

觉悟人生，奉献人生

——2005年1月16日讲于古佛禅林

各位居士：下午好！今天给大家讲的是个老题目：“觉悟人生，奉献人生”。这两句话从释迦牟尼佛成道的那一天开始就讲这个内容，所有古圣先贤讲说的道理也不外乎这两句话。所谓的觉悟，佛教叫智慧，有智慧才能觉悟人生；奉献，佛教的原话是慈悲，有慈悲才能奉献人生。觉悟人生的意义，就是以觉悟的心态勤修戒、定、慧来直面人生；奉献人生的意义，就是要息灭贪、嗔、痴，贪心大的人，嗔心大的人，愚痴的人，叫他来奉献人生，他做不了。觉悟人生，就是要以勤修戒定慧、息灭贪嗔痴的精神来奉献人生。这两句话说起来容易，做起来难。

要落实觉悟人生，就要不断地优化自身的素质，不断地来改造自己。这句话讲了几十年了，实际上改造自己是一句非常好的话，非常有意义的话，每一个人不管承认还是不承认，来到世间就是在改造自己。对于每天所面对的万事万物，所面对的各种繁杂的社会关系、人事关系，我们要不断调整心态，想种种办法去适应它。那就是在改造自己，改造自己的主观心态去适应外在的人和事。

我们所改造的对象是什么呢？佛教把它归纳成三件事，用三个方法去改造三件事。三个方法就是戒、定、慧。所改造的对象是什么呢？贪、嗔、痴。我们不能适应外在的环境，不能适应外在的人和事，那是因为内心有障碍，使得智慧得不到开发，慈悲的精神得不到发扬，不能觉悟人生，不能奉献人生。改造就是要把我们内在的障碍排除、洗刷、改变，每时每刻

以一种新的精神面貌、新的心态来直面人生，改造就是这个意思。佛教的精神，从释迦牟尼佛觉悟的那一刻开始，就是要我们要“破”。破什么东西？破除无明。叫我们要“断”，断什么呢？断除烦恼。佛教讲两件事，一个是“断”，一个是“证”，加在一起就是“断惑证真”。整个修行的道路就是不断地断惑，不断地接触、接近真理。真就是真理，就是真实，就是原本的东西。整个学佛的过程就是一个断惑证真的过程，就是一个不断改变自我的过程。

如果我们学佛的人不想着这件事，只想到拿十块钱供养菩萨，希望我儿子考上研究生；拿十块钱供养菩萨，希望我什么病都不生；拿一盘水果供养菩萨，希望我多子多孙发大财。这还是没有改变我们的心态，还是受贪心的指使，贪心叫我们烧一根香，希望能得到多大的福报。那么供养布施有没有功德呢？肯定有功德，但是不能以索取的心态来供养，不能以少少的东西来索取多多的回报，以这样的心态来布施供养，不符合因果。因为种瓜得瓜、种豆得豆，虽说春种一粒子，秋收万颗粮，比如说种一粒小米下去，收一穗小米确实很多，但是那一粒小米种下去到收获这一穗小米，这个中间有什么过程？这个过程很复杂很辛苦，从播种的那一刻开始就要精心地去管理它，要施肥，要松土，要浇水，管理得不好，颗粒无收，管理得好，确实种一收万。当中起决定作用的是什么呢？首先种子很重要。一定要选择有生长能力的种子，不能是发了霉的种子。选择种子的意思是什么呢？就是我们种福田首先要调整好自己的心态。种子种在什么地方才能得到收获呢？一定是要种在能生长作物的土壤上，放在石板上，放在水泥路上，这颗种子放上一百年，它也不会发芽生根成长，一定要种在适宜于

农作物生长的土壤上。有了种子，有了好的土壤，不等于就有了好的收获，还要进行辛勤的管理。在座很多人是从事过农事生产的，知道一粒种子种下去到收获需要一个什么样的过程。

