

寻找

遗失的美好

写给80后90后的修心启蒙书

郎世玮
著

寻找

遗失的美好

写给80后90后的修心启蒙书

郎世玮 著

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找遗失的美好 / 郎世玮 著. —北京: 东方出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5060-7619-7

I. ①寻… II. ①郎… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 161263 号

寻找遗失的美好
(XUNZHAO YISHI DE MEIHAO)

作 者: 郎世玮

产品经理: 刘晓立

责任编辑: 杨 颖 刘晓立

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 2 次印刷

印 数: 5 001—8 000 册

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 155 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7619-7

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258123

前言 寻找与忏悔

其实早在我高中时期就梦想着能出一本书，当时读的是军校，整天无所事事，除了军训和读书，基本没什么别的事可以干。在严重缺乏异性的环境中，我经常会上网写些散文参加各种文学比赛。内容不用说，肯定是爱情小说居多。多年过去了，做梦都没想到，我的第一本书竟然与心灵修行相关。

动笔写作前，我遭遇了种种尴尬与不自信，不知自己所写或理解是否正确。非常感谢亲朋好友及大德高僧的鼓励，最终，我还是坚持下来，完成了多年前许下的愿望。

年轻一代的迷茫

我所产生的不自信，缘于本书不是简单的散文小说，而是结合现代心理学和佛学的励志乃至心理辅导性书籍。我想将这本书献给80后和90后的小伙伴们，原因在于我们这批人是在一个前所未有的特殊环境中成长起来的，大多数是独生子女的我们，需要独自背负许多来自家庭和社会

会的压力。父母由于经历等因素，思想较为传统，而我们却生活在一个信息传播高度发达的时代。《本性论》中讲述人到35岁才会反问自己：我活着到底是什么目的？也就是英文中很有名的一句话——What is the meaning of life？《本性论》虽出版于20世纪70年代，但其中提出的问题，对我们这些还没到35岁的80后来说，却不是一个新问题。

究其原因，还是由于我们每天接收到的信息量相比前辈（包括我们的父母）不知道多了多少倍，因此导致大量问题提早出现，并使我们的内心纠结。人都是这样，头脑里接收的内容一多，就容易把简单的问题复杂化。当缺乏足够智慧过滤各种芜杂信息的时候，我们这些阅历尚浅的年轻人便容易浮躁。我们之所以常与老一辈发生冲突，就是因为我们难以接受按照旧传统、老规矩过日子。无论你是“富二代”“官二代”“农二代”还是普普通通的二代，都摆脱不了难以言表的浮躁和对现代社会的不解。尤其近年来，功利主义大行其道，更让我们被扣上了“拜金”的帽子。但实际上只有我们知道，我们的内心还是好学上进，并急于找到正确的人生方向和答案的。我时常上网浏览大众给活佛和大德高僧的留言，发现有非常多的年轻人也关注他们。这让我很欣慰，说明我并不孤独。

其实，我和大家一样，一直以来沉浸在这种“寻找”状态当中。但自从接触佛学，我才发现其中的很多道理正是我苦苦寻觅的答案。换言之，早在释迦牟尼佛在世的时候，就已经把我们的许多疑难问题一一解答了。各位读者肯定对我这番话心存怀疑，这也很正常，因为在见到第一位大德高僧前，我对佛学的态度也是如此，感到很难接受、很排斥。但如今，我竟然“痴迷”到要写一本书去讲解



我对佛法的认识。

但我又发现其中存在很多问题：有多少读者亲眼见过真正的大德高僧？又有多少读者能看懂佛学的“五部大论”？别说看懂了，有多少读者有没有时间去看可能都是个问题。更何况，现在大部分佛教书籍都是以“闻”“思”“修”为主要内容，行文高深，难以理解，对我们这种生活不规律、心态浮躁、背负着巨大压力的80后和90后而言，更是如此。

试想，如果我们连“闻”都困难，又何谈思考和修行？我经常会遇到一些心里压抑着许多痛苦与不解的年轻人，并推荐佛学书籍给他们看，但往往效果不佳，甚至还有些人干脆拒绝读这些书，误以为佛学是老年人的专属，或者认为自己理解能力过浅，无法搞懂这些深奥的内容。佛经在很多人的概念里，不是《心经》就是《金刚经》，内容艰深晦涩，年轻人除非潜心研究，否则真的很难理解其中的道理。当人们研究受阻时，干脆将其束之高阁，归类为玄学，就此放弃。

