

人生的 苦与乐

◎
学
诚

每个人从一呱呱坠地,就开始了苦乐交织的人生。虽然人人都追求幸福的人生,但并不是每个人都能拥有它。人生的状态,到底是由什么来决定的呢?

一、为求享受诸自在,工巧技能由慧生

人生活在这世界上,与动物一样,都有着种种的欲望和需求。但是,人生的绚丽多彩和自由广大,却远远超过了动物。分析一下二者的不同,主要在于欲望和智慧两个方面。动物和人虽然都是有欲望的,但是动物的欲望很简单,只会考虑跟自己有关的东西,不会去想很多问题,所以动物的生命状态很难有所改变,而人的欲望就复杂很多,有善的欲望,也有恶的欲望,欲望的不同,带给人生种种苦与乐的不同境遇。此外,动物没有智慧,而人有智慧,所以,动物的知识极其有限,而人类的知识极为丰富。人类的一切知识都是为了满足欲望而去学习、获取的,是依靠智慧而获得的。智慧是人区别于动物的最大特点,也是人类成办一切事业、获得一切利益的根本。比如我们要做一顿美味可口的饭菜,如果具有了相关的知识和智慧,那么做出来的饭菜就会很好吃。如果缺乏烹饪的知识和智慧,虽然你很想把饭菜做好,米、面、菜等各种原料也齐备,但是到底怎么炒菜、怎么烧饭,心里却是糊涂一片,那样做出来的饭菜就会很难吃。再比如盖房子,我们可能花费了很多财力、物力和人力,但房子却没有盖好。为什么会这样呢?就是因为我们没有智慧,又缺少相关建筑知识,所以能力也就不足。如《佛说福力太子因缘经》说:“所起精进,若无智慧,虽得义利,而无有成。所作工巧,若无智慧,虽复营修,不能摄持。是故应知,智慧能成一切事业,若人修作,多获义利。”(卷第二)

我们人类身、语、意所有的行为都跟欲望和智慧有直接的关系。比如人觉得走路很辛苦,就会思考:怎么样能够走得更快,并且不那么辛苦?于是就有了自行车、汽车、火车等种种的发明,乃至飞机的诞生。《菩提资粮论》中说:“诸论及工巧,明术种种业,利益世间故,出生建立之。”(卷第五)在日常生活当中,所有琳琅满目的物品,种种细密精巧的设施和丰富完善的物质条

件,都是在人类智慧的指导下,凝聚、累积了各种各样的知识和技能而创造出来的,其目的都是为了满足人类的种种欲望,让人们生活得更好。《优婆塞戒经》中说:“有智之人,所学世法,于学中胜,以是因缘,便得财富及大自在。”(卷第二)

但每个人的欲望是不同的,每个人的智慧大小、深浅、高低也是不同的,所以每个人的生命状态也就各不相同。

二、物质难疗人心苦,心态乐观纾身病

人类为了满足自己的欲望,以智慧为指导,而发展出高端的物质文明来。现在,我们的物质生活越来越发达、越来越丰富,那么我们的人生是否也变得越来越幸福、越来越快乐呢?这就很难说了。富饶的物质能让我



们的身体获得一定的安乐，无止境的欲望却只能让心灵越来越干渴。如《大庄严论经》所说：“若其多欲者，诸根恒散乱，贪求无厌足，希望增苦恼。然此多欲人，常生于欲想，贪利无有极，如摩竭鱼口。”（卷第二）《十住毗婆沙论》说：“若不知足者，设得满世间财物，意犹不足。”（卷第二）即使我们物质方面的生活应有尽有，但是如果精神生活很空虚，精神食粮很匮乏，精神信仰很迷茫的话，那么人还是会觉得生活得无可奈何，感到痛苦和郁闷。尤其是当我们面临老、病、死的痛苦时，物质更是显得那样苍白无力，对我们保持身心快乐起不了丝毫帮助。

我曾经接触过这样两位居士朋友。第一个人得了癌症，接受化疗住了一年医院，但病还是没有好转。我就劝诫他说：“既然生了这个病，目前也没有更好的办法来治疗，不得不接受这个事实，那么你就应该学会去坦然地面对，让自己内心放松，不要老把这个病放在心里，否则病还会加重。”他接受了劝告，慢慢地，人的心态逐渐宁静下来，生病带来的痛苦就随之减少了很多。

