

佛教徒的生活模式

作为一个佛教徒，究竟该怎么样生活，释迦牟尼佛早就给我们制定了一个模式，作为佛陀的后学者，无论在家人还是出家人，都应该遵循这个共同的生活模式。如果按照这套模式去生活，人生就会很有意义，此生也不会很痛苦，这就是佛教徒的生活模式。

一、不堕两边

释迦牟尼佛在律藏里面对出家人说：生活不能堕两边。所谓“堕两边”，也就是指陷入两个极端。

中观也提到两边，是指常见和断见。生活的两边，是指太艰苦和不知满足的两种生活方式。

太艰苦的生活，就是故意过非常贫穷、非常困窘的生活。当然，这是对一般人而言的，像米拉日巴那样的少数修行人，贫穷对他们来说不但不是修行的逆缘，反而是修行的顺缘，但不是所有人都能达到这样的境界。作为一般的人，如果过得太贫困，经常为了生活考虑太

多、操心太多，就没有时间考虑出离心、菩提心、解脱等等，虽然艰苦生活也许对有些人的出离心生起有一些帮助，但仅仅因为生活艰苦而觉得生活没有意义、活在人间没有意义并不是真正的出离心，这种人也不一定会去寻求解脱。真正的出离心，是要寻求解脱。日子过得苦也不一定有出离心，只有精通佛法，并将其融入自心的人，才有可能具备出离心。所以，普通佛教徒的生活不必过得太艰苦，更不能故意去过很苦的日子。

很多去过印度的人知道，印度有些外道的生活很艰苦——不穿衣服、不吃饭、不洗澡等等，有各种各样的戒律。他们认为这样苦行就会获得解脱。有些外道非常崇尚五火——四周燃起熊熊大火，再加上空中的烈日。他们认为，修行人应该跳到五火中被焚烧，在肉体烧坏之后，就有可能得到解脱。

“因明”里面也讲过一个外道宗派的观点，认为精神和肉体都是轮回的因，其中任何一个受到破坏，都有可能解脱，可以摆脱轮回。

我们一定要清楚，这些都是错误的观点。

佛教认为，众生流转轮回的因不是身体，而是业力，如果业力存在，即使肉体一再地消失、完结也没有用。因为我们的阿赖耶识上留下了很多以前的习气，当这些习气成熟的时候，肉体随时都会产生。可以这么说，从山河大地、日月星辰到众生的肉体，都是阿赖耶识的产物，就像唯物主义所说的精神是大脑的产物一样，只要阿赖耶识上有业力，再怎么折磨肉体也无济于事，所以，释迦牟尼佛要求佛教徒不要故意去过艰苦的日子。因为无论多么艰苦，也只是自己痛苦而已，不可能从中看到解脱的曙光。

不可否认，如果不是不想过好日子，而是因为福报不够，没有条件过好日子，那是另外一回事。释迦牟尼佛不是说学佛的人不能贫穷，

必须富裕，不是说穷人不会解脱，或过苦日子的人不会解脱，只是说没有必要故意去做穷人，不要故意堕入一边，故意过贫苦的日子。

假如有些人本来经济很宽裕，却误以为生活富裕就不会解脱，必须吃苦才会解脱，佛就不赞同这些观点。佛陀认为，哪怕一辈子不吃、不喝、不洗澡，也不能获得解脱。

顺便插一句，有的外道又认为，在恒河里面洗澡可以获得解脱。这些都是没有根据的说法。身体上的污垢不会使我们流转轮回，如果心里的我执、贪、嗔、痴的烦恼洗不掉，那外表洗得再干净，都跟解脱没有关系；如果真正要洗，也是洗精神上，也即阿赖耶识上面的污垢，只有洗掉这些污垢，我们才会解脱。

不少人看过米拉日巴的传记，他在山洞里没有吃穿，更没有条件洗澡。还有很多以前藏地的修行人也像他一样，是在艰难困苦中获得解脱的。很多人在知道他们的事迹后，就想当然地认为，想解脱就要过苦日子。

其实，真正的苦行是要有耐心、有精进心，想方设法克服各种各样的困难，不畏艰险地认真修行，这才是苦行的意义。如果仅仅误以为不吃、不穿、不讲卫生就是苦行，就会解脱，那乞丐岂不是会率先成就了？

