

给

大忙人
看的
简单
佛法书

九戒居士◎编著



[活出真性情·领悟大智慧]

生活是一串由烦恼与痛苦串成的念珠，
但你可以微笑着捻动它。
学佛就是学做人，佛法亦是种活法。



华文出版社
Sinoculture Press

给

大忙人
看的
简单
佛法书

九戒居士◎编著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (C I P) 数据

给大忙人看的简单佛法书/九戒居士编著. —北京: 华文出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5075-3241-8

I. ①给… II. ①九… 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 (2010) 第166649号

给大忙人看的简单佛法书

编 著: 九戒居士

责任编辑: 李 庆 魏 燎

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿邮箱: hwcbbs@126.com

电 话: 010-58336259 010-58336230

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 150千

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3241-8

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有装订质量问题, 请与发行部联系调换



献给心灵的下午禅

学佛之初，笔者尚不知究竟怎样才算是“佛教”。因为佛家常说：“放下屠刀，立地成佛。”禅僧也云：“喝茶吃粥，皆有佛理。”佛门中，可吃斋念佛、言必称善，也不妨呵佛骂祖、笑逞机锋。作为一个只知道唐僧、悟空的普通人，看着种类庞杂的佛门典籍，不免会一头雾水。其实，佛祖本人早就预料到我们今日会有如此疑难，于是在临终前给佛教下了定义：“诸恶莫作，诸善奉行。自净其意，是诸佛教。”这四句话收入了《大涅槃经》。前两句说的是人面对外物时应持的基本态度，后两句说的是人面对自己时最高的修行方法。一切佛法禅理，无不从此衍生而来，而一切佛法禅理的终极目标也都包含在内了。

佛教皆是一理，之所以分宗别派，风格各异，是因为每个人的经历禀性各不相同，要达到灿然一悟，只用一种方法是行不通的，总要因人设教、因材施教，才能有所成就。佛祖之所以成佛，除了自身的修为，更因为能发现众生各自的机缘，为之点拨，使其尽得妙理。

正因为如此，佛教的各门各派，并不似别的宗教那样，对和自己不同的派别视若仇雠，总想赶尽杀绝才算痛快。佛门各宗，有如师弟师兄，各参禅理，相互提携，只为了求法，不为了利害，到了学有所成的时候，便没有任何不同了。

笔者是佛门最微末的弟子，但是也不敢妄自菲薄，而是试图找到最简单的办法，让忙碌的世人在呼吸之间、闲暇一瞬也能对佛法有所领悟。所以上翻佛经，下查网络，中省己身，把人生的各种各类的机缘都一一找到，让它们为尊敬的读者在参悟人生时服务。

