

心经的人生智慧

济群法师

【《心经》者何】

《心经》，具称《般若波罗蜜多心经》，是佛教典籍中文字最为简练，而内容极为丰富的法宝。它和《金刚经》一样，千百年来在社会上广泛流传，影响历久不衰。

在佛教中，《心经》属于般若系经典。按天台宗对《般若经》的判摄，称为通教。所谓通者，具通前与通后之义。通前，是说它与阿含教的关系。在阿含经典中，佛陀对存在现象进行透视，指出其苦、无常、无我的本质。当然也谈到空，但不是很深刻。唯有到了般若经教，才在阿含基础上将空的内涵推向极致。通后，是指《般若》与《华严》、《涅槃》、《维摩》等经的关系。般若经教所揭示的缘起性空，是大乘一切经教建立的理论基石。如实把握般若中观正见，对于闻思经教、指导修行具有重要意义。

通常，经典多由序分、正宗分、流通分三部分组成。而《心经》却与其它经典不同，仅有正宗分。于是，人们便怀疑《心经》的独立性。关于这个问题，当代佛学权威印顺法师在《般若经讲记》中作了说明。印老认为，玄奘大师所译的《心经》，是从六百卷《大般若经》中单独录出的。《大般若经·学观品》中，就有和《心经》基本相同的文句，是佛陀直接向舍利弗所说。也就是说，《心经》是《大般若经》最为精要的部分，古德为易于受持，特摘出流通。

《心经》在中国有众多译本。方广锜先生所编的《般若心经译注集成》中，就收集了十八种。其中，在教界流传最广的，是唐代玄奘三藏的译本。至于本经注疏，自古以来更是多达百家，可见此经传诵之盛。

【人生的大智慧】

—般若波罗蜜多心经—

本经全称为《般若波罗蜜多心经》。在佛教典籍中，一部经典的题目，往往是全经内容的画龙点睛之处。因此，在学习经典时，首先要了解经题蕴涵的深意。

先释般若。般若，是梵语音译。佛教经论的翻译，有音译和义译两种方式，音译多是在特殊情况下使用。玄奘三藏在译经时，就制订有“五不翻”的规则：一、尊重不翻；二、顺古不翻；三、多义不翻；四、秘密不翻；五、此方所无不翻。“般若”既属于第一种类型，以尊重故不翻。另一方面，汉语中也缺乏与“般若”内涵相应的词汇，即此方所无，故采用音译。

由于般若是梵语音译，我们显然无法从字面上依文解义。那么，般若又具有什么深意呢？古德为了人们理解的方便，有时也将般若释为智慧，但它显然不同于通常所说的世间智慧。因为世间智慧是有限的，有缺陷的，更是夹杂烦恼的，不足以认识宇宙人生的真相。而般若智慧则不然，它是无限、圆满、清净的，能使我们通达宇宙人生的真相，从而彻底超越生命中的无明烦恼。

所以，般若对于生命改善具有至关重要的作用。缺乏般若智慧，人们就会产生两种困扰：

一、认识上的迷惑

凡夫因无明所扰，总是陷入各种迷惑状态中，既不能透彻了解自己，也无法真正认识世界。或许有人会说：难道我们连自己都不了解吗？这个问题听来似乎令人费解，事实却是如此。试问：你们知道“我”是谁吗？这个问题看似简单，有人可能会不加思索地回答：

“我”就是我呵。其实，这是一个极为深奥的问题。我们以为，“我”就是我。那么，究竟是以身体为“我”，还是以思维为“我”呢？倘若以身体为“我”，身体乃四大假合，四大解体之时，“我”在何处？倘若以思维为“我”，思维乃经验及概念的积累延续，并无独立

自性可言。足见，这个问题远不是我们以为的那么容易回答。所以，西方哲学的最高名言就是：认识你自己。

“生从何来，死往何去”，也是人生的一大迷惑。记得有位西方哲学家曾对人生作过一番形象的比喻：人生有如过桥，而这座桥的桥头、桥尾、桥下都布满云雾，人们就从一团云雾走向另一团云雾。以佛教观点来看，我们来到这个世界，仅仅是一期生命的开端。当我们死亡时，也只是这期生命的终点，并不意味着它的彻底结束。事实上，生命还会生生不已地延续下去。在漫长的生命洪流中，今生不过是其中的一个短暂片段。因此，我们在着眼于现世生存的同时，更应追寻“生从何来，死往何去”的答案，这也是每个人必须解决的切身问题。

在现实生活中，人人都很关心自己的命运。那么，命运是什么？人生是否存在命运？假如存在命运，它又是由哪些因素决定？由什么力量推动？对于这些问题，世人的看法往往大相径庭：有人不信命运存在，以为生命发展没有既定规律可寻；有人深信命运规律，认为冥冥之中确实存在支配我们的力量。此外，有人认为命运不可改变；有人认为命运可以改变；有人认为支配命运的力量来自神灵；有人认为改造命运的机会来自自身，等等。那么，命运究竟是怎么回事呢？

因果报应也是世人容易引起争议的问题。从某些现象来看，世间万物似乎各有因果，如“种瓜得瓜，种豆得豆”，如收获来自播种，成功来自努力。但从某些现象来看，生活中又存在许多难以解释的现象。比如，有人作恶多端，却过得逍遥自在；有人行善积德，却过得穷困潦倒。因而，多数人认可一生论，不信因果报应。而世间各种宗教大多认可因果报应的观点。那么，因果报应确实存在吗？

人为什么活着？生存的意义是什么？也是人们经常提出的问题。生存在这个世间，许多人并不知道活着究竟是为了什么，只是沿着前人约定俗成的习惯，上学、工作、成家、生儿育女、升官发财、享受欲乐乃至一命呜呼。一代又一代，人们重复着几乎相同的生活模式，却很少去思考这种生活能否实现人生的真正意义。怎样才能开发生命的最大价值？这就必须知道：人究竟为了什么而活着。

二、执著欲望带来的痛苦

佛经中，称我们居住的这个世界为欲界。欲界的最大特点，就在一个“欲”字。可以这么说，这个世界的人，都生活在强烈的欲望中。什么是欲？欲，就是生命内在的希求，既有生理方面的，也有心理方面的。而由身心产生的欲望，又有着千差万别的表现形式。佛经中，将之简单归纳为五种，分别是色、声、香、味、触“五欲”。色欲，是眼睛希望看见亮丽的颜色；声欲，是耳朵希望听到悦耳的音声；香欲，是鼻子希望闻到芬芳的气息；味欲，是舌头希望品尝可口的美味；触欲，是身体希望接触舒适的环境。在佛经中，“五欲”有时会另有所指，分别指财、色、名、食、睡“五欲”。财欲，是对金钱财富的希求；色欲，是对男女情感的希求；名欲，是对名誉地位的希求；食欲，是对饮食的希求；睡欲，是对睡眠的希求。有情的生命，就是在不断追逐五欲的过程中延续。当上述欲望得到满足时，会产生暂时的快乐。因而，通常所说的人生幸福，无非是指欲望的满足。

但欲望又是不稳定的。人类欲望虽与物质条件有关，但具备哪些条件才能满足？并没有具体、统一的标准。从整体来说，往往是随着物质条件的改善而提升，所谓水涨船高。对古人来说，丰衣足食就能知足常乐；而对今天的人来说，衣食无忧已很难使人满足，更难使人因此产生幸福感。随着物质的繁荣，欲望也在随之膨胀，而且是无止境地膨胀，这使人们永远处在无休止的追逐中。

欲望的表现形式，有三大特征：

一、占有：人们被欲望驱使，总想不断占有。当温饱尚未解决时，人们只求吃饱穿暖，有个遮风蔽雨的住处。一旦基本需求得到保障，很快就不会满足，进而希求方便舒适的生活。洗衣服太麻烦，最好有洗衣机代劳；走路太疲劳，最好有私家车代步；工作之余闲得无聊，应该有个电视消遣娱乐；外出旅游固然潇洒，还要有架摄像机随时记录。要求越多，需要添置的东西就越多，为此耗费的钱财也就越多。但钱财不会从天上掉下来，相应的，我们就得为了赚钱，为了满足不断增长的欲望而拼命工作，忙碌不休。

有了物质财富之后，人们又会向往名誉地位。总之，别人拥有的，我必须得；别人没有的，我也得有。欲望，常常使我们一生都在不断追逐、占有的循环中度过。一个欲望满足

了，新的欲望很快接踵而至。被欲望支配的人，往往忽略自己已经拥有的，忙于追逐尚未属于自己的一切。却很少考量，那一切究竟是不是人生的真正需求。俗话说：欲壑难填。一个对财富充满欲望的人，即使有了百万家产，还会继续想着千万、亿万。由于我们永远把目标向前推进，怎么可能有知足的时候？因而，即使拥有再多，也很难感觉幸福。

二、比较：生活在现实社会，必然会与他人发生关系。于是乎，就会相互攀比。你拥有百万，我得拥有千万，比你富有；你坐夏利，我得坐奔驰，比你神气；你吃千元一桌，我得吃万元一顿，比你豪华；你穿新款时装，我得穿国际名牌，比你时髦；你的电脑是 386，我得买 486，比你先进；你当县长，我得当上市长，比你官大。

带着比较心态去生活的人，总在期待出人头地，希望从他人羡慕的眼光中感受幸福。但是，社会日新月异，即使我们不停地跟着跑，也难以长处潮流之先。比如电脑，前两年 286 都难得一见，都觉得非常先进。短短几年，386、486 就显得过时了，因为 586 已闪亮登场。不过，就算换了最新型号又如何呢？要不了多长时间，又会落伍于时代。20 年前，谁家如果有一辆自行车，就够他们幸福很长时间了。但自行车普及后，需要拥有摩托车才会感到幸福。待摩托车普及后，则需要拥有私家车才会觉得幸福。

社会总在不断推陈出新，处于比较中的人，虽然总在追求幸福，总在为达到某个目标努力，却难有满足之时。即使暂时处于领先地位，暂时感到满足，但很快就会被新的比较驱使，继续奔忙不休。

三、竞争：以比较的心态生活，必然导致竞争。在家庭中，兄妹间为博得父母宠爱而竞争；在学校内，同学间为成绩高低而竞争；在市场上，同行们为占领市场而竞争；在学术界，学者们为学术地位、作品影响而竞争；在国与国之间，则会因国土、资源的占有而竞争。人类社会，难道也要像自然界那样“物竞天择，适者生存”吗？难道相互拼搏，乃至你死我活的争斗，才是人与人之间的相处之道吗？在竞争中，多少人活得疲惫不堪，多少人过得不堪重负。

欲望，使人们不断向外攀缘，并在这种无休止的追逐中迷失自我。佛经中，记载了这

样一个故事：某日，佛陀静坐后在林中漫步。这时，一群年青人匆匆向前走来，向佛陀询问，是否看见几个女孩从这边经过？佛陀问其缘由，年青人说：昨晚他们与这些女子寻欢作乐，清早起来时却发现她们已逃之夭夭，并卷走了他们的全部钱财。佛陀反问道：那么，是寻找女子、钱财重要，还是寻找你们自己更重要呢？

其实，现代人多数和故事中的年青人很相似。在一味向外追逐时，却很少关注自己，更不知道认识自己的重要性。如今，几乎全社会都在疯狂地赚钱，所谓“十亿人民九亿商”。今天的中国大地，与经济挂钩的书籍特别畅销，和经济相关的科系生源爆满。文化界尚且如此，何况其他？社会上，各种生财之道五花八门。多少人为了赚钱挖空心思，不择手段。

随着经济发展，又创造了无数消费机会，以此不断刺激人们的消费意识。其中比较突出的，是这些年来层出不穷的各类娱乐场所：如舞厅、酒吧、夜总会等等。人们白天忙于赚钱，晚上纵情享乐，在一刻不停的忙碌中，彻底迷失了方向。更令人担忧的是，经济繁荣了，社会道德却每况愈下。

对欲望的过度追逐，必将导致痛苦的结果。正如《阿毗达磨俱舍论·分别界品》所说：“趣求诸欲人，常起于希望，所欲若不遂，恼坏如箭中。”这首偈颂告诉我们：沉溺于欲望中的人，总在不断向外希求，一旦所求不能如愿，就会沮丧失落，有如被利箭射中那样痛苦难当。佛教中，将这种欲望不能满足所造成的痛苦称为求不得苦，与生、老、病、死、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛合为“八苦”，是对人生一切痛苦的简要归纳。

《中阿含经·苦阴经》中，也深刻阐明了欲的过患。《经》曰：“云何欲患？族姓子者，随其技术以自存活，或作田业、或行治生、或以学书、或明算术、或知工数、或巧刻印、或作文章、或造手笔、或晓经书、或作勇将、或奉事王。彼寒时则寒，热时则热，饥渴、疲劳，蚊虻所蜇，作如是业，求图钱财。彼族姓子如是方便，作如是行，作如是求，若不得钱财者，便生忧苦、愁戚、懊恼……若得钱财者，彼便爱惜，守护密藏……若有王夺、贼劫、火烧、腐坏、亡失，便生忧苦、愁戚、懊恼。”记述了追求财富和失去财富导致的痛苦。《经》中又说：“众生因欲缘欲，以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤。彼既如是共斗争已，母说子恶，子说母恶，父子、兄弟、姐妹、亲族更相说恶，况复他人。”这些因争夺财富而导致的纠纷，从古到今不曾停止。不仅社会上彼此争斗，即使

在朝暮相处的家庭中，在血脉相连的亲人间，也时常会因财产而造成各种纠纷，或是夫妻反目，或是父子敌对，或是兄弟失和，或是亲族离散。究其根源，也是因为占有欲造成的。

《经》中接着说：“众生因欲缘欲，以欲为本故，王王共争，梵志梵志共诤，居士居士共诤，民民共诤，国国共诤，彼因斗争共相憎故，以种种器仗转相加害，或以拳叉石掷，或以杖打刀斫。彼当斗时，或死、或怖，受极重苦。”在我们这个五浊恶世，世人因欲望而彼此争斗，永无休止。商人与商人争，政客与政客争，国家与国家争。当年，德国法西斯席卷欧洲，日本侵略者危害亚洲，及人类在两次世界大战中遭受的种种痛苦，其始作俑者，也是欲望导致的霸权扩张。在武器落后的古代社会，战争通常只会造成局部地区的灾难。而在科技高度发达的今天，倘若某些大国无法遏制自身的扩张欲，人类就会面临毁灭性的灾难，其后果不堪设想。

