

濟群法師

人生五大問題

- 【一·何為幸福】
- 【二·我是誰】
- 【三·生從何來，死往何去】
- 【四·何為命運】
- 【五·活着為什麼】

在這個世間，每個人都會面臨這樣那樣的問題。事實上，人生就是一個不斷制造問題和解決問題的過程。一個問題解決了，新的問題又會接踵而至，循環往復，不曾少息。

現實問題，祇要努力多半不難解決。但繼續對人生做深層思考，觸及心靈深處，必然會面臨生命存在的共同問題——何為幸福？我是誰？生從何來，死往何去？何為命運？活着究竟為什麼？等等。這些也是人類永恆的困惑，如果找不到答案，心靈是無法真正安寧的。千百年來，人們始終沒有停止探討和追尋，但答案往往來自思維，來自猜測和推斷，來自有限的個人經驗，而不是對生命真相的體證。今天，我想從佛法的角度，談談對這些問題的認識。

【一、何為幸福】

我們首先要解決的是生存問題，也就是基本溫飽。這是屬於物質層面的需求，相對比較單純。除此而外，我們還想進一步獲得幸福，這是所有人關注并孜孜以求的。那麼，幸福究竟是什麼？是由物質還是精神決定的？如果幸福僅僅取決于物質，那就應該可以量化，可以總結出一個幸福的達標指數，比如有多少錢，或有什麼條件等。可事實又是如何？

多數人在生活清貧時，往往會將希望寄托于物質改善，這也是人們熱衷于賺錢的動力所在。但在當初設定的目標一一實現時，除了給我們帶來一些暫時滿足，預想中的幸福似乎並沒有如期而至。可見，幸福未必是改善物質就能解決的。

那幸福究竟是什麼？我的定義是：幸福祇是一種不穩定的感覺。這種不穩定的感覺，固然和物質有一定關係，但更重要的，是在于自身心態，在于我們對自身需求的定位。這才是

問題的根本所在。如果缺乏良好心態，或對物質的需求永無止境，那麼，幸福將永遠是可望而不可即的幻影。所以說，幸福不僅是唯物的，更是唯心的。

探討人生幸福，首先需要對苦和樂的關係有正確認識。

從佛法觀點來看，認為人生是苦。許多人對這一定義不理解，并以此推斷，佛教必是消極悲觀的。因為在我們的感覺中，并非一味的苦，而是苦樂參半、悲喜交集。那麼，佛陀為什麼會有這樣的結論呢？

其實，佛教也將人的感覺分為五種，分別為苦、樂、憂、喜、捨。其中，苦和樂偏于物質層面，憂和喜偏于精神層面。雖然理智告訴我們：苦樂憂喜都是無法避免的人生常態，但在內心，誰又不是趨樂而避苦呢？事實上，這也是一切眾生的本能。人類五千年文明，同樣是在幫助我們擺脫痛苦，獲得快樂。但結果又是如何？我們有了古人難以想象的豐裕生活，

但痛苦就此解決了嗎？煩惱就此消失了嗎？

可見，佛教所說的人生是苦，並不是就現象而言，而是透過現象所作的本質透視——苦是人生本質，快樂祇是對痛苦的一種緩解。現實中，沒有哪種快樂是具有本質性的。所謂本質，也就是說，這種快樂不論什麼時候享受，也不論享受多長時間，它都是快樂的。我們能找到這樣一種絕對、不變的快樂嗎？

事實上，任何快樂都有某種痛苦與之對應。當我們被饑渴之苦折磨時，吃飯會成為快樂；當我們被思念之苦纏繞時，親人相見會成為快樂；當我們夜不成寐時，安然入睡會成為快樂。如果去掉饑渴、失眠這些前提，吃飯和睡覺會成為快樂嗎？當我們不想吃却不得不吃，不想睡却不得不睡的時候，同樣的事立刻就轉為痛苦了。祇有當我們需要吃飯、睡覺并為之所苦時，才會因為這種痛苦得到緩解而產生快樂。從這個層面來說，痛苦有多少，由緩解痛苦帶來的快樂就有多少。

