

济群法师

生命的回归

【一·认识的回归】

【二·自然的回归】

【三·自我的回归】

今天,我要给大家讲的内容是:生命的回归。

生命盛开在我们目光所及的每个角落,使世界充满勃勃的生机,使人类社会得以延续并发展。从广义上说,不仅自然界的一切机体都蕴涵着生命力量,甚至星辰和整个星系,也有自身形成、发展及消亡的生命过程。

在一切生命现象中,人生无疑是我们最切身也最关注的问题。人生,简单地说,就是我们从出生到死亡经历的过程,由生活、生死和生命三个部分组成。

通常,人们最关心的是生活。生活有两个层次,一是基本生存,一是生存质量。

人活着,首先面临的是生存问题。俗话说,

“民以食为天”，我们的身体离不开维持运转的能量。除了这根本的一条，家庭开支也是我们每天需要面对，需要解决的。有些人福报大，出生在富有之家，财富与生俱来。尤其是中国人，做父母的喜欢为儿女积聚财产，好使孩子一辈子不必为生存奔波。而在一些发达国家，社会福利制度比较健全，基本生存似乎也不成问题。但世界上还有很多人，一生都在为生存而忙碌。天天上班，拼命打工，无非是为稻粱谋，无非是为了保障家庭开支。他们活着的目的非常单纯，单纯到只剩下“生存”二字。

其实，自然界中的动物，空中的飞鸟、海里的游鱼和地上的走兽，它们和人一样，也是为了生存，为了充饥而四处觅食。假如人类也仅仅为生存而生存，那和动物有什么区别？作为每一个生命体来说，生存都是必不可少的，但只有人类才会在解决生存问题之后，进一步追求生活质量。

在享乐主义盛行的今天，几乎所有人都着 3

眼于物质条件的改善。事实上，改善物质所能给予的帮助，远非我们以为的那么见效。所以更为内省的人开始转向精神追求，讲究生活品味的提升，即艺术的生活、宗教的生活。可以说，精神生活基于对自身的超越，是人类区别于自然界其他生物所特有的现象。

除了我们共同关心的生活话题，几千年来，一代又一代的哲学家和宗教家都致力于生死问题的探讨。作为伴随人类一生的两大属性，生和死，既相互否定，又密不可分。

如果将一个人的出生作为人生旅途的起点，那么从他来到这个世界开始，每时每刻都在接近旅途的终点，在奔向他的末日。正是由于我们的生，带来了无法回避的死亡。正如一位哲人所说的那样：每个生命的经验均以死为方向，这乃是生命经验之本质。

那么，生从何来，死往何去？依唯物论者的观点：生从父母来。身体发肤受之父母，妈妈生下我，我就有了。而生命结束就意味着一

切的消失——人死如灯灭。死亡作为个体生命的终点，充分展现了人生的有限。

依一般宗教的普遍看法：人在肉体之外，还有独立的灵魂。色身固然会在几十年后败坏，会受到时间限制，会退出历史舞台，但超然于肉体之外的灵魂是不死的，并将在另一个世界得到延续。基督教的教义正是建立在对永生的期待上：受到限制的尘世生命在上帝拯救下，分享上帝的生命而获得不灭的新生。在他们虔诚的祈祷中，死亡作为通向天堂的门户，又意味着新生的开始。

唯物主义者认为，生命是物质的产物，形散则神灭，属于断灭论、一世论。但我们应当认识到，科学只能研究和改造外部世界，对于人类自身的认识，却显得力不从心。相对于唯物主义者的结论，宗教家提倡的两世论，认为生命中有独立不变的灵魂，又落入了常见，同样是不究竟的。

佛陀依缘起的智慧考察生命现象，提出三

世论，认为生命是相似相续、不常不断的。生命不仅包括现在，还有着生生不已的过去和未来。生命就像流水，从无穷的过去一直延续到无尽的未来；生命又像铁链，一环套着一环。我们这一期的人生，仅仅是其中的一片浪花，一个环节。

