

阿冉等编著

佛教

度三途之苦
启幸福之门
应无常之变
洞世事之因

箴言
悟

中国友谊出版公司

佛教箴言感悟

编著：阿 冉 文 木
伊 凡 江 月
策划：阿 登

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

佛教箴言感悟/阿冉等编著. —北京:中国友谊出版公司, 1994. 6

ISBN 7-5057-0789-2

I. 佛… II. 阿… III. 佛教—人生哲学—研究
IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01855 号

责任编辑:胡大庆

书名	佛教箴言感悟
作者	阿冉等
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	全国各地新华书店
印刷	京安印刷厂印刷
规格	787×1092 毫米 1/32 开本 7.625 印张 165 千字
版次	1995 年 3 月第 1 版
印次	1995 年 3 月北京第 1 次印刷
印数	1—8000 册
书号	ISBN7-5057-0789-2/C·71
定价	6.60 元

序

令我难忘也令我自豪的，是曾在北大教过五年书。尽管每周从城里往中关村跑一趟不免辛苦，但能和本系及外系热诚来听课的青年学子教学相长，诚人生之一乐事！

由于这段因缘，所以凡是北大的事，只要是我能效力的，总不肯拒之门外。于是便有今天这一篇序。

这部《佛教箴言感悟》是北大和北图的几位学人编撰的。我有幸先睹，发现真是不错！也可以说，书虽不算大，但是却为解决一个大问题做出了可贵的尝试。

这个问题便是“中国佛教的现代化”。我曾经认为，作为中国传统文化的重要组成之一的佛教文化，应该得到深入的继承和广泛的弘扬，而为了实现继承和弘扬，必然要先有人去从事使佛教文化面向现代人的工作。不如此，则现代人中的大多数便无法逾越语言文字的障碍去浏览佛教智慧的伟殿；不如此，则现代人中的大多数还会仅仅以烧香拜菩萨的印象去概括佛教文化的全貌。中国佛教是中国社会的一个有机的构成部分，中国社会要进入现代化，决不会也不能

将中国佛教落在现代化之外。这是历史的必然。使佛教文化面向现代人,是这一历史必然性的促进剂。这部书所做的,正是这种促进工作,可以说也是历史的功臣。这样的功臣多起来,历史才能真的向前迈一大步。

不久前,江泽民总书记在全国统战工作会议上发表了一篇重要讲话,其中的一段引人注目:“要利用宗教的教义、教规和宗教道德的某些积极因素为社会主义服务。”这个观点是对马克思主义宗教观的一个重要发展,是中国共产党积建国后数十年经验而得出的一个重要结论。

这个观点在今后社会实践中的深远意义,远非这篇小序所能阐明的。但是我们可以毫不夸张地说,本书恰恰是在抓住“积极因素”上下了功夫,成了“为社会主义服务”的马前卒。就这一点而言,它的历史价值已是显而易见的了。

本书共分十篇,从生命、信念、求知、伦理、情爱、戒欲、处世、修身、德行、沉思等十个方面选辑了佛教高僧大德、善知识们的语录箴言。这种分法便很有趣,是一种容易为现代化所理解接受的归类。当然,佛学箴言不限于此,分类方法也还可多种多样,但给我们的一点启迪是,不管怎样选、怎样分,都应该以不失本色却又使现代人喜闻乐见为上。

本书颇值一读的还在于它所做的感悟。有一种

“阐释学”的观点，认为人类的思想虽分东西南北中，就其本质而言，不外就是那么几条；之所以变得那么丰富，原因是世世代代的人们都在增加自己的阐释。本书的“感悟”，我看是对传统佛教文化的一种现代阐释。这种感悟是否十分准确、十分得体，是次要的、可以不断修正的；首要的、最具认识价值的，是它们表现了 20 世纪 90 年代几位青年学子对古老的传统的佛教文化的理解形态。这件事本身具有值得深思之处。过上几年，回过头来再看，它的价值会更明确。

细细读来，有不少感悟吸引了我。例如，开篇一段便引自《大般涅槃经》：“诸行无常，生灭为性。有生必有灭，其静乃是安乐。”假如用几十年前的简单化的眼光去扫这几行字，恐怕不难得出一个“十分消极”的结论，一棒子打倒。然而，在今日的“感悟”中，我们却读到这样的豁朗太度之言：

