

濟群法師

佛教徒的人生態度

生活在這個世間，我們有各自的人生觀、世界觀、價值觀。因爲三觀不同，生活經歷不同，處世態度也大相徑庭。作爲佛教徒，應該怎樣修行和生活？消極還是積極？樂觀還是悲觀？重生還是重死？自利還是利他？無情還是大愛？……這一系列問題，不僅社會有諸多誤解，即使學佛者本身，多半也不甚了了。如果定位模糊，不僅會影響自身修行，也無法向社會傳遞佛教的思想內涵，展現佛弟子應有的精神面貌。有鑒于此，本次講座將從八個方面，爲大家解讀“佛教徒的人生態度”。

### 【消極還是積極】

在一般人心目中，佛教徒是消極而悲觀的。

信佛祇是老來無事的安慰，或事業、感情受挫

後的療傷之道……由于這些誤解，許多人對佛門敬而遠之，擔心信佛後失去人生樂趣，或從此成爲另類。那麼，佛教徒究竟是不是消極的？如果不是，他們的積極又表現在哪些方面？想弄清這個問題，首先要探討：什麼是消極？什麼是積極？

## 一、消極、積極的定義和產生

消極和積極，代表我們的情緒、處世態度和行爲方式。關於這個問題，我們先來看看兩者的不同表現及產生背景。

### 1. 消極和積極的表現

消極，指對某事沒興趣，從而不努力、不作爲、不爭取，甚至有意識地回避、抵制，反之則是積極。就人生態度來說，消極往往和厭世連在一起，所謂“消極厭世”，聽起來完全是負面的。

其實就詞的本身來說，消極和積極是中性的。祇有聯系到具體事件，才有是非對錯之分。

如果對有意義的事不努力，這種消極是負面的，需要改變。如果熱衷于無聊甚至錯誤的事，樂此不疲，這種積極就是負面的。簡單地說，就是做該做的事，不做不該做的事。對這一點，想必大家沒什麼異議。

區別在于，什麼是該做的，什麼是正向而有意義的？這就取決于我們的價值觀。價值觀不同，對消極和積極的評判完全不同。在中國傳統文化中，儒家比較入世，不僅要修身、齊家，還要治國、平天下，而道家崇尚無為而治。從社會發展來看，似乎積極進取是正向的。那麼，一味強調發展可取嗎？

改革開放以來，整個社會都在追求發展，恨不得把所有資源盡快變成財富。在經歷長期貧困後，這種積極進取確實改變了人們的生活水平，有一定正向意義。但隨着生態環境的日益惡化，道德底綫的不斷被突破，在環境和精神的雙重污染下，人們開始意識到了盲目“積極”的副作用。各種假冒偽劣，各種社會亂象，不

都是這種“積極”追求的結果嗎？

如果說不辨是非的積極是錯誤的，不可取的；那麼，明知故犯的積極就是在有意作惡，是必須禁止的。所以關鍵不在於做不做，而在於做什麼，怎麼做。

## 2. 消極和積極的產生背景

我們為什麼會對某些事積極進取，對某些事消極抵制？首先取決於自身認識。也就是說，你覺得什麼重要，什麼有價值，或是對什麼感興趣，被什麼所吸引。我們回想一下，凡是自己積極努力過的，是不是都有這些特點？有句話叫“興趣是最好的老師”，正是因為，興趣能激發主動性，讓人全身心地投入其中。其中既有先天因素，來自過去生的積累；也有後天培養的，是由認識帶來的動力。如果上升到責任感和使命感，這種積極就能一以貫之。

當年孔子為了恢復周禮，推行他的思想和政治主張，一生都在周游列國，四處游說。期間遭遇種種挫折，包括隱士們的冷嘲熱諷，但

他沒有放棄，仍知其不可而為之。與孔子的積極入世相反，歷史上還有許多寄情山水的隱士，過着淡泊無為的生活。《莊子》記載：堯有意將天下讓與許由，許由不僅沒感到歡喜，反而跑到河邊清洗耳朵，覺得被此話玷污。這種機遇是孔子夢寐以求的，天下唾手可得，正可用來大展鴻圖。但人各有志，許由向往的是逍遙自在的人生，功名于他不但毫無意義，且避之尤恐不及。

除了價值觀，消極和積極還和人生經歷有關。有些人在成長過程中處處碰壁，工作不順利，婚姻不幸福，種種挫折使他們看不到希望。長此以往，看問題不免偏于消極，總是想到并誇大可能出現的障礙，因為害怕失敗而不願嘗試。也有些人一路順利，看問題往往更積極，也更有信心去爭取。當然，基于經歷產生的態度未必穩定。因為境遇是變化的，當逆境和失敗反復出現後，原本的積極者也可能一蹶不振，變得消極。

此外，消極和積極也受到外部環境的影響，所以古人才有“窮則獨善其身，達則兼善天下”之說。若身逢亂世，不妨遺世獨立，心游江海；若天下安樂，才可出來輔助明君，安邦定國。

人生是短暫的，精力是有限的，不可能什麼都要，所以我們時時都在面臨選擇。而選擇就意味着取捨，在占有的同時也在放棄，其目的，是爲了合理分配有限的時間和精力。對自己選擇的事積極努力，而對其他與之無關又足以形成幹擾的事，則消極對待。古人有玩物喪志之說，玩物何以會喪志？就是沒有處理好主次關係，對本應淺嘗即止的事投入過多精力，以至影響到正常的學習和工作。

總之，消極和積極是相對的。在不同的人生階段，對待不同的事，人們會作出各自的選擇。至于選擇什麼，包括認識和經歷的影響，也包括環境的因素。這種選擇決定了我們的人生道路，也決定了生命的意義所在。每個人都有自己熱衷的事，但有些事祇會讓人沉迷、墮

落甚至危害社會，是在積極地造惡業；也有些事能改善心行，提升生命品質，于人于己都有利益，是在積極地修善業。

## 二、佛教是消極的嗎

很多人認為佛教是消極的。之所以形成這種看法，主要有以下原因。

首先是出家制度引起的。出家人要放棄世俗生活，放棄對家庭、感情、財富、地位的占有和執著。而中國的傳統觀念是以成家立業為人生大事，以傳宗接代為盡孝之本，進一步還要榮華富貴，光宗耀祖。從這個標準看，放下是消極的，追求功名才是積極的。

其次是生活方式引起的。世人熱衷的無非是吃喝玩樂，尤其在今天，整個社會不斷鼓動欲望，刺激消費，讓人耽于現實和虛擬世界的雙重享樂。但出家人素食獨身，少欲知足，很多人對此感到不解，覺得佛弟子不熱愛生活，與時代格格不入，是典型的自討苦吃。



第三是處世態度引起的。世人都有強烈的我執，以自我為中心，很容易和他人對立。尤其是接受達爾文物競天擇、適者生存的理論後，人們不斷地占有、攀比、競爭，形成衝突。包括個人和個人的衝突，團體和團體的衝突，乃至民族、國家之間的衝突。而出家人與世無爭，奉行忍辱法門，在世人看來無疑是消極的。

從世人的標準，認為佛教消極，似乎不無道理。錯在哪裏？錯在這個標準有問題。當標準錯了，結論自然也是不可取的。

出家人雖然放棄對功名利祿的追求，但有更高的精神追求。出家人雖然放棄物質享樂，但追求究竟的解脫之樂。出家人雖然修習忍辱，但不是忍氣吞聲，更不是出于懦弱，而是以強大的心力，坦然接納人生中的一切。在不制造對立的前提下，以智慧解決問題。

所以說，消極和積極不可一概而論。如果局限于某個點看問題，必然有失偏頗。祇有從不同角度全面觀察，深入思考，才能作出正確

選擇。而佛法正是從智慧的高度，為我們指引方向。

### 三、明確目標，積極進取

那麼，佛教徒究竟是積極還是消極的？主要在於觀察角度。從世間生活來看，佛弟子是消極的；就人生追求而言，佛弟子又是積極的。

#### 1. 佛教徒有明確的人生目標

在佛弟子熟悉的四弘誓願中，每個願力都是以無邊、無盡、無量、無上來形容，所謂“衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成”，真正體現了佛菩薩的廣大願心。這也是每一個佛弟子應當樹立的人生目標。常人的目標往往局限于個人或家庭，而學佛是學佛所行，不僅要追求個人解脫，還要幫助衆生離苦得樂。

佛教史上，無數高僧大德為了傳播正法，捨生忘死。正是他們的不懈努力，才使佛法從印度傳到中國，乃至世界各地，使一代又一代

人因爲聞法而受益。

唐代高僧鑒真和尚爲了將佛法傳到日本，六次東渡，歷時十年，遭遇了人們難以想象的艱難。隨行弟子相繼被風浪和疾病奪去生命，他也因長路艱辛而失明，依然鏗而不捨，终于在66歲高齡時踏上異邦，成爲日本律宗的開山祖師。是什麼支撐着他，一次次向茫茫大海出發？正如他自己所說：“傳法事大，浩淼大海何足爲懼？”在他決定東渡伊始，便已將生死置之度外，才不會被挫折阻撓。他所憑借的，正是爲法忘軀、普度衆生的積極追求。

## 2. 佛教徒要研究經教，探索真理

學佛是追求真理的過程。祇有積極研究經教，才能樹立正見，依法修行，探索人生真諦。且不說佛陀在因地時爲求半偈捨身的壯舉，及菩薩們剥皮爲紙、刺血爲墨的願行，翻開《高僧傳》，每一位前賢都爲我們樹立了榜樣。

當年，玄奘三藏在國內遍訪各地善知識後，有感于漢地流傳的經典尚欠完備，毅然踏上西

行求法之路。在那個年代，西去印度談何容易，往往是“去者成百歸無十”。在人迹罕至的戈壁、雪山，他無數次死裏逃生，終于來到聖地，在當時的佛教最高學府那爛陀寺學習十餘載。玄奘的博聞強記和縝密思辯使印度各宗爲之嘆服，聲譽之隆，一時無雙。但他學法是爲了將這一智慧傳回東土，所以再次克服萬難回到漢地，開始了中國佛教史上規模空前的譯經事業。玄奘的一生都在積極研究經教，以探索真理爲己任，真正體現了大乘行者救世之真精神。

作爲佛弟子，我們也要見賢思齊，承擔內修外弘的使命。因爲佛法智慧是具有普世價值的，是一切衆生都需要的。並不是說，就我們有困惑，別人沒有困惑；就我們要覺醒，別人不需要覺醒；就我們要斷煩惱，別人不需要斷煩惱。事實上，芸芸衆生都有困惑和煩惱，祇是無暇顧及或尚未意識到。古往今來，東西方哲人都在探尋生命真諦。我是誰？生從何來死往何去？活着爲什麼？對於這些終極問題，如果沒有佛陀證悟

的智慧，僅僅靠玄想，我們是無法找到答案的。

所以，不論基于自身需要，還是芸芸衆生的需要，我們都要積極研究經教，探索真理。雖然今天有了便利的學法條件，但在尋找真理的道路上，我們依然要以生命去踐行，鍥而不捨。

### 3. 佛教徒要明辨是非，止惡行善

人間有善惡兩種力量，所以自古就有“性本善”和“性本惡”之爭。孰是孰非？從佛法角度來看，人性既不是善的，也不是惡的，而是兩種力量的共存和博弈。學佛就是要止惡行善，所謂“諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教”。這一偈頌出自《華嚴經》，是過去七佛對弟子們的教誡。當年，白居易向鳥巢大師問法時，大師也是以此偈作答，可見其重要性。佛法博大精深，但在具體行持中，無非是斷除不良心行，長養慈悲智慧。

聲聞乘強調止持，重點在于“諸惡莫作”，但這麼做本身也是一種行善方式。如果每個人都

都不殺生，我們就不會受到傷害；如果每個人

都不偷盜，我們就不會被巧取豪奪；如果每個人都不邪淫，世間就少了許多糾紛；如果每個人都不妄語，我們就不必擔心受騙；如果每個人都不飲酒，保持清醒，很多悲劇就可以避免。進一步，還要斷除貪嗔痴和無明我執，從根本上消除負面心行。

而菩薩道更強調“衆善奉行”，不僅要以持戒利益衆生，還要主動行善。所以在菩薩戒中，除了攝律儀戒，還有攝善法戒、饒益有情戒。善事不論大小，都應隨分、隨力、隨時去做。就像觀音菩薩那樣，“千處祈求千處應，苦海常作度人舟”。祇要衆生有困苦，就爲他們分憂解難，并對所有衆生視如己出，哪裏需要就去哪裏，不分親疏，不求回報。這才是佛菩薩的無緣大慈，同體大悲。

