

兆泓 / 编著

走进佛语，感悟佛心，
平静思绪，澄清心灵。

佛心 领悟

领悟佛学中的人生智慧

烦躁之时，让你平静；迷茫之时，
给你指点；心存恶念之时，
引你善念；欲望难填之时，给你安字……以一颗佛心去看待世间万相，
怀一颗佛心去做人做事，让佛给你一个纯净安详的心灵世界，
从容快乐地面对生活中的得失与取舍。

中国妇女出版社

佛心领悟

领悟佛学中的
人生智慧

非弘 / 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛心领悟：领悟佛学中的人生智慧 / 兆泓编著. —北京：
中国妇女出版社，2007.5
ISBN 978-7-80203-401-3

I. 佛… II. 兆… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049126 号

佛心领悟：领悟佛学中的人生智慧

编 著：兆 泓
责任编辑：晓 春
封面设计：纸衣裳书装
版式设计：纸衣裳书装
出 版：中国妇女出版社发行
地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010
电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址：www.womenbooks.com.cn
经 销：各地新华书店
印 刷：三河市九洲财鑫印刷有限公司
开 本：170 × 245 1/16
印 张：17
字 数：220 千字
版 次：2007 年 5 月第 1 版
印 次：2007 年 5 月第 1 次
书 号：ISBN 978-7-80203-401-3
定 价：32.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

我问佛：世间为何有那么多遗憾？

佛曰：这是一个婆娑世界，
婆娑即遗憾，没有遗憾，
给你再多幸福也不会体会快乐。





责任编辑/晓 春

封面设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075



我问佛：世间为何有那么多遗憾？

佛曰：这是一个婆娑世界，
婆娑即遗憾，没有遗憾，
给你再多幸福也不会体会快乐。



前言

佛心领悟

人生是一场修行，心是修行的道场。

生活和工作中的种种压力和不如意，已经让我们无法安静下来，甚至已经没有属于自己的时间。很少有人能在某个夜深人静的时刻，坐在窗前静静地面对自己，静静地阅读自己。在人生的纷杂喧闹中，我们向往而且追逐着许许多多的东西，却唯独忘了我们自身，忘了我们的幸福源泉以及我们所要追逐的最终目标。在这个世界上，一切有形的都会消逝，只有一种东西属于我们自己，并且超越于有形无形，那就是我们的心灵。在茫茫的尘世中，在形形色色之中，我们怎样才能除却烦恼获得心灵的安静？

佛说，放下过去的烦恼，不担忧未来，不执著现在，你的心灵就会平静。用清静之心看世间，世间即清静；用解脱之心看世间，心即解脱。世界上的一切都是随我们的心性变化的，所以只有心性乐观，世界才会变得更加美好；反之，如果心被愤怒、悲伤、烦恼所系，那你就很难见到阳光。来到这世上回不容易，既然生而为人，我们就应活得轻松自在一些。不要执著于追求名利。富贵如浮云，如何开拓我们的生命，才是最重要的。

佛说，贪心是最猛烈的火，憎恨是最坏的执著，迷惑和错误的见解是最难脱逃的网，爱欲是最难渡过的河流。佛告诉我们，在急



躁的人群中要容忍，在凶暴的人群中要温和，在贪婪的人群中要慷慨。我们知道，世上的人情变化无常，世上的道路崎岖不平。对于很多事情，能提得起放得下，就是修行；如果提得起放不下，就会变成负担。我们只有以出世的心，面对入世的事，才能真正得解脱，获得自在。

佛说，平常心是道。用一颗平常心去看世界，我们会发现天原来可以那样蓝，树原来可以那样绿，生活原来可以那样安宁和美丽。我们不能选择生命的长度，但我们可以选择生命的宽度；我们不能选择自己的面容，但我们可以选择笑容；我们不能选择天气，但我们可以选择心情



佛说，即心是佛。佛心是什么？佛心就是佛的一切，或者说是佛的精神、要旨。佛心并不仅存于寺院中，更存于日常生活和工作中。不念佛诵经，未必心里无佛；吃斋拜佛之人，不尽有佛根。真正的修行不在于日日的诵经素食，只有把佛的理念种在心里，才能真正得佛心。

