

生命的意义

玛欣德尊者 著



新加坡帕奥禅修中心 印行

PDF by PAMC (Singapore) - 102018

信仰是人们最好的财富，
善行正法者能导向快乐，
诸味中更甜蜜的是真理，
智慧生活堪称最上生活。



新加坡帕奥禅修中心

Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)

15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385

Email: admin@pamc.org.sg

Website: www.pamc.org.sg

免费赠阅

生命的意义



新加坡帕奥禅修中心

玛欣德尊者 著

新加坡帕奥禅修中心 印行

© Mahinda 2014

1. 只要不增删、修改本书内容，及不以合订本、汇编本之类的形式流通，则任何单位及个人皆可无须经过作者的同意而引用、复印本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。
3. 若您希望获得本书，以及其它佛法资料，请访问：www.pamc.org.sg，或 Email: admin@pamc.org.sg。
4. 版权所有，未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书，请联系中国云南西双版纳法住禅林 fawu@fzcl.org.cn

● 免费赠阅 ●

生命的意义是什么？

生命的价值是什么？

人生追求的又是什么？

有多少人会思索以上的问题呢？

以上这些问题，相信不同的人有不同的答案。对于人生的价值与追求，有人认为应该追求富贵；有人认为应该追求名利；有人认为应该追求权力与地位；有人认为是事业成功；有人认为是家庭幸福……

本书将和读者朋友们探讨一下，如何使自己的生命更快乐，更有意义。



新加坡帕真禅修中心

目录

序言.....	I
第一章 佛教生命观.....	1
第一节 不同的生命观.....	1
第二节 生命与轮回.....	13
第三节 人生难得.....	18
第四节 轮回漫长.....	25
第五节 佛法难遇.....	30
第二章 生命的意义.....	37
第一节 业果法则.....	37
第二节 生命意义.....	45
第三节 拥有信仰.....	48

第四节 完善道德.....	59
第五节 奉献自我.....	63
第三章 生命的超越.....	71
第一节 做心的主人.....	71
第二节 善调自心.....	77
第三节 培养定力.....	86
第四节 超越生命的智慧.....	95
结 语.....	105
佛教问答.....	109

序言

我们生活在这个时代，由于社会进步、科技发展、资讯发达，给我们的工作、学习、生活、娱乐带来了许多便利。现代社会所创造的物质财富，远远超越了前人的许多倍。然而，物质生活丰富的结果，使现代人拥有了金钱，却失去了快乐；满足了占有欲，却失去了幸福感；拥有手机、网络等信息沟通工具，但人心却愈感

孤独。过分强调科技、过度追求物质的后果，造成现代人普遍上重物质而轻精神，重物欲而轻心灵，重名利而轻道德，重金钱而轻诚信，重占有而轻奉献，重享乐而轻健康，重个人而轻关怀。物质丰富、物欲横流所带来的自然危机、生态危机、能源危机、社会危机、道德危机、人际危机、人心危机，使越来越多的人开始思考生命、寻求信仰。

我们的生命，除了物质身体以外，还有意识、精神。我

们所处的世界,除了物质现象之外,还有精神现象。同样地,社会文明可以分为两大文明:物质文明和精神文明;财富也可以分为两大财富:物质财富和精神财富。

什么是精神财富呢?信仰是精神财富,道德是精神财富,奉献是精神财富,定力是精神财富,智慧是精神财富。恭敬、谦卑、知足、感恩、孝顺、慈爱、悲悯、包容、宽恕、柔和、正直、忠诚、诚信、踏实、忍耐、耐心等都是精神财

富。总之，一个人所拥有的道德品质和正面心理素质都属于精神财富。

物质财富是外在的，精神财富是内在的；物质财富会带来担忧、恐惧等过患，而精神财富却能带给人们充实和快乐。拥有物质财富但缺乏精神财富的人内心一定不快乐，而拥有精神财富的人，无论他是否拥有物质财富，内心都一定很快乐。

佛教也是一种精神财富。虽然佛教可以借助物质形态

表现和存在，例如佛像、佛塔、寺院、石窟、经书等，但这些只是佛教的外在形式，其核心更多是属于精神层面的。例如佛教强调信仰、善德、奉献、慈悲、禅定、智慧等等，这些都是人类宝贵的精神财富。

谈到佛教，有些人把佛教当成迷信，有些人把佛教视为宗教，有些人把佛教视为文化，还有些人把佛教视为哲学。到底什么是佛教呢？

佛教，巴利语 Buddha-sāsana。其中，佛陀是古印度

语 buddha 的音译，意思是觉者，即觉悟了世间、人生真理的人。sāsana 意思是教导、教法、教诲。因此，“佛教”的意思是佛陀的教导，或者说是觉悟者的教导。

佛陀教导的是什么？佛陀所教导的内容称为“法”(dhamma)或“佛法”。佛法，是关于生命的真理，故又称“圣谛”(ariyasacca)。佛陀所教导的一切内容，都离不开以下四个与生命息息相关的主题：

一、关于生命具有种种不圆满性质的真理，佛陀称之为“苦圣谛”；

二、关于生命产生的根源、导致生命之因的真理，称为“苦集圣谛”；

三、关于超越生命、解脱生死诸苦的真理，称为“苦灭圣谛”；

新加坡怡真禅修中心

四、关于超越生命、解脱生死诸苦之方法的真理，称为“趣向苦灭之道圣谛”。

以上四个生命的主题简称为“苦集灭道”，合称“四

圣谛”。

如果用治病来比喻，那么，苦圣谛好比是疾病，集圣谛好比是病因，灭圣谛好比是病愈，道圣谛则好比是治疗疾病的方法。

由于四圣谛超越了时空，超越了主观意识，不管人们承认不承认、接受不接受，它们都是客观存在的，所以是真理。例如：只要存在生命，就必定会有衰老、疾病、死亡、悲哀、痛苦等种种不圆满的事实；而且无论古代人、现代人、

未来人，还是中国人、印度人、西洋人都是这样，这就是“苦圣谛”；只要有贪爱、有烦恼，就会产生痛苦，导致生命的流转，这就是“集圣谛”。

从四圣谛可以看出，佛陀的教导是关于生命的教导，是以生命为主题，特别是以人生为根本的。佛法围绕着生命现象、生命的根源，以及生命的解脱而展开，揭示了世间的真相以及生命的本质，同时也指出了一条通往生命超越、导向人生解脱的大道。

笔者编写这本小册子的目的,是为了唤起人们在追求物质财富的同时,多些关注和积累精神财富,多些关爱比外物更加重要的生命,多些思索生命的意义和人生终极,好好珍惜难得的人生,不断地提升自己,完善自己,让我们短暂的生命过得更加有价值,更加有意义!

在此,感谢中国的谭铭、黄旦霞、冯文涛,新加坡慧贤贤友协助本书的校对工作!

愿每一位热爱生命、追求

真理的人，都找到生命的意义，过着快乐、充实、有智慧的生活，并早日断尽一切烦恼，解脱生死诸苦！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

新加坡帕奥禅修中心

序于西双版纳法乐禅修园

2013年2月15日

生命的意义



新加坡帕真禅修中心

第一章 佛教生命观

第一节 不同的生命观

亲爱的朋友，生命的意义是什么呢？

生命的意义和人们的追求有关，人们总是通过一定的社会活动，来实现自己的人生意义。不同的人生追求，影响着人们对生命意义的定义；而不同的人生追求，也影响着人们

所扮演的人生角色。

下流的人追求下流，庸俗的人追求庸俗；

高尚的人追求高尚，圣洁的人追求圣洁。

想要做坏人，想要做好人，想要做庸俗的人，想要做高尚的人，每个人都有选择的权利，关键在于我们追求的是什么，我们内心需求的是什么。

我们可以把人的需求由低到高分八类：生存需求、生活需求、身体需求(生理需求)、情感需求、社交需求、消遣需

求（兴趣需求）、成功需求（成就需求）和心灵需求。虽然这些需求通常是相互交错的，但人们的个人生活和社会生活，以及在身心方面的追求，都能够对应的需求中找到位置。

对于人以外的动物而言，生命的意义非常简单，就是两个字——生存。它们生命的目标很简单，第一是保护自己不要被别的动物吃掉，第二是觅食，包括吃掉别的动物。只有这样，它们才能在弱肉强食的世界里求得生存。活着就是它

们最大的快乐！动物在生存期内围绕这两大目标而进行一切活动。一只色彩斑斓的蝴蝶，它那美丽的翅膀并不是为了取悦人类的目光而存在，那只是保护自己不被吃掉的保护色而已。一只宠物犬，主人放在盘子里的狗粮可能就是它最大的快乐，这意味着它可以不费力气就能饱餐一顿。动物生命的意义就只能这么简单。

人类要实现的人生意义则复杂得多。除了生存需求、生活需求和身体需求这三类基本

的、偏于物质和生理方面的需求之外，还要实现只有人类才会重视的情感需求、社交需求、消遣需求、成功需求，以及属于灵性层面的心灵需求。这也意味着人类在追求理想的过程中，要比动物付出更多、更大的努力。