人类若想解决由认识困惑和执著欲望带来的痛苦，唯有依靠般若智慧的力量。《经》曰：“般若波罗蜜。”波罗蜜，汉译为度，即到彼岸之义。所谓度，就是度过烦恼，度过生死瀑流。需要指出的是，这里所说的到彼岸，并非东方琉璃世界，亦非西方极乐世界，恰恰是我们所在的现实人间。假如我们被无明所惑，就是烦恼、痛苦的此岸，就是彷徨、苦闷的此岸，就是空虚、不安的此岸。一旦开发般若智慧，正见诸法实相，如法起修，如理而行，就会抵达安乐、祥和的彼岸，抵达解脱、自在的彼岸。所以说，般若正是将我们从此岸度到彼岸的舟航。

【解脱痛苦的原理】

【观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。】

经文大意是：观自在菩萨进入般若深观时，照见五蕴诸法皆空无自性，因而度脱一切痛苦与灾难。印顺法师在《般若经讲记》中，将这段经文称为“标宗”，即标明一经宗旨。可见，理解这段经文是学习本经的关键所在。

佛陀出现于世的根本目的，正是帮助有情解脱痛苦，超越生死。我们学佛修行，也无非是为了离苦得乐。但是，当我们说到离苦得乐时，却有人不以为然，说什么人生应该有苦

有乐，才显得丰富多彩；又说什么苦乐是相对而言，有苦方能有乐。类似论调，乍听似乎不无道理，然而仔细推敲，却是站不住脚的。如果说人生应该有苦有乐的话，那么，我们对待痛苦应该像迎接快乐一样欢喜踊跃。事实上，痛苦来临时，我们本能地就会逃避。

也正因为如此，人类的一切行为，始终是在通过各种方式逃避痛苦，追逐快乐。很少有人刻意追求痛苦，即使有，也不是以追求痛苦为目的。而是将之作为达到某种目的的过程，试图追求更大的快乐。比如自虐，仔细考量的话，也往往是因为心灵痛苦过于沉重，为转移痛苦，始有对肉体的自虐行为。从这个角度来看，自虐也是为了缓解心灵痛苦，而非有意制造痛苦。至于那些觉得人生应该有苦有乐才丰富多彩的观点，也不过是理想主义者的说法，是“为赋新诗强作愁”的想象。一旦痛苦成为现实，任何人都会避之惟恐不及，都会想方设法地避苦趋乐。由此可见，解脱痛苦不仅是佛法需要解决的问题，也是世间法需要解决的问题。

那么，如何才能解脱人生痛苦呢？佛法认为，首先要对苦有全面认识。唯有了解苦，方能对症下药。说到苦，大体可分为身苦与心苦两种。所谓身苦，即色身之苦，一般来说，感觉大致相同。比如在严冬酷暑中，人们都会被寒冷和炎热折磨；处于病痛或被火烧刀斩时，都会感到疼痛难耐，不堪忍受。至于心苦，则是由内在烦恼引起的痛苦，其表现千差万别、因人而异。例如同观一轮明月，有人觉得清凉安然，有人却会黯然神伤；同游一处风景，有人觉得心旷神怡，有人却会悲从中来。

此外，佛教还将苦分为苦苦、坏苦、行苦三类。

苦苦，是切实感受到的痛苦。即使佛陀不曾指出，我们也认为是苦的。如出生之苦、衰老之苦、病痛之苦、死亡之苦。此外，还有内因和外境共同造成的痛苦。如亲人天各一方，为爱别离苦；所求不能如愿，为求不得苦；怨家狭路相逢，为怨憎会苦；身心不得平衡，为五蕴炽盛苦。

坏苦，则与苦苦相反，是我们以为的快乐感受。或许有人会不解，既然是快乐感受，如何又属于苦呢？从佛法智慧来看，世间所有的快乐，同样是以痛苦为本质。当我们饥饿时，吃饱会觉得快乐，如果继续不断地吃下去，还会觉得快乐吗？当身体变脏了，洗澡会觉得快乐，如果没完没了地在水中泡着，还会觉得快乐吗？当心情郁闷时，看看电视会觉得快乐，

但不分昼夜地看下去，还会觉得快乐吗？由此可见，我们所谓的快乐，只是某种欲望满足后，痛苦暂时得到的缓解，心理暂时出现的平衡。如果吃饭、洗澡的本质是快乐的话，那么，无论吃多少、洗多久都应该是快乐的。而且，应该是越吃越快乐，越洗越快乐。事实不然，只要这种行为超过身体所需，快乐立即会转为痛苦。吃饭如此，洗澡如此，一切因欲望满足而产生的快乐莫不如此。正是因为这种乐受能够变坏，所以，佛法将之称为“坏苦”。同时，乐受与苦受、忧受、喜受一样，属于变化无常的情绪。我们贪著乐受和喜受，但这种感受并不能恒常拥有，乐受伴随着苦受，喜受伴随着忧受，时时都处在变化、转换之中。在四禅八定的修行中，初禅、二禅、三禅正是因为喜乐感受未除之故，仍不能避免火水风（火烧初禅，水淹二禅，风打三禅）的灾难，唯有到四禅舍念清净，无喜无乐，才能平安无事。

行苦，是由迁流变化带来的痛苦。世间一切都是无常变化的，此为自然规律。但世人不明真相，一味追求永恒，希望身体永恒、爱情永恒、家庭永恒、事业永恒、人际关系永恒。却不曾想过，其中又有哪一样，可以永恒不变？只要我们愿意观察，就会发现，再美好的事物也不可能坚固不坏，再健康的身体也不可能天长地久。由于自身认识与“行”的事实相违背，因而导致“行苦”。

认识苦，不是为了被动地接受苦，而是为了积极地解脱苦。那么，什么又是离苦之道？世人往往将改善生存环境作为解决方法，以为经济繁荣了，物质条件改善了，人类就能由此获得幸福。事实上，在物质条件远远超过古代的今天，社会问题及人类面临的痛苦，并未比任何时代有所缓解，甚至还可能更多。原因何在？正是因为没能抓住问题核心。因为人类痛苦的根源在于心灵，试图通过改善外在环境来解除痛苦，只是扬汤止沸，无法从根本上解决问题。

佛法认为，解脱痛苦的方法，首先是了解有情的痛苦现状，然后，由此寻找痛苦之源。人类痛苦固然与外在环境有关，究其根源，还是生命内在的问题。从般若思想来看，一切痛苦都是对“有”（存在）的迷惑和执著造成。想要解脱痛苦，必须对存在具备正确认识。

《心经》曰：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。”正是告诉我们，须以般若智慧观照五蕴。五蕴，为色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。蕴，为集聚义。

色蕴，便是色的总和，聚集了过去色、现在色、未来色、粗色、细色等等，统称为色。

所谓色，此处相当于物质。对于物质现象，我们往往是从形状（形色）、颜色（显色）这些色相进行认识。因而，佛教以“色”代指物质。

受，为领纳义，即我们面对顺境或逆境时产生的情绪，包括苦、乐、忧、喜、舍等等。

想，为取像义，当我们接触外境时，必然会摄取事物的影像，然后为之安立名称概念。

行，为造作义，是对事物进行判断并诉诸行动。

识，为了别义，是精神领域的统觉作用。

五蕴中，色蕴属于物质现象，而受、想、行、识四蕴则属于精神现象。

五蕴，是佛教对世间一切生灭现象所作的归纳和概括说明。世人对“有”的一切不能正确认识，在有情生命体上执有实在的我相，在六尘境界中执有实在的法相。此外，更对我、法生起种种颠倒分别及执著，造成人类的烦恼及痛苦。

《心经》的“照见五蕴皆空”，正是为了扭转世人对“有”的错误认识。我们执“有”为实在，这“有”就成了实在有。然而，世间一切生灭现象并非实有，其本质是空无自性的。这里所说的“空”，并非什么都没有，而是告诉我们，五蕴的“有”，不是我们执著的实在性。所谓的“有”，只是假有。而与之相对的“空”，则是对“有”的透视，是帮助我们破除对“有”的错误执著。倘能照见五蕴皆空，那么，由此而生的烦恼痛苦也就不存在了，从而度脱一切苦厄。

【有空不二】

【舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。】

有与空，是哲学中的重要概念，也是佛法讨论的重点。在《心经》中，色、受、想、行、识五蕴，代表有的存在。与有相对的，则是空。在常人经验中，总以为有与空是截然对立的，认为有不是空，空不是有。或者说，有在空外，空在有外。本经却为我们阐述了有与空的辩证关系，说明有空不二的甚深原理。

要认识有与空的不二，先得说明有。在常人观念中，有，往往与“实在性”联系在一起。当我们说到有时，便会觉得那是自体有，实在有。人类对事物的实在感是根深蒂固的，

具有普遍和相通性。原始人不知梦境不实，一旦做了恶梦，便惊恐万状，以为灾难即将降临，须以祈祷等方式化解。婴孩不知镜中影像是假，见到镜中幻影，往往也会乱抓乱笑。我们的认识虽高于婴孩和原始人，已知梦境不实，却仍以为外在一切是实实在在的。科学家对事物的认识更深入一些，但在分析物质现象时，往往执著构成物质的元素是实在的，如原子说、极微说。哲学家似乎更高一畴，已能透视现象的虚假，却又执著现象背后有永恒不变的本体，如泰勒士的“水”，巴门尼德的“存在”，柏拉图的“理念”。从原始人到现代人，乃至科学家、哲学家，对存在的认识虽有不同深度，但所产生的实在感却是一样的。

人类对有产生的实在感，正是“自性见”的表现。“自性”一词，或译自体，具有实在、恒常之义，并具自己有、自己成、自己规定自己的含意。从“自性见”出发，我们对“有”的一切，必然会产生实在感。然而，若以般若中观的智慧进行观察，所谓的“有”，只是缘起有。世间一切“有”的现象，莫不是众缘所生。也就是说，任何一种有为现象的存在，都是由众多条件和合而成，是由条件决定它的存在。

缘起与自性是势不两立的。世人无知，不了解“有”的缘起性，才会出现自性见和实在感。假如认识到“有”的缘起性，必能了知其本质为无自性。所谓自性，乃是以“有”的现象是自己有、自己成、自己规定；所谓缘起，乃是以“有”的一切为条件有、条件成、条件规定。因此，缘起的“有”不是本来如此，更非恒常、实在的“有”。对“有”的实在感，是完全错误的。

《大智度论》卷十二也说到“有”，并将之分为三种：一为相待有，二为假名有，三为法有。

相待有：即相待而有，离开相待对象就无法说明。比如我们认为这个花瓶很大，那是相对小的花瓶而言。此外，高是相对低而言，长是相对短而言，美是相对丑而言，善是相对恶而言，慷慨是相对吝啬而言。离开大，小是什么？离开美，丑是什么？因为大小、高低、长短、美丑、善恶都是相待假立，是为相待有。

假名有：事物存在不过是假名安立，随不同因缘安立各自名称。比如我们眼前的木头用具，人们称之为“桌子”。但这桌子并非本来就有，不过是木头等一堆材料的组合。离开这些材料，桌子是什么？这个以木料制作而成的用具，古人将之称为桌子，它便是桌子了。

若当初将之称为椅子，它便是椅子了。所谓的桌子或椅子，不过是一个由人安立并沿用至今的假名，并不具有实在性。人，也同样是一个假名。如果古人将我们这类有情生命称为猪，而将猪称为人。那么，现在若是不称你为猪，阁下听了恐怕会生气：你竟然瞧不起我，不把我当猪看待，真是岂有此理！可见，桌子或椅子，人或猪，乃至世间一切，都是假名安立，假名而有。

法有：世间万物的名称虽是假安立，但除名称之外，尚有种种因缘形成的现象。比如桌子，虽然只是一堆材料、条件的组合，但这一现象是存在的，并具有相应的使用功能。所以说，这些因缘虽了无自性，但假相宛然。这因缘法的有，便是法有。

在《金刚经》中，佛陀也对有的实质进行透视，并作了精辟的总结，那就是《金刚经》中最为著名的偈颂：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”“有为”，是指生灭、造作的一切现象。“如梦”，即梦境般虚假不实。梦境不实是众所周知的，但梦中人却执以为实，必待醒来后方知真相。诸法如梦，虚妄不实，有情却因无明之故，执以为实，待见道后大梦初醒，乃知诸法实相。“如幻”，则是幻师以幻术变现的种种事物，如马、车、房舍、人物等，虽无客观实物，却真切地出现于眼前，有色可见，有声可闻。有的存在也是如此，虽空无自性，而假相宛然。如“泡”，指水因含有空气而出现气泡，华而不实，瞬间即逝，以此形容诸法的迁流变化，刹那生灭。如“影”，是指物体在阳光投射下显现的影子，影由光而现，光线消失，影子将随之消失，以此形容诸法但随缘现，缘散即无。“如露亦如电”，同样是比喻诸法存在的短暂性。“应作如是观”，则是提醒我们以这一认识去看待“有”的一切。

在与《心经》、《金刚经》同属般若思想体系的《维摩诘经》中，维摩大士假示疾为大众说无常、空的道理：“是身如聚沫，不可撮摩；是身如泡，不得久立；是身如炎，从渴爱生；是身如芭蕉，中无有坚；是身如幻，从颠倒起；是身如梦，为虚妄见；是身如影，从业缘现；是身如响，属诸因缘；是身如浮云，须臾变灭；是身如电，念念不住。”这是从色身的生灭变化来说明有为法的无常、空，从而显示存在的虚假性。

明白了有，再来说明空。我们通常以为，有是存在，空是不存在。如是，有和空自然相互对立。既然有，必定不是空；既然空，必定不是有。但以般若中观的智慧观察，空和有

却是一体的，并非截然对立的二元关系。所谓空，不必在有之外，也不必待事物毁灭之后才是空。佛法所说的有是缘起有，有的当下，就是自性空。因而，佛法的特殊之处就在于依有明空，有空一体。

《大智度论》卷十二中，还提出三种认识空的方法：一为分破空，二为观空，三为自性空。

分破空：又称析空观，通过对有的分析，由粗而细，由细而微。佛教的有部学者，就是采用这种方法对五蕴色身进行分析，发现在五蕴色身中，所谓的“我”了不可得，从而提出“我空”。但在分析色心现象时，一直分析到物质或精神不可分析的部分时，提出“极微说”，认为此极微法实有，因而形成“我空法有”的思想。分破空的意义在于破除人我执。至于物质现象，倘加以分析，极微也是不能成立的。《唯识二十颂》就对极微说进行了破斥：只要有体积，就存在东西南北上下六方，就还可以分析，由此认为极微说不能成立。

