

我讀《心的大學》讀後感

宋天樂

由世界佛教僧伽會會長、著名的玄奘大學創辦人丁中長老作序的《心的大學》（覺真法師著），由浙江大學出版社出版。據知，這本書在讀者中反響甚大，閱者甚眾，發行以來，出版社已加印三次了。我因為學業，不能集中精力來讀。直到這次暑假開始，我才有時間來細讀。

今天上午，我看了《心的大學》的第一部份（「我」與法師的對話——「我」問法師的九個問題）的第一至第五個問題和法師對每個問題的回答。發現自己又一次找回了久違的感覺。

每次看法師的文字，都會有一種醍醐灌頂、恍然大悟的感受。彷彿自己那被灰塵蒙蔽的心又一次被淨水洗滌、被暖風吹拂、被佛陀無上的智慧擦亮了，身心感到無比清爽、澄明。

佛陀從菩提樹下參悟，明白了原來人類的煩惱皆來自兩個方面：一是肉體的局限引發的痛苦，從生老病死

中來；一是精神的局限引發的痛苦，從憂悲苦惱中來。看到這裡，我不禁對佛陀產生了崇高的敬意。佛陀能把人生的苦惱分析得如此簡單透徹，把眾生糾結一生也未能擺脫、未能開悟的苦惱就這樣概括出來，實在是大智慧，怎不令人心生敬佩！

只要人還生活在世間，我們就不可能徹底脫離煩惱。對於這一點我曾經感到痛苦。那怕只是衣食住行中的一點小事，也會引發人們一連串的憂愁、氣憤、惱怒、無奈……我想到自己經常為這些瑣事煩惱，就對自己感到失望。但是今天，當我看到法師書中給出的答案，我突然感到一切都迎刃而解了。

正是因為人有生老病死、憂悲苦惱，人們才需要來認識自己、清醒反思，需要找回自心，回歸真我，需要解脫、昇華、超越、實現人生的價值。我可以不必因為生活中有如此多煩惱而感到煩惱，因為，只有像那些優秀的古人一樣，把這些苦難當做一種實驗、一種探索、

一種領悟，而不是一味地沮喪、無奈、痛苦，我才能超越自我、昇華自我、實現自我的價值，回歸自己的精神家園。我告訴自己：不要害怕苦難，苦難其實是讓人成長的寶貴財富。沒有苦難與磨練，又如何體現自身的價值呢？只有在苦難中努力探索、不斷上進，把逆境逆緣當做另一種形式的福分來高興地迎接，我們才能離最深层意識中的「真我」越來越接近，我們才能沐浴到佛陀的智慧之光。

法師說：我不知道的是，我本來就是佛；我應該知道的是，人人可以成佛。我是未成佛的佛。眾生皆可成佛。迷則凡夫，悟則是佛。法師這話說得太好了。我曾經以為佛離我們這些凡夫俗子很遙遠，但沒有想到，佛陀用它的智慧、用它的包容，告訴我們：人人有佛性，人人可成佛。當我們開悟了，我們不是走入佛的境界了嗎？

法師又說：對於自己的「自性」、「佛性」，也不可能通過知識、知性的途徑把它當作對象來把握，而是必須借由非理性的「感受」、「覺知」或類似於直覺、直感，或某種靈感，使自身「領悟」自身。它不是去認識客觀對象，而恰恰是對自身的認識，僅僅是在認識自我、認識自己的範圍之內（這是一種內心體驗，或

叫「精神經驗」）。對於這一點，我確實深有感受。那些「情緒的靈感」我不止一次曾偶爾體驗過。那真的是一種無比美妙的感覺，不是僅靠理性的思維就能感受到的。每當那種感受向我襲來時，就像天地間混沌初開、眼前一亮，彷彿心中燃起明亮的火光，升騰起一種飄然自在。然而，那感覺於我而言，總是比較短暫，稍縱即逝。我想，這大概是由於我修行還不夠，對自心的掌握還不夠，還無法較好地控制自己的情緒和內心。這也促使我要加強對自心的修養、對心靈素質的重視。

至少，我現在堅定了一個信念：我亦可成佛。我明白，現在我還是未成佛的佛，我當然需要不斷加強自我修養，提升自己的心靈素質，努力向佛陀教化的智慧之光靠近！

放下、寬容、捨得、慈悲，我要把這當做我不斷前進的座右銘。

幾天來，終於把覺真法師《心的大學》一書的第一部份（「我」與法師的對話——「我」問法師的九個問題）看完了。感受很深，又明白了很多，或者說，「悟」到了很多。

法師說，人的可塑性很大，尤其是命運的可塑性很大。我相信是這樣的。即使是再壞的人，只要他覺悟

了、有了慚愧心，那麼就沒有不可改正的錯誤。「破戒不可怕，可怕的是破見。」是啊，只要我們心中的信念還在，正義的信仰還在，我們就可以改正自己的錯誤，改善自身、自心，改變自己的命運。

