

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 II

给大忙人看的佛法书



心正成佛，道由心生。
多一分禅心，少一分烦恼。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

第一辑热销
80000
册

给大忙人

看的
佛法书 II

给大忙人
看的佛法书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

给大忙人看的佛法书.2 / 吴正清编著. —北京: 新世界出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5104-0620-1

I. 给… II. 吴… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180314号

给大忙人看的佛法书 II

编 著	吴正清
责任编辑	刘丽刚
责任编辑	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	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
字 数	180千字 印张: 14
版 次	2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5104-0620-1
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

历经时光，被磨洗的经典

有人说，读史使人明智，读诗使人聪颖，演算使人精密，哲理使人深刻，道德使人高尚，逻辑修辞使人善辩。而，读佛呢？你且听我先说佛。

打开这本书前，在你的心里，佛是什么？是超度，是放生？是四谛，是六度？是弘法，是扬道？还是迥异于世俗的人生观和世界观？佛法的世界是一个怎样的世界，它的世界是不是充满了无法逾越的圣人和经典？它的世界是不是由纯美心灵构建的一个极乐天堂？它的世界是不是没有庸俗的烦恼，没有无病的呻吟，没有无聊的争斗，没有丑陋的罪恶，也没有爱恨与哀愁？那里面又是怎样的无常与涅槃？它的世界所认可的人性，真的一半是天使一半是野兽吗？

佛，是一个灵物，只有一片心，与天地同化，却并不是传说中的不食人间烟火。实际上，诸多佛法，就在我们身边，发生在生活的每一时、每一刻，还有每一个当下，不动声色地传递着自己的禅机，让我们去了悟生活的本性。佛，不讲大道理，却是大道理，不去作为，却有大作为。净化了我们的的心灵，也圆满了我们的人格。

佛在打破，打破了是是非非的纲常，打破了层层叠叠的绝对真理，也打破了种种梦幻泡影。它打破了一切，却为我们打开了另一扇窗。如果我们能打破自我执著，意识到个体和众生是一体的，就能开放封闭的内心，接纳一切人，并对一切事物生起慈悲之心。

佛在重建，重建了安顿心灵的秘诀，重建了传道授业的艺术，也重建了谋事创业的良方。重建是一个过程，它也许像一转念那么短暂，也许像无数量劫那么遥远。重建过的灵魂，少一些世俗应酬，会多一些“青灯古佛”、“红袖添香”的境界，少一些名利浮躁，多一些沉寂内省、恬淡自然的品格。

佛也在觉悟，觉悟着善恶与澄明，觉悟着人性与伦理，觉悟着慈悲和精进。觉悟就是回头，从哪里回头？从五欲六尘回头，从迷惑颠倒回头，从妄想无明回头。这样，才能回归到本性，才能回归到我们的自觉性，才能为我们带来十方净土。