对于连温饱问题都还没有解决的人们来说，生存需求是生命的头等大事。为了吃上一顿饱饭，多添一件寒衣，奔波劳碌，受尽欺凌，在他们眼中，快乐就是让食物来得更容易一

点，让衣服穿得更暖和一点。

生存问题解决了，才能谈得上追求生活质量，讲究生活品味。于是，衣穿名牌、食品美味、居住豪宅、行坐名车、周游世界，成为小康阶层的追求和理想。

然而，生活富足、衣食无忧的人是否等于已经实现了生命的意义呢？不是！生命中的快乐有时反而离他们更远，更别说实现生命的意义了。就好比这个世界上有种种的名牌，就有种种的追求者。今天刚开

完奢侈品发布会，明天就会有数不清的跟风者，他们为了尽快拥有最新产品而食不甘味，睡不安宁。追求名牌的人多如牛毛，奢华生活是他们的梦想，也许他们以及他们的儿女都希望这豪华、名牌的盛宴能够一直延续下去。这样，他们或许就能够在豪华、奢侈的生活中获得满足，实现他们所谓的快乐人生。然而，在奢华梦背后的原动力，却是那丑陋的虚荣和欲望。奢侈品不断地推陈出新，而被套在虚荣和欲望桎梏

中的心永远也得不到满足。

温饱的解决、经济的发展、物质的丰富、科技的发达，是否就等于生活充实、人心快乐呢？到处都是警察、保安、防盗设施，是否就等于社会安定、天下太平了呢？

拥有钱财等于拥有快乐吗？如果有钱就有快乐，那么当今世界并不缺乏有钱人，他们有些人甚至富可敌国，他们都应该过得很快乐才对，然而现实却往往事与愿违。追求永远都是痛苦的事，因为追求本

身是苦，求不得是苦，得到后担心失去是苦。更可怕的是，人们并不会因为得到、拥有而感到满足。就如佛陀在《法句》第 186 颂中说：

“不因金币雨，欲望得满足；
欲望少乐苦，智者如是知。”

许多人为了解决生存问题、生活问题，一年到头忙东忙西、奔波劳碌，就如古诗云：

“急急忙忙苦追求，
寒寒暖暖度春秋，
朝朝暮暮营家计，
昧昧昏昏白了头。”

如果一个人的追求仅限于物质享受、生活富足，那么他的追求在本质上和动物有什么区别呢？！

也有人把成功需求看得比生命还重要。他们认为名气、荣誉、社会认可度是非常值得追求的事情。不少学历高、能力强的人都喜欢这样，扳倒竞争对手往往是件快乐的事情，于是知识界、文艺界、学术界中的刀光剑影并不逊色于政界、商界中的尔虞我诈。他们为了主张自己理论的正确与权

威，无所不用其极。可能在这点上，没文化的人日子反倒会过得更惬意一点。不同领域的社会精英，无论是文化圈、商业圈、娱乐圈，还是体育圈，总是希望在竞争中取得胜利，这种建立在他人痛苦之上的成功，是否就是他们所渴望的快乐呢？纪录存在的价值往往是为了被后人超越。所以，纪录总是被不断地刷新，精英们也总是不停地武装自己，去迎接一场又一场的挑战，生命的大部分时间就这样充满斗争性地

度过了。

人的生命意义是否就是这样过一辈子呢？

有没有更超越的生命意义呢？

在这里，笔者想用佛教的观念来和诸位谈谈生命的意义。

在探讨生命的意义之前，让我们先来看看佛教的生命观。

第二节 生命与轮回

一般人认为：从婴儿呱呱坠地，或者从卵子受精开始为生命的诞生；心脏停止跳动为生命的死亡。从诞生到死亡期间的生命个体，称为“生命”。

但是，佛教的生命观并非仅限于此。根据佛教，从卵子受精那一刹那起，宣告一个生命的诞生；死心灭去、命根断绝，宣告一个生命的结束。这一个过程，是生老病死的过程，称为一期生命。一期生命作为时间长河中的一个线段，它向

过去可以无限地延伸，向未来也可以无限地延伸，而不只是局限在短暂的今生。因此，佛教认为，生命的过程在时间上是无限长远的，往前可追溯至遥远的过去，往后可延伸至无限的未来。生命在这条漫长的时间长河中，周期性地重复着生老病死的过程。这个生了又死、死了再生的过程，叫做“轮回” (saṃsāra) 或者“生死流转” (vatta)。

同时，生命也不只局限于你、我、他（她）或我们肉眼

看得见人类和动物，三界¹、六趣²的所有众生，都是佛教所讲的生命。

在无始的轮回中，我们一直都在生与死之间不断地翻滚流转，根本无法找到起点。在

¹ **三界**：佛教把众生的生存界从低至高依次分为三类：有饮食、睡眠、男女等贪欲的生存界为欲界；纯乐无苦，但尚有色身（物质身）的生存界为色界；连色身也无，只有极微妙之心识的生存界为无色界。人类属于欲界，后二界是成就禅定者所投生的生存界。

² **六趣**：又作六道。佛教把众生因所造之业而趣向之生存地分为六种，从低至高依次为：地狱、畜生、饿鬼、阿苏罗、人、天。前四趣为恶趣、苦趣，后二趣为善趣。

这漫长的生死流转中，我们扮演过各种各样的角色：曾经生为寂静殊胜的梵天人，生为光明美丽的欲界天人，也曾生为地狱中苦苦挣扎的众生，以及终日饱受饥渴煎熬的饿鬼；做过一呼百应的国王、位高权重的大臣、富可敌国的大亨，也做过穷困潦倒的贱民、手沾鲜血的刽子手、一文不值的乞丐；我们曾经投生为孔雀、猴子、大象，但更多的时候是投生做牛、马、猪、狗、蚂蚁……

轮回就是如此，不断地重

复着生老病死。为了自己的生存，不断地杀戮生命，以及自己被杀戮；不断地攫取他人，以及自己被攫取；不断地给他人制造痛苦，以及自己受苦。

这样不断地生死、不断受苦的生命过程，毫无意义可言！

假如没有遇到佛法，生命必将如此毫无意义地继续流转下去。就算有幸生活在佛法住世的时期，如果我们不想超越世间并为之付出努力的话，这样的生死流转就会像恶毒的诅咒一般，无穷无尽地持续下去。

第三节 人生难得

天人极乐，难以体会生命的苦难；地狱极苦，连暂时休息的机会都难得；畜生愚痴，无智领悟生命真谛；饿鬼常年为饥渴所迫，无暇思及解脱。只有在苦乐参半的人间，只有拥有足够智慧的人类，才会思考生命的意义，才有追求生命终极的需求。

由于人类心智敏锐，比其他诸趣的众生更容易造作强力的善业，更有能力坚持修行乃

至成就解脱。同时，诸佛也只
会出现在人间，不会出生在天
界或者其他诸趣。从这些意义
上来说：人生难得！

佛陀在《法句》第 182 颂
中说：

“得生为人难，做人生活难；
听闻正法难，诸佛出现难！”

在漫漫的生死轮回当中，
要获得人生是极难得的。正如
《中部·愚人智者经》(Bala-
pandita sutta)譬喻说，假设有人
把一个中间有洞的轭丢进大海
里，东风把它吹向西边，西风

把它吹向东边，北风把它吹向南边，南风把它吹向北边。大海中生活着一只瞎眼海龟，每隔一百年浮上海面一次。要想让这只瞎眼海龟正好把它的头穿过那个轭的洞，甚至比堕落恶趣的愚者想要获得人生还来得容易。为什么呢？在恶趣中没有法行、正行、善行、福行，它们只是互相吞吃、弱肉强食而已。试想想，获得人生容易吗？（中部 3.252）

有一次，佛陀用指尖抹了

一些尘土，问比库³们说：

“诸比库，你们认为如何，哪样比较多，是我指尖上所抹的尘土，还是这大地呢？”

比库们回答：“尊者，当然是大地比较多！您指尖上的尘土极少，根本无法和大地相提并论！”

新加坡佛学院研究中心

³ **比库**：巴利语 bhikkhu 音译。即在佛陀的教法中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为比丘，即俗称的和尚。

现在使用“比库”指称佛陀在世时的僧众，以及南传上座部僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称中国、韩国等地的北传大乘僧尼。

佛陀接着说：“同样地，诸比库，只有极少众生能投生为人，更多的众生投生为人类之外的四恶道。”

只有极少数人能够从人界死后继续投生为人，绝大部分人死后都会因为恶业成熟而投生到四恶趣，他们就像大地上的尘土那么多。(相应部 2.224)

这样的譬喻乍听之下让人难以置信。在这里先不说地狱、鬼类和阿苏罗，我们只说畜生类。请大家想一想，是人类的数量多，还是畜生的数量多？

在森林里，仅仅是苍蝇、蚊子、蚂蚁、蜘蛛、飞蛾的种类、数量就不计其数。在池塘里、江河里、大海中，到底有多少鱼虾螺贝？

在轮回过程中，我们也曾经投生为畜生，现在的这些畜生也曾经侥幸地投生为人。为什么畜生和人类的数量会相差那么悬殊呢？我们以后可能会投生到哪里呢？这与自己的心念息息相关：如果我们每天都生活在贪瞋痴的烦恼中，经常生起的不善心多，那么投生到

