

濟群法師

生命的回歸

【一·認識的回歸】

【二·自然的回歸】

【三·自我的回歸】

今天，我要給大家講的內容是：生命的回歸。

生命盛開在我們目光所及的每個角落，使世界充滿勃勃的生機，使人類社會得以延續并發展。從廣義上說，不僅自然界的一切機體都蘊涵着生命力量，甚至星辰和整個星系，也有自身形成、發展及消亡的生命過程。

在一切生命現象中，人生無疑是我們最切身也最關注的問題。人生，簡單地說，就是我們從出生到死亡經歷的過程，由生活、生死和生命三個部分組成。

通常，人們最關心的是生活。生活有兩個層次，一是基本生存，一是生存質量。

人活着，首先面臨的是生存問題。俗話說，

“民以食爲天”，我們的身體離不開維持運轉的能量。除了這根本的一條，家庭開支也是我們每天需要面對，需要解決的。有些人福報大，出生在富有之家，財富與生俱來。尤其是中國人，做父母的喜歡爲兒女積聚財產，好使孩子一輩子不必爲生存奔波。而在一些發達國家，社會福利制度比較健全，基本生存似乎也不成問題。但世界上還有很多人，一生都在爲生存而忙碌。天天上班，拼命打工，無非是爲稻粱謀，無非是爲了保障家庭開支。他們活着的目的非常單純，單純到只剩下“生存”二字。

其實，自然界中的動物，空中的飛鳥、海裏的游魚和地上的走獸，它們和人一樣，也是爲了生存，爲了充饑而四處覓食。假如人類也僅僅爲生存而生存，那和動物有什麼區別？作爲每一個生命體來說，生存都是必不可少的，但祇有人類才會在解決生存問題之後，進一步追求生活質量。

在享樂主義盛行的今天，幾乎所有人都着

眼于物質條件的改善。事實上，改善物質所能給予的幫助，遠非我們以為的那麼見效。所以更爲內省的人開始轉向精神追求，講究生活品味的提升，即藝術的生活、宗教的生活。可以說，精神生活基于對自身的超越，是人類區別于自然界其他生物所特有的現象。

除了我們共同關心的生活話題，幾千年來，一代又一代的哲學家 and 宗教家都致力于生死問題的探討。作爲伴隨人類一生的兩大屬性，生和死，既相互否定，又密不可分。

如果將一個人的出生作爲人生旅途的起點，那麼從他來到這個世界開始，每時每刻都在接近旅途的終點，在奔向他的末日。正是由于我們的生，帶來了無法回避的死亡。正如一位哲人所說的那樣：每個生命的經驗均以死爲方向，這乃是生命經驗之本質。

那麼，生從何來，死往何去？依唯物論者的觀點：生從父母來。身體發膚受之父母，媽媽生下我，我就有了。而生命結束就意味着一

切的消失——人死如燈滅。死亡作為個體生命的終點，充分展現了人生的有限。

依一般宗教的普遍看法：人在肉體之外，還有獨立的靈魂。色身固然會在幾十年後敗壞，會受到時間限制，會退出歷史舞臺，但超然于肉體之外的靈魂是不死的，并將在另一個世界得到延續。基督教的教義正是建立在對永生的期待上：受到限制的塵世生命在上帝拯救下，分享上帝的生命而獲得不滅的新生。在他們虔誠的祈禱中，死亡作為通向天堂的門戶，又意味着新生的開始。

唯物主義者認為，生命是物質的產物，形散則神滅，屬於斷滅論、一世論。但我們應當認識到，科學祇能研究和改造外部世界，對於人類自身的認識，却顯得力不從心。相對於唯物主義者的結論，宗教家提倡的兩世論，認為生命中有獨立不變的靈魂，又落入了常見，同樣是不究竟的。

佛陀依緣起的智慧考察生命現象，提出三

世論，認為生命是相似相續、不常不斷的。生命不僅包括現在，還有着生生不已的過去和未來。生命就像流水，從無窮的過去一直延續到無盡的未來；生命又像鐵鏈，一環套着一環。我們這一期的人生，僅僅是其中的一片浪花，一個環節。

