

济群法师

信仰与人生

- 【一·信仰可以建立道德准则】
- 【二·信仰可以引导精神追求】
- 【三·信仰可以使人心态超然】
- 【四·信仰可以培养慈悲大爱】
- 【五·信仰可以解决生死归宿】
- 【六·信仰可以找回自己】

人生是学习的过程，成长的过程，也是不断解决问题的过程。可以说，我们从小到大所有的学习，最终都是为了解决问题。即使纯粹出于兴趣的学习，也是在解决精神需求。而对每个问题的解决，又会成为人生路上的足迹，将我们导向不同的未来。

有句话叫作“活到老，学到老”。这种学习是永无止境的，因为人生总有新的问题需要解决，除非你故步自封，不想提升。事实上，一旦停止学习，人生也就失去了活力。自上世纪六十年代以来，在联合国教科文组织等机构的大力提倡下，终身学习和终身教育的概念，已在世界范围内形成共识。

究竟应该学什么？取决于我们需要解决的

问题。人生问题林林总总，大体可分为两类：一是现实的问题，一是永恒的困惑。现实问题包括基本生存，及家庭、感情、事业、地位、人际关系等，是每个人都要面对的。但这并不是人生的全部，作为万物之灵，人类有别于其他动物的关键在于，我们还会追问生命真相——我是谁？生从何来，死往何去？活着的意义是什么……这些永恒的困惑，并没有随着科技发展找到答案。

人们曾经以为，科学会解释一切并最终取代宗教。事实上，在人类可以探索太空并不断有最新发现的今天，我们对自己的认识依然模糊不清，对内心的烦恼依然束手无策，对人生的目标依然无从确定。这就离不开对宗教的了解，因为它给我们指明了一条向内寻找的道路——由调心，而安身立命；由修心，而明心见性。

从原始社会以来，信仰始终伴随着人类社会的发展。流传至今的，有佛教、基督教、天主教、印度教、伊斯兰教、道教及各种民间信仰。

据有关统计，在全世界七十多亿人口中，有信仰者约占百分之八十，其影响体现在方方面面。就个人而言，主要在于人生观、价值观、世界观的形成，及为人处世的方式。

以下，重点从佛教的角度，探讨信仰与人生的关系。

【一、信仰可以建立道德准则】

说到宗教信仰，和道德密不可分。可以说，宗教是世界各民族建立道德准则的基石。可能有人觉得宗教是形而上的，并不是生活必需，但他们需要道德吗？需要和谐安定、彼此信任的生活环境吗？在一个社会中，如果不讲道德，缺乏做人规范，终将导致人人自危的结果。事实上，这正是我们面对的现状。为什么今天会有层出不穷的负面新闻，有种种让人叹息甚至恐惧的不良风气？究其根源，就在于道德缺失，在于我们对道德的认识不足。

中国传统社会以儒家宗法制为基础。在这

个背景下，道德是维系人与人、人与家庭、人与社会等一切关系的行为准则。也因此，道德似乎只是社会的要求，而非个人所需。

这种观念会带来什么结果？当大家都遵守道德时，我们也会这么去做，但只是为了遵守约定俗成的规则，并不是自觉的选择。所以当大家都不遵守道德时，也就不必循规蹈矩了，甚至会觉得，遵守道德就意味着吃亏。我们能看到财富、房子、汽车的价值，看到眼前实实在在的价值，却看不到道德蕴含的价值。这使得我们在没有利害关系时，还愿意谈一谈道德；一旦面对利害冲突，需要在道德和利益之间作出选择时，就会轻易舍弃道德。问题是，当人人都为一己私利不顾道德时，我们还能相信什么？