恶趣的机会就多；如果我们每天生起的善心多，经常造作善业、善行，那投生到善趣的机会就多。请问大家每天生起的不善心多，还是善心多呢？它们的比例如何？我想您现在应该知道为何恶趣众生和人类的数量会不成比例的原因吧！

所以，获得人生是多么难得，拥有人的生命是多么珍贵啊！

第四节 轮回漫长

在漫长的轮回流转过程中，获得人生是很难得的，但是能遇到佛陀出现的机会更加难得。为什么遇到佛陀出现的机会那么稀有难得呢？因为成就佛果极不容易，需要经历极其漫长的时间。

自从善慧隐士（Sumedha，我们佛陀的前生）在燃灯佛（Dīpaṅkara Buddha）跟前发至上愿希望成佛，并获得燃灯佛的授记成为菩萨（Bodhisatta）的那一刻开始，他不断地圆满十种

或三十种巴拉密⁴，直到最后在菩提树下觉悟成为佛陀为止，中间经历了四个不可数又十大大劫的漫长时间。

什么是“大劫”(mahākappa)呢？一个大劫有多久呢？劫(kappa)，是指时间周期。佛教认为，包括世界在内的万事万物都是无常的，所有世界都要

⁴ **巴拉密**：巴利语 pāramī 音译。导致成就佛果的菩提资粮。十种巴拉密依次是：布施巴拉密、持戒巴拉密、出离巴拉密、智慧巴拉密、精进巴拉密、忍耐巴拉密、真实巴拉密、决意巴拉密、慈巴拉密、捨巴拉密。这十种巴拉密每种又可再分为普通、中等和究竟三个层次，一共为三十种巴拉密。

经历形成、存在、毁坏和空无四个阶段。然而，世界又是周而复始的，一个世界毁灭殆尽之后，经过一段漫长的时间，又会形成另一新的世界。一个世界从最初形成到毁灭殆尽，再到新的世界最初形成的这一段极漫长时间周期，称为“大劫”。一个大劫的时间大致相当于一个太阳系的寿命。

经典中这样比喻说：犹如一座长、宽、高各一由旬（约11公里）的没有缝隙的大岩石山，假如有人每隔一百年用一

块布在山上擦拭一下之后就离开，等这座大岩石山被擦为平地时，一个大劫的时间还没有结束。又犹如一座长、宽、高皆为一由旬的铁城，里面堆满了芥子，假如有人每隔一百年来取一粒芥子，这样直到把那大芥子堆取完，一个大劫的时间还没有结束。

那“不可数” (asankheyya) 又是多少呢？这是巴利语中的极数，意为无法计算的，有些论师认为是 10^{140} 或 10^{145} 。既然是不可数，为什么前面还加上

“四个”呢？原来，在不计其数的世界周期（大劫）中，有佛陀出现的大劫是极为稀有的，绝大部分的大劫都是“空劫”（suññakappa），即没有佛陀出现的世界周期。如果有佛陀出现的大劫灭尽之后，一直到下一个有佛陀出现的大劫，其间经过了不计其数的世界周期，称为“一个不可数大劫”。这样的“不可数大劫”一共经过了四次，才称为“四个不可数大劫”。在我们的菩萨圆满巴拉密的极漫长时间内，即经过

四个不可数又十万大劫的时间，包括当时的燃灯佛和我们的果德玛佛陀(Gotama Buddha)在内，一共才有二十五位佛陀出现于世间。

所以说，轮回是多么的漫长啊！在漫长的轮回过程中，能够遇到佛陀出现、修学佛陀的教法是多么的稀有难得啊！

第五节 佛法难遇

在漫长的轮回中，即使像菩萨这样有大福报和大智慧的

众生，也曾经投生为各类众生。菩萨自从被燃灯佛授记以来，由于善业，他曾经投生为梵天人，投生为天人，投生为国王，也曾经做过出家人、普通人。然而，由于恶业成熟，许多时候也投生为狮子、大象、鹿、猴子、孔雀等等，甚至还曾经堕落到地狱。我们翻开《本生》(Jātaka)就可以看到这些故事。

在《长部·大本行经》中曾提到有七位过去佛：在过去九十一大劫以前，有位名叫维巴西(Vipassī)的佛陀出现。这位

佛陀般涅槃⁵之后，很漫长的一段时间都没有佛陀出世。这样经过了六十大劫，到了过去三十一大劫以前，才有西奇佛(Sikhi)和韦沙菩佛(Vessabhu)两位佛陀出现。当韦沙菩佛般涅槃后，又经过很漫长的时间没有佛陀出世。

我们现在的这个世界周期称为“贤劫”(Bhaddakappa)。只有五位佛陀先后出现的世界周

⁵ 般涅槃：巴利语 parinibbāna 音译，意为烦恼的完全灭尽。在此指佛陀等圣者的去世。

期才能称为贤劫，而这也是自从我们的菩萨被授记以来所绝无仅有的。在现在这个贤劫中，已经有四位佛陀先后出现了，他们依次是咖古三特佛(Kakusandha)、果那葛马那佛(Konāgamana)、咖沙巴佛(Kassapa)和我们的果德玛佛。在久远的未来，还将有一位慈氏佛(Metteyya, 弥勒佛)出现于世。慈氏佛般涅槃后，又将是一个极漫长的时间没有佛陀出现。

每一位佛陀出现于世间，他必然会教导佛法，很多人听

闻佛法后成为佛陀的弟子，加入僧团。因此，每一位佛陀出现，也必然会有三宝：佛陀、佛陀所教导的法，以及依佛陀教法修行证果的弟子僧团，称为“佛、法、僧”。

佛陀的教法由盛到衰将会经历三个时期：正法——像法——末法。在正法时期，很多弟子通过听闻和实践佛法，证悟圣道圣果。后来，随着佛陀教法的不断流传，信徒的成分越来越复杂，佛法慢慢地被人增删、篡改，开始变质，逐渐

出现“像法”，即相像的、似是而非的佛法。像法愈演愈烈，甚至本末倒置，世俗法和外道法反而成为佛教的主流，这是末法时期。此后正法愈加衰微，乃至最后隐没。佛法隐没后，众生想要听闻佛法、亲近僧团都很难。于是，又变成没有佛法的时期。那时的世间谬说流行、邪见如林，饱受痛苦煎熬的众生即使想要寻求解脱也都没有机会。

因此，唯有获得人生，遇到佛法，依法修行，才有可能

超越世间、超越生命、解脱轮回。而把难得的人生用来追求超越生命、解脱轮回，才是毫无意义的生命中最有意义的事！



新加坡帕真禅修中心

第二章 生命的意义

第一节 业果法则

讨论了佛教的生命观和人生观，我们不禁想问：生命苦乐的原因是什么？生命的升沉是否有规律可循？有可能改变现实、超越生命吗？它的原理是什么？

佛教对这些问题都可以给出肯定的答案。下面，就让我们

来探讨一下有关生命流转以及生命超越的重要规律——业果法则。

根据佛教，只要含有动机的、有意识的行为，包括身体的行动，所说的话语，乃至心里所想，都称为“业”(kamma)。这些行为一旦被造作，即会留下一种行为影响力，称为“业力”(kammāsatti)。动机纯正，在道德上、良心上不会受谴责的行为称为“善业”；动机不纯，在道德上、良心上会遭受谴责的行为称为“不善业”或“恶业”。无论

是善业还是恶业，一旦造下之后，在因缘成熟时就会带来相应的结果，称为“果报”（vipāka）。善业能带来好的果报，不善业能带来不好的果报，也就是俗话说的“善有善报，恶有恶报”。哪些是善报呢？例如：长命百岁、身体健康、容颜俊俏、出身高贵、拥有财富、具影响力、富有智慧等，即平时所说的“福报”、“好命”。那恶报呢？例如短命、残疾、多病、丑陋、贫穷、低贱、愚蠢、倒霉等等。

正如佛陀在《增支部》第十

集谈到“业的定律”(kamma-niyāma)时这么说：

“Kammassakā, bhikkhave,
sattā kammadāyādā, kammayonī,
kammabandhū, kammaṭṭisaraṇā,
yaṃ kammaṃ karonti - kalyāṇaṃ vā
pāpakaṃ vā, tassa dāyādā bhavanti.”

