

济群法师

佛教徒的人生态度

生活在这个世间，我们有各自的人生观、世界观、价值观。因为三观不同，生活经历不同，处世态度也大相径庭。作为佛教徒，应该怎样修行和生活？消极还是积极？乐观还是悲观？重生还是重死？自利还是利他？无情还是大爱？……这一系列问题，不仅社会有诸多误解，即使学佛者本身，多半也不甚了了。如果定位模糊，不仅会影响自身修行，也无法向社会传递佛教的思想内涵，展现佛弟子应有的精神面貌。有鉴于此，本次讲座将从八个方面，为大家解读“佛教徒的人生态度”。

【消极还是积极】

在一般人心目中，佛教徒是消极而悲观的。信佛只是老来无事的安慰，或事业、感情受挫后的疗伤之道……由于这些误解，许多人对佛门敬而远之，担心信佛后失去人生乐趣，或从此成为另类。那么，佛教徒究竟是不是消极的？

如果不是，他们的积极又表现在哪些方面？想弄清这个问题，首先要探讨：什么是消极？什么是积极？

一、消极、积极的定义和产生

消极和积极，代表我们的情绪、处世态度和行为方式。关于这个问题，我们先来看看两者的不同表现及产生背景。

1. 消极和积极的表现

消极，指对某事没兴趣，从而不努力、不作为、不争取，甚至有意识地回避、抵制，反之则是积极。就人生态度来说，消极往往和厌世连在一起，所谓“消极厌世”，听起来完全是负面的。

其实就词的本身来说，消极和积极是中性的。只有联系到具体事件，才有是非对错之分。如果对有意义的事不努力，这种消极是负面的，

需要改变。如果热衷于无聊甚至错误的事，乐此不疲，这种积极就是负面的。简单地说，就是做该做的事，不做不该做的事。对这一点，想必大家没什么异议。

区别在于，什么是该做的，什么是正向而有意义的？这就取决于我们的价值观。价值观不同，对消极和积极的评判完全不同。在中国传统文化中，儒家比较入世，不仅要修身、齐家，还要治国、平天下，而道家崇尚无为而治。从社会发展来看，似乎积极进取是正向的。那么，一味强调发展可取吗？

改革开放以来，整个社会都在追求发展，恨不得把所有资源尽快变成财富。在经历长期贫困后，这种积极进取确实改变了人们的生活水平，有一定正向意义。但随着生态环境的日益恶化，道德底线的不断被突破，在环境和精神的双重污染下，人们开始意识到了盲目“积极”

的副作用。各种假冒伪劣，各种社会乱象，不都是这种“积极”追求的结果吗？

如果说不辨是非的积极是错误的，不可取的；那么，明知故犯的积极就是在有意作恶，是必须禁止的。所以关键不在于做不做，而在于做什么，怎么做。

2. 消极和积极的产生背景

我们为什么会对某些事积极进取，对某些事消极抵制？首先取决于自身认识。也就是说，你觉得什么重要，什么有价值，或是对什么感兴趣，被什么所吸引。我们回想一下，凡是自己积极努力过的，是不是都有这些特点？有句话叫“兴趣是最好的老师”，正是因为，兴趣能激发主动性，让人全身心地投入其中。其中既有先天因素，来自过去生的积累；也有后天培养的，是由认识带来的动力。如果上升到责任感和使命感，这种积极就能一以贯之。

当年孔子为了恢复周礼，推行他的思想和政治主张，一生都在周游列国，四处游说。期间遭遇种种挫折，包括隐士们的冷嘲热讽，但他没有放弃，仍知其不可而为之。与孔子的积极入世相反，历史上还有许多寄情山水的隐士，过着淡泊无为的生活。《庄子》记载：尧有意将天下让与许由，许由不仅没感到欢喜，反而跑到河边清洗耳朵，觉得被此话玷污。这种机遇是孔子梦寐以求的，天下唾手可得，正可用来大展鸿图。但人各有志，许由向往的是逍遥自在的人生，功名于他不但毫无意义，且避之尤恐不及。

除了价值观，消极和积极还和人生经历有关。有些人在成长过程中处处碰壁，工作不顺利，婚姻不幸福，种种挫折使他们看不到希望。长此以往，看问题不免偏于消极，总是想到并夸大可能出现的障碍，因为害怕失败而不愿尝试。

也有些人一路顺利，看问题往往更积极，也更有信心去争取。当然，基于经历产生的态度未必稳定。因为境遇是变化的，当逆境和失败反复出现后，原本的积极者也可能一蹶不振，变得消极。

此外，消极和积极也受到外部环境的影响，所以古人才有“穷则独善其身，达则兼善天下”之说。若身逢乱世，不妨遗世独立，心游江海；若天下安乐，才可出来辅助明君，安邦定国。

人生是短暂的，精力是有限的，不可能什么都要，所以我们时时都在面临选择。而选择就意味着取舍，在占有的同时也在放弃，其目的，是为了合理分配有限的时间和精力。对自己选择的事积极努力，而对其他与之无关又足以形成干扰的事，则消极对待。古人有玩物丧志之说，玩物何以会丧志？就是没有处理好主次关系，对本应浅尝即止的事投入过多精力，以至

影响到正常的学习和工作。

总之，消极和积极是相对的。在不同的人生阶段，对待不同的事，人们会作出各自的选择。至于选择什么，包括认识 and 经历的影响，也包括环境的因素。这种选择决定了我们的人生道路，也决定了生命的意义所在。每个人都有自己热衷的事，但有些事只会让人沉迷、堕落甚至危害社会，是在积极地造恶业；也有些事能改善心行，提升生命品质，于人于己都有利益，是在积极地修善业。

二、佛教是消极的吗

很多人认为佛教是消极的。之所以形成这种看法，主要有以下原因。

首先是出家制度引起的。出家人要放弃世俗生活，放弃对家庭、感情、财富、地位的占有和执著。而中国的传统观念是以成家立业为

人生大事，以传宗接代为尽孝之本，进一步还要荣华富贵，光宗耀祖。从这个标准看，放下是消极的，追求功名才是积极的。

其次是生活方式引起的。世人热衷的无非是吃喝玩乐，尤其在今天，整个社会不断鼓动欲望，刺激消费，让人耽于现实和虚拟世界的双重享乐。但出家人素食独身，少欲知足，很多人对此感到不解，觉得佛弟子不热爱生活，与时代格格不入，是典型的自讨苦吃。

第三是处世态度引起的。世人都有强烈的我执，以自我为中心，很容易和他人对立。尤其是接受达尔文物竞天择、适者生存的理论后，人们不断地占有、攀比、竞争，形成冲突。包括个人和个人的冲突，团体和团体的冲突，乃至民族、国家之间的冲突。而出家人与世无争，奉行忍辱法门，在世人看来无疑是消极的。

从世人的标准，认为佛教消极，似乎不无

道理。错在哪里？错在这个标准有问题。当标准错了，结论自然也是不可取的。

出家人虽然放弃对功名利禄的追求，但有更高的精神追求。出家人虽然放弃物质享乐，但追求究竟的解脱之乐。出家人虽然修习忍辱，但不是忍气吞声，更不是出于懦弱，而是以强大的心力，坦然接纳人生中的一切。在不制造对立的前提下，以智慧解决问题。

所以说，消极和积极不可一概而论。如果局限于某个点看问题，必然有失偏颇。只有从不同角度全面观察，深入思考，才能作出正确选择。而佛法正是从智慧的高度，为我们指引方向。

三、明确目标，积极进取

很那么，佛教徒究竟是积极还是消极的？主要在于观察角度。从世间生活来看，佛弟子

是消极的；就人生追求而言，佛弟子又是积极的。

1. 佛教徒有明确的人生目标

在佛弟子熟悉的四弘誓愿中，每个愿力都是以无边、无尽、无量、无上来形容，所谓“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，真正体现了佛菩萨的广大愿心。这也是每一个佛弟子应当树立的人生目标。常人的目标往往局限于个人或家庭，而学佛是学佛所行，不仅要追求个人解脱，还要帮助众生离苦得乐。

佛教史上，无数高僧大德为了传播正法，舍生忘死。正是他们的不懈努力，才使佛法从印度传到中国，乃至世界各地，使一代又一代人因为闻法而受益。

唐代高僧鉴真和尚为了将佛法传到日本，六次东渡，历时十年，遭遇了人们难以想象的艰难。随行弟子相继被风浪和疾病夺去生命，他

也因长路艰辛而失明，依然锲而不舍，终于在66岁高龄时踏上异邦，成为日本律宗的开山祖师。是什么支撑着他，一次次向茫茫大海出发？正如他自己所说：“传法事大，浩淼大海何足为惧？”在他决定东渡伊始，便已将生死置之度外，才不会被挫折阻挠。他所凭借的，正是为法忘躯、普度众生的积极追求。

2. 佛教徒要研究经教，探索真理

学佛是追求真理的过程。只有积极研究经教，才能树立正见，依法修行，探索人生真谛。且不说佛陀在因地时为求半偈舍身的壮举，及菩萨们剥皮为纸、刺血为墨的愿行，翻开《高僧传》，每一位前贤都为我们树立了榜样。

当年，玄奘三藏在国内遍访各地善知识后，有感于汉地流传的经典尚欠完备，毅然踏上西行求法之路。在那个年代，西去印度谈何容易，往往是“去者成百归无十”。在人迹罕

至的戈壁、雪山，他无数次死里逃生，终于来到圣地，在当时的佛教最高学府那烂陀寺学习十余载。玄奘的博闻强记和缜密思辩使印度各宗为之叹服，声誉之隆，一时无双。但他学法是为了将这一智慧传回东土，所以再次克服万难回到汉地，开始了中国佛教史上规模空前的译经事业。玄奘的一生都在积极研究经教，以探索真理为己任，真正体现了大乘行者救世之真精神。

作为佛弟子，我们也要见贤思齐，承担内修外弘的使命。因为佛法智慧是具有普世价值的，是一切众生都需要的。并不是说，就我们有困惑，别人没有困惑；就我们要觉醒，别人不需要觉醒；就我们要断烦恼，别人不需要断烦恼。事实上，芸芸众生都有困惑和烦恼，只是无暇顾及或尚未意识到。古往今来，东西方哲人都在探寻生命真谛。我是谁？生从何来死往何去？活着为

什么？对于这些终极问题，如果没有佛陀证悟的智慧，仅仅靠玄想，我们是无法找到答案的。

所以，不论基于自身需要，还是芸芸众生的需要，我们都要积极研究经教，探索真理。虽然今天有了便利的学法条件，但在寻找真理的道路上，我们依然要以生命去践行，锲而不舍。

3. 佛教徒要明辨是非，止恶行善

人间有善恶两种力量，所以自古就有“性本善”和“性本恶”之争。孰是孰非？从佛法角度来看，人性既不是善的，也不是恶的，而是两种力量的共存和博弈。学佛就是要止恶行善，所谓“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。这一偈颂出自《华严经》，是过去七佛对弟子们的教诫。当年，白居易向鸟巢大师问法时，大师也是以此偈作答，可见其重要性。佛法博大精深，但在具体行持中，无非是断除不良心行，长养慈悲智慧。

声闻乘强调止持，重点在于“诸恶莫作”，但这么做本身也是一种行善方式。如果每个人都不杀生，我们就不会受到伤害；如果每个人都不偷盗，我们就不会被巧取豪夺；如果每个人都不邪淫，世间就少了许多纠纷；如果每个人都不妄语，我们就不必担心受骗；如果每个人都不饮酒，保持清醒，很多悲剧就可以避免。进一步，还要断除贪嗔痴和无明我执，从根本上消除负面心行。

而菩萨道更强调“众善奉行”，不仅要持戒利益众生，还要主动行善。所以在菩萨戒中，除了摄律仪戒，还有摄善法戒、饶益有情戒。善事不论大小，都应随分、随力、随时去做。就像观音菩萨那样，“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”。只要众生有困苦，就为他们分忧解难，并对所有众生视如己出，哪里需要就去哪里，不分亲疏，不求回报。这才是佛菩萨的无缘大慈，