佛法无边，这里岂只是沧海一粟而已？读完本书，若能知道本书实为一把进门钥匙的读者，即为苦心之笔者真正的知音了。

九戒居士
2010年8月于京

目 录

第一章 自我之心

- 认识你自己 · 003
- 不要画地自限 · 011
- 自己的路自己走 · 020
- 山水皆自我心中 · 033

第二章 磨砺之心

- 活着不是为了生气 · 043
- 放下就是快乐 · 047
- 苦乐自我 · 051
- 不以物喜，不以己悲 · 056

第三章 平淡之心

- 撒手即得 · 063
- 好坏一念间 · 070
- 一切随喜 · 077
- 平常心最可贵 · 085

第四章 他人之心

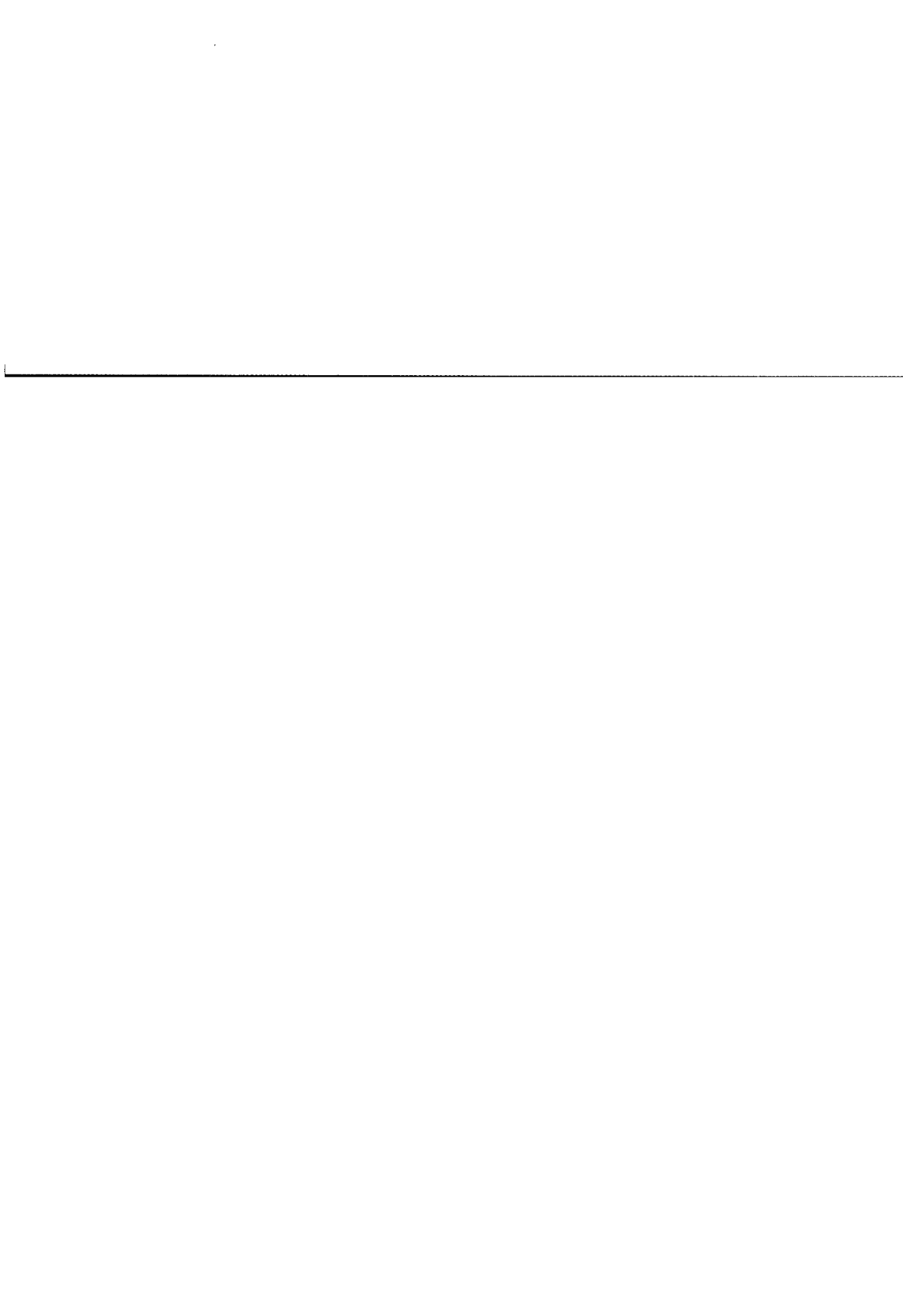
- 097 · 无愧于心
- 103 · 不见他人过
- 110 · 有舍必有得
- 115 · 凡事不可太执著

第五章 你我之心

- 123 · 处处为佛
- 127 · 用善心温暖一切
- 132 · 越多即越少
- 137 · 广结善缘

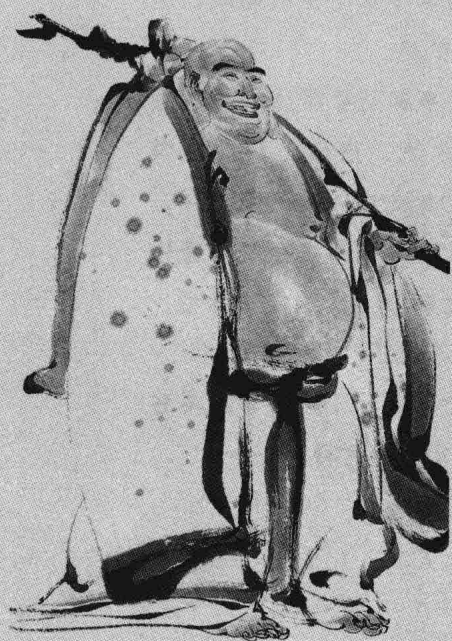
第六章 财富之心

- 143 · 布施不倦
- 148 · 以戒为师



第一章

自我之心



如果说佛与禅都是良医的话，那么他治疗的都是人的心病。

人只有勇敢地面对自己，拷问自己，把束缚自己的心魔揪出来，才会有力量去面对世间的一切。“认识你自己”，这是所有哲学家毕生的课题，也是普通人最高的梦想。

这一个个故事都是要帮你发现种种心魔，它们是贪婪、虚伪、懦弱、懒惰、愚蠢、狂妄。在内心受到蒙蔽时，它们强大如漫天乌云，而一旦我们醒悟过来，它们也就原形毕露，仔细看去，只是窗前几滴雨水罢了。

