

从容人生的佛学智慧

佛家珍宝

佛教你做明白人，
做觉悟人，
教你做最尊贵最有智慧的人，
教你做最快乐的人，
最幸福的人！



句句经典，字字珠玑

佛说：放下 感恩 知足 快乐

——抚慰心灵，解惑人生

弘缘◎编著

人生即道场



佛家珍言

从容人生的佛学智慧

弘缘◎编著

图书在版编目(CIP)数据

佛家珍言/弘缘编著. —北京:新世界出版社,
2010.3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0800 - 7

I. ①佛… II. ①弘… III. ①佛教—通俗读物 IV.
①B94 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第020120号

佛家珍言

作 者:弘 缘 编著

责任编辑:董晶晶

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld - press. com>

版 权 部: + 8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:三河市祥达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710 × 1010 1/16

字 数:200千字 印张:20

版 次:2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5104 - 0800 - 7

定 价:36.00元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



前言

在各种欲望和各种诱惑面前，许多人已经迷失了自己。如何才能让疲惫的心灵找到可以休憩的家园？如何才能欲望与诱惑面前不失去自我？如何才能得到真正的幸福与快乐？……

佛说，如果你不给自己烦恼，别人也不会给你烦恼。世上的烦恼都是自找的。要想活得快乐，就不要没事找事，自寻烦恼。

佛说，用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。过去的已过去，未来的还未来，过去不可忘，未来需去想，但在过去、现在和未来之间，我们唯一能做的就是把握好现在。

佛说，幸与不幸，皆由心而生；心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。这世上幸运的人有，不幸的人更多。无论幸运与否，我们都无需羡慕别人，更不能自暴自弃。羡慕别人和自暴自弃都是一种罪过。

佛说，当你能飞的时候就不要放弃飞，当你能梦的时候就不要放弃梦，当你能爱的时候就不要放弃爱。该放弃的要放弃，该争取的就要去争取。恋爱不是慈善事业，不能随便施舍；感情是没有公式，没有原则，没有道理可循的。一切随缘最好。

佛说，以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。佛说，你要宽恕众生，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。与人相处之道，在于容忍。

佛说，尊敬别人，就是庄严你自己。要想得到别人的尊敬，首先要学



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛

家

珍

言

会去尊敬别人。尊敬别人不是说明你低人一等，而是在展现你的修养。

佛说，你认命比抱怨还要好，对于不可改变的事实，你除了认命以外，没有更好的办法了。虽然我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们无法预知自己的生命到底有多长，但我们却可以安排好当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

.....

佛家思想博大精深，其中有很多对于人生的论述更是句句经典，字字珠玑。本书秉承佛家思想，针对人生中的常见问题，尤其是心理问题，进行了翔实的论述与讲解，更指出了解决问题的方式方法，相信读者能够从中得到有益的启示。

诵读佛家珍言，能抚慰我们疲惫的心灵，能为我们的人生指点迷津，使我们一路走好。



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。
用佛的慈悲去怜悯世人。

目录



- | | |
|---------------|-----|
| ◎当冲动时怎么办? | /1 |
| ◎当紧张不安时怎么办? | /5 |
| ◎当虚荣心太强时怎么办? | /9 |
| ◎心情失落时怎么办? | /12 |
| ◎当心中充满仇恨时怎么办? | /15 |
| ◎有吝啬心理怎么办? | /18 |
| ◎遇事喜欢逃避怎么办? | /21 |
| ◎常常嫉妒别人怎么办? | /24 |
| ◎当压力过大时怎么办? | /29 |
| ◎想发火时怎么办? | /33 |
| ◎寂寞无聊时怎么办? | /37 |
| ◎感到恐惧时怎么办? | /40 |
| ◎当懒惰随性时怎么办? | /43 |
| ◎当郁郁寡欢时怎么办? | /47 |
| ◎感觉很自卑怎么办? | /50 |
| ◎胆小懦弱怎么办? | /53 |



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛

家

珍

言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人，

- ◎ 严重失眠时怎么办? /56
- ◎ 当贪婪作祟时怎么办? /59
- ◎ 想报复别人时怎么办? /62
- ◎ 猜疑心很重怎么办? /66
- ◎ 性格偏激怎么办? /70
- ◎ 老害怕失败怎么办? /74
- ◎ 陷入迷惑时怎么办? /78
- ◎ 过于悲观时怎么办? /81
- ◎ 心胸狭隘时怎么办? /84
- ◎ 喜欢和别人攀比怎么办? /88
- ◎ 当特别浮躁时怎么办? /91
- ◎ 与人发生矛盾时怎么办? /94
- ◎ 缺乏感恩心怎么办? /96
- ◎ 喜欢抱怨怎么办? /100
- ◎ 经常害羞怎么办? /104
- ◎ 感觉生活平淡无味时怎么办? /107
- ◎ 感觉自己很自私怎么办? /109
- ◎ 当犹豫不决时怎么办? /112
- ◎ 老是喜欢怀旧怎么办? /116
- ◎ 总想依赖别人怎么办? /119
- ◎ 当心生邪念时怎么办? /122
- ◎ 当过于执著时怎么办? /125
- ◎ 感到厌倦人生时怎么办? /128
- ◎ 觉得自我很封闭时怎么办? /131
- ◎ 过于敏感怎么办? /134
- ◎ 平时很自负怎么办? /138
- ◎ 陷入后悔时怎么办? /142
- ◎ 特别自恋怎么办? /145

