



愿你没有

白白受苦

学诚 著

世间一切苦乐

都只在

一念之间

从来没有不幸福的人
只有不肯快乐的心

一本助你解脱生、老、病、死
之苦的开悟之书

学诚法师
开示人生智慧

B948-49

101

愿你没有白白受苦

学诚 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

愿你没有白白受苦 / 学诚著 ; 贤书, 贤帆绘. —北京 : 台海出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5168-0854-2

I. ①愿… II. ①学… ②贤… ③贤… III. ①人生哲学—通俗读物 IV.
①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040138号

愿你没有白白受苦

著 者: 学 诚

绘 者: 贤 书 贤 帆

责任编辑: 晋璧东

封面设计: 仙 境

版式设计: 李 洁

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: <http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字

印 张: 17.5

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0854-2

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究





愿你没有白白受苦

不要對過去念念不忘
過去的已經煙消雲散
傷害自己的，只是內心的
執着和記憶。
當再次想到難過的往
事時，要告訴自己，這
一切都已經過去，不存
在了。是一縷輕煙，已
隨風飄逝。

見行堂詩
芥默心師繪
大石高子書



影响我們一生的事情不是失败，而是面对失败的心态

見行

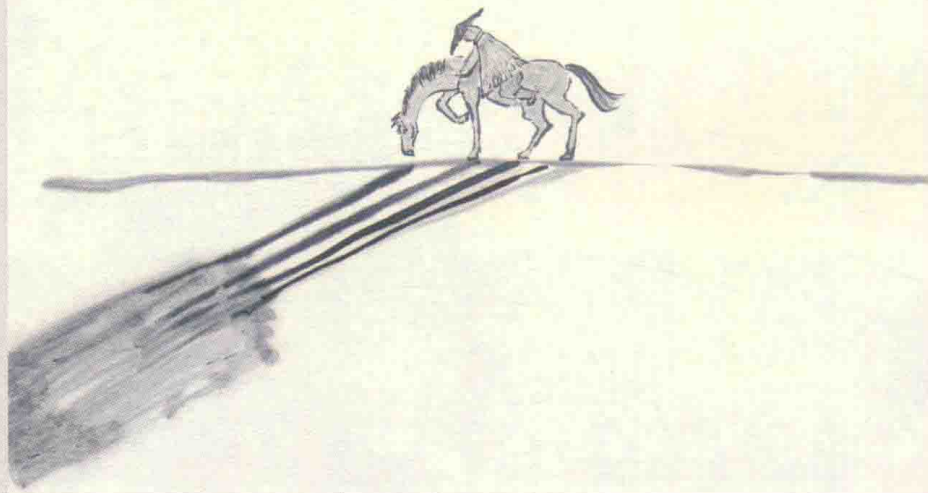
堂語

恭錄恩師

堂語

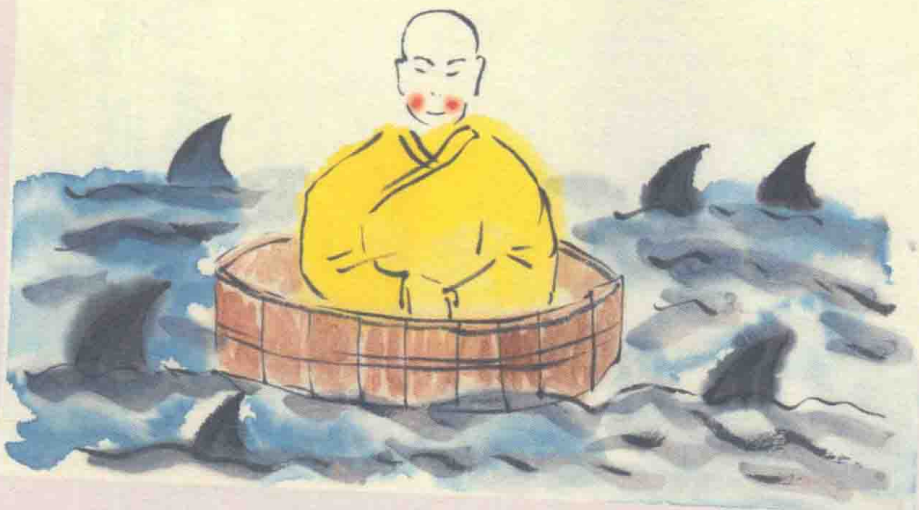
大和尚

音叔



向內用功是解脱
向外追逐是苦海

恭錄恩師
增上師
言教



人之所以痛苦
全是因为這
個“我”放不下



見行堂語

恭錄恩師學誠
大和尚言教





上班時可積極工作認真工作超額
工作代公司或單位領導善着想
關心幫助同事也不忘向善祈

福便能積福且長養勤
奮精進的習性和待人

處世的智慧能力

人際關係會
越來越好

見行堂語

恭錄
上
下
誠不和尚言教





多感恩同事因為
單位是您的衣食

之源每個在單
位工作的人都

對您有恩特別

應感恩他們給

您提供這樣一

個歷練修行

的境界

見行堂語

恭錄學誠大和尚言教
上下

序言



皈依就是皈投、依靠的意思，指一种内心的状态，是生命的方向。它并非只是一个佛教名词，而是我们生活中时时可见的一种状态，比如生病了，遇到困难了，我们第一念想到的是要依靠什么，就是这种状态。

