

濟群法師

信仰與人生

- 【一·信仰可以建立道德準則】
- 【二·信仰可以引導精神追求】
- 【三·信仰可以使人心態超然】
- 【四·信仰可以培養慈悲大愛】
- 【五·信仰可以解決生死歸宿】
- 【六·信仰可以找回自己】

人生是學習的過程，成長的過程，也是不斷解決問題的過程。可以說，我們從小到大所有的學習，最終都是為了解決問題。即使純粹出于興趣的學習，也是在解決精神需求。而對每個問題的解決，又會成為人生路上的足跡，將我們導向不同的未來。

有句話叫作“活到老，學到老”。這種學習是永無止境的，因為人生總有新的問題需要解決，除非你故步自封，不想提升。事實上，一旦停止學習，人生也就失去了活力。自上世紀六十年代以來，在聯合國教科文組織等機構的大力提倡下，終身學習和終身教育的概念，已在世界範圍內形成共識。

究竟應該學什麼？取決于我們需要解決的

問題。人生問題林林總總，大體可分為兩類：一是現實的問題，一是永恒的困惑。現實問題包括基本生存，及家庭、感情、事業、地位、人際關係等，是每個人都要面對的。但這並不是人生的全部，作為萬物之靈，人類有別于其他動物的關鍵在于，我們還會追問生命真相——我是誰？生從何來，死往何去？活着的意義是什麼……這些永恒的困惑，並沒有隨着科技發展找到答案。

人們曾經以為，科學會解釋一切並最終取代宗教。事實上，在人類可以探索太空並不斷有最新發現的今天，我們對自己的認識依然模糊不清，對內心的煩惱依然束手無策，對人生的目標依然無從確定。這就離不開對宗教的了解，因為它給我們指明了一條向內尋找的道路——由調心，而安身立命；由修心，而明心見性。

從原始社會以來，信仰始終伴隨着人類社會的發展。流傳至今的，有佛教、基督教、天主教、印度教、伊斯蘭教、道教及各種民間信仰。

據有關統計，在全世界七十多億人口中，有信仰者約占百分之八十，其影響體現在方方面面。就個人而言，主要在于人生觀、價值觀、世界觀的形成，及為人處世的方式。

以下，重點從佛教的角度，探討信仰與人生的關係。

【一、信仰可以建立道德準則】

說到宗教信仰，和道德密不可分。可以說，宗教是世界各民族建立道德準則的基石。可能有人覺得宗教是形而上的，并不是生活必需，但他們需要道德嗎？需要和諧安定、彼此信任的生活環境嗎？在一個社會中，如果不講道德，缺乏做人規範，終將導致人人自危的結果。事實上，這正是我們面對的現狀。爲什麼今天會有層出不窮的負面新聞，有種種讓人嘆息甚至恐懼的不良風氣？究其根源，就在于道德缺失，在于我們對道德的認識不足。

中國傳統社會以儒家宗法制爲基礎。在這

個背景下，道德是維系人與人、人與家庭、人與社會等一切關係的行為準則。也因此，道德似乎祇是社會的要求，而非個人所需。

這種觀念會帶來什麼結果？當大家都遵守道德時，我們也會這麼去做，但祇是爲了遵守約定俗成的規則，並不是自覺的選擇。所以當大家都不遵守道德時，也就不必循規蹈矩了，甚至會覺得，遵守道德就意味着吃虧。我們能看到財富、房子、汽車的價值，看到眼前實實在在的價值，却看不到道德蘊含的價值。這使得我們在沒有利害關係時，還願意談一談道德；一旦面對利害衝突，需要在道德和利益之間作出選擇時，就會輕易捨棄道德。問題是，當人人都爲一己私利不顧道德時，我們還能相信什麼？

