

济群法师

生命的回归

【一·认识的回归】

【二·自然的回归】

【三·自我的回归】

今天,我要给大家讲的内容是:生命的回归。

生命盛开在我们目光所及的每个角落,使世界充满勃勃的生机,使人类社会得以延续并发展。从广义上说,不仅自然界的一切机体都蕴涵着生命力量,甚至星辰和整个星系,也有自身形成、发展及消亡的生命过程。

在一切生命现象中,人生无疑是我们每个人最切身也最关注的问题。人生,简单地来说,就是我们从出生到死亡所经历的过程,由生活、生死和生命三个基本部分组成。

通常,人们最关心的就是生活。生活有两个层次,一是基本生存,一是生存质量。

人活着,首先面临的是生存问题。俗话说,“民以食为天”,我们的身体离不开赖以维持正常运转的热量。除了这最根本的一条,家庭开支也是我们每天需要面对,需要解决的。有些人福报大,出生在富有的家庭,财富与生俱来。

尤其是中国人，做父母的喜欢为儿女积聚财产，好使自己的孩子一辈子不必为生存奔波。而在一些发达国家，社会福利制度比较健全，基本生存似乎也不成问题。但世界上还有很多人，一生都在为生存而忙碌。天天上班，拼命打工，无非是为稻粱谋，无非是为保障家庭的开支。他们活着的目的非常单纯，单纯到只剩下“生存”两字。

其实，自然界中的动物，空中的飞鸟、海里的游鱼和地上的走兽，它们和人一样，也是为了生存，为了充饥而四处觅食。假如人类也仅仅是为生存而生存，那和动物又有什么区别？作为每一个生命体来说，生存都是必不可少的基础，但只有人类才会在生存问题得到解决之后，进一步追求生活质量。

在享乐主义盛行的今天，几乎所有人都着眼于物质条件的改善。事实上，改善物质所能给予的帮助，远非我们以为的那么见效。所以，

更为内省的人开始转向精神追求，讲究生活品味的提升，即艺术的生活、宗教的生活。可以这么说，精神生活基于对自身的超越，是人类区别于自然界其他生物所特有的现象。

除了我们共同关心的生活话题，几千年来，一代又一代的哲学家和宗教家都在致力于生死问题的探讨。作为伴随人类一生的两大属性，生和死，既相互否定，又密不可分。

如果将一个人的出生作为人生旅途的起点，那么，从他来到这个世界开始，每时每刻都在接近旅途的终点，在奔向他的末日。正是由于我们的生，带来了无法回避的死亡。正如一位哲人所说的那样：每个生命的经验均以死为方向，这乃是生命经验之本质。

那么，生从何来，死往何去？依唯物论者的观点：生从父母来。身体发肤受之父母，妈妈生下我，我就有了。而生命的结束，就意味

着一切的消失——人死如灯灭。死亡作为个体生命的结束，充分展现了人生的有限。

依一般宗教的普遍看法：人在肉体之外，还有独立的灵魂。人的肉体固然会在几十年后败坏，会受到时间限制，会退出历史舞台。但超然于肉体之外的灵魂是不死的，并将在另一个世界继续得到延续。基督教的教义正是建立在这种对永生的期待上：受到限制的尘世生命在上帝拯救下，分享上帝的生命而获得不灭的新生。在他们虔诚的祈祷中，死亡作为通向天堂的门户，又意味着新生的开始。唯物主义者认为，生命是物质的产物，形散则神灭，属于断灭论、一世论。但我们应当认识到，科学方法只能对外部世界进行研究和改造，对于人类自身的认识，却显得力不从心。相对于唯物主义者的结论，宗教家所提倡的两世论，认为生命中有独立不变的灵魂，又落入了常见，同样不是最究竟的。

佛教依据缘起的智慧考察生命现象，提出了三世论，认为生命是相似相续、不常不断的。生命不仅包括了我们的现在，还有着生生不已的过去和未来。我们这一期的人生仅仅是生命延续中的一个片段。生命像流水，从无穷的过去一直延续到无尽的未来；生命又像铁链，一环套着一环。我们现有的生命形式，仅仅是其中的一片浪花、一个环节。

