

觉真法师 著

心的大學

觉真法师体悟人生53问



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



觉真法师
佛学系列

觉真法师
著

心的大學

觉真法师体悟人生33问



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心的大学：觉真法师体悟人生 53 问/觉真法师著. —杭州：
浙江大学出版社，2010. 1

ISBN 978-7-308-07207-6

I. 心… II. 觉… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212389 号

心的大学

——觉真法师体悟人生 53 问

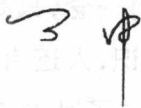
觉真法师 著

-
- 总 策 划 马舒建
责任编辑 王 萍(grower1118@163.com)
特约编辑 孙旭明
封面设计 东方博
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11.25
字 数 126 千
版 印 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-07207-6
定 价 25.00 元
-

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

悟者解脱自在



佛法虽然利乐一切有情,但佛法流传在人间,是以解脱人生为设教根本。羁绊人生的问题解开了,就能完成最高人格——成佛。成佛是体悟真理,实现自由。太虚大师说:“仰止唯佛陀,完成在人格,人圆佛即成,是名真现实。”

人生种种问题的羁绊,来自于烦恼,而烦恼是从人日常生活中的衣、食、住、行、见、闻、觉、知等产生的。人不能没有生活,因此也离不开烦恼,如何从生活中摆脱烦恼,这在《心的大学——觉真法师体悟人生 53 问》中有切实的解答。

体悟人生 53 问,是觉真法师在衣、食、住、行中,实践佛法的亲身体验,切身感受。书中的每一问答,无不传达出觉真法师在现实生活中,对自然环境与社会环境的自我超越。他说:“在现实中,人有痛苦,有压力,有矛盾,有无奈,有烦恼,这正说明人需要解脱,需要超越。人能成佛就是一种上进,一种超越,一种升华,一种实现。”这正诠释了太虚大师“人成即佛成的真现实论”的真谛。

本书内容共分三章:一、“我”与法师的对话,二、“你”与法师的对话,三、“心”与法师的对话。“你”与“我”的分别都是从心中产生出来的,而生活中的烦恼都是因执你、执我而有的。因此断除“你”“我”的执著,要从自心中去求解脱。而信仰佛法,修学佛法,即是为实现自心的清净与自在。在本书中,觉真法师非常善巧地引用很多

故事、禅宗公案,解说佛学上的自心法门。如在第三章“心”与法师的对话中说:“佛教的救赎靠的是自己,佛教教人求己不求人的核心是要发现自己,发现自己的心。”心是什么?他诠释说:“心的显现是一念,即现前一念。但这现前一念,只是表层意识,用佛教语言,表层意识是习心。除了表层意识,人还有深层意识,这深层意识就是藏识,就是种子识,因为它积淀了过去诸生诸世中的业力、业习。而禅宗所要观的心、所要明的心,或者佛家所说的心,却是习心以外的,深藏在深层意识中的觉性,这才是我们的真心。”心,本无真(觉性)妄(藏识)之分,真妄只在迷悟的一念之间。迷者烦恼缠缚,悟者解脱自在。迷是众生,悟即成佛。佛经上说:心佛众生,三无差别。所谓:梦里明明有六趣,觉后空空无大千。本书的三个对话,都是剖析人生心中的迷惘、生活上的迷执,并能不落空谈地对症下药,解答生命的意义、行为的价值;能把握佛学上的核心要义,提供人生解脱大道的方向。对现时代很多迷失人生方向的人来说,本书是人海中的指南。读完这本书,能使人性升华,从而放下人生旅途的包袱,轻松自在。

本书付梓前,觉真法师来函索序于我,并电传全书文稿于我。我先睹为快,深深感觉这是一本人人必读的修身正心宝典,因此不揣固陋,谨序推崇。

二〇〇九年六月十五日于台北善导寺

简介:了中法师为当代世界著名高僧大德,现任世界佛教僧伽会会长,台湾著名高等学府玄奘大学创办人,台北善导寺方丈。

大疑大悟

李焯芬

2009年元月，国务院总理温家宝先生在中央文史馆的聘任仪式上称赞饶宗颐教授为大学问家，并希望中国日后能多培养像饶教授这样博学的大学问家。事后，饶教授在闲聊中曾勉励我们这些后学说：学问学问，关键在于要学会问。

是的，古往今来许多大学问家及大科学家，他们之所以有杰出的成就，在于他们心中有疑问，并锲而不舍地去寻找这些问题的答案。不少教育学家也曾指出：带着问题学习，往往是最有效的学习方法。