当晴空万里无云时，一切才显得强大可亲，我们的心也是这样。

| 认识你自己 |



人之所以痛苦，在于追求错误的东西。与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。

01 深井涌禅意

两个和尚住在两座庙里，两座庙在两座山上，两座山之间有一条小溪。

这两个和尚，每天都会在同一时间下山去溪边挑水，久而久之，他们成了好朋友。就这样，每天挑水，不知不觉已经过了五年。

突然有一天，南山的和尚没有下山挑水，北山的和尚心想：“他大概睡过头了。”便不以为意。哪知第二天，南山的和尚还是没下山挑水，第三天也一样。过了一个月，北山的和尚待不住了，心想：“我的朋友一定生病了，我要过去看他！”

于是他便爬上了南山的庙。见到南山和尚后他非常惊讶，因为南山和尚正在从容地参禅打坐，一点也不像一个月没喝水的人。他好奇地问：“你已经一个月没下山挑水了，难道你不用喝水吗？”

南山和尚说：“来来来，我带你去看。”

南山和尚带着朋友来到后院，指着一口井说：“这五年来，我每天做完功课，都会抽空挖这口井。即使有时很忙，也是能挖多少就挖多少。如今，终于让我挖出了井水，我就不必再下山挑水，也可以有更多时间参禅修行了。”

匆忙的现代人中，有多少能停下来问一问自己：到底是为谁辛苦为谁

忙？如果我们不能逃避，那么至少也要像南山和尚那样，努力为自己做一件真正有意义的事。如果有什么能安慰我们的身心，那一定是来自我们自己。

挖一口井给自己，用那口井里的水去滋润只属于你自己的心田。

02 心中常怀自然心

一天，惟俨禅师在树林中打坐，两位弟子也随师父坐在一旁。

过了很长时间，惟俨禅师忽然指着邻近的两棵树说：“这棵树长得多么茂盛，可是另一棵树却干枯了。”

惟俨禅师转过头来，看着两个弟子，问道：“这两棵树，是茂盛的好？还是干枯的好？”

大弟子不加思索地回答：“茂盛的好！”

禅师又问二弟子，二弟子却回答：“干枯的好！”

这时候，一个刚刚入门的小和尚正好走了过来，禅师也用同样的问题问他。小和尚回答说：“干枯的由它干枯，茂盛的任它茂盛。”

三个弟子哪一个说的对呢？茂盛的树代表生机，说明大弟子胸怀向上之心；干枯的树代表沉寂，说明二弟子追求淡泊；小和尚的意思是生死随缘，顺应自然，显然更高一筹。

做一个人，奋勇前进不容易，急流勇退更难，但都不如心中常怀顺乎自然之心。只有顺其自然才能达到人生最佳的平衡。

03 业成之日得于勤

有一位世界著名的钢琴家，他虽然已经名声盖世，但是每天还都是像年轻人那样认真练琴。有一个人问他：“钢琴家先生，您的技艺已经那么高超，何必还这样辛苦练琴呢？”

钢琴家平静地说：“你不知道，如果我有一个月没练琴，我的普通听众就能听得出来；我有二十天没练琴，我的老听众就能听出来；如果我有十天

没练琴，音乐评论家就能听得出来；如果我有一天没练琴，没有人能察觉，但是我自己却能听出差别。所以，我可以休息一天不练琴，但是我不能让自己心安。”

人最难面对的不是困难，而是自己。贪惰的力量能使人失去天赋的一切，勤奋的习惯能让人得到最大的心安。

04 性情安乐的深解

有个老人在自家院子里种了一棵葡萄树，这一年结了不少葡萄，老人很高兴，就摘了一些准备送给别人尝尝，让他们一起来分享一下这份心情。

老人把葡萄送给了一个商人，商人一边吃一边说：“好吃，好吃，多少钱一斤？”老人说不要钱，但是商人不愿意，坚持把钱付给了他。

老人又把葡萄送给了一个当官的，当官的接过葡萄后想了很久，问：“你有什么事要我帮忙吗？”老人再三说没有什么事，只是想让他尝尝而已，但当官的还是怀疑，葡萄也没尝出什么滋味。