学习佛法同样如此。我们皈依三宝，发起对佛法的信心，这是开始播种的过程；我们修布施，对三宝供养也是善因的培植。佛教讲修行的六度法门，布施是第一条，布施能淡化我们的贪心，因为贪心大的人要行布施很难。佛教讲修行的第一法就是要破除贪心，破除贪心从布施开始。但同时又强调，不要以求回报的心行布施，以求回报的心行布施，那只不过是把你的贪心改变一个形式。不求回报的布施还有没有功德呢？求回报功德小，不求回报功德大。为什么呢？你所求的回报不就是那么一点事吗？希望供点水果马上不发烧，如果你心态稍微调整一下，发烧的问题马上就解决了。供水果什么都不求，那是个什么心态？那种心态像大海、像宇宙一样，那种心态本身就有无穷无尽的能量，就能克服各种障碍，消除各种业障，消除各种疾病。我们在社会生活当中也有许多类似的事情，有的人想做一点好事，有的老人在马路上过街的时候不敢走，这时也有人去扶一下，特别殷勤，希望别人留意他，最好是新闻记者能看到，采访报道一下。不过更多的人不是这样，做了好事不留名，那才是真正做好事。做好事不留名，说明这个人心态好，做好事就是做好事，没有别的用心，这种人很高尚，很了不起。人人尽管不知名，做多了总有人知道，还是有人表扬他，“这个人是个好人，做好事从来不留名”。这个表扬是另一个性质，而且会真正得到社会舆论的重视。

佛教讲布施要三轮体空。三轮就是三个方面：能施的人，受施的人和

中间的所施的物。比如张三给李四送一个苹果，张三是能施，李四是所施，苹果就是中间物。张三给李四送这个苹果的时候，张三如果有很多要求：儿子能升学，我身上的病能好，这个苹果送给你，要能保证我这么多的问题都能得到解决，那李四一定说，我不要你这个苹果，我也没有能力帮助你解决这些困难。三轮体空是什么呢？就说这个苹果送给你，我没有任何要求，不需要任何回报。这样就叫三轮体空。这种三轮体空的布施，它会形成一种良性的人际关系，你今天给李四送一个苹果，李四也许不会放在心里，过了若干岁月，也许李四会送你一筐苹果，他也不会有任何要求，这是一种良性互动的人际关系，互助的关系。这也应该是一种种瓜得瓜、种豆得豆，一种无形中的回报，虽然你不要求，但果报是必然的。所以我们在行布施的时候，不求回报，就能消除我们的贪心。我们不以求回报的心来行布施，就叫无相布施，能够做到无相的布施，我们自然就有一种良好的人际关系，有良好的心态结缘有缘。缘有顺、逆之分，因有好、坏之别。种好因结顺缘，良性循环；种坏因结逆缘，恶性也循环。人生种种际遇，有好有坏，无非顺逆因缘造成。积德行善，人之本分，不可须臾忘怀。

佛教讲的改造，讲的断惑证真，都是要在破除执著的基础上，来实现这些理念，没有执著的布施，那就是真正的觉悟，没有执著、没有追求、不求回报的奉献，那就是真正的奉献。觉悟人生也好，奉献人生也好，都要在不求回报，破除执著的前提下去落实。执著就是无明，执著就是烦恼，无明烦恼的表现就是贪、嗔、痴，我们真正能够不断地勤修戒、定、慧，就能不断地优化自身素质，落实觉悟人生的理念；我们能够不断地息灭贪、嗔、痴，就能不断地和谐自他关系，也就能落实奉献人生的理念。所以这

两句话，包括着整个佛法的内涵，也包括世间法。要想成为一个高尚的人，成为一个有理想的人，成为一个对社会有贡献的人，都要以这种觉悟人生、奉献人生的宗旨来立身处事，待人接物，直面人生。

觉悟人生，要求不断地优化自身素质，有哪些具体要求呢？我在三年前讲过做人的六条标准，那是在柏林寺禅七期间讲的，也就是说要优化自身素质，要做到六个方面才能够使自身素质得到优化。

