

# 心，人生的导演

济群法师

在人生舞台上，每个人都投入地扮演着自己的角色，起先，是父母的孩子；后来，又成为孩子的父母。与此同时，还担纲着形形色色的职业身分、社会身分。事实上，在这场无休止的连续剧中，我们有着演不完的角色。即使眼前这个角色命终，不过下场片刻，又会换上另一副面目登台。

戏中，多数都是敬业的演员，以至入戏太深，完全沉溺在角色中，以为这是人生全部。于是乎，忙得想不起“我是谁”。或者说，根本不曾想过，角色以外的那个是什么。常常，我们会听到一个声音在向自己发号施令，但一入戏，就忘了回头看一看，这声音究竟来自哪里。其实，那正是一个隐形的导演，一个不断指使我们如何演绎角色的导演。

这个导演的名字，就是“心”。

心是什么？心与人生的关系如何？

## 一、心是什么

### 1、心是多元的

佛法将心分为心王和心所。心王，是心灵世界的主人；心所，则配合心王的各种心理活动，包括善、不善、无记（非善非恶）三类。从这个角度说，心又像是个王国，有国王当政，百官辅佐，有忠臣卫国，也有奸臣谋私。

心的各个因素虽然独立，但心理活动却是复合作用，由诸多因素配合完成。正如国王行动必有臣下辅佐一样，心王亦非单独活动，必有相应心理与之配合。唯识典籍将之归纳为六位五十一心所，它们辅助心王完成各种人生活动。

其中，作意、触、受、想、思五种为遍行心所，心王活动时必随之生起，有如不离国

王左右的贴身侍卫一般。而善、不善心所的作用，则与忠臣或奸臣相仿佛。当意识与善心所（无贪、无嗔、无痴、惭、愧等）相应，便产生善（道德）的行为；与不善心所（贪、嗔、痴、无惭、无愧、自私、放逸等）相应，便产生不善（罪恶）的行为。

认识心理的各种因素，我们才能进行有效管理，增强善心所，抵制恶势力。而不像蒙昧无知的昏君那样，大权旁落，一任属下肆意妄为。如果那样，我们就失去了人生的基本自主权，幸福就更是遥不可及了。

## 2、心是缘起的

佛法是缘起论，认为万物由因缘和合而成，所谓“诸法因缘生，诸法因缘灭”。心理活动同样如此，皆依因仗缘而起，决非偶然。因，是心理因素；缘，是相关境界。

如，见财起贪是贪心的作用；害怕黑暗是恐惧的作用；因作恶而内心不安是良心的作用；想起某个怨敌而咬牙切齿是嗔恨的作用；被人占了便宜而耿耿于怀是吝啬的作用；看到别人功成名就而失落难过是嫉妒的作用。其中，贪心、恐惧是因，财物、黑暗是缘。因缘具足，方能引发相应心理活动，任缺其一，皆不得成熟。

尽管如此，因、缘仍有主次之分。虽然外境是引发心理活动的导火索，但内因才是根本所在。同时，意识本身具有极强能力，即使不曾面对外境，也可通过回忆、分别引发相关心理活动。

认识因、缘的相互作用，我们就可以知道，改善外境固然对心行有一定影响，但关键还应从心的本身下工夫。否则，作用必定是暂时而收效甚微的。

## 3、心是行为之本

凡夫往往心随境转，从表面看，似乎物质决定意识。其实，这是由于对内心缺乏了解所致。古时，郑国有大夫名子产，有人赠其宝玉，他坚辞不受，谓：“尔以玉为宝，我以不贪为宝。”可见，没有贪心为因，即使面对诱惑，也不会为之所动，丧失原则。