从唯物论的角度出发，人生的确很短暂。可是通过对佛法的学习来认识人生，我们会发现：人其实是不会“死”的。所谓死，只是一期生命的结束，只是生命形式的改变，但同时也是下一期生命的开始。所以，一个学佛的人，不仅仅要关心现实人生的幸福，同时还要关心未来生命的幸福。正是基于对生命的整体关怀，佛陀在获得究竟圆满的解脱后，为娑婆世界的众生开示了有关现世乐、来世乐和涅槃究竟乐

的原理。

生活是生命的表现形式，生死是一期生命的开始和终结。但人生最本质的东西，不是生活，不是生死，而是生命。要想改变命运，必须认识生命：生命究竟是什么？

诗人说：生命是神圣的谜，是机密的法则。

生物学家说：生命是蛋白质，是氨基酸。

以佛法的观点来看，这些说法都不够完整。

作为万物之灵，我们只有以智慧破译出生命的密码，才能更好地认识并利用今生，而不是在对生命的敬畏中采取回避的姿态。

我们的生命由两大系统组成：一是物质系统，一是精神系统。物质就是我们现有的色身，即生物学家所说的，组成我们肉体的那些成分。我们的身体来自父母，带着父母给予的遗传基因。而我们的精神，同样有着独立的生命系统，有自身的遗传信息，那就是阿赖耶识中储藏的无

始以来的业因。在生活中，我们会发现，相同的父母会生出秉性、天资完全不同的子女，原因是什么？因为每个生命都是带着独立的生命信息来到这个世界，每个生命的起点都不相同。

我经常说，学佛是真正意义上的生命工程。学佛的过程，是生命从缺陷走向圆满的过程，是生命从烦恼痛苦走向解脱自在的过程，是从认识生命到彻底改善生命的过程。明白了人生是什么，知道了解生命、改造生命的重要性，我们就可以正式开始讨论生命的回归。我想从以下三个方面对这个问题加以说明。

【一·认识的回归】

在一个人的生活中，除了我们赖以生存的最基本的物质条件，能够对我们产生最直接影响的就是人生观念，几乎每个人都在它的支配下生活。正确的观念，是建立幸福人生的保障。

从哲学意义上说，观念就是我们的世界观、人生观。

我们的观念和行为是相辅相成的，一方面，观念指导着我们的行为：我们怎样看待世界？怎样看待人生？但同时，观念也来自于我们经验的积累。可以这么说，我们成长的过程，就是我们对世界求取认识的过程。遗憾的是，一般人的观念往往是错误的。我们的观念，取决于我们对世界的认识，而我们的认识又以感觉为基础。通常，我们总是习惯性地认同自己的感觉，将我们所能觉知的事物和现象当作唯一的真实。那么，我们的感觉是否真的值得信赖呢？事实上，人的感觉是有问题的。

首先，我们的感觉非常迟钝。在嘈杂的环境里，微小的声音会被淹没，使我们无法听清，甚至完全感觉不到。听觉如此，那我们的视觉呢？在黑暗中，即便最亮丽的色彩、最优美的

风景也形同虚设。如果不借助于科学的仪器，人类所能觉知的范围极其有限：太小的东西我们看不到，需要显微镜；太远的东西我们看不到，需要望远镜……盲人摸象的故事大家都很熟悉，在某种意义上，我们和故事中的盲人并没有太大区别。仅凭我们的肉眼，仅凭我们的感官，我们能看到、能感觉的不过是大千世界所呈现的非常微小的局部，却忽略了它们背后更为巨大的整体和真相。如果我们不能充分了解这一点，而是执著于我们对世界肤浅的认识，那在此基础上产生的观念，其准确程度无疑是值得怀疑的。

其次，我们的感觉带有错乱性。自古以来，人们一直以为月有阴晴圆缺。可是，月亮何尝有过阴晴圆缺呢？我们所生活的地球，每时每刻都在飞快地自转，所谓“坐地日行八万里”，可是我们谁也感觉不到。很长时间内，人们一

直将地球作为宇宙的中心，直到 16 世纪初，哥白尼首次观测到地球在围绕太阳转动。对于那样的一个时代而言，他的发现是令人震惊的，是大逆不道的邪说。可以想象，如果我们的认识还是停留在他的时代，大约也很难相信这一和感觉全然不同的事实。

