



生活 禅思



余惕君 著

格致出版社  上海人民出版社



余惕君 著

格致出版社  上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禅思/余惕君著. —上海:格致出版社;上海人民出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 5432 - 1950 - 2

I. ①生... II. ①余... III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 050658 号

责任编辑 钱 敏

装帧设计 陈 楠

插图 王 俭

生活禅思

余惕君 著

出版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
上海人民出版社

(200001 上海福建中路193号24层)

编辑部热线 021 - 63914988

市场部热线 021 - 63914081

发行 世纪出版集团发行中心

印刷 上海图宇印刷有限公司

开本 635 × 965 毫米 1/16

印张 11.25

插页 2

字数 123,000

版次 2011 年 4 月第 1 版

印次 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5432 - 1950 - 2/G · 670

定价 25.00 元

序

佛的觉悟是从清晨开始。2600年前，释迦牟尼佛在菩提树下，眼望清晨的星空，悟出了“缘起性空，性空缘起”的道理。人生的觉悟往往是从五十岁开始。人之初时，执着外境，流连尘世；人至“天命”，感悟人生，追求内心。五十岁是人生的又一缕晨曦，是人生慧命的开始。如此说来，今年我九岁了。

还记得九年前生日的那个夜晚，荧荧烛光下，与妻女小叙，往事如烟，恍若隔梦。如何让生命在无情的岁月中成为有情？如何让生命在无限的时空中留下痕迹？心头涌上普贤菩萨的警策：“是日已过，命亦随减……但念无常，慎勿放逸。”

这些年在内地和香港陆续出版的近二十本人生感悟随笔，在内地所作的数百场演讲，以及中国移动、中国联通向社会推出的以“快乐‘余’言”为名的短信产品，都反映了我的修行轨迹。为此，我也获得了国家卫生部“全国健康教育专家”称号和媒体“快乐大使”、“快乐先生”等美誉；在香港出版的“快乐人生系列丛书”也得到了佛光山星云大师的首肯和推荐。惭愧之余，惟有精进努力。

佛法，是完成生命觉醒的方法；修行，是修正自己的思想、见解和言行。呈献给大家的这本《生活禅思》，是我近年修佛的一点心得体会。一个人的阅历越长，认识便越全面，领悟力便越深，惟有经历那跌宕起伏的人生，阅尽那千面红尘的沧桑，方能如迷忽觉，才会如梦初醒。消失的是岁月，收获的是感悟，这是生活本身的宝贵财富。此时，如果你能静下心来，常与自己的心灵对话，认真地记录被日常事境激发的感悟，将有助于自我修养和陶冶情操，大大丰富自己的生活。倘若你能进而体悟出“动静一如”、“生死一体”、“有无一般”、“来去一致”的人生真谛，那么你的人生就会充满写意。

人生无常，似水流年，生命一如浪花。然而，法身慧命，不生不灭。纵然是浪花千
泡万沫，缘起缘灭，也总归伴以觉海慈航，延绵不息，缓缓地流向新的生命……

“心中有佛，为世人说法现身；水中无波，愿大众回头彼岸。”

是为序。

目 录

直面幸福 / 001

人情练达 / 036

入世如出 / 068

明心见性 / 097

即心即佛 / 139

直面幸福

人身难得，人生短暂，人人都向往幸福。

“幸福”是外在的条件，更是内心的宁静，在于内在心灵与外在生活的对应。

一个人能不能幸福，就看他能不能活在当下，接受和感恩今天所拥有的一切。

——题记

人与动物的根本区别在于人有悟性。动物有肉体生活，但没有精神生活。人与人的区别在于悟性有高低，有人先知先觉，有人后知后觉，有人现知现觉，有人不知不觉。幸福与其说是一种状态，更不如说是一种感觉，内在的精神状态决定了一个人幸福与否，而内在的精神素质把人分出了优秀和平庸、伟大和渺小。

