



認識人生



学诚法师 著



贤书 贤帆 绘



認識人生


学诚法师 著
贤书 贤帆 绘

国际文化出版公司

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

认识人生 / 学诚法师著; 贤书, 贤帆绘. —北京: 国际文化出版公司, 2016.8
ISBN 978-7-5125-0859-0

I. ①认… II. ①学… ②贤… ③贤… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 167784 号

认识人生

作 者 学诚法师 著 贤书 贤帆 绘
总 策 划 葛宏峰
责任编辑 宋亚珉
统筹监制 李 莉
策划制作 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 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 24 开
11 印张 150 千字
版 次 2016 年 8 月第 1 版
2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0859-0
定 价 49.80 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>

第一讲 / 001

以清净心听闻正法

2007年12月29日上午，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示以清净心听闻正法。法师教授：

要真正去修心，也就是我们内心当中有那样的一个清净的境界，才有办法理解佛法。如果内心是浑浊的、污浊的，内心不清净，肯定就理解不了，就犹如镜子上面有灰尘一样，任何事物出现都看不明白。所有的佛法，都是为了要对治我们的散乱心、分别心。《楞严经》里谈道“狂心顿歇，歇即菩提”，我们所有的这些妄念止息了，清净心就显示出来，菩提心就显示出来。

第二讲 / 021

如何趣入经论的真实意趣

2007年12月30日早晨，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示如何趣入经论的真实意趣。法师教授：

我们在听经的时候，在阅读的时候，非常容易发生和出现断章取义的情况，对于圆满的、系统的佛法造成分分取片。出现这种问题的原因就是，我们常常把自己听到、理解到的某一句话、某一个观点，就当成是究竟的、全部的，但法师们告诉我们这个观点、这句话的目的是为了要对治和破斥当下现行的问题，本来就是一个对治的法。如果问题不存在了，这个法就用不上了，“法尚应舍，何况非法”。所有的法都是为了要对治我们现前的一念心、当下的问题。

第三讲 / 041

如何实践佛法

2007年12月30日上午,学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示“如何实践佛法”。
法师教授:

凡夫修功德不知道回向,不知道回向就是因为我执非常坚固,做了好事就想占为己有,不愿意与别人分享,害怕我们这些好事回向了好像就变成不是自己的了,这个是不会的。我们要有一种回转归向法界众生的心态,我们所得的、所拥有的好的东西、好的部分,愿意让大家都能够得到;让我们所有的善言、善行、善举、善法,不断增长广大,愿意布施、回向给所有众生。自然而然时间长了,我们对其他众生就不会有怨有仇,就不会发瞋心。

第四讲 / 065

娑婆与极乐

2007年12月30日下午,学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示“娑婆与极乐”。
法师教授:

选择成佛,在娑婆世界比较容易,极乐世界比较保险。那么我们究竟是选择比较容易的,还是比较保险的?我们常常把娑婆世界同极乐世界对立起来,才会发生问题:“我们究竟要(求)往生,还是要增上生?”如果我们把它统一起来,净土秽土都源于我们的一念心,我们一念心清净了,自然秽土也就清净了,也就变成净土了。

第五讲 / 089

依师学法

2007年12月30日晚，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示如何依师学法。法师教授：

我们透过对法师的恭敬、依止、亲近、承事，来表明我们对佛法的重视，说明我们对佛菩萨的恭敬、祈求。这样做的话，就成了善的意乐；因为有意乐，才会去依止亲近承事；因为依止亲近承事，所以就成了善法的加行；因为有了这种加行，久而久之就成善业；因为有善业，就会令善友爱乐欢喜；因为我们造的都是纯粹善业，对别人也不会起损恼，并且对其他类的有情还能够利益。菩萨就是通过这样来圆满佛果。

第六讲 / 115

怎样观待众生

2007年12月31日早课后，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示“怎样看待众生”。法师教授：

