

覺真法師 著

# 心的大學

覺真法師體悟人生55問



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大學出版社



覺真法師  
佛學系列

覺真法師 著

# 心的大學

覺真法師體悟人生53問

## 圖書在版編目(CIP)數據

心的大學：覺真法師體悟人生 53 問/覺真法師著。—杭州：浙江大學出版社，2010.1

ISBN 978-7-308-07316-5

I. 心… II. 覺… III. 禪宗—人生哲學—通俗讀物  
IV. B946.5-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2010) 第 006965 號

## 心的大學

——覺真法師體悟人生 53 問

覺真法師 著

- 
- 總策劃 馬舒建  
責任編輯 王萍(grower1118@163.com)  
特約編輯 孫旭明  
封面設計 東方博  
出版發行 浙江大學出版社  
(杭州天目山路 148 號 郵政編碼 310007)  
(網址: <http://www.zjupress.com>)  
排版 杭州大漠照排印刷有限公司  
印刷 杭州長命印刷有限公司  
開本 710mm×960mm 1/16  
印張 11.25  
字數 126 千  
版印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷  
書號 ISBN 978-7-308-07316-5  
定價 25.00 元
- 

版權所有 翻印必究 印裝差錯 負責調換  
浙江大學出版社發行部郵購電話 (0571) 88925591

## 悟者解脫自在



佛法雖然利樂一切有情，但佛法流傳在人間，是以解脫人生為設教根本。羈絆人生的問題解開了，就能完成最高人格——成佛。成佛是體悟真理，實現自由。太虛大師說：“仰止唯佛陀，完成在人格，人圓佛即成，是名真現實。”

人生種種問題的羈絆，來自於煩惱，而煩惱是從人日常生活中的衣、食、住、行、見、聞、覺、知等產生的。人不能沒有生活，因此也離不開煩惱，如何從生活中擺脫煩惱，這在《心的大學——覺真法師體悟人生 53 問》中有切實的解答。

體悟人生 53 問，是覺真法師在衣、食、住、行中，實踐佛法的親身體驗，切身感受。書中的每一問答，無不傳達出覺真法師在現實生活中，對自然環境與社會環境的自我超越。他說：“在現實中，人有痛苦，有壓力，有矛盾，有無奈，有煩惱，這正說明人需要解脫，需要超越。人能成佛就是一種上進，一種超越，一種升華，一種實現。”這正詮釋了太虛大師“人成即佛成的真現實論”的真諦。

本書內容共分三章：一、“我”與法師的對話，二、“你”與法師的對話，三、“心”與法師的對話。“你”與“我”的分別都是從心中產生出來的，而生活中的煩惱都是因執你、執我而有的。因此斷除“你”“我”的執著，要從自心中去求解脫。而信仰佛法，修學佛法，即是為實現自心的清淨與自在。在本書中，覺真法師非常善巧地引用很多

故事、禪宗公案，解說佛學上的自心法門。如在第三章“心”與法師的對話中說：“佛教的救贖靠的是自己，佛教教人求己不求人的核心是要發現自己，發現自己的心。”心是什麼？他詮釋說：“心的顯現是一念，即現前一念。但這現前一念，只是表層意識，用佛教語言，表層意識是習心。除了表層意識，人還有深層意識，這深層意識就是藏識，就是種子識，因為它積澱了過去諸生諸世中的業力、業習。而禪宗所要觀的心、所要明的心，或者佛家所說的心，卻是習心以外的，深藏在深層意識中的覺性，這才是我們的真心。”心，本無真（覺性）妄（藏識）之分，真妄只在迷悟的一念之間。迷者煩惱纏縛，悟者解脫自在。迷是衆生，悟即成佛。佛經上說：心佛衆生，三無差別。所謂：夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。本書的三個對話，都是剖析人生心中的迷惘、生活上的迷執，並能不落空談地對症下藥，解答生命的意義、行爲的價值；能把握佛學上的核心要義，提供人生解脫大道的方向。對現時代很多迷失人生方向的人來說，本書是人海中的指南。讀完這本書，能使人性升華，從而放下人生旅途的包袱，輕鬆自在。