現代社會物質豐富，也比古人有了更多緩解痛苦的途徑。古人離別時，天各一方，音訊渺茫，這種思念因難以解決而與日俱增。一旦相見，由此產生的喜悅可謂強烈之極，這在古代詩文中有大量描寫。但我們現在想念一個人時，可以立即撥通電話。如果覺得祇聞其聲不夠，還可通過視頻相見。再或者，買張機票就能很快見面。哪怕遠隔重洋，也不再是無法逾越的障礙。但正因為易于緩解，這種由相思帶來的痛苦就很膚淺，很有限。相應的，所產生的快樂也很膚淺，很有限。

因為不了解生命真相，我們才會產生諸多煩惱。但人們往往看不到這一點，以為改變世界才是解決痛苦的有效途徑。這一定位的偏差，使得我們在改善物質條件的同時，又在不斷製造煩惱。甚至可以說，制造問題的速度遠比改善世界的進程更快。所以，今天的人雖然享有高度文明，却比古人活得更累，壓力更大。原因無他，就在于欲望太多，煩惱太多，這也是

人生之苦的根本。唯有消除內心的惡性需求及煩惱，才能從源頭解決痛苦，成就解脫自在的人生。

其他宗教往往將幸福寄托于天堂，寄托于外在拯救。其實，改變環境祇是換湯不換藥的被動舉措。倘若生命品質不曾改變，由此帶來的安樂祇是暫時的。因為生命的迷惑還在，就會源源不斷地制造煩惱，制造輪回。佛教認為，唯有體認生命真相，才能從根本上轉迷為悟，超越痛苦。此外，佛教還特別強調自力，即自身努力。這也是佛教區別于其他宗教的主要特徵之一。其他宗教主要強調他力，祇要具有信仰，就能因此得到救贖。而在佛法修行中，雖然也依靠佛菩薩的加持力，但主力是自己。

當然，僅僅依靠自己還不行，還需要有智慧，有方法，所謂“以己為洲，以法為洲”。否則，往往會走上自以為是的歧路。這裏所說的法，就是佛陀告訴我們的修行之道，簡單地說，就是三學八正道。佛教以佛法僧為三寶，為皈依

對象。其中，佛是我們改善生命的榜樣，法是認識生命真相的方法，僧是指導我們使用方法的導師。由依止佛法僧三寶，依教奉行，而能究竟解脫自在、離苦得樂。

【二、我是誰】

生命有很多不解之謎。古往今來，人們不停地追問：我是誰？我從哪裏來？我到哪裏去？這是人類永恒的困惑，也是每個人無法逃避的終極問題。因為我們最在乎、最關注的就是這個“我”。我們的整個生活，基本都是以自我為中心建立的。但我們是否想過：究竟什麼代表着我？僅僅是這個身體嗎？僅僅是眼前這個會說會動、會哭會笑的五蘊身嗎？

人們之所以害怕死亡，原因就是將這個身體當作是我，以為身體敗壞就意味着“我”的毀滅。其實，色身祇是生命延續過程中一個朝不保夕的片段，一種不斷改變的形式，並不能代表真正的“我”。從哲學定義來說，“我”代

表生命的本質，是永恒且不可分割的。但身體祇是由衆多元素構成，剎那剎那處于新陳代謝中，處于發展變化中。而在今天這個醫學發達的時代，身體的很多零件還可以更換組裝，甚至使用人工替代品，其中哪有什麼獨存、不變的“我”？如果了解其中原理，我們對身體就不會那麼在乎，對死亡就不會那麼恐懼了。

