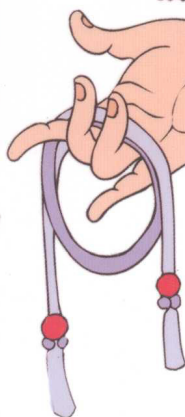


佛



说

心理

FO SHUO XINLIXUE

鸿逸◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

佛

说

心理

鸿
逸◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

佛说心理学 / 鸿逸编著. —北京: 新世界出版社,
2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1586 - 9

I. ①佛… II. ①鸿… III. ①佛教—宗教心理学—通俗读物 IV. ①B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 262208 号

佛说心理学

作 者: 鸿 逸

责任编辑: 梁小玲

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: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 258 千字 印张: 18

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1586 - 9

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



前言

心理学是一门以研究人类精神生活为对象的学科，其源头包括医学、哲学、科学、宗教学、教育学、社会学等等，后来也被应用于各种学科、事业之中。今日社会中，举凡教育、工业、商业、医学、军事、法律、政治、社会、科学、艺术、运动等，无一不与心理学有关，因此心理学的重要性也与日俱增。

心理学是观察意识形态的心理作用及行为模式，西方心理学家能研究人格的发展过程以及行为的潜在因素，但却无法做到对人格的改造，因为它有一定的范围限度。而佛教对人类心理有充分的了解，并提供了对治方法。如《华严经》云：“了达三界依心有，十二因缘亦复然，生死皆由心所作，心若灭者生死尽。”佛教对“心”的诠释，有诸多层次的分析说明，更用许多的譬喻来阐释我们的心，进而教导我们如何找心、安心、净心，足见佛教心理学凌驾于西方心理学之上。

况且，“心理学”一词，西文原意为“阐释心灵的学问”，后来引申为“研究人类自身问题的行为科学”。这种发展演变符合佛教对宇宙人生的阐释，所谓“心能生万法”，佛教从心的角度概括世界万物的一切，并对人的行为问题进行根本性的探讨与阐释。因此，佛教早已构建一套成熟的心理学知识体系。

佛教的教义几乎都在谈心，在诸多经论中随处可见。佛陀说了八万四千种法门，就是为了对治我们八万四千种顽强的心理困惑。在佛教的世界里，需要用“心”去净化、改造、征服。例如，以真心对治妄心，以包容





心对治狭隘心，以永恒心对治无常心。除此之外，佛学心理学还提倡培养耐心、虚心、细心、孝心、直心、诚心、赤子心、清净心、慈悲心、宽恕心、欢喜心、布施心、供养心、平等心、忍辱心、惭愧心、忏悔心、感恩心、般若心、菩萨心、佛心，发挥心的不可思议的妙用。

总之，佛教心理学指出一切痛苦的根源，昭示生命的意义价值，引导众生认识心中的秘密，抛弃内心的贪、瞋、痴，防范心理疾病的产生，帮助人类建立健全的身心，享受幸福快乐的生活。

佛教心理学能起到净化心灵，提升智慧的作用。而本书在深刻集会佛教心理学精义的基础上，从十二个方面，对千百年来流传下来的禅人禅事、禅思禅语，进行深入的挖掘。精选了数百余则流传千年的佛学故事，进行了精当的评述。篇篇隽永，字字珠玑，使读者通过阅读，深刻地了解佛教心理学的精华，并逐渐在生活中实现心灵的超越，得到宽广的意境。同时，使我们的精神生活更充实；物质生活更高雅；道德生活更圆满；感情生活更纯洁；人际关系更和谐！



目

录



目录

第一章

遏制贪念，参透取舍之禅——战胜人性弱点的心理学

不能欺骗自己的良心	3
幸福就是一种满足	4
贪婪不会有好结果	5
买祸的人	5
不要被俗物所累	6
一切要适可而止	7
难陀敛财	8
把手松开才可能生存	9
不要太看重钱财	10
贪念害人又害己	11
改掉贪念，洁身自好	12
只有放下才能解脱	13
万物皆从一而生	14
不染一丝迷情妄念	15
不要喝欲望的“咸水”	15
痛苦和烦恼皆因贪欲	16
黄金是条毒蛇	17
顺应自然是常道	18
把握身边的幸福	19