因，好比深埋于土壤的种子，由阳光、雨露滋润而生长壮大。种子虽隐没不见，却是作物成长的根本。人人皆知“种瓜得瓜，种豆得豆”之理，所以然者，乃因所种分别是瓜或

豆的种子。不同的种子，会在同样的阳光雨露下结出不同果实。

我们的心，便是引发各种行为的种子。有怎样的心，便会导致怎样的行为，导致怎样的人生结果。很多人向往成功，但往往只关注外在条件，如文凭、能力、资金、人际关系等，却忽略了对内心的训练。当然，不能否认外在条件的作用。但就目前的发展趋势，已很难将文凭、资金作为个人的特有优势。在全球化到来的今天，面对瞬息万变的社会，心理素质显得尤为重要。

农人在播种时，都会选择优良品种。若选种有误，即使辛勤耕种，也会事倍功半，乃至颗粒无收。这些优秀种子，正是通过精心培育而来。同样，我们想要在人生收获成功，也应努力调整心行，去除其中所有不健康元素。如是，无论遭遇得失、荣辱，还是挫折、障碍，皆能从容面对。自身问题解决了，再辅以相应的外在条件，才能成为真正的成功者。否则，即使一朝暴富，侥幸领先，没有正确心态，也难以长久保持。

#### 4、心是苦乐之源

在这个物质化时代，人们习惯以财富决定一切，并将苦乐维系于此，一味向外追逐。但随着条件的不断改善，痛苦，似乎仍是有增无减；快乐，多半还是昙花一现。原因何在？正是忽略内心所致，不知心在苦乐感受中的重要作用。

烦恼，是人生痛苦之源。烦为扰义，恼为乱义，是扰乱内心的不安定因素。究其根源，则是无明和执著。失恋之痛源于对感情的执著；破产之苦源于对金钱的执著；失败之恨源于对成功的执著。执著有多深，痛苦就有多大。若心不曾陷入种种执著中，对失恋、破产、失败乃至生死就能淡然处之了。所谓的“苦”，也就不会轻而易举地将我们抓个正着，将我们再三折磨。

放下这些苦因，我们就能以从容的心感受自然，品味人生。对于这样的心，快乐是无处不在的。有道是，世间不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样，世间不是缺少快乐，而是缺少感受快乐的心。如果说发现美的眼睛须经专业训练，那么，感受快乐的心同样需要经过相应调整，那就是断除无明，放下执著。

## 二、心非常非断

19世纪末，美国心理学家詹姆斯率先提出“意识流”之说，认为思维活动如流水般连绵不断。这一学说不仅成为西方心理学的重要理论，并极大影响了文学、影视等艺术领域的创作。

其实，相关思想在佛典中早已有之。《成唯识论》云：“阿赖耶识为断为常？非断非常，以恒转故。恒，谓此识无始时来一类相续，常无间断……转，谓此识无始时来，念念生灭，前后变异，因灭果生，非常一故……恒言遮断，转表非常，犹如瀑流，因果法尔。”认为心理活动如瀑流般刹那生灭、相似相续，不常不断。

流水永不止息，此为非断。但此刻的流水又非之前、之后的流水，此为非常。了解这一原理，可帮助我们纠正断、常二见。这是世人在认识中的两大误区，非此即彼。

### 1、心非永恒

持常见者，认为在物质领域有独存不变的原子，在精神领域有永恒主宰的灵魂或神我。

佛法以缘起看世界，否定世间有独存、不变之因，从而提出无常、无我的思想。我，为常（永恒）、一（独存）、不变（坚固不坏）、主宰（具有绝对力量）之义。佛法认为，无论外在世界还是内在心灵，都没有恒常不变的实体。

在我们心中，储藏了无量生命经验。意识的活动，正是以阿赖耶识的种种经验为基础，六尘境界为所缘，不断分别，引发各种心理。在伦理上，与善心所相应，即成善心；与不善心所相应，即成不善心。在感受上，因所缘境界的顺逆变化，而引发苦、乐、忧、喜之情。