观空：是从观想的层面认识空。那些瑜伽行者进入止观状态时，能随观想显现种种境相。修火观成就时，所见之处皆为烈火；修水观成就时，所见之处皆为大水。在现实生活中，“杯弓蛇影”的典故也说明了同样道理。某先生误将杯中弓影错认为蛇，以为自己已将蛇喝入肚中，结果大病一场，待知道真相后，立刻痊愈如初。观想中的水火及典故中的蛇影虽不存在，但在观想境界中，却仿佛现实般历历在目。正是从观想显现的境相中，唯识宗师证得了外境无实、随心所现之理，即“诸法唯识”。但是，观空者虽已破除外境实有的执著，却难免落入心有境空，因而这种空还是不究竟的。

自性空：世间外道由于不了解诸法的缘起性，在接触事物时，难免出现自性见，以为事物是自己有、自己成、本来如此的。小乘有部虽知缘起之理，但同时也认为诸法本有自性。而以般若中观的观点来看，自性与缘起是不能并存的。《中论·观有无品》说：“众缘中有性，是事则不然，性从众缘出，即名为作法。……性若是作者，云何有此义，性名为无作，不待异法成。”缘起是作法，由众缘所作而成；自性乃无作，自己有、自己成，不待众缘便可成立。因而，中观学者认为：缘起必然无自性。此为自性空。

《心经》所说的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，就是从自性空的立场进行说明。色，不是世人所执的自性色，乃因缘所生的色；空，也非世人所以为的一无所

有的顽空，或人死如灯灭之类的断见，乃是不碍缘起的自性空。《中论·观四谛品》说：“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”《十二门论·观因缘门》也说：“众缘所生法，是即无自性。”色是缘起的，其本质为无自性、空。因此，《心经》将之概括为：色不异空，色即是空。

也有人觉得，“色即是空”还好理解，“空即是色”似乎就说不通了。造成这种看法的原因，还是因为把空理解为顽空。中观所说的空，乃是自性空，并不否定缘起假相。《中论·观四谛品》说：“众因缘生法，我说即是无，亦为是假名，亦是中道义。”说缘起法是无自性、是空，并不坏缘起的假相。所谓缘起有而自性空，自性空而宛然有。因此，色不异空，空自然也不异色；色即是空，空自然也即是色。原本在世人心目中截然对立的有空二法，藉般若中观智慧的观照，得到了统一。

空有不二的思想，是为了遣除世间的有见、空见。世人因为不了解有，才会对有的一切生起错误认识，进而执著不舍，导致人生种种烦恼。“色即是空”，正是帮助我们透彻有的本质，透彻其虚幻、无常、无自性、空的本质。倘能具备这一认识，还会因为有及有所带来的问题烦恼吗？还会为物所累吗？还有一部分人，已能看破有的虚幻实质，但因不了解缘起因果，认为世间一切既是虚幻的，终要归于毁灭，生存又有什么价值可言，又有什么意义值得追求呢？由此，导致虚无主义的观念。或是因为没有目标的极度苦闷而走上绝路，或是因此放纵身心，为所欲为，走上另一个极端。《心经》所说的“空即是色”，正是为了对治这一邪见。万物虽空无自性，但缘起因果还在不断延续中。因此，我们的一切善恶行为都会带来相应果报。

【诸法真实相】

【舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。】

“是诸法空相”：诸法，指一切法。空相，不是空，更不是有，乃是空所显的真实相。空相也可称为有相，即有所显的实相。实相可以藉空而显，或依有而显，但实相本身却是非空非有的。

“不生不灭”：是从事物的有无来说。不生不灭相对于生灭。如果要明白不生不灭的深意，先得说明生灭的内涵。生灭是有为法的特征，三法印中有“诸行无常”印，正是说明一切有为法的无常变化。对于物质现象的变化，经论中有“生住异灭”四相说：从无到有曰生，生而相续曰住，新陈代谢曰异，离散衰亡曰灭。此外，还有“生异灭”三相说，将四相中的住、异二相合为异相。因为万物在住的阶段也是异的过程，两者是同时的，故住相可以归为异相。无论是四相或三相说，皆可简括为生灭二相。

关于生灭，经论中又分为三类：一为一期生灭，二为刹那生灭，三为后期生灭。

一期生灭：即有情生命从出生到死亡的过程，也就是我们一期生死所经历的时间。任何人都难免生死，在我们尚未走完这期生命之前，通常也会耳闻目睹过亲人、邻居、朋友的死亡，也会在现实生活或新闻报道、影视作品中接触过相关内容。因此，一期生灭对于我们来说并不陌生。

刹那生灭：指事物在最短时间内产生的生灭变化，比较微妙。刹那，是梵语，意为极短的时间，印度人将之作为时间的最小单位。仅一弹指间，就有六十个刹那。对于一般人来说，是感觉不出刹那生灭的。虽然如此，事物仍在刹那中生灭变化，趋向败坏。比如眼前这张桌子，从崭新到败坏是在不知不觉中进行的。如果这张桌子有片刻不在败坏之中，那么，它的前一刻和下一刻也不应该在败坏之中。如果每一刻都不在败坏中，那它就永远不会败坏。孔子曰：交臂非故。大意为，在两臂相触的短暂时间内，这个手已不是过去的那个手了。西方哲学家赫拉克利特所说的“人不能两次踏进同一条河流”，也表达了同样的含义。

后期生灭：是从整体的生命历程而言。生命像一道洪流，从无穷过去一直延续到无尽的未来，无始亦无终。在这漫长的生命洪流中，今生只是其中的一片浪花。浪花虽然时起时灭，但生命洪流却在延续。这生生不已的生命洪流，便是后期生灭。

在人们眼中，通常总是将生灭视为实实在在的。说到生，就以为是自生，即自己派生自己，自己规定自己。或者，又将世间一切视为无因生，即毫无根据的偶然事件。世界为什么会出现人类？是偶然的；我为什么会成为妈妈的儿子？也是偶然的。自生或无因生，都是将生命视为实在、独立的存在。生，就是有实物可生，就不同于不生。因而，生与不生形成对立的两端。生，就不是不生；不生，就不是生。这也还是自性见的结果。

以佛法观点来看，世间不存在任何自生或无因生的事物。生灭的规律，是“诸法因缘生，诸法因缘灭”。所谓生，是缘聚而生。比如桌子，是因为具备木头、油漆、铁钉、木工等众多条件，始有桌子的出现。又如这次讲座，是因为明月居士林发心主办，有众多善信前来听课，有应邀讲经的各位法师，有活动场所，具足这些条件，才成就了这次“冬令营”。它的出现，也是取决于众多因缘，所谓缘聚而生。既不是自生，也不是无因生。

生是如此，灭又是如何呢？其实，灭也是随缘而灭的。比如前面说到的桌子，一旦油漆失色、铁钉松动、木头腐朽，随着构成桌子的因缘败坏，这个名为桌子的器具也将随之消失。我们这次讲座也是如此，七天活动结束后，在座各位及讲课法师将各奔东西，冬令营也就不复存在了。这个灭，并不是什么都没有了。你们虽然不在此处，但仍在别处，只是组成这个冬令营的各种因缘散了。由此可见，佛法是以缘散来谈灭。

认识到缘聚缘散的道理，我们会发现，所谓生灭，其实就是不生不灭。我们从缘聚来看生，离开缘就无法可生；从缘散来看灭，离开缘又无法可灭。就如桌子，倘若离开铁钉、木头、油漆、木工等众多因缘，哪里来的桌子？因此，桌子的生，其实就是不生，因为它只是因缘的聚合，并非具有自性、独立存在的事物。桌子的灭，也同样是由于因缘的离散，并非彻底消灭，一无所有。可见，桌子的灭，其实就是不灭，因为离开组成桌子的那些条件，就无法谈灭。桌子如此，我们的冬令营，乃至世间一切有为法都是如此。

与生灭相关的有无，也需要附带说明一下。我们常常以为，有是实在的有，无是实在的无。因而，有者不可无，无者不可有。于是落入有见、不见中。佛法是以生灭谈有无，以为一切法之所以有，所以无，不过是因缘和合与离散的推移；存在与不存在，不外乎诸法缘生缘灭的现象。从生灭看有无，使我们认识到，生的拥有与灭的消失都不过是一种假相。有，没有绝对、永恒的有；无，也不是实在、彻底的无。因而，我们不必为有而得意，也不必为无而沮丧。

“不垢不净”：是从事物性质而言。它所相对的垢净，是随有情好恶建立起来的一对概念。通常，我们会将自己喜欢的视为净，将自己讨厌的视为垢。基于垢净这一前提，在每个人的世界中，继续分别好的、坏的，美的、丑的，有价值的、没价值的，有意思的、没意思的，等等。并认为这些都是客观存在、固定不变的。

事实上，垢净并非在客观的真实存在，而是人为赋予、因人而异的。比如服装，有人以简洁为美，有人以华贵为美；有人以亮丽为美，有人以素净为美；有人以庄重为美，有人以怪异为美，形形色色，各不相同。又如食物，有人嗜辣，有人喜甜；有人口味浓重，有人偏爱清淡；有人无肉不欢，有人终身长素，所谓众口难调。再如居住环境，有人喜欢居于闹市，有人愿意归隐乡村；有人注重实用，有人讲究情调；有人迷恋豪华，有人欣赏简约，各有所好，各有所需。《大智度论》也记载了这样一个例子：有位女子，情人看了起爱，冤仇看了生嗔，儿女看了起敬，鸟兽望而逃离。为何大家对她的看法如此悬殊呢？这就说明，垢净并非固定的，只是根据各人需要形成的标准。而且，这一标准始终处于变化中。

至于事物本身的价值，也是人为赋予的。比如一只精美的宋代瓷碗，在收藏家、鉴赏家的眼中，是价值巨万的珍贵文物，为之朝思暮想，但求占为己有；而在不谙此道的外行看来，那只是一件可有可无的精致工艺品；至于那些根本不知文物为何的人，很可能将之视为普通用具，与随处可见的瓷碗并无区别。虽是同一个碗，但因人们对它的认识及好恶不同，才有了价值上的巨大差异。

又如馒头与金子，哪种更有价值？或许有人会觉得：这个问题简直问得多余。馒头与金子，难道具有可比性吗？答案还需要思考吗？在通常情况下，固然是金子价高难得。但在特殊环境中，情况也可能发生变化。有个故事说：一艘船在海上遇难，其中有贫民，也有富翁。当他们跳入海中逃难时，贫民带了馒头，而富翁带了金子。他们在水上漂流很久，饥饿难耐时，富翁想用全部金子来和贫民交换馒头，却未能如愿。最后，富翁抱着金子饿死海中，而贫民却靠这些馒头度过了生死难关。在那样的危难时刻，馒头和金子，什么更有价值呢？

因为人们的观念、认识不同，以此为垢，以彼为净。但这些所谓的垢净，是因人而异，也是因时而异、因地而异的，没有绝对不变的标准。美与丑、好与坏、有价值与无价值等，也都是如此。在客观世界中，并无绝对的垢，也无绝对的净。因此，垢即不垢，净即不净。从这个意义上说，垢净的实质，就是不垢也不净。

“不增不减”：是相对于增减而言，是对事物数量的定义。由少到多曰增，由多到少曰减。通常我们也会以为，增便是实实在在的增，减便是实实在在的减。比如有人经商发财，名下资产猛增，于是心花怒放。过些时候生意亏损，资产一日少于一日，又为此焦虑伤心。

其实，增减并不是固定的。就像大海，每天潮涨潮落。当潮涨时，海水看起来似乎增加了；潮落时，海水看起来似乎减少了。从局部来看，海水确实有增有减，但从整个大海而言，又何曾有增减呢？又如明月居士林举办了这次冬令营，大家从四面八方云集于此。居士林的人员增加了，过几天冬令营结束，诸位各奔东西，居士林的人员又减少了。从居士林这几天的人数变化来看，似乎有增有减，但从整个世界而言，依然还是那些人，并没有什么增减。

时常有人会提到这样一个问题：说佛教讲轮回，但过去地球人口不足几亿，现在却增加到几十亿，这些多出来的人，究竟从何而来？之所以会提出这类问题，也是因为孤立地看待增减。佛教所说的轮回，并不局限于人类或地球，而是从十方世界，从一切有情生命来说。人口所以会增加，是因为人类生存环境较为优越，投胎因缘较以往更多。但在地球人类增多的同时，其他类型的生命却在减少，比如野生动物就在逐渐减少乃至灭绝。因此，仅从人类来看，数量虽然有增有减，但从生命总体而言，仍是不增不减的。

从以上众多例子来看，佛法所讲的增减，也是离不开因缘的。增，是由于因缘使然；减，同样是由于因缘使然。离开因缘，是无法谈增减的。既然是随缘而成，那么，客观上便没有孤立不变的增减。所以说，增减也只是一种假相。从这个层面来看，增减，也就是不增不减。

就真谛而言，不生不灭、不垢不净、不增不减又有另外的深意。对于世俗中道来说，不生不灭，是生灭宛然；不垢不净，是垢净宛然；不增不减，是增减宛然。但在真谛上，生灭、垢净、增减等一切差别皆了不可得，是为非生非灭、非垢非净、非增非减，乃至言语道断，心行处灭。

【不住世间】

【是故空中无色、无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界】

除前面所说的色、受、想、行、识五蕴外，佛教中，又将眼、耳、鼻、舌、身、意称为六根，将色、声、香、味、触、法称为六尘，合称十二处。六根、六尘再加上眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，为十八界。在佛教中，蕴、处、界又称三科，是对宇宙人生一切

现象所作的三种不同归纳。可以从五蕴看世间，也可以从十二处、十八界看世间。

五蕴已如前释。十二处中，处为生门之义。眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，缘色、声、香、味、触、法的六尘，是精神活动产生的渠道。由眼根缘色尘生眼识，耳根缘声尘起耳识，鼻根缘香尘生鼻识，舌根缘味尘起舌识，身根缘触尘起身识，意根缘法尘生意识，这是六根缘六尘生六识。此外，根尘识三和合，三和生触，由触引生受、想、思等心所。人类的精神主体及心理活动，皆是由根尘为缘而产生的。