不論是止惡，還是修善，都離不開積極的心態和行動。這不是一時的心血來潮，而要盡未來際地努力。

#### 4. 佛教徒要完善人格，濟世度人

我們希望像佛菩薩那樣濟世度人，就要積極完善人格，從克服煩惱做起。衆生之所以流轉生死，正是因爲內心的無明，而外境祇是助緣。如果沒有貪欲，我們就不會被名利牽引，成爲欲望的奴隸；如果沒有嗔恨，我們就不會被逆境所轉，受第二支毒箭傷害；如果沒有愚痴，我們就不會看不清人生方向，糊裏糊塗地跟着感覺走。

學佛是一項生命改造工程，是把現有的凡夫人格，改造爲佛陀那樣圓滿斷德、智德、悲德的生命品質。所謂斷德，是斷除無始以來的煩惱雜染，使人格得以完善，這正是濟世度人的基礎。因爲佛菩薩對衆生要言傳身教，既要說法度人，還要以自身德行攝受衆生。所謂智德和悲德，就是圓滿的慈悲和智慧。比如菩薩行布施時，不僅要三輪體空，還要難捨能捨。布施如此，六度萬行莫不如此。爲了利益衆生，犧牲一切都在所不惜。可見，行菩薩道就意味着徹底的奉獻，而且要盡未來際無有間斷，廣

度衆生無有疲厭。

不論哪種修行，都要戰勝無始以來的串習。就像一人與萬人戰，必須積極向前。佛教中有一種披甲精進，就像戰士在戰場上身披鎧甲，衝鋒陷陣。而修行要面對的敵人來自內心，祇有戰勝心魔，才能走出迷惑。所以說，人生最大的敵人是自己，而不是其他。

總之，佛弟子要以佛菩薩爲榜樣，明確人生目標，積極地追求真理，傳播正法。從這個意義上說，佛教徒的人生態度無疑是積極的。世人之所以認爲佛教消極，祇是以他們的感覺來衡量，并不了解佛教徒的追求，不知道佛教對人生和社會的價值。

### 【悲觀還是樂觀】

說到消極和積極，離不開另一個話題，那就是悲觀和樂觀。兩者的相似在於，消極往往和悲觀互爲因果，積極往往和樂觀互爲因果。區別在於，消極、積極主要體現在處事態度和



行爲方式，而悲觀、樂觀則體現了我們的人生觀和世界觀。可以說，是一種人生的底色。

## 一、悲觀、樂觀的定義和產生

### 1. 悲觀和樂觀的表現

關於悲觀和樂觀，常見的比喻是：桌上有半杯水，悲觀者看到“空了一半”，感到沮喪；而樂觀者看到“還有半杯”，感到滿足。同樣的對境，因爲不同的心態，帶來了截然相反的感受。從這個角度看，似乎悲觀是不可取的。但從古至今，很多哲學家從更深的層次觀察人生，却得出悲觀的結論。

叔本華就是其中代表，他認爲：“生命是一團欲望，欲望不滿足便空虛，滿足了便無聊，人生就在空虛和無聊之間搖擺。”可以說，這正是多數人的真實寫照。欲望是生命的本能，當它沒被滿足時，人會因爲空虛、希求而追逐，疲于奔命；一旦滿足後，又會很快感到厭倦，必須再次追逐新的欲望。人生就在這樣的輪回

中被消耗，除了短暫的滿足，看不到什麼意義。所以叔本華還認為：“人生如同上好弦的鐘，盲目地走。一切祇聽命于生存意志的擺布，追求人生目的和價值是毫無意義的。”

除了由哲學思考帶來的悲觀，普通人也會因性格、教育、人生境遇等形成悲觀，且往往和消極密切相關。相對前者，這種悲觀屬於淺層的，更容易改變。

樂觀同樣有深淺兩種層次。如果因為生活順利等外在因素帶來的樂觀，往往比較脆弱。可以說，祇是一種相似的樂觀，本身是沒有根的，接近俗話所說的“傻樂”。這種樂觀需要順境支持，一旦遇到挫折，很難繼續保持。甚至會因缺乏抗壓能力，迅速轉為悲觀。這是我們需要警惕的。

真正意義上的樂觀，是了知一切事物都有正反兩方面。在此基礎上，選擇從正向的角度看問題。這是屬於有智慧的樂觀。具備這種能力，不論遭遇什麼，都能發現其中積極的一面，而

不是被外在境遇影響。

## 2. 悲觀和樂觀的產生背景

可見，悲觀和樂觀都有深淺兩個層面。

深層的悲觀，是來自對生命的思考和追問。

因為找不到人生價值，不知道活着的意義，更多是看到人生的無奈、卑微和苦難。這種悲觀不是名利、享樂等外在因素可以改變的。所以不少有思想的人，如哲學家、文學家、藝術家等，在功成名就後依然痛苦，甚至走上絕路。他們看到了人生的荒謬和虛幻，却找不到解決之道。人終有一死，如果死亡會結束這一切，從某種意義上說，生命就毫無價值。

西方有個諺語說，如果人生祇活一次，就等於沒活。活一次，活一萬年怎麼樣？也很快會過去。恐龍曾在地球生活一億五千萬年，稱霸世界，却在六千萬年前徹底滅絕，祇有化石才能證明它們的存在。同樣，不論我們現在有多少財富和事業，不論多麼位高權重、名滿天下，如果祇活一次，幾十年過去，一切就會隨着死

亡而結束。而在百千億萬年的歷史長河中，再風光的一生，也渺小得如同塵埃。這樣的生命，有什麼價值？

人生在世，需要意義的支撐，這也是我們活着的理由。當然，有些人對生命沒什麼思考，祇要像其他人那樣，成個家，生個孩子，做個事業，就可以知足。最大的理想，無非是生活更加富足，孩子出人頭地，事業一帆風順。甚至不覺得人生還有更多的意義：大家不都這麼過嗎？還要怎樣？但對有思想的人來說，很容易看透這些外在事物的短暫和虛幻，必須找到生命的意義才能安心。關於這些終極問題，如果沒有大智慧，是很難找到答案的。上下求索而不得，殫精竭慮而無果，悲觀在所難免。

佛教所說的“人生是苦”，也往往讓人等同于悲觀。叔本華的悲觀，就被認為是受佛教思想的影響。其實這一認識是片面的。“苦”祇是一種方便說，是針對凡夫而言。因為凡夫的生命本質是無明惑業，所謂“起心動念，無不是罪，

無不是業”。但佛教又告訴我們，生命還有另一個層面。如果擺脫無明，斷除煩惱，就能回歸本具的覺性。

兩種說法并不矛盾。生命有迷惑的層面，也有覺醒的層面，就像烏雲和虛空。當虛空被烏雲遮蔽，似乎烏雲就是一切。其實虛空本身是澄澈的，當雲開霧散，我們才會看到它的本來面目。從迷惑的層面來說，生命本質是痛苦的，令人悲觀；從覺醒的層面來說，生命本質是清淨自在的，無須悲觀。

## 二、佛教是悲觀的嗎

在很多人的印象中，佛教是悲觀的。這種誤解主要來自出家制度和某些法義。

出家，古人稱為遁入空門。一個“遁”字，似乎訴說着走投無路、看破紅塵的無奈，以及心如止水、青燈古佛伴餘生的寂寥。這也是很多文學、影視作品傳遞的意象。所以在世人看來，出家是懦弱者的退縮逃避，失意後的悲觀選擇。

事實上，這完全是一種誤解。雖然出家者中確實有這些現象，但不是主流，更不是出家的本懷。佛陀當年身爲王子，却放下榮華富貴，選擇一無所有的出家生活。這麼做，正是爲了實現更高的精神追求。因爲他看到老病死的痛苦，看到世俗生活的虛幻和無常，看到生命蘊含着迷惑和煩惱。如果不解決這些問題，就找不到生命的意義。相對隨波逐流的世俗生活來說，出家可謂逆流而上的勇敢選擇，絕不是出于悲觀和逃避。

至于讓人產生誤解的法義，主要是聲聞乘所說的苦、空、無常。世人對感情、事業、名利充滿期待，追逐三有樂，五欲樂，樂此不疲。但佛法告訴我們，以迷惑煩惱爲基礎的生命，其本質是有漏的，快樂祇是痛苦的暫時緩解而已，轉瞬即逝。對於佛教所說的涅槃，很多人也有誤解，認爲是死亡的代名詞。其實，涅槃是要平息內在的迷惑和煩惱。佛教告訴我們，一切痛苦的根源，是來自錯誤認識和煩惱惑業。

祇有改變認識，消除煩惱，我們才能從輪回苦海中解脫出來。這種否定不是悲觀，而是直面現實後的解決之道。就像治病，必須認識苦和苦因，並從根本上加以解決，才能恢復健康。

所以不論從出家制度還是佛教教義來說，都不是悲觀的。所謂的悲觀，祇是人們從世俗角度產生的誤解。有道是，“出家乃大丈夫事，非王侯將相所能為”。一方面，放下世間享樂需要魄力；另一方面，追求真理更需要難行能行、難忍能忍的勇氣，需要一人與萬人敵的擔當！

如果說聲聞乘的否定，是對世間真相如實而智慧的認識，那麼菩薩道的承擔，更是對衆生無盡的悲願！對於大乘佛子來說，看到自身生命存在過患，就會推己及人，不忍衆生身處苦海而不自知，從而發菩提心，把利益衆生作為自己的使命。這不是一時的衝動，而需要盡未來際地實踐。如此的大慈、大悲、大願、大行，哪裏有絲毫悲觀！所以在民國年間的人生觀大討論中，梁啓超先生提出以佛教為人心建設的

準則，認為菩薩的救世精神是“蓋應于此時代要求之一良藥”“乃兼善而非獨善”。

### 三、不悲不喜，如實知見

雖然佛教不是悲觀的，但我們不要因此覺得，佛教就是樂觀的。事實上，悲觀和樂觀都是對人生的片面認識。佛教是幫助我們建立如實智，使認識符合世界真相——那就是中觀。

#### 1. 佛教不是悲觀的

爲什麼說佛教不是悲觀的？

首先，佛教雖然認為人生虛幻，告訴我們“一切有爲法，如夢幻泡影”，但不否定現象的存在。佛教以緣起看世界，發現一切都是因緣因果的顯現，是條件關係的假相，其中找不到獨存、不變、能夠主宰的實體。所以萬物既不是恒常的，也不是斷滅的。生命也是同樣，就像河流，從無窮的過去一直延續到無盡的未來。如果不了解輪回，生命是沒有長度的；如果不了解心性，生命是沒有深度的。而佛法智慧既能幫助我們



認識長度，也能開顯深度，引導我們在緣起的當下通達空性，是如實而非悲觀的認識。

其次，佛教雖然認為生命充滿迷惑，但也告訴我們，衆生都有自我拯救的能力。所謂迷惑，是對生命終極問題的茫然。因為找不到答案，就會活在自我感覺中，煩惱、造業、不能自拔。生命的出路在哪裏？學佛後才知道，在迷惑煩惱的背後，生命還有覺醒的潛質。釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道時發現：我找到了古仙人道，過去諸佛都是沿着這條道路成就的。其後，佛陀說法四十五年，施設無數法門，引領衆生走向覺醒。所以佛教指出凡夫生命現狀的目的，不是讓我們悲觀沉淪，而是要喚醒世人，看到希望所在。

第三，佛教所說的菩提心和菩薩行，讓生命充滿意義，也在輪回中開辟出一條光明大道。在這條路上，諸佛菩薩、祖師大德都是成功的典範。很多哲學家之所以找不到出路，因為他們僅僅依靠理性，而理性是有局限的。佛教不

僅重視理性和正見，重視止觀禪修，還通過發心和利他來消除我執，增長慈悲，是悲和智的共同成就。我們在佛陀指引下走上這條道路，追隨那些前行的成就者，還有理由悲觀嗎？

如果我們真正了解佛教，尤其是菩薩道精神，就會知道佛教絕不是悲觀的。

## 2. 佛教也不是樂觀的

那爲什麼說，佛教也不是樂觀的？因爲生命的前景雖然光明，但現實不容我們樂觀。

首先，以迷惑和煩惱爲本的人生是痛苦的。這在諸多佛典中都有說明，如三苦、八苦乃至無量諸苦。大千世界不過是苦集之地，但世人由于無明，所見往往停留在表面，不曾觸及背後的真相。我們以結婚成家爲幸福，不知這是束縛的開始；以生兒育女爲幸福，不知這是牽挂的開始；以事業有成爲幸福，不知道這是壓力的開始……面對人生的現實，我們無法樂觀。

其次，我們必須正視生命的無常。生命是脆弱的，死是一定的，什麼時候死是不一定的。

死了會去哪裏？我們今世得到人身，有緣聞法。如果現在一口氣不來，對來生有把握嗎？如果現在不能做自己的主，一旦死亡來臨，更沒能力做主，祇有隨業流轉。所以在修行成就前，我們無法樂觀。

