



学诚大和尚开示文集之一

感悟

Understanding Life

人生

学诚大和尚
著

中国物资出版社

 学诚大和尚开示文集之一

学诚大和尚
著

感悟人生

Understanding Life

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生 / 学诚大和尚著. —北京: 中国物资出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5047-3970-4

I. ①感… 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(2011)第177241号

策划编辑 初景波
责任编辑 宋 宇

责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼

邮政编码: 100070

电 话 010-52227568 (发行部)
010-68589540 (读者服务部)

010-52227588转307 (总编室)
010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3970-4 / B · 0290

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16

版 次 2011年9月第1版

字 数 160千字

印 次 2011年9月第1次印刷

印 数 0001—8000册

定 价 36.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

智慧决定人生的成败
愿力决定人生的始终

前言

生命，是一道深奥的命题。著名的古希腊哲学家苏格拉底说过一句话：“人生就是一次无法重复的选择。”然而，体悟生命真相的佛陀告诉我们：“如果我们按照佛法来行持，在六道轮回中就可以改善自己的生命，就可以拥有不一样的人生，并最终走出轮回，得到解脱！”这样的人生、这样的生命之路，虽不能重复，但可以选择！

2006年9月到12月期间，学诚大和尚在北京龙泉寺作了题为《感悟人生》的系列开示。《感悟人生》系列开示共10讲，大和尚从生命的本源讲起，结合日常生活、工作和修行的点点滴滴，告诉我们人生的真谛，教我们把握未来的方向，过真正有意义的人生。《感悟人生》系列开示拉开了龙泉寺系统生命教育的序幕，初步搭建了龙泉寺居士修学体系平台。

第一讲——《感悟人生》。我们是如何而生、为何而活？我们能够来到人世间的原因为什么？我们活着的目的是什么？通过皈依和学佛，我们能够感悟人生的意义和真谛，

实现生命利他、奉献的终极目标。

第二讲——《认识烦恼是修行的开始》。我们学习佛法的时候，常常会遇到问题、遇到困难、遇到烦恼，发现并认识烦恼的时候就是修行的开始。当我们道心不稳时该如何重拾河山？如何才能在信仰之路上越走越稳？如何在自己生命的缘起点上，更好地践行佛法？在这里，您可以一一找到答案。

第三讲——《佛教是一种系统完整的生命教育》。有生就有死，死了以后还存不存在？死亡以后该怎么办？死了以后去哪里？人的生命能不能进入一个不生不死的状态？人的来生能否比今生好？人能否越来越快乐、越来越幸福、越来越圆满？如何逃脱生老病死的羁绊？如何圆满个人的福德与智慧？如何大彻大悟，走出轮回？答案尽在佛教。

第四讲——《欲乐与法乐的省思》。财色名食睡——常人难以割舍的五种欲乐，正是危害我们身心健康、阻碍我们解脱轮回的深渊。如果我们放纵和追逐“五欲”，只能获得短暂的、浅层的快乐。让我们走出欲望的沟壑和迷途，依靠佛法，生起善法欲，通过对佛法的希求和实践，得到永久、究竟的快乐。

第五讲——《建立终极信仰的意义》。我们对佛法的信仰，应该持有一种完整的、系统的、究竟的认知，珍惜暇满人身，看清无常本质，懂得快乐和幸福是源自于内心的，用智慧和慈悲解决内心的问题，建立一种具备终极目标和究竟法则的、在无限生命中示现非凡意义的尊贵信仰。

第六讲——《如何分享同行善友的功德与经验》。我们的生命和他人息息相关，同一切众生紧密相连。我们生活在世间，如果能够不断去分享别人的成功、喜悦、经验和快乐，对别人的成就、成功能够产生一种深刻的、自他不二的共鸣，我们就会觉得很有成就感，就会觉得很高兴、很喜悦，就不会感到很痛苦。

第七讲——《从内心深处寻找苦乐源头》。如果我们真正认识到苦乐的根源在于自己的内心，就会在内心上用功。如果做不到这一点，说明我们的佛性还没有开显出来，就需要去突破，去寻求皈依，去学佛法。当内心真正与佛法相应的时候，就不容易与烦恼相应，内心就会得到净化。

第八讲——《如何扫除自心的尘垢》。烦恼是心灵的尘垢，是生命的毒药。我们起了一个烦恼，动了一个恶念，就犹如吃了毒药一样，对自己、对别人都会有很大的伤害。要把这些毒拔掉、除掉，就需要服用另外一种药——佛法。我们只有扫除了烦恼，内心才会清净，内心才会开明，内心才会有安乐。

