

白君

著

安住这颗心

不烦恼，不生气，不自苦。
开启人生幸福的心灵顿悟书

人人自有定盘针，
万化根源总在心。
却笑从前颠倒见，
枝枝叶叶外头寻。

〔王阳明〕

华夏出版社

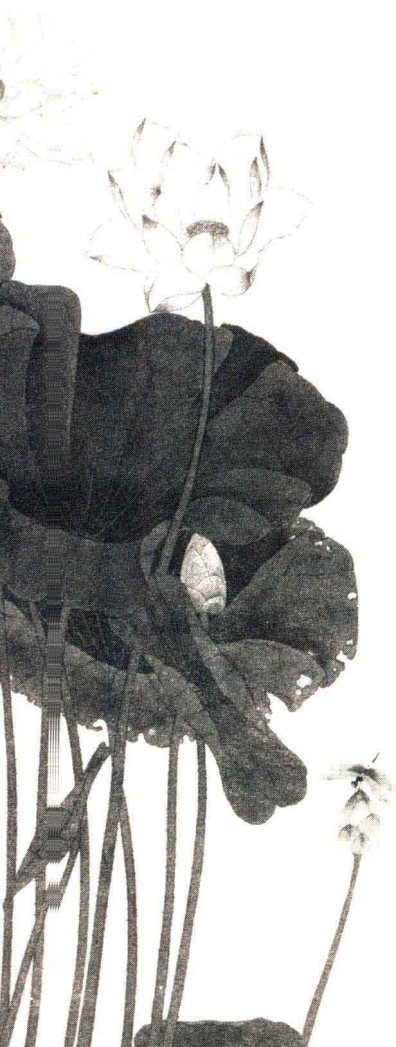


安住这颗心

不烦恼，不生气，不自苦。
开启人生幸福的心灵顿悟书

白君 / 著

华夏出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

安住这颗心 / 白君著. —北京: 华夏出版社,

2013.1

ISBN 978-7-5080-7299-9

I. ①安… II. ①白… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第265162号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

安住这颗心

著 者 白 君

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 250千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7299-9

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



时时安住此心 处处品味人生美好

身如菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

这是一首偈子，以一种入世的心态，告诉我们修行的重要，注重内心远比争取外物更让人富足。可现实生活中，人们却非此心境，而是一味地争夺和索取，用身外之物填塞其身心，到了已经满满不可装的境况，却依旧抵制不了外界的诸多诱惑，直至心房无一空隙，濒临破裂，方才醒悟。

一如颜回“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的安贫乐道生活现已为世人所不齿，可是一个人拥有的即便再多，倘使内心不知满足，那么也无法拥有幸福。

回想当初，我们还是初来人世的婴儿时，我们与这个世界浑然一体，单纯之心，清澈稚眸，无一不向世人传递本真之美，天籁之妙。因为单纯，所以内心的渴求十分简单，不分别、不虚伪，只是以纯净的心来应对生活的需求。然而随着成长，我们逐渐从人与世界本真合一的状态中分离出来，有了你我之分，脱离“无我”的空灵境界，开始追名逐利，趋乐避苦，忙忙碌碌，身陷欲望的苦海之中，无尽的烦恼和苦痛相伴其一生，无法自拔。

星云大师说：“物有本，水有源，人有本来面目。每一个人的本真、本

性、本来面目像湛然的朗朗晴空，没有一点污染；又如一大明镜，只因为平时被烦恼、无明的尘埃遮盖了，失去了本真，才落在生死海中受苦。很多人为了人情、名利，不得不去攀援、找关系、走后门，从事种种的拜托，沉沦在人情世相里，认不清自性，失去了本真，如何能成就觉悟的自己？”

正如大师所言，人们需要觉悟，一些人便求救于佛法禅宗，渴望于悬崖之边抓住最后一根救命稻草，开始关注自己的内心，开始反思生活的目的，开始领悟生命的本质，直至踏上一条修行之路。

而本书则结合现代人生活中容易遇到的烦扰和困境，以广大读者较为熟悉的虚云、星云、弘一、净空等佛学大师的人生智慧、佛法真言为指引，从人生幸福、从容、快乐、爱情、自我认知等角度运用佛法智慧加以阐明解析，指导读者在佛家的千年智慧中获得人生的开示和了悟。本书共分为十二章，其中每节精选的大师箴言和故事旨在向世人展现参修佛学的益处，并助其走出人生困境。

