



生命的痛苦及其解脱

济群法师

生命的痛苦及其解脱

【壹·造成生命痛苦的原因】 4

一·无知 6

二·执著 16

三·烦恼 25

四·造业 36

五·苦果 46

【贰·获得幸福的方法】 49

一·树立正确的认识 51

二·不住于相 63

三·息灭妄想 75

四·认识自己 81

人生，最重要的是生命，最希求的是幸福。
如何才能使人生获得幸福？

古往今来，人类为探索幸福而不懈努力着。遗憾的是，大多数人对这个问题都缺乏正确认识，只知道一味追逐财富、地位、名利、爱情……以为拥有这一切就能抵达幸福。然而，在物质文明如此发达的今天，人们在享有丰富物质生活的同时，依然烦恼重重，痛苦不堪，原因是什么？今天，我想从佛教的观点和大家谈一谈：生命的痛苦及其解脱。

【壹·造成生命痛苦的原因】

造成生命痛苦的原因是什么？这是大家非常关心的话题。如果我们就这个问题展开询问，答案往往因人而异：有人会因身体病弱，长年缠绵病榻而痛苦；有人会因衣食无着，终日操劳不休而痛苦；有人会因年龄渐长，依旧孑然一身而痛苦；有人会因感情受挫，无法排遣孤独而痛苦；有人会因为希望当官，但升职无望而痛苦；有人会因为生意清淡，不能赚钱发财而痛苦……各人处境不同，追求不同，对于痛苦的认识也不尽相同。



但所有这些都，只是痛苦带来的现象，并不是痛苦产生的根源。若是一个人因为衣食无着而痛苦，一旦吃饱穿暖就能获得永远的幸福吗？若是一个人因为身体欠佳而痛苦，一旦恢复健康就能获得真正的幸福吗？若是一个人因为单身而痛苦，一旦结婚成家就能获得圆满的幸福吗？若是一个人因为地位低下而痛苦，一旦官运亨通就能获得恒久的幸福吗？

如果我们的痛苦可以通过这些现实问题得到解决，那么，世界上大约不会有那么多人沉溺在痛苦之中。对于任何人来说，只要生命中还存在烦恼，无论物质条件如何，无论地位高低，无论人生遭遇怎样，总是会有这方面或那方面的痛苦。

我们要想生活得快乐幸福，就必须找出痛苦



的根源，然后在根本上断除它。就像医生治病，必须清楚病根所在，否则头痛医头，脚痛医脚，所谓的治疗只是治标而不能治本。虽能暂时缓解病情，但病灶不除，总有复发的一天。

那么，造成生命痛苦的根源是什么？佛法告诉我们有以下几个方面。

一·无 知

“无知”二字，一般人都理解为没有知识。在今天这个信息时代，相应的文化知识显得尤其重要，正如通常所说的那样：知识就是力量，知识就是财富。

在座的都是知识分子，对于世间知识想必不会陌生：学历史的有历史知识；学中文的有文学



知识；学哲学的有哲学知识；学生物的有生物知识……这些知识的掌握和运用固然能赋予我们生存技能，为我们带来生活方便，但对于人类了解真实的自我并没有提供多少切实可行的帮助。换句话说，拥有知识并不等于拥有快乐，拥有知识也并不等于就能远离痛苦。

那么，给生命带来痛苦的无知究竟是什么呢？

以佛法的观点来看，无知就是缺乏透视宇宙人生真相的智慧。对于我们自身息息相关的生命，人类几乎一无所知：我们不知道生从何来，死往何去？不知道生命的前因后果。我们对于自身的心灵世界，同样感到陌生：我们没有能力把握自己的心念，时而烦恼，时而欢乐，时而痛苦，时而狂喜……面对这一切情绪的变化，我们作为当



事者，常常是茫然不知所措。对于我们生存的世界，人类至今也还缺乏足够的了解：宇宙究竟如何形成？地球究竟何时毁灭？在我们认识的事物中，何为虚妄？何为真实？

从我们的个体生命，到生命所依存的宇宙，我们的认识都极其有限。我们所能看到、所能了解的只是沧海一粟而已。

错误的观念也是无知。由于我们缺乏透视人生的智慧，就无法对世界形成正确的认识，因而颠倒黑白，产生许多错误观念。而观念是指导生活的准则，有什么样的观念，就会有什么样的人生。

对于不信因果的无神论者来说，往往会带着侥幸心理从事不法之事，一旦果报成熟，痛苦自然难以避免。而对于享乐主义者来说，以为人生



应该及时行乐，只知奢侈浪费，乃至尽情挥霍。不明白人的福报是有定限的，就像银行存款一样，支出多少就会减去多少。同样的道理，我们这一生的福报来自前生的积累，享受一分就损失一分，如果只知挥霍，福报享尽，未来的生命就只有在穷困潦倒中度过。因而祖师教导我们：福不可以享受到尽头，假如福报尽了，幸福和快乐的源泉也就枯竭了。

迷信也是由于无知造成的。在浩瀚的宇宙面前，在神奇的大自然面前，人类显得如此渺小和无能，正如爱因斯坦所说：“最大的秘密是宇宙的存在和它的被理解。”在人类的早期活动中，由于对宇宙人生缺乏真实了解，万物有灵论几乎通行于世界各民族：山有山神，树有树神，打雷有雷



神，刮风有风神，下雨有雨神，掌管学业有文昌神，管辖农作有神农大帝，主持阴间有阎罗王……世间一切都在神灵的控制之下，包括我们一生的吉凶祸福，也都来自冥冥之中的安排。

尽管现代科技的发展已在一定程度上对此作出了解释，使人类对世界的认识不再停留在简单的猜测和臆想之上。但万物有灵的影响至今不衰，依旧有很多人将全部幸福寄托于对神灵的祈求和祭拜。

人类对于命运的关注，使古老的算命术至今还有着广阔的市场。那么，命运到底有没有呢？从因果的角度来看，命运的确存在。但算命看相的准确性却很值得怀疑，它关系到操作者的心智修养及所依算命典籍的可靠性。因此，对运程和流



年的推算在很多时候只是蛊惑人心的游戏而已。倘若对其过分依赖，显然是不明智的。还有的人迷信风水之说，无论是买地还是盖房都要请风水先生勘查指点。其实，环境的影响固然不容忽视，但能够对人生产生最直接作用的还是我们自己的行为。况且，命运的存在并不意味着命运就可以主宰一切。我们的命运不是固定的，它取决于我们造作的善恶业力，而业力又随着我们每天的起心动念和所作所为在变化。

也有人说，以上这些我都不信、都不迷。可我们仔细观察一下就会发现，通常情况下，每个人都会有自己特别在乎和关注的所在，从而使心念不由自主地转向那个地方。其实，这正是我们心之所迷：贪财的是财迷，贪色的是色迷，贪权



的是权迷，其他如球迷、歌迷、影迷……更是形形色色，不一而足。

总之，没有觉悟的众生，难免情有所钟，难免向外界攀援。因为有所迷，就会有所执著，而执著正是痛苦产生的根源之一。当我们的的心沉溺于某件事物时，就会被它的种种变化所操纵，无法超然物外。财迷会为了敛财而绞尽脑汁；权迷会为了地位而费尽心机；歌迷会为了偶像而朝思暮想；而这些年来，中国足球的屡屡挫败，又给广大球迷带来了多少失落和沮丧呵！

我们的不良习惯也来自于无知。习惯是影响到我们生命形态的一个重要因素，甚至可以这么说，习惯影响着我们的生活，控制着我们的人生，左右着我们的命运。



在我们的成长过程中，良好习惯的培养非常关键。可是众生由于无知，总会在不知不觉中沾染许多不良习气：有些人喜欢铺张浪费，以一掷千金来炫耀自己的财富，结果不但折福，还引来他人的覬覦；有些人喜欢表现自己，以夸夸其谈来显示自己的能力，结果事与愿违，导致他人的反感；有些人喜欢独断专行，以强制手段排除异己、压制他人，结果树敌众多；有些人喜欢沽名钓誉，以种种不正当的手段赚取虚名，结果为世人所不齿；还有些人喜欢赌博，将此视为一本万利的生意，结果不能自拔，乃至倾家荡产……