试想我们一旦听到自己得了绝症，一般都很不容易、也很不愿意去接受这个事实。这样肉体上的痛苦再加上精神上的折磨，就会苦上加苦，越来越苦。而接受这个事实不等于人就会死得快，其实病情反而会因为心情放松而好转。

后来，又有一天我见到他的时候，他显得非常不高兴，情绪波动得很厉害，原来是因为他前几天丢了一块很昂贵的手表。其实仔细想一想，手表与治病有什么关系呢？很显然，生命比手表重要，如果生命失去了，手表也不再属于自己；即使活着，手表的价值也只是看时间而已，但我们往往会认为，这个手表很值钱，丢了手表，就是丢了很多钱。心里不容易接受这个事实。

所以我们有时候丢了东西后，心情会变得不愉快，其实并不在于这个东西本身有多么重要，只是内心的观念不容易转变。仔细观察，日常生活当中，我们常常如此，一些很小的事情就会让我们心里很痛苦。丢了东西，心里会很难受；在工作单位跟别人产生矛盾、纠纷，物质分配不均等等，就更不容易接受。一位得了绝

症的病人，丢了一块手表，心里还过不去，这就是人生处于无明状态的表现。如《成实论》说：“以贪着此少利事故，亡失大利。智者不应贪着小事以妨大利。”（卷第十）

我接触的第二个朋友也是生了大病。我告诉他：“你只要天天念阿弥陀佛，就能求生西方极乐世界。”他比较听劝，每天没事就静静地念佛，念了一个月、两个月、三个月、一年……最后他的病也一天天好了起来。这固然有佛菩萨加持的力量，也跟他内心放得开、心情舒畅、情绪快乐有很大的关系。人一旦有了乐观的精神，那么整个人体的细胞、神经也都会发生变化，好的细胞越来越多，坏的细胞越来越少，生命的力量也越来越强，身心状态就会大大改善。正如《般泥洹经》中说：“又欲近道，当有四喜，宜善念行：一曰念佛，意喜不离。二曰念法，意喜不离。三曰念众，意喜不离。四曰念戒，意喜不离。念此四喜，必令具足，而自了见，当望正度，求解身要，可以除断地狱、畜生、鬼神之道。”（卷第一）

面对痛苦时，我们内心的观念、心态都是非常重要的，正确的看待自己所面对的一切，是我们的人生获得快乐的关键所在。

三、人际相处有智慧，亲睦和谐乐人生

人生的苦乐，除了身心状况之外，还有一个重要的影响因素，就是人际关系如何。亲人与朋友是我们生命中最重要的一部分，很难相信一个与亲友有矛盾的人 would 感到快乐。

（一）家庭伦理孝为本，一视同仁勿分别

在家庭里，存在父母、夫妻、兄弟姐妹、子女等关系。

一般而言，父母对子女都非常牵挂、爱护，但是子女对父母则很难有如同父母对子女的那种心情，甚至现在很多人都处理不好与父母的关系，许多家庭矛盾和纠纷由此产生。不孝顺的家庭就会产生不和谐的问题。现在社会上的问题，很多都是由不孝顺父母演化出来的。有些人认为，父母退休以后，在社会、在家里似乎没什么作用，既不赚钱，头脑也过时，又喜欢管闲事，身

体不好还需要人照顾……这些观念都是非常错误的！其实，善待父母就是善待自己，不孝顺父母就是折磨自己，这就是家庭伦理道德的涵义。佛法讲因果，如果自己对父母不孝顺，那么儿女看到你对自己父母不孝顺，以后对你也同样不孝顺。我们应当时时感念父母对我们的养育之恩，心怀报恩之想，像对待子女一样对待父母，才是做人的根本、快乐的根本。如《正法念处经》中说：“知恩报故，一切亲友悉皆坚固；以功德故，一切怨家犹如亲友。若人少恩，常念不忘。知恩报恩，得大功德。”（卷六十三）

再比如，有时家庭里夫妻双方处理不好与彼此父母的关系，也非常容易闹矛盾。若男方对女方的父母不孝顺，那么女方对男方的父母也会不孝顺，反过来也是如此。就像《十住毗婆沙论》中所讲：“行于恶业者，令他善不易，自不行善故，他则不信受。”（卷第十四）其实，只要像对待自己的父母一样对待对方的父母，便能化解这些矛盾。

