

给大忙人看的 佛法书

吴正清 著

在纷扰、躁动的忙碌间隙聆听佛的教诲，
领悟佛的智慧，
让烦恼和忧虑烟消云散，让快乐和幸福
刹那芳华。

舍得，无处不春风；
放下，无处不逍遥！
握清欢在手，掬淡泊于心！



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



给大忙人看的 佛法书

吴正清 著

ARCTINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人看的佛法书 / 吴正清著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.7

ISBN 978-7-80769-743-5

I. ①给… II. ①吴… III. ①佛学—通俗读物

IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158134 号

给大忙人看的佛法书

著 者 | 吴正清

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 李 争

装帧设计 | 飞鸟书装

责任印制 | 郑珊珊

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 720×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 230 千字

版 次 | 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-743-5

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

引言



三 法 印

三法印是佛陀印证无误的真理。

佛陀一生遍求人生真谛，到最后终于悟出宇宙中的三个真理……

当初佛陀在郁卢吠罗村尼连禅那河畔的菩提树下开悟，成为一个全然觉知的智者，他悟出了什么真理？

接着，佛陀游行四十五年传法，他说的又是什么法？

佛陀在树下觉悟的人与世界的三个真理就是：“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。”

诸行无常

世间万象，没有任何事物是常恒永驻不变的。

一切都是由一个起因和后来的条件互相配合变化而成的。

而这种因缘条件组合构成的无常变迁，就是我们宇宙的实相。

宇宙的实相是永远变化不已、没有一刻停息。

而人出于自我短期利益的考虑，从自我的立场希望好的事物能常存，不好的事物不要降临在自己身上。

但这种一厢情愿的想法并不能使事事都遂己意，因而生出了苦。

人会痛苦大多是因为人有“自我”的观念，而又不真正明白身心、内在、外在的一切都不可能永远不变，即“诸行无常”这个宇宙的真理。

所以，佛陀在入灭之前对阿难说：“阿难啊！凡是我们所爱的，终将离去；凡是有生命的，终将死亡。所以不必为美好的事物不能常存、变质败坏而痛苦悲伤啊。”

诸法无我

宇宙中的一切现象都是因缘条件相加而形成的变化不已的现象……

因此，没有一个永恒不变的宇宙，人也是一样，从出生到死亡的每一刻都处在变化之中，没有一个实质不变的“我”存在。

人会自以为有个“我”，殊不知这只是存在的假象。因为这个“我”是随时空不同而变化不停的，并没有一个永恒不变的实质的“我”存在。由出生到死亡，每一分每一秒的“我”，条件都不一样。我们由刚出生时没有什么行为能力，到长大后叱咤风云，乃至老死之前又回复到没有行为能力，都是随着自己的能力、条件而变迁的。

而我们的身心感受也因时空条件而异，生出快乐、悲伤、愤怒、恐惧等诸多不同的情绪，随着时空的不同而起伏不定。

佛陀印证出的最重要的第二个真理便是：“诸法无我。”

没有一个永恒不变的客观宇宙，也没有一个永恒不变、可以流转三世的“我”存在。一切都在变化之中……

涅槃寂静

人由于对自我利益的考量而生出了贪欲、不满、愚痴、忧伤、悲痛、苦闷等烦恼……

因此，人应该通过正确的修行了解到诸行无常的真理，了解到宇宙中没有一个永恒不变的实体，也没有一个永恒不变自我存在。用这种态度去看待内在、外在，不因为时空的不如己意而产生痛苦，慢慢地，就能让自我的情绪不再产生，而达至轻安、喜悦的永恒祥和境地……