而一切社会问题及犯罪现象的产生，也来自不良习惯的唆使。争斗往往是从自我中心开始；盗窃往往是从贪图小利开始；贪污往往是从以权谋



私开始；暴力往往是从欺负弱小开始；诈骗往往是从好逸恶劳开始……当不良习惯处于萌芽状态时，很少会引起我们的重视，但如果不能及时察觉，任其发展，后果简直不堪设想。毒品的过患虽已人尽皆知，但吸毒现象却屡禁不止。究其原因，很多吸毒者在开始时，并没有意识到自己的行为已触犯法律，只是在不良习惯的纵容下，出于好奇心而以身试法。还有的是因为空虚无聊而寻求刺激，或是因为生活受挫而逃避现实。却不曾想到，这种暂时的满足会带来无穷的后患，从而使自己的身心受到极大摧残。

除了上述种种，我们不愿意让自己的心有片刻空闲，也是属于一种不良习惯。通常，世人总是习惯于忙忙碌碌，不肯将心念稍做停留。除了



工作、家务之外，我们还用各种娱乐将所剩无几的业余时间打发殆尽。电视的普及虽然在很大程度上拓宽了我们的眼界，增长了我们的知识，丰富了我们的文化生活，但也在无形中成为我们生活中不可或缺的依赖，消耗了我们大量的时间。不仅是电视，当今席卷全球的网络也同样如此。它们在现代科技的美丽包装下，不断助长我们向外攀援的心，使我们只有在外境的刺激中才感到充实，一旦稍有闲暇，就觉得空虚无聊。其实，这种所谓的充实是短暂而虚假的。

真正的充实是来自内心的宁静。如果我们能够致力于内心世界的认识和开发，在任何情况下都会找到平衡，根本不需要依赖外境的帮助。



二·执 著

由于无知，我们还会进一步产生执著。

众生的执著几乎遍布生活的时时处处，经论中将此称为遍计所执。“遍”是普遍，“计”是计度分别，就是对一切事物进行普遍分别。当然这种分别是不正确的，因为它来自我们对世界的无知，来自错误观念所产生的分别。而“所执”就是我们的执著，在虚妄分别的基础上加以执著。对于这种执著，佛教将其归纳为两类：

1. 法 执：

即对法的执著。说到“法”，我们通常会理解为法律或法则，而佛教中所说的“法”是广义上的，包括世上的一切：不论是精神的、物质的，还是有为的、无为的；也不论是善良、清净的，还是



丑恶、染污的……都属于“法”的领域之内。

所以，“法”在佛教中的定义为：“轨生物解，任持自性。”“轨生物解”，是说能使人了解它是什么；“任持自性”，是说法具有自身的体性，或者说拥有自身的特征。如水以湿为自性，因为它拥有湿的特征；火以暖为自性，因为它拥有暖的特征……总之，一切事物都可以从法的角度去分析。

明白了法，再说法执。众生的法执非常普遍，比如我们对名言概念的执著。其实，语言不过是后人约定俗成的符号，与事实并非一体，就像我们说到“火”这个词不会烧嘴一样。但众生愚痴，总是将名言概念执为真实的存在，其中尤以对名字的执著为甚。

除了名言的执著，我们对于自己的身体也是



呵护备至。俗话说，身体是革命的本钱。但我们的一生，与其说使用身体来为我们的学习工作服务，不如说，我们在很多时候都做了身体最忠实的奴仆：忙于它的吃，忙于它的穿，忙于它的住，忙于它的享乐，忙于满足它的种种欲望……甚至忙了几十年还嫌不够，希望能永远地忙下去。在古代忙于炼制丹药，到现代又忙于病体的冷冻，为了长生不老的幻想，忙出种种匪夷所思的花样，结果自然是徒劳。因为世上的一切都是无常的，地球尚有毁灭的一日，何况我们脆弱的色身？

佛经告诉我们：“有生无不死。”若是我们把色身执为永恒不变的实体，就难以面对它的衰老，面对终将来临的死亡。

我们还对身体的色相执著不已。尤其是女孩



子，对容貌的珍视更甚。不惜将大量时间和精力用于装修身体，涂脂抹粉、变换发型，搞得全身细胞不得安宁。其实，我们的身体远不如自己以为的那么干净，不必说腐烂的死尸，就是青春妙龄的少女，体内又有些什么呢？皮肉下不过是骷髅般的骨架，骨架里不过是无法美化的五脏六腑，至于脏腑间的内容，就更是污秽不堪。每天，我们正是带着这些自己不喜欢的内容四处走动，不但不嫌弃，还要将它们套上华丽的包装，百般珍爱。虽然我们的身体“九孔常流不净”，但众生却认识不到这一点，反而执身为净、为常，才引起了许多无谓的烦恼。因而佛陀在经典中告诉我们，要“观身不净”、“观身无常”。

身体以外，我们还执著财富为实在。随着社



会的商业化进程，金钱万能的口号已经响亮到肆无忌惮的地步，似乎有钱就有一切，所以一切都在向钱看。当然，从生存需要出发，适当的物质财富是必要的。但是，在温饱问题已基本解决的今天，人们对财富的执著不但没有减轻，反而愈演愈烈。金钱被奉若神明，而挣钱则被当作生活的唯一目标。对很多人来说，拥有财富已不仅是为了生活的保障，更是使贪欲得到满足的手段。可我们想过没有，积聚的财富终将消散：窃贼会千方百计来瓜分它，儿女会心安理得地挥霍它，即使是牢牢地锁在保险柜中，通货膨胀也会使它在一夜之间成为精美的废纸，更不必说天灾人祸的降临。如果我们将财富视为永恒，无疑是在生命中埋下了又一粒痛苦的种子。



对异性的执著也是导致痛苦的原因之一。我们所向往的两情相悦一旦落入现实，总会带来这样或是那样的不如意：或是由于单相思而带来求不得苦；或是由于天各一方而带来爱别离苦；或是由于生活中的摩擦而带来怨憎会苦。若是双方彼此爱慕，又会进一步希望相爱到永远，可世间是无常的，心念是无常的，无论什么样的爱情誓言，都难以经受无常的考验。世人总是将结婚成家作为人生幸福的重要组成部分，却不知这正是麻烦和牵挂的开始。

除此以外，众生的执著还有很多：对地位的执著、对事业的执著、对名誉的执著、对亲人的执著……殊不知，世上的一切都是无常而虚妄不实的，如果我们将其妄执为有，妄执为常，就好比是作茧



自缚。我们只有充分认识到缘起的假象，认识到性空的原理，才能从根本上破除我们的执著。

2. 我 执：

我，是主宰义、常一义、不变义。

众生总觉得在自己生命中，有一个恒常不变的我作为主宰。因此，时时为我着想，处处以自我为中心，一言一行都反映出强烈的自我：我喜欢，我讨厌；我爱，我恨……如果作个统计，我们一天不知要说多少个“我”字？

因为有了“我”的观念，进而产生我执。

通常，我们会执名字为“我”。但凡听到自己的名字，总会引起特别的关注，觉得这个名字就是我，赞叹它就是赞叹我，毁谤它也是毁谤我。其实，我们的名字只是父母取的一个代号而已，并不能



代表真正的“我”。否则，我们只需换个名字，就能将自己变成另一个人，而那些有别名、笔名等不同名字的人，又以什么作为“我”的象征？所以说，执名字为“我”，为之忧喜，实在是毫无意义。

