

# 出家与解脱

——2009年讲于温州市佛教协会

济群法师

这次和大家探讨的，是关于“出家与解脱”的问题。在座的多数都已出家，那么，这样一种生活对我们究竟意味着什么？

我想，多数人出家时，也是为了解脱，为了证道，为了实现人生的究竟意义。但从教界目前的情况来看，出家后还能继续保有这份初心的并不多。更多的人，仅仅是将出家当做一种生活方式，逐渐淡忘了解脱的目标。换言之，只是过着一种独身、素食、僧装的生活，只是在形态上与世人有所区别。除此而外，每天依然忙于一些现实需要，比如衣食住行、待人接物。更有甚者，也会热衷于争名夺利，热衷于结党营私。

这样的出家，不过是出一家而入一家，不过是貌似出家的光头俗汉。身为出家人，我们必须了解这一身份的意义究竟在哪里，知道出家究竟是为了什么，究竟该做些什么。惟其如此，才能赋予这一身份应有的内涵。

## 一、出家制度的由来

### 1. 出家的起源

中国传统文化比较重视现世，以“修身、齐家、治国、平天下”为实现人生价值的途径。倘生不逢时，才会退隐江湖、独善其身，但这不过是退而求其次的权宜之计，并非理想选择，和出家修道、追求解脱是有着本质区别的。而西方哲学关注对世界本原的探讨，如世界第一因为何、宇宙怎样生成等问题。惟有在印度的宗教哲学中，才对生死、轮回、解脱予以特别关注，并衍生出离家舍俗的修行传统。

印度最早的宗教是婆罗门教，其信徒一生会经历四个时期。一是青少年阶段的梵行期，从8岁开始依止师长，以十余年时间学习《吠陀》等典籍；二是家住期，成家立业，传宗接代，完成世间责任；三是林栖期，隐居山林，专心修行，进入宗教生活；四是遁世期，舍俗出家，游行四方，完成出世间的追求。所以，出家并非佛教所特有，而是源自印度的文化传统，是通于内外道的。当时印度的很多外道都有出家制度，统称沙门，其特征主要是放弃家庭、减少物欲和坚持苦行，多以乞食为生。这些方式有不少被佛教僧团所沿用，如游行、托钵、雨安居等。

## 2. 佛陀的出家

佛陀出家前是一位王子，在宫廷享受着锦衣玉食、不知人间疾苦的生活。但在一次出门游行中，却发现和宫中完全不同的世间百态。他看到人们因衰老而形容枯槁，步履蹒跚；看到人们因患病而备受折磨，奄奄一息；看到人们因亲人死亡而阴阳两隔，悲痛欲绝。不仅如此，他还看到有情为生存互相残杀、弱肉强食的残酷现实。他看到农夫在烈日下辛苦劳作，挥汗如雨；看到老牛在田地间埋头耕作，遭受鞭打；看到虫儿被犁铧翻起，顷刻殒命。仅仅为了得到谋生的食粮，就有多少生命在忍受痛苦，甚至丧生。这一切，让生性仁慈的王子哀痛不已，并深切体会到荣华富贵的短暂和虚幻。

正当他对人生感到迷茫，不知何去何从时，遇到一位出家沙门。从他的身上，佛陀看到了生命的希望所在，看到了息灭痛苦、超越生死的希望所在——那就是修行，就是解脱。

在这样的心路历程下，佛陀选择了出家。这是对他以往生活的彻底告别，他放弃了王位，放弃了家庭，放弃了世人梦寐以求的奢华享受，甚至将随身衣物让车夫带回，剃除须发，托钵游行，开始一无所有的修道生涯。所以，出家就意味着对世俗占有的放弃，也意味着对一切执著的放弃。

佛陀出家后，遍访当时印度的种种修道者，历经6年苦行，种种磨难，最终在菩提树下明心见性。成道后，经大梵天王祈请，说法49年，度化无量众生。其间，许多人追随佛陀出家修道，形成了规模庞大的僧团。他们遵循佛陀教诲，三衣一钵，云游四方，用他们对法的实践和证悟，传播灭苦和解脱之道。