从这个角度看，觉真长老这本《体悟人生 53 问》，正是我们学习佛家智慧、体悟人生真理一个最有效的途径。我们把对佛教、佛法乃至人生的各种问题或疑虑如实地提出来。睿智的长老给我们一一开示解答，让我们拨开云雾见青天。语云：小疑小悟，大疑大悟。通过长老的释疑，我们定当能更契理契机地去体悟佛法真理。有了智慧，就会有自在的人生。

有人曾说：佛学是心的管理学。能把自己那野性不羁、瞬息万变的心找回来，不让它心猿意马、动辄失控，真的是一门大学问。因此，长老把书名称为《心的大学》，就是让我们好好地了解自己的心，从而管好自己的心。能做好心的主人，不让情绪失控，人就能活得更自在了。

感恩长老法驾南来,多年来为僧伽教育及弘扬佛法作出了杰出的贡献。讲经说法之余,并以文字般若养育大众。期待我们都能从《心的大学》毕业出来,有个自在的人生,也能为社会的进步和谐多作贡献。人类社会的可持续发展,需要佛教。

二〇〇九年六月于香港大学

简介: 李焯芬教授 1972 年获加拿大西安大略大学博士学位。2000 年至 2008 年间担任香港大学副校长。曾长期兼任世界银行、联合国发展计划、亚洲开发银行、国际原子能机构、加拿大国际开发总署等机构的科学技术顾问。2001 年当选加拿大工程院院士及香港工程科学院院士。2003 年当选中国工程院院士。

2003 年开始担任香港福慧慈善基金会会长。基金会从事中国西部贫困地区助学工作:包括捐建中小学及医院约 300 所,每年资助贫困大学生约 2000 人。同时,担任香港中华文化促进中心理事会主席、香港大学饶宗颐学术馆馆长、香港兽医管理局主席、共建维港委员会主席、卫奕信勋爵文物信托理事会主席,以及西九文化区管理局董事局成员等社会职务。

2003 年获香港特别行政区委任为太平绅士。2005 年获颁银紫荆星章。2005 年获美国富布尔特杰出学人奖(Fulbright Distinguished Scholar)。2006 年获加拿大西安大略大学颁授荣誉理学博士。

高高山头立，深深海底行

思 竹

有幸认识觉真法师，是2006年在香港中文大学举办的“天国、净土与人间：耶佛对话国际学术研讨会”上。会间，觉真法师告诉我，我参与翻译的当代天主教神学家、哲学家雷蒙·潘尼卡（Raimon Panikkar, 1918—）的系列著作，他十分欢喜和欣赏，都悉数收藏和阅读了，并在自己的著述中多有引用。当时闻说，非常感佩法师虚怀若谷的胸襟和谦逊真挚的品格：他有佛家大德之身份，却以如此谦逊和开放的态度接纳来自佛教圈外的思想资源。

随后，觉真法师赠送了他的两部书。当即拜读，便深为吸引：书中随机说法，针对现代人特有的生存困境阐发佛教义理，妙语迭现，深入浅出，既振聋发聩又生动可读。其中一书题为《快乐人生》，师说：“什么是快乐？把不快乐放下，就是快乐。”此语看似简单，细细回味，却觉大有意味，把佛家离苦趋乐的独特方法一言道破了，真个是醍醐灌顶之语；而在一心追求快乐却往往误入歧途的现代人这里，此话也是很轻巧地传递了本来显得高深难懂的佛法要旨，很是容易理解和接受。这句话是如此简单而又高明，我在课堂为学生讲解佛教时，就借用了过来，让学生也分享觉真法师对佛教哲理的美妙诠释。

由认识而逐渐更多了解之后，发现像这样的创造性阐释在觉真法师那里是平常可见的，但在我却深以为难能可贵。不才如我者，

对世界主要宗教的历史和现状有了几分浅薄的知识和体验之后,常为世界几个宗教智慧传统与现代人、现代社会之间的隔阂感到遗憾。试问佛教、基督教、伊斯兰教、犹太教、印度教、儒家、道家,哪一个传统不是以人的幸福快乐为旨归的取之不竭、用之不尽的智慧宝库呢?但由于种种原因,现代人却往往对这些智慧传统或者敬而远之,或者厌而避之。他们毋宁到诸如流行歌曲、畅销小说、热播影视剧里去寻求一星半点精神食粮,聊以慰藉。正如已过世的林黛玉扮演者陈晓旭所说,到后来才发现,其实做人的智慧在那些智慧传统里面是如此丰富,以致平时凭自己辛苦领会到的一点心得根本不值一提。陈晓旭后来是皈依佛门成了一名居士,但更多人自己把自己拒挡在智慧之门之外。作为一名哲学理论研究者,我并非是倡导大家都成为某一传统的皈依者,但人类的几个智慧传统是值得当代人继承和享用的宝贵的精神财富,这点是毋庸置疑的。然而要消除两者之间根深蒂固的隔阂却不容易。这中间需要一番艰苦的努力:一方面,智慧传统要打破旧模式、旧框架,要生发出新的活力和魅力,要切入现代人的心理需求和价值取向;另一方面,现代人要重新认识和评估那些智慧传统在现代社会中的意义和价值。

