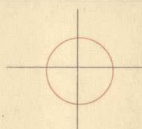




人生百悟

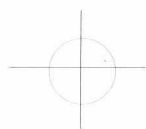


镜头里的尘世百态

余惕君 著

格致出版社 上海人民出版社

人生 百悟



镜头里的尘世百态

余惕君 著

格致出版社  上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生百悟:镜头里的尘世百态 / 余惕君著. —上海:格致出版社;上海人民出版社,2012

ISBN 978-7-5432-2055-3

I. ①人… II. ①余… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007438 号

责任编辑 钱 敏

装帧设计 陈 楠

人生百悟

——镜头里的尘世百态

余惕君 著

出版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号24层)



世纪出版

编辑部热线 021-63914988

市场部热线 021-63914081

发行 世纪出版集团发行中心

印刷 上海图宇印刷有限公司

开本 635×965 毫米 1/16

印张 14

插页 2

字数 178,000

版次 2012年3月第1版

印次 2012年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5432-2055-3/G·674

定价 29.00 元



湛然一片真如性 逐本还源便到家

慧眼观世 此心悠然

“人生不满百，常怀千年忧。”随着年岁增长，人会越来越多地思索生命的意义。苏格拉底曾说：“未经思索的人生不值得一过。”“因为我活着，所以我活着”，这不是人的存在状态。人，一定要找出活着的意义，生命的意义就在于内心的充实。

人生是所大学校，生活会教给我们一切。这要用心。人们常说：用第三只眼睛看世界。这第三只眼睛正是心。眼睛只是看见，用心才会发现。看见的，是生活现象；发现的，是生命意义。

窗外黄花，莫非般若；庭前翠竹，尽是真如。佛法就是活法，生活就是“禅”。“禅”字，示、单，返璞归真，大道至简。禅观天下，就是洞察天下的真相，慧眼观世，也是观照自己的本心。一个人与其要别人对你“多多关照”，不如对自己“多多观照”。当你一旦明心见性，感知本我，提升自我，你就会把人生看得清清楚楚、明明白白、真真切切。

这些年，我工作、考察、旅游、讲课，常奔走于各地，随身带着相机，看见有意思的事和景就拍下来，并及时记录下自己的所思所悟，由此成就了眼下的这本书。所摄的一些照片，常见于我们的日常生活，但人生的一些大道理就在我们的行住坐卧处、所作所为间。“一滴水可见太阳”，一些看似微不足道的小事，如果有意义，那么，它在我们生命中的价值，远远胜过没

有意义的大事。

梦里不知身是客，人生有几何？即使你活到一百岁，也只有三万多天时间，过一天少一天。人来到世上是体验生活，是感受做人的愉快。而我们现在是：肚子吃饱，心情不好。原因不是攀，就是贪。现代人虽享有高度文明，却比古人活得更累，原因无他，就在于有太多的欲望。但世上豪富的不见得幸福，显赫的也常常自卑，看得见的难得长久，摸得着的终会损毁。大千世界，红尘百态，或明或智，或迷或幻。“天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落；恩恩怨怨，生死白头，几人能看透……”

人生是条河，风雨都要过，有理由难过，也有理由快乐。人要慈悲处世，智慧做事，既享受人生而不沉湎，又看透人生而不消极。岁月本无多，莫叫烦恼占得。人的生命取向要高，生命体验要深，生命能量要强，无论何时何地，都要为自己保留一个开阔的心灵空间，享受一种内在的从容和悠闲。科技再发达、物质再充裕、生活再舒适，如果灵魂变得空虚就绝无幸福可言。眼下，人们普遍很累，这种累往往不是来自体力上的消耗，而是来自内心的浮躁。忙碌紧张的生活和物欲横流的环境已使现代人逐渐失去了欣赏与体味的从容，在“手机控”、“微博控”的信息经济中，人们的思想日益浅薄化、碎片化，而当人们习惯了不去深思，只剩下物质上的奔走，生活就没有了灵性上的光辉。

佛曰：世事无相，相由心生。万物皆为我所有，但非我所属。人生本没有所有权，只有使用权。人要抛弃一切执著。“一念清净起，处处莲花开；一花一净土，一土一如来。”

今年是龙年，是我人生一甲子的本命年，也是“五十知天命”后，真正感悟人生的第十年。人是随着年龄增值，还是随着年龄贬值，取决于其生命的内在价值。时时觉醒，便能分分安详。世路如今已惯，此心到处悠然。

是为序。

目 录

一、 正信正觉.....1	
由佛珠而想到.....3	
常执中道.....5	
千手观音.....7	
慈悲同心.....9	
“不二”11	
拿得起，放得下，莫负这杯茶.....13	
从无字句处读书.....15	
“没了，才知道啥叫没了”17	
常怀感恩.....19	
随喜随缘.....21	
与时俱进 天人合一.....23	
幸福像花儿一样开放.....25	
即心即佛.....27	
点燃心灯.....29	
头头是道.....31	
你真“行”33	

二、安守内心……35

敲木鱼……37

脸面与幸福……39

时时拥有好心情……41

满园春色关不住……43

快乐的圣境……45

万事如意……47

达摩 vs. 自由女神……49

放飞你的心灵……51

由“看”到“观”……53

心脏？心“脏”！……56

洗脸、扫地及醒悟……58

莫叹命不公……60

“足有余”……62

钱：味甘、性热、有毒……63

福“倒”了……65

拿什么拯救你，我的灵魂……67

三、 人在旅途·····	71
人生如棋·····	73
路在脚下·····	74
踏遍青山人未老·····	76
穿自己的鞋 走自己的路·····	78
“一个一个来” ·····	80
自由钟的裂缝·····	83
春风吹又生·····	85
宁静是美·····	87
三潭何时再印月·····	89
“一切都是最好的安排” ·····	91
“一期一会” ·····	93
船过水无痕·····	95
“达马姆，傻的噢” ·····	97
幸福就是让心安住·····	99
“慢”：柔曼的心·····	101
争做好学生·····	103
走好人生路·····	105

