

中国式
人生智慧
图解书系

王春永 主编

佛法改变活法

超越人生烦恼的佛法菩提

Buddhism change your life




薛龙树 著

佛教不是宗教，而是佛陀教育，
是现代人所必须要学习的人生教育。

净空法师

**你没必要信佛，但应该知道佛的智慧。
佛的智慧，就是告诉你生活得更快乐圆满的秘密。**

 中国发展出版社



王春永 主编

佛法改变活法

超越人生烦恼的佛法菩提

Buddhism change your life

图书在版编目 (CIP) 数据

佛法改变活法：超越人生烦恼的佛法菩提/薛龙树著.
北京：中国发展出版社，2010.1

(中国式人生智慧图解书系)

ISBN 978 - 7 - 80234 - 512 - 6

I. 佛… II. 薛… III. 佛教—通俗读物
IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228564 号

书 名：佛法改变活法：超越人生烦恼的佛法菩提

著作责任者：薛龙树

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 512 - 6

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京画中画印刷有限公司

开 本：787 × 980mm 1/16

印 张：16.25

字 数：188 千字

版 次：2010 年 1 月第 1 版

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数：6000 册

定 价：29.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：fazhanreader@163.com

fazhan02@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

看那月亮

佛陀说法49年，留下的浩如烟海的言教文字，既包括三法印、四谛、十二因缘、六度万行等核心思想，又包括了对宇宙和人生的观照和认识，形成了一门系统分明、组织严谨的学问。浩如烟海的经卷，一般人根本无法全部涉猎。

但所有这些都，不过是指向月亮的一根手指。手指所指向的是代表世界实相的一轮明月。古往今来，描写月亮的诗词歌赋数不胜数，但是又有哪一首，能够让一个先天的盲人回答出月亮的样子呢？

在无终亦无始的长流上，
在旋转复旋转的虚空中。
天上的月何如水中的月？
水中的月何如梦中的月？

（周梦蝶《十三朵白菊花·月河》）

手指不是月亮，路标也不是路。也许，我们不应盯着手指去思考月亮是什么样子，而应顺着手指（佛法）所指的方向去看。

自己抬头看看月亮，顺着路标向前行进，这才是真正的修持。正如文学大师梁实秋所说：“世人所谓‘释迦拈花，迦叶微笑’不过是佛理的万般法门之一罢了，佛门百喻，更是历久弥新的经典。”种种短篇寓言，让人在会心一笑之间体会生活的真谛。尤其是《百喻经》中千载难得的那近百则精彩比喻，

其间智慧，足以让人受用终身。

我们倾注了心血的这本小书，正是以《百喻经》和《阿舍经》这些佛经中最生动的故事为原型，结合近现代大德们对于佛法的精彩探讨，剖析每个人都会遇到的生与死、苦与乐、有与无、祸与福等问题，使深奥的理论通俗化，告诉读者离苦得乐，获得自在、安详与成功的策略智慧。

尽管如此，它也充其量不过是指向月亮（甚或只是指向佛法这根手指）的一根微不足道的手指。我们只是把手指稍微装饰一下，将抽象的佛门智慧用手绘图来表现，使一些精深的道理形象化，使快节奏的现代人能以最少的时间和精力，获得一些收获。

试想一下，如果有这样一个人，佛菩萨和历代的大德高僧都皈依于他，那么还有什么能够伤害得了他，还有什么能够让他烦恼忧惧的呢？

实际上，我们每个人都可以是这个人，当我们皈依佛、法、僧的时候，佛、法、僧也就皈依了我们，并且以我们的身心言行作为道场。因为释迦牟尼佛的智慧与慈悲，只有通过我们每一个人，才能变成现实，才能在生活中再现。

当然，所谓“药无贵贱，对症则良；法无高下，应机则宜”。本书无意要求大家一定来相信佛教，只愿它在不至于误导大家视线的前提下，对佛陀的生活智慧有一个初步地了解和印象，对在月亮照耀下的生活产生兴趣。

作者

2010年1月



目录

上篇：佛教及中国佛教

- 1 释迦牟尼与佛教的创立 2
- 2 佛教主要讲些什么 5
- 3 佛陀之后的佛教 8
- 4 佛教在中国的弘传 12
- 5 中国化的佛教 15
- 6 中国佛教的宗派 19
- 7 中国特色的禅宗 26
- 8 修行重在知见 37
- 9 应当自作皈依 42
- 10 你是否已被“杀掉” 46
- 11 慈悲乃包容之源 50
- 12 科学角度看佛教 52

下篇：佛家的人生智慧



生与死

直面生死的智慧

- 1 在生命的旷野上 60
- 2 她们不会陪我们 63
- 3 一定要善用此生 65
- 4 生命的意义何在 68
- 5 追求值得追求的 70
- 6 生命本质是缘起 73
- 7 理智地面对生死 77
- 8 淡定地看待死亡 80
- 9 学会活在当下 83
- 10 每天练习死亡 86



