

吴正清 / 编著

在纷乱的世界中寻找真正的幸福

给大忙人 看的 佛法书 Ⅲ

给大忙人
看的佛法书

与佛结缘，领悟万法。
品佛家智慧，享适意人生。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

给大忙人
看的
佛法书Ⅲ

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的佛法书.3 / 吴正清编著. -北京: 新世界出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5104-1023-9

I. ①给… II. ①吴… 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094508号

给大忙人看的佛法书Ⅲ

| | |
|---------|---|
| 编 著 | 吴正清 |
| 责 任 编 辑 | 刘丽刚 |
| 责 任 印 制 | 李一鸣 黄厚清 |
| 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) |
| 发 行 部 | (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真) |
| 总 编 室 | (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真) |
| 本社中文网址 | http://www.nwp.cn |
| 本社英文网址 | http://www.newworld-press.com |
| 版 权 部 | +8610 6899 6306 |
| 版权部电子信箱 | frank@nwp.com.cn |
| 印 刷 | 北京市昌平前进印刷厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 字 数 | 180千字 印张: 14.75 |
| 版 次 | 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5104-1023-9 |
| 定 价 | 29.80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

每天学点佛智慧

你问佛：你不赐予我别人那样沉鱼落雁的美貌、腰缠万贯的财富，为何这样不公？

佛曰：你怎不知，那些只是昙花一现的东西，是用来蒙蔽本真的障碍物。没有什么可以抵过一颗纯静仁厚的心，我把它赐给每一个人，可偏偏有人对它不屑一顾。

你又问：为何世间要有如此多的遗憾？

佛曰：尘世原本就是一个娑婆世界。娑婆即遗憾，没有遗憾，给你再多快乐，你也无法感受幸福。

你再问：我遇到了可以爱的人，却又害怕不能把握，我要怎么做？

佛曰：留人间多少爱，浮世千重变，和有情人做快乐事，别问是缘还是劫！

你似有所悟，问：我要如何才能如佛一般睿智？

佛曰：佛是觉悟的众生，众生是在迷的佛。我也曾如你般单纯天真……

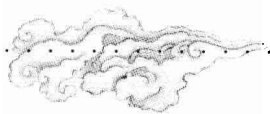
人在旅途，最怕疲于奔命、最怕苦海无边、最怕茫然若失、最怕无所虔诚。生活和工作中的种种压力和不如意，已经让我们无法闲适、安静下来，在某个夜深人静的时刻，坐在窗前静静地面对自己、阅读自己。在尘世的纷繁喧闹中，我们向往、追逐的东西太多，却往往唯独忘记我们自身，忘了我们生命的本真。在这个世界上，没有什么会永垂不朽，没有什么真正属于我们。只有一样例外，那就是我们的心灵。茫茫尘世，形形色色，唯有心灵明净，才能除却烦恼痛苦，才能看破，才能感悟，才能使生命得以隽永，生活得以适意。

佛说：我是一切根源，一切根源在我。佛的世界是心灵寄居的家园，是领悟万法自然。与佛结缘，当你感到厌倦尘世喧嚣的时候，佛会让茫然的心灵安宁；当你觉得疲于纷扰烦躁的时候，佛会让一股清泉流入心间。佛是一种解脱的智慧，一种寻觅适意人生的心境，佛以非凡的智慧道出超脱，点破尘世迷障，以睿智的机锋指明方向，给世人以启示。

我们不能改变周遭的世界，但我们可以改变自己。在滚滚红尘中保持一颗明净安宁的心，用一颗佛心来面对生活，那么你就会领悟到人生的真谛。佛是过去人，人是未来佛。能否与佛结缘，在乎于一心之间。


在俗世纷扰之余，让我们找一个可以使自己安静下来的时间，静静地品读书中的每一个禅意故事吧。让我们从每一个故事中都能收获一分智慧，获得一点感悟，用佛的智慧与自己的心灵对话，去寻觅那永恒的美好和幸福！





