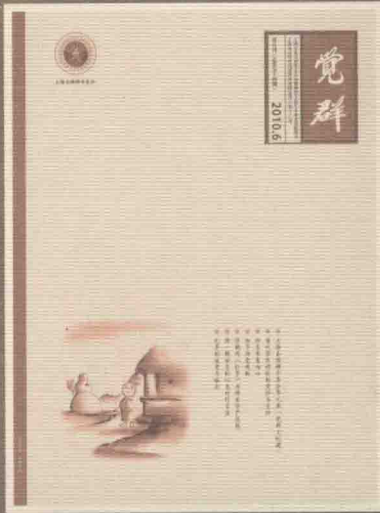
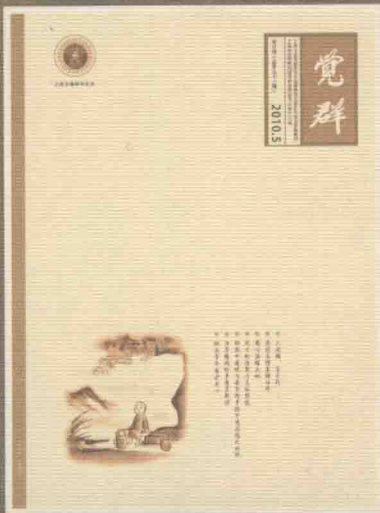
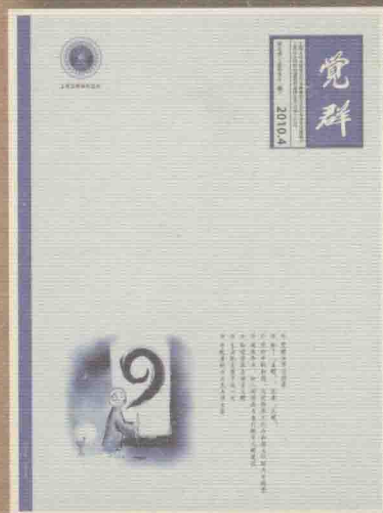
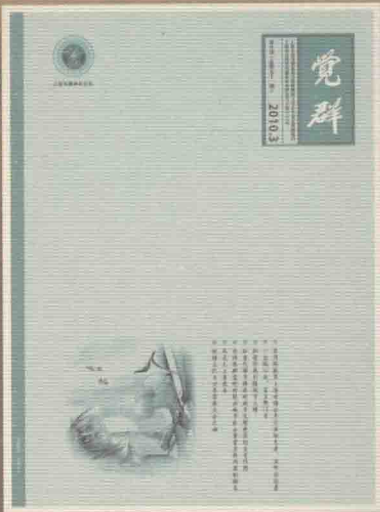
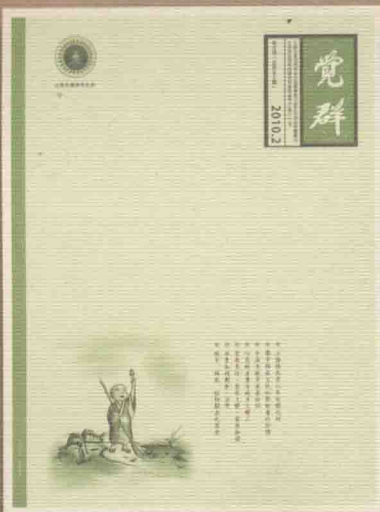
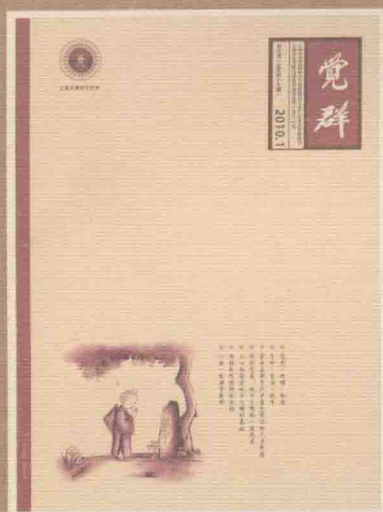




2010  
合订本

上海文化发展基金会觉悟佛教文化艺术艺术基金资助项目  
上海市连续性内部资料准印证号云第0121号

# 觉悟群





上海玉佛寺禅寺主办

# 觉群

上海文化发展基金会觉群佛教文化艺术基金资助项目  
上海市连续性内部资料准印证号(沪)第0157号

双月刊(总第四十九期)

2010.1

常州大学图书馆  
藏书章



- ◎ 慈爱·世博·和谐
- ◎ 生命·生活·城市
- ◎ 宗教在都市化中角色定位的几点断想
- ◎ 佛教慈善：城市文明的一道风景
- ◎ 人心和谐是城市文明的基础
- ◎ 尚须聆听佛陀的教诲
- ◎ 『欲』的禅学解释

庚寅年書

福滿人間

真醒

# 新 | 年 | 寄 | 语

觉 醒

伴随着新年的钟声，我们仿佛听到了上海世博会的脚步正向我们矫健地走来。世博祥年，当有广博心胸拥抱世界；盛会来临，需以百倍热情参与奉献。作为上海佛教界重要的佛教期刊，《觉群》理当在弘扬佛教优秀文化、宣传党的宗教政策的基础上，着力铺陈和谐宗教对于构建文明城市的重要意义，专心探讨宗教服务社会经济建设、服务成功世博的方法和途径，及时报道世界各国嘉宾参观世博盛会、参观佛教寺院的重要消息，利用宝贵的英文园地刊登有助于世博嘉宾了解中国宗教、了解上海佛教的知识和信息，大力宣传佛教界在文化建设、对外交往、自身建设、人才培养、慈善公益等方面的经验和成就，充分调动和发挥佛教文化在促进佛教事业健康发展、构建社会和谐方面的积极作用，从而使《觉群》真正成为展示佛门的窗口、弘扬佛法的喉舌、联系大众的纽带。

让我们认真学习和领会八届全国佛代会的精神、积极贯彻落实国家宗教局王作安局长关于中国佛教发展的五点建议，围绕“要更加重视提高四众弟子的基本素质，要更加重视培养佛教人才，要更加重视端正道风，要更加重视佛教制度建设，要更加重视发挥作用”的要求，以世博盛会为契机，牢固树立为社会经济建设服务、为构建和谐社会作贡献的时代意识，锐意开拓，踏实进取，不断开创新时期佛教文化建设事业的新局面！