天上的星辰在我们看来，小得似乎可以抓在手中，但天文学家却告诉我们：它们中的许多，比我们的地球要大得多。而其中的一部分，在我们看到的时候，早已经不再存在，因为它们所散发的光芒，需要几千甚至几万年才能抵达我们的视线范围。当我们坐在轮船中，感觉两岸青山在缓缓移动，实际上两岸是静止的，是船的前进造成了我们的错觉；当一支笔插在水中的时候，看起来像是弯的，那是水的折射欺骗了我们的眼睛……

那么，我们感觉的错乱是否可以通过科学

方法得到纠正呢？现在，我们都在高喊相信科学。但过去几百年中，随着科学的进步，每个时代都建构了不同的理论体系作为标准。一些貌似真理的结论，在不断接受新的挑战，在不断被推翻。由此可见，在认识世界的问题上，我们的感觉固然不可靠，而处于发展中的科学也不是绝对真理。

我们对世界的认识，还要受到情绪的影响。当我们喜欢一个人的时候，他的缺点，我们也会视为优点；而当我们讨厌一个人的时候，他的优点，我们也会当作缺点。当我们心情舒畅时，眼前的一切都显得无比美好：阳光格外灿烂、天空格外明朗，树木在向你点头，花朵在向你微笑，小鸟在为你歌唱，蝴蝶在为你起舞……世界到处充满着勃勃生机；而当我们心情受到压抑时，同样的世界却失去了色彩，笼罩在一片沉重的灰色之中。

亲情和血缘，又使我们的认识带有浓厚的感情色彩。在父母眼里，自己的孩子总显得特别重要，时时都牵动着父母的心。而在不相关的人看来，这个孩子和千千万万的孩子不会有任何区别，甚至他在这个世界的存在都是可有可无的。热恋中的男女，彼此把对方看得和自己的生命一样重要，对方的一举一动，都能对你构成巨大的欣喜或伤害。对旁人而言，那至多不过是缤纷世界的一段小小插曲。

感觉的片面和情绪的影响，使我们对世界难以产生正确的认识。而在一系列颠倒的观念中，名称和实质的混淆，更是我们经常所犯的一个错误。

事物都有名与实两个方面。比如桌子：既有构成桌子的实物，也有定义桌子的名称。那么，名和实究竟是不是同一样东西？不是的。名只是后天的约定俗成，是帮助我们认识事物、区

分事物的一个符号。但我们往往不了解这一点，以名为实，并因为对名称的执著，带来了许多不必要的痛苦和烦恼。

在生活中，我们最敏感、最在乎的名是什么？是自己的名字。我们的名字，不过是父母为我们取的一个代号，就像一号、二号那样，没有特定的自性。但我们有了这个代号以后，就会执著这个代号为我。当我们听别人提到自己名字的时候，耳朵马上会变得很长：是不是在说我？又在说些什么？如果听到赞叹和恭维，就欢喜；如果听到诽谤和攻击，就难过。对名言的执著，使得我们无法忍受他人无理的谩骂。听到别人骂你是驴、是猪、是笨蛋，就会无比气愤，觉得对方在侮辱你的人格。事实上，驴、猪、笨蛋都只是假名而已。如果对一个不懂中文的老外说：你是驴，他根本就不知道你在说些什么，也就不会因此而愤愤不平。

错觉又使我们把虚假的当成是实在的。以佛法的观点来看，存在的万事万物都是因缘和合的假相。比如眼前这张桌子，假如我们用佛法的智慧透视一下，就会发现，它只是一大堆材料的组合。这些材料里有木材、铁钉、油漆及人工的制造。由这么一大堆非桌子的条件，组成的这么一个东西，古人出于使用的方便，为它安立了桌子这样的名称。由此可知，桌子的存在并不是独立的。倘若有一天，组成桌子这一家族成员中的任何一位提出辞职或病故，桌子也将随之呜呼哀哉！而桌子，也不是天生的就应当叫做桌子，只是人们称呼它为桌子才是桌子。若是古人称呼它为妖怪，那我们现在看到的桌子，就个个都是妖怪了。如果是这样的话，我们现在听到妖怪一词，就觉得极其平常，更不会谈妖色变。桌子是这样，世上的万事万物也都是同样。

《金刚经》告诉我们：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”存在的一切都是缘起的假相，并没有独立、固定不变的自性。如果我们对所看到的一切都如此分析的话，也就不会产生相应的执著，慢慢的，我们就能洒脱、自在了。