◎有洁癖怎么办？	/148
◎喜欢追求完美怎么办？	/152
◎总是强迫自己怎么办？	/155
◎当觉得压抑时怎么办？	/159
◎感觉人善被人欺时怎么办？	/163
◎有逆反心理时怎么办？	/166
◎做事老是拖延怎么办？	/170
◎不能宽恕别人时怎么办？	/173
◎有懈怠心理时怎么办？	/176
◎当发生不幸时怎么办？	/180
◎听到别人议论自己时怎么办？	/183
◎不受别人尊敬怎么办？	/185
◎当遭到怀疑时怎么办？	/188
◎当有点“小心眼儿”时怎么办？	/191
◎常常被内疚折磨怎么办？	/193
◎感到活得很茫然怎么办？	/195
◎感觉累了的时候怎么办？	/198
◎常常感情用事怎么办？	/201
◎当人际关系冷淡时怎么办？	/204
◎空虚难耐时怎么办？	/206
◎当绝望的时候怎么办？	/209
◎经常暴饮暴食怎么办？	/212
◎有分裂型人格障碍怎么办？	/215
◎有回避型人格怎么办？	/218
◎缺乏安全感怎么办？	/221
◎目标很难实现怎么办？	/224
◎好日子很遥远怎么办？	/227
◎当遭到冷遇时怎么办？	/229



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛

家

珍

言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人。

- ◎害怕竞争怎么办? /231
- ◎当心态不积极时怎么办? /234
- ◎不知道怎样安慰别人时怎么办? /236
- ◎当失去希望时怎么办? /239
- ◎当感到不快乐时怎么办? /241
- ◎当生气时怎么办? /243
- ◎对很多事放不下怎么办? /246
- ◎不想做善事怎么办? /248
- ◎怨恨别人时怎么办? /250
- ◎不懂得交友怎么办? /252
- ◎不善于与父母沟通怎么办? /255
- ◎与兄弟姐妹搞不好关系怎么办? /259
- ◎与孩子很难沟通怎么办? /262
- ◎夫妻吵架时怎么办? /266
- ◎总是想迁就别人怎么办? /270
- ◎想拒绝别人的请求怎么办? /273
- ◎喜欢找借口怎么办? /277
- ◎说话做事没有主见怎么办? /280
- ◎没有什么爱好怎么办? /283
- ◎喜欢吹嘘自己怎么办? /285
- ◎不知道如何道歉怎么办? /288
- ◎不知道怎么赞美别人怎么办? /291
- ◎不懂得幽默怎么办? /294
- ◎机会总是溜走怎么办? /298
- ◎不懂得布施怎么办? /301
- ◎失恋了怎么办? /303
- ◎想自杀怎么办? /305
- ◎当感到衰老时怎么办? /309



当冲动时怎么办？



佛家珍言

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。

——佛陀

【释义】

要克服自己的冲动情绪，让自己静下心来，能够容忍他人不能容忍的事情。不管是与什么样的人相处，我们都要能够学会宽容，学会克制住自己的情绪，要能够泰然自若地面对问题，冷静并且理智地分析问题。冲动是魔鬼。如果控制不住自己的情绪，随心所欲，就可能带来毁灭性的灾难。只有理智的人才能真正驾驶自己的人生，只有在理性的指导下，才能拥有平安稳定的一生。

有一个久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到大慧宗臬禅师处要求出家，他向宗臬道：“禅师！我现在已看破红尘，请禅师慈悲收留我出家，让我做你的弟子吧！”

宗臬：“你有家庭，有太重的社会习气，你还不能出家，以后再说吧！”

将军：“禅师！我现在什么都放得下，妻子、儿女、家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！”



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛
家
珍
言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人。

宗泉：“以后再说吧！”

将军也没有什么办法。有一天，将军起了一个大早，就到寺里礼佛，大慧宗泉禅师一见到他便说：“将军为什么那么早就来拜佛呢？”

将军用偈语说道：“为除心头火，起早礼师尊。”

禅师开玩笑地也用偈语回道：“起得那么早，不怕妻偷人？”

