



学诚法师
文集系列

06

学诚法师 ● 著

我们学佛、修行，

乃至出家，其目的

都是为了调伏我们的心

修行 与 念佛





学诚法师
文集系列

06

修行与念佛

学诚法师
著

国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

修行与念佛 / 学诚法师著. —北京: 国际文化出版公司, 2015.9

(学诚法师文集系列; 6)
ISBN 978-7-5125-0806-4

I. ①修… II. ①学… III. ①佛教—宗教社会学—文集
IV. ①B948-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 203620 号

修行与念佛

作 者 学诚法师
责任编辑 赵 辉
统筹监制 葛宏峰 李 莉
策划编辑 李 莉
特约编辑 耿媛媛
美术编辑 秦 宇
出版发行 国际文化出版公司
经 销 国文润华文化传媒 (北京) 有限责任公司
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
8 印张 125 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版
2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0806-4
定 价 32.00 元

国际文化出版公司
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013
总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578
销售热线: (010) 64271187
传真: (010) 64271187-800
E-mail: icpc@95777.sina.net
<http://www.sinoread.com>



目
录

I 章前语 / 006

生处能熟 熟处能生 / 008

不变随缘 随缘不变 / 026

依法摄心 以心摄法 / 042

II 章前语 / 054

道不远人 法不离心 / 056

心向内缘 辗转增上 / 082

III 章前语 / 110

过堂用斋 善用其心 / 112

爱惜常住物 如护眼中珠 / 138



目

录

IV 章前语 / 164

生清净心 起决定解 修真实行 / 166

念佛与皈依 / 185

V 章前语 / 204

精进佛七开示（一） / 206

精进佛七开示（二） / 227

精进佛七开示（三） / 245



学诚法师
文集系列

06

修行与念佛

学诚法师 著

国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

修行与念佛 / 学诚法师著. —北京: 国际文化出版公司, 2015.9

(学诚法师文集系列; 6)

ISBN 978-7-5125-0806-4

I. ①修… II. ①学… III. ①佛教—宗教社会学—文集
IV. ①B948-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 203620 号

修行与念佛

作 者 学诚法师
责任编辑 赵 辉
统筹监制 葛宏峰 李 莉
策划编辑 李 莉
特约编辑 耿媛媛
美术编辑 秦 宇
出版发行 国际文化出版公司
经 销 国文润华文化传媒 (北京) 有限责任公司
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
8 印张 125 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版
2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0806-4
定 价 32.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com



文集系列



目

录

I 章前语 / 006

生处能熟 熟处能生 / 008

不变随缘 随缘不变 / 026

依法摄心 以心摄法 / 042

II 章前语 / 054

道不远人 法不离心 / 056

心向内缘 辗转增上 / 082

III 章前语 / 110

过堂用斋 善用其心 / 112

爱惜常住物 如护眼中珠 / 138



目

录

IV 章前语 / 164

生清净心 起决定解 修真实行 / 166

念佛与皈依 / 185

V 章前语 / 204

精进佛七开示（一） / 206

精进佛七开示（二） / 227

精进佛七开示（三） / 245



1章前语

要想把一件事情做好，首先要做到熟练。有很多事情虽然我们一开始并不擅长，但是只要抱着学习的心态，经过不断的练习，就能够熟练掌握。

熟练之后还要能生巧，否则人就变成了机器。机器做事很熟练、很精准，但因为没有心，所以无论重复多少遍，都只是一种机械的重复而已，不能灵活地随机应变。

听法也是如此。如果熟处不能生，熟处不能巧，法就不能入心，就会学得疲厌，最终学不下去，更谈不上把佛法学好，将来会有什么成就。

修行不是做出来给人看的，而是发自内心深处，并落在内心深处。修行是修心，要“生处能熟、熟处能生”。

内心里要把修行的宗旨固守住。世间一切有所成就的人都是认定了宗旨不变，才能获得成功，学佛、成佛更是如此。

安住才是我们真正对佛法的体会，才是在用功。处在大众当中，常常去观察同行善友的功德；自己个人独处，要常常去分析、观察自己的起心动念，常常去思维暇满、善知识对自己生命的重要性。

我们学佛、修行，乃至出家，其目的都是为了调伏我们的心。在一切境界中，都要去练习“依法摄心、以心摄法”。通过种种外在的法来收摄我们的心，就是“依法摄心”；“以心摄法”就是我们能够运用佛法来观照当下，观照自他一切众生。

我们平时常常有很多困惑，都是对“依法摄心、以心摄法”这些概念以及下手处搞不清楚而引起的，造成心与法的对立、自己与别人的对立、个体与团队的对立、现在与未来的对立。这些对立让自己不能安住当下，陷入困惑和迷茫之中，感受不到生活的意义、当下的意义、生命的意义，所以不能很好地进步。

生处能熟 熟处能生^①

一、生处能熟靠串习，熟处能生在用心

我们修行、学习、做事，就像做饭，都要“生处能熟、熟处能生”。什么叫“生处能熟”呢？生处能熟，就好比要把白米煮成熟饭，火烧大了不行，烧小了也不行，否则，要么烧焦了，要么煮不熟，做出来的饭都很难吃；只有火候适中，并且时间刚刚好，煮出的饭吃起来才可口。所以，烧火煮饭既需要把握好一定的火候，也需要掌控好一定的时间。炒菜也是同样道理，油、盐、酱、醋等各种调料，只有放得适量，炒出的菜才好吃，如果放得不适当，菜就会很难吃，而且炒

