

世间第一等的大学问就是学佛

人生，从来都面对着许多的诱惑：功、名、利、禄、物、色……

凡此种种，总给人一种强烈的刺激和奇妙的幻想。

刺激是最易使人欲望膨胀的，幻想则易使人心态迷乱。面对诱惑的陷阱，欲望的泥潭，

惟有“慎独其身，固守淡泊”，

才可以拒绝诱惑，建立起自己坚实的理性王国。

珍惜 · 知足 · 感恩

佛道养心养性

宋天天/编著

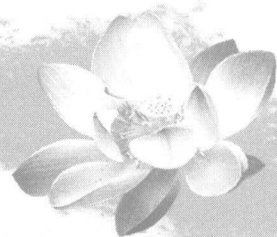


佛家与道家的思想之所以能服众，一是因为它的精神。当人们遇到现实生活的物质痛苦和精神痛苦没有方法可以解决的时候，佛学与道义的精神可以起到减轻烦恼、解脱苦难的作用。二是因为它的哲学思辨。佛家与道家的思想里面有大量的辩证思辨内容，这种方式的思维哲学、思辨哲学，帮助我们能够相对辩证地理解人生，能够让我们从精神的属性方面理解人生。一切有损身心健康的因素，都将被击退。从而提升精神生活的品质，让我们浮躁的心得到宁静，使空虚的日子变得富足。

[心中有佛人自安]



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



珍惜·知足·感恩

佛道养心养性

[心中有佛人自安]



宋天天/编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

佛养心 道养性. 2, 心中有佛人自安 / 宋天天编著.
北京: 新世界出版社, 2008.3
ISBN 978-7-80228-639-9

I. 佛… II. 宋… 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(2008)第 038298 号

佛养心 道养性——心中有佛人自安

策划: 杜菊

作者: 宋天天 编著

责任编辑: 慧钰、董晶晶

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +8610 68995424 68326679 (传真)

发行部: +8610 68995968 68998705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +8610 68996306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 220 千 印张: 20

版次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-639-9

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

人生，从来都面对着许多的诱惑：功、名、利、禄、物、色……
凡此种种，总给人一种强烈的刺激和奇妙的幻想。
刺激是最易使人欲望膨胀的，幻想则易使人心态迷乱。面对诱惑的陷阱，欲望的泥潭，
惟有“慎独其身，固守淡泊”，
才可以拒绝诱惑，建立起自己坚实的理性王国。





心 中 有 佛 人 自 安



前 言

在世俗的生活中，我们牵挂太多，思虑太多，太在意个人得失与形象，太在意旁人的目光与议论，这导致我们活得紧张，活得劳累。活得紧张，活得劳累，原因何在？原因在于缺乏安全感，或者说心难安。

俗话说，不做亏心事，不怕鬼叫门。一个人做了亏心事会心难安，主要表现是内疚、悔恨和恐惧。如果是这样的话，那么请尽力弥补造成的不良后果，记住，什么时候都不要嫌晚。一个人由于欲望的不满足也会心难安，这种状况比较普遍。其实，不是没有饭吃，不是没有地方住，不是没有钱花，但就是心难安稳下来。除此之外，一个人由于情感的缺失也会导致心难安。

要想心安，我们必须给心灵找一个归宿。常言道，心中有佛人自安。佛的精神和教化能使我们心安。

佛说，我佛慈悲，要多行善事，行善能积德，德多心安。佛说，诸恶莫作，恶有恶报，无恶，无愧于心，心自安。佛说，要放下，放下该放下的东西，人才不会累，人不累心会安。佛说，是你的就是你的，不是你的就不是你的，不要奢求太多，摒弃不该有的欲望，心澄清自会心安。佛说，要保持平常心，以平常心待人接物，才不会有失偏颇，中正心则安。佛说，活就要活得洒脱一些，豁达一些，超然洒脱心自安。佛说，宽容是度量，宽容别人心则无记恨，无记恨心会安。佛说，感恩是一种善行，常怀感恩之情，必得善念之思泽，心境自然安宁。佛说，把尘世中的事要看透，看透了就会自在，自在则心安。佛说，滚滚红尘，缘来缘散，我们要随缘，随缘心会释然，释然心会安。