老人又把葡萄送给了一位年轻的女士，她有点意外，这时她的丈夫在一旁一脸警惕，他心里怀疑老人一定有什么不轨的想法。

老人又把葡萄送给了一个过路的人，他吃了一颗后，咂了咂嘴巴说了声“不错”，就头也不回地走了。老人很高兴，他终于找到了一个真正能和他一起分享快乐心情的人。

人的身份就像一张丝网，把人的真性情紧紧地包裹起来，这张丝网让我们无法安享世界的快乐。想想那些吃到了葡萄却体会不到葡萄味道的人吧，把我们身上的丝网剪开，把我们的面具摘下，好好迎接世界的阳光！

05 自己和他物之分

一只流浪的老鼠在佛塔上安了家。它很快就发现这里实在是世间乐土，塔上没人追它打它，每天晚上还能享用佛像前丰盛的供品。渐渐地，它就放

肆起来。它快乐地大嚼一个阁子里暗藏的经书，把它们变成一堆碎末。它甚至一时兴起，在佛像头上尿了一泡尿。所有这一切自然是没人来过问。

每当善男信女们烧香叩头时，这只老鼠总是在佛像头上暗笑：“可笑的人类，以前打我，现在竟然给我下跪！”

有一天，一只饿极了的野猫闯了进来，它一把将老鼠抓住。老鼠这次一点也不惊慌，它高声说：“你不能吃我！你应该向我下跪！连人类都来拜我！”

野猫笑得腰都弯了，说：“人类向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”然后，它三下五除二就解决了这只狂妄的老鼠。

有些人的失败就是因为没有把自己和自己的位置分开，而在幻想中把它们看作了同样的东西，这些人注定要失败，因为只要是位置，就会有失去的那一天。

06 习惯来自安然

在泰国，我们可以看到这样的情景：驯象师用一根特别细的铁链子，把一头千斤重的大象拴在一个柱子上，大象完全有能力挣脱，但大象从不去挣脱它，而是老老实实地被拴在那里。这是怎么回事呢？还是让驯象师来告诉我们吧。

驯象人在大象还是小象的时候，就用一条小铁链将它绑在柱子上，无论小象怎么用力都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。习惯让它安于现状，安于那根铁链。

习惯经常是我们察觉不到的东西，它在我们的生命中逐渐养成。

习惯让我们感到安然，实际上也紧紧捆住我们的心和创造力，而当我们彻悟的时候，习惯只不过是很容易摆脱的一根铁链而已。

07 模仿毫无价值

有一只八哥，经过主人的训练，学会了惟妙惟肖地模仿人说话。不过，

它每天颠来倒去就会说那么几句，但它却很自以为是，把谁都不放在眼里。有一天，窗外的树上飞来一只知了，在树梢上叫个不停，

八哥听得心烦意躁，就对知了说：“喂！笨知了！歇会儿行不行？你的叫声难听死了！还敢在我面炫耀，我可是能学人说话的！”知了听了没有生气，只是微微一笑：“亲爱的八哥，你会模仿人说话，这当然很好，但是你每天总是同样几句话说上几百遍，我看等于没说。我不会模仿人说话，也没有一副动听的歌喉，但是我能用自己的声音表达我想表达的意思，你呢？”八哥听了这席话，张口结舌，把脑袋深深地埋进翅膀里。

这只巧嘴八哥，不正是那些表面上优秀，实际上只会人云亦云，从没有自己的观点的人的写照吗？模仿别人的话和观点，模仿得再像也没有什么意思，只能是聪明人口中的谈资和笑柄而已。

08 到底谁是病人

有一个地方，因为食品里多年缺碘，那里所有的人都得了大脖子病。有一天，从山外来了一个人，这个人脖子是正常的。消息很快传开了，当地人扶老携幼来看热闹。人们这样议论着：“你看那个人的脖子真怪呀，怎么那么细那么长，难看死了！”“他的脖子准是得了什么病。”“这么细的脖子，走到大街上，怎么也不用块围巾裹起来呢？”

