

内容更全面·方法更实用·道理更深刻

超值白金版

29.80

多一分禅心，少一分烦恼，在忙乱的生活中寻找幸福的真谛

佛法即活法。佛是觉悟的人，人是未醒的佛。在生活中修行，让你学会放下，快意人生，在修行中生活，让你时时自省，禅意洒脱。以佛的思想和理念来指导做人，我们就能在忙乱的生活里寻找到幸福的真谛。



给大忙人看的 佛法书

大全集

星汉 编著



天地如逆旅，我亦是过客。人在旅途，最怕疲于奔命、最怕碌碌无为。

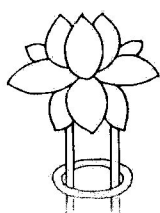
因而，我们需要学会去谋划、去调整、去经营，在纷乱的人世间放慢脚步，去倾听和培育自己的心灵，将佛法融入生活，在生活中进行禅修，给心灵一处休憩的港湾。

中国华侨出版社

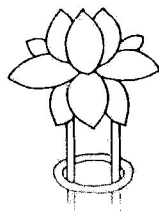


用禅机点拨智慧，用佛法滋养心灵

给大忙人看的



佛法书



大全集

星汉 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的佛法书大全集 / 星汉编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0811-5

I. ①给… II. ①星… 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 205127 号

给大忙人看的佛法书大全集

编 著: 星 汉

责任编辑: 文 臣

封面设计: 王明贵

文字编辑: 裘村野 潘 静

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 54 字数: 900 千字

印 刷: 北京华宝装订有限公司

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0811-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

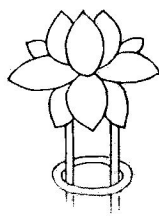
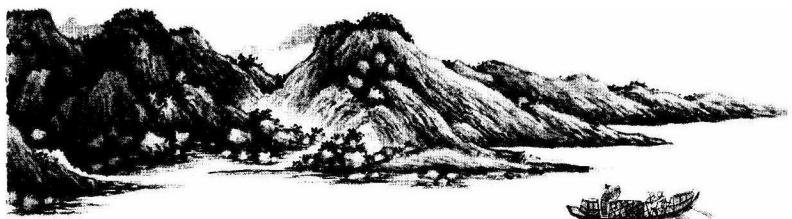
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

现代社会中，人人都是大忙人。像不停旋转的陀螺，像时刻上紧的发条，在这个智力为王的时代，我们的身体得以从繁重的体力劳动中解脱出来，却把所有的压力，都一股脑儿地交由精神去背负。习惯性的忙碌似乎正变为一种焦躁不安，让人们越来越盲目、越来越茫然。人们忙着加班、考试、应酬，忙着打拼事业，忙着升职加薪，忙着嫉妒，忙着怀疑，忙着顾影自怜，忙着愤愤不平……忙得片刻不得安宁！

天地如逆旅，我亦是过客。人在旅途，最怕疲于奔命、最怕碌碌无为。因而，我们需要学会去谋划、去调整、去经营，在纷乱的人世间放慢脚步，去倾听和培育自己的心灵，寻找到人生真正的幸福。每个人的身上都有着与生俱来的佛性和灵性。在生活中修行，让你学会放下，快意人生；在修行中生活，让你时时自省，禅意洒脱。佛法即活法。以佛的思想和理念来指导做人，我们就能使人生圆满。

生活中处处皆是佛法。古时王维的五言律诗《终南别业》中有两句脍炙人口的名句：“行到水穷处，坐看云起时。”意思是，登山时逆流而上，行至山泉的尽头，此时不妨索性坐下来，看那悠闲无心的云兴起飘游，不须多时，雨将至，水也将至。人生也是如此。在人的一生中，对爱情、事业、学问等苦苦追寻，可常常却陷入进退维谷的两难境地，悲哀失落、心浮气躁的情形难免出现。此时我们需要用佛法滋养心灵，汲取力量，换个角度看问题，等一等，看一看，勘破人生，人生便再无烦忧。即所谓，心宽则眼界宽，心和则万事和。在不得须臾闲暇的忙碌中，我们不妨停下匆匆的脚步，反观自己的内心，将佛法融入生活，在生活中进行禅修，给心灵一处休憩的港湾。内心的平静与和谐会帮助我们以全新的角度重新审视这个世界，调试身心，自在生活，笑对生活中的压力与困境，快乐地活在当下。