我们如果要成佛，必须要靠有情。为什么要靠有情呢？因为在有情分上才能修六度。我们遇到一个人，花一点儿时间跟他打一个招呼，问候一下，就是布施；我们跟他谈话，符合佛法，符合戒律的要求，就是持戒；对方如果对我们态度不好，我们如果能够忍受，就是忍辱；我们有耐心，我们有慈悲心，我们能够持之以恒，就是精进、禅定；我们能够很善巧方便地来面对对方的问题，来帮助解决对方存在的困难，以及心理上种种的负担，就是智慧。所以，修佛法需要在具体的人跟事上去用功、去观察、去作意。

第七讲 / 143

破除我执，融入团队

2007年12月31日上午，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示如何破除我执，融入团队。法师教授：

我们对自己的心没有认识清楚，非常容易被“我”这个假名假相障碍住，所有的一切都用“我”去套。世间是要强化这个我——自我意识，非常担心别人把自己忽略，要想方设法让更多的人来了解自己，就代表在世间上有成就。那么佛法里的成就恰恰相反，要把诸法的对立面、诸法的差别相，从内心当中去克服。

第八讲 / 171

认识人生

2007年12月31日晚，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示怎样认识自我、认识人生。法师教授：

生命是一个非常奇怪的现象，让我们常人百思不得其解，要了解自己的生命、要了解自己是很难的事情。为什么我们会有这个身体呢？为什么会来到这个世界上做人呢？因为业力的推动，所以不得不来到这个世界。我们的生命难道就是为了我们自己所拥有的这一副血肉之躯服务吗？佛法说，我们的身体是五蕴和合而成的。所谓五蕴和合，就是假相，我们眼耳鼻舌身意所看到的种种现象，仅仅是现象而已了。我们不能把这些现象就当成人生的，就当成为真实的。

第九讲 / 203

佛法修行的总纲

2008年1月1日早课后，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上为大众开示“佛法修行的总纲”。
法师教授：

体悟人生、了知佛法、认识佛教，应该有一个纲领。当然，它的前提是信心，它的纲领是戒定慧三学。我们从三宝身上，从三宝分上，来获得戒定慧的能力。

第十讲 / 227

体悟佛法的内涵

2008年1月1日上午，学诚法师在北京龙泉寺元旦精进共修法会上做了本次法会最后一次集体开示“体悟佛法的内涵”。法师教授：

佛法都是在字里行间、举手投足这样的地方，而不是在字里行间以外，也不是在举手投足之处以外。我们一举一动、一言一行本身就体现了佛法。我们的内心与佛法相应，与经文的义理相应，与经文的意涵相应，我们知道要举什么手，要投什么足，要去哪里要做什么事，都是智慧在主导，都是愿心在主导，就非常有意义。

第一讲

以清淨心听闻正法



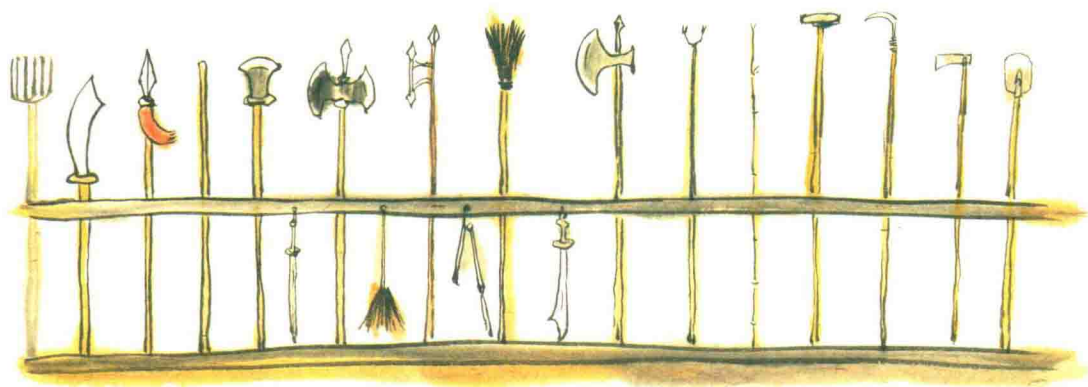
再过三天就要到 2008 年了，我们趁着这三天的时间精进共修。那么，这次共修以我们常住众为主体，有出家的法师，也有一些义工、净人。

