



访心
谈灵

佛陀说

〔英〕琼·邓肯·奥利弗 著

邱 匀 译



SINCE 1897

商務印書館
The Commercial Press

心灵访谈

佛 陀 说

琼·邓肯·奥利弗 著

安妮·蓝尼克丝 序

邱 匀 译

 商务印书馆
The Commercial Press

2013年·北京

图书在版编目(CIP)数据

佛陀说/(英) 奥利弗著; 邱匀译. —北京: 商务印书馆, 2013

(心灵访谈)

ISBN 978 - 7 - 100 - 09656 - 0

I. ①佛… II. ①奥… ②邱… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 274186 号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

心灵访谈

佛陀说

(英) 奥利弗 著

邱 匀 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 09656 - 0

2013 年 3 月第 1 版

开本 787 × 1092 1/32

2013 年 3 月北京第 1 次印刷

印张 5%

定价: 28.00 元

Q&A The Buddha

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2007, 2010

Text copyright © Joan Duncan Oliver 2007, 2010

Foreword copyright © Annie Lennox 2007, 2010

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC

目 录

序1

导 言5

佛陀的一生（约公元前563年—约前483年）7

现在我们开始聊聊吧.....41

苦 | 人生是苦，解脱有道43

无常 | 这也将逝去53

无我 | “我”在哪里？遍寻不着63

转世 | 没有终点的旅行71

业 | 善有善报，恶有恶报79

贪爱 | 想要拥有一切87

持戒 | 做正确的事97

正念 | 摄心专注的重要性107

悲 | 对不幸者的同情117

爱 | 心灵的道路129

身 | 莲花绽放139

菩萨道 | 众生度尽，方证菩提147

相依缘起 | 与邻为善155

注 释165

拓展阅读173

索 引177

安妮·蓝尼克丝

序

我与佛教的第一次相遇是鲜活而难忘的。若干年前，当我在伦敦求学时，朋友带我去看一群西藏喇嘛唱诵梵呗和演奏法器。高亢的吹奏声听起来就像双簧管发了疯，中间夹杂着极不协调的敲钹声。所有的声音都是如此原始，我被深深地吸引了。最令我着迷的是，喇嘛们身披中世纪风格的绛红色长袍，将黄色的尖顶僧帽映衬得分外显眼，真是绝妙



的组合。尽管我对眼前这一幕的宗教意义毫无头绪，我仍感觉到了古老而神秘的气息。

我一直被“不同”所吸引。比丘尼们可以持续静坐好几个小时，这让我十分好奇。我最初的反应是，为什么竟然会有人想要这样做呢？后来我想我开始有些理解了。

在我的成长过程中，父母并没有向我灌输过任何特定的宗教信仰或精神传统。我相信从某种角度来看，这是有益的。教条会导致恐惧和内疚，这种沉重的负担使得很多人都深受困扰。我却不曾受此拖累，一直拥有独立探索各种可能性的自由。

我为东方文学而着迷，在玄学书店邂逅了中国思想家老子的作品，也阅读禅宗公案和偈。我会对



着面前简洁而晦涩的字句遐想，希望能从中发现“存在的意义”。

在过去的几年里，我阅读了大量伟大的佛法弘扬者的著作，我愿意把自己视为向我能找到的一切智慧敞开并领受它们的容器，而不是执著于某一特定的群体或教派——尽管一路走来也有一些是我特别亲近和深入学习的。在很多导师和领袖的周围都存在对于他们个人的狂热崇拜，而我对此心怀警惕。另一方面，我也承认，极具人格魅力的导师对很多人的成长都起到了重要的作用。

我们都渴望拥抱和平与爱。然而在这个无常的、充满未知的世界里，我们却经常处于恐惧和忧虑的心态之中。无论我们如何努力，都无法避免遭受各种形式的痛苦。欲望无法带来满足，即使一时得到



了满足，也无法长久。佛法可以提供应对这一切的方法。慈悲是关键。

有时事情会变得棘手，一切都显得暗淡。这时，佛法的见解可能会给你启示或鼓舞——你可以简单地提醒自己关注呼吸，待人宽容，活在当下，尽量保持正念。佩玛·丘卓曾概括说，佛法为我们提供了另一种可能：学习如何“接受并安住于无常”。

导 言

我们称他为佛陀、“觉者”、世界上最伟大的精神领袖之一。他不是神，而是一个普通的人，以乔达摩·悉达多之名出生于两千五百年前的印度北部。他作为人而得道，这一点对今天的我们仍有吸引力。他经历过和我们一样的痛苦，然后依靠自己的努力发现了解脱贪欲、嗔恨和无知（愚痴）的方法。我们如今的生活相对富足，因而容易和他产生