人类认识上的另一误区是永恒的观念。我们希望自己及身边的一切都能永恒：希望生命永恒、希望事业永恒、希望财富永恒、希望家庭永恒、希望人际关系永恒……然而，世界上的一切都是无常变化的。如果我们不能认识到这一点，不能打破对永恒的期待，就没有正确的心态来对待生活中的变化。我们希望财富永恒，就无法面对公司的破产；希望家庭永恒，就无法面对家庭的破裂；希望人际关系永恒，就无法面对朋友的疏远；希望爱情永恒，就无法面对情人的变心……人类因为颠倒的认识，形成

了错误的人生观念。正是在这些错误观念的指导下，才演绎出一幕幕的人间悲喜剧。

改变我们的命运，改变我们的人生，首先要从改变认识开始，从树立正确的人生观念开始。西方哲学从古希腊的探讨宇宙本体问题，到16世纪后转向认识论。因为，人类能否正确认识世界，毕竟还是取决于认识能力的提高。

让我们的认识回归到世界的真实！

什么是世界的真实？真实是如实地认识世界，使我们的认识和世界的真实相符合。如果桌上有五个苹果，在我们的觉知中也应当是五个苹果，不要增益也不要损减。

正确的认识和观念，要通过什么途径才能获得呢？通过修学佛法。佛陀是具有圆满智慧的觉悟者，是宇宙人生真相的发现者，是解脱道的实践者。时至今日，即使在不同信仰的人们看来，佛陀也足以是人类历史上最伟大的思

想家，正如人类学家列维·斯特劳斯所说的那样：“从我所见闻的大师或是哲人的著作中，从我所深入了解过的那些社会里，从西方人引为骄傲的所谓科学中，我究竟懂得些什么呢？即使把它们全加在一起，与坐在树下的圣贤的沉思冥想相比，也不过是些片言只语罢了。”

由此可见，佛法所阐述的真理，是对宇宙人生本质的揭示，并不会因为时代的发展而落伍，对今天的我们依然具有现实的指导意义。佛法认为，有情的生死烦恼根源于自身的无明。无明是对宇宙的无知，对人生的无知。这种无知是颠倒认识的根源，是错误观念的根源，是烦恼的根源，也是犯罪的根源。而正见则是解脱生死烦恼的根本。佛法修行的基础为八正道，其中即以正见为首，依正见建立幸福人生，依正见迈向生死解脱。

正见因缘因果，我们就有能力坦然面对种

种顺逆境界。面对顺境不必骄傲执著，因为那只是过去种下的善因招感，无法永远拥有；面对逆境，也不要怨天尤人，我们只是在承担自己所犯下的过错，又能怨得了谁呢！正见因缘因果，我们就可以为未来生命规划出一个美好的蓝图。我们希望有什么样的未来，现在就应该播下相应的种子，从因上改造它。正见因缘因果，我们就能更客观、更真实地看待世界，避免主观、片面、狭隘的认识，合理合法地处理生活中的各种事务。

正见无常，可以摆脱对永恒的执著。人总是生活在一种永恒的情结中，希望身边的一切不离不散，然而世事无常，结果时常面临事与愿违的痛苦。正见无常，可以正确面对人世间的一切变化，无论是挫折还是顺利，无论是失败还是成功，都是暂时的，都要经历成住坏空的过程，都处在相互的转化之中。

正见无我、空，可以摆脱由我执而产生的烦恼。我执是一切烦恼痛苦产生的根源，由我执而有贪嗔痴烦恼，由贪嗔痴而造下杀盗淫妄种种恶业。对存在的错误认识和执著，更导致了人生的种种烦恼。正见无我、正见空，就能从根本上解除一切烦恼根源。

【二·自然的回归】

人本是大自然的一部分。当大自然最奥秘的生命充盈人的心灵时，足以令我们心旷神怡。所以，让我们的生命回归到自然的怀抱！

不知大家注意过没有，世界是个大宇宙，而我们的身体则是个小宇宙。你看，地球的结构和我们的身体是多么相似：地球里有溶岩和水，就像我们体内奔腾着血液；地球上岩石，就像我们体内支撑着骨骼；地球表面有泥土，就像我们身上包裹的肌肉；地球上万物茂盛，