说起来很简单，但我们为什么会做不到呢？这是因为我们有分别心的缘故。我们通常对某些人会特别好，对另一些人就不那么好，这种好坏的差别不一定是物质上的——实际上，一家人衣食住行都在一起，物质生活上不会有太大差别——而是人心里有分别、有烦恼，所以外在的语言、表情和举动就让人感觉你对不同的家庭成员有分别之心，矛盾也就由此产生。对待彼此父母是如此，对待其他亲人，如兄弟、姐妹、子女等也是如此，如果大家都起分别心，互相比较、观过、排斥，整个家庭就会产生很多问题，引发许多烦恼纷争。

找到家庭不和谐的原因之后，我们就知道该如何化解这些问题了。在家庭中，我们应该努力一视同仁地对待所有的亲人，多换位思考，勿起分别心，就能减少许多矛盾，营造幸福和谐的家庭氛围。

（二）与人相处贵沟通，不应排斥与自恃

在我们与朋友、领导、同事、下属相处的过程中，要注意三条：

第一，不要拒绝沟通。

沟通不是把自己的观点强加给别人，来取代别人的看法，而是为了缩短彼此之间认识的差距。对同一件事情，每个人都会有自己不同的看法，通过沟通，才能知道别人的看法和理由，反过来说，别人也才能够理解自己的思路。沟通是没有前提、没有条件的，是平等的，是需要的，是必要的。

在与人互动的过程中，如果我们不会沟通，自己很多很好的想法就不容易被别人领会，我们也很难准确理解别人的意思，就造成了彼此的误会，内心当中也会产生障碍。我们在学习、生活、工作中遇到的许多问题，大多是因为缺乏沟通或沟通不善巧所致。《大般若波罗蜜多经》就有这样一个故事：“能说法者欲适他方丰乐之所，能听法者欲随其去时，说法者方便诚言：‘汝虽为利欲随我往，而汝至彼，岂必遂心？宜善审思，勿后忧悔。’时听法者闻已念言：‘是彼不欲令我去相，设固随往，岂必闻法？’由此因缘不随其去，两不和合，不获说听、书写、受持、读诵、修习甚深般若波罗蜜多，当知是为菩萨魔事。……能说法者欲往他方，所经道路旷野险难，多有贼怖、旃荼罗怖、猎师、恶兽、毒蛇等怖，能听法者欲随其往时，说法者方便诚言：‘汝今何故无事随我欲经如是诸险难处？可善审思，勿后致悔。’时听法者闻已念言：‘此应不欲令我随往，设固随往，何必闻法？’由此因缘不随其去，两不和合，不获说听、书写、受持、读诵、修习甚深般若波罗蜜多，当知是为菩萨魔事。”（卷第三百四）

第二，不要排斥别人。

我们内心不应有排斥他人的想法。因为，周围的人跟自己的生命是息息相关的，排斥别人就是排斥自己；排斥别人，自己就没有生活的空间。社会上，与别人接触时间长了，就会产生种种矛盾、隔阂、问题和障碍，大家就容易互相排斥，排斥再发展下去就是斗争。各种各样的问题都是人们内心互相排斥所造成的。如果我们没有排斥他人的作意，这些问题自然也就没有了。如《佛说自爱经》说：“心为法本，心尊心使，中心作恶，即言即行，罪苦自追，车轹于辙。心为法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福乐自追，如影随形。”



第三,不要自以为是。

我们常常自以为是,觉得自己的想法是对的,别人的想法不如自己。可是过了一个小时以后,可能觉得自己的想法也是有问题的。过了一年、两年、三年以后,甚至会觉得自己的当时的想法很幼稚。过了五年、十年、二十年以后,想法变化就更大了。这都说明,我们对事情的认识是有很大的提升空间的,并不像自己以为的那样正确无误。

长期以来,我们总是活在自我意识当中,不容易认识自己的对和错,需要具有丰富人生经验的人指导我们、帮助我们,才能走好人生的每一步。其实,世界上任何一件事、任何一件工作都需要经验的指导,更何况我们修行的进步和生命的提升呢?如《大智度论》说:“欲为何事故教亲近善知识?答曰:虽有好法,若无教者,行时多错。譬如虽有好药,亦须良医。”(卷九十六)接受他人的指导,最重要的前提是我们有一颗谦虚的心。如果我们老是自以为是,就不容易接受别人的经验和帮助。