作为今天的出家人，有必要去了解，佛陀是当年过着怎样的出家生活，追随佛陀修道的弟子们又是过着怎样的出家生活。通过经典对佛陀生平和僧团生活的记载，我们可以了解到，佛陀和弟子们所做的虽然很多，但归纳起来，无非是内修和外弘。对内，是精进道业，断惑证真；对外，是化世导俗，利益人天。事实上，这也是每个出家人的本分。印度的先贤是这样，中国的古德也是这样。

## 二、出家的内涵

出家，不仅意味着外在形象的改变，意味着生活方式的改变，意味着离开家庭进入僧团，更关键的，是出五蕴的家，出烦恼的家，出三界的家。这需要我们尽形寿，乃至尽未来际地努力。

### 1. 出世俗家

所谓世俗，就是世间的家庭和感情。作为僧人，似乎已经放弃了家庭生活，以及与之相关的世俗情爱。但很多时候，我们来到寺院之后，很快会把道场变成家庭的替代。我们对这个新家所形成的执著和贪嗔痴，可能一点都不比经营世俗之家来得少。如果这样的话，出家的意义又在哪里？

我们要知道，出家的真正目的并不在于舍弃家庭，而是舍弃由此形成的执著和凡夫心，这才是构成家庭的基础所在。这种执著是建立在彼此的贪恋和占有之上，进而形成人我是非之心，形成亲疏好恶之别。我们放弃对世俗的占有，放弃对亲人的贪恋，但若将同样的占有和贪恋转移到寺院，结果，仍会在这个新的目标上发展出一大堆凡夫心，不会有任何本质的改变。

### 2. 出五蕴家

所谓五蕴，是指我们的生命体，包括物质的和精神两部分。佛法认为，五蕴只是生命延续过程中的一个工具，其中并没有所谓的“我”，也不能代表真正的“我”。出五蕴的家，就是让我们从对五蕴的执著中脱身而出，而不是像我们现在这样，将五蕴设定为“我”，再

用这个设定来捆绑自己。高兴的时候，觉得是“我”在高兴；生气的时候，又觉得是“我”在生气。时时刻刻，都被这个“我”搅得内心动荡，坐立不安。

《阿含经》有个概念叫做舍担，担就是担子，是要我们舍弃执著五蕴带来的种种负担。《老子》也告诉我们：“吾有大患者，为吾有身，吾若无身，吾有何患？”从我们出生的那一刻起，就开始为这个身体提供服务，忙他的吃，忙他的喝，还要为他的各种情绪和需求奔波，何其辛苦。我们之所以心甘情愿地这么做，是因为在我们的感觉中，这个身体就代表着“我”，这些情绪就代表着“我”，都是我们与生俱来、不可分割的部分。既然如此，自然是别无选择，别无退路的了。我们从来想不到，这些其实也可以放下，可以舍弃的。

佛法告诉我们，这个五蕴并不是所谓的“我”，而是在生命延续过程中，由无明制造的一个产品。一旦放下担子，舍弃累赘，生命并不会有所欠缺。正相反，它会因为松绑而自在，因为放下而解脱。具备这个认识后，我们就不必对它的需求一味盲从，亦步亦趋了，就能断除由此产生的种种烦恼。

### 3. 出烦恼家

或者有人会说，烦恼是我们避之唯恐不及的，难道还有人愚蠢到以烦恼为家吗？事实确实如此。现实中，很多人都活得烦烦恼恼，无法自拔，这就是以烦恼为家。因为我们生命的内在缺乏观照，所以在每个烦恼生起时，很快就会陷入其中。进而对它产生认同，把这些烦恼当做是“我”，就像我们平时说的——我很烦，我很恨，我很痛苦，等等。