爆竹声声辞旧岁，梵钟悠悠送吉祥。虎年新春伊始，祝愿伟大的祖国：龙吟虎啸、生龙活虎、如虎添翼、虎虎生威！祝愿上海世博会：成功、精彩、难忘、圆满！祝愿读者诸君：身心安康、福慧增长、六时吉祥、法喜充满！





2010年1期(总第49期)  
上海玉佛禅寺主办

顾问  
一 诚 妙 灵  
李木源 秦孟潇

社长、编委会主任  
觉醒大和尚

主 编  
慧 觉

执行主编  
曹曙红

编 辑  
远 尘 孙晓莹 梁译匀

美术编辑  
张 娅

电脑排版  
陈冬梅

出版时间  
双月下旬

地 址  
上海市安远路170号

邮 编  
200060

电 话  
62663668-1266

电子信箱  
juequn@yufotemple.org  
上海市连续性内部资料准印证号  
(k)第0157号

# 目录

## 【特 载】

- 05 慈爱·世博·和谐  
——玉佛禅寺开展系列活动喜迎新年 曲 日

## 【觉群之声】

- 09 生命·生活·城市  
——从佛教角度谈起 译 匀

## 【特 稿】

- 15 宗教在都市化中角色定位的几点断想 刘仲宇  
20 佛教慈善：城市文明的一道风景 温金玉  
24 人心和谐是城市文明的基础 夏金华

## 【心灵点灯】

- 28 尚须聆听佛陀的教诲  
——美国灾难片《2012》观后遐想 金易明  
34 缺陷也是一种美 东篱下  
36 拥有一颗平常心 圆 缘

## 【法海微澜】

- 38 “欲”的禅学解释 韩凤鸣  
43 净土思想的大乘品格与人间关怀  
——印顺法师对净土义的阐释及其对传统  
净土宗的批评 陈芷烨

# 觉群



- 48 姚兴及其佛学思想 王静磊  
52 《红楼梦》中所见天台宗的影响 胡晓明

## 【觉苑心莲】

- 56 如实生活便是禅 阿莲  
58 枝头小鸟是朋友 孙凝淦

## 【开卷有益】

- 59 百善孝为先  
——读《佛教孝道观》 一钵

## 【常青藤】

- 64 佛教文化与长寿之道  
——僧人多高寿解析与探秘 何止米  
68 从佛门五戒看和谐社会 慎独

## 【知与识】

- 70 丛林中的布萨诵戒 僧禅

## 【英文苑】

- 72 玉佛禅寺开展系列活动喜迎新年 曲日

# 觉醒大和尚

## 继续荣任中国佛教协会副会长



在日前闭幕的中国佛教协会第八次全国代表会议上，传印长老当选为中国佛教协会会长，全国政协委员、上海市佛教协会会长、玉佛禅寺方丈觉醒大和尚继续荣任中国佛教协会副会长。

2月3日，中共中央政治局常委、全国政协主席贾庆林在人民大会堂会见了新当选的中国佛教协会领导班子成员。

进入2010年以来，围绕着“慈爱·世博·和谐”的主题，玉佛禅寺开展了系列慈善公益、关爱世博、构建和谐迎新活动，受到社会各界广泛赞誉。

## 一、祝福上海，祈福世博

承续新中国60华诞的欢庆，铭记金融危机背景下“万众一心，共克时艰”的民族豪情，弘扬“迎世博，讲文明，树新风，作贡献”的积极理念，2009年12月31日晚9:30，年岁更迭之际，一年一度的“祝福上海——上海市社会各界迎新慈善晚会”在玉佛禅寺多功能厅隆重举行。

市政协主席、市慈善基金会理事长冯国勤，市慈善基金会名誉理事长陈铁迪，市委统战部副部长、市民宗委党组书记周富长，市民宗委副主任曹海红，市委宣传部副部长、市文明办主任马春雷，文明办巡视员陈振民，中国佛教协会副会长、上海市佛教协会会长、玉佛禅寺方丈觉醒大和尚，上海文广集团总裁薛沛建，普陀区委常委、统战部部长夏斯德，普陀区副区长符祖鸣等有关方面领导以及社会各界人士600余人出席了当天的晚会。

本届晚会由玉佛禅寺联合市慈善基金会、市精神文明建设委员会办公室、市红十字会、市广播电视台、市残疾人联合会、市老年基金会等7家单位共同主办，由上海东方艺术文化基金会协办，玉佛禅寺和上海艺术人文频道承办，同时得到了上海文化广播影视管理局、市民政局、上海世博会事务协调局、普陀区人民政府等单位的大力支持。

晚会围绕“祝福上海，祈福世博”的新年主题，邀请著名歌唱家千百惠、蒋大为、洛杉矶交响乐团小提琴首席演奏者王冰，以及当今在各档影视节目中涌现的青年文艺名人，与玉佛禅寺梵乐团同台献演，借助歌舞、独脚戏、器乐、梵乐、情景剧、小品、杂技等艺术形式，反映包括佛门弟子在内的广大上海人民关注上海、热爱上海、祝福世博、开创未来的美好愿望，表达社会各界人士对人心和睦、社会和谐、世界和美、同浴蓝天、共享至爱的和谐世界的渴求与祝福。

## 二、情系孤儿，嘘寒问暖

元旦当日，在方丈觉醒大和尚带领下，玉佛禅寺教

# 慈爱·世博·和谐

## 玉佛禅寺开展系列活动喜迎新年

曲 日





十位法师与觉群慈爱功德会的部分志愿者来到市儿童福利院，看望并慰问生活在那里的孤残儿童，与儿童们一起欢度元旦。觉群慈爱功德会名誉理事长、新加坡超级咖啡饮品制造有限公司的曾丽云居士也一同前往慰问，并给那里的小朋友带去了超级集团丰富的大礼包，向他们表示节日的祝福。慰问活动中，觉醒大和尚和曾丽云居士给孩子们分发了礼品，并与他们联欢互动、亲切交流、嘘寒问暖。大家在一起度过了一个愉快而有意义的元旦。