本書付梓前，覺真法師來函索序於我，並電傳全書文稿於我。我先睹爲快，深深感覺這是一本人人必讀的修身正心寶典，因此不揣固陋，謹序推崇。

二〇〇九年六月十五日於臺北善導寺

**簡介：**了中法師爲當代世界著名高僧大德，現任世界佛教僧伽會會長，臺灣著名高等學府玄奘大學創辦人，臺北善導寺方丈。

## 大 疑 大 悟

李焯芬

2009年元月，國務院總理溫家寶先生在中央文史館的聘任儀式上稱贊饒宗頤教授為大學問家，並希望中國日後能多培養像饒教授這樣博學的大學問家。事後，饒教授在閒聊中曾勉勵我們這些後學說：學問學問，關鍵在於要學會問。

是的，古往今來許多大學問家及大科學家，他們之所以有傑出的成就，在於他們心中有疑問，並鍥而不捨地去尋找這些問題的答案。不少教育學家也曾指出：帶着問題學習，往往是最有效的學習方法。

從這個角度看，覺真長老這本《體悟人生 53 問》，正是我們學習佛家智慧、體悟人生真理一個最有效的途徑。我們把對佛教、佛法乃至人生的各種問題或疑慮如實地提出來。睿智的長老給我們一一開示解答，讓我們撥開雲霧見青天。語云：小疑小悟，大疑大悟。通過長老的釋疑，我們定當能更契理契機地去體悟佛法真理。有了智慧，就會有自在的人生。

有人曾說：佛學是心的管理學。能把自己那野性不羈、瞬息萬變的心找回來，不讓它心猿意馬、動輒失控，真的是一門大學問。因此，長老把書名稱為《心的大學》，就是讓我們好好地瞭解自己的心，從而管好自己的心。能做好心的主人，不讓情緒失控，人就能活得更自在了。

感恩長老法駕南來，多年來為僧伽教育及弘揚佛法作出了傑出的貢獻。講經說法之餘，並以文字般若養育大眾。期待我們都能從《心的大學》畢業出來，有個自在的人生，也能為社會的進步和諧多作貢獻。人類社會的可持續發展，需要佛教。

二〇〇九年六月於香港大學

**簡介：**李焯芬教授 1972 年獲加拿大西安大略大學博士學位。2000 年至 2008 年間擔任香港大學副校長。曾長期兼任世界銀行、聯合國發展計劃、亞洲開發銀行、國際原子能機構、加拿大國際開發總署等機構的科學技術顧問。2001 年當選加拿大工程院院士及香港工程科學院院士。2003 年當選中國工程院院士。

2003 年開始擔任香港福慧慈善基金會會長。基金會從事中國西部貧困地區助學工作：包括捐建中小學及醫院約三百所，每年資助貧困大學生約兩千人。同時，擔任香港中華文化促進中心理事會主席、香港大學饒宗頤學術館館長、香港獸醫管理局主席、共建維港委員會主席、衛奕信勳爵文物信託理事會主席，以及西九文化區管理局董事局成員等社會職務。

2003 年獲香港特別行政區委任為太平紳士。2005 年獲頒銀紫荊星章。2005 年獲美國富布爾特傑出學人獎 (Fulbright Distinguished Scholar)。2006 年獲加拿大西安大略大學頒授榮譽理學博士。

## 高高山頭立，深深海底行

思 竹

有幸認識覺真法師，是2006年在香港中文大學舉辦的“天國、淨土與人間：耶佛對話國際學術研討會”上。會間，覺真法師告訴我，我參與翻譯的當代天主教神學家、哲學家雷蒙·潘尼卡（Raimon Panikkar, 1918—）的系列著作，他十分歡喜和欣賞，都悉數收藏和閱讀了，並在自己的著述中多有引用。當時聞說，非常感佩法師虛懷若谷的胸襟和謙遜真摯的品格：他有佛家大德之身份，卻以如此謙遜和開放的態度接納來自佛教圈外的思想資源。