就像我们身上披散的毛发。天空时而乌云密布，时而万里晴空，就像我们的心情，变幻着烦恼和欣喜。明媚的阳光就像我们灿烂的笑脸；纷纷的雨雪又像是我们悲哀的哭泣。风暴来临的时候，可以让大树摇摇欲坠，就像我们发怒时可怕的脾气……我们和自然本是一体，我们的生活也本该和自然息息相关。

人类曾经像动物一样，完全依赖自然给予来维持基本生存。但文明在给我们带来诸多便利的同时，也使我们和自然的环境、自然的生活离得越来越远。我们已经无法回到过去，我们已经丧失了纯粹的自然环境中生存的能力。

房屋的建造，使人类摆脱了最初的穴居时代，拥有更舒适的居住条件。但建筑的不断发展，又将生活在都市的人们禁锢在一片片钢筋水泥的丛林中，禁锢在一片片没有生命的环境中，使得树木和草地都成了奢侈的风景。我平

时生活在山上，有时从山上走下来，感觉整个城市里飘动着一股躁动不安的气息。

是什么使我们背离自然的生活？是什么使世界的变化如此巨大？是人类的贪欲，是人类对物质条件盲目的、无止境的追求！我们通过不断占有来满足自己的欲望，占有吃的、占有穿的、占有住的……当我们拥有这一切之后，当我们已不再有衣食之忧，不再有“茅屋为秋风所破”的窘境，新的欲望又接踵而至。在物质生活有了相当水准之后，我们还是不会满足，又会产生攀比之心，希望自己拥有的一切都要超过别人：服饰要比别人讲究，住宅要比别人豪华，地位要比别人显赫……在相互攀比中，衣食住行已经失去它最初的实际作用。现代人对生活状况的不满，已经不是简单的物质匮乏，而是在攀比中产生的失落感和挫折感。攀比又带来了竞争，激烈的竞争使今天的每一个人都

疲惫不堪。现在的人活得特别累，每个人都在竞争的巨大压力下努力适应着这个世界，努力扮演着自己的角色，努力跟上时代飞速前进的步伐。

我总觉得，一味强调经济发展是有副作用的，甚至弊远远大于利。许多人向往日本优越的经济条件，但在我看来，东京是赚钱的天堂，生活的地狱。我到过东京，到处都是高度的喧闹、高度的紧张，路上的每个人都行色匆匆，几乎和机器人一样没有表情，我不明白这样活着有什么乐趣可言。原打算在那里做一至两年的学术研究，结果生活一个月就逃了。香港也是现代经济发展的典范。整个城市就像座大百货店，生活在那样的环境里，虽然应有尽有，能在最大限度上满足人的物质需求，但对于人类的身心健康并没有任何好处。在我眼中的香港，只是钢筋、水泥、噪音组成的闹市。生活在一个

没有大自然滋润的环境里，无论什么人都会变得浮躁而焦虑。

现代世界，是一个物欲横流的社会。几乎每个人都被强烈的欲望主宰，将物质生活的改善提升到前所未有的高度。诚然，科技的发达使社会日新月异，经济的发展使生活方便舒适，文明的进步使世界丰富多彩……可是，我们是否想过，我们在享有这一切的同时，又付出了多少代价？

一味追求物欲，使我们把几乎所有的时间都用来赚钱。在“能挣会花”成为时尚的今天，我们轻易地丢弃了几千年来奉行的知足常乐的伦理道德，开始理直气壮地拜金。那么，我们又是在用什么换取这一切？除了我们的劳动、技术及谋生手段，我们更需要付出时间的代价，而付出时间即意味着付出生命。在欲望的爆发中，我们已经彻底迷失了自己，把全部生命都

耗费在名声、权力和金钱的积聚上，甚至无法抽出时间来反省自己的心灵世界，观照自己的精神需求。

一味追求物欲的生活，也使得人类失去了内心的宁静。贪婪制造出的妄想，正魔鬼般啃噬着我们毫无防备的心灵。对财富的渴望，使我们看不到欲望下隐藏的巨大陷阱，看不到欲望狰狞的另一面。

一味追求物欲，是引发争斗的根源。在家庭中，因为利益的冲突，导致了父母与儿女的争斗，兄弟与姐妹的争斗，丈夫与妻子的争斗；在社会上，因为利益的冲突，导致了家庭与家庭的争斗，公司与公司的争斗，行业与行业的争斗；在国际中，因为利益的冲突，导致了地区与地区的争斗，民族与民族的争斗，国家与国家的争斗。一味追求物欲，还是破坏地球环境的罪魁。在短短的百年内，人类以史无前例