我们往往只听自己愿意听的、喜欢听的话,不喜欢、不愿意听的话就不去听。其实有时候恰恰是那些我们不喜欢、不愿意听的话才是最需要的,才是对我们的一生有真正帮助的。古语说:“良药苦口利于病”,医生开的药,虽然很苦,不喜欢吃,但这才是对健康有好处的。自己平时喜好吃的东西,反而往往是致病之因。

因此,与人相处要学会沟通,不要排斥他人,不要自以为是。如《释氏要览》中寓言说:“过去有一婆罗门,于旷野造井,以给行人。至暮,有群野干趣井饮水。其野干主便内头汲罐中,饮已,戴起高举,扑破而去。诸小野干谏主曰:‘若树叶可用者,犹护惜之,况此利济之具,何忍坏也?’主曰:‘我但戏乐耳!’损坏既多,施者怀恨,乃作木罐用机,故头可入不可出,置于井侧,执杖屏处伺之。及暮果至,作戏如初,内头入罐,求扑不脱。婆罗门以杖打死。时空有神说偈曰:‘知识慈心语,狼戾不受谏,守顽招此祸,自丧其身命。’”(卷中)

四、自我成就有三要,自尊包容正思惟

人生要获得成就与快乐,应当追求正确的知识,并学会调伏自己的烦恼,克制自己的情绪。可总结为以下三

条:

第一,要学会自尊。

目前社会上人与人之间缺乏相互信任,缺乏信任的根源是缺乏信仰,而缺乏信仰的根源则是缺乏自尊心。自尊心就是自己尊重自己。自己怎样尊重自己呢?作为一个人、一个学生、一个员工,内心中时刻都有一个行为标准,照着这个标准去做,就容易培养出自尊心。如弘一大师在《青年佛教徒应注意的四项》的开示中说:“‘尊’是尊重,‘自尊’就是自己尊重自己。可是人都喜欢别人尊重自己,而不知道要自己尊重自己;不知道要想别人尊重自己,必须先从自己尊重自己做起。那怎样尊重自己呢?就是自己时时想着:我应当做一个伟大的人,做一个了不起的人。比如出家人想做一位清净的高僧,那就要拿《高僧传》来读,看历史上的祖师大德怎样行,自己也跟着怎样行,所谓‘彼既丈夫我亦尔’。又比方在家居士想将来做一位大菩萨,那么就当依经论中所载的菩萨行,随力行去。这就是自尊。”

比如说,一个人出国,当听到别人说自己国家不好的时候,内心就会产生自尊心,就想维护自己国家的尊严。大到国家,小到单位、学校,都是如此,当我们听到别人说自己的学校或单位不好时,内心都会有自尊心产生。如果没有自尊心,内心就没有善恶、好坏、是非的标准,就没有奋发向上的动力。人只有具备了自尊心,才会区别善恶是非,明辨正确与错误,人生才能真正有意义,所以我们每个人应该学会自尊。如明朝《憨山老人梦游集·与万安上人》中说:“盖吾人所赋,独灵于万物者,岂止口体安饱而已哉!……愿公自重而保持之,万勿自轻自弃、沉酣酩酊,为亲友所惜也。”(卷第十三)

《紫柏老人集》说:“理通始于检名,故名不检则实不得;实不得则义不精,义不精则理不易穷,理不穷则性命之学安从而入欤?故有志于性命之学者,倘不知自重,而饮食男女之欲乱其真,即世间功名事业尚了不来,况大于此者乎?……时不可忽,一忽时则昧心。心昧则何事不昧哉?由忽生怠,怠习一长则气

为主、心为奴矣。故卧薪尝胆非虚设也,谓勾践能之,我不能此,不知自重耳!若知自重,则天地万物皆末也,我本也。……忽时之人,忧不深,虑不远,不知自重耳。人为万物之灵,而不知自重,皮球又何言哉!(师别号皮球)。”(卷之一)

《杂阿含经》说:“若有沙门、婆罗门正身自重,一其心念,不顾声色,善摄一切心法,住身念处者,则是我弟子,随我教者。”(卷第二十四)

