

修身养性的禅语句子

1.
心本身不大，千万不要背负太多。昨天的纠结，只会囚禁你的今天和明天。人生，一定要学会释放！
2.
前世不欠，今生不见；今生相见，皆有因缘。请感恩每一次遇见，那是上辈子的缘；请珍惜身边的每一个人，那是前世欠下的债。所有的遇见，都是一种偿还。
3.
小事不计较，可以拥有更多时间去做想做的事情。大事不糊涂，牢牢坚守自己的底线，不让小人占便宜。人生，像是一个充满奇遇的旅途，有时不必计较一城一地的得失，能够到达目的地、方得始终。
4.
以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。
5.
留一点好处让别人占，留一点道路让别人走，留一点时间让自己思考。任何时候都要记得给人生留点余地，不冒进，不颓废，不紧张，不松懈，得到时不沾沾自喜，失去时不郁郁寡欢，得失之间淡定从容。
6.
任何一次助人为乐的善行，都是完善自我、实现自我价值、积累福报的机会。一定要记住：只要心存善念，多行善事，我们就是自己最重要的贵人。

7.
背不动的，那么你就要放下；伤不起的，要看淡；想不通的，可以不想；恨不过的，要抚平。人生，就是一个修炼的过程，何必去用这一颗不平的心看待人和事，那么也就是作践了自己，辜负了岁月。
8.
生活里谁伤害了你并不重要，重要的是你自己是否能够尽快化解自己的愤怒。或者原谅，或者忘记，或者沉默。心本自静，何须外求。修行在心，不贪不嗔。
9.
人生真正的美好不是因为他已经美好，而是因为他内心一直保存着一个美好，并且坚信和向往。
10.
不要在一件别扭的事上纠缠太久。纠缠久了，你会烦，会痛，会厌，会累，会神伤，会心碎。实际上，到最后，你不是跟事过不去，而是跟自己过不去。无论多别扭，你都要学会抽身而退。
11.
心是个口袋，什么都不装时，叫心灵。装一点时，叫心眼。装得多时，叫心计。装更多时，叫心机。装得太多，就叫心事。装得再多，就成了心病了。活在当下，简单一些。
12.
烦恼天天有，不拣自然无。沉浮人生，心路历程，让来的来，让去的去，心平气和的迎来送往，来来往往，一场过往。禅门有语：不忘人恩，不计人怨，不思人非，不念人过。世上本无事，庸人自扰之。心头无闲事，便是自在人。
13.
人生苦短，世事无常。何必事事那么在乎，更不必处处那么计较。人这一辈子，不过百年，没必要过分苛求什么，奢望什么，做你想做的，爱你想爱的。

14.

不谋其前，不虑其后，不恋当今。行也安然，坐也安然，穷也安然，富也安然。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。这才是真正的解脱。你内心安适，就会俯仰无愧，从一天到一年，从一年到一生，活得踏实，秒秒感受安详，活在至真、至善、至美中，这才是人生的最高幸福！

15.

不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，如果这样说能让你们满足，我愿意接受。并请相信，真正懂你的人，绝不会因为那些有的、没有的而否定你。

16.

有缘而来，无缘而去。世上之事，就是这样，该来的自然会来，不该来的盼也无用，求也无益。有缘，不推，无缘，不求。来的，欢迎，去的，目送。一切随缘，顺其自然！

17.

佛说，生命中的许多东西是可遇不可求，刻意强求的得不到，不曾期待的往往会不期而至。要拥有一颗平常心，不怨怒，不躁进，不强求，不悲观，不慌乱，不忘形，不以物喜，不以己悲，一切随缘，顺其自然。

18.

你生气，是因为自己不够大度；你郁闷，是因为自己不够豁达；你焦虑，是因为自己不够从容；你悲伤，是因为自己不够坚强；你惆怅，是因为自己不够阳光；你嫉妒，是因为自己不够优秀……凡此种种，每一个烦恼根源都在自己这里。所以，每一次烦恼出现，都是给我们寻找自己缺点的机会。

19.

快乐，不是拥有的多，而是计较的少；乐观，不是没烦恼，而是懂得知足。

20.

对他人的评价并不会影响他人是什么样的人，却能看出你是一个什么样的人。所以，不要随便对他人说三道四。

21.

一个人的涵养，不在心平气和时，而是心浮气躁时；一个人的理性，不在风平浪静时，而是众声喧哗时！

22.

不要嫉妒别人得到的比你多，因为别人总在你看不见的地方加倍努力。人生，须有一开始的苦心经营，才会有最好的不期而遇。不要埋怨别人让你失望了，或许是你自己期望太多了。给时间一点时间，让过去过去，让开始开始。

23.

静心观水流，冷眼看世态。人生是没有永恒的，只有闪光的人生才算是生命的永恒。

24.

失去变淡了，痛苦就轻了；拥有看重了，快乐就增值了。潇洒的人生，心里只愿装着喜乐。

25.