在从事慈善公益事业的过程中，玉佛寺始终重视和关心青少年的成长和生活，分别设有贫困学生资助基金、关爱大学生基金、真禅帮困基金、觉群慈善基金、伤残儿童福利基金、真禅学校等项目。作为市儿童福利院的长期支持单位，在关心孤残儿童方面，玉佛寺更是数十年如一日，从未间断。谈起与市儿童福利院的因缘，觉醒大和尚深情地说：自跟随前任方丈真禅法师起，每年的一些节假日，自己都会抽空和玉佛寺的法师、居士一起来到福利院看望和慰问儿童，一晃已经二十多年了。2010年，对上海来说是个特殊的年份，“城市，让生活更美好”的愿景需要大家用一颗爱心共同去实现。觉醒大和尚号召广大佛教徒在新的一年里，用慈悲之心关爱孤残儿童，关注他们的生存权、发展权、保护权和参与权，关注孤残儿童的健康成长，为他们的学习和生活提供实质性的帮助，让他们能与正常儿童一起共享美好的城市生活。

### 三、慈善义诊，关爱贫病

2009年5月，首届觉群慈善公益周期间，玉佛寺曾组织了一次为期七天的慈善义诊，邀请医生为社会大众施行义诊，吸引了不少患者慕名而来，获得了广泛好评，大家纷纷赞叹：玉佛寺能为民所想，将专家请到家门口为大众服务，真是功德无量。觉醒大和尚深有感触地表示：“慈善就是实实在在地为身边的大众解决困难，我们佛教界历来有施诊赠药的传统，玉佛寺不仅要这一优良传统发扬光大，将来在力所能及的范围内，还要为更多的贫病大众谋求福祉。我们寺院的慈善理念是‘日行一善，快乐365天’，而能给予大众福利，真正体现佛教慈悲布施的宗旨，是我们非常乐意做的事。佛教以佛法医人心之疾，医生以医术治人身之病，二者若能很好的结合，

岂不圆满和谐？”

元月15日至17日，“迎新春，共欢乐——玉佛寺2010新年慈善义诊”在寒风中拉开了序幕。玉佛寺牵手曙光医院，邀请了蒋梅先、潘祥龙、齐聪、唐为勇、陈建杰等20多位来自心血管科、内分泌科、儿科、肝病科、伤骨科、消化内科等10个科室的著名专家到玉佛寺开展义诊活动。这些沪上著名的主任医师身为教授、博导、科室主任，同时还兼任了不少社会职务，日常工作相当繁忙，当听说玉佛寺要举办慈善义诊，二话不说，积极支持，安排好手上的事务，冒着严寒为患者服务。有幸得到诊治的患者都异常激动，特别是贫病患者，日常赴医院挂这些专家的门诊，大清早排队都“一号难求”，如今他们前来玉佛寺免费义诊，难怪大家都异口同声地称他们是“活菩萨”。为满足更多患者的需求，主办方每天主动多发号，三天下来，共为一千多名患者进行搭脉开方，医疗咨询。

义诊期间，觉醒大和尚向所有的医生表示了亲切的慰问，还向患者赠送了上海佰瑞福健康管理咨询有限公司结缘的平安中药香囊，祝福大家身体健康，平安快乐。

### 四、腊八品粥，共庆世博

元月22日，农历腊月初八，是佛祖释迦牟尼成道的纪念日，又是中国传统的腊八节。上午9:00，玉佛寺在山门前举行“品尝美味腊八粥，共庆世博吉祥年”的免费施粥活动。但见门前安远路上人群熙熙攘攘，等待赠粥的人不畏天寒，在法师和义工的指引下，排成长队，秩序井然地接受法师的施粥。接过滚烫的香粥，体味贴心的温暖，品尝腊八粥的人们个个脸上喜笑颜开，吉庆祥和之意溢于言表。

腊八节系汉传佛教重大节日。据佛典记载：佛祖释迦牟尼，为寻求人生真谛，不惜舍弃王位，出家修道，于苦行林中，身不着衣，不避风雨，每日仅食一麦一麻，坚持不懈达六年之久。因长期饮食不足，营养不良，竟至乎身体羸弱，骨瘦如柴。当此之时，释迦牟尼深感苦行于修道无益，于是毅然结束苦行，到尼连禅河洗去身上六年积垢并接受牧羊女的乳糜供养，恢复了体力，随后佛陀来到菩提树下静坐沉思，终于腊月初八日，夜睹明星，豁然悟道而成佛。为纪

念佛陀的成道法喜，后世佛教徒在每年腊月初八用香谷、果实等煮粥供佛，并施舍给百姓。“腊八”因此而成为“佛祖成道纪念日”。腊八粥也由此流传开来，成为民间的一种习俗。

食腊八粥具有多种益处。据佛经所说，食粥具有十种利益：一、资益身体，容颜丰盛；二、补益饥虚，增长体力；三、补养元气，增加寿命；四、清淨柔软，食则安乐；五、滋润脾胃，辞辩清扬；六、调和通利，消除风寒；七、温暖脾胃，宿食消化；八、气无凝滞，声音清晰；九、适充口腹，饥饿顿除；十、喉吻沾润，渴想随消。

欣逢世博吉祥年，为感激党的宗教信仰自由政策的英明，以及新中国成立60年来中国宗教事业发生的翻天覆地的变化，与社会各界共享中华大家庭的温暖与祥和，团结社会各界人士共同为喜迎上海世博、构建和谐社会多作贡献，玉佛禅寺于腊八当日，面向社会大众免费奉赠腊八粥，于品尝美味粥香中，共享世博祥年带给我们的喜庆与温馨，以期身心愉悦、福慧双增、却病延年、和美幸福！