第二,要学会包容。

为什么大地能承载一切?因为它有能力容纳一切,无论是好的或不好的。我们也要有广大的包容心,无论别人怎么对待自己,我们都要去包容。人生不总是一帆风顺,不可能一直都是平路,不可能一直都是上坡路,也不可能一直都是下坡路。人生的道路,有上坡,也有下坡,有平路,也有拐弯,有高速路,有铁路,还有航道。每个人都在走一条自己的路,每个人的素质、爱好、追求有相同的地方,也有不同的地方。因此我们的心要包容别人,别人这么想、这么做自然有他的道理,别人这么对待我也自然有他的道理。这样想的话,我们的境界就能得到提升,遇到与自己心意不相符合的人与事时,就不会那么痛苦。《紫柏老人集》中说:“师说:你的性刚,一日遇诸般事,如何忍得过去?复问如何方忍得。师说:看得自家大,自然忍得去。复问如何看得自家大,便忍得去。师说:天地大,便能包容得万物;虚空大,便包得天地;我本来真心大,便包得虚空。师又说:大端人不能容物,无他,为物障碍,但自昧了真心,便自小了。”(卷之九)《十住断结经》说:“见诸耆年,恒念尊敬。所游之方,加以仁心。各使得所,不令有恨。宽弘包容,示以正教。念以平等,应于律法。一切之类,亦无枉愠。”(卷第二)又说:“菩萨包容凡夫。来自归者,微说道教,指示径路,令知所趣,观前人器,乃授甘露。复次,菩萨观察方俗。王法所制,勿生叛逆;善则从之,恶则窃避;无自贡高,毁败风俗。复次,菩萨当学入众。若梵志众,若长者众,观采礼仪,可行知行,可坐知坐,可卧知卧,应适威仪而无错谬,是谓童真菩萨而知入众。”(卷第三)

第三,要学会思考。

思考很重要。如果我们不会思考,对事物的认识要么模糊不清,要么很可能就是错误的。思考,用佛教的话来讲,就是“正思维”。正思维就是正确的思维模式。思想决定人的行为,思维模式有问题了,人的整个行为就会有问题。如《杂阿含经》中说:“诸比丘!于内法中,我不见一法令未生善法令生、已生善法重生令增广,如说正思惟者。诸比丘!正思惟者,未生正见令生,已生正见重生令增广。如是未生正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定令生,已生者重生令增广。”(卷二十八)如果对自己所做的事情没有进行正确的思考,每天就会处在一种无所事事的状态之中,看到人家做什么,自己也跟着做什么,一整天都没有一个明确的目标,这就成混日子了。或者,别人让做什么就做什么,内心没有去考虑:这件事情对不对?该不该做?就很可能做错事甚至坏事。

佛教讲究闻思修,首先通过听闻获取正确的知见,其次听到佛法后就要如理地思考,按照如理思考后的结论再去做事情,我们的内心就清清楚楚,非常光明、有力。没有经过思考的结论,是没有力量的,很容易改变或动摇。比如,在寺庙里,我们早上起来,几点念经,几点出坡,几点上课,都非常的清楚,而且能够坚持下去,这就是经过正确思考后的结果。同样,我们的人生各方面要取得成就,也必须经过正确的思考。这样,我们做每一件事情都会非常清楚,大到一生,小到一天,都有清晰明确的目标。朝着这个目标去努力,人就会非常有力量。

如何正确地思考,如何建立起清晰明确的目标,这些都需要学习和培养,让心中思考的等流持续不断。

我们常常听到这样一句话:一切事物都有两面性,有光明就有黑暗,有善就有恶,有乐就有苦。佛教讲“有求皆苦”,存在一个好的事物,必定会存在一个坏的事物与它相对应。我们在日常学习、工作、生活中,时时刻刻都会觉得好像有什么东西在障碍自己。不同的领域有不同的障碍。一个人一旦有了成就,都会遇到障碍困扰自己,这也是我们都要去面对和解决的。



首先我们要正视障碍,认识清楚问题。人生有顺境就有逆境,它们既交替出现,也并行存在。顺境如果处理不好,就会变成逆境;逆境如果处理好了,就会成为事业的增上缘。好比一个人在四平八稳的高速公路上开车,注意力不集中,就容易发生车祸。相反,在路况不好的道路开车,就会很注意,反而不容易发生车祸。所以,问题不在于道路的好坏,而是在于我们的心态。如果很注意,也有好的技术,就不容易发生车祸;如果不注意,就算是技术再好、车再好、路再好,也还是可能发生车祸。人生也是如此,时时刻刻保持面对境界、面对困难的心,真的遇到问题时,就已经具备了战胜它的准备和力量,就不会被困难打败。《诸法集要经》说:“是心随所趣,或暴恶轻动,善哉调彼心,心静则无苦。若人善制心,则除诸过患,离过乃智人,于苦则不受。”(卷五)有的人遇到困难和障碍过不去,面对问题怨天尤人,反而引发了许许多多不必要的麻烦和痛苦,这实际上正是我们不能正思维,不能包容,内心没有力量的表现。当我们内在生命的力量越来越强时,就能够克服障碍、超越自己的人生。

