于此刻的所作所为了，所以每个人要对自己的行为负责，这一理论给予人们行为以极强的外在约束力，它要求人们不断内省自己的言行，从而去恶从善。

在人生皆苦、无相、因缘等等理论的基础上，佛教大力宣传人的自我心性修养，要求人们进行智慧的修养、意志的修养和情感的修养。智慧的修养就是要从哲理上通达宇宙与人生的真相；意志的修养就是要锻造意志力，向无我的境界攀登；

情感的修养就是要树立同情心，佛家不仅强调渡已，更强调普济众生。佛家虽然把幸福寄托在来世，但佛家努力让人们树立正确、坚定的信仰，体验现实生命的充实与永恒。

历代知名人士把佛学当作修心养心的工具不胜枚举，唐代的杜甫、李白、高适、王维、孟浩然，宋代的周敦颐、朱熹、苏东坡，近代的魏源、谭嗣同、章太炎、熊十力、梁漱溟等，与佛学的缘分都有可靠的史料记载。王维《叹白发》诗云：“一生几许伤心事，不向空门何处销？”

由此可见，佛学与心理学有着不解之缘，两者完全可以通融、借鉴。美国心理学教授依莲娜.罗许说：“我个人最感兴趣的，在于西方心理学如何向佛教取法，以便使心理学能够处理真正的人心，而非假想的图画”[4]。中国是佛学理论研究最深入、佛教典籍最多、佛学影响最为广泛的国家，挖掘佛学资源，解决现实中人们的精神问题，拓宽心理教育的途径，应该是积极可行的。

二、正确理解和宣传佛学知识，挖掘佛家智慧宝库

社会上有不少对佛教的偏见，比如有人说佛教消极、逃避、迷信、欺诈等等，其实佛教是一把双刃剑，现代科学技术又何尝不是一把双刃剑呢？！两者都依赖人的正确把握。目前宗教领域的一些不正常现象，也正期待正确的、正统的佛学理论来改变。江泽民指出：“宗教走向最终消亡也必然是一个漫长的历史过程，可能比阶级和国家的消亡还要久远。” [5]宗教将长期存在，充分利用宗教的积极因素为构建和谐社会服务是一件非常有意义的事情。正确认识和宣传佛学知识，是运用佛家智慧进行心理建设的首要任务。

（一）树立对佛教的正确认识。一般人对“佛”的误解很深，以为是法力无边的神，其实佛绝不同于西方的上帝，佛的真正含义是觉悟。前佛教协会会长赵朴初说：“佛是人，而不是神。„„佛不是造物主，他虽有超人的智慧和能力，却不能主宰人的吉凶祸福。佛教还认为过去有人成佛，未来也会有人成佛，一切人都有觉悟的可能性。” [6]佛家常说的“出世间”，也就是人生的觉悟！那么，研究佛学理论，掌握佛家智慧，明了宇宙与人生的真谛，心地清净，烦恼不生，体悟永恒，实现对人生的超越，也就是觉悟。禅宗六祖慧能曾说“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角” [7]，佛家的真精神是扎根于现实生活的，它要求人们发现自我，寻找真我，让人生觉悟，不执迷于狭隘的个人小天地，从超重的精神重负下解放出来，成就完美人格。这正是当今心理健康教育的任务。

（二）灌输佛学理论知识，储备心理保健良药。佛学虽然有一定的理论深度，但大学生是智商较高的一个群体，学习它并不会有什么困难，况且他们已有很好的马克思主义理论知识，能够将佛教中的东西过滤，取其精华，为我所用。佛教经过二千多年的发展，它所蕴藏的人生智慧是取之不尽用之不竭的。“《法华经》说，‘我以无数方便，种种因缘，譬喻言词，演说佛法’。”[8]佛家许多东西很通俗，并且已经成为经典，《百喻经》《弥兰经》就是其中典范，它采用民众喜闻乐见的故事形式宣讲思想，如割肉贸鸽、舍身饲虎、猴子捞月，瞎子摸象、醍醐灌顶等等，传颂甚广，至今保持着极强的震撼力。佛家中的一些语言早已成为我们生活中的用语，如：一刹那、境界、心心相印、真谛、一尘不染、六根清净、水中月、镜中花等，学生一听就熟悉。大学生掌握一些佛学理论作为精神储备，就能在排解心理压力时有足够的思想资源可以调度。