如何才能重建道德，使之成为人们的第一选择，而不是用来说说的口号？关键是认识道德的价值。只有认识到位，才能在生活中自觉践行。说到价值，离不开道德的思想基础。

1. 立足于世间哲学

从世间哲学的角度，道德和高尚理想有关。有正向的人生追求，才会遵循相应的道德准则。儒家推崇的有德君子，就是作为道德标杆的存在。最基本的，是践行仁、义、礼、智、信五常，并具备自省、克己、慎独、宽人等素养。千百年来，“君子喻于义”“君子坦荡荡”“君子成人之美”等关于君子的描述，始终被人们用作对美德的赞扬，对自我的期许。而在“立德、立功、立言”的三不朽人生中，也以“立德”为最高境界，胜于文韬武略、世间功名。

在这样的文化传统中，人们向往君子之德，就会自觉遵循道德，因为那是成为君子的途径，于己是见贤思齐，于人能得到肯定。但脱离这一背景，道德就会被架空。曾几何时，社会上甚至流行起“道德多少钱一斤”的调侃。之所以这样，是因为在人们心中，财富成了最迫切、最重要、甚至压倒一切的目标，而道德已得不到什么养分。不仅如此，在欲望的驱动下，各

种不道德行为反而肆意生长。

想要改变这一状况，必须重建价值体系。当有德君子真正受到推崇，目标导向才会随之改变。这是以结果纠正行为，就像社会上开始重视学历后，高考、中考甚至小升初都成了大家关注的热点。但在今天这个金钱至上的时代，仅仅依靠思想引导来提倡道德，似乎有些力不从心。

2. 立足于对神的信仰

除了哲学，道德也来自对神的信仰。如基督教国家是依对上帝的信仰建立道德，伊斯兰教国家是依对真主的信仰建立道德。自美国建国以来，总统和首席大法官在就职仪式上，都要手按《圣经》宣誓。这种集宗教、道德、法律含义于一身的仪式，充分说明了宗教和道德的密切关系。

人们相信宇宙中有万能的主宰神，既决定现世幸福，也决定未来归宿。只有信仰神，遵守神的旨意和相应道德规范，死后才能进入天

国，与神同在。否则就会堕入地狱，被不灭的烈火所惩罚。这是把信仰、道德和人生幸福形成捆绑——想要得到今世乃至永生的幸福，就必须信神并遵守道德。

可以说，这种道德有着强大的背景，但它的弊端也在于此。如果你不信万能的神，依此建立的道德就会失效；如果你半信半疑，道德的力量同样会被打折。所以当神的权威不断受到挑战后，即使是传统的基督教国家，由信神带来的道德约束力也在随之减弱。

3. 立足于人性论和因果观

与神教的区别在于，佛教不认为宇宙中有万能的神，其道德观是依托佛陀揭示的生命发展规律而建立——那就是人性论和因果观。这也是佛法对人和世界的认识。

首先是人性论，基于对自身的认识，说明人为什么要遵循道德。每个人都希望成为更好的自己，成为智慧、幸福、安乐自在的人。那么，

8 怎样让自己变得更好？佛法告诉我们，每个人

的存在都是五蕴假合，由一大堆想法和情绪组成。由不同的观念，造就我们的心态，再由心态造就人格和生命品质。

其中，善心所和道德行为可以造就健康的人格，高尚的生命品质；而不善心所和不道德行为，则使人格和生命品质由此堕落。从心行的产生，到人格的建立，不是佛菩萨说了算，而要遵循客观规律，也就是我经常说的“心灵因果”。这种因果是即时的，当下就能感受到；同时也在不断积累，并由这种积累影响未来的生命走向。也就是说，道德行为具有现前和究竟两种利益，反之亦然。

当我们认识到，善行能使自己得到正向成长，而不善行会在生命中留下不良记录，基于对自己的负责，就会自觉选择道德行为。这不是为了做给谁看，不是迫于社会压力，也不是害怕某种外在力量的惩罚，而是为了成就更好的自己。现代人注重养生，但只是在色身下功夫，不知道修心才是根本，遵循道德才是保健。

