

“诸行无常，诸法无我”的应用之道解析

韩静雅

云南师范大学马克思主义学院，云南 昆明

收稿日期：2023年10月16日；录用日期：2023年11月16日；发布日期：2023年11月27日

摘要

“诸性无常”是佛家三法印之一，意为一切世间法无时不在生、住、异、灭中，过去、现在、未来时时变化，最终归于幻灭。人并不是不知“无常”，而是不接受“无常”，这由于未能了知“诸法无我”，即世间事物中没有一个独一主宰之“我”。因此人常因“我执”而苦“无常”。本文介绍了“诸行无常”及“诸法无我”的含义，并以“无常”“无我”的角度分析生活中家庭关系、亲子关系和工作责任三类生活案例，借以阐明佛学对人生的关怀和帮助。

关键词

诸行无常，诸法无我，假常，我执

Analysis of the Application Method of “Impermanence of All Existence, All Is Devoid of a Self”

Jingya Han

Institute of Marxism, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Oct. 16th, 2023; accepted: Nov. 16th, 2023; published: Nov. 27th, 2023

Abstract

“Impermanence of all existence” is one of the three Seals of Budedha Truth, which means that all in the world is always living and dying, and the past, present and future change from time to time, and eventually return to disillusionment. Man does not understand “Impermanence”, but does not accept “Impermanence”, because he fails to recognize that “All is devoid of a self”, that is, there is no one “Ego” that is the sole ruler of the things in the world. Therefore, people frequently suffer from “Impermanence” because of “Holding to the concept of the ego”. This paper introduces the

meaning of “Impermanence of all existence” and “All is devoid of a self”, and analyzes three kinds of life cases in life from the perspective of “Impermanent” and “Impersonality”, so as to clarify the care and help of Buddhism for life.

Keywords

Impermanence of All Existence, All Is Devoid of a Self, False Perpetuity, Holding to the Concept of the Ego

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

在调查谈话中提取出这样的观点：佛学不关人事，只宽人心，不能解决实际问题，只能讲述道理。因此可等人病了、老了、快死了再学，慰藉自我，当代工作繁忙，速率高效，佛学无从可解。笔者不为去证明什么，因证明就已有争斗，必须要说个我对你错。但须说佛法不仅服务于出世，也服务于人世。或者说，正是服务于人世，才令人得度出世。佛学对实际生活能够做什么现实帮助呢？心理学上有 ABC 疗法，A (Activating event) 是事件，B (Belief) 是信念，C (Consequence) 是产生的情绪、行为结果。事件 A 只是触发条件，信念 B 才是导致结果 C 的重要环节。当事件相同时，不同的信念引发不同情绪、行为，导致不同的结果。因此该疗法的创始人埃利斯认为，情绪的困扰是由不合理信念产生的。佛经有云，“一切世界始终生灭，前后有无，聚散起止，念念相续，循环往复，种种取舍，皆是轮回。” [1] 世界充满心念生灭，生灭不由人，但心念可自变。佛学不会告诉人们，开车走哪条路，会不会堵车，但佛学可以教人堵车时应以怎样的心念对待这件事；佛学不会告诉人们做报表用什么软件函数，但会教人在堆积的工作压力中以怎样的心念去安放自我。要将佛学看做古老的心理学未尝不可，佛陀当年就是这样开示世人心，即使沧海桑田，物尽变迁，人心拥堵的地方却依旧相仿，哪怕披上现代伪装的衣裳。因此笔者想在浅学的“无常”“无我”的角度以因缘分析试解生活实际的案例。

2. 诸行无常，诸法无我

(一) 何谓“诸行无常”