佛语曰：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”众生和佛本来没有区别，只不过佛没有妄想、没有执著，所以活得自在超脱，而众生由于妄想、执著而迷失了本心，所以活得苦、活得累。只要去掉了妄想和执著，原本的佛性就会自然显现。对于一个整日奔忙于写字楼、地铁公交和家之间的普通白领来说，如果有一天不上网，不接收大量的E-mail、短信和电话，就会感到莫名的惶恐，似乎就要被这个物质文明高度发达的现代社会所遗弃。英特尔、手机、快捷的交通工具等将身处各地的你、我、他“紧紧”连接在一起，出门有车代步，办公室里有全自动办公，打个电话就有快递送货上门，轻敲几下键盘就能连通整个世界……似乎，我们正在享受着现代生活的便捷，在一派“闲适”中“悠然”地忙碌，不用风吹雨淋，不必挥汗如雨，而我们的身心却并未因此而得到真正的安适。若能以佛的超脱点化生活、净化身心，以禅的智慧勘破人生、培育心灵，

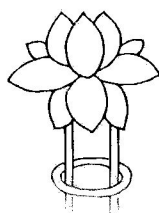
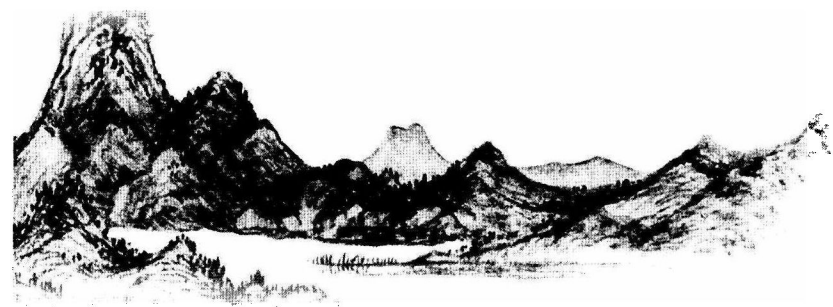




我们便能够寻回真实的自我，在纷繁的生活中慰藉心灵的疲惫，在喧嚣的尘世里享受真实的快乐，从而为自己营造出一段清静从容、悠然舒缓的幸福时光。

佛法，就是智慧；求佛，即为修心。本书正是以此为宗旨，将佛的智慧融入生活，句句有味，字字禅机，成为现代人的一贴心灵良方。全书共分五卷，分别是：“佛心卷：直指本心，见性成佛”、“智慧卷：消除烦恼有方法”、“禅修卷：身体力行，实证见佛”、“人间世卷：凡尘俗世听梵音”和“境界卷：佛眼看世界”，包含了慈悲心、平等心、因果心、回向心、超脱心、随缘、舍得、放下、惜福、勘破、布施、持戒、精进、笃行、圆通、禅定、圆满等诸多内容，全面揭示佛的要义，如：众生皆有佛性；一切诸果，皆从因起；知人者智，自知者明；无物无我，即成佛；修行切莫心外求法；布施就是种福田；生活中一切皆是禅……在逐页阅读本书时，你会感悟到：在待人上，有一颗慈悲心，你会更快乐；有一颗感恩心，你会更幸福！在生活上，有一颗随缘心，你会更洒脱；有一颗平常心，你会更淡定！在处世上，有一颗因果心，你会更超脱；有一颗忍让心，你会更顺达！

佛是觉悟的人，人是未醒的佛。生活的快乐与否，全在于你对生活所持的态度。皈依佛，觉而不迷；皈依法，正而不邪。心中有阳光，生活便处处花红柳绿；心中有爱，生活便处处充满温情；心中有佛，便处处是佛。愿这本《给大忙人看的佛法书大全集》能帮助每位大忙人都找到一个让心灵休憩的港湾，放慢生活的脚步，品味人生的幸福。



