

给

大忙人  
看的  
快乐  
佛法书

九戒居士◎编著



[活出真性情·领悟大智慧]

如何让一滴水永不干涸？让它融入大海。

如何让快乐长久？让它融入生命。

学佛就是学做人，佛法亦是种活法。

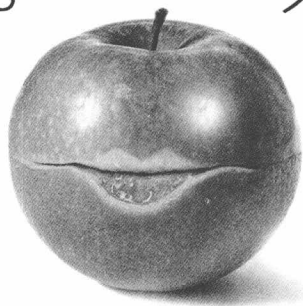


华文出版社  
Sinoculture Press

给

大忙人  
看的  
快乐  
佛法书

九戒居士◎编著



华文出版社  
Sinoculture Press

## 图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的快乐佛法书 / 九戒居士编著. —北京: 华文出版社, 2010.9  
ISBN 978-7-5075-3240-1

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166516号

## 给大忙人看的快乐佛法书

---

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.hwcb.com.cn>

投稿邮箱: [hwcb@126.com](mailto:hwcb@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: 14.25

字 数: 150千

版 次: 2010年10月第1版

印 次: 2010年10月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3240-1

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



## 给生活开一剂快乐处方

佛陀来到这个世界的时候，一生长下来就能够走路，向四方各走了七步，步步生莲花，然后一手指天，一手指地，说：“天上天下，唯我独尊。”这告诉我们，每一个人来到这个世界，都是如同佛陀一般，我们是带着佛的本质来到这个世界，人人都拥有佛性。佛是觉悟的众生，众生是在迷（尚未觉悟）的佛——佛只是觉悟而已，与众生没有丝毫差别；众生只是迷惑而已，与佛没有丝毫差别。

禅宗四祖道信禅师说过：“快乐无忧，是名为佛。”意思是人只要心情好，快乐无忧，就到佛的境界了。然而，现在很多人成天事务繁忙，神经绷得很紧，满脑子都是忧愁，这心情如何好得起来？如果你天天心里都揣着重重心事，自然“千斤重担压心头”，又何谈快乐呢？所以，著名的道证法师才会把不能成佛的最大原因归咎于“我们时常都不快乐”。

人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。拥有一颗快乐的心，胜于怀藏着一只药囊，可以治疗心理上的百病。

“快乐人生”是人们共同的愿望，佛法博大精深，处处皆有快乐妙方，只要善于应用，幸福人生的愿望就可圆成。

如何才能快乐，佛经已经给出了答案——六度。

“度”梵语里作“波罗蜜多”，字义是“到彼岸”，就是从烦恼的此岸

度到觉悟的彼岸。菩萨修六度万行以调伏诸烦恼，为众生修苦行而不后悔。六度也是芸芸众生获得解脱的最佳方法。

第一是般若，即智慧，为自觉觉他而修禅定和智慧。

第二是禅定，即心有主宰、有定力，不会被外界而动摇。

第三是持戒，戒也有三种，即防止一切恶行，修集一切善行和饶益有情。菩萨最根本的戒是饶益有情戒，就是一切为了利益大众，其余所有戒条都要服从这一条。

第四是忍辱，即不受外界任何事物的影响而始终能保持心理平衡，为利益有情故，忍受毁骂打击，以及饥寒等苦，所谓“难行能行、难忍能忍”，终不放弃救度众生的志愿。

第五是布施，有三种：首先，凡以物质利益施与大众的叫作“财施”，包括身外的财物和自身的头目手足和生命；其次，凡保护大众的安全使他们没有怖畏的叫作“无畏施”；最后，凡以真理告知大众的叫作“法施”。

第六是精进，即不懈息地努力，不断地进步。

唯有通过这六种方式，我们才可以离苦得乐，获得真正的快乐。

## 目 录

### 第一章 般若之心

- 远离颠倒梦想 · 003
- 天下本无事 · 010
- 看破诸法空幻，放下妄想执著 · 016
- 看破无常无我 · 022
- 知足则快乐常存 · 028

### 第二章 禅定之心

- 了解自己 · 037
- 关注心灵，勤拭尘埃 · 043
- 看重自己 · 051
- 循序渐进，戒浮戒躁 · 061
- 耐得住寂寞，经得起诱惑 · 067
- 且做世间自在人 · 071