十八界中，界含有层、根基、基础、种族诸义，是将世间万物归为十八大类。六根是从生理世界而言，六识是从心理世界而言，六尘是从物理世界而言。

三科诸法主要揭示了世间的现象差别。作为学佛者，又该如何观照世间呢？《经》曰：“无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至意识界。”这就告诉我们，对于世间一切现象，都要认识到它是无的、空的。但切莫误以为这里说的无是一无所，假如这样理解，经文岂不是与现实相矛盾？对经中所说的无，我们还应运用前面所说的公式来认识。如“无眼耳鼻舌身意”，即可演绎为：眼不异空，空不异眼，眼即是空，空即是眼。耳鼻舌身意，色声香味触法亦复如是。一切诸法，都可以作这样的推理。

那么，经中说三科诸法为无、为空，意义何在？三科诸法，包含了有情世间及器世间。有情世间者，如五蕴、十二处的六根、十八界的六识。世人对此不能正确认识，于中生起我相，恒审思量，念念执我，并由此而起我痴、我见、我爱、我慢，形成以强烈自我为中心的、有情特有的生命形式。

以自我为中心，执五蕴为我，给有情带来种种烦恼。烦恼，是扰乱内心宁静的因素。一旦被烦恼侵扰，人生就不得安宁，不得自在。众生一切烦恼，多由执我而生。比如对色身的执著，有些人因相貌平平而烦恼，有些人因身宽体胖而烦恼，有些人因身材矮小而烦恼，也有些人因体弱多病而烦恼。又因执我，衣食住行也会带来种种烦恼。比如吃，有些人吃了上顿愁下顿，也有些人天天山珍海味吃腻，又为不知吃什么而烦恼；比如穿，有些人因为没有御寒衣物而发愁，也有些人衣服多得穿不完，又为不知选哪件而烦恼。为了一个“我”，就足以烦恼、操劳一辈子了。

基本生存解决了，还要为了奠定“我”的安全感而积累财富。这就使得很多人为之拼

命工作，辛苦创业。假如没有特殊技能，找到工作已是艰难，需要面对激烈的竞争。即使找到工作，竞争可能更加激烈。如果有幸创办自己的事业，又终日要为此沉重的担子操尽心思。工作，原是为了维持生存，为了更好地生活。但现代人往往在工作中消耗一生，没有时间也没有心情来享受生活，岂非本末倒置。忙了一辈子，好不容易等到退休，却已陷入忙碌的惯性中，反而觉得失落、彷徨。

为了使“我”更风光，又引发名誉问题。佛教中，将人们最主要的欲望归纳为财、色、名、食、睡五种。可见，人们对名誉的渴望是强烈而普遍的。我们生存在这个世间，不仅要吃、穿、住，还要有各自的社会地位。这一地位，不仅取决于职位、事业，更取决于我们的德行和名声。倘若德高望重，名闻四方，就会处处受人尊敬。反之，则会遭人唾弃。因此，人人都很看重自身名誉，为维护名誉而对簿公堂者也大有人在。

作为“我”的存在，思想、见解也是重要组成部分。因为执我，人们往往热衷于“我”的思想，“我”的见解。假如得不到他人理解，还会为此伤心难过。在这个世间，既有因不同宗教信仰而导致的争斗，也有因不同政治主张而产生的对立；既有因不同学术观点而引发的辩论，也有因不同生活方式出现的分歧。我见，使世界出现是非纠纷，障碍人与人之间的和谐相处，更使人们局限在原有认识上不能进步，影响对真理的认识。所以说，我见是一切烦恼生起的根源。

众生因执著我相带来的烦恼还有很多，此处不再一一详述。总之，人类一切烦恼皆以执我为根源。正如《菩提道次第略论》所言：“由我贪增上，以我爱执持，从无始生死直至于今，生起种种不可欲乐，虽欲作一自利圆满，执自利为主，以行非方便故，虽经无数劫，自他义利皆悉无成。非但不成而已，且纯为苦所逼迫。”众生执我，原是为了我的幸福，然而事与愿违，反而带来人生种种烦恼。

《心经》所说的“无”，正是对有情生命所作的透视。从佛法观点来看，有情生命不外是五蕴和合的假相，不外是生理（六根）及心理（六识）的和合。常人执五蕴为我，但以般若智慧来看，无论在五蕴还是十二处中，所谓的我，皆了不可得。我们不可执五蕴为我，更不可执五蕴之外有我。倘若我在五蕴之外，又如何与五蕴建立关系呢？

《金刚经》与《心经》同样，也是以谈空为核心的典籍，其重点在于“无我”。打开

《金刚经》，我们会发现，其中处处都在探讨“无我”。《金刚经》曰：“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相即非菩萨。”又曰：“如我昔为歌利王割截身体，我于尔时，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，何以故？我于往昔节节支解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生嗔恨。”又曰：“以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，则得阿耨多罗三藐三菩提。”又曰：“若复有人，知一切法无我，得成于忍，此菩萨胜前菩萨所得功德。”这些教义，都说明了无我在修习菩萨道中的重要性。

明了“无我”的真相，能使我们超越自我。世人因不满于自我现状，想方设法地试图超越。但是，所作努力却往往难以奏效。问题何在？无非是因为我执在障碍。我们现有的人格，是以自我为中心形成的。假如我执不曾动摇，又怎么可能改变生命、超越自我呢？就像戴着满身的枷锁，却以为从这间屋子走入另一间屋子即可解脱，那样，可能达成期望吗？要想超越自我，首先必须放弃我执，砸碎束缚我们的枷锁，唯有这样，才谈得上解脱、超越。

与有情世间相对应的，是器世间。这也取决于有情的认识能力，即眼识所见的色相世界，耳识所闻的音声世界，鼻识所嗅的气味世界，舌识所尝的味道世界，身识所感的触觉世界，意识所缘的法尘世界。唯有具足六根、六识者，始有六处世界。倘若不具眼根，就会失去色相世界；不具耳根，就会失去音声世界。

在佛教中，主要将器世间归纳为以上六处，又称六尘。尘，即灰尘、尘埃，具有染污义，也就是说，六处境界具有染污六识的作用。当六识尚未接触六处境界时，我们的心是清净、平和的。这也就是俗语所说的“眼不见，心不烦”。一旦接触境界，就会产生相应的情绪波动。见到仇人时，立刻怒火中烧；见到恋人时，转而贪恋爱著。听到批评时，立刻伤心苦恼；听到赞叹时，转而心花怒放。如是，时时都在各种情绪中转来转去，没有片刻安宁。

世人不了解六尘，住著六尘境界，遂为八风所动。所谓八风，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。其中，利和衰相对，毁和誉相对，称和讥相对，苦和乐相对。利，是利益，如经商赚钱；衰，是损失，如生意亏本；毁，是诽谤，如遭人污蔑；誉，是名誉，如美名远扬；称，是称叹，如受人赞颂；讥，是讥笑，如遭人挖苦；苦，是逆境，如挫折连连，障碍重重；乐，是顺境，如心想事成，事事如意。八风，是世间最为普遍的八种顺逆境界。世人终日为八风所吹，时而苦乐，时而忧喜。又因随境所转，而使内心动荡不安。

住著六尘，使我们在意世间的称讥毁誉。世间的名言概念，原是约定俗成的假名，是在特定文化环境中，由人们赋予它的，并非固定不变的实体。比如被人称为“了不起”，对于确有成就者，那是称赞；而对一无所长者，同样的三个字，又成了挖苦。同样的概念，可以是褒义词，也可以是贬义词。那么，它的实际含义究竟是什么呢？

其实，“了不起”只是个符号，与事实本身并不是一码事。如果我们被人赞叹“了不起”，可能确实有过人之处，也可能只是别人泛泛的客套，并无实际意义。而从另一个角度来说，假如我们真有能力，即使别人不赞叹，依然是“了不起”的；假如我们只是沽名钓誉，也并不会因为这样一声赞叹就变得“了不起”。然而，世间人因为执著声尘，总是乐于听到各种恭维赞叹。一旦遭遇批评逆耳之言，轻则垂头丧气，重则暴跳如雷。如是，内心完全被舆论左右，无法自主。

住著六尘，也使我们重视得失。世人总是生活在得失中，比如经商，不是赚钱就是亏本；又如高考，不是录取便是落榜；再如恋爱，不是喜结良缘就是各奔东西；组成家庭，不是琴瑟和谐就是亲人反目。从常情而言，人们总是爱得而恨失。然而，得失就像一对孪生姐妹，有得之处必有所失，且往往是顾此而失彼。因为我们的时间、精力是有限的，投入在这里，自然会忽略其他。有人忙于事业，钱财是有了，闲情却没了；有人忙于娱乐，玩得固然痛快，学业却荒废了。此外，有些是先得而后失，如先发财后破产；有些是先失而后得，如越王卧薪尝胆而吞并吴国；也有些是在得失中反复，失即得，得即失，如塞翁失马。

正因为得失是相依相存的，所以，面对任何得失时，我们都不应偏执一端。这正是世人常有的追求误区。读书时，把全部希望寄托于此；恋爱时，又把所有快乐托付其中；创业时，则将人生终极价值维系此间。如果将生命中的一切建立于某个方面，即使在此得到成功，也往往会失去其他许多快乐。倘若不幸失败，则会失去全部精神依托，彷徨无依。反之，如果明了得失的相互关系，得到时不会忘形，因为那只是暂时的；失去也不会沮丧，因为失去的同时，我们往往会收到命运的另一份礼物。

在今天这个时代，人们的追求可以说比以往任何时代更单纯，以为有钱就能过得快乐幸福。其实，财富只是构成人生幸福的诸多因素之一，更为重要的，是我们的身心健康。没有平和的心灵，没有健康的身体，我们就无法享用财富。一个人烦恼时，可以逃避环境，但

不论有再多财富，也无法逃避内心。带着烦恼，即使走到天涯海角，也会郁郁不乐，无法开怀。

从人生幸福而言，首先决定于心灵健康，其次是身体健康，此外，才是财富、地位、事业等身外之物。然而，现代人往往忽略心灵健康对人生的重要意义。一方面，是为追求财富用尽心思；一方面，是在拥有财富后尽情放纵。总之，心灵时常处于各种病态中。如是，幸福自然也就遥不可及。正因为如此，有钱人虽越来越多，但真正感觉幸福者却寥寥无几。这也使我想起一个现实中的事例。有位信众告诉我，她曾参加过一位老总在豪华酒店举行的生日晚宴，有亲朋好友及各界名流、新闻媒体等各方嘉宾前来祝贺，场面无比隆重。会后，这位信众问主人感觉如何，他却怀念起十五年前生日时，母亲煮的五个鸡蛋。今天虽然极一时风光，心情却远不如昔日轻松快乐。可见，幸福并非来自外在的奢华，而是来自内心的感受。

住著六尘，给人生带来种种烦恼。我们想要解脱烦恼，就须将般若智慧运用于生活，时时以般若观照六尘，照见六尘皆空，烦恼自然不生。当我们因财富带来烦恼时，就可思维《心经》的公式：财富不异空，空不异财富；财富即是空，空即是财富。从而提醒自己：财富是缘起的，没有固定不变的实质，随缘而聚，随缘而散。财富也是一种存在的假相，是无常无我，如梦幻泡影的。我们倘能对财富具备这样的认识，还会为财富所累吗？

与此类似的，还有《金刚经》的公式。《经》曰：“如来说世界，非世界，是名世界”，“所谓微尘，即非微尘，是名微尘”。我们同样可以将这一公式套用于现实中。当你因丈夫而生起烦恼时，就要想到：所谓丈夫，即非丈夫，是名丈夫。以此提醒自己：夫妻关系并非固定不变，只因某种因缘才成为夫妻，才有丈夫、妻子的相互关系。但这一关系也要受到无常规律的支配，一旦相关组成因缘不再具足，其关系也会随之解体。他现在是你的丈夫，以后也可能成为其他人的丈夫。倘能具备这些认识，缘聚时彼此珍惜，缘散时互道珍重，也就没有因此而起的烦恼了。

世间一切，皆可作如是观想。比如对待儿女：儿女不异空，空不异儿女，儿女即是空，空即是儿女。或者是：所谓儿女，即非儿女，是名儿女。又如对待友谊：友谊不异空，空不异友谊，友谊即是空，空即是友谊。或者是：所谓友谊，即非友谊，是名友谊。再如对待地

位：地位不异空，空不异地位，地位即是空，空即是地位。或者是，所谓地位，即非地位，是名地位。财富、事业、家庭等等，亦复如是。倘能将这些观念落实于心行，那么，世间就没什么可以对我们构成障碍的了。

人生一世，无不希望自己能潇洒走一回。什么是潇洒？有人以为一掷千金是潇洒；有人以为一身名牌是潇洒；有人以为豪宅名车是潇洒；也有人以为万众瞩目是潇洒。其实，那些只是一时风光。这种风光所带来的，往往是更大的障碍。在生活中我们可以发现，很多人保持以往的风光，保持相应的生活水准，不得不勉为其力，劳碌奔忙。一旦风光不再，就会痛苦失落。事实上，这种风光并非人生必需。我觉得，真正的潇洒，是建立在超越束缚的基础上。倘能处处以般若智慧观照人生，不为物役，富贵能够自在，清贫同样能够自在，那样才是究竟的潇洒。

【超越生死】

【无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽】

人生问题包罗万象，总括起来，不外“生死”二字。世人关心生活，其实，生活只是生的一部分。生从何来，死往何去？古往今来，东西方各种哲学、宗教都在努力探讨生的来源及死的归宿。佛教作为人生智慧及生命科学，不仅对于有情生死问题有着深入探究，更为我们指出了解决之道。

无明至老死，揭示了有情生命延续的十二个过程，又名十二缘起。具体内容为：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。下面一一解释其含义，并说明关系。

一、无明：佛教以光明代表智慧，无明，就是没有了悟生命真相的智慧。因为缺乏这种智慧，使人生充满困惑，前景黯淡。无明，又是痛苦产生的根源。在“人生的大智慧”这部分，列举了凡夫认识上的种种困惑。这一切，都是由于众生无始以来的无明所致。

二、行：是行为。我们的行为主要来自三方面：一是思想行为，如想干好事的善念，或是想做坏事的恶念；二是语言行为，指生活中的各种语言，有爱语、真实语、利他语等善

的语言，也有两舌、恶口、妄语等不善的语言。三是身体行为，有杀生、盗窃、邪淫等恶行，也有礼佛、诵经、布施等善行。人类由于我见使然，往往对自身行为充满自信，以为凡是自己想的、说的、做的，都是合理的。但我们知道这些行为是在什么状态下产生的吗？佛陀告诉我们：无明缘行。对于凡夫来说，一切行为产生的心理基础不是其它，正是无明。这些行为的正确程度，也就可想而知了。更要注意的是，无论是善行或恶行，并不会随行动结束而结束。换言之，任何一种已经发生的行为，都会转化为潜能或种子，成为推动生命延续的力量。比如我们为希望工程捐款，在客观上说，有社会效益，能使部分失学儿童因此得益；从自身而言，既是对慈悲等正面心行的长养，也是对吝啬等负面心理的克服。所以，事情在形成客观结果的同时，还会产生心行的结果，这是我们必须加以关注的。