正因为心不是永恒不变的，所以才有被改造的可能。否则，凡夫心就永远无法断除，更没有成就圣贤品质的可能。

### 2、心非断灭

持断见者，则认为人死如灯灭，一切将随死亡化为乌有，这是比常见危害更为严重的错误观念。须知，心的活动虽缘生缘灭，念念无常，却不会彻底断灭。事实上，每个起心动

念都将在内心留下痕迹。

佛教认为，生命有过去、现在、未来三世，无始无终。生，不是最初开始；死，更不是就此结束。今生，只是漫漫生命旅程的一个片段。现有色身虽会消失，生命洪流仍将继续。人生的一切努力，尽管终成泡影，但由此形成的业力及内心经验，将成为未来生命延续的潜在力量，尽未来际地影响着我们。

这也是改善人生的意义所在。如果死亡会结束一切，将曾经的善恶行为划上句号。那么，止恶行善又有多少意义？正是这种错误观念，导致了功利主义的盛行，为了眼前利益不择手段，无视未来后果。而了解生命真相的人，绝不以明天的巨大不幸来换取一时之乐。因为善恶行为是功不唐捐的，多行不义，不仅要付出代价，更会成为未来生命的阴影。

### 3、生命起点

生命有两大系统，一是受之于父母的色身系统，一是来自个体生命延续的心灵系统。生命因往昔积累，造就今生的不同起点，形成人间的种种差异。即使同胞骨肉，也存在智力、性情乃至相貌的差异。此外，更有种族、国家、宗教、经济形成的诸多差异。有人生于王室豪门，有人生于乞丐之家；有人从小智力超群，有人生来弱智低能，可以说，世间没有两个完全相同的人。佛教认为众生平等，为何世间存在这许多差别呢？

须知，这种差别正是来自平等。在因果法则面前，众生是平等无别的，行善必得乐果，作恶必得苦果。人生的一切差别，无不取决于曾经造作的善恶行为，自作自受，无人替代。

### 4、把握现在

每个人的生命素质皆由自身行为决定。所以，命运之舵就掌握在我们手中，决定于当下这一生，这一刻。因为过去已然过去，未来尚未到来。我们无法改变过去，也很难直接把握将来，真正能够抓住的，唯有现在。人身难得而易失，这是今生最大的财富，也是六道重要的枢纽。

佛陀时常教导我们要活在当下，而不是沉溺于往昔回忆，那只能浪费时间，却于事无补；也不要幻想着以后如何，因为人命脆弱，世事无常，若不立即从现在做起，计划往往还

赶不上变化。

认识到当下这一念的重要，我们就应善加珍惜，有效利用。通过现在的努力，为未来奠定良好起点；通过心念的改善，为人生开辟美好前景。

### 三、心的两个层面

佛经还以大海及波浪为喻，从不同角度对心灵世界进行深入剖析。《楞伽经》曰：“譬如巨海浪，斯由猛风起，洪波鼓冥壑，无有断绝时；藏识海常住，境界风所动，种种诸识浪，腾跃而转生。”

心灵世界有如大海，心理活动则如波浪。大海，因风暴而波涛汹涌；内心，则因境界刺激而现起种种心念。浪花时起时灭，海水却相续不断，心灵世界亦复如是。通常，人们都是活在意识构成的心念中，以为这就代表着自我的一切。事实上，那只是海面的浪花。波涛之下，才是海洋深沉、广大的部分。

#### 1、意识

心灵世界中，最为活跃、突出的是意识。佛法认为，意识层面包括眼、耳、鼻、舌、身、意六识。在认识能力上，前五识为现量（直觉），其所缘对象必须是现在而非过去、未来，必须是现前而非别处，同时，不带名言、不能分辨是非差别。一旦和过去、未来的境界发生联系，或对认识对象作出判断、介入语言概念，便进入第六意识的作用范畴了。

意识的能量极大，人生一切行为皆由其成办，这也是人所以为万物之灵的关键。因为意识具有分别、推理、判断的能力，可以使人通过理性思维来决定善、恶行为。同时，还能使人获得有别于动物的精神生活，乃至成就智慧，证得真理。

