



苦樂人生



学诚法师 著

贤书 贤帆 绘



学诚法师
人生三书

02

苦 樂 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

苦乐人生 / 学诚法师著. —北京: 国际文化出版公司, 2015.12
ISBN 978-7-5125-0817-0

I. ①苦… II. ①学… 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 (2015) 第 254311 号

苦乐人生

作 者 学诚法师 著 贤 书 贤 帆 绘
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 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
13 印张 175 千字
版 次 2015 年 12 月第 1 版
2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0817-0
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>

缘起

我们的苦乐来自于哪里？

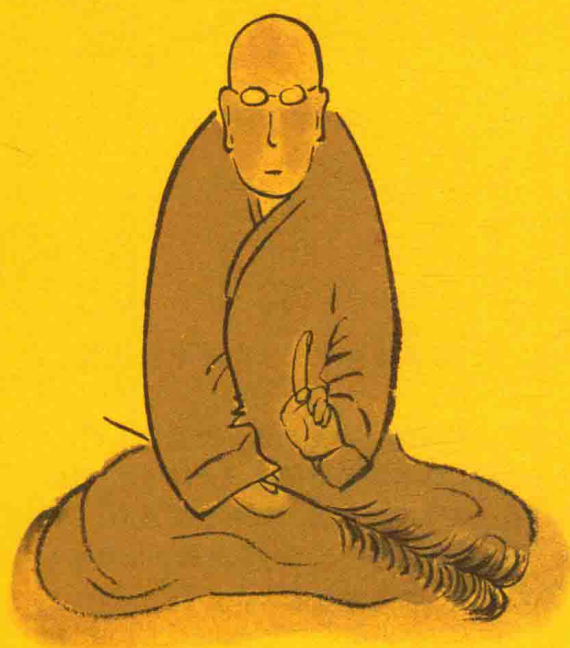
怎样构建自己生命的蓝图？

为何要经营良好的师友缘？

我们生活在一个物质丰富、内心贫乏、心灵空虚、信仰危机的时代。我们对事物的认知和看法是有问题的。因为我们不了解我们的心，看不清楚我们心的状态。

人生在世有很多的追求，我们到底在追求什么？我们活着的动力是什么？人类的本性是趋利避害，活着的目的是为了离苦得乐。事实上，这也是一切众生的本能。但是，由于无始以来的无明，人们并不知道究竟什么是苦，什么是乐，也不知道如何完全脱离苦海，获得永恒的快乐。

2007年2月17日，学诚法师第一次在龙泉寺过春节。法师送给弟子们一份最好的迎新礼物——十二讲的《苦乐人生》系列开示。上述种种问题，我们都将从中找到答案。



我們現在
所講的佛
法所聽的
佛法同十
方三世一
切諸佛以
及所有的
祖師大德
們所覺悟
到的佛法
體性是一
樣的



2007年2月17日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上，为大众开示人生的苦乐。

过去善的因遇到好的外缘，产生快乐；产生快乐的时候你又会去利人，同时又种下善因。你痛苦的时候是因为过去恶业的等流，那么你去害人损人的时候，又种下了恶因，又形成了恶业。所以快乐跟痛苦的产生、结果，就是因果。一个人不可能无缘无故就很幸福很快乐，也不可能无缘无故就很苦，这里边都是业在主导。

第一讲 / 001

苦乐人生

2007年2月17日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上，为大众开示人生的苦乐。

过去善的因遇到好的外缘，产生快乐；产生快乐的时候你又会去利人，同时又种下善因。你痛苦的时候是因为过去恶业的等流，那么你去害人损人的时候，又种下了恶因，又形成了恶业。所以快乐跟痛苦的产生、结果，就是因果。一个人不可能无缘无故就很幸福很快乐，也不可能无缘无故就很苦，这里边都是业在主导。

第二讲 / 027

不被六根蒙蔽

2007年2月18日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

我们的六根往往会被外在的六境所蒙蔽，我们听到一句话，我们看到一个境界，我们的心就停留在这个境界上，别的东西就听不进去，别的东西就不会去缘，不能再去缘更广大、更宽阔的境界，所以我们的智慧，我们的慈悲，就被堵掉了，被障碍住了，不能觉察到佛菩萨的存在，不能觉察到佛菩萨饶益有情就要消除种种的差别相。