如何才能重建道德，使之成爲人們的第一選擇，而不是用來說說的口號？關鍵是認識道德的價值。祇有認識到位，才能在生活中自覺踐行。說到價值，離不開道德的思想基礎。

1. 立足于世間哲學

從世間哲學的角度，道德和高尚理想有關。有正向的人生追求，才會遵循相應的道德準則。儒家推崇的有德君子，就是作為道德標杆的存在。最基本的，是踐行仁、義、禮、智、信五常，并具備自省、克己、慎獨、寬人等素養。千百年來，“君子喻于義”“君子坦蕩蕩”“君子成人之美”等關於君子的描述，始終被人們用作對美德的贊揚，對自我的期許。而在“立德、立功、立言”的三不朽人生中，也以“立德”為最高境界，勝于文韜武略、世間功名。

在這樣的文化傳統中，人們向往君子之德，就會自覺遵循道德，因為那是成為君子的途徑，于己是見賢思齊，于人能得到肯定。但脫離這一背景，道德就會被架空。曾幾何時，社會上甚至流行起“道德多少錢一斤”的調侃。之所以這樣，是因為在人們心中，財富成了最迫切、最重要、甚至壓倒一切的目標，而道德已得不到什麼養分。不僅如此，在欲望的驅動下，各

種不道德行爲反而肆意生長。

想要改變這一狀況，必須重建價值體系。當有德君子真正受到推崇，目標導向才會隨之改變。這是以結果糾正行爲，就像社會上開始重視學歷後，高考、中考甚至小升初都成了大家關注的熱點。但在今天這個金錢至上的時代，僅僅依靠思想引導來提倡道德，似乎有些力不從心。

2. 立足于對神的信仰

除了哲學，道德也來自對神的信仰。如基督教國家是依對上帝的信仰建立道德，伊斯蘭教國家是依對真主的信仰建立道德。自美國建國以來，總統和首席大法官在就職儀式上，都要手按《聖經》宣誓。這種集宗教、道德、法律含義于一身的儀式，充分說明了宗教和道德的密切關係。

人們相信宇宙中有萬能的主宰神，既決定現世幸福，也決定未來歸宿。祇有信仰神，遵守神的旨意和相應道德規範，死後才能進入天

國，與神同在。否則就會墮入地獄，被不滅的烈火所懲罰。這是把信仰、道德和人生幸福形成捆綁——想要得到今世乃至永生的幸福，就必須信神并遵守道德。

可以說，這種道德有着強大的背景，但它的弊端也在于此。如果你不信萬能的神，依此建立的道德就會失效；如果你半信半疑，道德的力量同樣會被打折。所以當神的權威不斷受到挑戰後，即使是傳統的基督教國家，由信神帶來的道德約束力也在隨之減弱。

3. 立足于人性論和因果觀

與神教的區別在于，佛教不認為宇宙中有萬能的神，其道德觀是依托佛陀揭示的生命發展規律而建立——那就是人性論和因果觀。這也是佛法對人和世界的認識。

首先是人性論，基于對自身的認識，說明人為什麼要遵循道德。每個人都希望成為更好的自己，成為智慧、幸福、安樂自在的人。那麼，

8 怎樣讓自己變得更好？佛法告訴我們，每個人

的存在都是五蘊假合，由一大堆想法和情緒組成。由不同的觀念，造就我們的心態，再由心態造就人格和生命品質。

其中，善心所和道德行爲可以造就健康的人格，高尚的生命品質；而不善心所和不道德行爲，則使人格和生命品質由此墮落。從心行的產生，到人格的建立，不是佛菩薩說了算，而要遵循客觀規律，也就是我經常說的“心靈因果”。這種因果是即時的，當下就能感受到；同時也在不斷積累，并由這種積累影響未來的生命走向。也就是說，道德行爲具有現前和究竟兩種利益，反之亦然。

當我們認識到，善行能使自己得到正向成長，而不善行會在生命中留下不良記錄，基于對自己的負責，就會自覺選擇道德行爲。這不是爲了做給誰看，不是迫于社會壓力，也不是害怕某種外在力量的懲罰，而是爲了成就更好的自己。現代人注重養生，但祇是在色身下功夫，不知道修心才是根本，遵循道德才是保健。