还有些年轻人会选择捷径，直接以翻看修行类的书籍作为起点。但这也会带来困惑，因为你并没有掌握佛学的精髓，仍然在用错误的思维方式看待一切。这就好比让你去解一组很复杂的数学方程式，而你连乘除比加减优先都没搞清楚，可想而知最终得出来的结果会有多大差距。在缺乏“正见”的前提下，这类书看得越多，只会导致初学者离佛法越远。

如何能将佛学经典剖解成简单易懂的语言，是一直困扰于我的难题，就连索达吉堪布这样伟大的上师，也在2013年出了一本通俗版佛教书籍《残酷才是青春》，

试图让深奥的佛法接地气、贴近年轻人。堪布上师还多次在各著名学府演讲，对年轻的一代寄予厚望，希冀我们通过领会佛学的教义，涤荡受污浊的心灵和价值观。说句题外话，索达吉堪布是我非常敬仰的上师，如果不是因为他和他的弟子们多年来给予我的谆谆教导，这本书肯定没法完成。

从密宗开始

那又为何要从“密宗”的角度去解释呢？

其实本书只是涉及一部分密宗的内容，整体讲述的还是佛学统一的道理。密宗一直以来保持着一种说不出的神秘，很多人会对其好奇，感觉它似乎离我们很遥远。其实并非如此，只是由于密宗修法主要靠上师言传身教，所以外人感到神秘罢了。

另外，写密法的人也必须是具备一定威望的出家人，而不能是像我这样修行不到位的在家人。密宗其实和汉传佛教并无差别，只是修行方法不同，最终目的是完全一致的。绝大部分的密宗书籍比较讲究实修，也就是我们心理学所说的心态训练。这种训练方法不可能仅靠一本书就完全解释通。但若我们能从这些修法的目的去看待现实问题，便会比较容易理解其中的道理。我也曾拜读过很多知名汉传佛教出家人，包括梦参老和尚、星云大师、济群法师等大德高僧的著作。他们的弘法壮举非常值得钦佩，书中内容也简单易懂，并且贴近我们的日常生活。通过他们的讲解，可以再次体会到佛学是一种智慧，而非迷信，更不是



为了让一个高高在上的人或神明主宰我们的一切。

撰写本书前，我一直在考虑其整体架构应如何搭建，如何才能有效地传达佛学中对我们年轻人最有意义和启发性的内容。因此，我在写作过程中，努力用比较通俗的语言，并借助众多现代活佛及大德的开示与书籍，试图梳理出我们80后乃至90后关心的问题与解决途径。就算这些都做不到，只要能让大家轻松阅读，同样善莫大焉。

写书期间，一位老大哥曾和我聊天，很意外地提起他也想找个宗教信仰，因为他没几年就要退休了，心灵上需要支柱。我问他是否考虑佛教，谁知这位大哥斩钉截铁地说，不考虑，目前只考虑基督教或者伊斯兰教。我问他为什么，他的回答着实让我惊讶，原来，这位大哥所反感的并非佛学教义，而是因为他觉得现在很多寺庙见了信徒和香客除了要钱还是要钱，寺院越造越豪华，但真正给心灵带来的宁静却越来越少。当时我很伤心，因为我也去过不少寺庙，对他描述的情景深有体会。