外地人听了，笑着说：“你们的脖子才有病呢，那叫大脖子病！你们有病不治，反而来笑话我的脖子，真是笑死人了！”当地人不以为然地说：“我们都是这样的脖子，肥肥胖胖的，多好看啊！怎么会有病呢？”

大脖子病是缺碘引起的，这已经是科学常识，当地人不以为病，反倒认为外地人有病，只能博得我们一笑而已。

其实，人更难以察觉的是心里的病。世上愚昧的人总是认为自己那些愚蠢的看法是正常的，聪明人的举动反倒是有病的表现，这样的情况又何其多啊！

09 断章取义乃谬果

从前有个人，生下来就双目失明。他每天感受到阳光的温暖，却不知道太阳的模样。他便向明眼人请教。人家拿来一只铜盘，敲着让他听听，告诉他：“太阳的形状是圆的，就像这只铜盘。”盲人听到响声，便连连点头：“喔，我知道了，知道了。”

过了几天，盲人在街上听到钟声，就高兴地喊道：“这就是太阳！太阳出来了！”有人对他说：“错了，那不是太阳。太阳会发光，就像蜡烛一样。”边说边递给他一支蜡烛。盲人仔细地把蜡烛摸了一遍，连连点头说：“喔，这回我知道了，原来太阳是这样的。”又过了几天，盲人随手摸到了一根短笛。他又高兴地喊了起来：“这该是太阳了吧？这该是太阳了吧？”

盲人因为天生的缺陷，频频闹笑话，我们在笑的同时也不禁有些悲伤。不过，不要忘了，我们常常犯和这个盲人同样的错误，那就是总是听信别人的话，或者断章取义，得到了错误的知识，自己还不麻木不知。那时候，聪明人自然也在笑我们。

10 别人眼中的你

从前，有个人丢了一把斧子。他怀疑是邻居家的孩子偷的，就暗暗地注意那个孩子。他看那个孩子走路的姿势，像是偷斧子的样子；他观察那个孩子的神色，也像是偷了斧子的样子；他听那个孩子说话的语气，更像是偷了斧子的样子。总之，在他的眼睛里，那个孩子的一举一动都像是偷斧子的人。过了几天，他在地里干活的时候，找到了那把斧子。原来是他自己把斧子忘在地里了。从此以后，他再看邻居家那个孩子，一举一动丝毫也不像偷过斧子的样子了。

邻居家的孩子不知道，同样的一个自己，已经在别人眼里变了两回。

这个故事告诉我们，人的主观定见有时就像有色眼镜，把世界的本来面

目都歪曲了，我们如果从这些错误的印象出发去办事，自然就会受到客观事实无情的惩罚。

11 心无旁骛的力量

鸠摩罗什大师七岁的时候，到寺庙里玩耍，那里有一口很大的钟，竟然被他一下子就举起来了。放下之后他想：“我才七岁，怎么会有这么大的力气？”再举的时候，就举不动了。他忙问方丈大师是怎么回事。方丈大师答道：“人在没有任何杂念和妄念的时候，能力是无可限量的。而一旦有妄念，力量自然就消失了。”

其实，古代中国人中也有这样的事情。汉朝著名的飞将军李广有一次在行军的时候，看到草丛里有一只老虎，拿起弓箭就猛射过去，整支箭都射了进去。他走到近前一看，原来竟是块大石头，他心里欢喜，心想：“我有这么大的力气吗？”拔箭再射，但再也射不进去了。当他把石头当作老虎时，能够一箭射穿。当他想“它是一块石头”时，就射不进去了。

成功是那些能把握住机会的人，但能把握住机会的是那些能够集中自己所有注意力的人。鸠摩罗什和李广的故事都是在提示我们，当我们集中我们的所有心智，达到彻底的心无旁骛的时候，我们的力量会远远超出我们的想象。

12 他人未必不如己

在终南山出家的道宣法师是律宗的初祖，他修行精严，学问高深，竟然感动得天人来供养他。他每天只吃一顿饭，中午由天人送过来，根本不需要自己募化。与他同时代的窥基大师，出生于豪门贵族，是名将尉迟敬德的侄子，学问好并且有辩才，道宣法师欣赏他，但觉得窥基大师修行得还不够，不如自己精严。

窥基大师非常仰慕道宣律师，恰巧有一天他路过终南山，就顺道拜访道