苦与乐

离苦得乐的法门

- 1 佛是最开心的人 90
- 2 佛教不主张禁欲 93
- 3 放纵并不就是快乐 97

- 4 情爱生忧愁恐怖 101
- 5 对治心里的烦恼 104
- 6 避开第二支箭 107
- 7 不嗔胜过嗔恚 110
- 8 一念即是天堂 113
- 9 离苦得乐的心法 116



福与祸

福祸自招的法则

- 1 命运线在你手中 122
- 2 别用甘蔗汁浇田 125
- 3 一张一弛为正道 127
- 4 心残造成事残 130
- 5 放下方得大自在 133
- 6 要学会随缘布施 136
- 7 境随心转的方式 139
- 8 因果果报的法则 142
- 9 习气的种子 145

肆

智与愚

由愚而智的方法

- 1 自灯明，法灯明150
- 2 走出困境的智慧153
- 3 面对财富的智慧156
- 4 智慧从慈悲生起159
- 5 飘送人格的芬芳161
- 6 如何认识身相164
- 7 小鸟为什么远离168
- 8 佛教的身心药方171
- 9 牛角尖里无真理174
- 10 远离莫须有的问题178
- 11 不要负筏赶路181

伍

有与无

有无相生的辩证

- 1 有我与无我186
- 2 有用与无用190
- 3 有心与无心192
- 4 有罪与无罪195

- 5 有错与无错198
- 6 有巧与无巧201

陆 法与行

依教奉行的道路

- 1 一瓢即可解渴208
- 2 如实赞叹如来211
- 3 何为佛法大意214
- 4 重在受用行持217
- 5 学会择而后交221
- 6 真正的勇猛精进223
- 7 用戒律驯服自己226
- 8 修行的次第229
- 9 随处都是道场232
- 10 菩提不在人世外235
- 11 世间事与世间意239
- 12 真正的爱到处有243

常见名词247

参考文献249



上篇

佛教及中国佛教

1

释迦牟尼与佛教的创立

佛教创立于公元前6世纪，与基督教和伊斯兰教并列为世界三大宗教。它起源于印度，创自于释迦牟尼。

释迦牟尼姓乔达摩，名悉达多，公元前6世纪生于北印度。他的父亲是迦毗罗的国王，名首图驮那，汉译净饭王。母亲名摩诃摩耶，是与迦毗罗卫城隔河相对的天臂城善觉王的长女。根据当时的风俗，摩耶夫人要回娘家分娩，她途经蓝毗尼花园，即今尼泊尔南部波陀利耶村的罗美德寺院处，生下了悉达多王子。

王子19岁时，目睹人老、病、死的情景，想到世人不论富贵贫贱，都逃不过老、病、死的这几关，于是叹息道：“日月易过，少年不常，老至如电，身形不支，气力衰虚，坐起苦极，我虽富贵，岂能独免，念及将来，甚可畏惊。”

于是，王子舍弃对王位的继承权，出家修行。他在恒河流域行脚6年，参访了许多宗教界的名师，研习他们的理论与方法，修炼最严格的苦行。然而这一切都不能使他满意，于是他放弃了所有传统的宗教和修炼的方法，自己另辟蹊径。

最后，王子在尼连禅河外十里之遥的一棵毕波罗树——菩提树下，观见三世实相，洞见三世因果，成就无上正等正觉——这时他29岁。

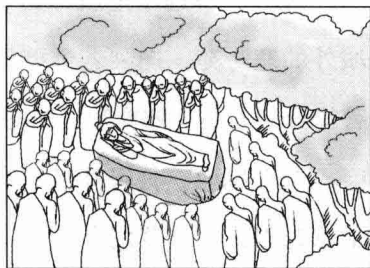
得道以后，王子被尊称为释迦牟尼。释迦是种族名，意译为强勇；牟尼意译为寂默，是称赞之号，释迦牟尼的意思为释迦族的圣者。此外，他又有如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人导师、佛世尊等十种德号，而以佛陀和世尊最为常用。





释迦牟尼出生在王室，却因苦恼于人世的生、老、病、死，出家修行，最终在菩提树下悟道。

他看透世相，教化人们觉悟之道，被尊为佛。



佛的十种尊号

- 如来 Tathagata，音译达他噶答，意为从“如”（真实不变者）而来，或乘如实之道来而成正觉。
- 应供 Arhat，音译阿罗河、阿罗汉，即应供养的出生死圣者。
- 正遍知 Samyaksambuddha，音译三藐三菩提，意为能正确地遍知一切的大觉者。
- 明行足 Vidyacaranasampanna，音译鞞多遮罗那三般那，意为圆满具足宿命、天眼、漏尽“三明”者。
- 善逝 Sugata，音译修伽陀，谓善入于涅槃者。
- 世间解 Lokavid，音译路伽备，谓了解世间的一切，能从世间获得解脱者。
- 无上士 Anuttara，音译阿耨多罗，意谓至高无上者。
- 调御丈夫 Purusadamyasarathi，音译富楼沙县藐婆罗提，谓善于教化、引导众生令入善道者。
- 天人导师 Sastadevamanusyanam，音译舍多提婆魔菟沙喃，即人及天的导师。
- 佛世尊 Buddhhalokanatha，音译佛陀路伽那他，即佛（佛陀）与世尊合称。世尊，谓为一切世间所尊。