本书共分十篇，分别是：慈悲为本，为善心安；诸恶莫作，无恶心安；放下诸多事，心中自然安；无求则无敌，无敌则心安；平常心是道，道在心自安；超

然洒脱，豁达心安；宽容即是福，度大心自安；常怀感恩情，心中自然安；看透释然，自在心安；随缘而行，随遇而安。本书以佛的理念通俗而又深刻地阐述了“心中有佛人自安”这个主题。书中还着重例举了一些生活中让人难以心安的，就发生在我们身边的世俗之事，并指出了解决之道。另外，为了让读者更好地了解佛理知识，书中还穿插了“拈花一笑”、“佛心慧语”、“世俗佛理”、“佛心故事”、“佛语今译”、“佛趣轶事”等板块内容。通过阅读本书，你会感到：只要我们心中有佛，佛就与我们同在。

佛说，憎恨心、傲慢心、冷淡心、愤怒心、不安暴躁心、夺取心、猜疑心、忧愁心、固执心、偏狭心、恐怖心、利己心、忘恩心、鄙视心、悲伤心、不平不满心是招来疾病、贫穷、混乱、不幸的念波；宽恕心、尊敬心、明朗心、无我心、自在心、和平心、信仰心、欢喜心、虔诚心、深切心、赦免心、抱恩心、感恩心、施舍心、爱心、勇往直前心是招来和平、安详、健康、幸福的念波。

天堂与地狱，就在一念间。心中有佛人自安。

目 录



第一篇 慈悲为本，为善心安

慈悲是佛道之根本。慈爱众生并给与快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。二者合称为慈悲。有慈悲心的人，才能普度众生，才能成佛。佛说，自作善恶，自受其报。一念慈悲即是天堂，一念恶心即陷地狱。心存善念，即是福源；多行善事，必得善缘。怀慈悲心行善，人安心安。

- ◎发慈悲之心行善，是佛的旨意 /2
- ◎活用慈悲心，不必拘于形式 /8
- ◎先天下之忧而忧，后天下之乐而乐 /12
- ◎最简便易行的慈悲之法，就是放生 /17
- ◎为众生利，不惜布施身体及生命 /22
- ◎积善之家必有余庆，上善若水成就功名 /26



第二篇 诸恶莫作，无恶心安

佛说，诸恶莫作，众善奉行。善有善报，恶有恶报。恶人虽能一时得志，但罪恶会陪伴他的一生，还要受到自己良心的责罚和别人的责罚，这便是恶报。不做亏心事，不怕鬼敲门，做了亏心事，自然就心难安稳。佛说，不必非要把恶事做出来才是恶，只要起心起恶也是恶。无恶，无愧于心，心自安。

◎只要起心起恶念就会有恶业 / 32

◎抢了别人的东西，东西也会被别人抢去 / 37

◎最凶恶的毒蛇是黄金 / 41

◎心魔由心而起，也能由心而灭 / 48

◎感觉有鬼是因为心中有鬼念 / 53

◎只要诚心改过，也可成佛得道 / 57

第三篇 放下诸多事，心中自然安

佛说，放下才能得到解脱。困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。如果以一颗平常心去对待生活中的一切，就会祛除心中的杂念，享受一种自在安宁的人生。在现实生活中，我们不断地得到，不断地失去，无论得到还是失去都应坦然接受，不要以得到为喜，更不要以失去为悲。记住：放下诸多事，心中自然安。



- ◎放下的越多，越觉得拥有的更多 /62
- ◎困来睡觉，饿来吃饭 /67
- ◎任何一个外在因缘而使我们波动都是无明 /72
- ◎只要将一天中最重要的事情做完就很好了 /76
- ◎万语与千言，不外吃茶去 /80
- ◎放下就是释，放不下就是住 /85