“无常”一词在佛家典籍中有不同的表达来阐述其定义：“是故一切行无常，不久住法、速变易法、不可倚法” [2] “何谓无常？有非恒有、无非恒无，二无常相故云无常。” [3] 阐述了“无常”运动变化的属性。“任何色……乃至确定一切色是无常” [4] 阐述了“无常”与物质世界的关系。“一切皆无常。所谓无常者，一切为何物。眼为无常、可见之物(色)、眼识、眼量、由眼触而生起的乐受苦受，以及非乐受苦受的感觉，俱皆无常。耳、鼻、舌、身、意，亦复如是(《杂部 IV28》)” [5] 阐述了“无常”与个体感官、情绪的关系；“观觉、想、行、识无常” [6] 阐述与个体意识、思维、行为等所有生命状态的关系；“观本末事悉归无常、无有科律。” [7] 表达了“无常”的普遍性，贯穿了世间万物的始末。概而言之，“诸行无常”即世间法无时不在生住异灭中。无论看见还是看不见，是外在世界、生物躯体还是内在心理体验，都在不断变化流转，因此“无常”的对象是诸行；“无常”是实际存在和持续存在的，在世间如果有一件事情是“真常”，那便是“无常”，故诸行的状态是“无常”，二者合一是为“诸行无常”。

(二) 何谓诸法无我

“能持自相故名为法” [8]所谓“法”(Dharma)是指世间事物,会在一段时间内保持它自身的性质、样貌、状态,自身产生或与其它物交互产生相对固定的现象,并按照其轨迹运行,由此人可以看到世界中的物质、现象,界定、命名它们,并研究了解它们。所谓“我”是处于内在,成为根源,永远不变的独立主宰。人由五蕴假合,缺少了任何一蕴人无以为全,但却无一中心主宰,故人为“无我”,人也“无我”。如执意认为人之中有个思维、精神或实体主宰,就是“我执”;“一切法自性空,无众生、无人、无我;一切法如幻、如梦、如响、如影、如焰、如化。” [9]世间万法由因缘条件汇合生起,各个条件流转变不定,其中没有任何一个是绝对控制因素,能独一构成世间之事,因而世间法无唯一主宰,如果执意认为事物现象有独一无二重要的条件,便是“法执”。“诸法无我”所说的“我”是“小我”。再进一步拓展,人由于不仅认为自己内在有个主宰,并且假立了许多规则来满足和补偿这个主宰是“我执”的现象;人认为某一原则为不可推翻的铁律,如果不按此规则行事就出现不协调情绪和行为是“法执”的现象。与“小我”相对的是“大我”,“云何复名为大涅槃?有大我故,名为大涅槃。涅槃无我,大自在故,名为大我。” [10]所谓“大我”,是佛性,是《坛经》中所说明心见性之“自性”,是铃木大拙所说“绝对自我”,或是西方翻译的“直觉”,是宇宙万物的本体。它于各人内在,却不予人主宰,它虽在心却不属肉团心、肉身人,它为生命能量之源;“大我”没有分别之心,因此贵如珍宝,脏如粪土者在它面前皆是平等;“大我”是观察者,它知世间一切作为,它知“小我”喜怒哀乐,自却不喜不乐,静定慈观。“诸法无我”就是透视世间之“法”,生命“小我”,寻得“大我”。

(三) 要知诸行“无常”, 须要诸法“无我”

“诸行皆无常,诸法悉无我,寂静即涅槃,是名三法印。” [11]涅槃寂静是消除一切痛苦,无为安乐,不生不灭的境界,是出世,是目标。“无常苦空无我等义。同体相成。” [12]人在世间,为求涅槃,须知无常,要知无常,须要无我。

何谓“常”。“常”(nitya)与“无常”,是相对概念,“无常”是永恒的变化,“常”是永久恒常,不生不灭,无断永续。何以为常。缘起法性为常、如如不动为常、真如自性为常、报身受乐为常、应身相续为常、一切无常为常。常是永乐,无常是苦。世间一切皆无常,唯有出世可为常。“常”与“无常”,人易颠倒,以“无常”认为有“常”,将肉眼不能辨识的变化当作长久不变的本质,另立一个以为“常”,笔者暂称它为“假常”。

人之所以感到悲伤、难过、痛苦,产生诸多情绪,总与“我执”脱不了干系。因人相信内在有一个“我”,实则是“小我”,认为“小我”为人之核心,极为重要,有其自身规则,并以为“常”(实则是“假常”),不可轻易变更。无奈世间总“无常”,出人意料。当客体“无常”与“小我”的“假常”发生冲突后,人以“无常”而悲叹,产生痛苦情绪和行为。“小我”这个被认为极重要的部分痛苦,须做些事情让“小我”平复,因此便思虑、行动、造业,业起因缘生,因缘中又有无常,真是大无常包小无常。还未入生死轮回,就在无常中翻滚,苦不堪言。回眼去看,逐一前推,就发现问题在于有个“小我”。人误认“小我”为重,误认“小我”有“常”,而感“小我”之苦。可是“小我”终究不是“真我”,为其造业如同将临时租来房屋豪华大装,全副武装,实在没有意义。