“诸比丘，有情都是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论所造的是善或恶之业，都是它的承受者。”(增支部 10.216)

所以，请不要抱怨“我命不如人，我倒霉，我长得丑陋”，

或者“我比别人笨”。不管今生的命运怎样，现在的境遇如何，我们都要学会承受，学习承担，因为世间上没有任何事情是没有因缘的，现在的境遇只是自己过去所造作的恶业带来的结果。

当然，相信因果，掌握业果法则，我们不仅要懂得接受现实，而且还要学会积极地改变现实、改善未来。依靠什么来改变现实、改善未来？依靠业。业又是依靠什么？依靠调好自己的心。

业，按照表现的形式可以分

为三种，即：身业、语业和意业。身业是通过身体造作的行为，语业是通过语言造作的行为，意业是通过心念造作的行为。在这三业当中，意业是最主要的。意业的好或不好，决定了身业和语业的性质。心念不好，才会身作恶行和口出恶言；心念纯正，才有好的身业和语业。

正如佛陀在《法句》第 1-2 颂中说：

“诸法意先行，意主意生成；
若以邪恶意，或说或行动，
如此苦随彼，如轮随兽足。”

诸法意先行，意主意生成；
若以清净意，或说或行动，
如此乐随彼，如影随于形。”

因此，无论造善业还是恶业，我们是可以做主的，其中的关键就是“如理作意” (yoniso manasikāra)。所谓“如理作意”，就是往好的、善的、正确的、正当的方向想，凡事要作正面的思惟。通过如理作意，我们的心就会朝正确的方向发展。有了如理作意，就能生起善心；有了善心，造的就是善业；善业成熟，就能带来好的果报。所以，想要改变

未来，让未来越来越好，就要从造善业开始；造善业要培养善心，心念要纯正；而培养善心，即从当下的如理作意做起！

掌握了命运(果报)和造业、造业和心念之间的关系后，我们可以得出这样的结论：

命运不靠他人，
全由自己作主；
苦乐皆由业生，
改变从心做起。

第二节 生命意义

大致了解了业果法则和改变现实、超越生命的原理之后，接着再来谈谈如何实现生命的意义。

无论是追求温饱还是追求物质财富，本来都无可厚非，因为每个国家、社会和人民总是希望摆脱贫穷、脱离落后。追求物质财富不但没有错，而且还值得鼓励。只有通过创造和积累物质财富，才能使人们丰衣足食、安居乐业，使社会进步和时代发展，使国家富强

和兴盛。然而，如果为了满足一己之私而损人利己，这就有问题，因为这只是在膨胀自己的私欲，只是在满足自己的贪婪而已。因此，当物质生活达到一定条件之后，应当追求精神财富，开始关注生命，寻求超越生命的方法。

新加坡帕真禅修中心

可以说，佛教的整个修行体系，都是在追求生命的超越，以及实现生命的意义。对于生命的意义，佛陀在《法句·千品》里指出其判断的标准：

“若人活百岁，无戒无定力，
不如活一日，持戒有禅定。
若人活百岁，无慧无定力，
不如活一日，有慧有禅定。
若人活百岁，懈怠不精进，
不如活一日，发勤励精进。
若人活百岁，不见生灭法，
不如活一日，得见生灭法。
若人活百岁，不见不死境，
不如活一日，得见不死境。
若人活百岁，不见最上法，
不如活一日，得见最上法。”

(法句 110-115)

第三节 拥有信仰

佛陀曾经说过：

“信仰是人们最好的财富，
遵行正法者能导向快乐，
诸味中更甜蜜的是真理，
智慧生活堪称最上生活。”

(相应部 1.73; 经集 184)

生而为人，首先应该拥有信仰。

在人类发展史上，宗教的产生远远早于哲学、法律、政治等其他学科，更早于社会和国家的形成。关注生命，懂得

思考生死的课题，这是人与动物的根本区别之一。

人，生从何来？死往何去？人为何而活着？人生的意义是什么？宗教，虽然形形色色，多种多样，但总是试图研究这一类的生命课题，解答这一类的人生问题。探索生命真谛、追求人生终极，是宗教的永恒主题。

信仰是人生的航标。拥有信仰的人，他的信仰能为其人生旅途指出明确的方向，开辟一条平坦的大道。

拥有信仰的人通常都拥有理想，拥有明确的人生目标，他们更清楚人生的价值和生命的意义。拥有信仰的人通常都对人生、对未来充满希望。宗教信仰能够帮助人们过着快乐的生活。最近的一些调查报告显示，有宗教信仰的人比没有宗教信仰的人对生活更容易感到知足、快乐。

信仰也是人生的避风港。人生总不可能一帆风顺，在面对人生的浮沉起落时，宗教能带给人希望，不容易被一时的

逆境所打败。在遭遇到社会动荡、家庭悲剧、感情危机、财产损失、事业失败、生活挫折、人生苦难、身体恶疾或生离死别时，宗教能够带给人们心灵上的安慰，使人拥有更强的忍受能力和承担能力，坦然地接受生活中的不幸，帮助人们度过艰难困苦的时光，使人们尽快超越伤痛。

除此之外，有虔诚宗教信仰的家庭也较少出现诸如酗酒、吸毒、打骂、虐待、犯罪、婚外恋等丑陋现象。也有证据

表明，信仰对增进健康有良好的影响，甚至与低死亡率有关联。许多医学上难以解释的现象，例如癌症病人奇迹般地康复等等，往往可能发生在拥有信仰的人身上。

一切正统的宗教，都会强调人性正面、良善、健康、崇高的一面，所有的宗教信仰都是在激励人们培养、发展这些心灵的素质。因此，拥有信仰的人更容易培养高尚的情操，他们对亲戚、对朋友、对同事、对他人，更加懂得慈悲、感恩、

关爱、包容和宽恕。

任何的宗教都强调一种认同感和归属感。拥有共同的信仰，能够使不同国家、不同民族、不同族群、不同地区、不同语言、不同社会背景和人生阅历的人联结在一起，互相联系，互相帮助，互相关怀。例如在上世纪中后期，当中国与日本、大陆与台湾的政治关系还处于紧张气氛的时期，两地佛教之间的交流已经开始，并且架设了国家与国家、地区与

地区之间的友谊桥梁。⁶

⁶ 在开展中日交流方面，1963年，中日两国佛教界共同发起纪念鉴真大师圆寂1200周年大型活动，极大地促进两国邦交正常化的进程。1980年，鉴真大师像在日本唐招提寺森本孝顺长老的护送下回中国探亲。1993年，中国佛教协会赵朴初会长提出了中韩日三国佛教“黄金纽带”关系的构想，到1995年召开第一次“中韩日三国佛教友好交流会议”，构建了中韩日三国佛教友好交流的组织架构，谱写了三国佛教友好交流的新篇章。

自上世纪80年代末台湾“解严”之后，尤其是90年代以来，海峡两岸佛教界交往的次数越来越频繁，层次越来越深入。1989年，台湾佛光山星云法师应赵朴初的邀请，率弘法探亲团60多人回大陆访问，历时29天，开启了两岸佛教交流之门。1991年，圣严法师率团到大陆考察佛教建筑，两岸佛教界交流进一步密切。

信仰是一种精神财富。一个物质财富贫乏的人，只要有信仰，他仍然是个快乐的人。但是，一个人即使拥有再多的物质财富，如果没有信仰，他仍然可能是个精神空虚、内心浮躁的人。所以，一个人宁可缺乏物质财富，也不可缺乏精神财富，物质财富能满足人的欲望，却不能给人带来真正的快乐。

有信仰的人精神有依靠、心灵有保护，就像有家庭温暖和父母关爱的孩子，在身心灵方面都能够得到健康成长。没有信仰的

人由于精神没有寄托，心理容易被扭曲，心灵容易受创伤，就像流浪街头、孤苦伶仃的人一样可怜。在经典中，甚至把无信仰视为导致身心灵疾病的原因，没有信仰是心灵不健全的表现。所以，信仰是精神的财富，是人生的依靠，是生命的归宿。没有信仰的人，很可能是心灵的穷鬼，是人生道路上的迷途者。我们生而为人，要寻求信仰，树立信仰，拥有信仰，坚定信仰。

当然，佛教所强调的信仰，并不是叫人们去相信所谓的至

上神、造物主、救世主，也不是相信神佛菩萨等。佛教并不承认有所谓创造世界、主宰一切的神灵，不管它是一种超验力量还是至上神。在佛陀的教法中，并没有神秘、自我麻醉的成分，也无需掺杂他力、救世的信仰。

那么，佛教所强调的信仰是什么？佛教强调的信仰应该与智慧相结合，应该以正见为先导，亦即信根和慧根必须达到平衡。缺乏智慧的信仰容易变成迷信，使人们相信一些虚幻或无意义的事，甚至容易造成宗教狂

热。

佛教信仰的对象是佛陀的觉悟，即相信佛陀是断尽烦恼者、具足智慧与德行者，是导师、觉悟者等。再者，佛教也强调相信佛法僧三宝，相信业果法则。

即使相信佛陀，假如相信佛陀是无处不在、无所不能的至上神、造物主、救世主，那是“邪信”；假如相信佛陀是有求必应、神奇灵验的神明，那是“迷信”，这些都与佛教所倡导的正信、智信不可相提并论。

第四节 完善道德

其次，人应该完善道德。

做人要有道德，要有良心，要有惭愧心，要知道礼义廉耻。人和动物的分别之一，就是人知道羞耻，动物不会觉得羞耻。试问一下，我们来到这个世界，到底是为了攫取还是为了奉献？如果是为了攫取，就会不惜牺牲他人来满足自己。如果是为了奉献，就不应过度计较个人的得失，奉献自己，奉献时间和生命去服务大众、服务人群。