本书共分八章，分别佛心是放下、佛心是宽容、佛心是智慧、佛心是无欲、佛心是平常心、佛心是慈悲、佛心是力量、佛心是随缘。本书通俗易懂，抛开了那些令平常人难以读懂的佛学理论，很好地阐释了“佛法本平常”这个主题，使读者可以无障碍地理解佛理、感受佛法。领悟佛心，在你烦躁之时，你可以得平静；在你迷茫之时，你可以得指点；在你心存恶意之时，你可得善念；在你欲壑难填时，可以得安宁。

每个人的心是最善巧的工匠，可以把自己雕刻成佛，也可以雕刻成魔。其实，只要心中有佛，佛就在身边。以一颗佛心去看待世间万相，怀一颗佛心去做人做事，你就是佛。



目录

第一章 佛心是放下

所谓的放下，就是去除你的分别心、是非心、得失心、执著心。放下过去的烦恼，不担忧未来，不执著现在，你的内心就会平静。很多时候很多事求之不得，不如放下。放下是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。放下是一种大度，是一种彻悟，是一种灵性。唯有放下，才能得自由快乐，才能真正得解脱。

放下才能得解脱 /2

放下屠刀，立地成佛 /3

让自己“停下来” /5

超脱生死 /7

去除心中的杂念 /8

放下就是快乐 /10

不要只看到自己 /12

失去的就让它失去吧 /13

丢掉身上的负担 /15



对已有的要负有责任 /17
钱财生带不来死带不去 /18
做金钱的主人 /20
对自我不要过于执著 /22
许多事都不值得去生气 /23
一切存在不离心 /25
忘记负担的存在 /26
不要祈求被束缚 /28

第二章 佛心是宽容

宽容是一种豁达，也是一种理解，一种尊重，一种激励。宽容是一种坦荡，可以无私无畏、无拘无束、无尘无染。当然，宽容并不是无原则地放纵，也不是忍气吞声、逆来顺受。宽容是一种有益的生活态度，是一种君子之风，是睿智人特有的一种忍耐。佛说，要忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。

送一轮明月 /32
难免心情不好 /33
为了一点小事没必要争吵 /35
生气就会出现漏洞 /36
忍他人之不能忍 /39
不作任何解释 /40
宽容是一种无声的教育 /42
把谩骂归还给对方 /43



- 不必在意一些小事 /45
- 付出和收获 /46
- 共享美好的事物 /48
- 为自己而照亮别人 /49
- 宽容别人的错误 /50
- 很多争斗都没有意义 /53
- 不能容忍就会招致灾祸 /55
- 不要在气头上说话或行动 /57
- 以德报怨 /58

第三章 佛心是智慧

佛说，智慧犹如一盏灯，它轻易地就能照亮千年烦恼的暗室。佛心中的智慧不是小聪明，而是大智慧，是大彻大悟——洞彻过去、现在和未来。

- 有智慧就会拥有财富和幸福 /62
- 做好长远打算 /64
- 要用脑筋解决问题 /66
- 选择一个利己的角度看问题 /67
- 帮助别人需要智慧 /69
- 知识在于精通 /70
- 用心去理解 /72
- 无招胜有招 /74
- 一通百通 /76





有些事缓一缓再作决定 /77

明辨是非即智慧 /79

打破思维定式 /80

要抓住问题的关键所在 /82

不要一味地遵循模式 /83

把话换个形式说 /85

不知者受害最大 /86

智慧是一种本领 /88

第四章 佛心是无欲

人是应该有欲望的，佛也是如此。佛说的无欲，并不是让我们摒弃一切欲望，而是指要摒弃那些让我们迷失自己的欲望，比如贪欲。莫要放纵自己的欲望，因为纵欲是一种罪；无欲则刚，无欲才能快乐，无欲才能得大解脱。

活着就是幸运 /92

要知道往回走 /93

没必要和别人比较 /95

一切皆空应无怒 /97

黄金会吃人 /99

无欲才能心无外物 /100

抵制住享乐的诱惑 /102

不知满足就没有快乐 /104

不奢求才会真正得到 /105



- 贪婪者不会有好下场 / 107
- 不劳而获常伴随着灾难 / 108
- 凡事都要有度 / 110
- 占便宜会失去更多 / 112
- 总想得到就难以成佛 / 114
- 佛与魔在一念之间 / 115
- 钱财也是一种拖累 / 117
- 安逸的生活是一种毁灭 / 119