第二章

肯定自己，参透潜能之禅——激发心底潜能的心理学

分清自己真正想要的	23
把劣势转为优势	23





小和尚捞鱼	24
循序渐进，慢慢接近目标	25
做自己的主人	26
明珠在掌却浑然不知	28
让自己变成一颗明珠	28
能大能小的心	29
你本来就是一个佛	30
安己一颗慧心	31
始终做你想成为的人	32
专心做每一件事	33
命运线在自己的手中	33
坚持自己的想法	34
不要因为渺小而自卑	35
同样是一斤米	36
最有价值的是你自己	37
石头的价值	38
自己创造奇迹	39

第三章

洞悉世事，参透自保之禅——在人际间生存的心理学

生活就是修行	43
把握现在的幸福	44
委婉地表达自己的观点	45
量力而行，心平气和	46
生活不是角斗场	47
学会息事宁人	48
以平和的态度面对愤怒	49
被陷害的罗汉	51
“有”与“无”都是主观的	53
要靠自己开花结果	54
依靠别人不如依靠自己	55
随时擦掉鞋上的泥污	56
要有虔诚的心	56
全面地看问题	57
水中倒影	58
不必在意他人的看法	59

不要和他人计较
学会克制自己
你要学会生活
不为俗念所累
狐假虎威
象迹之辨

60
61
62
63
64
65



目

录



第四章

宠辱不惊，参透接纳之禅——实现自我超越的心理学

反省自己，获得清静
要心怀接纳，而不是挑剔
无言妙对不自满
丢掉那颗傲慢的心
“忘我”是人生的最高境界
心要有容量
保持一颗平常心
痛后方开悟
困扰来自自身
要有强大的内心
追求心灵的安定
心无外物
卖茶的和尚
只要过程是美丽的
自己挣脱捆绑自己的绳索
求人不如求己
平常心是道
命运是自己创造的
陶罐和铁罐的命运
徒弟的破绽
一切随缘任他去
坦然看待他人的品评
要改变的只是自己的心

69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
81
82
83
83
84
85
87
88
88
89

.....





第五章

豁达处世，参透耐烦之禅——保持快乐心情的心理学

唯有放下，才能超越	93
用一个“无”字能胜	93
熄灭心头之火	94
草籽的启示	95
化解心中的仇恨	96
没有什么可以缠绕你	97
打开你的心门	98
学会包容对方	99
要有宽容的心怀	100
没有必要生气	101
接受不完美的人生	102
就是这样吗	104
美与丑取决于自己的心灵	105
保持快乐的心态	106
胸襟应尽可能开阔	107
保持一颗平实的心	107
做一个心平气和的人	108
保持一颗真诚悔改的心	109
学会忍耐，少些烦恼	110
一村菊香	111
时间会冲走一切的烦恼	112

第六章

广结善缘，参透感恩之禅——赢得他人帮助的心理学

用品质除掉心灵上的杂草	117
捡起心地里的落叶	118
以其人之道还治其人之身	118
对任何人都要平等	119
时刻为他人着想	120
敞开你的心扉	121
做人要坦率真诚	122
忠言逆耳利于行	123
时刻反省自己	124



鹿娘的故事	125
让他人也能得益	126
多听别人的忠告	127
对他人要充满希望	129
母牛的施舍	130



目

第七章

聚沙成塔，参透务实之禅——积累成功资本的心理學

生活中处处有禅机	135
目标要切合实际	135
确定一个明确的目标	136
只要给人类带来好处	137
大道不在别处而在目前	138
珍惜时光，把握现在	140
把握住前进的方向	140
坚持不懈地敲下去	142
不要急功近利	143
米拉日巴的故事	145
那诺巴尊者的苦行	146
把身边的小事做好	147
先做最重要的事	148
生命的真相	149
一日不作一日不食	150
一件最简单也是最容易的事	151
苦练内功，提高自己的能力	152
事情无难易之分	153