身體而外，“我”的存在還體現于兩方面：一是觀念，一是心態。我們生活在共同的世界，但同時又活在自己的世界，活在自己的情緒中。很多時候，還會被這些喜怒哀樂左右着，無法自主。我們爲什麼會被其主宰？原因就是把这些情緒誤以爲是“我”——“我喜歡，我討厭”，于是就會在乎，就會執著，進而不斷將心靈能量投射其中，不斷強化這些情緒。最終將主權拱手相讓，使某些情緒長時間地影響我們。生活中，有人一生追尋愛情，也有人一生被仇恨驅使。其實，很多情緒祇是內心的惡性腫瘤，生命的不良發展。雖然生長在我們心中，却并

不屬於“我”的一部分。倘能以智慧觀照，認清這些情緒不過是內心飄浮的影像，就不會一頭栽入其中，成為被操縱的傀儡。

這就需要對自我加以審視，認清我執給生命帶來的危害。事實上，一切煩惱皆因我執而起。任何一種東西，祇要貼上“我”的標籤，就會對我們具有殺傷力，就會讓人愛，讓人恨，讓人朝思暮想，寢食難安。一旦將“我”的標籤去除，它的變化就不會對我們產生什麼影響了。在這個世間，每天要發生很多驚天動地的事，但真正使我們為之心動的未必有萬千分之一。很多時候，我們祇是隨之感慨一下，就迅速拋在腦後。為什麼？就是因為我們沒有將自己和那些事聯繫起來，沒有對此產生我執。

我執還是世間一切是非紛爭的根源，是我們和他人相互抵觸、難以和諧的原因所在。生活中，一個自我意識過強、處處以“我”為中心的人，必定不會有融洽的人際關係。反之，那些淡化自我、處處為他人着想的人，不僅深

受大眾歡迎，自己也能安樂自在。因為他們不必害怕“我”的利益受損，擔心“我”的自尊受挫。遠離這個處處作祟的“我”，也就遠離了那些與“我”形影相隨的煩惱。

從佛教角度來說，“自我”正是有情最大的誤解，是我們因為不了解生命真相而產生的錯誤設定。不論身體還是情緒，都不具有永恒不變的內涵，都不能代表所謂的“我”。所以，佛教提出“無我”的思想。這也是佛陀對眾生最大的貢獻。或許不少人會覺得費解，甚至對此感到恐懼：如果“無我”，那現在這個會說會動的又是什麼？又會消失何方？其實，“無我”所否定的，祇是加諸于“我”的錯覺，而非現象本身。

禪宗有個話頭是：“一念未生前本來面目是什麼？”我們每天都在綿綿不絕的思緒中，在一念接一念的意識活動中。當這些念頭尚未升起時，生命是一種什麼狀態？再往前追溯：來到這個世界前，“我”又是以什麼狀態存在？所

謂“父母未生前本來面目是什麼”。這也是禪宗另一個重要的話頭。禪宗的修行，正是通過這樣一種追尋，將遮蔽內心的妄執層層掃蕩，將現有的錯誤設定逐步瓦解。

認識你自己——這是佛法關注的根本問題，也是西方哲學的經典名言。唯有透徹生命真相，我們才能把握前進之舵，成爲生命的真正主人。否則，祇能是這個色身或情緒的奴隸，爲他的衣食奔忙不休，爲他的喜怒耗盡生命。更悲哀的是，很多人不僅勞而無功，還會由此造作惡業，在未來繼續沉淪，繼續受苦。

【三、生從何來，死往何去】

茫茫宇宙中，地球時刻都在不停運轉，所謂“坐地日行八萬裏”。那麼，居住在地球上的我們，來自何方，又去向何處？如果找不到答案，我們能活得踏實嗎？當然不少人未必會想這個問題，或者事情太多而沒時間去想，又或者，用種種方法來轉移這個無法解決的疑問。但不