我们也会执身体为“我”。色身乃是四大假合，其中何尝有“我”的存在？所以禅宗的祖师会问：“父母未生前本来面目是什么？”在我们的身体中，究竟什么代表了真正的“我”？在医学发达的今天，组成我们色身的许多部件都可以进行移植、再造，如果其中的任何一部分是“我”的话，“我”的概念早已被现代医学所挑战：经历了整容手术的“我”是谁？经历了心脏移植的“我”是谁？可凡夫却由于无知，将当下这个虚假的色身妄执为我，所以，就会为了容貌的美丽或丑陋，为了身材的魁梧或



矮小，为了身体的健康或衰弱而斤斤计较，徒寻烦恼。老子说：“吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”这也从一个侧面反映出佛法所说的“身为苦本”的原理。

我们还执服装为“我”，格外注重外表的包装，以为一身名牌就高人一等；我们还执工作为“我”，职业不仅是谋生手段，更是处世的面子所在；我们还执地位为“我”，一旦身居要职就不可一世、趾高气扬……其实，服装、工作、地位与真正的“我”又有什么关系？当这一切发生变化时，“我”是否也会随之起起落落？

众生的执著形形色色，遍一切时，遍一切处，归纳起来不外乎我法二执：无我执我、无常执常；执垢为净，执苦为乐……正是由于执著，带来了



无尽的牵挂和众多的烦恼，带来了种种事与愿违的痛苦。我们只有用智慧的观照破除无明和执著，才能体会放下的自在，体会冲出樊笼的解脱。

三·烦恼

如果说无知和执著是生命痛苦的根源，是因为它们会导致烦恼的出现。而烦恼不仅是痛苦的肇事者，它的本身就是痛苦。一旦我们感染了烦恼的病毒，内心的宁静就会彻底破坏。烦恼潜伏在我们的生命中，占据着我们的心灵，无论我们走到哪里，都会把烦恼带到哪里。如果用一个词来形容，那就是——如影随形。

那么，众生的烦恼究竟有哪些呢？佛经中称有八万四千烦恼，包括欲界烦恼、色界烦恼和无



色界烦恼。三界内，不同生命层次具有不同的烦恼。其中，根本烦恼为六种，它们是一切烦恼生起的土壤；随烦恼为二十种，随根本烦恼的作用而生起。我们首先来认识一下几种根本烦恼。

根本烦恼的第一种为贪心所。贪心是人类最常见的心理活动之一，即对自己喜欢的境界产生染著心和占有心。

当我们的心的被燃烧的贪婪占据时，就会失去对行为的制约，为满足贪欲而无所不为。因为贪著财物而不择手段；因为贪著女色而坑蒙拐骗；因为贪著地位而结党营私；因为贪著虚名而自赞毁他；或者因为贪著别人的所有，而不惜践踏自己的人格，以谄曲、奉承的手段来达到不可告人的目的。



贪的范围更是十分广泛，《成唯识论》曰：“贪于有、有具，染著为性。”“有”是三有，即欲界、色界和无色界；“有具”则是三有之因。三界现象及能招感三界现象的因缘，都是众生贪著的所在。我们贪著身体、贪著财富、贪著事业、贪著地位、贪著名誉；我们贪著美味的佳肴，贪著悦目的色彩，贪著悦耳的声音，贪著动听的恭维，贪著舒适的住宅，贪著惬意的环境……总之，我们贪著一切的一切。

贪著使我们的不由自主地为之牵引，产生种种挂碍。当贪著没有得到满足的时候，我们的心被强烈的希求占据着、折磨着，甚至导致病态的渴望，使我们无视道德的规范，无视法律的约束，在贪欲驱使下胡作非为。即使在贪著得到暂时满



足之后，我们的心依旧不得安宁，又会因为害怕失去这一切而陷入患得患失的恐惧中。而那些被充分鼓动起来的欲望，更会魔鬼般继续摧毁我们的理智，使我们在贪著的陷阱中越陷越深。

从个体生命来说，贪欲是烦恼的根本，而从整个人类社会的角度来看，贪欲又是一切人为灾难产生的基础。贪著会给世界带来什么样的影响？

随着欲望的升级，人类正以前所未有的速度吞噬着地球有限的资源：森林被过度砍伐，矿藏被盲目开发，空气被污染，水源在变质……资源急速消耗和贪欲不断增长所形成的恶性循环，正在世界各地蔓延着。仅仅几代人的生存时间，我们对自然的破坏，就已超过了过去几千年的总和。今天，我们几乎是卡着大自然衰竭的脖子在索取。



如果不能有效克服我们的贪心，不能将我们的占有欲控制在合理范围之内，而是继续发展它、纵容它，那么，要不了多少时间，我们留给子孙后代的只能是满目疮痍的大地，只能是不再适合人类居住的家园。

与贪所表现出的占有欲相反，嗔则是对自己不喜欢的事物所产生的排斥及恼恨心理。

嗔的表现形式很多。在生活中，我们处处可以发现由于嗔恨导致的辱骂和争斗。或是因意见不合而彼此恼羞成怒，或是因利益冲突而彼此怒目相向……当他人对我们构成影响和伤害时，都会引起我们的嗔恨，更有甚者，还会将属于自己的过错迁怒于他人。

嗔恨使我们内心失去平静，可是，我们分析



一下就会发现，嗔恨实在是愚痴的表现。当我们生气时，等于是“拿别人的过错惩罚自己”，使自己成为首当其冲的受害者。嗔恨又能使微小的冲突不断升级，当嗔恨心被付诸于行动时，理智不见了，道德不见了，甚至法律也不见了。正如佛经中所说的那样：“一念嗔心起，百万障门开。”

嫉妒也来自于我们的嗔恨心。虽然人类的心灵可以比天空更为广阔，但也可以狭窄到不能容纳自己以外的任何人。当嫉妒遮蔽了我们的心灵时，我们容不下别人的荣耀，容不下别人的成功，容不下别人的幸福。嫉妒是一种可怕的心理，我们会出于嫉妒去诽谤他人，干扰他人，处处为别人设置障碍。我们甚至会在极端的嫉妒唆使下，置他人于死地而后快，因此走上犯罪的道路。

为了对治嫉妒的产生，佛经中特别提倡随喜的功德。当别人做慈善时，当别人精进修行时，当别人取得进步时，我们只要由衷地欢喜，真诚地赞叹，所得到的功德就能和他一样。所以，随喜是非常殊胜的方便法门，它不仅能帮助我们有效克服嫉妒的产生，更是我们成办世出世间功德的捷径。

慢，就是我们通常所说的骄傲，也是根本烦恼的重要组成部分。慢心会使我们妄自尊大，因而蔑视他人，对于有才有德的人不肯谦下。慢心还会使我们我行我素，造作种种恶业。慢心所有以下几种不同的表现形式：

慢 当他人在能力、学问等方面确实不如自己，或与自己不相上下时，慢心重的人就会自高自大，



对他人加以轻视。

过慢：当他人不论在哪方面都与自己相等，或确实超过自己时，过慢却使我们固步自封，看不到别人的长处。

慢过慢：当他人不论在哪方面都远远胜过自己，慢心自负却使我们歪曲事实，仍然认为自己胜过他人，也因此不能容忍他人所应获得的荣誉和赞叹。

我慢：五蕴和合的生命体，本是没有我的，但我们由于妄见的缘故，总是以为其中有“我”的存在。并进一步夸大自我，抬高自我，处处以自我为中心，觉得人人都应尊重我，都应听我的指挥和差遣，都应以我的意志为转移，乃至希望整个世界都围绕着我和我的需要运行。



增上慢：有些学佛的人，在修道过程，稍微有了一点感应，有了一点受益，就误以为自己证到了什么果位，因此自鸣得意，不可一世。很多因盲修瞎练而走火入魔的人，基本都是属于这种情况。

卑慢：有人生性自卑，自甘沉沦，但对他人的长处也不以为然。不管他人有什么值得我们借鉴和学习的地方，为了避免暴露自己的无知，全然不知谦下，不懂得尊重他人的优点，不懂得谦虚使人进步。

