

佛法就是世间的活法，就是有价值地活着的指南，就是活的自在和谐的方法，就是人生圆满解脱的智慧。

卢志丹◎编著

佛法在世間，不離世間覺。

——禅宗六祖 惠能

佛法

就是活法



NLIC 2970697057

卢志丹◎编著



佛法

就是



NLIC 2970697057

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛法就是活法/卢志丹编著.

—北京:中国言实出版社,2010.6

ISBN 978-7-80250-166-9

I. ①佛…

II. ①卢…

III. ①佛教—通俗读物

IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068514 号

出版发行

中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销

新华书店

印 刷

北京京都六环印刷厂

版 次

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

规 格

710 毫米×1000 毫米 1/16 18 印张

字 数

300 千字

定 价

32.80 元

ISBN 978-7-80250-166-9/B·223



前 言

佛是什么？佛是过来人，是彻悟人生和生活实相的人。

佛法是什么？佛法是人间的解脱法，是觉悟者的活法。

佛教创始人释迦牟尼生于人间，长于人间，修行在人间，成佛也在人间，普度众生当然也在人间。释迦牟尼说法四十九载，目的在于告诉世人活着的正确方法和最终解脱的智慧。所以，佛法其实就是活法。

《金刚经》中，佛陀说：“一切法，皆是佛法。”一切法，当然包括人生的活法。所以，佛法就是活法。


《华严经》中，佛陀说：“佛法不异世间法，世间法不异佛法。佛法、世间法，无有杂乱，亦无差别。”可见，佛法就是世间的活法。

《金光明经》中，佛陀说：“若深识世法，即是佛法。”深谙世间的活法的真相，就通达了佛法。

禅宗六祖慧能有一首广为传颂的偈子：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。”即：成佛离不开人世间，佛法就是世间法；离开了现实人生去谈佛法，就像到兔子的头上去找角一样，白费心机，了不可得。

大乘佛典《维摩诘经》里说：“众生之类是菩萨佛土。”在没成佛前，我们都是芸芸众生。但是，释迦牟尼正是为度众生才成佛的；没有众生，也就没有佛。所以，佛法离不开众生，离不开人间，佛法就是佛陀开示给世人的活法。

维摩诘是一位著名的在家居士，他精通佛理，与释迦牟尼佛弟子大



智文殊师利等人讨论佛法时，认为解脱成佛，不一定要出家过僧侣的生活，关键在于自我修行。“示有资生而恒观无常，实无所贪；示有妻妾儿女，而常远离五欲淤泥”，就是说，虽然有财富，有家室，像普通人一样活着，但是他心不贪著，不为物欲所染，所以同样悟道成佛。

佛法就是活法，就是有价值地活着的指南，就是活得自在和谐一点的方法，就是人生圆满解脱的大智慧。

然而，不知从何时起，特别是在很多现代人眼中，奉佛陀为神灵，视佛经为神话，把佛法当神通；认为佛法高深莫测，深藏于深山古刹，不食人间烟火，令人望而却步。

因为把佛法与世间隔离，所以世界躁动不安，危机重重；

因为把佛法与生活分开，所以人生苦累交加，心身疲惫。

在今日世界，人为什么活着，人生应该是怎样的活法，是困扰很多人的难题。因为不知道为什么活着，所以有多少人心灵空虚，醉生梦死！因为选择了错误的活法，所以又有多少人苦海迷失，堕落沉沦！

20世纪著名的思想家、文学家鲁迅先生在阅读了一些佛经论典后，对他的朋友许寿裳感叹道：“释迦牟尼真是伟大的圣哲！我平常对人生有许多难于解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了。真是伟大的圣哲！”

你正在为各类人生问题所困扰，探索人生真正的活法吗？

你正在为各类精神痛苦所折磨，深感有些活不下去了吗？

你了解佛法基本原理、佛门经典掌故，从而提高人生境界吗？

你想轻松愉悦地了解佛法，并且在人生实际中立即身体力行吗？

那么，就可以读一读这本《佛法就是活法》。

本书针对困扰现代人的诸多难题，在浩如烟海的佛教经典中寻找破解之匙；引导你将博大精深的佛法，落实到现实人生的活法之中；将佛



陀的教导，渗透到日常生活的行住坐卧之中，在日常的生活工作中修行，在柴米油盐和待人接物中悟道。这无疑是洒向喧嚣尘世的清凉剂，也是破解现代人各种痛苦和迷惘的心灵处方。