目录

第一卷 佛心卷：直指本心，见性成佛

一、慈悲心：慈云化雨作春风	2
1. 寄悲悯心于物	2
悯物之心常存	2
一滴水中四万八千虫	3
世有平等，然后有真慈悲	3
2. 存善念，行善行	3
菩提心即大悲心	4
诸恶莫作，众善奉行	4
微薄力彰显大善良	4
3. 恶虽小而不为	5
害人终害己	5
恶语一句六月寒	6
除去恶念，方能得救	7
一念天堂，一念地狱	7
4. 菩萨也金刚怒目	8
大牺牲的慈悲	8
以力折服，也是慈悲	8
三界中有地狱	9
5. 悲智并用漫花雨	9
智慧与善行互补	9
行善心，有方法	10





一院菊花，满村菊香	11
因材施教，顺势度人	11
6. 我不入地狱谁入地狱	12
舍身饲虎，大悲悯	12
大爱清净无私	14
万魔不退菩提心	15
二、平等心：众生皆有佛性	16
1. 佛在平凡人间	16
佛在平凡人世间	16
一日不作，一日不食	16
砍柴担水做饭是佛	17
2. 尊重世间众生	17
关爱每一个卑微的生命	17
但为众生得离苦	18
轻如尘埃亦仰视	18
尊重能换来情感	19
3. 以待己心待人	20
待人以诚，不以衣取人	20
普度众生，先结人缘	20
待客有分别	22
正确对待他人选择	23
4. 正见无差别	23
待人皆以礼	23
辱人者必自辱	24
摒弃门户之见	24
公道自在人间	25
5. 每个人都是佛的种子	26
神仙本是凡人做	26
差异都是人所定	26
心、佛、众生无差别	27
三、因果心：一切诸果，皆从因起	27
1. 今生果前世因	27
做梦中梦，悟身外身	28
无知孽债的共业	28

今世为前世负责	29
2. 因果业报可转换	30
佛陀的因果业报	30
因果可转变	31
有缘则生，无缘则灭	31
3. 巧合是机缘	31
冥冥中的爱	31
两世恩怨	32
改变命运	33
4. 恶自有报	33
毒咒的报应	33
冤深似海恨难平	34
果报还诸自身	35
5. 善缘善报	35
结草衔环，善出善返	36
纯孝感动猛虎	36
一念仁善福禄至	36
施财行善延寿	37
6. 戒杀生	38
对杀戮的报复	38
慈悲放生，往西方极乐	38
不食动物肉	39
一口菜根香，胜嚼酒肉饭	40
四、感恩心：心存感恩，知足惜福	41
1. 常怀感恩之心	41
感恩生活	41
感恩有好报	42
知恩当回报	42
为老师干杯	43
2. 投桃报李之恩	44
种瓜得瓜，种豆得豆	44
投我以木桃，报之以琼瑶	44
不做那一汪死海	45
左手付出时，右手有收获	45





3. 报答亲人之恩	45
将孝心放到无限大	46
心存孝敬，得心中真佛	47
孝是回报的爱	47
莫等子欲养而亲不待	48
4. 不忘朋友之恩	49
人生得一知己足矣	49
患难之交真朋友	49
真诚之水浇灌友谊之花	50
水至清则无鱼，人至察则无徒	51
5. 回报对手之恩	51
没有对手，生存有何意义	52
冤冤相报何时了	52
给拒绝一份感激	53
6. 感谢生命之恩	53
不知感恩，永难幸福	53
感恩是认同，是回报	54
逆境中更要感恩	54
感谢你所拥有的	55
雕塑心中的佛像	55
五、回向心：修功德，回转众生	56
1. 人贵能分享情意	56
爱出者爱返，福往者福来	56
小爱，铸就大爱	56
一无所有，还有名字	57
爱可以循环	57
2. 人贵能分享痛苦	58
孤独与人分享	58
苦难与人分享	59
不能分享的快乐是一种惩罚	60
3. 人贵能分享生命	60
爱与人分享	60
分享，让生命清静而从容	61
欣赏生命的价值	61