不过，要解释这种现象，大家得先明白一个道理，那就是我们目前所处的是佛教的末法时期。而关于这一点，佛祖早在两千五百多年前就有过预言。

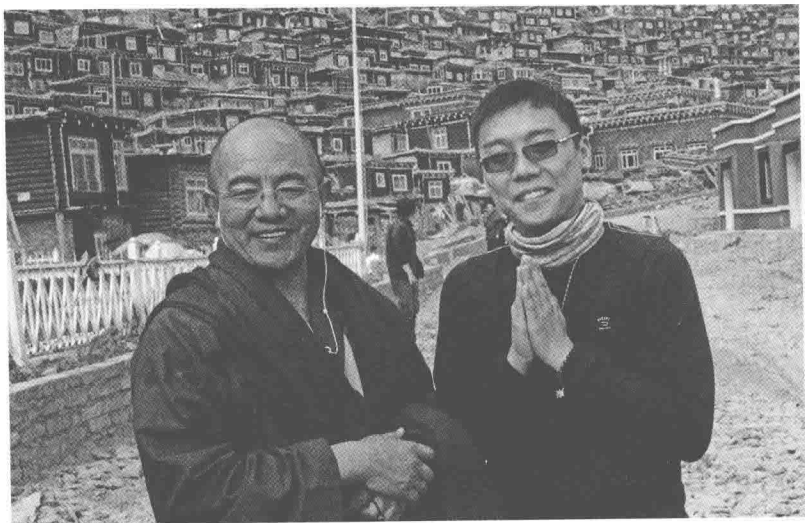
佛经上有这样一则关于佛陀落泪的故事，说的是释迦牟尼在经历了六年的苦行之后，来到一个叫菩提伽耶的地方，在一株高大茂郁的毕钵罗树（菩提树）下结跏趺坐，静思默想，用大智慧观照宇宙人生的缘起本心，从而达到了“既不知道满意也不知道失望”的“醒悟”状态。释迦牟尼即将成佛，祥光冲上死亡与欲念之魔的魔宫。魔王波旬知道佛要降世，感到恐惧，就千方百计阻止释迦牟尼成佛。他先派三名魔女前去蛊惑，一名叫特利悉那（爱欲），

一名叫罗伽（贪欲），另一名叫罗蒂（乐欲）。她们轮番施展手段，竭尽种种妖娆之态，但佛陀不为所动，并令她们看到自身的丑态鄙秽，惭愧匍匐而退。

魔王波旬见魔女落败，自恃神通，召集所有的魔子魔孙和毒虫怪兽，携带毒雷毒箭等魔器，来到毕钵罗树下，向佛陀发动攻击。但魔王和他的魔子魔孙们用尽了一切手段，安静禅坐的佛陀依旧丝毫无损。最后佛陀对波旬说：

“我所以得成菩萨道是因为从三僧祇无央数劫以来，积集了无量福德智慧，圆满六度万行。你今天来攻击我，阻我成佛，不是以卵击石，自取败灭吗？”魔王听后不服，又发动进攻，但无奈他根本冲不破佛陀放射的圣洁之光，只好狼狈退却，承认失败。但他在败走前对佛陀说：“我现在无法战胜你，但在你成佛后，也许会过许多年，我会让我的魔子魔孙穿上你那样的袈裟，扮成你佛门中人，乱讲你的经，破坏你的法，然后来达到我的目的。”魔王说完后望着佛陀，等着他的回答。但是佛陀久久无语，只有两行热泪缓缓流出来。魔王见此，方率他的魔子魔孙狂笑而去……

在末法时期，我们常会听到一些让信众反感的事情。对此，我们必须认识到，不是每个修行人都像大德高僧那样完美，但也不是每个修行人都能将不良行为列入自己的修行。洛卓尼玛活佛曾经说过：“净土在人心，不在寺庙，真的净土不是个风景区。”有些信徒一进寺庙就觉得浑身舒畅，似乎踏入净土；一听到某个出家人做了不如法的事情，便立即丧失信心，甚至对佛教产生反感。其实，这是由人们对佛教的理解存在很多误区所致。我们去寺庙，低头叩拜、诚心祈祷的并不是高高在上、高不可攀的神明，而是我们人生中最重要老师，这位老师教给了我们最重



在佛学院与索达吉堪布（左）

要的知识——离苦得乐。人们没有必要自以为虔诚，就花钱去买最贵的香来烧，或拿出口袋里的零钱丢向十八罗汉，也没有必要绕圈子陪同观光客把弥勒佛的大肚子摸到闪闪发亮为止，更不要因为你磕头或拜佛的姿势不够“规范”，就怕佛菩萨生你的气。佛菩萨要是会为这个生气，那就真的不是佛菩萨了。

本书内容是根据活佛及众多大德高僧的教诲编制而成。我不是作者，只是一名幸运的话题搜集者。最后，感谢各位的支持，更感谢各位活佛与大德高僧给我的加持，通过我的笔，有幸和你们一起帮助大家。其实这本书是写给所有对佛学感兴趣的朋友们的，只要其中有一句话能对你有所帮助或启发，我就非常满足了。



