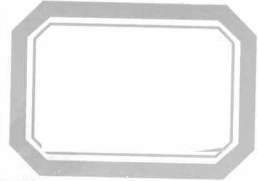


苦乐人生

因为懂得，
所以慈悲

- 最通俗的佛学入门书
- 最简单的修心宝典
- 佛学教授徐文明潜心力著

徐文明 著



古乐人生

因为懂得，所以慈悲

徐文明 著

图书在版编目 (CIP) 数据

苦乐人生 / 徐文明著. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5158-0928-1

I. ①苦… II. ①徐… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 074926 号

苦乐人生——因为懂得，所以慈悲

作 者: 徐文明
策划编辑: 刘 颖
责任编辑: 黄 喆
执行编辑: 郭 明 郑红霞 巩 辛
封面设计: 宋慧玲
版式设计: 九章文化
责任审读: 书 辰
责任印制: 吴建新
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次: 2014 年 7 月第 1 版
印 次: 2014 年 7 月第 2 次印刷
开 本: 710mm × 1020mm 1/16
字 数: 140 千字
印 张: 12.25
书 号: ISBN 978-7-5158-0928-1
定 价: 36.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-59231628
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044
<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58301130-8012



前言 近佛而明心见性，把握人生

学佛者、拜佛者常常在思考：佛究竟能给我们带来什么益处？佛所探讨的是人生中的烦恼、痛苦、困惑、生死，也就是说，寻找生命的归宿和人生的意义，这就是我们学佛、近佛的目的。人生的苦恼，至少包括：出生的苦恼（生苦）、衰老的苦恼（老苦）、病痛的苦恼（病苦）、死亡的苦恼（死苦）、遇到可憎的事苦恼（怨憎会苦）、同亲人别离的苦恼（爱别离苦）、所想要之物不能得到的苦恼（求不得苦）。而凡此种种，人生一切的“苦”难，都是由于自己的起惑造业，即不明是非，胡作非为，自行招“集”而来的。如果想得到苦难“灭”绝的果，则必须修行正“道”。也就是说，要克服、消除这些苦恼，得到真正永久的快乐，可以用佛法寻找一条解脱之道。

（一）获得正确的人生观

在我们的生活中常常可以看到两种人，一种消极，一种放纵。消极者认为人生短暂，生命空虚，人活着就是在等死，因而整天愁眉苦脸，萎靡不振。而放纵者则是抱着“及时行乐”的观念，用狂欢、纵欲来麻醉自己的感官和心灵，并不明白人生真正的目的和意义。这两种人生观都是不可取的。



佛家的人生观，既不属于消极，也不属于放纵，而是一种“中道”。所说“中道”，就是既不哭哭啼啼地悲叹人生，也不浑浑噩噩地虚掷生命，它用的是智慧的眼光，扫除一切人生的疑惧、苦闷和误解，真正地认识人生的真相，把握人生的方向。也许有人会怀疑佛家思想太悲观，因为它提倡“苦空无我”，认为人生充满着诸多的苦恼，眼前的世界都是以短暂的聚合而成，没有一样是真实的、永恒的。其实，佛家是要我们先认识人生之苦，指出这些苦恼的根源，然后告诉人们不必太贪恋，太执著，要布施，修福慧，要能看破，能挣脱名利的枷锁，净化心灵，才能心安理得地欢度人生。

（二）解决生活中的实际问题

佛家精神可以指导自己的言行，解决我们生活中各种现实的问题，并不是只作为一种信仰来装饰自己的“门面”。

许多未曾修习过佛学的人，不懂人生真相，不懂如何理性处理。有些人为了满足私欲，做出杀人、放火、盗窃、贪污、敲诈、欺骗等违法犯罪的事，导致牢狱之苦；还有的人，在为人处世中不讲孝道、不讲良心、损人利己，常常犯下大错，难于出离苦海；还有一些人满心贪嗔痴慢疑，心灵得不到提升，过着行尸走肉的生活，痛苦难熬……这些事在我们的现实生活中并不少见，如果我们能用佛学来破除自身的无明执著，用佛法理论来指导自己的言行，解决工作中遇到的各种实际问题，坚持众善奉行、诸恶莫作、自净其意，就能逐步地看破和放下妄想、执著、烦恼，身心愉悦，就会离苦得乐，真正成为自己生活的主人。