佛告诉我们，在不需要付出太大的代价和不太在乎的前提下，也可以过很富裕或很优雅的生活。

第二个边，也即第二种极端，是指通过付出很多的代价或依靠不正当的手段，不知满足地享受奢侈生活。

为什么这是一个边呢？因为，除了极少数人以外，大多数人必须为奢侈的物质享受付出巨大的代价——时间、体力、脑力等等，所以佛认为不值得，修行人应该少欲知足。

少欲知足这四个字，是佛给我们制定的一个生活法则和原则。这四个字的内容有很多的层次——对米拉日巴那样的修行人，对一般的出家人，对普通的在家人，都有不同的解释。

对一般人来说，少欲知足这四个字并不意味着不能吃好的、不能穿好的，而是说不能太奢侈，应该过平常人的正常生活，该有的不能缺少，但不能欲望太强，以致超过一定的界线。

譬如，有些人认为，穿名牌衣服、开名车、住洋房等等是身份的象征，高层次的人物就应该如此，这样在社会上就会很有面子。其实这些都是不需要的，佛说的奢侈就是这些。作为普普通通的凡夫，如果不懂得少欲知足，不知道控制自己的欲望，光是靠外面的物质来满足自己是不可能的。因为欲望会没有尽头、无休止、无止境地无限膨胀，永远不会有满足的时候。任何人都有被别人超越的可能，如果因为不甘落后而去奋斗，就会没完没了，一辈子都在物质追求当中虚度年华，直至生命结束。贪得无厌的下场，就是永远也不会幸福！

关于这些，我们每个人在日常生活中都会找到很多事例，无论是观察自己，还是观察其他人都一样，所以，少欲知足是很重要的。

二、理应遵循的原则

远离这两个边以后，真正的生活模式是怎么样的呢？在不同的时代、不同的环境，生活的标准是不一样的。佛认为，佛教徒应以自己所处时代的普通生活水平为准绳，既不要太低，也不要太高，佛认为这就是真正的正常生活。

这样一来，我们是不是从此以后就再也不挣钱了呢？可以挣钱，但要掌握好如何看待钱财的问题。无论是自己挣的钱，或者是修学菩

萨道的出家人接受别人供养所得的钱，都要知道这些钱不属于自己，而是属于众生，自己只是帮众生管理和分配这些钱而已，哪里需要做善事，就把钱送到哪里。

如果抱着这种态度，则即使是在家的修行人，也可以去挣超过正常生活水准以外的钱；如果缺乏了这种态度，则无论是出家人接受别人的供养，还是在家人去挣超出标准生活之外的钱，都违背了少欲知足的原则，故而永远都不会幸福。

三、金钱不是万能的

按照佛说的去做，生活、金钱都不会给我们的修行带来违缘，否则，假如不会协调解脱和生活之间的冲突，很多人就会迷惑困扰，掌控好这一点是很重要的。

美国《新闻周刊》曾经提出过一个问题：“金钱与幸福，哪个更重要？”

大家想想，如果让我们回答这个问题，我们会怎么回答。

释迦牟尼佛早在两千五百多年前就回答了：幸福才是最重要的，金钱并不重要，仅靠金钱是不可能让人类满足并从中获得幸福和自由的。但大多数人却认为，没有金钱，就不会有幸福，金钱是决定幸福的关键所在。

当然，除了极少数人以外，一文不名的人当然不会觉得幸福，但是否很有钱就很幸福了呢？不是，金钱绝对不是万能的！

在一些贫困地区，物质匮乏，贫穷的人们与发达的物质生活之间有着很大的距离，人人都想摆脱穷光蛋的生活，都认为如果有钱就可以解决一切。虽然每个人都知道人死的时候什么都带不走，但只是为