目 录

前言：寻找与忏悔 /001

第一章：一个莫名其妙的开始 /001

第二章：死亡，你怕吗？ /023

第三章：痛苦——活着真累 /057

第四章：金钱——富与穷的划分 /077

第五章：婚姻——有时比死亡还恐怖？ /101

第六章：佛学 101 /123

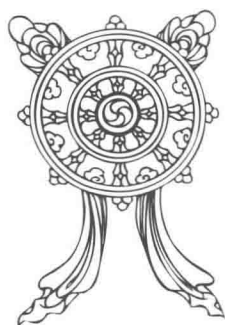
第七章：年轻人的心 /143

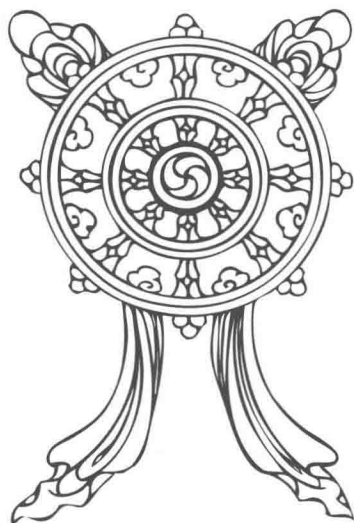
结语：遗失的美好 /164



第一章

一个莫名其妙的开始





金轮：“藏八宝”之一，藏语谓之“柯鲁”。金轮除与其他七宝相组合外，还可单独使用，也常与祥麟组合成著名的“祥麟法轮”。金轮象征佛法，是佛法的喻称。对金轮有两种解释：一是佛法能摧破众生烦恼邪恶，如转轮王转动“轮宝”摧破山岳岩一样，故“轮”如佛法；二是佛祖说法，如车轮辗转不停，所以将说法喻为“轮”。



介绍主题内容前，请容我先纠正一下大家可能存在的用词误解。

所谓的藏传佛教，其实和汉传佛教的理论基础不存在任何差别，只是在修行途径和地域文化上存在一定差异。二者没有任何好与坏

的差异，更不存在所谓“你比我更好”的概念。

另外，人们常将藏传佛教称作“喇嘛教”，这也是不合理的，因为“喇嘛”这个词是藏文“上师”的意思，一般的出家僧人则称作“扎巴”。所以我们将所有藏区出家人都叫喇嘛并不恰当。要成为喇嘛，是需要具备很多条件的，比如需要具备一地菩萨（修行达到一地菩萨的境界后才算真正的“成就”，可以简单理解成跆拳道黑带的段位，即从一地到十地，之后成佛，涅槃）的境界，严守戒律，熟悉佛学理论和仪轨者才能得此尊称。

上师也常被叫作“仁波切”，这是对藏区的一些转世修行者的称谓，汉族人习惯称之为“活佛”，但更准确的称谓应为“转世尊者”。

另外还有一个词，“堪布”，原指藏传佛教中主持授戒者，相当于汉传佛教寺院中的方丈。后经演变，凡深通经典之喇嘛，并成为寺院或扎仓（藏僧研习佛法的学校）主持者，皆称堪布。担任堪布的僧人大都是获得格西学位的高僧，地位好比我们高等学府的教授。

佛学很讲究一个词——“缘起”，意思是“因缘生起”。作为因果结合点，缘起往往特指宇宙中一切事物的根源。在此，我想占用各位一点时间，先介绍一下本书的缘起，希望对各位有所帮助。

童年往事

1981年夏天，我在中国台湾的一处眷村出生。我爷爷是一位国民党军人，1949年同我奶奶从山东青岛乘船到了台湾。几十年后，我们这一大家子又叶落归根，回到大陆定居。每当我向爷爷询问，当初为何不加入共产党，而选了国民党？爷爷就会笑嘻嘻地来一句：“当时只想当兵，没什么过多考虑，门口左转是报名共产党，右转则是参加国民党。当天我正好选择了右转。”这听起来像一个笑话，却是事实。我因此经常感慨，爷爷转念间“向左走，还是向右走”的决定，就改变了我们整个家族的命运。