四、回归本原……107

“我”是谁？……109

生死事大，活在当下……111

水中无波，愿大众回头彼岸……113

人生的“1”和“0”……115

回归本原……117

幸福其实很简单……119

“剩闲”者：“圣贤”！……121

法生慧命 生生不灭……122

传承与发展……124

快乐的“现金”……126

变脸……128

成都人之“安逸”、“巴适”……130

大道至简 返璞归真……132

怀念真爱……134

天灾？人祸！……136

新天地……138

生活……140

五、身心健康	143
身体愉快 心情健康	145
心宽体不胖	147
人争一口气	149
柔则顺	151
镜子	153
瑜伽的误区	155
人生的计算	157
小富即安	159
最美不过夕阳红	161
音乐：人类共同的语言	163
打开心门	165
心念的力量	167
小乐惠	169
人生之韵	171
千人千面	173
以生命的名义，过好今天	175

六、生活禅道……177

人生无处不是道……179

关公为何成了财神……181

莫做“病态”彩民……183

大城市的一抹亮丽风景线……185

斯文扫地……187

先为对方想，做该做的事……189

禅茶一味 字壶一体……191

补钙……193

东“疯”压倒西“疯”……195

麻将人生……197

读你千遍也不厌倦……199

亲密无间……201

朋友，碰碰就有……203

孔子想要说……205

民以食为天……207

城市的个性……209

手机？手铐？……211

人生“香道”……213

一、正信正觉

“正”字，“止”于“一”，万法归原，九九归一。

正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

正经只有一本，那就叫一本“正”经。

由佛珠而想到……



日常生活中我们可以发现，不分地位、不分阶层、不分年龄、不分男女，正有越来越多的人会戴上一串佛珠。这其中，固然有人仅仅是为了装饰，但更多的却带有祈福与安心的意味。现代人创造了时尚和潮流，但又被时尚和潮流拖累。欲望产生欲望，永无止境。戴佛珠成了现代人解决内心不安、忙碌、浮躁的一种外在求助。就像一篇古老寓言所讲：如果你走得太快，灵魂跟不上了，你就要停下来，等一等自己的灵魂。

佛珠是与念佛联在一起的。

“念”，并非用嘴，而是用心。“念”者，上为“今”，下为“心”，当下之心。如不用心，那便是“小和尚念经，有口无心”。

“佛”即“悟”，“悟”字，竖心旁，一个“吾”，即心即佛，吾心为悟。

因此，手握佛珠念佛，那是为了修“慈悲喜舍”之心。慈者，仁爱心；悲者，同情心；喜者，欢喜心；舍者，分享心。开悟即明心，明心即见性。

如此，便能“常乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中”。

每一颗佛珠都是圆的，意喻众生平等，人人都有如来之清净本性。念佛，既度自身，也度他人，大爱无疆，利乐众生。

每一颗佛珠都是圆的，意喻时时怀善心，日日是好日。粒粒佛珠串起一个圆，此心常放得圆满，便是圆满一生。

若把一串佛珠喻为时间，便有过、当下、未来。过去的已成过去，未来的尚未到来，能把握的只是当下一颗。把握当下，也就是把握了过去，因为当下转眼即成过去；把握当下，也就是把握了未来，因为未来是由每一个当下成就。无穷的未来都以当下为归缩，无尽的未来都以当下为开端。生命就在呼吸之间，把握当下，就是把握一生。

一根线串起了佛珠，那是串起了时间长河；线能在佛珠间通过，那是因为佛珠中间是空。悟得缘起性空，便能自在无碍，人事圆融。

念佛就是修自心，“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头”。手握佛珠，参勘佛理，只为以出世心，行入世事，以入世行，证出世心。人间事事示禅，觉者处处能悟，悟者时时积慧，慧者件件能知，知者理理通明，明者法法澄清，清者样样沉静，静者分分解禅。

“佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，恰如求兔角。”人要做本分事，持平常心，行慈悲愿，启般若慧，证菩提道。佛珠、念佛，只是修行的方便法门，而修行的智慧，正是为了人生的喜乐。

常执中道



进得庙门，便是弥勒殿，大殿两旁是四大金刚：东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王。其中，东方持国天王手持琵琶。据佛经记载：佛在世时，一位弟子求法，佛祖问：你在家时是做什么的？弟子回答：是调琴师。佛祖便问：琴弦太紧会如何？弟子答：会断。佛祖又问：琴弦太松会怎样？弟子答：弹不出声。佛祖便开示：人生也是如此。要弹出和谐之音，生活之弦不能过松也不能过紧。

何为中，不偏不倚，不高不下，不前不后，不左不右，不好不坏，无过无不及。心在中，是“忠”；站在不倾向任何一方的中间地位，才能立，叫“中立”；意见恰到好处的，叫“中肯”；话说得有理，叫“中听”；符合自己心意，叫“中意”；河南人地处中原，他们若认为事可行，就会告诉你“中”，反之就会说“不中”！

佛祖诞生时，左右前后各走七步，并一手指天，一手指地，说：天上地