從唯物論的角度看，人生的確很短暫。可是通過佛法智慧認識人生，我們會發現：人其實是不會“死”的。所謂死，祇是一期生命的結束，是生命形式的改變，但同時也是下期生命的開始。作為學佛者，不僅要關心現實人生的幸福，同時要關心未來生命的走向。正是基于對生命的整體關懷，佛陀在成就解脫後，為娑婆衆生開示了現世樂、來世樂和涅槃究竟樂的原理。

生活是生命的表現形式，生死是一期生命的開始和終結。但人生最本質的，不是生活，不是生死，而是生命。要想改變命運，必須認

詩人說：生命是神聖的謎，是機密的法則。

生物學家說：生命是蛋白質，是氨基酸。

以佛法角度來看，這些說法都不完整。作為萬物之靈，我們祇有以智慧破譯出生命密碼，才能更好地認識并利用今生，而不是在無知或敬畏中采取回避的姿態。

生命由兩大系統組成：一是物質系統，一是精神系統。物質就是我們現有的色身，即生物學家所說的，組成肉體的那些成分。我們的身體來自父母，帶着父母給予的遺傳基因。而精神同樣有着獨立的系統，有自身的遺傳信息，那就是阿賴耶識中儲藏的無始以來的業因。我們在生活中會發現，相同的父母會生出秉性、天資完全不同的子女。原因是什麼？因為每個生命都是帶着獨立的生命信息來到世界，起點各不相同。

我經常說，學佛是真正意義上的生命工程。學佛，是生命從缺陷走向圓滿的過程，是生命從煩惱痛苦走向解脫自在的過程，是從認識生

命到徹底改善生命的過程。明白人生是什麼，知道改造生命的重要性，我們就可以正式開始討論“生命的回歸”。我想從三個方面加以說明。

【一、認識的回歸】

在生活中，除了賴以生存的基本物質條件，能對我們產生最直接影響的就是人生觀。我們會想什麼，做什麼，說什麼，都離不開觀念的影響。觀念和行爲又是相輔相成的。一方面，觀念會指導行爲，決定我們的各種選擇。另一方面，這些行爲的結果也會影響并改變觀念。可以說，我們成長的過程，就是認識世界和人生的過程。

遺憾的是，一般人的觀念往往是錯誤的。因爲觀念來自認識，而認識又是以感覺爲基礎的。通常，我們總是習慣性地認同自己的感覺，將見聞覺知的現象當作唯一真實。那我們的感覺是否值得信賴呢？事實上，人的感覺是有很大的問題的。

首先，我們的感覺非常遲鈍。在嘈雜的環境中，微小的聲音會被淹沒，使我們無法聽清，甚至完全感覺不到。聽覺如此，那我們的視覺呢？在黑暗中，即便最亮麗的色彩、最優美的風景也形同虛設。如果不借助科學儀器，人類所能覺知的範圍極其有限：太小的東西我們看不到，需要顯微鏡；太遠的東西我們看不到，需要望遠鏡……盲人摸象的故事大家都很熟悉，在某種意義上，我們和故事中的盲人並沒有太大區別。僅憑感官，我們看到的不過是大千世界呈現的微小局部，却看不到背後更為巨大的整體和真相。如果認識不到這一點，執著于自己對世界的膚淺認識，那麼在此基礎上產生的觀念，能有幾分準確性呢？

其次，我們的感覺帶有錯亂性。自古以來，人們一直以爲月有陰晴圓缺，其實月亮何嘗有過這些變化？我們的地球時刻都在自轉，所謂“坐地日行八萬裏”，可誰也感覺不到。長期以來，人們一直將地球當作宇宙中心，直到 16 世紀，

哥白尼才首次提出地球在圍繞太陽轉動。對於那個時代而言，他的發現是令人震驚的，是大逆不道的邪說。可以想象，如果我們的認識還停留在當時，大約也很難相信這個和感覺全然不同的事實。