邪慢：很多人并没有什么真正的学问和德行，但为了博取世间的名利，为了达到不可告人的目的，就通过种种虚假的手段宣传自己，沽名钓誉。

俗话说“谦受益，满招损”，一个慢心重的



人，无论是学识还是道德修养都很难有所长进。因为他看不到自己存在的不足，看不到别人的长处，所以目中无人。对于别人的意见不会认真听取，对于别人的学识也不会虚心学习，这无疑会阻碍我们的进步。

我们经常所说的“文人相轻”，也是因为慢心造成的。大凡有特长的人，我慢总是特别重，一方面觉得自己有我慢的资本，另一方面，整天接受别人的恭敬赞叹，我慢不断得到滋养，以至产生这样的错觉，以为自己的确就是那么了不起，就是那么胜人一筹。

慢心也使得人与人之间难以和谐相处。一般来说，我慢重的人自尊心总是特别强，时时都希望别人尊重自己，容不得他人对自己的轻视。同时，



由于过分看重自己，往往不能以平等心对待他人，不懂得对他人表示应有的尊重，甚至随意伤害他人。然而，人与人之间的关系是相互的。我们若是要想得到别人的尊重，首先就得尊重别人，以友好的姿态对待别人。倘若我们做不到这一点，总是在有意无意间流露出对他人的轻视，别人自然也会以同样的方式反馈于你。同时，自尊心过强的人情感往往很脆弱。在他的眼中，自己有着至高无上的地位，因而只能适应于别人的顺从，适应于恭维赞美之词，一旦受到打击，精神很容易崩溃。

四·造业

烦恼不仅是扰乱内心宁静的因素，同时，它还使有情为其所惑，造下种种恶业。

佛法把人的行为分成三种：即善的行为、恶的行为及无记的行为。其中，唯有善与恶两种行为可构成业力，并招感未来的苦乐果报，无记行为则不在此列。那么，我们行为的善恶又是以什么作为判断标准呢？

《成唯识论》对此的解释是：能顺益此世他世之有漏无漏行法为善；反之，于此世他世有违损的有漏行法为恶。由此可见，善恶行为不是以眼前利益判断的，而是贯穿了现在及未来两世，以它所招感的结果来定义。



一种行为必须对现在及未来都有利益才能称之为善行。如佛教所倡导的布施，就是自利利他并惠及来世的善行。通过布施，我们能够克服自私吝啬，培养慈悲济世的博大胸怀，是现世乐；通过布施，我们可以为将来招感无尽的财富，是未来利益乐；通过布施，我们可以积聚成佛的资粮，又是法乐。

与此相反，对现在与未来都有损害的行为就属于恶法。如杀、盗、淫、妄这些伤害他人并触犯法律的行为，如果我们一意孤行地造作，必然会在生命中结下恶果。不仅现世要承担良心的谴责，要提防他人的报复，要接受法律的制裁，更会在未来招受三途诸苦。当报应现前之时，无论我们是否愿意，都不得不吞下自己亲手酿下的苦酒。



善恶业之外，还有无记行。所谓无记，是不能记别此种行为是善是恶。比如渴了喝上几口水，饿了吃上两块面包，累了躺下休息片刻，包括正当、有节制的娱乐生活，都属于无记行的范畴。又如人天的快乐果报，现世虽然享乐，对未来却无法带来益处，所以不能称为善；而恶趣的苦果，对现世虽有损害，却不能继续作用于未来，也不能称为恶。

另外，《十善业道经》中也谈到善恶的区别标准。经中说：“言善法者，谓人天乘，声闻菩提，缘觉菩提，无上菩提。皆以此法为根本而得成就，是名善法。”这是从结果上比知行为的善恶。能够成就世、出世间五乘果位的行为是善法，如人天乘的五戒十善，声闻乘的三十七道品，菩萨乘的



六度四摄等等，都是善的行为。而能招感三恶道苦报的十恶业，则属于不善行。

善恶行千差万别，但最基本的不外乎十善行和十恶行。先说十恶行：

一、杀生：以恶心断除有情命根的相续。具五缘成杀业道：1. 故意有杀心；2. 杀他有情；3. 他有情想；4. 作杀加行，如具有杀他的一切准备；5. 不是误杀。

二、不与取：也称偷盗，包括骗取、窃取、强夺、霸占、吞没等不与而取的行为。具足五缘成不与取业道：1. 故意起盗心；2. 对于他物；3. 起他物想；4. 预先有盗窃的动机准备；5. 不是误取。

三、邪行：又称邪淫。具足四缘成邪行业道：1. 非境：如对他人的妻子或父母姐妹行淫；2. 非道

于不正道行淫；3. 非时：虽是自己的妻室，但在她怀孕、哺乳及受斋戒期间行淫，也属于邪淫；4. 非处：在寺中或佛塔边行淫。

四、虚诳语：又称妄语，包括自妄语、教他妄语、遣使妄语、书面妄语，或是通过默认、暗示、点头、手势等表现来达到欺骗目的，都属于妄语。

具足四缘成虚诳语业道：1. 以违背事实的言论去欺骗别人，如见言不见，不见言见等；2. 对方理解你的意思；3. 有欺骗的心理；4. 对方如实接受。

五、离间语：即挑拨离间，也称两舌。具足四缘成离间语染：1. 歪曲事实，故意挑拨离间他人的关系；2. 有心制造矛盾及挑起争斗的语言；3. 对方理解所说的内容；4. 如实接受。

六、粗恶语：又称恶口，包括毁谤、攻击、讽刺、



挖苦等尖酸刻薄、伤害他人的语言。具足四缘成粗恶语染：1. 有心伤害他人；2. 发出非爱语，如生活中不文明的语言；3. 对方理解；4. 如实接受。

七、杂秽语：又称绮语。具足二缘成杂秽语染：1. 有染污心，即带着个人目的对他人进行恭维、谄曲；2. 所说语言属于诲淫诲盗，如情歌艳词、天南地北的闲谈，以及知见不正的邪论等等。

八、贪欲：对于他人的财富、地位、家庭等一切，生起不合理的希求，妄想占为己有，属于贪业道。

九、嗔恚：对于有情因恼恨而起伤害之心，属于嗔业道。

十、邪见：拨无因果，不信前生后生。如唯物论者的断见及一般宗教所信奉的常见，都属于愚痴邪见。



与十恶行所相反的，便是十善行。即不杀生、不不与取、不邪淫、不虚诳语、不杂秽语、不离间语、不粗恶语、不贪欲、不嗔恚、不邪见。

十善十恶都是依身口意三业成就的。杀生、不杀生；不与取、不不与取；邪淫、不邪淫：属于身业的造作。虚诳语、不虚诳语；杂秽语、不杂秽语；离间语、不离间语；粗恶语、不粗恶语：属于口业的造作。贪欲、不贪欲；嗔恚、不嗔恚；邪见、不邪见：则属于意业的造作。

究其本质上说，十善十恶中的身口业都根源于意业，是由意业带来的烦恼心所，才导致了身口业的不善行为。

贪心会引起杀生。人们或是贪著肉食的美味，或是希望从杀生贩卖中谋取利润，或是在打猎围



捕中寻求刺激，而大肆制造杀业。还有的人，因为贪著别人的财富而生起占有之心，在贪心指使下，不惜造下谋财害命的极大恶业。

至于国与国之间的战争，地区与地区之间的矛盾，贪心也是始作俑者。为了吞并别国的土地，掠夺别国的资源，满足自己的勃勃野心，几千年来，世界上大大小小的战争此起彼伏，发展到今天，更以核武器彼此威胁，对人类社会的和平埋下极大的隐患。

贪心会引发偷盗的行为。犯罪分子之所以置法律于不顾，不择手段地盗窃别人的财富，正是因为贪心的缘故。贪心也会引起邪淫。因为男女之间的互相贪爱，才导致了邪淫的行为。贪心还能引起妄语。我们常说，无商不奸，是不是商人