五、人生苦乐皆由己 皈依三宝启觉心

我们在人生中遇到的所有问题和障碍,主要是我们内心的问题和障碍。

人的执着、分别与内心的追求密切相关。人的痛苦往往在于追求的东西是错误的,这样得到的东西也就是错误的,即使能够获得短暂的快乐,但终将导致痛苦。如《增壹阿含经》说:“佛告王曰:命极危脆,极寿不过百年,所出无几……乐少苦多,其殃难计。是故,大王!莫由己身、父母、妻子、国土、人民施行罪业,亦莫为王身故而作罪本。犹如石蜜为初甜后苦,此亦如是。于短寿之中何为作恶?”(卷第五十一)只有追求的东西是正确的,得到的东西才会是正确的,才不会有痛苦。如《大智度论》说:“一切世间乐受,皆从颠倒生,无有实者。……虽欲求乐,能得大苦。如说:若人入海遭恶风,海浪崛起如黑山;若入大阵斗战中,经大险道恶山间。豪贵长者降屈身,亲近小人为色欲。如是种种大苦事,

皆为着乐贪心故!”(卷第十九)《正法念处经》说:“乐为苦所覆,无量诸诳惑,众生痴所诳,游戏于爱欲。一切痴爱人,未曾有厌足,境界难满足,如火益干薪。世间爱所诳,难满亦如是,虽近于死地,犹不生厌离。为爱境所诳,不求善资粮,天退不自在,为爱所诳惑。我今教呵汝,汝为欲所迷,当作自利益,法为第一道。若有行法者,从乐得乐报,能如是行者,得寂灭涅槃。是故应修福,以求涅槃乐,若有常修福,得至无尽处。”(卷第二十五)可以说,我们的痛苦都是由自己造成的,并不是别人给予的。

无论生病也好,还是遇到各种逆境挫折也好,如果以负面的、消极的心来面对,我们就会越来越苦;反之,如果以正面、乐观的心来看待,我们仍然能够保持快乐。如《妙法圣念处经》所说:“自乐自善成,自惑生自苦,苦乐不离心。”(卷第五)《诸法集要经》说:“诸苦从心生,了彼非他得,逼迫难堪任,皆由心轻动。”(卷第五)

当我们遇到一些逆境、麻烦和病痛,或是遇到家庭、单位的种种矛盾和问题时,该如何走出内心的困惑、苦闷和忧郁等负面情绪呢?这就需要到寺庙里皈依三宝,学习和接受佛法的观念和智慧。如《优婆塞戒经》说:“为破诸苦,断除烦恼,受于无上寂灭之乐,以是因缘受三皈依。”(卷第五)

佛教不是迷信,佛是大彻大悟的人,如《大般涅槃经》中说:“云何为佛?佛者名觉,既自觉悟,复能觉他。”(卷第十八)所以,学佛法是为了得到觉悟,觉悟人间的一切,觉悟之后自然就能超越一切,解决我们内在的烦恼,解脱外在种种障碍对我们的束缚。如《百千颂大集地藏菩萨请问法身赞》说:“心见有二种,世间出世间,我执为流转,自觉是真如。无尽是涅槃,若尽贪及痴,觉彼是佛体,有情归依处。一切于此身,有智及无智,系缚自分别,由悟得解脱。”当我们启发了内心的觉悟,就能获得真正的快乐,这种快乐是永恒的、不变的,不需要附加任何条件的,是从内心得到的。如《大智度论》说:“转轮圣王财自在,佛心自在;转轮圣王贪求天乐,佛乃至有顶乐亦不贪着;转轮圣王从他求乐,佛内

心自乐。”(卷第二)又说:“是乐二种:内乐,涅槃乐。是乐不从五尘生。譬如石泉,水自中出,不外来;心乐亦如是,行等心,修梵行,得十善业道,清净无秽,是名内乐。”(卷第八)