（三）宣扬佛家真智慧，调治大学生的心理失衡。从中心地位到普通一员，从过分关注自己到学会关心他人，从外在行为的约束到自觉遵纪守法，从享乐思想到树立社会责任感，从以高考为追求目标到高境界的人生德性修养，这是大学生完成社会人格塑造的必经过程。用佛家普度众生的慈悲情怀救治大学生的自我中心主义，用业报轮回因果报应理论救治大学生的行为放纵主义，用勤修苦修学说救治大学生的及时享乐主义，用高境界的人生追求救治大学生的目标虚无主义，笔者认为佛学理论在大学生完成社会人格的塑造过程中是能够发挥积极作用的。章太炎曾以革命家的语言讲过：惟佛教能做到在普度众生时的自我奉献，头目脑髓皆可施舍与人，才能“以勇猛无畏治怯懦心，以头陀净行治浮华心，以唯我独尊治猥贱心，以力戒诳语治伪诈心。” [9]

（四）借鉴佛家修养方法，加强心理修养。佛家认为真心和智慧的获得，人生烦恼的解脱，要靠人们勤修戒、定、慧来达成。戒，就是按照佛家的戒律为人处事，防止行为、语言和思想“三业”的过失，调整身心，养成良好的行为习惯，相当于现代心理治疗中的行为治疗；定，就是心专注一境而不散乱的精神状态，方法是正身端坐，专心一致，排除杂念，精神集中，身心寂静，相当于现代心理治疗中的放松治疗；慧，就是智慧，通过用心修行，观达宇宙和人生的真相，根绝无明烦恼，获得解脱，相当于认知领悟疗法。佛教修养就是一种心理修养，这种充满了哲理的心灵解脱的方法，一定能满足现代大学生心理调适对理论的渴求，也能推动佛学走向现代化。

三、佛家智慧能为大学生的心理建设做什么? 佛家智慧能够造就大学生怎样的胸怀呢？或者说佛学理论能够为大学生的心理建设做怎样有益的事情呢？笔者认为：

（一）佛家智慧通过宏大而缜密的理论帮助大学生寻找慧心。马克思曾经说过，精致的唯心主义要比粗糙的唯物主义好得多，佛教正是通过精致的唯心主义来为人们提供生存的智慧。佛家认为世界的真相是虚幻不实的，不要将无常当作永恒，“生者必灭，会者必离”，转眼都成过眼烟云，所谓四大皆空，五根清净。佛家空的观念让人们看到了一种新的生命，那清静之中的平和，空寂之中的永恒，给予人们新的生存启示，使大学生从剪不断、理还乱的情感纠葛中轻松走出，感受到生命的另一层欢悦，这就是人生的最高智慧。大学生拥有一颗慧心，就不会被世俗的污泥浊水冲得七零八落，而能在复杂的社会关系中保持平静的心胸，从而更加明确人生的真正目标，追求学业上的进步和事业的成功。

（二）佛家智慧通过改变对世界的认知帮助大学生求得宽心。玄奘曾说：“实无外境，唯有内识，似外境生。”[10]外在的世界不过是人心所造的。人的这颗心，可以创造幸福，也能制造烦恼。心是不确定的名词，加一个善就是善心，加一个恶就是恶心，加上烦恼就成了烦恼心。善恶在一念之间，幸不幸福只是自我的一种感觉。心主宰人的一切行为，一个内心清静的人，所言所行所思必定是清静的；若心杂染，所见所闻是污秽。佛家帮助人们自己找到正确的“心”，就是除却贪、瞋、痴、慢、疑、恶见六种消极心理，就大学生而言，就是要摆脱因对物质的追求而存在的攀比心理、因对生活琐事敏感多疑而产生的猜忌心理、因自身条件优越而生出的傲慢心理、因情感的痴迷而产生的偏执心理，保持信、精进、惭、愧、轻安、不放逸、行舍、不害等健康的心理状态，使之面对矛盾和冲突时能有无穷无尽的心量，打破局限，转出“柳暗花明又一村”的生命智慧，化解心理冲突。禅宗还要人们开发自己本性的般若智慧，领悟自我本性，以心役物，就不会成为物的奴隶，也不会在物欲横流的社会迷失自我。