生来就不诚实？究其根源，也无非是贪心的驱使，为了牟取暴利，才不惜以身试法，以弄虚作假的手段欺骗他人。贪心虽属意业，一旦发作，却能进一步影响到我们的身业和口业。

同样的，嗔心也能导致种种恶业的造作。

嗔心会引起杀生。嗔心使人與人之间不能和平相处，因为种种原因而发生争斗。一个处在愤怒中的人是很难保持理智的，随着嗔心的升级，争斗也会进一步升级，最后拔刀相见，轻者受伤，重者一命呜呼。

嗔心会引起偷盗。因为嫉妒别人的财产，就想方设法地明抢暗偷，据为己有。嗔心会引起邪淫。在今天这个充满暴力的社会，因嗔心而带来的犯罪现象比比皆是，使很多无辜的女性遭受摧



残和蹂躏。嗔心也会引起妄语。对于我们不喜欢的人，或有过冲突的人，我们时常会采取欺骗的方式，隐瞒事实真相。而对于生意场上的竞争对手，就更不会以诚相待，甚至故意制造骗局让对方遭受损失。

因果报应，丝毫不爽。只要是我們造作的业力，无论大小轻重，终将招感相应的果报。但是，业力由因感果的过程还取决于缘的助力，即外在条件的推动。只有当因与缘都具足之后，业果才能成熟。所以，业力又分为四种：

现报业，即现生就要受报的业力；

生报业，来生才会受报的业力；

后报业，来生乃至更多生才受报的业力；

不定报业，指受报时间及报应轻重都没有完



全确定，尚有转机的业力。

在现实生活中，许多人因为不明白三世因果的道理，常常怨恨上天不长眼睛。其实，果报成熟和种子生长一样，需要有依附的土壤，需要阳光雨露的滋润，还需要一定的过程和时间。

五·苦 果

我们现有的生命形式及处境，是往昔业力所招感的结果。而我们造作的业力，不论善恶都是有漏的。相应的，由此而来的果报也就充满了缺陷和痛苦。

所以，佛经中说有情生命中有八苦交煎：生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五阴炽盛。这些苦或来自于心理，如五阴炽盛带来的种种烦



恼；或来自于身体，如生老病死；或来自人际关系，如爱别离、求不得诸苦；或来自物理世界，如因地、水、火、风增盛而引起的自然灾害……

但佛法要我们了解苦，不是让我们被动地接受苦，而是要我们了解痛苦产生的前因后果，从而离苦得乐。

有的人短命或多病，那是因为过去杀生所致：使动物因你而不得终其天年，或是因你而倍受虐待，生不如死，所以，他们在今生就会遭受相应的惩罚。有的人一生贫困潦倒，处处碰壁，同样是经商，却总是不能赚钱，那是因为过去悭贪吝啬的结果。一个人的富贵取决于他的福报，而福报又来源于布施，有一分耕耘才有一分收获。倘若前生未能培福，也就不能怨天尤人了。有的人相



貌丑陋，人见人嫌，那是因为嗔恨心太重的缘故。世界上最难看的表情，就是人愤怒时那张扭曲的脸。因此，经常起嗔心的人，会导致丑陋的结果。有的人人际关系不和谐，那是在过去曾种下两舌的因，以挑拨离间破坏他人的友好关系，所以，今生就得不到和谐的环境，得不到他人的真诚相待。有的人配偶不忠，家庭破裂，那是过去生邪淫的结果。有的人地位卑下，受人轻贱，那正是我慢太重的结果。

此外，还可以举出很多例子。总之，世间任何现象的产生都有其前因后果，都有特定的发展规律。明白了因果法则，我们就要以此为生活指南和行为标准。不以善小而不为，不以恶小而为之，这才是对我们自己，也是对未来生命负责的态度。

【贰·获得幸福的方法】

什么是幸福？怎样才能获得幸福？对于这个问题，每个人的回答各不相同：有的人以家财万贯为幸福，有的人以学识渊博为幸福，有的人以身居要职为幸福，有的人以两情相悦为幸福，有的人以事业有成为幸福，有的人以健康长寿为幸福……

所有这些，就是幸福的全部内容吗？

如果幸福是这样，那些拥有亿万资产的富翁们应当感到幸福，可他们中的很多人，虽然有着



巨额的家产，有着庞大的事业，依旧无法摆脱痛苦的纠缠，活得苦恼不堪；那些地位显赫的政要也应当感到幸福，可处在权利旋涡中的他们，时而不可一世，时而被群起而攻之，生活又何尝有幸福可言？那些琴瑟和谐的佳偶也应当感到幸福，可是天下没有不散的宴席，无常到来时，至爱的亲人终将撒手西归，各奔前程……

世人追求的这些幸福，以佛法看来都是有漏的。漏是烦恼义，也就是说，世间所谓的幸福快乐总是蕴含着烦恼。一个拥有事业的人，会被事业占据整个身心，终日身不由己地为其操劳；而一个身居高位的人，既没有言行的自由，又没有随意支配的时间，还要担心别人的算计，担心权利地位的失去，甚至不得不因此违背自己的本意



和良心。我们是否想过，拥有地位和事业的幸福究竟在哪里？

那么，如何才能获得真正的幸福？佛法告诉我们要做到以下几个方面。

一·树立正确的认识

众生流转生死的根源是无明，因此，正见为解脱痛苦之本。我们要解脱生死，获得幸福，首先要对宇宙人生有真实的认识，树立正确的世界观和人生观。

那么，什么是正确的认识？

1. 相信因果

“因果”二字大家都很熟悉，但正确认识因果并深信因果，却不是一件容易的事。通常，我们



总是将因果简单理解为“种瓜得瓜，种豆得豆”。

可佛法告诉我们：“众生业力不可思议，果报亦不可思议。”作为宇宙人生的基本存在规律，因果法则远非我们以为的那么机械而单一。

认识因果，首先要相信有善有恶，并且明确什么是善的行为，什么是恶的行为；其次要相信有业有报，即善的行为形成善业，恶的行为形成恶业，所谓“善恶到头终有报，只争来早与来迟”；第三，要相信有前生后世，生命是相续不断的，我们这一生仅仅是其中的一个环节，它还有着无穷的过去和无尽的未来，而因果正是贯穿整个生命过程并连接三世的纽带；最后，还要相信有圣有凡，即生命层次有高低之分。生命是能够改造的，它既会因为道德的纯净得到升华，也会因为



烦恼的增长而堕落。正是由于命运的可塑性，我们付出的努力才有价值。倘若生命不能转化，生命不会延续，那么，无论是流芳千古还是遗臭万年，究竟有什么不同？

因果揭示了生命延续的规则。但对于不信因果的人来说，眼前利益是至高无上的，他们不会进一步考虑未来的果报。只有在正确认识因果的前提下，我们的眼光才会更长远，才会通过积极努力来改造自身命运。

如果我们希望未来生命中拥有财富，现在就应该广修布施。佛陀告诉我们：施比受更有福。因为享乐是对福报的消耗和浪费，而布施则是对福田的培植和耕耘。只有播种才能收获，同样，只有布施才能带来富贵的果报。



假如我们希望将来可以长寿，就要珍惜一切众生的生命，不仅慈悲不杀，还要放生、护生；假如我们希望得到庄严的相貌，就要培养忍辱之心，无论冤亲都和颜相向；假如我们希望得到和谐的人际关系，就要消除嫉妒心，以友好的态度与人相处，对别人的困难主动帮助，对别人的荣誉随喜赞叹；假如我们希望出身高贵，就要恭敬父母，恭敬师长，恭敬有德之人，同时，不轻视地位卑贱的人，对所有人一视同仁。

2. 相信无常

众生正是由于对“常”的执著，才给生命带来了巨大的苦痛。所以，要想解脱烦恼和痛苦，就必须正见无常的本质。经曰“诸行无常，是生灭法”，就是告诉我们，一切有为法都不能逃脱生