## 五、题赠春联，书写和谐

为增添节日的喜庆气氛，满足市民“新桃换旧符”的愿望，玉佛禅寺每年春节临近，总会安排法师在山门前为市民免费书写春联。听说2月1日起法师们又将在山门前书赠春联，一大早，玉佛禅寺山门前就排起了一列列请赠春联的队伍。现场挥毫的十来位法师认真地为市民们奉赠墨宝，三天内，他们累计为市民们题写了上千幅春联，内容既有“瑞气迎春到，祥云降福来”等新年祝福语，也有“慈悲添福寿，六和得吉祥”等佛教春联，更有“迎世博，浦江两岸映朝晖；庆盛会，华夏故园尽彩虹”等为上海世博加油的春联。法师们希望藉由春联与大众结缘，送“福”到万家，以感谢社会各界对玉佛禅寺的护持，让大众同享祥和，福慧双增。

## 六、关注贫困，奉献爱心

为了表达对党的宗教信仰自由政策的感激之情，回报社会各界对玉佛禅寺的关心和护持，一直以来，玉佛禅寺积极践行佛教“报国土恩，报众生恩”的宗旨，关心弱势群体，为社会分忧、为困难群体造福、为构建和谐社会贡献力量。

2月11日上午，觉醒大和尚亲自带领寺院的法师和志愿者，来到了一些特困家庭慰问。其中，有的家庭成员几人患有严重的疾病和残疾；有的是社会孤老；还有的本人身患重疾又有子女在求学，生活压

力非常大。玉佛禅寺不仅给这些困难家庭带去了慰问金，还带去了越冬的棉被和素斋礼盒，让大家都能过上一个欢欢喜喜、祥和快乐的春节。

很多受助者眼含热泪，纷纷表示要好好生活，懂得珍惜，知恩报恩，努力回报社会的关爱。

## 七、温暖除夕，情牵世博

2月13日，除夕之夜，晚9：20，“慈爱·世博·和谐——2010年上海社会各界迎新春”慈善晚会在玉佛禅寺隆重举行。市政协主席、市慈善基金理事长冯国勤，市委常委、统战部长杨晓渡，市委统战部副部长、市民宗委党组书记周富长，市民宗委主任曹斌、中共普陀区委书记周国雄、中国佛教协会副会长、上海市佛教协会会长、玉佛禅寺方丈觉醒大和尚、市文广局等有关方面的领导、各主办单位负责人以及社会各界人士约800人出席了晚会。

作为玉佛禅寺联合市慈善基金会、市精神文明建设委员会办公室、市文化广播影视管理局、上海世博

局、普陀区人民政府等单位共同推出的奉献给上海人民的年度大餐，“温暖除夕夜”慈善晚会，自2005年创办以来，得到了社会各界的大力支持，尤其是得到了市委、市政府有关部门的积极重视。2010年适逢上海世博年，为了感恩党的政策光辉，真诚回报社会关爱，主办方将今年晚会的主题确定为“慈爱·世博·和谐”，希望通过慈善的形式，以佛门弟子的一份真诚与热忱，为党和政府分忧，为上海人民祈福，进而营造出温馨的社会环境，为服务上海世博、构建和谐社会而共同努力。晚会上，周彦宏、高林生、姜育恒、沈小岑等著名歌星与阳光艺术团和玉佛禅寺梵乐团联袂献演，为大家奉献了一台精彩纷呈的艺术大餐。

慈爱迎世博，世博促和谐。为了让更多的人能够近距离感受上海世博会的精彩和成功，晚会现场，进行了书法及艺术品的现场义拍，所得款项150万元悉数捐赠给市慈善基金会，专项用于购买世博会参观门票，赠送给上海的贫困学生和特困家庭，借以表达上海佛教界对社会弱势群体一如既往的关爱，从而让世博的欢欣和喜悦绽放于每一位上海市民心间。

晚会结束后，觉醒大和尚敲响虎年新春第一钟，随后，各界人士代表依次敲响108下钟声。吉祥的钟声回荡在玉佛禅寺上空，传递着上海佛教四众弟子对世界和平、国家昌隆、人民幸福的殷殷期盼和祝福，祈愿上海世博会取得圆满成功！

## 八、助学帮困，一如既往

2月16日，大年初三，玉佛禅寺方丈室里暖意洋洋，觉群助学基金出资25万元用于新春帮困助学，来自本市大中学校的20余名品学兼优的贫困受助学生代表参加了活动并接受了资助。

其间，就读于复旦大学新闻学院的陆益和应用技术学院大二的郭柳清两位同学分别代表受助学生发言。陆益同学从小和母亲相依为命，母亲下岗后，唯一的生活来源是母亲打临工的收入。十年来，每年都得到玉佛禅寺的助学金资助，是得到助学时间最长的一个，正是靠着这笔助学金使他即将完成学业。最近他还以出色的表现加入了党组织。

玉佛禅寺自2001年春节起，每年大年初三举行一次慈善助学活动，资助本市100名困难学生和100户困

难家庭。十年来，使1500余人次困难学生和家庭直接受益。

秉承为社会、为困难群体造福的理念，多年来，玉佛禅寺积极参与慈善公益事业。先后设立了“觉群助学基金”、“少数民族大学生专项基金”。2009年，面对因金融危机造成的大学生就业困难，玉佛禅寺出资1000万元，设立了“觉群大学生创业基金”，旨在帮助家庭贫困、有志创业的应届上海高校全日制毕业生在沪创业。经过对19所高校各类创业项目中的34项进行评审，最后确定了10个项目作为首批资助对象，资助总金额81万元。首批获助的上海交通大学张旭豪同学，获助项目名称为“饿了么网络订餐系统”，授信贷款额度为10万元，用他自己的话说，正是这笔资助款，使得他的公司得以步入正轨，让他得以创业成功。目前，受资助的10个项目已经产生了良好的社会效益，第二批待助项目也正在积极评估之中。