天上的星辰在我們看來，小得似乎可以抓在手中，但天文學家告訴我們：它們中的許多，比地球要大得多。而其中的一部分，在我們看到時早已不復存在，祇是因爲它們散發的光芒，需要幾千甚至幾萬年才能抵達我們的視線範圍。當我們坐在船中，感覺兩岸青山在緩緩移動，實際兩岸是靜止的，是船的前進使我們造成了錯覺；當一支筆插入水中，看起來像是彎的，那是水的折射欺騙了我們的眼睛……

那麼，感覺的錯亂能否通過科學得到糾正呢？現代人相信科學，以此爲檢驗真理的標準。其實在過去幾百年中，隨着科學的進步，每個時代都建構了不同的理論體系。一些貌似真理的結論，在不斷接受新的挑戰，不斷被推翻。

由此可見，在認識世界的問題上，我們的感覺固然不可靠，處于發展中的科學也不是絕對真理。

我們對世界的認識，還受到情緒的影響。當我們喜歡一個人的時候，他的缺點，我們會視爲優點；而當我們討厭一個人的時候，他的優點，我們會當作缺點。當我們心情舒暢時，眼前的一切顯得無比美好：陽光格外燦爛，天空格外明朗，樹木在向你點頭，花朵在向你微笑，小鳥在爲你歌唱，蝴蝶在爲你起舞……世界到處充滿勃勃生機。而當我們心情壓抑時，同樣的世界却失去了色彩，籠罩在一片沉重的灰色中。

親情和血緣，則使認識帶有濃厚的感情色彩。在父母眼中，自己的孩子總顯得特別重要，時時牽動着父母的心。而在不相關的人看來，這個孩子和千千萬萬的孩子不會有任何區別，甚至他的存在都是可有可無的。熱戀中的男女，彼此把對方看得和生命一樣重要，對方的一舉

一動，都能給自己帶來巨大的欣喜或傷害。對旁人而言，那不過是繽紛世界的一段小小插曲。

感覺和情緒的影響，使我們難以正確認識世界。而在一系列顛倒的認識中，名稱和實質的混淆，更是常犯的錯誤。事物都有名和實兩方面。比如桌子，既有構成桌子的實物，也有定義桌子的名稱。那麼，名和實究竟是不是同一樣東西？事實上，名祇是後天的約定俗成，是幫助我們認識和區分事物的符號。但我們往往不了解這一點，以名為實，並因為對名的執著，帶來許多不必要的煩惱。

生活中，我們最敏感、最在乎的名是什麼？是自己的名字。其實名字不過是父母為我們取的代號，就像一號、二號那樣，沒有特定自性。但我們有了這個代號後，就會執著代號為“我”。聽到別人提起自己名字時，耳朵馬上會變得很長：是不是在說我？在說些什麼？如果聽到贊嘆和恭維，就歡喜；如果聽到誹謗和攻擊，就難過。對名的執著，使我們無法忍受他人的謾

罵。聽到別人罵你是驢、是豬、是笨蛋，會無比氣憤，覺得人格受到了侮辱。事實上，驢、豬、笨蛋祇是假名而已。如果對不懂中文的老外說“你是驢”，他根本不知道你在說些什麼，也不會因此憤憤不平。

錯覺又使我們把假相當作真實的存在。從佛法觀點來看，萬物都是因緣和合的假相。比如眼前這張桌子，祇是一大堆材料的組合，包括木材、鐵釘、人工等。由這些非桌子的條件，組成一個用品，古人出于使用的方便，為它安立“桌子”的名稱。倘若有一天，這堆條件中的某一位提出辭職或病故，桌子也將嗚呼哀哉！由此可見，桌子并不是獨存不變的實體，也不是天生就該叫作桌子，祇是一個沿用至今的約定而已。如果古人稱它為妖怪，那我們現在看到的桌子，就個個都是妖怪了。如果是這樣的話，我們聽到妖怪一詞，就覺得極其平常，更不會談妖色變。桌子是這樣，萬事萬物都是同樣。

《金剛經》告訴我們：“一切有為法，如夢

幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”一切存在都是緣起的假相，並沒有獨存、不變、可以主宰的自性。如果我們對所見一切都能如此分析，就不會產生種種執著，也不會被它們的變化所影響，所謂不以物役，不隨境轉。