从唯物论的角度看，人生的确很短暂。可是通过佛法智慧认识人生，我们会发现：人其实是不会“死”的。所谓死，只是一期生命的结束，是生命形式的改变，但同时也是下期生命的开始。作为学佛者，不仅要关心现实人生的幸福，同时要关心未来生命的走向。正是基于对生命的整体关怀，佛陀在成就解脱后，为娑婆众生开示了现世乐、来世乐和涅槃究竟乐的原理。

生活是生命的表现形式，生死是一期生命的开始和终结。但人生最本质的，不是生活，不是生死，而是生命。要想改变命运，必须认

诗人说：生命是神圣的谜，是机密的法则。

生物学家说：生命是蛋白质，是氨基酸。

以佛法角度来看，这些说法都不完整。作为万物之灵，我们只有以智慧破译出生命密码，才能更好地认识并利用今生，而不是在无知或敬畏中采取回避的姿态。

生命由两大系统组成：一是物质系统，一是精神系统。物质就是我们现有的色身，即生物学家所说的，组成肉体的那些成分。我们的身体来自父母，带着父母给予的遗传基因。而精神同样有着独立的系统，有自身的遗传信息，那就是阿赖耶识中储藏的无始以来的业因。我们在生活中会发现，相同的父母会生出秉性、天资完全不同的子女。原因是什么？因为每个生命都是带着独立的生命信息来到世界，起点各不相同。

我经常说，学佛是真正意义上的生命工程。学佛，是生命从缺陷走向圆满的过程，是生命从烦恼痛苦走向解脱自在的过程，是从认识生

命到彻底改善生命的过程。明白人生是什么，知道改造生命的重要性，我们就可以正式开始讨论“生命的回归”。我想从三个方面加以说明。

【一、认识的回归】

在生活中，除了赖以生存的基本物质条件，能对我们产生最直接影响的就是人生观。我们会想什么，做什么，说什么，都离不开观念的影响。观念和行为又是相辅相成的。一方面，观念会指导行为，决定我们的各种选择。另一方面，这些行为的结果也会影响并改变观念。可以说，我们成长的过程，就是认识世界和人生的过程。

遗憾的是，一般人的观念往往是错误的。因为观念来自认识，而认识又是以感觉为基础的。通常，我们总是习惯性地认同自己的感觉，将见闻觉知的现象当作唯一真实。那我们的感觉是否值得信赖呢？事实上，人的感觉是有很大的问题的。

首先，我们的感觉非常迟钝。在嘈杂的环境中，微小的声音会被淹没，使我们无法听清，甚至完全感觉不到。听觉如此，那我们的视觉呢？在黑暗中，即便最亮丽的色彩、最优美的风景也形同虚设。如果不借助科学仪器，人类所能觉知的范围极其有限：太小的东西我们看不到，需要显微镜；太远的东西我们看不到，需要望远镜……盲人摸象的故事大家都很熟悉，在某种意义上，我们和故事中的盲人并没有太大区别。仅凭感官，我们看到的不过是大千世界呈现的微小局部，却看不到背后更为巨大的整体和真相。如果认识不到这一点，执著于自己对世界的肤浅认识，那么在此基础上产生的观念，能有几分准确性呢？

其次，我们的感觉带有错乱性。自古以来，人们一直以为月有阴晴圆缺，其实月亮何尝有过这些变化？我们的地球时刻都在自转，所谓“坐地日行八万里”，可谁也感觉不到。长期以来，人们一直将地球当作宇宙中心，直到 16 世纪，

哥白尼才首次提出地球在围绕太阳转动。对于那个时代而言，他的发现是令人震惊的，是大逆不道的邪说。可以想象，如果我们的认识还停留在当时，大约也很难相信这个和感觉全然不同的事实。