愿读此书时，您能与大师一起领悟人生智慧。读罢此书时，你能把大师的人生提醒运用于生活，并从中获益终生，如此本书的目的也就达到了。

【第一篇】 大师谈人生幸福

——在平淡中乐享人生

- ◆ 平淡中呼吸幸福芳香 002
- ◆ 人生失意无南北 006
- ◆ 简化内心，珍惜拥有 008
- ◆ 不抱怨，把天地装在心中 011
- ◆ 转个身，就能看到阴影背后的阳光 014
- ◆ 随所住处皆安乐 016
- ◆ 接受并填补幸福的缺口 019
- ◆ 用双手构筑幸福的天堂 021

【第二篇】 大师谈人生定位

——自我价值比成功更重要

- ◆ 天生我材必有用 026
- ◆ 人贵有自知之明 029
- ◆ 善战者死于兵，善泳者溺于水 031
- ◆ 静坐常思己过 033
- ◆ 成功靠自己 036
- ◆ 专心致志走好脚下的路 038
- ◆ 你也可以成为“发光体” 040

【第三篇】大师谈人生得失

——拿起是负累，放下是超然

- ◆ 悬崖撒手，自肯承担 044
- ◆ 舍去多余外物，求得内心清闲 046
- ◆ 用心取舍，找到最适合的 049
- ◆ 舍弃，是为了更好的选择 052
- ◆ 塞翁失马，焉知非福 054
- ◆ 莫让贪婪侵蚀你的内心 056
- ◆ 爱出者爱进，福往者福来 058
- ◆ 无得便也无失 060

【第四篇】大师谈人生管理

——人生短暂，珍惜今朝

- ◆ 今日不为，更待何日 064
- ◆ 往者不可谏，来者犹可追 067
- ◆ 不要预支明天的烦恼 069
- ◆ 不要为打翻的牛奶哭泣 071
- ◆ 不要总是回味 074
- ◆ 千金难买后悔药 076
- ◆ 学会坦然面对当下 078
- ◆ 饿了吃饭，渴了饮茶 080

【第五篇】大师谈人生解脱

——最是自在得解脱

- ◆ 不辨不争的智慧 084
- ◆ 身心皆需解脱 087
- ◆ 接受痛苦，才能走出痛苦 090
- ◆ 提放自如是大解脱 093
- ◆ 不为外物所役 095
- ◆ 释怀的幸福，简单而沉重 097
- ◆ 远离“我执”的怪圈 100
- ◆ 放下，是一种有智慧的选择 103

【第六篇】大师谈人生快乐

——通往乐土的金钥匙

- ◆ 让心灵回归本真 108
- ◆ 助人才能得乐 111
- ◆ 选择适合自己的生存方式，可乐终身 113
- ◆ 人生需要看得开 115
- ◆ 懂得宽容的人，才是快乐的人 118
- ◆ 苦中作乐，怡然自得 120
- ◆ 心情好，一切都会好 122
- ◆ 不要把快乐的底线定得太高 124

【第七篇】大师谈人生烦恼

——失之我命，得之我幸

- ◆ 得之我幸，失之我命 128
- ◆ 知足是幸福的源头 130
- ◆ 放下痛苦，学会释怀 132
- ◆ 放下名和利，才能真正超越自我 134
- ◆ 凡事想开，笑容就能常在 136
- ◆ 学会激励自己 138
- ◆ 赶走忧虑，活在当下 141
- ◆ 不要为小事而烦恼 143

【第八篇】大师谈人生困境

——也无风雨也无晴

- ◆ 不要輕易被失敗吓倒 148
- ◆ 悲与喜，一切都将会过去 151
- ◆ 山不过来，我就过去 153
- ◆ 不幸是人生最好的老师 155
- ◆ 没有永久的幸运，也没有永久的不幸 157
- ◆ 不放弃万分之一的成功机会 160
- ◆ 面对挫折，要坚定信念 162
- ◆ 不完美才是真正的人生 164

【第九篇】 大师谈世间情缘

——让我们学会珍惜缘分

- ◆ 家庭需要用“心”经营 168
- ◆ 予人玫瑰，手留余香 171
- ◆ 爱人者，人恒爱之 173
- ◆ 帮助别人就是帮助自己 176
- ◆ 没有宽容就没有友谊 179
- ◆ 勿因小事伤姻缘 181
- ◆ 珍惜友情之花，修得一分情缘 183
- ◆ 珍惜当下的每一分缘 185
- ◆ 缘分可遇而不可求 188

【第十篇】 大师谈爱的真相

——百年修得共枕眠

- ◆ 何为真爱 192
- ◆ 有花堪折直须折，莫待无花空折枝 195
- ◆ 不要强行改变对方 198
- ◆ 爱情是一种宿命 201
- ◆ 爱，不是自私的占有 204
- ◆ 爱也需要自由呼吸的空间 206
- ◆ 失恋不失态，留一点美好回忆在心中 209
- ◆ 爱情只有扎根在面包上，才能茁壮成长 212
- ◆ 婚姻生活不要忽视沟通 215