論我們想不想，這是每個人最終需要面對的現實。

在歷史長河中，我們的一生是如此短暫；在浩瀚太空中，我們的生命又是如此渺小。如果從唯物論的角度看待，我覺得，實在看不出生命的終極意義。不論有過多少輝煌，也不論付出多少努力，最終都是趨于毀滅，都是化爲塵土。但我們不必因此悲觀，佛法告訴我們：在有限的層面之外，生命還有其無限的層面。生命既是渺小的，也是無限的；既是短暫的，也是恒久的；既是脆弱的，也是強健的。倘能透徹心的本質，就會了解，每個有限的當下都是無限。認識這一層面，我們才能找到人生的終極意義。

探討有情的生死，必然涉及生命的輪回。在一般人看來，生命就是從呱呱落地開始。而從輪回的眼光看，今生祇是生命長卷中的一個章節，祇是其中一個相對的開始。在它之前，有着無窮的過去；在它之後，又有着無盡的未

來。現代人往往不易接受這一觀點，但祇要對生命現象全面觀察，我們會發現，某些用科學難以解釋的現象，如果從輪回角度來看，就會豁然開朗。

比如，我們是否相信人和人之間存在緣分？在這個世間，我們會和很多人相識相遇。有些人，我們會一見如故；有些人，天天見面也會視同陌路；還有些人，我們却會毫無理由地心生厭惡。原因何在？很多人會說：這是緣分。但很少有人進一步思考：緣分從何而來？為什麼我們和不同的人會有不同的緣分？如果相信輪回，對緣分就不會感到奇怪。因為人與人之間的關係并非始于今生，還有許多前生帶來的烙印。在過去生，有些曾是我們的親朋故友，有些則是我們的冤家仇敵。當彼此在今生再度相遇，這種烙印就復蘇了，并驅使我們將往昔的愛恨情仇演繹下去。

再如，每個人都有不同的天賦，有自己學起來容易上手的專業。我們常常可以看到，在

學習中付出同樣努力，未必會有同樣成果，還可能相距甚遠。是上天不公嗎？是命運捉弄嗎？都不是，祇是因爲生命起點不同。起點高的，稍加努力就能領先于人。而起點低的，惟以“笨鳥先飛”作爲彌補。但天賦又是什麼？通常以爲是父母遺傳，事實上，很多人具有的天賦和父母毫無關係。而從佛教角度來看，生命其實有兩套系統，其中的物質系統由父母給予，而精神系統來自過去生的積累，並將繼續影響未來生命，成爲下一輪的起點。

從這兩個角度，可以幫助大家理解生命的輪回。我們還要看到，輪回雖然體現爲一種生命現象，但根源是在我們的心。佛教認爲，衆生在天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄六道生生不息地流轉。這六種生命形態，也代表了我們內心的不同狀態。

比如餓鬼，是貪心發展的極致。一個貪得無厭的人，會表現出極度的渴求，永無滿足之時。這種心理被無限張揚後，生命呈現的就是

餓鬼狀態。畜生是愚痴無知的狀態，其生命祇是停留在本能的需求。就像那些除飲食男女外別無所求的人，和一生忙于覓食、繁衍的動物，又有什麼區別？阿修羅是嗔恨、狹隘的象徵。他們所熱衷的鬥爭，既是嗔心的體現，又是對嗔心的張揚。當這種心態被固定後，生命就會進入阿修羅的狀態。

可見，生命狀態也是某種心念的延伸，是在成長過程中逐步發展而來的。在社會上，不同行業者往往會表現出不同的行儀，學者有學者的氣質，商人有商人的風度。這些差別正是由不同心行外化而來，是心念由內而外的延伸。包括輪回，也是內心發展的一個結果，不是誰強加于我們的。佛菩薩的生命品質亦非本然如是，他們所具有的無限智慧和慈悲，都是在生命發展過程中逐步造就、開發并圓滿的。