了在走之前自己过得幸福一点儿，大家都会拼命地为之奋斗不息，力图拉近自己与优裕的物质生活之间的距离。

然而，当真正有一天距离缩短之后，人们的幸福指数并不会随着物质的发展而提高。比如说，在北欧等很多经济高度发达的地区，国民福利非常好，人们应有尽有，什么都不缺，但这些国家的自杀率却异乎寻常地高——据世界卫生组织 1994 年公布的数据，芬兰、瑞士、比利时、丹麦、瑞典等国的自杀率均在世界排名前十位之内。对他们来说，金钱、物质等等就不是像我们所想象的那样重要了。虽然大家都过着富裕的生活，但很多西方人却并不快乐幸福。这一切表明，物质财富与幸福快乐之间并不是成正比的。

美国福布斯杂志曾以美国最富有的四百个人和另外一千多中、低收入者以及穷人为对象作比较调查，让他们从 1 到 7 选出一个数字，1 代表“我感觉非常不幸”，而 7 代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是 5.8。但是，在过去多年的调查中，专家们还发现，居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是 5.8；此外，肯尼亚的马赛人——生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水的一群游牧民族，他们的快乐指数同样为 5.8。

美国密歇根州或兰市或普大学的心理学家戴维·G. 迈尔斯（David G. Myers）根据 2000 年美国人口普查的数据证实，“财富与幸福之间存在着一个有趣的矛盾”。迈尔斯发现，自 1950 年以来，美国人均购买力增长了两倍。难道由此推算，美国人在 2000 年时的幸福感就应该是 1950 年时的 3 倍吗？……尽管现在这代人的经济条件比上一代人好了很多，他们却没有感到幸福。事实上，美国年青一代比他们的长辈更加焦虑。

美国心理学家琼·M. 图文齐（Jean M. Twenge）对 1953—1993 年间

所作的二百六十九项研究指标进行了大规模分析，以测定当时儿童和大学生的焦虑程度。2000年公布的分析结果表明，20世纪80年代，美国儿童的平均焦虑程度高于20世纪50年代的儿童精神病患者。

英国未来基金会的迈克尔·威尔莫特和威廉·纳尔逊在《复杂的生活》一书中指出：“在过去五十年里，物质财富的极大丰富并没有使人们增加多少快乐。这是进步的悖论。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他们的生活却似乎更压抑……”

美国社会心理学家莱恩博士经过研究得出：在最近四十年间，自认“非常幸福”的美国人的数量一直呈下降趋势。一项最新统计还显示：在1960—2000年期间，按不变价格计算，美国人均收入翻了三番，但认为自己“非常幸福”的人却从40%下降到30%左右。在法国、英国和美国等经济发展较快的欧美发达国家，最近十几年间，精神抑郁的人数与年俱增。对此，莱恩解释说，收入水平与幸福之间并不是直线关系，而是曲线关系。在收入水平达到一定高度前，收入提高会增加幸福感；但当收入水平超过一定高度时，它的进一步提高未必会明显增加幸福感。

佛陀早就说过，金钱不是万能的！现在这句话已经被越来越多的事实所证明。上述的数据很明确地显示，人类幸福感的来源不是物质生活。

每个人都在追求幸福生活，但又似乎都在经历不幸。今天，越来越多的人发现，即使拥有更多的物质与金钱，并不能保证会因此而获得更多的幸福。这些道理在佛经里讲得非常清楚，但西方的经济学家和心理学家现在才发现。

龙树菩萨在《亲友书》里面讲过一个比喻：“如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。”麻风病人的皮

肤下面有一种小虫，病发作的时候奇痒无比而且也很痛，很多病人为了减轻痛苦就去烤火，不料小虫在受到刺激后反应非常强烈，结果使病人更加痛苦。这个比喻，就是暗指人的贪欲。我们一直都认为，金钱会给我们带来幸福，然后拼命去挣钱，结果有了钱反而更不幸福。

另外，《亲友书》及其他论典当中也讲：“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。”物欲及物质享受就像盐水一样，人越喝口越渴，如果不懂得少欲知足，无限膨胀的欲望就会使人越来越痛苦。

事到如今，很多现代人心里都划了一个巨大的问号：我们以前认为，经济发达以后，人就会幸福，但如今的事实怎么并非如此呢？这是实实在在的数据告诉我们的啊！这是不是说明，当有一天我们像西方人那么富裕的时候，会不会也一样不幸福呢？

过去西方的一部分哲学家也认为：金钱或物质生活是幸福的来源。从文艺复兴运动的时候开始，就有人这么说。比如，人文主义之父彼得拉克就扬言：“我自己是凡人，我只要求凡人的幸福！”