修行的方法有很多，我们常常听到八万四千法门，但是目的是一个，为了要成佛。我想，大家来到山上，做护持工作也好、出家也好，其目

的也就是为了要修行、为了要成佛。

如何让自己最初的发心，以及发心以后的所作所为，能够在实际上越来越真实感受到是走在成佛的路上，那就是一个非常重要的，也是非常具体的问题了。

八萬四千法門



一颗清净的心才能与佛法相应

为什么好多人佛法学久了，反而看不清方向，越来越迷茫，心里越来越不踏实？这也就是同佛法不相应的一个表现。我们常常讲“相应”，讲起来好讲，但做起来不是那么容易做的。我们常常说：内心要同佛法相应，那我们的心是什么？怎么来修心？怎么来用心？如何来认识我们自己的心，来看清我们的心相？我们自己身、语、意三业的行为能不能相应？我们昨天、今天、明天所做的事情，能不能相应，能不能连贯？过去、现在、未来，前世、今生、后世……我们自己的所作所为都感受不到是在相应，那我们怎么样能够同佛法去相应呢？佛法本身是一个境界，我们

自己的行为是错乱的，是混乱的、不规范的，那我们心的境界怎么能够得到提升呢？我们内心怎么会有方向感呢？内心怎么会有力量呢？这是不可能的事情。也就是，我们内心当中没有得到真正的佛法。

▶ 清净的传承

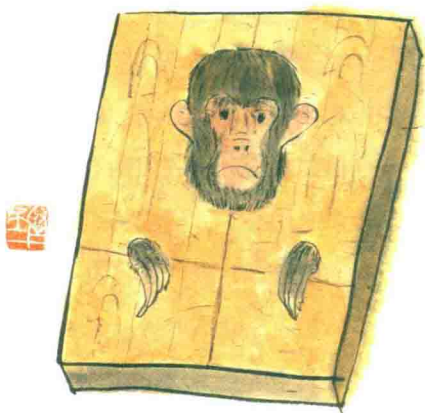
在《广论》一开始就谈到清净的问题，我们常常也听到传承清净的问题。“清净”在《广论》当中有两种表述，第一种是“轨范语清净、学者相续清净、所说的佛法清净。”

“轨范语清净”就是说法师的三业很清净，所谈出来的佛法能够启发人家对大乘佛法入道之门的引导，就是引导我们趣向大乘道，趣向菩萨

道，最后成佛。就是引导我们圆满佛果为目的。

我们学的人要清净，为什么说学的人要清净呢？因为我们学的人如果不清净的话，接受不了，也听不进去、听不懂。就比如说，我们坐在佛堂里，你的心一直在躁动，坐卧不安，一直在想自己的什么事情还没做完，一直在想我们在共修的时候能不能修出什么名堂，修行会不会有什么结果，等等。诸如此类，都是一种怀疑，都是一种散乱。也就是，我们内心已经是烦恼在躁动，不是一个清净的心。

《广论》里所谈到的第二种佛法传承方面的清净，是“正法造者殊胜、正法殊胜、如何讲闻彼法轨理”，据说这是阿底峡尊者的说法。造论者的殊胜、正法的殊胜、讲闻彼法轨理——



身體拴住了
心還在躁動

怎么听跟怎么讲的道理，也就是我们常常所提到的听闻轨理、讲说轨理、共作轨理。也就是，听的时候，我们要遵守听闻的轨理；讲的时候，有讲的轨理、规矩。这个必须要相应，讲跟闻要相应。

讲跟闻相应，就是我们佛经当中第一句话：“如是我闻”。如果不相应的话，我们很容易以自

己内心当中所理解到的佛法的常识概念，拿出来衡量和评判法师们所讲的佛法，也就是你拿一个标准出来去衡量另外一个标准，那么这本身就不符合我们听闻的这种规矩。也就是，我们在闻法的时候，应该要保持一个什么心态，是很重要的。不然的话，我们内心当中的那些佛法名相、概念常常都会涌现，因为这些名相、概念，自己经常



