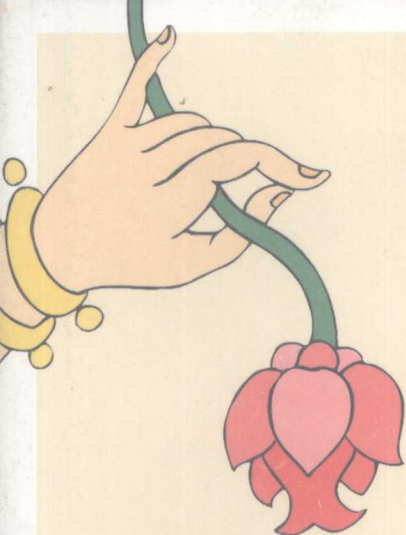


寻觅一本『正』经
佛的智慧
人的快乐



余惕君 王伟 著



寻觅一本『正』经
佛的智慧
人的快乐



余惕君 王伟 著

图书在版编目 (CIP) 数据

寻觅一本“正”经:佛的智慧 人的快乐/余惕君,王伟著. —上海:格致出版社;上海人民出版社,2009.1

ISBN 978-7-5432-1556-6

I. 寻... II. 余... 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(2008)第 196611 号

责任编辑 张菲娜

装帧设计 陈楠

寻觅一本“正”经

——佛的智慧 人的快乐

余惕君 王伟 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)



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 上海商务联西印刷有限公司
开本 635×965 毫米 1/16
印张 15.5
插页 4
字数 178,000
版次 2009 年 1 月第 1 版
印次 2009 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5432-1556-6/G·640
定价 28.00 元

大千世界，芸芸众生，各有各的活法，但不管有多少种活法，有一点是绝对相同的：那就是每个人都只能活一生。人生是一趟旅行，所不同的是，人生的旅行是条单行道，没有回程票。

人们常说，人生苦短。人生苦短，那是对于快乐人生而言，活着真好！也有人感叹，人生苦长。人生苦长，那是对于不幸人生而言，生不如死！时间上的长和短，源于人世间的苦和乐。人生不仅是度过生命，更重要的是享受生命。

我是谁，我从哪里来？我到哪里去？人活着为什么？如何才能快乐一生？怎样才算快乐？古往今来，仁人志士“众里寻她千百度”。大清顺治皇帝也曾慨叹道：“未曾生我谁是我？生我之时我是谁？长大成人方是我，合眼朦胧又是谁？”

中国文字象形又会意，字藏玄机，字里有的人生。“我”是什么？其实就是一个“找”，“找”到了关键的一撇，那就成就了“我”。找不到呢？那就只能继续“找”。那一撇是什么，是开阔的人生觉悟，是快乐的基本要素，是本有的真如自性。“找”又是什么？一边是“手”，一边是“戈”，手提戈，或是开荒种田，或是打猎捕兽，是为了生存而找。

就这一点而言,人和动物都一样,但人不是动物,区别在于,动物活着就是为了吃,人吃是为了活着,但活着绝不是为了吃。人要活出个“人样”!

相同的是,每个人都有一生;不同的是,有人快快乐乐过一生,有人糊里糊涂混一生;有人潇洒走一回,有人茫然走一遭。人都有知觉,但悟性不同,有人先知先觉,有人现知现觉,有人后知后觉,有人不知不觉……

人生,说到底,只有“生死”两个字,生也简单,死也简单,复杂的是在世时的纷纷扰扰、坎坎坷坷、恩恩怨怨……数千年前,孔子、老子、耶稣、穆罕默德、释迦牟尼等古圣先贤就开始追寻真正健康、和谐、智慧与幸福的源头了,他们各有各的道,远近有异、深浅不同,但毕竟殊途同归。

在寻觅快乐真谛的过程中,我们的目光自然地转向了世上最智慧的宗教之一——佛教。中国民主革命的先驱者孙中山认为“佛教乃救世之仁,佛学是哲学之母,研究佛学可补科学之偏”。被誉为世界上最伟大科学家的爱因斯坦曾赞叹佛法是“最圆满的认识论”,他认为,人类科技的发展最多不过是对佛法的证明。佛教的核心在于劝人为善,“利乐众生”,它告诉人们除了肉体,还有个灵魂更需要关心,善良的人们可以从中获得信仰和安慰。佛教在时间上讲过去、现在、未来,但最重视现在的福祉;佛教在空间上说十方世界,却最重视现实世界;佛教在人间问题上讲十法界无量无边众生,但却以人为本,最重视人类。佛教是一个重视现实、重视此刻的人间教育,非消