每个人都能够以正确的人生观念、正确的生活方式、正确的修行方法达到令苦不再生起的安详喜悦境地。

这个永恒的喜悦境地就是智慧的彼岸。

我们的痛苦来自于我们的无知——去强求或违反世间宇宙的真理，也就因为世事不能如人意，不符合内心自我的期望而产生了烦恼。

我们每个人都可以通过对宇宙真理的正确认知，通过正确修行的实践慢慢向契合于宇宙真理的方向迈进，而达至没有痛苦与烦恼的境界。

这种境界就是智慧的彼岸——涅槃寂静。





给大忙人看的佛法书

有这样一个故事。有一个人在烈日下狂奔，试图甩掉自己的影子。在路边，有几个农人正在一棵大树下歇息，看到此人跑得大汗淋漓、气喘吁吁，便喊道：“朋友，你为什么跑得那么急呀？”“我要甩掉影子！”那个人回答。“坐下来歇一歇，不就甩掉影子了吗？”那个人哪里肯听，只是继续狂奔，最终毙命于途。

这个忙得最终失去生命的人，也许能让我们获得一些启示。

这些话，我们经常听得到：忙。很忙。我很忙。我不得不忙。我就喜欢忙。

现代人仿佛都成了大忙人。

你忙，我忙，他忙。大街上人们行色匆匆，办公室里人们忙忙碌碌，工作台前人们废寝忘食……

有人忙出了功成名就，有人忙出了事倍功半，有人忙出了身心疲惫，有人忙出了迷惘无助……

一样的辛苦一样的努力，结果为何千差万别？

因为有的人是用心在忙，有的人只是用身在忙！

用心在忙的人，忙得乐在其中，忙得业绩喜人；用身在忙的人，忙得疲惫不堪，忙得碌碌无为！

可悲的是，用心在忙的人只在少数，大多数人都是用身在忙的无奈的大忙人。用身在忙的人，就好比无头苍蝇，终日劳而无功，忙又有什么用呢？

人在旅途，最怕疲于奔命，最怕茫然若失，最怕苦海无边。

如果我们忙得太过疲惫、太过迷惘、太过没有“章法”，就需要学会去调整、去谋划、去经营，以轻松、从容的心态去欣赏路边的风景。

谁都会累，累并不可怕，可怕的是过度地压抑自己的累，堆积自己的累。一个懂得照顾自己的人，无论曾经有过多少付出，累了都会懂得歇歇，让自己的心中酝酿出新的能量，让自己矫正生活中的失衡，轻松快活地踏上征途。

在这本《给大忙人看的佛法书》中，我们用清新流畅的语言，将一个又一个佛法故事娓娓道来，期望能让每一位忙碌中的读者，都能够学会放松自己，都能够找到一处让心灵休整的港湾，找到一个让心灵休憩的驿站，找到一张让心灵放松的按摩椅。

也许，当你逐页阅读本书时，你会感悟到：

在生活上，有一颗随缘心，你会更洒脱；有一颗平常心，你会更从容！
在待人上，有一颗慈悲心，你会更积善；有一颗感恩心，你会更幸福！
在做事上，有一颗因果心，你会更明理；有一颗不贪心，你会更快乐！
在处世上，有一颗忍让心，你会更逢源；有一颗超脱心，你会更淡然！
在修身上，有一颗修行心，你会更智慧；有一颗质朴心，你会更纯粹！
在成长上，有一颗自知心，你会更清醒；有一颗自助心，你会更稳重！