这是由内而外的养生，是从今世到尽未来际的养生。

所以说，佛教是基于人性论和因果观来确立道德的价值。这种道德观不需要借助外在权威，而是可以从自身实践来检验的，在当今社会更具有普世性，更容易为大众所接受。它不仅有利于个人成长，也有利于社会和谐。比如佛教提倡的五戒十善，于人于己都有莫大利益。只要多一个人遵循不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不贪、不嗔、不痴的道德行为，社会就会多一份安定。

当我们在遵循道德的过程中，感受到这些行为对自身和社会的改变，就会因此得到正向激励，产生进一步实践的动力。这种精神力量不是物质所能给予的。所以从佛教的道德观来说，个体价值和社会价值是相互增上的。如果不落实到个人，只谈道德的社会价值，很难使人长期、自觉地坚持；如果不落实到社会，只是严以律己的个人道德行为，作用难免局限，

缺乏普世价值。

【二、信仰可以引导精神追求】

现代人熟悉物质追求，从房子、汽车，到衣服、食物，“买买买”已是生活常态。而网购的普及，更使人不受任何束缚，随时可以在线购物。在满足生活所需的同时，也能借此排遣空虚，缓解压力。所以，对物质的追求正以几何级数增长。但说到精神追求，多数人会觉得有些陌生，有些抽象，甚至有些过时。

那么，物质可以解决一切吗？事实上，今天的人并没有因此满足，反而日益迷惘。在过去的穷困年代，我们以为有钱就能幸福。现在很多人有了钱，有了房，有了车，有了以往希求的种种，为什么还是不幸福？问题就在于，没有健康的心态。

幸福是由心感受的。当内心焦虑、恐惧、缺乏安全感的时候，当内心有种种疾病的时候，是没有能力感受幸福的。我们知道疾病会损害

健康，同样，心理疾病会破坏幸福，是幸福的天敌。

近年来，政府也在大力提倡两个文明建设。因为随着物质条件的改善，心理问题正日益显现，到了不容忽视的程度。那么，怎样才能建设精神文明？必须有健康的精神追求，包括对永恒问题、完善人格和文化艺术的追求，这都离不开信仰。

1. 对永恒问题的追求

首先，是对永恒问题的思考。比如我是谁？何为命运？活着为什么？生从何来，死往何去？世界的真相是什么？这是哲学和宗教致力解决的。可能有人会说：为什么要想这些？对我的生活有什么意义？事实上，这是让我们从一个高度来审视人生。在茫茫宇宙中，在亿万年的时间长河中，这短短的一生，不过是刹那生灭的瞬间，到底用来做什么，才能不负此生？如果没有高度，我们是看不到人生意義的，不过是茫茫然地随业流转。

答案在哪里？世间科学主要是解读物质现象，而哲学和宗教是探讨世界本质，但方法各异。其中，哲学是通过理性思考认识世界，是推理、玄想而非实证，无法直达本质。所以从古希腊开始，哲学家们从不同角度，不断推翻之前的理论，至今莫衷一是。而神教把一切终极答案归于造物主，对非信徒来说，其实是属于“不可知论”。

佛法告诉我们：要解答这些永恒问题，必须开发生命本具的智慧，向内而非向外探寻。这是佛陀在菩提树下证悟时，以智慧亲见的真相。学佛，就是在佛法指引下，像佛陀那样，以追求真理、走向觉醒为己任。具有这样的精神追求，我们才能活得明明白白，才不会在浑浑噩噩中虚度。

2. 对完善人格的追求

其次，要造就健康的心态、人格和生命品质。说到完善人格，离不开对心性的认识。在中西方哲学中，关于人性是善是恶，自古就有

很多争议。儒家说“人皆可以为尧舜”，也说“人之所以异于禽兽者几希”。如果想成圣成贤，就要从诚意、正心、修身开始，进而齐家、治国、平天下。

佛法同样认为众生有两面性，既有佛性，有觉悟潜质，也有魔性，有三毒烦恼。究竟成佛还是成魔？取决于对人性的正确认识，也取决于我们发展什么。在修行成就之前，我们被魔性牢牢掌控，被贪婪、仇恨、嫉妒、自私等不良心理主导，不断地制造烦恼，轮回生死。但佛陀证悟时发现：众生皆有如来智慧德相，有自我拯救的能力。这个发现使生命充满希望，也是佛陀带给人类最大的价值。

