

不操心

心安即是家园



◎ 又严法师 / 著 ◎

生活皆烦恼，于禅得清凉。是为生活禅！

身体的烦恼，就是病。心灵的烦恼，也是病！
别再做愚痴的聪明人，让感觉回到自己身上！
禅，烦恼养菩提；生活，烦恼即是菩提！

不操心

心安即是家园

圣严法师 / 著

郭惠芳 / 绘图



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不操心：心安即是家园 / 圣严法师著. —北京：新世界出版社，2012. 8

(圣严法师的智慧人生)

ISBN 978 - 7- 5104- 3147- 0

I. ①不… II. ①圣… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 162580 号

不操心——心安即是家园

作者：圣严法师

策划：消·息工作室

责任编辑：秦彦杰 沈 铨

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：北京画中画印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710mm × 1000mm 1/16

字数：145 千字 印张：14.5

版次：2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7- 5104- 3147- 0

定价：29.80 元

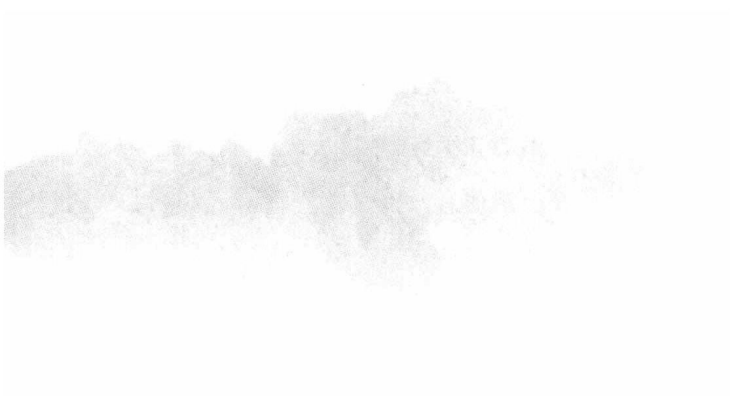
版权所有，侵权必究

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



不操心，在喧嚣的世界里寻得安心





Part 1

健康，为什么生病

第一章 为何会得古怪文明病

为何会得古怪文明病 13

压力不见了 14

保健之道 15

顺乎自然 16

不要牺牲健康 17

第二章 如何一夜好眠

如何一夜好眠 19

最健康的睡姿 20

忙到没有办法休息 21

忙中有序 22

变出更多的时间 23

第三章 你会吃饭吗

你会吃饭吗 25

“健康食品”健康吗 26

吃出最好的味道 27

做自己的营养师 28

正确的健康观念 29

第四章 恢复再生的力量

健康即是财富 31

禅坐保健康 32

最舒服的坐姿 33

心力帮助体力 34

恢复再生的力量 35

第五章 长生不老

每天都有安静的时刻 37

帮心解毒 38

选择自己喜欢的生活 39

长生不老 40

Part 2

疾病，有什么好处

第一章 不生病的人

求生不得，求死不得 43

通身是病 44

多病而又少病 45

不生病的人 46

没有病 47

第二章 照顾病人种福田

一下台就病倒 49

病人同情病人 50

救苦者离苦 51

照顾病人种福田 52

无病无苦是最好 53

第三章 谢谢癌菩萨

体验一下生病滋味 55

有病不见得不好 56

小扁担 57

病苦是助道因缘 58

谢谢癌菩萨 59

第四章 无债一身轻

无债一身轻 61

自己吓自己 62

根本不必问 63

随时都可以走 64

别跟自己过不去 65

第五章 活一天等于活一万年

痛死了 67

痛而不苦 68

心苦才是真正的苦 69

活一天等于活一万年 70

Part 3

平安，怎么样获得

第一章 平安符

平安符 73

特地来求平安 74

安住于现在 75

找不到心 76

随时安心 77

第二章 怀疑让天堂变地狱

怀疑让天堂变地狱 79

心究竟在想什么 80

盖不住的缺口 81

自我愈大，不安愈大 82

本身就不安全 83



第三章 最好的武装

