

# 《佛家珍言》

## 图书基本信息

书名：《佛家珍言》

13位ISBN编号：9787510408007

10位ISBN编号：7510408008

出版时间：2010-3

出版社：新世界出版社

作者：弘缘

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛家珍言》

## 前言

在各种欲望和各种诱惑面前，许多人已经迷失了自己。如何才能让疲惫的心灵找到可以休憩的家园？如何才能欲望与诱惑面前不失去自我？如何才能得到真正的幸福与快乐？……佛说，如果你不给自己烦恼，别人也不会给你烦恼。世上的烦恼都是自找的。要想活得快乐，就不要没事找事，自寻烦恼。佛说，用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。过去的已过去，未来的还未来，过去不可忘，未来需去想，但在过去、现在和未来之间，我们唯一能做的就是把握好现在。佛说，幸与不幸，皆由心而生；心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。这世上幸运的人有，不幸的人更多。无论幸运与否，我们都无需羡慕别人，更不能自暴自弃。羡慕别人和自暴自弃都是一种罪过。佛说，当你能飞的时候就不要放弃飞，当你能梦的时候就不要放弃梦，当你能爱的时候就不要放弃爱。该放弃的要放弃，该争取的就要去争取。恋爱不是慈善事业，不能随便施舍；感情是没有公式，没有原则，没有道理可循的。一切随缘最好。佛说，以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。佛说，你要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。与人相处之道，在于容忍。

# 《佛家珍言》

## 内容概要

《佛家珍言:从容人生的佛学智慧》内容简介：佛家思想博大精深，其中有很多对于人生的论述更是句句经典，字字珠玑。《佛家珍言:从容人生的佛学智慧》秉承佛家思想，针对人生中的常见问题，尤其是心理问题，进行了翔实的论述与讲解，更指出了解决问题的方式方法，相信读者能够从中得到有益的启示。诵读佛家珍言，能抚慰我们疲惫的心灵，能为我们的人生指点迷津，使我们一路走好。

## 书籍目录

当冲动时怎么办？当紧张不安时怎么办？当虚荣心太强时怎么办？心情失落时怎么办？当心中充满仇恨时怎么办？有吝啬心理怎么办？遇事喜欢逃避怎么办？常常嫉妒别人怎么办？当压力过大时怎么办？想发火时怎么办？寂寞无聊时怎么办？感到恐惧时怎么办？当懒惰随性时怎么办？当郁郁寡欢时怎么办？感觉很自卑怎么办？胆小懦弱怎么办？严重失眠时怎么办？当贪婪作祟时怎么办？想报复别人时怎么办？猜疑心很重怎么办？性格偏激怎么办？老害怕失败怎么办？陷入迷惑时怎么办？过于悲观时怎么办？心胸狭隘时怎么办？喜欢和别人攀比怎么办？当特别浮躁时怎么办？与人发生矛盾时怎么办？缺乏感恩心怎么办？喜欢抱怨怎么办？经常害羞怎么办？感觉生活平淡无味时怎么办？感觉自己很自私怎么办？当犹豫不决时怎么办？老是喜欢怀旧怎么办？总想依赖别人怎么办？当心生邪念时怎么办？当过于执著时怎么办？感到厌倦人生时怎么办？觉得自我很封闭时怎么办？过于敏感怎么办？平时很自负怎么办？陷入后悔时怎么办？特别自恋怎么办？有洁癖怎么办？喜欢追求完美怎么办？总是强迫自己怎么办？当觉得压抑时怎么办？感觉人善被人欺时怎么办？有逆反心理时怎么办？做事老是拖延怎么办？不能宽恕别人时怎么办？有懈怠心理时怎么办？当发生不幸时怎么办？听到别人议论自己时怎么办？不受别人尊敬怎么办？当遭到怀疑时怎么办？当有点“小心眼儿”时怎么办？常常被内疚折磨怎么办？感到活得很茫然怎么办？感觉累了的时候怎么办？常常感情用事怎么办？当人际关系冷淡时怎么办？空虚难耐时怎么办？当绝望的时候怎么办？经常暴饮暴食怎么办？有分裂型人格障碍怎么办？有回避型人格怎么办？缺乏安全感怎么办？目标很难实现怎么办？好日子很遥远怎么办？当遭到冷遇时怎么办？害怕竞争怎么办？当心态不积极时怎么办？不知道怎样安慰别人时怎么办？当失去希望时怎么办？当感到不快乐时怎么办？当生气时怎么办？对很多事放不下怎么办？不想做善事怎么办？怨恨别人时怎么办？不懂得交友怎么办？不善于与父母沟通怎么办？与兄弟姐妹搞不好关系怎么办？与孩子很难沟通怎么办？夫妻吵架时怎么办？总是想迁就别人怎么办？想拒绝别人的请求怎么办？喜欢找借口怎么办？说话做事没有主见怎么办？没有什么爱好怎么办？喜欢吹嘘自己怎么办？不知道如何道歉怎么办？不知道怎么赞美别人怎么办？不懂得幽默怎么办？机会总是溜走怎么办？不懂得布施怎么办？失恋了怎么办？想自杀怎么办？当感到衰老时怎么办？

当紧张不安时怎么办？ 佛家珍言 人生在世如身处荆棘之中，心不动则人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。——佛陀 【释义】