目 录

| | | |
|------------|--------------------------|------------|
| 第一篇 | 灵台即灵山 佛自在心间 | 001 |
| | 心安得自在，放下是解脱 | 002 |
| | 忘掉肩上的担子 | 005 |
| | 无所住而生其心 | 008 |
| | 学会笑看人生 | 011 |
| | 超然外物，放飞心灵 | 014 |
| | 该放手时就放手 | 017 |
| | 心静自然凉 | 019 |
| | 智慧不起烦恼 | 022 |
| | 一心一用，活的就是现在 | 025 |
| | 一切顺其自然 | 027 |
| | 莫执着于“我” | 029 |
| | 超越生死，游戏人间 | 032 |
| | 心识决定人生 | 034 |
| | 莫让自己束缚了自己 | 038 |
| 第二篇 | 恶小亦心魔 念善即向佛 | 041 |
| | 付出也是一种获得 | 042 |
| | 用美德占据心灵 | 045 |
| | 爱心无价 | 048 |
| | 与人为善 | 050 |
| | 远离抱怨 | 053 |
| | 对小事不必太在意 | 056 |




| | |
|--------------------|-----|
| 待人友善，干戈也可化玉帛 | 058 |
| 以直抱怨 | 062 |
| 凭良心做事 | 064 |
| 帮别人也是帮自己 | 068 |

第三篇 一念一地狱 一心一天堂 071

| | |
|-------------------|-----|
| 有耕耘，才有收获 | 072 |
| 一日不作，一日不食 | 074 |
| 以义取利，不得不义之财 | 076 |
| 不以貌取人 | 079 |
| 靠自己去成功 | 081 |
| 不争辩是一种智慧 | 084 |
| 平平淡淡才是真 | 086 |

第四篇 菩提向心觅 无须外求玄 089

| | |
|--------------------|-----|
| 善于识人是一种极高的智慧 | 090 |
| 何为快乐的生活 | 092 |
| 工作和快乐不是仇敌 | 095 |
| 人间苦与乐，本无分别 | 098 |
| 完美并不美 | 101 |
| 人生应是一道减法 | 103 |
| 用智慧创造无烦恼的人生 | 106 |
| 拥有智慧的禅心 | 108 |
| 人贵有自知之明 | 112 |
| 学习别人失败的经验 | 114 |



简单也是一种美 116
做个有智慧的人 119

第五篇 至道本一心 心法本无住 123

坚持自己的主张 124
岁月沉浮，有风雨也有彩虹 126
保持自我本色 128
信念的力量无穷大 131
视线永远盯着前方的目标 133
要有强烈的成功欲望 136
做个善于思考的人 138
内心的信念最强大 141
谎言无力，终将破灭 144
命运只能靠自己创造 147

第六篇 一瓣心香尽 金石始为开 151

众生本平凡，皆可成佛 152
活在感恩的世界里 154
走出自我束缚的牢笼 157
只有共赢才能真赢 159
善意的忠告应虚心接受 162
以踏实的心态面对生活 165
认清自己的价值 167
承担生命的责任 170

第七篇 云在青天上 水在花瓶中 173

放低姿态，学会认输 174

锻造柔软，能屈能伸 177

容忍是福 180

学会宽容 183

懂得退让的智慧 185

生气，对人对己都无益 189

面对失恋，摆正好心态是关键 192

有种爱，放弃也是一种拥有 194

忘记年龄 198

把握当下的幸福 201

拓宽自己的心胸 204

第八章 三千世界里 无欲则为刚 207

把诱惑抵挡在心门之外 208

内心清净，视百年如一梦 211

丢掉烦恼，才能轻装上阵 213

不要总和别人比较 216

拥有良好的心态 219

贪欲会吃人 221

快乐，只给知足的人 224





第一篇

灵台即灵山 佛自在心间



佛在灵山莫远求，灵山就在你心头。
佛是觉悟的众生，众生是在迷的佛。
修心做人，本身就是参禅悟佛，
但能一念觉悟，灵台清净，众生即佛。



在 纷 乱 的 世 界 中 寻 找 真 正 的 幸 福



心安得自在，放下是解脱

禅宗经常有这样一个词：放下。所谓的放下，就是指丢掉，放下所有。禅宗认为，人之所以会烦恼丛生，痛苦不迭，往往是因为个人对外物的追求没有止境，心有繁杂记挂。因此，要想使自己的心境安定、澄明起来，就要学会放下。当一个人可以放下一切的时候，他自然能够逍遥自在，快乐无穷。