（三）佛家智慧通过劝人为善慈悲为怀培育大学生的爱心。《西游记》里写唐僧“扫地恐伤蝼蚁命，爱惜飞蛾纱罩灯”，这是说唐僧有一颗菩萨心肠。大乘佛教尤其强调清静无为、慈悲为本，不仅怜惜众生，而且要发使一切众生离苦得乐的大悲心愿，行菩萨道，自觉觉他，以普度众生为已任。佛家宣扬无我，但不宣扬无他，佛家对自身以外的人怀的是一种实有的心态，以一颗慈悲之心重视他人的苦难，符合现代伦理学的要求，也与现代心理健康理论相契合。佛家就是通过大力弘扬同情心和爱心，来改善心境，转移注意力，提高心理健康水平。而大学生身上普遍存在的个人中心主义正需要这样一剂良药，使他们对这个世界有一份承担，在承担中走出小我，融入社会，奉献爱心，实现生命存在的价值。

（四）佛家智慧通过物我平等的观念帮助大学生找回自尊心。禅宗认为人性即佛性，只是由于人心中所生的妄念，覆盖了真如本性，使其不能认识自己已有的佛性。《坛经》上说：“自性若悟，众生是佛；自性若迷，佛是众生。自性平等，众生是佛；自性邪险，佛是众生。” [11]禅宗大力宣扬佛性面前人人平等，充分体现了众生平等的思想，把人的自信自尊从心底提升起来。禅宗反对权威，成佛只能靠自身觉悟，不能凭借外力，这些思想有助于人们把握自我，寻找真实的自己，摆脱世俗的纠缠，让生命回到原点，找回内心的宁静，保持心理平衡。佛教还告诉人们要正确地把握自我，不能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。这种思想对于心理调适乃至大学生心理健康都是积极有益的方法。

（五）佛家智慧教人断绝欲望促使大学生去除贪心。现代中国贫富差距很大，大学生是从全国各地、各行各业汇聚在一起，社会的贫富差距会显著地反映在大学生群体身上。有的同学家庭经济状况好，消费很高，物质欲求强烈。另一极却是生活窘迫的大学生，他们交不起学费，每天要为生活费发愁。目前，我国高校在校生中约有20%是贫困生，而这其中5%—7%是特困生，他们中有些人虚荣心太强，经不起贫困带来的精神压力，不敢面对贫困，与同学相处敏感自卑，常采取逃避自闭的做法，有的同学甚至发展成自闭症、抑郁症。有些同学则经不住诱惑，用偷盗等不合法手段满足自己的愿望，导致过去的优秀生在大学却堕落了！佛教认为现实人生是“欲界”，由欲界和需要所支配的行为和思想，是一切痛苦的根源，而摆脱痛苦的根本方法便是“少欲无为”。其实，这种“少欲无为”是相对人的多欲和贪婪而提出的精神救治，它通过改变人们生存欲望的对象，让人的注意力转移，对于遭受贫困或物质欲望过于强烈的人群来说，便是一剂很好的精神良药。台湾的慧律法师曾教人把“去贪则清凉”写在墙壁上，每天看，慢慢淡泊自己的贪念，就不容易痛苦了。心态平和，就能把精力放在学业上，顺利完成上大学的中心任务，心理修养也能随之提高。

（六）佛家智慧教人承认现实解除偏执心。“郁闷”几乎是大学生们的口头禅，这种灰色心理往往是大学生执着于一事一物一人，而去除偏执是佛学论述的重点。《金刚经》“通过释加牟尼佛与弟子须菩提的对话，来启迪修佛者，必须身在修行佛法而心中绝无佛法，心念虚空而不执迷于虚空，才能修得正果” [12]。佛家理论的特色是“空”，而佛家还要求人们不要执迷于空，就是说凡事要放得下，不要偏执，这是减轻主体心理压力的方法。放得下有时候就要承认现实，对没有办法改变的事实要勇敢地接受它，空去对现象世界的执迷，学会给心灵和精神解缚，赢得生命的自由，去重新做出有意义的选择。

大学生如果拥有了慧心、爱心、宽容心，重新树立了自尊心，破除了贪心、偏执心，就会变得乐观、豁达，就能重新体悟生命的意义，重新确认自我的价值，提升人生的精神境界。大学生身心和谐了，大学校园也将成为一个和谐的校园。