“无常”本是一种客观存在的中性状态,它既不为好,也不为坏。人却用一个临时借合的“小我”,定了一个“假常”来衡量“无常”、厌恶“无常”、否认“无常”,又不得不面对“无常”,怎会不充满困苦。因此要解开生活的谜团,不仅要知“诸行无常”,还要知“诸法无我”。

3. 以“诸行无常, 诸法无我”解生活之惑

(一) 家庭之惑——不把“假常”当真“常”, 可以当下应“无常”

人皆有家,并归属依附。即使当下流离失所,也有归属源头。“家”并非仅指居住房屋空间,而是

指家庭关系。人们爱家、恋家，却不知家也有可能成为束缚、拘困人之牢笼。这句话并非站在出家人而是在家人的立场来说。

有这样一个案例：H女士做完肿瘤手术2周，身体还在恢复中，丈夫对自己不管不顾，不想呆在家里，总是跑出去打牌，今天还为买裤子的事情两人争吵一番。平日里无论在家还是外出旅游，她都包办所有事情，现在她生病了却没人搞家庭卫生，她每天下午都要拖着恢复中的身体全屋打扫。H女士的母亲是个非常急躁的人，平时H女士都能尽量满足母亲要求。现在自己生病了，无法完美的完成母亲的需求，母亲就像个孩子一样哭骂。这些事都让身体虚弱的她感到无比崩溃，因此联系了笔者。

这是一位深受委屈的女士，丈夫和母亲都做了让她感到悲伤的事，但家庭中的事情并不是简单的以谁对谁错来批判了结。人们无法改变他人，如同无法让“无常”消失，但能够改变自我之念，这也是六祖所说的“自度”。在这一系列的描述中，以无是无非的眼光去看，可以发现了几个特别的地方。今天为什么因买裤子的事情与丈夫争吵？为什么还未痊愈的H女士坚持每天下午都全屋打扫？为什么她平时包办所有的事情？母亲平时也会这样哭骂吗？这些看似零散无序的部分，似乎有种莫名的因缘相互联系着，却被更多的丝线覆盖，看不清晰。H女士逐一答复，以前自己都为丈夫精心挑选几百元一条的裤子，无论从造型、面料到做工都很不错，可以穿很多年，现在她生病了，丈夫自己在网上买几十元一条的裤子，结果面料粗糙、质量很差，洗一次就要丢掉，丈夫觉得她在挑刺于是争吵起来。家里有时会客人，家住在一楼也总是很脏，到处都是灰，因此每天都打扫，但是其他人不做只有自己去做。H女士有一位非常挑剔的母亲，任何一点不顺心就会歇斯底里的叫骂，因此H女士自小练就了自立自强，完善计划，并且所有事情包干包圆的习惯，这样母亲在几兄妹中对她叫骂得最少，也很依赖她。另外，H女士对任何人提出的要求都不推辞，并且都能做到尽善尽美。

