

济群法师

生命的美容

【外在美和内在美】

世人都很关注相貌和身体的美，其实，那种美是非常短暂的，所谓红颜易老，青春难驻。从佛法角度来看，世间一切都是无常的。我们的一生，色身从小到大，由盛而衰，其间种种变化，就像时光的脚步，不曾少息。所以，永葆青春不过是一场注定失败的梦想，因为那是在和自然规律抗争。几千年来，多少人为驻颜有术而费尽心机，但迄今所取得的最大成功，不过是延缓衰老速度而已。

相对外在身相来说，内在美才是历久不衰的。它不会因年龄渐增而失去，正相反，内在的美需要通过长期积累才能绽放光芒。就像璞玉那样，经过无数次的雕琢打磨之后，方能展现它所蕴含的明洁之美，纯净之美。

这种内在美，就是人格的美，心灵的美，生命品质的美。从佛法观点来看，内在美的至高境界就是佛菩萨。当然，佛菩萨不仅具有内

在美，同时也呈现出外在的美。经典记载，佛陀具有三十二相八十种好，也就是说，身体每个部位都是圆满而无可挑剔的。这种身相的圆满，不是靠化妆，更不是靠整形，而是由佛陀成就的无量功德所显现。经中称之为“行百善乃得一妙相”，故名“百福庄严”。

【生命美容的最高境界】

当我们说到佛菩萨时，似乎感觉很遥远，是与现实迥异的另一个时空。事实上，佛菩萨并不是身份象征，而是代表悲智两种品质的圆满。所谓智，就是解除烦恼的能力，了悟生命真相的能力；所谓悲，就是发愿帮助一切众生解除烦恼，断惑证真。

很多人喜欢到寺院礼佛敬香。当我们仰望佛像时，内心往往会感受到一种异乎寻常的安宁与祥和。当然，不是所有造像都能将佛菩萨应有的意境表现出来，这不仅需要高超的技艺，更需要对佛菩萨的内涵有所领悟。

那么，佛菩萨应该是一种什么神情？

他是无限的安静。这种安静不是无声的安静，而是内在的安静。仿佛静静的大山，静到极致，却仿佛有着通天彻地的声音，有着某种难以表述的震慑力。这就是三法印所说的涅槃寂静，它来自所有躁动平息后的内心，来自宇宙人生的最高真实。这种寂静不仅为佛菩萨自身受用，也会使周围的人，甚至周围环境得到净化。

他是无限的空旷。凡夫心的最大特点，就是浮躁而动荡，在各种变幻的妄想中不停摇摆。想静，静不下来；想睡，睡不踏实；想思考，无法集中精力。为什么？因为内心的垃圾太多，且从未清理。这使我们根本看不清生命的真正需要，只好用不停忙碌，用表面充实来掩盖这种茫然。忙碌的结果，不过是继续制造妄想，制造心灵垃圾。而佛菩萨因为体证空性，故能照见五蕴皆空，就像乌云散尽的虚空，澄澈明净，纤尘不染。

他是无限的喜悦。这种喜悦并非通常所说的快乐。因为快乐只是对痛苦的缓解，是建立在某种条件之上。当我们尝到某种快乐并产生执著后，一旦条件改变，对快乐形成的依赖就会落空，转而成为痛苦。所以，世间快乐都是短暂且有副作用的。而佛菩萨的喜悦是来自生命内在，是从全身弥漫而出，这也就是佛经所说的“举身微笑”。只有彻见无我的证悟者，才能使每个毛孔都洋溢着微笑，散发着喜悦。

所以说，生命美容的最高境界就是佛菩萨。学佛，就是以佛菩萨为榜样，不断去除现有的不良心行，开发潜在的高尚品质。当生命不再有任何瑕疵，我们就能像佛菩萨那样，成为至纯至真的人，成为至善至美的人。

【善的才是美的】

我们不仅要重视外在的美，更要重视心灵的美，这样才会持久焕发光彩。因为身心是相互依赖、相互影响的。当我们情绪低落时，身

体也会变得沉重，甚至淤积为种种病变。当我们心情飞扬时，则会觉得浑身放松，原有疾病也随之减轻。所以说，生命内在的改善意义重大。那么，我们如何来美化生命，庄严生命？

首先需要了解生命。其实，生命也是一个产品，是无明制造的产品。对这个五蕴和合的生命体来说，最本质的就是人心和人性，并显现为善和不善两方面。儒家思想认为，人可以成贤成圣，但也可以成为衣冠禽兽。西方宗教也有类似观点，认为人有神性，但同时也有兽性。这都说明了人的两面性。