第三讲 / 053

细心体会佛法

2007年2月19日学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

如果我们长期以来内心都是非常混乱、非常粗糙、非常急躁，甚至非常暴躁的状态，这怎么能够用功呢？用不了功。首先我们心态都很成问题，都一直在起伏动荡不安，先要把它止息下来。止息下来以后，才能够慢慢在我们细的、深细的意识和心念里做功夫、用功。

第四讲 / 079

如何对治现世贪着

2007年2月20日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

学佛法，如果我们真正很认真去实践和落实，我们对世间种种的名誉地位，世间种种的称讥苦乐、利衰毁誉，种种的厌恶等，甚至人家对我们的批评，都会承受得起、放得下。别人对我们的误解，别人对我们的批评，别人对我们的障碍，我们都能一道一道去解答，慢慢慢慢去跨越。

第五讲 / 103

生命整体性的意义

2007年2月21日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

只有把自己放在整个人生的整体性当中去考虑，彼此的心灵才能够相通。

我们来到寺庙学佛法，一定要认清楚佛法到底是什么，佛法究竟要告诉我们什么，佛菩萨要让我们做什么，我们应该怎么做，怎么去努力，如何去用功，如何从生命的整体性来审视佛法的价值，来体现人生的过程。这样下去，一步又一步，才能够把个人融入到团体当中去，融入到整个人类的生命当中去。

第六讲 / 129

怎样认识病相

2007年2月22日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上对修行人开示如何发起对佛法的希求心。

法师说，我们要把自己当作一个病人，把烦恼比喻成病，佛法比喻成药。如理、如法、如量修行，就是我们要吃真正的药，并且要按时服药，要根据医生的要求吃药，要持之以恒地吃药，持之以恒地吃药。医生和药对自己来讲都是非常重要的、非常珍贵的。

第七讲 / 153

佛光普照众生心

2007年2月22日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

佛陀来到世间，就是用佛光普照众生、摄受众生。我们常常在经典里面看到，佛说法的时候大地放光现瑞，种种的瑞相。为什么会有种种不可思议的境界呢？这些不可思议的境界的出现，其目的也是为了去感化众生、度化众生，让众生能够非常容易去相信佛法。

第八讲 / 179

正确辨析心相

2007年2月23日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

我们讲“自己了解自己”，是了解自己的心，了解自己的心相，以及我们如何来对治自己心相上种种的问题。要把它去掉，然后让好的心相出现，让光明出现，让智慧出现，让慈悲出现。

第九讲 / 205

突破个人中心主义

2007年2月24日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

如果一个人常常认为自己的想法是最正确的，自己所作所为是最恰当的，自己的选择是最正确的，时间长了，就会一切以自我为中心。如果一个人常常觉得自己比别人高一等，自己有很多方面比别人要强，时间久了，就非常容易生活在一个不很现实、不很实际的世界当中。

第十讲 / 231

舍利弗的功德

2007年2月25日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上为僧俗弟子讲授了舍利弗的故事。法师说：

皈依是自己同善知识生命最深层次的契约，我们要向舍利弗尊者学习，皈依以后就要真正依教奉行。真正要明白，我们皈依就要学法，要依教奉行，要建立师法友清净和合增上的团队，要去利益很多很多的人。

第十一讲 / 255

所缘境与所知障

2007年2月26日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

我们内心既能够同佛法的境界相应，也会同不好的世间法相应。我们容易同世间法相应，不容易同佛法相应，都是因为自己错误的执取扰乱了整个心智，把内心的自性光明障碍住了，把自己内心当中所具有的智慧障碍住了。只有修行佛法，学习无自性的道理，才能破除这种坚固的执着——自性执。

第十二讲 / 279

怎样发心修行

2007年2月27日，学诚法师在北京龙泉寺春节法会上开示。法师教授：

我们要很正确、很完整、很系统地来认识发心的内涵，然后去实践。如果在理论上没有搞清楚，行为上就没有办法去用力。所以我们要对整个道次第以及修心的过程清楚了解，根据善知识的教授、教诫去用功、修行、实践。

第一讲

苦乐人生



各位法师、各位同学：

过年了。过年，在过去大家都很喜欢。小朋友们过年了可以穿新衣服，有好吃的，又可以到外面去游玩，有压岁钱。我们成年人呢，过年的时候，有自己的时间去安排自己喜欢做的事情。

现在过年的方式和意义跟过去有些不同了，过去物质方面比较匮乏，过年的时候丰富一些，大家比较有希求心。目前生活普遍比较好了，市场出售的东西也非常丰富，应有尽有，但是现在人缺乏的是精神的食粮。所谓缺乏精神的食粮，就是内心世界的贫乏，心灵的空虚，信仰的危机。