当这些问题和“我”捆绑在一起时，就会被放大，被强化。于是乎，杀伤力也将成倍增长。修行所做的，一方面，是在烦恼生起时加以观照；另一方面，则是以持戒远离烦恼，以修定止息烦恼，以智慧降伏烦恼。最终，将这个由烦恼构建的堡垒彻底摧毁。

### 4. 出三界家

三界，为欲界、色界、无色界，仍在轮回之内。出离三界，就是要出离轮回，其基础就是我们内心的惑业。所以，出离轮回不是出离外在的什么，关键在于出离制造轮回的根源。现在人对轮回接受起来有一定困难，因为涉及到前生、后世，和我们现前接受的教育存在冲

突，也和我们的认识能力存在距离。甚至，不一定所有的出家人都相信轮回，相信因果。事实上，轮回并没有那么遥不可及，而是发生在每个当下。从我们目前的生活状况，就可以认识轮回。

每个人都有各自的追求和需要。这种追求和需要是不断重复的，就像沉迷于游戏的孩子，因为内心培养了对游戏的需要，所以时时心系于此。而在玩的过程中，对游戏的需要又会增加。这个过程，正是轮回的缩影。它的起点是我们内心的需要，而终点则是这种需要所追逐的目标。其实，这个目标并没有离开起点。当我们满足它的同时，内心的需要又在增加，使终点再一次成为起点。如此周而复始，轮转不休。

## 5. 轮回与解脱

社会上各行各业的人同样存在这些问题。办企业的人，每天想着他的企业，这就驱使他每天忙于企业事务。在工作过程中，执著又随之增加，进一步驱使他为之奔忙。事实上，管理寺院也是如此。如果我们每天只是想着怎样把寺院管好，而不是将做事和修行结合起来，不是以自觉觉他的正确心态来做，同样会在做事过程中增加执著，同样会陷入轮回状态。

解脱，意味着任何事物都不会对你形成干扰。倘能如此，哪怕和众生同在轮回，做着同样的事，一样可以超然物外，一样可以用无我、无住、无所得的心去做。否则，我们会落入这样那样的心理陷阱，它的终点就是轮回——而且是没完没了的轮回。所以，我们要从制造轮回的贪著中走出，这正是轮回的根源所在。我们贪著什么，就会制造与之相关的轮回。贪著名，就会制造与名有关的轮回；贪著利，就会制造与利有关的轮回。只要内心还有贪著，还有需求，就会被这种贪著和需求所控制，就会在它们的牵引下落入轮回之轨。

出家是一种和解脱相应的生活方式，关键在于，我们必须过着如法如律的出家生活。惟有这样，才能使出家成为解脱的增上缘。如果是以世俗心在僧团生活，那么，这种出家和解脱是了不相干的。作为出家人，尤其要认识到解脱的重要性。否则的话，就不可能成为合格的僧人。因为内修尚未过关，自身问题尚未解决，自然更谈不上外弘，谈不上利生了。

### 三、发出离心——迈向解脱的根本

迈向解脱，需要强大的解脱意愿为动力，这种意愿就是出离心。虽然出离心这个概念大家很熟悉，但究竟对此有多少认识？是否真正意识到出离心的重要性？其实，很多人对这个问题是非常模糊的，这正是我们修行无法得力的障碍。

#### 1. 发心的重要性

在修行过程中，发心极其重要。所谓发心，用通俗的话说，就是你要发展一种什么心理。我们的内心由各种心理组成，其中，有贪心、嗔心、我慢、妒嫉等负面心行，也有慈悲、惭愧、善良等正面心行。

我们每天活在哪里？其实，并不在我们所以为的现实中，而是在这个无形无相而又变幻莫测的内心世界。比如，我喜欢谁或讨厌谁，我做什么或不做什么，是谁在主宰这一切？正是内心抉择的结果。为什么你会喜欢某人？是贪爱的心理使然；为什么你想得到什么？是占有的心理使然。不仅如此，我们的一切行为，都来自与之相应的心理。