同体大悲。

不论是止恶，还是修善，都离不开积极的心态和行动。这不是一时的心血来潮，而要尽未来际地努力。

4. 佛教徒要完善人格，济世度人

我们希望像佛菩萨那样济世度人，就要积极完善人格，从克服烦恼做起。众生之所以流转生死，正是因为内心的无明，而外境只是助缘。如果没有贪欲，我们就不会被名利牵引，成为欲望的奴隶；如果没有嗔恨，我们就不会被逆境所转，受第二支毒箭伤害；如果没有愚痴，我们就不会看不清人生方向，糊里糊涂地跟着感觉走。

学佛是一项生命改造工程，是把现有的凡夫人格，改造为佛陀那样圆满断德、智德、悲德的生命品质。所谓断德，是断除无始以来的烦恼杂染，使人格得以完善，这正是济世度人

的基础。因为佛菩萨对众生要言传身教，既要说法度人，还要以自身德行摄受众生。所谓智德和悲德，就是圆满的慈悲和智慧。比如菩萨行布施时，不仅要三轮体空，还要难舍能舍。布施如此，六度万行莫不如此。为了利益众生，牺牲一切都在所不惜。可见，行菩萨道就意味着彻底的奉献，而且要尽未来际无有间断，广度众生无有疲厌。

不论哪种修行，都要战胜无始以来的串习。就像一人与万人战，必须积极向前。佛教中有一种披甲精进，就像战士在战场上身披铠甲，冲锋陷阵。而修行要面对的敌人来自内心，只有战胜心魔，才能走出迷惑。所以说，人生最大的敌人是自己，而不是其他。

总之，佛弟子要以佛菩萨为榜样，明确人生目标，积极地追求真理，传播正法。从这个意义上说，佛教徒的人生态度无疑是积极的。

世人之所以认为佛教消极，只是以他们的感觉来衡量，并不了解佛教徒的追求，不知道佛教对人生和社会的价值。

【悲观还是乐观】

说到消极和积极，离不开另一个话题，那就是悲观和乐观。两者的相似在于，消极往往和悲观互为因果，积极往往和乐观互为因果。区别在于，消极、积极主要体现在处事态度和行为方式，而悲观、乐观则体现了我们的人生观和世界观。可以说，是一种人生的底色。

一、悲观、乐观的定义和产生

1. 悲观和乐观的表现

关于悲观和乐观，常见的比喻是：桌上有半杯水，悲观者看到“空了一半”，感到沮丧；而乐观者看到“还有半杯”，感到满足。同样的

对境，因为不同的心态，带来了截然相反的感受。从这个角度看，似乎悲观是不可取的。但从古至今，很多哲学家从更深的层次观察人生，却得出悲观的结论。

叔本华就是其中代表，他认为：“生命是一团欲望，欲望不满足便空虚，满足了便无聊，人生就在空虚和无聊之间摇摆。”可以说，这正是多数人的真实写照。欲望是生命的本能，当它没被满足时，人会因为空虚、希求而追逐，疲于奔命；一旦满足后，又会很快感到厌倦，必须再次追逐新的欲望。人生就在这样的轮回中被消耗，除了短暂的满足，看不到什么意义。所以叔本华还认为：“人生如同上好弦的钟，盲目地走。一切只听命于生存意志的摆布，追求人生目的和价值是毫无意义的。”

除了由哲学思考带来的悲观，普通人也会因性格、教育、人生境遇等形成悲观，且往往

和消极密切相关。相对前者，这种悲观属于浅层的，更容易改变。

乐观同样有深浅两种层次。如果因为生活顺利等外在因素带来的乐观，往往比较脆弱。可以说，只是一种相似的乐观，本身是没有根的，接近俗语所说的“傻乐”。这种乐观需要顺境支持，一旦遇到挫折，很难继续保持。甚至会因缺乏抗压能力，迅速转为悲观。这是我们需要警惕的。

真正意义上的乐观，是了知一切事物都有正反两方面。在此基础上，选择从正向的角度看问题。这是属于有智慧的乐观。具备这种能力，不论遭遇什么，都能发现其中积极的一面，而不是被外在境遇影响。

2. 悲观和乐观的产生背景

可见，悲观和乐观都有深浅两个层面。

深层的悲观，是来自对生命的思考和追问。

因为找不到人生价值，不知道活着的意义，更多是看到人生的无奈、卑微和苦难。这种悲观不是名利、享乐等外在因素可以改变的。所以不少有思想的人，如哲学家、文学家、艺术家等，在功成名就后依然痛苦，甚至走上绝路。他们看到了人生的荒谬和虚幻，却找不到解决之道。人终有一死，如果死亡会结束这一切，从某种意义上说，生命就毫无价值。

西方有个谚语说，如果人生只活一次，就等于没活。活一次，活一万年怎么样？也很快会过去。恐龙曾在地球生活一亿五千万年，称霸世界，却在六千万年前彻底灭绝，只有化石才能证明它们的存在。同样，不论我们现在有多少财富和事业，不论多么位高权重、名满天下，如果只活一次，几十年过去，一切就会随着死亡而结束。而在百千亿万年的历史长河中，再风光的一生，也渺小得如同尘埃。这样的生命，

有什么价值？

人生在世，需要意义的支撑，这也是我们活着的理由。当然，有些人对生命没什么思考，只要像其他人那样，成个家，生个孩子，做个事业，就可以知足。最大的理想，无非是生活更加富足，孩子出人头地，事业一帆风顺。甚至不觉得人生还有更多的意义：大家不都这么过吗？还要怎样？但对有思想的人来说，很容易看透这些外在事物的短暂和虚幻，必须找到生命的意义才能安心。关于这些终极问题，如果没有大智慧，是很难找到答案的。上下求索而不得，殚精竭虑而无果，悲观在所难免。

佛教所说的“人生是苦”，也往往让人等同于悲观。叔本华的悲观，就被认为是受佛教思想的影响。其实这一认识是片面的。“苦”只是一种方便说，是针对凡夫而言。因为凡夫的生命本质是无明惑业，所谓“起心动念，无不是罪，

无不是业”。但佛教又告诉我们，生命还有另一个层面。如果摆脱无明，断除烦恼，就能回归本具的觉性。

两种说法并不矛盾。生命有迷惑的层面，也有觉醒的层面，就像乌云和虚空。当虚空被乌云遮蔽，似乎乌云就是一切。其实虚空本身是澄澈的，当云开雾散，我们才会看到它的本来面目。从迷惑的层面来说，生命本质是痛苦的，令人悲观；从觉醒的层面来说，生命本质是清净自在的，无须悲观。

二、佛教是悲观的吗

在很多人的印象中，佛教是悲观的。这种误解主要来自出家制度和某些法义。

出家，古人称为遁入空门。一个“遁”字，似乎诉说着走投无路、看破红尘的无奈，以及心如止水、青灯古佛伴余生的寂寥。这也是很

多文学、影视作品传递的意象。所以在世人看来，出家是懦弱者的退缩逃避，失意后的悲观选择。

事实上，这完全是一种误解。虽然出家者中确实有这些现象，但不是主流，更不是出家的本怀。佛陀当年身为王子，却放下荣华富贵，选择一无所有的出家生活。这么做，正是为了实现更高的精神追求。因为他看到老病死的痛苦，看到世俗生活的虚幻和无常，看到生命蕴含着迷惑和烦恼。如果不解决这些问题，就找不到生命的意义。相对随波逐流的世俗生活来说，出家可谓逆流而上的勇敢选择，绝不是出于悲观和逃避。

至于让人产生误解的法义，主要是声闻乘所说的苦、空、无常。世人对感情、事业、名利充满期待，追逐三有乐，五欲乐，乐此不疲。但佛法告诉我们，以迷惑烦恼为基础的生命，其本质是有漏的，快乐只是痛苦的暂时缓解而

已，转瞬即逝。对于佛教所说的涅槃，很多人也有误解，认为是死亡的代名词。其实，涅槃是要平息内在的迷惑和烦恼。佛教告诉我们，一切痛苦的根源，是来自错误认识和烦恼惑业。只有改变认识，消除烦恼，我们才能从轮回苦海中解脱出来。这种否定不是悲观，而是直面现实后的解决之道。就像治病，必须认识苦和苦因，并从根本上加以解决，才能恢复健康。

所以不论从出家制度还是佛教教义来说，都不是悲观的。所谓的悲观，只是人们从世俗角度产生的误解。有道是，“出家乃大丈夫事，非王侯将相所能为”。一方面，放下世间享乐需要魄力；另一方面，追求真理更需要难行能行、难忍能忍的勇气，需要一人与万人敌的担当！

如果说声闻乘的否定，是对世间真相如实而智慧的认识，那么菩萨道的承担，更是对众生无尽的悲愿！对于大乘佛子来说，看到自身

生命存在过患，就会推己及人，不忍众生身处苦海而不自知，从而发菩提心，把利益众生作为自己的使命。这不是一时的冲动，而需要尽未来际地实践。如此的大慈、大悲、大愿、大行，哪里有丝毫悲观！所以在民国年间的人生观大讨论中，梁启超先生提出以佛教为人心建设的准则，认为菩萨的救世精神是“盖应于此时代要求之一良药”“乃兼善而非独善”。

三、不悲不喜，如实知见

虽然佛教不是悲观的，但我们不要因此觉得，佛教就是乐观的。事实上，悲观和乐观都是对人生的片面认识。佛教是帮助我们建立如实智，使认识符合世界真相——那就是中观。

1. 佛教不是悲观的

为什么说佛教不是悲观的？

首先，佛教虽然认为人生虚幻，告诉我们“一

切有为法，如梦幻泡影”，但不否定现象的存在。佛教以缘起看世界，发现一切都是因缘因果的显现，是条件关系的假相，其中找不到独存、不变、能够主宰的实体。所以万物既不是恒常的，也不是断灭的。生命也是同样，就像河流，从无穷的过去一直延续到无尽的未来。如果不了解轮回，生命是没有长度的；如果不了解心性，生命是没有深度的。而佛法智慧既能帮助我们认识长度，也能开显深度，引导我们在缘起的当下通达空性，是如实而非悲观的认识。

其次，佛教虽然认为生命充满迷惑，但也告诉我们，众生都有自我拯救的能力。所谓迷惑，是对生命终极问题的茫然。因为找不到答案，就会活在自我感觉中，烦恼、造业、不能自拔。生命的出路在哪里？学佛后才知道，在迷惑烦恼的背后，生命还有觉醒的潜质。释迦牟尼佛在菩提树下悟道时发现：我找到了古仙

人道,过去诸佛都是沿着这条道路成就的。其后,佛陀说法四十五年, 施设无数法门, 引领众生走向觉醒。所以佛教指出凡夫生命现状的目的, 不是让我们悲观沉沦, 而是要唤醒世人, 看到希望所在。

第三, 佛教所说的菩提心和菩萨行, 让生命充满意义, 也在轮回中开辟出一条光明大道。在这条路上, 诸佛菩萨、祖师大德都是成功的典范。很多哲学家之所以找不到出路, 因为他们仅仅依靠理性, 而理性是有局限的。佛教不仅重视理性和正见, 重视止观禅修, 还通过发心和利他来消除我执, 增长慈悲, 是悲和智的共同成就。我们在佛陀指引下走上这条道路, 追随那些前行的成就者, 还有理由悲观吗?