我们想要成就佛菩萨那样的生命品质，就要通过修行摆脱魔性，完善人格，进而修定发慧，所谓“仰止唯佛陀，完成在人格”。

3. 对文化艺术的追求

第三，是对文化艺术的追求，属于现世的精神生活，同样和信仰密切相关。西方艺术史

中，很多著名作品直接取材于天主教、基督教的教义，大量的壁画和雕塑，本身就是为教堂创作的。中国传统艺术中，从石窟造像到唐人写经，也是人们为表达对佛教的虔诚所作。可以说，它们都是服务于宗教，是对信仰的供奉，只是附带成了艺术品。

中国的书画、诗文讲究意境。所谓意境，就是思想境界，这也离不开佛法。因为儒家文化重视现世，缺少离俗的超然，出世的自在，所以很多古代文人都喜欢诵读佛经，通过《心经》《金刚经》《维摩诘经》《六祖坛经》的法义提升心境，反映到作品中，自然格调高远，不同凡俗。来自佛法的影响，在王维、柳宗元、苏东坡、王安石等历代大家的作品中随处可见。

总之，从探索永恒、完善人格到文化艺术，不同层面的精神追求都离不开信仰。对国人来说，佛教自传入以来，既弥补了中国本土文化的不足，也极大地丰富了人们的精神生活，有着不可替代的重要地位。

【三、信仰可以使人心态超然】

很多人向往超然的心态，向往诗和远方。因为在生活中，对感情、事业、家庭、人际关系的执著，给我们带来种种烦恼和压力，让人不堪重负。进一步，我们还会对这些执著对象产生永恒的期待，无法面对它们的变化，更不能接纳失去的痛苦。这就使得我们拥有越多，反而越焦虑，越恐惧，越没有安全感。因为拥有越多，变化的概率就越大，失去的机会就越多，遭受的打击也越频繁。

而今天又是一个瞬息万变的世界。过去的人，可以几十年在一处安居乐业。但在全球化的今天，各国发生的事件都可能波及整个世界，带来一系列连锁反应。同时，现代人的活动范围日益增大，每天乘车搭机，奔波在不同场所。这都使得生活中充满不确定、不安全的因素。

如果我们对外境过分依赖，就会恐惧变化，每天在患得患失中，活得很累。怎样才能无常的世间保有超然，云淡风轻地面对一切？是

需要智慧的。

1. 以缘起法审时度势

儒家关心现世成就，看重成家立业、荣华富贵，当我们将有这样的定位，必然会对家庭、感情、事业产生依赖。有道是“人到无求品自高”，只要有所求，有所依赖，就会被所求对象的变化左右，不得自在。

而佛教对人生的认识，主要体现在轮回观和心性论，正好弥补了儒家文化的不足。轮回观，让我们看到生命的长度。生命不只是这一世，还有无始的过去和无尽的未来。心性论，让我们看到生命的深度。生命不只有感觉到的六识，还有感觉不到的潜意识，储藏着曾经发生的一切生命经验。所以不必纠结于一时得失，而要从更高的角度审视生命，看到现在拥有的一切，是遵循因缘因果的规律，所谓“缘聚则生，缘散则灭”。

世间所有现象，包括人自身的存在，都是由众多条件决定的，是条件关系的假相。因缘

和合，事物就显现；因缘消散，事物就败坏。因为一切是缘起的，只要其中一个条件变化，结果就会随之变化。所以变化才是常态，不必害怕，更不必拒绝。

事实上，变化也意味着机遇，好的固然可以变坏，坏的同样可以变好，关键是我们创造什么因缘。佛教所说的随缘，就是以智慧审时度势，根据当下因缘作出最佳选择，然后在因上努力，并接纳任何结果。成功固然值得欢喜，失败也不是最终结束，而是可以作为新的起点，继续在因上调整。