人生祸福相依，笑泪交织，得到不必太喜，你拥有一些，必然会放弃另一些；失去的无须过悲，没有什么可以永久地停留。不要以事业的成败、收入的多寡来定义人生的幸福，它们只是附庸，与幸福没有必然的联系。只要凡事抱以平常心，不抱怨，不嫉恨，不懈怠，不冷漠，幸福才有所依附。

26.

多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪所左右。多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。有时候，与其多心，不如少根筋。

27.

生活从来不亏欠我们什么，而是我们自己常常陷入庸人自扰。放下包袱，放下一切不快，安心宁静度过每一天便是。

28.

面对浮躁的尘世，要学会让灵魂安静，少些追逐的欲壑。曾经的得失，都一笑而过吧，不必计较太多，只要精神上没有枷锁，比再多的拥有都要强上百倍。适时地走进寂寞，仔细地咀嚼孤独，让思维沉淀下来，把人生归到零点，让自己在悲苦中多些乐观，在困境中多些豁达。

29.

有一颗随缘心，你会更洒脱；有一颗平常心，你会更从容；有一颗慈悲心，你会更积善；有一颗感恩心，你会更幸福；有一颗因果心，你会更明理；有一颗忍让心，你会更快乐；有一颗超脱心，你会更淡然；有一颗修行心，你会更智慧；有一颗质朴心，你会更纯粹；有一颗自知心，你会更清醒。

30.

行走红尘，别被欲望左右迷失了方向，别被物质打败做了生活的奴隶，给心灵腾出一方空间，让那些够得着的幸福安全抵达，攥在自己手里的，才是实实在在的幸福。

31.

人生有多少计较，就有多少痛苦，有多少宽容，就有多少快乐，心若放不下，自然就成了负担，负担越多，人生就不会快乐，那么，我们又何必自寻烦恼，伤人伤己。

32.

为了自己想过的生活，勇于放弃一些东西。这个世界没有公正之处。若要自由，就得牺牲安全。若要闲散，就不能获得别人评价中的成就。若要愉悦，就无须计较身边的人给予的态度。

33.

世上，没有走不通的路，只有想不通的人。想得开，想不开，最终还得

想得开，何不提前想得开，找那么多憋屈干什么。放得下，放不下，最终都是被放下，何不快乐的放下，受那么多累心做什么。

34.

我们执着什么，往往就会被什么所骗；我们执着谁，常常就会被谁所伤害。所以我们要学会放下，凡事看淡一些，不牵挂，不计较，是是非非无所谓。无论失去什么，都不要失去好心情。

35.

生活就像一杯白开水，你每天都在喝，不要羡慕别人喝的饮料有各种颜色，其实未必有你的白开水解渴，人生不是靠心情活着，而要靠心态去生活。调整心态看生活，处处都是阳光。

36.

人在世间走，本是一场空，何必处处计较，步步不让。话多了伤人，计较多了伤神，与其伤人又伤神，不如不烦神。一辈子就图个无愧于心，自在悠然。心幸福，日子才轻松；人自在，一生才值得！

37.

大舍大得，小舍小得，生活是没有捷径的，它考验的就是我们的恒心和耐心。

38.

明天再美好，也要等过了今天才会来，昨天再辉煌，也不能与今天做交换，想活得真实，要看清日历！

39.

学会驾驭自己的生活，即使困难重重，也要满怀信心地向前。不自怜不自卑不哀怨，一日一日过，一步一步走，那份柳暗花明的喜乐和必然的抵达，在于我们自己的修持。

40.

把身边的人看成宝，你就是“聚宝盆”；把身边的人看成草，你就是“稻草人”。

41.

其实没有人真的在乎你在想什么，不要过高估量自己在他人心目中的地位。被别人议论甚至误解都没啥，谁人不被别人说，谁人背后不说人，你生活在别人的眼神里，就迷失在自己的心路上。

42.

我们每个人就像一个空瓶子，你心里装着什么，就会得到什么。你的内心装着喜悦，你的生活就满是喜悦；你的内心装着自信，你的人生就自信。相随心生，缘由心定，缘起于心，而修于心。

43.

被人误解时微微一笑，是一种素养；受委屈时坦然一笑，是一种大度；吃亏时开心一笑，是一种豁达；处窘境时自嘲一笑，是一种智慧；无奈时达观一笑，是一种境界；危难时泰然一笑，是一种大气；被诋毁时平静一笑，是一种自信；失意时轻轻一笑，是一种洒脱。

44.

人生，该说的要说，该哑的要哑，是一种聪明；人生，该干的要干，该退的要退；是一种睿智；人生，该显的要显，该藏的要藏，是一种境界。

45.

计较的太多就成了一种羁绊，迷失的太久便成了一种痛苦。过多的在乎会减少人生的乐趣，看淡了一切也就多了生命的释然。

46.

世界没有悲剧喜剧之分，如果你能从悲剧中走出来，那就是喜剧，如果你沉湎于喜剧之中，那它就是悲剧。如果你只是等待，发生的事情只会是你变老了。

47.