佛法所作的归纳是，人有佛性，也有众生性。佛陀在菩提树下悟道时就发现，每个生命内在都具备与佛菩萨无二无别的潜质。所以，虽然我们现前只是充满困惑的苦恼凡夫，但还是有希望的。只须将内在潜质开发出来，就能证佛所证。佛法说众生平等，所谓平等，不是现象上的平等，而在于每个人都具备成佛的潜质。这也是佛教有别于其他宗教的重要特征之

一，没有哪个宗教认为信徒与信仰对象是平等的，可以通过修行成为自己所信仰的对象。

但我们也不能盲目乐观，觉得自己宝藏在身，无须着急。要知道，在这一宝藏尚未开发之前，是虽有若无，不起作用的。因为我们的生命状态还是凡夫，是贪嗔痴，是饮食男女。如果不利用现前人身努力修行，我们是见不到内在宝藏，更无法将之起用的。

其次还要了解，什么是生命中的美和不美。这种美，其实就是佛法所说的善，反之则是不善。那么，佛教对善与不善又是如何定义的呢？

佛教认为，能为我们带来快乐结果和未来利益的行为就是善，带来痛苦结果和未来损害的行为就是不善。这种因果不只是现象的，同时也发生在我们内心。当我们生起善念时，内心会充满喜悦，并给自他双方带去和谐与温暖。

反之，当我们生起恶念时，就像触动内心的一个病灶，立刻就会引发种种不良反应，使身心受到折磨，感到痛苦。或许有人会说，不

是也有人以作恶为乐吗？那种乐，是一种畸形而非正常的快乐，是心灵的扭曲状态。所以说，恶所招感的不仅是未来苦果，当下还会在内心制造痛苦。当它表现出来之后，又会给他人制造痛苦。

从表面看，我们似乎活在共同的世界。事实上，我们是活在各自的心灵世界。我们有什么样的心，就决定我们看到什么样的世界。

如果你觉得所有人都不是好人，这个念头生起时，看每个人都会带有敌意，都会制造对立，那是一种紧张而又压抑的感觉。因为你是与天下人为敌，在这种草木皆兵的情绪中，怎么可能开心起来？不必说所有人，即使觉得某个人不好，也会在内心打下一个心结。下次再想起此人，心结就会随之出现，继续纠缠着你，折磨着你。或许对方还不知道你在讨厌他，可你已被自己的嗔恨折磨得心力交瘁了。嗔恨如此，贪婪、愚痴、嫉妒莫不如此。所以说，任何负面情绪都是有百害而无一利的。

【了解心才能管理心】

每个人都有各种心理活动，时而开心，时而难过；时而兴奋，时而沮丧；时而宽宏大量，时而斤斤计较；时而充满爱心，时而冷漠无情。对有些人来说，各种心理的活动机会基本均等，由此呈现出多样化的性格。而对有些人来说，某种心理会得到特别发展，占据主导地位，使其明显倾向于善或不善。

在这个热闹非凡的心灵舞台上，各种角色你方唱罢我登场。我们却从来搞不清，这些心理究竟如何产生，如何活动，如何过渡，因为我们从未管理过自己的心。或许有人会觉得，这样顺其自然不也挺好，不也同样精彩？但要知道，就像生活中随时会制造垃圾一样，我们的言行也会在内心留下痕迹，产生心灵垃圾。如果不加处理，这些贪嗔痴的垃圾非但不会自行降解，还会继续滋生新的问题。

所以说，了解心理的形成规律非常重要。

因为我们不是活在现实中，而是活在自己的内心世界。我们看到的一切，都已经过情绪的投射，经过想法的处理。你觉得某人好，看他什么都顺眼；觉得某人不好，看他什么都别扭。这种感觉或许和别人对他的评价截然相反，为什么？原因就在于，你看到的并非客观上的那个人，而是你感觉中的那个人。