共鸣：佛陀曾经拥有一切爱情、成功、财富、才华、权势，但他将这一切全都抛开，去追寻更深邃和持久的东西。

他是怎样做的？发现了什么？如果佛陀此刻在这里，会如何诠释他所发现的实相？坐下来与本书为伴吧。在接下来的一个小时左右的时间里，只要你愿意，佛陀的智慧便可以成为你的智慧。

佛陀的一生

(约公元前563年—约前483年)

大地震动。狮虎蛇蝎仿佛被驯服。疾病自然痊愈。人们变得满怀爱心，彼此友善相待。种种稀有的瑞相宣告了一件大事：乔达摩·悉达多诞生了。他后来成为了人类的精神导师——佛陀^[1]。

[1] 佛陀，意为觉悟的人；又称释迦牟尼，意为释迦族的圣人。——全书脚注均为译者注。



传说摩耶夫人在悉达多出生前就被告知她的孩子将成为伟人。她曾在梦中被天神带到喜马拉雅山的高处，一头庄严的白象用长牙刺穿她的右肋而进入腹中。婆罗门祭司解梦说，这预示了一位英雄的诞生。

摩耶夫人与她的丈夫、释迦族的统治者净饭王居住在迦毗罗卫城中。她的孩子却不是出生在这里，而是在蓝毗尼^[1]附近一座庭园的小树林里诞生。摩耶

[1] 当时的印度，保拉法帝国已衰落分裂，出现16个国家，其中最强大的是恒河南岸以王舍城为都的摩揭陀国、西北边以舍卫城为都的拘萨罗国、东北边以毗舍离为都的跋耆国，战争频繁。释迦族的迦毗罗卫国是个小国，是拘萨罗的属国。它由10个小城邦组成，最大的是净饭王的迦毗罗卫城（在今天的尼泊尔和印度交界处），而摩耶夫人是天臂城的公主，依习俗返回娘家生产而途经两城之间的蓝毗尼园（在今天的尼泊尔境内）。



夫人选择了一棵葱郁挺立的树木扶枝而立，毫无痛苦地生下了孩子。据说这个孩子刚出生就能站立行走。他走了七步，审视四方，大声宣布说：“我是为帮助世间一切众生觉醒而出生的。”摩耶夫人完成了这一神圣使命后，在一周内就去世了。她的妹妹摩诃波闍波提，也是净饭王的第二任妻子，担负起了照顾这个孩子的责任。

王子诞生的消息不脛而走。先知阿私陀赶到婴儿的床边，看到他拥有三十二吉相，包括双足足底各有一个车轮的印记。“这是众生之最、人中之杰。”先知阿私陀说。他热泪盈眶，预言道：“这位王子将触及终极的自我觉醒。他将怀着对众生的慈悲而转动法轮。”

净饭王和摩耶夫人将他们的儿子命名为悉达



多，意思是“成就一切的人”。婆罗门祭司预言悉达多将成为“统一天下”的君王，即转轮圣王，或者成为佛陀，即“觉醒的人”。一位祭司说，如果悉达多看见四种景象——病人、老人、死人以及出家人——他就将放弃世俗的一切，踏上超凡入圣之道。

四种景象

净饭王决心让儿子成为统一天下的君王。他使悉达多的生活中充满了所有可能的快乐，保护他不遭受任何痛苦。“我生活在……完全被净化的环境中，”佛陀后来这样描述他年少时的生活，“一把白色的遮阳伞日夜为我遮挡寒暑、尘垢和露水。”



悉达多可以随意使用的宫殿不是一座，而是三座——为冬季、夏季和雨季而备。他有着浅黑色的头发，高俊有财，前途无量。但到了娶妻之时，未来新娘的父母却担心在如此宠溺中长大的人怎么能够统治国家呢？懊丧不已的净饭王便让悉达多去学武艺。

有一个版本的故事是这样的：悉达多被要求拉开一张通常要好几个人才能拉开的大弓。他不仅轻而易举地拉开了，还比其他弓箭手都射得更远。悉达多的英勇使当地贵族放了心，他们将女儿送到宫殿供他挑选。每一位有望成为他妻子的年轻姑娘走上前时，悉达多都从珠宝柜里挑选一件珠宝送给她。终于，最后一位姑娘站到了他面前。哎呀，柜子空了。人群屏住了呼吸：王子会怎么办？悉达多毫不犹豫地摘下了自己的翡翠项链为她戴上。这位姑娘