天上的星辰在我们看来，小得似乎可以抓在手中，但天文学家告诉我们：它们中的许多，比地球要大得多。而其中的一部分，在我们看到时早已不复存在，只是因为它们散发的光芒，需要几千甚至几万年才能抵达我们的视线范围。当我们坐在船中，感觉两岸青山在缓缓移动，实际两岸是静止的，是船的前进使我们造成了错觉；当一支笔插入水中，看起来像是弯的，那是水的折射欺骗了我们的眼睛……

那么，感觉的错乱能否通过科学得到纠正呢？现代人相信科学，以此为检验真理的标准。其实在过去几百年中，随着科学的进步，每个时代都建构了不同的理论体系。一些貌似真理的结论，在不断接受新的挑战，不断被推翻。

由此可见，在认识世界的问题上，我们的感觉固然不可靠，处于发展中的科学也不是绝对真理。

我们对世界的认识，还受到情绪的影响。当我们喜欢一个人的时候，他的缺点，我们会视为优点；而当我们讨厌一个人的时候，他的优点，我们会当作缺点。当我们心情舒畅时，眼前的一切显得无比美好：阳光格外灿烂，天空格外明朗，树木在向你点头，花朵在向你微笑，小鸟在为你歌唱，蝴蝶在为你起舞……世界到处充满勃勃生机。而当我们心情压抑时，同样的世界却失去了色彩，笼罩在一片沉重的灰色中。

亲情和血缘，则使认识带有浓厚的感情色彩。在父母眼中，自己的孩子总显得特别重要，时时牵动着父母的心。而在不相关的人看来，这个孩子和千千万万的孩子不会有任何区别，甚至他的存在都是可有可无的。热恋中的男女，彼此把对方看得和生命一样重要，对方的一举

一动，都能给自己带来巨大的欣喜或伤害。对旁人而言，那不过是缤纷世界的一段小小插曲。

感觉和情绪的影响，使我们难以正确认识世界。而在一系列颠倒的认识中，名称和实质的混淆，更是常犯的错误。事物都有名和实两方面。比如桌子，既有构成桌子的实物，也有定义桌子的名称。那么，名和实究竟是不是同一东西？事实上，名只是后天的约定俗成，是帮助我们认识和区分事物的符号。但我们往往不了解这一点，以名为实，并因为对名的执著，带来许多不必要的烦恼。

生活中，我们最敏感、最在乎的名是什么？是自己的名字。其实名字不过是父母为我们取的代号，就像一号、二号那样，没有特定自性。但我们有了这个代号后，就会执著代号为“我”。听到别人提起自己名字时，耳朵马上会变得很长：是不是在说我？在说些什么？如果听到赞叹和恭维，就欢喜；如果听到诽谤和攻击，就难过。对名的执著，使我们无法忍受他人的谩

骂。听到别人骂你是驴、是猪、是笨蛋，会无比气愤，觉得人格受到了侮辱。事实上，驴、猪、笨蛋只是假名而已。如果对不懂中文的老外说“你是驴”，他根本不知道你在说些什么，也不会因此愤愤不平。

错觉又使我们把假相当作真实的存在。从佛法观点来看，万物都是因缘和合的假相。比如眼前这张桌子，只是一大堆材料的组合，包括木材、铁钉、人工等。由这些非桌子的条件，组成一个用品，古人出于使用的方便，为它安立“桌子”的名称。倘若有一天，这堆条件中的某一位提出辞职或病故，桌子也将呜呼哀哉！由此可见，桌子并不是独存不变的实体，也不是天生就该叫作桌子，只是一个沿用至今的约定而已。如果古人称它为妖怪，那我们现在看到的桌子，就个个都是妖怪了。如果是这样的话，我们听到妖怪一词，就觉得极其平常，更不会谈妖色变。桌子是这样，万事万物都是同样。

《金刚经》告诉我们：“一切有为法，如梦

幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”一切存在都是缘起的假相，并没有独存、不变、可以主宰的自性。如果我们对所见一切都能如此分析，就不会产生种种执著，也不会被它们的变化所影响，所谓不以物役，不随境转。