启蒙运动的时候，法国机械唯物主义的代表人物，那个一直高喊“人是机器”的拉美特利也认为，人们的快乐和幸福是肉体器官通过感觉而得到的。他说：“幸福是不能依靠思想方式或感觉的方式的……如果在自己的思想中寻找幸福，如果想靠研究我们没有注意到的真理来寻找幸福，那就是在没有幸福的地方寻找。”

伏尔泰也认为，生理器官的满足是人们追求幸福的根源和动力。

他们竭力反对西方宗教的禁欲主义，认为感官享受是追求幸福的动力，无论是法律或者宗教，都不应该阻碍人的欲望。

在这些思想的带动下，西方人拼命地挣钱，在奋斗了几百年以后，却发现有钱了还是不幸福，尽管有了名车、别墅，有些人还有了游轮、飞机，但精神上却异常空虚、颓丧、痛苦，时至今日，他们已经无计

可施了。

英国伦敦经济学院的经济学家理查德·莱亚德（Richard Layard）在《幸福》（Happiness）一书中指出：“自 20 世纪 50 年代以来，发达国家的人均收入已经翻了两番，我们拥有更多的食物、衣服和汽车，房子更大，中央空调更普及，有更多的时间和机会去海外度假，一周的工作时间更短、工作待遇更好，最重要的是，我们的身体更健康了，但人们没有因此而感到幸福。”

美国博士达林·麦克马洪（Darrin M. McMahon）花了六年的时间来研究幸福。他应用大量的历史资料以及人类现实生活中的经验作为参考写了一本书，叫做《幸福的历史》。书中指出：美国男性和女性的平均寿命在 1900 年为 46.3 岁与 48.3 岁，到了 2000 年已升至 74.1 岁与 79.5 岁。然而，如果从这样的资料就推论西方人因为物质与科学进展而愈来愈幸福，却是错误的想法。自 1950 年以来在美国进行的详细调查显示，美国人认为自己“幸福”的人数比例一直维持在 60% 上下，认为自己“非常幸福”的比例却从 7.5% 下降到 6%。此外，单极型忧郁症比例也似乎大幅升高。

书的结论中写到：“过去数千年来驱策着西方文化的那种渴望与追寻，那种崇高的不安，显示了人类只要维持着凡俗的身份，就永远无法知道某些事情，永远无法回答某些谜题。极致幸福的圣杯就是其中之一。如同神话里盛过基督宝血的圣杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中，一个救赎的圣物，一只装盛我们痛苦的容器。”

所有这些结论，都是人类历史活生生的数据和经验告诉我们的。

佛教不排除轮回里存在相对而暂时的幸福，但不认为有绝对的幸福，总的来说，痛苦的比例占了绝大多数，这个观点也许现在我们可以接受了。但肯定还是会有很多人觉得，没钱的人痛苦，而有钱人不

会痛苦。上述事实已经说明，金钱可以给人类带来幸福的想法是错误的！

我之所以要说这些，是因为，只要我们按照释迦牟尼佛规定的生活方式去做，就能过上比较幸福而有意义的生活。

当然，如果温饱不能解决，那也不会幸福。但是，当生活水准达到一个标准以后，就一定要少欲知足，假如那时候还不知道少欲知足，就永远也不会幸福。

西方人经过了几百年，才发现以前追寻幸福的方法是错的。我觉得，也许再过一百年左右，全世界的人都会有这样的想法，最后都会不自觉地走到佛引领的这条道路上来，因为只有这条路才行得通，只有这样才会获得幸福。原来那种只有物质才能让人幸福的想法与说法，在今天看来，似乎是一个死胡同了。一方面，人类自己不会幸福；另一方面，大自然也不允许我们过这样的生活，没有那么多的能源，地球供养不起，人类别无选择，都要走这样的路。所以，只有懂得怎样生活，才会在轮回当中获得相对的幸福。