如果我们真正了解佛教, 尤其是菩萨道精神, 就会知道佛教绝不是悲观的。

2. 佛教也不是乐观的

那为什么说，佛教也不是乐观的？因为生命的前景虽然光明，但现实不容我们乐观。

首先，以迷惑和烦恼为本的人生是痛苦的。这在诸多佛典中都有说明，如三苦、八苦乃至无量诸苦。大千世界不过是苦集之地，但世人由于无明，所见往往停留在表面，不曾触及背后的真相。我们以结婚成家为幸福，不知这是束缚的开始；以生儿育女为幸福，不知这是牵挂的开始；以事业有成为幸福，不知道这是压力的开始……面对人生的现实，我们无法乐观。

其次，我们必须正视生命的无常。生命是脆弱的，死是一定的，什么时候死是不一定的。死了会去哪里？我们今世得到人身，有缘闻法。如果现在一口气不来，对来生有把握吗？如果现在不能做自己的主，一旦死亡来临，更没能力做主，只有随业流转。所以在修行成就前，我们无法乐观。

第三，我们要看到三恶道的险境。无始以来，我们曾造下种种不善业，一旦业力成熟，就会落入恶道，长劫受苦。只要生命中还有烦恼惑业，我们将永远在六道流转。即使有幸做人，能否遇到善知识，能否听闻佛法，都是未知。所以，生命的去向不容我们乐观。

第四，即便修行有成，生死自在，但作为大乘佛子，我们还承担着济世度人的使命。看到众生深陷苦海，我们于心不忍，发愿救度。但众生刚强难调，不是你有心就能帮助得了的。看到菩萨行的艰难，看到众生的冥顽不化，我们难以乐观。

第五，我们还要正视末法时代的乱象。在今天，天灾人祸不计其数，我们居住的地球已被人类的贪欲破坏得满目疮痍，空气、水源、森林、草场、山体，包括南北两极，哪里都有污染，都在遭受破坏，甚至是不可逆转的破坏。

在这五浊恶世，触目所及都是自掘坟墓式的险境。面对严峻的现实，我们无法乐观。

3. 中观的人生态度

佛教修行重视中道，体现在人生态度上，就是不悲不喜的中观。因为悲观和乐观都建立在片面认识的基础上。悲观，易沉沦；乐观，易冒进。佛陀在无数开示中告诫我们：要如实地看自己，看世界。既看到生命存在的过患，生起离苦得乐之心，同时也看到生命具有自我拯救的能力，对修行抵达的光明前景充满信心。

怎样建立中观的人生态度？首先要具备正见。这也是八正道之首，必须远离常见和断见，所谓“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出”。有了正见，生活上，既不放纵欲望，也不一味自苦；修行上，既要努力精进，也不过于紧绷，就像琴弦，不松不紧才能奏出妙乐。

我们对法义的理解也是同样，不仅要看到

字面传达的意思，更要看到文字隐藏的内涵。这样才能知其然而知其所以然，而不是以偏概全，错解圣意。比如佛陀说“人生是苦”，并不是让我们回避或被动地接受痛苦，更不是让我们悲观厌世，而是在看到真相后，不被眼前虚假的安乐所迷惑，从而找到痛苦之源，在根本上解决问题，离苦得乐。只有正视生命现状，我们才能运用佛法智慧，积极改善生命，利益众生。

【禁欲还是纵欲】

出家人的形象是独身、素食、僧装，身无长物。而在原始僧团中，出家人更简单到三衣一钵，乞食为生。“一钵千家饭，孤身万里游”“一池荷叶衣无数，数树松花食有余”“千峰顶上一间屋，老僧半间云半间”等禅诗，也从不同侧面体现了这种无欲无求的生活方式。所以，世

人普遍认为佛教是禁欲的。年轻人往往对学佛心存畏惧：以后还能结婚吗？还能过正常人的生活吗？似乎学佛后就要与世隔绝，无欲无求。

其实这也是由来已久的误解。因为欲有不同内涵，并不仅限于物质。同时，佛教对出家、在家等不同修行者有相应的戒律，并不是人们以为的，学佛就等于禁欲。那么，佛教是如何看待欲望的呢？

一、什么是欲

欲，即需求。有来自生理的，也有来自心理；有本能性的，也有社会性的。佛教中，把世界分为欲界、色界和无色界，又称三界。我们所在的是欲界，生活其间的众生都被欲望主宰，为满足欲望日夜操劳，甚至赔上性命，所谓“人为财死，鸟为食亡”。

1. 人类的基本欲望

从人道来说，欲望主要体现为财、色、名、食、睡五种。财，是对财富的需求。色，是对情和性的需求。名，是对名誉的需求。食，是对食物的需求。睡，是对睡眠的需要。常人每天要睡八小时左右，生命三分之一的时间都在睡眠中度过。

五欲中，又以食欲和色欲最为突出，所谓“饮食男女，人之大欲所存焉”。这也是人类得以生存并繁衍的基础。经言，“一切有情皆依食住。”通常所说的食特指饮食，但这里包括段食、触食、思食和识食。段食即日常饮食，是滋养色身的主要条件；触食即所接触的外在环境，是生活质量的重要指标；思食即求生意志，也是活下去的动力；识食是执持生命延续的阿赖耶识。

具体到每个人，对欲望又有所偏重。爱财者，可以为挣钱不择手段；贪色者，可以为美色失去理智；虚荣心强的人，可以为名声付出一切；

贪吃如饕餮之徒，认为享用美食才是人生至乐；而贪睡的人，为了睡觉不惜浪费光阴。

五欲又建立在眼、耳、鼻、舌、身五根的基础上，这是我们感受世界的五种渠道。五根同样对外境充满强烈的欲望，眼睛贪著悦目的色彩，耳朵贪著动听的音声，舌头贪著食物的美味，鼻子贪著芬芳的气息，身体贪著舒适的环境。

除了这些生理欲望，还有来自心理的、社会性的欲望。其中包括对基本欲望的升级，比如追求名牌，追求感觉，以及为跟上社会潮流产生的需求。一个人需要住多大的房子？几十年前的标准就和现在完全不同。这种变化更多是来自心理需要，来自社会上的相互攀比。

此外还有纯粹的精神追求，或来自信仰，或来自文学艺术等领域。这些同样属于欲望的范畴，所以才有精神食粮之说。如果没有欲望，

我们就不会上下求索地寻求信仰，也不会有创作作品的冲动，甚至没有欣赏艺术的乐趣。那样的话，人类历史该是多么乏味。

2. 对欲的不同看法

应该如何看待欲望？是视为洪水猛兽，严加禁止；还是视为天赋人权，纵情享乐？自古以来，宗教师和哲学家们有着不同的观点。

佛陀在世时，印度有九十六种外道，大多崇尚禁欲。他们认为欲望是罪恶之源，必须以折磨肉体来灭除欲望，才能净化身心。佛陀修行之初，曾在王舍城外的苦行林中亲见各种修法：有的忍饥挨饿，有的整天泡在水中，有的长年单足站立，有的赤身在烈日下曝晒……受此影响，佛陀也开始了长达六年的苦行，“或日食一麻，或日食一粟，身形消瘦，有如枯木”，甚至在尼连禅河沐浴时，因虚弱无法上岸。这使他认识到，极端的禁欲除了令身体羸弱，并

不能增长智慧。

基督教同样认为欲望导致了人类的堕落。

亚当和夏娃本来无忧无虑地在乐园中生活，却在魔鬼诱惑下偷吃禁果，结果被逐出乐园。所以在基督教的道德规范中，欲望和虔敬、清净的宗教生活是冲突的。人类必须克服贪欲，严格自律，才能令心圣洁。

除了宗教，哲学家是怎么看待欲望的呢？

安底斯泰纳和第欧根尼是古希腊犬儒派哲学的代表，他们认为欲望是导致一切痛苦的根源，提出“美德是知足，无欲是神圣”的主张，并亲自实践。他们所有的财产，就是一根棍子、一件外衣、一条讨饭袋、一个喝水的钵。一次，第欧根尼在河边见到孩子用手捧水喝，深受启发，索性连钵都扔了。

在早期儒家思想中，并没有将欲望视为洪水猛兽，如荀子所说的“饥而欲食，寒而欲暖，

劳而欲息，好利而恶害，是人之所生而有也”，还是肯定了人的基本所需。其后才逐渐重视欲望的危害，发展至宋明理学，更提出“灭人欲，存天理”，认为道德必须在灭除欲望后才能显现。

而西方在文艺复兴运动之后，一反中世纪的神权禁锢，开始肯定欲望的合理性。认为饮食、睡眠、性爱都是人的本能，这些需要是正当的。人类完全有理由享受与生俱来的需求。对欲望的肯定和鼓励，极大促进了西方科技和经济的发展，但也带来层出不穷的社会问题。

二、佛教怎么看待欲望

佛教认为，从道德属性上，欲望可分为善、恶和无记三种。

1. 欲是生命延续的保障

人生在世有基本的生存需求，这也是人类社会得以延续的基础。比如饿了要吃饭，渴了

要喝水，困了要睡觉，包括在家弟子的正当家庭生活等，这类非善非恶的欲望，佛教称为“无记”。只要保持适当的度，并不会带来什么副作用，也不必刻意自苦其身。因为色身就像工具，善加养护，才能有效使用，发挥更大作用。

佛陀当年也曾尝试从禁食到闭气等各种苦行，长达六年之久。但他并没有因为一味禁欲的苦行而觉悟，反而损害了身体。这使他认识到，盲目自苦对修道无益，好比砂中榨油，不会有任何结果。所以佛陀接受了牧女的乳糜供养，恢复体力后，在菩提树下精进禅坐，并最终证悟。

2. 欲望的副作用

佛陀反对无益苦行，但更反对放纵欲望，时时提醒弟子要“少欲知足”。因为从凡夫的本性来说，更倾向纵欲而非苦行。而且欲望会不断扩张，主要表现为占有、比较和竞争。

今天的多数人，生存问题早已解决，但欲

望并未因此减少，反而在不断升级：希望占有更多的财富，更高的地位，更大的名望，永无止境。除了占有，我们还会与他人攀比。有些人一生努力就是为了出人头地，却没想到，超过别人的意义在哪里？这些无谓的攀比，只会使自己背上沉重的负担。比较又导致竞争，这固然在一定程度上激发了人的潜力，促进了社会发展，却使我们活得焦虑、紧张、疲惫不堪。

人们不停地占有、攀比、竞争，无非是想过上幸福生活。但对很多人来说，财富得到了，事业得到了，名声得到了，享乐得到了，却依然感觉不到幸福。因为幸福是一种不稳定的感觉，和欲望密切相关。当欲望被满足，才会产生幸福感。现代人的欲望越来越多，也越来越不容易被满足，这就使得幸福成本变得特别高，活得特别累。我们在不知不觉中培养了很多欲望，当欲望上升到贪著时，痛苦就随之而来了。

今天，人们拥有的物质已前所未有的丰富，多到需要不断丢弃的地步，是不是就能过得幸福？如果一件物品就代表一个幸福的因素，那我们的幸福指数就该不断攀升。事实上，物质带来的幸福感正在衰减。在贫困年代，人们吃上一餐美食都会心满意足，念念不忘。但现在，吃多了只会觉得太累。西方心理学家的调查显示，现代人得到向往已久的物品，或升职加薪，幸福感不会超过三个月。而下一次的幸福感，必须来自更好的物品，更高的职位，但人生能一直得到更好、更高的吗？

当欲望不断增长，就会焦虑、恐惧、缺乏安全感。一个人得到越多，对得而复失的担心就越强烈。一旦所得发生变化，就会产生仇恨、对立、斗争等负面心理，痛苦也就随之而来。问题是，世间一切都是无常的。我们贪著财富，可财富会贬值；贪著感情，可感情会变化；贪

著地位，可地位会失去；贪著人际关系，可什么关系都是靠不住的，所谓世间没有永远的朋友，只有永远的利益。如果不放下贪欲，痛苦是永无止境的。

更有甚者，为满足欲望走上犯罪道路。世间种种不法现象，究其根源，基本都出自贪欲，以及由贪而不得引发的嗔恨。为了满足欲望，不仅给自身带来灾难，也给他人和社会带来灾难。包括国与国的战争，往往也是觊觎他国资源引发的。

除了现世的影响，贪著也是造成轮回的因。在十二缘起中，有情之所以有生和老死，直接的因就是“爱、取、有”。因为对需求对象产生贪爱，就会付诸行动，形成业果，将有情捆绑在轮回中。所以我们要对欲望加以节制，盲目地占有、比较、竞争，只是在消耗生命，而不是享受生命，更不能提升生命品质。

3. 善法欲是完善人格的动力

前面说过，欲是需求，本身是中性的，关键在于我们需求的是什么。心理学家马斯洛认为，人有五种需求，包括生理需求、安全需求、情感归属需求、尊重需求、自我实现的需求，还有超越自我的需求。可见，欲望也能成为高尚的精神追求。佛教中的善法欲，就是追求善法的愿望。比如“我要解脱”“我要成佛，要帮助众生解脱”，既是修行的目标，也是持久的动力。那么怎样才能建立善法欲？必须接受智慧的文化。

在声闻乘修行中，首先要发出离心，即出离五欲六尘的愿望。禅修有“欲、勤、心、观”四要素，又称四神足。其中的欲，就是“我要修行”的意愿，这是禅修的重要前提。如果没有这种意愿，根本不可能开始修行，更谈不上坚持。《百法明门论》的五别境，是“欲、胜解、念、定、