人类认识上的另一误区，是对永恒的期待。我们总希望和自己有关的一切都能永恒：希望生命永恒，希望事业永恒，希望财富永恒，希望家庭永恒，希望人际关系永恒……然而，世间一切都是无常变化的。如果认识不到这一点，不能放下对永恒的期待，就会因此受到伤害。我们希望财富永恒，就无法面对公司的破产；希望家庭永恒，就无法面对家庭的破裂；希望人际关系永恒，就无法面对朋友的疏远；希望爱情永恒，就无法面对情人的变心……但变化时刻都在发生，如果我们不能接受，就会陷入痛苦，演绎出一幕幕人间悲剧。

所以，改变人生首先要从改变认识开始，从树立正确人生观开始。西方哲学从古希腊的

探讨宇宙本体，到 16 世纪后开始转向认识论，正反映了认识能力的重要性。我们有什么样的认识，就会看到什么样的世界，度过什么样的人生。

让我们的认识回归世界的真实！在每个当下都能如实观察，不被假相蒙蔽，不受情绪影响，也不为任何外在因素干扰。就像桌上有五个苹果，在我们的认识中也是五个苹果，不要增益，也不要损减。包括对生活、生死、生命的认识，都是如此。

怎样才能如实认识，建立正确观念？这离不开佛法智慧。时至今日，即使在不同信仰的人看来，佛陀也堪称人类历史上最伟大的思想家，正如人类学家列维·斯特劳斯所说：“从我所见闻的大师或是哲人的著作中，从我所深入了解过的那些社会里，从西方人引为骄傲的所谓科学中，我究竟懂得些什么呢？即使把它们全加在一起，与坐在树下的圣贤的沉思冥想相比，也不过是些片言只语罢了。”

这种智慧是通过修行证悟的，是对宇宙人生本质的揭示，不会因为时代的发展而落伍，在今天依然有着现实的指导意义。佛法认为，一切迷惑都源于众生的无明，这是错误观念的根源，也是烦恼、痛苦乃至犯罪的根源。所以修行首先要建立正见，从闻思修、四法行到八正道，都是以正见为前提。

正见无常，可以摆脱对永恒的执著。人总是生活在永恒的情结中，希望身边的一切不离不弃。然而世事无常，结果时常面临事与愿违的痛苦。正见无常，可以正确面对所有变化，不论挫折还是顺利，也不论失败还是成功，都是暂时的，都要经历成住坏空的过程，都处在不断的转变中。

正见无我，可以摆脱由我执产生的烦恼。这是贪嗔痴的根源，由此造下杀盗淫妄种种恶业。正见无我，才能从根本上解除烦恼。

正见因缘因果，可以避免主观、片面、狭隘的认识，如实看待世界，善巧处理事务。正

见因缘因果，我们就有能力坦然面对种种顺逆境。面对顺境不必骄傲自得，因为那是过去种下的善因所招感，无法永远拥有；面对逆境也不必怨天尤人，我们只是在承担自己犯下的过错，又能怨得了谁！正见因缘因果，还可以为未来生命规划出美好的蓝图。我们希望有什么样的未来，现在就该播下什么种子，从因上改造它。

【二、自然的回归】

人本是大自然的一部分。当自然最奥秘的生命充盈心灵时，足以令我们心旷神怡。所以，让我们的生命回归自然的怀抱！

不知大家注意过没有，世界是个大宇宙，而我们的身体则是个小宇宙。你看，地球的结构和身体是多么相似：地球有江河湖海，就像我们体内奔腾着血液；地球上岩石，就像我们体内支撑着骨骼；地球表面有泥土，就像我们身上包裹的肌肉；地球上万物茂盛，就像我

们身上的毛发。天空时而乌云密布，时而万里晴空，就像我们的心情，变幻着烦恼和欣喜。明媚的阳光就像我们灿烂的笑脸，纷纷的雨雪又像我们悲哀的哭泣。风暴来临时，可以让大树摇摇欲坠，就像我们发怒时可怕的脾气……我们和自然本是一体，我们的生活也本该和自然息息相关。