四、信仰——幸福的来源

另外，据一些调查数据显示，在其他生活条件完全一致的情况下，有信仰和没有信仰的人幸福感是不一样的，有信仰的人的幸福感会远远超出没有信仰的人的幸福感。

这是为什么呢？一方面，是因为有信仰的人可以在混乱的社会当中找到自己的定位和身份，在精神上有一个依处，明确了生存的目标；另一方面，也是最重要的，是有信仰的人会适当地控制自己的物欲，多多少少地知道物质不可能给人类带来最终的幸福，他们的欲望相对

来说不是那么强烈，因而相对比较幸福。

五、幸福的途径

我以前也说过，释迦牟尼佛不但在空性、无我、光明这方面是超凡绝伦的，就是在追求世间的暂时幸福方面，都是无可比拟的。只有佛陀的思想才是跨世纪的伟大思想。

以后我们要尽量地过这样的生活：只要有车开就可以了，不一定要有名车；只要有表戴就可以了，不一定要有名表；只要有衣服穿就可以了，不一定要有名牌……少欲知足当然不是叫你不要穿衣服、不要吃饭，那是不可能的。

戒律有一个不能逾越的原则，就是不能要求凡夫去做他做不到的事情。佛陀非常透彻地了解凡夫的心态，凡夫什么可以做到、什么做不到，他很清楚，所以佛不会有过分的要求。他不会说，所有人一定要过艰苦的日子，而是让他们要控制自己的欲望，把时间节约下来去做更有意义的事情。如果不这样做，首先我们永远也不会幸福，其次我们永远也做不出有意义的事情。在这一点上，大家务必要三思！

《亲友书》中有个偈颂是这样说的：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”佛陀谆谆告诫后人：在所有的财产中，知足少欲是最为殊胜的，所以应该恒常知足少欲。知足的人即使没有财产，也是真正的富翁，因为只有这种人才能获得究竟的大安乐。

《环球科学》杂志 2007 年第 4 期中有一篇文章，题目是《如何变得幸福》，文中指出：“①不要专注于目标；②抽空当志愿者；③习惯适度；④争取满足；⑤练习活在当下。”其中也没有说要挣很多

钱、穿名牌、开名车……可见我们以前的观念都陷入了误区。

释迦牟尼佛非常了解物质、金钱与人的欲望之间的关系，没有钱的时候人是什么样，有了钱，人的心态会发生什么样的变化，所以他才给我们量身订制了这样的生活模式。

凡夫却不知道自己的心态会发生什么样的变化，它的趋势会向哪个方向发展，只认为物质生活会带来幸福，因为我们今生没有很多钱，没有当过超级富翁，虽然前世当过，但早就忘了，所以对物质没有一个真正确定的定义。当物质生活跟我们有一定距离的时候，多数人会向往物质财富，认为只有金钱才是消灭一切苦难的万能解药。

真正有意义的是什么呢？这个问题只有到佛教里面去找答案。其他诸如哲学等世间学科根本无法回答这个问题。凡夫往往认为，人死了以后什么都没有了，人生意义就是及时行乐，趁着活蹦乱跳的时候，要抓住当下，尽情享受，然而，尽管在追求享乐的过程中，浪费了自己的生命，消耗了大量的能源，破坏了生存的环境，结果，他们还是不幸福。

这是为什么呢？就是他们寻找幸福的方法出了问题。

对大多数人来说，了知这些是很有必要的。继续追求物质生活，还是换一种更有意义的活法，这对我们的人生去向具有十分重大的意义。

得到这样的人身，听到殊胜的佛法，还有一定的时间去修行，这是我们极为难得的一次机会。除此之外，世间的任何其他东西都不会如此难得。不要说世间人很羡慕的名利、财富等等，哪怕是珍贵无比的如意宝，我们前世都曾经拥有过，将来也一样会拥有，但这些东西并没有给我们今天留下任何好的结果。

我们一定要知道，就像汽车的用途不是燃烧燃料而是运输，燃烧燃料只是汽车的“生存方式”，在消耗燃料的同时，汽车也要管运输一

样，人的用途也不是吃喝玩乐，吃喝是人类的生存方式之一，但不是人类生存的最终目标。

什么是人类的最终目标呢？对没有信仰的人来说，这个答案永远也找不到；但作为一个佛教徒，我们要做的，就是珍惜现有的机会，好好地修行，更好地服务一切众生。