慧”，其中也以欲为首，这是迈向解脱的动力。

大家来参加静修营，同样是因为“我要学习佛法，要解脱迷惑和烦恼，要追求智慧和真理”的需求，这些都属于善法欲。

在菩萨道修行中，则要发菩提心，包括愿菩提心和行菩提心。愿菩提心，是建立崇高的利他主义愿望。只有在十方诸佛和一切众生前确立这样的愿心，将其作为自己尽未来际的使命，才能进一步受菩萨戒，行菩萨行。此为行菩提心，是建立在愿心的基础上，也是对愿心的落实。

只有了解欲望的不同属性，我们才能正确看待并加以引导，让这一心理为修行服务，而不是被烦恼所用。

三、少欲知足，自利利他

对物质无止境的欲望，不仅让人辛苦，也

不能带来幸福。因为心才是感受幸福的根本，物质只是辅助条件，所以佛教反对纵欲，反对本能性、物质性的欲望。但也不主张绝对禁欲。尤其是生存的基本需求，关键是适度。所以佛教提倡惜福，让我们少欲知足。这样既有利于生存，也有利于环境保护，而不是向大自然一味索取。

1. 少欲知足是幸福人生的保障

中国本身就有惜福、惜物的传统，但这短短几十年来，人们的消费观有了巨大变化。现在流行的是能挣会花，是旧的不去新的不来，甚至是贷款消费。尤其是年轻人，觉得只要自己有钱，或是能借到钱，为什么不花？这种观念的背后，正是对欲望的纵容。而它带来的后果也是触目惊心的。近年来，年轻人因无力偿还贷而陷入困境、甚至走上绝路的新闻比比皆是，其中不少还是学生。他们之所以一错再错，

起因往往很小，只是为了得到某个超出自己消费能力的物品，最后却葬送了宝贵的生命。欲望的危害，令人痛心。

那么在有能力承担的情况下，就可以毫无节制地消费吗？佛教中，“福尽死”属于九种死亡原因之一。因为福报就像存款，比如你的寿限本来可以到80岁，但50岁把福报提前用完，就活不下去了。从另一个角度看，有些物品虽能带来方便和享乐，但我们为了得到它，却要投入大量时间。而人生的每分每秒都是一去不复返的，从这个角度想，有些消费真的是在消耗生命！

两千年前，哲学家苏格拉底曾面对繁华的集市惊叹：“这市场有多少我不需要的东西啊！”随着欲望的不断升级，今天的商品多了何止千万倍？但这种丰富不但没有使人变得轻松，相反，生活节奏越来越快，压力越来越大，甚

至没时间静下心来想一想：究竟为什么如此忙碌？我们付出的努力，也许仅仅是换取一些本来可以不需要的东西，值得吗？

其实，人类维生的所需并不多。如果生活简朴些，就可以有更多闲暇充实自己，陪伴家人；可以让自己慢下来，看花开花落，云卷云舒；可以让自己放下负担，找寻生命的终极意义。

2. 少欲知足是保护环境的手段

人类在地球的生存，也有共同的福报。我们珍惜自己的福报，也是在珍惜人类共同的福报，保护人类共同的家园。欲望是无限的，但资源是有限的。人类为了满足欲望，向自然盲目索取，大量森林和耕地遭到破坏，使得水土流失，天灾人祸频频发生。所以，众多有识之士都在为环保奔走呼吁。

事实上，这是每个人应尽的责任，也是每个人难辞其咎的。就基本的衣食住行而言，不

断增长的欲望就在破坏环境。其中，饮食方式造成的污染不容忽视。据有关资料统计，美国每生产一磅肉类，需要使用 2500 加仑的水，相当于一个家庭一个月的用水量；而肉食者所需的生活用水，达素食者的 12 倍之多。此外，由饲养家禽产生的排泄物和废水，对水资源的消耗和污染，更是后患无穷。

人们对服装的需求，也不单纯是为了御寒。比如对裘皮时装的喜好，直接危害到动物生存，使大量动物因为美丽的皮毛遭到捕杀，影响自然的和谐与生态平衡。我们对居住环境的要求也日益提高，即使在中国这样的发展中国家，房产开发同样毫无节制。尤其是近年，不仅城市向农村扩张，即使在乡村，住宅也日复一日地侵占着耕地面积。而汽车的普及，在为人们提供生活便利的同时，也成为污染空气的罪魁祸首，并带来世界范围内的能源危机。

如果对欲望不加节制，必然会向自然索取资源，进而破坏环境。这是对未来的透支，也是在消耗子孙后代的福报。所以，少欲知足对环保具有重要意义。

3. 少欲知足是修行解脱的助缘

对于修行来说，少欲知足更是必须遵循的生活准则。因为欲望会无休止地追逐外境，使心不得自在。欲望越多，内心就越动荡，由此而来的烦恼也就越多。如果任其发展，最终很可能失去理智，甚至失去道德，成为修行路上的巨大障碍。

“戒为正顺解脱本。”戒律的很多规范，都是佛陀为弟子们去除干扰、安住修行制定的。奉行俭朴的生活原则，就不必为了衣食住行耗费生命，可以把时间和精力用来修行，用来追求真理。现代人都讲究性价比，却很少思考，投入时间就是投入生命，难道不应该考虑性价

比吗？不应该评估这项投入的产出吗？

少一分欲望，就少一分牵挂，少一分修行路上的羁绊。所以，少欲知足是佛教对物欲的基本态度。与此同时，我们还要不断激发善法欲，上求佛道，下化众生。在放下一己私欲的同时，对一切有情建立无尽的悲愿。

【重生还是重死】

生和死，是人类无法回避的永恒话题。今天的人已能上天入海，但面对死亡依旧束手无策。死了会去哪里？生命就此终结了吗？有人说，既然活着就还没死，不必在乎；既然死了就无法思考，所以不必追问真相，那只是庸人自扰而已。果然如此吗？对时刻都在走向终点的我们来说，如果对死亡一无所知，能安然吗？能走对人生路吗？当生命接近终点，我们能坦然面对吗？回望来时路，我们能无愧于心吗？

当年，佛陀正是因为目睹老病死的痛苦，才出家修行，探寻生命真相。而在佛教修行中，念死无常、临终关怀、超度亡者都是不可或缺的重要内容。也有人因此认为，佛教不重视生，只重视死。是这样吗？佛教所说的念死究竟有什么内涵？

一、人生两件大事

世间每天都有无数生命诞生，也有无数生命死亡。作为一期生命的开始和终结，生和死贯穿了整个人生，具有同等重要的意义。对于生死的认识，也建立在它们的相互关系上。孔子说，“未知生，焉知死？”其实逆向思维同样成立：未知死，又焉知生？西方哲学家说，哲学就是死亡的练习，学哲学就是为死亡做好准备。这并不是让我们时刻模拟死亡，而是想到人终有一死，学会从另一个角度看待人生。正

是死亡的必然来临，才显示了活着的价值，使我们珍惜生命。可以说，对生死认识，直接关系到人生观的确立。

1. 重生和重死

有情都有求生的本能，蝼蚁尚且偷生，何况人类？我们生活在世间，希望拥有更多的财产，更高的地位；希望事业成功，理想实现……这一切都是建立在生的基础上，只有在活着的前提下才有意义。

从人类早期的生殖崇拜，到古代的炼丹术，以及今天层出不穷的保健品、养生术，都反映了人类对生的贪恋。因为生就意味着希望：“生命，也许是宇宙之间唯一应该受到崇拜的因素。生命的孕育、诞生和显示，本质上是一种无比激动人心的过程。”拥有生命，才能创造无限的可能性。所以人们总是为孩子的出生而欢庆，也会在面对疾病和灾难时，为挽救生命不惜代

价。古人说，“救人一命，胜造七级浮屠”。其实很多人在施以援手时，未必是为了某种功德，而是出于对生命的敬畏，不忍看到生命就此消失。

但生命是脆弱的。从我们出生开始，没有一天不在趋向末日。年轻时或许还不能意识到时光无情，一旦步入老年，对死亡的恐惧再也无法回避。“老来岁月增做减”，每过一年，便少了一年；每过一日，便少了一日。一口气不来，转息就是来生。人终有一死，人人平等，无法幸免。所以，这也是很多宗教关心的终极问题。或者说，正是出于对死亡真相的探寻，才有了宗教。

基督教的信仰，是建立在永生的希望上。他们认为尘世生活是虚幻的，天堂才是永恒的归宿，并提出神化的永生，所以耶稣之死被宣告为拯救。而信徒只要通过对上帝的虔诚祈祷，

就能使死亡成为通往不朽的起点。《圣经》中，上帝向子民宣告：“复活在我，生命也在我。信我的人，虽然死了，也必复活。凡活着信我的人，必永远不死。”那么，上帝真的能够赋予死亡以新生吗？这种对永生的期待真的会兑现吗？

2. 佛教只重视死亡吗

佛教是如何看待死亡的呢？为什么在人们的感觉中，佛教特别重视死亡？主要是有以下四个原因。

首先，释迦牟尼佛曾贵为王子，尽享人间至乐，但看到老病死的痛苦后，深切认识到世间生活的虚幻，毅然舍俗出家，一心修道。可以说，被死亡触动，追求不死之道，是佛陀走向解脱的动力。在某种意义上，也是佛教产生的重要助缘。这样的起点，使人们将死亡和佛教联系起来，甚至划上等号。

其次，在声闻乘修行中，以证悟涅槃、成

就阿罗汉果为目标。而在很多人心目中，涅槃等同于死亡，只不过是圣者的死亡，比如佛陀离世就被称为涅槃。如果以证悟涅槃为究竟，不正说明佛教重死而舍生吗？事实上，涅槃包括有余依涅槃和无余依涅槃，重点是对烦恼的止息，对生死的超越，并不是死亡的代名词。

第三，这种误解和净土宗的盛行有关。自东晋慧远大师在庐山东林寺结莲社创立净土宗以来，西方极乐世界就成了很多学佛者向往的归宿。这一法门的殊胜在于，可仰仗阿弥陀佛的愿力，与纯粹依靠自力的其他各宗相比，更能深入到普罗大众。尤其是明清以来，其流传之广，可谓“家家阿弥陀，户户观世音”，使人以为学佛的重点就是求往生，求来世。

第四，经忏佛事起到推波助澜的作用。元朝以来，经忏十分盛行。尤其在江浙一带，寺院忙于超度，几乎失去教化大众的功能。人们

进寺院烧柱香，拜一拜，除了求现世平安，往往是因为家里有了丧事，才想到请出家人念念经，做场佛事。一来希望亡者有个好去处，二来对亲属也是个安慰。

基于以上原因，使不少人觉得佛教只关心死亡，只是为亡者服务的。这些观点有一定现实基础，但也带着对佛教的片面认识及某种歪曲。比如净土法门提倡念佛往生，关心死后去向，但和基督教所说的进入天国有本质不同。净土宗是在自力的基础上，再借助弥陀的愿力，也就是说，他力必须通过自力才能实现。《弥陀经》告诉我们，彼国是“诸上善人集会一处，不可少福德因缘得生彼国”。可见西方净土不是想去就能去的，必须有福报，有德行，有善根。福报从哪里来？从人间的修行来，从信愿行三资粮来。

二、佛教关注现实人生

正确的理解是什么？佛教对生死的认识，既不同于唯物主义者的断见，也不同于其他宗教宣扬的永生。今生虽然短暂，但生命就像河流，无始无终，生生不息。而且还具有可塑性，可以通过修行加以改造。所以说，佛教首先关注现实人生，然后才重视死后归宿。这种关注主要体现在以下几个方面。

1. 佛教重视人的身份

一般宗教认为天堂才是最好的去处，但佛教认为，生而为人，尤其是得到暇满人身，有缘听闻佛法，比生天可贵得多。因为天道只有享乐，令天人沉迷其中，无暇修行。问题在于，这种福报并不长久，一旦天福享尽，还要继续轮回。

相比之下，人间有苦有乐，就有离苦得乐

的动力。而且人有理性，能通过闻思佛法、断恶修善改造生命。所以佛法认为，真理和智慧属于人间，终不在天上。我们的本师释迦牟尼佛，就是在人间而不是天上成佛的。但得到人身并不容易，佛陀曾告诫弟子说：得人身者就像指甲里的土这么少，未得人身者就像大地土那么多。指甲土和大地土，比例何其悬殊？机会何其难得？所以佛教特别看重人的身份，认为人身是生命的中转站。六道中，地狱和饿鬼的众生太痛苦，没办法修行；动物太愚痴，没能力修行；天人太快乐，没心思修行。只有人道，不论外在环境还是自身条件，都适合修行。我们要改变命运，乃至成佛作祖，都需要人的身份。