隨後，覺真法師贈送了他的兩部書。當即拜讀，便深為吸引：書中隨機說法，針對現代人特有的生存困境闡發佛教義理，妙語迭現，深入淺出，既振聳發聵又生動可讀。其中一書題為《快樂人生》，師說：“什麼是快樂？把不快樂放下，就是快樂。”此語看似簡單，細細回味，卻覺大有意味，把佛家離苦趨樂的獨特方法一言道破了，真個是醍醐灌頂之語；而在一心追求快樂卻往往誤入歧途的現代人這裏，此話也是很輕巧地傳遞了本來顯得高深難懂的佛法要旨，很是容易理解和接受。這句話是如此簡單而又高明，我在課堂為學生講解佛教時，就借用了過來，讓學生也分享覺真法師對佛教哲理的美妙詮釋。

由認識而逐漸更多瞭解之後，發現像這樣的創造性闡釋在覺真法師那裏是平常可見的，但在我卻深以為難能可貴。不才如我者，



對世界主要宗教的歷史和現狀有了幾分淺薄的知識和體驗之後，常為世界幾個宗教智慧傳統與現代人、現代社會之間的隔閡感到遺憾。試問佛教、基督教、伊斯蘭教、猶太教、印度教、儒家、道家，哪一個傳統不是以人的幸福快樂為旨歸的取之不竭、用之不盡的智慧寶庫呢？但由於種種原因，現代人卻往往對這些智慧傳統或者敬而遠之，或者厭而避之。他們毋寧到諸如流行歌曲、暢銷小說、熱播影視劇裏去尋求一星半點精神食糧，聊以慰藉。正如已過世的林黛玉扮演者陳曉旭所說，到後來才發現，其實做人的智慧在那些智慧傳統裏面是如此豐富，以致平時憑自己辛苦領會到的一點心得根本不值一提。陳曉旭後來皈依佛門成了一名居士，但更多人自己把自己拒擋在智慧之門之外。作為一名哲學理論研究者，我並非是倡導大家都成為某一傳統的皈依者，但人類的幾個智慧傳統是值得當代人繼承和享用的寶貴的精神財富，這點是毋庸置疑的。然而要消除兩者之間根深蒂固的隔閡卻不容易。這中間需要一番艱苦的努力：一方面，智慧傳統要打破舊模式、舊框架，要生發出新的活力和魅力，要切入現代人的心理需求和價值取向；另一方面，現代人要重新認識和評估那些智慧傳統在現代社會中的意義和價值。

覺真法師的工作讓我看到這種努力不僅是可能的，而且是已經如此生動可見地實現出來了。這在我讀他的《快樂人生》時初次領會到了，這次拜讀他的這部《心的大學》，更是進一步印證了。書中，法師談“我”：“當初，赤條條地來，最後，也是赤條條地去。能看到這個本來的‘我’，大概也就可以悟出：得無可得，失無可失，人都生活在特定的社會角色的規限之中，剎那因緣剎那滅。回到那個‘本來的我’，安於這個本來的我，你才有‘得亦不喜，失亦不憂’的强大生命力。這個生命力，只能來自生命的本源，來自對生命的感悟。既

要看到社會角色的虛妄，又要按照社會角色的定位、規範和責任去扮演好自己的角色，做到符合自己的角色、身份。這才是真正的人——一個真正能做自己主人的人。”

談感情：“愛情不是自私和佔有，只有當你為對方作出犧牲，並且無怨無悔去犧牲自己的時候，我想，你一定知道你是真的愛一個人了”，“世上沒有‘失戀’，只有迷失了自己；人要找回自己，找回真我”，“情感的質量，在心靈，在悟性，在智慧”。

談財富：“金銀七寶，是外財；善根、福德、智慧、因緣，就是內財了。外財，易得易失；內財，難得，卻不會貶值！”

談命運：“未來的根在今天。今天為明天做好準備，今天要準備好明天的資糧，明天不就被你‘掌握’了嗎？”