道德和信仰是一对孪生姊妹，任何正统的宗教都有一套相对完整的清规戒律，作为信徒们的言行准则和道德指南。道德通常都伴随着信仰，有信仰的人，其道德行为有更明确的规范性和指向性。

一名拥有信仰和道德的人，即使不用刻意希望他人的尊敬，仍然能得到人们发自内心的恭敬和尊重。即如佛陀说：“具足信与戒，有名誉及财；
无论去何处，处处受尊敬。”

(法句 303)

信仰和道德都属于精神的领域。当一个人建立信仰时，他已经开始迈向超越物质追求的精神领域，而道德戒行，又是使信仰落实到日常生活的具体行动。

道德的价值体现在处理人与人之间、个人与社会之间的关系时，是以个人的利益为先，还是以道德为重。事实上，很多人都把个人的利益放在第一位。如果学习文化技术的目的只是为了功利，为了成为社会竞争中的优胜者，而把道德放

到一边的话，这样的文化技术很容易成为他满足自己、伤害他人、掠夺社会财富的手段。如此，才华反而有害，才华只是其满足一己之私的手段和工具而已。一个人哪怕是无才而有德，仍然不会祸害人群。只有德才兼备的人，才能真正利益大众，服务社群。这样的生命比只是满足于物质生活需求又超越了一步。每个人都做好自己的本份，完善自己的道德，这个社会就不会有那么多丑陋的现象。

作为佛弟子，在家居士最基本的德行是五戒，出家僧尼最基本的戒行是十戒。只要守好戒行，完善自己的品德修养，就不会对自他造成伤害，并且在自己的能力范围内帮助他人、利益大众。

第五节 奉献自我

曾经有西方人批评说中华民族是一个没有宗教信仰的民族。从某个角度来说，这句话也并非没有道理。试想一下，

中国大陆有 13.83 亿人口 (2016 年), 其中除了近九千万是拥有政治信仰的党员, 以及 2 亿多五大宗教的信徒 (实际上我们每天所接触的中国人, 信仰宗教者不会超过 10%), 其余都是没有明确信仰者。如果一个民族超过 80% 的人都没有信仰, 这是不是一种悲哀?!

有人会问: 逢年过节或初一十五, 到寺庙里去求神拜佛的善男信女多的是, 难道他们不是佛教徒吗?

我们来看看这些拿着香烛

到寺庙的善男信女去做什么？求神拜佛，绝大多数都是在求官求财求子求升学求保佑。大多数华人总是用功利主义的眼光来看待宗教，他们不会计较神灵们姓甚名谁，是真是假，只要灵验，只要能保佑自己，就会虔诚地用香烛纸钱来贿赂神佛菩萨，和神佛菩萨们讨价还价。这能算是佛教徒吗？！

宗教讲的是奉献、付出、慈爱、无私，而不是求这求那来满足贪欲；佛教讲的是用实际行动来利乐众生、超越自我，

而不是获得麻醉式的精神安慰。假如一个人带着功利心、贪心来信佛、学佛，其动机就与佛教的精神背道而驰。

奉献，佛教称为“施”、“布施”(dāna)，也可称为“捨”(cāga, pariccāga)，或合称施捨。

奉献的种类很多。从奉献的方式来说，有三种奉献：

1. 奉献财物(dhanadāna)：付出钱财物品来做善事，例如賑灾捐款、资助贫困、出资建寺造桥修路等。

2. 奉献力量(baladāna)：亲

力亲为做善事，例如为赈灾做义工，为社会慈善、福利事业当志愿者，在寺院服务做净人等。

3. 奉献智慧(dhammadāna): 用自己的文化、技术、知识来做善事，例如劝人行善、宣扬佛法，参与慈善事业、弘法事业的宣传等。

从所奉献的对象来说，可以分为向下的悲田和向上的功德田两种：

1. 悲田(karuṇākhetta)：基于悲悯、同情心而扶危济困，

例如救灾抢险、周济贫困、资助失学儿童、帮助孤寡老人等。

2. 功德田(guṇakhetta), 又作资益田(upakārikhetta): 基于信心、恭敬心而布施供养或服务出家人, 使他们能够全心全意地投入修行或从事自利利他的事业。例如供养衣物、饮食、住所、医药、生活用品, 或者提供劳力服务等。这里的“功德”, 是指出家修行人拥有戒行、禅定、智慧、解脱等功德; “田”是譬喻, 犹如在田地里种植果蔬庄稼能够获得收成,

同样地，供养、资益出家修行人能够获得福报和快乐，所以称为功德田，又称“福田” (puññakkhetta)。



新加坡帕真禅修中心

生命的意义



新加坡帕真禅修中心

第三章 生命的超越

第一节 做心的主人

戒行是在行为和语言上的防恶止非，而奉献能够给自己和他人带来当下的幸福和快乐，这些都是一个人道德品质和善心的外在表现。然而，持戒再清净，道德再高尚，奉献再多，帮助的人再多，也还是人天善业，还属于欲界法，只

能带来人天福报，并没有超越欲界因果，更不能解决自身烦恼的问题。比戒行和奉献更加重要的是内心的提升。因此，希望实现生命意义、寻求生命超越的善人们，应该在树立信仰、完善道德戒行和奉献自我的基础上，进一步致力于提升心灵。

新加坡帕真禅修中心

如何提升心灵呢？要学会自我调控，善于调伏和引导自己的心，做心的主人。

有人可能会辩解说：心属于我的，我当然是自己心的主

人，为何还需要做心的主人？

好，假如你是心的主人，那么，你想要让心欢喜，它就能欢喜；你想要让心快乐，它就能快乐；你想要让心专注，它就能专注；你想要让心平静，它就能平静；你想要让心不陷入情绪，它就不会陷入情绪。做得到吗？做不到！证明心不由得你做主，你并不是心的主人。

所以，想要调伏内心，做心的主人，首先必须认识自己的内心，看清心的真面目。

我们的心做烦恼的奴隶实在太久太久了，受烦恼控制和奴役的心，一直都追随着贪、瞋、痴，追随着烦恼，追随着习气。

未经调伏的心习惯性地追求欲望，追求欲乐，追求它认为可以获得快乐的对象，就像苍蝇喜欢叮尸体或腐肉一样。如果做任何事情都不去调伏心，只让它追随着自己的习惯，心就会像苍蝇一样往臭的地方、腐烂的地方飞。心的习性就是如此，不去调伏它、控制

它，它就会追随着习惯、习气，而且做出对自己不利、对他人不利的东西。

未经调伏的心就像一匹野马般不受控制，难以驾驭，连自己的行为、情绪都控制不了。发怒的时候克制不住自己，还要骂人、打人、摔东西，甚至用自残来发泄不满。为什么心情经常起伏波动？为什么经常会闹情绪？因为心没有力量，做不了主，心被自己的情绪牵着走，不断被拉去造新的恶业。

未经调伏的心还有一个特

点是喜欢胡思乱想，习惯打妄想。坐着时打妄想，走路时打妄想，干活时打妄想，连睡觉时心都不肯闲下来，还是继续在打妄想，并以梦境显现出来。难道我们在这一生才开始打妄想？难道我们在这一生心才开始纷纷扰扰、胡思乱想吗？不是！在无始生死轮回以来，我们都是这样打妄想；一直以来，心总是追随着自己的烦恼、习气，没有一刻平息。

第二节 善调自心

所以，想要做心的主人，就需要看护心、调伏心、引导心，就像善于治水一样，把心引导向正确的方向。

在这里，我们讲一个智者(Paṇḍita)沙马内勒⁷的故事。

智者出生在古印度沙瓦提城中一个护持沙利子(Sāriputta)长老的富有家庭。因为从他母亲怀胎那天开始，其家中的笨

⁷ 沙马内勒：巴利语 sāmaṇera 音译，意为沙门的儿子。在佛教中出家受十戒的男子，多数为少年。

人也变成智者，聋哑获得康复，所以将他命名为“智者”。在他出生后，其母亲即产生这样的念头：“我将不会阻止我儿子的志愿。”

当智者长到七岁时，他对母亲说：“母亲，我想在长老跟前出家。”

“好啊！亲爱的。我曾下过决心不会阻止你的志愿。”于是当天傍晚即把小智者送到寺院沙利子长老之处，请求出家。

智者出家后的第八天，沙利子长老叫他跟着一起去托

钵。他跟随在长老的后面，走到半路时，见到一条水渠，问道：

“尊者，这是什么？”

“贤友，这是水渠。”

“它可以用来做什么？”

“它可以将水引去灌溉庄稼。”

“那么，尊者，水有没有心呢？”

“没有，贤友。”

“尊者，像这样没有心的东西也可以随着自己的意愿引导呀？”

“是的，贤友。”

智者沙马内勒心想：“像这样没有心的东西也可以随着自己的意愿引导来做工作，为什么有心的人却不能控制自己的心念来禅修呢？”