2. 从缘起法认识空性

缘起的另一个内涵是无自性，也就是空性。关于此，《心经》的解读是：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”色是指存在的现象，从本质上说是空的，只是条件关系的假相。此外，《金刚经》的“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”也告诉我们：过去发生的一切，不管多么风光还是失败，就像曾

经的一场梦。只不过在这梦中，还会伴随各种影像和爱恨情仇。当我们真正看清事物的真相后，还会那么在意得失吗？

除了在认识上看破有为法的虚幻，我们还要通过禅修证悟空性，进而安住于空性。这样的话，我们同样可以工作生活、待人接物，但不会有任何粘著，也就是《金刚经》所说的“应无所住而生其心”。当心没有粘著时，就像虚空一样，尽管有云彩飘来飘去，但虚空如如不动，湛然澄澈，不会被干扰，也不会被染污。

其实，心本来就有无住的智慧，有不粘著的能力，只是被无明遮蔽。佛教所说的明心见性，就是让我们通过修行证悟空性，开启这种智慧和能力。那么在面对各种念头和外境时，就能时时保有超然。

当我们真正体证空性，安住于空性，不仅能接纳现实中的一切变化，即使是面对生死，也能自在无碍。过去很多祖师大德能坐脱立亡，并不是什么神话，而是体证了不生不灭的觉性。

对他们来说，生不是开始，死也不是结束，哪有什么可害怕的呢？当生死都不在话下，还有什么可焦虑的呢？

汉魏之后，儒释道成为中国文化的主流。其中，佛教虽然属于外来文化，但传入中国两千多年以来，对哲学、文学、艺术产生了全面影响。我们今天学习中国传统文化，一定离不开佛教，否则是不完整的。

中国人很有福报，既接受了儒家思想，能积极入世，又接受了佛法智慧，能保有超然。如果没有出世的情怀，那么得意时会执著，失意时会受挫，都会让人很累。但能以出世心做入世事的话，得意时不执著，失意时不在乎，不论世间如何流转变化的，都能成为修行的功课，安然接纳，历境炼心。这是何等自在！所以说，不论我们从事什么行业，佛法这种安心的智慧都是大有裨益的。

【四、信仰可以培养慈悲大爱】

大爱是相对小爱而言。小爱即世间的亲情、爱情、友情，是人们熟悉并追求的，包括父母、兄弟姐妹、妻子丈夫等亲缘关系，及朋友、同事等社会关系。这些围绕自我建立的小爱，固然会给人们带来很多快乐，但问题同样在于这个“自我”。

因为人有自私的本性，即佛教所说的我执。当一个人过分在乎自我、一切以自我为中心的时候，就会与他人造成对立。在社会新闻中经常可以看到，即使在父母和儿女、丈夫和妻子等至亲之间，也会因意见不合、财产纠纷而对簿公堂，甚至大打出手。至于兄弟反目、朋友恩断义绝、合作伙伴相互坑害之类的矛盾，更是屡见不鲜。当人们与身边亲友都无法和谐相处时，也给整个社会带来了戾气。

从另一方面来说，随着经济的发展，贫富悬殊日益增大。当双方都不能正确看待和使用财富时，这种差距很容易引发对立，使一些人

产生“仇富”心态，影响社会安定。

如何才能解决这些问题？特别需要倡导爱的教育，让人们学会爱，进而从小爱提升为慈悲大爱。只有更多的人投身公益，不是靠少部分人做，而是在全社会形成互助的风气，才能减少贫富对立，给社会带来温暖。这就离不开文化的影响。

1. 有我之爱是有限的

从某种意义上说，人就是文化的产品。其中包括学校的教育，也包括家庭、社会、书籍的影响，它们共同造就了我们的人生观、世界观、价值观，影响了我们的生活方式，决定了我们会成为什么样的人。