让我们在品读书中每一个佛法故事时，都能有所收获，帮助自己在疲惫的旅途中寻找到真正的休憩放松之道，在忙碌的生活中寻找到真正的追求，在纷乱的世界中寻找到真正的幸福。



目 录

一 随缘心 001

- ① 佛即众生，众生即佛
- ② 佛心
- ③ 禅悟的魅力
- ④ 随缘
- ⑤ 顺其自然
- ⑥ 看破
- ⑦ 佛度有缘人

二 因果心 023

- ① 前世今生
- ② 行恶因，吃恶果
- ③ 种善因，收善果
- ④ 杀生之果报
- ⑤ 改过之福报

三 慈悲心 049

- ① 慈悲为怀
- ② 善良为人
- ③ 行善为要
- ④ 作恶为戒
- ⑤ 积德为本

四 平常心 065

- ① 有与无
- ② 荣与枯
- ③ 生与死
- ④ 择与舍
- ⑤ 活在当下
- ⑥ 平常心
- ⑦ 放下

五 忍让心 093

- ① 心忍让
- ② 心平和
- ③ 心宽容
- ④ 心谦卑
- ⑤ 心博大

六 修行心 111

- ① 念经与成佛
- ② 踏实
- ③ 雕琢
- ④ 自省
- ⑤ 增进智慧
- ⑥ 明辨
- ⑦ 力行

七 自知心 133

- ① 人贵有自知之明
- ② 人贵有清醒之心
- ③ 人贵有自信之气
- ④ 人贵有自强之勇
- ⑤ 人贵有追求之志
- ⑥ 人贵有自爱之品

八 不贪心 153

- ① 无底洞
- ② 地狱门
- ③ 诱惑景
- ④ 七分饱
- ⑤ 快乐道
- ⑥ 不贪心

九 自助心 173

- ① 求人不如求己
- ② 自助者有天赋
- ③ 学会保护自己
- ④ 承担生命责任
- ⑤ 经营你的天赋
- ⑥ 拥有坚强的心

十 质朴心 193

- ① 心之净
- ② 简之美
- ③ 真之贵
- ④ 信之重
- ⑤ 新之妙



十一 感恩心 ... 213

- ① 感激亲人
- ② 感激朋友
- ③ 感激敌人
- ④ 感激生命

十二 超脱心 ... 229

- ① 莫生气
- ② 禅意的生活
- ③ 宁静的生活
- ④ 从容的生活
- ⑤ 超脱的生活
- ⑥ 境由心造





佛度有缘有心人，参透禅机明佛道

佛陀说：万法因缘生，缘谢法还灭。世间万物，俱是因缘而生，因缘而灭。

人生无常，物理有成、住、坏、空；心理有生、住、异、灭；生理有生、老、病、死。这些道理我们若能透彻，就不必在人们之间计较什么；无所计较，自然能专心于道，不让现实的人生转动我们的心念。



佛陀说：众生之苦有其原因，众生之开悟亦有其道——一切法皆依缘生，依缘灭。

佛陀说：有因有缘世间集，有因有缘集世间。我们必须正确认识它的因，才能获取理想的结果。我们若有纯良的种子，一定要把握因缘，赶紧种入土中，并且要有充足的阳光、水分、土壤、空气，它才能成长。有愿放在心里，没有身体力行，正如耕田而不播种，皆是空过因缘。



佛在身边

有一个人对佛无限崇拜，吃着斋饭，诵着经文，烧了好多香之后，他想见见活佛是什么样子。

他筹备了路费，带足了干粮去名山古刹寻找活佛。爬过千山，趟过万水，他终于来到了名寺。寺里的方丈接待了他。他向方丈述说了一路的艰辛劳顿，并恳求方丈让他见见活佛。

方丈说：“回家去吧，佛已在你家中。那个倒趺着鞋、披散着发、给你开门的就是活佛。”

他将信将疑地回到家中，敲过门后，急切地等待活佛的出现。

门开了，倒趺着鞋、披散着发、给他开门的正是他的妻子。听见他敲门，妻子来不及将鞋穿好、将头梳好就匆匆来给他开门。

他恍然大悟，原来活佛就是我们身边一切善良的凡人，一切曾经给了我们关怀和帮助的凡人。



1. 佛即众生，众生即佛

佛是觉悟的众生，众生是在迷的佛。

学圣学贤，无所谓过早过晚太老太少之别，但能一念觉悟，
众生即佛。

佛在灵山，佛在心头

佛在灵山莫远求，灵山就在你心头。

有一天，灵训禅师前来拜访归宗禅师。

灵训禅师问归宗禅师：“请问禅师，什么是佛呢？”

归宗禅师很是为难地望着灵训禅师说：“我不能告诉你。即使告诉你了，你也不会相信啊。”

灵训禅师听后，马上说：“不对啊，禅师！我是诚心来向您请教的，您的话，我怎么敢不相信呢？”