人生在世间时时刻刻像处于荆棘丛林之中一样，处处暗藏危险或者诱惑。只有不动妄心，不存妄想，心如止水，才能使自己的行动无偏颇，从而有效地规避风险，抵制诱惑。否则就会痛苦绕身，伤骨伤心。佛家认为，心是第一位的，身是第二位的，再延伸一下就是：我是第一位的(包括身心)，世界是第二位的。所以要把握世界，先把握个人行动；要把握个人行动，先处理好内心的平衡。紧张的情绪往往是压力所致，适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张则会使简单的变成复杂，复杂的变得更加复杂。只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生的道路上高歌前进。 小和尚向禅师请教快乐之事，禅师对他讲了一个故事。

有一天黄昏，庄周一个人来到城外的草地上，他很久都没有这样放松了，他一直被迫在痛苦中生活，因为没有人能够真正了解他。他必须强迫自己摒除杂念，因为只有那样他才能不去想别的事情，完全沉浸在自己的生活状态中。 他仰天躺在草地上，闻着青草和泥土的芳香，尽情地享受着，不知不觉就睡着了。他做了一个梦，在梦中，他变成了一只蝴蝶，身上色彩斑斓，在花丛中快乐地飞舞。上有蓝天白云，下有金色的土地，还有和煦的春风吹拂着柳絮，花儿争奇斗艳，湖水荡漾着阵阵涟漪……他沉浸在这种美妙的梦境中，完全忘记了自己。 突然，他醒了过来，不能区分现实和梦境。当他认识到这只是一个梦的时候，他说：“庄周还是庄周，蝴蝶还是蝴蝶。”

很长时间以后，他终于幡然醒悟：原来那舞动着绚丽的羽翅、翩翩起舞的蝶儿就是他自己。然而现在的他还是原来的庄周，和原来没有任何的变化，只不过现在，他的心态和原来不一样了。享受那片刻的梦境，对他来说是一种莫大的幸福。 禅师说：“一只小小的蝴蝶飞入了庄周的心。这样的小事也能让他快乐，还有什么事能让他忧愁呢？”小和尚听完禅师的话，终于明白了快乐的道理。

其实这则故事说明了紧张与轻松的心态的问题。如果有颗轻松的心，对待事情就完全不一样了。不要让自己处在紧张气氛中，要在放松的状态中好好享受现在的生活。

现代社会高速发展，人们的生活水平愈来愈高，大家都在平静的生活中过着超速的日子。许多忙碌的人，因此在不知不觉中损害了身心健康，觉得活着真累。就一般人来说，身体活动量并不大，但是心灵却是分分秒秒高速地运行着，有些人甚至拖着疲惫的身体过着急速运转的生活。在此种情况下，一旦发生弹性疲乏，势必造成精神上的崩溃。因此我们必须降低生活的速度，否则，紧张的结果就是心灵的超负荷运转，最后导致不幸发生。 在生活中因为紧张而发生不幸之事，也并不少见。

张先生现年35岁，长期以来，他对自己的紧张心理总是无法克服。几天前，他和妻子同时参加驾驶小轿车考试。照理说，他的驾驶技术很不错，而且，练习当中，过独木桥时，他几乎没有一次掉下过。可是，当轮到他考试的时候，由于紧张，一上场，他的脑子就是一片空白，结果很不理想。他说让他再来一次，就当是练习，结果动作却完成得非常漂亮。而他妻子，刚学半个月，就能很轻松完成所有的科目。虽然最后他也过关了，可是他却觉得自己在别人面前丢尽了面子，难过了一整天。 其实，故事的主人公是受紧张情绪困扰的典型。

紧张的情绪是人们精神活动的一种现象，是一种因为对付某种压力所引起的生理和心理上的应激变化。适度的紧张有助于人们激发内在潜力，但过度紧张会影响人们的身心健康。

从心理学角度看，紧张是外部条件加于肌体的刺激超出了肌体的相应反应能力而引起的心理不平衡。一个人处在极度紧张状态时，往往会表现出惊慌、恐惧、愤怒，或者苦闷、忧愁、焦虑等情绪。这种情况也叫紧张反应，常伴有植物神经系统的变化、行为改变和心理活动异常等。

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。坏习惯可以改正，好习惯可以慢慢养成。那么，当紧张的情绪反应已经出现时，我们该怎么放松自己呢？

1.坦然面对和接受自己的紧张 我们应该想到自己的紧张是正常的，很多人在某种情境下可能比自己更紧张。不要与这种不安的情绪对抗，而是要体验它、接受它。要训练自己像局外人一样观察害怕的心理，注意不要陷入到里边去，不要让这种情绪完全控制住你，可以告诉自己：“如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。”此刻我们甚至可以选择和我们的紧张心理对话，问自己为什么这样紧张，自己所担心的最坏的结果可能是怎样的，这样我们就做到了正视并接受这种紧张的情绪，坦然从容地应对，有条不紊地做自己该做的事情。

2.做一些放松身心的活动 选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰、可活动自如的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。 活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的格式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

做深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放

## 《佛家珍言》

松”。将注意力集中到一些日常物品上。比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。闭上眼睛，去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。做一些与当前具体事项无关的自己喜欢喜爱的活动。比如郊游、游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。P5-8

# 《佛家珍言》

## 编辑推荐

在各种欲望和各种诱惑面前，许多人已经迷失了自己。如何才能让疲惫的心灵找到可以休憩的家园？如何才能欲望与诱惑面前不失去自我？如何才能得到真正的幸福与快乐？……佛家思想博大精深，其中有很多对于人生的论述更是句句经典，字字珠玑。本书秉承佛家思想，针对人生中的常见问题，尤其是心理问题，进行了翔实的论述与讲解，更指出了解决问题的方式方法，相信读者能够从中得到有益的启示。

## 精彩短评

1、 大国学基金会于2010年6月16日捐赠



# 《佛家珍言》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)