### 第三章 持戒之心

- 085 · 常以戒为师
- 092 · 制怒
- 098 · 善心即天堂
- 102 · 淡泊
- 107 · 贪欲
- 112 · 一念成佛，一念为魔

### 第四章 忍辱之心

- 119 · 一忍天下无难事
- 127 · 受苦即修持
- 136 · 活在当下，珍惜拥有
- 146 · 不一样的境界，不一样的世界

## 第五章 布施之心

布施不倦，求善不厌 · 159

生爱心，善待一切 · 164

人越善，与佛越近 · 173

## 第六章 精进之心

生活即修行 · 185

学佛法，用佛法 · 195

一切皆由心生 · 204

活出精彩 · 210



---

第一章

般若之心

---



一个小和尚背着沉重的行囊行走  
在山道上，忽然见到一只老虎，万分  
恐惧，急忙寻找藏身之处。终于见到  
一个洞穴，欣喜异常，便往洞里钻，  
可惜洞口太窄，包裹被卡在洞外。眼  
看老虎就要来到身边，正一筹莫展之  
际，一个猎人经过此处，他向和尚喊  
道：“把包放下！把包放下！”和尚  
卸下行囊，顺利入洞。

我们太多的烦恼和痛苦，皆因放  
不下。放下包袱，即能解脱。

## | 远离颠倒梦想 |



人在世间，最难做到的就是放下，自己喜爱的固然放不下，自己不喜爱的也放不下。爱憎之念占据了我们的心房，哪里能快乐？如果对心爱的东西能够割舍，对违逆能够接受，进而做到无爱无憎，正如《心经》所云：“远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

### 01 物来则应，过去不留

《史记》中说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”两千多年后，乾隆皇帝下江南，看见运河上船来船往，人声鼎沸，感慨地问：“来来往往这么多船，他们都在忙什么？”和珅伶牙俐齿答道：“在奴才看来，这穿梭不息的运河里，无非只有两条船，一条是名，一条是利。”

对于常人抓抢还唯恐不及的名利，佛陀劝人“放下”。

佛陀住世时，有一位名叫黑指的婆罗门来到佛前，运用神通，两手拿了两个一人高的花瓶，前来献佛。

佛对黑指婆罗门说：“放下！”

于是，婆罗门就把左手拿的那个花瓶放在地上。

佛陀又说：“放下！”

婆罗门又把右手拿的那个花瓶也放了下来。

佛陀又说：“放下！”

黑指婆罗门丈二和尚摸不着头脑：“世尊，我已经两手空空，把两个花瓶都放下了。”

佛陀说：“我并没有叫你放下花瓶，我要你放下的是你的六根、六尘和六识。当你

把这些统统放下，再没有什么了，你将从生死桎梏中解脱出来。”

黑指婆罗门这才了解佛陀的真意，赶紧顶礼。

中国禅宗认为，所有的佛法根本只有两个字：“放下。”一切事情，物来则应，过去不留。能够放下世间一切假象，不为虚妄所动，不为功名利禄所诱惑，才能体会到自己的真正本性，看清本来的自己。

人有了功名，就对功名放不下；有了金钱，就对金钱放不下；有了爱情，就对爱情放不下；有了事业，就对事业放不下。功名利禄在人心上的压力，岂止是黑指婆罗门手上的花瓶？

## 02 团团转，皆因绳未断

一个年轻人从家里往一座禅院去，在路上他看到了一件有趣的事，他想以此去考考禅院里的老禅者。来到禅院，他与老禅者一边品茗，一边闲扯，冷不防他问了一句：“什么是团团转？”

“皆因绳未断。”老禅者随口答道。

年轻人听到老禅者这样回答，顿时目瞪口呆。

老禅者见状，问到：“什么使你如此惊讶？”

“不，老师父，我惊讶的是，你怎么知道的呢？”后生说，“我今天在来的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草地上去吃草，谁知它转过来转过去都不得脱身。我以为师父既然没看见，肯定答不出来，哪知师父出口就答对了。”

老禅者微笑着说：“你问的是事，我答的是理，你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊。”