第一、要明因果。正信要信因果，优化自身素质必需明白因果。明白了因果，知道善有善报，恶有恶报，知道做一切事情要考虑后果，这样的人绝对不会胡作非为，必定会安分守己地做一个好公民，做一个好的家庭成员，做一个好的佛弟子。现在社会上有很多负面的东西，究其原因，都是在不明世间、出世间因果的前提下，走了弯路，走了错路，走了犯罪犯法的路。我们有许多小朋友，在街上捡了五毛钱，他会觉得这五毛钱不能揣到自己口袋里，应该给家长或者给老师，这是天性的体现，是人的至善的天性的体现。如果我们大人或者父母、老师能够很好地培养孩子这种善的天性，那么这个孩子一定会得到非常好的成长。可能有个别家长或者老师，他不从善的天性方面来理解孩子的举动，他会说你这么傻，捡了五毛钱不买个冰棍吃还给老师。经过这种熏陶，就有可能把这种善的天性泯灭掉，就会助长他的贪心，原来捡到钱还给人家或交给老师是一种傻，一下子就把人间的善恶是非颠倒了。从这种小事，慢慢地把孩子的心态转变了。很可怕！每位家长都要为孩子的正常成长多做正面的教育。要树立社会的淳风美德必须从关心孩子的正常成长做起。

我最近在报纸上看到一条社会新闻，说父子两个坐公共汽车，父亲疼

儿子，有座位要让儿子坐，如果说三十多岁的父亲和十来岁的小孩，父亲可以让给儿子坐。可这小孩很有意思，看见有老人上车了，就马上站起来要把座位让给老人坐。但他父亲把他往下一按，“你就坐在这儿不要让”。报纸报道这个新闻当然是鼓励孩子们尊敬老人，也是对这个父亲的批判。这当中反映了一个问题，我们今天做父母的对自己的子女过分溺爱，十来岁的孩子车上不坐也没关系，给老人让座是一件好事，父亲的这种举动不但扭曲了孩子的心理，也在公众之前把他自己负面的心态暴露无遗。我想类似的事在日常生活当中经常会发生，也不是有意的，只是出自本能，总是怕自己的孩子傻，吃了亏。我总是劝那些年轻的父母，不要过分溺爱孩子，一定要让孩子多吃点苦，让孩子养成克服困难的毅力，养成应付各种困难环境的能力，父母也不能陪孩子过一辈子，孩子长到三十岁、六十岁了，父母到哪儿去了？一定要让小孩子把那种纯真的心性保持发扬。“人之初、性本善”，要让他发扬那些善的方面；“性相近、习相远”，只有时时培养善性，恶习才会远离；“苟不教、性乃迁”，做父母的不能从正面引导孩子，孩子的善性就慢慢泯灭了。所以要明白因果，要让孩子懂得种善因、结善缘，懂得善有善报、恶有恶报；懂得起心动念做一切事情都要考虑后果，都要考虑有责任。

第二、要讲良心。良心二字在今天提得很少。一个人要有素质，良心是保证。这良心二字，在今天是谁在讲呢？今天在座的中老年人占多数，年轻人占少数，只有那些受到子女虐待的老人会讲，“我养的那个畜生不讲良心”。我也经常听到老人这样埋怨自己的子女，尽管那些虐待老人的人很少，但这是个社会问题，这个问题还存在。我也听到老人讲自己儿子