「我不是禽獸，我應該是人，是一個能懂得慚愧，懂得感恩，能反省自己、總結自己的人，一個能改正自己、改善自己的人，一個直立的、有正知正見的人。」看到這裡，我突然有很想哭的衝動。這是一種感動、感激之情，我感覺到自己內心的善念正在以強大的力量鼓勵著自己。這句話純樸得不能再純樸了，卻蘊含了教人改過自新的力量，教大家如何做人、做一個真正的「人」。很久很久沒有人像這樣對我說過話了，說得這樣懇切，這樣飽含了殷殷期盼，這樣擲地有聲、真心實意。這樣的教誨已經很久沒有聽到過了。我怎能不感動，不想哭呢？

法師說，人要防止（或者不知道應該防止）的是被自己欺騙。是啊，人都知道不要被別人欺騙，但卻很容易被自己欺騙、被自己蒙蔽。因為我們沒有扮演好自己的社會角色，沒有認清自我。「作爲一個社會人，我們必須按照自己的角色期望和角色認同，去處事、去做人、去調整好人與人之間的關係。」「既要看到社會角

色的虛妄，又要按照社會角色的定位、規範和責任去扮演好自己的角色，做到符合自己的角色、身份。這才是真正的的人——一個能做自己主人的人。」我們要做的就是學會認識自我，不被別人欺騙，也不被自己欺騙，學會做自己的主人。

活在這個世界上，我們應該知道自己有責任。西方的海德格爾得出的結論是：人類最初就具有不負責任的原始性格。所以，我們更應該超越這種原始的本能、本我，努力向真我靠近。我們只有先認清自己的社會角色，從而才能看到自己立身於社會的責任。

讀到覺真法師講人的責任時，我又感到了深深的愧疚。我想自己是沒有盡到做兒女的責任的。我把父母對我的愛看作是理所當然的，若父母對我的關愛不夠、照顧不周，我就會傷心難過，覺得自己受了委屈。而事實上，我卻經常忘記感恩，忘記回報，忘記了珍惜這種愛、維護這種愛的責任。這是多麼大的迷誤啊！我可一定要牢記自己應盡的責任，符合自己的社會角色，只有這樣，才能無愧於心。

要盡到責任、扮演好自己的社會角色，最需要的就是我們自身的自律。我們要自己管好自己，管住本能、本我，不僅僅要求我們有思想上的覺悟（明白自己的責

任），更需要有實際行動來支撐、來實現自己的價值。自悟、自律，這就是社會有序、社會穩定、社會和諧，人間一切事業興旺發達的根本。

前幾天，我一直在思考一個問題，直到今天，看到了覺真法師的回答，我才終於徹底醒悟。那就是，一切皆空。我們生時赤條條地來，死時赤條條地去，本來就沒有什麼是真正永遠屬於我的，現在擁有的一切皆為假有。只是因為剎那因緣，才造就了我們的得與失。其實，剎那因緣剎那滅，得無可得，失無可失。只有當我們明白了這番道理，即悟空之時，我們才能真正地解脫，才能達到「得亦不喜，失亦不憂」的境界。

因此，人活著不是為了那些表像的、物質的、感官的獲得，因為那些是可變的、不實的、無法恒久的。我們活著的意義在於「求智慧」，在於追尋「心的自由」。法師告訴我們，這才是人最應該去做的。人活著就應該不斷成長，不斷上進，讓自己的心日益清徹、光明，不斷增長自己的智慧，從而實現人生的自我價值。

正如法師所說：心的學問，就是佛教的全部學問。我們在現實世界中所做的一切，所想的一切，無不來自於我們的內心。然而，為什麼有人歡喜有人憂，有人活得幸福快樂有人活得悲傷失意呢？原來全在於你有

沒有找到自心，發現自心啊！

佛陀是智慧的發現者、開拓者、傳播者，它教我們學會管理自己的心，轉變自己的內心，從而達到內心的安寧。在我看來，管理心靈的全部學問可以概括為：放下、寬恕、感恩、慈悲。我想，如果我們的心能做到這些，那就真的離佛性不遠了。

放下，是要我們用平常心、無分別心看待一切心外之物，放下心中的妄念、執著，遠離貪嗔癡慢，控制自己內心的欲念。不能放下、不肯放下的人，總是煩惱不斷、痛苦不已。懂得放下、能夠捨得的人，則終將收穫福德智慧、圓滿人生。

很多人之所以活得痛苦，都是因為心中的雜念妄念太多，慾望太多。現在，各種自然災害向人類襲來，地震、海嘯、乾旱，還有厄爾尼諾現象，如此種種，頻繁不斷；又有各種社會危機日益嚴峻、尖銳。這不由得讓很多人聯想到瑪雅文化中「二〇一二世界末日」的預言，於是網上各種恐怖言論奔湧而來，人心惶惶。很多人甚至對生活失去信心，絕望沉淪，感到前路一片迷茫。其實，這都是因為他們的心出了問題呀。我們只要面對當下、活在當下，快樂地過好每一天，無愧於人，無愧於心，那麼，就算「世界末日」來臨又怎樣，一切隨緣

，坦然面對，「由死而悟，因悟而死，那就不是『死』，而是不滅，是生命力的永在」。沒有「世界末日」，只有心陷入「世界末日」的危機之中了。懂得放下，讓自己保持一顆平常心，您就擁有了智慧，你就改變了人生，你就活得幸福自在。