配合2010年的世博主题，为表达上海佛教界喜迎世博、祝福世博、参与世博的情怀，在过去的2009年，在有关方面的关心和支持下，玉佛禅寺联合上海佛教界各寺院相继开展了一系列喜迎世博盛会的项目，包括：世博献礼剧目——大型多媒体音乐剧《弘一法师》的首演；“梵刹华粹”——上海佛教界迎世博图片展；“迎世博”盛世百僧书法长卷展示；编写《上海佛教界迎世博文明宣传册》；发布《上海佛教界迎世博行动倡议书》；设立“迎世博来宾接待处”；召开“和谐宗教与文明城市”迎世博学者论坛。透过上海佛教这一窗口平台，积极展示了改革开放以来中国佛教蓬勃发展的崭新气象。按照《上海佛教界迎世博行动倡议书》的要求，在世博召开前的一段时间里，上海佛教界还将从提高思想认识、提升文化品位、改进寺院环境、增强服务意识、促进外语培训、加强自身建设等方面稳步推进各项工作。积极动员广大佛教信徒，并通过他们向周围人群辐射，让尽可能多的市民即刻行动起来，以“人人迎世博，当好东道主”的主人翁姿态，全身心投入到“迎世博，讲文明，树新风”的活动中，以崭新的面貌迎接世博会的圆满召开。新年伊始、辞旧迎新之际，玉佛禅寺安排的一系列富有特色的迎新祈福活动，正是在为祝福世博、喜迎新年营造欢乐祥和的氛围，正是为突显慈爱主题、构建和谐社会作出的积极努力。



## 生命·生活·城市

### ——从佛教角度谈起

译 匀

城市人是城市美好生活的创造者与城市危机的始作俑者；城市人首先应该珍重生命，才能让城市更和谐；心融城市，才能让生活更美好。

2010年5月至10月，世界博览会将在上海举行，本届世博会以“城市，让生活更美好”为主题，体现了人类对生命的尊重、对美好生活的追求以及对城市寄予的希望。本文从佛教的角度去思索这个极富社会意义和时代意义的主题，提出自己的观点：城市人是城市美好生活的创造者与城市危机的始作俑者；城市人首先应该珍重生命，才能让城市更和谐；心融城市，才能让生活更美好。

### 一、城市人，美好生活的创造者与城市危机的始作俑者

早期的城市都是出于人类“生活”的发展，自然地生长起来的，而实际的存在却是为了“更高质量的生活”。亚里士多德有句名言：“人们来到

城市是为了生活，人们居住在城市是为了生活得更好。”从人类社会发展的历史来看，城市的早期出现意味着人类文明的起步，随着科技的不断创新，城市也在不断进步。城市发展是社会发展进程中的必然，而对生活质量的追求则使得城市化进程从根本上加速。改革开放三十年，我国城市化进程突飞猛进，城市数量猛增，城市人口急剧扩大，城市基础设施日新月异，城市经济高速增长，居民生活明显提高。由于人类社会生产力和技术水平不断提高，伴随而来的社会高度信息化和科技化使得城市生活步入信息时代，城市居民的生活方式极其多样化地存在、发展和更新着。电脑与网络不仅是工作的工具，也是学习、娱乐和交往的工具，人们既可以通过网络快速便捷地处理公务；又可以在紧张的工作之余充实自己的认知，丰富自己的精神生活；

还可以在网上购物、娱乐、交流。多项利民便民活动也由居民、家庭、社区和城市等整个社会共同参与，呈现出多元化、多层次、开放式的特点。可以说，人是城市生活的开拓者与建设者，是城市美好生活的创造者。

不可否认，在城市飞速发展的今天，人们的城市生活也越来越面临一系列的城市危机：衣、食、住、行等基本生存条件的不满足；不同民族、不同地域间的文化碰撞与摩擦；认同感、归属感等城市生活地位的缺失；心灵同居、人肉搜索等异于传统与背离道德的不健康网络体验等网络问题的出现，等等。如果不加以控制和管理，城市的无序扩展会加剧这些问题，最终侵蚀城市的活力、影响城市生活的质量。

危机是不可避免的。中国正在用几十年乃至更多一点的时间走过西方几百年经历的现代化历程。城市化是中国现代化的集中体现，是一种典型的现代性现象。中国现代化进程不断加快，城市化就不断扩大，就必将会带来城市危机的加剧。同时，“城市的特性也决定了它必然存在的缺陷。首先是高密度，无论是建筑还是人，都是高密度集聚的。一‘挤’了，问题就来了：交通拥堵、住房短缺、环境污染、热岛效应等等。还有一个是多样性，城市里面人的角色差别很大。农村的社会关系相对简单，往往是血缘、姻缘关系，但城市中的角色千差万别，这不可避免会带来各种各样的社会问题。”（全国政协委员、上海世博会城市最佳实践区总规划师唐子来教授答记者问：《什么样的城市，让生活更美好》，人民网—《人民日报》，2009年12月31日）我们试着对“城市的特性”作出分析，城市为什么会“高密度”？是因为有太多的人。来城市的人多了，城市相应地要解决人的生活、工作等空间问题和连带的环境问题；另一方面，“城市里面人的角色差别很大”，说到底也是人的问题，以农民工为主体的各种身份和职业的人大量持续地涌入城市，打破了以往相对固定的城市人的结构，新城市人要面对城市环境中的新的多样角色的转换，在与老城市人进行角色磨合的过程

中，必然会引发诸多的社会问题。不难察觉，这两个问题的指向都是“人”的存在，也就是说，不是外在的交通太拥堵了，环境太差乱了，而是城市的主体——“城市人”导致了城市问题。换句话说，城市问题多少、生活质量如何，其内在或主导因素在于人在城市发展进程中所起的作用。

一个不可避免的事实是，城市危机虽然不断，但是城市人仍然越来越多，北京国际城市发展研究院院长连玉明在2008年举行的“中国城市论坛二〇〇八年北京峰会”上提出，“未来三十年，中国城市将呈现出城市人口突破十亿、千万人口的巨型城市将达二十个等十大新的发展趋势。”（连玉明：“未来三十年中国城市发展十大新趋势”）面对到城市寻找美好生活的人们，政府已经在积极地寻找良策进行城市管理以应对城市人口暴增所可能引发的城市危机。上海市委书记俞正声说：“上海世博会之所以选取城市为主题，是因为全世界已有超过50%的人口居住在城市，而我国正处在城市化进程迅猛发展的历史阶段。”（新华网：2009年5月21日俞正声访谈“让民众体验到世博会给城市带来的变化和美好”）而且“‘城市人’的层面关注的是城市内外的人，这里所指的‘城市人’，不仅意味着居住在城市中的人，更是意味着所有受到城市发展和城市生活方式影响的人们。”（“中国的选择——上海世博会主题诞生始末”）可见，城市能否良性健康地发展，与太多的人息息相关。上海世博会组织者在世博会主题基础上提出了“城市人，让城市更美好”的理念，正是城市管理者在明晰城市人对城市建设的重要性后做出的深刻思考。