第三，我們要看到三惡道的險境。無始以來，我們曾造下種種不善業，一旦業力成熟，就會落入惡道，長劫受苦。祇要生命中還有煩惱惑業，我們將永遠在六道流轉。即使有幸做人，能否遇到善知識，能否聽聞佛法，都是未知。所以，生命的去向不容我們樂觀。

第四，即便修行有成，生死自在，但作為大乘佛子，我們還承擔着濟世度人的使命。看到衆生深陷苦海，我們于心不忍，發願救度。但衆生剛強難調，不是你有心就能幫助得了的。看到菩薩行的艱難，看到衆生的冥頑不化，我們難以樂觀。

第五，我們還要正視末法時代的亂象。在今天，天災人禍不計其數，我們居住的地球已

被人類的貪欲破壞得滿目瘡蒼，空氣、水源、森林、草場、山體，包括南北兩極，哪裏都有污染，都在遭受破壞，甚至是不可逆轉的破壞。在這五濁惡世，觸目所及都是自掘墳墓式的險境。面對嚴峻的現實，我們無法樂觀。

### 3. 中觀的人生態度

佛教修行重視中道，體現在人生態度上，就是不悲不喜的中觀。因為悲觀和樂觀都建立在片面認識的基礎上。悲觀，易沉淪；樂觀，易冒進。佛陀在無數開示中告誡我們：要如實地看自己，看世界。既看到生命存在的過患，生起離苦得樂之心，同時也看到生命具有自我拯救的能力，對修行抵達的光明前景充滿信心。

怎樣建立中觀的人生態度？首先要具備正見。這也是八正道之首，必須遠離常見和斷見，所謂“不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出”。有了正見，生活上，既不放縱欲望，也不一味自苦；修行上，既要努力精進，也不過于緊繃，就像琴弦，不鬆不緊才能奏出妙樂。

我們對法義的理解也是同樣，不僅要看到字面傳達的意思，更要看到文字隱藏的內涵。這樣才能知其然而知其所以然，而不是以偏概全，錯解聖意。比如佛陀說“人生是苦”，並不是讓我們回避或被動地接受痛苦，更不是讓我們悲觀厭世，而是在看到真相後，不被眼前虛假的安樂所迷惑，從而找到痛苦之源，在根本上解決問題，離苦得樂。祇有正視生命現狀，我們才能運用佛法智慧，積極改善生命，利益衆生。

### 【禁欲還是縱欲】

出家人的形象是獨身、素食、僧裝，身無長物。而在原始僧團中，出家人更簡單到三衣一鉢，乞食爲生。“一鉢千家飯，孤身萬裏游”“一池荷葉衣無數，數樹鬆花食有餘”“千峰頂上一間屋，老僧半間雲半間”等禪詩，也從不同側面體現了這種無欲無求的生活方式。所以，世人普遍認爲佛教是禁欲的。年輕人往往對學佛

心存畏懼：以後還能結婚嗎？還能過正常人的生活嗎？似乎學佛後就要與世隔絕，無欲無求。

其實這也是由來已久的誤解。因為欲有不同內涵，并不僅限于物質。同時，佛教對出家、在家等不同修行者有相應的戒律，并不是人們以為的，學佛就等于禁欲。那麼，佛教是如何看待欲望的呢？

## 一、什麼是欲

欲，即需求。有來自生理的，也有來自心理；有本能性的，也有社會性的。佛教中，把世界分為欲界、色界和無色界，又稱三界。我們所在的是欲界，生活其間的衆生都被欲望主宰，為滿足欲望日夜操勞，甚至賠上性命，所謂“人為財死，鳥為食亡”。

### 1. 人類的基本欲望

從人道來說，欲望主要體現為財、色、名、食、睡五種。財，是對財富的需求。色，是對情和性的需求。名，是對名譽的需求。食，是對食

物的需求。睡，是對睡眠的需要。常人每天要睡八小時左右，生命三分之一的時間都在睡眠中度過。

五欲中，又以食欲和色欲最為突出，所謂“飲食男女，人之大欲所存焉”。這也是人類得以生存并繁衍的基礎。經言，“一切有情皆依食住。”通常所說的食特指飲食，但這裏包括段食、觸食、思食和識食。段食即日常飲食，是滋養色身的主要條件；觸食即所接觸的外在環境，是生活質量的重要指標；思食即求生意志，也是活下去的動力；識食是執持生命延續的阿賴耶識。

具體到每個人，對欲望又有所偏重。愛財者，可以為掙錢不擇手段；貪色者，可以為美色失去理智；虛榮心強的人，可以為名聲付出一切；貪吃如饕餮之徒，認為享用美食才是人生至樂；而貪睡的人，為了睡覺不惜浪費光陰。

五欲又建立在眼、耳、鼻、舌、身五根的基礎上，這是我們感受世界的五種渠道。五根同樣對外境充滿強烈的欲望，眼睛貪著悅目的

色彩，耳朵貪著動聽的音聲，舌頭貪著食物的美味，鼻子貪著芬芳的氣息，身體貪著舒適的環境。

除了這些生理欲望，還有來自心理的、社會性的欲望。其中包括對基本欲望的升級，比如追求名牌，追求感覺，以及為跟上社會潮流產生的需求。一個人需要住多大的房子？幾十年前的標準就和現在完全不同。這種變化更多是來自心理需要，來自社會上的相互攀比。

此外還有純粹的精神追求，或來自信仰，或來自文學藝術等領域。這些同樣屬於欲望的範疇，所以才有精神食糧之說。如果沒有欲望，我們就不會上下求索地尋求信仰，也不會有創作作品的衝動，甚至沒有欣賞藝術的樂趣。那樣的話，人類歷史該是多麼乏味。

## 2. 對欲的不同看法

應該如何看待欲望？是視為洪水猛獸，嚴加禁止；還是視為天賦人權，縱情享樂？自古以來，宗教師和哲學家們有着不同的觀點。



佛陀在世時，印度有九十六種外道，大多崇尚禁欲。他們認為欲望是罪惡之源，必須以折磨肉體來滅除欲望，才能净化身心。佛陀修行之初，曾在王捨城外的苦行林中親見各種修法：有的忍饑挨餓，有的整天泡在水中，有的長年單足站立，有的赤身在烈日下曝曬……受此影響，佛陀也開始了長達六年的苦行，“或日食一麻，或日食一粟，身形消瘦，有如枯木”，甚至在尼連禪河沐浴時，因虛弱無法上岸。這使他認識到，極端的禁欲除了令身體羸弱，并不能增長智慧。

基督教同樣認為欲望導致了人類的墮落。亞當和夏娃本來無憂無慮地在樂園中生活，却在魔鬼誘惑下偷吃禁果，結果被逐出樂園。所以在基督教的道德規範中，欲望和虔敬、清淨的宗教生活是衝突的。人類必須克服貪欲，嚴格自律，才能令心聖潔。

除了宗教，哲學家是怎麼看待欲望的呢？安底斯泰納和第歐根尼是古希臘犬儒派哲學的

代表，他們認為欲望是導致一切痛苦的根源，提出“美德是知足，無欲是神聖”的主張，并親自實踐。他們所有的財產，就是一根棍子、一件外衣、一條討飯袋、一個喝水的鉢。一次，第歐根尼在河邊見到孩子用手捧水喝，深受啓發，索性連鉢都扔了。

在早期儒家思想中，并没有將欲望視為洪水猛獸，如荀子所說的“饑而欲食，寒而欲暖，勞而欲息，好利而惡害，是人之所生而有也”，還是肯定了人的基本所需。其後才逐漸重視欲望的危害，發展至宋明理學，更提出“滅人欲，存天理”，認為道德必須在滅除欲望後才能顯現。

而西方在文藝復興運動之後，一反中世紀的神權禁錮，開始肯定欲望的合理性。認為飲食、睡眠、性愛都是人的本能，這些需要是正當的。人類完全有理由享受與生俱來的需求。對欲望的肯定和鼓勵，極大促進了西方科技和經濟的發展，但也帶來層出不窮的社會問題。

## 二、佛教怎麼看待欲望

佛教認為，從道德屬性上，欲望可分為善、惡和無記三種。

### 1. 欲是生命延續的保障

人生在世有基本的生存需求，這也是人類社會得以延續的基礎。比如餓了要吃飯，渴了要喝水，困了要睡覺，包括在家弟子的正當家庭生活等，這類非善非惡的欲望，佛教稱為“無記”。祇要保持適當的度，並不會帶來什麼副作用，也不必刻意自苦其身。因為色身就像工具，善加養護，才能有效使用，發揮更大作用。

佛陀當年也曾嘗試從禁食到閉氣等各種苦行，長達六年之久。但他並沒有因為一味禁欲的苦行而覺悟，反而損害了身體。這使他認識到，盲目自苦對修道無益，好比砂中榨油，不會有任何結果。所以佛陀接受了牧女的乳糜供養，恢復體力後，在菩提樹下精進禪坐，並最終證悟。

### 2. 欲望的副作用

佛陀反對無益苦行，但更反對放縱欲望，時時提醒弟子要“少欲知足”。因為從凡夫的本性來說，更傾向縱欲而非苦行。而且欲望會不斷擴張，主要表現為占有、比較和競爭。

今天的多數人，生存問題早已解決，但欲望并未因此減少，反而在不斷升級：希望占有更多的財富，更高的地位，更大的名望，永無止境。除了占有，我們還會與他人攀比。有些人一生努力就是為了出人頭地，却沒想過，超過別人的意義在哪裏？這些無謂的攀比，祇會使自己背上沉重的負擔。比較又導致競爭，這固然在一定程度上激發了人的潛力，促進了社會發展，却使我們活得焦慮、緊張、疲憊不堪。

人們不停地占有、攀比、競爭，無非是想過上幸福生活。但對很多人來說，財富得到了，事業得到了，名聲得到了，享樂得到了，却依然感覺不到幸福。因為幸福是一種不穩定的感覺，和欲望密切相關。當欲望被滿足，才會產生幸福感。現代人的欲望越來越多，也越來越

不容易被滿足，這就使得幸福成本變得特別高，活得特別累。我們在不知不覺中培養了很多欲望，當欲望上升到貪著時，痛苦就隨之而來了。

今天，人們擁有的物質已前所未有的豐富，多到需要不斷丟棄的地步，是不是就能過得幸福？如果一件物品就代表一個幸福的因素，那我們的幸福指數就該不斷攀升。事實上，物質帶來的幸福感正在衰減。在貧困年代，人們吃上一餐美食都會心滿意足，念念不忘。但現在，吃多了祇會覺得太累。西方心理學家的調查顯示，現代人得到嚮往已久的物品，或升職加薪，幸福感不會超過三個月。而下一次的幸福感，必須來自更好的物品，更高的職位，但人生能一直得到更好、更高的嗎？

當欲望不斷增長，就會焦慮、恐懼、缺乏安全感。一個人得到越多，對得而復失的擔心就越強烈。一旦所得發生變化，就會產生仇恨、對立、鬥爭等負面心理，痛苦也就隨之而來。問題是，世間一切都是無常的。我們貪著財富，

可財富會貶值；貪著感情，可感情會變化；貪著地位，可地位會失去；貪著人際關係，可什麼關係都是靠不住的，所謂世間沒有永遠的朋友，祇有永遠的利益。如果不放下貪欲，痛苦是永無止境的。

更有甚者，為滿足欲望走上犯罪道路。世間種種不法現象，究其根源，基本都出自貪欲，以及由貪而不得引發的嗔恨。為了滿足欲望，不僅給自身帶來災難，也給他人和社會帶來災難。包括國與國的戰爭，往往也是覬覦他國資源引發的。

除了現世的影響，貪著也是造成輪回的因。在十二緣起中，有情之所以有生和老死，直接的因就是“愛、取、有”。因為對需求對象產生貪愛，就會付諸行動，形成業果，將有情捆綁在輪回中。所以我們要對欲望加以節制，盲目地占有、比較、競爭，祇是在消耗生命，而不是享受生命，更不能提升生命品質。

### 3. 善法欲是完善人格的動力

前面說過，欲是需求，本身是中性的，關鍵在於我們需求的是什麼。心理學家馬斯洛認為，人有五種需求，包括生理需求、安全需求、情感歸屬需求、尊重需求、自我實現的需求，還有超越自我的需求。可見，欲望也能成為高尚的精神追求。佛教中的善法欲，就是追求善法的願望。比如“我要解脫”“我要成佛，要幫助衆生解脫”，既是修行的目標，也是持久的動力。那麼怎樣才能建立善法欲？必須接受智慧的文化。

在聲聞乘修行中，首先要發出離心，即出離五欲六塵的願望。禪修有“欲、勤、心、觀”四要素，又稱四神足。其中的欲，就是“我要修行”的意願，這是禪修的重要前提。如果沒有這種意願，根本不可能開始修行，更談不上堅持。《百法明門論》的五別境，是“欲、勝解、念、定、慧”，其中也以欲為首，這是邁向解脫的動力。大家來參加靜修營，同樣是因為“我要學習佛法，要解脫迷惑和煩惱，要追求智慧和真理”的需求，