第四篇 无求则无敌，无敌则心安

佛说，是你的，终归属于你；不是你的，你怎么都得不到。现实生活中我们常常会有太多的奢求，没有的总想有，得到的还盼望，最后是索求的越多所得的越少。怀有一种无欲无求的心态，就不会为物质所累，也不会现实生活中与人纷争，树立敌人。当一个人放下一己私欲时，就会达到“无求则无敌，无敌则心安”的境界。

- ◎高尚的道德品质、完美的精神生活，才是无价之宝 /92
- ◎要想让灵魂无纷扰，惟一的方法是用美德去占据它 /96
- ◎物欲之心太过，无疑是害人害己 /100
- ◎宽容并拯救仇人，是最高尚的事情 /104
- ◎“正当”二字乃人生在世修身养性的至高境界 /108
- ◎不是风动，不是幡动，而是心动 /112



第五篇 平常心是道，道在心自安

佛说，平常心是道。道不用修，但莫污染。平常心即是无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡无圣。凡尘俗世间，若万事以平常心去对待，就会达到这样的境界：无事时，心能澄然；有事时，心能断然；得意时，心能淡然；失意时，心能泰然。平常心并不是要人不思进取，坐以待毙。世事无常，在各种磨难面前，在各种诱惑面前，我们都不要屈服。在物欲横流的世界中保持一颗平常心，用平常心看待世间万物，自会获得心灵的安稳。

◎让本性回归自然，照顾好六根门即为平常心 / 118

◎保持谦卑之心，不可恃才傲物 / 123

◎随心所向，才能享受你所拥有的一切 / 127

◎怀阳光心态，就能看到别人身上的亮点 / 132

◎在繁杂的尘世中，养德是祛病益寿的良药 / 136

◎真正的美是不需要刻意装饰的 / 141



第六篇 超然洒脱，豁达心安

佛说，超然是豁达，也是一种理解，一种尊重，一种激励，更是一盏智慧的灯，它轻易地就能照亮千年烦恼的暗室。超然所展现的不是小聪明，而是大智慧，是大彻大悟——洞悉过去、现在和未来。只有超然了，方可以坦荡了，可以无拘无束了，更加无尘无染了，更加安然自在了。当然，超然并不是无原则地放纵。佛说，要用超然之心，忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。活在凡尘俗世要看得开，放得下，悟得透，握得住，才能超然洒脱，才能豁达心安。

◎世间的事物变化无常，失去的就让它失去吧 /146

◎不要好高骛远，人应该务实一点儿比较好 /150

◎只有豁达了，障碍自然也就不存在了 /155

◎量力而行，给自己画好一条合适的底线 /160

◎人生是一道题，保持豁达之心才能做好这道题 /165

◎没有人捆绑着我们，我们是自由的 /169

第七篇 宽容即是福，度大心自安

佛说，宽恕别人，就是善待自己，是一种福分。别人的伤害如果是满满一杯的苦水，你心如是那杯，虽能容之，却会让你满心痛苦；你心如是那盆，痛苦便不再满心；你心如是那佛，如是那海，苦便不再是苦，而是一种超度。用宽容与胸怀超度了苦，化成了甘。海纳百川，有容乃大。世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。做人要有宽容之心，要有度量，宽容即是福，度大心自安。

- ◎恢宏大度，送人一轮明月 / 176
- ◎宽恕可忍之事，容纳可饶之人 / 181
- ◎给别人让路，就是给自己让路 / 186
- ◎无诤无辩是宽容误解的上上之策 / 190
- ◎不和别人攀比较，就会减少许多烦恼 / 195
- ◎心胸宽阔的人，是不可战胜的 / 199

第八篇 常怀感恩情，心中自然安

佛说，感恩是一种善行。我们要感恩一切善待自己的人，感恩世间万物，并且要知恩图报。感恩是一种生活态度，是一种品德，更是一种大智慧。一个人只有心怀感恩，才会懂得珍惜，懂得尊重，懂得付出，才会感受到人生的美好。常怀感恩之情，必得善念之恩泽，心境自然安宁。