而读佛，使人智慧。

读了佛，我们才惊觉世界是如此神奇又如此悠远。

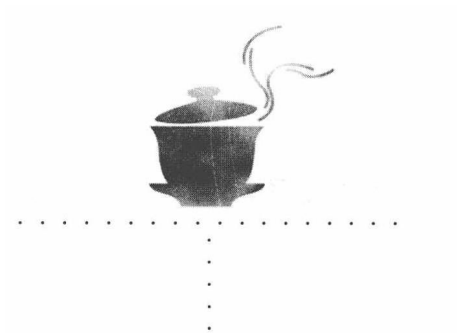
读了佛，我们才惊觉佛典是如此奥妙又如此高深。

读了佛，我们才惊觉佛法是如此清明又如此晶莹。

佛的智慧，就是要我们关注、善待疲惫的心灵，停下匆遽的脚步，聆听真实生命的声音，从而使生命多一份从容与淡定。然而不幸的是，我们

很多人一辈子都在追逐衣食、应对名利，而偏偏忽略了心灵，心灵恰恰是我们生命中最宝贵的本心本性啊。

所以，读读佛吧，无论是留连于北国风光还是沉醉于南方佳景的大忙人，你会发现，世界如此不同，而你，也会变得更与众不同。



目 录



一、修行——用禅化解心中的烦恼	001
微笑着，轻唱生命的歌谣	003
放下，彼岸完美世界	009
拨开心路，千江有水千江月	016
人能仰望，就能幸福	022
快乐，自我掌控的内心	026
二、经世——不受磨炼不成佛	033
每一种创伤，都是一种成熟	035
这个世界没有圆满	040
做个聪明的“老实人”	046
不要接受别人给予的痛苦	050
人生的真相，我们的人生	056
三、诗人——一切人与事，有什么好执着的？	063
犯错是平凡，宽容是超凡	065
知恩重义，活出真谛	069
朋友，支撑生命前行	074
友善地接纳别人	077
善因善果，恶因恶报	083

四、成长——人生在世，无非是让人笑笑，偶尔也笑笑别人 087

- 把握当下 089
- 有时三思而行，有时立下决断 094
- 不要太急了 098
- 放弃，也是成功的第一步 102
- 目标，是生命的罗盘 107

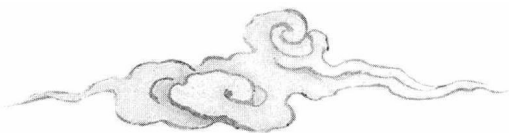


五、保身——一真一切真，一妄一切妄 113

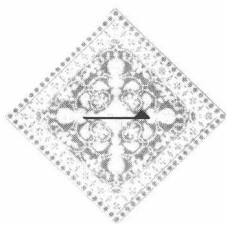
- 长短相形，高下相倾 115
- 藏好自己的舌头 120
- 不患无位，患所以立 125
- 智者，不制于人 131
- 山不过来，我就过去 135

六、财道——真正的财富是一种内心的认同 139

- 施与受 141
- 不要和诱惑较劲 146
- 学会分享，学会面对 151



七、立业——只要不把你的命运交给别人，你就能决定自己的命运 ...	155
规则是一个容器，你只须做水	157
藏器于身，相时而动	160
学会掩藏一些锋芒	163
别把才能放错地方	165
如果你是对的，你的世界就是对的	168
八、相爱——一点点的感激，一点点的动心	171
别为一个人，放弃一座城	173
不轻易相信，也不轻易喜欢	178
有些爱，终将是遗憾	183
恋爱靠机会，婚姻靠智慧	187
九、追求——一切善法，都从精进开始	195
眼光放长远	197
厚积薄发，挖一口属于自己的井	203
一个个创造奇迹的公式	208
人，诗意地栖居	214



修行

用禅化解心中的烦恼

每个人都想拥有一个完美的生活，但往往事与愿违，快乐不起来，幸福不到来，美好的事情擦肩而过，心中的爱受到伤害。是的，人的一生不可能一帆风顺，总会碰到一些烦恼和不尽如人意的事情。这些事情如果用感觉去应对它，不是真的美好；但用禅心去体会它，或许就是真的美好。

海涛法师有一句名言：“生命不是用来寻找答案，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地生活的。人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解救。”



吃茶去

从前有位信徒向赵州禅师问道：“敢问禅师，佛陀有烦恼吗？”

“有。”禅师呷了口茶，缓缓道。

“那怎么会呢？佛陀是超脱之人，怎么会有烦恼？”信徒大惑不解，显然很不满意这个答案。

“那是因为你还没有得道啊。”禅师展开双眉，似笑非笑地望了他一眼。

“哦，原来如此。”信徒听了颇为感动，显然很满意这次的回答，“那倘若我修行得道以后，佛陀还会有烦恼吗？”

“有！”禅师依旧这样回答出乎信徒的意料。

“为什么？”信徒脱口而出地问道。

禅师轻轻吹散茶壶上的袅袅香雾，继续说：“因为佛陀不是你，他的心里还装着众生！”