作为城市生活主体的人，有着对城市的记忆、经验、对当下城市变迁的感受；有着个人对城市、城市生活的认识、感受、理解和观念，以及对人与城市关系的反思。然而，对于更多的人来说，他们只习惯于以自我为中心去评价这座赖以生存的城市，并将生活寄希望于城市，期待从城市获取什么，而从未想过自己要为城市做什么，能为城市做什么。诚如世界著名的自我管理学者希克迪希·帕瑞克（Jagdish Parikh）先生说：“我们处

在所谓‘成功的失败’（failure of success）的充满讽刺意味的现实中而不自知，我们最需要做的是‘发现自我（self）’”（[印]希克迪希·帕瑞克，许思悦、冯征译：《管理者的自我管理》）。“现代教育教给我们的几乎全部是关于外部事务，世界就在那儿，它们如何运作，如何操控，如何管理，但是，在人们所知和行动之间，却有着“缺失的一环”（missing link），这就是‘自我管理’（self mastery）”（同上）。

## 二、珍重生命，让城市更和谐

城市的美好生活需要城市人来创造，城市危机需要城市人来化解，然而，城市人背负着太多的责任和压力，要想积极面对危机，将其尽可能地转化为美好的一面实在是艰难。让我们看几个事例：2009年涉房官司在上海翻一番，新婚夫妻翻脸争房、子女和父母抢房，亲情在利益面前淡漠和失落（新民晚报，2009年1月6日A20版）；2009年12月27日，生命时报和北京零点指标信息有限责任公司对北京、上海、广州、重庆、武汉等数千名居民进行的电话调查显示，近1/4的人除了睡眠以外，每天与家人相处时间不足2个小时。即使在这2个小时里，交流内容也大多限于低层次的日常问候和生活交流，情感和心灵交流极度匮乏。还有一连串城市危机引发的诸多轻生事件（如被视为“2007年网络第一热”的北京某公司售后部职员姜岩于2007年11月29日在家中跳楼自杀事件；上海海事大学女研究生杨元元于2009年11月26日在宿舍自杀事件，等等），也让我们不得不进行表象背后的更深层次的思考：城市人，在定居城市之前是否已经做好了充分的面对诸多困难和困惑的心理准备；是否想清楚了为什么要在城市生活，生活的目标是什么，目标和现实之间有多大的距离，目标能否实现，要多长时间实现，要付出多少努力等等。最重要的是，如果理想的目标不能实现，还能否勇敢地活下去、快乐地活下去。是否有可能出现“死本能”的心态和冲动。假想原本就紧张的城市生活时不时地听闻此

类触动心弦的报道或消息，人们何以能够安稳地工作、生活，亲情都淡去了，生命都找不到了，城市如何能够和谐，又从何处体现生活的美好？

由此看来，在今天，个体的人去认真审视生命，顺应现成的这条路展开生命寻找，找寻生命的意义和价值，循着生命的真迹前行并努力使思想和行为不偏离生命的轨道，是必须有的生命历程和生活内在探索。生命是人间最美的一道风景，是自然界中最本真最质朴的美。世间上最宝贵者莫如生命，每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命、珍惜生命。不了解生命的人，如何去珍惜它呢？生命对他来说，毫无意义，甚至是一种惩罚。

中华文化是一部讲究“生”的文化。《周易》讲“生生之谓易”，《抱朴子内篇·勤求》云：“天地之大德曰生。生，好物者也。”人在古代文化中被视为“天地之最灵最贵者”。“天地之间，至灵至贵者，人也。”《荀子·王制》说：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。”佛教不仅重视生命，更在二千多年的传承中发展成一套特殊的生命思想和实践的体系。

生命缘何而来？随着一声啼哭，一个宇宙生命的泉源涌出，在世人看来，每一生命的诞生都是如此，并无差别，但在佛教看来，一切生命均是由业力形成，有什么样的业力就会有什么样的生命，一切生命现象不过是业力的显现。而且生命不仅仅只在地球上，地球也不仅一个，娑婆世界即三千大千世界，其中有六道众生（指天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱等）混杂生活。《金刚经》讲：“所有一切众生之类。若卵生若胎生若湿生若化生。若有色若无色。若有想若无想。若非有想非无想”等等。由此可见，人生是多么的来之不易和极其尊贵。

生命以什么样的形态存在？佛历2554年前，释迦牟尼佛早已将生命过程的本质参透，它告诉世人，人和其它宇宙万物一样，都必须反复经历成、住、坏、空的生死轮回，生老病死是人生不可逃避的真相。“佛说聚会者。必当有离别。一切有为

法。悉皆是无常。”《佛说妇人遇害经》说：“人命无常。合会有别；生者有死。无生不终。一切本空。自作起灭。展转五道。”生命无常，有聚合必有离散，有生命必有死亡，没有什么生命能够长生不死的。因此这个世界一切本来是空寂的，而一切的生起都是在自作起灭，展转轮回五道。

生命如此无常，那是否意味着人类不必去善待生命而任其自生自灭吗？生命为什么存在？人为什么要活着？佛教认为，世界上没有任何外力（包括真我的存在）在左右着我们，世界上的一切都是因缘而生，因缘而灭。《杂阿含经》中佛告诉婆罗门：“有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间。有因有缘世间灭。”《阿含口解十二因缘经》中说：“人生取十二因缘。得十二因缘生。无十二因缘不生。万物亦尔。处在三界（欲界、色界、无色界）中而能跳出三界的众生就有正等正觉大彻大悟的智慧，是有无量寿、无量光明的。因此，每期生命都要不断地追求完美，不断地精进修持，最后通达可称作是大宇宙的生命，此是一切智慧与慈悲的根源，也是所有生命的本质。用因缘学说解释生命虽然在科学看来很难找到依据，但它却体现了佛教对人类生命的珍惜和深切关注。这样的发现揭示了人类最深层次的生命哲理：生不易，活更不易，生活对于每一个生命个体来说，意味着这一期生命的善恶累积和究竟圆满，下一期生命的始缘和助缘，活着不是要去贪图享乐，而是要利用有限的期限去绽放生命的芬芳；选择生命，追寻生命存在的意义；尊重生命，感动生命存在的美丽；努力活着，让生命有着存在的价值。生命珍贵，不容放弃；生命顽强，不会放弃，在珍重生命的生活圈里，城市才能拥有和谐的氛围，生活才能有美好的可能。