灭变化的规律。

我们的心念是无常的。我们现前的喜怒哀乐，不仅是无始以来心识的延续，也是生命经验的积累。任何一种心态的出现，除了内在的原因，还要受到客观条件的影响。尤其是我们这些凡人，总是心随境转，当外境发生变化之时，心态也往往随之变化。就如大海，时而风平浪静，时而波涛汹涌；如虚空，时而万里无云，时而阴云密布……

我们的身体是无常的。从我们拥有这个色身开始，无时不在经受无常的考验。因为无常，我们才能从最初父母所给的那一点物质元素成长为现在这个庞大的色身；因为无常，我们才会从朝气蓬勃的青年一天天走向衰老；因为无常，我们健壮的色身才会受到疾病的威胁，随时都有产生



病变乃至死亡的可能。因此，佛陀在《四十二章经》中告诫弟子们说：人命只在呼吸之间。

我们的国家和社会也是无常的。《三国演义》开宗明义：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”说的就是这个道理。翻开中国古代史，我们可以看到，历史正是沿着这样一种无常的规律发展而来：周末七国纷争，并入于秦；秦灭之后，楚汉分争，又并入于汉；汉末三国兴起，晋朝统一；晋灭之后，南北纷争，隋唐统一……这些朝代少则几十年，多则几百年，但都经历了兴起、延续、灭亡的过程。无常使任何朝代都无法永远存在，秦始皇一统天下，但他所幻想的千秋大业不过传了两代。无常又使社会由繁荣富强走向衰败，即我们通常所说的盛极而衰。无常也促进了社会的进步发展，正



因为人类社会是无常的，所以才能从原始社会进入奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会，乃至像我们所希望的那样，最终进入共产主义社会。

我们孜孜以求的财富是无常的。许多人喜欢积聚财富，为此想尽各种办法，甚至采用不正当的手段敛财。他们不但希望自己从中得到幸福和快乐，还希望将之传于后代，使子子孙孙都能享用不尽，殊不知财富同样要受到无常规律的支配。佛经说，财富为五家所有：大水可以冲走你的财富，大火可以烧毁你的财富，黑势力可以抢去你的财富，官府可以没收你的财富。如果这些都没能使你的财富遭受损失，那么，富贵之家往往会有不肖子孙，他们不耕而食，不织而衣，不懂得财物



来之不易而任意挥霍，将祖先辛苦积聚的财物迅速败尽。俗话说“富不过三代”，纵观古今中外的历史，的确很难有一个家族能保持永远的富贵荣华。

我们的世界也是无常的。几千年来，人类一直竭尽全力地发展科技，建设世界，使得我们从原始社会的愚昧落后进化到今天的高度文明。无常使世界进步发达，无常也使人类文明最终走向毁灭。因为我们赖以生存的地球要经历成、住、坏、空的过程，当它趋于毁灭时，人类文明还能够继续存在吗？皮之不存，毛将焉附？

3. 相信缘起性空

缘起是佛法的核心思想，它贯穿于佛教的整个教义中。佛教的因果观之所以不同于宿命论者



的机械因果论，也是因为它建立在缘起的基础上，因需要在缘的推动下才会结果。无常也是同样，因为事物是缘起的，是众缘和合的，所以才会处于无常变化中。

缘起又是宇宙万物的发展规律。《中论》曰：“未曾有一法，不从因缘生。”世间万物既不是神造的，也不是偶然有的，离开因缘也就没有一切。

缘起的内容主要包括四缘，也就是佛经中所讲的四缘生诸法：

因缘：是事物生起最直接的条件，比如我们在土壤中播下一颗种子，这种子就是亲因缘。

增上缘：是助成事物成长的外在条件，比如种子的成长需要土地、水分、人工、阳光等条件，这些条件就是增上缘。



所缘缘：所缘，是所缘的外境，外境是心法生起的缘。比如眼识生起要有色境，耳识生起要有声境，色声之境就是所缘缘，它是心识生起的重要条件。

等无间缘：心念的现前，如流水般相似相续。一念接一念，在心识活动的过程中，不可能同时出现两个不同的念头，必须待前念过去之后，后念始能随之生起。而前念就是后念生起的等无间缘。

世间一切事物无不是缘起的。比如眼前这张桌子，就是由铁钉、木头、油漆、木工等因缘和合而成。我们的身体也是五蕴和合的。五蕴中的色蕴为物质，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。五蕴中的受想行识则是指各种心理活动，其中又



以识蕴为精神主体。任何精神活动同样需要众多因缘的成就，如眼识的生起要具足九缘：即光线、空间、色境、注意、种子、俱有依（根身）、分别依（意识）、染净依（末那识）、根本依（阿赖耶识）。只有这九缘都具备了，眼识才能生起。

由此我们可以了解到：小到一种心识的生起，大到整个宇宙，都是众缘和合而成。佛陀让我们用缘起法观察世界，是要求我们透过缘起现象通达事物的空性。在三论宗的根本论典《中论》里，有这样一个偈颂：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。”

因缘所生法为什么是空呢？因为因缘所生法没有自性。自性即不由因缘、固定不变的自体。比如前面所说的桌子，是由木工、木头、铁钉等



条件组成，离开这些条件，桌子是什么？而其中的木材，也是地水火风等元素的组合，离开了这些元素，木头又是什么？人是五蕴的假合，离开了五蕴，人又是什么？

由此可见，缘起法没有固定不变的实质，缘起的当下就是性空。但需要进一步说明的是，性空并不否定现象，我们不仅要认识到事物的本性是空，也要认识到事物的假相宛然，这才是符合中道的正确认识。

在众多的般若经典中，处处要求我们以这种中观思想去观察世间的一切。《心经》曰：“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。舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”



这段经文主要是告诉我们：缘起与性空不二，这也是佛菩萨以智慧对宇宙人生所作的透视。“色即是空，空即是色”，是说缘起有与自性空为一体。很多人对佛教中所说的“空”认识不足，或以为空在色外，或以为色灭才空，因而对空产生种种误解。而佛法所认识的“空”，是建立在缘起有的当下，不可以离开缘起有去寻找另外的空性。“度一切苦厄”，是说有情只有认识到这个道理，才能度脱世间的种种苦恼。

二·不住于相

众生因为住于虚妄不实之相而起烦恼困惑，并由此造业，导致种种痛苦。如果我们想要从中解脱，就必须断除对一切假相的执著。那么，如



何才能做到这一点呢？

首先，要以智慧透视世间一切事物，认识到因果和无常的规律，认识到空性了不可得。只有洞悉事物的真相，我们才不会被它的假象所迷惑，才不会执著其上。也只有这样，才可以避免贪嗔痴烦恼的生起，避免生命中由执著所带来的痛苦。

在我们所熟悉的《金刚经》中，须菩提请教佛陀：“善男子善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心者，应云何住？云何降伏其心？”整部《金刚经》，都是在回答这两个问题。“应云何住”，即修行者的心如何住；“云何降伏其心”，即通过什么方法来降伏我们的心。

佛陀对这个问题的回答是：“无住生心。”无住，就是不住于相。菩萨在修布施时要不住于相：“菩



萨应无所住而行布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。”如若不然，又会如何呢？“若菩萨心住于法而行布施，如人入暗则无所见；若菩萨心不住法而行布施，如人有目，日光明照见种种色。”不住相布施，就是在修布施时观三轮体空，不住于能施的我相、受施的他相及所施的物相。倘若在布施时心有所住，则布施有限，功德也有限；布施时心无所住，则布施无限，功德也像虚空一样不可思量。

菩萨在度众生时，也要不住于相。“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想、非无想，我皆令入无馀涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，而实无众生得灭度者。何以故？



若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。”
菩萨广度一切众生，却不能住于度生相，不能有能度的我相，所度的众生相。菩萨如果在度生时尚有我相、众生相，就没有资格称为菩萨。