信徒越发不解。

禅师拿起茶壶，揭开杯盖，将壶里的水缓缓地浇在地上，望着有些诧异的信徒道：“当水盛放在壶里面，它是水。洒在地上，它还是水吗？”

佛陀也有烦恼，无论是成道之前，还是开悟之后。佛陀无烦恼，是因为自己的心性早已清静。佛陀有烦恼，是从慈悲心生出的。人生最苦恼的是在烦恼中再生烦恼。

而我们生活的尘土中，哪里有那么多的净土，总要学会自己找个干净的地方落脚。泥土再多又怎么样？尘世间再多纷乱又怎么样？总有单纯干净的所在。落居于泥水中还是干净的水泥地上，选择权最终在你自己的手上。

没有烦恼无法成就菩提，没有菩提无法普度烦恼。

山自在，水悠然，人亦洒脱。



微笑着，轻唱生命的歌谣

微笑着，轻唱生命的歌谣，在平静中看红尘飞舞，在孤寂中品世事沉浮。微笑着，轻唱生命的歌谣，接受生活带给我们的一切。微笑着，轻唱生命的歌谣，一个豁然开朗的世界就会层层叠叠地出现在你的眼前：蓝天、白云、青山、绿水……

只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都常苦着脸，那生活如何美好？生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑。

“灵山胜会”胜出的微笑

一次灵山胜会上，万物的创始者大梵天王邀请佛祖释迦牟尼说法，并且要让他亲选一个接班人，继承自己的衣钵。

只见释迦牟尼拾级而上，一步一步来到佛龛前。此时，大梵天王率众给他献上一把金婆罗花，并行隆重大礼之后退居一旁，安静地等待佛祖的讲演。只见释迦牟尼轻轻地拈起一朵金婆罗花，意态安祥，却迟迟不肯说一句话。

台下上百名弟子都非常紧张，不知道该做何反应，但由于修为的原因，仍然保持沉默，而不是交头接耳、议论纷纷。在众人皆平心静气的时候，只有离佛祖最近的摩诃迦叶会心地一笑。

这个微笑刚好落在了一直观察众人微妙表情的佛祖眼里。他当即宣布将衣钵传给摩诃迦叶，并说：“我之所以够摆脱一切虚假表象修成正果，是因为我有普照宇宙、包含万有、超脱轮回的奥妙心法，这其中妙



处难以言说，只能以心传心，只有摩诃迦叶能与我心意相通，故将衣钵传与他。”

此一公案，开创了“无语禅”的先河。摩诃迦叶，也就是后来中国禅宗中的“西天第一代祖师”。

他当时之所以仅以微笑回应佛祖，是因为他知道佛祖所传的其实是一种至为谦和宁静、安闲、美妙的心境。这种心境纯净无染、淡然豁达、无欲无贪、无拘无束、坦然自得、不着形迹、超脱一切、不可动摇、与世长存，是“无相”、“涅槃”的最高境界，只能感悟和领会，不能用言语表达。



佛法小竹：

摩诃迦叶的微笑是一种征服性的、暗含禅机的微笑。他这一笑，笑出了禅的本意，笑出了佛的精髓，也笑出了自己的人生。他从此是金缕袈裟和紫金钵盂的主人，成为了至高无上的禅师。

微笑不仅仅是一种表情一种感情一种无声的语言，更是一种力量一种暗示一种鼓励。微笑面对生活，生活就会向你微笑，甚至会带来奇迹，因为你的微笑，总会在不经意间，落进某一个人的心里。