人類認識上的另一誤區，是對永恒的期待。我們總希望和自己有關的一切都能永恒：希望生命永恒，希望事業永恒，希望財富永恒，希望家庭永恒，希望人際關係永恒……然而，世間一切都是無常變化的。如果認識不到這一點，不能放下對永恒的期待，就會因此受到傷害。我們希望財富永恒，就無法面對公司的破產；希望家庭永恒，就無法面對家庭的破裂；希望人際關係永恒，就無法面對朋友的疏遠；希望愛情永恒，就無法面對情人的變心……但變化時刻都在發生，如果我們不能接受，就會陷入痛苦，演繹出一幕幕人間悲劇。

所以，改變人生首先要從改變認識開始，從樹立正確人生觀開始。西方哲學從古希臘的

探討宇宙本體，到 16 世紀後開始轉向認識論，正反映了認識能力的重要性。我們有什麼樣的認識，就會看到什麼樣的世界，度過什麼樣的人生。

讓我們的認識回歸世界的真實！在每個當下都能如實觀察，不被假相蒙蔽，不受情緒影響，也不為任何外在因素幹擾。就像桌上有五個蘋果，在我們的認識中也是五個蘋果，不要增益，也不要損減。包括對生活、生死、生命的認識，都是如此。

怎樣才能如實認識，建立正確觀念？這離不開佛法智慧。時至今日，即使在不同信仰的人看來，佛陀也堪稱人類歷史上最偉大的思想家，正如人類學家列維·斯特勞斯所說：“從我所見聞的大師或是哲人的著作中，從我所深入了解過的那些社會裏，從西方人引為驕傲的所謂科學中，我究竟懂得些什麼呢？即使把它們全加在一起，與坐在樹下的聖賢的沉思冥想相比，也不過是些片言祇語罷了。”

這種智慧是通過修行證悟的，是對宇宙人生本質的揭示，不會因為時代的發展而落伍，在今天依然有着現實的指導意義。佛法認為，一切迷惑都源于眾生的無明，這是錯誤觀念的根源，也是煩惱、痛苦乃至犯罪的根源。所以修行首先要建立正見，從聞思修、四法行到八正道，都是以正見為前提。

正見無常，可以擺脫對永恒的執著。人總是生活在永恒的情結中，希望身邊的一切不離不弃。然而世事無常，結果時常面臨事與願違的痛苦。正見無常，可以正確面對所有變化，不論挫折還是順利，也不論失敗還是成功，都是暫時的，都要經歷成住壞空的過程，都處在不斷的轉變中。

正見無我，可以擺脫由我執產生的煩惱。這是貪嗔痴的根源，由此造下殺盜淫妄種種惡業。正見無我，才能從根本上解除煩惱。

正見因緣因果，可以避免主觀、片面、狹隘的認識，如實看待世界，善巧處理事務。正

見因緣因果，我們就有能力坦然面對種種順逆境。面對順境不必驕傲自得，因為那是過去種下的善因所招感，無法永遠擁有；面對逆境也不必怨天尤人，我們祇是在承擔自己犯下的過錯，又能怨得了誰！正見因緣因果，還可以為未來生命規劃出美好的藍圖。我們希望有什麼樣的未來，現在就該播下什麼種子，從因上改造它。

【二、自然的回歸】

人本是大自然的一部分。當自然最奧秘的生命充盈心靈時，足以令我們心曠神怡。所以，讓我們的生命回歸自然的懷抱！

不知大家注意過沒有，世界是個大宇宙，而我們的身體則是個小宇宙。你看，地球的結構和身體是多麼相似：地球有江河湖海，就像我們體內奔騰着血液；地球上岩石，就像我們體內支撐着骨骼；地球表面有泥土，就像我們身上包裹的肌肉；地球上萬物茂盛，就像我

們身上的毛發。天空時而烏雲密布，時而萬裏晴空，就像我們的心情，變幻着煩惱和欣喜。明媚的陽光就像我們燦爛的笑臉，紛紛的雨雪又像我們悲哀的哭泣。風暴來臨時，可以讓大樹搖搖欲墜，就像我們發怒時可怕的脾氣……我們和自然本是一體，我們的生活也本該和自然息息相關。