有些事无需计较，时间会证明一切；有些人无需去看，道不同不相为谋。世间事，世人度；人间理，人自悟。面对伤害，微微一笑是豁达；面对辱骂，不去理会是一种超凡。忍耐不是懦弱，而是宽容；退让不是无

能，而是大度。“计较”生是非，“无视”已清静。愿人生如水坦然！

48.

人生难免会遇到风雨和坎坷，对于生活中的诸多不顺，不要心怀不满、怨气冲天，也不必耿耿于怀、一蹶不振。是福是祸，都得面对；是好是坏，都会过去。与其背着包袱弯腰受罪，不如放下包袱享受生活；与其徒劳地抱怨命运不公，还不如淡定从容地笑对人生。学会放下，人生的路才会越走越宽。

49.

一段路，走了很久，依然看不到希望，那就改变方向；一件事，想了很久，依然纠结于心，那就选择放下；一些人，交了很久，却感觉不到真诚，那就选择离开；一种活法，坚持了很久，依然感觉不到快乐，那就选择改变。

50.

不说他人长短，不念他人恩怨，是善心；时刻诚心待人，日夜专心做事，是懿行。心地善良的人，容貌一定动人；心里知足的人，生活一定快乐。贪欲是痛苦之根，淡泊是快乐之源。待人要有平等心，对己要有平常心。积善可以得福，积德可以增寿。

51.

最奇妙的好运也不应该排除苦难，最耀眼的绚烂也要归于平淡。原来，完美是以不完美为材料的，圆满是必须包含缺憾的。

52.

可以缺钱，不能缺德；可以失言，不能失信；可以倒下，不能跪下；可以求名，不能盗名；可以低落，不能堕落；可以放松，不能放纵；可以虚荣，不能虚伪；可以平凡，不能平庸；可以浪漫，不能放荡；可以生气，不能生事。

53.

人之所以痛苦，在于追求错误的东西。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。好好的管教你自己

，不要管别人。

54.

你若澄澈，世界就干净；你若简单，世界就难以复杂。你不去苟且，世界就没有暧昧。你没有半推半就，世界就不会为你半黑半白。

55.

后悔是一种耗费精神的情绪、后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误、所以不要后悔。但要记得反省！

56.

人生有多少牵挂就有多少心酸，有多少执着就有多少不舍，有多少欲望就有多少烦恼，有多少爱也就会有恨。这红尘，难忘的是心内之人，难舍的是身外之物，难得的是解脱之心，难求的是无上法宝。

57.

人这一生，活得都不容易，身上有担子，心里有责任，脑中要筹划，谁不是一路艰辛、一路挣扎、一路跌跌撞撞的前行着。所以，我们更应该宽容大度，对事，不必过于计较；对人，不必刻意怠慢。与人方便，其实也是与己方便，换位思考，便能明白。

58.

路，不通时，选择拐弯；心，不快时，选择看淡；情，渐远时，选择随意。有些事，挺一挺，就过去了。有些人，狠一狠，就忘记了。有些苦，笑一笑，就冰释了。有颗心，伤一伤，就坚强了。坎坎坷坷人生路，坦坦然然随缘行。

59.

人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，只是经过而已；无所谓失败，只是经验而已。用一颗浏览的心，去看待人生，一切的得与失、隐与显，都是风景与风情。

60.

没钱并不可怕，怕的是一直要等人来救济；孤单并不可怕，怕的是一直

孤单；失业并不可怕，怕的是一直不去找工作；生病并不可怕，怕的是一病不起；输了并不可怕，怕的是一败涂地。

61.

心静了，才能听见自己的内心。也许，你正狂热追求的，并非你真正想要的，只是迁就了别人或社会；也许，你正为之苦恼，肝肠寸断的，未必是你真正想爱或该爱的，只是一时的不甘心。坐下来，静赏花开水流，心静了，自然就看清了。笑看花开，是一种宁静的喜悦；静赏花落，是一份随缘的自在。

62.

人活着一天，就是有福气。人生短短几十年，不要给自己留下更多的遗憾。日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

63.

心念决定言行，未来拥有什么样的人生，取决于现在的起心动念。人若能活出自我，自然不会与他人攀比，不会在意他人的评价，自然变得乐观坦荡，生命也就变得单纯而喜悦了。人的每一个夜晚都是一次死亡，每一个黎明都是一次重生，每天都欢喜地面对人事物，便是对生命最好的回报。

64.

要成就一些事，就必须舍弃另一些事，舍不得你所拥有的，就得不到更好的！改变，也许会痛苦一阵子。不改变，就可能痛苦一辈子！

65.

目空一切的，未必不自卑。没心没肺的，未必不悲伤。唉声叹气的，未必不贪欢。斤斤计较的，未必不善良。自己喜欢的，自己喜欢就好。

66.

如何才能做到对境不动心？不要把烦恼带到床上，不要把仇恨带到明天，不要把忧郁传给别人，不要把生气留在心上。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/vq6y8njmi4.html>