

净 心

一 念 心 清 净

莲 花 处 处 开

给大忙人看的快乐佛法书

参禅何须山水地 灭却心头火亦凉

深山古寺中能修行，红尘俗世中也可得道。众生都有一颗真心，迷则成凡，悟则成圣。

只要我们破除执念，放下贪、嗔、痴，时时拂拭心灵的尘埃，保持内心的清净，
就可以活得自在、洒脱、随性……

何 菁◎主编

中国物资出版社

净 心

一 念 心 清 净

莲 花 处 处 开

给大忙人看的快乐佛法书

何 菁◎主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

净心：给大忙人看的快乐佛法书 / 何菁主编. —北京：中国物资出版社，2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3536 - 2

I. ①净… II. ①何… III. ①佛经—通俗读物 IV. ①B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158410 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：16.75 字数：283 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3536 - 2/B · 0232

印数：00001—10000 册

定价：29.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前 言

在当今社会，每个人都忙忙碌碌。大街上，我们匆匆奔波；办公室里，我们辛苦劳作；回到家里，我们依旧为了琐事忙得焦头烂额。有一天，我们突然发现，曾经的快乐远去了，最初的理想和希望也早已不在。接着，我们开始疑惑——我们这样忙来忙去，究竟为了什么？

整日里，我们都为了名誉、地位和金钱等原因而奔忙。在追逐它们的过程中，便遇到了矛盾、误解、争斗、困惑等诸多问题。随着心中的杂念越来越多，我们的压力也越来越大，生活也渐渐失衡。忙到最后，我们自己却迷失了。

其实，想要拥有真正的幸福很容易，那便是——净心。所谓的净心，就是清除心灵污垢，消除对外在一切的执著。只要我们在面临生活中的各种诱惑时，能够看得破、想得开、放得下，便可以保持轻松的心境；只要我们与人为善、心存宽容、知恩感恩、善于理解、乐于包容，便可以解缚身上的枷锁，自在地前行。

佛教思想博大精深，能使人豁然开朗，心灵得到净化，我们可以择取其中对我们有指导和教益的部分，加以学习和借鉴，便可以在纷繁复杂的生活中点亮自己的心灯。

本书专为时下的一些大忙人而作。书中精选了近150个富含哲理与智慧、充满幽默与诙谐的故事，并结合现实生活予以精练的评析，若我们能仔细阅读，一定可以找到真正的休憩方法，找到适合自己的净心之道，从而远离生活中无边的忙碌，把握住生命中所有的幸福和快乐。

编 者

2010年7月



目 录

第一章 随缘——缘来缘去缘如水

就让一切随它去 / 3

随情而行 / 4

小和尚种草 / 5

求不得的姻缘 / 6

前世五百次回眸 / 8

因缘乞丐与书生 / 10

屠夫拜佛 / 12

泥中莲花 / 13

和尚变金币 / 14

好好活着 / 17

第二章 为善——赠人玫瑰香自存

哑巴和尚 / 21

小沙弥救蚂蚁 / 24

布施勿求回报 / 25

与人共享美好的事物 / 27

爱要有度 / 28

善恶就在一念间 / 29

点亮自己，照亮别人 / 30



静 心

多福的善行 / 32

真诚先于效能 / 34

积善之家，必有余庆 / 35

自己的言行就是为自己修路 / 37

释迦牟尼佛布施生命救众生 / 39

第三章 戒欲——无所欲亦无所求

渔夫织网 / 43

自己心中的铁索桥 / 44

诱惑的美景往往是魔境 / 46

窗户与镜子 / 47

富人的烦恼 / 48

欲是痛苦之源 / 50

吃人的黄金 / 51

钱财乃身外之物 / 52

贪心的后果 / 54

一切要适可而止 / 57

诱惑面前要有平常心 / 58

山民的烦恼 / 60

只吃七分饱 / 61



目 录

- 见好便收 / 62
- 不图小利 / 63
- 节制欲望让人更快乐 / 64
- 两块石头的命运 / 65

第四章 宽容——让一分春暖花开

- 十七颗核桃 / 71
- 珍奇宝贝 / 72
- 宽容一个人的错误 / 74
- 化干戈为玉帛 / 76
- 不做杯子做湖泊 / 78
- 财产的继承者 / 79
- 把肚量放宽些 / 80
- 宽容背后的和谐 / 81
- 白隐禅师的故事 / 82
- 消解怒气的妙招 / 83
- 以德报怨 / 84

第五章 感恩——知足惜福才快乐

- 用善行来回报 / 89



静 心

- 母亲是我们应敬的佛 / 90
- 别人爱自己前，自己先爱别人 / 91
- 珍惜生命中的点滴 / 92
- 互敬互爱 / 93
- 和谐相处 / 95
- 年底的两个字 / 96
- 沙漠里的半碗水 / 97