- ◎怀感恩之心，人生才能愈走愈光明 /204
- ◎不但要知恩感恩，还要懂得报恩 /210
- ◎如能感同身受，往往可止造恶业 /214
- ◎纵使修行成佛，也要对自己的言行负责 /219
- ◎抛开使我们受伤害的碎片 /225
- ◎不要抱怨生活和羡慕别人 /229
- ◎在最困难的时候，你并不是孤立无援的 /235

第九篇 看透释然，自在心安

佛说，看透才能获自在，得解脱。人生说起来或许真的很沉重，成败，荣辱，福祸，得失……面对挫折和苦难，一路生活，一路坎坷。若将自己沉缅于悲忧低落的圈套中，再美丽的生活也会黯然失色。在纷纷扰扰的尘世间，心灵当似高山不动。在滚滚的红尘中，要有一双看透尘世的慧眼。把一些事看开看透，就会释然，就会平抚浮躁，心自然就得安宁。

- ◎要追求“我是谁”，而非“我像谁” /240
- ◎要想让自己轻松起来，就要果断地放弃一切包袱 /245
- ◎有些事不要急，慢慢来 /251
- ◎不要让形式上的差异，掩盖了本质上的相同 /256
- ◎人人都是优秀的，差别在于如何认识、发掘和重用自己 /261
- ◎聪明也有受局限的地方，智慧也有照应不到的漏洞 /266
- ◎活在希望中，才能找到快乐 /270

第十篇 随缘而行，随遇而安

佛说，若想让心安宁，就要一切随缘而行，随遇而安。随缘不是得过且过，因循苟且，而是尽人事，听天命。“随”不是跟随，是顺其自然，不怨怼，不躁进，不过度，不强求；“随”不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。

◎学道的人总是很多，但得道的人总是很少 /276

◎不论什么时候，都要守住自己的信念 /279

◎不提过去，过去已过去；不问将来，将来还未来 /283

◎苦，莫忘提起内心之乐；乐，亦应明白人生之苦涩 /288

◎遇缘则随行，遇居则随安 /292

◎碌碌无为地混日子，就失去了活着的意义 /295

◎前世 500 次的回眸，换得今生一次的擦肩而过 /299

第一篇

慈悲为本 为善心安

慈悲是佛道之根本。慈爱众生并给与快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。二者合称为慈悲。有慈悲心的人，才能普度众生，才能成佛。佛说，自作善恶，自受其报。一念慈悲即是天堂，一念恶心即陷地狱。心存善念，即是福源；多行善事，必得善缘。怀慈悲心行善，人安心安。



发慈悲之心行善，是佛的旨意

在一个非常寒冷的冬天，一个流浪者来到一位比丘的禅室，他因为饥寒而颤抖。

“你可以看出来，我不仅饥饿也受冻，全家人都病在旦夕，如果你有任何一点东西，可以使我们维持哪怕一天的生命，请您怜悯吧。”流浪汉说。

比丘非常同情他，但是身边却找不到一样东西可以布施给他，抬头看到供奉的如来圣像，于是将后面那个金色圈拆下来，送给他道：“拿这个金圈去换钱吧。”

其他弟子看到这个情形，非常惊奇，又不满意，用很生气地口吻责备他：“你怎么可以将佛的金圈拆下来呢？”

比丘回答：“我不过是按照佛的旨意去做罢了。佛陀下世普度众生，假如他看到刚才的情景，他会把自己的手脚都拆下来救他……”



人，有人心；佛，有佛心。那么心中有佛的人会有一颗什么心呢？佛说，人应该具备一颗慈悲的心。那么什么是慈悲心呢？很简单，慈悲心=人心+佛心。“慈”在字典上的意思是“和善”。当我们轻轻地念出“慈”的时候，心中会涌起感动，会想起慈母手中长长的丝线，会想起父亲远去的背影。我们还会想到老人的慈眉善目，想到佛祖的慈祥与慈悲。“悲”是人的七情之一，指痛彻心扉的哀伤，也包含着怜悯和凄凉。当慈和悲这两个字连在一起的时候，就发生了奇妙的变化。