年轻人然大悟。

一只风筝，再怎么飞，也飞不上万里高空，是因为被绳牵住；一匹壮硕的马，再怎么烈，也被马鞍套上任人鞭抽，是因为被绳牵住。因为一根绳子，风筝失去了天空，骏马失去了驰骋。

忧愁和烦恼不是凭空出现的，大多时候，是因为我们内心记挂得太多，舍不

得放下。

有形的绳索很容易解开，而束缚我们如金钱、名誉、地位、学问等无形的绳索，又有几人能轻松自如地解开？越是追求，绳索便勒得越紧。

### 03 如何尝到快乐的滋味

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一个农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”

富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕被别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？

于是，富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了心灵，也让他尝到了快乐的滋味。

幸福和痛苦，快乐和烦恼，都是人心的一种感觉。人如果死守着自己的观念，不肯放下，那么他的人生道路只会越走越窄。其实只要换个想法，调整一下态度，放下心中的包袱，就能让自己有新的心境。

佛认为人生有八苦，如果说生、老、病、死、五阴炽盛是因为看不透的话，那么爱别离、怨憎会、求不得就是因为放不下：放不下爱、放不下恨、放不下得失。在人们越来越习惯动辄高呼残酷竞争时，学会“放下”的意义就越大。

### 04 除却心头火

有一个久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到大慧宗臬禅师处要求出家，他向宗臬道：“禅师，我现在已看破红尘，请禅师慈悲收留我出家，让我做你的弟子吧！”

宗臬禅师说：“你有家庭，有太重的社会习气，你还不能出家，以后再说

吧！”

将军说：“禅师！我现在什么都放得下，妻子、儿女、家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！”

宗臬还是摇摇头说：“以后再说吧！”

将军无法。有一天，他起了一个大早到寺里礼佛，大慧宗臬禅师一见到他便说：“将军为什么这么早就来拜佛呢？”

将军学习用禅语诗偈说道：“为除心头火，起早礼师尊。”

禅师开玩笑地也用偈语回道：“起得那么早，不怕妻偷人？”

将军非常生气，骂道：“你这老怪物，讲话太伤人！”

大慧宗臬禅师哈哈一笑道：“轻轻一拨扇，性火又燃烧。如此暴躁气，怎算放得下？”

放下，不是口说就能放下的。“说时似悟，对境生迷”，所谓江山易改，本性难移，人的习气也不是说改就能改的。

## 05 虚荣是扭曲的自尊

从前有一个和尚因触犯清规被赶出庙门，他十分懊丧，边走边哭。

路上，和尚遇见了一个鬼，这个鬼也是因为犯法被毗沙门天王放逐。鬼问和尚：“你有什么心事，为何边走边哭？”

和尚答道：“我触犯了僧戒，被逐出庙门。我没有了施主的供养，而且坏名声传得远近皆知，因此心中愁苦，眼泪涟涟。”

鬼对和尚说道：“我可以让你消除坏名声，得到很多供养。你可以站在我的左肩上，我将扛着你在天空中行走，别人只能见到你而看不到我，这样人们都会认为你是得道的高人，就会给你很多供奉。但如果你得到很多供养，你要先满足我。”

和尚听后，便答应了。

于是，鬼就扛着和尚，在和尚过去被赶走的那个地方行走。那个地方的人看到后都十分惊异，说这个和尚已经得道，互相转告道：“寺里的众僧不像话，错逐

了这个得道高人。”

于是，他们齐聚寺庙，斥骂众僧。众僧马上迎接这个和尚回到庙内，和尚从此得到了很多供养之物，并把所得到的食物供养都先给鬼享受，不违背当初的诺言。

有一天，鬼又扛着和尚在空中漫游，正好碰上毗沙门天王属下的司官。鬼一看到司官，吓得魂都飞到了九霄云外，慌忙扔下和尚只身逃命。于是，和尚从高空摔到地面，跌得脑浆迸裂，当场死掉。

这个被赶出庙门的和尚，为了达到自己的目的，满足自己的欲望，靠欺骗众人、制造假名誉逞一时之能，最终因此断送了性命。

所谓虚荣，就是扭曲了的自尊。放下虚荣心，踏踏实实做人，生活自然不会亏待你。

## 06 不执著于私利

有一个农夫，礼请无相禅师到家里来为他的亡妻诵经超度，佛事完毕以后，农夫问道：“禅师，你认为我的太太能从这次佛事中得到多少利益呢？”