走了不远，智者又看见箭工在用火烘烤箭杆后扳直，问道：

新加坡帕真禅修中心

“尊者，他们是谁？”

“他们是箭工，贤友。”

“他们在做什么？”

“把箭杆用火烘烤后扳直。”

“箭杆有心吗？”

“没有心，贤友。”

他于是想：“即使拿没有心的东西用火烘烤也可以扳直它，为什么有心的人却不能控制自己的心念来禅修呢？”

又走了不远，智者看见木匠在用木头做车轮、车辐等，问道：

“尊者，他们是谁？”

“他们是木匠，贤友。”

“他们在做什么？”

“他们拿木头做车的轮子等，贤友。”

“木头有心吗？”

“没有心，贤友。”

他想：“即使拿没有心的木头、木板也可以做轮子等，为什么有心的人却不能控制自己的心念来禅修呢？”

他这样思惟之后，对沙利子长老说：“尊者，如果您可以自己拿衣钵的话，我想回去。”

长老接过自己的衣钵，并把房间锁匙交给他。

沙马内勒礼敬长老之后折返回去。他走进房间坐下后，开始观照自身五蕴，修习维巴

沙那。

由于在过去咖沙巴佛 (Kassapa Buddha) 的时代，智者沙马内勒已经积累了大量的巴拉密。此时，他的心很快地获得专注，就在用餐期间观照自身而证悟第三果⁸。

那天，佛陀在用完后观察：“智者沙马内勒将衣钵交还给沙利子后回去禅修，他是否能完成出家人的义务？”知道他已证悟了三果，再继续观

⁸ 根据佛教的修证次第，断除烦恼、证悟圣果分为四个阶段，最高的阶段为阿拉汉道果。证悟第三果时，断除了欲贪和瞋恨。

察：“他有没有证悟阿拉汉的巴拉密？”结果发现不仅有，而且还能在用餐之前证悟阿拉汉果。接着又发现：“沙利子正为沙马内勒带食物赶着回来，我必须设法阻拦他，到寺门外作守护，然后问他些问题。在他回答问题时，沙马内勒将能证悟阿拉汉道连同四无碍解智。”

于是佛陀来到寺门外，站在那里问了刚到达的沙利子长老四个问题。

就在沙利子尊者回答这些

问题的时候，智者沙马内勒证悟了阿拉汉道连同四无碍解智。如此，七岁的小孩在出家后第八天，就像盛开的红莲花、青莲花一般证得阿拉汉道果。

佛陀就此事对比库们说：

“诸比库，当智者看见水渠能引水、箭工扳直箭、木匠做木工活之后，就能借这些外境来调御自己，从而证悟阿拉汉。”并说偈颂：

“治水者引水，箭工制弓箭；
木匠做木工，智者自调御。”

(法句 80)

我们可以从这个故事得到启示：心是可以调节的，只是由于我们的耐心不够，意志力太弱了。我们听了这个故事要感到惭愧，甚至连一个七岁的小孩子都不如。所以，谈到修行，重要的是调伏自心，提升心的力量。



新加坡怡真禅修中心

第三节 培养定力

如何才能调伏自心呢？佛教把调伏自心的方法叫做“禅

修”。

禅修，巴利语 bhāvanā，也译作修行、培养。佛教所有的禅修方法，皆可归纳为止 (samatha) 和观 (vipassanā) 两大类。止，即止息烦恼、平静内心，属于培养定力的方法；观，即观照自他身心和世界的真相，属于培养智慧的方法。

根据佛陀的教导，想要调伏自心、断除烦恼，应该先修止后修观，即先培养定力，然后再培养智慧。

为什么需要培养定力呢？

因为没有定力的人，心是脆弱的；拥有定力的人，心是强大的。比如请大家闭上眼睛，持续地专注呼吸，许多人会觉得很难，心不能很好地集中。为什么专注呼吸都会感到困难呢？因为心没有力！如果心有力，你想要专注什么就可以专注什么。假如连看护好自己的呼吸都不行，还扬言“我想要得到成就，要度众生，要成佛”，那都是空话，不现实！最现实的是什么？看护好心是最现实的，调伏好心是最现实的。如

果连心都调伏不好，其他的理想都是空谈。

培养定力的方法有四十种之多，可以通过专注呼吸、散播慈爱、修三十二身分、修四界差别等来达成。培养定力的方法虽多，但最基本的原理是：通过专注一个特定的对象来增强心的力量。举个例子：把一张白纸放在太阳底下晒一天，白纸还是白纸，不能燃烧。但是，在白纸的上方放一个放大镜，在适当的距离聚焦后，不到一分钟这张纸就会燃烧起

来。什么原理呢？能量集中。培养定力也是如此，把心的力量集中起来，很快就能达到效果。你说定力重不重要？非常重要！

再举个例子，我们几乎每天都会上楼梯，但是往往却不知道所上的楼梯有多少级。然而，我们用心地上楼梯，心中数着楼梯的级数，只需一次就能知道楼梯有多少级了。为什么每天上楼梯却不知级数呢？因为胡思乱想，心不集中。

胡思乱想只是在虚耗心

力。我们的心为什么那么软弱无力？因为从来不曾尝试去关注它、培养它，发展它的能力。

培养定力其实就是不断地增强心的力量，培养自我调控的能力。刚开始培养定力时，由于一直以来的不良习惯，心总是不能很好地专注，总是会被妄想打断。然而，做任何事情都需要耐心，需要毅力，修行更是如此。修行要靠积累，修行需要重复。通过不断的重复，定力才能由弱变强，才能由只维持很短的时间到长时间

地专注。无论是调心也好，培养正念正知也好，修定也好，都需要耐心，需要努力。通过不断地重复，才能越做越好；通过不断地积累，才会有质的飞跃。

真正尝到修行滋味的人，能够获得内心的平静与快乐——禅定妙乐。这种平静与快乐超越了一切物质所能带来的快乐，这就是为何有些人虽然拥有很多物质财富，一旦他尝到修行的甜头后，也能抛弃这些财富。这种人其实并不愚蠢，

当他发现人生还有更殊胜、更超越的快乐，他会把那些能带来忧愁、痛苦和过患的物欲快乐放到一边，甚至会把助人之乐、奉献之乐都放到一边，因为禅定妙乐比物欲、助人、慈善公益所能获得的快乐更加超越，更加殊胜。

禅定妙乐到底有多殊胜呢？经典中描述这种快乐是渗透性的，整个身心都沉浸在快乐当中。例如佛陀在《沙门果经》向未生怨王(Ajātasattu)这样譬喻第二禅之乐：

“大王，犹如湖水从深泉涌出，既没有从东方流入之水，又没有从南方流入之水，没有从西方流入之水，没有从北方流入之水，天也没有时时提供足够的雨水。但从其湖底有清凉的泉水涌出，使该湖被清凉之水所浸润、流遍、充满、遍布，该湖没有任何一处不被清凉之水所遍满。同样地，大王，比库此身乃被定生之喜、乐所浸润、流遍、充满、遍布，其身没有任何一处不被定生之喜、乐所遍满。”(长部 1.229)

也就是说，当一个人证得

禅定时，他的快乐不是外在的，不需要依赖任何外来的感官刺激，其时整个身心只是被内心源源不断涌出的喜乐所浸润、充满，整个身心没有任何一处、没有任何一个细胞不被这种内在的喜乐所遍满。与这种快乐相比，感官（眼、耳、鼻、舌、身）欲乐明显变得粗劣。

第四节 超越生命的智慧

然而，哪怕拥有高深的禅定，也还是属于世间法。因此，

拥有禅定之后，还需要培养智慧。也即是说，要先致力于内心的平静、专注，等到心变得强有力时，再在此基础上进一步培育智慧。

佛教并不以拥有定力、享受禅定妙乐为最终目标，但是，禅定却是培育智慧的强力助缘，因为拥有定力的心是平静以及强有力的，可以运用它来培养强大敏锐的智慧。假如心不平静、软弱无力，如何能清晰地观照世间呢？好像被风吹起涟漪的湖水，想要清晰地照

见自己的容颜、照见湖光山色是不容易的。同样，心里充满妄想，习惯胡思乱想，散乱不安，想要清楚地洞悉世间真相是不可能的。

正如佛陀在《相应部》里的很多经典中这么强调：

“诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实地了知。”

另外，佛陀在《法句》第372偈中也说到：

“无智慧者无禅那，
无禅定者无智慧；

若有禅那与智慧，
他实接近于涅槃。”

所以，《清净之道》中说智慧的直接原因（近因、足处）是禅定。

这里所说的智慧，并不是时下流行的商场智慧、官场智慧、考场智慧、情场智慧、生活智慧等。换言之，佛教所说的智慧既不是平时所指的学习能力、理解能力、接受能力、记忆能力，也不是指分析判断能力、发明创造能力或社会竞

争能力，这些能力充其量叫做才华或聪明。佛教所讲的智慧是专指观智，即观照身心生命和世间万物的本质为无常、苦、无我的智慧。这种透视世间真相的智慧，是佛陀教法与其他宗教不共通之处，是一切其他宗教、哲学里所找不到的。

