

生活本身就是修行，工作本身就是修行。
佛法就在世间。佛法即是活法，修行就在当下。

SHISHANG FOXUE

e



时尚佛学

当佛学时尚起来 · 时尚佛学帮你一解爱情愁
世事多变幻，清净在自心 · 凡事看太重，你会伤不起

马超◎著

中国物资出版社

时尚佛学

SHISHANG FOXUE



马超◎著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚佛学/ 马超著. —北京: 中国物资出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5047-4063-2

I. ①时… II. ①马… III. ①佛学—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第241617号

策划编辑 初景波

责任印制 方朋远

责任编辑 白 柠

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼

邮政编码: 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4063-2 / B·0304

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.375

版 次 2012年2月第1版

字 数 140千字

印 次 2012年2月第1次印刷

印 数 0001-4000册

定 价 18.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

当佛学时尚起来



佛教文化博大精深，经过两千多年的发展，已经渐渐褪去了以往的艰深，而越来越焕发出独特的生机和活力。当今的佛学，既不同于中国古代的“玄理佛教”，也不同于近代太虚老法师所倡导的“人间佛教”，我觉得，当今的佛教文化更应该称作“时尚佛学”。

为什么要称为“时尚佛学”呢？随着互联网的普及和各种通信工具的发展，高僧大德也在用互联网及其他通信设备来弘扬佛教文化，净化人心；佛学爱好者在微博上互相交流自己的感悟、心得；各种佛学知识网站如雨后春笋般层出不穷，诸如法门之光夏令营和佛学兴趣小组也给大家带来了真正的好处，让大家在忙碌的生活中找到放松身心的地方，所有的这些都要得益于现代科学技术的发展。

时尚佛学，还表现在它随着社会的发展，非但没有落伍，反而是越来越贴近人们的生活，让大家能切切实实地感觉到佛



教哲理在自己生活中所起的作用。

以往人们总觉得佛学的哲理和教义是出家人研究的，这些理论离自己的生活很遥远，甚至人们以为在寺庙里供花、焚香、拜佛就是佛教的全部了。时尚佛学告诉您，不必专程去寺院里拜佛焚香，只要领悟了佛学的内涵，把它应用到自己的实际生活中，帮助他人，快乐自己，就是最大的功德！

佛教号称有八万四千法门，每一种法门都是为了解脱众生痛苦，最终得到究竟喜乐，证悟终极真理，不再趣入烦恼之境地，这也叫做“涅槃”，故说，涅槃并不神秘，它是一种自在清净的快乐境界，而且这种境界，也不是只有释迦牟尼佛才能达到的，我们和佛陀没有什么本质上的区别，唯一的区别就是佛陀是早于我们的开悟者，他领悟到了人生和宇宙的一切道理，并由此而践行，最终得到心灵的解脱，而净土也不是那个我们只有在死亡之后才会去的地方，净土在哪里？心净则国土净啊！净土就在我们心头，就在我们眼前。

佛教中的方便法门，即对“直指人心”的看重。既然是为了获得心灵解脱，那么运用什么手段，就要看对象是谁了；而不论对象是谁，最好的方法就是直击心里的病症，重新找回“自我”，激发出生命的活力。

现在人们生活节奏快，工作压力大，幸福指数低，各种心理疾病甚多，这正是佛学在当今的任务——治疗人们的精神顽疾，给大家带来心灵的舒畅和自由，而且还要避免烦琐的论证和枯燥的理教，于是，时尚佛学应运而生。

一

佛学并不枯燥，佛法厚重深刻

佛学枯燥吗？这是个见仁见智的问题。偏重于理论言教者，会欣赏甚至击节赞叹于佛学玄思的广博精神；而注重心灵解脱、追求自由自在者，会觉得佛学论证艰深难懂，乃至莲花生大师都说过，“如果仅仅是精通于佛学理论，即使知识再多，而不知心的解脱，对于成佛也是没有益处的”。

其实佛学并不枯燥。佛经都是通过讲故事的形式来说理，而且在佛经里还有很多生动形象的比喻，以各种各样的比喻来说明世事道理。例如《百喻经》，就是以明白易懂的譬喻故事来阐明深奥的佛学义理的，此经一经流传，便受到很多读者的喜爱。再比如《佛说睺子菩萨经》，讲述了睺子因孝心而感动天地从而不仅使自己获得了重生，更使盲眼父母得见光明。孝子睺子的故事委婉曲折，读来令

人感动不已，更使佛家孝的理念深入人心，至今读来仍给人以深思。可见，佛学义理并不枯燥。尽管其论证的过程比较让人“头晕”，可是能担当佛学义理论证工作的人，多是佛门大师，或者是在佛学上造诣深厚的知识阶层，对于大多数的人来说，接触佛教，多是为了求得解脱。而所谓“解脱”，更多的是让自己的心宽坦舒服，不烦恼，不郁闷，不愤恨，始终保持一种平和而宁静的状态。要想达到这种状态却也不难，静下心来好好看看佛经，主要是通过看“故事”来明白教理，既然是故事，那么就总能读出些趣味来的。