极，乃积极；非迷信，乃智信；非独善，乃兼善；非厌世，乃救世；非差别，乃平等；非他力，乃自力。

人生，我们自己；宇宙，人生活的环境。佛法，归根结底，是一种关于人的自性的探索，一种关于人的心灵奥秘与潜力开发的努力，一种关于人的生活的自由、平等、独立、圆满的追求的大法，是要我们做一个“大明白人”。

人生的许多困惑都可从佛教中找到答案，但现实生活中不少人对此并不清楚，个中原因，不在佛教本身，而在于确有人把一本好经念歪了。现在，寺院越来越多，但有些却在心田之外，梵音妙语不能与社会共享，或者纯粹以商业为目的来经营，靠香火钱度日。或有研究者经纶满腹，理明义清，却没自修，钻在象牙塔里不肯出来。另有一些弟子，名相的东西挂在嘴上，却是花架子，甚至有些弟子的行为超越了一般人审视中的规范。自行且不知，哪还能化人，致使民间对佛教越来越不知其所以然了。佛法在于阐述宇宙真相，探索人生意义，布告道德规范。它教我们如何止恶扬善、追根求源、转迷为悟、发菩提心、离苦得乐、度化众生、光明四现、舍己利人。但有些信佛者只修命不修心，只念经不修行，只顾己不顾人，只修福报不求佛道，心态不明，目的不纯，全然忘了佛教“利他”的这一核心，偏离了佛自觉、觉他、觉行圆满的大宗旨。如果佛应你所求或因你所供而满足了你的愿望，那么是否所有人都“灵验”？倘若有人不能如愿，不就足以证明佛“不灵”吗？这当如何是好？倘若佛“拿”了你的供养而助你成就，则佛岂不是见钱眼开，又当如何解释？正

确的答案只能有一个：进香供佛，旨在促成信者的自我教育，从而使信者见贤思齐，生起敬畏之心和效法之思，在生活中随时调整自己的言行，以修行的“因”，结修行的“果”。不明这个道理，那就是迷信，只能徒增烦恼，平添困惑。

生活中，不能强求每个人想法一致，但正经只有一本，那就叫“一本‘正’经”。“正”，止于一，万物归法，九九归一。“歪”，不正，也就是不止一。因此，人们常说，真理只有一条，歪理十七八条。“千手示人人不悟，一心念佛佛如来”。佛即悟，“悟”即“吾心”，人人皆有如来之佛性。“佛在灵山莫远求，灵山只在我心头；人人有个灵山塔，好向灵山塔下修”。因此，说到底，信佛、念佛都是寻觅人之本性。人之初，性本净，如其本来是如来，心情保持原生态。不少人一生都封闭在狭隘的贪执、妄想、分别的圈子里，艰苦奋斗，以为出人头地就是成功，直到生命行将结束之时，才洞见真实，幡然悔悟，知道走错了道路，却也悔之晚矣，只好撒手人寰，向后人展示这个真实，如此循环不息。

觉悟的人生才是快乐的人生。有首歌唱得好：“雾里看花，水中望月，你能分辨这变幻莫测的世界；涛走云飞，花开花谢，你能把握这摇曳多姿的季节……借我、借我一双慧眼吧，让我把这纷扰，看得清清楚楚、明明白白、真真切切”。

佛教即佛陀的教育，是“在心为宗，在言为教”，是“宗为无言之教，教为有言之宗”，是“宗为宣说根本，教为根

本宣说”。它是人类在一个阶段,对自然、社会深入探索、理解的体现,是高度智慧的结晶。佛陀的教育,是要我们在不背弃现实生活的原则下,努力于解脱道的修持,并以佛法的实践,来寻求个人生命的升华,促进人间社会的净化。和谐社会之根在于人心的平和,人心平和才会有人与人之间、人与自然之间的平和,才会有家和、国和、社会和谐。佛教倡导和谐,出家人也被称为“和尚”,“和尚”者,“尚和”也,所谓“身和同住,口和无诤,意和同悦,戒和同修,见和同解,利和同均”,如此,便能做到心灵和悦、人民和好、世界和平、社会和谐。