那么，怎样才能对心灵进行管理？

我们的心就像一片田地，如果播下荆棘，就会遍布荆棘，给我们带来痛苦；如果播下花种，就会盛开鲜花，给我们带来快乐。所以，我们每天想什么、做什么非常重要，因为这就是在给心灵播种。

我们的所思所行会有两种结果，一是外在结果，即事情的客观结果；一是内在结果，即起心动念所形成的心理记录，也就是佛法所说的种子。当这些种子遇到合适的环境，还会继续生长，积聚力量。而在形成一定力量后，又会促使我们去重复它，并在重复过程中日渐壮

大。

当某种心理发展到一定程度，就会主导整个生命。如果这种心理是负面的，就会使我们成为它的牺牲品。就像那些犯罪者，固然是给他人造成了伤害，但他们自己何尝不是受害者？不同的只是，他们是自身烦恼的牺牲品，是负面心理的牺牲品。此外，有些人是爱情的牺牲品，有些人是名利的牺牲品，有些人是虚荣的牺牲品，有些人是赌博的牺牲品，这种现象在生活中比比皆是。

为什么会产生这种现象？因为他们从未管理过内心。最终，在不知不觉中使不良心理强壮起来，使自己沦为傀儡。要扭转这一局面，就必须了解并有效管理内心。对生命来说，没有比这更重要的。因为心才是和我们关系最密切的，是无从逃避也无法舍弃的。

【由观念调整心态】

现代社会的最大问题，就是人的心态不好。

很多人在物质达到一定水准后，发现自己并未得到预期的幸福，甚至出现难以解决的心理问题。这才意识到，人生问题不是物质就能解决的，根源在于我们的心。所以，心理学开始引起社会各界的重视。

在我们内心，除负面心理外，还有很多良性心理，需要特别加以培养，这样才能有效改善生命品质。每种行为都会在内心留下痕迹，形成力量。这种力量又会积累为心理习惯，久而久之，成为我们的性格，成为我们的人格，成为当前的生命素质。但人性并不是固定的，而是可以通过修行改变的，否则我们就没有希望了。

佛法认为，世间一切都是缘起的，无常变化的，关键在于调整。那么，又该怎样进行调整？每个人的存在无非就是两种东西，一是观念，一是心态。观念会制造心态，心态又会影响观念的形成。

我们每天会面对很多问题，并由此对自己

产生不同影响。那么，同一件事是否会对每个人产生同样的影响？显然不是。因为这种影响程度取决于每个人对问题的看法，而不是事情本身。事实上，任何事都有无限的可能性。若能正确面对，好事可以变成坏事，坏事可以变成好事。所谓“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。

空性是佛教的最高理论，它告诉我们，每个有限的当下都是无限。我们之所以把它看作有限，和我们的认识有关，也和我们对它的设定有关。所以，关键就在于怎样看待。若从主观情绪出发，所见都是自身的设定，就会有得失，就会有对立，进而引发不良心行。反之，若能以智慧观照一切，当下就能超然物外，化解一切的得失和对立。

【心病还须心药医】

生命的美容，就是认识到生命存在的不同层面，然后加以改变。色身的美是以健康为基础，心灵也是同样。唯有健康的心理，才能使生命

焕发光彩。那么，哪些是健康的心理，哪些又是不健康的心理呢？从佛法观点来看，智慧能带来健康，而无知则是不健康的。

所谓无知，并不是通常所说的没有知识。相信在座的都有自己的专业知识，有自己的处世能力。这里所说的，是对人类根本问题的无知。比如我是谁？我从哪里来？又去向何方？人为什么活着？命运到底是怎么回事？或许有人会觉得，为什么要想这些问题？不想不也同样可以过日子吗？

事实上，这是人类永恒的问题，只要对人生有深度思考，必定需要面对，需要找到答案。从另一方面说，所有烦恼都是由这些问题演化而来的。我们每天关注自己，觉得我在爱、我在恨、我在苦恼，把这些情绪当作生命的一部分。其实，这些情绪并不代表我，只是生命发展过程中衍生的心灵肿瘤。