因缘之线逐渐明朗，从丈夫买裤子的是事情里，我们看到了H女士的“控制”，也就是：我有自己买东西的规则，我的规则一定是正确的，是“常”，是不能改变的，你不是按这个规则做的，所以你是错的！可见“控制”便是一种“我执”，所定的规则是“假常”，丈夫网购便宜裤子的行为就是“无常”，无论是不是真的只能穿一次都已经破坏了她树立的“假常”，是难以容忍的，由于人格是相对稳定的，这种“我执”所产生的控制感必定是贯穿着亲密关系中的诸多事件，成为破坏亲密关系的一个因素。从即使身体虚弱也要每天打扫全屋，我们看到了“强迫”，所谓“强迫”就是某些特定事物需要根据特定的秩序开展，并且必须进行，那么这个特定的秩序可能是从自己订立的规则中来，便是“我执”；也可能是从以前家庭里一直这么做，所以现在我也要这么做，并且我身边的人都应该这么做，这就是“假常”，为什么要一直维系这种“假常”，因为没有秩序太可怕了！为什么没有秩序太可怕了呢？因为母亲会歇斯底里。母亲的歇斯底里是对孩子“小我”的否认，孩子必须要做得更好一些才能在母亲的态度中得知自己做得并没有那么糟糕，为了证明自己并不差，所以不要拒绝母亲任何要求，而且要完美的完成所有任务，“小我”也才能得到一点肯定和安慰。母亲也从这一次次完美任务的执行中感受到了一种“假常”：只要是我要求的她都会去做，而且必须要做好。母亲的“小我”得到了巨大满足。之后，H女士将对母亲的完美交付泛化到了更多人身上，她对所有人的要求都不拒绝，并且制定了周密的计划致力于完美的完成所有任务，同时要求身边的丈夫也要加入到自己的完美计划当中，她的能量如此之大，不容置疑，损耗也是成倍的。直到一次“无常”的降临——肿瘤，能量变得虚弱的自己，却强硬的支撑着“我执”的控制感，要求一切还在有序的“假常”中运行，丈夫乘着她能量微弱时宣泄被控制的愤怒。就算精神上如何强撑，但实际身体上是真实的虚弱，无法对母亲提出的要求完美完成了，母亲感觉自己无法像从前无数次的“假常”一样被满足，所以不分情况的胡乱撒娇了。总结一下就是：要有序、要有规则、要满足母亲的一切要求是H女士的“假常”；得了肿瘤、自己的身体能量虚弱、丈夫做了违反自己规定的事、被没有获得满足的母亲指责是H女士现在面临的“无常”。她之所以认为这些事情是不能接受的“无

常”，是因为曾有“假常”的规定，她有这样的规定，是为了满足“小我”，她为什么要用诸多的规定来满足“小我”，是因为母亲不曾用正确的方式满足过一个小小的孩子，而H女士还沉浸在满足母亲从而获得片刻“小我”肯定的童年感受中。再简单的说，H女士被困在了童年的“家”中，困在了母亲的面前。这好像是个单一的案例，但在诸多的案例中我们看到，有许许多多的成年人有不合理信念，看似都是长大的身躯和成长后的事情，却都是被困在童年“家”中，因为家代表了熟悉的“假常”，让人遭遇“无常”时措手不及。

那要如何解决呢？在星云大师的书中看到这样一句话“中国字的‘家’，宝盖头下面一个‘豕’；天天赖在家里，不是像懒猪一样吗？”^[13]这话说得通俗易懂，又极有道理。不是只有躺在家里不劳作的才是懒猪，不愿意离开心中的“家”，一直像寄居蟹一样背着从前“家”的人也是懒猪。因为原来的“家”是熟悉，是“常”，哪怕是“假常”的也让人觉得那是家，不能背叛，也不愿离去。可是当这个熟悉的“家”随着无数“无常”的降临，让自己越来越感到痛苦时，就说明该放下了。“不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。”^[14]母亲还是那个撒娇的母亲，可H女士已经不是每天住在母亲面前担心自己行差踏错的小女孩，母亲的“我执”是她应“自度”的部分，如果她不能自己去完成，纵使别人为她做再多，她也无法获得满足和清净。而H女士自己应该放下挑着母亲的担子而投生到对自己的“自度”中去了，去重新看待自己的生活和重要的生活伴侣，丈夫是像母亲一样等着你挑着他走的人吗？又或者反过来你勤恳的背负反而成为了他的负担，感觉自己是被你的“我执”控制的对象呢？裤子偏不便宜，面条应该在哪家铺子买，真的是要被放在不可撼动的标准里的吗？“无常”的肿瘤突然降临，是否也在提醒着自己，这么多年紧绷着弦是在无时不刻损伤着身心，是该用更开阔的而非习惯的“假常”去衡量外界，是该用温柔对待自己了。如果有什么能够可以应对猝不及防的“无常”，是否可以想象这么多年为母亲而不断完美行事的自己到底有过怎样的期望，是否可以去实现这些期望了？正因为世事无常，更当珍惜当下，生了病更应知道人生短暂，一生为虚妄奔忙，走马灯前只是徒生遗憾。

