

济群法师

人生五大问题

- 【一·何为幸福】
- 【二·我是谁】
- 【三·生从何来，死往何去】
- 【四·何为命运】
- 【五·活着为什么】

在这个世间，每个人都会面临这样那样的问题。事实上，人生就是一个不断制造问题和解决问题的过程。一个问题解决了，新的问题又会接踵而至，循环往复，不曾少息。

现实问题，只要努力多半不难解决。但继续对人生做深层思考，触及心灵深处，必然会面临生命存在的共同问题——何为幸福？我是谁？生从何来，死往何去？何为命运？活着究竟为什么？等等。这些也是人类永恒的困惑，如果找不到答案，心灵是无法真正安宁的。千百年来，人们始终没有停止探讨和追寻，但答案往往来自思维，来自猜测和推断，来自有限的个人经验，而不是对生命真相的体证。今天，我想从佛法的角度，谈谈对这些问题的认识。

【一、何为幸福】

我们首先要解决的是生存问题，也就是基本温饱。这是属于物质层面的需求，相对比较简单。除此而外，我们还想进一步获得幸福，这是所有人关注并孜孜以求的。那么，幸福究竟是什么？是由物质还是精神决定的？如果幸福仅仅取决于物质，那就应该可以量化，可以总结出一个幸福的达标指数，比如有多少钱，或有什么条件等。可事实又是如何？

多数人在生活清贫时，往往会将希望寄托于物质改善，这也是人们热衷于赚钱的动力所在。但在当初设定的目标一一实现时，除了给我们带来一些暂时满足，预想中的幸福似乎并没有如期而至。可见，幸福未必是改善物质就能解决的。

那幸福究竟是什么？我的定义是：幸福只是一种不稳定的感觉。这种不稳定的感觉，固然和物质有一定关系，但更重要的，是在于自身心态，在于我们对自身需求的定位。这才是

问题的根本所在。如果缺乏良好心态，或对物质的需求永无止境，那么，幸福将永远是可望而不可即的幻影。所以说，幸福不仅是唯物的，更是唯心的。

探讨人生幸福，首先需要对苦和乐的关系有正确认识。

从佛法观点来看，认为人生是苦。许多人对这一定义不理解，并以此推断，佛教必是消极悲观的。因为在我们的感觉中，并非一味的苦，而是苦乐参半、悲喜交集。那么，佛陀为什么会有这样的结论呢？

其实，佛教也将人的感觉分为五种，分别为苦、乐、忧、喜、舍。其中，苦和乐偏于物质层面，忧和喜偏于精神层面。虽然理智告诉我们：苦乐忧喜都是无法避免的人生常态，但在内心，谁又不是趋乐而避苦呢？事实上，这也是一切众生的本能。人类五千年文明，同样是在帮助我们摆脱痛苦，获得快乐。但结果又是如何？我们有了古人难以想象的丰裕生活，

但痛苦就此解决了吗？烦恼就此消失了吗？

可见，佛教所说的人生是苦，并不是就现象而言，而是透过现象所作的本质透视——苦是人生本质，快乐只是对痛苦的一种缓解。现实中，没有哪种快乐是具有本质性的。所谓本质，也就是说，这种快乐不论什么时候享受，也不论享受多长时间，它都是快乐的。我们能找到这样一种绝对、不变的快乐吗？

事实上，任何快乐都有某种痛苦与之对应。当我们被饥渴之苦折磨时，吃饭会成为快乐；当我们被思念之苦缠绕时，亲人相见会成为快乐；当我们夜不成寐时，安然入睡会成为快乐。如果去掉饥渴、失眠这些前提，吃饭和睡觉会成为快乐吗？当我们不想吃却不得不吃，不想睡却不得不睡的时候，同样的事立刻就转为痛苦了。只有当我们需要吃饭、睡觉并为之所苦时，才会因为这种痛苦得到缓解而产生快乐。从这个层面来说，痛苦有多少，由缓解痛苦带来的快乐就有多少。

现代社会物质丰富，也比古人有了更多缓解痛苦的途径。古人离别时，天各一方，音讯渺茫，这种思念因难以解决而与日俱增。一旦相见，由此产生的喜悦可谓强烈之极，这在古代诗文中大量描写。但我们现在想念一个人时，可以立即拨通电话。如果觉得只闻其声不够，还可通过视频相见。又或者，买张机票就能很快见面。哪怕远隔重洋，也不再是无法逾越的障碍。但正因为易于缓解，这种由相思带来的痛苦就很肤浅，很有限。相应的，所产生的快乐也很肤浅，很有限。