談努力：“精進有三種：第一叫苦精進，第二叫勤精進，第三叫法精進。……人要知苦、識苦，並且能喫苦、刻苦，經過苦的體驗，跨過苦的考驗，人才能有出息。這在佛家就叫苦精進。……要繼續努力、發奮，直到登上頂峰，這在佛家就叫勤精進。……法精進，就是忘我、無我，已經不是為我，而是為了別人、為了利他，也就是佛家常說的不為自己求安樂，但願眾生得離苦。這是一種利益他人的精進，是為利益他人，奉獻自己而精進，這就是法精進。……從苦精進、勤精進，再到無我的法精進，這就是真的叫做努力了。”

談快樂：“快樂，不是有現成的快樂等着你。快樂，是能把不開心、不快樂放下；或者，能把不開心，把逆境、逆緣轉化為一種人生價值，一種值得開心的另類元素。”

談什麼是在生孩子之前，一定要準備的：“夫婦和而後家道成，這是家道，‘克紹箕裘’，‘克繩祖武’，這是家風。‘詩書傳家’，‘耕讀傳家’，這是家傳。修身齊家，這是治國平天下的根基。阿彌陀佛，

請給孩子準備一個完整的家吧!”“對一個生而爲人的人來說,你可以不做父母,但,你卻不可能不做兒子(兒女)。所以,要成爲一個好父母,首先就在於請先做一個好兒子(兒女)。做不好一個好兒女,將來肯定也做不好一個好父母。”

請恕我這樣大段摘引法師的原文,實在是因爲非與讀者一道來讀出那些字句,不能覺出法師所發議論的妙處。在這些話語中,沒有一句不是活生生的,佛教的那些難講難懂的道理,都如水一樣,毫無隔膜地融瀉在世俗的現代人所關切的每一個主題之中,既天然貼合而不覺絲毫生硬,又似乎是從天而降,每每引發一種震動。在我思索起來,這大約是因爲法師非常精準地找到了佛法與現代世俗關切之間的接合點,就像一個楔子,把佛法的精髓精確地敲進現代人的心裏去了。現代人強調自我,法師則把“我”引到最深處,教導自足於那個“本來的我”,方能擁有超越得失的强大生命力;現代人重視情感體驗,法師則點出真正的愛不是自私和佔有,而是自我奉獻和犧牲;現代人追求財富,法師則教以外財和內財的分別;現代人迷惑於人生命運和事業成敗的掌控,法師則教以預備和精進的大智慧;現代人追逐快樂,法師則指出快樂的實質在於放下不快樂,在於轉化逆境和逆緣;現代人爲生育和教養而煩惱,法師則呼吁爲人父母者首先要以自身的德性修養給孩子準備一個精神上健康、完整的家。這樣的例子,書中隨處可見。佛法對於現代世俗價值的補益,法師把握得真是極有分寸。

覺真法師很欣賞雷蒙·潘尼卡的著述,作爲潘尼卡的研究者,我能猜想到他與潘尼卡之間的共鳴處:都立足於宗教傳統內部的改革更新與不同傳統之間的相互開放和對話;都敏感於現時代環境的變化和現代人特有的生存困境,積極投身於改變現代人的精神狀

況。我相信他們在擔負起時代使命的緊迫和重負上是心有靈犀的。

我瞭解到，法師的關懷很深很廣，足跡亦遍涉港島與大陸各地，不僅在教界傳法、說法，而且與廣大俗眾面對面，以佛法導引與之相遇的每一個。有件事也許很能說明法師的行動面之廣而頗有成效：他多次為北京大學、長江商學院、上海交通大學等著名高校的 MBA 班、國學班講授佛學與企業家精神，其傳播佛學、開啓智慧的專題講座成為最受歡迎的課程之一。

至此，我不覺又憶起初識覺真法師的情景，憶起在香港中文大學校園裏瞥見的法師匆匆前行的身影：那樣忙碌，似有重要而緊急的使命在催促着他，但又是那麼鎮定而從容，急行的步伐毫不零亂。