在中国传统文化中，儒家讲究伦理纲常。“五伦”就是针对父子、君臣、夫妇、兄弟、朋友五种基本人伦关系，提出“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”的相处之道。此外，儒家特别强调仁爱。孟子说“恻隐之心人皆有之”，这种爱并不关乎亲缘，而是出自

人的良善本能。进一步，还要将这念人人具足的恻隐之心向外延伸，发扬光大，从关爱亲友到关爱社会。但儒家在倡导“仁者爱人”的同时，还提出“爱有差等”。可见这种仁爱虽然广大，却是有差别的，是根据和“我”的亲疏远近、利益关系来分配的。

基督教倡导博爱，并积极从事慈善事业，帮助贫苦大众。但被爱的只是人，却把同为生命的动物当作人的食物。即使在人类中，被爱的也只是教徒，而同样是人的异教徒却受到诅咒。此外，因为一神教的排他性，还会引发宗教之间的战争。这些矛盾都和“我”有关。

只要有“我”，就会有自己和他人的分别，有亲疏、好恶的分别，有民族、国家的分别。当内心有这些界限，就会产生二元对立，彼此冲突。所以说，有“我”的爱，再大也是有限的，不能遍及一切。

2. 无我才能慈悲大爱

佛教所说的慈悲大爱是平等的，无分别的，

只要有一个众生被排除在外，就不能圆满慈悲。

怎么做到这一点？最重要的理论基础就是无我。因为无我，才没有我和他的分别，没有亲疏，也没有任何对立。这样才能彻底利他。大家听到“无我”不要恐慌，这不是说你不存在，而是要否定我们对自己的错误认定。

这就需要智慧的引导，帮助我们真正找到自己，同时体会到，“我”和六道众生本来就是一体的，在本质上是相通的。否则的话，我们可能会觉得：众生和我有什么关系？我对众生不感兴趣，为什么要利益他们？这么做对我有什么意义？

只有体认无我的智慧，认识到自己和众生本是一体，利他才会成为必然的选择，因为帮助众生其实就是帮助自己。就像我们的脚受伤，手自然会去帮助，不会觉得“我明明是手，为什么要帮脚”，也不会有任何利害、得失的考量。

菩萨之所以能成就无缘大慈，同体大悲，正是把众生和自己视为一体，就像手和脚那样。

只要众生有需要，有困难，便会自然而然地心生慈悲，无条件地给予帮助，没有任何期待，不求任何回报。这样的慈悲是无限的，没有一个众生是菩萨不愿帮助的。这就是大乘的菩提心，是一种崇高的利他主义愿望——我要走向觉醒，并帮助一切众生走向觉醒、离苦得乐。生起这种愿望，才是成为大乘佛子的标志。

除了发愿，更要通过不断练习，把菩提心的修行落到实处。慈悲，就是与乐拔苦。从调动惻隐之心开始，到培养仁爱之心，圆满慈悲喜舍四无量心。这种修习是有次第的，从对一个人练习，到对十个人练习，到对百人、千人、万人练习；从对有关系的人生起慈悲，再对没关系的人生起慈悲；从对喜欢的人生起慈悲，再对不喜欢的人生起慈悲；从对人类练习，再对一切众生练习。在座上座下的练习过程中，不断超越我执，超越贪嗔、好恶、有限的设定。

关于慈悲大爱，佛教和儒家、其他宗教最大的不同，就在于是否“无我”。只要有我，就

会带来不同的局限；只有无我，才能生起无限的慈悲。

【五、信仰可以解决生死归宿】

国人避讳谈“死”，视之为不吉的话题。又或者，总觉得死是别人的事，和自己没什么关系。我们在世上忙来忙去，拼命赚钱，拼命做事业，即使有了这辈子花不完的钱还不够，仿佛可以永远活下去，永远赚下去。从来没想过，死亡必然到来，也必然会带走这一切。但什么时候死是不一定的，可能是明年，也可能是明天，甚至可能是下一秒。那些猝死的人，如果想到生命会戛然而止，还会那么奋不顾身地追求，不为死亡做一点准备吗？遗憾的是，很多生命就这样猝不及防地走了，而且越来越年轻化。