4.人贵能分享快乐	62
幸福魔方，越分越多	62
分享必有所获	62
把自己当成别人	63
5.人贵能分享世间物	63
分享是舍更是得	63
分享会带来好运	65
满足藏在付出的怀抱里	66
六、质朴心：佛心佛意心简朴	67
1.给心灵一方净土	67
杂念缠身心难净	67
心灵当空幽如谷	67
静听寂寞的歌唱	68
2.让心灵回归简朴	69
快乐源于内心的简约	69
难得糊涂去机心	70
还生活本来面目	70
3.找回心灵的本真	71
物无净秽，心有净秽	71
心净，尘世净	71
世界由心生	72
4.各守本分，个性天然	73
在圣不增，在凡不减	73
向着童心靠拢	74
寸丝不挂的心灵	74
铅华洗尽，美丽持久	75
5.清水芙蓉，纯然初心	76
最宝贵的天真野趣	76
幸福的极致是流泪	77
莲花始终是莲花	77
七、自知心：知人者智，自知者明	78
1.自知的清醒	78
生命需要自己把握	78
在深浅之间权宜做人	79



心不动，方识自身	79
2. 自主的意识	80
有自我评判标准	80
坚持自己的主张	80
凡事不可先入为主	81
3. 反思的勇气	82
静坐常思己过	82
前事不忘，后事之师	82
知而能改，可以即圣	83
观水自照，知得失	84
吾日三省吾身	84
4. 自强的胆量	85
让自己成为珍珠	85
富贵不在天	85
破茧成蝶要历尽磨炼	86
问自己竭尽全力了吗	87
5. 自我认同的能力	87
每个生命都有自己的光彩	87
选准适合自己的角色	88
永远不要贬低自己	88
天生我材必有用	89
6. 自尊自爱的品性	89
做真实的自己	90
虚荣吞噬一切	90
活着只为充实自己	91
八、顿悟心：刹那花开，明心见性	92
1. 灵光一闪的“顿悟”	92
自悟自证，方获真谛	92
灵光刹那间悟空	93
安住正念，扫地成佛	94
一语惊醒梦中人	95
2. 不昧于不见之物	96
空即不空	96
“无明”扰身心	97
无我，则妄想不生	98

无物无我，即成佛	98
3.不昧于可见之物	99
眼见有时也是虚	99
察其言，观其行	99
4.用单纯的心去悟	100
以心传心	100
真如本性	100
拨云雾，见青天	100
5.化愚痴为觉醒	101
挣脱痛苦的锁链	101
春在枝头已十分	101
被奴役，是自己的选择	102
开悟者离地六寸	102
九、超脱心：自处超然，处人蔼然	103
1.心静，万物莫不自得	103
心中澄明，处处净土	103
清净之心，成参天大树	103
怒中心静乃真静	105
2.笑看人生圆缺盈虚	106
为微笑找个理由	106
总有人比你更痛苦	107
沉浮动静皆人生	107
3.长短琴弦自得妙曲	108
世间万物，各有其貌	108
聪明的人能认识自己	109
琴弦有短长，人生得妙曲	109
4.失意人生无南北	109
空中飞鸟，不知空是家乡	110
想开了就是天堂	110
5.从容不乱随云度	111
痛苦自有其价值	111
苦痛不入心，生命得升华	112
游刃有余，宠辱得失皆从容	112
6.心境人自造	113
修行切莫心外求法	113