人類曾經像動物一樣，完全依賴自然給予來維持生存。現代文明在給我們帶來諸多便利的同時，也使我們和自然的環境、生活離得越來越遠。我們已經無法回到過去，已經喪失在純粹的自然環境中生存的能力。

房屋的建造，使人類擺脫了最初的穴居時代，擁有更舒適的居住條件。但建築的不斷發展，又將生活在都市的人們禁錮在一片片鋼筋水泥的叢林中，禁錮在一片片沒有生命的環境中，使樹木和草地都成了奢侈的風景。我平時生活在山上，有時從山上走下來，感覺整個城市飄浮着一股躁動不安的氣息。

是什麼使我們背離自然的生活？是什麼使世界的變化如此巨大？是人類的貪欲，是人類對物質盲目的、無止境的追求！我們通過不斷占有來滿足欲望，占有吃的、占有穿的、占有住的……當我們擁有這一切之後，當我們不再有衣食之憂，不再有“茅屋爲秋風所破”的窘境，新的欲望又接踵而至。即使物質生活有了相當水準，我們還是不會滿足，又會產生攀比之心，希望自己擁有的一切超過別人：服飾要比別人講究，住宅要比別人豪華，地位要比別人顯赫……在相互攀比中，衣食住行已經失去最初的實際功用。現代人對生活狀況的不滿，已不是簡單的物質匱乏，而是在攀比中產生的失落感和挫折感。攀比又帶來激烈的競爭，使每個人要在競爭的巨大壓力下努力適應世界，努力跟上時代飛速前進的步伐，活得特別辛苦。

我總覺得，一味強調經濟發展是有副作用的，甚至弊遠遠大於利。許多人向往日本優越的經濟條件，但在我看來，東京是賺錢的天堂，

生活的地獄。我到過東京，到處都是高度的喧鬧，高度的緊張，路上每個人都行色匆匆，幾乎和機器人一樣沒有表情。我不明白這樣活着有什麼樂趣可言，原本打算在那裏做一兩年學術研究，結果一個月就逃了。香港也是經濟發展的典範，整個城市就像一座大百貨。生活在這鋼筋、水泥、噪音組成的鬧市中，雖然物質應有盡有，能在最大限度上滿足需求，却没有大自然的滋潤，很容易讓人浮躁而焦慮。

在今天這個社會，科技日新月異，生活方便舒適，世界豐富多彩。物質帶來的種種誘惑，時刻都在刺激我們的欲望，讓人想要擁有更多、更新、更好的享樂。可我們是否想過，在擁有這一切的同時，又付出了多少代價？

一味追求物欲，使我們必須投入更多時間來賺錢。在能掙會花成爲時尚的今天，我們輕易丟棄了幾千年來奉行的消費觀，開始理直氣壯地拜金。那麼，我們又是在用什麼換取這一切？除了勞動和技術，更需要付出時間。而付

出時間就意味着付出生命。在欲望的爆發中，我們已經迷失了自己，不惜把生命耗費在無止境的追求中，甚至沒有時間來反省自己，觀照自己的精神需求。

一味追求物欲，使人失去了內心的寧靜。貪婪制造的妄想，正魔鬼般啃噬着我們毫無防備的心靈。對財富的渴望，使我們看不到欲望下隱藏的巨大陷阱，看不到欲望猙獰的另一面。

一味追求物欲，是引發爭鬥的根源。在家庭中，因為利益的衝突，導致父母與兒女的爭鬥，兄弟與姐妹的爭鬥，丈夫與妻子的爭鬥；在社會上，因為利益的衝突，導致家庭與家庭的爭鬥，公司與公司的爭鬥，行業與行業的爭鬥；在國際上，因為利益的衝突，導致地區與地區的爭鬥，民族與民族的爭鬥，國家與國家的爭鬥。一味追求物欲，還是破壞地球環境的罪魁。在短短的百年內，人類以史無前例的規模企圖徵服自然，對自然資源盲目、過量的開采，使得地球幾十億年形成的財富幾乎耗盡了一半。對能源