生命的未來在哪裏？我們的歸宿在哪裏？答案就在我們當下的心行，就看我們現在做了什麼，想了什麼。現在生命的形態，來自過去

生的積累。未來的生命發展，又來自今生的積累。所以佛教非常注重當下的努力，這是銜接過去和未來的關鍵，也是我們改變命運的着力點。

如果不了解生從何來，生命是沒有根的；如果不了解死往何去，生命是沒有歸宿的。一個找不到根和歸宿的人，自然會缺乏安全感，這也是現代人極為普遍的心理。如何獲得安全感？很多人是通過積聚財富或購買保險來解決。事實上，在災難頻仍、風雲變幻的今天，這些保障又是多麼脆弱，多麼不堪一擊。讓向外尋求的心回到當下吧，因為真正的安全感不在別處，就在我們此刻的心行。我們能夠把握當下，就能把握未來，把握生命走向。當我們有能力把握這一切的時候，還有什麼不安，有什麼需要恐慌的呢？

【四、何為命運】

人有沒有命運？又由誰來決定這一切？其

他宗教多認為，命運是由外在的主宰神或某種神秘力量決定。而佛教認為，命運就是生命發展的規律，決定這種規律的力量仍在我們自身。換言之，命運體現了生命發展的因果，是以不同心行作為因而導致的結果。有什麼行為，就會導致什麼樣的命運走向。這些行為包括身、語、意三業。其中，身業是所行，語業是所說，意業是所想。

佛教還認為，這些由所行、所說、所想構成的因果，貫穿着過去、現在、未來三世。但現代人很難接受這一觀念，或者說，很難發自內心地引起共鳴。所以我現在主要提倡的是心靈因果，當下因果。

我們可以暫時不考慮三世因果，但無法回避心靈因果，當下因果。當我們行善，或祇是生起一念善心時，由此感得的樂果未必立即現前，但由此帶來的內心喜樂却是當下就能體會的。我們所有做過、想過的事，都會在內心留下痕迹，形成力量。這種力量正是影響未來生

命走向的因。因為心念會形成習慣，并逐步固定為心態，進而導致不同性格，導致不同人格。

每個人的內心都有很多不同心念在活動，其中有正面的，也有負面的，區別祇是在于各自力量的強弱。如果不加選擇地任其發展，很可能被我執掌控，被我執發展的負面力量占據主動。每個人最在乎的都是自己，因為我執就是我們的本能，是我們不假思索就會維護的本能。修行的意義，則在于幫助我們調整方向，由被動轉為主動，有選擇地強化某些正面心理，淡化并逐步根除負面心理。

習慣從哪裏來？無非就是某件事我們做多了，想多了，以致成為自然。比如我們習慣于見到哪些人，習慣于每天做些什麼，吃些什麼。一旦這種習慣固定下來，就會逐步發展為某種生命模式，成為我們的性格。所以說，性格就是習慣的積累，進而會逐步發展為我們的人格，發展為我們的生命品質。觀察一下就會發現，我們現在的許多性格，其實是和生活習慣密不

可分的。

這些習慣和性格，又決定了命運的不同走向。所以說，命運不是上天的賜予，不是偶然的機遇，而是由我們自己設計，并由不同行爲決定的。這種決定命運的因素，佛教稱之爲“業力”。所謂業，又可看作我們的生命程序。造作地獄之因，就是編寫進入地獄的程序。種下人天善因，就是編寫進入人天善道的程序。我們編寫不同的程序，就會進入不同的世界和生命軌道。我們要改變命運，也要從改變心行程序做起。如果我們有能力改變心行，改變習慣，就有能力改變命運。反之，如果無法改變現有的性格和習慣，改變命運不過是空話而已。

心具有兩個特點：一是選擇，二是創造。這也是人之所以爲萬物之靈的關鍵所在。桌子不會選擇，房子不會選擇，動物的選擇能力也相對較弱。而人具有理性，具有抽象思維，不僅能選擇、判斷，還能在選擇、判斷後進行創造。正因爲這兩大特點，人類才創造了五千年文明。