(二) 亲子之感——勿以“我执”携儿女，路自走来气自喘

“无常”这一概念在亲子关系中尤为突出。父母对孩童养育中注入了许多主观的期望，大到发展方向，小到具体行为。这些期待有可能源于自心补偿，或对家庭和成员的美好愿景，也可能来自社会常规的熏染，并在长期固化中成为人们心中的“常”(假常)，例如：上了大学就轻松了、上不了高中就完蛋了，诸如此类。孩童个体的成长置于父母每日的观察下，成为一种连续的画面形态，却呈现出诸多与预设不相符的状态。可以说，无论是社会常规还是父母期待，都是一种“假常”，而孩童至青年的成长周期里，却充满了大大小小的“无常”。

有这样的案例：Y女士的女儿从小学习很好，中考成绩优异。Y女士对女儿抱有的期望是她能够上清华、北大这样的名校。于是没让女儿念普通高中，将其送进了老师全是名校毕业的私立高中。高中学习极其紧张，女儿无法忍受高压得了抑郁症，又受到班主任的耻笑，抑郁加重为躯体化神经症，每天走到学校门口出现头晕、身体僵硬、呕吐等症状，想到要进学校就哭泣不止，甚至多次轻身。高中转校非常困难，且无论在哪个高中学业压力都很繁重，一想到女儿不上高中就完蛋了，成绩这么好的女儿因为无法承受压力而进不了清华、北大这样的名校，Y女士非常悲痛，因此联系了笔者。

这是一位伤心焦虑的母亲，如同世间父母一般含辛茹苦养育子女，期盼儿女前程似锦却落入失望。但同样，在描述中笔者仍有疑问。如：女儿是如何评价自己的？女儿对自己未来规划如何？为什么Y女士特别青睐清华、北大这样的名校，除了大家都喜欢以外，有什么特别原因吗？Y女士逐一做了回复：没有问过女儿怎么评价自己，但她那么优秀应该也是这么认为的，家人也一直是这么期望的。女儿想学舞蹈和幼师，但是喜欢归喜欢，还是得学计算机这类高精尖的专业才有出路。在家里众多亲戚中，Y

女士的女儿是学习成绩最好的，但其他家孩子都能考上好学校，偏偏自己的女儿却因为无法承受压力连高中都无法好好上，实在是为女儿不甘心。

在这个案例中，能看到 Y 女士对女儿的认知和规划，却从未听到女儿对自身的评价，规划也被否认，被“应该”和“期盼”直接覆盖。似乎女儿是没有意识的学习机器，母亲才是女儿活于世间的灵魂。也就是说，母亲扮演着女儿的“我”，是女儿的代言人，“应该”和“期待”就是“常”（假常），是一定要做到的，名校是“常”（假常）是须要完成的使命。为什么要订立这一“假常”，是由于女儿从小到大都很优秀。但很多优秀的人也并非出自名校，而且什么算优秀各人衡量尺度也不同，为什么女儿优秀就必须上名校？因为没有女儿成绩好的亲戚孩子都上了好学校。所以问题的关键不在于上不上名校，而在于和亲戚孩子的比较。或者说，Y 女士想要赢得亲戚间的竞争，这种竞争的输赢带来的羞耻或荣耀却是归于 Y 女士自身，于是她充当了女儿的“我”给女儿定了个“假常”。可见 Y 女士的“我执”之深之大，甚至把女儿包裹在了自身之内。本来一切顺利，却偏偏遇到了女儿无法承受高中学习压力这一“无常”，一切计划就被打乱了。“无常”已然发生，也许不是坏事，它正是在提醒 Y 女士，她不能替代女儿，她定的“假常”不是女儿要追求的。一直执着于竞争结果和女儿成绩的 Y 女士是时候应该仔细看看自己的女儿想要去怎样的远方，去那样的远方也许有无数种道路，即使没能上名校，女儿依然光彩夺目。