录

第八章

目视高远，参透理想之禅——获得前进动力的心理学

安逸的生活就是地狱	157
愚人喝水	158
不要让机会从身边溜走	159
还觉得重吗	160
从改变自己开始	161
要热爱生活	162





保持一颗向上的心	163
当一天和尚撞一天钟	164
人人都是佛祖	165
你想成为什么样的人	166
四种马	167
心志专一，事有所成	168
心存坚定的意念，不要动摇	169

第九章

突破牢笼，参透灵活之禅——使你理智智慧的心理學

试着改变自己	173
懂得变通，学会创新	174
不要把简单问题复杂化	175
别成为常识的俘虏	176
丙丁童子来求火	177
学习东西靠的是理解	178
即心即佛，非心非佛	179
把心定住	180
要有创新的精神	181
不要太追求完美	182
在天堂里生活的感受	183
活在当下	184
让心自由	185
不必在意别人的眼光	185
岂曾混淆佛法	186
自然的法则	187
天堂地狱只在一念之间	189
束缚是为了更好的成长	190
坐禅修行的秘诀	191

第十章

逆境求存，参透意志之禅——唤醒精神力量的心理学

菩萨的脚印	195
只要他做了	195
吃得苦中苦，方为人上人	197



做事要无畏无悔	198
山高怎阻野云飞	199
不要怕吃苦	200
泥泞的路才能留下脚印	201
支撑生命的一壶水	202
抬头走路就没有绝望	203
要创造奇迹	204
要有勇挑重担的勇气	204
一切都还在	205
绝非努力就能达到	206
不被魔鬼吓着	209
心念容易漂浮不定	210
看脚下	211
坚守自己的信念	212
危险的森林	213
咸也好，淡也好	214
山穷水尽方能柳暗花明	214
没有受过创伤的小麦	217



目

录



.....

第十一章

退中求进，参透得失之禅——追求心境清灵的心理學

只要心是清淨的	221
犯了错误也不必过分自责	222
哪一个金人最有价值	223
“开缘”不是破戒	224
退步原来是向前	225
种兰花不是为了生气	226
涅槃在生死中	227
学会耐心等待	228
等待也是一种幸福	229
谁都不能超越生死	230
一匹马所带来的烦恼	231
超然物外	232
得失在于人	233
一切法从心想生	234
去除心中的杂念	235





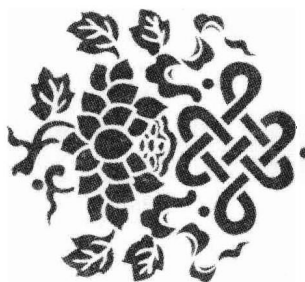
两头倒霉	236
退让的禅理	237
舍得放弃	238
从忍耐中寻求突破	238

第十二章

善念常在，参透慈悲之禅——在付出中收获的心理学

珍惜生活中的每一件事	243
说禅话做禅事	244
人生在世，贵在听劝	245
要有慈悲之心	247
傲慢态度要不得	249
要有平等心、慈悲心	250
先去点燃一盏油灯	251
包容使得浪子回头	252
千手观音的由来	253
快活烈汉的遭遇	255
燃香表心香	257
美恶的分别皆由心生	257
相由心生，境随心现	258
心地要真诚	259
不怕死的神僧	260
多为他人着想	261
有播种才有收获	262
逆子变孝	262
不劳而获	264
猎人赠肉	265
刮金救人	266
婆罗门与莲花	267
被青草困住的和尚	269
帝王与妇人的谈话	271
每个人都有同样的机会	273
心中的佛光	274