這是由內而外的養生，是從今世到盡未來際的養生。

所以說，佛教是基于人性論和因果觀來確立道德的價值。這種道德觀不需要借助外在權威，而是可以從自身實踐來檢驗的，在當今社會更具有普世性，更容易為大眾所接受。它不僅有利于個人成長，也有利于社會和諧。比如佛教提倡的五戒十善，于人于己都有莫大利益。祇要多一個人遵循不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不貪、不嗔、不痴的道德行爲，社會就會多一份安定。

當我們在遵循道德的過程中，感受到這些行爲對自身和社會的改變，就會因此得到正向激勵，產生進一步實踐的動力。這種精神力量不是物質所能給予的。所以從佛教的道德觀來說，個體價值和社會價值是相互增上的。如果不落實到個人，祇談道德的社會價值，很難使人長期、自覺地堅持；如果不落實到社會，祇是嚴以律己的個人道德行爲，作用難免局限，

缺乏普世價值。

【二、信仰可以引導精神追求】

現代人熟悉物質追求，從房子、汽車，到衣服、食物，“買買買”已是生活常態。而網購的普及，更使人不受任何束縛，隨時可以在綫購物。在滿足生活所需的同時，也能借此排遣空虛，緩解壓力。所以，對物質的追求正以幾何級數增長。但說到精神追求，多數人會覺得有些陌生，有些抽象，甚至有些過時。

那麼，物質可以解決一切嗎？事實上，今天的人並沒有因此滿足，反而日益迷惘。在過去的窮困年代，我們以為有錢就能幸福。現在很多人有了錢，有了房，有了車，有了以往希求的種種，為什麼還是不幸福？問題就在于，沒有健康的心態。

幸福是由心感受的。當內心焦慮、恐懼、缺乏安全感的時候，當內心有種種疾病的時候，是沒有能力感受幸福的。我們知道疾病會損害

健康，同樣，心理疾病會破壞幸福，是幸福的天敵。

近年來，政府也在大力提倡兩個文明建設。因為隨着物質條件的改善，心理問題正日益顯現，到了不容忽視的程度。那麼，怎樣才能建設精神文明？必須有健康的精神追求，包括對永恒問題、完善人格和文化藝術的追求，這都離不開信仰。

1. 對永恒問題的追求

首先，是對永恒問題的思考。比如我是誰？何為命運？活着為什麼？生從何來，死往何去？世界的真相是什麼？這是哲學和宗教致力解決的。可能有人會說：為什麼要想這些？對我的生活有什麼意義？事實上，這是讓我們從一個高度來審視人生。在茫茫宇宙中，在億萬年的時間長河中，這短短的一生，不過是剎那生滅的瞬間，到底用來做什麼，才能不負此生？如果沒有高度，我們是看不到人生意義的，不過是茫茫然地隨業流轉。

答案在哪裏？世間科學主要是解讀物質現象，而哲學和宗教是探討世界本質，但方法各異。其中，哲學是通過理性思考認識世界，是推理、玄想而非實證，無法直達本質。所以從古希臘開始，哲學家們從不同角度，不斷推翻之前的理論，至今莫衷一是。而神教把一切終極答案歸于造物主，對非信徒來說，其實是屬於“不可知論”。

佛法告訴我們：要解答這些永恆問題，必須開發生命本具的智慧，向內而非向外探尋。這是佛陀在菩提樹下證悟時，以智慧親見的真相。學佛，就是在佛法指引下，像佛陀那樣，以追求真理、走向覺醒為己任。具有這樣的精神追求，我們才能活得明明白白，才不會在渾渾噩噩中虛度。

2. 對完善人格的追求

其次，要造就健康的心態、人格和生命品質。說到完善人格，離不開對心性的認識。在中西方哲學中，關於人性是善是惡，自古就有

很多爭議。儒家說“人皆可以為堯舜”，也說“人之所以異于禽獸者幾希”。如果想成聖成賢，就要從誠意、正心、修身開始，進而齊家、治國、平天下。

佛法同樣認為眾生有兩面性，既有佛性，有覺悟潛質，也有魔性，有三毒煩惱。究竟成佛還是成魔？取決于對人性的正確認識，也取決于我們發展什麼。在修行成就之前，我們被魔性牢牢掌控，被貪婪、仇恨、嫉妒、自私等不良心理主導，不斷地制造煩惱，輪回生死。但佛陀證悟時發現：眾生皆有如來智慧德相，有自我拯救的能力。這個發現使生命充滿希望，也是佛陀帶給人類最大的價值。