当我们听到这样的新闻，看到身边亲戚朋友的死亡，内心会不会有一种恐慌？在西园寺和心理学界联合举办的“佛法与心理治疗”论坛上，与会者曾就“死亡焦虑”的主题展开探讨。

我也代表佛教界作了讲座，通过对《心经》的解读，阐述了佛教的生死观。不少与会心理学家听后表示，佛法对死亡问题的解决最为彻底。

如果我们从来不思考死亡，也不为死亡作任何准备，一旦死亡来临，就会痛苦、茫然、不知所措，最后在抢救和折磨中无奈离去。这是今天很多人的生命结局，是不是有些悲哀，有些草率？难怪古人把“好死”列为五福之一。

怎么才能无忧无虑地安然离世？就要了解死亡的真相，未来的归宿。我们现在所受的教育，以及唯物论的“人死如灯灭”，儒家的“未知生，焉知死”，都没有解答这个问题。那么，死真的是了一了百了吗？真的不需要作任何准备吗？很多人年轻时还觉得无所谓，但年龄渐长之后，“怎么死？去哪里”的惶惑就会时常浮现心头。

探寻死亡真相，解决死亡问题，不仅是我们今天面对的，也是佛陀当年出家的原因，是佛法修行的重点。佛陀之所以放弃王位而出家，就是看到老、病、死的痛苦。从死亡的角度审视，

不论青春、美貌还是财富、地位，都是过眼烟云，分文不值，所以他决定去追求生命永恒的价值。经过六年苦行，最终在菩提树下证悟不生不灭的境界。那么，佛教是怎么认识死亡的呢？

1. 死亡并不是结束

佛陀证悟时发现：生命不只是这一生，而是在无尽的流转中，由生向死，死而复生。今生只是生命延续中的一个片段，就像一片浪花。这一期的生死，也不过是一片浪花的生灭而已。浪花有生有灭，但大海如如不动。如果认识不到生命的大海，而是活在浪花中，觉得浪花就是一切，就会被浪花的生灭左右。如果我们能从生命之海来看生死，体会到生命的无限，而不是局限于浪花，就不容易焦虑了。

中国的“悟空号”发现，在宇宙中，我们看到的物质世界只占5%。此外，暗物质占27%，暗能量占68%。心理学家也说，生命有意识和潜意识两个层面。其中，意识只是露出海面的冰山一角，潜意识才是深藏海底的巨大山体。

这都说明，我们的视野非常有限。学佛，就是帮助我们开启智慧，从宏观的视角认识生死。

除了轮回，佛法所说的涅槃、往生和菩萨道思想，为我们指明了生命的真正归宿。很多人把涅槃等同于死亡。其实，涅槃是对迷惑烦恼的彻底平息，是证悟不生不灭的境界，包括有余依涅槃和无余依涅槃。前者的五蕴果报身还在，后者才是灰身泯智，意味着色身的消亡。所以涅槃不等于死亡，活着一样可以证悟涅槃。

净土法门也是解决死亡焦虑的重要途径。对于修行人来说，如果今生没能证悟怎么办？阿弥陀佛所发的悲愿，让学人可以通过信愿行积累资粮，由一心念佛，借助佛力往生极乐。那是无限安乐的所在，是阿弥陀佛对众生的慈悲接引。所以念佛人把死亡称为“往生”，是脱胎换骨的新生。看到这样的光明前景，还会畏惧死亡吗？还会有任何不舍吗？

此外，菩萨的无住涅槃是证悟后为大悲所驱动，继续在轮回中救度众生。菩萨道修行要

建立无尽的悲愿，以轮回为战场，在十方世界不断地救度众生，帮助众生从迷惑走向觉醒。正如《普贤行愿品》所说：虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此愿王无有穷尽，念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌……这是何等的气势，何等的愿力！有了这样的愿力，就会根据众生的需要随类化身，哪里需要就到哪里，转被动受死为主动选择，转生死焦虑为悲愿无尽！