在每天的早晚功课中，都会念到：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”这一偈颂出自《华严经》，告诉我们：心的运作最终会发展出十法界。其中，包括四圣和六凡，前者为佛、菩萨、声闻、缘觉，后者为天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生。所有这些生命形态，乃至其间的种种差别，并不是天生如此，而是根源于我们不同的心行。成佛取决于它，堕落同样取决于它。

我们为什么能成佛？是因为众生本具成佛潜质，也就是潜在的觉悟本体，又称佛性。但同时，生命还有着无始无明，有着与生俱来的我执和烦恼，如果不加以阻止，便会将我们导向恶道。

左右生命走向的，正是那些绵绵不绝而又刹那变化的心念。每个心念的生起，都会在内心留下痕迹，并通过不断重复积累成习惯。而习惯会成为心态，进而发展为性格，最终固定为人格。你有什么心态，有什么人格，就会营造什么样的生命环境。所以说，每个心念的发展都代表着一条生命道路，顺着这个方向，最终会发展出一个世界。

遗憾的是，人们往往只关注外在结果，而忽略了内在因果。我们干了错事，如果当下看不到报应，就会心存侥幸，就会觉得无所谓，明天可以继续再干，这是非常短视的。因为阿赖耶识早已经忠实地、事无巨细地记录了这些信息。当我们在重复过程中，这一行为在内心形成的力量就会随之强化。可以想见，如果阿赖耶识存储的都是不良信息，生命将呈现怎样的面貌，走向怎样的结果。

社会上，很多人为了做事不择手段，最后把心做坏了。这种情况在教界同样存在，因为不懂得心行运作规律，做事时不能善用其心，虽然事情做成了，但已误入凡夫心的轨道，或执著于地位，或执著于事业，或执著于名闻利养。如此，人我是非也就在所难免了。

须知，凡事都有两种结果，一是外在结果，一是心灵结果。相比之下，后者远比前者更为重要。因为外在结果是暂时的，而心灵结果是长久的，并能长时间地影响生命走向。我们不要以为坏事做了就会过去，事实上，它都会在内心形成心理力量。这是一种不健康的负面信息，从心理学的角度来说，就是导致心理疾病的成因。

佛教认为，善行能招感快乐的结果，而恶行会招感痛苦的果报。这种快乐和痛苦不仅是外在的，同时也是内在的。当一念慈悲生起时，内心是开放而柔和的；而当一念嗔心生起时，内心是扭曲而动荡的。这些结果，是我们当下就能感受得到，体会得到的。

如果心行力量强大，还会导致生理反应，影响色身健康。有些被烦恼折磨的人，甚至痛苦到要去自虐，要去自寻短见，为什么？就是因为他们的内心已无法承受这些烦恼，所以需要身体共同负担，或以毁灭身体的方式进行对抗。可见，这种力量是多么惊人啊。那么，这些力量从哪里来？事实上，也是我们自己不断纵容起来，发展起来的。

所以，发心不仅意味着你要发展一种什么心理，还意味着你将成就怎样的人格，感得怎样的命运。这个问题实在太重要了，也正是从这个角度来说，发心是修行的根本所在。根，就是因——因地不真，果招迂曲。若是因种得不对，比如以贪心、私心想要成佛，那是绝对无法成就的。

有什么样的心，就会导致相应的生命结果。这个发心包含最初的动机，也包含做事过程中每个当下的用心。有时，我们的确是本着高尚的利他之心开始做事，但在做的过程中，

却逐渐偏离方向，进入凡夫心的轨道，这是非常普遍的。因为凡夫心代表着我们无始以来的固有习惯，如果不是时时警惕，刻意扭转，很容易落入业已形成的惯性之中。

## 2. 正确的发心

佛法告诉我们，正确发心有二，一是出离心，一是菩提心。

所谓出离心，就是我要出离轮回的愿望。前面说过，我们不仅要出世俗家，更要出五蕴家、出烦恼家、出三界家。从这个意义上说，出离心就是帮助我们实践出家的真正内涵。我们需要问问自己，有没有生起这种强烈的愿望——我要出世俗家！我要出五蕴家！我要出烦恼家！我要出三界家！如果没有这些愿望，是不可能完成解脱修行的。