- 掌握住自己的安全 85
- 不担心反而平安没事 86
- 心得自在就平安 87
- 安心是最好的保镖 88
- 最好的武装 89

第四章 出离苦海

- 保持心的速度 91
- 还有一口呼吸 92
- 帮忙保平安 93
- 安心就是自求多福 94
- 出离苦海 95

第五章 真正的平安

- 样样不缺吗 97
- 日日是好日 98
- 无常中安心 99
- 有信心就能安心 100
- 真正的平安 101

Part 4

鬼神，是什么作怪

第一章 最可怕的魔鬼

- 为什么要怕鬼 105
- 愈怕愈可怕 106
- 最可怕的魔鬼 107
- 心中有鬼 108
- 不要疑神疑鬼 109

第二章 不要还没死就变成鬼了

- 鬼压床 111
- 鬼的绝缘体 112
- 不要养鬼 113
- 不要还没死就变成鬼了 114
- 从鬼道回到人道 115

第三章 住进鬼屋拿出你的智慧剑

- 不要用阿弥陀佛来打鬼 117
- 为鬼祝福 118
- 邀鬼来打坐 119
- 住进鬼屋拿出你的智慧剑 120

念经给外国鬼有用吗 121

第四章 不执著灵异现象

不执著灵异现象 123

怕惯了 124

怕鬼是好事 125

有什么放不下的 126

当成一种生活方式 127

第五章 菩萨来了

化解冲煞 129

业障病 130

平安欢喜月 131

人鬼都安心 132

菩萨来了 133

Part 5

紧张，如何不动心

第一章 逢凶化吉的方法

吊桥 137

克服上台的紧张 138

知道紧张，就会放松 139

临危不乱才能救命 140

逢凶化吉的方法 141

第二章 还没发生，别穷紧张

身心要松不要紧 143

还没发生，别穷紧张 144

要学斗牛士，别做斗牛 145

兵来将挡，水来土掩 146

冷静才能逃生 147

第三章 芒刺在背时

芒刺在背时 149

不放心就会紧张 150

心思散漫容易紧张 151

原来只是无聊而已 152

和“我”没有关系 153

第四章 当做看表演

提得起，放得下 155

别怕慢半拍 156

享受呼吸的感觉 157

随时都在变 158



当做看表演 159

第五章 火宅清凉

不再躁郁 161

有信心便能安心 162

细水长流 163

身心常放松，逢人面带笑 164

火宅清凉 165

Part 6

烦恼，何必要自找

第一章 别做愚痴的聪明人

I am so stupid 169

别做愚痴的聪明人 170

自认愚痴也是智慧 171

要烦恼，还是要荣誉 172

根本不需要丢掉烦恼 173

第二章 作茧自缚

好心没好报吗 175

保持旁观者的心境 176

不要把自己放进去 177

别自找烦恼 178

作茧自缚 179

第三章 别再射自己一箭

麻烦就让它麻烦 181

别再射自己一箭 182

别卷入风暴 183

烦恼就是智慧 184

喜欢烦恼 185

第四章 从自己的内心下工夫

每天忙不完 187

无妄之灾微不足道 188

从自己的内心下工夫 189

把心量放大 190

打开千年古厕 191

第五章 断尽八万四千个烦恼

讲因缘，凡事不会强求 193

不动心才能自在 194

别自我封闭 195

没有是非之心 196

断尽八万四千个烦恼 197

Part 7

安心，净土在哪里

第一章 八风吹不动

- 八风吹不动 201
- 好念头与坏念头 202
- 平常心不会轻浮 203
- 千年暗室，一灯即明 204
- 什么是清明心 205

第二章 开发清明心

- 打开十年的心结 207
- 开发清明心 208
- 清净，环境也清净 209
- 胜不骄，败不馁 210
- 保持心安就是修行 211

第三章 在日常生活中如何安心