**第三篇：佛家语录**

经典佛家语录

1.一花一世界，一草一天堂，一树一菩提，一叶一如来，一砂一极乐，一石一乾坤，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清净。

2.菩提本无树，明境亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

3.人生八苦：生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。

4.佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

5、佛曰：一念愚即般若绝，一念智即般若生。

6、佛曰：笑着面对，不去埋怨。悠然，随心，随性，随缘。注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。

7、佛曰：一切皆为虚幻。凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来。

8、佛曰：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

9、佛曰：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观

10、佛曰：由爱故生忧，由爱故生怖，若离于爱者，无忧亦无怖。

11、佛曰：忘记并不等于从未存在，一切自在来源于选择，而不是刻意。不如放手，放下的越多，越觉得拥有的更多。

12、佛曰：爱别离，怨憎会，撒手西归，全无是类。不过是满眼空花，一片虚幻。

13、佛曰：缘来则去,缘聚则散,缘起则生,缘落则灭。

14、问佛：世间为何多苦恼？ 佛曰：只因不识自我。

15、问佛∶世间为何有那麽多遗憾？ 佛说∶这是一个婆娑世界，婆娑既遗憾，没有遗憾，给你再多幸福也不会体会快乐。

16、问佛∶如何让人们的心不再感到孤单？ 佛说∶每一颗心生来就是孤单而残缺的，多数带著这种残缺度过一生，只因与能使它圆满的另一半相遇时，不是疏忽错过就是已失去拥有它的资格。

17、春花秋月夏杜鹃，冬雪寂寂溢清寒。

18、佛曰：净心守志。可会至道。譬如磨镜。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

19、佛曰：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,于是体会到世间诸般痛苦!20、佛曰：从忘我到无我，那就是禅心的显现了。21.佛曰：不可说,不可说,一说即是错

22、问佛：为何我的感情总是起起落落？ 佛说：一切自知，一切心知，月有盈缺，潮有涨落，浮浮沉沉方为太平。

23、佛曰：吾法念无念念。行无行行。言无言言。修无修修。会者近尔。迷者远乎。言语道断。非物所拘。差之毫厘。失之须臾。

24、佛说：万物皆无常，有生必有灭；不执著于生灭，心便能寂静不起念，而得到永恒的喜乐 人因企求永远的美好、不死而生出了诸多痛苦。

25、佛曰：刹那便是永恒

26、古寺月色参禅何须山水地，灭却心头火亦凉。

27、佛曰：净心守志。可会至道。譬如磨镜。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

28、佛曰：种如是因，收如是果，一切唯心造。

29、佛曰：执著如渊，是渐入死亡的沿线 佛曰：执著如尘，是徒劳的无功而返 佛曰：执著如泪，是滴入心中的破碎，破碎而飞散 佛曰：不要再求五百年，入我空门，早已超脱涅磐

30、禅者心也，心中有禅，坐亦禅，立亦禅，行亦禅、睡亦禅，时时处处莫非禅也。禅也是顿生的，特定的时间，特定的空间，人顿悟，得禅意。

31.空中，梧桐落叶飘零；眼前，萧瑟秋花凝霜。一位秀才问赵州禅师：“此情此景，如何感悟人生？”赵州禅师淡淡地说：“不雨花犹落，无风絮自飞。”

32、有人问大龙智洪禅师：“什么是微妙的禅？” 智洪禅师回答：“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”

33、轮回自然界万物最灿烂之日，为何就是委地之时？

34、问佛∶如果遇到了可以爱的人，却又怕不能把握怎麽办？佛曰∶留人间多少爱，迎浮世千重变；和有情人，做快乐事，别问是劫是缘。

35、妙谛青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛。

**第四篇：经典佛家语录**

经典佛家语录

1.一花一世界，一草一天堂，一树一菩提，一叶一如来，一砂一极乐，一石一乾坤，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清净。

2.菩提本无树，明境亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

3.人生八苦：生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。

4.佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

5、佛曰：一念愚即般若绝，一念智即般若生。

6、佛曰：笑着面对，不去埋怨。悠然，随心，随性，随缘。注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。