:: 藏经阁 ::

有宗门巨擘之称的赵州禅师禅风非常锐利，向他学习的人有什么疑问来问他，他从不正面回答，而是要你从另一方面自行体会。

有一次，一个佛教信徒来拜访赵州禅师，这位信徒没有准备供养他的礼品，感到有些抱歉，就说：“禅师，我走得匆忙，所以空着手就来拜访您了！”

赵州禅师看着这位信徒说道：“既然是空手而来，那就请放下吧！”

信徒听了，感觉奇怪，他反问赵州禅师：“禅师！我什么都没有带来，您要我放下什么呢？”

赵州禅师回答他说：“既然如此，那你就带着回去好了。”

听后，信徒更是一头雾水，说道：“我什么都没有，您让我带什么回去呢？”

赵州禅师说：“你就带那个什么都没有的东西回去好了。”

信徒满腹狐疑，深感其中禅机玄妙，禁不住自言自语道：“没有的东西怎么带呢？没有的东西怎么带呢？”

这时，赵州禅师指示道：“你不缺少的东西，那就是你没有的东西。”

西，你没有的东西，那就是你不缺少的东西！”

信徒还是难以理解，便无可奈何地向赵州禅师求教：“禅师，弟子愚钝，您还是明明白白告诉我吧！”

这回该禅师无可奈何了，于是说道：“和你饶舌多言，你却没有佛性，但你并不缺佛性。你既不肯放下，也不肯提起，是没有佛性呢，还是不缺少佛性呢？”



::浮世相::

佛家讲究“放下”。在佛家看来，只有做到“放下”才能获得心安，才能获得自在，才能从万般烦恼苦痛中得以解脱。

修成正果是每一个出家人的目标，但是要想实现这个目标就必须放下尘念、身心安旷，做到六根清净，一尘不染。此处的六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意，六尘为色、声、香、味、触、法。当然，这些是佛家的思想或者说成规范，而对于你我一样的凡人，莫说身行，就是耳闻都觉得难于上青天。但是，这并不意味着我们不需要“放下”。在这纷扰熙攘之尘世上，“放下”这一禅意智慧正是洗尽人生铅华、摆脱生活忧思烦恼的一剂良药。

如今，我们生活的世界是一个物欲横流的世界，我们自身及我们周围都是为金钱、为权势、为情爱等等而奋力拼争的人，我们肩上的重担和心头的烦忧重如泰山、多如牛毛。要放下这些，真是比登天还难的一件事。有的人追求权力，他就放不下权力；有了金钱，就放不下金钱；有了美名，就放不下美名；有了爱情，就放不下爱情；有了嫉妒，就放不下嫉妒。不禁试问，“放下”两个字，世上能有几个人真正参透呢？

也许你会说：“我又不是佛，我怎么能放下所有呢？”的确，我们生活在这个世界上，完全不受外在物质的影响是不现实的。可我们必须要知道的是，要想获得快乐闲适，就必须依靠内心世界这一主要因素，而外在物质是次要的。对于这一点不难理解，物质丰富的生活并不一定快



在纷乱的世界中
寻找真正的幸福

乐，贫穷的日子也未必就没有幸福。由此看来，生活中平凡如你我的人们，忙于追逐财富，忙于钩心斗角，结果往往是生活条件好了，内心却愈发的觉得空虚、觉得压抑、觉得茫然。面对这样的局面，我们又何谈快乐与幸福？