生死乃是客观规律，人的一生不管多么辉煌，也总有谢幕之日，只是不知道什么时候罢了。

这是大实话，只不过容易引起伤感。于是感悟者们笔锋一转，从同一现象中引发出不同的观念：

虽然人生短暂，但每个人都有责任去努力实现前人留下的期望，并将未了的期望传给后代。这是历史

的责任，也是人生的责任。此时所得到的“静”，是无限充实的“静”，是尽职尽责后无怨无悔的“安乐”。

或许有人会问，这还是佛教文化么？我可以肯定地回答他，是的。正像两千五百年之后的我们承认在这两千五百年间佛教的每一次发展变化都已成为佛教整体中的一部分一样，两千五百年后的人们也会承认，比他们早两千五百年的我们，曾经对佛教文化做过这样的感悟，从而铺开了通向未来的路。

我的序已不短，比序更重要的是书的正文。我祝愿读者朋友能从正文中汲取到更多的智慧和力量。也感谢编撰本书的几位朋友，又给了我一次激扬文字的机会。我的学识有限，难免说出不得当的话，聊以自慰的只有一点：想到就说，一片真诚；欢迎切磋，勇猛精进。

即心即佛！

王志远

1993年11月末于万寿寺

目 录

一.	生命篇	1
二.	信念篇	26
三.	求知篇	43
四.	伦理篇	56
五.	情爱篇	70
六.	戒欲篇	87
七.	处世篇	114
八.	修身篇	141
九.	德行篇	177
十.	沉思篇	206

生 命 篇

诸行无常，生灭为性。有生必有灭。其静乃是安乐。

——《大般涅槃经》

生死乃是客观规律，人的一生不管多么辉煌，也总有谢幕之日，只是不知道什么时候罢了。虽然人生短暂，但每个人都有责任去努力实现前人留下的期望，并将未了的期望传给后代，这是历史的责任，也是人生的责任。此时所得到的“静”，是无限充实的“静”，是尽职尽责后无怨无悔的“安乐”。

学道之人，须惜寸阴。露命易消。时光瞬移。暂存之间勿管余事，只须学道。

——《道元·正法眼藏随闻记》

每个生命来到世上，都同样是要度过每一天、每一月，一样的睡眠、饮食，一样的欢乐与忧愁，有的人过的充实，有的人过的无聊，关键在于是否有积极的人生态度。常听人抱怨生活枯燥，这样的人其实是缺乏使命感，缺乏人生的目标。珍惜每一分钟，尽自己所能去创造和感受，才会悟出生活的真谛。

因尽宿业而致病，即使向诸佛神祈祷，亦不可能

治愈。若祈祷能愈病，怎会有人因病而死呢？

——《法然·净土宗略抄》

生老病死乃人生的自然规律，现今世上的很多人生病后常常苦恼，怕生前不能扬名利万，怕死后不能千秋留名，因此而加重了病情。其实，自己本身才是最好的一生，坦诚地接受，不自怨自艾，病魔自然会退却。祈祷神佛或哀求医生，如同于“溺水者攀水草为生”。

非以发白之故，而为长者。发白纯属年龄增长，亦即老化而已。

——《法句经》

一些年龄小的人为一点小成绩而自满自足，总想凭着过去所得来的地位、权势和财产等安享余生；有些老人却身心健康朝气蓬勃。可见精神年龄和肉体年龄未必成正比。事实上，人生中应学之事永无限界，直到生命止息都应不断地进取、开拓，用饱满的热情去奋发图强，这样的生活才更充满兴趣，充满喜悦。

三种安乐法门，行者必学。一为事中徐缓。二为唯净。三为唯善。

——《达摩禅师论》

每个人都希望自己长生不老，而维持强壮的身体和精神乃是长寿的必要条件。首先，做事不过于强求，急功近利往往得不到好结果；其次，必要净，凡事不可生气，控制情绪使心境常保持稳定；最后，做事时要善意解释，不要受末节枝叶之事的困扰。这样的心境，是人生幸福长寿的良好保障。

生生，生之如暗；死死死死，死之终冥

——《空海·秘藏宝论》

人的生与死只是一种自然现象；出生前我们只是未生，每个人都不会有出生的意识，只不过是出于偶然的机会而在母亲胎内萌芽了；而死也不过是回归到这未生的世界而已。日本宗教学者岸本莫夫当得知自己的病情只有几个月的生命后，仍专注于工作，潇洒地认为死亡无异于天天说再见，每天和周围的人见面又分别，或者晚上睡眠等等，无异于处于假死状态，肉体上的死就是无法再重聚的别离或不会再醒来的睡眠。