要做到这一点,就必须皈依佛、法、僧三宝。如《优婆塞戒经》说:“云何三归依者?善男子!谓佛、法、僧。佛者,能说坏烦恼因,得正解脱。法者,即是坏烦恼因,真实解脱。僧者,禀受破烦恼因,得正解脱。……若人能受三归依者,是人乃能真见四谛。是三归依乃是一切无量善法乃至阿耨多罗三藐三菩提之根本也。”(卷第五)皈依能使我们的内心产生力量,使我们能够做自己的主人。具有这种力量和智慧以后,我们就能够从容面对生活中一切顺境与逆境。外在固然给我们提出了种种难题,但是当我们内心有足够的力量去面对和化解时,这些难题就不会真正影响到我们,反而能够让我们内心得到成长和锻炼,变得越来越丰富和包容,这样我们就不会感到痛苦,反而会越来越有成就感。

六、依止师友勤修学,共享法喜真安乐

皈依后,我们要依止师友,如理勤行,才能真正得到皈依的利益,真正得到殊胜的安乐。

寺庙是僧俗二众的修行场所,是很好的学习环境,所以我们需要常来寺庙接受佛法的熏陶。大家在寺院得到的喜悦跟在社会上和家里得到的快乐是不一样的。比如很多人都静静地坐在佛堂里,虽然气候非常炎热,又没有空调,但大家的内心非常宁静、清净,对佛法充满了渴求和虔诚,心情非常轻松自在、舒畅、愉悦,充满了法喜。如果换到社会中的一个场所,或者在家里,同样的条件,大家就很难保持宁静、愉悦,反而会很躁动、吵闹。寺院具有佛法的力量,能让我们真正地面对自己,能让我们内心宁静,能让狂妄的、散乱的、迷失的心灵寂静下来,找到真正的自己,找到生命原有的状态。

佛教是一种信仰,寺庙和居士之间是信仰的关系,不是社会组织的关系,寺庙给大家的是生命上的辅助、帮助和提升。作为一名皈依三宝的佛教徒,为了得到佛

法真实的利益,应该经常来参加寺庙的活动和课程。即使世俗事务繁忙,不能常来,但是至少应该每月一次,或一年中至少要有一段时间到寺庙进修。如《优婆塞戒经》说:“若优婆塞(居士)常能出至寺庙僧坊,到已亲近诸比丘等。既亲近已,谘问法味。既问法已,当至心听。听已受持忆念不忘,能分别义。分别义已,转化众生。是名优婆塞自利利他。”(卷第六)

学佛法不是为了了解一些概念、懂一些佛教常识而已,更不是烧一炷香、磕几个头,就能得到利益。只有我们按照菩萨的教导去做,菩萨才会保佑我们。菩萨教导我们应该怎样对待父母,应该怎样对待家人,应该怎样为人处事,我们做好了,自然就会得到好处,这是必然的。如果我们不按菩萨的教导做,乃至违背菩萨的教导,那么菩萨也是保佑不了我们的。如《优婆塞戒经》说:“受三归已,造作痴业,受外道法、自在天语。以是因缘,失于三归。若人质直,心无慳贪,常修惭愧,少欲知足,是人不久得寂静身。若有造作种种杂业,为受乐故修于善事,如市易法,其心不能怜愍众生。如是之人不得三归。……因修善业,得大自在。得自在已,众生亲近。复为宣说善业因缘,善业因缘故得自在。一切众生皆由修善业因缘故,得受安乐。”(卷第五)

大家皈依之后都是三宝弟子,都是佛法上的兄弟,彼此住得比较近的居士,可以在一起交流佛法。自己解决不了的种种问题,无论是学习上的、生活上的、工作上的、单位上的、家庭上的、学校上的、社会上的,大家都可以一起交流,互相勉励、互相体谅、互相关怀、互相帮助。慢慢地就会感受到佛教大家庭的温暖,遇到问题也会容易得到别人的帮助。这样,自己的生命品质就能够越来越得到提升,家庭也会越来越和睦,社会也就越来越和谐。这就是我们受皈依的目的,也是佛法的本意。

若能如理皈依三宝、依法修行,我们的生命一定会越来越增上、越来越殊胜,我们的人生一定会越来越美好、越来越快乐!