- 在日常生活中如何安心 213

- 心和世界一样大 214
- 调和理性与感性 215
- 不论如何都要打坐吗 216
- 旁观者清，当局者迷 217

第四章 无心可安

- 如何安心 219
- 无心可安 220
- 烦恼是基础 221
- 是迷恋，不是真心 222
- 求神不如求己 223

第五章 人间净土在哪里

- 心是最好的老师 225
- 心随境转，境随心转 226
- 心安定，世界就安定 227
- 真正的快乐 228
- 人间净土在哪里 229





Part 1

健康,

为什么生病

这个时代大家都在谈养生，吃饱了就开始关注自己的健康问题。然后就有各种教你养生的办法，到处都是怎么养生的观念。

许多人还没了解什么才算是健康，就开始进行对自己的“治疗”。生活是各种习惯组成的，我们是不是该好好想想，到底怎么样，自己是舒服的，能够活得自在一些，自然一点。

不用那么拘迫地笑，不用那样虚伪地活，有自己喜欢的生活。

第一章

为何会得古怪文明病



① 为什么会得古怪文明病

会得古怪文明病的人，常常都是烦恼很重的人。

因为当一个人烦恼重时，不只气浊，血液也会浊，身体的细胞就容易产生不正常的变化，所以容易得古怪的病。

如果心常常被烦恼火烧灼着，即使身体练得像牛那么强壮，心还是一样地脆弱。

很多人不知道，最容易消耗体力的就是“烦恼心”，像是贪欲心、愤怒心、怨恨心、嫉妒心、犹豫心，都是会消耗掉体力的烦恼火，也会将我们心中的智慧灯烧毁。

所以我们要经常保持喜悦、安定的状态，让心情常得开朗。能够如此，即使身体不能健壮如牛，仍旧是一个心理健康的人。

压力不见了

现代人的文明病，常来自于各种压力。生活的压力，主要是由自我与社会、自然环境的对立所造成的：家庭生计的压力，是由收支不平衡所造成的；工作及课业的压力，是因个人智能禀赋以及缺乏安全感所造成的。

其实，如能不受外在环境的影响，不论是正面的影响或负面的影响，心理的压力就会自然消失。

如果能有乐天知命的修养，不论遇到顺境或逆境，都能淡化与美化。

如果能有自知之明的修养，那些压力就会随着自知程度的深浅，而相对地减轻、减少，乃至没有压力。

自知什么？包括自己的先天资质、学习能力、意志力、体能、财力以及社会资源，如果再加上所谓的命运福报，便能选定方向，尽其在我地充实自己。

但求耕耘，不论收获，来自各方的压力感，就会渐渐消失。

保健之道

有人问我保健之道，请我就营养摄取与身心灵平衡，分享自己的经验。

我说，就如佛教常说的，“食轮不动，法轮不转”，饮食是很重要的。所谓的法轮是指修行，食轮是指饮食，人如果不能饮食就活不下去了。

虽然一般人认为吃的意义，就是要吃得好——味道要好，材料要好，吃到别人吃不到的就是好。可是我认为最健康的饮食态度，应该是食物新鲜、营养，选择自然的食物，而且要细细品尝；狼吞虎咽或食而不知其味，都不是好的吃法。

但是，身体不完全靠食物来维持健康，运动和良好的生活习惯，也是非常重要的。

如果心里能常保平静，也就是凡事都能平安地度过，不要有太大的得失心，再加上运动以及适当的饮食，身体自然就会健康。

顺乎自然

现代人不相信死后复生及炼丹长生的神效，重视“顺乎自然”，以健康食品、维生素、补品、运动等方法延年益寿。

这些观点，原则上我是认同的，但若仔细推敲，其实很难给“顺乎自然”下一个妥当又合适的定义。

如果人人像树一样生长于山野森林，看起来最是自然，同时却也把自己暴露于危险中。

例如《祥林嫂》这部电影，剧中描述寡妇祥林嫂由于贫困，带着孩子住在山上讨生活，后来孩子竟被狼咬走了。人毕竟是人，需要一些适当的保护设施，无法与其他动物一样那么“自然”地在野外求生。

所以，我个人认为，“自然”是中庸之道，它的内涵是纯朴、简单、整洁和心境的安宁，无论衣食住行都不要过度物质化，动静适时适地，这样对延长寿命一定会有帮助。