- ◆ 婚姻中的AA制不是漠不关心 218
- ◆ 爱情可以跳槽，婚姻不能早退 221

【第十一篇】 大师谈人间亲情

——孝敬父母就是善待自己

- ◆ 不要在父母的课堂上迟到 226
- ◆ 母亲的账单上，回报是“0” 229
- ◆ 父爱多无言，需要细思量 231
- ◆ 劝君尽力生时养，莫待凋零空悲戚 234
- ◆ 经常与子女坦诚沟通 236
- ◆ 有一种牺牲叫作母爱 238
- ◆ 微笑面对有“不是”的父母 241

【第十二篇】 大师谈生命抉择

——生固欣然，死亦无憾

- ◆ 一连串的选择，构成了我们的人生轨迹 246
- ◆ 命运握在自己的手中 248
- ◆ 活得长不一定是活得好 250
- ◆ 心有多大，舞台就有多大 252
- ◆ 人生的意义需要你为之确立 255
- ◆ 心静如水，不为外物所左右 257
- ◆ 生命最美是顺其自然 260

第一篇

大师谈人生幸福

——在平淡中乐享人生

幸福不在于拥有物质得多少，只要能够满足生活需要就可以了。不必为了追求过多的物质享受而丧失人生其他的乐趣。已经拥有的，便是好的，便是财富。



平淡中呼吸 幸福芳香



禅心如灯

有时候羡慕天空中自由自在飞翔的鸟儿，人也应该像鸟儿一样，欢呼于枝头，与清风嬉戏，与明月为伴，饮山泉，觅花果，无拘无束，无羁无绊。这才是鸟儿的生活，这才是人们应该有的生活。

——湛弘法师

人生原本只是一段平淡的旅程，我们来到这个世界，并非宿命的安排，也不是上天的选择，只是自然繁衍的过程而已。一切所谓的生命应当如何精彩，只不过是渴望自我存在价值得以实现的一种变相证明。我们把在波涛汹涌的海面上行舟的水手当作人生的偶像，却忘了在岸边垂钓的老翁也有他怡然自得的快乐。生活并不是为了追寻刺激，浓烈如酒，只能让你在迷醉中体味虚幻的快乐；清雅如茶，才会使你在淡淡的芬芳中品得幸福的真谛。

修行之人因其精神世界的安静与富裕而相应减少了自身的物欲，清淡素朴是他们的生活中平常而恒久的主题，他们的心中坦然清明，因此也不易受到外物变迁的影响，他们视简单为平常，白菜也好，萝卜也好，不过是他们安身立命的根本，他们无欲无求，心中却有大笑。

弘一法师是近代中国得道的高僧，1924年，正值兵荒马乱时，

他修道于宁波七塔寺。他的挚友夏丏尊邀他到白马湖小住。他所带的铺盖只是一床破席，衲衣为枕，洗脸的毛巾虽破旧但洁白。夏先生要替他换掉这些所携之物，但弘一婉言拒绝。

他平淡地说：“还可以用，好好的，不必换了。”

夏先生带来的饭菜，咸了些。他又微笑着说：“这样蛮好的，咸有咸的滋味嘛！”

夏先生说：“你在这里安心住好了，每天我会差人送饭来的。”

“不必了，出家人化缘是本分。”弘一法师还是婉拒。

“那么，下雨天就让人送饭来吧！”夏先生还是请求说。

“不用了，我到你家去好了，下雨天也不要紧，我有木屐，可走潮地，这可是我的法宝呢！”

后来，夏丏尊先生说起弘一法师，总是赞叹不已：“在他心目中，凡这个世界上的东西，都是宝，很是珍惜。小旅店、大统舱、破席子、旧毛巾，白菜也好，萝卜也好，走路也好，木屐也好，他都觉得好得不得了。人家说，这太苦了，他却说这是一种享受，真正的享乐！”

弘一法师是真正懂得享受平淡的人，他能从朴素中独得无欲之乐，享受生命之清静。其实人活一世，华贵衣帽、别墅豪宅都不过是人生的装饰品而已，而一份自得其乐的心境，却是一种令人羡慕的富有。因为真正的幸福，来自于人的内心。内心的满足，才会让人真正感觉到幸福。君不见古时诸多风雅名士，因一颗甘于平淡的心而选择归隐田园，他们闲来无事的时候弹弹琴、唱唱歌、喝喝酒，对于他们来说，生活的快乐不外如是，平淡便是生活的本色，正所谓“唯大英雄能本色，是真名士自风流”。