佛学中最有趣味、最不枯燥的，愚以为当属禅宗。君不见那一个个禅宗公案和不胜枚举的禅诗是多么的灵动，活泼泼地把世间道理说了个透彻，却又不使人觉得烦琐无味。禅宗思想可以归结为“美的教理”，就是因为它本身体现出了诗化的境界、不凡的意味，既意蕴深长，又让人读来兴味十足；既以美的形式讲明白了道理，又给人以生活化的享受。

有人要说了，佛教里的戒律很多，让人感觉很不自在，本想潇洒活一回，但佛教戒律里不许这样、不许那样，真没劲！真枯燥！假如这么想，那可就错了。佛家戒律确实很多，按《四分律》所载，比丘戒有二百五十条，而比丘

尼戒有三百四十八条之多。然而，想得解脱不一定都要出家呀！佛教给在家人规定的戒律还是很少的，基本上是五条，即不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒，这基本的五条还是人人可以做到的啊。现在，每年因为酒后驾驶而发生交通事故丧命或致残的人很多，假如人人都能意识到过量饮酒的危害性，也不至于弄出那么多事故来，毁了自己也害了别人。所以说，有戒律不是不自由，而是能获得最大限度的自由。

还有朋友又说了，佛教里不让吃肉，我可受不了，看来为了心灵解脱却让自己肠胃难受，这个也不好。呵呵，您又错了。佛教里是允许在家众生吃三净肉的。况且，吃那么多肉食，对身体就真的有益处吗？我看未必吧。尤其是有些人为了己的口腹之欲，或者是为了摆场面，比阔气，就去餐馆吃野生动物，什么大蛇大蟒，天上飞的，水中游的，只要是能逮到的，只要是大家闻所未闻、见所未见的，那就必定是美味的，于是便也不管有毒没毒、有营养没营养，反正是“比”嘛，看谁点的菜贵，看谁吃的邪乎。难道这样就是幸福吗？这就是享受现代文明了？且不说很多野生动物自身带有多少病毒，多少细菌，就是酒楼餐馆也未必能好好消毒；即便是做出了一等美味的食物，仅仅为了自己的一点口腹欲望就大肆捕杀野生动

物，看它们东躲西藏、妻离子散，又于心何忍呢？享受生活没错，但享受也要有个度。说到这里，就想起了佛教的一个很重要的思想——中道思想。

在原始佛教里，“中道”本是一种生活态度。当年释迦牟尼佛为了求得解脱妙法，曾通过禁欲苦修来毁坏自己的肉体，最后把自己搞得瘦骨嶙峋，但却并未获得解脱的好办法。这位曾经的太子于是开始琢磨了：看来一味地沉湎在享乐生活中并不好，不过一味地折磨肉体，实行禁欲苦修也不行，要想获得终究的解脱，应当是既不禁欲也不过度享乐。“苦乐中道”的思想便由此形成。到了后来，中道便成为佛教认为的最高真理。各个不同的宗派，对中道的理解、阐释也不相同。不过对于普通人来说，还是把中道理解为一种生活方式更好些，这样既没有让人头晕的理论说教，也没有烦琐麻烦的论证，但是却能对自己的生活有更切合实际的指导。

在现代社会，提倡“中道”的生活方式我觉得还是可行的。现在生活好了，大家能吃到很多以前吃不到的，不过这也就引出了前面说到的问题，滥捕滥杀野生动物，毫无节制的纵欲享乐，于是铺张浪费、斗富比富炫富的事情层出不穷。大家一味想的是自己怎么享受，自己怎么快乐，却从不顾忌

什么。按照佛家的说法，今生享受到的好东西，不管是金钱还是物质，那都是自己累生累世的福报积攒下来的，而有些人完全不懂得惜福，甚至还有人把自己前生好不容易积累的福报轻易就消耗光了。有人就想的是今生怎么舒服怎么来，怎么高兴怎么玩，反正是给自己花钱怎么都行，给爹妈花钱怎么都心疼；可以给情人买名牌，却不肯给贫困儿童捐学费。在横流的物欲中真是出尽洋相，丑态百出，也偏离了人生的轨迹，甚至有人为了虚荣不惜铤而走险，最终把自己的大好年华都毁于一旦！可是，假如人人都能意识到积累些福报是多么不容易，获得人身有多不容易，纵欲享乐对自己的危害是多么严重，那么也许那些盲目攀比、不思进取的人就会少些了。