如果說，放下是把心放空，那麼，寬恕則是讓這顆寬廣的心去包容一切。佛陀說，沒有什麼是不能寬恕的。要改善人與人之間的關係，寬恕是最好的潤滑劑凝結劑。能夠寬恕，能夠尊重別人對自己的不尊重，那麼，我們的心會日益寬廣，日益深厚，日益柔和，日益包容。當我們的心擁有了包容一切的海量時，我們就是這個世界上最富有的人了。正如法師在他的《快樂人生》一書中說過的那樣：大海之所以大，是因為清水可以流進來，濁水也可以流進來；魚龍蝦蟹有，泥沙草石也有。它沒有選擇誰、拒絕誰。比喻得多麼形象確切啊！大海的寬容是一種智慧，其間蘊含的開放、平等，耐人尋味。我想，學會寬恕應該是我們生命課堂的一門必修課。

然而，要學會寬恕並不容易，要把別人加給自己的傷害、痛苦當做平常的事情對待並不容易。所以，我們還應學會感恩。感恩不幸，用感恩、讚美的心去看待不

幸，把它當做空氣、水一樣吸收進自己的身體並從中領取養分，滋養我們的心田。既然傷害已經發生，痛苦已經造成了，問題已經產生了，哭著要處理問題，笑著也要處理，那麼，我們為何不笑，為何不把傷害當成一種滋養、一種資糧去快樂地吸收、接納呢？正如書中所說，我們要避免二度傷害，放下悲傷，感恩不幸。只有當我們能夠用感恩之心來看待不幸時，我們才能真正地做到寬恕別人，寬恕一切。

如果說放下、寬恕、感恩是一種內修，一種對自身的要求，我想我們還要具備慈悲的襟懷才能更接近我們的佛性。慈悲，是以關懷他者，以眾生平等為前提、為指導思想的。那是一種對生命的關懷，是世間最偉大的情操，它已不再是為了自身，而是為眾生服務，為眾生奉獻自己。它已經超越了苦精進、勤精進，而邁向法精進的境界了。

慈悲能夠形成一種良性循環、因果相續，從我慈悲到受惠者慈悲，再擴展到眾生慈悲，我們的世界將變成一個美麗而充滿愛與關懷的世界。這是多麼令人嚮往啊！就像一首兒歌中唱的那樣：到那個時候，世界每一個角落，都會變得溫暖又明亮。

我們的人生，就是一個不斷尋找自我、不斷證悟

的過程。尋找的是智慧、是自心，證悟的是佛陀的智慧、也是自心。這個尋找，不是向外部世界去尋找的，而是向內部、向自心，是內求；這個證悟不是靠他人、外部告訴你的，而是靠自心的轉變，是自悟。只有懂得內求、自悟，才能真正地放下，真正地感受「如來智慧」。

佛學很奇妙，佛的智慧不可思議。「不可思議的是

：我們難以用現有的語言去表述它，但我們可以通過學佛獲得自身證悟。」祈願更多的人們能通過學習佛法、學習佛陀的智慧，找到自身的佛性、智慧，回歸真我，收穫心靈的寧靜與自由。

南無阿彌陀佛！

作者：南昌大學學生

太虛大師法語

僧伽求學之要

近來辦佛學院者已有多處，學生雖唯出家眾，

或兼在家眾，總之、應注重佛學。以佛學名院，乃是不離本宗之義。由學不離宗，而後宣傳亦不離本。然宣傳教理，亦當兼通世間一切學識才可，不然，則成為一種拘礙不通之勢。今人每說發大心以菩薩法為標準，若以菩薩法而論，則應五明全學，而不應專重內明佛學。不知此乃為大慧大智之人而言，就是菩薩，亦要先明白自宗之學，然後才學習外典，所謂本固而後枝榮；然又不可自專而不通世學。若要將佛學宣傳於世間，令一切人知道佛學為世間獨一無二之學術，亦應該知道世間一切學術，方能因勢引入於佛學之中。但僅學世間學問，縱然博學一切，亦名世間學者，不得名為佛法中人。復次、我國從前之學經教者，為一般已信佛法之人講演，或今已知佛法大義者

練習闡揚，或令結緣者作將來之道種而已。

今之開辦佛學院，非與舊時相同，是為造成僧伽資格而住持佛法之僧寶的。但此事非一日可成，乃由淺而深，漸漸的前進，期為真實佛子以報佛恩。復次、學佛雖是積漸而成，必須先將一種目標認清楚，乃可不計日期的望著目標而進，異日決定達到其目的。今住佛學院的學僧，弊端百出，錯謬不少，由於將學字錯解，祇說學生增長知識讀書而已，遂將一切苦行工作置之不做，此等皆是教育不良之所致！不知學佛之人，凡粗細工作都應一切實進行，方具足一個荷擔正法有資格的僧伽，方能將佛法宣傳於世間，使三寶永遠流傳相續不斷，也不負今日在學院中夙興夜寐辛苦一場。希望各人於此認清，努力向前做去。