（三）建设和谐社会

人们在解决了物质生活的问题后，更需要进一步提高精神生活质量，这已经成为当前社会和谐亟待解决的重要课题，而用佛家精神则是解决

这个难题的方法之一。

好的精神生活和好的物质生活是辩证统一的关系，如果大家都能自觉地行善去恶，做到存好心、做好事、说好话、当好人，这就能更好地理顺和平衡社会、家庭、个人之间的利益关系，使各种社会矛盾与纠纷，得到更及时的化解，整个社会的和谐就可能真正实现。

佛学的内容是广博无尽的，过去无始，未来无终，竖穷三际，横遍十方。佛学的精神也是不可穷尽的，本书中我们将在徐文明教授的帮助下，对佛法中的精髓抽取一二加以解读，以期让大家认识过去、现在、未来，了解虚空法界一切真相，从而了解自己，甚至明心见性，把握人生。由于编者水平有限，书中难免出现纰漏，在此不揣冒昧，权作抛砖引玉，欢迎广大读者批评指正。

乐知信达编辑部

2014.6.8





作者序 苦乐人生

芸芸众生，因无始无明之迷惑，流转生死轮回之中，现身三界六道之内，造无穷业，受无量苦，长夜漫漫，没有尽期。于是厌世间苦，求涅槃乐，东西寻觅，上下求索，入深山，访名寺，拜高僧，持佛名，修禅定，诵佛经。

西方路遥，来世时远，虽然持名念佛盛行一时，但现实问题有很多并非一句佛号就能轻易解决。通过修习禅定开发智慧，自然是入道的要途，但这条道路对于初学者来说可谓困难重重。读经诵经是了解佛法的直接途径，但佛经数量巨大，名相繁多，义理艰深，能够读懂一部分已属不易，要想很快从中把握佛法大意，抓住根本枢要，对于普通的读者恐怕是过高的要求。

实相微妙，佛法渊深，众生不可知，诸佛不可说，传授之际，艰难无比。道可道，非常道，言不尽意，一旦用语言说出来，其意味很可能会减退甚至扭曲，因此后世禅宗主张不立文字，唯恐因言害义，但以心传心对于传者受者都有很高的要求，是以世尊不说说，迦叶不闻闻。

子欲无言，而弟子忧至理不得闻；佛若不说，则众生恐真法不能传。若谓佛无说，则是谤法；若谓佛有言，则是谤佛。是以佛说法四十九年，



未曾道得一字；虽未道得一字，而法轮常转。不言而言，无说而说，方是中道真说，所示乃正法妙道。

众生无边，法门无量，三藏十二部经，八万四千法门，原始要终，摄末归本，当首推四谛。四谛、十二因缘、八正道等乃佛最初所悟正法、最早开示妙理，众流入海，万法归宗，于此有省，乃得佛法根本。若谓四谛为根本佛法之体，中道、不执著则为其用。佛法本来就是源头活水，必须活学活用，才能得其精髓，并将其与现实生活结合起来，成为改造并提升人生质量的推动力量。

众生本性，在于避苦求乐；佛法旨归，亦是离苦得乐。娑婆世间，末法时代，众生痛苦万状，唯有佛法，为大甘露，作大法船，能使众生脱离苦海，得涅槃乐。苦乐，才是人生滋味，甘苦备尝，才能领会生命真谛。

本书之作，亦是历尽甘苦，其中滋味，不可说，不可说。笔者未能深入经藏，明心见性，对于全体佛法难以了知，以凡夫身，说无上道，造此口业，实是惭愧。然而，初机众生需要一部以浅显的语言开示如来正义与根本佛法的著作，笔者只得强作解人，不惜眉毛拖地，入理未深，语嫌浅近，目的是使大家于轻松愉悦之中饱尝法味，希望读者得指望月，得意忘言，勿以浅言而忽至教。