同样一句“莫使一日虚度”，在人生的不同阶段会有不同的解读。年轻时，更多的是注重于每天要学到新知识，“莫等闲，白了少年头，空悲切”；中年时，更多的是注重于每天不仅要学到知识，更要有所感悟，提升自己的境界；老年时，更多的是注重于要把自己感悟到的人生经验与更多的人分享。此时，“莫使一日虚度”的“度”可理解为“普度众生”的“度”，人要有“度量”，度人的数量越大

越好。众生无边，大爱无疆，功德无量。

“莫使一日虚度”，是不虚度此生的基础。而每一日不虚度的根本出发点在于每个人都必须对自己的人生负责。人最大的责任是对自己人生所担负的责任。生活，生靠父母，活靠自己。每个人在世上只有一次活的机会，人生是条没有回程的单行道，没有任何人能让你重新活一次，也没有人能对你的生命真正负责。对自己的人生负责，需要长时间持续不断地努力，需要勇气和毅力，然而它的代价是灵魂的获得和生活的充实、愉悦。

人不仅要拥有生命，更应享受生命，不然，生命就失去了实际意义。但什么是享受生命，各人的看法各异。有一点应当肯定，享受生命不应该只停留在满足生理欲望，这个层次太低，不然人和动物就没有了区别。可悲的是，现时有不少人把时间都用于追求外在物质的东西，然后又来无节制地消费这些物质的东西，并以此作为自己生命的全部。“物成了主，人就成了奴”，严格地说，这只是在使用生命，而不是在真正享受生命。

和谐与平安，人人都向往。然而怎样才能达到这一目标呢？中国传统文化认为要从人心这一源头上着力。因此，儒家讲正心，道家讲清心，佛家讲以“戒、定、慧”来除“贪、嗔、痴”。其实，世间之法，皆为对应之法。六根对六尘：眼对色，耳对声，鼻对香，舌对味，身对触，心对欲。六根追逐六尘，不得清静，故而世人浮躁不安，世间不得安宁。

生活中有天地、男女、上下、来去、生灭、阴阳、大小、内外、善恶等等，都是相对之法。快乐不快乐，关键在平衡，平衡不平衡，人心

是杆秤。不少现代人的苦恼都是源于：内心不宁，“外面的世界很精彩，里面的世界很无奈”，“惑”字，上为“或”，下为“心”，那是心无定所，妄想丛生。现实生活中的各种矛盾，乃至世界金融危机、战争等，无一不是源于在这相对法上的种种分别。

养生的重点在于顺应自然。人法地，地法天，天法道，道法自然。

人法地，是指人要以大地为法则，春生、夏长、秋收、冬藏，健康就是顺应这一规律。“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”

地法天，是指大地之所以会遵循这一节序，是因为天时的缘故。春天百花盛开，是因天上下雨，夏天万物葱茏，是因为阳光酷烈。

天法道，道法自然，是指人与世界的和谐本应顺乎自然的节序，要把个体生命放在与自然的平衡中去调养。

“道德”，就是顺应自然。顺者昌，逆者亡。诚如庄子所言，天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。这个世界上至极的美丽，你是看不见的，只能去感受；春夏秋冬有明明白白的法则，用不着人们去议论；万事万物都有它既成的道理，用不着我们来言论。我们需要做的，只是去领悟并实行就够了。

养生必须用整体观，从“身心灵”三方面去努力，因为人本身就是一个整体。佛学、中国古医学、古印度瑜伽、近代医学、心理学都发现身、心、灵三个层次紧密相连。佛教里的“般若”，中医学里的“神识”，古印度医学、瑜伽学里的“微细心思”，近代最新科学、人类

智慧学里的“自我意识体”，尽管所用名词不同，但实质相同，都是一种人类肉眼没有能力看见的灵性能量——虽不属于物质世界，却是创造物质世界的原动力，可以直接指挥物质世界。心灵能量，可以直接影响、指挥其整个肉体及细胞。