归宗禅师点点头说：“那好吧！你既然相信我，那就靠过来，让我告诉你！”

接着，归宗禅师把嘴巴贴在灵训禅师的耳朵上，细声细语地告诉他说：“你就是佛啊！”

灵训禅师听了之后，先是一愣，然后放声大笑道：“我就是佛！哈！哈！哈！我就是佛！”

可见，众生不应该舍弃自己内心的灵山，而应该从自我的心中提炼自性的宝藏。

众生是菩萨，心善可称佛

心存善念可称佛，率真做事行佛道。

常行于慈心，去除怨恨想；大悲感众生，悲惜化泪雨。佛家以慈悲



为怀，所谓“慈”，就是爱护众生，有给众生以安乐之心；而怜悯众生，有拔除众生痛苦之心，则为“悲”。观音菩萨既有博大的“爱护心”，又有非凡的“怜悯心”，所以其美名尊号为“大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”。

其实佛也并非那么神秘。丹霞禅师有一次路经洛阳的惠林寺，正值严冬时节，天寒地冻。于是他就将寺里的木头佛像扛了下来，烧火取暖。

寺里的住持见了，大发雷霆：“你怎么敢把佛像烧了呀！”

丹霞禅师泰然自若地答：“噢，我是想把佛像烧出舍利子来呀！”

住持惊愕地问：“木头的佛像能烧出舍利子来吗？”

丹霞禅师道：“既然烧不出舍利子来，那就是木头，不是佛了，尽管烧好了。”

后来，丹霞禅师安然无恙，而住持却因心火上蹿，掉了两道眉毛。

众生皆苦，唯怀有一颗大慈大悲的善心持身处世，方能苦中有乐。而心存善念，便可称佛。

只要本性率真地做事，就是行了佛道。木头佛像烧不出舍利子，千真万确。所以“泥佛不渡河，金佛不渡炉，木佛不渡火，真佛内里坐”。说到底，决定我们自身价值的条件，并不在于我们所得到的外物，而在于我们自己的心灵和行为。因为真正的佛是在人的心中。

佛性一直在我们的心里，只是我们不认识它，不知道看重它。它是人生命的根，是心灵的船，载我们渡过大千世界，而内心深处依然完好如初。

佛即众生，众生即佛

事物的相通常常妙不可言。

禅宗南宗的创立人六祖慧能认为人人皆有佛性，人人都可成佛。佛性就存在于人的心中，人只要去掉妄念，就会顿见自己的清净本心，就成佛了。这就是顿教法门“即心即佛”的观点。

如果你去过西藏，一定很难忘记那里的洁白。洁白的雪山，洁白的



经幡，洁白的羊群……时刻圣洁满眼。

在那里，人对生活的要求很简单，天对山的呼应很直白，羊对路的点缀很随意。自在随着天地蜿蜒，不仅人，仿佛每只羊心中，都有佛。

拜佛者遍天下，藏族人是无功利心的。他们求佛，并不是许愿，而是求心灵的幸福感。藏族人会将一生的积蓄捐给寺庙，就像交给家人一样自然。他们相信自己住得离天很近，离佛很近。相信只要自己善良，佛时刻在自己身边，同吃同住。

佛教门派众多，禅宗真正实现了佛教的中国化，让佛走进大众心中。

两者的共通之处，在于亲切感。慧能反对佛祖崇拜，认为解脱要靠自己，不应崇拜偶像。他说佛即众生，众生即佛，佛和众生本质是没有区别的，区别只在于“迷”和“悟”。自性迷即众生，自性觉即佛。慧能的成功，正在于他在佛和众生之间画了等号。