一个微笑，一个奇迹

在一座小城里，生活着一个“富翁”。一场失败的投资使他一夜之间负债累累，几乎失去所有。名下的豪宅、座驾也因再无力偿还贷款被银行收走，旗下大大小小的公司都面临破产。

万念俱灰的他徘徊在大桥上，轻生的念头在他脑海里一波一波出现。可是想想家里的妻儿老小，他又有一些于心不忍。

这时，迎面走来一个小女孩儿，四岁左右的年纪，手里拿着一只小



瓶子在吹泡泡。泡泡是五彩的颜色，四散到她的周围，似乎把她笼罩在一个美妙的童话世界里。“负翁”有一点看呆了。

小女孩儿越走越近，意识到有人在愣愣地盯着自己，也带着天真地神情静静地注视了他一会儿，旋即，小女孩儿便笑了，阳光洒在她纯真的笑脸上，有一种圣洁的光环。

“负翁”有一种说不出的感动，心里的阴霾一下子云开雾散：世界还有这么多美好的东西值得留恋，何必轻生呢？从头再来就是了，有什么过不了的坎儿？

回去的路上，他的脚步变得坚定，他的心快要激动得膨胀开来，对未来的希望和期待又回到了他身上。他暗下决心，要通过自己的努力，让自己年幼的女儿也能拥有这样动人的笑颜，而不是生生地抛下她，从懂事起就没有了父爱。短短的几天内，他制订了一系列东山再起的计划、方案，并且在以后的日子里真的将其一一实现，又过回了从前的日子。

而这时，桥上偶遇的那个小女孩儿，已经是背着书包和小伙伴们蹦蹦跳跳一起上学的小小读书郎了。

从前的“负翁”，如今的富翁通过地毯式地搜索找到了她。她正在学校的林荫路上和一大堆的小朋友玩，脸上仍然是辨识度很高的招牌式笑容。

虽然小女孩儿的家境还算殷实，但富翁坚持资助她读书，并在她完成学业后，将自己的一个广告公司转到她名下。小女孩儿的微笑，带给了“负翁”一个奇迹，也带给了自己一份奇迹。



佛法小竹：

微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养，微笑的实质是亲切、是鼓励、是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，也总是容易取得成功。让我们，用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一个人的脸上都挂起一片不落的灿烂笑容。



多一分禅心，少一分烦恼

清觉禅寺的心明禅师，悟性很高，感应灵敏，对禅对世间万象有另一种觉察和体悟。他脸上的微笑，如轻风拂面，带一种祥和，带一种端庄，自有一番空灵净透，梦幻宁静。

惊蛰那天，心明禅师一人在寺庙后院参禅，春日午后的太阳温暖地洒下来，他一脸笑意。

一位愁颜不展的信徒刚好路经此处，一眼看到，心中颇为诧异。平日里，他只见过“开怀常笑，笑天下可笑之事”的弥勒佛雕像，一成不变笑脸盈盈地端坐在大堂里，从来没有见过坐在蒲团上的禅师也有笑容，他们大多都是默默地念经诵佛，对着木鱼青灯孤苦度日。而信徒他自己，也是整天难得一个笑脸，觉得削发为僧来做和尚倒蛮合适。

他好奇地走上前，问心明禅师：“大师，敢问您为何物笑？”

“施主，我在笑这明媚温暖的阳光啊。”心明禅师认真地回答说。

不多久，转眼到了清明，斜风细雨，路上行人寸断肝肠，庙里香客游人零零落落。心明禅师一个人呆在房间里参禅，望着窗外的雨无声地洒下来，滋润着万物，心明禅师又是一脸笑咪咪的样子。

这刚好又被那位总是满怀愁绪的信徒看到。他去山上拜祭亲人，来此避雨，想起仙逝的父母祖辈，悲伤不能自己，觉得禅师依旧一脸的明媚，和此情此景似乎有那么一些格格不入，便又问道：“大师，敢问您又为何物笑？”

“施主，我是在笑这清风细雨润物无声，滋养大地生灵百态，待明日，依旧是高山流水、鸟语花香啊。”心明禅师再一次认真地说。

信徒似乎有所悟，便常来向心明禅师求经问道，开悟心中千千结。

夏日的一天，这位信徒又来拜见心明禅师。禅房屋门大开，心明禅师正坐着打盹，身体不时地要歪倒，他下意识地再端坐以保持平衡。而让人不可思议的是，心明禅师的脸上仍然挂着若隐若现的温和笑意。