第五章 佛心是平常心

佛说，平常心是道。何谓平常心？平常心即是无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣之心。我们只有心无杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，才能获得平常心。世事无常，在各种磨难面前，在各种诱惑和欲望面前，我们若能保持一颗平常心，那么就能成佛得道。

- 心无杂念才是平常心 / 122
- 不要轻言能行 / 123
- 凡事不过一念间 / 125
- 改变心态才能改变命运 / 126
- 已失去了就不要再留恋 / 128
- 再坚持片刻 / 130
- 最值得羡慕的应是自己 / 131
- 放低自己的姿态 / 133





最珍贵的东西最容易失去 /135
心动则物动 /137
把快乐和痛苦表达出来 / 138
要经常打扫心灵 /140
平常心是悟道之本 /141
生死是人生中很自然的事 /143
生命只在一呼一吸之间 /145
每一天都是崭新的自己 /147
谦虚礼让别太过 /148
心灵美才是真的美 /150
应将精力放在要事上 /151
每个人的心中都有天堂和地狱 /153
过真正快乐的生活 /154

第六章 佛心是慈悲

凡事能站在别人的角度为别人着想，广积善德，便是慈悲。佛与魔的区别不在于法力高低，而在于是否有一颗慈悲的心。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。世上善恶有报，在上行恶必遭恶报，心怀慈悲行善必有善报。常怀慈悲之心，才能度己度人。

慈悲之心是一种魅力 /158
学会付出才会有满足 /159
不要只顾念自己 /161
丧失良心等于自我毁灭 /163



要在心中根植美德 /164
母亲是我们应敬的佛 /166
饱吃不可抛撒 /168
罪恶会伤害自己 /170
有些真相不可说 /171
也要顾念自己 /173
行善尽力即可 /175
爱心是无价之宝 /176
日久未必见人心 /178
帮人要谨慎 /180
舍己为人得善报 /184
布施不一定要用钱 /186
信仰不必拘泥于表面形式 /188
真正的慈悲是能经受住考验的 /190

第七章 佛心是力量

佛除了教我们向善外,还教我们怎样获取成功——怎样成佛得道,怎样改变命运。佛说,凡事需坚持,凡事需忍耐,凡事需付出,凡事需尽力……佛不仅是智慧的化身,还是力量的化身。佛心有一种巨大的积极的感召力,指引着我们一路向前。

命运是靠自己来创造的 /196
与强者竞争才能成为强者 /197
认清自身的价值 /200





要有足够的耐心 /201
菩萨就在我们身边 /203
坚守自己的信念 /204
一个人的身心需要锤炼 /206
求人不如求己 /208
立刻行动起来 /209
先播种才能有收获 /211
坚持自己的主张 /213
及时修正偏离的目标 /214
历经风雨的人生才会有滋味 /216
想象是一种力量 /217
做什么样的人由自己选择 /219
充分利用生命去创造 /221
要有强烈的成功欲望 /222
不要等别人来拉你 /224

第八章 佛心是随缘

佛说，前世五百次的回眸，才换来今生的擦肩而过。短短今生一面镜，前世多少香火缘。牵手是一种缘，回眸是一种缘，擦肩是一种缘，生命是一种缘，亲情是一种缘，假如还有来生，来生也是一种缘……组成人生的，就是那无数个的缘，让你去结，去解……惜缘，随缘，才能以佛心看缘起缘落。

当下之时最重要 /228

目录



- 快乐是一种心态 /229
- 坦然面对世事的无常 /231
- 忙起来就没时间变老 /233
- 任一切顺其自然 /235
- 善良的人总会有善缘 /236
- 失恋并没有失去爱 /241
- 把握住现在的幸福 /242
- 夫妻是前世修来的缘 /245
- 缘分这东西不可强求 /247
- 珍惜现在的爱人 /248
- 爱一个人并不一定非要得到 /250

