

智慧人生书

# 心安就有平安

圣严法师 著

如何能逢凶化吉，处处平安？  
国际知名禅师提供你平安的秘诀！  
用宁静心拥抱世界，  
世界再乱也乱不了你的心，  
因为心安就有平安。



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧人生书/圣严法师著.-北京:宗教文化出版社,2009.2

ISBN 978-7-80254-100-9

I.智... II.圣... 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(2009)第007101号

智慧人生书

圣严法师 著

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 84037602

责任编辑: 王志宏 程 上

印 刷: 北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230毫米 32开本 82印张 800千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-100-9

定 价: 360.00元(全十册)

---

# 心安就有平安

圣严法师 著



宗教文化出版社

## 圣严法师 简介

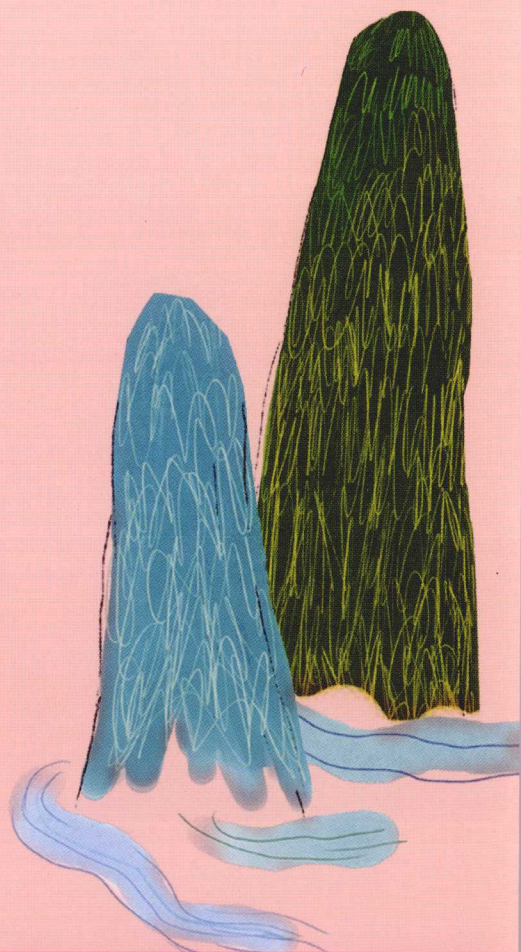
1930年出生于中国江苏省南通县。13岁出家，曾在台湾高雄山中闭关长达6年，嗣后留学日本，1975年获得日本立正大学文学博士学位。

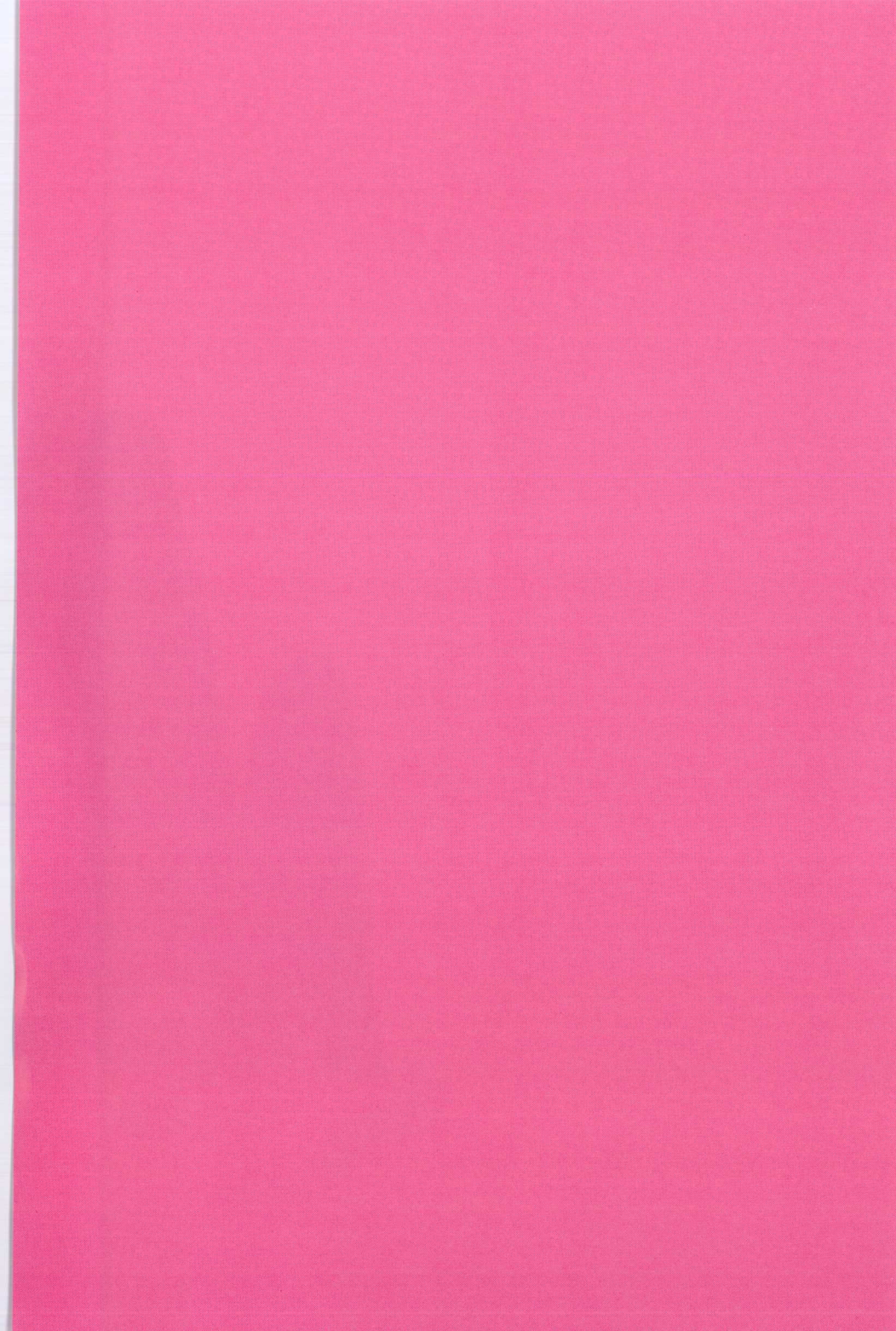
为国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修活动。

