

不怕

弘逸

著



各有所归，无畏无惧

万念于心，凡尘观自在，无欲得清净
心安一刻，静听世间象，福往者福来



煤炭工业出版社

不怕

弘逸

著



各有所归，
无畏无惧

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

不怕 / 弘逸著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014
ISBN 978-7-5020-4655-2

I. ①不… II. ①弘… III. ①心理状态—自我控制—
青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206690 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
网址: www.cciph.com.cn
三河市祥达印刷包装有限公司 印刷
新华书店北京发行所 发行

*
开本 720mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 15
字数 200 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
社内编号 7510 定价 36.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



前言 PREFACE

现代社会是个充满浮躁、不安的社会，生活在这个社会中的我们也普遍带着彷徨、不安定感。我们时常感觉自己生活在恐惧中：对脆弱生命的恐惧，对渺茫未来的恐惧，对未知事物的恐惧，对生活中不定因素的恐惧……

其实，我们完全可以不必如此被动地承受这些情绪，只要学会不怕。不怕，是人心灵深处的力量，是摆脱凡俗摆脱恐惧的根本。心灵的安全感不是来自于金钱，不是来自于权利，更不是来自于其他一些无常的东西。它来自于我们与世界所建立的良性互动机制里，来自于人与人之间的和谐相处中，来自于个人的不贪、不枉、不怕。

在这个喧嚣的现代社会，我们思索人生的空间早已被快节奏的生活所挤压强占，所剩无几，满目的诱惑甚至迷失了我们的心性，于是大家的心都在蠢蠢欲动，不得片刻安宁。不怕，放下纷扰红尘，放下身外凡俗，荣获心安。只有懂得放下，心灵才能得以自由，心安、轻松地活在当下。本书化繁为简，利用浅显易懂的佛家故事，带领我们学会广结善缘，学会与人为乐，学会与己为乐。

我们每天与天斗、地斗、人斗，忽视自己的快乐，

把自己折腾得疲惫不堪却欲罢不能。人生最大的敌人不是天、不是地、不是别人，而是自己，真正妨碍自己进步的只有自己。当我们过高地评估自己，就会由此而自大；当我们过分地崇拜他人时，就会由此而自卑。人只有战胜自己，在思想上有质的飞跃，人生才会打开新的篇章。不怕，就会产生这样的魔力，帮助我们在无形中看清真实的自我，回归本真。

人生最大的幸福就是不怕，以放下换得心安。在为人处世中，拿得起是勇气，放得下是心安，更是一种超脱。不畏流言，不彷徨人生路，等闲视鲜花与掌声，平常心视坎坷与泥泞，绝非易事。佛家以大肚能容天下之事为乐事，“既来之，则安之”是我们凡夫俗子应当学习和参悟的人生智慧。



目 录 CONTENTS

第一章 心安一刻，静听世间万象

「 在无常中学会安心与解脱，不问世事，不扰红尘，看清无常，断去烦忧。一花一世界，一叶一如来，在嘈杂拥挤的人群中，只有心安一刻，才能让世界安宁。静听岁月洗去铅华的声音，一杯茶，一盏时光，一颗安心，一种幸福而平淡的生活。」

- ：心安一刻获得安心一颗 / 002
- ：心安，胜于心动 / 006
- ：断恶修善为心安途径 / 010
- ：一颗安心得一片透明 / 014
- ：助人得心安，心安得自然 / 018
- ：无常面前，心态安然 / 022

第二章 善心乃心安之谛

「 扫内心凡尘，行善天下，乃是心安之法。不问前生，不问来世，不问劫缘，只求安心的时光。慈能予乐，悲能拔苦，莫贪、莫嗔、莫痴，用善念浇灌心灵，用心安换取生活的真谛。」

- ： 去除贪念，得安宁心 / 026
- ： 心存善念是福缘 / 030
- ： 悲悯之火，燎天人之原 / 035
- ： 常思已过，莫论人非 / 039
- ： 莫以恶小而为之 / 043
- ： 尊重他人，更尊重自己 / 047
- ： 有过即改，善莫大焉 / 051
- ： 无私之心让你拥有一切 / 055



第三章 心动惹凡尘，心静得自在

「 浮华世界，物欲横流。向世间索取的心，欲动而狂躁不安。慧能大师说，不是风动，不是幡动，仁者心动。心动则万物动，心安则万事宁。心清、心静、无欲，心安则清内心凡尘。看人世，少一分执念，就多一分随缘；少一分焦躁，则多一分心安。去念、惜时、莫争，明自心者安心常在。」