我們想要成就佛菩薩那樣的生命品質，就要通過修行擺脫魔性，完善人格，進而修定發慧，所謂“仰止唯佛陀，完成在人格”。

3. 對文化藝術的追求

第三，是對文化藝術的追求，屬於現世的精神生活，同樣和信仰密切相關。西方藝術史

中，很多著名作品直接取材于天主教、基督教的教義，大量的壁畫和雕塑，本身就是為教堂創作的。中國傳統藝術中，從石窟造像到唐人寫經，也是人們為表達對佛教的虔誠所作。可以說，它們都是服務于宗教，是對信仰的供奉，祇是附帶成了藝術品。

中國的書畫、詩文講究意境。所謂意境，就是思想境界，這也離不開佛法。因為儒家文化重視現世，缺少離俗的超然，出世的自在，所以很多古代文人都喜歡誦讀佛經，通過《心經》《金剛經》《維摩詰經》《六祖壇經》的法義提升心境，反映到作品中，自然格調高遠，不同凡俗。來自佛法的影響，在王維、柳宗元、蘇東坡、王安石等歷代大家的作品中隨處可見。

總之，從探索永恒、完善人格到文化藝術，不同層面的精神追求都離不開信仰。對國人來說，佛教自傳入以來，既彌補了中國本土文化的不足，也極大地豐富了人們的精神生活，有着不可替代的重要地位。

【三、信仰可以使人心態超然】

很多人向往超然的心態，向往詩和遠方。因爲在生活中，對感情、事業、家庭、人際關係的執著，給我們帶來種種煩惱和壓力，讓人不堪重負。進一步，我們還會對這些執著對象產生永恆的期待，無法面對它們的變化，更不能接納失去的痛苦。這就使得我們擁有越多，反而越焦慮，越恐懼，越沒有安全感。因爲擁有越多，變化的概率就越大，失去的機會就越多，遭受的打擊也越頻繁。

而今天又是一個瞬息萬變的世界。過去的人，可以幾十年在一處安居樂業。但在全球化的今天，各國發生的事件都可能波及整個世界，帶來一系列連鎖反應。同時，現代人的活動範圍日益增大，每天乘車搭機，奔波在不同場所。這都使得生活中充滿不確定、不安全的因素。

如果我們對外境過分依賴，就會恐懼變化，每天在患得患失中，活得很累。怎樣才能在無常的世間保有超然，雲淡風輕地面對一切？是

需要智慧的。

1. 以緣起法審時度勢

儒家關心現世成就，看重成家立業、榮華富貴，當我們有這樣的定位，必然會對家庭、感情、事業產生依賴。有道是“人到無求品自高”，祇要有所求，有所依賴，就會被所求對象的變化左右，不得自在。

而佛教對人生的認識，主要體現在輪回觀和心性論，正好彌補了儒家文化的不足。輪回觀，讓我們看到生命的長度。生命不祇是這一世，還有無始的過去和無盡的未來。心性論，讓我們看到生命的深度。生命不祇有感覺到的六識，還有感覺不到的潛意識，儲藏着曾經發生的一切生命經驗。所以不必糾結于一時得失，而要從更高的角度審視生命，看到現在擁有的一切，是遵循因緣因果的規律，所謂“緣聚則生，緣散則滅”。

世間所有現象，包括人自身的存在，都是由衆多條件決定的，是條件關係的假相。因緣

和合，事物就顯現；因緣消散，事物就敗壞。因爲一切是緣起的，祇要其中一個條件變化，結果就會隨之變化。所以變化才是常態，不必害怕，更不必拒絕。

事實上，變化也意味着機遇，好的固然可以變壞，壞的同樣可以變好，關鍵是我們創造什麼因緣。佛教所說的隨緣，就是以智慧審時度勢，根據當下因緣作出最佳選擇，然後在因上努力，并接納任何結果。成功固然值得歡喜，失敗也不是最終結束，而是可以作爲新的起點，繼續在因上調整。