推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

创办有各地法鼓山禅修、文教、慈善体系的人文社会大学，僧伽大学、僧团道场、7个基金会、中英文4种定期刊物。

他以中、英、日三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。





# 目录 / CONTENTS

## 01 心安就有平安

- 圣严法师简介 / 2
- 随时安心 / 12
- 特地来求平安 / 14
- 平安符 / 16
- 安住于现在 / 18
- 找不到心 / 20
- 安心是最好的保镖 / 22
- 怀疑让天堂变地狱 / 24
- 保持心的速度 / 26
- 掌握住自己的安全 / 28
- 真正的平安 / 30
- 最好的武装 / 32
- 心究竟在想什么? / 34
- 样样不缺? / 36
- 不担心反而平安没事 / 38
- 日日是好日 / 40
- 出离苦海 / 42
- 心得自在就平安 / 44
- 还有一口呼吸 / 46
- 盖不住的缺口 / 48
- 自我愈大, 不安愈大 / 50
- 本身就不安全 / 52
- 有信心就能安心 / 54
- 无常中安心 / 56
- 帮忙保平安 / 58
- 安心就是自求多福 / 60

## 02 只要文明不要病

- 为何会得古怪文明病? / 64
- 压力不见了! / 66
- 保健之道 / 68
- 如何一夜好眠? / 70
- 最舒服的坐姿 / 72
- 不要牺牲健康 / 74
- 忙中有序 / 76
- 你会吃饭吗? / 78
- 每天都有安静的时刻 / 80
- “健康食品”健康吗? / 82
- 顺其自然 / 84
- 变出更多的时间 / 86
- 健康即是财富 / 88
- 帮心解毒 / 90
- 最健康的睡姿 / 92
- 做自己的营养师 / 94
- 禅坐保健康 / 96
- 长生不老 / 98
- 心力帮助体力 / 100
- 吃出最好的味道 / 102
- 恢复再生的力量 / 104
- 选择自己喜欢的生活 / 106
- 忙到没有办法休息 / 108
- 正确的健康观念 / 110
- 身体要松不要紧 / 112