因为不了解生命真相，我们才会产生诸多烦恼。但人们往往看不到这一点，以为改变世界才是解决痛苦的有效途径。这一定位的偏差，使得我们在改善物质条件的同时，又在不断制造烦恼。甚至可以说，制造问题的速度远比改善世界的进程更快。所以，今天的人虽然享有高度文明，却比古人活得更累，压力更大。原因无他，就在于欲望太多，烦恼太多，这也是

人生之苦的根本。唯有消除内心的恶性需求及烦恼，才能从源头解决痛苦，成就解脱自在的人生。

其他宗教往往将幸福寄托于天堂，寄托于外在拯救。其实，改变环境只是换汤不换药的被动举措。倘若生命品质不曾改变，由此带来的安乐只是暂时的。因为生命的迷惑还在，就会源源不断地制造烦恼，制造轮回。佛教认为，唯有体认生命真相，才能从根本上转迷为悟，超越痛苦。此外，佛教还特别强调自力，即自身努力。这也是佛教区别于其他宗教的主要特征之一。其他宗教主要强调他力，只要具有信仰，就能因此得到救赎。而在佛法修行中，虽然也依靠佛菩萨的加持力，但主力是自己。

当然，仅仅依靠自己还不行，还需要有智慧，有方法，所谓“以己为洲，以法为洲”。否则，往往会走上自以为是的歧路。这里所说的法，就是佛陀告诉我们的修行之道，简单地说，就是三学八正道。佛教以佛法僧为三宝，为皈依

对象。其中，佛是我们改善生命的榜样，法是认识生命真相的方法，僧是指导我们使用方法的导师。由依止佛法僧三宝，依教奉行，而能究竟解脱自在、离苦得乐。

【二、我是谁】

生命有很多不解之谜。古往今来，人们不停地追问：我是谁？我从哪里来？我到哪里去？这是人类永恒的困惑，也是每个人无法逃避的终极问题。因为我们最在乎、最关注的就是这个“我”。我们的整个生活，基本都是以自我为中心建立的。但我们是否想过：究竟什么代表着我？仅仅是这个身体吗？仅仅是眼前这个会说会动、会哭会笑的五蕴身吗？

人们之所以害怕死亡，原因就是将这个身体当作是我，以为身体败坏就意味着“我”的毁灭。其实，色身只是生命延续过程中一个朝不保夕的片段，一种不断改变的形式，并不能代表真正的“我”。从哲学定义来说，“我”代

表生命的本质，是永恒且不可分割的。但身体只是由众多元素构成，刹那刹那处于新陈代谢中，处于发展变化中。而在今天这个医学发达的时代，身体的很多零件还可以更换组装，甚至使用人工替代品，其中哪有什么独存、不变的“我”？如果了解其中原理，我们对身体就不会那么在乎，对死亡就不会那么恐惧了。

身体而外，“我”的存在还体现于两方面：一是观念，一是心态。我们生活在共同的世界，但同时又活在自己的世界，活在自己的情绪中。很多时候，还会被这些喜怒哀乐左右着，无法自主。我们为什么会被其主宰？原因就是把这些情绪误以为是“我”——“我喜欢，我讨厌”，于是就会在乎，就会执著，进而不断将心灵能量投射其中，不断强化这些情绪。最终将主权拱手相让，使某些情绪长时间地影响我们。生活中，有人一生追寻爱情，也有人一生被仇恨驱使。其实，很多情绪只是内心的恶性肿瘤，生命的不良发展。虽然生长在我们心中，却并

不属于“我”的一部分。倘能以智慧观照，认清这些情绪不过是内心飘浮的影像，就不会一头栽入其中，成为被操纵的傀儡。

这就需要对自我加以审视，认清我执给生命带来的危害。事实上，一切烦恼皆因我执而起。任何一种东西，只要贴上“我”的标签，就会对我们具有杀伤力，就会让人爱，让人恨，让人朝思暮想，寝食难安。一旦将“我”的标签去除，它的变化就不会对我们产生什么影响了。在这个世间，每天要发生很多惊天动地的事，但真正使我们为之心动的未必有万千分之一。很多时候，我们只是随之感慨一下，就迅速抛在脑后。为什么？就是因为我们没有将自己和那些事联系起来，没有对此产生我执。

我执还是世间一切是非纷争的根源，是我们和他人相互抵触、难以和谐的原因所在。生活中，一个自我意识过强、处处以“我”为中心的人，必定不会有融洽的人际关系。反之，那些淡化自我、处处为他人着想的人，不仅深