這些都屬於善法欲。

在菩薩道修行中，則要發菩提心，包括願菩提心和行菩提心。願菩提心，是建立崇高的利他主義願望。祇有在十方諸佛和一切衆生前確立這樣的願心，將其作為自己盡未來際的使命，才能進一步受菩薩戒，行菩薩行。此為行菩提心，是建立在願心的基礎上，也是對願心的落實。

祇有了解欲望的不同屬性，我們才能正確看待并加以引導，讓這一心理為修行服務，而不是被煩惱所用。

### 三、少欲知足，自利利他

對物質無止境的欲望，不僅讓人辛苦，也不能帶來幸福。因為心才是感受幸福的根本，物質祇是輔助條件，所以佛教反對縱欲，反對本能性、物質性的欲望。但也不主張絕對禁欲。尤其是生存的基本需求，關鍵是適度。所以佛教提倡惜福，讓我們少欲知足。這樣既有利于



生存，也有利于環境保護，而不是向大自然一味索取。

### 1. 少欲知足是幸福人生的保障

中國本身就有惜福、惜物的傳統，但這短短幾十年來，人們的消費觀有了巨大變化。現在流行的是能掙會花，是舊的不去新的不來，甚至是貸款消費。尤其是年輕人，覺得祇要自己有錢，或是能借到錢，爲什麼不花？這種觀念的背後，正是對欲望的縱容。而它帶來的後果也是觸目驚心的。近年來，年輕人因無力償還貸而陷入困境、甚至走上絕路的新聞比比皆是，其中不少還是學生。他們之所以一錯再錯，起因往往很小，祇是爲了得到某個超出自己消費能力的物品，最後却葬送了寶貴的生命。欲望的危害，令人痛心。

那麼在有能力承擔的情況下，就可以毫無節制地消費嗎？佛教中，“福盡死”屬於九種死亡原因之一。因爲福報就像存款，比如你的壽限本來可以到 80 歲，但 50 歲把福報提前用完，

就活不下去了。從另一個角度看，有些物品雖能帶來方便和享樂，但我們爲了得到它，却要投入大量時間。而人生的每分每秒都是一去不復返的，從這個角度想，有些消費真的是在消耗生命！

兩千年前，哲學家蘇格拉底曾面對繁華的集市驚嘆：“這市場有多少我不需要的東西啊！”隨着欲望的不斷升級，今天的商品多了何止千萬倍？但這種豐富不但沒有使人變得輕鬆，相反，生活節奏越來越快，壓力越來越大，甚至沒時間靜下心來想一想：究竟爲什麼如此忙碌？我們付出的努力，也許僅僅是換取一些本來可以不需要的東西，值得嗎？

其實，人類維生的所需并不多。如果生活簡樸些，就可以有更多閒暇充實自己，陪伴家人；可以讓自己慢下來，看花開花落，雲卷雲舒；可以讓自己放下負擔，找尋生命的終極意義。

## 2. 少欲知足是保護環境的手段

人類在地球的生存，也有共同的福報。我

們珍惜自己的福報，也是在珍惜人類共同的福報，保護人類共同的家園。欲望是無限的，但資源是有限的。人類爲了滿足欲望，向自然盲目索取，大量森林和耕地遭到破壞，使得水土流失，天災人禍頻頻發生。所以，衆多有識之士都在爲環保奔走呼吁。

事實上，這是每個人應盡的責任，也是每個人難辭其咎的。就基本的衣食住行而言，不斷增長的欲望就在破壞環境。其中，飲食方式造成的污染不容忽視。據有關資料統計，美國每生產一磅肉類，需要使用 2500 加侖的水，相當於一個家庭一個月的用水量；而肉食者所需的生活用水，達素食者的 12 倍之多。此外，由飼養家禽產生的排泄物和廢水，對水資源的消耗和污染，更是後患無窮。

人們對服裝的需求，也不單純是爲了御寒。比如對裘皮時裝的喜好，直接危害到動物生存，使大量動物因爲美麗的皮毛遭到捕殺，影響自然的和諧與生態平衡。我們對居住環境的要求

也日益提高，即使在中國這樣的發展中國家，房產開發同樣毫無節制。尤其是近年，不僅城市向農村擴張，即使在鄉村，住宅也日復一日地侵占着耕地面積。而汽車的普及，在為人們提供生活便利的同時，也成為污染空氣的罪魁，并帶來世界範圍內的能源危機。

如果對欲望不加節制，必然會向自然索取資源，進而破壞環境。這是對未來的透支，也是在消耗子孫後代的福報。所以，少欲知足對環保具有重要意義。

### 3. 少欲知足是修行解脫的助緣

對於修行來說，少欲知足更是必須遵循的生活準則。因為欲望會無休止地追逐外境，使心不得自在。欲望越多，內心就越動蕩，由此而來的煩惱也就越多。如果任其發展，最終很可能失去理智，甚至失去道德，成為修行路上的巨大障礙。

“戒為正順解脫本。”戒律的很多規範，都是佛陀為弟子們去除幹擾、安住修行制定的。

奉行儉樸的生活原則，就不必爲了衣食住行耗費生命，可以把時間和精力用來修行，用來追求真理。現代人都講究性價比，却很少思考，投入時間就是投入生命，難道不應該考慮性價比嗎？不應該評估這項投入的產出嗎？

少一分欲望，就少一分牽挂，少一分修行路上的羈絆。所以，少欲知足是佛教對物欲的基本態度。與此同時，我們還要不斷激發善法欲，上求佛道，下化衆生。在放下一己私欲的同時，對一切有情建立無盡的悲願。

### 【 重生還是重死 】

生和死，是人類無法回避的永恒話題。今天的人已能上天入海，但面對死亡依舊束手無策。死了會去哪裏？生命就此終結了嗎？有人說，既然活着就還沒死，不必在乎；既然死了就無法思考，所以不必追問真相，那祇是庸人自擾而已。果然如此嗎？對時刻都在走向終點的我們來說，如果對死亡一無所知，能安然嗎？

能走對人生路嗎？當生命接近終點，我們能坦然面對嗎？回望來時路，我們能無愧于心嗎？當年，佛陀正是因為目睹老病死的痛苦，才出家修行，探尋生命真相。而在佛教修行中，念死無常、臨終關懷、超度亡者都是不可或缺的重要內容。也有人因此認為，佛教不重視生，祇重視死。是這樣嗎？佛教所說的念死究竟有什麼內涵？

## 一、人生兩件大事

世間每天都有無數生命誕生，也有無數生命死亡。作為一期生命的開始和終結，生和死貫穿了整個人生，具有同等重要的意義。對於生死的認識，也建立在它們的相互關係上。孔子說，“未知生，焉知死？”其實逆向思維同樣成立：未知死，又焉知生？西方哲學家說，哲學就是死亡的練習，學哲學就是為死亡做好準備。這並不是讓我們時刻模擬死亡，而是想到人終有一死，學會從另一個角度看待人生。正

是死亡的必然來臨，才顯示了活着的價值，使我們珍惜生命。可以說，對生死的認識，直接關係到人生觀的確立。

### 1. 重生和重死

有情都有求生的本能，螻蛄尚且偷生，何況人類？我們生活在世間，希望擁有更多的財產，更高的地位；希望事業成功，理想實現……這一切都是建立在生的基礎上，祇有在活着的前提下才有意義。

從人類早期的生殖崇拜，到古代的煉丹術，以及今天層出不窮的保健品、養生術，都反映了人類對生的貪戀。因為生就意味着希望：“生命，也許是宇宙之間唯一應該受到崇拜的因素。生命的孕育、誕生和顯示，本質上是一種無比激動人心的過程。”擁有生命，才能創造無限的可能性。所以人們總是為孩子的出生而歡慶，也會在面對疾病和災難時，為挽救生命不惜代價。古人說，“救人一命，勝造七級浮屠”。其實很多人在施以援手時，未必是為某種功德，

而是出于對生命的敬畏，不忍看到生命就此消失。

但生命是脆弱的。從我們出生開始，沒有一天不在趨向末日。年輕時或許還不能意識到時光無情，一旦步入老年，對死亡的恐懼再也無法回避。“老來歲月增做減”，每過一年，便少了一年；每過一日，便少了一日。一口氣不來，轉息就是來生。人終有一死，人人平等，無法幸免。所以，這也是很多宗教關心的終極問題。或者說，正是出于對死亡真相的探尋，才有了宗教。

基督教的信仰，是建立在永生的希望上。他們認為塵世生活是虛幻的，天堂才是永恆的歸宿，并提出神化的永生，所以耶穌之死被宣告為拯救。而信徒祇要通過對上帝的虔誠祈禱，就能使死亡成為通往不朽的起點。《聖經》中，上帝向子民宣告：“復活在我，生命也在我。信我的人，雖然死了，也必復活。凡活着信我的人，必永遠不死。”那麼，上帝真的能夠賦予死亡以



新生嗎？這種對永生的期待真的會兌現嗎？

## 2. 佛教祇重視死亡嗎

佛教是如何看待死亡的呢？爲什麼在人們的感覺中，佛教特別重視死亡？主要是有以下四個原因。

首先，釋迦牟尼佛曾貴爲王子，盡享人間至樂，但看到老病死的痛苦後，深切認識到世間生活的虛幻，毅然捨俗出家，一心修道。可以說，被死亡觸動，追求不死之道，是佛陀走向解脫的動力。在某種意義上，也是佛教產生的重要助緣。這樣的起點，使人們將死亡和佛教聯繫起來，甚至劃上等號。

其次，在聲聞乘修行中，以證悟涅槃、成就阿羅漢果爲目標。而在很多人心目中，涅槃等同于死亡，祇不過是聖者的死亡，比如佛陀離世就被稱爲涅槃。如果以證悟涅槃爲究竟，不正說明佛教重死而捨生嗎？事實上，涅槃包括有餘依涅槃和無餘依涅槃，重點是對煩惱的止息，對生死的超越，並不是死亡的代名詞。

第三，這種誤解和淨土宗的盛行有關。自東晉慧遠大師在廬山東林寺結蓮社創立淨土宗以來，西方極樂世界就成了很多學佛者向往的歸宿。這一法門的殊勝在於，可仰仗阿彌陀佛的願力，與純粹依靠自力的其他各宗相比，更能深入到普羅大眾。尤其是明清以來，其流傳之廣，可謂“家家阿彌陀，戶戶觀世音”，使人以為學佛的重點就是求往生，求來世。

第四，經懺佛事起到推波助瀾的作用。元朝以來，經懺十分盛行。尤其在江浙一帶，寺院忙于超度，幾乎失去教化大眾的功能。人們進寺院燒柱香，拜一拜，除了求現世平安，往往是因為家裏有了喪事，才想到請出家人念念經，做場佛事。一來希望亡者有個好去處，二來對親屬也是個安慰。

基于以上原因，使不少人覺得佛教祇關心死亡，祇是為亡者服務的。這些觀點有一定現實基礎，但也帶着對佛教的片面認識及某種歪曲。比如淨土法門提倡念佛往生，關心死後去向，

但和基督教所說的進入天國有本質不同。淨土宗是在自力的基礎上，再借助彌陀的願力，也就是說，他力必須通過自力才能實現。《彌陀經》告訴我們，彼國是“諸上善人集會一處，不可少福德因緣得生彼國”。可見西方淨土不是想去就能去的，必須有福報，有德行，有善根。福報從哪裏來？從人間的修行來，從信願行三資糧來。

## 二、佛教關注現實人生

正確的理解是什麼？佛教對生死的認識，既不同于唯物主義者的斷見，也不同于其他宗教宣揚的永生。今生雖然短暫，但生命就像河流，無始無終，生生不息。而且還具有可塑性，可以通過修行加以改造。所以說，佛教首先關注現實人生，然後才重視死後歸宿。這種關注主要體現在以下幾個方面。

### 1. 佛教重視人的身份

一般宗教認為天堂才是最好的去處，但佛

教認為，生而為人，尤其是得到暇滿人身，有緣聽聞佛法，比生天可貴得多。因為天道祇有享樂，令天人沉迷其中，無暇修行。問題在於，這種福報並不長久，一旦天福享盡，還要繼續輪回。

相比之下，人間有苦有樂，就有離苦得樂的動力。而且人有理性，能通過聞思佛法、斷惡修善改造生命。所以佛法認為，真理和智慧屬於人間，終不在天上。我們的本師釋迦牟尼佛，就是在人間而不是天上成佛的。但得到人身並不容易，佛陀曾告誡弟子說：得人身者就像指甲裏的土這麼少，未得人身者就像大地土那麼多。指甲土和大地土，比例何其懸殊？機會何其難得？所以佛教特別看重人的身份，認為人身是生命的中轉站。六道中，地獄和餓鬼的衆生太痛苦，沒辦法修行；動物太愚痴，沒能力修行；天人太快樂，沒心思修行。祇有人道，不論外在環境還是自身條件，都適合修行。我們要改變命運，乃至成佛作祖，都需要人的身份。