相反，假如我们以自己的内心世界为主要目标去追求，并由此获得自在的话，那么即使受到外物的干扰与刺激也不会产生多少痛苦。而且，自然而然的，人生之路就会充满幸福与快乐。而如果我们的内心没有安详自在，那么不管外在的物质多么美丽漂亮，也会感到索然无味。只有我们的内心已然悠闲自得，那么对于外在的物质品位自然会去留无意，逍遥随性，怡然自得。也就是说，物质财富不是我们需要弃绝的东西，迷惑我们的不是现象本身，而是我们对于现象的执着。实际上，我们对于生命的所有感受，大多数都是不正确的。因为不正确，才使得我们内心不安，使得我们生活得矛盾、无奈、慌乱、痛苦、茫然。

由此看来，只有学会“放下”，我们才能让自己轻松、让自己快乐、让自己心灵纯净、获得幸福。



:: 禅心小筑 ::

佛界有名的净慧大师曾经说过这样一句话：“学佛几十年，我对佛理的参悟只有六个字：看破，放下，自在。”所谓的放下，就是要去除分别心、是非心、得失心、执着心。让自己的内心具备一种万物皆为我所用，但非我所属的态度。



忘掉肩上的担子

身处竞争激烈的现代社会，面对繁杂、忙碌与纷争，人们常会感到“被压得喘不过气来”。可见，置身于社会之中，肩膀上的担子似乎是无法也不能逃避的。但是，面对沉重的负担，面对种种的压力，如果深陷其中而不能自我开脱，到头来往往是越来越累，不堪重负；而如果学会忘掉压力，则能轻装上阵，向目标一点点迈进。



::藏经阁::

被称为韩国禅宗一代宗师的镜虚禅师带着刚出家不久的弟子满空云游四方，满空对于长期在外行走，感到很是不习惯，总说太累了。

一路上，满空不是嫌行囊太重，就是嫌行路太多，时不常跟师傅说想找个地方歇歇脚。而镜虚禅师却总是说：“再走一会儿吧，再走一会儿吧。”可是，满空发现这个“一会儿”有点太长了，半天的时间都过去了，也不见镜虚禅师要停下来的意思，不但如此，镜虚禅师还越走越快，只累得跟着后面的满空气喘吁吁。

两个人继续前行，在走完好长一段山路后，进入一个村庄里，满空认为这时候师傅该同意休息一下了吧，于是就说：“师父，咱们在这里休息一下吧？再走我都要累坏了。”正在此时，一个年轻少妇迎面走来，镜虚禅师连忙跑过去，抓住了那个少妇的双手。少妇吓坏了，尖声大叫：“救命啊！老和尚非礼啦！”

少妇的家人和邻居听到声音，都匆匆忙忙赶了出来，一见这种情况，都非常生气，有身强力壮的年轻男人双手握紧了拳头，冲着镜虚禅

师奔来。镜虚禅师见势不妙，赶紧松手，撒腿就跑。在一旁的满空也被吓坏了，背起行囊跟在师父后边，飞也似的跑了起来。

师徒俩一路狂奔，一秒钟都没敢停，一直跑了好远一段山路。

疲劳至极的师徒二人见没人追来，这才一屁股坐下来休息。

满空定了定神，稳了稳情绪，语气里带着埋怨地说道：“师父，没想到您竟会做出这样的事情。让您当我的师傅，我还怎么参禅悟道吗？我还是回家算了。”

可是，令满空没想到的是，镜虚禅师听了不仅没有生气，还嘿嘿地笑着问满空：“现在，你背上背的东西还重吗？”

满空回头一看，顿时明白了师父的用意。



::浮世相::

我们每个人的肩膀和心理，或多或少都有一些担子。我们的肩膀无论是否宽厚，都需要我们扛起行囊，挺直腰板；而我们心里的担子，却只有放下才会是一种解脱。

每日的工作繁忙使或许使你肩上的担子日趋加重，如果你仍然能够乐在其中，每每看到问题的解决会欣慰和欣喜，认为这是证明自己的付出得到了回报。显然，这种担子可以激励你，让你的事业更上一层楼。而如果面对任务，面对压力，心理上始终放不下的话，那么很有可能在问题没有解决之前，你先垮掉，因为你的心理已经没有支撑下去的力量了。由此看来，为了能够将我们肩上的责任担负到底，那么心里就要学会放下这一重担，只有心理上放松了，才能有更清醒的头脑、更清晰的思路和更富有行动力的坚定信念跨越障碍，负起自己应该承担的责任。