受大众欢迎，自己也能安乐自在。因为他们不必害怕“我”的利益受损，担心“我”的自尊受挫。远离这个处处作祟的“我”，也就远离了那些与“我”形影相随的烦恼。

从佛教角度来说，“自我”正是有情最大的误解，是我们因为不了解生命真相而产生的错误设定。不论身体还是情绪，都不具有永恒不变的内涵，都不能代表所谓的“我”。所以，佛教提出“无我”的思想。这也是佛陀对众生最大的贡献。或许不少人会觉得费解，甚至对此感到恐惧：如果“无我”，那现在这个会说会动的又是什么？又会消失何方？其实，“无我”所否定的，只是加诸于“我”的错觉，而非现象本身。

禅宗有个话头是：“一念未生前本来面目是什么？”我们每天都在绵绵不绝的思绪中，在一念接一念的意识活动中。当这些念头尚未生起时，生命是一种什么状态？再往前追溯：来到这个世界前，“我”又是以什么状态存在？所

谓“父母未生前本来面目是什么”。这也是禅宗另一个重要的话头。禅宗的修行，正是通过这样一种追寻，将遮蔽内心的妄执层层扫荡，将现有的错误设定逐步瓦解。

认识你自己——这是佛法关注的根本问题，也是西方哲学的经典名言。唯有透彻生命真相，我们才能把握前进之舵，成为生命的真正主人。否则，只能是这个色身或情绪的奴隶，为他的衣食奔忙不休，为他的喜怒耗尽生命。更悲哀的是，很多人不仅劳而无功，还会由此造作恶业，在未来继续沉沦，继续受苦。

【三、生从何来，死往何去】

茫茫宇宙中，地球时刻都在不停运转，所谓“坐地日行八万里”。那么，居住在地球上的我们，来自何方，又去向何处？如果找不到答案，我们能活得踏实吗？当然不少人未必会想这个问题，或者事情太多而没时间去想，又或者，用种种方法来转移这个无法解决的疑问。但不

论我们想不想，这是每个人最终需要面对的现实。

在历史长河中，我们的一生是如此短暂；在浩瀚太空中，我们的生命又是如此渺小。如果从唯物论的角度看待，我觉得，实在看不出生命的终极意义。不论有过多少辉煌，也不论付出多少努力，最终都是趋于毁灭，都是化为尘土。但我们不必因此悲观，佛法告诉我们：在有限的层面之外，生命还有其无限的层面。生命既是渺小的，也是无限的；既是短暂的，也是恒久的；既是脆弱的，也是强健的。倘能透彻心的本质，就会了解，每个有限的当下都是无限。认识这一层面，我们才能找到人生的终极意义。

探讨有情的生死，必然涉及生命的轮回。在一般人看来，生命就是从呱呱落地开始。而从轮回的眼光看，今生只是生命长卷中的一个章节，只是其中一个相对的开始。在它之前，有着无穷过去；在它之后，又有着无尽的未

来。现代人往往不易接受这一观点，但只要对生命现象全面观察，我们会发现，某些用科学难以解释的现象，如果从轮回角度来看，就会豁然开朗。

比如，我们是否相信人和人之间存在缘分？在这个世间，我们会和很多人相识相遇。有些人，我们会一见如故；有些人，天天见面也会视同陌路；还有些人，我们却会毫无理由地心生厌恶。原因何在？很多人会说：这是缘分。但很少有人进一步思考：缘分从何而来？为什么我们和不同的人会有不同的缘分？如果相信轮回，对缘分就不会感到奇怪。因为人与人之间的关系并非始于今生，还有许多前生带来的烙印。在过去生，有些曾是我们的亲朋故友，有些则是我们的冤家仇敌。当彼此在今生再度相遇，这种烙印就复苏了，并驱使我们将往昔的爱恨情仇演绎下去。

再如，每个人都有不同的天赋，有自己学起来容易上手的专业。我们常常可以看到，在

学习中付出同样努力，未必会有同样成果，还可能相距甚远。是上天不公吗？是命运捉弄吗？都不是，只是因为生命起点不同。起点高的，稍加努力就能领先于人。而起点低的，惟以“笨鸟先飞”作为弥补。但天赋又是什么？通常以为是父母遗传，事实上，很多人具有的天赋和父母毫无关系。而从佛教角度来看，生命其实有两套系统，其中的物质系统由父母给予，而精神系统来自过去生的积累，并将继续影响未来生命，成为下一轮的起点。