三、识：是支撑有情生命的三种主要力量之一。此外，还有寿和暖。寿，是一期生死的时限；暖，是身体具有的温度。对于生命体而言，三者缺一不可。当寿限到来，识就会离开色身。于是乎，这个会说会动、会唱会跳的身体马上就会变为冰冷的躯壳，逐渐腐烂败坏，化为尘土。所以，识是执持有情生命的重要组成部分。人们受世间常见的影响，只看到肉体现象，却未看到识的作用，才会有“人死如灯灭”的误解。须知，我们看到的那个有形色身，只是生命的存在形式。而无形的识，才是生命载体。所以说，死亡仅仅是一期生命形式的结束。离开这一色身后，识还在继续，还将以另一种生命形式出现。

行缘识，是说识在后期生命的结生相续时，需赖“行”的推动。此处，“行”是指往昔善恶行为遗留下的种子，又称业力。这正是推动识继续投生的力量，就像火箭推动卫星上天。《瑜伽师地论》中，对这一过程作了详细阐述。《论》曰：“彼于尔时，见其父母，共行邪行所出精血，而起颠倒。起颠倒者，见父母行邪行时，不谓父母行此邪行，乃起倒觉，见已自行，见自行已，便起贪爱。若当欲为女，彼即于父便起会贪；若当欲为男，彼即于母起贪亦尔。乃往逼趣，若女于母，欲其远去，若男于父，心亦复尔。生此欲已，或唯见男，或唯见女，如是渐近彼之处所，渐渐不见父母余分，唯见男女根门。即于此处，便被拘碍。”人类投生，既是由业力推动，也是由淫欲心驱使。足见淫欲在有情生命中的“地位”。在弗洛伊德的精神分析中，有恋母情结及恋父情结之说。从《瑜伽师地论》来看，弗氏之说也有一定道理。有情投生，正是基于情欲之心。男子于母亲起贪爱，女子于父亲起贪爱。那么，

有情受生的当时，所见又是什么情景呢？《瑜伽师地论》对此也有说明。《论》曰：“若福薄者，当生下贱家，彼于死时，及入胎时，便闻种种纷乱之声，及自妄见入于丛林、竹苇、芦荻等中；若多福者，当生尊贵家，彼于尔时，便自闻有寂静、美妙、可意音声，及自妄见升宫殿等可意相现。”投胎者福报不同，受胎时所见境相亦不相同。

关于生命的构成，唯物者以为是物质派生意识。《瑜伽师地论》则认为，意识也有自身的遗传系统。《论》曰：“尔时父母贪爱俱极，最后决定各出一滴浓厚精血，二滴和合，住母胎中，合为一段，犹如熟乳凝结之时，当于此处，一切种子异熟所摄，执受所依阿赖耶识，和合依托，云何和合依托，谓此所出浓厚精血合成一段，与颠倒缘中有俱灭。”生命的物质基础，是父母的精卵，其精神基础则是阿赖耶识。正是由父母精卵与阿赖耶识和合一处，才完成这期生命的最初状态。

那么，阿赖耶识与父母精卵又是什么关系呢？《瑜伽师地论》说：“又此羯罗蓝色与心心法所安危共同，故名依托，由心心法所依托力故，色不烂坏，色损益故，彼亦损益，是故说彼安危共同。又此羯罗蓝识最初托处，即名肉心，如是识于此处最初托，即从此处最后舍。”阿赖耶识与父母精卵相互依赖，安危与共。当寿限到来，也是由识的离去，宣告此期生命的结束。

四、名色：名，即受、想、行、识四蕴，色，即色蕴。现有的生命体，不外是名和色这五蕴的和合。或许有人会问，之前已专门谈过“识”，而五蕴中又有“识蕴”，二者岂非重复？须知，前面所言的“识”，是指生命的根本识，也就是经论中所说的“阿赖耶识”或“第八识”。而五蕴中的“识蕴”，则是由根本识派生的前六识。《解深密经》说：“广慧，阿陀那识为依止，为建立故，六识身转，谓眼识，耳鼻舌身意识。”此处的阿陀那识，即阿赖耶识异名。由阿赖耶识为根本依止，前六识才能生起活动。

阿赖耶识住胎后，在它的执持下，生命的最初结构发生变化。《瑜伽师地论》说：“由一切种子识功能力故，有余微细根及大种和合而生，及余有根同分精血和合转生，于此时中，说识已住结生相续，即此名为羯罗蓝位。”由根本识投胎，已进入住胎状态。又由根本识的执持，生命形式开始完成。

五、六入：即六根，是有情生命接收外部信息的六个窗口，故名六入。分别是眼根、

耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

所谓名色缘六入，也就是说，六入是在名色的基础生长起来。前面讲到有情住胎，生命在最初住胎阶段，身心处于混沌状态。生理上，根身尚未形成；心理上，六识活动尚不明显。但随着时间推移，名色逐渐形成六入。这一过程，《瑜伽师地论》也有描述：“此羯罗蓝中，有诸根大种，唯与身根及根所依处大种俱生，即由此身根俱生诸根大种力故，眼等诸根次第当生。又由此身根俱生根所依处大种力故，诸根依处次第当生。由彼诸根及所依处具足生故，名得圆满依止成就。”诸根大种，即地水火风四大。四大为所依止，生起眼等六入，这是色身的形成情况。精神方面，根本识种子为依止，根身为缘，六识随缘生起。

六、触：是一种心理状态。在《百法明门论》归纳的五十一种心所中，属于普遍活动的五种心理（五遍行）之一。其活动遍于善恶无记三性，遍于三界九地，遍于有漏无漏、世出世间，遍与八识心王相应，故称普遍活动。《成唯识论》说：“触谓三和分别变异，令心、心所触境为性，受、想、思等所依为业。”十二因缘中，以六入生触。但在《成唯识论》中，却将六入列为生起触的因缘之一，提出三和生触。三和，为根、境、识三种相应。即由六根、六尘、六识的和合，而能生起六触。如眼根、色尘、眼识和合，始能生起眼触。由此可知，六入缘触是以六入为触生起的重要因缘，但并不代表一切。

触，是由根境识和合产生的感觉。作为精神领域最基本的心理之一，触心所又是其它一切心理活动产生的基础。在五遍行中，受、想、思三种重要心理都是在触的前提下生起。十二因缘中的“触缘受”，也是基于这种情况。

七、受：也是一种心理状态。《成唯识论》说：“受谓领纳顺、违，俱非境相为性，起爱为业，能起合、离、非二欲故。”受，是领纳义。领纳什么？领纳顺适的境界，领纳违损的境界，领纳非顺非违的境界。当我们面对逆境时，会生起苦受、忧受；面对顺境时，又会生起乐受、喜受；而对非顺非逆的中庸境，则会生起舍受。受能引发对所缘境染著的心理，因而对境界就有合和离的希求。

八、爱：还是一种心理状态，为依恋义。当我们接触顺境时，内心自然感到快乐，感到欢喜。于是，对所缘境生起依恋之情。通常所说的“依依不舍”、“留连忘返”，都是爱的表现。人类由于贪著驱使，处处都表现出爱恋情结。爱恋优越的条件，爱恋和谐的家庭，

爱恋可口的饭菜，等等。在这些爱恋中，又以男女间的相互爱恋最具影响力。

爱，是一种占有。无论是爱一件物品，或是爱一个人，一旦产生依恋，就希望属于自己所有。有些人依恋优越的物质环境，觉得生活中有了这些才舒适自在，所以就千方百计地创造条件。有些人依恋两情相悦的感觉，于是从恋爱发展到结婚，希望长久占有对方，不再分离。十二因缘中的“爱缘取”，就反映了从恋爱到彼此占有的过程。爱，还是一种牵挂。那些热爱家乡的人们，不论走到天涯海角，总会关心家乡的变化；那些热爱事业的人们，即使在工作之余，也会时时为事业操心；那些热爱儿女的人们，更是让儿女的学习、生活占据了全部精力。爱，更是一种束缚。它就像胶水，把两件物品牢牢粘住；它又像绳索，一旦捆住就别想逃脱；它还像罗网，使人们在网中彼此纠缠，彼此束缚。所以，世间将男女恋爱称为堕入情网，可谓准确、形象。

九、取：是占有。佛教认为，取有欲取、见取、戒禁取、我语取。欲取，是对财、色、名、食、睡五欲境界的占有；见取，是对自己的见解观念执以为是，执以为真，甚而强加于人；戒禁取，是执取种种非佛教之戒律；我语取，是在五蕴法中执我，以为自己就是天下第一。所谓爱缘取，就是执著于自己喜爱的对象，并想牢牢地占有它。

十、有：是业有。我们想要得到自己喜爱的人或物，于是采取行动。这行动可能是道德的，也可能是不道德的。不论通过什么方式进行，这种行动都会留下痕迹，成为业种子，储存在阿赖耶识中，演变为推动未来生命发展的动力。

十一、生：是受生。生命延续要通过四个不同时期，分别是生有、本有、死有、中有。生有，是投生、住胎的那一刹那；本有，是从投生后的那一刹那起，到死亡的前一刹那止，其间正是一期生命的发展过程；死有，是死亡的那一刹那；中有，则是从死亡的那一刹那起，直到投生的前一刹那。通常，人们总以为生命将随着死亡彻底结束。其实不然，当一期生命形式走向死亡，就进入中阴身的状态。经中形容为“如秤两头，高低同时”。中有身的出现，与本有色身的败坏是同一时间。其生存期限，是随生有的出现而结束，一般为七天或四十九天。

有缘生，是说业力决定我们的投生。佛教认为业有两种，一曰引业，二曰满业。引业是总业，将有情引向六道任何一趣，如投生天道、人道、地狱、饿鬼等，就是由引业决定的。满业，又名别业，决定有情在那一趣的生存状态，如感得男女、贫富、美丑等，都是满业决

定的。《唯识三十论》曰：“由诸业习气，二取习气俱，前异熟既尽，复生余异熟。”业习气，即业种子。由于业种的力量，招感有情生死果报。前期业报结束，其它业因随即成熟，继续推动生命投生。如是，业力无尽，生死无穷。

十二、老死：是衰老和死亡。有情受生之后，必然走向衰老、死亡。

有情生命的延续，就是由这些步骤构成，在佛法中称为十二因缘，即相互依赖的条件。佛经对它的定义是：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”这四句话，又可简单归纳为三个字，那就是“此故彼”。彼之所以存在，是因为有此的存在。结合十二因缘来看，有无明存在，故有行的存在；有行的存在，故有识的存在；有生的存在，故有老死的存在。十二因缘中，前支都是作为后支生起的条件。

此外，还有将十二因缘分为三世二重说明：以无明、行作为过去因，以识、名、色、六入、触、受作为现在果；以爱、取、有作为现在因；以生、老、死作为未来果。对此，我们也不可机械理解。比如无明，它虽是过去因，但在众生生死过程中，无论何时何地，无明都是存在的。

佛教中，又将十二因缘归纳为惑、业、苦三法。惑，是迷惑，代表有情生命的现状，以无明、爱、取为惑。业，是业行，以行、有为业。苦，即苦果，以识、名色、六入、触、受、生、老死为苦果。生命的延续，就是由惑造业，由业感果。在生死苦果中，又继续起惑，依惑造业。如是，尽未来际轮回不息。

从无明尽到老死尽，正是佛陀教导声闻弟子的修行方法。众生随十二因缘的相续，由此有故彼有，在轮回中死而后生，生生不已。如何才能从这十二因缘中解脱出来？这就必须透彻其发展规律，并从还灭门进行观察。前面说过，十二因缘的原理是“此有故彼有，此无故彼无”。比如老死，谁都讨厌，但谁也避免不了。我们为什么有老死？正是因为有生。那么，我们当时因何受生，且选择这个而非那个家庭？是谁在安排这一切？其实，也是往昔所造业力决定。业力面前，人人平等，谁也无法享有特权。而当初所以会去造业，又是因为占有欲的驱使，不知有因必有果。如此，一步步从果推到因，就是十二因缘中还灭门的观法。

依还灭门的观法，明了老死是因为生，生是因为有，乃至行是因为无明。没有生，就不会有老死，乃至没有无明，就不会有行。声闻的解脱，正是从还灭门入手修行。由闻思经

教而树立正见，通过戒、定、慧三无漏学的修行，开发般若智慧，彻底打破生命的无明状态。无明灭则行灭，行灭则识灭，乃至生灭则老死灭，从而获得人生的大解脱。

有无明，有老死，随无明到老死而流转，这是凡夫境界；认识到无明至老死延续的过患，灭尽无明乃至灭尽老死，这是声闻境界；以般若慧观照无明乃至老死，照见无明乃至老死皆无自性，皆是空性。认识到无明不异空，空不异无明，无明即是空，空即是无明，这是菩萨境界。

怎么理解“无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽”呢？那是告诉我们，没有无明，也就没有无明的消失；没有老死，也就没有老死的消失。在声闻人的认识中，觉得有实在的无明，所以才有无明的灭除；觉得有实在的老死，所以才有老死的灭除。而在菩萨境界中，以般若智慧观照无明乃至老死，皆是无自性空。换言之，无明乃至老死不过是因缘假相，如梦幻泡影。因此，菩萨不灭除生死，也不必厌离生死。菩萨的修行，正是在生死中通达生死的了不可得，在生死中超越生死。

【烦恼即菩提】

【无苦集灭道】

在佛教中，苦、集、灭、道被称为四谛法门。谛，为真实义。四谛，即四种真实不虚的道理。佛陀成道后在鹿野苑初转法轮，就是对乔陈如等五比丘开示四谛法。此后，佛陀一生说法四十九年，施設种种法门，基本没有离开这一纲领。正因为如此，四谛被视为修学佛法的大纲，在修行中有着极其重要的指导意义。

四谛，含有两重不同的因果。其中，苦、集二谛为迷的因果。集是因，苦是果，由集感苦，是凡夫的杂染因果。灭、道二谛为悟的因果。道是因，灭是果，由道证灭，是觉者的清净因果。这也代表了两种不同的人生，一是以情为本的人生，一是以智为本的人生。学佛，正是转迷为悟、转染为净的过程。