苦瓜自苦，我心自甜 114
 每一道风景，都独一无二 114

第二卷 智慧卷：消除烦恼有方法

一、随缘：行到水穷处，坐看云起时 116

1. 随缘自在 116

生命之舟顺水推 116
 缘起缘灭，顺其自然 116
 心无障碍，入时观自在 117

2. 顺其自然 117

随性随意，随缘随喜 117
 顺其自然是一种境界 118
 抛却求全妄想 119
 花开花落任天然 119

3. 佛度有缘人 120

无可无不可，自在天然 120
 花和尚也能成佛 121
 行善福为缘 122

4. 量力而为 122

不必人人当将军 123
 适合自己的最重要 123
 行动永远第一位 124

5. 随缘人生，乐观而行 124

不苦不乐的中道生活 124
 失之东隅，收之桑榆 125
 有些事没有想象中那么难 125

二、舍得：欲求有得，先学会舍 126

1. 有轻有重，便有取舍 126

有轻重便有取舍 126
 十字路口选择一方 127
 选择总在放弃之后 127
 取舍心中自有数 128

2.取舍，为了心的快乐	128
放弃，为了轻便前行	128
舍弃，心不累	129
舍仇恨，得真快乐	129
失去也可以拥有轻松	130
3.将欲得之，必先舍之	130
舍小利，求大利	131
失去火把也会有光明	131
舍是一种勇气	132
放弃是一种智慧	132
舍鱼而取熊掌	133
得就是失，失就是得	133
4.当舍则舍，当得则得	134
不舍，留下的是负担	134
道不欲杂	134
杂而不精，难有成	135
一鸟在手，胜过双鸟在林	135
 三、放下：只放天地在心间	 136
1.心中梁木，放下即舵	136
岸不在天涯	136
做官时做官，务农时务农	136
怀中有，心中无	137
2.放下输赢天地宽	137
人生没有返程票	137
覆水难收，悔恨无益	138
当提即提，当放即放	138
3.放下后得大自在	139
团团转，因为绳未断	139
病痛源自执著心	140
大风浪后大彻悟	140
4.放得下方能提得起	141
放舍尘根，自在如白云	141
一切放下，方为解脱	142
不执著于心爱之物	142





5.退步原来是向前	143
必要时须释怀	143
退步原来是向前	144
退而不隐，强而不显	144
四、宽心：承载万物，成就万事	145
1.宽可容人，厚可载物	145
让他一墙又何妨	145
以恕己之心恕人	146
化怨恨为宁静	146
2.和解是仇恨的正途	147
多个敌人多堵墙	147
以爱回报恨	147
送一轮明月照心房	148
宽容别人，即善待自己	148
宽容是善意的责任	149
3.心有多宽，人生的舞台就有多宽	150
心越窄，路越窄	150
宽心是财富	151
点亮心灯一盏	152
绽放自己的生命色彩	152
4.豁达无所不包	153
没人捆绑你	153
说声“没关系”	154
因为快乐，所以快乐	154
5.宽恕无法改变过去，却能改变未来	155
宰相肚里能撑船	155
原谅某些冒犯	155
怀有容之心	156
宽容让人更柔韧	157
6.有些事当做多元观	157
不过一念间	157
换个视角看人生	158
换种思维，变负为正	158



五、忏悔：明镜在心，时时拂拭	159
1.最难得浪子回头	159
金无足赤，人无完人	159
不要让自己成为“破窗”	160
浪子回头金不换	160
2.忏悔是一种福分	161
无忏悔者，不為人	161
忏悔是对灵魂的审视	162
给人以改过的机会	163
3.唤醒沉睡的良知	164
不要迷失内心的方向	164
良知有时需要人唤醒	164
改过迁善十劝诫	165
4.为人为己而忏悔	166
常忏悔，常进步	166
适时宽恕自己	167
书写功过格	168
5.接受他人的忏悔	168
给人忏悔的机会	169
不要纠缠过失不放	169
凡圣一步之遥	170
六、惜福：珍惜点点滴滴，皆是修福缘	170
1.当下即是佛境	171
当下即是佛境	171
时间是生命	171
活着要充实	171
2.珍惜眼前人与事	172
“得不到”和“已失去”	172
明天的存在仅是可能	173
常常惜福，时时感恩	174
3.不为空无之事担忧	174
明天的落叶还会飘下来	174
家家有本难念的经	175
忧虑只是徒劳	176



过去事，勿思量	176
4.惜生而不畏死	177
以必死之心好好活着	177
珍惜生，却不畏惧死	178
5.拥有越多失去越多	179
身外物，不奢恋	179
拥有该拥有的即可	180
没有烦恼足矣	180
一无所有也便一无所失	181
七、勘破：一切有为法，如梦幻泡影	182
1.灭心头火，看透颠倒世界	182
红尘颠倒之终极无间	182
人生如戏，戏如人生	183
质本洁来还洁去	183
2.钱财会空，真空能生妙有	184
有了钱不一定幸福	184
人比人，气死人	184
尘归尘，土归土	185
3.富贵人间梦，功名水上鸥	186
人生如梦，弹指一挥间	186
幻境度化人	186
4.名利如昙花一现	187
名利过度，如竹子开花	188
名利背后大陷阱	188
非世界，是名世界	189
名利中持宁静	190
除去闲名	190
安贫乐道	191
5.原来佛法无多子	192
人生如吃饭，要尝出味道	192
活出真我风采，你就是佛	192
回归大道之本原	193
八、度己：自伞自度，自助天助	194
1.求人不如求己	194
宝藏在自己家	194