的规模企图征服自然，对自然资源盲目、过量的开采，使得地球几十亿年形成的财富，几乎耗尽了一半。对能源的过量开发，又导致了生态平衡的破坏，导致了各种自然灾害，导致了地球环境的严重污染，同时，也给人类生存带来巨大的隐患。

物质和财富是否是我们抵达幸福生活的唯一手段？人们在没有事业、没有财富时，往往会将事业和财富当作幸福的保障。事实上，这只是我们一厢情愿的想法。我在弘法过程中，遇到过许多事业成功人士，有着百万、千万甚至上亿的财产，可是他们连人生最基本的快乐都不能正常享有。拥有豪华别墅，却不能安然入眠；面对山珍海味，却食欲全无……在旁人可望而不可及的奢华生活中，他们又何尝体会到幸福的感觉？

人类怎样才能获得幸福？怎样才能生活得

快乐？首先，我们要回归自然，学会享受自然的给予。大自然的一切：新鲜的空气、纯净的蓝天、迷濛的烟雨、柔和的月光、连绵的青山、潺潺的流水……这一切就在我们的周围。大自然的美对我们每个人都是平等的，愈是自然的东西，就愈接近生命的本质。只要我们把心事放下，随时都可以在自然的怀抱中获得自在；只要我们把欲望放下，随时都可以在自然的馈赠中获得滋养；只要我们拥有平常心，不必付出任何的代价，就可以享受广阔的天地。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这是一首告诉我们如何享受自然、如何拥有良好心态的禅诗。其实，世间最甜美的享受始终是那些最古老的享受。

现代社会的复杂使人失去了生命的自由空间。生活在这种复杂的环境，我们的妄想和烦

恼空前地膨胀着。我们只是劳作，没有闲暇，最终丧失了人类应有的灵性，忘掉了人生之根本。结果得到许多享乐，却并不幸福；拥有许多方便，却并不自由。我们只是在使用生命，却忘了或是不懂得享受生命！

现代社会的竞争又使人紧张焦虑。回归自然，可以彻底放松我们的身心，我们不必和自然算计，不必和自然竞争，不必和自然弄虚作假。在大自然中，我们的心灵会变得简单、清静。我们可以在岩石上小憩，让思维停歇，让浑身的每一块肌肉、每一个细胞，都彻底地松弛；我们可以在林间漫步，让念头安住在举手投足的每个当下；我们可以在树下静坐，看花开花落，望云卷云舒。

遗憾的是，我们中的多数人，对大自然赐予的一切熟视无睹。我们的心中装满事业、家庭、财富……却很少能够意识到自然中最美好的存

在，从来都不懂得去珍惜。尤其在以经济发展为中心的今天，我们为了服从经济利益，不惜破坏人类赖以生存的自然，破坏我们唯一的家园。

新鲜的空气还有多少？城市弥漫着各种废气，连乡村也在日复一日地受到影响；干净的水源还有多少？河流或是混杂着工业废水，或是在气候变迁中逐渐干涸；茂密的森林还有多少？树木的生长远远跟不上人类的滥砍滥伐……如果不能停止对自然的放肆摧残，总有一天，我们会在亲手制造的灾难中首当其冲地受到制裁。事实上，灾难已初露端倪，到应当警惕的时候了。千百年来，我们一直遵循着天人合一的精神，人类应该感恩大自然，珍惜大自然，爱护大自然，享受大自然，在大自然中寻找快乐，寻找宁静。

幸福的生活，可以从简单中获得。我们用

以维持基本生存的所需并不是很多。衣食住行就其原始意义而言，只具有简单的功用：食物是为了充饥，服装是为了避寒，房屋是为了休息，交通工具是为了代步。人类的原始需求也不难满足：当我们饥饿的时候，吃什么都有滋味；当我们疲倦的时候，睡在哪里都香甜……

为什么今天的人会有那么多要求？生活中的许多需要，与其说是我们自身的需要，还不如说，是社会使得你有这种需要。人类的欲望正在现代工业文明的滋润下，在丰富的物质条件的刺激下，无限地增长着。一味追求物欲的生活，造成了人类社会的各种烦恼和痛苦。所以，东西方的圣哲们，都普遍告诫我们要少欲知足。