那么，我们为什么要出离？为什么要离开家庭，进入僧团？因为世俗生活的最大特点就是充满占有，这种占有会为凡夫心的增上缘，成为轮回的增上缘。轮回是什么？其根源，就是我们内心的贪嗔痴；其支撑，就是我们贪著的世俗生活。我们对感情、地位、自我及等等一切的贪著，正是轮回得以建立的支撑点。同样，我们对寺院的贪著，对现有身份的贪著，也会成为轮回的支撑——这是我们需要特别注意的。

我们出世俗的家，目的就是去除这些支撑。如果去除一些之后，又增加了另一些，轮回依然不会停止，依然会按部就班地继续。或许有人会说：我们为什么要出离轮回？其中不是也有很多乐事吗？且不说天道之乐，即使从人间来说，也是有家庭和睦的快乐，有事业成功的喜悦。佛法告诉我们，从感觉来说，人生并不是纯然一味的苦。除苦受以外，还有乐受，有不苦不乐的舍受。但我们要知道，这些快乐并不是本质性的，只是表面现象而已。

所以，佛教是以三苦来对应这些感受。我们通常所认为的苦，佛教称之为苦苦，即由内而外的痛苦；通常所认为的乐，佛教称之为坏苦，虽然当下使人感到快乐，但这种乐是暂时的，一旦乐相变坏，便会导致痛苦；至于不苦不乐，佛教称之为行苦，一切有为法迁流变化，无刹那安住，其结局依然是苦而非乐。

可见，轮回中并没有本质的快乐。所谓本质，就是无论何时享受，无论享受多久都是快乐的。世间找得到这样的快乐吗？显然没有。更何况，轮回中的所有快乐都是建立在惑业之上，都和我们的渴求有关。一旦对此产生依赖，所谓的快乐就会转化为痛苦之因，问题也

就源源不断了。比如近年出现的手机依赖症、电子邮件依赖症、网络依赖症等，无一不是人类一手制造的。为什么这些给我们带来便利的工具会引发疾病？就是过度的依赖使然。依赖得越深，由此导致的病情也就越重。

反之，如果减少对世间的渴求和贪著，本身就是解脱的开始。就像绳索，因为在乎，就会使之越收越紧。而当我们把执著松开之后，虽然过去的一些串习还在，但已不再会制造串习，更不会认同这些串习了。

修行的关键，就在于看清轮回过患。只有看透之后，才能发起真切的出离心。人们都说，出家人是看破红尘，放下万缘。我们扪心自问：到底看破了没有？放下了没有？有没有在对红尘看破、放下之后，执著起另一种贴着佛教标签的法尘？

作为大乘佛子，我们在发起出离心之后，还要进一步发起菩提心。不少人会把出离心和菩提心对立起来，以为它们分别代表了出世和入世两个方向，是不可兼容的。事实上，出离心和菩提心有着共同的目标，那就是解脱。区别只是在于，出离心侧重于个人解脱，而菩提心则是将这种解脱愿望扩大开去，发愿带领一切众生走向解脱。所以说，出离心是菩提心的基础，而菩提心是出离心的延伸和圆满。

## 四、律仪生活——迈向解脱的基础

佛陀告诉我们：戒是正顺解脱之本。所谓正顺，就是为解脱服务的，是保障我们安全行进在解脱之道的心路规则。

戒又名别解脱，也就是说，每持一条戒，就不会陷入相应串习中去，就能从这种串习形成的束缚中解脱出来。我们持不杀生戒，就不会落入杀生的串习；持不偷盗戒，就不会落入偷盗的串习；遵循俭朴的生活，就不会落入对物质的贪著。所以，戒的真正作用就是阻止串习，而不只是一些外在约束。所有不善行的根源，无非是贪，是嗔，是痴。我们以戒律规范行为，就是要阻止贪嗔痴的相续，进而阻止轮回的相续。