第六章 谦卑——保持低调有好处

- 苏轼认字 / 101
- 一苇渡江 / 102
- 傲乃大忌 / 104
- 毕秋帆与老和尚 / 107
- 学不在多，贵在力行 / 109
- 放低自己 / 110
- 地图上的土地 / 112
- 两块钱的本领 / 113
- 说谦让 / 114
- 慧忠国师考验太白山人 / 115



目 录

第七章 忍让——一切法得成于忍

- 夫妻争饼 / 119
- 不为小事发脾气 / 120
- 忍辱仙人 / 122
- 承受苦痛 / 123
- 上等境界的僧 / 124
- 退步其实是向前 / 126
- 沉默是金 / 127
- 头尾争大 / 128
- 鱼竿和鱼的故事 / 129

第八章 反省——知错能改最难得

- 眼珠 / 133
- 仰天庵 / 134
- 不识沉香木 / 138
- 人的三个缺点 / 140
- 宝藏就在自己怀里 / 141
- 四种马 / 143
- 棋局上的输赢 / 144
- 屠夫成佛 / 148



静 心

- 罪业与悔过 / 149
- 责备自己，原谅别人 / 151
- 衣服与明月 / 152
- 度己先度人 / 153
- 求人不如求己 / 155
- 自己度自己 / 156

第九章 放下——越简单，越幸福

- 忘记负担的存在 / 161
- 只有肯松手，别人方可救你 / 162
- 快乐，就是懂得放下 / 163
- 失去的不一定是损失 / 164
- 金钱不等于幸福 / 165
- 禅师的大笑 / 166
- 莫把小事放心上 / 167
- 抱女子过河 / 168
- 放下玉钵 / 170
- 放下心中的“怕” / 171
- 山高怎阻野云飞 / 172
- 放下的智慧 / 174



目 录

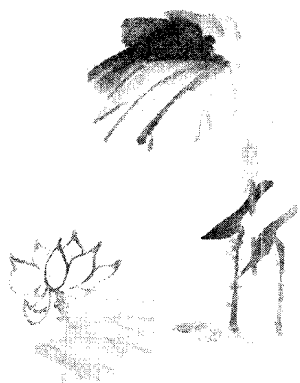
变魔心为佛心 / 175

第十章 因果——造福田，享福缘

- 膝上的人面疮 / 179
- 老人的遭遇 / 180
- 业的显现 / 181
- 神龟报恩 / 183
- 嗔怒的可怕 / 185
- 逃避不掉的业力 / 186
- 健达多的启示 / 188
- 三世因果 / 189
- 国王与天帝释 / 191
- 太子迦兰的故事 / 195
- 富人和乌龟 / 199
- 穷人的故事 / 202
- 解脱的途径 / 204

第十一章 看透——人生岂能尽如意

- 奴仆守门 / 209
- 活着的目的 / 211



静 心

- 角度的问题 / 212
- 有和无 / 213
- 看破迷惑 / 214
- 捆住自己的少年 / 215
- 无人能永生 / 217
- 目标别太多 / 218
- 昂贵的珠宝 / 220
- 有些事不要急 / 221
- 答案不止一个 / 222
- 凡事，不能只停留在表面 / 223
- 靠心理解 / 225
- “得不到”和“已失去” / 226
- 佛心的力量 / 229
- 没有时间老 / 230
- 四句话 / 231

第十二章 禅定——当下一念心清净

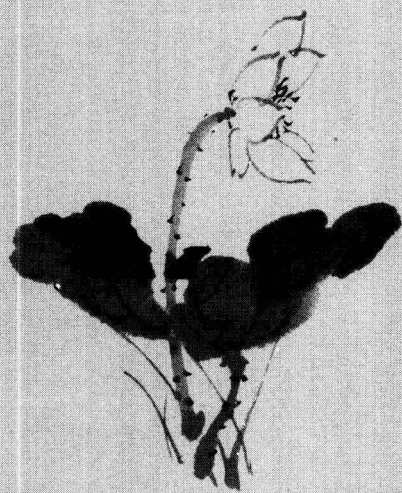
- 保持一颗平静的心 / 235
- 不提过去，不问将来 / 236
- 别再心忧明天 / 237



目 录

- 大师分工钱 / 239
- 清扫心灵上的尘垢 / 241
- 丢掉生活中的碎片 / 242
- 抽烟与静心 / 244
- 心无外物 / 245
- 最后一课 / 246
- 时常保持平常心 / 248
- 心净便是佛 / 249
- 除却心头火 / 250