一个人追求权力，就会被权力束缚；一个人追求事业，就会被事业障碍；一个人追求财富，就会被财富捆绑……他们没有时间，更没有闲情。他们的所有时间，他们的所有生命都

被用来作了交换。我们一旦能够放下这些，既认真承担起在人世应尽的责任，又不使自己的心执著其间，那么，我们就能体会到放下的自在，走也方便，睡也安然。我不从政，没有体会过官场的应酬究竟有多麻烦、多累。但有时也会有些信徒请我去吃饭，摆出一桌的菜，吃了三五样后，根本就分不出各自的味道，每次都吃得我直想睡觉。这种感觉很像在闹市中走了一回，如果用一个词语来形容，就是疲惫不堪。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂。”就是告诉我们：复杂的环境会给我们感官及思维带来混乱。

遵循简单的、自然的生活原则，使我们的内心变得更为单纯。

遵循简单的、自然的生活原则，使我们更好地保护地球有限的资源。

遵循简单的、自然的生活原则，使我们不必将所有时间用来为满足物欲而奔忙，从而享有生命的闲暇。

遵循简单的、自然的生活原则，使人与人之间可以和平相处，减少由激烈竞争带来的犯罪现象，乃至各种战争。

【三·自我的回归】

自我的回归，使我们的人格回归到生命的本来。

自我，大家似乎都非常熟悉，每个人都有一个人生命的自我。每个人都是生活在强烈的自我意识中，一生都在为所谓的我而奔忙。为了我的事业、我的家庭、我的儿女、我的名誉地位、我的财富……我们所关注的一切，都是围绕自我这个中心。在我们每个人的心中：我，有着神圣的地位，有着至高无上的权利。

在人类社会的发展过程中，正是因为我执的关系，才导致了私有制的产生，导致了一切社会不平等现象的发生。因为我执，人类不但对我有着深深的贪恋，还进一步希望更多的东西为我所有。在家庭中，一方面体现在父母对子女的专制，尤其在中国，根深蒂固的家族观念，使父母往往把子女当作自己的一部分，当作私有财产般任意处置，固执地以自己的观念和生活方式去要求子女，无视子女的独立人格，使他们活得痛苦不堪。一方面又体现在夫妻间的过分占有，男女地位的不平等，使妇女在很长时间内只是男性社会的附庸，彼此活得很不自由。

我执，使人与人之间产生严重的隔阂，是造成人类不平等的根源。我执，引发人生的种种烦恼，又是社会犯罪的祸根。我们每天何止百次千次说到我，然而，究竟什么是真正的我

呢？在生活中，我们有身外之物，有身内之物。身外之物，包括我们的事业、名誉、地位，包括我们的信用卡、房子、汽车，还包括我们的妻子、儿女、朋友，以及诸如此类的一切。我们时常将它们作为生活的尺度和成功的标准，将它们和我混淆在一起，不分彼此。

在生活中我们可以发现这样的例子：若事业成功，便觉得高人一等，而职业低贱，又会自惭形秽；若家资巨万，便觉得趾高气扬，而身无分文，又会无脸见人……事实上，稍微清醒一些的人都会知道，这些东西只是暂时为我所有，它们中的每一样都逃脱不了无常的规律。我们的名誉地位，无法永远保有；我们的信用卡、房子、汽车，随时都会更换主人；即便是我们的妻子儿女，也可能在聚散离合之中变换相互的关系。由此可知，这些身外之物并不能代表真正的我，我们只是出于错觉，才把它们当成

是我的一部分。

那么，我们的身内之物，我们的生命体总该是我的吧？通常，每个人最关心的就是自己的身体。当我们为他人付出一些劳动，总会计较报酬，计较得失。可一生几十年的光阴，都在为我们的色身服务，忙他的衣食，忙他的成长，却无怨无悔。这样看来，色身似乎理所当然地代表着真正的我了。可我们再分析一下，就会发现，色身也不过是四大假合。现在医学发达，人身上的许多器官都可以像机器零件一样随时更换，当你的手断了，可以换上一只别人的手；当你的心脏有了问题，可以换上合成材料制作的人工心脏；甚至换头也不再是神话，不久的将来，人就可能在自己的肩上摸到别人的头，那个头到底是不是你的呢？而且，我们的色身每天都处在不断的新陈代谢之中。从婴儿到少年、成年，每一天都在成长，然后，又