圆满人生离不开教育,完整的教育包括家庭的、学校的、社会的和宗教的。尽管佛教在传播过程中有一些神化的甚至是迷信的手段,致使一些人每每提起,就生出陌生之感甚至有不可理解之心,但佛教决不会因此而泯灭其所揭示的“无上正等正觉”的真理光辉。不然,何以能在世间代代相传两千五百年?!

快乐的人生才是圆满的人生。怎么才能圆满?正如画圆,需要圆心和半径,人生圆满的关键也是找到圆心和半径。圆心在哪里?完善自我。半径是什么?善待他人。不断地完善自我、提升自我,将使你牢牢扎稳圆满人生的圆心;真诚地善待他人、善待工作、善待学习、善待生活,将使你找到圆满人生的半径。圆心越稳,人生越圆,半径越大,圆就越大,从而使你最终由自觉、觉他到圆觉,成就人生的“大圆满”。

佛陀圣号“释迦牟尼佛”,“释迦”是仁慈的意思,“牟

尼”是清净的意思。前者喻示待人的准则，后者喻示律己的要求。所以，佛陀所代表的，正是我们性德具有的“完善自己、善待他人”的本相。“如来佛”的“如来”，更是如其本来、众生皆具佛性之意。

很多人说佛教太深奥，而且认为“即使我不信，又与我人生何碍？”其实，学佛并不难，难的是佛学，学佛就是学做人。虽说不信有何碍，但信佛又有何碍？我们可以不谈“成佛”，不论“往生极乐”或“念佛三昧”，只从这里学得一股正信之气，掌握一种维系正信的方法，就能获得现世的祥和、安全和愉悦，很多烦恼、困厄，都将在不知不觉中适当地获得解决，岂非一件快事？

佛教是开启智慧之教，教人也教己，度己也度人。最早期的佛教是声闻化的佛教，第二期是菩萨化的佛教，第三期是无神化的佛教，今日所需要的，应该是第四期的人间化的佛教。人生圆满离不开正念正信、勤于修行、完善自我、善待他人。学佛也并不是遥不可及，将人做好，离佛也就不远了，欲修佛道，先修人道，人道修好，佛道自成。

“外现在家相，内修清静心，身在商业界，实践菩萨行”，这是我们的“大愿”。努力将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众，将使你我精神生活更充实，物质生活更满足，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”让我们一起来寻觅人生的一本“正”经。

