

《远离无常 悟性解脱》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2021-01-31

各位佛友，师父今天继续给大家做《白话佛法》开示，希望大家能够增加智慧，能够拥有更多的悟性来解脱自己身心健康方面的烦恼。当年佛陀在舍卫国祇树给孤独园对比丘们曾经讲过，世界上外在的事物都是无常的，也就是说，在这个世界上，

所有外在的事物都是没有长久的，任何的无常、不长久，都会让人感受到痛苦。大家想一想，是不是这样？比方说，我们很喜欢一样物品，它不长久了，离开的时候会不会痛苦？就是一件很好的衣服，你没穿几次，因为身体发胖或者太瘦，你现在已经不能再穿了，当你必须把它扔掉或者送给别人的

佛陀告诉我们，无常是一个很可怕的事情，因为世界上的任何一个事物，只要你爱它、拥有它，只要你喜欢或者不舍得，等到无常到来的时候、痛苦的时候，你就会更加难受。佛陀曾经告诉比丘们说，其实这个无常不是真正的“我”，不是真正的自己。为什么佛陀这么说呢？

佛陀说这个无常是不长久的，它不是你自己真正的感受，它不该停留在这个痛苦的“我”当中。因为苦是“我受”，是自我、是假我，是执着我相。佛陀就是让我们知道，这个世界上的任何事物，因为不是你的，你必须不能着相。不是你的东西，你去停留在“以为是我的”，那么你就会在痛苦中

停留，要离开这个痛苦，就要去除我相。比方说，你贷款买了一个房子，你觉得这个房子是你自己的，非常高兴，又擦又洗：“这是我的房子。”等到你还不出贷款，银行把它收掉了，你痛苦吗？如果你想清楚了，这个房子本来就不是你的，你就不会痛苦。因为这个房子是无常的，不属于你，

你用这种无常观来想问题的话，就叫正信、正念、正能量，人就不会生活在一种无常的痛苦中。佛陀经常让我们要拥有智慧。我们人有时候有一种无形的内心感受：“我很喜欢这件事情”，“我很爱我的妈妈，爱我的朋友，爱我的同学”，甚至“我很爱吃

都是我们内心的一种感受而已，都是无常的。你今天觉得这件事情这个菜”。菩萨认为，这些非常好：“我感觉很开心，这个是我的。”实际上，过一会儿它就不是你的，而只是你的一种感受。举个简单例子，我们佛友非常累、很口渴的时候，买了一杯奶茶，或者冰

冻饮料放在那里。你花钱买来的，总归是你的吧？是的，但是它是无常的。你刚刚走到边上，另外一个人就走过来，拿起来就喝完了。等你回来后，他对你说：“对不起，这是你的？我喝了。”就连这杯奶茶都是无常的，更何况你当时心里的那个难受、不开心，

觉得他怎么是这种素质等，那些都只是你心里的感觉，也是无常的。要懂得，内心的任何痛苦也就是感觉罢了，你感觉痛苦了，你就会痛苦。同样一件事情，如果一位同事今天把你这杯奶茶喝了，你也许不会觉得那么难过：“喝了就喝了，他需要喝，我再去买一

杯不就得了吗？我做功德了。”“都是学佛人，他喝了更好。他功德做得大，他刚才忙累了。”如果你有这种心念的话，你内心当中那种痛苦的感觉不就没了么？很多时候，人都是活在自己内心的一种感觉中，痛苦、幸福、希望都是一种感觉。佛陀告诉我们，这个痛的“我”其实不是真正的“我”。就

是说，你今天痛苦的“我”不是你这个“我”，不是真正的“我”，只是一种感觉，只是你的思维停留在一种内心痛苦的感觉中。你想通了，这种感觉就没了；你没想通，这种感觉就一直你的心中。所以，不应该把自己的思维停留在自己内心痛苦的“我”当中。师父问你们一句话，你们痛苦的

时候，是不是“我”很痛苦？幸福的时候，是不是“我”很幸福？都是一个“我”字。那么，寻找那种幸福的感觉，你要把自己的心停留在幸福的“我”当中，而不是把自己的心停留在痛苦的“我”当中。幸福和痛苦是完全可以相互转换的，这就是佛陀讲的哲学观。在这个世界上当中，我们不要执着于任何外在事物的变化。

变化了，会怎么样呢？外在事物的转变，让你痛苦，是你的一种感觉，让你兴奋、让你幸福，那也是你的一种感觉，这些很快都会过去。希望你们要懂得，不但不要执着于外在事物的变化，也不要执着于你内在的感受。你内心感受到的幸福和痛苦也是假的，很快就没了。

早上很痛苦，下午就不痛苦了；下午开心一点，晚上又痛苦了；早上很幸福，下午痛苦，到了晚上，你又不痛苦了。无常就是人生的真谛。

以上内容排版、处理等如有不如理不如法的地方请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！