人类曾经像动物一样，完全依赖自然给予来维持生存。现代文明在给我们带来诸多便利的同时，也使我们和自然的环境、生活离得越来越远。我们已经无法回到过去，已经丧失在纯粹的自然环境中生存的能力。

房屋的建造，使人类摆脱了最初的穴居时代，拥有更舒适的居住条件。但建筑的不断发展，又将生活在都市的人们禁锢在一片片钢筋水泥的丛林中，禁锢在一片片没有生命的环境中，使树木和草地都成了奢侈的风景。我平时生活在山上，有时从山上走下来，感觉整个城市飘浮着一股躁动不安的气息。

是什么使我们背离自然的生活？是什么使世界的变化如此巨大？是人类的贪欲，是人类对物质盲目的、无止境的追求！我们通过不断占有来满足欲望，占有吃的、占有穿的、占有住的……当我们拥有这一切之后，当我们不再有衣食之忧，不再有“茅屋为秋风所破”的窘境，新的欲望又接踵而至。即使物质生活有了相当水准，我们还是不会满足，又会产生攀比之心，希望自己拥有的一切超过别人：服饰要比别人讲究，住宅要比别人豪华，地位要比别人显赫……在相互攀比中，衣食住行已经失去最初的实际功用。现代人对生活状况的不满，已不是简单的物质匮乏，而是在攀比中产生的失落感和挫折感。攀比又带来激烈的竞争，使每个人要在竞争的巨大压力下努力适应世界，努力跟上时代飞速前进的步伐，活得特别辛苦。

我总觉得，一味强调经济发展是有副作用的，甚至弊远远大于利。许多人向往日本优越的经济条件，但在我看来，东京是赚钱的天堂，

生活的地狱。我到过东京，到处都是高度的喧闹，高度的紧张，路上每个人都行色匆匆，几乎和机器人一样没有表情。我不明白这样活着有什么乐趣可言，原本打算在那里做一两年学术研究，结果一个月就逃了。香港也是经济发展的典范，整个城市就像一座大百货。生活在这钢筋、水泥、噪音组成的闹市中，虽然物质应有尽有，能在最大限度上满足需求，却没有大自然的滋润，很容易让人浮躁而焦虑。

在今天这个社会，科技日新月异，生活方便舒适，世界丰富多彩。物质带来的种种诱惑，时刻都在刺激我们的欲望，让人想要拥有更多、更新、更好的享乐。可我们是否想过，在拥有这一切的同时，又付出了多少代价？

一味追求物欲，使我们必须投入更多时间来赚钱。在能挣会花成为时尚的今天，我们轻易丢弃了几千年来奉行的消费观，开始理直气壮地拜金。那么，我们又是在用什么换取这一切？除了劳动和技术，更需要付出时间。而付

出时间就意味着付出生命。在欲望的爆发中，我们已经迷失了自己，不惜把生命耗费在无止境的追求中，甚至没有时间来反省自己，观照自己的精神需求。

一味追求物欲，使人失去了内心的宁静。贪婪制造的妄想，正魔鬼般啃噬着我们毫无防备的心灵。对财富的渴望，使我们看不到欲望下隐藏的巨大陷阱，看不到欲望狰狞的另一面。

一味追求物欲，是引发争斗的根源。在家庭中，因为利益的冲突，导致父母与儿女的争斗，兄弟与姐妹的争斗，丈夫与妻子的争斗；在社会上，因为利益的冲突，导致家庭与家庭的争斗，公司与公司的争斗，行业与行业的争斗；在国际上，因为利益的冲突，导致地区与地区的争斗，民族与民族的争斗，国家与国家的争斗。一味追求物欲，还是破坏地球环境的罪魁。在短短的百年内，人类以史无前例的规模企图征服自然，对自然资源盲目、过量的开采，使得地球几十亿年形成的财富几乎耗尽了一半。对能源