本书的内容构架，以大乘佛法修行的总纲——“六度”（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）“四摄”（布施摄、爱语摄、同事摄、利行摄）为主线，切合当前读者的根机和接受能力，以现代语言做了灵活权变和细致入微的诠释。为了将“形而上”的佛法转化为“形而下”的活法，设计了新颖别致而又逻辑严密的体例。先“佛陀说法”，次“佛家过法”，后“人生活法”——从理论到实践，从教诲到实修，从佛门到俗世，从佛法到活法，环环相扣，层次井然，寓理于事，凸现了全书的十二大主题：明了地活着、清净地活着、知足地活着、节制地活着、正定地活着、精进地活着、宽忍地活着、慈悲地活着、平常地活着、质直地活着、谦卑地活着、洒脱地活着。

物质的发达不能填补人类精神的空虚和无助，物欲的横流只能导致人类心灵的痛苦和扭曲。在 20 世纪，有中外哲学家、文学家和科学家预言，21 世纪拯救人类精神和心灵的，只能是大乘佛法。

朋友！当佛陀的教诲滋润众生的心田，当佛法变成我们的活法，我们的人生、我们的家庭、我们的社会、我们的国度，乃至我们赖以生存的这个星球，就会变得更加安康、清净、和谐、幸福！

卢志丹

己丑年腊月初八释迦牟尼佛成道日

谨识于北京无相心斋



目 录

一、明了地活着

1. 人生多苦 (2)
2. 诸行无常 (7)
3. 诸法无我 (12)
4. 涅槃寂静 (16)
5. 缘起性空 (20)
6. 不昧因果 (25)

二、清净地活着

1. 心无所住 (32)
2. 淡泊其心 (35)
3. 当净其心 (38)
4. 勤扫心地 (41)
5. 去心垢染 (45)
6. 心安于静 (48)

三、知足地活着

1. 多欲为苦 (52)
2. 简单生活 (55)
3. 少欲知足 (58)



佛法就是活法

- 4. 俭朴惜福..... (62)
- 5. 知恩报德..... (67)

四、节制地活着

- 1. 戒杀生..... (76)
- 2. 戒窃盗..... (79)
- 3. 戒邪淫..... (85)
- 4. 戒妄语..... (90)
- 5. 戒饮酒..... (98)

五、正定地活着

- 1. 正信三宝 (104)
- 2. 正念入定 (109)
- 3. 一心不乱 (114)

六、精进地活着

- 1. 人身难得 (120)
- 2. 常行精进 (122)
- 3. 小水穿石 (126)
- 4. 贪睡误人 (129)
- 5. 自求多福 (134)



七、宽忍地活着

1. 忍辱多力 (144)
2. 八风不动 (147)
3. 顺逆一视 (151)
4. 嗔心胜火 (153)
5. 化冤为亲 (156)
6. 磨炼心性 (160)

八、慈悲地活着

1. 发广大心 (168)
2. 慈护生灵 (172)
3. 广行布施 (178)
4. 广结善缘 (184)
5. 孝养双亲 (188)

九、平常地活着

1. 平常心即道 (194)
2. 处处是修行 (198)
3. 烦恼即菩提 (201)
4. 不苛求完美 (204)
5. 不迷于神通 (209)



十、质直地活着

1. 直心是道 (216)
2. 心无谄曲 (218)
3. 口无绮语 (222)
4. 不说是非 (226)
5. 降服嫉妒 (230)

十一、谦卑地活着

1. 常当忏悔 (236)
2. 克服我慢 (243)
3. 不轻未学 (246)
4. 放低自己 (250)

十二、洒脱地活着

1. 活在当下 (256)
2. 万缘放下 (260)
3. 随缘自在 (264)
4. 远离贪著 (269)
5. 心无挂碍 (272)

后记 (277)



天地间奥妙的事，没有人能真正晓得其秘密。能真正明了宇宙的奥秘，那只有已经证果的圣人，才能清清楚楚地知道。我们凡夫俗子，不能明白这种不可思议的道理，都是在这里混吃等死，糊涂一辈子。

——当代高僧、禅宗沩仰宗第九代祖师 宣化上人

一、 明了地活着



1. 人生多苦



佛陀说法

在《大般涅槃经》中，释迦牟尼佛说：

八相名苦，所谓：生苦，老苦，病苦，死苦，爱别离苦，怨憎会苦，求不得苦，五阴盛苦。

——人生有八种苦，所谓：出生时苦，年老时苦，病时苦，死时苦，和亲爱的人离别时苦，与冤家对头相遇时苦，所求不能得到时苦，色、受、想、行、识五蕴炽盛之苦。



佛家过法

五王听法

传说，释迦牟尼佛住世时，有五位国王，国界相近，常互相友好往来，不相互攻打讨伐，彼此都是好友。其中最年长的国王，叫普安王，跟随释迦牟尼佛修习菩萨行，其他四个年纪较小的国王，则常习邪行。普安王怜悯四小王，想要度他们。