爷爷和奶奶到达台湾后，由于当时蒋介石并未打算在台湾久居，而计划重新整顿军队，然后反攻，因此为了临时安顿军人和家属居住，就建造了一批“违章建筑”——台湾“眷村”。而我们这帮漂洋过海的军人眷属，也被台湾当地居民贴上了一个特殊标签：外省人。在台湾，外省人很不受当地人待见，因为我们不仅闽南语蹩脚，穿衣打扮也特别土，整天穿着拖鞋、骑着50cc排量的小摩托游街。好在我爷爷当时在军队里的军衔比较高，我奶奶是化学老师，赚的钱也多，所以生活还算过得不错。

说句题外话，我那位既有学问又很能赚钱的奶奶确实很厉害，



培养出很多读书人，我大伯和我爸也都是博士毕业。

那年月，读书和从军是我们外省人过上更好生活的主要出路。在我三岁那年，老爸有幸考上了美国宾夕法尼亚州的一所名校。于是我跟随父母第一次坐上飞机到了美国，在异国他乡开始了我的幼儿园生活。老爸当时是个穷书生，老妈也没上班，所以家里条件并不太好，父母时常为了钱而吵得不可开交。但是在美国，想饿死也不大容易，因为政府提供给我们家 Welfare，中文翻译就是贫困救济补贴。就这样熬过了几年，直到老爸毕业，当上副教授后，家里才正式“脱贫”。

在我小学二年级的时候，纽约大学给了我爸一份工作，于是我们家又搬到了纽约的曼哈顿。那里的公立学校不多，为了方便，我就被家人送进了一所廉价的天主教学校——Our Lady of Pompeii。在那里，我接受了洗礼并正式成为耶稣的信徒。可那时年幼的我，除了玩，并没有什么特别的想法，更没时间去思考和吸收宗教的内容。

之后我们搬家比什么时候都频繁，基本每半年就换一个地方，直到搬到了纽约的皇后区，才算稳定下来。在我上初一那年，父母决定离婚。父亲到香港就职，母亲则留在美国在邮局当公务员。

弟弟那时还小，不懂事，估计也记不起当时的场景了。缺少了父亲的关怀，并不利于男孩的成长。记得有个脱口秀中讲过一个笑话：单亲家庭当然可以，但并不代表这是个好主意；用脚开车当然也可以，但也不代表这是个好主意吧？妈妈整天忙着上班，根本没时间管我和弟弟。弟弟很乖，话不多，小时候很好带。我就不同了，老妈常说我就是个魔鬼转世。也因为年幼无知，难以区分好与坏，在初中时，我就开始和流氓混在一起，整天和一群称兄道弟的“哥们儿”四处

游荡惹事，打架、喝酒成了习惯。有时还弄得血淋淋的，怕被老妈发现就穿着朋友的衣服回家。我身上至今全是文身，不但不敢在公共场合脱掉上衣，甚至连较为透明的白衬衫都不敢穿。现在回想起当时的心理状态，自己都无法解释那时为何会如此糊涂。

后来我才明白，除了我自身的问题，我们这一批 1978 年到 1983 年出生的第一代美国亚裔移民家庭的孩子，正赶上了美国所谓的“亚裔黑暗时期”。亚裔赴美国移民一共分了几个批次：20 世纪初铁路的建设者；20 世纪 80 年代以前为了追求更好生活条件的移民；20 世纪 80 年代以后赴美留学的高素质人才（当然，这期间内偷渡的不算）。最后一个时期，就是我处于的时期。父母到了新环境要设法立足，整天为了赚钱而奔波忙碌，根本没时间管孩子，于是便造就了我们这群叛逆的少年。

至今我还是觉得很对不起母亲，她背井离乡来到美国，又和老爸离婚失去了生活支柱，我不但没能分摊负担，还火上浇油让她老人家担心。那个时候老妈当过保洁，还做过唐人街的缝纫黑工。

虽然父亲长期不在身边，但有次他借出差的机会来看望我们。那阵子我刚好失恋了，没出息的我痛哭流涕。但老爸无意中的一句话，改变了我的一生。他说：“永远记住，世界上最可悲的男人是没出息，你若不好好读书，下场只能用可悲来形容。”父亲的话虽然很偏激，但对我很适用。之后无论遇到什么情况，我始终都没放弃自己的学业。

高二那年，我因为脾气不收敛，在学校门口打群架而被开除。走投无路的我，只好选择去军校完成高中学业。所以，我高中后期是在宾夕法尼亚州的一所陆军军官学校完成的。我原本的梦想是去美国最知名的西点军校，可在最后一轮面试前，却由于还没正式拿