媳妇好，媳妇就象自己的女儿一样，也听到老人讲子女不讲良心，而且为数不少。我希望信佛的人，首先对做父母的来说，要从自己开始做一个好榜样，知道爱护自己的子女，在孩子身上尽职尽责，对待媳妇和对待儿子、女儿一样的心，孩子们没有挑剔，这样就会有一个和睦的家庭；孩子们要严格要求自己，孝敬父母，尊敬老人，还要教育好下一代来尊敬老人。社会上有许多好笑的例子。一家祖孙三代，往往是孙子和爷爷、奶奶的关系好，和父母的关系不好，孙子要亲近爷爷奶奶，往往会受到父母的阻碍。我听到好几个人讲，孙子跑到爷爷奶奶那儿去了，吃了、喝了，拿几个钱回去买糖吃，孩子父母知道了，脱掉衣服，露出屁股打一顿。这样做不应该，因为年轻的父母也会变成年老的父母，如果儿女长大了以同样的方式对待你自己又会怎么样？我们要知道，“善恶到头终有报，只争来早与来迟”，乡下讲“堂屋椅子轮流坐，媳妇也会做婆婆”，你那样来教育孩子，将来孩子长大了娶了媳妇怎么样对你呢？不要伤害幼小的心灵，应该好好地培养，培养人的良知良能。良心是什么呢？就是人类本能的善的一面，没有受到污染的一面，天性善良的一面，那就是良心。良心是不需要人教的，是本来具足的，就像我们具足佛性一样，每个人都具足良心，不需要培养。人之所为人，是因为具有良心，良心不是学习，不是培养，是发现，是把本能的東西显露出来。有良心就有素质。

第三、要守道德。道德就是人类交流、沟通、生活的准则，道德就是和谐的人际关系。人际关系能和谐，是因为遵守了一些基本的准则。道，是内在的，德，从道表现出来。所谓德行，是以道为基础，表现出来的行为就是德行。功德，是做好事，能形之于言行的美好的行为，就是德。所

谓有德政，有仁政，也有苛政，从老百姓来说，总是希望政府施德政，施仁政。现在共产党的主张就是“立党为公、执政为人”，那就是德政，就是仁政，现在讲的惠农政策，权为民所用，这就是德政和仁政的表现。

道德的范畴很广泛，我们国家有一个公民道德实施纲要，讲了职业道德、社会公德、家庭美德三个方面的道德。还有最重要一条就是个人品德，这是一切道德行为的基础。没有个人品德，社会公德、职业道德、家庭美德都是空谈。儒家讲道德是四个方面，修身、齐家、治国、平天下；佛家讲道德从每个人自己做起，守五戒、行十善，那都是道德的准则。道德要从每个人自己做起，自身完善了，自然就能在家庭生活、社会生活、团体生活当中体现出来。所以要守道德，遵守道德规范和道德原则。道德是可以培养的，在良心的基础上培养道德。上面明因果、讲良心、守道德这三条，都是个人内在的修养，是修养的基础，是高素质的基础。

第四、要立志向。有崇高的道德修养，也要有远大的志向。佛教讲志向就是发愿，要有大愿大力。佛教的愿有很多种，阿弥陀佛有四十八愿，药师佛有十二大愿，普贤菩萨有十大愿王。愿就是志向，我们平常念诵的四弘誓愿，这是总愿，包括了世出世间的一切愿力，一切的志向，一切美好的愿望，都可以在“四弘誓愿”当中去落实。“四弘誓愿”在座的各位都会念，每天至少要念一遍。“众生无边誓愿度”，就是要救度一切的众生，可以说志存远大。这是利他方面，在自利方面“烦恼无尽誓愿断”，你要度一切众生，如果烦恼深重，心胸不开阔，智慧不具足，你怎么去度众生？所以要断烦恼，要把自己的烦恼逐步地断掉，才能够度化一切众生。“法门无量誓愿学”，要断烦恼、度众生就要懂得方法，不懂方法，没有法门怎么

度众生断烦恼？所以法门无量誓愿学，用正法来充实自己、武装自己，才有力量有能力来度众生断烦恼。最后是“佛道无上誓愿成”，度众生、断烦恼、学法门，最终的目标就是要成佛果。佛果无上，为什么是无上呢，众生无边也要度，烦恼无尽也要断，法门无量也要学，有这三件大事就够千生万劫去实践，前面的道路无尽、无边、无量，所以佛道是无上的。不管路途有多遥远，我要去践履；不管成佛这座珠穆朗玛峰有多高，我也要攀登，所以说“佛道无上誓愿成”。珠穆朗玛峰很多凡人登上去了，但是成佛比攀登珠穆朗玛峰要难千万倍。难在什么地方呢？难在我们的烦恼断不了。如果你要顿断烦恼，你就一步到达了珠穆朗玛峰的顶峰，六祖在五祖那儿只有八个月的时间，最后他大彻大悟，一下子从一个砍柴人登上了成佛的顶峰，那就是有决心、有毅力、不怕困难。要立志向，就是要发大愿，以这四弘誓愿作为我们学佛的目标，求道成道的目标，我们就一定会有无穷无尽的力量，去克服一切困难，勇攀高峰。