在学习佛法的过程中，也要不住于相。“何以故？是诸众生，若心取相，则为著我人众生寿者；若取法相，即著我人众生寿者；若取非法相，即著我人众生寿者。是故不应取法，不应取非法。以是义故，如来常说，汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”通常，人们没有学习佛法以前，住著于世间相；学了佛法之后，又住著于佛法。其实，只要是住相，一样能成为修道的障碍。就像落在眼中的金子与沙子，对眼睛会构成同样的影响。所以，修学佛法不但不能住于世间相，



也不能住于佛法。

在修证佛法的过程中，同样要不住于相。须陀洹没有得须陀洹果的相，斯陀含没有得斯陀含果的相，阿那含没有得阿那含果的相，阿罗汉也没有证得阿罗汉果的相。因为，阿罗汉如果认为我得阿罗汉果，那就是有我、人、众生、寿者相。《金刚经》又说：“须菩提！我于阿耨多罗三藐三菩提，乃至无有少法可得。”须陀洹等四种果位是声闻乘行者证得的果位，阿耨多罗三藐三菩提是无上佛果。三乘行者在修证佛法过程中，以般若智慧证诸法实相，能所双亡，无智无得。如果取相妄生分别，早就和真理不相应了。

《金刚经》中处处都在提醒我们不住于相。“凡所有相，皆是虚妄”；“离一切诸相，即名诸佛”；



“实相者即是非相”；“于一切法应如是知，如是见，如是信解，不生法相”；“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”……

要证得实相，必须以般若观察一切：“如来身相者，即非身相”；“庄严佛土者，即非庄严，是名庄严”；“如来说三十二相，即是非相，是名三十二相”；“所言众生者，即非众生，是名众生”……从而达到无住生心的效果。

禅宗发展到五祖之后，开始以《金刚经》的思想作为修证指南。其后，六祖也是因听闻“应无所住，而生其心”便大彻大悟。而惠能大师的得法偈：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”正体现了般若空无相的道理。

六祖的《坛经》，也是以无住相修行来教授后



世学人。对于烦恼与菩提的区别，祖曰：“前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”烦恼与菩提仅在著境与离境的一念之差，执相就是烦恼，不执相则是菩提。

对于见性成佛，祖曰：“世人有八万四千尘劳，若无尘劳，智慧常现，不离自性。悟此法者，即是无念，无忆无著，不起逛妄，用自真如性，以智慧观照，于一切法不取不舍，即是见性成佛。”又说：“若开悟顿教，不执外修，但于自心，常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。”佛性每人都本自具足，只为烦恼尘劳不得显现，倘若不住于相，佛性便能显现。

对于佛法的修证，六祖同样以无住生心概括了禅宗的几大要领。



“我此法门从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。”无念者，对一切境界心不染著，是为无念；无相者，实相无相，行者要能离一切相，不取一切相，才能证得清净法性；无住者，在念念中不思前境，在诸法上念念不住，心不住在境上，是为无住。

在具体修行上，禅宗也表现出与其他宗派在方法上的差异。参禅打坐向来都强调坐姿，而六祖却呵斥坐相，《坛经》曰：“善知识！道要通流，何以却滞；心不住法，道即通流；心若住法，名为自缚。若言常坐不动是，只如舍利弗宴坐林中却被维摩诘呵。善知识，又有教坐，看心观静，不动不起，从此置功，迷人不会，便执成颠，如此者众，如是相教，故知大错。”道是通过无著的心境才能证



得,如果住著于坐相,势必不能证得大道。所以,“生来坐不卧,死去卧不坐,一具臭骨头,何为立功课”,也是反对住著坐相。

六祖门下的南岳怀让也对打坐持不以为然的態度。马祖道一在南岳坐禅,怀让禅师知他是法器,于是前去相问:“大德坐禅图什么?”道一说:“图作佛。”怀让禅师就拿砖在他面前的石上磨,道一诧异:“磨作什么?”怀让禅师说:“磨作镜。”道一不解:“磨砖岂能成镜?”怀让禅师说:“磨砖不能作镜,坐禅又岂能成佛?”道一又问:“那应该怎么办?”怀让禅师说:“如牛驾车,假如车不驶,应该打车还是打牛?同样,你希望通过坐禅成佛,可是禅非坐卧,佛无定相,于无住法,不应取舍,如果执于坐相,不仅不能通达禅,永远都不能成佛。”



在参禅修道时也不能心有所住。禅宗兴起之前，教界流行的小乘禅观都是以系心于境为方法，而禅宗则以为坐禅要心无所住。

如《坛经》说：“此门坐禅，既不著心，也不著净，也不是不动。”如果提倡著心，可是心本是虚妄的，知道了心的幻化，有什么好著呢？倘若主张著净，人的自性本来清净，因为妄想覆盖真如，才显得不清净。如果起著净相，本身就是一种障碍本性的妄想。

六祖接引怀让禅师之时，怀让禅师礼祖，六祖问：“何处来？”怀让曰：“嵩山。”祖问：“什么物凭么来？”怀让曰：“说似一物即不中。”六祖问：“还可修证否？”怀让曰：“修证即不无，染污即不得。”六祖说：“就是这个不染污的东西，诸佛



之所护念。汝即如是，我也如是。”这个公案说明，修道要保有一颗不染污的心，不生任何住著之相。

禅师之间也相互检验彼此是否住相。赵州游天台，路遇寒山，见道边有牛脚印，寒山说：“你看到牛了吗？”赵州说：“不识。”寒山指着牛脚印说：“这是五百罗汉游山留下来的。”赵州说：“既然是罗汉，怎会留下牛脚印呢？”寒山说：“苍天苍天。”赵州呵呵大笑，寒山问：“你笑什么？”赵州说：“苍天苍天。”如果从常人眼光去看，这段对话似乎不近人情，可它显示了道人与常人之不同。常人著相，牛脚印是牛脚印，罗汉脚印是罗汉脚印，而禅者处处以本份事相见。在法性上，牛脚印就是罗汉脚印，罗汉脚印就是牛脚印。

基于此，禅者们在日常生活中也同样遵循不



取不舍的生活方式。因为不住于相，所以，他们始终奉行极为俭朴的生活原则。

慧休禅师三十年著一双鞋；大梅法常禅师不吃锄下之菜；左溪玄朗常行头陀，居住石岩之间，一件袈裟穿了四十多年；通慧禅师入太白山，不带粮草，居于树下，饿食树果，渴饮泉水，布衲终身不换；智则禅师性格落魄不羁，屋内除了床单、瓦钵、木匙外一无所有，房门从不关闭……

禅者的修道就落实在简朴的生活中，落实在平凡的日常作务中，从吃饭、穿衣中体会道，从采茶、砍柴中体会道。他们将物欲降低到最低限度，却从修行中获得了宁静的心境，获得了极大的法乐。

因此，当你请教禅师们如何修道时，他会告



诉你：吃饭、睡觉、喝茶……但禅者吃饭、穿衣不同于我们一般人。凡人吃饭不好好吃，挑挑拣拣，睡觉不好好睡，百般思想，辗转反侧。而禅者吃不住吃相，穿不住穿相，处处随缘，处处自在。

不住于相才能解脱生命痛苦。《心经》告诉我们：要用般若智观照一切，认识到世间万物了不可得，就能心无挂碍，无挂碍就无恐怖，从而远离颠倒梦想，到达究竟涅槃。涅槃是永恒的幸福宁静，只有证得涅槃，生命才能彻底解脱。

三·息灭妄想

很多人把生命痛苦归之于客观环境：诸如身体欠安，生活清贫，世道不公……其实，这些只是造成痛苦的客观原因，而它产生的真正根源来



自我们的心念。我们心中充满种种妄想，正如前面所说：错误的观念、迷信、执著、贪嗔邪见等等，都是妄想的表现。妄想使我们的内心失去平静；妄想使我们陷入永无止境的追求；妄想使我们寻求各种刺激；妄想还会使我们胡作非为。所以，要解脱痛苦，就必须息灭妄想。