的过量开发，又导致了生态失衡，导致了各种自然灾害和环境污染，同时也给人类生存带来巨大的隐患。

物质和财富是抵达幸福的唯一手段吗？人们在没有事业、财富时，往往会将这些当作幸福的保障。事实上，这只是我们一厢情愿的想法。我在弘法过程中，遇到过一些事业有成者，有着百万、千万甚至上亿的财产，可是他们连人生最基本的快乐都不能正常享有。拥有豪华别墅，却不能安然入眠；面对山珍海味，却食欲全无……在旁人可望而不可即的奢华生活中，他们又何尝体会到幸福的感觉？

人类怎样才能获得幸福？怎样才能活得快乐？首先，我们要回归自然，学会享受自然的给予。新鲜的空气、纯净的蓝天、迷濛的烟雨、柔和的月光、连绵的青山、潺潺的流水……这一切就在我们周围。大自然的美对每个人都是平等的，愈是自然的东西，就愈接近生命的本质。只要我们把心事放下，随时都可以在自然

的怀抱中体会自在；只要我们把欲望放下，随时都可以在自然的馈赠中获得滋养；只要我们拥有平常心，不必付出任何的代价，就可以享受广阔的天地。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这是一首告诉我们如何感受自然、拥有良好心态的禅诗。其实，世间最甜美的享受始终是那些最古老的享受。

现代社会的复杂性使生命失去了自由的空间。生活在这种喧闹的环境中，我们的妄想和烦恼空前膨胀着。我们只是劳作，没有闲暇，最终丧失人类应有的灵性，忘了人生之根本。结果得到许多享乐，却并不幸福；拥有许多方便，却并不自由。我们只是在使用生命，却不懂得享受生命！

现代社会的竞争又使人紧张焦虑。回归自然，可以彻底放松身心。我们不必和自然算计，不必和自然竞争，不必和自然弄虚作假。在大自然中，我们的心灵会变得简单、清静。我们

可以在岩石上小憩，让思维停歇，让浑身每一块肌肉、每一个细胞，都彻底放松；我们可以在林间漫步，让念头安住在举手投足的每个当下；我们可以在树下静坐，看花开花落，望云卷云舒。

遗憾的是，我们中的多数人对自然赐予的一切熟视无睹。我们的心中装满事业、家庭、财富……却很少意识到自然中最美好的存在，从来都不懂得去珍惜。尤其在以经济发展为中心的今天，我们为了服从经济利益，不惜破坏人类赖以生存的自然，破坏我们唯一的家园。

新鲜的空气还有多少？城市弥漫着各种废气，连乡村也在日复一日地受到影响；干净的水源还有多少？河流或是混杂着工业废水，或是在气候变迁中逐渐干涸；茂密的森林还有多少？树木的生长远远跟不上人类的滥砍滥伐……如果不能停止对自然的放肆摧残，总有一天，我们会在亲手制造的灾难中首当其冲地受到制裁。事实上，灾难已初露端倪，到应当

警惕的时候了。千百年来，我们一直遵循着天人合一的理念，这才是和自然的相处之道。人类应该感恩大自然，珍惜大自然，爱护大自然，享受大自然，在大自然中寻找快乐，获得宁静。

幸福生活可以从简单中获得。我们用以维持生存的基本所需并不多：食物是为了充饥，服装是为了避寒，房屋是为了休息，交通工具是为了代步。这些需求也不难满足：当我们饥饿的时候，吃什么都有滋味；当我们疲倦的时候，睡在哪里都香甜……

为什么今天的人会有那么多要求？生活中的许多需要，与其说是我们自身的需要，还不如说，是社会使得你有这种需要。现代人的欲望正在工业文明的滋润下，在物质条件的刺激下，无限增长着。一味追求物欲的生活，造成了人类社会的各种烦恼和痛苦。所以，东西方的圣哲们都告诫我们要少欲知足。