第五、要养识见。一个高素质的人，一定是见多识广，博学多才，一定是心胸宽广，立志高远，不斤斤计较于一时一事，看大方向、大目标，不会计较于生活中的琐事，那就是有识有见。识者识鉴，见者见解，一个人知识渊博，见解明彻，他办一切事情会稳当，不会轻易地说一句话，不会轻易地有所许诺，承诺一件事一定是有把握，能够兑现，说一句话、做一件事都经得起推敲，经得住公众的评论。识见尽管很抽象，但是它对一个人素质的高低起到至关重要的作用。比如说，一个做大事的人，他会临危不惧，临阵不慌，胸有成竹，那就是一种有识见的表现。

我们看到许多的高僧大德，许多的高级知识份子，在面临许多尴尬局

面的情况之下，都巍巍不动。在五十年代有一个“肃反”运动，如果谁是反革命份子，那简直就是判了死刑。当时有一位在北京某佛学研究机构学习同参，解放前他曾经做过“三青团”的团员，“肃反”的时候查出他的这个问题，公安机关开车来抓他。面对那种场面，他不惊不慌，从容不迫。给他带手铐，他说：“不慌！”走到佛前礼佛三拜，然后面无惧色地说：“我们现在可以走了。”那可不是演电影，那是真实场面，电影是假的，可那是一场真戏。那就是有修养、有识见，有胆有识，尽管他参加过那个组织，但他觉得问心无愧，没有做对不起人民的事，这是他对自己的信任，也是对政府信任，他相信他的问题总会水落石出，不会冤枉一个好人，所以他不惊不慌。逮捕以后经过两年劳动改造，不但查出他没有问题，安全部门又选中他做佛教“内线”。当然做佛教的内线，他也不会违背自己的良心和信仰，做出对佛教界不利的事。这位老同参具有的那种应变能力，绝对不是故作镇静装得出来的。

在“文化大革命”当中，全国右派的头头叫章伯钧，是“民盟”的主席。“文革”中红卫兵经常拉他来“斗”，章老站在台上总是眼观鼻、鼻观心，巍巍不动，好像深入禅定一样。斗完以后，那些陪斗的人偷偷地问他，你在台上不惊不慌，稳如泰山，你在想什么？他说：“什么也没想，我在背《心经》，照见五蕴皆空嘛。”他学的佛法在那个时候用得上。“行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空。”一般的人用不上，这是一个很好的例子，这就是有识见的表现。我们如果每时每刻都有觉照，你在任何时候都会不惊不慌。老头找你吵，找你闹，对你有误会，家里日子不好过，又拿了多少钱到佛堂去了？你都不惊不慌。这两个例子，一个从僧人身上表现出来，一

个从民主党派大知识分子身上表现出来，这说明他们学佛法有受用，佛法的受用在这些方面就能体现出来，我们平常一般的人，有没有这种定力呢？我想很难做到。

第六、要充才干。才就是才华，干就是本领。一个有素质的人就是要不断地来充实自己的才干。你没有才干，不是“法门无量誓愿学”，又怎么能够为社会服务？怎么样来落实奉献人生的宗旨？你要奉献人生，一定要有才干，没有才干，那就尽是在说空话。才干是什么呢？就是才华和本领，要不断地来养成自己的才干，充实自己的才干，使自己能够独挡一面，完成一定的工作或者事业，或者说要能够担当一定的使命，进一步地说要担当大任，那才是有真正的才华和本领。优化自身素质，就要在这六个方面下功夫。明因果，讲良心，守道德，立志向，养识见，充才干。