觉真法师的工作让我看到这种努力不仅是可能的,而且是已经如此生动可见地实现出来了。这在我读他的《快乐人生》时初次领会到了,这次拜读他的这部《心的大学》,更是进一步印证了。书中,法师谈“我”：“当初,赤条条地来,最后,也是赤条条地去。能看到这个本来的‘我’,大概也就可以悟出:得无可得,失无可失,人都生活在特定的社会角色的规限之中,刹那因缘刹那灭。回到那个‘本来的我’,安于这个本来的我,你才有‘得亦不喜,失亦不忧’的强大生命力。这个生命力,只能来自生命的本源,来自对生命的感悟。既

要看到社会角色的虚妄,又要按照社会角色的定位、规范和责任去扮演好自己的角色,做到符合自己的角色、身份。这才是真正的人——一个真正能做自己主人的人。”

谈感情:“爱情不是自私和占有,只有当你为对方作出牺牲,并且无怨无悔去牺牲自己的时候,我想,你一定知道你是真的爱一个人了”,“世上没有‘失恋’,只有迷失了自己;人要找回自己,找回真我”,“情感的质量,在心灵,在悟性,在智慧”。

谈财富:“金银七宝,是外财;善根、福德、智慧、因缘,就是内财了。外财,易得易失;内财,难得,却不会贬值!”

谈命运:“未来的根在今天。今天为明天做好准备,今天要准备好明天的资粮,明天不就被你‘掌握’了吗?”

谈努力:“精进有三种:第一叫苦精进,第二叫勤精进,第三叫法精进。……人要知苦、识苦,并且能吃苦、刻苦,经过苦的体验,跨过苦的考验,人才能有出息。这在佛家就叫苦精进。……要继续努力、发奋,直到登上顶峰,这在佛家就叫勤精进。……法精进,就是忘我、无我,已经不是为我,而是为了别人、为了利他,也就是佛家常说的不为自己求安乐,但愿众生得离苦。这是一种利益他人的精进,是为利益他人,奉献自己而精进,这就是法精进。……从苦精进、勤精进,再到无我的法精进,这就是真的叫做努力了。”

谈快乐:“快乐,不是有现成的快乐等着你。快乐,是能把不开心、不快乐放下;或者,能把不开心、把逆境、逆缘转化为一种人生价值,一种值得开心的另类元素。”

谈什么是在生孩子之前,一定要准备的:“夫妇和而后家道成,这是家道,‘克绍箕裘’,‘克绳祖武’,这是家风。‘诗书传家’,‘耕读传家’,这是家传。修身齐家,这是治国平天下的根基。阿弥陀佛,

请给孩子准备一个完整的家吧!”“对一个生而为人的人来说,你可以不做父母,但,你却不可能不做儿子(儿女)。所以,要成为一个好父母,首先就在于请先做一个好儿子(儿女)。做不好一个好儿女,将来肯定也做不好一个好父母。”

请恕我这样大段摘引法师的原文,实在是因为非与读者一道来读出那些字句,不能觉出法师所发议论的妙处。在这些话语中,没有一句不是活生生的,佛教的那些难讲难懂的道理,都如水一样,毫无隔膜地融泻在世俗的现代人所关切的每一个主题之中,既天然贴合而不觉丝毫生硬,又似乎是从天而降,每每引发一种震动。在我思索起来,这大约是因为法师非常精准地找到了佛法与现代世俗关切之间的接合点,就像一个楔子,把佛法的精髓精确地敲进现代人的心里去了。现代人强调自我,法师则把“我”引到最深处,教导自足于那个“本来的我”,方能拥有超越得失的强大生命力;现代人重视情感体验,法师则点出真正的爱不是自私和占有,而是自我奉献和牺牲;现代人追求财富,法师则教以外财和内财的分别;现代人迷惑于人生命运和事业成败的掌控,法师则教以预备和精进的大智慧;现代人追逐快乐,法师则指出快乐的实质在于放下不快乐,在于转化逆境和逆缘;现代人为生育和教养而烦恼,法师则呼吁为人父母者首先要以自身的德性修养给孩子准备一个精神上健康、完整的家。这样的例子,书中随处可见。佛法对于现代世俗价值的补益,法师把握得真是极有分寸。