一天，普安王请四小王上殿，共相娱乐，连续七日七夜。七日后，四小王一起对大王说：“我们还有很多国事要处理，请允许我们先告辞了。”大王就派人备好车马，和群臣民众一起给四小王送行。行至半路，大王为了度他们，就问道：“请各自说一下你们人生的愿望和认为最快乐的事是什么？”

一小王说：“我希望能在阳春三月，树木葱绿鲜花满枝的时候，在田野上游玩娱乐。”二小王说：“我希望能够常做国王，好鞍宝马服饰端严，楼阁殿堂明亮辉煌，官属人民围绕左右，钟鼓齐鸣，出入之时路人都倾心瞻仰。”三小王说：“我的愿望不一样。我希望有好王妃好儿子，都端正无双，我们一起共享天伦之乐。”四小王说：“我的愿望也不一样。我希望父母常在，有




很多的兄弟、王妃和小孩儿，一起享受很多的锦衣美食，素琴青衣，共相娱乐。”

四小王说完各自的愿望后，都回头问大王：“您的愿望又是什么呢？”大王回答：“我先说一下你们的愿望，再说我自己的吧。一王说在阳春三月，树木葱绿鲜花满枝的时候，游戏原野，可是，到了秋天树木鲜花都会凋零落败，所以下是长久之乐。二王说希望常做国王，自古以来的帝王，虽然很神气很快乐，但是当福德耗尽的时候，国家之间互相征战讨伐，瞬间国破家亡，所以这个也不是长久之乐。三王说希望有好王妃好儿子，共享天伦之乐，可是，一旦王妃儿子生了病就难免忧愁万分，所以也不是长久之乐。四王说希望父母常在，有很多的兄弟、王妃和小孩儿，一起享受锦衣美食，共相娱乐，可是，万一哪天出了事，被官府抓捕，关进牢狱，无人救护就惨了，所以也不是长久之乐。”四小王于是问道：“那么大王的愿望是什么呢？”大王答道：“我的愿望是不生不死，不苦不恼，不饥不渴，不寒不热，生死自在。”四小王问：“这样的快乐在哪里？您应该是有名师指点吧！”大王回答：“我老师的尊号是佛，他就在附近的祇园精舍。”

四小王听了很欢喜，一起来到佛陀处，顶礼世尊后退坐一旁。大王长跪合掌禀明佛陀：“我们今生得到人身，愚钝无智，只顾贪着世间享乐，不知善恶之报，愿世尊为我等宣说苦的真谛。”世尊说：“你们仔细地听，我为你们解说。人生在世，常被无量众苦所逼迫，今天粗略地为你们讲说八苦。何谓八苦呢？就是生苦、老苦、病苦、死苦、恩爱别离苦、所求不得苦、怨憎会苦、忧悲恼苦。”

“何谓生苦？人死之时，不知神识去向哪一道，在受生之前，会有中阴身，在三七二十一日内若遇到有缘的父母行房，就会来投胎。第一个七天胎儿像稀薄的乳酪，第二个七天像黏稠的乳酪，第三个七天像凝结的乳酪，第四个七天像肉块儿，当头和四肢初成之时，恰巧有风进入腹中，吹动胎儿的身体，六根即伸展开来。胎儿处在母亲的腹中，位于小肠等生藏下方，大肠等熟藏上方。当母亲喝一杯热水，碰到胎儿的身体，胎儿就会感觉如在镬汤地狱一般；当母亲喝一杯冷水，胎儿则感觉是在寒冰地狱一般；当母亲吃饱的时候，胎儿被食物挤压身体，痛苦不堪；当母亲饥饿的时候，腹中空空，胎儿则感受到如饿鬼道众生的倒悬之苦。等到胎儿满十个月将要出生的时候，头部向着产门，如被两座大山夹紧一般剧痛，母亲危急，父亲忧怖；当

佛法就是活法



婴儿出生时，身体落在草上，细软的皮肤就如被刀割一般疼痛，所以初生的婴儿都会失声大哭。你们说这是不是苦？”大家都说：“这真是大苦啊！”

“何谓老苦？人在父母的养育下逐渐长大成人，自恃身体强健，担轻的抬重的，不衡量自己的能力。冷的时候很冷，热的时候很热，饿的时候让它饿着，饱的时候又吃得很撑，不知道节制。等到年老时，头发白了，牙齿掉了，眼睛看不见，耳朵听不清。年青不在、衰老已至，这时皮肉松弛满脸皱纹，关节酸痛，走路痛苦坐着也不舒服。心里忧悲苦恼，记忆力衰退，经常忘事，命终的日子就近了，说着都让人流泪，起居都需要别人照顾。你们说这是不是苦？”大家回答说：“确实是大苦啊！”