佛陀教导我们需要培育能够洞察世间和观照世间本质的智慧。那什么是世间？世间的本质是什么？一切世间现象，皆可归纳为物质现象和精神现象。

1. 物质现象，佛教称为“色” (rūpa)，原意为变坏、破坏。具有变坏本质的事物，叫做色法。

2. 精神现象，佛教称为“名” (nāma)，原意为朝向、倾向。朝向目标以识知它，或者能导致朝向目标，叫做名法。

不管是物质现象，还是精神现象，它们都是因缘和合的。也即是说，世间万事万物的产生和存在都必须依赖各种各样的条件和关系。佛教把因缘造作的事物称为“行法” (saṅkhāra)

dhamma)或“有为法”(saṅkhata dhamma)。只要是因缘造作之法，其本质即是无常、苦、无我。因为世间上没有任何一种事物是恒常的，一切都是刹那生灭的，所以是“无常”。由于无常，它们一直都被生灭逼迫着；有生灭逼迫的怖畏，所以是“苦”。假借众缘和合、有生必有灭的诸行法，根本不存在有真实的“自我”、“大我”、“灵魂”或“本体”，所以是“无我”。无常、苦、无我是世间的真相，是万物的本质。

不了解世间的真相，心处于愚昧无知的状态，称为“无明”或“痴”。由于无明，我们会把众缘假合的事物认为是真实的，把本质是无常的事物认为是恒常的，把本质是苦的事物认为是乐的，把本质是无我的事物认为是我的，把本质不圆满的事物认为是圆满的。由于这种无明和颠倒想，于是对错知为真实的、美丽的、适意的人事物产生欲求，产生“贪”；对不好的、丑陋的人事物产生讨厌、抗拒、排斥、生气，产

生“瞋”。贪、瞋、痴是一切烦恼的根本，而一切烦恼也可以归纳为贪、瞋、痴。贪、瞋、痴是心的枷锁，是一切痛苦的根源。可是，由于没有智慧，看不清自己的烦恼，于是一直被贪瞋痴控制着，一直都做烦恼的奴隶，身心追随着烦恼，不断地造作或善或恶的业，从而永无止境地沉溺流转于生死苦海之中。

通过智慧，可以了解这个世间以及自他身心的真相，不再过度执著这副拥有生老病死

的躯壳，不再过度执著任何无常、苦、无我的事物。通过智慧，可以减轻乃至完全地断除作为一切痛苦根本的烦恼。唯有通过强力、高深、敏锐的观智，才有可能超越生命、超越世间（lokuttara，又作“出世间”）。

培养智慧的最终目标是为了断尽烦恼、证悟涅槃。涅槃，超越了因缘和合，超越了生和灭，超越了爱和不爱，超越了苦和乐，超越了生命，超越了世间，超越了一切存在。因此，

在一切法中，涅槃是至高无上的。正如佛陀在《教诫巴帝摩卡偈》(Ovādapātimokkha gāthā) 中说：

“诸佛说涅槃最上。”

争取超越生命，是生命最高的价值！为超越世间而奋斗，是人生最有意义的事情！

新加坡帕真禅修中心

结 语

俗话说“人往高处走，水往低处流”。我们生而为人，在物质基础达到一定条件之后，

就要争取超越，从追求物质财富超越到追求精神财富。

精神财富有很多种，包括信仰、戒德、奉献、定力、智慧等。信仰是迈向心灵生活的开始，是人生道路的指南。有了信仰，再进一步完善戒行，培育个人的道德品质，同时也应乐善好施、积极奉献、利乐社群。在拥有信仰、戒行的基础上，注重心智的提升，调伏自心，逐步培养定力和智慧。

佛教修行的最终目标是断尽烦恼、证悟涅槃，而达到这

个目标的方法是培养定力和智慧，即修止观。修行既有很明确的目标，也有一条清晰的道路。我们应该朝着这个目标，走在这条循序渐进、次第分明的道路上，一步一个脚印，踏踏实实前进，最终实现超越自己、超越生命、超越世间。

轮回是一个极漫长的过程，修行同样也是一个漫长的过程。不过，在轮回过程中所遭受的苦是没有尽头的。尽管修行再苦，但这种苦总会有个尽头。修行，不是一朝一夕的

事情，也不是一年一月的事情，甚至我们终此一生投入修行也是值得的。即使今生不能达到最终目标，下一辈子也应该接着继续修行。

希望大家都能思考生命的意义，善待生命，善用生命，致力于积累精神财富，致力于提升自己，致力于战胜自己，致力于超越自己，超越这无意义的生死轮回！

佛教问答

问1：现在社会诚信度越来越差，和现代人的信仰缺失有关吗？

答：是的。诚信属于人心的范畴，属于道德观念的范畴。如果人心没有信仰，没有因果观念，会导致道德贬值、心无所畏惧，于是为了钱财，为了自己的利益，什么事情都敢去做。不仅是诚信度变差的问题，许多社会问题、治安问题、犯罪率增长、自杀率增长、心理疾病普遍等等问题，都与现代人信仰缺失有关。

问2：佛教强调少欲知足，如果人人都信佛，大家都没有欲望，那社会怎么会进步呢？

答：我们不用担心这个问题。

社会的进步其实是人心欲望的表现。人有不断追求欲望和实现欲望的动力，由于这种动力，推动着社会的进步、科技的发达。人的欲望越容易实现，就会说社会越进步。然而，社会的进步、科技的发达，也带来了物欲膨胀、人心浮躁、急功近利、道德沦丧、诚信贬值等问题，而这些问题却又是社会进步、科技发达所不能解决的问题。

由于欲望的膨胀，人们会不断地追求物质财富，必然也会给自己造成许多人为的痛苦和烦恼。佛教的存在，并不会阻止社会的进步，即使佛陀在世时，也并没有令所有人都成为佛教徒。佛教强调少欲知足，在一定程度上能够遏止人们那永无止境的欲望，因为少欲知足的确能够带给我们内心的快乐。佛教强调的是发展精神财富，强调的是人心的建设、心智的提升。如果一个人同时拥有物质财富和精神财富，他才是真正富有且快乐的人；如果一个社会物质文明和精

神文明都很发达，这才是真正富足祥和的社会。

问3：佛教对善恶的区分与社会的判定标准一致吗？

答：不完全一致。

佛教把或善或恶的行为都称为“业”。业，巴利语 kamma，意为行为、造作，任何身、语、意有意志的行为都是业。业在佛教中是很重要的观念，表现在道德上称为善业或不善业。善恶业并不是以表面行为、过程或后果来判断，而是根据内心的动机。动机纯正、不会受到智者谴责的

行为属于善业；动机不纯、内心夹杂着贪瞋痴的行为则是不善业。

须知善恶业并不等同于国家法律或社会道德。国家法律和社会道德会随着不同的时代、不同的地域而改变，但业果法则却是不变的。根据业果法则，判断善恶的标准是一个人的行为动机。例如，一名医生由于疏忽而导致病患死亡，他也许要为这宗医疗事故而负法律责任，但由于他并无心杀人，因此并不构成恶业。不过，一个人因贪著口腹而宰杀鱼虾，或因厌恶而杀死蚊子

蟑螂，他既不会受到法律的制裁，也不会受到世间道德的谴责，然而，其杀生的行为却已构成了恶业。所以，业的善恶性质取决于动机是否纯正，在某种意义上与国家法律、道德标准、普世价值有所不同。

问4：有人说：“只要我不做坏事就好了，持不持戒都没有关系。”这句话对吗？

答：不完全对。

戒，从消极的角度来说是禁止某些恶行，从积极的意义来说是培育良善的品德。它既是一种

自我约束的心理能力，也是一种自我完善的道德动力。因此，一个受了戒的人在遇到恶缘考验或诱惑时，既有主动避免作恶的自制力，又有被动培养善德的功德，这和没受戒者自发地不作恶是不同的。又如持八戒者不用晚餐，他就有持戒的功德；但是无戒者不用晚餐，那只能叫做饿肚子。假如说“不做坏事就好了，持不持戒都没有关系”是正确的话，那么，不杀不盗不淫不妄语不喝酒的牛、马、羊等岂不都是戒行清净的了！

问5：我曾经听到有人劝别人不要受五戒：“不要随便受五戒，受五戒之后，若犯了戒会多一条戒罪。”果真如此吗？

答：对于这个问题，我们且看《弥林德问》(Milindapañha)中希腊王弥林德(Milinda)和阿拉汉龙军尊者(Nāgasena)的一段问答：

“龙军尊者，明知而作恶者与无知而作恶者，谁的罪恶更重呢？”

龙军尊者回答说：“大王，无知而作恶者，他的罪恶更重。”

弥林德王不解地说：“龙军尊者，难道我的王子或臣民们因

为无知而作恶，我要给他双倍的处罚吗？”

龙军尊者反问弥林德王：“大王，你认为如何，假如有块被烧得炽热、灼热、火红的铁球，一个有感觉者去拿与一个无感觉者去拿，哪一个被烧伤得更严重？”

“尊者，那个无感觉者去拿，他被烧伤得更严重。”