2. 從緣起法認識空性

緣起的另一個內涵是無自性，也就是空性。關於此，《心經》的解讀是：“色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。”色是指存在的現象，從本質上說是空的，祇是條件關係的假相。此外，《金剛經》的“一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀”也告訴我們：過去發生的一切，不管多麼風光還是失敗，就像曾

經的一場夢。祇不過在這夢中，還會伴隨各種影像和愛恨情仇。當我們真正看清事物的真相後，還會那麼在意得失嗎？

除了在認識上看破有為法的虛幻，我們還要通過禪修證悟空性，進而安住于空性。這樣的話，我們同樣可以工作生活、待人接物，但不會有任何粘著，也就是《金剛經》所說的“應無所住而生其心”。當心沒有粘著時，就像虛空一樣，盡管有雲彩飄來飄去，但虛空如如不動，湛然澄澈，不會被幹擾，也不會被染污。

其實，心本來就有無住的智慧，有不粘著的能力，祇是被無明遮蔽。佛教所說的明心見性，就是讓我們通過修行證悟空性，開啓這種智慧和能力。那麼在面對各種念頭和外境時，就能時時保有超然。

當我們真正體證空性，安住于空性，不僅能接納現實中的一切變化，即使是面對生死，也能自在無礙。過去很多祖師大德能坐脫立亡，並不是什麼神話，而是體證了不生不滅的覺性。

對他們來說，生不是開始，死也不是結束，哪有什麼可怕的呢？當生死都不在話下，還有什麼可焦慮的呢？

漢魏之後，儒釋道成爲中國文化的主流。其中，佛教雖然屬於外來文化，但傳入中國兩千多年以來，對哲學、文學、藝術產生了全面影響。我們今天學習中國傳統文化，一定離不開佛教，否則是不完整的。

中國人很有福報，既接受了儒家思想，能積極入世，又接受了佛法智慧，能保有超然。如果沒有出世的情懷，那麼得意時會執著，失意時會受挫，都會讓人很累。但能以出世心做入世事的話，得意時不執著，失意時不在乎，不論世間如何流轉變化的，都能成爲修行的功課，安然接納，歷境煉心。這是何等自在！所以說，不論我們從事什麼行業，佛法這種安心的智慧都是大有裨益的。

【四、信仰可以培養慈悲大愛】

大愛是相對小愛而言。小愛即世間的親情、愛情、友情，是人們熟悉并追求的，包括父母、兄弟姐妹、妻子丈夫等親緣關係，及朋友、同事等社會關係。這些圍繞自我建立的小愛，固然會給人們帶來很多快樂，但問題同樣在于這個“自我”。

因爲人有自私的本性，即佛教所說的我執。當一個人過分在乎自我、一切以自我爲中心的時候，就會與他人造成對立。在社會新聞中經常可以看到，即使在父母和兒女、丈夫和妻子等至親之間，也會因意見不合、財產糾紛而對簿公堂，甚至大打出手。至于兄弟反目、朋友恩斷義絕、合作伙伴相互坑害之類的矛盾，更是屢見不鮮。當人們與身邊親友都無法和諧相處時，也給整個社會帶來了戾氣。

從另一方面來說，隨着經濟的發展，貧富懸殊日益增大。當雙方都不能正確看待和使用財富時，這種差距很容易引發對立，使一些人

產生“仇富”心態，影響社會安定。

如何才能解決這些問題？特別需要倡導愛的教育，讓人們學會愛，進而從小愛提升為慈悲大愛。祇有更多的人投身公益，不是靠少部分人做，而是在全社會形成互助的風氣，才能減少貧富對立，給社會帶來溫暖。這就離不開文化的影響。

1. 有我之愛是有限的

從某種意義上說，人就是文化的產品。其中包括學校的教育，也包括家庭、社會、書籍的影響，它們共同造就了我們的人生觀、世界觀、價值觀，影響了我們的生活方式，決定了我們會成為什麼樣的人。