从这两个角度，可以帮助大家理解生命的轮回。我们还要看到，轮回虽然体现为一种生命现象，但根源是在我们的心。佛教认为，众生在天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六道生生不息地流转。这六种生命形态，也代表了我们内心的不同状态。

比如饿鬼，是贪心发展的极致。一个贪得无厌的人，会表现出极度的渴求，永无满足之时。这种心理被无限张扬后，生命呈现的就是

饿鬼状态。畜生是愚痴无知的状态，其生命只是停留在本能的需求。就像那些除饮食男女外别无所求的人，和一生忙于觅食、繁衍的动物，又有什么区别？阿修罗是嗔恨、狭隘的象征。他们所热衷的斗争，既是嗔心的体现，又是对嗔心的张扬。当这种心态被固定后，生命就会进入阿修罗的状态。

可见，生命状态也是某种心念的延伸，是在成长过程中逐步发展而来的。在社会上，不同行业者往往会表现出不同的行仪，学者有学者的气质，商人有商人的风度。这些差别正是由不同心行外化而来，是心念由内而外的延伸。包括轮回，也是内心发展的一个结果，不是谁强加于我们的。佛菩萨的生命品质亦非本然如是，他们所具有无限智慧和慈悲，都是在生命发展过程中逐步造就、开发并圆满的。

生命的未来在哪里？我们的归宿在哪里？答案就在我们当下的心行，就看我们现在做了什么，想了什么。现在生命的形态，来自过去

生的积累。未来的生命发展，又来自今生的积累。所以佛教非常注重当下的努力，这是衔接过去和未来的关键，也是我们改变命运的着力点。

如果不了解生从何来，生命是没有根的；如果不了解死往何去，生命是没有归宿的。一个找不到根和归宿的人，自然会缺乏安全感，这也是现代人极为普遍的心理。如何获得安全感？很多人是通过积聚财富或购买保险来解决。事实上，在灾难频仍、风云变幻的今天，这些保障又是多么脆弱，多么不堪一击。让向外寻求的心回到当下吧，因为真正的安全感不在别处，就在我们此刻的心行。我们能够把握当下，就能把握未来，把握生命走向。当我们有能力把握这一切的时候，还有什么不安，有什么需要恐慌的呢？

【四、何为命运】

人有没有命运？又由谁来决定这一切？其

他宗教多认为，命运是由外在的主宰神或某种神秘力量决定。而佛教认为，命运就是生命发展的规律，决定这种规律的力量仍在我们自身。换言之，命运体现了生命发展的因果，是以不同心行作为因而导致的结果。有什么行为，就会导致什么样的命运走向。这些行为包括身、语、意三业。其中，身业是所行，语业是所说，意业是所想。

佛教还认为，这些由所行、所说、所想构成的因果，贯穿着过去、现在、未来三世。但现代人很难接受这一观念，或者说，很难发自内心地引起共鸣。所以我现在主要提倡的是心灵因果，当下因果。

我们可以暂时不考虑三世因果，但无法回避心灵因果，当下因果。当我们行善，或只是生起一念善心时，由此感得的乐果未必立即现前，但由此带来的内心喜乐却是当下就能体会的。我们所有做过、想过的事，都会在内心留下痕迹，形成力量。这种力量正是影响未来生

命走向的因。因为心念会形成习惯，并逐步固定为心态，进而导致不同性格，导致不同人格。

每个人的内心都有很多不同心念在活动，其中有正面的，也有负面的，区别只是在于各自力量的强弱。如果不加选择地任其发展，很可能被我执掌控，被我执发展的负面力量占据主动。每个人最在乎的都是自己，因为我执就是我们的本能，是我们不假思索就会维护的本能。修行的意义，则在于帮助我们调整方向，由被动转为主动，有选择地强化某些正面心理，淡化并逐步根除负面心理。

习惯从哪里来？无非就是某件事我们做多了，想多了，以致成为自然。比如我们习惯于见到哪些人，习惯于每天做些什么，吃些什么。一旦这种习惯固定下来，就会逐步发展为某种生命模式，成为我们的性格。所以说，性格就是习惯的积累，进而会逐步发展为我们的人格，发展为我们的生命品质。观察一下就会发现，我们现在的许多性格，其实是和生活习惯密不