## 2. 修行的當下就能受益

當下的概念，大家應該很熟悉，但其中究竟蘊含着多大的分量？佛教認為，生命就像瀑流，過去已經過去，無法改變；未來尚未到來，不知會發生什麼。我們能把握的祇有當下。既然要重視當下，是否可以今朝有酒今朝醉？須知，無窮的過去以現在為歸宿，無盡的未來以現在為開端。我們現在的起心動念、語默動靜，都會影響到未來生命。我們希望未來有好的歸宿，也要從當下開始。這就必須明確人生目標，有願力，有規劃，知道自己想要什麼樣的人生，現在應該做些什麼。

很多人認為修行就是修來世，這是錯誤的。佛教有句話叫現法樂住，就是告訴我們，修行的當下就能從中受益，身心安樂。生命是無盡的積累，我們每天踐行佛法，就在不斷改善生命。書院學員在這方面應該深有體會，我們遵循三級修學和服務大眾模式，內心的煩惱和困惑在減少，智慧和慈悲在增加，心越來越開放，

越來越歡喜。這都是走向解脫的表現。

什麼叫解脫？就是逐步解除無明惑業的束縛，最終解除生死的束縛。所以修行并不是要到死後才知道結果，在當下的現實人生，我們就可以體驗這種法喜，這種自在。生的時候可以做自己的主人，臨命終時才能做生死的主人。如果現在無力做主，是不可能最後關頭了生脫死的。

### 3. 重視現實人生的改善

近代太虛大師倡導人生佛教，提出“佛法是人生的大智慧”。在多年弘法過程中，我也始終遵循這一理念，希望通過佛法的現代解讀，引導人們將這一智慧運用到生活的方方面面，從中受益。

佛教在流傳過程中，既有面向精英的哲學式的佛教，建構了完整而深奧的理論體系，如漢傳佛教的天臺、華嚴、三論、唯識等宗派；也有面向百姓的民俗式的佛教，通常就是求求拜拜，懂些因果道理。而對很多現代學佛者來說，

既沒有精力鑽研過於深奧的理論，也不滿足於簡單的求平安。怎麼讓他們認識到這一智慧的殊勝，生起好樂之心？

人生佛教的定位，就是以通俗的語言解讀佛法，幫助大眾用這個角度認識人生，指導生活。雖然佛教各宗有深奧的哲理，但目標都是幫助我們認識人生和世界，進而加以改善。事實上，所有問題都可以用佛法智慧來解讀。因為世界的問題，歸根到底都是人的問題，是心的問題。而佛教自古就被稱為“心學”，有理論，有實踐，可以幫助我們從各個角度認識並調整心行。人生佛教同樣如此。如果說有什麼不同，就是以現實人生為切入點，從當下的修行中成就解脫。

#### 4. 以解除眾生痛苦為使命

作為佛教徒，我們不僅要解除自身問題，還要關愛眾生，以眾生的痛苦為自己的痛苦，以眾生的需要為自己的需要。大乘佛教提倡的六度四攝，就是利益眾生的方便。六度為布施、

持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，四攝為布施、愛語、同事、利行，都是以布施為先，佛教稱為種福田。世間的慈善事業主要是扶貧濟困，而佛教的布施不僅有財布施，還包括法布施和無畏施。因為世人的痛苦形形色色，不是僅僅依靠物質就能在根本上解決的。

佛陀在因地時，為救度眾生出生入死，他是為眾生而修行，為眾生而成佛。很多人以為拜佛就是恭敬，念佛就是修行，却忽略了利他行，這就偏離了佛菩薩濟世的本懷。我們學佛，不僅要學習佛陀的所言，更要身體力行地實踐佛陀的所行。

## 5. 佛經中對現實人生的關懷

佛法修行有人天乘、聲聞乘和菩薩乘之分，最終目標是引導我們成就菩提，但這離不開人天乘的基礎，離不開對現實人生的關懷。《藥師經》中，就講述了藥師佛對娑婆眾生的無限慈悲。他不僅滿足眾生的物質需求，“令諸有情皆得無盡所受用物，莫令眾生有所乏少”；還為眾



生拔除病苦，“若諸有情衆病逼切，無救無歸，無醫無藥，無親無家，貧窮多苦，我之名號一經其耳，衆病悉除，身心安樂”；更進一步爲衆生消灾免難，爲衆生莊嚴相貌，求健康得健康，求長壽得長壽。及至在衆生臨命終時，依舊不棄不離，根據衆生的願力幫助其往生十方淨土。

此外，《善生經》《十善業道經》等經典都是佛教關懷現實人生的體現。佛教認爲世界的原理可以歸納爲“因緣因果”四個字。命運發展不是神的旨意，而是取決于自己的行爲。佛陀祇是告訴我們什麼事能做，什麼事不能做；告訴我們行善和作惡的結果，告訴我們離苦得樂的方法，但如何改造自己的命運，還得靠自己的努力修行。

佛陀就是以人身成佛的，不是神或上帝的使者。基督教中，人是由上帝創造的，命運完全掌握在上帝手中。而佛教認爲，佛和衆生的差別，祇是在迷與悟一念間。每個人都可以從改善當下做起，通過修行開發本具的佛性。佛

陀說法四十九年，就是爲了讓衆生獲得現世樂、來生樂、究竟解脫樂。所以說，佛教首先關注衆生當下的幸福，再以這個暇滿人身爲法器，使生命產生質的飛躍。

### 三、佛教重視死後歸宿

除了現實人生，佛教也很重視念死的修行，重視死後的歸宿。否則人很容易沉迷在對世間名利的追求中，完全忘記生命的終點。一旦死亡到來，因爲沒有任何思想準備，往往難以接受。或是覺得老天不公而痛苦沮喪，或是不知如何應對而茫然失措，或是在各種搶救中備受折磨。尤其是中青年，事業熱火朝天，人生無數計劃，突然間死神降臨，一切都要畫上句號。人們不甘放下現有的一切，對生無比留戀；不知死後去往哪裏，對死充滿恐懼。不想死，但不得不死。可能這時候才會理解，爲什麼古人把“好死”作爲五福之一。

因爲死是人生最重大的考驗，也是此生走

到盡頭的最後考驗，能不能順利過關？離不開平日的修行功夫。如果時時提起念死之心，從這個角度審視人生，就不容易陷入眼前得失，從而對人生作出正確取捨。知道什麼是暫時的，過眼雲烟而已；也知道什麼是真正重要的，必須牢牢把握。關於這個問題，佛教一方面是通過對死亡的憶念，幫助我們調整心態；一方面是通過臨終關懷等，幫助亡者順利提起正念。

### 1. 念死可以珍惜人身，策勵修行

淨土宗祖師印光法師常年在寮房挂着一個“死”字，以此策勵自己，“當勤精進，如救頭燃”。因為人很容易被眼前假象所迷惑，前日不死，昨日不死，今日不死，好像就可以永遠活下去，好像修行時間還很多，不用着急。事實上，死亡隨時可能到來。

明天和死亡哪個更遠？没人可以確保。《寶鬘論》雲：“人住死緣內，如燈在風中。”生命短暫脆弱，就像風中之燈，隨時會被業風吹滅。尤其是末法時代的衆生，命淺福薄，死緣者多，

生緣者少。佛陀更是提醒我們：人命祇在呼吸之間，一口氣不來，轉息就是來生。念死的目的，就是讓我們認識到人身難得，佛法難聞，抓緊現有的機會好好修行。

現代社會流行倒計時，比如高考倒計時，提前一年就會開始，目的也是通過壓力來制造動力，讓考生們不敢懈怠。事實上，念死就是人生的倒計時。它的壓力還在于，我們不知道剩下多少時間，祇知道過去一天，就少了一天，你把握住了嗎？

人生是短暫的，但就是這有限的幾十年，我們好好利用了嗎？“少時心在父母，壯時心系妻室，老則心憂兒孫”，留給自己的那麼一點時間，還是在追名逐利。死亡來到時才發現，我們消耗生命換取的財富和地位，我們爲之付出全部感情的親人，根本不能用來挽回生命。甚至連這個朝夕與共的身體也帶不走。

《道次第》說：“能知暇滿大義利，則知悔作無意義之事，不利于死與法相違之事，絕不

樂爲。”有念死之心，才能生起捨世心；有捨世之心，才能生起求法意樂。有了法的指引，我們才能在每個人人生階段作出正確抉擇，在每個當下都不空過。不論座上還是座下，不論修行聞法還是工作生活，心都能和善法相應。

## 2. 通過臨終關懷給生命以指引

佛教非常重視臨終關懷，其意義主要有兩方面。對臨終者來說，能否在最後關頭安住正念，是蒙佛接引、順利往生的關鍵，直接關係到未來去向。雖然功夫主要靠平時積累，但在這一刻，四大分離的痛苦，業力現前的障礙，都會形成巨大的幹擾，甚至使人功虧一簣。所以多數人並沒有十分的把握，這就需要他人的共同護持和成就。比如對臨終者進行心理引導，幫助他放下對生的留戀，提起對淨土的向往。同時和臨終者一起稱念佛號，強化信心，啓請阿彌陀佛的慈悲接引。

對助念者來說，臨終關懷則是策勵修行、踐行菩提心的良機。凡夫是很容易麻木的，僅

僅在理上念死，可能要不了多久就沒感覺了，這就需要通過不斷思維來強化。參與臨終關懷，是以活生生的實例提醒自己，死神隨時都在那裏等着，不知什麼時候就會把你抓走。如果沒有做好充分準備，一旦死神現前，我們會以怎樣的心態面對，未來會去哪裏，有把握嗎？

所以說，佛教既重視現實人生，也重視未來去向。因為人生是修行的立足點，必須牢牢把握機會，以這個身份聽聞正法，精進修行。但今生是短暫的，而且輪回路險，稍有不慎就會墮落。這就必須關注死後的歸宿，或是往生極樂，不再退轉；或是帶着願力再入娑婆，成為來生修行的起點。而念死則介于兩者之間，既是為了更加珍惜生命，也是為了對未來做好準備，當這一天真正到來時，能夠安然接納，視死如歸。

### 【 自利還是利他 】

作為社會的一分子，我們都有各自應盡的

責任，佛弟子也不例外。遺憾的是，社會上不少人認為佛教徒是自私自利的，指責出家人拋家別子，祇圖個人清閑，不顧念養育之恩，不承擔家庭責任，不關心社會疾苦。雖然這些年來，隨着各種弘法活動的普及，這一印象已經有所改變，但難以從根本上扭轉。當一個人要出家時，父母會認為他是忘恩還是報恩？社會會認為他是逃避還是承擔？那麼，佛教徒究竟是自利還是利他的？關於這個問題，首先要從什麼是利益說起。

## 一、何為利益

世人奮鬥目標不同，但都是為了獲取利益，所謂“天下熙熙，皆為利來；天下攘攘，皆為利往”。從小處說，有情生存離不開物質基礎。不論古代的自給自足，以物易物，還是現在的工業生產，商品流通，都是對利益的獲取和交換。從大處說，個人的地位、權勢、榮譽，以及國家的資源、領土、主權，也屬於利益的範圍。

總之，凡是能滿足自身欲望的事物，均可稱為利益。所以對利益的追逐貫穿了整個人類歷史，並促進了社會發展，提高了人們的生活水平。

作為佛教徒，同樣無法回避利益。即使不事生產的出家人，也要具足“飲食、三衣、卧具、藥物”四事供養，所以有“法－輪未轉，食輪先轉”之說。作為寺院來說，一方面要保障出家人安心辦道，一方面要面向社會弘揚佛法，這都需要相應的建設和投入。

除了物質利益，佛教中也經常說到法的利益，包括現前利益和究竟利益。佛陀還經常告誡弟子們，在自己得到利益的同時，還要饒益有情，讓更多衆生受益。所以佛教並不避談利益，而且認為利益和人生有着密切關係。那麼，我們應該如何看待利益？

## 二、義和利的關係

說到利益，離不開欲望和道德。如果說欲望是人類逐利的動力，那麼道德就是起到約束



的作用。因為欲望是無止境的，對利益的追求也是無止境的。如果不加規範，這種追求很快就會失控，進而導致一系列亂象，甚至是犯罪行爲。這種唯利是圖的危害，在今天比比皆是。可以說，每個人都是或多或少的受害者，也往往直接或間接地成爲施害者。那麼，利益和道德是否對立，是否如魚和熊掌般不可兼得？

早在春秋戰國時期，就有關於義利之辯的記載。《論語》中，有“君子喻于義，小人喻于利”之說，把義和利分別對應爲君子和小人，似乎是兩組完全對立的關係。《孟子》中，梁惠王對遠道而來的孟子說：你怎樣才能對我的國家有利？孟子却認爲，如果祇維護自身利益，諸侯間的矛盾會更趨尖銳，主張以道德治理國家，所以“王何必曰利”？這也使道德和利益形成對立。