见水，鱼视之为住家；饿鬼视之为血。天人琉璃，人视之为水。

——《无性摄论》

对客观事物的看法，往往由于个人的心境不同而有所差别。同样是泪、水，科学家认为是水和盐的混和物，而母亲则视之为深情厚爱，这是用心去感受的不同。人生的喜、怒、哀、乐犹如绽放的花朵，并不是专门为了谁，为了什么而开放，而是需要我们“用心创造”，坦然接受。

人活动过激，未觉日夜，其生命之渐渐灭去，如风中残烛。

——《善导·往生礼赞·日设无常偈》

职业型的人生活总是非常忙碌；囫囵吞下早餐，赶着上路，抢黄灯、闯红灯，马不停蹄地工作，晚上回家后匆匆吃下晚饭，坐到电视机前，如此忙碌不堪。生命在这一过程中慢慢耗

尽，如风中残烛。只有选择自己应做的工作，并诚心诚意地去做，才可能不偏离正轨，不虚度此生。

无所得，无所悟而端坐，时移即祖道。

——《正法眼藏》

人的生死与涅槃是相同的东西，这是佛教中所谓禅心之所在。生命的诞生与死亡都是绝对的，是真实的，没有必要去躲藏。看到早晨旭日东升，辉煌灿烂，使人心潮澎湃；看到夜晚皎洁的月光，万物静寂，使人心旷神怡，我们这样如实地感受自然，时间的推移必会带来求之祖道。

菩萨不觉余事，只觉自己。何以如此？因觉自心者，觉一切众生之心。

——《大庄严法门经》

人生中不可能事事顺利，处处如意，最好的生活方法莫过于尽全力扮演好自己现在的角色，努力做好自己份内的事，立足今天，放眼客观世界，就象自然中的动植物一样，奋力生长，欣欣向荣。有些人总是这山望着那山高，没有看到路就在自己的脚下，最终将是一事无成。

生命是所有财宝中，最值得珍贵的。

——《日莲·日抄录》

生命是一个旅程，漫漫而悠长，荣誉、金钱、财富都只是生命旅程中的驿站，唯有生命是自在真实的。我们曾有这样的故事：古代，有人坐船渡河，船行至河中，突然船沉，大家纷纷弃船逃命，唯有个人在水中慢慢游，最终没入水中死了。等大家

把他拉上岸时，发现他身上带了一大串铜钱。为了钱，竟失掉了生命。

生命是最宝贵的，生在世上，一定要善待人生。

相信在易变的现象底部有不变的实际存在，如此才能获得生的安详，而所谓不变的实相，原本就是无相的。

——《法华经》

人生活在客观世界中，肉眼看到的事物，实际只是现象的客观存在，会生、会损、会灭，在这变化着的事物背后有其不变的真实存在，人只有透过现象看到本质，才能让心境不受客观事物的束缚，才能使生活安定，祥和。

心死，活人变死人。

——《至道无难·无难禅师法语》

也许是由于对宗教的态度不够虔诚，也许是感受到了太多的世态炎凉，很多人失去了真挚热忱的心，做任何事情都漫不经心，把自己闭锁起来。盼望大家满怀真诚的态度，让生命充满活力。

彼等与我同样，我亦与彼等同样，好比珍惜己身般，未可随便杀生。也未让他人杀生。

——《经集》

佛教里有“不杀生”的说法，它不仅是指不杀有生命者，也意味着对生命的深刻珍惜。人与自然是调和的，不能将到手的任何生命随意杀灭，应用其他生命共享天下。同时也不要受外

界环境对人类心灵的伤害,有效地利用时间,让生命之光成为永恒。

人身之五尺六尺的灵魂,现于一尺之面上;至于一尺处的灵魂,则尽收于一寸之眼内。

——《日莲·妙法尼御前御返事》

许多人常因容姿不够理想而埋怨父母,并说自己因此在就业和婚姻上失去很多机会。事实上容貌的美与丑并不是幸福之路的保障,而内心的充实与建设,才是真正的美。天生的容姿无法改变,内心的美丽却可以自己创造,后者才是人生命中的幸福之柱。

人为食过甚,则身重生懈怠,在现世及未来世失大利。睡眠自受苦,又恼他人,复迷闷难寝。故应时筹量食物。

——《尼乾子经》

日本东大寺主持清水公照师父赴欧洲旅行,进餐时有一德国人问他:“何谓无?”这个问题很难简单说明。不料师父说:“肚子饿了什么都好吃。”在西洋人的概念里,相当讲究食物营养价值,却往往忽视了人空腹时吃什么都是山珍海味,因受美味刺激而暴饮暴食,最后反觉痛苦或吃坏了肚子。现代人追求财产、地位和名誉,欲望之无穷乃是生命中的一大要害。