目录

上篇 读佛：佛法的根本——四圣谛

第一章 人生是苦——苦圣谛..... 3

佛家认为，人生是苦，有受皆苦，这是佛家全部理论的一个出发点，所以整个佛家理论，都是建构在人生是苦基础之上的。四谛都与苦有关，苦谛、苦集谛、苦灭谛、苦解脱道谛，没有苦谛，就没有四谛。

◎ 何谓“苦” / 4

痛苦是世俗感受的本质 / 4

世俗的快乐经不起考验 / 5

苦的本质——三苦与八支分苦 / 7

◎ 如何修炼苦圣谛 / 18

人生是苦，有受皆苦 / 18

世间无美色——“不净观”与“白骨观” / 20

◎ 由苦及乐 / 22

苦乐是相对的 / 22

快乐是需要付出代价的 / 23

快乐是有限量的 / 25



第二章 贪爱为因——集圣谛..... 27

苦集谛，早期译作“苦习谛”，是说明痛苦产生的原因。苦是现实社会的病，根据病来寻病根，找到病根，再去治病，所以讲集。集的意思并不复杂，是招感、聚集生起的意思，人的各种痛苦生起的原因究竟在何处，需要好好去探究，只有找出了苦的原因，才能对症下药，消除痛苦。

◎ 何为苦集谛 / 28

小乘经典对爱的分类解释 / 29

大乘经典论集谛 / 31

◎ 缘起说与因果论 / 34

“一因说”与“顺世论” / 35

“缘起说”是灵活的因果论 / 36

◎ “十二因缘”解读生命苦之因 / 40

佛说“十二因缘” / 40

从现实人生谈“十二因缘” / 44

佛家认为的“有”和“无” / 46

第三章 清净寂灭——灭圣谛..... 49

讲苦与集，目的是破除苦与集，达到出离和解脱，即达到灭。灭，实际上是与苦相对应的一个状态，也就是说，是灭除痛苦以后所能达到的一种状态和境界。灭，是佛家要追求的根本目标，要达到的最高境界。灭又叫做涅槃，那么涅槃究竟是什么意思呢？一般可以理解成是清净寂灭。对于涅槃的理解，各派的说法不完全一样，但根本意义没有差别。

- ◎ “灭”则“涅槃” / 50
 - 佛家经典说“灭谛”——涅槃 / 50
 - 涅槃的真实与美好 / 55
 - 自杀并非涅槃 / 57
- ◎ 涅槃四德：常乐我净 / 59
 - 无限寿命的“常” / 59
 - 无副作用的“乐” / 60
 - 自由自在的“我” / 61
 - 绝对纯粹的“净” / 62
- ◎ 涅槃的几重境界 / 65
 - 无余涅槃是最高境界 / 65
 - 有余涅槃是众生的需要 / 69
 - 过程的涅槃与结果的涅槃 / 71

第四章 修行方是正道——道圣谛 75

道圣谛，简称道谛，即是灭苦之道，或灭苦的方法，也就是佛陀所说修道方法，若能依此方法，切实遵行，便可升入圣境，是由凡夫众生成为超脱自在的圣者之道，所以称为道圣谛。

- ◎ “八正道”是修行的方法 / 76
 - 正见：正确的世界观、人生观、价值观 / 76
 - 正思：纯正的思维 / 79
 - 正语：净善的语言 / 81
 - 正业：众善奉行 / 81
 - 正命：正当的职业与正当的生活方式 / 82
 - 正精进：积极的精神 / 84



正念：心住当下 / 84

正定：排除杂念，达到禅定 / 85

◎ 六度：“八正道”发展出来的修行方式 / 88

布施：度悭贪 / 88

持戒：度毁犯 / 92

忍辱：度嗔恨 / 93

精进：度懈怠 / 93

禅定：度散乱 / 94

智慧：度愚痴 / 94

◎ 三学是修行的必修途径 / 96

戒：防非止恶 / 96

定：身心轻安 / 97

慧：到彼岸的智慧 / 99

下篇 修行：用佛家智慧把握人生

第五章 佛家的根本原则——中道 103

中道是佛家的根本原则，中道就是超越有无、增减、苦乐、爱憎等二边的极端、邪执，不偏于任何一方的中正之道。中道的思想是空与有融和的智慧，通过中道正观，可以了知世间实相。因此，有了中道的智慧，在日常生活中平常自在，不会被称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐八风所动，能够安身立命。所以，离于二边而行中道，就是智慧，就是佛家行事的基本准则。