而在儒家傳統文化的大環境下，人們是推崇道德的。如果兩者對立，就意味着，要追求道德祇能放棄利益。這就帶來一個弊端：有些

人明明在乎利益，但也在乎仁義道德的形象，結果成了心口不一的偽君子。

那麼，義和利真的非此即彼嗎？佛教認為，關鍵是以什麼手段獲利。如果我們不擇手段地追求利益，那麼利益和道德確實是對立的。這樣的話，我們不僅會失去道德，利益也不會長久。反之，如果我們遵循道德，如法求財，那麼兩者非但沒有衝突，而且所得利益會因為建立在道德基礎上，能夠不斷增長。

比如我們在經營中講誠信，有愛心，考慮對方利益，爭取雙贏，對方必然願意和你長期合作。中國古人推崇貨真價實，童叟無欺，這樣才能取信于人。那些流傳至今的老字號，包括國外的百年老店，無不是誠信經營的典範。這些規則在贏得社會認可的同時，也成為他們的生財之道。可以說，這是利益和道德的雙贏，是做事和做人的雙贏。不僅使自己和他人得到利益，更能惠及未來。

總之，義和利并非對立，而是相互依存和

增上的。道德是追求利益應當遵循的原則，而利益則是道德實踐的果實。求利而不忘義，才能使利益更長久。

### 三、佛教如何看待利益

#### 1. 佛教排斥利益嗎

我們知道，佛陀當年是放棄王位出家修行的。在學佛者中，不僅出家必須成爲徹底的無產者，包括部分在家居士，也在學佛後放下事業，全身心地投入修行。有人因此認爲，佛教是不講利益，甚至排斥利益的。事實如何呢？

首先，佛教不排斥對正當利益的追求。尤其是在家人，通過合法途徑和辛勤勞動獲得的財富，經中稱爲淨財。可以在解決自己生活所需的同時，作爲造福衆生、廣修善行的資糧。前提是符合法律和戒律（道德）的雙重標準。從這一點來看，佛教徒特別要慎重選擇職業。有些居士熱心布施，樂于助印經書，建寺塑佛，却不注意自己的職業是否如法。還有些人明明

知道自己做得不對，不符合五戒，却想當然地認為，祇要拿些錢供養三寶，就可以將功贖罪。其實兩者各有因果，不能替代。如果不在因上調整，很可能是得不償失的。

除了有形的物質利益，佛教還重視善行的利益，重視無形的功德法財。所謂善行，不僅有益于自己，還有益于他人；不僅對現在有益，還能惠及未來。所謂功德法財，就是學佛的利益。《金剛經》中，佛陀就通過七次校量功德告訴我們：“若三千大千世界中，所有諸須彌山王，如是等七寶聚，有人持用布施，若以此般若波羅蜜經，乃至四句偈等，受持讀誦，為他人說，于前福德百分不及一，百千萬分，乃至算數譬喻，所不能及。”簡單地說，就是讀誦受持《金剛經》，比任何布施獲得的利益更大。在《普賢行願品》《地藏王菩薩本願功德經》等經典中，也有類似說明。

因為智慧比財富更有價值。物質利益是有限的，即使再有錢，也未必沒有煩惱，未必能

過得幸福。但一個有智慧的人，不論在什麼境況下，都是自在安樂的。不僅現前安樂，還能獲得究竟安樂，成就世間和出世間一切功德。明白這個道理，我們就能理解《金剛經》所說的利益了。

還有一點需要強調的是，佛教既提倡利益，又讓我們放下執著，也就是《金剛經》所說的三輪體空。首先是没有布施的我相，没有高高在上的優越感；其次是對受施者没有愛嗔親疏的分別，一視同仁；第三是不計較物品貴賤，對方需要就慷慨施予。這樣的布施才是圓滿的。不執着利益，不等于没有利益。相反，正因為不着相，所得利益才能廣大無邊，不可思議。

## 2. 學佛僅僅是自利嗎

在世人眼中，佛教徒四大皆空，除了個人修行，完全不關心社會。這種看法有失偏頗。佛教有小乘和大乘與之分，又稱聲聞乘和菩薩乘。乘是指運載工具，聲聞乘就像小船，祇能自己坐，偏向自利；而菩薩乘就像大船，能接

引一切衆生到達彼岸，是自利利他的。這種區別主要體現在他們的發心。因爲發心不同，能够利益的對象也不同。

聲聞行者發出離心，“觀三界如火宅，視生死如冤家”，急于證悟涅槃，不再輪回。所以又被稱爲“自了漢”，似乎他們是完全不顧人間疾苦的。事實上，聲聞行者也修慈悲喜捨四無量心。在今天的南傳佛教地區，僧團依然和社會有着密切互動，在弘法利生、教化大衆方面起到了積極作用。之所以說他們偏向自利，祇是和菩薩道的要求相比，他們沒有將利他作爲自己不可推卸的責任，也沒有盡未來際利益衆生的願心。但這種自利，和世人理解的自私自利有着本質的區別，這是我們特別要注意的。

而菩薩行者不僅要發出離心，斷除煩惱，更要在此基礎上發菩提心，以利益衆生爲使命。這種利他心是無限的，在空間上，遍及十方；在時間上，盡未來際。從某種意義上說，菩提心正是出離心的延伸和圓滿。

## 四、自利與利他

自利是一切從個人利益出發，利他則是處處為別人着想。很多人以為自利和利他是矛盾的。若是滿足他人利益，必然會損害自身利益，反之也是同樣。那麼，自利和利他是不是對立的呢？

### 1. 自私不等于自利

從社會的角度來說，正當的自利也是可以利益他人的。比如今天每個人的生存，都必須依賴他人的勞動，與此同時，我們的勞動也在被更多的人分享。不論從事什麼職業，都彼此依存，相互利益。包括現在提倡的雙贏，同樣是自利和利他的統一。

但對某些人來說，自利就意味着多賺錢，為此可以不擇手段，坑蒙拐騙。確切地說，這樣的行為屬於自私，而不是自利。因為這些行為不僅會直接或間接地傷害他人，而且在製造不善的因，終究會讓自己承受苦果。如果為了賺錢把心做壞了，這種損失是不可挽回的，遠

比把身體做壞了更糟糕。因為身體的使用壽命有限，但不良心行留下的種子，會在未來繼續產生作用。所以自私不可能自利，恰恰是自己害了自己，而且會危害未來。

## 2. 衆生祇知自利，不得解脫

真正利益自己，必須有大智慧，否則很容易事與願違。明明爲自己做了很多事，機關算盡，反而給人生帶來更多問題。因為在我們生命中當家做主的不是其他，是貪嗔痴，是錯誤觀念和混亂情緒，這就使得我們總是作出顛倒而非正確的選擇。

世人由于對我的執著，進一步執著我的錢財、事業、家庭，念念都以自我爲中心。祇要對我有利，就不惜損害他人。如政界的勾心鬥角，商界的爾虞我詐，即使在被稱爲象牙塔的校園，現在也爲評職稱、爭項目而明爭暗鬥，使心不得安寧。

也有人說，祇要不損害別人就行了，爲什麼還要利他？他們雖然條件優越，却祇知揮霍



享樂，終日消耗福報；或以守財爲樂，使財富失去應有用途。這麼做看似維護了自身利益，其實在精神上貧乏得可憐。而且總是擔心有人算計自己，患得患失，反而被錢財所累。

### 3. 菩薩一心利他，得大自在

《道次第》說：“我執是一切衰損之門，利他是一切功德之本。”個中原理，宗大師舉了兩個例子。衆生無始以來都想着自己，結果制造了無盡的迷惑和痛苦；佛菩薩一心想着衆生，以利益衆生爲己任，反而在利他中成就自己，圓滿慈悲和智慧。這就充分說明，自私未必能自利，無私才能自利。

我們爲衆生所作的一切，無不是在成就自己的道業。這就必須放下我執，以無我的胸懷接納衆生，把衆生的需要當作自己不容推卸的責任，實現“不爲自己求安樂，但願衆生悉離苦”的菩薩行願。

### 4. 自利和利他是統一的

以前有句話叫“毫不利己，專門利人”，并

以此作為道德的最高標杆。其實在佛教看來，自利和利他是統一的。佛教否定的是自私，並不是自利。

首先，利他必須建立在自利的基礎上。因為幫助他人需要智慧和能力，否則的話，非但不能給對方有效幫助，還可能讓對方起煩惱，自己也陷入其中，結果“泥菩薩過河，自身難保”。所以佛教不僅提倡慈悲，更提倡智慧。如果沒有智慧引導，祇是出于感性的“濫慈悲”，很可能對自他雙方都沒有利益。所以菩提心（利他）必須以出離心（自利）為前提，這樣才能在利他過程中保持超然的心態，看清各種因緣，因勢利導。

其次，究竟的自利必須通過利他來完成。正如《普賢行願品》所說：“一切衆生而為樹根，諸佛菩薩而為花果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。”告訴我們，如果不利益衆生，將不能成就大慈大悲，不能成就佛果。

慈悲和智慧是菩薩道修行的兩大核心。通

常，我們認為利他可以長養慈悲，而智慧必須通過空性修行來成就。事實上，利他也可以破除我執，增長智慧。因為我執就是對自我的錯誤認定，然後還會不斷復制和強化，使我們越來越找不到自己。學佛最難的就是破除我執，如果光靠空性禪修，不少人會用不上力。如果借助純粹的利他行，在關注眾生的過程中，我執也會不斷被弱化。

從這個意義上說，利他正是究竟的自利。這是佛菩薩以甚深智慧證悟後，為我們指出的修行方法。如果處處以自我為中心，既無法自利，更不能利他。就像父母和兒女之間，要麼把兒女寵壞了，使他們培養了種種不良習氣；要麼和兒女關係緊張，彼此不能正常溝通。這都是因為缺乏智慧，不了解對方的需求，一味從自己感覺出發造成的。包括在社會上做慈善等，同樣需有智慧，否則就容易做得力不從心，甚至帶來更多的社會問題。

總之，佛教提倡自利和利他的統一，前提

是有智慧，有慈悲。如果没有智慧，自利尚且不能，遑論利他。如果没有慈悲，最多就是隨緣利他，而不會當作自己不可推卸的責任。沒有廣大的利他心，也無法究竟地自利。所以佛陀才能在成就斷德後，成就智德和悲德，才能在自利後，進一步利益衆生，覺行圓滿。

### 【出世還是入世】

寺院，向來是方外之地，紅塵不到；出家，則被稱爲斬斷俗緣，割愛辭親。“古木無人徑，深山何處鐘”“曲徑通幽處，禪房花木深”等禪詩，也向人們傳遞了清涼、寂靜的出世氣息。在這些描述中，寺院和僧人仿佛有着某種超凡脫俗的神秘氣息。但今天的佛教界，不少道場正積極開展弘法、慈善、文化等事業，活動豐富多彩，內容與時俱進。且面向企業界、文藝界、心理學界等各個領域，在社會上影響甚廣。從這個角度看，寺院又像是教育機構，向民衆傳達人生的智慧，調心的方法。那麼，出家人到底應

該是出世還是入世的呢？

探討這個問題前，首先要了解，佛教所說的“世界”是什麼。《楞嚴經》雲：“世爲遷流，界爲方位。”遷流指時間，包含過去、現在、未來三世；方位指空間，包含東、西、南、北、東南、東北、西南、西北、上方、下方，又稱十方三世。可見，世界就是時間加上空間。

我們平時說到世界，通常是指這個地球。而在佛經的描述中，世界之多有如恒河沙數，無量無邊。我們所在的娑婆世界，由欲界、色界、無色界構成。其中的生命種類包括天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生六道，大多屬於欲界，還有部分天人在色界天和無色界天。

有情會看到什麼樣的世界，取決于自身的認識能力。從人類來說，就是六根和六識。即眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的，舌頭嘗到的，身體接觸到的，思維認識到的。也就是說，我們祇能看到自己認識範圍內的世界。但透過感官認識的部分非常有限，并非世界真

相。

比如我們年少時看到的世界，一定和現在不同，因為你的認識能力改變了。此外，受過不同教育，從事不同職業，具有不同生命經驗等，都會影響我們認識世界的深度和廣度。古人說“讀萬卷書，行萬裏路”，就是通過這兩個途徑，幫助自己盡可能地拓寬眼界，提升對世界的認識。

## 一、大眾對世界的態度

對世界的態度，就是通常所說的世界觀。很多人覺得這個概念有些抽象，屬於哲學問題，似乎和現實人生關係不大。事實上，這種態度會直接影響到我們的選擇和行爲。因為一個人說什麼，做什麼，都不是無緣無故產生的，而是來自思想認識。追根溯源，就是我們的人生觀、世界觀和價值觀。三觀雖有不同側重，但在根本上是一致的。如果認識有偏差，就會使我們作出錯誤的選擇，不當的行爲，所以正確的世