中道的生活方式，运用到现代社会就是让我们既能活得滋润，又不至于造出恶业。而且中道的生活方式也很简单，归结起来就四个字“适可而止”！学会适度享受生活，不仅是要懂得惜福报，更要懂得在惜福的基础上开创更多福田，利益更多众生，本着“大家好我才好”的宗旨投身到社会生活中，创造更大的个人价值。

下面再来谈谈佛学的另一个方面，即它的厚重性和深刻性。

说佛学厚重，首先是因为它历史久远、悠长。自从公元前6世纪佛教在印度诞生，到今天已经有两千多年的历史，在印度佛教的发展过程中，依次经历了原始佛教、部派佛教、大乘中观学派、大乘瑜伽学派、密宗这五个阶段，到了公元12世纪左右，随着那烂陀寺的焚毁而宣告消灭。

在这发展过程中，佛教也在不断吸收着其他各个教派的理论、学说，以此来充实着自身的理论。佛教的各个教派都有独具特色的学说，每一种说法也都力求能适应当时的社会发展，以便能使大众更好地理解、接受，以达到弘扬佛学佛法、利益众生之目的。

再看佛教的教义教理，在原始佛教时期，其教义理论还停留在分析人的层面上，到了大乘佛教时期，便把探索的目光更多地投向了人之外，从开始的探索人自身、人与人之间的关系，开始转向探讨人与社会、人与自然、人与宇宙的关系，并由此发展出更为广博的理论学说。

佛学的深刻性在于它从生死、苦乐等基本的生活矛盾出发去思考人生的意义，以及该如何究竟得到心灵的解脱。它通过平实生动的例子，教给人们怎样思考人生、认识人生，又该怎样把握自己的人生。佛教否认要依靠外部的力量来获得究竟解脱，而是把解脱的能力交给了人们自己，而且即使是命运这么

难以琢磨的东西，佛教都宣称人是可以通过改变自己来改造命运的，这一理论更是给了人们无比的信心，让他们积极地投身到现实生活中，改变并不如意的境况，佛陀有言：你就是你自己生命的主宰！并倡言人人都是平等的，人人可以获得终极解脱，佛教不仅教人自立，更是给了众生无比的信念——我是自己命运的主人！

二

佛教文化很“先进”，现代生活需要它

说到佛教文化的先进性，恐怕会有朋友说：这都是几千年前的学问了，能适应得了现代社会吗？

我国著名科学家钱学森先生说过：“21世纪是人体科学的时代。人体科学是高科技中的高科技，将会带来人类科学的革命。应把宗教纳入科学的轨道来研究。”而在各种宗教之中，对人体科学的研究最为深入、广泛的当然是佛教了。

佛教养生学由来已久，其以静坐、静心、静虑为手段，其保持心理健康和生命机能运转正常的理念也得到越来越多的肯定。很多白领阶层的朋友们在经过一段时间的静坐养心之后，明显地感觉到身体变得轻松，心理压力减小，工作效率有了提

高。而且对人们的心理分析也很透彻，比如惟海法师的《五蕴心理学》就是立足于佛教对五蕴的分析，对人们如何自我调适进行阐释，从而更好地生活，得到内在的觉悟和升华。

佛教是一种依靠自立来获得内在超越的宗教，佛教的各种经论，无一不是立足于人，是为着人的解脱和觉悟、围绕着开发人的内在智慧以及调适人的心理而阐发的。

现代人不仅忙碌，而且普遍地缺乏幸福感。有了财富、名气、地位、权势，难道就真的能拥有一切吗？

我看未必！拥有的越多，倒越是刺激起了人们的贪欲。自然，每个人都渴望成功，然而成功的定义也是有很多种的。人们都追求幸福，但是幸福的内涵是什么也因人而异。

有一种成功和幸福却是人人都想要的，那便是永久的安宁，心灵世界真正的自在、清静。这样的幸福并非是能够用金钱买来的，它和名利到手后的那种感觉也全不一样。这样的幸福并不需要我们费尽心机才能得到，更用不着满世界跑来跑去地寻找，因为心灵的安宁和舒适就在放下烦恼、自在自为的一刹那。

当代社会各种压力过大，已经超过人们的承受极限了。因为压力过大，心理问题没有得到及时疏导而导致心理失衡、自杀自残或为了宣泄而杀人伤人的事情比比皆是，看得真是让人

痛心!