如何才能息灭妄想呢？

经常听很多初学打坐的人说：打坐时妄想太多，静不下来，有什么办法可以对治？办法当然是有的，但我们有必要先考察一下，为什么会有这些妄想出现？我们的心念有前后延续性，如果想在禅坐时心无旁骛，日常生活中就要时刻注意用心。打坐时出现得最频繁、最强烈的妄想，必定是我们平时最执著的境界。因此，一个修习静



坐的人，在生活中要能透视一切，从而保有一颗无住、空灵的心，对所有境界如雁过长空，风吹竹叶，不留一丝一毫的踪迹。心清净了，打坐时自然不会妄想联翩。

念佛也能息灭妄想。人们往往将念佛误解为老婆婆专修的法门，或以为念佛是在求佛。有个故事说，一位老婆婆整天念佛，小孙子听得很厌烦，于是就“奶奶，奶奶”地叫个不停。老婆婆嫌吵：没完没了地叫什么？孙子说：我叫了几声你就烦，可你总是不停地念佛，佛难道就不烦吗？故事中小孙子的看法，代表了许多人的对念佛的误解。事实上，念佛是为了调御自己的心态，息灭自己的妄想，所谓“清珠投进浊水，浊水不得不清；佛号注入妄心，妄心不得不佛”。如《大势至菩萨



圆通章》所说：“都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。”因而，念佛是对治妄想的最佳方法之一。

止观能息灭妄想。止观乃禅定之异名，梵语奢摩他，汉译曰止，止息散乱，止心一处；毗钵舍那，汉译曰观，是对所止境起正观察。止观有小乘止观与大乘止观之分。小乘止观从六根门头摄一而入，系缘而修。如修数息观就是专注呼吸，知息出入、知息长短、知息冷暖、知息粗细。把心念系在呼吸之上，心息相依，由粗而细，由细而无，待妄想息灭，止观也就成就了。

观心能息灭妄想。观心是观察自己心念的起灭，我们的心如流水一般念念相续，平常人缺乏观照能力，总是随着念头东奔西跑，不能自己。



观心是要认识到心念的虚妄性，心念无非是由一系列的经验和概念组成，离开这些经验和概念，我们的心究竟是什么？所以《金刚经》告诉我们：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”这是从时间上透视心念的实质。“过去心不可得”，是说过去的就让它过去，不要陷入追忆，也不要随着它跑；“未来心不可得”，是说未来还没有到来，不必去想它。在前念过去而后念未生之际，保持中间这段清明、干净的心，所谓“生灭灭已，寂灭现前”。《楞严经》说：“狂心顿歇，歇即菩提。”临济禅师说：“沿流不止问如何，真照无边说似他，离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”这都是教我们从观心中认识真心，保养真心。

参话头能息灭妄想。参话头也是禅宗修行的



重要方法之一。话头通常有：念佛是谁？父母未生前本来面目是什么？无梦无想时主人是谁？一念未生前是什么？……参话头不可对话头下注解，不可以推理，不可以等开悟，不可以扔掉话头求静，不要给自己讲道理，外界动静一概不管，一路追问下去。黄龙南禅师对参话头有个比喻：“如灵猫捕鼠，目睛不瞬，诸根顺向，首尾一直。”参话头重在一个“疑”字，祖师云：“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”要把自己全部身心凝聚在话头上，如同活死人一般，不达到这个程度，不算上路。一个修行人，当话头参到得力时，专注一念，心无旁骛，妄想自然也就无从生起。

妄想是痛苦产生的根源，要在根本上断除我们的痛苦，就要从息灭妄想着手。当妄想得到有



效的控制，我们就不会被它所转，从而拥有一颗平静的心；我们就不会被妄想分散精力，从而提高工作和学习的效率，专心地干任何事；我们就不会被妄想所干扰，从而将心念专注一处，进入禅定状态；我们就不会被妄想遮蔽本具的佛性，从而使真心得以显现，智慧得以开发；我们就不会被妄想带来的错误认识所左右，从而对宇宙人生有正确的认识……所以说，息灭妄想的重要性是不容忽视的。

四·认识自己

文明的发达和科技的进步，使人类能够在宏观上认识其他星球，乃至遨游于太空之中；能够在微观上直探物质本原，发现物质的基本组织结



构。遗憾的是，这所有的一切却不能帮助人类进一步认识自己。

如果我们不能对自己有清醒的认识，就不能把握自己的心念，不能在烦恼生起的当下观照它、克服它。如果我们想从痛苦中得到解脱，首先就得认识自己。如何才能认识自己？祖师告诉我们，直下承担就是认识自己。在我们的生命中，身体不是自己的，只是四大的假合；思维不是自己的，只是概念的延续。除了物质的身体和精神的思维，“我”是什么呢？

当年，佛陀在菩提树下成道时才发现：奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。这就是说，在我们的内心，除了妄想执著，还有清净的如来智慧德相，而这正



是我们真正的自己。所谓直下承当，就是要认识到自己本来具足的佛性。

大珠慧海禅师参拜马祖。祖问：“来这里干什么？”慧海禅师曰：“来求佛法。”祖曰：“我这里一物也无，求什么佛法，自家宝藏抛弃不顾，到处乱跑做什么？”慧海禅师问：“哪个是我的宝藏呢？”祖曰：“现在问我的就是你的宝藏，一切具足，更无欠少，使用自在，为什么还要到外面去求呢？”慧海禅师在马祖的开示之下，当下认识到自己。后来有人问慧海禅师：“如何是佛？”他回答说：“清潭对面，非佛而谁？”又如灵训禅师参归宗，灵训问：“如何是佛？”归宗禅师说：“我告诉你，恐怕不相信。”灵训说：“大和尚的开示，我岂敢不信？”归宗禅师说：“你就是。”如何是佛？其实，



就是我们每个人真正的生命，也就是我们的佛性。

佛性虽然我们见闻觉知的妄识，但也没离开见闻觉知。云门禅师说：“即此见闻非见闻，无馀声色可呈君，个中若了全无事，体用何妨分不分。”认识自己，要从能见能闻的作用中直下承当，但不可住著于见闻之相。

不落于思维是认识自己。思维往往是名言概念的延续，是前尘影事的重现。一旦落于思维分别，住著于是非得失的纠缠中，我们就会迷失自己的本性。临济禅师上堂开示道：“赤肉团上有一无位真人，常从汝等面门出入，未证者看看。”时有僧相问：“如何是无位真人？”师下禅床一把抓住他说：“道，道！”这位僧人想了一下，师便放开手说：“无位真人是甚么干屎橛。”又如六祖接引惠明的



公案。六祖从五祖处得了衣钵后南行而去，惠明从后面追上。六祖将衣钵放在石上，惠明拿不动，于是说：“我为法来，不为衣来。”六祖说：“汝既为法来，可放下万缘，不要有任何念头。”又说：“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？”惠明当下认识到自己。这两则公案都是告诉我们，只有离开通常的思维分别，才能认识自己。

明心见性是认识自己。认识自己要从心性中去认识，心指我们现前的心念，这个心念是虚妄不实、生灭变化的。但透过生灭变化的表面，还有不生不灭的心体。明心见性，就是要我们明了心的虚妄性，不被它的变化所迷惑，从中进一步见到自己的清净心性和真正生命。



六祖在五祖门下悟道时说：“一切万法，不离自性。何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。”五祖知六祖已经悟到本性，继续为他开示说：不识本心，学佛法是没有什么利益的，如果认识到本心，见到自己的本性，那就会成为大丈夫、天人师、佛、世尊。

无始以来，众生都是因为不认识自己，于是认贼为子，随着妄想分别，沉溺于六道之中。倘若我们认识自己的本地风光，就能息灭烦恼妄想，不被外境的迁流变化所牵引。从而开发出生命中的智慧潜能，在根本上把握自己的命运，并进一步完善人格，如是方能得大自在。