一个人追求权力，就会被权力束缚；追求事业，就会被事业障碍；追求财富，就会被财

富捆绑……他们没有时间，更没有闲情，他们的所有生命都被用来作了交换。一旦我们放下这些，既承担起在世间应尽的责任，又不使心执著其间，就能体会到放下的自在，走也方便，睡也安然。我不从政，没有体会过官场的应酬究竟有多累多麻烦，但有时会有信众请我去吃饭，摆出一桌菜，吃了三五样后，根本就分不出各自的味道，每次都吃得我直想睡觉。这种感觉很像在闹市中走了一回，如果用一个词语来形容，就是疲惫不堪。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂。”就是告诉我们：复杂的环境会给感官及思维带来混乱。

遵循简单、自然的生活原则，使我们的内心更为单纯。

遵循简单、自然的生活原则，使我们能更好地保护地球有限的资源。

遵循简单、自然的生活原则，使我们不必将所有时间用来为满足物欲而奔忙，享有生命

的闲暇。

遵循简单、自然的生活原则，使人与人之间可以和平相处，减少由激烈竞争带来的犯罪现象，乃至各种战争。

【三、自我的回归】

自我的回归，使我们的人格回归生命的本来。

自我，大家似乎非常熟悉。每个人都生活在强烈的自我意识中，一生都在为所谓的“我”而奔忙。为了我的事业、我的家庭、我的儿女、我的名誉地位、我的财富……我们所关注的一切，都是围绕自我这个中心。在每个人的心中：我，有着神圣的地位，有着至高无上的权力。

在人类社会的发展过程中，正是因为我执的关系，才导致私有制的产生，乃至一切不平等现象。因为我执，人类不但对我有着深深的贪恋，还进一步希望更多的东西为我所有。在家庭中，一方面体现在父母对子女的专制，尤

其在中国，根深蒂固的家族观念，使父母往往把子女当作自己的一部分，当作私有财产般任意处置，固执地以自己的观念和生活方式要求子女，无视子女的独立人格，使他们活得痛苦不堪。一方面又体现在夫妻间的过分占有，男女地位的不平等，使妇女在很长时间内只是男性社会的附庸，彼此活得很不自由。

我执，使人与人之间产生严重的隔阂，是造成人类不平等的根源。我执，引发人生的种种烦恼，又是社会犯罪的祸根。我们每天何止百次千次说到我，然而，究竟什么是真正的我？在生活中，我们有身外之物，有身内之物。身外之物，包括我们的事业、名誉、地位，包括我们的信用卡、房子、汽车，还包括我们的妻子、儿女、朋友，以及诸如此类的一切。我们时常将它们作为生活的尺度和成功的标准，将它们和我混淆在一起，不分彼此。

在生活中可以发现这样的例子：若事业成功，便觉得高人一等，而职业低贱，又会自惭

形秽；若家资巨万，便觉得趾高气扬，而身无分文，又会无脸见人……事实上，稍微清醒一些的人都会知道，这些东西只是暂时为我所有，它们中的每一样都逃脱不了无常的规律。我们的名誉地位，无法永远保有；我们的信用卡、房子、汽车，随时都会更换主人；即便是我们的妻子儿女，也可能在聚散离合中变换相互的关系。由此可知，这些身外之物并不能代表真正的我，我们只是出于错觉，才把它们当成是我的一部分。

那么，我们的身内之物，这个生命体总该是我的吧？通常，每个人最关心的就是自己的身体。当我们为他人付出一些劳动，总会计较报酬，计较得失。可一生几十年的光阴，都在为我们的色身服务，忙它的衣食，忙它的成长，却无怨无悔。这样看来，色身似乎理所当然地代表着真正的我了。可我们再分析一下，就会发现，色身也不过是四大的假合。现在医学发达，人身上的许多器官都可以像机器零件一样