在中國傳統文化中，儒家講究倫理綱常。“五倫”就是針對父子、君臣、夫婦、兄弟、朋友五種基本人倫關係，提出“父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信”的相處之道。此外，儒家特別強調仁愛。孟子說“惻隱之心人皆有之”，這種愛並不關乎親緣，而是出自

人的良善本能。進一步，還要將這念人人具足的惻隱之心向外延伸，發揚光大，從關愛親友到關愛社會。但儒家在倡導“仁者愛人”的同時，還提出“愛有差等”。可見這種仁愛雖然廣大，却是有差別的，是根據和“我”的親疏遠近、利益關係來分配的。

基督教倡導博愛，并積極從事慈善事業，幫助貧苦大眾。但被愛的祇是人，却把同為生命的動物當作人的食物。即使在人類中，被愛的也祇是教徒，而同樣是人的異教徒却受到詛咒。此外，因為一神教的排他性，還會引發宗教之間的戰爭。這些矛盾都和“我”有關。

祇要有“我”，就會有自己和他人的分別，有親疏、好惡的分別，有民族、國家的分別。當內心有這些界限，就會產生二元對立，彼此衝突。所以說，有“我”的愛，再大也是有限的，不能遍及一切。

2. 無我才能慈悲大愛

佛教所說的慈悲大愛是平等的，無分別的，

祇要有一個衆生被排除在外，就不能圓滿慈悲。怎麼做到這一點？最重要的理論基礎就是無我。因爲無我，才沒有我和他的分別，沒有親疏，也沒有任何對立。這樣才能徹底利他。大家聽到“無我”不要恐慌，這不是說你不存在，而是要否定我們對自己的錯誤認定。

這就需要智慧的引導，幫助我們真正找到自己，同時體會到，“我”和六道衆生本來就是一體的，在本質上是相通的。否則的話，我們可能會覺得：衆生和我有什麼關係？我對衆生不感興趣，爲什麼要利益他們？這麼做對我有什麼意義？

祇有體認無我的智慧，認識到自己和衆生本是一體，利他才會成爲必然的選擇，因爲幫助衆生其實就是幫助自己。就像我們的腳受傷，手自然會去幫助，不會覺得“我明明是手，爲什麼要幫腳”，也不會有任何利害、得失的考量。

菩薩之所以能成就無緣大慈，同體大悲，正是把衆生和自己視爲一體，就像手和腳那樣。

祇要衆生有需要，有困難，便會自然而然地心生慈悲，無條件地給予幫助，沒有任何期待，不求任何回報。這樣的慈悲是無限的，沒有一個衆生是菩薩不願幫助的。這就是大乘的菩提心，是一種崇高的利他主義願望——我要走向覺醒，并幫助一切衆生走向覺醒、離苦得樂。生起這種願望，才是成爲大乘佛子的標志。

除了發願，更要通過不斷練習，把菩提心的修行落到實處。慈悲，就是與樂拔苦。從調動惻隱之心開始，到培養仁愛之心，圓滿慈悲喜捨四無量心。這種修習是有次第的，從對一個人練習，到對十個人練習，到對百人、千人、萬人練習；從對有關係的人生起慈悲，再對沒關係的人生起慈悲；從對喜歡的人生起慈悲，再對不喜歡的人生起慈悲；從對人類練習，再對一切衆生練習。在座上座下的練習過程中，不斷超越我執，超越貪嗔、好惡、有限的設定。

關於慈悲大愛，佛教和儒家、其他宗教最大的不同，就在于是否“無我”。祇要有我，就

會帶來不同的局限；祇有無我，才能生起無限的慈悲。

【五、信仰可以解決生死歸宿】

國人避諱談“死”，視之為不吉的話題。又或者，總覺得死是別人的事，和自己沒什麼關係。我們在世上忙來忙去，拼命賺錢，拼命做事業，即使有了這輩子花不完的錢還不夠，仿佛可以永遠活下去，永遠賺下去。從來沒想過，死亡必然到來，也必然會帶走這一切。但什麼時候死是不一定的，可能是明年，也可能是明天，甚至可能是下一秒。那些猝死的人，如果想到生命會戛然而止，還會那麼奮不顧身地追求，不為死亡做一點準備嗎？遺憾的是，很多生命就這樣猝不及防地走了，而且越來越年輕化。