讲到和谐自他关系，也有它的具体内容。就是要感恩、分享、结缘，以感恩、分享、结缘的心态来和谐自他关系，落实奉献人生的宗旨。

感恩的心有什么具体要求呢？要感恩就要懂得报四恩，我们要有一个感恩的心来面对世界，每个人都对我有恩，每一件事都对我有恩，这个世界上的每一棵草、每一棵树、每一滴水、每一寸土地都对我们有恩。是不是这个道理？如果说我们这个地球突然缺了一块土地，从这边到那边穿透了，那么这个地球还会存在吗？那一定是火山爆发。大家也知道这次印度洋发生的大海啸，对全世界都造成了直接、间接的影响。世界上的每一寸土地的稳定，不发生变异，才是我们生存的有利条件；有一个地方发生了变异，就会影响全人类。如果说有一棵树无缘无故地死掉，我们就要警惕，大自然将会发生什么不可预测的事情。每一个物体都能稳定有序地存在生

长，每一个植物、每一个动物都能在一种和谐的环境中生存，才会有我们人类的生存，我们要以感恩的心面对世界。

释迦牟尼佛告诉我们，恩德广大，归类起来有四个方面，第一就是父母的恩，第二就是众生的恩，第三就是国家的恩，第四就是三宝的恩，我们要知道从这四个方面来回报所有对我们有恩德的人和事。

第一要报父母恩。我们每个人都有自己的父母，我们在座的绝大多数人都是做了母亲或父亲的人，知道养活一个孩子不容易，那真是千辛万苦，都有切身的体会。虽然人们小时候的事情都忘掉，但是作为父母回忆养活孩子的艰难，那是历历在目，从怀胎十月到出生，特别是母亲，要养活一个孩子，不知费尽多少的心血，付出了多少的辛苦。我要感恩在座的所有母亲，因为我就是一个没有能够回报父母恩德的人，在一岁半就离开了父母，父母的养老送终我都不在场，是一个对父母欠恩的人，不能说是负恩，至少是欠恩。为什么没有负恩？因为我总是在怀念父母的恩德，只是当了和尚不能回报，是欠恩。不管父母怎么样的贫穷，不管父母在我幼小的时候怎样对待我，没有父母就没有我自己，这是天经地义的事实。我是这样，我们在座的不管哪一位都是这样。所以父母的恩是“恩重山丘”，比山高比海深，恩大于天，做皇帝的也好，做乞丐的也好，都是父母所生，所以我们每一个人都要知道感恩父母。

第二要报众生恩。众生包括一切的生命在内，不仅仅是人类，所有的生命都是众生，众生的生命共存共融，才有人类世界，如果众生的生命不能共存共融，人类就不可能生存。报纸电台天天在呼吁，要保持生态平衡，要维护生态平衡，生态不平衡对人类的生存造成了威胁。生态不平衡是怎

么造成的呢？是人类的自私造成的。人类很自私，什么好吃的都拿来吃，什么东西好挣钱就无限度地索取，只顾今天，不管明天。天地万物的生存为人类的生存提供了无尽的宝藏，使人类的生存有序地延续下来。但是我们今天的人很短视，看不到这个问题，一切满足于我们现在的享受，满足我们当下的发财，满足我们当下的快乐，所以就过分地开发大自然，向大自然索取得太多，整个地球不管是矿物、生物，还是植物，都一天一天地在枯竭。过去我们爱说一句笑话，说一个人懒，只有吃空气喝水！那个时候说空气总是有的，不需要劳动就能呼吸空气，就有水喝。我们今天就可以感受到，想呼吸一点新鲜空气，再过若干年都是不可能的，你想饮用到清洁的水已是不可能。我们北方绝大部分的河流不是枯竭就是污染，哪里有蓝天？哪里有白云？哪里有青山？哪里有绿水？我听到一个小学生和教师辩论，教师讲：天是青的，云是白的。那个小学生说：不对，天是灰的，云是黑的。这是个笑话，但是反映了某些地区的现实，比如有些城市一天到晚，一年到头天是灰的，水是臭的，这是因为人类太不珍惜大自然对我们的恩赐。