^① 本文发表于中国佛教协会会刊《法音》杂志2010年第7期（总第311期）。

什么菜放什么调料，也都是有讲究的。所谓生处能熟，就如同一开始我们不懂得如何炒菜，但是通过看菜谱学习、请教有经验的厨师、和同行互相切磋交流，慢慢地就能熟练地炒出可口的佳肴了。

什么叫“熟处能生”呢？就是我们一方面对以前惯熟的恶见、恶习要去淡忘、生疏；另一方面对以前惯熟的非恶见、非恶习要去超越、突破，行为处事还如同面对生疏的人、事、物一样，非常认真，用心对待，不断追求进步，乃至达到熟能生巧的境界。如《五灯全书·海会圣心觉禅师》说：“风寒思衣，吃饭思饱，寒也不寒，饱也不饱。生处更要熟，熟处便生巧。”（卷第九十三）就如同虽然能把饭煮熟，但不等于就能把饭煮好。同样地，我们把一件事做完了，并不等于事情就做得圆满了；我们的话说完了，并不等于话就说得契理契机；我们饭吃完了，并不等于饭就吃得营养可口；我们上殿结束了，并不等于戒定慧的功夫就有长进。平时，我们会觉得自己做了很多事情，但是并没有明显的成长和进步，原因就出在这里。虽然都是在做事情，但是“做完”和“做好”则是两回事。“做完”只是代表任务完成了，但是否就做得有功德呢？不一定。如果事情做得不好，可能不但积不到功德，

还会损失福报。只有把事情“做好”了，才能真正获得圆满的功德，积累到成佛的资粮。

要想把一件事情做好，首先要做到熟练。有很多事情虽然我们一开始并不擅长，但是只要抱着学习的心态，经过不断的练习，就能够熟练掌握。就像一个厨师炒菜，一直都很用心学习，经过各种大小宴会的锻炼，越做越有经验，菜就会越炒越好，最后就能够达到得心应手的境界，无论什么佳馔菜肴他心里都非常清楚该怎么配料，知道怎么炒才好吃。

如《大般若波罗蜜多经·第七曼殊室利分》说：“我昔初学作意现入此三摩地，非于今时复更作意现入此定。如善射夫初学射业，注心粗的，方乃发箭，久习成就，能射毛端，不复注心在彼粗的，随所欲射，发箭便中；如是我先初学定位，要先系念在不思议，然后乃能现入此定，久习成就，于此定中不复系心，任运能住。所以者何？我于诸定已得善巧，任运入出不复作意。”（卷第五百七十五）《正法念处经·观天品》说：“又如瓶师，因缘合集，以久习故，泥团成瓶。如是之人，勤心发念，修集因缘，如缘生瓶。”（卷第四十六）所以，经常的练习（即串习），是非常重要的。

如《瑜伽师地论》说：“此勤修数息念者，若于中间其心散乱，

复应退还从初数起，或顺或逆。若时算数极串习故，其心自然乘任运道，安住入息、出息所缘，无断无间，相续而转。”

（卷第二十七）又说：“善修心者，谓于此定长时串习，得随所欲，得无艰难，得无梗涩，速能证人。不善修心者，与此相违，应知其相。”（卷第二十八）《阿毗达磨大毗婆沙论》说：“若欲修慈，先缘亲品。于亲品中，先缘上品。上品亲者，谓自父母、轨范、亲教，或余随一可尊重处、智慧多闻同梵行者。于此上品亲有情境作是思惟：云何当令此有情类得如是乐？然心刚强，难可调伏，从无始来串习成故，于极有恩诸有情所恶阿世耶（‘阿世耶’即意乐，亦云种子）任运生长，善阿世耶虽作意起而不能住。复应勇励思其重恩，制心令住，如以芥子投于锥锋，虽有著时而难可住，久习不已，加行乃成，由善巧力投之方住。如是行者于上品亲要勤修习与乐意乐，经于多时，乃得坚住。”（卷第八十二）我们修学佛法的终极目标是成佛，要圆满无量深广的福慧，更是需要长期不断的修习。如《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经·善解方便品》说：“亦如有人习射法，习之不住经多岁，射法久习得尽妙，一一箭发无不中。最上般若行亦尔，修习智慧及方便，直至众善悉圆满，方获最上神通力。”（卷第二）

又例如北宋欧阳修《归田录》中“卖油翁”的故事讲：“陈康肃公尧咨善射，当世无双，公亦以此自矜。尝射于家圃，有卖油翁释担而立，睨之，久而不去。见其发矢十中八九，但微颔之。康肃问曰：‘汝亦知射乎？吾射不亦精乎？’翁曰：‘无他，唯手熟尔。’康肃忿然曰：‘尔安敢轻吾射？’翁曰：‘以我酌油知之。’乃取一葫芦置于地，以钱覆其口，徐以杓酌油沥之，自钱孔入，而钱不湿。翁曰：‘我亦无他，唯手熟尔。’康肃笑而遣之。”由此可见，只要坚持练习，从一般的生活小事直至菩萨大行，都可以做到“生处能熟”。

但另一方面，熟练了就一定能够生巧吗？也不一定。关键在于用心，否则人就变成了机器。机器做事很熟练、很精准，但因为没有心，所以无论重复多少遍，都只是一种机械的重复而已，不能灵活地随机应变。人就不一样，人可以在做事中不断总结经验、改进方法，从而把事情做得越来越好。天底下的卖油者很多，但是不是每个人都能达到卖油翁那样滴油不沾的境界呢？显然不是。这说明任何精湛的技艺不仅需要不断的反复练习，还要真正用心。那位卖油翁之所以能够达到滴油不沾的纯熟境界，应该是平时很用心的缘故。因此，练习的效果不仅仅取决于数量，还取决于每次练习的质量，