这也反映出，心灵异化的问题在当代是多么地突出，而当代的人们是多么地需要正视自己的内心，重新考虑一下自己生存的意义。

佛学以其博大精深的理论和慈悲众生的情怀，为我们如何应对生活压力、如何化解人与人之间的矛盾以及该如何处理生活中的实际问题都提供了十分有益的指导。瑞士心理学家荣格说：“每个人的灵魂深处都隐藏着一切未来发展的种子，我的任务便是帮助这颗种子发展、成熟，直到发挥它的最佳潜能。”这句话也代表着人们对自己内在心灵的探索是多么地热切，更是道出了人们追求自由和幸福的心声。以“治心”为目的的佛学佛法，就包括了许多对心灵建设方面的启示，可以说，佛学正是适合现代生活需要的一种生活学问。

美学家朱光潜先生说过：佛教以出世的精神，干入世的事业。看似远在深山的佛，其实就是我们每个人的清净内心。佛学不仅不神秘，而且佛学理论中有不少内容都是和实际生活相关的。这一点，在后面还有详细说明。

说到佛教的先进性，在它创立之初就已有体现，佛教倡言众生平等，肯定一切众生都具有能够自我觉悟、自我解救的能力。佛教以它平等、博爱、慈悲的情怀使世界各地的人们在

面对心灵上的烦恼时都能慢慢地将它化解开。佛学对人们心灵的关注、对人们心理活动状态的揭示，也让我们得以更清楚地认识自我。当前社会中，我们最需要的就是有个良好的心理素质，只有心理状态良好，才能应对生活中各种各样的挑战、挫折。有人说佛教是心灵的安慰剂，这话其实仔细一想，也不无道理。但是，佛学佛法并非仅仅是要大家麻痹自己，而是要大家从心灵深处关注自己，关注自己的生命状态，只有这样才能真正地提高生活质量。

三

以时尚弘法，让佛法更加“现代化”

说到使用现代化手段来弘法利生，净空法师可谓首开风气之先，他使用电台、电视台、卫星电视、网络等现代传播媒体推行佛陀教育，正因为这些现代化手段的应用，才使佛学佛法不仅传播至马来西亚、新加坡等亚洲国家，而且还远播到美国、加拿大、澳大利亚、英国、西班牙等诸多欧美国家，让很多西方人也能通过了解学习佛学佛法而获得真实的利益和幸福。不仅净空法师所主持开播的佛陀教育网站和净宗学会网站在中国的港台地区以及新加坡等亚洲的国家地区有大量学众，

澳洲净宗学院网站、美国达拉斯影音网站等还以英语为语言媒介来传播佛学，以使更多西方国家的朋友能在佛学佛法中获得新生，找到解决人生问题的答案。

您看，生活在现代的人多幸福。只要轻轻一点鼠标，就能获得很多佛学知识。以前的人们不论是为了求取佛学佛法还是传播佛法，都是很辛苦的，有的要远渡重洋，比如鉴真和尚为了去日本传法，六次东渡，而且最后还双目失明；有的还要冒着生命危险，比如第一个在西藏阿里地区开展弘法事业的拉喇嘛益西沃曾选派二十一人去克什米尔地区求学佛法，但是最后只有仁钦桑布和俄勒贝喜饶两人圆满完成学业，返回故乡，其余人等都因为气候炎热染病而亡。可是，我们生活在科学技术高度发达的现代，那就方便多了。网络上关于佛学佛法的知识讲座数不胜数，只要在搜索引擎里输入经书的名字，马上就能搜索到相关的信息。古代的人们为了听闻佛法，不怕迢迢路遥到各处寺庙亲闻法师训诫，而现在呢，哪里有了什么佛学讲座，会马上在网上公布消息，僧俗信众都能来听讲，而且现在的交通也很便捷。假如真的是不能亲到现场来听闻佛法，那么网络上有视频音频，一样也能学到知识，获得真实利益。佛学与现代化相结合，绝对是件能利益广大众生的好事情。

有些朋友认为把佛学冠以现代化或时尚、潮流等名称容

易让别人产生谤法之心。其实，不论以什么手段弘法，只要真正如法地去做，是为了更多的人能够生活得更好，那就是可行的。而且佛学本来就是着指导众生得到究竟解脱的，而时尚佛学也是希望大家能看到古老的宗教理念与现代社会是能够有机地结合在一起的，时尚不是目的，而是一种方便手段。

有那么一段时间，许多网友对出家人使用微博、博客颇有微词，有人认为，出家人应该“老老实实地修行，怎么能和网络有接触呢？网络上什么乱七八糟的信息都有，出家人也用网络，那还怎么修行呢？”

关于网络的取舍问题，倒是值得讨论一番。令人钦敬的索达吉老堪布有微博、学诚大和尚有微博、一行禅师有微博、北京和平寺的主持德禅法师有微博、嘉措活佛也有微博……此外，许多居士、大德、宗教学方面的研究者也都在使用微博，大家通过网络这个平台各抒己见、互相交流、互相学习，自然也促进了人与人之间的良性互动。在下就曾经因为生活上碰到的难题向各位法师求教，感觉获益颇深，不仅真实地感受到了佛学带来的智慧和光明，而且也深深地感受到了先进的网络科学给弘法事业带来的便利。

《宝积经》有云：有智者依方便得解脱，无智者依方便得束缚。既然我们说佛学佛法应该与时俱进，那么时尚佛学弘法