中医与西医的结合也体现了养生的整体观。中医的特色在于重整体，而西医偏重于细部的观察，中医治本，西医治标。中西医的区别其实也是东西文化的区别，东方文化讲群体，西方文化讲个体。东西文化的差异，说到底，又是因为东方人偏右脑思维，右脑掌直觉、灵性、整体；西方人偏左脑思维，左脑着重推理、逻辑、细部思维。如果我们能左右脑并用，中西结合，标本兼治，定能解决许多人类至今无法解决的问题。

以往，人们常把“及时行乐”等同于贪图享受、不思上进，其实这是一种误解。人生的意义在于拥有生命，还在于享受生命，身体好时不行乐，身体没本钱就会后悔，活着不行乐，死后就没了机会。“及时行乐”既能使人感受到对生命的乐趣，也是人生的强大动力。须知，人一生幸福是建立在时时快乐的基础之上的。

当然，值得提升的是及时所行的乐，乐有层次的高低，有沉湎于物欲的低层次，有追求于精神的较高层次，也有满足于心灵和信仰的更高层次。我们平时习惯说的快乐，是俗世的，所有的乐都很快就过去了，因此就称为“快乐”。一个人若能时时慈悲喜舍，法喜充盈，那便会永远“喜乐”。

偶尔看电视，正在讨论 80 后的“三十而立”。有人提出若三十岁实现了位子、房子、票子、娘子、儿子的“五子登科”，这才算是

“立”起来了。若按此标准,80后中真能做到“三十而立”的恐怕是屈指可数。

问题的关键是如何理解“立”。依我对孔子原话的理解,“三十而立”的“立”,应当是安身立命之“立”。三十而“立”,就是到了三十岁身心都成熟,正确的人生观、价值观形成了,对家庭、社会都能负起责任。如此,才能四十不惑、五十知天命。立命之前提是安身,但并非只有“五子登科”才是安身。若说真正“安身”的房子,可以是一百平方米,也可以是十平方米,人还是要知足常乐。当然,对于如何才算足,各人标准不一样。要足何时足?知足便足!关键还是在于一个“知”字。因此,平时我们常说的“知道”,其含义不仅是人要知“道”,而且“知”本身也是“道”。

平时,人们相互之间致以问候,都喜欢说:祝你身体健康,心情愉快。

但较之“身体健康,心情愉快”的说法,“身体愉快,心情健康”似乎更科学。如果一个人身体的各个部位都没有感到不适,都是愉快的,那他的身体自然健康;如果一个人心情(更准确地说是精神状态、价值观)是健康的,而非病态,那他自然就会愉快。反之,身体不愉快就不可能健康,精神不健康就不可能愉快。

“身体愉快,心情健康”的说法也更接近佛法。身体的病、精神的病是“因”,是永存的;追求身体的愉快、精神的健康是“缘”,是可以把握的;身体的健康、精神的愉快是“果”,因缘而生。

还是那句话:因上努力,果上随缘。

记得毛主席他老人家曾说过:人是要有一点精神的。也未曾

考证他老人家何时、何地、针对何事而说，但我听到这话时是在“文化大革命”的年代。当时的理解就是：人始终要怀有一股革命斗志。

本意不应如此。“人是要有一点精神的”应当是说人不能只生活在物质世界中，要有精神生活，要有文化追求，这在市场经济高度发达、物欲横流的今天显得尤为重要。人总是要有一点信仰的，“文化大革命”对中国的破坏，不仅是在物质上，更是在精神上，随之而起的市场经济又使人陷入了严重的“拜物教”。时至今日，随着建设和谐社会的提起，重建信仰，使人们在日趋激烈的竞争中获得心灵的宁静，已成为越来越迫切的要求。现在，信佛、信上帝的人不断增加，也是一个现实的反映。

再仔细想想，信仰是每个人自己的事，信不信宗教并不重要，关键是要有自己的精神生活。物质越丰富，竞争越激烈，越应如此。为了生活的美满，“人是要有一点精神的”。

当我写这段文字时，我的笔端是沉重的。富士康已发生了惊魂的第十一跳，而当我想写这件事时，那时是“第八跳”。我担忧，当我这些文字正式发表时，还将会发生惊魂的多少跳，但愿不要再发生。阿弥陀佛。