- ◎ 什么是“中道”？ / 104
 - 不偏不倚才是中正之道 / 107
 - 中道需避免极端和错误 / 109
- ◎ “八不”中道 / 112
 - 不生不灭 / 113
 - 不常不断 / 114
 - 不一不异 / 115
 - 不来不去 / 116
- ◎ 中道的现实意义 / 118
 - 坚持中道才能和谐 / 118
 - 无欲无求有违中道 / 120
 - 极端的都是错误的 / 121

第六章 佛家的行事方针——不执著 125

不执著是佛家的基本精神和行事原则，它与中道是相互配合的，是中道精神的具体落实。什么是不执著呢？就是对任何事物都不会抓住不放，都不会执著地去追求。

- ◎ 对名利不应执著 / 126
 - 名字与命运无联系 / 126
 - 出名是把双刃剑 / 127
 - 难副盛名之累 / 128
 - 钱财身外物 / 129
- ◎ 对权色不应执著 / 131
 - 过分追求权力会带来痛苦 / 131
 - 美的本性是空的 / 132



- ◎ 对中道不应执著 / 134
 - 追求从容自然的中道 / 134
 - 对不执著也要不执著 / 135
- ◎ 对修行不应执著 / 136
 - 执著于修行是一种病 / 136
 - 放下，才能获得更多 / 137
- ◎ 不执著是种智慧 / 139
 - 莫把虚幻当真实 / 139
 - 看透：不执著的智慧 / 140

附录 经文集锦 143

- ◎ 四谛论 / 145
- ◎ 苦圣谛 / 155
- ◎ 集圣谛 / 167
- ◎ 灭圣谛 / 170
- ◎ 道圣谛 / 173

后记 贺业师楼宇烈先生八十华诞 179



上篇 读佛

佛法的根本——四圣谛

读佛、学佛，是为了明白生命、人生及宇宙的真理，使人破除无明迷雾，不再迷茫懵懂，远离痛苦烦恼，认识万法实相，证悟无上涅槃。

佛法广博无尽，纵贯三世，横遍十方，古佛应世，其数无量，过去不明其始，弥勒当来，灯灯相续，未来不见其终，当下则遍布五洲，流传四方。佛法的根本，实为四谛。佛家众多的教义和丰富的理论，都是由四谛派生而来，是四谛的延伸和细化。明了四谛，就抓住了佛法的总纲。佛陀阐释四圣谛的目的，是要告诉我们世间的因果以及出世间的因果，从而教会我们解脱生死、到达涅槃的根本方法。

四圣谛说四种真理：苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。苦圣谛说明世间是苦果，集圣谛说明苦的根源是业与烦恼，灭圣谛说明解脱与证果，道圣谛说明离苦的道路。上篇以四圣谛为中心，对佛法进行解说，其中引用了一些佛家典籍的经典语段作为理论依据，加之笔者多年潜心体悟所得，及生活中一些常见的事例，为您全面呈现佛法的精要与学佛的门径，让您在理论的支撑、前人的修学经验及案例中，找到最适合自己的实践道路。

佛家典籍中对于四谛的论述非常多，有兴趣者可以翻阅本书附录，笔者精心选摘的经典和对经文的一些理解，希望对大家有所帮助。

第一章

人生是苦——苦圣谛



佛家认为，人生是苦，有受皆苦，这是佛家全部理论的一个出发点，所以整个佛家理论，都是建构在人生是苦基础之上的。四谛都与苦有关，苦谛、苦集谛、苦灭谛、苦解脱道谛，没有苦谛，就没有四谛。言众生是苦，有受皆苦，是对人生和世间的基本判定，当然这不是一种肯定的判定。很多人对此不理解，为此说佛家的人生观是消极的、悲观的，其实这些都是误解。苦难是世间的现实，有人故意对此视而不见，甚至讳疾忌医，颠倒妄想，以苦为乐，不肯面对生活的实质，这对解脱和提升毫无帮助。只有直面人生，敏锐地发现并勇敢地承认生活的不足，才能改造和提高生活质量，最终获得解脱。