我们要知道报众生恩，一切的有情、无情都是众生，众缘和合而生，都是我们的大恩人，没有一切有情、无情的成就，我们个体的生命是绝对不可能生存的。大家想想看不是有票子、有房子就能生活？一定是有这个任丘市、有河北、有中国、有地球你才能生存，没有了这些，有再多的票子、再好的房子也没有用。佛教讲“一切万法众缘所生”，我们要以感恩的心去面对万事万物，不要破坏它，要珍惜，要感恩，一棵草、一块砖、一粒沙、一寸土，我们都要感恩，因为有了这些，我们才能生存。当然展开

来讲十天半月也讲不完，你们可以就这个问题海阔天空地想下去，怎么想怎么有道理，怎么想都会感到自己不对，想到自己不懂得报恩。

第三要报国家恩。没有国家就没有公民，就没有我们自己。所谓国家，包括很多方面的具体内容，它不是空洞的。国家包括我们的领土、人民、政府、军队、警察、法院……没有这一切就没有我们老百姓的安居乐业。老百姓有时会有意无意地对国家和政府埋怨，什么物价涨了工资不涨等等许多事。当然我们国家十三亿人口，国家领导人也很不好做，每个人都满意不大可能，不可能面面俱到对每一个人都照顾到，我们要感恩国家。我是一个七十三岁的人，在座的也还有八十多岁的老人，我们都是从旧社会走过来的。旧社会是什么样子？现在是什么样子？那些年轻人会说：你们讲来讲去就讲这个，今天是什么时代？不能这样说。新中国五十多年走过来不容易，要担多大的风险，担子有多重，有多少的艰险！过去谁家要是有一双胶鞋，有一个热水瓶，那简直是不得了。七、八十岁的人回忆起来，好像还在昨天一样。年轻人会说哪有这样的事？确实有这样的事。所以我们要感国家恩，国家对我们每个人的恩惠说不完、道不尽。

第四要报三宝恩。三宝就是佛宝、法宝、僧宝。为什么要报三宝恩？世间的父母恩、众生恩、国家恩成就了我们世间的生命、世间的事业，三宝成就了我们出世间的法身慧命。三宝告诉我们，除了生存在这个世间，人生还有更高的目标，还要觉悟这个世间，还要了解更高层次的生命需求，那就是生命的解脱。生命不仅仅是要生存，还要解脱，生命不解脱，永远在轮回，永远在痛苦中煎熬。三宝给我们指出了解脱的方向，生命的终极关怀，指明了我们人生最高尚的追求，要返本还源，回到精神的家园。明

天就是释迦牟尼佛成道纪念日，释迦牟尼出家前身为王太子，感觉到生命的危脆，生命的痛苦，放弃王位要求解脱，自己解脱了以后，指明一切众生都在迷惑当中，大家本有的佛性不能显现出来，一旦把覆盖在佛性上面的无明、烦恼扫除干净，我们就能显现出生命本有的光辉，本有的觉悟，本有的功德。所以我们要感恩三宝，指明了生命解脱的方向。

和谐自他关系首先要知道感恩，感恩就要报四恩，和谐自他关系还要有分享的心。我们往往知道独享而不愿分享，怎么来分享？就要修四摄法，这是四种搞好人际关系的方法，四种营造人生良好的工作和生活环境的方法。四摄法是学菩萨道、修菩萨行的人摄受众生，令其生起亲爱心而入佛道，令其开悟成佛的四种方法，又称四种把握法。实际上就是四种增强亲和力和凝聚力的方法。