2. 修行的当下就能受益

当下的概念，大家应该很熟悉，但其中究竟蕴含着多大的分量？佛教认为，生命就像瀑流，过去已经过去，无法改变；未来尚未到来，

不知会发生什么。我们能把握的只有当下。既然要重视当下，是否可以今朝有酒今朝醉？须知，无穷的过去以现在为归宿，无尽的未来以现在为开端。我们现在的起心动念、语默动静，都会影响到未来生命。我们希望未来有好的归宿，也要从当下开始。这就必须明确人生目标，有愿力，有规划，知道自己想要什么样的人生，现在应该做些什么。

很多人认为修行就是修来世，这是错误的。佛教有句话叫现法乐住，就是告诉我们，修行的当下就能从中受益，身心安乐。生命是无尽的积累，我们每天践行佛法，就在不断改善生命。书院学员在这方面应该深有体会，我们遵循三级修学和服务大众模式，内心的烦恼和困惑在减少，智慧和慈悲在增加，心越来越开放，越来越欢喜。这都是走向解脱的表现。

什么叫解脱？就是逐步解除无明惑业的束

缚，最终解除生死的束缚。所以修行并不是要到死后才知道结果，在当下的现实人生，我们就可以体验这种法喜，这种自在。生的时候可以做自己的主人，临命终时才能做生死的主人。如果现在无力做主，是不可能到最后关头了生脱死的。

3. 重视现实人生的改善

近代太虚大师倡导人生佛教，提出“佛法是人生的大智慧”。在多年弘法过程中，我也始终遵循这一理念，希望通过佛法的现代解读，引导人们将这一智慧运用到生活的方方面面，从中受益。

佛教在流传过程中，既有面向精英的哲学式的佛教，建构了完整而深奥的理论体系，如汉传佛教的天台、华严、三论、唯识等宗派；也有面向百姓的民俗式的佛教，通常就是求求拜拜，懂些因果道理。而对很多现代学佛者来说，

既没有精力钻研过于深奥的理论，也不满足于简单的求平安。怎么让他们认识到这一智慧的殊胜，生起好乐之心？

人生佛教的定位，就是以通俗的语言解读佛法，帮助大众用这个角度认识人生，指导生活。虽然佛教各宗有深奥的哲理，但目标都是帮助我们认识人生和世界，进而加以改善。事实上，所有问题都可以用佛法智慧来解读。因为世界的问题，归根到底都是人的问题，是心的问题。而佛教自古就被称为“心学”，有理论，有实践，可以帮助我们从各个角度认识并调整心行。人生佛教同样如此。如果说有什么不同，就是以现实人生为切入点，从当下的修行中成就解脱。

4. 以解除众生痛苦为使命

作为佛教徒，我们不仅要解除自身问题，还要关爱众生，以众生的痛苦为自己的痛苦，

以众生的需要为自己的需要。大乘佛教提倡的六度四摄，就是利益众生的方便。六度为布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，四摄为布施、爱语、同事、利行，都是以布施为先，佛教称为种福田。世间的慈善事业主要是扶贫济困，而佛教的布施不仅有财布施，还包括法布施和无畏施。因为世人的痛苦形形色色，不是仅仅依靠物质就能在根本上解决的。

佛陀在因地时，为救度众生出生入死，他是为众生而修行，为众生而成佛。很多人以为拜佛就是恭敬，念佛就是修行，却忽略了利他行，这就偏离了佛菩萨济世的本怀。我们学佛，不仅要学习佛陀的所言，更要身体力行地实践佛陀的所行。

5. 佛经中对现实人生的关怀

佛法修行有人天乘、声闻乘和菩萨乘之分，最终目标是引导我们成就菩提，但这离不开人

天乘的基础，离不开对现实人生的关怀。《药师经》中，就讲述了药师佛对娑婆众生的无限慈悲。他不仅满足众生的物质需求，“令诸有情皆得无尽所受用物，莫令众生有所乏少”；还为众生拔除病苦，“若诸有情众病逼切，无救无归，无医无药，无亲无家，贫穷多苦，我之名号一经其耳，众病悉除，身心安乐”；更进一步为众生消灾免难，为众生庄严相貌，求健康得健康，求长寿得长寿。及至在众生临命终时，依旧不弃不离，根据众生的愿力帮助其往生十方净土。

此外，《善生经》《十善业道经》等经典都是佛教关怀现实人生的体现。佛教认为世界的原理可以归纳为“因缘因果”四个字。命运发展不是神的旨意，而是取决于自己的行为。佛陀只是告诉我们什么事能做，什么事不能做；告诉我们行善和作恶的结果，告诉我们离苦得乐的方法，但如何改造自己的命运，还得靠自

己的努力修行。

佛陀就是以人身成佛的，不是神或上帝的使者。基督教中，人是由上帝创造的，命运完全掌握在上帝手中。而佛教认为，佛和众生的差别，只是在迷与悟一念间。每个人都可以从改善当下做起，通过修行开发本具的佛性。佛陀说法四十九年，就是为了让众生获得现世乐、来生乐、究竟解脱乐。所以说，佛教首先关注众生当下的幸福，再以这个暇满人身为法器，使生命产生质的飞跃。

三、佛教重视死后归宿

除了现实人生，佛教也很重视念死的修行，重视死后的归宿。否则人很容易沉迷在对世间名利的追求中，完全忘记生命的终点。一旦死亡到来，因为没有任何思想准备，往往难以接受。或是觉得老天不公而痛苦沮丧，或是不知

如何应对而茫然失措，或是在各种抢救中备受折磨。尤其是中青年，事业热火朝天，人生无数计划，突然间死神降临，一切都要画上句号。

人们不甘放下现有的一切，对生无比留恋；不知死后去往哪里，对死充满恐惧。不想死，但不得不死。可能这时候才会理解，为什么古人把“好死”作为五福之一。

因为死是人生最重大的考验，也是此生走到尽头的最后考验，能不能顺利过关？离不开平日的修行功夫。如果时时提起念死之心，从这个角度审视人生，就不容易陷入眼前得失，从而对人生作出正确取舍。知道什么是暂时的，过眼云烟而已；也知道什么是真正重要的，必须牢牢把握。关于这个问题，佛教一方面是通过死亡忆念，帮助我们调整心态；一方面是通过临终关怀等，帮助亡者顺利提起正念。

1. 念死可以珍惜人身，策励修行

净土宗祖师印光法师常年在寮房挂着一个“死”字，以此策励自己，“当勤精进，如救头燃”。因为人很容易被眼前假象所迷惑，前日不死，昨日不死，今日不死，好像就可以永远活下去，好像修行时间还很多，不用着急。事实上，死亡随时可能到来。

明天和死亡哪个更远？没人可以确保。《宝鬘论》云：“人住死缘内，如灯在风中。”生命短暂脆弱，就像风中之灯，随时会被业风吹灭。尤其是末法时代的众生，命浅福薄，死缘者多，生缘者少。佛陀更是提醒我们：人命只在呼吸之间，一口气不来，转息就是来生。念死的目的，就是让我们认识到人身难得，佛法难闻，抓紧现有的机会好好修行。

现代社会流行倒计时，比如高考倒计时，提前一年就会开始，目的也是通过压力来制造动力，让考生们不敢懈怠。事实上，念死就是

人生的倒计时。它的压力还在于，我们不知道剩下多少时间，只知道过去一天，就少了一天，你把握住了吗？

人生是短暂的，但就是这有限的几十年，我们好好利用了吗？“少时心在父母，壮时心系妻室，老则心忧儿孙”，留给自己的那么一点时间，还是在追名逐利。死亡来到时才发现，我们消耗生命换取的财富和地位，我们为之付出全部感情的亲人，根本不能用来挽回生命。甚至连这个朝夕与共的身体也带不走。

《道次第》说：“能知暇满大义利，则知悔作无意义之事，不利于死与法相违之事，绝不乐为。”有念死之心，才能生起舍世心；有舍世之心，才能生起求法意乐。有了法的指引，我们才能在每个人生阶段作出正确抉择，在每个当下都不空过。不论座上还是座下，不论修行闻法还是工作生活，心都能和善法相应。

2. 通过临终关怀给生命以指引

佛教非常重视临终关怀，其意义主要有两方面。对临终者来说，能否在最后关头安住正念，是蒙佛接引、顺利往生的关键，直接关系到未来去向。虽然功夫主要靠平时积累，但在这一刻，四大分离的痛苦，业力现前的障碍，都会形成巨大的干扰，甚至使人功亏一篑。所以多数人并没有十分的把握，这就需要他人的共同护持和成就。比如对临终者进行心理引导，帮助他放下对生的留恋，提起对净土的向往。同时和临终者一起称念佛号，强化信心，启请阿弥陀佛的慈悲接引。

对助念者来说，临终关怀则是策励修行、践行菩提心的良机。凡夫是很容易麻木的，仅仅在理上念死，可能要不了多久就没感觉了，这就需要通过不断思维来强化。参与临终关怀，是以活生生的实例提醒自己，死神随时都在那

里等着，不知什么时候就会把你抓走。如果没有做好充分准备，一旦死神现前，我们会以怎样的心态面对，未来会去哪里，有把握吗？

所以说，佛教既重视现实人生，也重视未来去向。因为人生是修行的立足点，必须牢牢把握机会，以这个身份听闻正法，精进修行。但今生是短暂的，而且轮回路险，稍有不慎就会堕落。这就必须关注死后的归宿，或是往生极乐，不再退转；或是带着愿力再入娑婆，成为来生修行的起点。而念死则介于两者之间，既是为了更加珍惜生命，也是为了对未来做好准备，当这一天真正到来时，能够安然接纳，视死如归。

【自利还是利他】

作为社会的一分子，我们都有各自应尽的责任，佛弟子也不例外。遗憾的是，社会上不

不少人认为佛教徒是自私自利的，指责出家人抛家别子，只图个人清闲，不顾念养育之恩，不承担家庭责任，不关心社会疾苦。虽然这些年来，随着各种弘法活动的普及，这一印象已经有所改变，但难以从根本上扭转。当一个人要出家时，父母会认为他是忘恩还是报恩？社会会认为他是逃避还是承担？那么，佛教徒究竟是自利还是利他的？关于这个问题，首先要从什么是利益说起。

一、何为利益

世人奋斗目标不同，但都是为了获取利益，所谓“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。从小处说，有情生存离不开物质基础。不论古代的自给自足，以物易物，还是现在的工业生产，商品流通，都是对利益的获取和交换。从大处说，个人的地位、权势、荣誉，以

及国家的资源、领土、主权，也属于利益的范围。

总之，凡是能满足自身欲望的事物，均可称为利益。所以对利益的追逐贯穿了整个人类历史，并促进了社会发展，提高了人们的生活水平。

作为佛教徒，同样无法回避利益。即使不事生产的出家人，也要具足“饮食、三衣、卧具、药物”四事供养，所以有“法－轮未转，食轮先转”之说。作为寺院来说，一方面要保障出家人安心办道，一方面要面向社会弘扬佛法，这都需要相应的建设和投入。

除了物质利益，佛教中也经常说到法的利益，包括现前利益和究竟利益。佛陀还经常告诫弟子们，在自己得到利益的同时，还要饶益有情，让更多众生受益。所以佛教并不避谈利益，而且认为利益和人生有着密切关系。那么，我们应该如何看待利益？

二、义和利的关系

说到利益，离不开欲望和道德。如果说欲望是人类逐利的动力，那么道德就是起到约束的作用。因为欲望是无止境的，对利益的追求也是无止境的。如果不加规范，这种追求很快就会失控，进而导致一系列乱象，甚至是犯罪行为。这种唯利是图的危害，在今天比比皆是。可以说，每个人都是或多或少的受害者，也往往直接或间接地成为施害者。那么，利益和道德是否对立，是否如鱼和熊掌般不可兼得？

早在春秋战国时期，就有关于义利之辩的记载。《论语》中，有“君子喻于义，小人喻于利”之说，把义和利分别对应为君子和小人，似乎是两组完全对立的关系。《孟子》中，梁惠王对远道而来的孟子说：你怎样才能对我的国家有利？孟子却认为，如果只维护自身利益，诸