开始逐渐地衰老、败坏，我们的色身，又有哪一刻不在变化中？肉食的人，组成色身的原材料，是动物的肉；素食的人，组成色身的原材料，是蔬菜和瓜果。所以，在动物界，肉食动物的性格都比较凶暴，而素食动物则相对温和许多。色身有如住房，只供我们暂时住一住，我们无法永远拥有它，更无法让房子永远不会败坏。生命只在呼吸间，当我们还有一口气在的时候，可以很活泼、很灿烂；倘若哪天一口气不来，就该腐烂、发臭了。可见，色身也不能代表真正的我。

再来看一下我们的精神活动。我们的精神领域是一个错综复杂的世界，不会比一个庞大的政府机构更简单。在我们色身成长的岁月里，精神领域也在不断得到充实。就我自己的人生经验来说，我的观念和知识，离不开小时候父母的教诲，上学后老师的教育，以及走上弘法

道路后，社会给予的影响。我现在所想的、所说的，都是长期以来一点一滴形成的。尽管，我们每天都会不断地表述：我的想法！我的看法！不时发表一些高论。但我们注意一下就会发现，在人生的每个阶段，想法和看法并不是一成不变的，而是随着阅历的丰富，随着知识的增长，逐渐发生改变。尽管，我们每天都会不断地强调：我喜欢，我讨厌；我快乐，我痛苦……我喜欢的时候，对方的缺点也是优点；我讨厌的时候，对方的优点也成了缺点。我快乐的时候，浑身每个细胞都在笑个不停；我痛苦的时候，日月星辰也显得暗淡无光。痛苦时的我，无法想象快乐时的我；快乐时的我，同样无法想象痛苦时的我。那么，究竟是痛苦时的我代表真正的我，还是快乐时的我代表真正的我呢？

我，究竟是什么？从以上分析，我们了解到，

所谓的我其实是由许多非我的东西组成。而这些非我的东西，哪一样都不能代表着真正的我。如果我们把它们当成我的话，人生就会充满烦恼。

我们要用缘起的智慧观照人生，充分认识到，财富、地位、家庭、事业、名誉及世间的一切，甚至包括我们的色身，都是无常变幻的。我们不可能永远拥有，更不能将它们当作是真正的我。如果我们认识到这一点，就能减少对世间万物的执著，让我们的心从物欲中慢慢解脱出来，再也不为这些东西左右，再也不为它们要死要活，从而保有心态的超然，保有人格的独立。

我们也要用缘起的智慧观照心念。在我们的思维中，有种种不同的想法和情绪。有人说世道险恶，但我觉得人心更险恶。说到人心时，大家想到的可能只是他人的心，但我指的却是每个人自己的心。我们的心中有无数陷阱：贪婪的陷阱、嗔恚的陷阱、自私的陷阱、怀疑的

陷阱、骄傲的陷阱、嫉妒的陷阱、欲望的陷阱、愚痴的陷阱及不良嗜好的陷阱……如果没有智慧的观照，我们的心就会时常掉入这些陷阱中，让贪婪、嗔恚、猜疑、骄傲、嫉妒和欲望支配着我们。如果没有智慧的观照，我们的心就会时常沉迷在这些陷阱中而不自知，把眼前的一点私利当作生活的全部，被当下的一点情绪主宰我们的心灵。

如果没有智慧的观照，我们就会缺乏辨别真相的能力，就不能透过现象看到事物的本质，把这些原本非我的东西，当成是我，造成无尽的人生烦恼和痛苦。我执，是世间一切痛苦的根源，一切烦恼的根源，一切灾难的根源，一切犯罪现象的根源……我们只有通达了无我真理，才能消除由此而来的一切祸患。

如果我们通达无我的真理，就能更好地把握自己的心念。对每种想法的产生，都能清清

楚楚；对每一种情绪的出现，都能明明白白，就不会心甘情愿地做它们的奴隶。

如果我们通达无我的真理，就能正确认识自己的生命。不再盲目地执著身内或身外之物为我，不被世间的无常变化所困扰。

如果我们通达无我的真理，才有可能开发出本自具足的智慧，寻找到本自具足的佛性。

自我的回归，让我们回归到生命的本来！