界觀非常重要。

那麼，大眾對世的態度是怎樣的呢？下面介紹兩種比較有代表性的觀點。

### 1. 貪著

凡夫對世界充滿貪著。首先對自我的貪著，這也是人類的最大貪著。其次是對財富、地位、家庭、感情，以及我們擁有的一切的貪著。佛教中稱爲我和我所。

佛陀悟道後發現，世間一切都是緣起的假相，條件具備就存在，條件敗壞就消失，所謂“諸法因緣生，諸法因緣滅”。“我”的存在也是同樣，不過是色、受、想、行、識五蘊的和合。但凡夫因爲無明，會把種種非我的東西執著爲“我”。比如以身體代表我，以身份代表我，等等。其實這些和我們祇有暫時的關係。

爲什麼我們會把這些當作“我”的存在？因爲把自己丟了，所以才會四處抓取；又因爲不了解自己的本來面目，所以才會尋找各種替代品，却信以爲真。成立“我”之後，我們還

需要進一步尋找支撐，要財富，要感情，要家庭，要人際關係，把和我有關的一切執以為我所。有了這份認定之後，執著隨之而生，形成深深的依賴。

既然這些代表“我”的存在，就意味着它們很重要。一旦失去，“我”就會受到影響，甚至徹底倒塌，所以我們希望與己有關的事物永恆不變。但世間是無常的，這個真相會不斷衝擊我們的設定，讓人看到，一切都是暫時的，都要經歷成住壞空的過程。這些變化本是正常的，就像春去秋來，花開花落，但因為有了永恆的幻想，我們就會擔心失去，焦慮而沒有安全感，也就是《心經》所說的恐怖、挂礙、顛倒夢想。

在這個世間，每一秒都有人出生，有人去世，有各種事故甚至災難發生，但未必會對我們產生多少影響。能夠影響我們的，祇是那些和我們有關的，尤其是我們貪著的部分。貪著的對象越多，受到影響的概率就越高；貪著的程度越強烈，帶來的煩惱就越重。



## 2. 厭離

和貪著相反的是厭離，對什麼都沒有興趣。比如近年流行的“喪文化”，就是指年輕人沒有目標，失去希望，頹廢而麻木地生存着。爲什麼這種非主流的狀況會逐漸普及，甚至成爲時代病？

首先，追逐五欲是很辛苦的，一旦享樂超出所需，就會帶來身心兩方面的負擔。正如老子所說，“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂”。在今天這個物質極大豐富的時代，人們一方面被物質所刺激，一方面也因太多的刺激而疲憊。其次，現代社會的生活水準日益提高，生存壓力也隨之增長。因爲競爭激烈，很多人在生活和工作中屢屢受挫，求而不得，不免走向另一個極端。第三，有人生性清高，看到世間的污濁，出于對自我的保護，與社會保持距離，不願同流合污。第四，因爲看到世界的荒謬和生命的虛幻，覺得追求什麼都沒意義，沒興趣，甚至找不到

活着的理由。

其實這兩種態度古已有之，祇是在今天表現得特別突出。

## 二、宗教對世界的態度

### 1. 其他宗教的態度

那麼，其他宗教是怎麼看世界的呢？西方的基督教認為，塵世是短暫而虛幻的，天堂才是永恆的歸宿。生活在世上，要信仰上帝，多行善事，最後就能進天堂，得永生。

而在東方的印度，婆羅門教已有三千多年歷史，後演變為印度教，流傳至今，屬於主流信仰。此外還有各種宗教，佛陀在世時就有九十六種外道。這些宗教有不同的修行方式和宗教體驗，但主要是以輪回與解脫為核心。一方面對輪回作出解釋，一方面提出如何解脫的方法。這些宗教普遍認為世間是痛苦而虛幻的，所以有一種出世情懷。

### 2. 佛教的態度

因爲佛教的出家制度，很多人覺得佛教是厭世的，否則爲什麼要放棄世俗的享樂和追求？在各種文學作品中，也往往把出家之因歸爲仕途失意或感情挫折。這種現象當然存在，但以此判斷佛教厭世，是片面的。

因爲真正的出家決不是遇挫後的無奈躲避，而是看到世間真相後的主動超越。凡夫因爲無明惑業，都活在貪嗔痴的串習中。這是心靈世界的三大病毒，早已成爲主導，源源不斷地制造痛苦，制造生死，制造輪回。出家是基于對未來生命的負責——我要擺脫無明，證悟真理。爲此，必須放下貪著，排除幹擾，全身心地精進修行。這需要極大的智慧和勇氣。

古人說：“出家乃大丈夫之事，非將相之所能爲也。”因爲將相祇需要戰勝敵人，而出家是要戰勝自己的凡夫習氣。而人生最大的對手不是別人，正是自己。爲了達成這個目標，必須忍常人所不能忍，行常人所不能行。尤其在今天這個物欲橫流的時代，誘惑無處不在，修行

比任何時代艱難得多。

但我們要知道，佛教所說的放下，是對貪著的出離，不是厭世，不是和世界斷絕關係，而是獲得超然的心態，所謂“處世界，如虛空，如蓮花，不著水”。可見出離和厭世的根本不同在於，出離是積極的，主動的；厭世是消極的，被動的。

### 三、以出世心做入世事

對於大乘佛子來說，不僅要發出離心，還要發菩提心；不僅要成就智慧，斷除煩惱，還要成就慈悲，廣度衆生。慈是與樂，衆生缺乏快樂，菩薩就幫助衆生獲得快樂；悲是拔苦，衆生深陷苦海，菩薩要幫助衆生擺脫痛苦。

菩薩不僅要修慈悲，還要成就觀音菩薩那樣的大慈大悲。每個人都有或多或少的慈悲，所以我們對慈悲的修行往往不太以為然，覺得沒有多少難度，不是禪修那種聽起來就特別吸引人的方式。事實上，慈悲的修行並不容易，

真正的難度是在於這個“大”。要“大”到什麼程度？是對一切衆生心懷慈悲，沒有任何衆生不是菩薩慈悲的對象。祇要還有一個衆生是你不願幫助的，就說明慈悲尚未圓滿。

當然這並不意味着，菩薩能把一切衆生從痛苦中拯救出來。因為幫助衆生需要因緣，即使菩薩發心利他，對方還未必願意，或是其他因緣不具足。所以關鍵在於，自己能對一切衆生發起利他心，這是主觀因素，也是檢驗修行的標準。大慈大悲的另一種表述，是“無緣大慈，同體大悲”。所謂無緣，是對衆生平等看待，沒有親疏之別；所謂同體，是把衆生和自己視為一體，沒有彼此之分。

這種慈悲是基于空性慧產生的。菩薩了知一切如幻如化，沒有我，也沒有我所，才能對衆生生起清淨無染的廣大慈悲，才能深刻感受到自己和衆生是一體的，不遺餘力地幫助對方，但內心沒有我相，沒有衆生相。《金剛經》說，菩薩要度一切衆生，不論胎生、卵生、濕生、化生，

還是有色、無色，有想、無想，非有想、非無想……都是菩薩救度的對象。但在菩薩內心，實無衆生得滅度者。也就是說，既要度化無量衆生，又不會執著衆生的相。如果沒有這個境界，就很容易被事相所轉。

所以說，利益衆生必須具備兩個要點。一方面要發心純正，不是爲了沽名釣譽，或是爲了任何其他目的而做，純粹是爲了幫助他人；一方面還要有智慧，雖然傾力幫助衆生，但內心是超然的，沒有我相，沒有被幫助者，也沒有幫助他這件事。站在這樣的高度，才是圓滿的菩薩行，是沒有任何副作用的。否則，雖然我們做的是利他善行，也可能做得苦苦惱惱，難以爲繼。這正是菩薩行和世間慈善的根本區別。

所以，佛弟子既要有出世的超然，通達有爲法的虛幻，同時還要對衆生有無限的慈悲，積極入世。沒有出世之心，入世就會被五欲六塵所染，處處挂礙，不能自拔；沒有入世之心，

就不能踐行菩薩道的慈悲，不能彰顯大乘佛教的真精神。

## 【無情還是多情】

佛教把人類叫作有情，就是有情識，以及所有的動物、微生物等，都屬於有情的範疇。情，是人類最爲重要的心理之一，也是藝術作品中長盛不衰的主題。從文學到音樂、繪畫、雕塑等，人們以各種形式抒發并傳遞情感。包括那些紀念性建築，也被賦予表達情感的功能。古今中外，世界各地，雖然人們的語言不通，文化背景不同，但并不妨礙我們觀賞藝術作品，也不妨礙我們心生共鳴，爲之感動。因爲其中蘊含的情感是相通的，是超越時空的。

### 一、情爲何物

中國古人重視“知情意”。知是思想認識，情是情感，意是意志。現代社會考量一個人能否成功，開始覺得智商和意志很重要，後來才

發現情商更重要。有人智商很高，意志堅強，却不會和人相處，就會給自己的職業規劃和成長道路帶來種種障礙。情商是認識和管理情緒的能力，具備這樣的善巧，和人相處時就能保持合適的狀態，使對方如沐春風，心生歡喜。

關於情，我們常說的有七情六欲。七情，是喜、怒、憂、懼、愛、憎、欲七種主要情緒。關於這個問題，儒家、中醫和佛教的說法大同小異。六欲，是由眼、耳、鼻、舌、身、意六根產生的身心需求，也屬於情的範圍。情不僅是今生的重要內容，讓人歡喜讓人憂，也是輪回的關鍵，所謂情不重不生娑婆，愛不深不墮輪回。

此外，感情也因對象不同而有區別。首先是物情，是對物品和生活環境的感情。我們會對自己擁有的東西、居住的環境產生感情。其中包括對這個對象本身的感情，也包括由此引發的對某段生活的感情。這種感情有趨新和戀舊兩個面向。趨新自不必說，是多數人的本能。



但戀舊者也大有人在，所以才會有那麼多人喜歡收藏老物件，而鄉情也是自古以來被人用各種方式記錄并懷念的。

其次是人與人之間的感情，包括親情、友情、愛情等。親情帶有血緣關係，是人來到世間自然形成的，相對來說也是最穩定的，所謂血濃于水。友情是朋友之間的感情，有從小相伴的少年情誼，有為共同理想走到一起的志同道合者，也有因緣甚深的忘年交，還有高山流水遇知音的心靈相契。至于愛情，通常是所有感情中最強烈也最易變的。這在古今中外的文學、影視作品中有大量描述，也是人們重要的生活經歷。

情構成了世間生活的常態。人在建立各種感情的過程中，又會生起深深的貪著，從而演化出無數的悲歡離合、愛恨情仇。

## 二、佛教怎麼看待情愛

在佛教看來，情有以下幾個特點。

第一是痴，就是無明，看不清楚。有個詞叫作“痴情”，可謂一語道破。因為痴，所以沒道理可講。有道是，“情不知所起，一往而深”。古往今來，多少痴男怨女為了一個情字，萬般痛苦，甚至走上絕路。因為這些情是在妄心基礎上建立的，如果缺乏智慧，是很難看清真相的。如果自己不想醒來，也很難接受別人的規勸。

第二是貪，具有粘著的特點。不論對戀人，還是親人、朋友的感情，當你在愛對方的時候，同時也在建立對愛的需求；當你說“我愛你”的時候，其實在告訴對方“你也要愛我”。投入的感情越多，由此產生的需要和期待就越高。男女之間是這樣，父母對兒女也是這樣。愛之所會成為系縛，就是因為粘著像膠水那樣，把雙方綁在一起。

在不斷投入感情的過程中，粘著程度會隨之增加，對愛的需求也在增加。當你對他人有一分的愛，內心會建立一分的需求；有十分的愛，會建立十分的需求；有一百分的愛，會建

立一百分的需求。這些需求必須通過對方的回饋，才能得到滿足和平衡。但隨着需求的不斷提升，得到同等回饋的概率就越低。當付出和所得之間的懸殊越來越大，痛苦就隨之降臨了。

第三是我執，是從自我出發的一份占有。尤其是父母對兒女的愛、以及男女之間的愛情，特別容易引發占有欲，進而是控制欲。這是破壞彼此關係的大敵，也是直接引發痛苦的導火索。因為控制會帶來逆反心理，並進一步造成衝突。同時會因為害怕失去，帶來焦慮、恐懼、胡思亂想等各種負面情緒。一旦這種關係發生變化，還會因為對方的“背叛”激起嗔心。這種因愛生恨的悲劇，世間已經發生太多了。

佛陀在菩提樹下悟道時發現，生命延續有十二個環節，即十二緣起。其中最重要的力量就是無明和愛取。無明是輪回之本，由此引發其後的一系列問題。那麼，愛取起到什麼作用呢？有情投胎來到世界，是通過眼、耳、鼻、舌、身、意六個窗口接觸外境。在六根面對色、聲、