佛陀又有大医王之称，因为他所施設的教法可对治有情生命中存在的病态。四谛法门的施設，正是佛陀根据良医治病的程序而建立。良医给人治病时，首先要清楚病人的状况，

然后找出得病的原因，接着弄清此病通过治疗能恢复到什么程度，最后是开设药方。医生所能治疗的，只是人类的身病。而佛陀所医治的，则是众生的心病。其治疗程序，就是四谛法门。

一、苦谛：苦，是有情生命的现状。佛教认为人生是苦，认为有漏皆苦。因为这一点，有人就说学佛是逃避现实，是自讨苦吃。这种看法是片面的。佛陀说人生是苦，正是为了帮助我们正视生命的现实。我们面对的现实是什么？是家庭、财富、地位吗？那些固然也是现实，却只是现实的一部分。其实，人生最大的现实，是生、老、病、死，是无常、因果、苦空。认清这些现实，才能有效改变现实，逐步解决痛苦，改善生命品质。那些没有学佛的人，虽然每天都在为眼前的“现实”忙碌，却不曾发现、也不敢面对生命真正的现实。

比如说“病”，人们要是得了感冒、发烧之类的小病，多半都能保持镇静。一旦得了晚期肝癌等不治之症，就很少有人能坦然面对了。不少病人在没有了解自身病况前，还能谈笑风生，一旦得知真相，就会痛苦不堪，乃至精神崩溃。原本病情还不致命，还能存活数年，却因巨大的精神负担压迫，使病人几个月就一命呜呼。所以，医院查出不治之症后，一般都是通知家属，却对病人保密，之所以这样，就是因为多数病人不敢面对真相。

“死”更可怕。关于死，鲁迅先生曾写过这样一个故事：某家喜得贵子，许多达官贵人、亲朋好友纷纷前来祝贺，有人说孩子将来会当官，有人说孩子将来要发财，有人说孩子有长寿相，这些人因为说了吉利话，得到主人的热情款待。最后来了一位客人，却说孩子将来是要死的，结果被主人大骂一顿，赶出门去。其实，孩子将来能否当官、发财，都是未知数。但无论这个孩子多么飞黄腾达，将来必死无疑，所以，这句才是唯一的大实话。可是，这样的人生现实，又有几个人愿意接受呢？事实上，人们不仅不愿面对，还以种种好话刻意掩盖，刻意回避。平时相互招呼时，说的总是恭喜发财、健康长寿之类的客套，要是问一句“你什么时候死”，听者必定觉得十分晦气，觉得问者不通人情。

对待烦恼，人们也同样采取逃避方式。现代人喜欢说，换个心情，换个活法。烦恼来了，就去跳舞、唱歌、喝酒，又或者就去上网、聊天、旅游。换来换去，却还是换汤不换药。通过各式各样的活动，烦恼虽能得到暂时缓解，但问题并未根治。真正的解决之道，是从问题产生的根源着手，在烦恼生起时，不再借助外物，不再寻求依靠。而是冷静地面对自心，

观照烦恼的生灭。唯有自身具备相应的免疫力，烦恼才会得到有效对治。否则，都是治标而不治本。

佛法教导我们，要正视人生现状，勇敢地面对它，而不是消极回避。苦，正是佛法对人生实质的透视。佛陀为我们阐述了人生的种种苦恼，如前面所说的三苦、八苦、无量诸苦等，不是要我们被动地接受苦，而是在认识人生痛苦的前提下，积极消除痛苦，超越痛苦。

二、集谛：是招感苦果的原因。集的内容，分为烦恼杂染与业杂染两类。佛经中，根据烦恼特点而有种种异名。或将烦恼称为缚，即系缚义，能系缚有情于生死中不得出离。或将烦恼称为漏，即漏泄义，有情生命因烦恼故，从六根不断漏泄种种过失。或将烦恼称为瀑流，能令众生漂流于三界生死，沉沦颠倒。或将烦恼称为取，即执取义，能执取生死之果。或将烦恼称为盖，即覆盖义，能覆盖清净善心。或将烦恼称为垢，即染污义，能染污真性，无所明了。或将烦恼称为轭，这是令牛与牛车不离的颈木，烦恼亦能令众生与生死境界和合不离，长劫受苦。从这众多异名中，也反映了烦恼在生命中扮演的角色。

关于烦恼的种类，经中说有八万四千烦恼。简单归纳，主要有十种，分别是贪、嗔、痴、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。贪，是对事物的贪求和占有之心。嗔，是对不喜欢的境界生起仇怨、苦恼、损害等情绪。痴，是对宇宙人生真相的无知，从而引发错误的观念与言行。慢，是执著自身长处而轻视他人。疑，是因缺乏智慧而对真理产生怀疑。身见，是执五蕴身为我。边见，是执此身为永恒或断灭的两种片面认识。邪见，是否认因果规律，否定凡圣之别。见取见，是将身见、边见、邪见等执为真理。戒禁取见，是遵守一些错误戒律，以为能由此解脱。在佛教中，将这十种烦恼称为根本烦恼，是其他烦恼生起的基础。

业：是在烦恼基础上产生的行为。通常分为三类，分别是身业、口业、意业。一种行为的产生，是由意识与思心所相应，对之进行抉择判断后，付诸身口行为，从而构成业力。从伦理性质而言，业可分为善、恶两类。善行，是能利益自身和他人的行为，也是能够利益现世、他世的行为。反之，则是恶行。善恶的定义，须贯穿三世进行说明。此外，因有善恶，果唯无记。如天界乐果或地狱苦果，虽对现世或违或顺，但苦乐果报本身并没有善恶属性。

善恶行为千差万别，最基本的，是十善行和十恶行，两者是相对的。在此，首先对十

恶行作简单介绍：一、杀生，以恶心断除有情生命；二、不与取，未经允许而将他人物品等私自占为己有；三、邪淫，不被法律或社会道德认可的男女关系；四、妄语，欺骗性的语言或行动；五、离间语，又称两舌，即挑拨离间的语言；六、粗恶语，又称恶口，是以恶心伤害他人的语言；七、杂秽语，又称绮语，能诱发他人烦恼的淫词艳曲和污言秽语；八、贪欲，对于他人财富、地位等起非理希求；九、嗔恚，因烦恼而对有情起伤害之心；十、邪见，否定因果，否定圣贤。与十恶相反的，便是十善行，即不杀生乃至不邪见。

三、灭谛：灭，为寂灭义，是由止息生命内在的迷惑、烦恼而证得的涅槃境界。

四、道谛：证得涅槃不是凭空而有的，需要踏踏实实地修道，这便是道谛的内容。修道方法很多，所谓八万四千法门。其中，又以八正道为主，这是修学佛法的常道，也是众生趣向涅槃的不二中道。八正道的内容如下：

（一）正见，即如实看待世界，看待人生，是相对于世人颠倒的认识而言。世人因无明所惑，颠倒黑白，指鹿为马。五蕴无我，却执有我；世间无常，却执永恒；事相虚假，却执实在；人生是苦，却执以为乐；不见因果，却道无因无果。拥有空性正见，就能破除迷惑，如实通达人生真相。

（二）正思维：即正确的思考。思考与自身认识有关，一个无知的人，一个对人生充满困惑的人，一个执著错误观念的人，不可能有正确的思维。要使我们的思考与真理相应，就必须以正见为基础。如此，始能逐步趋向正思维。所谓“听闻正法，如理思惟”，说的正是这个道理。正思维，又称正志。志，有志向义。正志，就是树立崇高的人生目标，以此引导自己的价值取向和行为方式。

（三）正语：是语言的德行，这就必须避免妄语、两舌、恶口、绮语四种不良语言。我们要说的，是真实语，是利益语，是爱语。也就是说，我们所说的语言，既要符合事实真相，又要能够利益大众，还要本着对他人的关心爱护来说。不是对方爱听什么就讲什么，也不是将自己要说的强加于人。

（四）正业：是行为的德行。业有三种，即身业、口业、意业。我们的身口意三业都要远离十恶行，远离烦恼，远离处处以自我为中心。不仅如此，还要通达无我，勤修戒定慧，广行六度四摄，这才是菩萨应行的正业。

（五）正命：是谋生的德行。这里所说的命，指我们选择的职业或生存方式，有正命、邪命之分。所谓邪命，即不正当的谋生手段，如贩毒、赌博、诈骗等违背法律与社会道德的行为。作为一个学佛者，不仅要遵循法律和道德的规范，更要遵守戒律的规范。依戒律来看，凡与杀、盗、淫、妄相关的行业，皆属邪命范畴。反之，能对自他都有利益的职业，对眼前和将来都有利益的行为，才是正命的生活。

（六）正精进：是努力奋斗的德行。每个人都有自己的奋斗目标，为达到这一目标，需要不断努力。由于目标不同，这种努力也有不同性质。有的努力是道德的，能为自他带来利益；有的努力却是错误的，会导致犯罪，导致灾难。在希特勒的《我的奋斗》中，就反映了一个战争狂人企图征服世界的努力过程。但这种努力却给世界人民带来了极大苦难，恰是正精进的反面。佛教反对从事犯罪的努力，鼓励趣向德行的努力。正如“四正勤”所说的那样：“即未生恶令不生，已生恶令断，未生善令生，已生善令增长。”正精进，是以舍恶修善作为努力方向。

（七）正念：是心念活动的德行。修行修什么？从根本意义上说，就是对观念和心念的修正。因为人的一切行为都取决于念头，世间一切事态也根源于此。念头有善恶、迷悟、染净之别，所以，世间才有凡圣、良莠之分。《六祖坛经》说：“前念迷即凡夫，后念悟即佛。”佛与众生，相距如此悬殊，差别却只在一念。俗话说，“放下屠刀，立地成佛”，从恶徒到成佛，也只在放下这一念。由此可知，把握念头正是修学的关键。

因而，佛陀特别提倡六念的修行，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，这是修学佛法应具的基本理念。念佛，是念佛德行，高山仰止，心向往之；念法，是念法的真相、空性和涅槃，念断惑证真的方法；念僧，是念贤圣僧的德行和威仪风范；念戒，是令自身行为符合法律、戒律的规范，从而趋向解脱；念施，是外舍财物培植福田，内舍烦恼健全人格；念天，不是倾慕天福，而是忆念天人福德，了知修习善行的重要性。此外，经论还说到十念，在六念外增加念休息、念数息、念身无常、念死。念休息，是止息妄念，使心念趋于平静；念数息，是观自己的呼吸，知息粗细、长短、冷热，系心于息，心息相依；念身非常，时时忆念色身危脆无常，命在旦夕，不再贪著尘世；念死，则是忆念死神随时都在身边觊觎窥视，准备乘虚而入，故当勤精进，如救头燃。

从趣向解脱的意义来说，佛陀又为我们说了四念处，即观心无常、观法无我、观身不净，观受是苦。观心无常，是观照心念的无常变化，调整心态，安住正念，不随恶缘所转。观法无我，是观照一切法缘生缘灭，无我和我所，如实观察，不执以为我。观身不净，是观照我们的色身，虽假沐浴更衣维持表面干净，内在却充满浓血粪便，九孔常流不净，从而不起爱恋；观受是苦，是观照有漏的苦乐等受，实质皆是苦，不可贪著。常修四念处，能对治凡夫于心、受、法、身所起的“常乐我净”四种颠倒。

（八）正定：定是心一境性。通常选择一个善的所缘境，通过不断观修，将心念安住其中，从而止息掉举、昏沉，令心持续地安住、稳定、寂静。定，又有正定与邪定之分。所谓邪定，是贪著定乐，沉溺于此。修定会带来禅悦，但这种禅悦同样不可贪著。《瑜伽菩萨戒》说：“若诸菩萨安住菩萨净戒律仪，贪味静虑，于味静虑见为功德，是名有犯，有所违越，是染违犯。”若声闻贪著禅悦，则不能趣向解脱；若菩萨贪著禅味，则不能利他。因此，菩萨戒视贪著禅味为犯戒。此外，为追求神通而修定，也属于邪定。神通仅仅是一种能力，需有健全的人格作为基础。否则的话，拥有神通就像幼儿玩火，是极其危险的，很可能玩火自焚，为其所伤。正因为如此，在佛教修行中，慈悲、道德、智慧远比神通更为重要。忽略德行而一味追求神通，绝对是不可取的。

佛教修行是依三增上学，即戒增上、定增上、慧增上。其次第，是依戒生定，由定发慧。由此可知，修定是为了开发智慧，而不是以定为目的。唯有开发智慧，始能断除烦恼，解脱生死，证得涅槃。因而，引发无漏慧的定才是正定。八正道是修学佛法的常道，也是趋向解脱的不二中道。佛陀告诉我们：“一者心著欲境而不能离，非解脱因；二者不正思惟，自苦其身而求出离。”及至世尊入灭，更谆谆告诫阿难“自依止，法依止，莫异依止”。（《长阿含·游行经》）也就是说，解脱应该依靠自己的努力，依照佛法的指导。这个法，就是以八正道为核心的种种法门。

四谛法门，佛陀主要对声闻人而说。佛陀为五比丘初转法轮时说：“此是苦汝应知，此是集汝应断，此是灭汝应证，此是道汝应修。”概括起来，四谛法门的修行就是“知苦、断集、慕灭、修道”。换言之，在声闻境界中，是有苦可知，有集可断，有灭可证，有道可修。

而以般若中观正见观照四谛法，则是另一番风光。《心经》曰：“无苦集灭道。”这就告诉我们，若以般若智慧观照，四谛法门也是无自性空，是了不可得的。在此，我们同样可以采用前面的公式：苦不异空，空不异苦，苦即是空，空即是苦。集、灭、道亦复如是。在现象上，四谛法门虽存在染净之别，但从无自性空的本质上看，苦集灭道当下即是空性。在空性中并无染净之别。

从四谛无差别的意义上，可以进一步领悟“烦恼即菩提”之理。世间杂染的苦果，假如是永恒而固定不变的，确实令人烦恼。而以般若慧观照，所谓的烦恼，也是无自性空。就像烦恼生起的时候，假如执以为我，在乎它、纵容它，很快会沉溺其中，倍受折磨。相反，如能觉照烦恼生起的因缘，及当下烦恼的这一念，烦恼自然息灭。

【解脱自在的人生】

【无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵以般若波罗密多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。】

有情因为对有的认识不足，总是在有所得的心态下生活，对于世间一切都能生起执著。在日常生活中，我们会执著财富、地位、情感、家庭，会执著生存环境、人际关系，会执著自身见解、技能长处，等等。由于执著，又对这一切产生强烈的占有欲。希求而无法得到，便给人生带来种种烦恼。