“何谓病苦？人的身体是由地、水、火、风这四大元素和合而成的，其中有一大不调适，就会患一百零一种病，四大都不调适，就会同时患四百零四种病（指四肢百骸的四时病痛，泛指各种疾病）。若地大增加，则身体沉重，肿结枯瘠；水大积聚过多，则常有涕唾，痰荫胀满，饮食不消；火大旺盛，则头胸壮热，肢节皆疼；风大窜动，则气息冲击，虚悬呕吐。四大时而增盛，时而减损，手脚不听使唤，气力虚弱衰竭，起居都需要别人照顾，口干唇燥，筋断鼻裂，眼睛看不见，耳朵听不到，身体躺在体内流出的种种不净物之上，心怀苦恼，言语哀伤，虽然亲人眷属在身旁昼夜不停地看护，准备了各种美食，病人却没有一点儿胃口。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”

“何谓死苦？人死之时，各种疾病同时发作，四大分离，魂魄不安。将死之时，业风如刀般分解身体，无处不痛，虚汗流出，两手把捉虚空，家亲眷属在临终人身边忧悲哭泣，痛彻骨髓，不能自己。人死之时，风大散去则断气，火大散去则身冷，然后神识离体，身体僵直，再也没有知觉。十日之内，肌肉就开始腐坏，脓血横流，身体肿胀烂臭，难以言说。尸体丢弃在旷野，被众鸟啄食，肉被吃尽，骨髓被吸干，骨头散落各处。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”

“何谓恩爱别离苦？家亲眷属，兄弟妻子，互相恋慕，一旦家破人亡，被人抄家抢劫，亲人就离散了，父亲往东儿子往西，母亲向南女儿向北，不在一个地方。沦落为别人的奴婢，各自悲伤，不知是否还有重聚相见的一天。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”

“何谓所求不得苦？家里有钱财，还要继续追求，无论大官小吏，都渴



望得到富贵，并为此辛勤劳苦地追求不止。求到以后，他们又要想方设法令财富增长，没过多久，就开始贪污受贿，搜刮民脂民膏，东窗事发后，被囚车拉走，将要处死的时候，忧苦无量。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”

“何谓怨憎会苦？世人浅薄低俗，沉溺在爱欲之中，为无关生死的事互相争斗，乃至杀害，于是结下大怨，各自躲避，无处隐藏，各个磨刀备枪，随时准备和怨敌应战，若是狭路相逢，必然刀兵相见，不知谁胜谁负，此时，双方都很恐惧害怕。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”


“何谓忧悲恼苦？人生在世，长寿者不过百岁，短命者胎死腹中。即使是长寿之人，活一百岁，一半时间被睡觉占去，剩下五十年；醉酒生病又去掉五年；十五岁之前愚痴懵懂，不知世事；年过八十，衰老迟钝，耳聩目盲，又少了二十年。这样一共减去九十年。在余下的十年当中，时常忧愁，天下纷乱时也忧愁，天下干旱时也忧愁，发大水也忧愁，下大雪也忧愁，庄稼不熟也忧愁，家亲眷属生病也忧愁，担心失去持家的财物和谋生手段也忧愁，官府征税没有缴纳也忧愁，家人吃官司被关进牢狱，不知出期也忧愁，兄弟妻子远行未归也忧愁，居家贫寒没有衣食也忧愁，邻舍村落有事也忧愁，土神和谷神没有祭祀也忧愁，家人死亡没有钱财办丧葬也忧愁，春耕播种时没有犁牛也忧愁，如是种种忧悲，难得有快乐的时候，遇到逢年过节，亲友聚会应当欢乐，这时又涕泪相对。你们说这是不是苦？”大家回答：“确实是大苦啊！”

这时五位国王，以及群臣和会中数千万人，听佛宣说人生八苦的真谛，心开意解，即证得初果须陀洹道，皆大欢喜，作礼而去。四小王一起对普安王说：“大王真是大权菩萨，化导我等令得见道。我们原本贪爱执著王宫的生活，不能舍离，如今看着宫殿就像污秽的茅厕一般，没有丝毫可爱之处。”随即都弃舍王位，将国家托付给弟弟们，自己出家修道，每日精进不懈。