这种力量，来自戒体的作用。所谓戒体，就是如法受戒后，在内心形成的防非止恶的自制力。具备这种自制力，当我们面对外缘时，就会提醒自己：此应作，此不应作。每一次提醒，每一次实践，戒体的力量都将随之壮大，最终成就如法的僧格，使我们脱胎换骨，从

一个充满世俗气息的在家人改造为清净庄严、表里如一的僧宝。

我们没有出家之前，都是在家人，都是在世俗生活中成长起来的。我们现在要成为合格僧人，成为人天师表，需要经历一个产品改造的过程。改造的途径，就是戒定慧。由持戒，成就如法威仪的外在形象；由定慧，成就超然出尘的内在气质，这也是出家人区别于在家人的根本所在。具备这一品质，在面对五欲六尘时，才会保有定力，才不会陷入其中。如果世人在乎的东西我们也在乎，世人追求的东西我们也追求，那和在家人有什么区别？

那么，戒律又是通过哪些方面来与解脱相应的呢？

## 1. 简朴的生活

印度早期的沙门多以乞食为生并崇尚苦行。他们认为欲望是令人不得解脱的根源，惟有以苦行进行对治，才能斩断欲望之根。他们选择的苦行多半是折磨色身——或在烈日下曝晒，或在河水中浸泡，或像牛和狗那样生活，等等，以为这样就能将欲望驱出体外。佛陀出家后，也曾经历六年苦行，日食一麻一麦，最后身体羸弱，形同枯木。但他发现，这种修道方式并不究竟，并不能将人导向解脱。所以放弃了那些无益苦行，接受牧女供养的乳糜，待身体恢复后，在菩提树下入定七日，终成正觉。

那么，佛教是否就不提倡苦行了呢？其实不然。佛陀所反对的，只是想当然的、没有意义的自苦其身。与此同时，始终提倡简朴而少欲知足的生活方式，认为这样才有助于解脱。僧团成立之初，佛陀命弟子按四依生活，即常乞食、树下坐、粪扫衣、腐烂药，又称头陀行。但这种清苦生活毕竟不是多数人有毅力坚持的，所以又制定三衣，允许出家人接受施主供养的衣服。其后再开许百一物，同意弟子们拥有一些生活用品，但每种只能有一样。也就是说，任何物品都是拿来使用而不是积蓄的，以此避免对物质的贪著。

此外，佛陀还规定出家后不要定居一处。佛世时，僧人除三个月安居外，其他时间都在云游四方，居无定所。弘一法师对这点就实践得很好，先后住过很多地方。为什么要经常更换住处呢？也是因为长期居留某地后，很容易对住处产生贪著，并且会因定居发展出很多人际关系。这种贪著和人际关系，又会引发种种凡夫心。

或许有人觉得，这些规定和我们隔着遥远的时空，未必适合此时、此地的僧团。但我

们要知道，毗尼虽然是因缘所显，有它特定的地域特征和时代背景，但所有规范都是佛陀根据人性的弱点而设定。所以，我们应该从这些戒规去理解佛陀的苦心，理解条文背后的精神。凡夫不能解脱的主要原因，就是贪著。而贪著和拥有相关，拥有得越多，由此建立的贪著也就越多。而每一种贪著，都会成为障碍解脱的阻力，成为捆绑我们的绳索。

佛世时，僧团也会接受居士供养的田地、精舍等财物，作为团体可以很富有，但具体到每个出家人，依然是简朴而清贫的。戒律中，对很多生活细节都有明确规定，如三衣和百一物等。除此以外的多余衣物，就属于长物，可于规定时限（七日、十日、一月）保存，之后便应舍给他人，否则就犯舍堕。