信徒轻手轻脚地找了一张蒲团，悄悄地坐在禅师对面，看着禅师滑

稽的打盹状，最终不由得笑出了声。心明禅师一下子惊醒，被信徒告知来龙去脉后，阳光般的笑意又重新回到了脸上。

信徒心想，禅师的修养果然非同寻常，不会恼羞成怒，但是他笑什么呢，始终不解其意，便问道：“大师，您又笑何物？”

“施主，我笑你观察我时怪怪的表情，想你明天，将有一个美丽的梦境。”心明禅师仍然是一如往常的认真。



佛法小竹：

如果说，人的眼睛是视觉窗口的话，那么，人的心灵就是感应的X光线，它比眼睛更真切，更有穿透力，能捕捉、能发现，更能体察到容易被常人忽略的深层次的美好事物。最关键的，带着禅心去领略万水千山，烦恼自会在云淡风轻中烟消云散。因为，如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。



在
纷
乱
的
世
界
中
寻
找
真
正
的
幸
福

微笑的你，是别人的上帝

有一个生活在单亲家庭中的外国小男孩儿，才六岁，他总希望见到上帝，他有许多愿望要跟上帝讲，同时他也深信自己一定能见到上帝。

他问妈妈，上帝在哪里。妈妈回答说，上帝在很远很远的地方，你要走很远很远的路。于是他收拾好一个小旅行箱，里面装了几个自制的汉堡包和几瓶喜欢的饮料，给妈妈留了张纸条，便开始了心目中的长途旅行。

他走啊走，走累了就搭上一辆看上去比较空的公交车再走一段，看到好玩的地方便下车。最后，他觉得有些饿，想找地方吃点东西，于是他来到一个公园，占了一条长椅。对面的长椅上，坐着一位老奶奶，鹤

发童颜，手里拿着一个小袋专注地喂着草地上来来往往啄食的鸽子。

小男孩儿拿出汉堡包和饮料，正要吃，发现老奶奶的目光已经转移到了自己这里。他想了想，又拿出一块汉堡包，走过去放在老奶奶的手里。老奶奶感激地笑了笑，很温和也很慈祥。这张笑脸真好看，小男孩儿在心里想，他又很绅士地拿过来一瓶饮料。大家都饿了，吃起来很香的样子。临分开的时候，老奶奶轻轻地抱了抱他，小男孩儿也回了一个拘谨的微笑。

小男孩儿没有再继续自己的旅程，而是乐颠颠地回了家。妈妈正焦急地四处打电话找他，看到他平安无恙，才放下心来。又看到儿子满脸的喜悦，不由得被感染，问：“小家伙，今天遇到什么事儿了，这么高兴？”

“今天，我和上帝一起吃了午饭。”他认真地回答道。

妈妈没有否定他，继续问道：“在哪里见到的上帝啊？上帝长什么样子？”

“今天上帝化身成了一个老奶奶。”

“那你怎么就知道她是上帝呢？”妈妈好奇地问。

“因为我从来没有见过那么慈祥的笑脸啊。”

同时，那位老奶奶也回到了家，浑身上下喜洋洋的。小孙女见到了，问她：“奶奶，您今天怎么这么开心啊？”

老奶奶蹲下身子，抚摸着小孙女的头，略带神秘地说：“我今天和上帝共进午餐了。”

小孙女显得更为兴奋：“奶奶，我也喜欢上帝，上帝什么样子呢？”

“今天上帝变身为一个小男孩儿，还真是年轻哦。”



佛法小竹：

外国小孩子的心中更相信上帝的存在，也总是很认真地做出一些在
大人眼里似乎很荒唐的举动，但也正是因为这种单纯和信念，使他最终找