香、味、觸、法六塵時，我們會產生不同覺受。如果在這個環節不能保持正念，就很容易隨着習氣，對帶來樂受的境界產生執取，對帶來苦受的境界心生嗔恨。事實上，六塵祇是對境而已，它所能產生的影響，完全取決于我們的心。如果我們對六塵境界沒有粘著，外境是左右不了我們的。

衆生之所以被綁在輪回中，不得解脫，正是因爲這份貪愛。可以說，情就像一根繩子，我們在乎什麼，就被什麼所捆綁。佛法告訴我們，衆生在輪回中，“無明所縛，愛結所系，長夜輪回，不知苦之本性。”總之，人間的情愛是以痴、貪、我執爲特點。但情并不都是負面的，否則我們就和木石無異了，那是無法修行的。佛菩薩的大慈大悲就屬于情的升華，是從染污、有限、粘著的情愛，升華到平等、無限、清淨的大愛。所以關鍵是以智慧認識情的真相，避免痴、貪、我執等問題，進而加以管理和提升。

### 三、學佛是對衆生的大愛

#### 1. 學佛是無情嗎？

出家要放棄對世俗情感的占有，不論親情、愛情還是物情，統統都要放下。從世人的角度看，似乎是無情的。但我們需要去了解，出家爲什麼要放棄這些？前面講到，世俗情感是以痴、貪、我執爲基礎，是生死輪回之因，也是無盡煩惱之因。放下這些，不是變成木頭，而是要建立沒有染污的情感。

在僧團中，出家人之間有沒有情感呢？佛弟子對三寶有沒有情感呢？當然是有的。這叫法情，是建立在信仰和恭敬的基礎上，是沒有染污的。出家人不僅要對三寶、師長、道友建立沒有染污的情感，還要對一切衆生心生慈悲。這種情感必須建立在智慧認識的基礎上，無我的基礎上，而不是建立在痴、貪、我執的基礎上。兩者是完全不同的。

想建立沒有染污的情感，前提是放下染污

的情感。想想我們在世間擁有的情感，維持起來是不是很辛苦？尤其在今天這個社會，于自身，缺乏道德約束；于外境，充滿聲色誘惑。可以說，感情正面臨前所未有的考驗。如果彼此之間沒有相當的信任，很容易因為猜忌而產生矛盾、爭執，甚至是犯罪。當這種辛苦積累到一定程度後，你會很向往沒有染污的情感。

情感也是緣起法，關鍵是我們怎麼看待，怎麼相處。在學佛過程中，用佛法智慧調整認識，改變心態，可以逐步增加沒有染污的情感，逐步減少有染污的情感。善緣具足的話，還可以把世間伴侶變成菩提眷屬，建設清淨、和諧的佛化家庭。

## 2. 多情乃佛心

有句話叫作“多情乃佛心”。這個多情，不是通常所說的多愁善感或濫愛，而是對眾生的大慈大悲，是平等、清淨、無限的大愛。我們在世間能愛幾個人？一個家庭？一個團隊？如果能愛一個城市、一個國家，就很了不起了，

但發菩提心，是發願利益一切衆生，幫助一切衆生離苦得樂。包括全人類，包括所有動物，也包括天人乃至地獄衆生。這種崇高的利他主義願望，正是來自對衆生廣大無邊的愛。

進一步，還要盡未來際地踐行這種大愛。在《普賢行願品》每個大願的最後，都有這樣幾句話：“如是虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此願望無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。”這是佛菩薩對一切衆生的莊嚴承諾。與之相比，世間的海誓山盟算得了什麼？

可見，佛弟子非但不是無情，而且具有慈悲大愛。因爲從佛教角度來看，衆生都是我們輪回中的親人，所謂“一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生”。既然衆生都是自己的父母、兄弟、姐妹，有什麼理由不愛他們，不對他們心懷慈悲？有什麼理由不幫助他們離苦得樂？

佛菩薩正是這種大愛的典範。這種愛是智

慧的，沒有無明和我執；這種愛是清淨的，沒有染污和占有；這種愛是平等的，沒有親疏和分別；這種愛是無限的，就像陽光普照一切，大地承載萬物，沒有任何衆生被排除在外。

### 【 隨緣還是進取 】

現在有個網絡流行詞叫“佛系”，泛指怎麼都行、看淡一切的生活方式，並衍生出佛系青年、佛系父母、佛系生活等一系列用語。這種調侃雖然沒有多少惡意，本身也不是針對佛教的，但因為網絡傳播速度快而覆蓋面廣，迅速成為時下對佛教最新也最為普遍的誤讀。之所以出現這個情況，可能和“隨緣”的概念有關，是把隨緣理解為無所謂，隨它去。事實上，佛教所說的隨緣完全不是這樣。

#### 一、學佛首先要認識因緣

“隨緣”的緣，來自因緣。佛教的基本理論就是因緣因果，所謂“諸法因緣生，諸法因緣



滅”。其中，因指內在的主因，緣指外在的助緣。由因感果，需要緣的推動。如果相關的緣不具足，因就暫時不會發展為果。就像種子，如果沒有泥土、水分等助緣，是不會發芽結果的。

佛教不是偶然論，認為一切是偶然出現的；不是宿命論，認為一切是前世注定的；也不是神造論，認為萬物由造物主創造並決定；而是緣起論，認為事物“此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅”。也就是說，一切存在都是條件和關係的假象，是相互影響的。

漢傳佛教華嚴宗的教理中，把緣起思想發揮到極致，認為“一即一切”。也就是說，宇宙中任何一個點都和整個宇宙有關，蘊藏着宇宙的一切內涵。現代科學提出的全息觀、蝴蝶效應等，也說明宇宙是一個整體，是息息相關的。其中蘊含着無盡的緣起，包括清淨的因緣，染污的因緣。

我們看到的世界，取決于自身的認識能力，同時也離不開我們的感覺、經驗和需要。所以

這種認識并不客觀，會受到各種因素的影響。現在社會上出現的“六頂思考帽”之類，就是針對個人局限而開發的思維訓練模式，通過集思廣益，充分發揮大眾的智慧。因為個人經驗會有很大的片面性，如果大家能提供不同的思考角度，再把這些角度綜合起來，就能更為全面而客觀地認識這件事，以及相關的因緣。

## 二、隨緣和進取

### 1. 何為隨緣

隨緣是解決什麼問題呢？我經常會寫這樣四個字——隨緣無我，或無我隨緣。可見，隨緣不是隨我，更不是隨便，不是隨性而為。隨緣的前提，是跳出自我的感覺，以理性、開放的心態看清各種因緣，然後作出智慧的選擇。這是主動而非被動的，是明確而非模稜兩可的。不是什麼緣出現就跟着什麼緣跑，別人叫你做什麼就做什麼。

可能有人會說：佛教中不是說要“隨順衆

生”嗎？須知，這種隨順並不是對衆生百依百順，不然衆生要造惡業的時候，難道還成爲他們的幫凶嗎？所謂“隨順衆生”，是在看清因緣的情況下，知道什麼樣的引導最適合對方。然後從這個角度切入，首先讓對方歡喜，然後善巧引導，最終還是爲了利益衆生。世間盲目的順從，比如父母因爲溺愛子女，要什麼給什麼，往往是有害無益的。

隨緣的智慧非常重要，不論世間法還是出世間法的成就，都離不開對因緣的如實觀察。對客觀條件充分評估之後，才能作出正確選擇。

## 2. 隨緣和進取

人們通常覺得，進取才是努力，隨緣代表着消極、不作爲。這是對隨緣的錯誤認識。事實上，隨緣才能更好地進取。如果沒有緣起的智慧，對事情沒有全面、客觀的認識，很多時候，我們的進取是徒勞無功的。經常有人抱怨：“我已經這麼努力，爲什麼還不成功？”之所以會這樣，就是缺乏隨緣的智慧。一方面，你的

努力方向對不對？如果南轅北轍，怎麼努力都是不可能成功的；另一方面，你的努力祇代表了其中一部分因緣，而成功還需要衆緣和合。可能還有一些因緣，是你沒看到或做不到的。看清這一點，我們在盡到自己努力之後，就不會有無謂的煩惱了。

如果從佛教的角度解讀，世人所說的審時度勢，正是隨緣的前提。這是代表我們在做一件事情時，有客觀的評估，採取正確的方法，那樣的努力進取，才會事半功倍。反過來說，如果我們對事情缺乏客觀認識和有效手段，可能花十分力氣，祇有一分的收獲。可見，隨緣和進取是相輔相成的。

我們想一想，在世間做任何事，是不是都需要有這種智慧？首先是明確目標，然後就要隨順當下的因緣，採取與之相應的方法。其實修行也是同樣。我們知道，佛陀針對衆生不同的根機，說三乘佛法，說八萬四千法門。這也是隨緣，是隨順衆生的不同因緣，給予最適合

他們的教化。

### 三、隨緣對修行和人生的意義

佛教發源于印度，在這片土地上，宗教和哲學極其發達。爲什麼在衆多的教派和宗教師中，祇有佛陀找到了覺醒之道，找到了解除痛苦的方法？關鍵在于，佛陀找到了輪回真正的因。

人生有種種痛苦，可以說，五千年文明都在以各種方式解決痛苦。從遠古的刀耕火種，到今天的人工智能，物質條件比過去有了巨大改善。我們今天的很多享樂，是古人做夢都想不到的，但痛苦和煩惱並沒有因此減少。從某個角度說，甚至變得更多。我們不再有饑寒交迫的痛苦，但精神的匱乏不是饑餓嗎？人與人之間的冷漠，不是讓我們感到心寒嗎？

我們要解決痛苦，就要從智慧的高度，找到真正的痛苦之因。佛法告訴我們，所有痛苦都來自內心的貪婪、仇恨、愚痴，這才是根源

所在。由此，還會產生嫉妒、焦慮、孤獨、沒有安全感等一切負面心理。可五千年文明所作的努力，始終在改善外在環境，創造物質條件。除了使需求越來越大之外，並沒有從根本上解決問題。就像身體有了病竈之後，我們祇是在傷口塗抹鎮痛藥，點綴裝飾品，除了得到片刻安寧和麻痹自己以外，能根除病情嗎？

佛法之所以能解除痛苦，是因為佛陀找到了病竈所在。那就是我們內心的迷惑和煩惱，這是人類痛苦的根源，也是世界一切災難的根源。如果不能找到真正的痛苦之因，從根上解決，其他努力祇能起到暫時的緩解作用。比如我們孤獨時找人陪一陪，或是看看電視，但這祇是轉移注意力，讓痛苦不那麼直接。事實上，造成孤獨的苦因還在。祇要不去除這個因，再多的緩解都是無濟于事的，而且效果會越來越差。就像抗生素導致的耐藥菌一樣，同樣的緩解方式，效果很快就會遞減。然後就要更大的劑量，更新的方式。但祇要那些不良心理存在，它們

就隨時準備制造事端，制造痛苦，制造輪回。

當年，釋迦牟尼佛正是在菩提樹下，通過對十二緣起的觀察和追溯，才找到真正的苦因，找到衆生流轉生死的源頭。同時也發現，每個生命還具備覺悟的潛質，可以從根本上解決迷惑和煩惱。證悟後，佛陀說法四十五年，向衆生宣說了解決痛苦的方法，那就是聞思修，是戒定慧，是八正道，是三十七道品，是一切衆生皆能成佛的大乘菩薩道。這就是緣起的智慧。這個發現使生命得到拯救，看到希望。

不論世間還是出世間的成就，都要在看清緣起的前提下，順勢而為，精進努力。所以，隨緣和進取是不矛盾的。我們學習佛佛法，就是要學習并運用緣起的智慧。這樣才能跳出主觀的錯誤認識，放下我執，從更高的角度認識一切。在生活中，可以更善巧地處理工作、家庭等各種事務。逆緣出現時，安然接納，知道一切都有前因；順緣出現時，及時把握，知道機會都是給有準備的人。在修行上，學會用緣

起的智慧認識生命，觀察世界。真正認識緣起，就能了知空性，了知諸法實相。這就是生命的覺醒和解脫。

### 【結束語】

本次講座從八個方面，解讀了“佛教徒的人生態度”。一方面，希望消除世人對佛教的誤解；一方面，希望人們通過對佛教的正確認識，從中受益。佛法是人生的大智慧。這種智慧不是玄談，而是佛陀親證的，是一代代祖師大德用生命踐行的。在今天，這一古老智慧已經傳到全世界，讓越來越多的人因為聽聞佛法，改變了自己的人生觀。當我們的觀念改變，知道選擇什麼，捨棄什麼，知道怎麼看世界，看人生，心態必然隨之改變。而心態的積累會成為性格，性格的積累會成為生命品質。希望大家能以“佛教徒的人生態度”，對照自己的三觀，檢查自己的言行，止惡行善，去染成淨。