《心经》在短短的二百多字中，从“照见五蕴皆空”到“无苦集灭道”，都是针对凡夫对有的错误认识及执著，揭示存在现象是无自性空，是因缘的假相。其目的，就是要我们放弃对妄境和妄想的执著，超越能所二元对立的世界，从妄流的相续中走出，安住于无所得的空性中。如此，才能像《金刚经》所说的那样，“不住色生心，不住声香味触法生心”。

“无智亦无得，以无所得故。”是说认识到妄境空之后，于妄境不起虚妄分别，不起执著。那么，这颗能认识的心是否实在呢？其实，心也是缘起的。比如眼识的活动，须依赖眼睛、色尘、光线、空间、种子、俱有依、分别依、染净依、根本依这九个条件。此外，耳识、鼻识等其它一切精神活动也是同样，都是缘起的。当我们认识到妄境无自性空，远离妄

执，心无所得，随即妄心亦不生起，所谓境寂心空，无智无得。当妄心、妄境、妄执熄灭后，所显现的，正是明空不二的般若智慧。

“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。”菩提萨埵是梵语，为菩萨的全称。唐译“觉有情”，具有觉悟、或令他有情觉悟的内涵。有情以情爱为中心，对世间一切都想占为己有，想使与我有关的一切都从属于我，想在我所的无限扩大中实现自我价值。却不知，我所涉及得愈多，自我所受的牵制愈甚。而对于觉悟者来说，则能以般若观照人生，无我亦无我所，从而超越世间名利，心无牵挂。

唐朝时，有位名叫懒残的禅者，修行造诣极高，遐尔闻名。一日，皇上委派使者请他进宫。使者到来时，禅师正在山中烧烤芋头。待使者宣读圣旨后，禅师却充耳不闻。时值隆冬，禅师衣着单薄，冻得清涕直流。使者见状，劝禅师擦去鼻涕。不料禅师却说：“我没有工夫给俗人揩鼻涕。”因为在禅师的境界中，早已超越这些分别，潇洒自在，无拘无束。他的诗，正是这种生活、这种心境的真实写照：

世事悠悠，不如山丘。青松蔽日，碧涧长流。

山云当幕，夜月为钩。卧藤萝下，块石枕头。

不奉天子，岂羨王侯。生死无虑，更复何忧。

水月无形，我常只宁。万法皆尔，本自无生。

兀然无事坐，春来草自青。

禅者隐居山林，面对青山绿水，唯有一瓶一钵，了无牵挂。对于他们来说，生死都已不成问题，还有什么值得操心，值得牵挂呢？

佛陀时代，有位跋提王子和两位同参法友在山林中参禅打坐。一天，三人情不自禁地喊着：“快乐呵！快乐呵！”佛陀听后就问：“什么使你们这么快乐呢？”跋提王子说：“想我当初在王宫时，日夜为事务操劳，常年累月，不得悠闲，还要耽心自家性命安全。虽住于奢华舒适的王宫，吃着山珍海味，穿着绫罗锦缎，更有卫兵时时保卫身边，但我总感到恐惧不安，吃不香，睡不好。现在出家参禅，内心不再有任何负担，每天都在法喜中度过，无论走到哪里，都觉得舒心自在，所以，不禁从内心深处涌出欢呼之声。”

“无挂碍故，无有恐怖。”有情被执著所缚，拥有什么，就会牵挂什么。若是拥有财

富，就害怕别人惦记他的财富；拥有地位，就害怕别人嫉妒他的权位；拥有娇妻，就害怕被别人窥视他的家庭。即使只是穿上一贵重件新衣，也害怕弄脏了，小心翼翼地不敢乱动。总之，只要执著于自己拥有的，就会因为这种执著而害怕失去，终日处于恐怖中。

觉者透彻世间的是非、得失、荣辱，无牵无挂，不再有任何恐怖。即使世人最为恐惧的死亡，禅者同样能从容面对，视死如归。在佛教史上，这样的故事比比皆是。如唐朝的德普禅师，临终前将所有门徒召齐，询问大家：“我死后你们准备如何行事？”弟子们立刻表示：“我们会以丰盛果物祭拜，以各种挽联追思。”禅师说：“可惜我死后看不到这些祭拜场面，不如趁现在提前举行这些仪式，让我开心而后死，岂不更好？”弟子们听得面面相觑，却又不肯违抗师命，于是布置灵堂，撰写祭文，举行了隆重的祭拜仪式。禅师看得十分开心，对众弟子嘉奖一番，悠悠坐化。

性空禅师的离世方式也很奇特。禅师临终前留下一诗：“坐脱立亡，不若水葬。一省柴火，二省开矿。撒手便行，不妨畅快。谁是知音？船子和尚。”然后，令门人弟子为其造好木盆并扛到江边。在众弟子的欢送下，禅师坐上木盆，吹着横笛随波而去。这个木盆的特别之处，是盆底留有小洞。于是乎，禅师就伴随着悠悠笛声，渐渐沉入水中，了无痕迹。与性空禅师同样采取水葬的，还有船子和尚。所以禅师在诗中说：“谁是知音，船子和尚。”关于船子和尚，性空禅师还有诗言：“船子当年返故乡，没踪迹处妙难量。真风遍寄知音者，铁笛横吹作散场。”

禅师们面对死亡尚且如此从容，就更不会介意荣辱了。日本有位白隐禅师，德高望重。他有个开布店的信徒，其女儿和一青年相恋，还未出嫁就怀有身孕。其父怒极，逼问女儿原委。女儿生怕说出真相后男友会被父亲打死，想到父亲平素最敬重白隐禅师，故将责任全部推于禅师。父亲信以为真，不分青红皂白就将禅师痛打一顿。禅师也不加辩解。待孩子出生后，他们便将这个私生子扔给禅师。白隐禅师又像保姆一样，四处乞讨乳汁喂养孩子，受尽辱骂与耻笑，禅师还是不加辩解。许多年后，当年远走他乡的孩子生父得知事情经过，就站出来说明了真相。全家人深感愧疚，一起去向禅师道歉。白隐禅师并不觉得受了多少委屈，依然不加辩解，就将孩子还给他们。

“远离颠倒梦想，究竟涅槃。”颠倒梦想，就是错误、与事实不符的想法。用一句最

简单的话表达，便是“妄想”。妄想一词本渊源于佛教，后在社会广泛流传，内涵也出现了变化。通常，人们会将一些不切实际、难以实现的想法斥为妄想。但从佛教角度来看，这些固然是妄想，但即使是那些切合实际且可能实现的愿望，假如与真理不相应，也属于妄想范畴。

依佛法智慧来看，在证得诸法实相之前，人们都是生活于妄想中。妄想的产生，是以无明为根源，欲望为动力，执著为助缘。十二因缘中的无明缘行，就说明人类行为的思想基础是无明，即生命的迷惑状态。在此状态下出现的想法，都属妄想之列。

人们生存在这个世间，因欲望驱使，就会引发与之相应的种种想法。当我们感到寒冷时，就想找衣服穿；感到饥饿时，就想找东西吃；觉得孤独寂寞，就想结婚成家；觉得闲来无聊，才会追求各种娱乐；觉得精神贫乏，才会追求艺术；觉得人生苦短，才会信仰宗教。总之，人类有什么欲望，就会有什么妄想。有什么妄想，世界就会出现什么现象。

此外，执著也是妄想的重要助缘。就像孩子在干柴上玩火，正好刮起一阵大风，火借风势熊熊燃烧，不幸将家中房子也烧得一干二净。孩子点火有如无明，干柴、房屋有如欲望，大风有如执著。欲望之火因无明而燃烧，因大风而猛烈。由欲望导致的妄想，也是随执著而不断增强。执著有多深，妄想就有多大。

因关注内容的不同，每个人的妄想又会出现不同倾向。比如女性关注服饰，就会留心社会上各种流行趋势，比较自己穿些什么才得体漂亮，还会设法赚钱购买时装。因为对服饰的关注，就会使之在生活中占据重要地位，因这些外在包装而忽略生命的内在。也有些人关注家庭，终日为全家生计奔波，为儿女成长操心，更要调和家庭各个成员的意见分歧。难怪有许多信众都反映说，打坐念佛无法专心。如果每天纠缠在这些事务中，带着这些牵挂来到座上，又怎么可能静下心来呢？

此外，关注科学的人，会有科学的妄想；关注艺术的人，就会有艺术的妄想；关注爱情的人，会有爱情的妄想；关注权力的人，会有权力的妄想；关注生命终极问题的人，会有哲学、宗教的妄想。在这个世间，每个人都有各自的关注范围，也有自己的妄想倾向。

妄想，使我们生活在无明构造的世界中，无法透彻宇宙人生的真实。佛教的唯识宗，将世界分为三个不同层次：一是遍计执性，是主观的错觉状态；二是依他起性，是因缘显现

的假相；三是圆成实性，是世界的如实相。凡夫由于无明，纠缠于遍计执，无法透彻依他起性和圆成实性。所以说，人类无法正确认识世界的关键，就在于认识本身。若以妄心观察世界，就像我们带着变色眼镜，所见自然是妄境，不是世间真实。

妄想，又使有情在生命旅途疲于奔命。在自然界，鸡为一把米而奋斗；蜜蜂为一巢蜜而奋斗。在社会上，学生为升学而奋斗；商人为经营而奋斗；学者为职称而奋斗。每个人，都在为实现自身妄想而奋斗。妄想越大，奋斗得就越投入，越艰难。甚至在临终时还不能放下，正所谓“天久地久有尽时，妄想绵绵无绝期”。

妄想，也给人们带来种种烦恼。有些人总是沉溺于回忆和期盼中，因而无法面对现实。有些人总是高估自身能力，因而常感怀才不遇。有些人整天想着经营算计，因而吃不香、睡不好。有些人向往奢华生活，却可望而不可即，痛苦不堪。沉溺于妄想，还会使人精神涣散，无所事事。不必说妄想无法达成，即使现有的生活，也会受到极大干扰。

由此可见，妄想将导致人生的各种过患。因此，《心经》告诫我们要远离颠倒梦想。当然，远离并非易事。许多人开始打坐时，总感到妄想不绝如缕，所谓树欲静而风不止。更让人苦恼的是，越是克制，妄想越是活动频繁，此起彼伏。怎么办呢？《心经》阐述的对治之道，就是从照见五蕴皆空，到认识一切诸法皆如梦幻泡影，不住色、声、香、味、触、法，无智亦无得，心无挂碍，妄想自然无从生起。正像苍雪禅师所说的那样：“南台静坐一炉香，竟日凝然万虑忘。不是息心除妄想，只缘无事可思量。”凡人妄想纷飞，必须通过修观、念佛、诵咒进行对治。而对于透彻诸法真相的禅者来说，世间并不存在使他们执著爱恋的境界，如是，妄想自然不生。

“究竟涅槃”：涅槃为梵语，意译作灭，寂灭，灭度。灭，是灭除烦恼，灭除牵挂，灭除恐怖，灭除颠倒妄想，灭除对拥有的执著。只有这样，才能超越生死，证得涅槃。涅槃，又是宇宙人生的真实相。《中论·观涅槃品》说：“涅槃与世间，无有少分别，世间与涅槃，亦无少分别。涅槃之实际，及与世间际，如是二际者，无毫厘差别。”从世间与涅槃二者的幻相边，似乎有生灭与寂灭之分。然而，生死的当下就是毕竟空，就是寂灭涅槃。所以说，涅槃并没有离开世间，当于世间生死相中证得。

那么，涅槃也同于世间相的生灭、有无吗？非也。《中论·观涅槃品》说：“有尚非涅

槃，何况于无耶？涅槃无有有，何处当有无。”也就是说，涅槃是非有非无的，不可以世间相对的有无去认识。《中论》又说：“无得亦无至，不断亦不常，不生亦不灭，是说名涅槃。”进一步说明：涅槃的实质是空性，是烦恼的寂灭状态。不生不灭，非有非无。

【成佛的唯一途径】

【三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。】

学佛，是为了成佛。不少人都觉得这句话很虚玄，不禁会疑惑：“我们可能成佛吗？自古以来，究竟有哪些人成佛了呢？”《心经》曰：“三世诸佛。”所谓三世，即过去世、现在世、未来世。诸，则是众多义。也就是说，从过去到现在乃至未来，有着无量无边的佛陀。我们熟悉的，有释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛等，事实上，已圆满成就的佛陀远远不止这些。许多大乘经论中都说到，在十方世界，有恒河沙数诸佛正在说法，正在度化众生。

佛教徒早晚功课中诵念的《阿弥陀经》中，就有关于十方佛的记载。经云：“其土众生常以清旦，各以衣缾，盛众妙华，供养他方十万亿佛。”经中还介绍了西方极乐世界的情况，说明其国土在娑婆世界以西，中间相距十万亿世界。经中又举六方佛称赞弥陀净土，所谓“东方亦有阿閼鞞佛、须弥相佛、大须弥佛、须弥光佛、妙音佛，如是等恒河沙数诸佛……南方世界，有日月灯佛、名闻光佛、大焰肩佛、须弥灯佛、无量精进佛，如是等恒河沙数诸佛……西方世界，有无量寿佛、无量相佛、无量幢佛、大光佛、大明佛、宝相佛、净光佛，如是等恒河沙数诸佛……北方世界，有焰肩佛、最胜音佛、难沮佛、日生佛、网明佛，如是等恒河沙数诸佛……下方世界，有师子佛、名闻佛、名光佛、达摩佛、法幢佛、持法佛，如是等恒河沙数诸佛……上方世界，有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大焰肩佛、杂色宝华严身佛、娑罗树王佛、宝华德佛、见一切义佛、如须弥山佛，如是等恒河沙数诸佛”，这也从一个侧面反映了诸佛数量之多。

那么，身为凡夫的我们，又是如何成佛的呢？经曰：“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”这就告诉我们，三世十方诸佛都是依般若成佛的。由此，也可说明般若对于成佛的重要性，它贯穿于有情从学佛到成佛的各个阶段。然而，般若是圣贤的智

慧，凡夫如何才能证得，如何才能把握呢？佛教中说有三种般若：一为文字般若，二为观照般若，三为实相般若。其中，唯有实相般若才代表般若的实质，文字般若及观照般若都是因为能出生、长养般若之故，才被称为般若。