第一章

遏制贪念，参透取舍之禅

——战胜人性弱点的心理学

禅宗说：无欲则刚。无所欲求时，人的心才会真的开始平静。我们总以为人生有很多事太过于重要，走过去，回首再看，不过尔尔。有多少贪婪，就有多少欲望；有多少欲望，便要付出多少代价！

贪欲者，众恶之本。贪欲多，心术就不正，就会被贪欲所困。所以贪欲不忍，什么事情都会办不好，受贪欲的影响，总是奢望自己能够多占多得，不劳而获。只见眼前的利益，有损人格不说，长远的利益也同样会失掉。正所谓“欲海无边，回头是岸”。

欲望是最可怕的、最致命的毒药，没有人是不能被打倒的。所以在欲望面前，佛学提倡众人学会取舍，战胜这一人性弱点。



不能欺骗自己的良心

很久以前，有一户非常贫困的家庭，由于经常饿肚子，他们时常会去邻居家的菜园子里偷一些菜回来吃。

一天晚上，父亲跟以前一样带着只有几岁大的儿子又去邻居家的菜园子偷菜。父子俩小心翼翼地在园子里摸索着，当父亲正要拔起一个非常大的萝卜时，儿子在他后面突然说：“父亲，有人正在看着你呢！”

父亲听了儿子的话之后，有些惊慌失措，慌忙向四周望去，但没有看到任何人。于是又紧张地转过头来问儿子：“人在哪里？哪里有人在看我？”

儿子不慌不忙地指着天上的月亮答道：“父亲，您看，那不天上的月亮正在瞪大了眼睛看着你呢！”

父亲被儿子的一席话惊呆了。虽然黑暗中没有人能看见自己，但是通过儿子的话，他明白自己做错了，这让他感觉非常羞愧。

后来，他把手里将要拔起的萝卜又重新埋进土里，然后又松了松周围的土壤，好让萝卜能够继续成长、成熟。最后他牵着儿子的手开心地回家了，与以往不同的是这次他是空着手回家的，即使这样，他心里也很满足，而且更比以往任何一次都开心快乐。



佛说心理学：

在现实生活中，有许多像这位父亲一样自以为是的人，总以为自己所做的事情和行为别人不知道。孰不知骗得了别人却骗不了自己的良心。所谓“若要人不知，除非己莫为”，并不是空穴来风。佛曰：“种善因得善果，种不善因得恶果。”我们为何要等到福报受尽才来悔过呢？





幸福就是一种满足

有一个富人拥有百间豪宅和千名奴仆，有一个穷人只有一间茅舍。两个人有一天谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福是一种满足，因为我有可以遮挡风雨的茅舍和衣服，我感到幸福。”

富人望着穷人的茅舍和破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢？我有百间豪宅和千名奴仆都不满足，我认为只有拥有天下所有的财富才是幸福。”

有一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，就连身上的衣服都被烧得满是窟窿，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

冻得又冷又饿的富人路过穷人的茅舍，他站在门口，穷人看见了，就让富人进屋。他给富人找来了衣服，还给富人做了自己常吃的窝头，富人狼吞虎咽地吃完了，也感到很暖和了。这时，穷人问富人：“什么是幸福？”

富人深有感触地说：“幸福就是你的茅舍和衣服。”



佛说心理学：

叔本华有句名言：“生命是一团欲望，欲望不能满足便痛苦，满足了便无聊，人生就在痛苦和无聊之间摇摆。”看来，一个人的幸福，与他对生活的欲望大小及满足程度有着密切的关系。穷人对生活的欲望小且单纯，非常容易得到满足，所以，穷人离幸福很近；富人对生活抱有很多无法满足的奢望，所以，富人虽拥有万贯家财，但它离幸福很远。看来，一个人如果利欲熏心，将个人欲望无休止地延伸，就必然会碰得头破血流；一个人如果正确地对待人的需要和欲望，正确地处理人的感情、欲望和现实的矛盾，并进行合理调节，就能够活得自在潇洒。