### 03 乱不了你的心

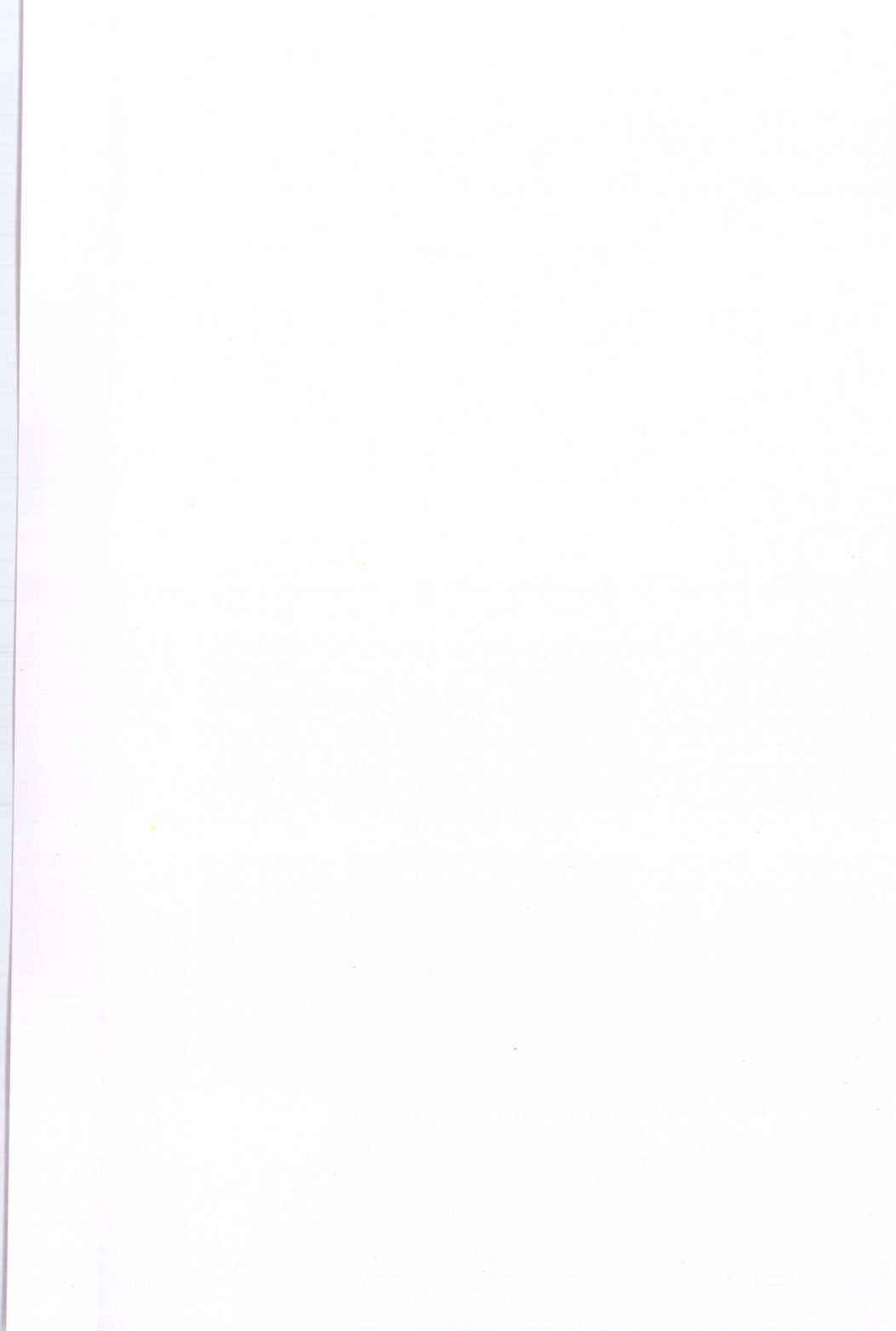
- 乱不了你的心 / 116
- 这是自然的 / 118
- 最好的准备，最坏的打算 / 120
- 世间无常 / 122
- 心不乱才能做事 / 124
- 灾难不再来 / 126
- 从战争生存过来 / 128
- 人心很坏灾难就来 / 130
- 以不变应万变 / 132
- 心中有爱就有安全感 / 134
- 拆除定时炸弹 / 136
- 磨练出智慧 / 138
- 宁可丢掉一只螯 / 140
- 如何建立安全感 / 142
- 跟着台湾的心脏在跳 / 144
- 杀人自杀都是罪行 / 146
- 没有危机感才是问题 / 148
- 让心有安定感 / 150
- 穷紧张 / 152
- 大家都是灾民 / 154
- 人定胜天 / 156
- 不再矛盾 / 158
- 世界和平 / 160
- 生活在净土中 / 162