講說與
聽聞軌
理

在熏习、不断串习，所以心里就有很多名言种子，这些名言种子，不知不觉遇到因缘就会起现行。

所以《广论》一开始就非常强调，佛法不是一般人能够悟得出来的，不是一般人能够讲得清楚的，也不是一般人能够听得明白的。

▶ 对治心的躁动

要真正去修心，也就是我们内心当中有那样的一个清净的境界，才有办法理解佛法。如果内心是浑浊的、污浊的，内心不清净，肯定就理解不了，就犹如镜子上面有灰尘一样，任何事物出现都看不明白。比如我们在这里念经，一个字一个字往下念、往下读。如果我们心非常专注的话，

眼睛看到经文，心里专注经的文字，然后一个字一个字再念。这样的话，我们的散乱心、狂乱心、分别心，逐步逐步就会淡化了，止息了，妄想也就少了，甚至没有了。这样，我们的念力就会不断得到增强，我们的心就能够持续安住在经文上。这就是经文对我们的作用，佛菩萨、祖师大德们对我们加持的一种力量。换一个角度说，如果自己仅仅在赶时间、赶速度，为了要完成任务，情况又不同了。赶时间，一卷本来一个小时，你想快点念完，五十分钟、四十五分钟把它念完，早晨念两卷，念完了可以去休息；念快一点儿可以省一点儿时间。那这样的作意就是不对头的，就不是一种修心了，就不是一种修行了。



我们修心也好、修行也好，恰恰都是为了要对治我们的心。因为我们的不能安住，所以想办法让我们安住下来；因为我们的不能持续，所以要让我们持续安住；因为我们的心一直在躁动，所以要让我们静下来，用强制的办法让我们静下来。才会有种种的（方法），参禅也好、念佛也好、拜忏也好、打坐也好、持咒也好、诵经也好，等等。也就是我们的心本来都是散乱习惯了，也就是它又在散乱，自己认为、感觉比较习惯了，要让我们专注、让我们寂静，就会觉得不习惯。但是我们修行恰恰就是要改变我们日常生活的习惯。

修行是改变我们日常生活的习惯，听起来好像很简单，实际上不是很简单的事情。我们在寺

院里边，吃饭、穿衣、走路、说话、睡觉……跟社会上不学佛法的人，都是不一样的。不学佛法的人肯定不知道出家人吃饭怎么吃，穿衣怎么穿，你拿一个袈裟给他搭，他肯定就不知道怎么办，他肯定搭不起来、穿不起来。拿钵盂怎么拿，他也拿不起来。也就是我们在寺院当中行住坐卧的一切，这种规律，这种生活内容，已经跟社会上一般不学佛的人有很大的不同了，当然这些仅仅是形式方面。要把形式方面的改变过来，也不是很简单的事情，因为我们多生多劫多世，在生死当中轮回习惯了，要还原成同佛法比较相应的一种行为习惯、行为规范，如果我们没有特地去注意，或者说我们没有一个好的环境，大家一起来

用功、修道的話，是非常困难的。也就是修道的环境对我们自己用功的一种帮助。

了知生灭相，体会无常法

我们在寺院当中集资粮、发心、修行，一年来看到的、听到的、感受到的，等等，会有很多很多的境界。那么，我们遇到很多很多的境界之后，自己是如何起心、如何动念，是很关键的。如何在“心意未生之时，事物始生之处”做功夫、用心，就是很重要的。心意未生之时，就是我们念头还没有起来的时候；事物始生之处，就是这个事情还没有发生，将要发生的时候，我们能不能观察到。

比如我们看到哪个地方有火苗，那我们赶紧要把它灭掉，要不然它就起火了；这颗种子要发芽了，那我们就要保护它，给它很多条件，最后它能够发芽、生长、开花、结果，但是我们不容易看到这些。

万物始生之处，一切法都是生住异灭的，心也是一样的，生住异灭、成住坏空、生老病死。从身体方面有生老病死，从心理有生住异灭，从事物有成住坏空，世界有成住坏空。它是怎么生的？它是怎么成的？就是事物的生相是什么，我们心的生相是什么，住相是什么，灭相是什么？涅槃是不生不灭，生死是有生灭。这种生灭相时时刻刻都是存在的，我们起心动念就是我们的生灭相，我们的心如果如如不动，就是涅槃的不生