觉真法师很欣赏雷蒙·潘尼卡的著述,作为潘尼卡的研究者,我能猜想到他与潘尼卡之间的共鸣处:都立足于宗教传统内部的改革更新与不同传统之间的相互开放和对话;都敏感于现时代环境的变化和现代人特有的生存困境,积极投身于改变现代人的精神状

况。我相信他们在担负起时代使命的紧迫和重负上是心有灵犀的。

我了解到,法师的关怀很深很广,足迹亦遍涉港岛与大陆各地,不仅在教界传法、说法,而且与广大俗众面对面,以佛法导引与之相遇的每一个。有个事也许很能说明法师的行动面之广而颇有成效:他多次为北京大学、长江商学院、上海交大等著名高校的 MBA 班、国学班讲授佛学与企业家精神,其传播佛学、开启智慧的专题讲座成为最受欢迎的课程之一。

至此,我不觉又忆起初识觉真法师的情景,忆起在香港中文大学校园里瞥见的法师匆匆前行的身影:那样忙碌,似有重要而紧急的使命在催促着他,但又是那么镇定而从容,急行的步伐毫不零乱。

禅宗里有两句话:“高高山头立,深深海底行”,大约说的就是法师这样的吧。

是以为序。

二〇〇九年六月六日

简介: 思竹,女,哲学博士,副教授。现任教于浙江大学哲学系、浙江大学基督教与跨文化研究中心。

序 四

善问善答 功莫大矣

沈善增

根据我的经验,在阅读过程中,能激发出丰富的联想的,一定是好书。但这种阅读体验,多是发生在读文艺作品之时,在阅读学术论著时很少能遭遇到,如果遭遇到了,说明此论著不仅启发了你的理智,而且打动了你的情感,更其难能可贵。

我在拜读觉真和尚的“53问”时,就遭遇了这种体验,这是异常活跃的思维,也是安恬宁静的享受。用觉真和尚常说的话说,我是十分感恩。

在阅读时,我最多联想到的,就是佛经中,佛对善问的菩萨、声闻的赞叹:“善哉善哉。”为什么佛要赞叹善问者?一是问题深入到了核心,说明提问者对这个问题有反复的思考,虽然还不能解除疑惑,但把疑惑聚焦到一个关键点上,如果把这个结解开了,相关问题就迎刃而解。所以佛说:“善哉善哉,汝今善能咨问是义,为自断疑。”更多的是,大菩萨早已证得佛法奥义,但知道这是众生(主要指人、天神、阿修罗道众生)理解的难点,就代表众生向佛提问。因此佛说:“善哉善哉,善男子,汝已久知如是之义,愍哀一切,欲令众生得智慧故,广问如来如是偈义。”无论哪种情况,善问就是法布施,都有利益众生的大功德。故此,佛说:“善哉善哉,善男子,唯有二人,能得无量无边功德,不可称计、不可宣说,能竭生死漂流瀑河,降魔怨敌,摧魔胜幢,能转如来无上法轮。一者善问,二者善答。”“善男

子,善哉善哉,菩萨发问为于二事,一者为自知故,二者为他知故。汝今已知,但为无量众生未解,启请是事,是故我今重赞叹汝。善哉善哉,善哉善哉。”(以上佛语引自《涅槃经》)

觉真和尚的“53问”,是以往他参修时,“为自知故”问,而现在著书,“为他知故”问。有“为自知故”问时的不依不饶,直透玄关的劲头,方始有“为他知故”,问时的一针见血,答时的畅快明朗。

就看第一部分《“我”与法师的对话》中的问题:“我是谁?”“我能认识自己吗?”“我应该知道是什么?”“我需要的是什么?”“我不应该是什么?”“我要防止的是什么?”“我不应该缺少的是什么?”等,每个问题都触目惊心,叫人要提起精神来应答,但一时又觉得应答不了,或者有了答案却吃不准。再看觉真和尚的回答,那么明确,那么中肯,那么令人信服,那么切中人生疑难,那么符合佛法了义。不是有非常深透的参禅功夫,文字功底再好,佛经读得再多,也问不出,答不了。

我由此想到,早有前辈说:“经文都是大白话。”无论佛经、圣经,还是道家、儒家的经典《老子》《论语》《庄子》等,都是用浅近的言语来传达甚深的道理。深入浅出,只有能“浅出”,才说明是“深入”了,不是因循陈言,照搬教条。所以,能“深入”肯花工夫或许还办得到,能“浅出”则光靠用功是不够的,还需要智慧,对佛教这样的大学问,就需要大智慧。所以,佛要赞叹“善问”“善答”者,称其“能得无量无边功德,不可称计、不可宣说”,岂虚语哉?