7、佛曰：一切皆为虚幻。凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来。

8、佛曰：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

9、佛曰：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观

10、佛曰：由爱故生忧，由爱故生怖，若离于爱者，无忧亦无怖。

11、佛曰：忘记并不等于从未存在，一切自在来源于选择，而不是刻意。不如放手，放下的越多，越觉得拥有的更多。

12、佛曰：爱别离，怨憎会，撒手西归，全无是类。不过是满眼空花，一片虚幻。

13、佛曰：缘来则去,缘聚则散,缘起则生,缘落则灭。

14、问佛：世间为何多苦恼？ 佛曰：只因不识自我。

15、问佛∶世间为何有那麽多遗憾？ 佛说∶这是一个婆娑世界，婆娑既遗憾，没有遗憾，给你再多幸福也不会体会快乐。

16、问佛∶如何让人们的心不再感到孤单？ 佛说∶每一颗心生来就是孤单而残缺的，多数带著这种残缺度过一生，只因与能使它圆满的另一半相遇时，不是疏忽错过就是已失去拥有它的资格。

17、春花秋月夏杜鹃，冬雪寂寂溢清寒。

18、佛曰：净心守志。可会至道。譬如磨镜。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

19、佛曰：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,于是体会到世间诸般痛苦!20、佛曰：从忘我到无我，那就是禅心的显现了。经典佛家语录

1.一花一世界，一草一天堂，一树一菩提，一叶一如来，一砂一极乐，一石一乾坤，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清净。

2.菩提本无树，明境亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

3.人生八苦：生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。

4.佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

5、佛曰：一念愚即般若绝，一念智即般若生。

6、佛曰：笑着面对，不去埋怨。悠然，随心，随性，随缘。注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。

7、佛曰：一切皆为虚幻。凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来。

8、佛曰：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

9、佛曰：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观

10、佛曰：由爱故生忧，由爱故生怖，若离于爱者，无忧亦无怖。

11、佛曰：忘记并不等于从未存在，一切自在来源于选择，而不是刻意。不如放手，放下的越多，越觉得拥有的更多。

12、佛曰：爱别离，怨憎会，撒手西归，全无是类。不过是满眼空花，一片虚幻。

13、佛曰：缘来则去,缘聚则散,缘起则生,缘落则灭。

14、问佛：世间为何多苦恼？ 佛曰：只因不识自我。

15、问佛∶世间为何有那麽多遗憾？ 佛说∶这是一个婆娑世界，婆娑既遗憾，没有遗憾，给你再多幸福也不会体会快乐。

16、问佛∶如何让人们的心不再感到孤单？ 佛说∶每一颗心生来就是孤单而残缺的，多数带著这种残缺度过一生，只因与能使它圆满的另一半相遇时，不是疏忽错过就是已失去拥有它的资格。

17、春花秋月夏杜鹃，冬雪寂寂溢清寒。

18、佛曰：净心守志。可会至道。譬如磨镜。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

19、佛曰：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,于是体会到世间诸般痛苦!20、佛曰：从忘我到无我，那就是禅心的显现了。21.佛曰：不可说,不可说,一说即是错

22、问佛：为何我的感情总是起起落落？ 佛说：一切自知，一切心知，月有盈缺，潮有涨落，浮浮沉沉方为太平。

23、佛曰：吾法念无念念。行无行行。言无言言。修无修修。会者近尔。迷者远乎。言语道断。非物所拘。差之毫厘。失之须臾。

24、佛说：万物皆无常，有生必有灭；不执著于生灭，心便能寂静不起念，而得到永恒的喜乐 人因企求永远的美好、不死而生出了诸多痛苦。

25、佛曰：刹那便是永恒

26、古寺月色参禅何须山水地，灭却心头火亦凉。

27、佛曰：净心守志。可会至道。譬如磨镜。垢去明存。断欲无求。当得宿命。

28、佛曰：种如是因，收如是果，一切唯心造。

29、佛曰：执著如渊，是渐入死亡的沿线 佛曰：执著如尘，是徒劳的无功而返 佛曰：执著如泪，是滴入心中的破碎，破碎而飞散 佛曰：不要再求五百年，入我空门，早已超脱涅磐 30、禅者心也，心中有禅，坐亦禅，立亦禅，行亦禅、睡亦禅，时时处处莫非禅也。禅也是顿生的，特定的时间，特定的空间，人顿悟，得禅意。