诸位来到寺庙里过年，这个意义就很不一样，尤其是能够在北京的寺庙过年，更加难得，难能可贵。我1984年在北京上学，1988年底回去，曾经在北京上学期间，好像是1984年、1985年，过过两个年。从回去当方丈以后，差不多有20多年没有在北京过年了，大部分的年都是在广化寺过，也在法门寺过过两个年。今年我们大家在龙泉寺一起过年，意义也很重大。



賢二
年過門擦
新庭淨

我们在龙泉寺过年，当然我们所关心的、所重视的是佛法方面的内容，而不是世俗社会上那些过年的方式。佛法方面的需求，对我们自己本人来讲，有这方面的需求，要“求法”。那我们在寺庙里边，如何能够获得佛法呢？

比如大家在这里听我讲课，那什么样的课程才是一个比较好的课程？我们听得懂是好的课程，还是听不懂是比较好的课程？听不懂的话，可能讲的人讲得太深，我们听不懂；也可能我们听的人基础不够，听不懂；也有可能缘

分不好，听不进去。

第二个方面，我们都听得懂，那么“听得懂”，究竟什么样叫作“听得懂”？而这差别很大。我们不要说佛法能不能听得懂，就是一般的讲话，话里头的意思，我们能不能听得懂呢？我们能不能很准确理解对方说话所要表达的意思？不要说一个小时，就是一句话、两句话，我们能不能把它理解得很准确，这都是很难讲的。就是懂，它的程度是什么？

我说这个话的目的在哪里呢？就是说，我们在听课的时候，在听开示的时候，听讲佛法的时候，往往非常容易下定义说：“我今天都听懂了。”或者“今天都听不懂”。就是这样子一个简单的结论。

那为什么我们会有这样种种的认识、看法呢？实际上我们这些认识和看法，都是有问题的。有问题的认识，有问题的看法。为什么我们的认识和看法会有问题？就是我们对自己的心并没有了解认识清楚，是一个什么状态，内心世界是怎么一回事。

常常说修道，道是一条路，一条什么路呢？心路历程。凡夫、凡人有他的心路历程，圣者也有圣者的心路历程。圣人的心路历程，功德智慧一直在增长；那我们凡夫的心路历程，都是种种的烦恼业流转，这样一个过程、这样一个经验、这样一种经历。也就是，凡夫的心路历程，这条道跟圣者的道是不一样的。我们学

菩提道，就要修道。修道，就是要走圣者的道，而不是走凡夫的道。凡夫的道就是轮回的道，圣人的道才是通向解脱、圆满菩提、成就佛果的道。

但是，我们都是凡人，都是苦恼的众生，如何进入到圣者这个道？也就是，在凡夫道和圣者道之间还有距离，我们如何从凡夫道进入到圣者道，中间还有界限。界限也就是我们进入圣者道以前的基础，这个基础是很重要的。那么是个什么基础呢？比如说我们如何来认识自己的内心，以及内心上的无明烦恼状态、内心上的问题。其次，我们如何来改变和对治这样一些问题。这些问题看清楚了，能够去对治、去消除，如此下去，我们才能够进入到圣者道，不然的话我们都是圣者道的前面。

我们在学佛经。佛经，佛讲的，固然没有错，究竟了义，趣向佛果，但是我们学佛经的时候依然还是以凡人的心来学。那么我们以凡

我們以凡人的心來學
佛法的時候，還不
是在聖者道，還是在
凡夫道

賢二



人的心来学佛法的时候，还不是在圣者道，还是在凡夫道，凡夫道就是六道之一，这就是一个很大的不同。那么这个意思在哪里呢？就是说，我们在学经论的时候，不等于已经就进入到圣者道，实际上我们还是在凡道，没有在圣道。

因为我们在凡道，所以会进进退退，反反复复。有时候觉得佛法很好，就很高兴；有时候经论看不进去，就会苦恼，就会痛苦。看得进去就快乐，看不进去就痛苦，就说明我们还没有进入到这个路上。我们看经论相应的时候，时间是很短暂的。我们看一个小时、两个小时，可能只有两分钟、三分钟时间是相应的，可能很多很多的时间、很多很多情况下不是真正意义上的一种相应。因为我们还是以烦恼的心去面对，我们不容易做到心跟法完全相应。心跟法完全相应就是能所双亡的一个境界，那就是很高的一个境界，实际上不容易做到。