### 三、心融城市，让生活更美好

我们说珍重生命，应该是物质生命和精神生命并重的。外在的物质条件不仅不会使我们满足欲望、消除烦恼，相反物质条件越富足，越会在更大

程度上刺激我们的欲望，扰乱我们的心境，而在另外一条精神追寻的道路上，我们的心灵从来都未曾找到归宿。我们一直都在迷失着自己。

城市，为我们提供了发达的资讯、集中的资源、多样的传媒、便捷的交通等等优于乡村城镇的条件，但并不表明居住在城市的城市人们，生活就一定会过得美好。在高速现代化、信息化的城市里，人们占有了财富、拥有了事业、收获了爱情，满足了私欲，但来自工作、学习和生活更方面的信息和压力也常常使孤独、寂寞、无助和凄凉感不期而至，挥之不去。徐光兴先生在他的近著《心理禅——东方人的心理疗法》中谈到：“现代人一方面过度沉迷于科技发展的物质享受之中，另一方面却陷落在精神的饥渴和失落之中。在文明跃升和教育发达的时代进步之中，人类竟暴露出严重的割裂、矛盾、彷徨和空虚的心态。人类创造了时尚和潮流，但时尚和潮流却反过来拖累了人们，周而复始，欲罢不能，疲劳与失神成了人们普遍的症状。不少人的内心深处充满了焦虑不安，孤独无依之感！”为什么人类在进化过程中、在走向文明的过程中竟然焦虑满满、无所凭依？长期以来，人们总是以有形的物质收获来衡量生活是否美满，这种约定俗成的价值观直到今天仍然影响着人们。其实，美好生活应该是物质生活和精神生活的双向同步运作。物质生活过度满足了，致使精神生活与物质生活不成正比，信仰危机日渐突出，人生迷茫日渐增多，人与人之间失去信任，心事无处诉说。城市如何能让生活更美好？在佛教看来，不仅仅城市这一外部环境要美丽，更重要的是城市人要内省、自求，用心去融入城市、塑造城市，将城市当作自己真正的家。佛教为人设计的理想归宿不仅仅是物质上的极大满足，更主要的是精神境界的极大提升。有心理学学者认为，“作为人类，我们具有触发更高意识、播下使精神成长并获得最终解脱的善良种子那种宝贵机会和无限玄机，它完全取决于我们的心灵。”（[美]拉·莫阿卡宁：《荣格心理学与西藏佛教》）

佛教教义是一部心灵修行的宝藏，内含的修心哲理互通互融，共同作用于人类精神生命的建

设，深入其中，可以有助于城市人找回迷失中的自我，营造幸福美好的生活。笔者在此仅就部分内容提出自己的一些想法。

一要用清净心去对治烦恼。在常识看来，佛教似乎认为现实世界“极苦”，充满烦恼和执着，而彼岸世界“极乐”，没有烦恼的存在。佛教修行的过程就是不断断除现世烦恼而趋向极乐的彼岸世界、获得解脱的过程。事实上，这只是佛化度众生、应机设教的方便善巧，佛法用“诸法实相”来看待世界，认为“已界即佛界，众生界亦然……无苦无集故无世间，无道无灭故无出世间。纯一实相，实相外更无别法。”（《摩诃止观》卷一）所谓“烦恼”其实是自性因外相而生出的一念心，随着时间的变化而生灭，虚幻不实。但就在这一念升起未灭的过程当中，自性往往被烦恼熏染，一念灭去，又生一念，甚至一念未灭，一念已生，念念相交相续，烦恼不断，难现实相。认识到烦恼存在的本质，佛教进一步教我们对治烦恼的方法，那就是要尽力用清净心长养智慧，烦恼渐去，实相渐生。生活要能事事如意、不受外界干扰，实在很不容易。既然人世间有这么多不如意的环境要面对，不如先自我净化，把内心的世界清净。《金刚经》云：“信心清净，则生实相”。《大乘无量寿庄严清净平等觉经》云：“智慧广大深如海，内心清净绝尘劳。”如一位学者所说：“这是真实觉悟的世界，烦恼与菩提圆融不二的世界。我们不是要去与烦恼作斗争，而是彻底地认识到烦恼本不真实，烦恼的本性就是“法性”，只是因为我们在梦中、在迷失中错误地以为它是烦恼，而一旦你醒过来，就发现并没有烦恼法的升起。”（戈国龙：《游心于佛道》）佛法如此净化心灵的方法、积极对待此生此世的态度从更广阔的视野转识成智，对始终生活在紧张环境下的城市人来说，可使其躁动不安的心理归于平静，正所谓“热闹场中作道场”。

如何拥有“清净心”？《华严经疏》称：“出世真证心无垢染故。云善清净心故。”《中阿含经》卷四十一曰：“善清净心，尽脱淫怒痴，成就于三明，以此为三达。”天台智顓认为，“一切

妄想颠倒、所作罪福诸法，皆从心起。离心之外，则无罪福及一切法。若观心无心，则罪福无主。知罪福性空，则一切诸法皆空。如是观时，能破一切生死、颠倒、三毒、妄想极重恶业，亦无所破，身心清净。念念之中，照了诸法，不受不著细微阴界。以是因缘，得与三昧相应。三昧力故，即见普贤及十方佛摩顶说法。一切法门，悉现一念心中，非一非异，无有障阂。譬如如意宝珠，具足一切珍宝。如是宝性，非内非外。行者喜观心性，犹如虚空，于毕竟净心中，见一切法门，通达无阂，亦复如是。”（《法华三昧忏仪》）众多佛教经典都告诉我们，不清净由自心被垢染而起，因此它不是依靠某种物质的力量或诸佛菩萨的加持就能拥有的，而正是自心在对治烦恼、脱离妄念的漫长而艰难的过程中练就的。因此，在烦恼重生、妄念杂多的城市，城市人要迎难而上，找回原本具有的自性清净心，生活就会越来越幸福圆满。