没有健康的生活方式，身体会发生病变。

14 没有正确的观念和心态，内心就会烦恼丛生，

郁积成病。在物质生活水平日益提高的今天，心理疾病却以前所未有的速度在蔓延，如抑郁、自闭、躁狂等。这些疾病不仅干扰人们的正常生活，严重者，甚至会使人走上绝路，具有极强的杀伤力。据有关统计数据表明，抑郁症将在本世纪成为威胁人类生命的第二大杀手。仅在中国，抑郁症患者已达五千万，而在全球范围内，超过三亿人正在遭受这一疾病的折磨。这是多么惊人的数字。

怎样进行治疗？这就必须从心开始，所谓心病还须心药医。我们要认识到，这些疾病并不是“我”，只是生命延续过程中产生的畸变。换言之，就是把疾病当作客体进行观照，而不是在乎它，跟着它跑。那么，不良情绪就会逐渐平息。佛教的禅修，正是起到这样的作用。

如果把心比作舞台，各种念头就是其中的参演者，它们在台上川流不息，交替登场。如果我们投入其中，每个角色登场时都去摇旗呐喊，就会在疲于奔命中耗尽一生。这不仅是对

人身的极大浪费，更可怕的是，还会由此积累不良串习，影响未来生命。正确的态度，是不迎不拒，再喜欢的念头也不追随，再讨厌的念头也不拒绝。当心能够稳定安住时，念头就会因缺乏呼应而黯然退场。否则，我们往往会被起伏的念头所左右，继续注入心灵能量，使之增长广大。每一次在乎，它的力量就随之强化。大到一定程度，我们就难以控制局面了。

因为无明，我们会把很多不是我的东西当作是我。人为什么会怕死？就是因为把身体看作是我。自然地，就会害怕“我”随着这个身体消失。如果知道色身只是生命延续中的一个暂住地，就不会对死亡那么恐惧，甚至闻风丧胆了。

生命就像流水，眼前这个色身，只是其中呈现的一朵浪花。浪花虽时起时灭，流水却在继续。认识到这个道理，色身的生老病死就不会对我们构成心理伤害了，因为那纯粹是自己吓唬自己。如果执著其中有我，就会贪恋不舍，

痛苦也在所难免。

我们最在意的，就是自己的家庭、财富、事业、孩子等等。之所以在意，都是因为前面被冠以“我”的标签。因为有了这个设定，所以，“我”的家庭就比别人优越，“我”的财富就比别人重要，“我”的事业就比别人出色，“我”的孩子就比别人特殊。于是就会出现攀比，产生竞争。因为这种自我的重要感和优越感，又会带来自我的主宰欲，总想支配别人，这就使人生处处面临冲突。

【让身和心都健康】

现代人内心躁动。这种浮躁之气不仅影响到内心，当它表现出来时，还会影响到我们的外在气质乃至相貌。一个人即使有无可挑剔的容貌，如果浮躁不安，也无法让人产生美感。而一个容貌普通的人，如果内心宁静，淡泊沉稳，也会散发出超然的气质。有句话说，人是因为可爱而美丽，而不是因为美丽而可爱，说的正

是这个道理。

我们要使生命变得美好，变得庄严，就要从身心两方面建立健康的生活方式。

其一，对事情看淡一点。所有烦恼都和我们的执著有关，我们在乎的事，才会对我们造成伤害。这种伤害程度又取决于我们的在乎程度。有一分在乎，就会有一分烦恼，会受到一分伤害；有十分在乎，就会产生十分烦恼，受到十分伤害。如果把我们在事物上的错误设定撤掉，就不会因执著带来不必要的烦恼和伤害了。

其二，生活平静而有规律，学会享受闲暇。我们总是习惯不停地忙着，一闲下来，立刻就要聊天、上网、看电视。现在的人，宁愿做些自己明知无聊的事，也不愿静静地享受闲暇。事实上，他们也没有能力享受闲暇。因为这颗动荡的心缺乏支撑，随时都要寻找依靠。其实，我们的心是具足一切的，关键需要去体认。禅修就是帮助我们认识心的潜能，而不是一味向

外寻求。

对人生来说，最重要的是具备正确观念和良好心态。这样才能从容面对世间种种变化，不为顺逆境界所动。进一步，还要发心利益大众。这样的人生，才是美好的人生，有意义的人生。

2020.6 修订版