将军一听，非常生气，骂道：“你这老怪物，讲话太伤人！”

大慧宗泉禅师哈哈一笑道：“轻轻一拨扇，性火又燃烧，如此暴躁气，怎算放得下？”

放下！不是口说放下就能放下，“说时似悟，对境生迷”。习气也不是说改就能改的，“江山易改，本性难移”。上面那则禅宗故事就表明了将军的性格是冲动的，他不能将自己的情绪收放自如。

冲动是地雷的导火线。大多数成功者，都是能够把情绪控制得收放自如的人。很多时候，情绪已经不仅仅是一种感情的表达，更是一种重要的生存智慧。

人是感情动物，表达情绪无可厚非，但如果不加控制地任意地表达，就成了一时冲动的宣泄，而此时冲动者就成了一个最软弱、最容易被打败的人。

一天下午，某部炮连战士小艾正在站岗值勤，一个地方青年非要进营门，说找连队干部有事。当时连队在后山进行战术训练，小艾便不同意那个青年进去，那个青年张嘴便说：“你这个小当兵的拿钱不多，管事倒不少！”小艾一听这话，火气一下冲到头顶，他把枪放下，脱了军装，叫着要与那个青年“单挑”。幸好这时教导员路过，才避免了这场即将爆发的冲突。

在生活中，像小艾这样遇事爱冲动的并非个别。这主要是因为有的人易感情用事，自制力较弱，所以，不少人在发生矛盾时，容易像小艾那样出现不理智的情况。一些心理学家表示，冲动行为是一种司空见惯的强力反抗行为，是强烈愿望的一种表达形式。

人在冲动发怒时，会引起精神过度紧张，造成心脏、胃肠以及内分泌系统功能紊乱，时间长了，对身心健康大为不利，当激情发展到无法控制

时，可能干出伤害他人人身和财产的事来，造成不可挽回的损失。正如俗话说：“一失足成千古恨。”因此，对冲动的情绪一定要认真对待。

专家研究发现，情绪调节差的人其生活情绪反应强烈，自控能力差导致了生活一团糟。好冲动的人，经常误解别人的动机，进而做出冲动行为进行报复。

要学会舒缓冲动，就要成为一个自制力强的人，对此，专家给出以下建议：

1. 自我分析，明确目标

一是对自己进行分析，找出自己在哪些活动中，何种环境里自制力差，然后拟出培养自制力的目标步骤，有针对性地培养自己的自制力；二是对自己的欲望进行剖析，扬善去恶，抑制自己的某些不正当的欲望。

2. 提高认识水平

心理学的研究表明，一个人的认识水平和动机水平，会影响一个人的自制力。一个成就动机强烈、人生目标远大的人，会自觉抵制各种诱惑，摆脱消极情绪的影响。

3. 从日常生活小事做起

人的自制力是在学习、生活、工作中的千百万小事中培养、锻炼而逐步形成的。许多事情虽然微不足道，但却影响到一个人自制力的形成。

4. 绝不让步迁就

培养自制力，要有毫不含糊的坚定和顽强意志。不论什么东西和事情，只要意识到它不对或不好，就要坚决抵制，绝不让步和迁就。如果执行决定半途而废，就会严重地削弱自己的自制力。

5. 经常进行自警

如正在读书学习却忍不住想看电视或玩电脑游戏时，马上警告自己，管住自己；当遇到困难想退缩时，马上警告提醒自己别懦弱，要成功地控制住自己。

6. 进行自我暗示和激励

自制力在很大程度上表现在使用自我暗示和激励等等方法控制意念。



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛
家
珍
言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人。

意念控制的方法很多，例如，在你从事紧张活动之前，反复默念一些建立信心、给人以力量的话，或随身携带座右铭，时时提醒激励自己；在面临困境时，利用口头命令，如“要沉着、冷静”，以调动自身的心理活动，获得积极的精神力量。

7. 进行松弛训练

研究表明，失去自我控制或自制力减弱，往往发生在紧张心理状态中。如果适当地进行心理放松或按摩等，则可以提高自我控制的水平。



当紧张不安时怎么办？



佛家珍言

人生在世如身处荆棘之中，心不动则人不妄动，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。

——佛陀

【释义】

人生在世时时刻刻像处于荆棘丛林之中一样，处处暗藏危险或者诱惑。只有不动妄心，不存妄想，心如止水，才能使自己的行动无偏颇，从而有效地规避风险，抵制诱惑。否则就会痛苦绕身，伤骨伤心。佛家认为，心是第一位的，身是第二位的，再延伸一下就是：我是第一位的（包括身心），世界是第二位的。所以要把握世界，先把握个人行动；要把握个人行动，先处理好内心的平衡。紧张的情绪往往是压力所致，适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张则会使简单的变成复杂，复杂的变得更加复杂。只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生的道路上高歌前进。