因为出家人是以追求解脱为目标，以传播真理为使命。如果也去贪著物欲、经营生活，显然是一种堕落——是从追求真理堕落到追求现实，从追求解脱堕落到追求轮回。我们要记住，每种拥有都可能成为贪著，成为潜在的解脱障碍。有个公案说，金碧峰禅师修行功夫很深，但因为特别在乎自己的钵，在定中仍放心不下，险些被小鬼抓到。他察觉后，立刻将钵摔得粉碎，从此了却牵挂，无迹可寻。律典中，也有很多类似记载，有些比丘因为担心死后衣服被人拿走，结果投胎变成蛇虫鬼魅来守护生前所用物品，何其颠倒，何其可怜。

从另一方面来看，我们拥有越多，就需要在生活上耗费越多时间，相应的，用于修行的时间也就随之减少。为了让弟子们排除干扰，一心修道，佛陀特别针对出家人的衣、食、住及人际关系，建立了一套和解脱相应的制度，那就是戒律。所以，戒律并不是常人以为的束缚，恰恰相反，它是代表了一种清净庄严的生活方式，是对修行者全方位的保护。

## 2. 民主的管理

佛陀入灭时，没有把僧团交付给某个弟子，而是建立了一套民主议会制。在印度传统的僧团中，虽以上座、维那、寺主三纲为核心管理层，但僧团大事都是由僧众共同表决，根据大众意见做出决定。这种僧事僧断的管理体制，是建立在佛教特有的哲学思想上，也是对无我、平等的具体实践。

佛教传入中国后，逐渐偏向人治，强调方丈的权威性。但在以往的传统丛林中，方丈负责的主要是领众修行和道德教化，具体事务则由监院和班首组成的行政系统执行，彼此能

够分担并相互监督。发展至今，方丈已开始出现极权制的倾向。在一个寺院中，经常事无巨细都要方丈拍板定夺。这样的话，无论对个人修行还是僧团发展都已形成一定弊端。有些人一生都在管庙，几十年下来，不知不觉中就会对此形成串习，把人生价值安置在这些角色之上，把修行目标建立在这些地位之上。到最后，不管已经不再适应，甚至会因此产生失落感，就像社会上的退休综合症那样，严重干扰内心的平衡和平静。

因为角色很容易成为凡夫心的支撑点——认定我是方丈，我是法师——然后把这些身份执以为我，不断加以关注，加以重视，最后形成贪著，走到哪里都会有牵挂，都会放不下。本来，参与管理也是发菩提心、自利利他的修行功课，但若定位不准，反而会使这个身份成为解脱的巨大障碍。从另一个角度来说，对某个身份的认定和执著，也容易使之成为追逐目标，从而引发纷争，引发贪嗔之心。事实上，这样的情况在当今教界屡见不鲜。其结果，就是把修行变成修“我”，把道场染污为名利场。所以，出家人不宜长期固定于某个身份或职位，而要定期轮换，一方面可以减少对身份的执著，另一方面，则能保障定期静修的时间。

我们发心解脱，就必须配合与之相应的生活。否则，可能每天都在制造贪著——对身份的贪著，对地位的贪著，对住处的贪著，对人际关系的贪著。所有这些贪著，正是凡夫不得解脱的根源所在。

所以，我们必须领会佛陀制戒的精神，依律建立一种如法的生活，清净的生活。如果我们没有被戒定慧改造过，不论出家多少年，也不论在教界是什么身份，其实还是标准的俗人。因为你的内在仍是凡夫心，你的生命品质还是依然故我。虽然显现的是出家形象，参与的是佛教事业，那只能说明在你的生活增加了一点佛教色彩，或者说，增加了一点佛教的包装。除此以外，还有什么呢？

## 五、闻思正见——迈向解脱的关键

解脱的核心，就是正见和止观。其中，又以正见为眼目，为指引，为调整心行的标准。其作用是帮助我们看清，轮回是怎样制造出来，又该怎样予以解除。进而，通过止观将正见落实到心行，成为解脱力量。

当年，佛陀在菩提树下悟到，轮回的根本就是无明。所谓无明，就是不明了，首先看

不清自己，然后看不清世界。因为看不清，就开始对自己产生错误设定，此为我执；然后对世界产生错误设定，此为法执。因为我法二执，众生就开始起惑造业，流转生死，这就是惑业苦的过程。