在心理活动中，意识虽为主体，却未必能保有权威作用。无始以来，我们为无明所惑，使贪嗔烦恼大行其道，占据心灵主导。在这种情况下，意识就像充当傀儡的君王，对烦恼唯命是从。于是乎，明知所做是错事，仍控制不住去做，甚而再三犯错。何其可怜，何其可悲。

唯一的出路，就是听闻正法，如理思维，树立正见，夺回失去的主权，使心真正发挥正面作用。如此，才能将人生导向光明。

## 2、潜意识

与意识对应的是潜意识，其活动虽不为人所知，却暗中左右着意识。在唯识典籍中，将之归纳为第七识和第八识。意识的生起，以第八阿赖耶识储藏的种子为因，为根本依止。同时，第七末那识与生俱来的先天蒙昧（不共无明）和自私本能（俱生我执）也对意识活动有着重大影响。

第七识，梵语末那，汉译为意。这里的意，指意根而非意识。意，为思量义，《八识规矩颂》中，将其特征定义为“恒审思量我相随”，即无休止地想着自我。这种俱生我执，正是人类自私本性的根源。而末那识的不共无明，又使有情始终处于蒙昧中，不知生从何来，死往何去，不知生命真相，世界本质。

第八识，梵语阿赖耶识，汉译为藏。它不仅收藏了有情所有的生命经验，为意识活动提供信息。同时，还在生命转换、延续过程中从不间断地工作。它执持色身直到一期生命结束，并随着业力去投胎，如是循环往复，生生不息，唯有解脱才能使其下岗。

了解潜意识的存在，及意识、潜意识的相互关系，我们就找到了心理活动的源头。如此，才能直探本源，究竟解决心的问题。

## 四、人心与人生

### 1、心灵频道

人，是复杂的多面体。某些行为差异极大者，我们称之为双重或多重人格。情节严重者，往往被视为精神疾病。事实上，这些现象并非个别，善心人也会有冷酷之举，残暴者也会有温柔一面，区别只在于反差程度和表现方式的不同。

生命在无尽延续过程中，以明和无明为基础，形成了种种心理力量。其中，既有贪婪、嗔恨、妒嫉、自私、骄傲等负面心理，也有慈悲、善良、自信、无嗔等正面心理。每种心理力量，都代表着一种心灵频道。

和电视频道一样，心灵频道也有不同的信号。其强弱程度，正取决于心行积累。当积累达到一定程度并远远高于其他信号时，就会伺机抢占频道，占据心灵的“收视率”。如贪

心重的人，因受贪念驱使，会习惯性地现起贪心，而不断贪婪的结果，便使贪心无限张扬，进而成为贪性人。但我们要知道，这并不意味着贪心便是他的唯一频道。事实上，只是贪的信号太强，使其他频道受到干扰而无法正常播放。

认识到这一原理，我们就不必为现有的不良心行气馁，那样会顺着惯性堕落。我们更不能为偶尔的优良表现自得，那就可能因疏于防守而被烦恼攻击。我们要做的，是正视心灵的善恶频道，主动把握播放权，积极点播正面的心灵频道，使之信号不断增强，最终，牢牢占据心灵主导地位。

## 2、心灵陷阱

许多人都觉得世事难测，处处陷阱，稍不留神就落入圈套。其实，世间陷阱是有形的，具有相应社会经验或人生阅历便能识别真伪，不为所惑。即使涉世不深，只要带着防范之心审慎行事，也不至轻易受骗。

最难防范的，恰恰在于我们自身，在于心中各种无形的陷阱。其可怕之处，不仅在于我们无法逃避，更在于很少有人能意识到，甚至，我们在落入陷阱后还会将它越挖越深，以为这是人生出路所在。