人生活法

初步接触佛法的人都知道佛说的一句话“人生是苦”，但人们对这句话的理解多半是有偏差的。佛陀是说过“人生是苦”的话，但佛陀有其专门的



所指意义。不明白其中的真实意义，就会产生错误的观念，觉得我们生活在这个世上毫无意思，我们的生命与生活也就毫无意义。因而消极悲观，也就取消了人生本来应该的努力与向上。悲观地看待人生世界，这是一种最普遍的对佛教基本思想的误解。社会上不了解佛教的人也多半会以此为根据，把“消极”、“悲观”的标签贴在佛教的头上。佛教的初机弟子，也易于陷在消极悲观的错误观念当中。

事实上，“人生是苦”这句话，有着积极的意义。只不过这种积极意义产生在我们对于现实处境的正确知解之后。

单从表面现象上看，人生怎么会是苦的呢？人生中也有很多快乐的事情呀！美妙的音乐，美味的食品，香醇的葡萄酒，假日里浪漫的旅游，一篇优美的诗歌，花前月下的誓言……美好的事物有好多好多，我们都数不过来了，这些怎么会是痛苦的、悲苦的、哀苦的事物呢？其实，佛教所说的人生之苦并不是这一层面上的意思。佛陀强调的“苦”，是指无常之苦。佛经上常说的“无常故苦”，就是这个意思。一切无常，一切都在变化当中，一切都在生生灭灭转眼即逝，所以才苦。美丽、健康、财富、快乐都是短暂的。身强力壮并不永久，总要被衰老病死取代；钱财不能永远保有，保不齐会流失，富人也会变穷；权位势力不会持久，昨日座上客，今日阶下囚，是大家都知的事。人生当中虽有喜乐，但不永久，一旦变化，苦痛就来了。所以佛说人生是苦的那个“苦”，其实指的是“有缺陷”、“不永久”。

人生的痛苦是怎样来的？佛陀说很简单：是每人过去有了烦恼，造了恶业之因，现在才感受这身上的苦报；若我们要未来不受苦报，必须现在修习善道，种了好因，将来就能离苦得乐，舍去劣报，转成胜身。因此佛教阐明人生的多苦，是要人了知人生的缺陷，进而改造为美满的身心，不但美化身心，还要净化国土；而不是教人因多苦而厌离人世，逃避现实，消极自了。因此，以佛教多谈人生苦、空、无常、无我，而错认佛教是厌世的宗教，那是极不正确的。

由此也就引出佛教积极的人生观。第一，要珍惜当下，懂得惜福。现在的幸福与快乐虽然短暂，也是宿世因缘所致，人们常说的“福报”就是这个意思。如果不知道爱惜与珍惜眼前的幸福，不仅会“人在福中不知福”，还会把好事做成坏事，因为糟蹋福报而造新业。我们看见不少家庭成天吵吵闹闹，甚至大打出手，这就是不知惜福反造恶业的例子。第二，佛教既然指出



了人生的缺陷，指出一切无常不能久在。所以提出了积极的修持法，主张大家努力修行。人生有缺陷好像人生有了疾病，就要看医生就要服药，今天不舒服，明天疾病祛除，不就恢复健康与快乐了吗？今世有缺陷，赶紧修来世不就是一种积极的办法吗？佛教的修行正是对治“人生是苦”的严酷现实的有效手段。

现实中虽然说来是“无常、苦、空、无我”，但我们修行的最终目标和理想境界却是“常、乐、我、净”。朝着这个方向努力的人就不可能是悲观与消极的了。说到消极，得过且过、不思进取的人，或者耽于五欲享乐，不讲道德修善的人才是真正的消极呢！学佛的人，不仅在困苦时知道努力向上，在幸福中也知道惜福，又因为时时警醒自己，了解快乐不是永久可靠的，所以必须好好向善努力。

说到底，人生的确是苦，但佛陀的目的是教人化苦为乐，是教导人们如何迈向积极的、向上的、健康的、快乐的人生道路。

2. 诸行无常



佛陀说法

据《大般涅槃经》记载，释迦牟尼佛在临入灭时，对弟子们说了一首偈子：

诸行无常，是生灭法。

生灭灭已，寂灭为乐。

尔时如来说此偈已，告诸比丘：“汝等当知，一切诸行，皆悉无常。我今虽是金刚之体，亦复不免无常所迁。生死之中极为可畏，汝等宜应勤行精进，速求离此生死火坑。此则是我最后教也。我般涅槃，其时已至。”

——世间万物的运行都是变化无常的，无一能够常住不坏。有生就有死，有死就有生。唯有超脱此生灭轮回，才可达到永恒的寂静极乐。

那时，如来说完这个偈子后，又对弟子们说：“你们应当知道，万事万