當我們聽到這樣的新聞，看到身邊親戚朋友的死亡，內心會不會有一種恐慌？在西園寺和心理學界聯合舉辦的“佛法與心理治療”論壇上，與會者曾就“死亡焦慮”的主題展開探討。

我也代表佛教界作了講座，通過對《心經》的解讀，闡述了佛教的生死觀。不少與會心理學家聽後表示，佛法對死亡問題的解決最為徹底。

如果我們從來不思考死亡，也不為死亡作任何準備，一旦死亡來臨，就會痛苦、茫然、不知所措，最後在搶救和折磨中無奈離去。這是今天很多人的生命結局，是不是有些悲哀，有些草率？難怪古人把“好死”列為五福之一。

怎麼才能無憂無懼地安然離世？就要了解死亡的真相，未來的歸宿。我們現在所受的教育，以及唯物論的“人死如燈滅”，儒家的“未知生，焉知死”，都沒有解答這個問題。那麼，死真的是了一了百了嗎？真的不需要作任何準備嗎？很多人年輕時還覺得無所謂，但年齡漸長之後，“怎麼死？去哪裏”的惶惑就會時常浮現心頭。

探尋死亡真相，解決死亡問題，不僅是我們今天面對的，也是佛陀當年出家的原因，是佛法修行的重點。佛陀之所以放棄王位而出家，就是看到老、病、死的痛苦。從死亡的角度審視，

不論青春、美貌還是財富、地位，都是過眼烟雲，分文不值，所以他決定去追求生命永恆的價值。經過六年苦行，最終在菩提樹下證悟不生不滅的境界。那麼，佛教是怎麼認識死亡的呢？

1. 死亡并不是結束

佛陀證悟時發現：生命不祇是這一生，而是在無盡的流轉中，由生向死，死而復生。今生祇是生命延續中的一個片段，就像一片浪花。這一期的生死，也不過是一片浪花的生滅而已。浪花有生有滅，但大海如如不動。如果認識不到生命的大海，而是活在浪花中，覺得浪花就是一切，就會被浪花的生滅左右。如果我們能從生命之海來看生死，體會到生命的無限，而不是局限于浪花，就不容易焦慮了。

中國的“悟空號”發現，在宇宙中，我們看到的物質世界祇占 5%。此外，暗物質占 27%，暗能量占 68%。心理學家也說，生命有意識和潛意識兩個層面。其中，意識祇是露出海面的冰山一角，潛意識才是深藏海底的巨大山體。

這都說明，我們的視野非常有限。學佛，就是幫助我們開啓智慧，從宏觀的視角認識生死。

除了輪回，佛法所說的涅槃、往生和菩薩道思想，為我們指明了生命的真正歸宿。很多人把涅槃等同于死亡。其實，涅槃是對迷惑煩惱的徹底平息，是證悟不生不滅的境界，包括有餘依涅槃和無餘依涅槃。前者的五蘊果報身還在，後者才是灰身泯智，意味着色身的消亡。所以涅槃不等于死亡，活着一樣可以證悟涅槃。

淨土法門也是解決死亡焦慮的重要途徑。對於修行人來說，如果今生没能證悟怎麼辦？阿彌陀佛所發的悲願，讓學人可以通過信願行積累資糧，由一心念佛，借助佛力往生極樂。那是無限安樂的所在，是阿彌陀佛對眾生的慈悲接引。所以念佛人把死亡稱為“往生”，是脫胎換骨的新生。看到這樣的光明前景，還會畏懼死亡嗎？還會有任何不捨嗎？

此外，菩薩的無住涅槃是證悟後為大悲所驅動，繼續在輪回中救度眾生。菩薩道修行要

建立無盡的悲願，以輪回為戰場，在十方世界不斷地救度衆生，幫助衆生從迷惑走向覺醒。正如《普賢行願品》所說：虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此願王無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭……這是何等的氣勢，何等的願力！有了這樣的願力，就會根據衆生的需要隨類化身，哪裏需要就到哪裏，轉被動受死為主動選擇，轉生死焦慮為悲願無盡！