一个人想要成功不难，难的是成功之后，仍然能够保持最初的本色，平淡地面对天下一切事，这样才是真正了不起的人物。换句话说，不管遇到了怎样的境遇，是富贵、贫贱还是默默无闻，始终坚持自己的本色，这就是所

谓的超脱。

圣严法师有一位朋友是非常成功的商人，家财万贯。

圣严法师去拜访他。这位朋友从冰箱里取出半个柠檬，切下一片放进圣严法师的茶杯里，接着切下一片放进了自己的杯子里，最后又把剩下的少半个柠檬放回了冰箱。

圣严法师说：“这个柠檬似乎已经被切过好几次了。”

朋友回答：“是啊，之前也用来泡茶招待客人。”

“这个柠檬已经吃了几天了呢？”法师问。

“今天是第三天。一般来说，我一个柠檬可以吃上五六天。大师是不是觉得我太吝啬了？”朋友略有些局促。

圣严法师没有直接回答他的问题，而是又问道：“你每天的早餐都吃些什么？”

“一杯咖啡、一个苹果、一杯牛奶。反正我一个人吃饭，早餐也习惯如此。”

“你一个柠檬吃五六天，早餐也如此简单，是不是太节省了？”圣严法师微笑着等待对方的回答。

朋友平静地说：“可是，我只需要这么多！”

一个巨富之人生活竟如此简朴，一般人可能都会觉得他太过小气，但圣严法师对他的生活态度却大为肯定。更重要的是，这位商人把个人的消费降到了最低，对他人却非常慷慨，将自己的很多金钱投诸于慈善事业上。

圣严法师将朋友的这种生活称为“清贫”的生活，这种生活“符合自然，尽量节约，崇尚朴实，是一种返璞归真的生活”。或许仍然会有人把“吝啬”等同于“清贫”，但圣严法师认为两者的实质截然不同：清贫者追求的是一种简单的生活，尤其是其中家境较为宽裕的人，不花钱并不是因为舍不得；吝啬者是因为舍不得给自己，更舍不得给他人，所以才节省。

珠光宝气并不是高贵的象征，人之所以高贵，更重要的是因为气质和品

格，而非外在的浮华。金钱是用来实现人某种理想生活方式的一种手段，而许多人却把它当成了生活的全部，人活着的目的远远超越了物质的层面，人的内心深处都追求着精神自由，没有精神作支撑，人就只是麻木地在人世间行走的躯壳而已，所以在这个世间生活的人，都是在实现着一种理想的生活方式或者内心信仰，如此说来，金钱远远支撑不了世人的生活。

现实生活中的人，与其在乱花迷眼的花俏世界中晕了头脑，不如做个清淡、简朴的清贫者，过着自己理想中的生活。清心少欲，在朴实、简单的生活中安定下来，不随着物质世界颠倒起伏。

◦ 心/灵/寄/语 ◦

对于幸福，没有人能给出一个标准答案，因为幸福是一种感觉，它就在生活的每一件小事中，就在每个人的身边，只要伸出手去握住它，用心灵去感受它，用整个身心珍惜它，我们就能体会到幸福。

人生失意无南北



禅心如灯

有人寻找最好的生活，找来找去找不着，哦！原来最好的生活总是在生活之外。生活中的局限，无处不在；生活中的不完美，随处可见；生活中的无奈，你无路可寻。生活之外的生活呢？就全凭你的体会、体验、体悟了。有了体会、体验、体悟，最好的生活原来不在生活之外，而是在你自己的心中。

——觉真法师

“譬如空中飞鸟，不知空是家乡；水中游鱼，忘却水是生命。”在禅宗《五灯会元》中，白兆圭禅师曾经这样说过。空中飞鸟翱翔天际，本身即在天空中，它并未想过向天空索取更大的空间，因为天空已经够宽；游鱼遨游水中，水对它是非常重要的东西，而它并未一味因其重要而操心忧虑。若能以这种积极的态度努力生活，而非处处起烦恼，必然会生活得很幸福。

俗话说，“人生失意无南北”。宫殿里也会有悲恸，茅屋里同样会有笑声。只是平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是他人风光的一面、得意的一面。人们总喜欢站在城里向往城外，而一旦走出了城，就会发现生活其实都是一样的，有许多我们一直在意的东西，在别人看来也许根本就不算什么。所以，与其不停地长吁短叹，不如静心欣赏一下自己的生活，静心体会生活中的快乐。