吾人应忏悔。自无始以来,因妄想而造众罪。颠倒身口意之业,冒犯无量之不善业。

——《觉铎·忏悔文》

人生的旅途上总伴有快乐、风暴和死亡，时时刻刻会来侵袭我们的身心，每个人都在这七、八十年的日子里为渡过无悔的一生而拼搏，却难以摆脱虚无之感。其实，我们正在不知不觉间分分秒秒地接近自己的死期，这一生无论是悲是喜，终究只有一次，又何必为不定的未来磨灭我们原本充实的日子呢？脚踏实地地去走自己的路，认真过每一分钟，才能充实自己，充实人生。

一切众生同一之苦，悉是日莲一人之苦也。

——《日莲·谏晓八幡抄》

日本早期僧人日莲在幕府的弹压下曾被放逐，二十年里忍受种种迫害，但在饥寒交迫之下，却不曾忘掉受苦难的民众，这句经文，是他深厚使命感的真实写照。人生如果有了这种使命感，为此而献身的力量就会自然迸发，任何病魔，失意就都不在话下。

① 人欲求长生，宜不说谎。说谎，必得费心，为些许事物劳神。人不劳心气，长命不疑。

——《梦窗疏石·长寿秘诀》

据科学测算，人在说谎时心跳、血压等均发生变化，可见说谎对人身体之危害。不过实际生活中说谎的利与弊也难以定酌，有人说：生活的真实是苦药，需谎言做糖衣”。不无道理。但虚伪的谎言是容易伤害别人的心的，对人于己都没有好处。

舍离万事一切，孤独独一是为死。生也孤独，死也孤独。与人共住亦孤独，因为无人终生伴汝。

——《一遍·一遍上人语录》

每个人都会有孤独的感觉，尤其是在背井离乡、生活失意的时候。其实，人生来就是孤独的，父母、兄弟、爱人都不可能终生与你相伴；如果过于强调自我，总难免孤独之感，只有在彻底体验孤独之后，人才能超越这种感觉，而近于不觉孤独的境界。

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼。唯主人翁，猩猩之昧，独坐中堂，贼化家人。

——《洪自诚·菜根谭》

日本诗人正冈子规曾说过：“我原以为禅悟，是随时随地都能赴死的心态，但细细思索，发觉此乃大错；所谓禅，实际上是指何时何地皆能心平气和地生活。”人生道路上会有各种各样的境遇，只有舍弃自己，才能达到平心面对的高度，才可能开悟。

生我父母，不知生之由来，受生吾身，亦不悟死之所归。

——《空海》

虽然每个人的生命都是属于自己的，但由于偶然父母生了自己，又不知道哪一天生命就会结束，可见，生命又不是属于自己的，因此，自己是不能够选择的。人的生命中只有潜心修行，积极计划，才能有所开悟。

① 诸法如佛，梦幻无真无实无终，梦不醒时虽有心念，梦醒时方知万物皆空。

——《无本觉心》

一切凡尘平琐事皆因机缘而产生，同样也因机缘而消亡，知道了两者相依存的关系，就可以坦然地接受人生的逆境，以无心无欲的境界来看清世间百态。通俗地说，就是世界上的一切事物都处在不断变化之中，“无常即为真理”，知道这个真理的人是会获得幸福的人。

○ 希为放逸之人中独勤，昏眠之人独醒者。

——《法句经》

一个人在工作之余，最好找一些自己感兴趣的事情来做。不然就会象清澈的水，要是长时间不流动，也会生虫一样。在我们工作的时候，因努力和辛苦，时间也在不知不觉中度过，只觉得时间过得太快了，而一旦休息下来，便不知所措。所以，在闲眠时应找一些感兴趣的事去做，让生活更充实，活得更有意义。

○ 勿追过去，莫愿未来……善加观察，不摇不动，作今日当做之事。

——《中部经典》

不要为已经过去的事情而耿耿于怀，过去的事，即使现在后悔，自责也于事无非；也不要过早的担心将有可能发生的事情，因为事情必竟没有发生，如果因此而伤透脑筋，无异于杞人忧天了。我们还是把握今天吧，一寸光阴一寸金，只有全力以赴的做好现在应该做的事，并争取圆满地完成它。

诚生死事大，无常迅速，时不待人。

——《宝庆记》