当然，身为现代社会的每个人几乎都肩负着一一定的责任，大到为国家为社会，小到为家庭为公司为自己。在这种长期和压力共存的状态下，如果心里始终装着压力而无法放下的话，那么就on容易对健康产生不

利的影响。因此要想身体健康，除了保证科学饮食起居之外，很重要的一点就是学会有效地排解压力。在同样的压力下，有的人能够从容不迫，保持乐观的心态，有的人则惊慌失措，惶惶不可终日。之所以出现这样的反差，并不是天性使然，而是各人缓解压力的能力不同。近年来，随着职场上竞争越来越大，公司把裁员作为提升业绩的主要手段，有的公司经常裁员，使职员们长期处于一种不知道哪天被裁掉的心理压力下。在这种情况下，有的人长年累月不愉快、紧张、抑郁甚至自杀，有的人则能泰然处之，把心态放宽。这就是减压能力的区别。

可见，要想忘掉肩上的重担，必须学会在精神上寻求超脱。在此，我们为读者朋友推荐几种方法，当你心理不堪重负的时候，不妨长吸一口气，然后慢慢地吐出来，连续做几遍，精神就会感觉好多了。其实这种深呼吸的方法大家都不陌生，它是一个最常用的、也是最简易的消除心理压力和放松的办法；此外，在感觉烦了、累了的时候，不妨干脆放下手中的一切，盖上被子埋头睡一觉，醒来以后随着身体状态的恢复，你的精神也会变得饱满，心情也会变得舒畅。另外，还有看喜剧电影、读幽默读物、听相声小品，甚至看动画片等，让自己能开心地笑一笑，都是帮助你忘掉重担的好方法。

总之，在压力面前，我们首先做的就是不能逃避。从好的方面讲，属于你的终归是你的。从坏的方面看，出来混的终归要还的。对任何人而言，虽然都不喜欢压力，可多数压力都是躲不掉的，我们生活在社会中，就好比侠客行走在江湖上，有着自己无法推卸的责任，有无法细数的坎坷，还有无法预知的的恩怨情仇。因此，我们只有去迎接压力而不能让压力压垮。也可以说，人生就像是赶考，卷面的问题你必须回答。只是在这个过程中，心理上要卸下包袱，只有这样才能化压力为动力，轻松迎接挑战。





::禅心小筑::

当我们在人生旅途上艰难跋涉的时候，即使手里只握着一颗小小的石子，时间久了也会觉得沉重无比，而假如我们能够在此过程中换一换思路，看一看路边的风景，旅途就会轻松很多。所以，当我们身有负担时，不妨转移一下注意力，让自己的身心更加轻松。

无所住而生其心

心灵的快乐是思考醒悟的结果，它源于这样一条准则，那就是“无所住而生其心”。这个禅宗思想上的最高境界源自《金刚经》，后来被六祖慧能禅师运用于他所宣扬的禅法中，被称作禅宗的心要。



::藏经阁::

在终南山中修行达三十年之久的明云禅师平静淡泊，兴趣高雅。他不但喜欢参禅悟道，还喜爱花草树木，其中尤以兰花为甚。在他所修行的寺庙中，前庭后院都栽满了种类繁多的兰花，这些兰花全是老禅师多年积聚得来的。茶余饭后、讲经说法之余，他都忘不了去看一看他那心爱的兰花。弟子们都说，兰花就是明云禅师的命根子。

这一天，明云禅师下山去办事情，出发前当然忘不了嘱托弟子照看他的兰花。弟子痛快地答应，他们一盆一盆地认真浇水，照顾得非常细