无相禅师照实说道：“佛法如慈航普度，如日光遍照，不止是你的太太可以得到利益，一切有情众生无不得益。”

农夫不满意地说：“可是我的太太是非常娇弱的，其他众生也许会占她便宜，把她的功德夺去。能否请您单单为她诵经超度，不要给其他的众生。”

无相禅师慨叹农夫的自私，但仍慈悲地开导道：“回转自己的功德以趋向他人，使每一众生均沾法益，是个很讨巧的修持法门，回向有回事向理、回因向果、回小向大的内容，就如一光不是照耀一人，一光可以照耀大众，就如天上太阳一个，万物皆蒙照耀，一粒种子可以生长万千果实，你应该用你发心点燃的这一根蜡烛，去引燃千千万万支蜡烛，不仅光亮增加百千万倍，这支蜡烛本身也不会因而减少亮光。如果人人都能抱有如此观念，则我们微小的自身，常会因千千万万人的回向，而蒙受很多的功德，何乐而不为呢？故我们佛教徒应该平等看待一切众生！”

农夫仍顽固地说道：“这个教义很好，但还是要请法师破个例，我有一位邻居老赵，他可说是欺我、害我，能把他除去在一切有情众生之外就好了。”

无相禅师以严厉的口吻说道：“既曰一切，何有除外？”

农夫茫然，若有所失。

人性之自私、计较、狭隘，于这位农夫身上可以完全看出。只要自己快乐，自己得到，管他人的死活？殊不知别人都在受苦受难，自己一个人怎能独享？众生平等，一灯照暗室，举室通明，何能只照一物，他物不能沾光？

懂得一切的人，才能拥有一切；舍弃一个，就是舍弃一切。舍弃一切，人生还拥有什

## 07 笑着也是挑，哭着也是挑

弥勒佛是开心佛，每天笑口常开，好像从来也没有烦心的事。众神都很羡慕他，如来佛也把他定为佛界的接班人，所以弥勒佛也就成了“未来佛”。人们不管遇到什么样的烦心事，只要看见弥勒佛露着大肚子开怀大笑的样子，都能够有所释怀。

有一个虔诚的佛教徒，一辈子慈悲为怀、与人为善，但从小多遇坎坷、诸事不顺，再加上他偏偏是个“悲天悯人”的性格，连花谢叶落都会让他难过很久。慢慢地，他身边的人因为他忧郁的性格离他而去，因为大家谁都不愿整天面对一张“苦瓜脸”。喜欢他的人，替他着急却毫无办法；不喜欢他的人，整天以他取乐。

有一天，他来到了弥勒佛的像前哭述自己的不幸，佛被感动了。

佛说：“你想要什么？”

“我想每天像您一样快乐。”

于是，佛答应了他的要求，让他也变成了一尊“弥勒佛”像，每天在庙里受人朝拜。所有人都膜拜、赞美他，他开始很快乐。渐渐地，情况开始发生变化，因为每天成百上千的拜佛人，讲的都是些他们各自的遭遇和最令人心烦的事，没有一件令他开心。

日复一日，他终于受不了，大哭起来。拜佛的人看见佛像流泪，都吓跑了，再也



没人敢接近他，他又被孤独笼罩。

佛出现了，他不解地问：“为什么每天面对那么多烦心的事，你却能够笑口常开？”

佛说：“你看，我的肚子比您大，我把烦心的事装在肚子里，消化掉了；而你却把它们装在心里，所以不能释怀。

“佛对所有人都是公平的。别人一生的遭遇不会比你少，只不过他们把不开心的事都放在了我的肚子里，自己只留下开心的事；而我把别人的不幸收下来，却没有留在心上，而是替他们排解掉了。他们因我而快乐，所以爱我。

“其实，事情就是事情，是佛给你的事情，没有选择。有你爱的就一定也有你不爱的，各占一半；爱的你留下，不爱的你抛掉也就是了。快乐却是你自己对事情的感悟，谁也不能给你。那些比你快乐的人，只是比你懂得取舍，对遭遇的记忆比你差而已，佛对他们没有偏爱。”

现在，很多人活得很累，过得很不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是为痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，总会得到快乐。