

Mobile Book
随·身·读 | 心灵
修养

白君 / 著

安住 这颗心

【屋宽不如心宽，身安不如心安】

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

不烦恼、不生气、不自苦，成就人生圆满的实修指南

安心，既不是悲观也不是妥协，而是一种寻找生活意义的积极力量。

人生路上，无怨、无求、无恨，无悔，安心就好。——延参法师 华夏出版社

安住 这颗心

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，
2013.11

（MBook随身读）

ISBN 978-7-5080-7802-1

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（2013）第211772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 曾 华 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）

总 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 1/32

印 张 8

字 数 110千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7802-1

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



安住当下的心， 珍惜眼前的福

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 / 010
- 不抱怨，把天地装在心中 / 013
- 转个身，就能看到阴影背后的阳光 / 017
- 随所住处皆安乐 / 020

【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 / 032
- 静坐常思己过 / 035
- 成功要靠自己 / 039

【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 / 047
- 用心取舍，找到最适合的 / 050
- 塞翁失马，焉知非福 / 053
- 爱出者爱进，福往者福来 / 056
- 无得便也无失 / 059

【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 / 070
- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 073
- 不要总是回味 / 076
- 学会坦然面对当下 / 079

【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
- 提放自如是解脱 / 090
- 不为外物所役 / 093
- 释怀的幸福，简单而沉重 / 096
- 远离“我执”的怪圈 / 100

【第六篇】 大师谈人生快乐 ——通往乐土的金钥匙

- 助人才能得乐 / 106
- 选择合适的生存方式，可乐终身 / 109
- 人生需要看得开 / 112
- 懂得宽容的人，才是快乐的人 / 116
- 心情好，一切都会好 / 119
- 不要把快乐的底线定得太高 / 123

【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 / 131
- 放下痛苦，学会释怀 / 134
- 放下名和利，才能真正超越自我 / 137
- 凡事想开，笑容就能常在 / 140
- 学会激励自己 / 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 / 152
- 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 / 158
- 不放弃万分之一的成功机会 / 162
- 面对挫折，要坚定信念 / 165

【第九篇】 大师谈世间情缘 ——让我们学会珍惜缘分

- 予人玫瑰，手留余香 / 170
- 爱人者，人恒爱之 / 173
- 帮助别人就是帮助自己 / 177
- 没有宽容就没有友谊 / 181
- 珍惜友情之花，修得一分情缘 / 184
- 珍惜当下的每一分缘 / 187

【第十篇】 大师谈人间亲情 ——孝敬父母就是善待自己

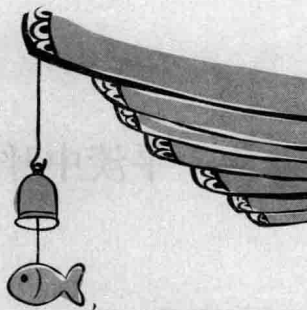
- 不要在父母的课堂上迟到 / 194
- 父爱多无言，需要细思量 / 198
- 劝君尽力生时养，莫待凋零空悲戚 / 202
- 经常与子女坦诚沟通 / 205
- 有一种牺牲叫作母爱 / 208

- 
- 微笑面对有“不是”的父母 / 212

【 第十一篇 】 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 / 218
- 命运握在自己的手中 / 221
- 活得长不一定是活得好 / 224
- 心有多大，舞台就有多大 / 227
- 心静如水，不为外物所左右 / 231



【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，心中却有大乐。

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”。

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。

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。