而在改造世界的同時，自身命運也隨之發展。

從這個角度來說，心就是命運的主宰。

但在很多時候，某些行爲一旦形成習慣，心就會不知不覺地進入慣性軌道，被其所控，不是我們想改變就能輕易改變的。這就必須借助修行來調整，事實上，這正是修行的難度所在。因爲習慣是日積月累而來，有着根深蒂固的力量。這種力量，就像地球引力將我們固定在地球上一樣，使我們難以超越，難以擺脫當下的凡夫狀態。

曾經有位教授說要學佛，起因却是爲了戒烟。因爲他抽烟三十年，完全被尼古丁所控制，可又檢查出肺部病變。醫生警告說：再抽烟馬上完蛋。他當然珍愛生命，但每天要和尼古丁的誘惑鬥爭，身心俱疲，特別希望通過學佛來解決問題。

這個理由固然有些可笑，却說明習慣一旦形成，對身心有極強的控制力，若不痛下決心，是很難改變的。除了決心，我們還應了解生命

發展的規律。依循這一規律，才能切實地規劃未來，改變命運。

【五、活着爲什麼】

人爲什麼活着？活着的價值是什麼？也是每個人無法回避的重要問題。

做任何事，我們都會有某種理由。因爲餓了，所以要吃飯；因爲困了，所以要睡覺；因爲孤獨，所以要尋找感情。活一輩子，難道不更需要理由嗎？一般人找個理由似乎不難，比如爲了我的孩子，爲了我的家庭，爲了我的事業，因爲他們對人生沒有太多思考，隨便找個理由都可以打發自己。但深入思考的話，我們就很難滿足于這些答案，滿足于這種人雲亦雲的價值觀。

所以那些有思想的人反而不容易找到活着的理由。因爲世人認可的那些理由都經不起推敲，對某些人固然重要，對某些人却可有可無；又或者，在生命某個階段顯得重要，但在其他階段却毫無價值。可見，這些都不是我們找尋

的終極答案。也正因為如此，不少藝術家或哲學家甚至會苦悶到走上絕路。因為對那些注重精神生活的人來說，如果找不到具有說服力的理由，就很難心安理得地過下去。

從更深一層來看，多數人追求的人生價值，更經不起死亡的審視。再大的事業，再多的財富，在死亡面前，都像泡沫般脆弱短暫。當事業結束時，為我們的生命留下什麼？回顧歷史，哪怕貴為帝王，稱霸一時，同樣是灰飛烟滅。所以，外在一切都是要過去的。當這些成為回憶，它給生命帶來什麼影響，才是我們真正應該重視的。

孟子說：“人人皆可以為堯舜。”佛教同樣認為，每個生命都具有潛在的、佛菩薩那樣的高尚品質，那就是眾生本具的佛性。我們的心固然會制造種種煩惱，但同時也具備解除煩惱的能力。若不開發這一能力，輪回將永無止境。因為無明就是制造痛苦的永動機，使我們在苦海中沉淪輾轉，迷失方向。

活着的意義，在於了解并開發自身潛在的高尚品質。唯有這樣，我們才有能力完成生命版本的升級，才有能力給衆生究竟而長久的幫助。這正是佛教所說的自覺覺他，自利利他。

佛教認為，人生由惑、業、苦組成。因為無明障蔽，使我們看不清生命真相。不知何為幸福，就會以苦為樂，與幸福背道而馳。不知我是誰，就會非我執我，貽患無窮。不知生從何來，死往何去，不知何為命運，就無法對未來作出正確規劃，使生命健康發展。不知活著為什麼，就會耽著于眼前小利而忽略生命的究竟價值，或因找不到活著的正當理由而失去生存動力。因此，探討和解決這些永恒的問題，對人生幸福具有重大意義。

2020.10 修訂版