- ：心清如水，了然不生 / 060
- ：静字为本，远离浮躁 / 064
- ：莫争闲气，只求无愧己心 / 069
- ：珍惜时间，掌控心绪 / 073
- ：明自心者为大智 / 077
- ：万念于内心，无欲得清净 / 082

第四章 先舍后得，缘于放下

「 生活中的苦闷，不过是手中的沙，自己握得越紧，越疼，越不能释怀。名利的追求是无止境的，虚荣的获取也是没有终点的。烦恼由心生，先舍后得欢喜自会来到。学会适时放下，懂得合理珍惜，先舍后得心清以乐趣无穷。」

- ：养心之法是放下 / 088
- ：不疑不惑，一心顶礼 / 091
- ：当退则退，是一种大智慧 / 095
- ：珍惜现在拥有，生活才会更加美好 / 098
- ：学会取舍，把握分寸 / 102
- ：放下执着让心喘息 / 107
- ：学会放手，懂得饶人 / 111
- ：生命的轨迹，从你已经拥有的开始 / 114

第五章 无求则无敌，无敌则心安

「 身怀无欲无求的心态，便不会为世事多烦扰，便少去很多世间忧愁。无嗔无我，无欲无求，顺其自然，生活自会渐入佳境。人生中的嬉笑怒骂，桂冠荣衔，一切都处之以泰然。无求则无敌，无敌则心安。」

： 静静独处远胜于灯红酒绿 / 118

： 去杂念，享受安宁心 / 122

： 放生护生，孕育爱心 / 126

： 以刚克欲，提升修养 / 129

： 拒绝虚荣，做有涵养之人 / 133

： 无求是德之本 / 137

： 务实，远离“浮夸”风 / 141

第六章 爱出者爱返，福往者福来

要想在生活中时常感受到温暖，就不能缺少爱。不管这个社会多么冷漠，只要我们始终心怀爱心，就能让自己感受到温暖，并将温暖传递给身边的人。做生活中的小太阳，主动付出爱，就能凝聚周围的爱，温暖自己也温暖别人，也照亮通往成功的路。

：人生应常怀感恩之心 / 146

：拥有分享之心才快乐 / 150

：关照别人，拉近心与心的距离 / 152

：融有爱心之事更让人铭记 / 155

：滴水之恩，当涌泉相报 / 158

：爱心虽小，却能汇成汪洋大海 / 161

：爱自己，也要爱他人 / 165



第七章 慧眼看透世间万物，慧心品味生活本质

世间之事纷繁复杂，世人心思难测，聪明的人会在识别、分析之后才做出行动。看透是门学问，用慧眼看清自己，看清别人，看清社会的生存法则。用智慧去生活，沉默应对流言蜚语，压低身段找寻人生本质，聆听内心的声音，找回真实的自我。

- ：慧眼看世界，心似高山不动摇 / 170
- ：不把生命浪费在后悔的地方上 / 175
- ：能够压低自己，内心才高贵 / 178
- ：沉默，是毁谤的最好答复 / 183
- ：满眼浮华心难静 / 187
- ：找寻本质，聆听真心 / 190
- ：滤去人生杂质，回归真我 / 193

第八章 随缘而行，顺其自然是正念

「 世间万物皆幻象，人生要懂得随缘，朝花夕拾，用清静内心看待人与事。不躁进，不强求，不怨天尤人，在忙碌中学会停下脚步审视自己；不浮躁，不迷茫，不拜金，平常心看待万事万物，不起不落笑看人生。平常之心尽人事，一切随缘听天命，生活和事业自会顺利，幸福与快乐也会不请自来。」

- ： 不躁进，随遇而安 / 198
- ： 不怨尤，万事莫苛责 / 200
- ： 平常心即是道 / 203
- ： 泰然，心才不会被污染 / 207
- ： 顺其自然，终能把握机遇 / 211
- ： 忘却前事，无牵无挂走天涯 / 216
- ： 淡然生活，悠然自得 / 219



第一章



心安一刻，静听世间万象

在无常中学会安心与解脱，不问世事，不扰红尘，看清无常，断去烦忧。一花一世界，一叶一如来，在嘈杂拥挤的人群中，只有心安一刻，才能让世界安宁。静听岁月洗去铅华的声音，一杯茶，一盏时光，一颗安心，一种幸福而平淡的生活。