第一布施摄。一提到布施大家就以为是要从口袋里掏钱，其实掏钱的布施最容易，不掏钱的布施最难。布施分四种：财施、法施、无畏施、同喜施。你们看看这四种布施，是掏钱的布施更容易，还是不掏钱的布施更容易？我觉得不掏钱的布施更难。让你拿五元钱出来你很容易做到，但是叫你把安全布施给人家就为难了。把安全布施给人家，在危急的关头使别人的生命安全得到保障，就是无畏布施。叫你拿一百元钱，对于每个月收入一千多元的人来说没有太大影响，但是叫你把喜悦让大家分享就有点困难。往往有喜悦要独享，不能分享。拥有的知识无偿地把布施出来，你觉得那不行。十年寒窗多辛苦，那一定要有报酬。现在布施知识要论小时，课时费少则八十元，多则几百元、上千元都有。知识的布施就是法施。

除了财施、法施、无畏施，第四种是同喜施。同喜的布施是落实分享

理念的最好办法。同喜施一分钱不要花，但是最不容易做到。为什么这样说呢？比如李四和张三原来就有些意见，听说张三要涨工资、得奖金、中了六合彩，要得几十上百万，李四听了这个消息就不高兴，就会忌妒。可见同喜的布施往往是最难的。因为每个人给自己做了一堵墙与外界隔开。这是我的儿子，这是我的女儿，这是我的媳妇，这是我的孙子，这是我的老伴……以什么心态对儿子，以什么心态对女儿，以什么心态对媳妇，以什么心态对老伴，又以什么心态对孙子，都是分别对待，这就是壁垒。对待女儿的心肯定比对媳妇的心好，为什么？是自己生的，是自己养的。实际上我们一切众生生生世世互为父母、互为子女，我们一定要把当下个体的生命放在无限的时空当中来观察。将生命局限在有限的时空环境里面，就会有种种的障碍。只有把生命要放在无限的时空当中去思考，我们才会生起分享的心，我们才会认真地修四摄法，同所有的生命结缘，实现生命共融。

结缘要结四种缘。缘是无尽的，可以把它归类为四个方面。四恩、四摄佛经上都有根据，这四缘是我总结的。结哪四缘呢？就是要结人缘、结善缘、结法缘、结佛缘。有人缘就能有善缘，有善缘就有法缘，有法缘就有佛缘，这四缘虽有层次的高低，但是一个缘字包括了一切，相逢都是有缘人。我们今天在座的这么多人，有的是来结人缘的，有的是来结善缘的，有的是来结法缘、结佛缘的，不管是结哪个层次的缘，都是有缘。

我们能够以结缘的心，面对所有的人，以分享的心面对所有的人，以感恩的心面对所有的人，自他关系就一定能够和谐。这种和谐，不仅仅包括家庭、社会、国家、种族、人类，还包括山河大地、情与无情，我们都

要和谐相处，有一个方面不和谐，都是我们人类的悲哀，都是我们人类的灾难。

觉悟人生，就是要不断优化自身素质，要优化自身素质，就要做到六条，明因果、讲良心、守道德、立志向、养识见、充才干；奉献人生，就要落实在和谐自他关系上。要和谐自他关系就要做到感恩、分享、结缘三条。这三条六个字可以单独地用。用在一切方面，用在家庭，用在单位，用在社会。用在家庭可以使家庭和睦，用在单位可以搞好人际关系，用在社会就能真正实现构建和谐社会的目标。

总的来说，觉悟人生就是要不断优化自身素质，要在做人、做事中，贯彻明因果、讲良心、守道德、立志向、养识见、充才干的精神；奉献人生就是要不断和谐自他关系，要在处事接物中，落实感恩、分享、结缘的理念。“觉悟人生、奉献人生”是我提倡的生活禅的根本宗旨。生活禅要求我们在生活中修行，在修行中生活。在生活中修行就是要求我们时时刻刻以觉悟的心态面对人生，勤修戒、定、慧三学，以落实觉悟人生的宗旨；在修行中生活，就是要求我们在待人接物过程中，落实感恩、分享、结缘的理念，息灭贪嗔痴，来落实奉献人生的宗旨。