目 录



写在前面……001

上篇 佛的智慧……001

一、佛陀与佛教……005

（一）佛陀与佛法传播……005

（二）一本“正”经……017

（三）佛典导读……039

二、佛教在人间……045

（一）寺院闻思……045

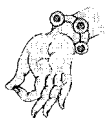
（二）佛法之用……057

三、道法自然……078

（一）心猿归正……078

（二）人间正道……095

下篇 人的快乐……109



四、完善自我……112

(一) 快乐在当下……113

(二) 开心靠自己……126

(三) 勿患得患失……141

五、善待他人……163

(一) 常常感恩……163

(二) 宽以待人……173

(三) 助人为乐……194

六、身心快乐……199

(一) 愉快工作……200

(二) 快乐学习……207

(三) 适者有寿……217



上篇 佛的智慧

佛，“人”字旁，一个“弗”，寓意佛是人，但不是凡人。

佛，以“人”表有，以“弗”喻空，同时肯定同时否定，其宣说的正是“花开莲现，花落莲成”。

相传，释迦牟尼佛在2500年前诞生时即能行走。他前后左右各走七步，步步莲花，然后手指天、下指地，嘴中念道：“天上地下，唯我独尊。”这是一个美丽的传说，美丽的传说往往是人们心之向往和真理的折射。相比其他宗教而言，佛教最不讲个人崇拜。曾任中国佛教协会会长的赵朴初先生曾在一次演讲中说：“佛教的宇宙观不承认宇宙是上帝和神创造的，它认为万事万物都是因‘缘’而起的，‘缘’解释为现代的语言就是关系与条件。释迦牟尼解释‘缘’为‘此有吾必有，此无吾必无；此生吾必生，此灭吾必灭。’”也正因此，爱因斯坦称佛教是“最圆满的认识论”。早在2500年前，释迦牟尼佛就已从理论上阐述了“相对论”。佛教讲“众因缘生法，我说即是空”，既然一切由因缘而起，即不是因佛而起，而是客观世界本身。赵朴初先生还曾吟诗道：“一切因缘生，一切因缘灭。而云皆由佛，岂不是胡说。”因此，释迦牟尼佛所说“天上地下，唯我独尊”中的“我”，绝非指释迦牟尼佛本人，而是泛指“人”。人是万物之灵，“天上地下，唯我独尊”。

佛法，遍历人生“身体与物质”、“精神与文化”、“心灵与宗教”三个层次，渐次由“天命谓之性”、“率性谓之道”而至“修道谓之教”，道出了“拿得起放得下”的奥妙。我们由此而称之为“觉”，而觉者是“佛”，是“智慧的化身”。

然而，世间总是凡人的世间。生活中一些人迷于功利，“拿得起”却“放不下”，生活得风风光光，但又烦恼缠身，甚至落得“钱在银行，人在天堂”的破败；一些人钻到佛法故纸堆里找“放得下”，嘴上头头是道，偏偏遇事矮半截，风花雪月，还是“放不下”；一些人更浑浑噩噩，无

所事事，或怨天尤人，既不曾“拿得起”又绝然“放不下”，以至于撒手人寰仍不能瞑目……好在今天，人们在日益小康之时逐渐体会到“五蕴炽苦”之沉痛，而且更多的人已开始追寻在这暗夜中解放自己的明灯。

佛的智慧，正是这盏指路明灯。他先说“拿得起”之法，教人一念提起，做好入世文章；再谈“放得下”之法，教人万缘放下，竟得出世妙果。这智慧，如醍醐灌顶，能正本，能清源，能破迷，能开悟。

那么，有了智慧又如何？

可以实现工作的进步、生活的幸福、生命的安顿，而不必如许多人要在得知病重且将不久人世之后才去说：如果我能再活一次，一切都会不一样。记得美国畅销书作家艾尔玛·邦贝克有篇文章，讲一个人在临终前发出了这样的感叹：

生病的时候我就卧床休息，不会假装自己一天不工作，地球就会停止转动。

我要将雕成玫瑰花状的粉红蜡烛点上，而不让它在闲置中融化。

我要自己少说话，多听别人说。

我要请朋友来家里吃饭，地毯弄脏了，沙发褪色了又何妨？

我要在“讲究”的客厅里吃爆米花。倘若有人在壁炉生火带出了炉灰，我不会操那么多闲心。

我要从从容容听爷爷讲他年轻时候的事情。

我决不会因为夏天头发刚刚梳理过、喷过发胶，就一定要把车窗玻璃摇起来。

我要和孩子们一起坐在草坪上，不担心衣服会染上草渍。

看电视我要少哭一点，少笑一点，看生活我要少哭一点，多笑一点。

我买东西不会只看它很实用，不显脏，或能保证用一辈子。我不会在盼望中度过九个月妊娠期，我要珍惜每一刻，要意识到体内生长的神奇是我今生帮助上帝创造奇迹的唯一机会。

孩子们毛手毛脚地亲我，我决不会说：“等等，先去洗手洗脸，准备吃饭。”我要更多地说“我爱你”、“对不起”……但总的来说，如果再让我活一回，我要把握好分分秒秒，留心生活，真正关注生活，品味生活，决不使岁月蹉跎。

不为小事烦心。不担心谁不喜欢我，谁比我富有或者谁在干什么。让我们珍惜与真心关爱我们的人之间的那份感情。让我们多想想上天赐予我们的福分，多想想我们每天做了哪些有益于自己思想、身体、感情和精神的事。