禪宗裏有兩句話：“高高山頭立，深深海底行”，大約說的就是法師這樣的吧。

是以爲序。

二〇〇九年六月六日

**簡介：**思竹，女，哲學博士，副教授。現任教於浙江大學哲學系、浙江大學基督教與跨文化研究中心。

## 序 四

# 善問善答 功莫大矣

沈善增

根據我的經驗，在閱讀過程中，能激發出豐富的聯想的，一定是好書。但這種閱讀體驗，多是發生在讀文藝作品之時，在閱讀學術論著時很少能遭遇到，如果遭遇到了，說明此論著不僅啓發了你的理智，而且打動了你的情感，更其難能可貴。

我在拜讀覺真法師的“53問”時，就遭遇了這種體驗，這是異常活躍的思維，也是安恬寧靜的享受。用覺真法師常說的話說，我是十分感恩。

在閱讀時，我最多聯想到的，就是佛經中，佛對善問的菩薩、聲聞的讚嘆：“善哉善哉”。爲什麼佛要讚嘆善問者？一是問題深入到了核心，說明提問者對這個問題有反復的思考，雖然還不能解除疑惑，但把疑惑聚焦到一個關鍵點上，如果把這個結解開了，相關問題就迎刃而解。所以佛說：“善哉善哉，汝今善能諮問是義，爲自斷疑。”更多的是，大菩薩早已證得佛法奧義，但知道這是衆生（主要指人、天神、阿修羅道衆生）理解的難點，就代表衆生向佛提問。因此佛說：“善哉善哉，善男子，汝已久知如是之義，愍哀一切，欲令衆生得智慧故，廣問如來如是偈義。”無論哪種情況，善問就是法布施，都有利益衆生的大功德。故此，佛說：“善哉善哉，善男子，唯有二人，能得無量無邊功德，不可稱計、不可宣說，能竭生死漂流瀑河，降魔怨敵，摧魔勝幢，能轉如來無上法輪。一者善問，二者善答。”“善男

子，善哉善哉，菩薩發問爲於二事，一者爲自知故，二者爲他知故。汝今已知，但爲無量衆生未解，啓請是事，是故我今重讚嘆汝。善哉善哉，善哉善哉。”（以上佛語引自《涅槃經》）

覺真法師的“53問”，是以往他參修時，“爲自知故”問，而現在著書，“爲他知故”問。有“爲自知故”問時的不依不饒，直透玄關的勁頭，方始有“爲他知故”，問時的一針見血，答時的暢快明朗。

就看第一部分《“我”與法師的對話》中的問題：“我是誰？”“我能認識自己嗎？”“我應該知道的是什麼？”“我需要的是什麼？”“我不應該是什麼？”“我要防止的是什麼？”“我不應該缺少的是什麼？”……，每個問題都觸目驚心，叫人要提起精神來應答，但一時又覺得應答不了，或者有了答案卻吃不準。再看覺真法師的回答，那麼明確，那麼中肯，那麼令人信服，那麼切中人生疑難，那麼符合佛法了義。不是有非常深透的參禪功夫，文字功底再好，佛經讀得再多，也問不出，答不了。

我由此想到，早有前輩說：“經文都是大白話。”無論佛經、聖經，還是道家、儒家的經典《老子》、《論語》、《莊子》等，都是用淺近的言語來傳達甚深的道理。深入淺出，只有能“淺出”，才說明是“深入”了，不是因循陳言，照搬教條。所以，能“深入”肯花工夫或許還辦得到，能“淺出”則光靠用功是不够的，還需要智慧，對佛教這樣的大學問，就需要大智慧。所以，佛要讚嘆“善問”、“善答”者，稱其“能得無量無邊功德，不可稱計、不可宣說”，豈虛語哉？

但“深入”之“淺出”，與目前圖書市場上多見的通俗、“心得”、“品說”類的普及讀物不可同日而語。通俗、“心得”“品說”類的普及讀物，在引發讀者對中華傳統文化、歷史、國學、經典的興趣方面自有其積極作用的一面，但這些讀物宣講的多是不了義，也多是淺閱