的過量開發，又導致了生態失衡，導致了各種自然災難和環境污染，同時也給人類生存帶來巨大的隱患。

物質和財富是抵達幸福的唯一手段嗎？人們在沒有事業、財富時，往往會將這些當作幸福的保障。事實上，這祇是我們一廂情願的想法。我在弘法過程中，遇到過一些事業有成者，有着百萬、千萬甚至上億的財產，可是他們連人生最基本的快樂都不能正常享有。擁有豪華別墅，却不能安然入眠；面對山珍海味，却食欲全無……在旁人可望而不可即的奢華生活中，他們又何嘗體會到幸福的感覺？

人類怎樣才能獲得幸福？怎樣才能活得快樂？首先，我們要回歸自然，學會享受自然的給予。新鮮的空氣、純淨的藍天、迷濛的烟雨、柔和的月光、連綿的青山、潺潺的流水……這一切就在我們周圍。大自然的美對每個人都是平等的，愈是自然的東西，就愈接近生命的本質。祇要我們把心事放下，隨時都可以在自然

的懷抱中體會自在；祇要我們把欲望放下，隨時都可以在自然的饋贈中獲得滋養；祇要我們擁有平常心，不必付出任何的代價，就可以享受廣闊的天地。

“春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪。若無閑事掛心頭，便是人間好時節。”這是一首告訴我們如何感受自然、擁有良好心態的禪詩。其實，世間最甜美的享受始終是那些最古老的享受。

現代社會的復雜性使生命失去了自由的空間。生活在這種喧鬧的環境中，我們的妄想和煩惱空前膨脹着。我們祇是勞作，沒有閑暇，最終喪失人類應有的靈性，忘了人生之根本。結果得到許多享樂，却并不幸福；擁有許多方便，却并不自由。我們祇是在使用生命，却不懂得享受生命！

現代社會的競爭又使人緊張焦慮。回歸自然，可以徹底放鬆身心。我們不必和自然算計，不必和自然競爭，不必和自然弄虛作假。在大自然中，我們的心靈會變得簡單、清淨。我們

可以在岩石上小憩，讓思維停歇，讓渾身每一塊肌肉、每一個細胞，都徹底放鬆；我們可以在林間漫步，讓念頭安住在舉手投足的每個當下；我們可以在樹下靜坐，看花開花落，望雲卷雲舒。

遺憾的是，我們中的多數人對自然賜予的一切熟視無睹。我們的心中裝滿事業、家庭、財富……却很少意識到自然中最美好的存在，從來都不懂得去珍惜。尤其在以經濟發展為中心的今天，我們爲了服從經濟利益，不惜破壞人類賴以生存的自然，破壞我們唯一的家園。

新鮮的空氣還有多少？城市瀰漫着各種廢氣，連鄉村也在日復一日地受到影響；幹淨的水源還有多少？河流或是混雜着工業廢水，或是在氣候變遷中逐漸幹涸；茂密的森林還有多少？樹木的生長遠遠跟不上人類的濫砍濫伐……如果不能停止對自然的放肆摧殘，總有一天，我們會在親手制造的災難中首當其衝地受到制裁。事實上，災難已初露端倪，到應當

警惕的時候了。千百年來，我們一直遵循着天人合一的理念，這才是和自然的相處之道。人類應該感恩大自然，珍惜大自然，愛護大自然，享受大自然，在大自然中尋找快樂，獲得寧靜。

幸福生活可以從簡單中獲得。我們用以維持生存的基本所需并不多：食物是爲了充饑，服裝是爲了避寒，房屋是爲了休息，交通工具是爲了代步。這些需求也不難滿足：當我們饑餓的時候，吃什麼都有滋味；當我們疲倦的時候，睡在哪裏都香甜……

爲什麼今天的人會有那麼多要求？生活中的許多需要，與其說是我們自身的需要，還不如說，是社會使得你有這種需要。現代人的欲望正在工業文明的滋潤下，在物質條件的刺激下，無限增長着。一味追求物欲的生活，造成了人類社會的各種煩惱和痛苦。所以，東西方的聖哲們都告誡我們要少欲知足。