随时更换。当你的腿断了，可以换上义肢；当你的心脏有了问题，可以换上合成材料制作的人工心脏；甚至换头也不再是神话，不久的将来，人就可能在自己肩上摸到另一个头，那个头到底是不是你呢？而且，色身每天都处在不断的新陈代谢中。从婴儿到少年、成年，每一天都在成长，然后又开始逐渐地衰老、败坏。我们的色身，又有哪一刻不在变化中？肉食的人，组成色身的原材料，是动物的肉；素食的人，组成色身的原材料，是蔬菜和瓜果。所以在动物界，肉食动物的性格都比较凶暴，而素食动物则相对温和许多。色身有如住房，只供我们暂时住一住，我们无法永远拥有它，更无法让房子永远不败坏。生命只在呼吸间，当我们还有一口气在，可以很活泼，很灿烂；倘若哪天一口气不来，就该腐烂发臭了。可见，色身也不能代表真正的我。

再来看一下我们的精神活动。精神领域是一个错综复杂的世界，不会比庞大的政府机构

简单。在色身成长的岁月中，精神领域也不断得到充实。就我自己的人生经验来说，我的观念和知识，离不开小时候父母的教诲，上学后老师的教育，以及走上弘法道路后社会给予的影响。我现在的所思所想，都是长期以来一点一滴形成的。尽管我们每天都会不断表述：我的想法！我的看法！不时发表一些高论。但我们注意一下就会发现，在人生每个阶段，想法和看法并非一成不变的，而是随着阅历的丰富和知识的增长，逐渐发生改变。尽管我们每天都会不断强调：我喜欢，我讨厌；我快乐，我痛苦……我喜欢的时候，对方的缺点也是优点；我讨厌的时候，对方的优点也成了缺点。我快乐的时候，浑身每个细胞都在笑个不停；我痛苦的时候，日月星辰也显得暗淡无光。痛苦时的我，无法想象快乐时的我；快乐时的我，同样无法想象痛苦时的我。那么，究竟是痛苦时的我代表真正的我，还是快乐时的我代表真正的我呢？

我，究竟是什么？从以上分析，我们了解到，所谓的我其实是由许多非我的东西组成。而这些非我的东西，哪一样都不能代表真正的我。如果我们把它们当成我的话，人生就会充满烦恼。

我们要用缘起的智慧观照人生，充分认识到，财富、地位、家庭、事业、名誉及世间的一切，甚至包括我们的色身，都是无常变幻的。我们不可能永远拥有，更不能将它们当作真正的我。如果我们认识到这一点，就能减少对世间万物的执著，让心从物欲中解脱出来，再也不被它们左右，不为它们要死要活，从而保有心态的超然，人格的独立。

我们也要用缘起的智慧观照心念。在我们的内心，有种种不同的想法和情绪。有人说世道险恶，但我觉得人心更险恶。说到人心时，大家想到的可能只是他人的心，但我指的是每个人自己的心。我们的心中有无数陷阱：贪婪的陷阱、嗔恚的陷阱、自私的陷阱、怀疑的陷阱、

骄傲的陷阱、嫉妒的陷阱、欲望的陷阱、愚痴的陷阱及不良嗜好的陷阱……如果没有智慧观照，心就会时常落入这些陷阱，让贪婪、嗔恚、猜疑、骄傲、嫉妒和欲望支配着我们。如果没有智慧观照，心就会沉迷在这些陷阱中不自知，把眼前的一点小利当作生活的全部，被当下的一点情绪主宰我们的心灵。

如果没有智慧观照，我们就会缺乏辨别真相的能力，不能透过现象看到事物的本质，把这些原本非我的东西当成是我，造成无尽的烦恼和痛苦。我执，是世间一切痛苦的根源，一切烦恼的根源，一切灾难的根源，一切犯罪现象的根源……只有通达无我，才能消除由此而来的一切过患。

通达无我的真理，我们就能更好地把握心念。对每种想法的产生都能清清楚楚，对每种情绪的出现都能明明白白，就不会心甘情愿地做它们的奴隶。

通达无我的真理，我们就能正确地认识生

命。不再盲目地执著身内或身外之物为我，不被世间的无常变化所困扰。

通达无我的真理，我们才能开发本自具足的智慧，找到本自具足的佛性。

自我的回归，让我们回归生命的本来！

2020.7 修订版