侯间的矛盾会更趋尖锐，主张以道德治理国家，所以“王何必曰利”？这也使道德和利益形成对立。

而在儒家传统文化的大环境下，人们是推崇道德的。如果两者对立，就意味着，要追求道德只能放弃利益。这就带来一个弊端：有些人明明在乎利益，但也在乎仁义道德的形象，结果成了心口不一的伪君子。

那么，义和利真的非此即彼吗？佛教认为，关键是以什么手段获利。如果我们不择手段地追求利益，那么利益和道德确实是对立的。这样的话，我们不仅会失去道德，利益也不会长久。反之，如果我们遵循道德，如法求财，那么两者非但没有冲突，而且所得利益会因为建立在道德基础上，能够不断增长。

比如我们在经营中讲诚信，有爱心，考虑对方利益，争取双赢，对方必然愿意和你长期

合作。中国古人推崇货真价实，童叟无欺，这样才能取信于人。那些流传至今的老字号，包括国外的百年老店，无不是诚信经营的典范。这些规则在赢得社会认可的同时，也成为他们的生财之道。可以说，这是利益和道德的双赢，是做事和做人的双赢。不仅使自己和他人得到利益，更能惠及未来。

总之，义和利并非对立，而是相互依存和增上的。道德是追求利益应当遵循的原则，而利益则是道德实践的果实。求利而不忘义，才能使利益更长久。

三、佛教如何看待利益

1. 佛教排斥利益吗

我们知道，佛陀当年是放弃王位出家修行的。在学佛者中，不仅出家必须成为彻底的无产者，包括部分在家居士，也在学佛后放下事业，

全身心地投入修行。有人因此认为，佛教是不讲利益，甚至排斥利益的。事实如何呢？

首先，佛教不排斥对正当利益的追求。尤其是在家人，通过合法途径和辛勤劳动获得的财富，经中称为净财。可以在解决自己生活所需的同时，作为造福众生、广修善行的资粮。前提是符合法律和戒律（道德）的双重标准。从这一点来看，佛教徒特别要慎重选择职业。有些居士热心布施，乐于助人印经书，建寺塑佛，却不注意自己的职业是否如法。还有些人明明知道自己做得不对，不符合五戒，却想当然地认为，只要拿些钱供养三宝，就可以将功赎罪。其实两者各有因果，不能替代。如果不在因上调整，很可能是得不偿失的。

除了有形的物质利益，佛教还重视善行的利益，重视无形的功德法财。所谓善行，不仅有益于自己，还有益于他人；不仅对现在有益，

还能惠及未来。所谓功德法财，就是学佛的利益。《金刚经》中，佛陀就通过七次较量功德告诉我们：“若三千大千世界中，所有诸须弥山王，如是等七宝聚，有人持用布施，若以此般若波罗蜜经，乃至四句偈等，受持读诵，为他人说，于前福德百分不及一，百千万分，乃至算数譬喻，所不能及。”简单地说，就是读诵受持《金刚经》，比任何布施获得的利益更大。在《普贤行愿品》《地藏王菩萨本愿功德经》等经典中，也有类似说明。

因为智慧比财富更有价值。物质利益是有限的，即使再有钱，也未必没有烦恼，未必能过得幸福。但一个有智慧的人，不论在什么境况下，都是自在安乐的。不仅现前安乐，还能获得究竟安乐，成就世间和出世间一切功德。明白这个道理，我们就能理解《金刚经》所说的利益了。

还有一点需要强调的是，佛教既提倡利益，又让我们放下执著，也就是《金刚经》所说的三轮体空。首先是没有布施的我相，没有高高在上的优越感；其次是对受施者没有爱嗔亲疏的分别，一视同仁；第三是不计较物品贵贱，对方需要就慷慨施予。这样的布施才是圆满的。不执着利益，不等于没有利益。相反，正因为不着相，所得利益才能广大无边，不可思议。

2. 学佛仅仅是自利吗

在世人眼中，佛教徒四大皆空，除了个人修行，完全不关心社会。这种看法有失偏颇。佛教有小乘和大乘与之分，又称声闻乘和菩萨乘。乘是指运载工具，声闻乘就像小船，只能自己坐，偏向自利；而菩萨乘就像大船，能接引一切众生到达彼岸，是自利利他的。这种区别主要体现在他们的发心。因为发心不同，能够利益的对象也不同。

声闻行者发出离心，“观三界如火宅，视生死如冤家”，急于证悟涅槃，不再轮回。所以又被称为“自了汉”，似乎他们是完全不顾人间疾苦的。事实上，声闻行者也修慈悲喜舍四无量心。在今天的南传佛教地区，僧团依然和社会有着密切互动，在弘法利生、教化大众方面起到了积极作用。之所以说他们偏向自利，只是和菩萨道的要求相比，他们没有将利他作为自己不可推卸的责任，也没有尽未来际利益众生的愿心。但这种自利，和世人理解的自私自利有着本质的区别，这是我们特别要注意的。

而菩萨行者不仅要发出离心，断除烦恼，更要在此基础上发菩提心，以利益众生为使命。这种利他心是无限的，在空间上，遍及十方；在时间上，尽未来际。从某种意义上说，菩提心正是出离心的延伸和圆满。

三、自利与利他

自利是一切从个人利益出发，利他则是处处为别人着想。很多人以为自利和利他是矛盾的。若是满足他人利益，必然会损害自身利益，反之也是同样。那么，自利和利他是不是对立的呢？

1. 自私不等于自利

从社会的角度来说，正当的自利也是可以利益他人的。比如今天每个人的生存，都必须依赖他人的劳动，与此同时，我们的劳动也在被更多的人分享。不论从事什么职业，都彼此依存，相互利益。包括现在提倡的双赢，同样是自利和利他的统一。

但对某些人来说，自利就意味着多赚钱，为此可以不择手段，坑蒙拐骗。确切地说，这样的行为属于自私，而不是自利。因为这些行

为不仅会直接或间接地伤害他人，而且在制造不善的因，终究会让自己承受苦果。如果为了赚钱把心做坏了，这种损失是不可挽回的，远比把身体做坏了更糟糕。因为身体的使用寿命有限，但不良心行留下的种子，会在未来继续产生作用。所以自私不可能自利，恰恰是自己害了自己，而且会危害未来。

2. 众生只知自利，不得解脱

真正利益自己，必须有大智慧，否则很容易事与愿违。明明为自己做了很多事，机关算尽，反而给人生带来更多问题。因为在我们生命中当家做主的不是其他，是贪嗔痴，是错误观念和混乱情绪，这就使得我们总是作出颠倒而非正确的选择。

世人由于对我的执著，进一步执著我的钱财、事业、家庭，念念都以自我为中心。只要对我有利，就不惜损害他人。如政界的勾心斗角，

商界的尔虞我诈，即使在被称为象牙塔的校园，现在也为评职称、争项目而明争暗斗，使心不得安宁。

也有人说，只要不损害别人就行了，为什么还要利他？他们虽然条件优越，却只知挥霍享乐，终日消耗福报；或以守财为乐，使财富失去应有用途。这么做看似维护了自身利益，其实在精神上贫乏得可怜。而且总是担心有人算计自己，患得患失，反而被钱财所累。

3. 菩萨一心利他，得大自在

《道次第》说：“我执是一切衰损之门，利他是一切功德之本。”个中原理，宗大师举了两个例子。众生无始以来都想着自己，结果制造了无尽的迷惑和痛苦；佛菩萨一心想着众生，以利益众生为己任，反而在利他中成就自己，圆满慈悲和智慧。这就充分说明，自私未必能自利，无私才能自利。

我们为众生所作的一切，无不是在成就自己的道业。这就必须放下我执，以无我的胸怀接纳众生，把众生的需要当作自己不容推卸的责任，实现“不为自己求安乐，但愿众生悉离苦”的菩萨行愿。

4. 自利和利他是统一的

以前有句话叫“毫不利己，专门利人”，并以此作为道德的最高标杆。其实在佛教看来，自利和利他是统一的。佛教否定的是自私，并不是自利。

首先，利他必须建立在自利的基础上。因为帮助他人需要智慧和能力，否则的话，非但不能给对方有效帮助，还可能让对方起烦恼，自己也陷入其中，结果“泥菩萨过河，自身难保”。所以佛教不仅提倡慈悲，更提倡智慧。如果没有智慧引导，只是出于感性的“滥慈悲”，很可能对自他双方都没有利益。所以菩提心（利

他）必须以出离心（自利）为前提，这样才能在利他过程中保持超然的心态，看清各种因缘，因势利导。

其次，究竟的自利必须通过利他来完成。正如《普贤行愿品》所说：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”告诉我们，如果不利众生，将不能成就大慈大悲，不能成就佛果。

慈悲和智慧是菩萨道修行的两大核心。通常，我们认为利他可以长养慈悲，而智慧必须通过空性修行来成就。事实上，利他也可以破除我执，增长智慧。因为我执就是对自我的错误认定，然后还会不断复制和强化，使我们越来越找不到自己。学佛最难的就是破除我执，如果光靠空性禅修，不少人会用不上力。如果借助纯粹的利他行，在关注众生的过程中，我执也会不断被弱化。

从这个意义上说，利他正是究竟的自利。这是佛菩萨以甚深智慧证悟后，为我们指出的修行方法。如果处处以自我为中心，既无法自利，更不能利他。就像父母和儿女之间，要么把儿女宠坏了，使他们培养了种种不良习气；要么和儿女关系紧张，彼此不能正常沟通。这都是因为缺乏智慧，不了解对方的需求，一味从自己感觉出发造成的。包括在社会上做慈善等，同样需有智慧，否则就容易做得力不从心，甚至带来更多的社会问题。

总之，佛教提倡自利和利他的统一，前提是有智慧，有慈悲。如果没有智慧，自利尚且不能，遑论利他。如果没有慈悲，最多就是随缘利他，而不会当作自己不可推卸的责任。没有广大的利他心，也无法究竟地自利。所以佛陀才能在成就断德后，成就智德和悲德，才能在自利后，进一步利益众生，觉行圆满。

【出世还是入世】

寺院，向来是方外之地，红尘不到；出家，则被称为斩断俗缘，割爱辞亲。“古木无人径，深山何处钟”“曲径通幽处，禅房花木深”等禅诗，也向人们传递了清凉、寂静的出世气息。在这些描述中，寺院和僧人仿佛有着某种超凡脱俗的神秘气息。但今天的佛教界，不少道场正积极开展弘法、慈善、文化等事业，活动丰富多彩，内容与与时俱进。且面向企业界、文艺界、心理学界等各个领域，在社会上影响甚广。从这个角度看，寺院又像是教育机构，向民众传达人生的智慧，调心的方法。那么，出家人到底应该是出世还是入世的呢？

探讨这个问题前，首先要了解，佛教所说的“世界”是什么。《楞严经》云：“世为迁流，界为方位。”迁流指时间，包含过去、现在、未

来三世；方位指空间，包含东、西、南、北、东南、东北、西南、西北、上方、下方，又称十方三世。可见，世界就是时间加上空间。

我们平时说到世界，通常是指这个地球。而在佛经的描述中，世界之多有如恒河沙数，无量无边。我们所在的娑婆世界，由欲界、色界、无色界构成。其中的生命种类包括天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六道，大多属于欲界，还有部分天人在色界天和无色界天。

有情会看到什么样的世界，取决于自身的认识能力。从人类来说，就是六根和六识。即眼睛看到的，耳朵听到的，鼻子闻到的，舌头尝到的，身体接触到的，思维认识到的。也就是说，我们只能看到自己认识范围内的世界。但透过感官认识的部分非常有限，并非世界真相。

比如我们年少时看到的世界，一定和现在

不同，因为你的认识能力改变了。此外，受过不同教育，从事不同职业，具有不同生命经验等，都会影响我们认识世界的深度和广度。古人说“读万卷书，行万里路”，就是通过这两个途径，帮助自己尽可能地拓宽眼界，提升对世界的认识。

一、大众对世界的态度

对世界的态度，就是通常所说的世界观。很多人觉得这个概念有些抽象，属于哲学问题，似乎和现实人生关系不大。事实上，这种态度会直接影响到我们的选择和行为。因为一个人说什么，做什么，都不是无缘无故产生的，而是来自思想认识。追根溯源，就是我们的人生观、世界观和价值观。三观虽有不同侧重，但在根本上是一致的。如果认识有偏差，就会使我们作出错误的选择，不当的行为，所以正确的世

