

苦乐从何而来？

佛教入门



DHARMA SUN.ORG

苦乐从何而来？

我们需要真正去寻根探源——什么是不快乐？佛教徒经常谈到痛苦。佛陀开始讲法时，首先讲的就是苦——“杜卡”（duh-kha）。“杜卡”是苦，“苏卡”（sukha）是乐。什么是苦？我们要真正了解，为什么佛陀会宣说苦谛？

任何痛苦的根源都是情绪。什么样的情绪？负面的情绪。这是无法否认的。愤怒令人痛苦，因为它是负面情绪。嫉妒令人痛苦，因为它是负面情绪。贪婪令人痛苦，因为它是负面情绪。

道理非常简单，我说过：一无所有和无所不有的人都痛苦。现在我们要了解这是什么意思。富有的人如果不知足就会痛苦，贫乏的人如果珍惜、知足就能快乐。因此快乐还是不快乐，完全取决于心态而非物质。

我们为什么不快乐？现在、将来都请思考和探究。我发现三个原因，它们也契合佛教教义。什么令我们不快乐？有三个原因：

第一， 对所拥有的感到不满足，所以我们不快乐。

第二， 如果和谁都相处不来，我们就会不快乐。与人无法相处意味着不快乐

第三， 嫉妒他人的成功，我们会不快乐。

如何克服这些问题呢？用什么方法对治呢？最好的办法就是证悟空性和般若智慧。

因此才有僧尼这样的佛弟子，他们毕生致力于修习佛法。不结

婚、不工作，住在很小的房间里。年轻的僧众、尼众从早到晚地学习、祈祷、修持。为了什么呢？为了名声？不，不是。为了金钱？无利可图。为了什么呢？因为他们明白人生的目的。其实他们非常明智，非常睿智。

有时人们会这么看待僧尼：“这有点可悲…”是的，好像有点失败，因为他们没有成功的现代教育，没有钱、没有学历、没有家庭、没有孩子、没有工作等等。但是如果你真正去深入分析，就会发现其实他们非常明智。他们没有把一生用于短暂的人生目标。

人的一生非常短暂、无法预料。时光飞逝，年年、月月、每周每日、每时每刻都在飞逝。就像太阳升起之后一秒也不会停留，直至日落，我们也是如此。每一次心跳，每一下跳动，心跳一次就少一次，跳两次就少两次。生命如此飞逝，委实令人震惊和悲伤。

我们真的所知甚少——大多数人不知道死后会怎样。是的，一些宗教有这样那样的说法。

但是有些人会说：“我不相信前世（来生）。”他们即将面临死亡时，却会非常惊恐。他们一辈子总说：“我不在乎，我不害怕，我不相信…”“死就死吧，人死如灯灭…”但真正经历死亡时他们会非常恐惧、害怕。

所以我们时刻都要活得健康、快乐。不快乐是因为不满足于自己所拥有的。那现在该怎么办？

改变心态。这里说的不珍惜、不满足是负面情绪，它的结果是不快乐。那什么是正面情绪？

感恩、满足于所拥有的一切。在感恩、知足的那一刻，你就

得到了快乐。比如，我在欣赏这朵花大家都在看，“噢，好美！”但是如果你非常挑剔、难以取悦，肯定会有很多意见，任何花都能挑出毛病。“花太大或太小，气味不好”，或者你会说，“这不是日本或欧洲的插花风格”。或是这样那样的问题。这会毁掉你的快乐。

同样，无法与人相处时我们会痛苦。无论何时，无论和谁相处不来，我们都会痛苦。

但我们可能不会承认自己有错。我们总是有借口：“是她的错，他的错”。哪怕是自己制造了事端也总要辩解、想要相信：“我是无辜的，我是好人”。问题总是别人单方面造成的。很难承认自己有错，即使承认也不想和好。

这是什么意思呢？互相伤害时，内心深处你很不好受。和谁都无法相处时，内心深处你很不快乐。但是傲慢的力量太强大——你不想顺从，也不想原谅。不原谅、不顺从、不道歉。这是傲慢这种负面情绪所造成的问题。

善良才是快乐的源泉。我要说的是：对治无法相处的办法就是和谐相处。和谐相处是什么意思？

无法和谐相处是有原因的。什么原因？当然是负面情绪。正面情绪是不会让我们彼此不和睦的。只要看看因果法则就会知道。如果与人不和睦，不管是嫉妒他人，还是对他人失望，可以说出很多原因，但本质上，这些都是负面情绪。那什么是正面情绪呢？原谅和道歉。这是正面的，所以能弥合裂痕。

我们还要痛苦多少年？不停地愤怒、不停地怨恨...如果我们想要解决问题，就要明白：痛苦只需一念，快乐只在一念。不需任何代价，什么都不用做。要从心里原谅、道歉、和好，没有别的能抚平裂痕。给予、分享、适应彼此、愉快交谈...都不

是解决的办法。心的力量多么巨大！

说到嫉妒，它有很多层面。嫉妒他人的成功其实是自我折磨。如果有人更为成功，我们心生嫉妒、持续嫉妒…要是强烈的嫉妒能带给我们至少百分之五或十的收益，能有百分之五、甚或百分之一的收益，那也值了。但是你什么也得不到。

而且，那些成功人士可能也不喜欢你嫉妒的反应和模样。因此你会失去朋友。更何况，嫉妒是烦恼和恶业，果报必然是不快乐。

我们想要健康快乐地生活。何为快乐之因呢？

第一，珍惜、满足于自己拥有的。

第二，与处不来的人和睦相处。如果令彼此不和的人和睦相处，这是头等的善行。如果离间本来是朋友的人，这是最大的恶行之一。

所以，这里的关键是：

保持平静、觉知。心存良善、乐于助人。保持清明、放下执着。

有道理吗？