我们不能单单去批判这种“我执”，也要看到“我执”的来源，一方面来源于人对自恋(中性词)的构建和守护，一方面是来源于社会约定俗称的价值观念。但人之所以愿意抛却其他的可能性、自由性和发展性，有很大程度上来源于对社会疏离的恐惧，也就是自身的想法与社会群体中的其他人不同，衡量价值的标准不同，从而导致自身被孤立在社会群体之外。幸好有“无常”，在人看来“无常”是惊吓，但其实“无常”也可以是惊喜，它是一记棒喝，是一道响雷，时刻提醒人们“嘿！你怕孤独也有个限度吧，自己的生命之路还不是一个人走到最后！”。“无常”代表了没有唯一的标准，代表世界之开阔，代表路径非唯一，代表不同路径走向不同的境地，成就个体不同光芒，因而没有人完全踏着他人的脚印，没人应是他人的复刻，众生也不是机械的量产，因此不是坏了有替代的物件，是限时绝版的宝贝。“无常”是无限而非局限的，是多样的而非单一的，是斑斓的而非黑白的。如果自己的孩子没有沿着自己的期待而成为“无常”，走出了从未想过的路，让自己知道原来世界之路还能这样行走，人的视野因自己孩子的成长一同被拓宽，岂不幸哉！

（三）事业之感——不负责是“我执”，全揽责也是“我执”

“无主宰，非自然”[15]，业由人自造，世无主宰人命运的神明，不能跪地忏悔就得赦免。业种已然在因果中种下，有的立即呈现果报，有的暂时还未转现，如同在关闭的盒子中持续成长和发酵，进而从不同可能性上延伸出不同的走向，在对应条件激活的情况下呈现出可测或不可测的结果，就是“无常”。因此人需要对自身所造之业负责，对自己的一生三世负责。在工作中会看到两种极端表现的人。一种是全不愿意为所生之果负起任何责任的人，一切归罪客体，总是埋怨“无常”，认为自身只是无故受害者。这是“我执”的表现，认为：我即正确，我不会错，错的是其他。“我即正确”是“我执”，这样只是纯粹让自己感觉舒适的感受来判定，是彻头彻尾的狂妄，大多不被人悦纳。也或者是躲避批评：如果承认，别人都会觉得我很差。一味保护“小我”而弃责不顾，也是“我执”。

另一种是为一切承担起责任的人，大多数人会称赞这样的人“有担当、有责任感”，但这也不完全是合理的。

有这样的案例：L 先生得了中度焦虑和中重度抑郁，他在一家公司参与了一个重要项目，他把一切可能的因素都考虑周全，并且跟进谈判了数月，结果要签合同之前出了变故，之后他来到了另一个公司，同样主管了一个重要项目，如上一样，跟进了一段时间，明明一切顺利，突然一天公司就取消了该项目，之后他辗转了第三家公司，他努力的去设想和执行项目，但公司里却没有人愿意配合他共同完成，他每

天独自疲于奔命，痛苦不堪，最后项目也没能达成。他得了焦虑和抑郁回家休养，反复说“到底是我在哪个环节弄错了？”“还有哪里不对，一定是我哪里没有想到，所以才失败了！”