以下，对般若及成就般若的方法作简要介绍。

一、学佛要从文字般若下手。经曰：“从闻、思、修入解脱门。”或曰：“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行。”在修学佛法的八正道中，也是以正见、正思维为首。但我们要知道，文字般若并非以文字作为般若。世间文字很多，在许多情况下，文字构成的知识不但不能引发般若，恰恰是障碍般若产生的力量。因此，佛陀特别告诫我们，文字般若须在“亲近善知识、听闻正法”的前提下获得。

唯有亲近善知识，我们才能听闻正法，由此引发般若。在《阿含经》中，佛陀向我们强调了亲近善知识的重要性：“我亦由善知识成无上正等正觉，以成道果，度脱众生不可称计，皆悉免生老病死……与善知识共从事者，信根增益，闻、施、慧德皆悉备具。”俗话说，近朱者赤，近墨者黑。亲近善知识所起到的，正是“近朱者赤”的效果。佛陀这样的大智慧者，尚且是因亲近善士而成就，何况我辈凡夫呢？

正法，即如来教法。世人无明，不能正确认识诸法实相，颠倒黑白，处在无尽烦恼、妄想中，并由此覆盖本有的智慧德相。听闻正法，是为了正见宇宙人生，如实了知世间的缘起性、因果性、无常性、苦性、空性，改变无始以来的错误认识，从而熄灭妄心。一旦妄心熄灭，般若智慧自然显现。

在三种般若中，由文字般若产生观照般若，这是照见一切实相真理的智慧。《心经》所说的“照见五蕴皆空”，及“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，都是观照般若的体现。由观照般若正见诸法实相，从而引发实相般若，又称一切种智，是非寂非照、远离虚妄的实相。

二、声闻乘的五分法身以慧为核心。五分法身，即戒、定、慧、解脱、解脱知见。戒，是迈向究竟解脱的行为规范。通常，我们的六根是在情绪支配下行动。凡夫由于强烈我执及贪、嗔、痴三毒的作用，不免造作杀盗淫妄等种种恶行。而戒律具有防非止恶的功能，能够调伏身心、约束行为，帮助我们转化六根、三业。此外，戒在约束三业的同时，也限制了妄

想的泛滥。凡如法受持戒律者，心念自会逐渐单纯，逐渐净化，更有利于禅定成就，故云戒能生定。进而，又能由定发慧。常人因妄想执著，使般若慧光被遮蔽障覆。若以禅定力平息妄想执著，无漏慧便能朗然显现。由无漏智慧的开显，使我们摆脱烦恼束缚，从而证得涅槃，成就解脱。最后，则由解脱而成就解脱知见。解脱知见包含尽智与无生智。所谓尽智，乃断尽一切烦恼，得入无学位的智慧。所谓无生智，乃证得无生法忍的智慧。这两种智慧皆于成就解脱后产生，是观照常明、通达无碍的后得智。

为什么五分法身是以慧为核心呢？因为持戒、修定皆非佛教特有的法门。比如持戒，世间各种宗教都有相应的戒律，即使在社会上，每个国家也有类似于戒律的法律。至于修定，印度许多外道都有习定之法，中国道家的吐纳法也属修定的范畴，即使佛教所说的四禅八定，也是属于世间禅。佛教虽然强调戒、强调定，但并不以持戒为究竟。也就是说，仅仅持戒而不修定慧，是无法获得解脱的。在六根本烦恼中，更将外道执著持戒以求解脱的方式列为戒禁取。此外，佛教也不以修定为究竟，为修行最终目的。在菩萨戒中，甚至将贪著禅味视为犯戒。与其他宗教的不同之处在于，佛教所提倡的持戒、修定，都是开发无漏慧的途径，是通过戒、定来成就智慧。由有智慧，始能解脱烦恼，证得涅槃。

三、菩萨道的六度法门以般若为导。六度，又称六波罗蜜，是修习菩萨道的六种主要法门，分别为布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。《宗镜录》说：“五度如盲，般若如炬。”世人也修习六度中的前五度，但因缺乏般若指导，所做只是普通的世间善行，不能升华为菩提资粮。以下，分别对六度进行介绍。

（一）布施，就是我们平常所说的施舍。《摄大乘论》云：“又能破裂悭吝贫穷，及能引得广大财位福德资粮，故名为施。”布施又有不同内涵，如财施、法施、无畏施。财施，是以财物帮助他人；法施，是以所学佛法及知识技术帮助他人；无畏施，是以仁爱慈悲使众生获得安全感。布施不仅能利益他人，也能使自身获得极大利益。一方面，布施能帮助我们破除悭吝。凡夫贪著财富，面对需要帮助的人，往往因悭吝而不愿施舍。哪怕是平日几乎用不着的物品，一旦要送出去，又觉得它重要起来。布施，正是克服悭吝的有效方法。另一方面，布施还能广种福田，改变贫穷之因。凡夫目光短浅，以为布施一点，自己就失去一点。殊不知，布施就像农民播种，每一粒种子，都会带来丰厚的回报。如果说种田还可能因自然

灾害等原因而减产，但耕种福田却毫无风险，必能获利。发心越广大、越纯粹，收获也就越大。那些在春天舍不得播种的人，秋天能有收获吗？他们若知自己因悭吝而错失良机，必定后悔莫及。不少人一生为贫穷所困，正是因为往昔不愿布施所致，倘若不从现在开始努力改变这一业因，贫穷状况将难以改变。就像在贫瘠的土地上，无论怎样努力耕耘，都难有所获。唯有从改良土壤着手，方能从根本上解决问题。所以说，布施既能破除贫穷，也能使人生拥有福德。

对于修习布施法门容易出现的一些问题，我们也要特别加以注意。有些人布施是为博得美名，以此沽名钓誉；有些人布施是因有愧于人，以此换得心安；有些人布施是为显示富有，以示高人一等；有些人布施是为逃避厄运，以此破财消灾；有些人布施是为受人拥护，以此笼络人心；有些人布施是因争强好胜，以此自我炫耀；有些人布施则为功利使然，以此作为盈利方式。在佛教看来，这些布施都是不如法、不究竟的。虽然也能带来相应利益，却会因发心偏差导致种种后遗症。

所以，布施也要在般若引导下进行。《摩诃般若波罗蜜经》说：“菩萨摩訶萨以不住法，住般若波罗蜜中，以无所舍法，应具足檀波罗蜜，施者、受者，及财物不可得。”如法的布施，是从慈悲心出发，以智慧观照世间需求而修布施。在布施时，则不住施相，不认为我是施舍者，对方是受患者，也不执著自己施舍给他多少财物等。这就是《金刚经》所说的：“菩萨于法应无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。须菩提！菩萨应如是布施，不住于相。何以故？若菩萨不住相布施，其福德不可思量。”虽行布施而不住于相，其功德如虚空般广大无边，不可穷尽。

（二）持戒，在佛教中，戒律主要有声闻戒、菩萨戒之分。声闻戒偏重止恶，如在家的五戒、八戒，出家的沙弥戒、比丘戒等。菩萨戒则是在此基础上，进而积极提倡行善。故菩萨戒由三聚净戒组成：一为摄律仪戒，是止息一切恶行的戒律；二为摄善法戒，是奉行一切善法的戒律；三为饶益有情戒，是利益一切众生的戒律。正如《摄大乘论》所说：“又能息灭恶戒、恶趣，及能取得善趣等持，故名为戒。”

对于佛法修行来说，持戒有着重要意义，所谓“戒是无上菩提本”。其一，能息灭恶戒，受持佛陀所制净戒，必然不会再持民间及外道的种种恶戒；其二，能关闭恶趣门，持戒

能止息一切恶行，便不会堕落恶趣；其三，能生善趣，持戒能令我们生于人天善道；其四，持戒能获得等持，等持是定，即由戒生定。

从表面看，戒律似乎很重视形式，重视细节，这就使人们很容易因此著相。但我们要知道，持戒本身并不是目的，而是通过持戒规范行为，调柔身心。如果终日只是执著于应作、不应作和犯罪、不犯罪中，忘却戒律的根本精神，忘却持戒的究竟意义，反而会被戒律所缚。若能在般若引导下受持戒律，便能避免这一过失。《摩诃般若波罗蜜经》云：“罪不罪不可得故，应具足尸罗波罗蜜。”从缘起上看，虽有持戒与犯戒的差别，但在空性的见地上，持犯之相了不可得。因此，菩萨既要认真持戒，同时又不可执著持戒之相，这样才能如法持戒，圆满菩萨道的修行。

（三）忍辱，《摄大乘论》云：“又能灭尽忿怒怨仇，及能善住自他安隐，故名为忍。”忍辱体现了菩萨的涵养，包括耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍三种。耐怨害忍，是忍受怨家仇人的种种无理非难；安受苦忍，是对身体病弱、天气冷热、衣食不具等种种恶劣条件处之泰然；谛察法忍，是认同并接受与自身认识相距悬殊的真理。

忍，能使我们消除愤怒。当嗔心种子萌芽时，如果缺乏忍耐，才会产生愤怒。若能对他人的伤害心平气和，和颜相向，就不会结为怨仇了。因而，忍耐能使我们内心安祥，彼此和谐。《摩诃般若波罗蜜经》说：“心不动故，应具足羼提波罗蜜。”常人不能忍辱，正是因为心随境所转。怎么才能在面对任何境界时如如不动呢？还须以般若智慧观照，照见我法二相了不可得。在《金刚经》中，佛陀回忆他往昔被歌利王割截身体时，之所以能丝毫不起嗔心，正是因为透彻无我。因此，我们也应以般若观照，了知诸法如幻，不为境动。倘能做到这一点，世间其实并没有什么需要忍耐的。也唯有这样，才是圆满的忍辱。

（四）精进，《摄大乘论》云：“又能远离所有懈怠恶不善法，及能出生无量善法令其增长，故名精进。”精进，也就是通常所说的努力，但并非所有努力都属于精进范畴。精进是有其特定内涵的，一是止恶，一是行善。只有努力地止恶行善，才是佛教强调的正精进。精进又包括披甲精进、修善法精进、饶益有情精进三类。披甲精进，以勇士勇往直前地上阵杀敌为喻，形容菩萨在止息恶行、断除烦恼时勇猛不懈；修善法精进，是精进努力地修习一切善法；饶益有情精进，是不间断地饶益一切有情。

精进的意义，在于止息恶法，对治懈怠，令善法日益增长。精进也要在般若引导下进行。世人一生中都在为财富、家庭、地位努力奋斗，不可谓不“精进”。有时，甚至“精进”地杀生、偷盗、邪淫、妄语。虽然得到一些眼前利益，却造下无尽罪过。在般若引导下的精进，是以止恶行善为准则。这样的精进，不仅能使我们现生心安理得，还能使未来获益无穷。

（五）禅定，《摄大乘论》说：“又能消除所有散动，及能引得内心安住，故名静虑。”禅定，是与散乱相对立的。如同水火，有散乱就不得禅定，成就禅定就能消除散乱。禅定又能使心境处于寂静状态。《摩诃般若波罗蜜经》说：“不乱不味故，应具足禅那波罗蜜。”在般若指导下修习禅定，便照见诸法如幻如化。但能心不随境所转，自然如如不动，远离纷乱。此外，世间修禅往往容易住著禅定中，贪著禅悦。若依般若观照，则能不住于相，远离对禅味的贪著。

四、成佛是智慧的成就。佛，梵语佛陀，汉译觉者、智者。菩萨，具称菩提萨埵，其中，菩提就是智义、觉义。所以，成佛并不是虚无缥缈的，而是成就圆满的智慧，圆满的慈悲，又名无上菩提。发心趣向佛道者，则为发菩提心，即发心成就智慧和解脱。

声闻解脱道中，将成就涅槃的法门称为三十七菩提分。即四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提、八正道。菩提分，即菩提因，也就是说，这三十七种法门是成就菩提之因。

成佛乃智慧的成就，因而，佛经中又以智慧为出生诸佛的父母，如《维摩经·佛道品》说：“智度菩萨母，方便以为父，一切众导师，无不由是生。”经中将智慧比喻为三世诸佛的母亲，一切诸佛出世，皆依智慧成就。《大智度论》亦云：“诸佛及菩萨，能利益一切，般若为之母，能出生养育。佛为众生父，般若能生佛，是则为一，众生之祖母。”因为般若能养育诸佛，就好比诸佛之母。如果将佛陀视为众生慈父的话，那么，因为般若能出生诸佛，就称得上是众生的祖母了。

【无上法门】

【故知般若波罗蜜多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚】

在此，佛陀将般若法门形容为“大神咒、大明咒、无上咒、无等等咒”。而在《金刚经》中，则以般若法门，是如来为大乘者说，为最上乘者说。由此可见，这一法门确乎殊胜无比。

咒，是难以用语言说明的、具有特殊灵力之秘密语。通常，又称神咒、禁咒、密咒、真言，乃祈愿时唱诵的秘密章句，具有为自身祈福、消灾等功效。按印度传统观念，认为咒语能解决人力所不能奈何的事。在佛教出现之前，古印度就盛行咒语。佛陀在讲经说法时，也时常采用咒语。尤其是密宗，对咒语尤为重视。

《心经》中，将般若法门比喻为大神咒，是说明般若法门神力无比，能迅速消灭人生烦恼，无往不胜；比喻为大明咒，是说明般若为无上智慧光明，能彻底破除世间黑暗，攻无不克；比喻为无上咒，是说明般若法门在佛教的一切法门中至高无上的地位；比喻为无等等咒，是说明任何法门都无法与般若法门相提并论，等量齐观。以上比喻，足见佛陀对般若法门的推崇。

【劝勉】

【故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃】

前面以各种咒语形容般若法门的殊胜。此处，继续以咒语的形式对般若法门进行归纳、说明。

修习般若法门，通常是由闻思经教，从文字般若进入观照般若，进而成就实相般若。但对于根机驽钝者来说，这种常规方式是难以实践的。于是，佛陀又提出另一条成就般若的途径，那就是通过专心念诵咒语，达至心一境性，从而远离分别，进入禅定状态。再由定中引发般若。

通常认为，咒语是没有特定含义的，这是因为我们对咒语缺乏了解造成的。咒语，是梵语音译，如果不懂梵语，自然无法从咒语中望文生义。若将咒语进行义译，虽无法透彻全部深意，但至少能了知大意。《心经》的咒语，为“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”。其中，“揭谛”是去义，“波罗”是到彼岸义，“僧”是众义，“菩提”是觉

义，“萨婆诃”是速疾成就义。

因而，其综合涵义是：去啊！去啊！到彼岸去啊！大众都去啊！愿正觉速疾成就。

2007-6-1 修订

【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>