心安一刻获得安心一颗

在纷扰的世界中，我们追求名利的脚步忙碌而慌张，我们的心也深陷于泥淖之中，被名利所困扰，被金钱所追逐，被虚荣所迷惑，心境变得越来越嘈杂。无休止的贪婪占据着我们的内心，暴涨的欲望已经阻塞了心灵的出口。桑田之前是沧海，往事过后是云烟。拂去浮躁的情绪，在喧嚣之中，取一瓢安宁。心安那一刻，即可获得安心一颗。

有一对夫妻，他们共同携手创业，靠着勤劳和智慧白手起家。他们一起奋斗了十几年，由最初结婚时居住的拥挤单间，搬进了气派的别墅，两个孩子也聪颖懂事，外人无不羡慕他们的幸福生活。然而，妇人却终日无法安心，过得十分不快乐，她找到弘光法师，向大师诉说了自己的苦恼。

妇人说：“多年来，我一直怀疑丈夫有外遇。然而在漫长的岁月里，我却没有找到丈夫外遇的证据，因此，每天都忐忑不安。”

大师问：“你为什么会怀疑自己的丈夫呢？”

妇人说：“当初和丈夫结为连理的时候，丈夫还是个穷光蛋，我是因为看中了丈夫的人品和能力才嫁给了他。可是今天我的丈夫功成名就，事业如日中天，为人豪爽大方，自然会成为众多女性的追求对象，而我却随着岁月的流逝已经魅力大减了。”

“女人找对象就像买股票，”妇人说，“你买到了垃圾股，心里非常沮丧；然而一旦买到了绩优股，心里更是忐忑不安。看来，这个世界上真

的没有什么可靠的东西。”

弘光法师沉思了一下，从桌子上拿起一个苹果。在展示给这个妇人看了之后，弘光法师拿起了一把刀子，开始给苹果削皮。

大师说：“这是一个好苹果，可是我怀疑这个苹果里面有虫子。”说着，大师开始一圈圈地把苹果的果肉削掉。大师一边削，一边说：“你看，我花了这么大心思寻找虫子，越是找不到，心里越急躁，削苹果的速度也就越快。”

妇人一边听一边点头，一直到最后，她发现大师的手掌中只剩下一个干巴巴的果核。

大师笑了，说道：“你看，多么美好的东西，因为怀疑它有虫子，我一圈圈地削，削到最后，我们终于发现，这确实是一个好苹果。所谓虫子，其实是不存在的。可是等我们明白的时候，苹果已经没有了，最终只能剩下一个干巴巴的果核。”

妇人听完，感觉释然了。

妇人的幸福生活本来是一个甜脆的苹果，而内心的不安将幸福剥得只剩下一个干瘪的果核。浮世之上的诱惑让我们习惯于猜疑，习惯于不信任，习惯于背叛。于是，放不下过去，偏执于现在，又担心于未来，内心得不到安宁。本来美好的生活，在诚惶诚恐的猜疑中消失得无影无踪；本来安定的心，也在患得患失中失去了安宁。原本简单幸福的生活似乎变得难寻踪迹了。

每一个生活幸福的人，都能推开一扇安心解脱的门。人生在世就是要安心一颗。拿得起放得下，看得了俗世纷扰，听得进街头巷语，闻得人生百态。其实，一切为善就能安心，放得下自然就能安心。无论你走在光明大道上，还是走在崎岖的小路上，都是在探索人生的真理、认知自我、

完善自我。清静自心，以行圆满。让心灵得到平静，用一颗安心看世间，世间即清静；用解脱之心看世间，心即解脱。

有个人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方？”慧海答道：“有。”

“是什么呢？”

慧海答道：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

慧海答道：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

慧海答道：“他们吃饭时总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停驻不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘安心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

正如慧海禅师所说的那样，有了安心，人才能专心做事，才会真正懂得人生的真谛。心有平常，那么再大的挫折和困难都能度过。在安心的人眼中，没有过不去的坎，也没有放不下的担子，因为他们知道，看似平淡无奇的人生才最美妙，平常心才是战胜困难的法宝。假如一个人心中没有淡然，遇到事情就急躁悲观，失去了安心之境，那么他的人生将注定失败。