小和尚向禅师请教快乐之事，禅师对他讲了一个故事。

有一天黄昏，庄周一个人来到城外的草地上，他很久都没有这样放松了，他一直被迫在痛苦中生活，因为没有人能够真正了解他。他必须强迫



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛

家

珍

言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人。

自己摒除杂念，因为只有那样他才能不去想别的事情，完全沉浸在自己的生活状态中。

他仰天躺在草地上，闻着青草和泥土的芳香，尽情地享受着，不知不觉就睡着了。他做了一个梦，在梦中，他变成了一只蝴蝶，身上色彩斑斓，在花丛中快乐地飞舞。上有蓝天白云，下有金色的土地，还有和煦的春风吹拂着柳絮，花儿争奇斗艳，湖水荡漾着阵阵涟漪……他沉浸在这种美妙的梦境中，完全忘记了自己。

突然，他醒了过来，不能区分现实和梦境。当他认识到这只是一个梦的时候，他说：“庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶。”

很长时间以后，他终于幡然醒悟：原来那舞动着绚丽的羽翅、翩翩起舞的蝶儿就是他自己。然而现在的他还是原来的庄周，和原来没有任何的变化，只不过现在，他的心态和原来不一样了。享受那片刻的梦境，对他来说是一种莫大的幸福。

禅师说：“一只小小的蝴蝶飞入了庄周的心。这样的小事也能让他快乐，还有什么事能让他忧愁呢？”小和尚听完禅师的话，终于明白了快乐的道理。

其实这则故事说明了紧张与轻松的心态的问题。如果有颗轻松的心，对待事情就完全不一样了。不要让自己处在紧张气氛中，要在放松的状态中好好享受现在的生活。

现代社会高速发展，人们的生活水平愈来愈高，大家都在平静的生活中过着超速的日子。许多忙碌的人，因此在不知不觉中损害了身心健康，觉得活着真累。就一般人来说，身体活动量并不大，但是心灵却是分分秒秒高速地运行着，有些人甚至拖着疲惫的身体过着急速运转的生活。在这种情况下，一旦发生弹性疲乏，势必造成精神上的崩溃。因此我们必须降低生活的速度，否则，紧张的结果就是心灵的超负荷运转，最后导致不幸发生。

在生活中因为紧张而发生不幸之事，也并不少见。

张先生现年35岁，长期以来，他对自己的紧张心理总是无法克服。几天前，他和妻子同时参加驾驶小轿车考试。照理说，他的驾驶技术很不

错，而且，练习当中，过独木桥时，他几乎没有一次掉下过。可是，当轮到他考试的时候，由于紧张，一上场，他的脑子就是一片空白，结果很不理想。他说让他再来一次，就当是练习，结果动作却完成得非常漂亮。而他妻子，刚学半个月，就能很轻松完成所有的科目。虽然最后他也过关了，可是他却觉得自己在别人面前丢尽了面子，难过了一整天。

其实，故事的主人公是受紧张情绪困扰的典型。

紧张的情绪是人们精神活动的一种现象，是一种因为对付某种压力所引起的生理和心理上的应激变化。适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张会影响人们的身心健康。

从心理学角度看，紧张是外部条件加于肌体的刺激超出了肌体的相应反应能力而引起的心理不平衡。一个人处在极度紧张状态时，往往会表现出惊慌、恐惧、愤怒，或者苦闷、忧愁、焦虑等情绪。这种情况也叫紧张反应，常伴有植物神经系统的变化、行为改变和心理活动异常等。

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。坏习惯可以改正，好习惯可以慢慢养成。那么，当紧张的情绪反应已经出现时，我们该怎么放松自己呢？

1. 坦然面对和接受自己的紧张

我们应该想到自己的紧张是正常的，很多人在某种情境下可能比自己更紧张。不要与这种不安的情绪对抗，而是要体验它、接受它。要训练自己像局外人一样观察害怕的心理，注意不要陷入到里边去，不要让这种情绪完全控制住你，可以告诉自己：“如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。”此刻我们甚至可以选择和我们的紧张心理对话，问自己为什么这样紧张，自己所担心的最坏的结果可能是怎样的，这样我们就做到了正视并接受这种紧张的情绪，坦然从容地应对，有条不紊地做自己该做的事情。

2. 做一些放松身心的活动

★选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰、可活动自如的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。



抚慰心灵，
解惑人生



佛

佛

家

珍

言



用佛的眼光去观察世界，
用佛的智慧去包容世人。

用佛的慈悲去怜悯世人，

★活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的格式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

★做深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

★将注意力集中到一些日常物品上。比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。

★闭上眼睛，去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

★做一些与当前具体事项无关的自己比较喜爱的活动。比如郊游、游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。