## 04 如何不怕鬼

- 为什么要怕鬼？ / 166
- 拿出你的智慧剑 / 168
- 愈怕愈可怕 / 170
- 不要用阿弥陀佛来打鬼 / 172
- 为鬼祝福 / 174
- 不要疑神疑鬼 / 176
- 有什么放不下的！ / 178
- 鬼压床 / 180
- 当成一种生活方式 / 182
- 怕鬼是好事 / 184
- 心中有鬼 / 186
- 化解冲煞 / 188
- 最可怕的魔鬼 / 190
- 从鬼道回到人道 / 192
- 平安欢喜月 / 194

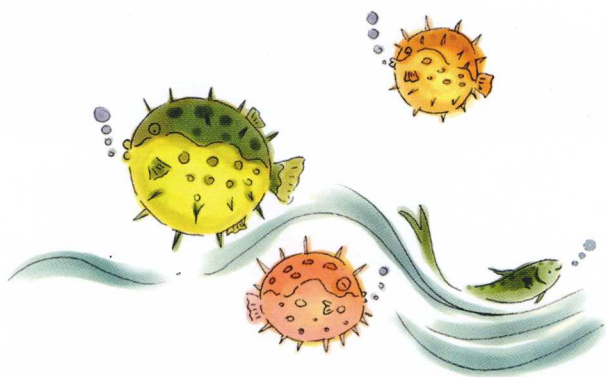
## 05 用宁静心拥抱世界

- 如何开发清明心? / 198
- 好念头与坏念头 / 200
- 八风吹不动 / 202
- 平常心不会轻浮 / 204
- 什么是清明心? / 206
- 心和世界一样大 / 208
- 胜不骄、败不馁 / 210
- 保持心安就是修行 / 212
- 是迷恋,不是真心 / 214
- 无心可安 / 216
- 调和理性与感性 / 218
- 真正的快乐 / 220
- 求神不如求己 / 222
- 旁观者清,当局者迷 / 224
- 在日常生活中如何安心? / 226
- 心是最好的老师 / 228
- 烦恼是基础 / 230
- 人间净土在哪里? / 232
- 心安定,世界就安定 / 234
- 心随境转、境随心转 / 236
- 不论如何都要打坐? / 238
- 解开十年的心结 / 240
- 如何安心? / 242
- 千年暗室,一灯即明 / 244
- 心清净,环境也清净 / 246



01

# 心安就有平安



林俐 绘





## 随时安心

面对天灾人祸时，从佛教的角度而言，要学习接受因果，由人心的安定来着手。

人心如果安定，至少在我们的环境中，由人类自己制造的灾祸便会减少。当各方的因缘都能平衡一些，社会就能较安定，天灾也会减少一些。

所以在面对天灾人祸时，我们能做的是要让心安定，心平和，人与人和谐相处，与自然彼此适应。

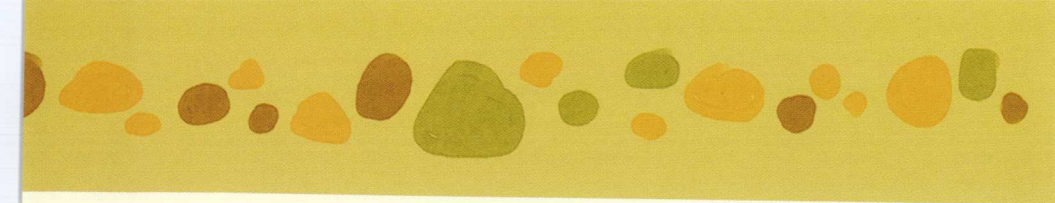
自助而后人助，人助而后天助，人人惜缘、惜福，从自身的安定做起。

让我们时时心存“处处观音菩萨，声声阿弥陀佛”，随时安心、随念安心、随遇安心，随时随地把心收回来，让波动的心安定下来。

更希望佛法的“慈悲之光”、“智慧之光”，给人间带来温暖，让人人都能身安、心安、家安、业安，才是真正可靠且究竟的平安。

心安定了，才能真正认识自己，  
明白自己的性格与方向，  
明白自己是个什么样的人。





## 特地来求平安

有对夫妇带着孩子来寺里拜访我，我问他们好吗？

结果听到一连串的怨言：“师父，不谈也罢，做人、生活不容易啊！我们这几个月来都是在紧张、奔波之中度过，所以，今天特地来求平安。”

我以为他们会留下来打打坐或念念佛，调整一下不安的身心。想不到先生紧张地叫家人赶快一起拜佛，因为拜完后就急着要走了。

我拦住他们说：“你们不是来求平安的吗？怎么如此紧张呢？到这里是希望让心平静些，结果你们来了却这么紧张。既然是求平安，心就要先安定下来。”

心如果不能安定，平安是求不来的。