更令人痛心的是，从屋顶毫不犹豫地高高跳下，义无反顾地结束自己生命的是一群才二十岁左右正处于豆蔻年华的少男少女，人生最美好的青春还刚开始，生命之花还未完全盛开，一切都已永远结束了，这怎么不令人痛心……

有人说，自杀者是软弱的，因为他连活着都不敢；也有人说，自杀者是勇敢的，因为他连死亡都不怕。对此，我不愿说什么，对死

者的议论是不道德的。此刻，我想说的只是：为什么？！

有人发明了“工业冷淡”一词，高速发展的现代化工业将人当作生产中的一颗螺丝钉，而忽略了人的情感因素。工厂管理的过分物质化和标准化，也使人在工作过程中像一个个机器部件一样冷冰冰。我们在卓别林主演的电影《摩登时代》中曾看到过这样的场景：从流水线上下来的工人依然沉湎于工作场景，以至于走在马路上看到行人衣服上的纽扣，也机械地认为是螺丝钉而拿着扳手紧追不舍。但令人难以理解的是，从卓别林大工业时代刚开始至今，人类发展了近两百年，将要进入后工业化时代，科学技术、物质文化大大得到了发展。然而，人类科技成果倘若不能用于人类自身的发展和生活的美满，那又有何意义？！物质的极大发展和精神的严重失落，财富的迅速增加和幸福感的日益淡薄，是现代人类社会包括当今中国正面临的大问题，这绝不仅限于“富士康”。价值观的错位和信仰的丧失是现今最大的社会问题。人心不和谐，社会岂能和谐。据说，连续自杀事件发生后，“富士康”从五台山请去高僧做法事，有用吗？那叫“急来抱佛脚”。佛法能救心，但我们有事、无事都要登“三宝殿”。“与其下游抗洪，不如上游植树”，我们要从人心这一源头上着力。

快乐和幸福是世上人人都想要的东西，但快乐和幸福并不是同一概念。我以为，快乐只是在一时一地对一事的感受。说得俗一点，肚子饿时，有块红烧肉吃；内急时，能找到撒尿的地方，那都是快乐，但那种乐很快就过去了，因此叫“快乐”。而幸福呢，应该是对人一生一世的评价，一个人是否真正幸福，不能仅看一时一事一地，而是要作综合的考量。所以，严格地说，应该是说“幸福美满

的一生”，而不能是说“快乐的一生”。当然，幸福是由平时的快乐而累积。一个人在其临终时，应当算一笔总账：在你的一生中，如果快乐的时光多于不快乐的时光，那你就是幸福的；反之，不快乐的时光多于快乐的时光，那你就是不幸的。

幸福究竟是什么？有人说是一种主观感受，有人说是一种客观状态，其实是两者都必不可少，如果只是前者，那人可以不食人间烟火，如果只是后者，不少人虽有很好的物质条件，但他并未感觉到幸福。幸福是一种客观存在，也是一种主观感受，但外在的条件必须转化为内在的心情，需要肉体的健康和心灵的宁静。幸福的大小也就是需求被心灵满足的程度。生活中，贫困者有贫困者的幸福，富有者有富有者的幸福，位尊权贵者有其幸福，身份卑微者也自有其幸福。生活中，人人都有苦有乐；生命里，人人都有笑有泪。幸福在于内在心灵与外在生活的对应。

人生的外在遭遇非自己所能支配，自己真正能支配的，惟有对一切外在际遇的态度。一个人在遭遇不幸时，若能不断对此加深认识，并藉以充实自己的内在生活，提升自己的觉悟，开阔自己的心胸，从而使自己在今后漫长的人生中处变不惊，那倒也不失为是一种不幸中的大幸。更何况，事情往往是，上帝关上一扇门，又为你打开一扇窗。塞翁失马，焉知非福？舍得，舍就是得。人不可能事事顺心，但应时时调控自己的心境。人生在世不离境，或环境，或心境，或顺境，或逆境。何为大智慧？不拒逆境，不求顺境，随遇处境，以心转境。