但“深入”之“浅出”,与目前图书市场上多见的通俗、“心得”、“品说”类的普及读物不可同日而语。通俗、“心得”“品说”类的普及读物,在引发读者对中华传统文化、历史、国学、经典的兴趣方面自有其积极作用的一面,但这些读物宣讲的多是不了义,也多是浅阅

读而非深研究的产品,等而下之的还有媚俗倾向。执著在不了义的观点上,至少会形成所知障,有负面作用。我听说某大学历史系教师对学生说,你们小学、中学里学的历史统统要抛弃掉,也许就是这个意思。而“深入”之“浅出”,浅的是言语,是讲述道理的方式,是把严密的逻辑推理、概念界定,用形象生动的譬喻、故事说出来,而不是把了义降格为不了义。因此,“经文都是大白话”,但不是“大白话说的都是经文”。觉真和尚弘法利生,千方百计把高深的佛理普及向大众,解答人生的疑难、困惑,引导大众追求精神的升华,形式是普及读物,内容是大道奥义,是稀世珍品,精神极品。觉真和尚正是当代被褐怀玉的圣者大德,我们怎么赞叹颂扬也不为过。

正如书中引用的玄奘法师的话,入佛知见,证佛奥义,“如人饮水,冷暖自知”,读觉真和尚的大作,亦然如此。我相信他的弘法大愿,无碍辩才,善巧开示,在当今五欲炽盛,虚火上升,众生心如干土龟裂,旱苗枯焦之世,定能如及时甘霖,注入活力,催发生机,普度有缘之人。在我,要再次感恩佛菩萨赐我精神沐浴,明目醒脑的盛事享受。

二〇〇九年六月

简介:沈善增,中国作家协会会员,上海市作家协会理事、小说专业委员会副主任。近年对老孔庄的研究,卓见迭出,被称为东方崇德文化的倡导者,所著《还吾庄子》、《还吾老子》、《老子走近青年》、《孔子原来这么说》、《心经摸象》、《坛经摸象》等,引起学术界很大反响。

目 录

一、“我”与法师的对话

——“我”问法师的 9 个问题

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. 我能认识自己吗？或者，我怎样才是认识了自己？ | 1 |
| 2. 我是谁？或者，谁是我？ | 5 |
| 3. 我不知道的是什么？或者，我应该知道的是什么？ | 8 |
| 4. 我需要的是什么？或者，我不知道的需要是什么？ | 9 |
| 5. 我不希望的是什么？或者，我应该希望的是什么？ | 14 |
| 6. 我不是什么？或者，我应该是什么？ | 17 |
| 7. 我没有去做的是什么？或者，我应该去做的是什么？ | 19 |
| 8. 我要防止的是什么？或者，我不知道应该防止的是什么？ | 21 |
| 9. 我最缺少的是什么？或者，我不应该缺少的是什么？ | 25 |
| 语丝谈片 | 30 |

二、“你”与法师的对话

——“你”问法师的 25 个问题

- | | |
|-----------------------|----|
| 10. 怎样从慈悲认识自己呢？ | 33 |
| 11. 到底怎样才知道我们真的爱着一个人？ | 35 |

12. 为何失恋似乎都是我们永恒的主题?	37
13. 如何保持爱情的鲜味呢?	40
14. 到底什么是财富?	41
15. 什么是内财与外财?	43
16. 用钱可以赎罪吗?	44
17. 有没有办法掌握未来?	47
18. 你如何看待命运?	48
19. 命运的幸与不幸,可以掌控吗?	50
20. 你如何看待失败?	54
21. 你这块地,适合什么种子呢?	57
22. 你快乐吗? 有没有试过不快乐?	59
23. 能不能请您讲讲您对快乐的体悟?	61
24. 有没有事情是不能宽恕的?	63
25. 仇恨、怨气为何不能舍?	65
26. 人怎样可以处理悲伤呢?	68
27. 你尝过绝望的滋味吗?	70
28. 你能感恩绊倒过你的人吗?	72
29. 有什么是在生孩子之前,一定要准备的?	74
30. 世上有没有不值得孝顺的父母呢?	78
31. 为什么我们有私欲?	83
32. 躁动的心如何安宁?	90
33. 我们如何管理自己的内心?	93
34. 安宁给人的感觉,好像等于没有欲望吗?	96
语丝谈片	99