一個人追求權力，就會被權力束縛；追求事業，就會被事業障礙；追求財富，就會被財

富捆綁……他們沒有時間，更沒有閒情，他們的所有生命都被用來作了交換。一旦我們放下這些，既承擔起在世間應盡的責任，又不使心執著其間，就能體會到放下的自在，走也方便，睡也安然。我不從政，沒有體會過官場的應酬究竟有多累多麻煩，但有時會有信眾請我去吃飯，擺出一桌菜，吃了三五樣後，根本就分不出各自的味道，每次都吃得我直想睡覺。這種感覺很像在鬧市中走了一回，如果用一個詞語來形容，就是疲憊不堪。老子說：“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵令人心發狂。”就是告訴我們：復雜的環境會給感官及思維帶來混亂。

遵循簡單、自然的生活原則，使我們的內心更爲單純。

遵循簡單、自然的生活原則，使我們能更好地保護地球有限的資源。

遵循簡單、自然的生活原則，使我們不必將所有時間用來爲滿足物欲而奔忙，享有生命

的閑暇。

遵循簡單、自然的生活原則，使人與人之間可以和平相處，減少由激烈競爭帶來的犯罪現象，乃至各種戰爭。

【三、自我的回歸】

自我的回歸，使我們的人格回歸生命的本來。

自我，大家似乎非常熟悉。每個人都生活在強烈的自我意識中，一生都在為所謂的“我”而奔忙。為了我的事業、我的家庭、我的兒女、我的名譽地位、我的財富……我們所關注的一切，都是圍繞自我這個中心。在每個人的心中：我，有着神聖的地位，有着至高無上的權力。

在人類社會的發展過程中，正是因為我執的關係，才導致私有制的產生，乃至一切不平等現象。因為我執，人類不但對我有着深深的貪戀，還進一步希望更多的東西為我所有。在家庭中，一方面體現在父母對子女的專制，尤

其在中國，根深蒂固的家族觀念，使父母往往把子女當作自己的一部分，當作私有財產般任意處置，固執地以自己的觀念和生活方式要求子女，無視子女的獨立人格，使他們活得痛苦不堪。一方面又體現在夫妻間的過分占有，男女地位的不平等，使婦女在很長時間內祇是男性社會的附庸，彼此活得很不自由。

我執，使人與人之間產生嚴重的隔閡，是造成人類不平等的根源。我執，引發人生的種種煩惱，又是社會犯罪的禍根。我們每天何止百次千次說到我，然而，究竟什麼是真正的我？在生活中，我們有身外之物，有身內之物。身外之物，包括我們的事業、名譽、地位，包括我們的信用卡、房子、汽車，還包括我們的妻子、兒女、朋友，以及諸如此類的一切。我們時常將它們作為生活的尺度和成功的標準，將它們和我混淆在一起，不分彼此。

在生活中可以發現這樣的例子：若事業成功，便覺得高人一等，而職業低賤，又會自慚

形穢；若家資巨萬，便覺得趾高氣揚，而身無分文，又會無臉見人……事實上，稍微清醒一些的人都會知道，這些東西祇是暫時爲我所有，它們中的每一樣都逃脫不了無常的規律。我們的名譽地位，無法永遠保有；我們的信用卡、房子、汽車，隨時都會更換主人；即便是我們的妻子兒女，也可能在聚散離合中變換相互的關係。由此可知，這些身外之物并不能代表真正的我，我們祇是出于錯覺，才把它們當成是我的一部分。

那麼，我們的身內之物，這個生命體總該是我的吧？通常，每個人最關心的就是自己的身體。當我們爲他人付出一些勞動，總會計較報酬，計較得失。可一生幾十年的光陰，都在爲我們的色身服務，忙它的衣食，忙它的成長，却無怨無悔。這樣看來，色身似乎理所當然地代表着真正的我了。可我們再分析一下，就會發現，色身也不過是四大的假合。現在醫學發達，人身上的許多器官都可以像機器零件一樣