2. 临终关怀

临终关怀，是帮助人们面对死亡的方法。哲学家说，哲学是为死亡做准备。其实，宗教更是为死亡做准备。佛教中，“念死无常”是修行人必须具备的基本认知，既是正行，也可以是一切法门的前行。真正的修行人，时时都在为死亡做准备。想到死亡随时都会发生，就不敢有任何懈怠。

佛教把生命分为四个阶段，出生时是生有，在世时是本有，死亡时是死有，此生结束到下

次受生之间叫作中有，就像在世间结束一份工作，还没找到下一份工作的中间阶段。当一个人离开世界时，如何从此生过渡到下一生？是什么在决定生命去向？除了往昔业力，临终一念也很关键。

如果生起善心，就能使善业尽快成熟；如果发愿往生，资粮具足，就能蒙佛接引；如果临命终时被人各种恼乱，生起强烈的贪著或嗔恨，就会堕落恶道。所以佛教非常重视临终关怀，要在生死关头为临终者作好心理引导，让他放下尘世的一切牵挂，了解未来去向，对弥陀悲愿充满信心，愿离娑婆，愿生极乐。同时，通过念佛或称念三皈，帮助临终者调整心行，安住正念。这些都是非常重要的外在助力。

现在西方也有安宁关怀，对医学上不再有治疗意义的重病患者，在减轻他们身体疼痛的同时，给予心灵疏导和关爱。这种关怀也包含信仰的引导，使他们安然并有尊严地走完人生最后旅程。

【六、信仰可以找回自己】

今天的世界变化得这么快，这么丰富多彩，各种媒体、娱乐、游戏、科技产品，以及发展中的人工智能、虚拟世界，使我们对外界的依赖日益严重。除了工作，很多人时刻刷着手机，刷着各种碎片化的信息，无法静静地面对自己，甚至失去了休息的能力。虽然身体早已疲惫，却无法入睡，还在难以自控地刷着。在最新的《国际疾病分类》中，已专门为“游戏成瘾”设立条目，并明确诊断标准，以帮助精神科医生确定患者是否对游戏产生病理性依赖。此外，手机综合症、晚睡综合症等时代病，也已成为世界性问题。

在铺天盖地的信息中，人类对自我的迷失越来越深，问题越来越多，心智越来越不正常。与此对应的，则是被科技武装起来的、前所未有的破坏力。这就使得世界危机四伏，防不胜防。

根本的解决之道，就是从人心入手。内心和平，才有世界的和平；内心安定，才有世界

的安定。东方文化，尤其是佛法智慧，它最大的作用，就是帮助我们认识内心，找回自己，造就健全人格。所以近年来，佛教在西方国家的影响越来越大。很多心理学工作者都在学习佛教的教理和禅修方法，将之运用于学科建设和临床治疗。

人也是一个产品，需要通过正确方法来打造。一方面，是通过闻思经教，接受智慧和觉醒的教育，从而调整观念，解决人生困惑；另一方面，是通过止观禅修平息烦恼。这样的话，就能在正见指导下，造就良好的心态，健全的人格，最终成就高尚的生命品质，成为佛菩萨那样美好的自己。

学佛不是向外求，对三宝建立依赖的目的，是导向内心。我们以三宝为皈依对象，但这不仅是指佛像、教法、僧众这些外在的住持三宝，还有内在的自性三宝，就是我们本来具足的觉性。我们依止善知识，正是为了通过听闻正法，依教奉行，最终认识自己，而不是把佛菩萨或

善知识当作偶像崇拜。

以上，主要从佛教的角度，通过建立道德准则、引导精神追求、使人心态超然、培养慈悲大爱、解决生死归宿、找回自己六个方面，讲述了信仰的作用。希望大家通过对智慧文化的学习，断恶修善，成就高尚品质，为社会的健康发展作出贡献。

2020.10 修订版