（也有将“世间解”与“无上士”合为一号，而将“佛”与“世尊”分为二号者。）



在这十种德号中，最常用的佛陀又简称为佛，是梵文Buddha的音译，意思是觉悟的人。释迦牟尼所觉悟的是世间一切事、理的真相，包括众生生死之谜的答案在内。他不但自己有觉悟，而且能令他人觉悟。他自己觉悟后，身、口、意三个方面的种种行为，无一不与真理相契合，决无丝毫迷悖，所以是世间与出世间至高无上的圣者。

此外，还称释迦牟尼为世尊，意思是因为他觉圆德备，出世三乘，世间六凡，无不共同尊重，因此有此尊称。

此后，释迦牟尼就开始了长达45年的传教活动。佛陀在波罗奈斯城外的鹿野苑，向阿若憍陈如等五人，宣说四谛、十二因缘、三十七菩提分、五蕴、四禅和三明等教说，五人成为最初的佛弟子。

与此同时，他又度波罗奈斯长者之子耶舍及其亲友出家，还化度了原先祀火的婆罗门迦叶三兄弟以及沙门“六师”之一的怀疑论者散惹夷（删闍耶）的学生舍利弗和目犍连。后在故乡又说服了很多亲属如堂弟提婆达多、儿子罗睺罗皈依了佛教。

80岁时，佛陀逝于拘尸那迦（在今乌塔卜拉达希邦内）。

佛陀灭度后，佛教在两千余年间不断向外传播，成为世界性的宗教。向南则由锡兰而缅甸、暹罗、南洋，向北则由中亚而中国、朝鲜、日本。在苏联、欧美等地也有传播。目前，全世界佛教徒的人数已超过5亿。



2 佛教主要讲些什么

在佛教史上，一般把释迦牟尼及其弟子们从公元前6世纪至公元前4世纪中叶传布的佛教称为原始佛教。它的主要经典是《阿含经》，包括“四谛”、“十二因缘”和“八正道”等理论。

“谛”是“实在”或“真理”的意思，四谛指苦谛、集谛、灭谛、道谛。

苦谛宣扬一切皆苦，人生最根本的痛苦，就是遭受无明烦恼的折磨，在生死苦海中流转；

集谛是探求造成人生种种不幸、种种痛苦的原因和根据，这就是十二因缘理论；

灭谛显示的是人回归生命真实，从而获得空明清静、至乐无苦的境界；

道谛所显示的是人由痛苦入涅槃，由烦恼入清静的正确手段和方法。

十二因缘理论认为，整个人生的现象是由十二个环节构成的。这十二个环节是：无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、死。从无明到生、死，前后十二支依次流转，在过去、现在、未来的三世因果中像水波一样连续不断，像车轮一样往复循环，永无终点。

无明，既指人处于黑暗中的茫然状况，也指人没有解脱生死流转的超越智慧；无明是一种使人迷惑暗昧的巨大力量，是造成人生痛苦与不幸的总根子。

由无明支引起各种善与不善的行为，这就是行支。



由行支引起规定凡俗生命的精神种子，这就是识支。

由识支引起构成具体生命的精神（名）和肉体（色）两面。

有了名色，就有了眼、耳、鼻、舌、身、意六处。

六处作用于外界事物就是触。

由触支引起苦乐的感受，进而引起贪爱之心。

贪爱之心是驱使人不停地索取、占有的强大动力。

从而也产生了人自身之有与外境之有。

有了“有”，也就有生死流转，落入永无终期的烦恼痛苦中。

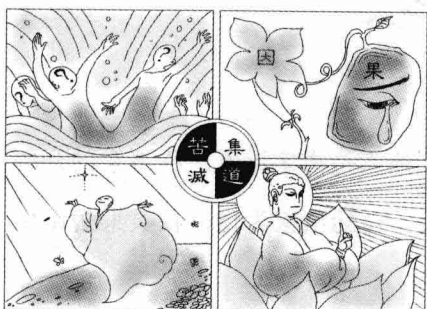
佛家就是要人认识痛苦的根源，彻悟无明的迷暗力量的作用。只有灭除无明，证入涅槃，人才能沐浴在光明中，沐浴在清澈中，涤荡身上的瑕疵和污染，脱尽肤垢，得到真正的快乐。

那么，我们应如何灭除无明、证入涅槃？

佛家认为必须依靠正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念和正定，即正确的见解、正确的意志、正确的语言、正确的行为、正确的生活、正确的努力、正确的心念、正确的禅定八种途径。这八种途径是人脱离苦海，斩断系缚，扫荡无明，证入涅槃的唯一正确的必由之路。



四谛



- 苦谛** 宣扬一切皆苦
集谛 探究人生不幸与痛苦的根源，即十二因缘论
灭谛 揭示如何回归生命真实，达致空明、至乐的境界
道谛 阐明由痛苦入涅槃，由烦恼入清静的手段和方法

十二因缘