“同样地，大王，无知而作恶者，他的罪恶更重！”

在这段问答中，烧得火红的铁球表示恶行，知道恶行而做就会有惭愧心，所以不会继续做下

去。但是不知那是恶行，或者并不把恶行当一回事，甚至拥有邪见，认为“不做白不做”，在做的时候没有惭愧心，甚至还会继续做。

如果一个人不相信业果，没有惭愧心，不以恶行为恶行，这是一种邪见。同样是做一种恶行，得到邪见支助而造作的恶业，要比无邪见支助的恶业要重得多。

问6：出家人依赖他人的布施供养，却不从事生产，对社会没有贡献，这不是社会寄生虫吗？

答：佛教，是劝导人们向善、和平、慈悲、奉献、快乐、平静、智慧、无我的宗教。佛教出家人是佛教的代表，也应该是善良、和平、慈悲、快乐、平静、智慧的象征，同时也应该带给社会祥和、和平、和乐，指引人心向善、慈悲、奉献、快乐、平静、智慧。我们并不排除有些出家人为了生计而出家，他们出家后也是过着不学无术、游手好闲的生活。但是，真正的出家人是把自己的

青春和生命奉献给佛教，奉献给众生，对自己的要求是守持戒律、研习三藏、勤修止观；对社会，则肩负着传续正法、劝导世人、教化大众、净化人心的职责，是广大信众的道德楷模和心灵导师。

一个尊重文化知识的社会，必定会尊重教师；一个尊重道德心灵的社会，也应当尊重宗教教师。

问7：有没有生死轮回？有什么理由说明人死后还会继续轮回？

答：肯定有生死轮回！生死轮回就是生命的循环。春夏秋冬、花开花落、草木枯荣，包括日月星辰、花草树木在内，自然界的万事万物都是循环的、周而复始的，生命更是如此，我们有什么理由相信人死后就一了百了、完全毁灭呢！

所有的生命与生俱来就会抓取自身的生命，认为身心是“我的”，执取这副身体为“我”，执取心识为“我”，佛教称为“我

见”、“我执”，或者称为“有爱”，即对自己生命的贪爱执著。从一期生命的最初那一刻开始，心就牢牢地执取身心生命为“我”，这种“我执”、“有爱”会一直伴随着人的一生，几乎不曾片刻放松。如果一个人的生命走到了尽头，不管他是寿终正寝还是意外夭折，即使原有的身体已经死亡，已经不能再被抓取了，但这种根深蒂固的“我执”、“有爱”也丝毫没有减轻。以这种“我执”、“有爱”作为生命原动力，继续会抓取新的生命并执取为

“我”。

同时，一个人在生命期间会造作各种各样的行为，这些行为在道德层面上称为“业”，而这些行为所留下的影响力称为“业力”，或者可以理解为行为能量流。业的运作规律是善业带来善报，恶业带来恶报。一个人临终时，在“有爱”的支助和推动之下，所成熟的善业能够招致好的结果，使他投生到好的地方，带来人或天人的生命；如果恶业成熟，能使他投生到苦的地方，带来鬼或动物的生命，甚至堕落地狱。

一旦旧的生命结束，新的生命开始，“有爱”又牢牢地抓取刚结生的生命为“我”，并支助业力在新一期的生命里继续发挥作用，直到该期生命结束，然后又再继续抓取另一副身心为“我”。除非他证悟阿拉汉道果，完全断除了作为生命原动力的“有爱”，否则，生而又死、死而又生的循环就会这样持续不断地轮回下去。

生死轮回既是生命循环的铁律，也是死神的诅咒，难以逃脱。人类是这样，一切众生也都

是这样。

所以，只有还存在生命的原动力，只要行为的影响力还能带来结果，人死后就还会继续轮回。

问8：有没有天堂地狱？世界上有没有鬼？我们看不见他们，怎样才相信他们的存在？

答：有的！他们都是生命的不同存在方式。

当然，无论是人也好，天界的天人也好，恶趣的鬼类也好，地狱里的众生也好，他们都是过去所造之业带来的结果，善业使

众生投生为人或天人，恶业使众生投生为鬼和地狱众生。根据佛教的说法，既没有永恒的天堂，也没有永恒的地狱，无论是贵为天主的天人，还是最下劣生命的地狱众生，都是轮回中的众生。只要是由业所生，当该业耗尽之时，还是会投生为其他趣的生命继续轮回。

新加坡怡真禅修中心

佛教虽然承认鬼神的存在，但却并不认为鬼神能主宰、操控人们的命运。天人、鬼类虽然拥有人类所没有的某些能力，例如飞行、隐身、变化等，但他们有

自己的世界和生活空间，一般情况并不会干扰人类的生活和活动。

人的肉眼能观察到的事物是很有限的，只能看见人类自身和部分的畜生。即使是动物，过于微细的也无法直接看到。除非天人和鬼类有意显现给人看见，否则，人的肉眼是无法看见他们的。当然，拥有禅那的禅修者在散播慈爱时，能够大致地看见天人、鬼类和地狱众生。然而，拥有天眼的人则能清楚地看见他们。

问9：如何面对人生的起落和生活的挫折？

答：首先必须学会接受。回避问题、逃避现实并不是明智之举，只有接受现实、正视问题，才能进一步解决问题。

人生在世，难免会有起起落落，不可能样样称心、事事如意。我们必须学会接受生命的不圆满，必须学会接受人生的不如意。只要生而为人，就必须面对自己和亲朋好友的生老病死，必须和自己最亲的人、自己所爱的人生离死别，这是人生的真相，

我们必须正视它、接受它。

万事万物只要有产生、有存在，就必定会毁坏、灭亡，这是世间万物的规律。只要生活在世间，就要接受这种规律。不管你家财万贯、位高权重，只要拥有，就必定会失去，和它们分离。名利权势、金钱财物都是生带不来，死带不走，没必要为这些身外物而患得患失，徒增痛苦。

在面对人生的起落和生活的挫折时，要做到“得意淡然，失意泰然”。得意的时候不要太嚣张，失意的时候也不用怨天尤人。无论得意失意，都应当如理

作意，多作正面思惟，凡事往好的方向想。要知道现在的困境只是自己的果报，只是由自己过去所造的恶业带来的。既然现在的不如意是由过去的恶业导致的，为什么过去敢于造恶，现在却不敢承担呢？

另外，在面对人生挫折时要学会转缘。灾祸、失意、倒霉等多数是以过去业为因所导致的，但是光有因还不行，还必须要有诸缘支助才能成熟。一个人在体验恶报时，往往也是在面对各种恶缘和逆缘。如果在面对这些恶缘

和逆缘时，内心还产生恶心恶念，那只会让这些恶缘和逆缘变得更加糟糕。在承受恶报和面对恶缘时，只有内心保持善心善念，多创造善缘，多制造顺缘，才有可能逐渐转化恶缘、逆缘，慢慢改变现况并走出困境。

当然，要学会坦然地面对人生的起落和生活的挫折，寻求信仰、拥有信仰是必要的。拥有信仰和没有信仰的人同样生活在现实世界，都要面对人生的起落。但是，拥有信仰的人在遭遇生活失意、人生低谷时，内心仍然有庇护，精神仍然有寄托，人

生仍然有目标，更不容易被现实所打败，更能看到未来的希望。有许多事实表明，一个人的信仰越坚定，在面对困难时内心越充满力量，越能洒脱自如地面对现实、越度难关。

问 10：佛教是否相信命运？命运是不是前世注定的？佛菩萨是否能主宰人的命运？

答：佛教也承认命运。不过，佛教并非“宿命论”或“命定论”。虽然佛教相信今生的命运是由过去生造成的，但仍然不能说命运是前生注定的、不可改变的。

同时，人的命运也不是由上天、上帝、神佛菩萨所决定，能够主宰人的命运的只有人自己。为什么呢？

佛教认为，命运作为人生历程中的生死、吉凶、贫富等的遭遇，它属于因果法则中的果报。按照因果法则，因与果在时间上分为过去、现在和未来三时，过去因成熟能带来现在果，现在因成熟能带来未来果，所谓的命运属于现在果。无论是一生中所遭遇到的不同经历，还是在不同生命阶段所接触到的各种人、事、物，只要是结果，就会有其各别

的原因。造成生命不同境遇的原因就是我们过去的行为，现在的吉凶祸福，和过去行为的善恶好坏息息相关。

同样，现在因影响未来果，未来命运的吉凶祸福，取决于现在行为的善恶好坏。如果想要改变未来的命运，让未来越来越好，光靠求神拜佛、算命看相、风水转运等是没有用的，只有依循因果法则，依靠自己，用自己的善心、善行来改变未来。

因此，在面对人生不同的境遇状况时，我们不能改变已经发

生的或正在发生的事情，但是，我们应先学会接受现实，接受这是由于过去因所造成的现在果，然后再学习改变现在的心念，改变自己待人和处世的态度。唯有接受现实，再从现在因下手，如理作意，多行善事，多做善业，才有可能扭转未来，改变命运。



新加坡帕真禅修中心