31.空中，梧桐落叶飘零；眼前，萧瑟秋花凝霜。一位秀才问赵州禅师：“此情此景，如何感悟人生？”赵州禅师淡淡地说：“不雨花犹落，无风絮自飞。”

32、有人问大龙智洪禅师：“什么是微妙的禅？” 智洪禅师回答：“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”

33、轮回自然界万物最灿烂之日，为何就是委地之时？

34、问佛∶如果遇到了可以爱的人，却又怕不能把握怎麽办？佛曰∶留人间多少爱，迎浮世千重变；和有情人，做快乐事，别问是劫是缘。

35、妙谛青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛。

**第五篇：佛家经典智慧故事**

佛家经典智慧故事

人生都有迷茫的时候，漆黑的夜色，不止在困惑中坐了多久。蓦然回首，细数流光，我 们遭受了很多的不如意，一路泥泞的道路，一路难言的委屈，我们不禁会问：倘若人的灵魂 似莲花般纤尘不染，是否就不会有那么多的悲怒无奈？倘若人能如莲花般无欲无求，是否就 不会有那么多的爱恨情仇…… 现实生活中，许多人拥有渊博的知识，过着富足的生活，但并不快乐。正如苏格拉底说 说：真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。因为智慧会使人洞明人生的真理，会使人的 行为合理，从而达到自由、快乐、解脱的境界。佛教就是这样的一种智慧。“佛”这一个字，是从印度梵文音译过来的，它是“智慧、觉悟”的意思，是对无尽时空里所包含的万事万物的大智大觉，一代宗师弘一大师指出：佛 并不是一种迷信，而是一种解释人生和宇宙的智慧。他之所以以自己毕生的精力，投身于佛 家的研究和弘扬，也就是为了让更多的人能真正的了解佛法，并且从中获得无穷的智慧与精 神力量。就是这种智慧让这位当年的才子少爷放弃了世俗中的财富与地位，义无反顾的披上 了袈裟，成了千百年来佛家追随中的一个。佛家思想自东汉末年传入中国，此后与中国儒、道家思想并驾齐驱，乃至融合，形成了 中国佛家的修身美德。从此，它便根植于华夏大地，对中国的政治、文化、民俗乃至人的衣、食、住、行产生了巨大影响。佛教从一种独特的视角解释了对人生的理解、宇宙的参悟。早在两千多年前，佛陀就说： 人生很苦。时光流逝两千五百多年，今人和古人面临的人生课题在本质上依然没有改变。在 步履维艰的人生旅途中，我们脆弱的心灵，一如既往的遇到苦难的缠缚。佛最大的智慧在于 敢于正视人生的现实，而不消极躲避，指出人类自身可以从痛苦中得以解脱，运用智慧来达 到人生的圆满。佛家智慧，忍让超脱，视世间万难为无物，不怨天尤人，自然呈现本性。以此可以把人 的灵魂引入一个纤尘不染、像莲花一样洁净的清凉世界——涅盘世界。佛家智慧，用慈悲心和智慧心来面对生活，那么你就将会领悟到人生的真谛：幸福源自 于内心的简约。佛家的智慧，其实就是通过身与心的清净，来养足精神，从而脱离人生之苦…… 这些智慧都试图告诉我们这样一个道理，虽然我们不能改变周遭的世界，但我们可以改 变自己。本书写佛家智慧，写的不是“空”，也不是“色”，而是选取佛家与现实人生密切融合在 一起的人生智慧，诸如慈悲、清净、忍让、舍弃、精进、超脱等，结合最经典的多则佛家故 事

，在精析佛理的同时，结合现实人生的种种境遇，使得高深莫测、晦涩难懂的佛典如同娓 娓道来的家常话语，让人有所思有所悟。衷心的希望，这些佛家故事如同一脉脉清泉，汩汩流淌，能给我们浮躁、喧嚣的生活带 来一丝宁静和清凉；真诚的希望，这些佛家的智慧如同花瓣上滚动的露珠，晶莹剔透，为我 们拂去心灵的尘埃，从此，成为一个身心清净的人，淡泊名利的人，快乐无忧的人。