2. 臨終關懷

臨終關懷，是幫助人們面對死亡的方法。哲學家說，哲學是為死亡做準備。其實，宗教更是為死亡做準備。佛教中，“念死無常”是修行人必須具備的基本認知，既是正行，也可以是一切法門的前行。真正的修行人，時時都在為死亡做準備。想到死亡隨時都會發生，就不敢有任何懈怠。

佛教把生命分為四個階段，出生時是生有，在世時是本有，死亡時是死有，此生結束到下

次受生之間叫作中有，就像在世間結束一份工作，還沒找到下一份工作的中間階段。當一個人離開世界時，如何從此生過渡到下一生？是什麼在決定生命去向？除了往昔業力，臨終一念也很關鍵。

如果生起善心，就能使善業盡快成熟；如果發願往生，資糧具足，就能蒙佛接引；如果臨命終時被人各種惱亂，生起強烈的貪著或嗔恨，就會墮落惡道。所以佛教非常重視臨終關懷，要在生死關頭為臨終者作好心理引導，讓他放下塵世的一切牽挂，了解未來去向，對彌陀悲願充滿信心，願離娑婆，願生極樂。同時，通過念佛或稱念三皈，幫助臨終者調整心行，安住正念。這些都是非常重要的外在助力。

現在西方也有安寧關懷，對醫學上不再有治療意義的重病患者，在減輕他們身體疼痛的同時，給予心靈疏導和關愛。這種關懷也包含信仰的引導，使他們安然并有尊嚴地走完人生最後旅程。

【六、信仰可以找回自己】

今天的世界變化得這麼快，這麼豐富多彩，各種媒體、娛樂、遊戲、科技產品，以及發展中的人工智能、虛擬世界，使我們對外界的依賴日益嚴重。除了工作，很多人時刻刷着手機，刷着各種碎片化的信息，無法靜靜地面對自己，甚至失去了休息的能力。雖然身體早已疲憊，却無法入睡，還在難以自控地刷着。在最新的《國際疾病分類》中，已專門為“遊戲成癮”設立條目，並明確診斷標準，以幫助精神科醫生確定患者是否對遊戲產生病理性依賴。此外，手機綜合癥、晚睡綜合癥等時代病，也已成爲世界性問題。

在鋪天蓋地的信息中，人類對自我的迷失越來越深，問題越來越多，心智越來越不正常。與此對應的，則是被科技武裝起來的、前所未有的破壞力。這就使得世界危機四伏，防不勝防。

根本的解決之道，就是從人心入手。內心和平，才有世界的和平；內心安定，才有世界

的安定。東方文化，尤其是佛法智慧，它最大的作用，就是幫助我們認識內心，找回自己，造就健全人格。所以近年來，佛教在西方國家的影響越來越大。很多心理學工作者都在學習佛教的教理和禪修方法，將之運用于學科建設和臨床治療。

人也是一個產品，需要通過正確方法來打造。一方面，是通過聞思經教，接受智慧和覺醒的教育，從而調整觀念，解決人生困惑；另一方面，是通過止觀禪修平息煩惱。這樣的話，就能在正見指導下，造就良好的心態，健全的人格，最終成就高尚的生命品質，成為佛菩薩那樣美好的自己。

學佛不是向外求，對三寶建立依賴的目的，是導向內心。我們以三寶為皈依對象，但這不僅是指佛像、教法、僧眾這些外在的住持三寶，還有內在的自性三寶，就是我們本來具足的覺性。我們依止善知識，正是為了通過聽聞正法，依教奉行，最終認識自己，而不是把佛菩薩或

善知識當作偶像崇拜。

以上，主要從佛教的角度，通過建立道德準則、引導精神追求、使人心態超然、培養慈悲大愛、解決生死歸宿、找回自己六個方面，講述了信仰的作用。希望大家通過對智慧文化的學習，斷惡修善，成就高尚品質，為社會的健康發展作出貢獻。

2020.10 修訂版