自人投身到社会，已落入比家庭更大的因缘之网，网中充满了不计其数的尘埃和其他物质，全都是因缘组合的条件。主体自身只是所有物质中的极其微小的一粒，所占的比例，所能付出的能量和收获，都只是沧海一粟。一个主体要为自身所造的业，业引发的无常，无常产生的果负责，但也只能为这部分负责。其他的部分是他人、他物的业和果，是主体不可控的，如果硬要把并非属于自己负责的部分拿来担负，看似很有责任感，实际是将自己主体的权力、能力过度扩大甚至包围住了超越自身的部分——认为整件事情的中心主宰是我，我是最重要的条件，只有我做错了，事情才会失败，如果我做对了，事情必然成功，便又成了“我执”。在本案例中，虽然每次管理跟进项目的都是L先生，但一个项目是否能够达成，取决的因素却很多，包括执行项目的公司领导决策、资金条件、人员组织、协调配合等等，也包括项目需求方的人员意愿、资金、市场等诸多因素，其中，人的主观思想是极其活跃也是难以把握的，加上越是大型的项目构建的时间越长，可能产生的各个因素的变化可能性就越多，虽然项目管理人的策略、规划和执行能力强会对项目推进有很大贡献，但项目管理者作为一个单体能够付出的能量和取得的成效均为有限。一个人在大千元素中可控极少，要素脱离控制，发生无常之变，实属为真“常”。人认为自己凭一己之力就能对抗“无常”，依然是“我执”，但这种责任全揽的“我执”非常隐秘，又被大家所赞赏，对其不断产生强化作用，很多优秀的人因为这样的“我执”，相信只要自己足够努力就没有“无常”发生，或“无常”就不该发生，但“未曾有一事不被无常吞”[16]，于是脱离规划的状态让努力的人出现了如抑郁症般的神经症。在这种情况下疗愈抑郁，要知因缘巨网之大，“我”只为渺小一粒，“无常”是常如空气自由流转，因此只要做好应做的和能做的，对自己的业(无论是所造之业还是所从之业)负责，除此之外的过程、结果，是好、是坏皆是“无常”，任它变幻。

4. 结语

“诸行无常，诸法无我”只是佛学广阔海洋中一个小小的概念，但它同样适用于生活的方方面面，本次笔者只是就生活中家庭、亲子、工作各举一个案例加以分析，体现生活中充满了“假常”却无处不“无常”；充满了“我执”却须去行“无我”，而佛学体系之大，概念之多，对生活无所不包，对人生无所不解。接受无常性和事物变化不定性的人们更能够适应环境变化，面对生活中各种挑战时能保持平静与坦然。“无常不是完全消极的，本来没有的，因为无常，也可以改变一切现象。”[17]“时时主动应变，不执着于过时的陈旧观念，不为旧的坏灭而悲伤，不做旧世界的殉葬品，而为新生事物庆幸”。在认知上超越个体自我的束缚，并将自己置于更广阔的空间中，能更加客观地看待自身、他人、与社会的关系，以更有弹性的方式应对生活中的问题。

参考文献

- [1] [唐]佛陀多罗. 大方广圆觉修多罗了义经//大正新修大藏经(17册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 915.
- [2] 中国佛教文化研究所点校. 中阿含经[M]. 北京: 宗教文化出版社, 1999: 21, 119.
- [3] 唐]良贲述. 仁王护国般若波罗蜜多经疏卷中一//大正新修大藏经(33册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 456.
- [4] 觉音尊者造. 清净道论(修订版) [M]. 叶均居士, 译. 正觉学会, 2009: 630.
- [5] 尼耶纳莫利比丘, 李荣熙. 佛教的无常学说[J]. 法音, 1982(5): 35-39.
- [6] 中国佛教文化研究所点校. 中阿含经[M]. 北京: 宗教文化出版社, 1999: 119.
- [7] [西晋]竺法护译. 阿差末菩萨经卷七//大正新修大藏经(13册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 610.
- [8] 尊者世亲造. 阿毘达磨俱舍论卷一分别界品//大正新修大藏经(29册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 1.
- [9] [后秦]鸠摩罗什译. 摩诃般若波罗蜜经卷二十七常啼品//大正新修大藏经(8册) [M]. 北京: 宗教文化出版社,

2010: 416.

- [10] 昙无识译. 大般涅槃经卷二十三光明遍照高贵德王菩萨品//大正新修大藏经(12册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 502.
- [11] 仪净译. 根本说一切有部毘奈耶卷九//大正新修大藏经(23册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 670.
- [12] 慧远. 大乘义章卷一//大正新修大藏经(44册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 479.
- [13] 星云. 迷悟之间-无常的真理[M]. 北京: 宗教文化出版社, 2005: 8, 281.
- [14] 陈秋平. 金刚经·心经[M]. 北京: 中华书局, 2010: 47.
- [15] 南怀瑾. 着宗镜录略讲(第1版) [M]. 北京: 民族知识出版社, 2000: 149.
- [16] [唐]义净译. 佛说无常经//大正新修大藏经(17册) [M]. 北京: 宗教文化出版社, 2010: 745.
- [17] 陈兵. 佛教心理学[M]. 西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2015: 761.