二要用慈悲心去感化他人。大乘佛教以普渡众生、行菩萨道为己任。菩萨道的基本精神体现在替众生“与乐、拔苦”的慈悲心上。《智度论》卷二十七曰：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦。大慈以喜乐因缘与众生，大悲以离苦因缘与众生。”大乘佛教的慈悲观是究竟的慈悲、圆满的慈悲。只有让一切众生离究竟苦，得究竟乐，这才圆满；只有使所有众生得到解脱，才能使自身得到真正的彻底的解脱。慈悲心不是以自我为中心而发的，而是建立在一切众生平等的基础上。佛教讲“无缘大慈、同体大悲”，从物质上来讲，一切众生皆同一体，绝无差别；从精神上讲，一切众生自性与诸佛等无差别。经云：“心佛及众生，是三无差别”（《大方广佛华严经》卷十）可见，佛教所说的平等，不只是有情平等，法界一切，无不平等。所以，佛教的慈悲观主张，一切众生，都要慈悲摄受、平等救度。

慈悲是发起一切善行的基础。用慈悲心去待人接物，我们的生活是快乐的、幸福的，我们对生活的态度和感觉会传递给周围的人，这样的生活是有意义、有价值的。20世纪初，德国生命哲学家



鲁道夫·奥伊肯（Rudolf Eucken）曾著有《生活的意义与价值》，在这本书中，他倡导一种“精神性的内在生活”，它给了人类的生活以稳定性、自发性和崇高性，用一种内在的欢乐去鼓舞它。只要存在这样的可能性，生活的意义与价值便是无可置疑的。（参见鲁道夫·奥伊肯《生活的意义与价值》中译本）

三要用宽容心去包容城市。宽容是一种雅量、文明和胸怀，更是一种人生的境界。世间万象，没有什么不可以原谅的。世界原本就不属于你，因此你用不着去嫉妒、计较、憎恨。佛教教人将众生看作是自己无尽轮回中的过去世的亲人而生欢喜心，见人如见己。《杂阿含经》卷三十四佛言：“若见众生爱念欢喜，当作是念：如是众生，过去世时，必为我等父母兄弟妻子亲属师友知识。”《三藏法数》“谓学道之人，应起慈心，谛观一切众生，惜命畏死，与己无别，须当护惜，故云生命同己。”布袋和尚坦腹示人、笑容常在，弥勒殿有对联云：“眼前都是有缘人，相敬相亲，怎不满腔欢喜？世上尽多难耐事，自作自受，何妨大肚包容？”如此宽广心胸、豁达气度，怎不令人敬仰、赞叹、随之效仿！城市在快速发展进程中出现了诸多与社会不和谐的音符，令许多生活在城市的人颇感失望，还有人埋怨、甚至谩骂。生活在城市的人，总是去希冀向这片赖以生存和发展的土地索取利益，很少有人想到正是自己的贪心（于己所好之物，生起染污之爱著心）、欲念助长了恶习，正是自己的痴心（不明是非、善恶的污染之心）蔓延了邪见，正是自己的瞋心（对于有情、苦及苦具心生憎恚）扩张了仇怨。佛教讲“境由心生”、“境随心转”，也有社会心理学家认为：“作为社会个体，我们不仅仅是社会的产物，同样也是社会的创造者。待别人多一份温情，他们便也会显得更可亲可爱。至少我们的世界建立在情境与人的交互作用中。”（[美]David.G.Myers，戴维·迈尔斯著，侯玉波、乐国安、张智勇等译：《社会心理学》）我们何不以弥勒精神去包容这一切，去对治这一切，心容城市，笑对生活呢？

四要用般若心去培植净土。般若，华译为智慧，但这个智慧，不是世间凡夫的聪明智慧，而是如来的圆常大觉。《大智度论》卷四十三指出：“般若者秦言智慧。一切诸智慧中最为第一。无上无比无等。更无胜者穷尽到边。”卷八十四又指出：“所谓般若能生一切智慧禅定等诸法。能生一切乐说辩才。”般若在佛教教义中具有至高至要的地位。《大般若经》指出大乘即是般若，般若即是上乘；说大乘即说般若，说般若即说大乘。大乘佛教接引众生解脱轮回，虽然有各异法门，但殊途同归。它们都建立在般若空慧的基础上。所以大乘佛教把“般若波罗蜜”列为修行的“六度”之一，其目的就是要让众生通过修般若心，最终得到解脱。由此看来，用般若的思维方式来观照世界与人生，能够指导众生离开此岸秽土到达彼岸净土。《大智度论》卷八十四说：“般若名慧。波罗蜜。到彼岸。”“得第一度一切法到彼岸”名“般若波罗蜜”，意即用大乘福德智慧成就最圆满大觉。星云大师更是倡导建立“般若的人生”，将般若与现实人生紧密相连。他说：“现实的人生，每天早出晚归，汲汲营营，为了追求功名富贵而辛勤忙碌，但到头来却又不知为何辛苦为何忙？如果有了‘般若’，人生就不一样了”（《圆满人生——星云法语1》）。般若的人生应该要：“一、用般若来处事。二、用般若来思想。三、用般若来生活。四、用般若来教化。”（同上）城市是发展的，是变化的，我们不仅要用般若心观照这个城市的物质如何富足，更要关注城市的人格是否究竟圆满、精神生活是否快乐富有，这样的城市才能得以长期发展，才能让生活更美好。

“参禅何须山水地，灭却心头火亦凉。”佛教文化在中国历经近2000年的传承和发展，已经深刻地印在城市的精神、民风之中，它的丰富的精神内涵在潜移默化地作用于人们的思想观念、诉求方式与价值体系，折射在日常的城市生活点滴中，只是“百姓日用而不知”。将佛教的心灵修行理路运用于城市人的日常生活中，将不失为一种对“城市，让生活更美好”的积极的理论认知和实践探索。