这山望着那山高



有句老话叫“这山望着那山高”，意思是说，一个人往往觉得自己的生活很一般，而别人的生活才精彩。攀岩，累的是身；攀比，累的是心。不要忘了：老是想着未到的，会使人痛苦，总是感恩于已拥有的，会让人喜悦。

生活中，人们常喜欢用这样一个比喻来说明健康的重要：钱就如无数个“0”，如果没有了前面身体健康的那个“1”，零永远是零，这个比喻很确切，没有好的身体，再多的钱也是废纸。当然，关于钱与健康还有一些辩证关系，为了挣钱而牺牲了健康，对于有些人来说是迫不得已，但对于有些人来说则是不智之举，他们的人生悲剧三部曲是：“钱在银行，透支健康；钱在银行，人在病房；钱在银行，人进天堂。”至于生活中还有些人挣钱时劳累过度，花钱时又纵欲过度，生活方式极不健康，那就更不足取了，那是为了手段，忘了目的。

中国传统山水画与西方油画相比，其中一个重要区别是空间布局上宽松，常留许多空白，给人以从容的感觉和想象的空间。由此联想到我们的生活，真正的高质量是紧密有疏、有钱有闲，只知道低头挣钱，没空闲抬头赏月，那绝不是一种理想的生活状态。印度诗人泰戈尔曾说过一段话，他说：“富人的富并不表现在他的堆满货物的仓库，而是表现在他有大量的空闲时间来安排他的庭院。”不仅如此，我们更应该给心灵留下充足的空间。满足身体和物质的需求只是人生的小圆，满足文化和精神的需求是人生的中圆，满足心灵和宗教的需求是人生的大圆。

如何算是幸福，要说复杂很复杂，要说简单也很简单，标准就是两条：一是做自己喜欢做的事，二是和自己喜欢的人在一起。若能和自己喜欢的人在一起做自己喜欢的事，那就幸福得无话可说。有人说，和自己喜欢的人在一起还可以把握，做自己喜欢做的事就由不得自己了。这话也对，但如果再换一个角度来想想，如果不能

把喜欢的事当事业做，那就努力把事业当喜欢的事做，这样一来，也就容易了许多。

没有钱，就不能活；有钱，是为了使人过上基本的生活。若一个人一生都为了生存而挣钱，他就谈不上幸福。

有很多钱，是为了很好地生活；有了很多很多钱，还要让很多很多的钱生出更多更多的钱，就很难过上很好很好的生活。

如果钱做了主，人就成了奴；如果生活只为了钱，那就难有圆满的生活；有钱能使你幸福，但若生活除了钱还是钱，一定不能使你幸福。

人不能把钱带进坟墓，钱却有可能把人送入坟墓。

把很多钱留给子孙，主观意图是为了使他们幸福，但客观效果往往并非如此，“子孙自有子孙福”。

钱是朋友，但钱永远不是最好的朋友。

工作在一个人的一生中占据非常重要的地位，这不仅是表现在时间上，而且直接关乎人生的质量。“敬业”是一个人对工作的最明智态度，敬业的前提是喜欢工作，即使是有人一开始并非内心喜欢，而是不得已而“敬业”，这也会“日久生情”，喜欢上正在干的工作。因为敬业，你就会把工作当作一种创造，乃至一种享受，把产品当作一件作品，因此带着心、带着情去投入。如此，不仅不会对工作产生厌倦，反而会从中带来无限的乐趣，也正因为投入，你的工作就会有成就，就会受到顾客、同事、上司的好评，就会有好的物质和精神上的回报，你也就得到更大的享受。“愉快”就能做好工作，工作做好能使你更“愉快”。如此，人生就进入一个良性循