无明中的众生，会根据自己的需要去寻找，去追逐。今天需要什么，就觉得什么是最重要的，是必须占为己有的。就像孩子需要游戏，成人需要名利，其实都是迷妄心理在产生作用，是虚幻而荒谬的。但我们因为看不清，就会跟着它跑，在追求过程中，我们也会得到少许快乐。这种快乐让我们恋恋不舍，就像尝到一口甜头之后没了，然后心心念念地想着，想着有机会再尝一口。就这样，被惑业牵引着疲于奔命。惟有认识到这点甜头所包裹的痛苦本质，我们才不会被轮回制造的种种假象所迷惑，才不会对此怀有期待。

其实，轮回并非佛教特有的思想，而是印度各宗教共同关心的问题，只是在怎样轮回、怎样解脱等方面存在分歧。他们或以生天为解脱，或以四禅八定为解脱。佛陀在求法过程中，也参访过印度最负盛名的一些外道，修习四禅、四空定等，但他发现这些都不是究竟的解脱之道。最终，佛陀通过对缘起的观察，认识到众生本具如来智慧德相，也就是自我解脱的能力。所以说，解脱并不是让生命进入另一个时空，不是死亡后才能抵达的境界，一旦开启生命内在的觉悟本体，当下就是解脱。

佛陀告诉我们：轮回的真相就是苦、空、无常、无我，所谓有漏皆苦。也就是说，建立在惑业基础上的生命，不论在什么状态下都是痛苦的、无常的、变化不定的。这个轮回中建立起来的自我，其实不是你，只是无明的产物。生命就在这样一堆混乱情绪和错误想法中延续，其中并没有什么主宰力量。如果我们把现前的人格当做是“我”，就是禅宗所说的认贼为子。所以，禅宗要我们参“本来面目”，是要超越当下的念头去证得，而不是从现有人格去寻找。惟有突破这个迷妄的系统，才能拨云见日，彻见本来。

当我们认识到这些道理后，首先，可以不再有意地制造轮回；其次，不再认同以往建立的错误观念；第三，不再跟着错误观念培养的串习走。这几条说起来似乎很简单，但要做到并不容易，因为无始以来建立的串习和错误观念早已成为我们的主人。这就需要通过正见和禅修，使生命内在的观照力产生作用，从而将心从扭曲状态调整出来。

在这个过程中，思维非常重要。闻思修的思是思维，八正道的第二是思维，四法行的

如理作意是思维，《道次第》所说的观察修也是运用思维来修行。当然，这些都是依佛法正见所作的如理思维，而非通常的胡思乱想。只有这样，才能使正见得到确定，进而由文字般若进入观照般若，乃至实相般若。

## 六、结束语

作为出家人来说，不仅要以成就解脱为目标，还担负着住持佛法、化世导俗、利益众生的责任。怎样才能完成这些使命？真正的利益，就是传播解脱经验。这不仅是众生的需要，也是自身修行的重要助缘。当我们一心想着利益众生时，我执就会随之弱化。所以，利他行也是和解脱相应的。

佛法有声闻乘和菩萨乘之分。从声闻乘的修行来说，要求出家人少事少业。而从菩萨道的修行来说，则要求我们多事多业，凡是利益众生的事都要努力去做。但我们要知道，如果没有超然的心态，多事多业往往会使人陷入事务，甚至一头栽入惯性轨道，将原有的凡夫心调动起来，这是需要特别加以警惕的。或许有人会说，既然如此，还是少事少业来得稳妥，何必自找麻烦？但我们要知道，作为菩萨道行者，这种自修自了的定位是有违大乘精神的。所以需要将两者结合起来，一方面，具有出世情怀，培养解脱能力；一方面，具有慈悲精神，长养利他能力。像佛陀那样，智不住三有，悲不住涅槃。因为智慧，所以超越轮回，解脱自在；因为慈悲，所以积极入世，度化众生。

【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>