界观非常重要。

那么，大众对世的态度是怎样的呢？下面介绍两种比较有代表性的观点。

1. 贪著

凡夫对世界充满贪著。首先对自我的贪著，这也是人类的最大贪著。其次是对财富、地位、家庭、感情，以及我们拥有的一切的贪著。佛教中称为我和我所。

佛陀悟道后发现，世间一切都是缘起的假相，条件具备就存在，条件败坏就消失，所谓“诸法因缘生，诸法因缘灭”。“我”的存在也是同样，不过是色、受、想、行、识五蕴的和合。但凡夫因为无明，会把种种非我的东西执著为“我”。比如以身体代表我，以身份代表我，等等。其实这些和我们只有暂时的关系。

为什么我们会把这些当作“我”的存在？因为把自己丢了，所以才会四处抓取；又因为

不了解自己的本来面目，所以才会寻找各种替代品，却信以为真。成立“我”之后，我们还需要进一步寻找支撑，要财富，要感情，要家庭，要人际关系，把和我有关的一切执以为我所。有了这份认定之后，执著随之而生，形成深深的依赖。

既然这些代表“我”的存在，就意味着它们很重要。一旦失去，“我”就会受到影响，甚至彻底倒塌，所以我们希望与己有关的事物永恒不变。但世间是无常的，这个真相会不断冲击我们的设定，让人看到，一切都是暂时的，都要经历成住坏空的过程。这些变化本是正常的，就像春去秋来，花开花落，但因为有了永恒的幻想，我们就会担心失去，焦虑而没有安全感，也就是《心经》所说的恐怖、挂碍、颠倒梦想。

在这个世间，每一秒都有人出生，有人去世，有各种事故甚至灾难发生，但未必会对我们产

生多少影响。能够影响我们的，只是那些和我们有关的，尤其是我们贪著的部分。贪著的对象越多，受到影响的概率就越高；贪著的程度越强烈，带来的烦恼就越重。

2. 厌离

和贪著相反的是厌离，对什么都没有兴趣。比如近年流行的“丧文化”，就是指年轻人没有目标，失去希望，颓废而麻木地生存着。为什么这种非主流的状况会逐渐普及，甚至成为时代病？

首先，追逐五欲是很辛苦的，一旦享乐超出所需，就会带来身心两方面的负担。正如老子所说，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂”。在今天这个物质极大丰富的时代，人们一方面被物质所刺激，一方面也因太多的刺激而疲惫。其次，现代社会的生活水准日益提高，生存压力也随之

增长。因为竞争激烈，很多人在生活和工作中屡屡受挫，求而不得，不免走向另一个极端。

第三，有人生性清高，看到世间的污浊，出于对自我的保护，与社会保持距离，不愿同流合污。第四，因为看到世界的荒谬和生命的虚幻，觉得追求什么都没意义，没兴趣，甚至找不到活着的理由。

其实这两种态度古已有之，只是在今天表现得特别突出。

二、宗教对世界的态度

1. 其他宗教的态度

那么，其他宗教是怎么看世界的呢？西方的基督教认为，尘世是短暂而虚幻的，天堂才是永恒的归宿。生活在世上，要信仰上帝，多行善事，最后就能进天堂，得永生。

而在东方的印度，婆罗门教已有三千多年历

史，后演变为印度教，流传至今，属于主流信仰。此外还有各种宗教，佛陀在世时就有九十六种外道。这些宗教有不同的修行方式和宗教体验，但主要是以轮回与解脱为核心。一方面对轮回作出解释，一方面提出如何解脱的方法。这些宗教普遍认为世间是痛苦而虚幻的，所以有一种出世情怀。

2. 佛教的态度

因为佛教的出家制度，很多人觉得佛教是厌世的，否则为什么要放弃世俗的享乐和追求？在各种文学作品中，也往往把出家之因归为仕途失意或感情挫折。这种现象当然存在，但以此判断佛教厌世，是片面的。

因为真正的出家决不是遇挫后的无奈躲避，而是看到世间真相后的主动超越。凡夫因为无明惑业，都活在贪嗔痴的串习中。这是心灵世界的三大病毒，早已成为主导，源源不断地制

造痛苦，制造生死，制造轮回。出家是基于对未来生命的负责——我要摆脱无明，证悟真理。为此，必须放下贪著，排除干扰，全身心地精进修行。这需要极大的智慧和勇气。

古人说：“出家乃大丈夫之事，非将相之所能为也。”因为将相只需要战胜敌人，而出家是要战胜自己的凡夫习气。而人生最大的对手不是别人，正是自己。为了达成这个目标，必须忍常人所不能忍，行常人所不能行。尤其在今天这个物欲横流的时代，诱惑无处不在，修行比任何时代艰难得多。

但我们要知道，佛教所说的放下，是对贪著的出离，不是厌世，不是和世界断绝关系，而是获得超然的心态，所谓“处世界，如虚空，如莲花，不著水”。可见出离和厌世的根本不同在于，出离是积极的，主动的；厌世是消极的，被动的。

三、以出世心做入世事

对于大乘佛子来说，不仅要发出离心，还要发菩提心；不仅要成就智慧，断除烦恼，还要成就慈悲，广度众生。慈是与乐，众生缺乏快乐，菩萨就帮助众生获得快乐；悲是拔苦，众生深陷苦海，菩萨要帮助众生摆脱痛苦。

菩萨不仅要修慈悲，还要成就观音菩萨那样的大慈大悲。每个人都有或多或少的慈悲，所以我们对慈悲的修行往往不太以为然，觉得没有多少难度，不是禅修那种听起来就特别吸引人的方式。事实上，慈悲的修行并不容易，真正的难度是在于这个“大”。要“大”到什么程度？是对一切众生心怀慈悲，没有任何众生不是菩萨慈悲的对象。只要还有一个众生是你不愿帮助的，就说明慈悲尚未圆满。

当然这并不意味着，菩萨能把一切众生从

痛苦中拯救出来。因为帮助众生需要因缘，即使菩萨发心利他，对方也未必愿意，或是其他因缘不具足。所以关键在于，自己能对一切众生发起利他心，这是主观因素，也是检验修行的标准。大慈大悲的另一种表述，是“无缘大慈，同体大悲”。所谓无缘，是对众生平等看待，没有亲疏之别；所谓同体，是把众生和自己视为一体，没有彼此之分。

这种慈悲是基于空性慧产生的。菩萨了知一切如幻如化，没有我，也没有我所，才能对众生生起清净无染的广大慈悲，才能深刻感受到自己和众生是一体的，不遗余力地帮助对方，但内心没有我相，没有众生相。《金刚经》说，菩萨要度一切众生，不论胎生、卵生、湿生、化生，还是有色、无色，有想、无想，非有想、非无想……都是菩萨救度的对象。但在菩萨内心，实无众生得灭度者。也就是说，既要度化无量

众生,又不会执著众生的相。如果没有这个境界,就很容易被事相所转。

所以说,利益众生必须具备两个要点。一方面要发心纯正,不是为了沽名钓誉,或是为了任何其他目的而做,纯粹是为了帮助他人;一方面还要有智慧,虽然倾力帮助众生,但内心是超然的,没有我相,没有被帮助者,也没有帮助他这件事。站在这样的高度,才是圆满的菩萨行,是没有任何副作用的。否则,虽然我们做的是利他善行,也可能做得苦苦恼恼,难以为继。这正是菩萨行和世间慈善的根本区别。

所以,佛弟子既要有出世的超然,通达有为法的虚幻,同时还要对众生有无限的慈悲,积极入世。没有出世之心,入世就会被五欲六尘所染,处处挂碍,不能自拔;没有入世之心,就不能践行菩萨道的慈悲,不能彰显大乘佛教

的真精神。

【无情还是多情】

佛教把人类叫作有情，就是有情识，以及所有的动物、微生物等，都属于有情的范畴。情，是人类最为重要的心理之一，也是艺术作品中长盛不衰的主题。从文学到音乐、绘画、雕塑等，人们以各种形式抒发并传递情感。包括那些纪念性建筑，也被赋予表达情感的功能。古今中外，世界各地，虽然人们的语言不通，文化背景不同，但并不妨碍我们观赏艺术作品，也不妨碍我们心生共鸣，为之感动。因为其中蕴含的情感是相通的，是超越时空的。

一、情为何物

中国古人重视“知情意”。知是思想认识，情是情感，意是意志。现代社会考量一个人能

否成功，开始觉得智商和意志很重要，后来才发现情商更重要。有人智商很高，意志坚强，却不会和人相处，就会给自己的职业规划和成长道路带来种种障碍。情商是认识和管理情绪的能力，具备这样的善巧，和人相处时就能保持合适的状态，使对方如沐春风，心生欢喜。

关于情，我们常说的有七情六欲。七情，是喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲七种主要情绪。关于这个问题，儒家、中医和佛教的说法大同小异。六欲，是由眼、耳、鼻、舌、身、意六根产生的身心需求，也属于情的范围。情不仅是今生的重要内容，让人欢喜让人忧，也是轮回的关键，所谓情不重不生娑婆，爱不深不堕轮回。

此外，感情也因对象不同而有区别。首先是物情，是对物品和生活环境的感情。我们会对自己拥有的东西、居住的环境产生感情。其

中包括对这个对象本身的感情，也包括由此引发的对某段生活的感情。这种感情有趋新和恋旧两个面向。趋新自不必说，是多数人的本能。但恋旧者也大有人在，所以才会有那么多人喜欢收藏老物件，而乡情也是自古以来被人用各种方式记录并怀念的。

其次是人与人之间的感情，包括亲情、友情、爱情等。亲情带有血缘关系，是人来到世间自然形成的，相对来说也是最稳定的，所谓血浓于水。友情是朋友之间的感情，有从小相伴的少年情谊，有为共同理想走到一起的志同道合者，也有因缘甚深的忘年交，还有高山流水遇知音的心灵相契。至于爱情，通常是所有感情中最强烈也最易变的。这在古今中外的文学、影视作品中有大量描述，也是人们重要的生活经历。

情构成了世间生活的常态。人在建立各种

感情的过程中，又会生起深深的贪著，从而演化出无数的悲欢离合、爱恨情仇。

二、佛教怎么看待情爱

在佛教看来，情有以下几个特点。

第一是痴，就是无明，看不清楚。有个词叫作“痴情”，可谓一语道破。因为痴，所以没道理可讲。有道是，“情不知所起，一往而深”。古往今来，多少痴男怨女为了一个情字，万般痛苦，甚至走上绝路。因为这些情是在妄心基础上建立的，如果缺乏智慧，是很难看清真相的。如果自己不想醒来，也很难接受别人的规劝。

第二是贪，具有粘著的特点。不论对恋人，还是亲人、朋友的感情，当你在爱对方的时候，同时也在建立对爱的需求；当你说“我爱你”的时候，其实在告诉对方“你也要爱我”。投入的感情越多，由此产生的需要和期待就越高。

男女之间是这样，父母对儿女也是这样。爱之所会成为系缚，就是因为粘著像胶水那样，把双方绑在一起。

在不断投入感情的过程中，粘著程度会随之增加，对爱的需求也在增加。当你对他人有一分的爱，内心会建立一分的需求；有十分的爱，会建立十分的需求；有一百分的爱，会建立一百分的需求。这些需求必须通过对方的回馈，才能得到满足和平衡。但随着需求的不断提升，得到同等回馈的概率就越低。当付出和所得之间的悬殊越来越大，痛苦就随之降临了。

第三是我执，是从自我出发的一份占有。尤其是父母对儿女的爱、以及男女之间的爱情，特别容易引发占有欲，进而是控制欲。这是破坏彼此关系的大敌，也是直接引发痛苦的导火索。因为控制会带来逆反心理，并进一步造成冲突。同时会因为害怕失去，带来焦虑、恐惧、

