

济群法师谈

人生

系列丛书

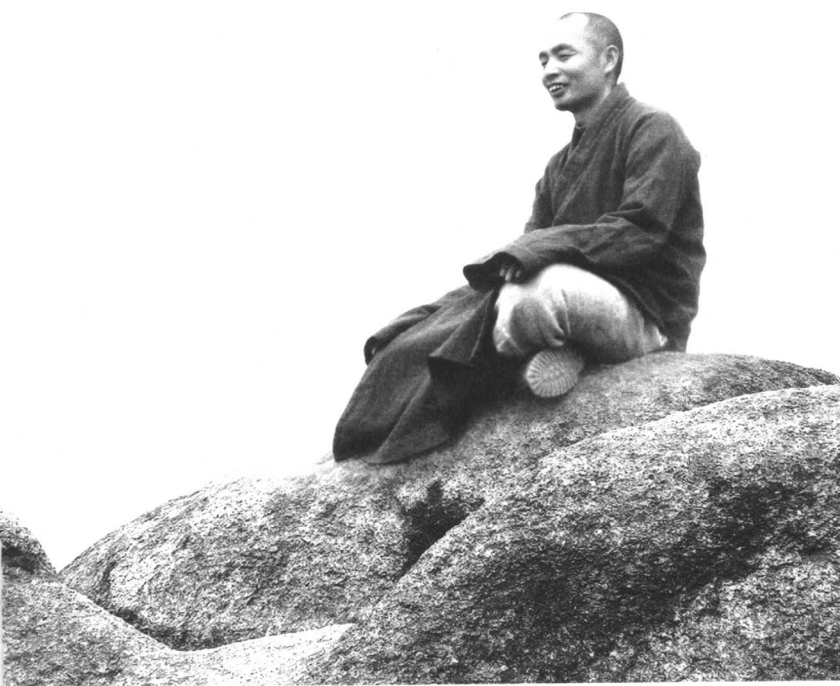
下

生命的痛苦及其解脱

济群



上海古籍出版社





济群法师，1984年毕业于中国佛学院，随后至福建佛学院、闽南佛学院参学任教。多年来，教书育人，学修并重，为净空宗第十代传人。现任戒幢佛学研究所所长，闽南佛学院研究生导师，并受聘为苏州大学政治与公共管理学院兼职教授，厦门大学宗教研究所高级顾问、客座教授。长期从事唯识、戒律的研究及讲授。

教学之余积极致力于佛法弘扬，时常应邀于高等院校及信众团体演讲，足迹遍布大江南北、港台及欧洲、澳洲等地。此外，出版并发表各类著述、论文百余万字，如《真理与谬论》、《菩提心与道次第》等。

继承太虚大师的人生佛教思想，提出佛法是生活智慧的理念，希望人们摆脱对佛法的误解，使佛法走入生活。近年来，更将弘法重点转向道次第、菩提心和皈依，着重佛法基础建设，引领佛弟子在菩提道上稳步前进。

生命的痛苦及其解脱

◆ 心灵环保

◆ 学佛与做人

◆ 生命的痛苦及其解脱

◆ 佛教怎么看世界

◆ 人生佛教的思考





01 生命的痛苦及其解脱

03 壹·造成生命痛苦的原因

07 一·无知

19 二·执著

31 三·烦恼

45 四·造业

59 五·苦果

63 贰·获得幸福的方法

67 一·树立正确的认识

83 二·不住于相

99 三·息灭妄想

107 四·认识自己



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；有人会因希望当官，但升职无望而痛苦；有人会因生意清淡，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

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？
对于自身的心灵世界，同样感到陌生，
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。





“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，就会有怎样的人生。

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