这些陷阱，恰是负面心灵频道不断工作的结果。比如对某人生起嗔心，若这念嗔心不能及时制止，而是反复播放，我们就会收集到很多关于这个频道的素材。事实上，心有着奇特的编辑功能，能将种种有关乃至无关的素材统统演变为嗔心所需的证据，使我们在嗔心的泥淖中越陷越深。虽然，我们有时也会因这样那样的帮助爬出陷阱。但只要陷阱还在，但凡想起此人，仍会一头栽下去，就像俗话说的那样，“想起来就有气”。若是心灵陷阱越挖越多，那我们的一生，就会从这个陷阱落入那个陷阱，永远暗无天日，永远遭受伤害。

所以，我们要仔细审查内心，发现陷阱所在。同时，培养正知正念的力量，彻底清除陷阱，而不是简单地在表面掩盖一番，那样就会埋下更深的隐患，更重的危机。

### 3、心态与人生

人类的生活方式千差万别。为什么我们会选择这种生活方式，而非另一种？除了客观条件的制约，还有主观因素在作用，那就是我们的欲望、想法和情绪。

欲望促使我们追求。其中，有善、不善、无记三类，毋须全面否定。欲望不同，故产生幸福的因缘也各不相同。有人以事业有成为追求，在努力工作中获得幸福；有人以家庭美满为追求，在天伦之乐中体味幸福；也有人以及时行乐为追求，在声色刺激中寻找幸福。但我们要知道，唯有善法相应的正当欲望，才是获得幸福人生的途径。否则，不仅会背离幸福，更会使人走向犯罪深渊。除具体内容的差异，欲望还有容量多寡的区别，这也是影响幸福的重要因素。少欲者，解决温饱就能知足常乐；多欲者，拥有再多也欲壑难填。若将欲望比作器皿，少欲有如杯子，轻易就能装满；多欲有如汪洋，百川归海尚不能盛满。所以，佛陀时常教导弟子们应少欲知足。如若不然，就会将一生耗费于无休止的索取中，甚至无暇享受。

情绪影响个人心情。其中，分健康与不健康两类。健康的情绪，如喜悦、愉快、满足等；不健康的情绪，则有忧愁、焦虑、恐惧等。情绪的发生，源于心对境界的感受，但它的变化又会影响内心平衡。正确看待人生和世界，是杜绝不良情绪的根本。此外，还要掌握调节情绪的方法，一旦感染，及时治疗，在发病初期控制其蔓延。若不懂得对情绪进行分类管理，而是任其发展，到全面发作时，就难以救药了。忧郁症所以会成为现代人的通病，造成自杀率的居高不下，重要原因，就是疏于情绪管理，疏于对心的观照。

想法决定人生选择。事实上，多数人的生活只是摇摆于欲望和情绪之间，每天说着、做着，无非是我要、我不要；我喜欢、我讨厌；我开心、我痛苦。有时，人们也会感叹这种生活的无聊与无奈，但感叹之后，多半仍是继续妥协，继续随欲望和情绪漂流。除此而外，很难找到超越欲望和情绪的正确想法，这也是人们所以和幸福擦肩而过的重要因素。因为欲望和情绪是变幻无常的，这使人生选择变得盲目，使人生目标变得游移。如果没有正确的想法作出抉择，作出取舍，幸福又怎能如期而至？

了解各种心理因素对人生的作用，就应依此对照，检查现有欲望是否合理，哪些想法需要调整，哪些情绪应该克服。不断调整，多方养护，有效保障心灵健康。

## 五、结 说

探索人心与人生的关系，是为了唤起人们对心的重视。当内心出现烦恼时，当生活遭遇困境时，当人际关系产生隔阂时，我们不要一味寻找外在原因，还应将目光收回，看看自己的心处于什么状态，看看这位人生导演是否存在问题。

追根溯源，我们才会发现，打开心结，就能从根本上瓦解烦恼。虽然，外在改善尚有赖于诸多条件的和合，未必能以个人意志左右。但只要以正确的心态面对，就不会因外境变化受到伤害，更不会使自身成为危及社会、伤害他人的不安定因素。所以说，健康心灵不仅是幸福人生的保障，更是社会和谐的因素。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>