“佛是人向善的心。”人越善，与佛越近。

2. 佛心

心是一切的根本。

每个人的心，都是最善巧的工匠，可以把自己雕刻成佛，也可以雕刻成魔。

何谓佛心？何谓魔心？佛心，教你看什么都顺其自然；魔心，教你看什么都不顺眼。

魔心造地狱，佛心造天堂

善与恶，只在一念之间。

善成佛心，恶造魔心，而魔心造地狱，佛心造极乐。恶念涌现时，其实只需轻轻转个身，就能抓住善的影子。

有一个民妇去拜访法演禅师，请教佛门常说的地狱与极乐世界是真实的存在还是一种理想，并希望禅师能带她参观真实的地狱与极乐世界。

法演禅师立刻用脑中所能想象得到的污秽轻薄的语言来调戏这个民妇。这位妇人十分惊讶，刚开始时基于礼貌的关系，妇人并没有回嘴。最后实在忍不住了，就随手拿起一根木棍，大喝道：“你算什么禅师？简直是个狂妄无礼的家伙！”一边说着，一边抡起木棍朝禅师身上打去。法演躲避木棍，跑到大殿木柱后，对着面露凶相、从后追赶而来的民妇说道：“你不是要我带你去参观地狱吗？你看，这就是地狱！”

恢复平静的民妇，察觉到自己的失态，急忙参拜道歉，请禅师原谅她的鲁莽。

法演禅师道：“你看，这就是极乐！”

心善即天堂，心恶即地狱。天堂地狱，皆由心行造作。天堂地狱在哪里？这有三说：第一，天堂在天堂的地方，地狱在地狱的地方；第二，天堂地狱在人间；第三，天堂地狱在我们的心上。

我们的心，每天不知要在天堂地狱之间来回多少次。

弃恶从善时，魔心成佛心

让魔心变成佛心，是最大的善。

一个年轻人去拜访一位住在大山里的禅师，他们讨论关于美德的问题。这时候，一个强盗也找到了禅师，他跪在禅师面前说：“禅师，我的罪过太大了，很多年来我一直寝食难安，难以摆脱心魔的困扰，所以我才来找你，请你为我澄清心灵。”

禅师对他说：“你找我可能找错人了，我的罪孽可能比你的更深重。”

强盗说：“我做过很多坏事。”

禅师说：“我曾经做的坏事肯定比你还要多。”

强盗又说：“我杀过很多人，闭上眼睛我就能看见他们的鲜血。”

禅师回答说：“我也杀过很多人，我不用闭上眼睛就能看见他们的鲜血。”

强盗说：“我做的一些事简直没有人性。”

禅师回答：“我都不敢想以前我做的那些没有人性的事。”

强盗听禅师这么说，就用一种鄙夷的眼神看了看禅师，说：“既然你是这么一个人，为什么还在这里自称为禅师，还在这里骗人做什么！”于是他起身轻松地下山去了。

年轻人在旁边一直没有说话，等到那个强盗离去以后，他满脸疑惑地问禅师：“你为什么要这样说？我很了解你是一个品德高尚的人，一生中从未杀过生。你为什么要把自己说成是十恶不赦的坏人呢？难道你没有从那个强盗的眼中看到他已经对你失去信任了吗？”

禅师说：“他的确已经不信任我了，但是你难道没有从他的眼睛中看到如释重负的感觉吗？还有什么比这更能让他弃恶从善呢？”

年轻人激动地说：“我终于明白了什么叫做美德！”

远处传来那个强盗欢乐的叫喊声：“我以后再也不做坏人了！”这个声音响彻了山谷。

强盗的“魔心”变成了“佛心”，禅师亦成就了人世间最大的善。

“百年垢衣，一日而浣，可得鲜净。”上百年的污垢衣服，一旦洗干净了，照样是光洁鲜亮的。一个生命从百千万亿劫中所犯下的罪过所带来的业障，只要用佛法的清净水加以清洗，那么一会儿工夫也就洗干净了，而本心照样是那么纯洁美好。

佛教里推崇人善良的本性。只要你能够一念回转，放下一切感受，不再执着于邪念，那么你的心灵仍然会像以前没有污染过一样。不仅如此，还可以立即成佛得道，解脱痛苦与烦恼。

“千古善恶由一心，心若无时罪亦空。”禅师正是相信垢衣可浣，人能够弃恶从善，所以才甘愿自毁名誉来拯救强盗那颗已弃恶念的凡心。