人生短暂，不可虚度。每个人只能活一回，然后生命就消失了。祝愿大家深深记住生活幸福。

凡事都有因果，因与果的关系是以时间的先后而建立；凡事都有因缘，因与缘的关系则以空间的交互影响聚散而建立。修行的智慧，就是为了人生的快乐，为了这样一个临终前的不悔。

一、佛陀与佛教

佛教,大致有两个含义,一指佛陀的教诲,为佛祖言传身行之所示;二指成佛的教义,为诸佛菩萨的典章之传习。二者共同构成了浩瀚的佛法体系,成为生命最高智慧的集大成者。所以,修学佛陀智慧,不能不研习佛祖乃至历朝历代高僧大德的行谊。

佛法,说有说空,说显说密,说教说禅,不外真谛、俗谛,即世间法和出世间法两大类;说自然的成、住、坏、空,说人类的生、老、病、死;从独善其身的小乘法,说到兼善天下的大乘法;从客观世界的形形色色,说到心灵天地的妄念无明;从时间上的过去、现在、未来,说到空间上的三千大千世界,博大精深,浩瀚无疆。

然而,佛法不是知识,不是逻辑,不是推理。通常,我们都以自我为中心去把握身外事物,并把把握到的种种客观存在的规律、道理、常识,称为“知识”。佛法的方向相反,它指导我们透过内心——由主观事实学习而获得的自证,并因而获得“智慧”。

毕竟,心门只在自己要开启的时候才能开启,他人无法替代。他人晒太阳,我们不会温暖。亲近佛法的“心灵经营”,正是致力于推进转知识、情理成智慧的过程。

(一) 佛陀与佛法传播

佛陀原本是古印度迦毗罗卫国的一个王子,叫悉达多。就在出生第七天,他的母亲摩耶夫人便辞世了。但他却非常幸运,因为母亲的妹妹摩珂闍波提成了王子的养母。她给他慈爱,抚育他成人。

七岁时,王子开始学习文武之道。他学习“五明”,即语言学的“声明”、工艺学的“工巧明”、医药的“医方明”、论理的“因明”以及“内明”(吠陀)。吠陀的意思是明智,包括梨俱吠陀(宗教赞歌)、沙磨吠陀(祭

祀颂文)、夜柔吠陀(祭祀歌词)、阿渚婆吠陀(俗世咒术)四种。

十二三岁时王子就已能闻一知十,博通一切了。然后习武,体力角斗无人能敌,甚至一箭可以射穿七只鼓,在王家子弟中独占鳌头。

不过,王子似乎另有所思。春季的一天,王子跟随父王参加耕耘大祭,来到了田园里。他凝神注视着—位在耕作的农夫。他没有着上衣,在猛烈的阳光下暴晒着,脚上沾满泥浆,全身大汗淋漓,气喘吁吁。耕牛颈上勒着缰绳,皮破血流,但仍要受着农夫的鞭打。犁过的泥土,翻出许多小虫,这时,鸟儿飞来,争着啄食。他坐到树荫下面,陷入了沉思。然后,自言自语道:“唉,为求生存的贫民真苦,而难道所有的生物都在自相残杀吗?应该怎样去救济他们呢?”这日,他几乎忘记了回宫。

此情此景,加上出生不久便失去母亲的痛苦,令王子幼小的心灵深深触动,一种莫名的苦恼过早地涌上他的心头。随着年龄的增长,苦恼日复一日地加深,亦如小树上落下的疤痕,随年轮的增加而不断地长大。

后来,他又在无意之中看到了人生老病死的场景。在现实的抑郁中,他越陷越深。

国王注意到他的神情,再联想起隐士的预言,更加担心起来。他使尽浑身解数来博取王子的欢心,转移他的注意力。16岁那年,国王安排他同耶输陀罗公主结婚。公主乃天臂城主善觉大王——摩耶夫人哥哥的女儿。之后的十年时间里,王子在春季(寒)、秋季(暑)、雨季(温)等各时不同的宫殿中,过着美女如云、香车宝马、歌舞升平、管弦不绝于耳的日子。然而,他郁郁寡欢,内心依旧痛苦。他为弄清人生的真谛而苦思冥想,并深深地烦恼于此。宫殿的豪奢、健硕的身体、为人羡慕的青春年华,于我有什么意义呢?总有一天,人要生病,要衰