讀而非深研究的產品，等而下之的還有媚俗傾向。執著在不了義的觀點上，至少會形成所知障，有負面作用。我聽說某大學歷史系教師對學生說，你們小學、中學裏學的歷史統統要拋棄掉，也許就是這個意思。而“深入”之“淺出”，淺的是言語，是講述道理的方式，是把嚴密的邏輯推理、概念界定，用形象生動的譬喻、故事說出來，而不是把了義降格為不了義。因此，“經文都是大白話”，但不是“大白話說的都是經文”。覺真法師弘法利生，千方百計把高深的佛理普及向大眾，解答人生的疑難、困惑，引導大眾追求精神的升華，形式是普及讀物，內容是大道奧義，是稀世珍品，精神極品。覺真法師正是當代被褐懷玉的聖者大德，我們怎麼讚嘆頌揚也不為過。

正如書中引用的玄奘法師的話，入佛知見，證佛奧義，“如人飲水，冷暖自知”，讀覺真法師的大作，亦然如此。我相信他的弘法大願，無礙辯才，善巧開示，在當今五欲熾盛，虛火上昇，眾生心如乾土龜裂，旱苗枯焦之世，定能如及時甘霖，注入活力，催發生機，普度有緣之人。在我，要再次感恩佛菩薩賜我精神沐浴，明目醒腦的盛事享受。

二〇〇九年六月

**簡介：**沈善增，中國作家協會會員，上海市作家協會理事、小說專業委員會副主任。近年對老孔莊的研究，卓見迭出，被稱為東方崇德文化的倡導者，所著《還吾莊子》、《還吾老子》、《老子走近青年》、《孔子原來這麼說》、《心經摸象》、《壇經摸象》等，引起學術界很大反響。

# 目 錄

## 一、“我”與法師的對話

——“我”問法師的 9 個問題

1. 我能認識自己嗎？或者，我怎樣才是認識了自己？ ..... 1
  2. 我是誰？或者，誰是我？ ..... 5
  3. 我不知道的是什麼？或者，我應該知道的是什麼？ ..... 8
  4. 我需要的是什麼？或者，我不知道的需要是什麼？ ..... 9
  5. 我不希望的是什麼？或者，我應該希望的是什麼？ ..... 14
  6. 我不是什麼？或者，我應該是什麼？ ..... 17
  7. 我没有去做的是什麼？或者，我應該去做的是什麼？ ..... 19
  8. 我要防止的是什麼？或者，我不知道應該防止的是什麼？ ... 21
  9. 我最缺少的是什麼？或者，我不應該缺少的是什麼？ ..... 25
- 語絲談片 ..... 30

## 二、“你”與法師的對話

——“你”問法師的 25 個問題

10. 怎樣從慈悲認識自己呢？ ..... 33
11. 到底怎樣才知道我們真的愛着一個人？ ..... 35



12. 爲何失戀似乎都是我們永恒的主題？ .....	37
13. 如何保持愛情的鮮味呢？ .....	40
14. 到底什麼是財富？ .....	41
15. 什麼是內財與外財？ .....	43
16. 用錢可以贖罪嗎？ .....	44
17. 有沒有辦法掌握未來？ .....	47
18. 你如何看待命運？ .....	48
19. 命運的幸與不幸,可以掌控嗎？ .....	50
20. 你如何看待失敗？ .....	54
21. 你這塊地,適合什麼種子呢？ .....	57
22. 你快樂嗎？有沒有試過不快樂？ .....	59
23. 能不能請您講講您對快樂的體悟？ .....	61
24. 有沒有事情是不能寬恕的？ .....	63
25. 讎恨、怨氣爲何不能舍？ .....	65
26. 人怎樣可以處理悲傷呢？ .....	68
27. 你嘗過絕望的滋味嗎？ .....	70
28. 你能感恩絆倒過你的人嗎？ .....	72
29. 有什麼是在生孩子之前,一定要準備的？ .....	74
30. 世上有沒有不值得孝順的父母呢？ .....	78
31. 爲什麼我們有私欲？ .....	83
32. 躁動的心如何安寧？ .....	90
33. 我們如何管理自己的內心？ .....	93
34. 安寧給人的感覺,好像等於沒有欲望嗎？ .....	96
語絲談片 .....	99