可分的。

这些习惯和性格，又决定了命运的不同走向。所以说，命运不是上天的赐予，不是偶然的机遇，而是由我们自己设计，并由不同行为决定的。这种决定命运的因素，佛教称之为“业力”。所谓业，又可看作我们的生命程序。造作地狱之因，就是编写进入地狱的程序。种下人天善因，就是编写进入人天善道的程序。我们编写不同的程序，就会进入不同的世界和生命轨道。我们要改变命运，也要从改变心行程序做起。如果我们有能力改变心行，改变习惯，就有能力改变命运。反之，如果无法改变现有的性格和习惯，改变命运不过是空话而已。

心具有两个特点：一是选择，二是创造。这也是人之所以为万物之灵的关键所在。桌子不会选择，房子不会选择，动物的选择能力也相对较弱。而人具有理性，具有抽象思维，不仅能选择、判断，还能在选择、判断后进行创造。正因为这两大特点，人类才创造了五千年文明。

而在改造世界的同时，自身命运也随之发展。

从这个角度来说，心就是命运的主宰。

但在很多时候，某些行为一旦形成习惯，心就会不知不觉地进入惯性轨道，被其所控，不是我们想改变就能轻易改变的。这就必须借助修行来调整，事实上，这正是修行的难度所在。因为习惯是日积月累而来，有着根深蒂固的力量。这种力量，就像地球引力将我们固定在地球上一样，使我们难以超越，难以摆脱当下的凡夫状态。

曾经有位教授说要学佛，起因却是为了戒烟。因为他抽烟三十年，完全被尼古丁所控制，可又检查出肺部病变。医生警告说：再抽烟马上完蛋。他当然珍爱生命，但每天要和尼古丁的诱惑斗争，身心俱疲，特别希望通过学佛来解决问题。

这个理由固然有些可笑，却说明习惯一旦形成，对身心有极强的控制力，若不痛下决心，是很难改变的。除了决心，我们还应了解生命

发展的规律。依循这一规律，才能切实地规划未来，改变命运。

【五、活着为什么】

人为什么活着？活着的价值是什么？也是每个人无法回避的重要问题。

做任何事，我们都会有某种理由。因为饿了，所以要吃饭；因为困了，所以要睡觉；因为孤独，所以要寻找感情。活一辈子，难道不更需要理由吗？一般人找个理由似乎不难，比如为了我的孩子，为了我的家庭，为了我的事业，因为他们对人生没有太多思考，随便找个理由都可以打发自己。但深入思考的话，我们就很难满足于这些答案，满足于这种人云亦云的价值观。

所以那些有思想的人反而不容易找到活着的理由。因为世人认可的那些理由都经不起推敲，对某些人固然重要，对某些人却可有可无；又或者，在生命某个阶段显得重要，但在其他阶段却毫无价值。可见，这些都不是我们找寻

的终极答案。也正因为如此，不少艺术家或哲学家甚至会苦闷到走上绝路。因为对那些注重精神生活的人来说，如果找不到具有说服力的理由，就很难心安理得地活下去。

从更深一层来看，多数人追求的人生价值，更经不起死亡的审视。再大的事业，再多的财富，在死亡面前，都像泡沫般脆弱短暂。当事业结束时，为我们的生活留下什么？回顾历史，哪怕贵为帝王，称霸一时，同样是灰飞烟灭。所以，外在一切都是要过去的。当这些成为回忆，它给生命带来什么影响，才是我们真正应该重视的。

孟子说：“人人皆可以为尧舜。”佛教同样认为，每个生命都具有潜在的、佛菩萨那样的高尚品质，那就是众生本具的佛性。我们的心固然会制造种种烦恼，但同时也具备解除烦恼的能力。若不开发这一能力，轮回将永无止境。因为无明就是制造痛苦的永动机，使我们在苦海中沉沦辗转，迷失方向。

活着的意义，在于了解并开发自身潜在的高尚品质。唯有这样，我们才有能力完成生命版本的升级，才有能力给众生究竟而长久的帮助。这正是佛教所说的自觉觉他，自利利他。

佛教认为，人生由惑、业、苦组成。因为无明障蔽，使我们看不清生命真相。不知何为幸福，就会以苦为乐，与幸福背道而驰。不知我是谁，就会非我执我，贻患无穷。不知生从何来，死往何去，不知何为命运，就无法对未来作出正确规划，使生命健康发展。不知活着为什么，就会耽著于眼前小利而忽略生命的究竟价值，或因找不到活着的正当理由而失去生存动力。因此，探讨和解决这些永恒的问题，对人生幸福具有重大意义。

2020.10 修订版