隨時更換。當你的腿斷了，可以換上義肢；當你的心臟有了問題，可以換上合成材料制作的人工心臟；甚至換頭也不再是神話，不久的將來，人就可能在自己肩上摸到另一個頭，那個頭到底是不是你呢？而且，色身每天都處在不斷的新陳代謝中。從嬰兒到少年、成年，每一天都在成長，然後又開始逐漸地衰老、敗壞。我們的色身，又有哪一刻不在變化中？肉食的人，組成色身的原材料，是動物的肉；素食的人，組成色身的原材料，是蔬菜和瓜果。所以在動物界，肉食動物的性格都比較凶暴，而素食動物則相對溫和許多。色身有如住房，祇供我們暫時住一住，我們無法永遠擁有它，更無法讓房子永遠不敗壞。生命祇在呼吸間，當我們還有一口氣在，可以很活潑，很燦爛；倘若哪天一口氣不來，就該腐爛發臭了。可見，色身也不能代表真正的我。

再來看一下我們的精神活動。精神領域是一個錯綜複雜的世界，不會比龐大的政府機構

簡單。在色身成長的歲月中，精神領域也不斷得到充實。就我自己的人生經驗來說，我的觀念和知識，離不開小時候父母的教誨，上學後老師的教育，以及走上弘法道路後社會給予的影響。我現在的所思所想，都是長期以來一點一滴形成的。儘管我們每天都會不斷表述：我的想法！我的看法！不時發表一些高論。但我們注意一下就會發現，在人生每個階段，想法和看法并非一成不變的，而是隨着閱歷的豐富和知識的增長，逐漸發生改變。儘管我們每天都會不斷強調：我喜歡，我討厭；我快樂，我痛苦……我喜歡的時候，對方的缺點也是優點；我討厭的時候，對方的優點也成了缺點。我快樂的時候，渾身每個細胞都在笑個不停；我痛苦的時候，日月星辰也顯得暗淡無光。痛苦時的我，無法想象快樂時的我；快樂時的我，同樣無法想象痛苦時的我。那麼，究竟是痛苦時的我代表真正的我，還是快樂時的我代表真正的我呢？

我，究竟是什麼？從以上分析，我們了解到，所謂的我其實是由許多非我的東西組成。而這些非我的東西，哪一樣都不能代表真正的我。如果我們把它們當成我的話，人生就會充滿煩惱。

我們要用緣起的智慧觀照人生，充分認識到，財富、地位、家庭、事業、名譽及世間的一切，甚至包括我們的色身，都是無常變幻的。我們不可能永遠擁有，更不能將它們當作真正的我。如果我們認識到這一點，就能減少對世間萬物的執著，讓心從物欲中解脫出來，再也不被它們左右，不為它們要死要活，從而保有心態的超然，人格的獨立。

我們也要用緣起的智慧觀照心念。在我們的內心，有種種不同的想法和情緒。有人說世道險惡，但我覺得人心更險惡。說到人心時，大家想到的可能祇是他人的心，但我指的是每個人自己的心。我們的心中有無數陷阱：貪婪的陷阱、嗔恚的陷阱、自私的陷阱、懷疑的陷阱、

驕傲的陷阱、嫉妒的陷阱、欲望的陷阱、愚痴的陷阱及不良嗜好的陷阱……如果没有智慧觀照，心就會時常落入這些陷阱，讓貪婪、嗔恚、猜疑、驕傲、嫉妒和欲望支配着我們。如果没有智慧觀照，心就會沉迷在這些陷阱中不自知，把眼前的一點小利當作生活的全部，被當下的一點情緒主宰我們的心靈。

如果没有智慧觀照，我們就會缺乏辨別真相的能力，不能透過現象看到事物的本質，把這些原本非我的東西當成是我，造成無盡的煩惱和痛苦。我執，是世間一切痛苦的根源，一切煩惱的根源，一切災難的根源，一切犯罪現象的根源……祇有通達無我，才能消除由此而來的一切過患。

通達無我的真理，我們就能更好地把握心念。對每種想法的產生都能清清楚楚，對每種情緒的出現都能明明白白，就不會心甘情願地做它們的奴隸。

通達無我的真理，我們就能正確地認識生

命。不再盲目地執著身內或身外之物爲我，不被世間的無常變化所困擾。

通達無我的真理，我們才能開發本自具足的智慧，找到本自具足的佛性。

自我的回歸，讓我們回歸生命的本來！

2020.7 修訂版