从小到大，我们一直在皈依。

小的时候，我们皈依奶瓶——饿了要吃奶，皈依母爱，皈依温暖的怀抱；稍微长大些了，我们皈依玩具；进入学校后，我们皈依老师，皈依课本，皈依学校的纪律；慢慢懂事了，我们皈依学习成绩，皈依自己阶段性的理想和追求。

毕业后，我们皈依工作，没有工作，就没有办法生活，也会觉得不正常。然后有的人会皈依爱情，认为那是人生的终极目标，就如同我们

儿时皈依奶瓶一样。

虽然，随着时间的推移、岁月的无常，我们皈依的对象一定会改变，但是，对当时的自己来说，那是真实的，是不可更改的，是世界上最温暖的。

其实，很快就改变了。

有的人开始皈依家庭，然后皈依自己的孩子，皈依孩子的成长和未来；有的人皈依事业，让自己变得忙碌，很忙碌；当然，还有一些运气很好的，皈依名望和财富，在这条道路上努力奔波。

后来，年岁再大一点，我们开始皈依孩子的孩子，皈依他们的喜乐，为了他们的一切忙碌、操劳，心心念念的不再是自己的爱情、婚姻、事业、家庭，而是孩子们要面对的那些事情。

不知不觉中，我们一直在皈依。

人活着，总要依靠点什么，凭恃点什么，不然，怎么生活下去呢？

有的人皈依酒精，有的人皈依自己的收藏，有的人皈依自己的某项技能，有的人皈依艺术，有的人皈依自己的某个信念，等等。

再后来，生活的残酷开始呈现。对大多数人来说，我们开始皈依自己的肉体，因为身体开始衰老，开始有疾病，有些疾病会带来巨大的疼痛和折磨。无奈之下，我们只好皈依医院，皈依各个科室的大夫，皈依各种药品，皈依各种治疗方法。

我们希望健康，希望肉体不要太痛苦，希望能够长寿，希望能够在这个世界上多活些日子，多一天都是好的。只要是看起来有可能让我们

达到这个目的的，我们会皈依一下，如一些偏方，乃至鬼神，乃至巫术，甚至骗子；也有极端的，会皈依自暴自弃、毒品、死亡等更疯狂的方式，以为这样可以获得解脱。

一生无数次皈依之后，当我们面对生命终点的时候，会发现，曾经皈依过的对象都无法让我们获得生命的觉悟和解脱。我们在迷惑中死去。

如此，我们盘点一下自己的一生，确实很残酷。无论我们对曾经皈依的对象多么热爱和迷恋，都依然如梦幻泡影、晨露闪电。

三宝，是佛、法、僧的简称。佛陀是佛法的发现者，他获得了生命的终极解脱和觉悟，他给我们指出的道路、方法就是法，僧是实践和传递这些法门的无畏行者。

佛、法、僧，很少有人有因缘认识到，这个世界上还有这样一条了脱生死的道路，一条从迷到觉的道路。

我们和三宝结缘，学习佛法，按照佛法的路数来修行，最终从迷惑中觉悟，获得圆满的生命，靠的就是这条道路。

皈依三宝，皈依觉悟人生的理论和实践。

人世间最可贵的旅程——我们的皈依之路。



序 言 001

第 1 章 智慧觉照，超越对立 001

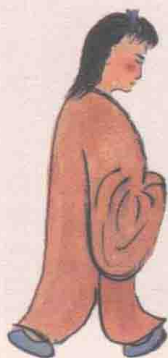
第 2 章 皈依学法的意义和目的 019

第 3 章 皈依三宝，开发戒定慧 031

第 4 章 让生命觉悟起来 049

第 5 章 人生的三要三不要 065

第 6 章 树立正确的人生目标 079



第7章	道的根本在于亲近善知识	095
第8章	云何应住，云何降伏其心	107
第9章	在变化中承担责任	123
第10章	修行归根究底就是安好心	139
第11章	如何培养信心	159
第12章	不忘初心，从修心始	177





第13章	修行开智慧	193
第14章	心中当有标准	205
第15章	缘境发心，去妄归真	221
第16章	信心是皈依三宝的金钥匙	237
第17章	消除对皈依的种种误解	255

第1章
智慧觉照，超越对立



2011年2月4日
学诚法师在龙泉寺传授皈依时开示