第一章 随缘——缘来缘去缘如水





“诸法因缘生，缘灭法亦灭。”万法缘生，皆系缘分。偶然的相遇，蓦然的回首，只为眼光交会的刹那。要知道凡事都有定数，切莫强求。缘起缘灭，缘聚缘散，缘来缘去，缘如水，一切都是天意。不执著于生灭，心便能安静不起念，得到永恒的喜悦。人很容易由于内心的妄念而徒生痛苦。殊不知，无缘祈求也无济于事。握紧拳头，你的手是空的，伸开手掌，你便拥有了整个世界。

就让一切随它去

我们经常说：“家家有本难念的经。”这句话道出人生十有八九不如意，不同的人、不同的时期，都会面对不同的困惑。有位年轻人从小就在音乐方面表现得很有天赋，他的梦想是有朝一日成为一名优秀的音乐人。中学毕业后，老师提议他到专业的音乐学院进修。可是他的理想在父母那里却得不到认同，他们认为学习音乐是没有前途的职业。于是，大学的专业，父母不由分说地为他选择了金融专业。

大学毕业后，年轻人顺理成章地成为一名银行职员。在别人的眼里，他有一份令人羡慕的工作，可年轻人却是成天闷闷不乐。几年后，年轻人依然一事无成。父母对他更是抱怨不已，骂他没出息。

父母的埋怨，亲戚朋友的嘲讽，就像一座山压在年轻人的背上。为了排遣生活中的压力，年轻人经常跑步来发泄自己心中的愤懑。一天，他跑到一座寺院前停了下来。年轻人怅然若失地走进寺院，拉住一位法师哭诉自己的“不幸”。法师先是一言不发，等年轻人激动的情绪慢慢平静下来，法师才开口说道：“就让一切随它去。”

年轻人先是困惑地看着法师，后来恍然大悟地点头。那天后，年轻人依然辞掉了银行的工作，再也不去理会别人异样的眼神，用自己积攒下的钱创办了一间属于自己的音乐室。年轻人放弃银行职员的舒服日子，开始穷困潦倒的生活，但他却是快乐的，他似乎已经听到自己歌迷的欢呼声。

朋友的劝阻，亲人的不解，父母的气急败坏，他已统统放下，几年后，他出现在电视的荧屏上，这时的他已是一位很有名气的音乐制作人。

【心香一瓣】

一切皆有法可循！这其中的“法”讲的是事物内在的规律。这个规律



不可违背，一旦违背，就会造成不可估量的损失。就好比拿石头孵小鸡，荒唐不说，还浪费了物力、人力。

我们经常听人说，那个人不是做这件事的料，也就是说，把某个人放在了不恰当的位子上。这样一来，不但事倍功半，而且耽误了一个人的青春年华。这用佛家的因缘来说，或许是因为他跟那件事情之间的因缘还不到吧。

人各有志，有些事是强求不来的。除了自己的努力外，剩下的就是机缘巧合。因此，与其生活在别人的流言飞语下，倒不如卸下自己的“伪装”，做个随缘而行、随遇而安的自在人！

随情而行

明者因境而变，智者随情而行。

一位大德高僧，在一座寺院中做住持，由于自己年事已高，开始着手为自己挑选接班人。经过一番甄选后，高僧将自己最佳接班人的人选集中在自己的两位弟子觉坚和觉远身上。可这两位弟子，论修行和道行简直不分高低，到底让谁做自己的接班人，住持一时没了主意。这时众弟子提议，将他们放到寺院后面的悬崖下，谁先爬上悬崖，谁就是这座寺院接班人的不二人选。

住持用绳索将自己的两个弟子放到悬崖下。觉坚被放到悬崖下以后，并没有被悬崖的陡峭吓倒，一次次地努力攀爬，可遗憾的是屡爬屡跌。但倔犟的觉坚依然不遗余力地向上攀爬。最后，他终于爬到了半山腰，但由于体力不支，加上悬崖陡峭光滑，觉坚一失足又重新跌进了悬崖。住持发现此时的觉坚头破血流，奄奄一息，赶紧用绳索将他救上来。

再看觉远，开始时，他也一样努力攀爬，可试过几次之后，他便发现，靠自己本身的力量根本无法爬上这座悬崖。于是，他顺着悬崖下的小溪而行，穿树林，出山谷，游名山，访高僧。一年后，他才回到自己的寺院中。住持喜出望外，将觉远定为自己的接班人。

住持的这一决定，让寺院中的众弟子大惑不解，他们都认为觉坚更有勇气，更适合做寺院的住持。这时高僧微笑地解释道：“悬崖之陡峭，