第一章慈悲： 第一章慈悲：予乐拔苦的博大爱心

生命不是用来自私的 智慧点金石

自私是一种潜藏在心灵深处的人的本能欲望，它的存在与表现通常是不为人所察觉的，私欲较强的人，一味的满足自己的要求，而在自己的私欲得到满足的时候却又心安理得地去 享受。生命不是用来自私的，弘一法师在他的有生之年发出了这样的呼声。他修佛的目的并不 是为了自身的超脱，而是为了去普渡众生，去担负一切众生的罪恶，愿意去代替他们受苦。以他的一人一肩之力去承担一切的罪恶，这就是佛家的无私与伟大，是佛家的真境界！故事苑：曲径通幽 有兄弟三人，虽然没有出家，但是喜好求佛问道，时日一久，为了求得更高的悟境，一 起相约除外行脚云游。有一天，在日落时他们借宿于一个村庄，恰巧这户人家的妇人刚死去丈夫，带着起个子 女生活，第二天，三兄弟正要上路的时候，最小的弟弟就对两位哥哥道：“你们两位前往求 佛吧！我决定留在这里不走了。” 两位哥哥对于弟弟的变节非常不满，认为他太没有志气，出外参学，才见到一个寡妇就 动心想留下来，气愤地拂袖而去。寡妇看到老三一表人才，就自愿以身相许。老三说：“你 丈夫刚死不久，我们马上就结婚实在不好，你应该为丈夫守孝三年，再谈婚事。” 三年以后，女方提出结婚的要求，老三再拒绝道：“如果我和你结婚实在对不起你的丈 夫，让我也为他守孝三年吧！”三年后，女方又提出结婚，老三再度婉拒道：“为了彼此将 来的幸福美满，无愧于心，我们共同为你的丈夫守孝三年再结婚吧！” 三年、三年、再三年，经过九年这户人家的儿女们都长大了，老三看到他助人的心意已 完成，就和妇人道别，独自步上求道的路。一个妇道人家要独自抚育七个年幼的孩子实在不容易，幸好有老三自愿帮助她，他不入 山打坐，反而为一家孤儿寡母服务，不为世间的五尘六欲所转，反而转变秽土为净域，可以 说他才是真正懂得佛道的。所谓佛者，如果能活用，好比苦海的舟航，黑夜的明灯，更是救 世的良方。这则故事给了我们很好的启示。慈悲不但是成佛的根本，甚至是做人

人的根本，一个身怀 无私之心的人，总是把他人的悲苦放在心里，把自己的私利放在一边；这种人才是真正的佛 者；相反，现实中也有一些人，他们总想保全自己，自私自利，结果生出许多无端的烦恼。从前有一个人，经过长途跋涉，非常疲惫和干渴。他看见一条竹筒连成的水道淌出清清 的细流，就赶紧跑过去捧水便喝。喝饱后，他满足地对竹筒说：“我已经喝够了，水就不要 再流了。”他说完后，发现水依旧细细地流着，心中发起了火：“我说我喝完了，叫你不要 再流了，为什么还流？”有人见到他这个样子，暗自发笑，上前开导：“你真没有智慧。你 自己为什么不离去，反而叫水不要流呢？” 世间的人挣扎与七情六欲，可是久而久之对这缠人不休的欲望也会生出疲厌。如是就想： “这些诱人的色声香味，不要再来到我的面前，使我眼见心烦。”可是五欲依然如旧，不断

纠缠人心，于是按耐不住大发雷霆，再次诅咒：“我要你迅速消失，永远不要再出现，为什 么你还来纠缠，让我见到心生烦恼？”有智慧的人说：“一个人若要离开五欲，应该收摄自 己的六情，关闭心意，妄想不生，这样才能得到解脱。何必执著眼前的事项，而希望它不生 呢？” 其实，这都是人的自私心理在作怪，自私是人类的劣根性之一。

弦外有音 人，无论是谁，都会有私心，这是人天性中的缺陷，但这种缺陷，并不是无药可救的。我们应该懂得，仁爱应摒却私心，自己对别人的态度，就是别人对自己的态度，善与爱无法 共享的世界必是一片黑暗。生命不是用来自私的，一个自私的人注定会伤害到自己，而一个乐于助人的人，反而会 从别人那里得到好处，把自私从你的心里赶走，你的心中就会充满光明。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！