胡思乱想等各种负面情绪。一旦这种关系发生变化，还会因为对方的“背叛”激起嗔心。这种因爱生恨的悲剧，世间已经发生太多了。

佛陀在菩提树下悟道时发现，生命延续有十二个环节，即十二缘起。其中最重要的力量就是无明和爱取。无明是轮回之本，由此引发其后的一系列问题。那么，爱取起到什么作用呢？有情投胎来到世界，是通过眼、耳、鼻、舌、身、意六个窗口接触外境。在六根面对色、声、香、味、触、法六尘时，我们会产生不同觉受。如果在这个环节不能保持正念，就很容易随着习气，对带来乐受的境界产生执取，对带来苦受的境界心生嗔恨。事实上，六尘只是对境而已，它所能产生的影响，完全取决于我们的心。如果我们对六尘境界没有粘著，外境是左右不了我们的。

众生之所以被绑在轮回中，不得解脱，正

是因为这份贪爱。可以说，情就像一根绳子，我们在乎什么，就被什么所捆绑。佛法告诉我们，众生在轮回中，“无明所缚，爱结所系，长夜轮回，不知苦之本性。”总之，人间的情爱是以痴、贪、我执为特点。但情并不都是负面的，否则我们就和木石无异了，那是无法修行的。佛菩萨的大慈大悲就属于情的升华，是从染污、有限、粘著的情爱，升华到平等、无限、清净的大爱。所以关键是以智慧认识情的真相，避免痴、贪、我执等问题，进而加以管理和提升。

三、学佛是对众生的大爱

1. 学佛是无情吗？

出家要放弃对世俗情感的占有，不论亲情、爱情还是物情，统统都要放下。从世人的角度看，似乎是无情的。但我们需要去了解，出家为什么要放弃这些？前面讲到，世俗情感是以痴、贪、

我执为基础，是生死轮回之因，也是无尽烦恼之因。放下这些，不是变成木头，而是要建立没有染污的情感。

在僧团中，出家人之间有没有情感呢？佛弟子对三宝有没有情感呢？当然是有的。这叫法情，是建立在信仰和恭敬的基础上，是没有染污的。出家人不仅要対三宝、师长、道友建立没有染污的情感，还要对一切众生心生慈悲。这种情感必须建立在智慧认识的基础上，无我的基础上，而不是建立在痴、贪、我执的基础上。两者是完全不同的。

想建立没有染污的情感，前提是放下染污的情感。想想我们在世间拥有的情感，维持起来是不是很辛苦？尤其在今天这个社会，于自身，缺乏道德约束；于外境，充满声色诱惑。可以说，感情正面临前所未有的考验。如果彼此之间没有相当信任，很容易因为猜忌而产

生矛盾、争执，甚至是犯罪。当这种辛苦积累到一定程度后，你会很向往没有染污的情感。

情感也是缘起法，关键是我们怎么看待，怎么相处。在学佛过程中，用佛法智慧调整认识，改变心态，可以逐步增加没有染污的情感，逐步减少有染污的情感。善缘具足的话，还可以把世间伴侣变成菩提眷属，建设清净、和谐的佛化家庭。

2. 多情乃佛心

有句话叫作“多情乃佛心”。这个多情，不是通常所说的多愁善感或滥爱，而是对众生的大慈大悲，是平等、清净、无限的大爱。我们在世间能爱几个人？一个家庭？一个团队？如果能爱一个城市、一个国家，就很了不起了，但发菩提心，是发愿利益一切众生，帮助一切众生离苦得乐。包括全人类，包括所有动物，也包括天人乃至地狱众生。这种崇高的利他主

义愿望，正是来自对众生广大无边的爱。

进一步，还要尽未来际地践行这种大爱。

在《普贤行愿品》每个大愿的最后，都有这样几句话：“如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此愿望无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”这是佛菩萨对一切众生的庄严承诺。与之相比，世间的海誓山盟算得了什么？

可见，佛弟子非但不是无情，而且具有慈悲大爱。因为从佛教角度来看，众生都是我们轮回中的亲人，所谓“一切男子是我父，一切女人是我母，我生生无不从之受生”。既然众生都是自己的父母、兄弟、姐妹，有什么理由不爱他们，不对他们心怀慈悲？有什么理由不帮助他们离苦得乐？

佛菩萨正是这种大爱的典范。这种爱是智慧的，没有无明和我执；这种爱是清净的，没

有染污和占有；这种爱是平等的，没有亲疏和分别；这种爱是无限的，就像阳光普照一切，大地承载万物，没有任何众生被排除在外。

【随缘还是进取】

现在有个网络流行词叫“佛系”，泛指怎么都行、看淡一切的生活方式，并衍生出佛系青年、佛系父母、佛系生活等一系列用语。这种调侃虽然没有多少恶意，本身也不是针对佛教的，但因为网络传播速度快而覆盖面广，迅速成为时下对佛教最新也最为普遍的误读。之所以出现这个情况，可能和“随缘”的概念有关，是把随缘理解为无所谓，随它去。事实上，佛教所说的随缘完全不是这样。

一、学佛首先要认识因缘

“随缘”的缘，来自因缘。佛教的基本理论

就是因缘因果，所谓“诸法因缘生，诸法因缘灭”。其中，因指内在的主因，缘指外在的助缘。由因感果，需要缘的推动。如果相关的缘不具足，因就暂时不会发展为果。就像种子，如果没有泥土、水分等助缘，是不会发芽结果的。

佛教不是偶然论，认为一切是偶然出现的；不是宿命论，认为一切是前世注定的；也不是神造论，认为万物由造物主创造并决定；而是缘起论，认为事物“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”。也就是说，一切存在都是条件和关系的假象，是相互影响的。

汉传佛教华严宗的教理中，把缘起思想发挥到极致，认为“一即一切”。也就是说，宇宙中任何一个点都和整个宇宙有关，蕴藏着宇宙的一切内涵。现代科学提出的全息观、蝴蝶效应等，也说明宇宙是一个整体，是息息相关的。其中蕴含着无尽的缘起，包括清净的因缘，染

污的因缘。

我们看到的世界，取决于自身的认识能力，同时也离不开我们的感觉、经验和需要。所以这种认识并不客观，会受到各种因素的影响。现在社会上出现的“六顶思考帽”之类，就是针对个人局限而开发的思维训练模式，通过集思广益，充分发挥大众的智慧。因为个人经验会有很大的片面性，如果大家能提供不同的思考角度，再把这些角度综合起来，就能更为全面而客观地认识这件事，以及相关的因缘。

二、随缘和进取

1. 何为随缘

随缘是解决什么问题呢？我经常会上写这样四个字——随缘无我，或无我随缘。可见，随缘不是随我，更不是随便，不是随性而为。随缘的前提，是跳出自我的感觉，以理性、开放

的心态看清各种因缘，然后作出智慧的选择。这是主动而非被动的，是明确而非模棱两可的。不是什么缘出现就跟着什么缘跑，别人叫你做什么就做什么。

可能有人会说：佛教中不是说要“随顺众生”吗？须知，这种随顺并不是对众生百依百顺，不然众生要造恶业的时候，难道还成为他们的帮凶吗？所谓“随顺众生”，是在看清因缘的情况下，知道什么样的引导最适合对方。然后从这个角度切入，首先让对方欢喜，然后善巧引导，最终还是为了利益众生。世间盲目的顺从，比如父母因为溺爱子女，要什么给什么，往往是有害无益的。

随缘的智慧非常重要，不论世间法还是出世间法的成就，都离不开对因缘的如实观察。对客观条件充分评估之后，才能作出正确选择。

2. 随缘和进取

人们通常觉得，进取才是努力，随缘代表着消极、不作为。这是对随缘的错误认识。事实上，随缘才能更好地进取。如果没有缘起的智慧，对事情没有全面、客观的认识，很多时候，我们的进取是徒劳无功的。经常有人抱怨：“我已经这么努力，为什么还不成功？”之所以会这样，就是缺乏随缘的智慧。一方面，你的努力方向对不对？如果南辕北辙，怎么努力都是不可能成功的；另一方面，你的努力只代表了其中一部分因缘，而成功还需要众缘和合。可能还有一些因缘，是你没看到或做不到的。看清这一点，我们在尽到自己努力之后，就不会有无谓的烦恼了。

如果从佛教的角度解读，世人所说的审时度势，正是随缘的前提。这是代表我们在做一件事情时，有客观的评估，采取正确的方法，那样的努力进取，才会事半功倍。反过来说，

如果我们对事情缺乏客观认识和有效手段，可能花十分力气，只有一分的收获。可见，随缘和进取是相辅相成的。

我们想一想，在世间做任何事，是不是都需要有这种智慧？首先是明确目标，然后就要随顺当下的因缘，采取与之相应的方法。其实修行也是同样。我们知道，佛陀针对众生不同的根机，说三乘佛法，说八万四千法门。这也是随缘，是随顺众生的不同因缘，给予最适合他们的教化。

三、随缘对修行和人生的意义

佛教发源于印度，在这片土地上，宗教和哲学极其发达。为什么在众多的教派和宗教师中，只有佛陀找到了觉醒之道，找到了解除痛苦的方法？关键在于，佛陀找到了轮回真正的因。

人生有种种痛苦，可以说，五千年文明都在以各种方式解决痛苦。从远古的刀耕火种，到今天的人工智能，物质条件比过去有了巨大改善。我们今天的很多享乐，是古人做梦都想不到的，但痛苦和烦恼并没有因此减少。从某个角度说，甚至变得更多。我们不再有饥寒交迫的痛苦，但精神的匮乏不是饥饿吗？人与人之间的冷漠，不是让我们感到心寒吗？

我们要解决痛苦，就要从智慧的高度，找到真正的痛苦之因。佛法告诉我们，所有痛苦都来自内心的贪婪、仇恨、愚痴，这才是根源所在。由此，还会产生嫉妒、焦虑、孤独、没有安全感等一切负面心理。可五千年文明所作的努力，始终在改善外在环境，创造物质条件。除了使需求越来越大之外，并没有从根本上解决问题。就像身体有了病灶之后，我们只是在伤口涂抹镇痛药，点缀装饰品，除了得到片刻

安宁和麻痹自己以外，能根除病情吗？

佛法之所以能解除痛苦，是因为佛陀找到了病灶所在。那就是我们内心的迷惑和烦恼，这是人类痛苦的根源，也是世界一切灾难的根源。如果不能找到真正的痛苦之因，从根上解决，其他努力只能起到暂时的缓解作用。比如我们孤独时找人陪一陪，或是看看电视，但这只是转移注意力，让痛苦不那么直接。事实上，造成孤独的苦因还在。只要不去除这个因，再多的缓解都是无济于事的，而且效果会越来越差。就像抗生素导致的耐药菌一样，同样的缓解方式，效果很快就会递减。然后就要更大的剂量，更新的方式。但只要那些不良心理存在，它们就随时准备制造事端，制造痛苦，制造轮回。

当年，释迦牟尼佛正是在菩提树下，通过对十二缘起的观察和追溯，才找到真正的苦因，找到众生流转生死的源头。同时也发现，每个

生命还具备觉悟的潜质，可以从根本上解决迷惑和烦恼。证悟后，佛陀说法四十五年，向众生宣说了解决痛苦的方法，那就是闻思修，是戒定慧，是八正道，是三十七道品，是一切众生皆能成佛的大乘菩萨道。这就是缘起的智慧。这个发现使生命得到拯救，看到希望。

不论世间还是出世间的成就，都要在看清缘起的前提下，顺势而为，精进努力。所以，随缘和进取是不矛盾的。我们学习佛佛法，就是要学习并运用缘起的智慧。这样才能跳出主观的错误认识，放下我执，从更高的角度认识一切。在生活中，可以更善巧地处理工作、家庭等各种事务。逆缘出现时，安然接纳，知道一切都有前因；顺缘出现时，及时把握，知道机会都是给有准备的人。在修行上，学会用缘起的智慧认识生命，观察世界。真正认识缘起，就能了知空性，了知诸法实相。这就是生命的

觉醒和解脱。

【结束语】

本次讲座从八个方面，解读了“佛教徒的人生态度”。一方面，希望消除世人对佛教的误解；一方面，希望人们通过对佛教的正确认识，从中受益。佛法是人生的大智慧。这种智慧不是玄谈，而是佛陀亲证的，是一代代祖师大德用生命践行的。在今天，这一古老智慧已经传到全世界，让越来越多的人因为听闻佛法，改变了自己的人生观。当我们的观念改变，知道选择什么，舍弃什么，知道怎么看世界，看人生，心态必然随之改变。而心态的积累会成为性格，性格的积累会成为生命品质。希望大家能以“佛教徒的人生态度”，对照自己的三观，检查自己的言行，止恶行善，去染成净。