第九讲——《寻找生命中的贵人》。我们学习佛法是为了成佛，出家人是用整个身心来实践佛法的人，所以出家人对我们学佛的人来说是最重要的人，是我们生命中的贵人。我们皈依以后，要以出家的法师和僧团作为我们学习、追随的榜样和目标。出家的法师怎么做，我们也跟着怎么做；出家的法师告诉我们怎么做，我们就怎么去做。

第十讲——《阿底峡尊者的启示》。阿底峡尊者是公元11世纪印度的大学者，通达五明，教证无双。在西藏佛教遭受灭法后的黑暗时代，阿底峡尊者历尽艰辛，将佛法的光明带到西藏，在生命最后的12年时间里，建立教法、培育僧才。阿底峡尊者为法忘躯、精勤利生的菩萨精神是我们永远追求的目标。“皈依三宝、深信业果”，让我们在尊者的教诲中断恶修善、转凡成圣。

人生是有限的，生命是无限的，我们要在有限的人生当中去体现无限生命的价值，在有限的时空因缘下，去实践和完成我们最宽广的佛法事业，去描绘生命的蓝图。所有这些美好的愿望和期待，一点一滴，都需要我们在学习和实践佛法的过程中，用心体会、用心感悟！

成 蹊

2011年9月

目 录

CONTENTS

第一讲 感悟人生

一、人生何去何从	2
二、善恶在心	4
三、云何降伏其心	7
四、环境对人的影响	11
五、不忘初心常省思	13
六、愿力和智慧	18
七、超越自我	20

第二讲 认识烦恼是修行的开始

一、佛法对于我们生命的价值	24
二、佛法与世间法	27
三、名相无自性 善法是良药	30
四、圆满的信仰	35
五、学佛的方法和路子	40
六、如何与佛法相应	46

第三讲 佛教是一种系统完整生命教育

一、佛陀开创了生命教育	50
二、依师熏修 珍惜暇身	53
三、无常是苦	56
四、苦乐源自内心 生命相续无限	60
五、无明与智慧	62
六、生命教育 从心开始	66

第四讲 欲乐与法乐的省思

一、信仰淡化的原因	72
二、欲乐与法乐	75
三、以善法欲对治私欲	81
四、觉照无常智慧生	90

第五讲 建立终极信仰的意义

一、终极信仰与经验传承	96
二、自他一体惜因缘	100
三、佛法是心地法门	107
四、世间善法与出世间法	110
五、成佛的阶梯	116
六、发长远心	120
七、利他与如理听闻	122

第六讲 如何分享同行善友的功德与经验

- 一、生命，一道深奥的命题 126
- 二、智慧对治烦恼心 131
- 三、心上用功得解脱 142
- 四、分享佛法这束阳光..... 146

第七讲 从内心深处寻找苦乐源头

- 一、融入团队 利人利己 150
- 二、培养良善的习惯 155
- 三、生命真正的价值 157
- 四、走进佛法 161
- 五、正见破无明 五蕴成假我 165
- 六、寻找生命的意义和价值 168

第八讲 如何扫除自心的尘垢

- 一、次第修学 174
- 二、如何得解脱 177
- 三、珍惜生命 183
- 四、共业增上 190

第九讲 寻找生命中的贵人

- 一、修行菩萨道 198
- 二、依师学修 203
- 三、饶益有情 207
- 四、依师践行莫空过 212
- 五、把握缘起 离苦得乐 217
- 六、贵人引路 依教奉行 220

第十讲 阿底峡尊者的启示

- 一、阿底峡尊者 224
- 二、佛法是自觉觉他 233
- 三、善观缘起 深信业果 238

第一讲

感悟人生

9月10日，“中元普度法会”最后一天，学诚大和尚在龙泉寺西跨院为弟子们传授皈依，并作了《感悟人生》这一重要开示。此次开示拉开了龙泉寺系统生命教育的序幕。



诸位来到寺庙里，目的是学佛法，修改自己的习气、毛病，根据佛法修行，最后圆满福德智慧资粮，成就佛果。修行是一个很漫长的过程，需要很长很长的时间。要想修行，首先要皈依、要受戒。

一、人生何去何从

为什么皈依、受戒与修行有着紧密的联系呢？

大家可以想一想，每个人都是如何而生，为何而活？“如何而生”就是我们能够来到这样一个人世间的原因。我们来到人世间以后，是为了什么而活在这个世间的？就是来到这个世间的原因是什么，活在这个世间的目的是什么，这是作为佛教徒，大家要关心、探讨、解决的问题。

未皈依以前，大家在家里、在世俗社会生活。世俗社会有种种的标准、种种的价值观、种种的生活方式。我们在世俗社会的生活中，有时候会感觉到痛苦，有时候会感觉到快乐，更多的情况下是痛苦当中有快乐，快乐当中又夹杂着

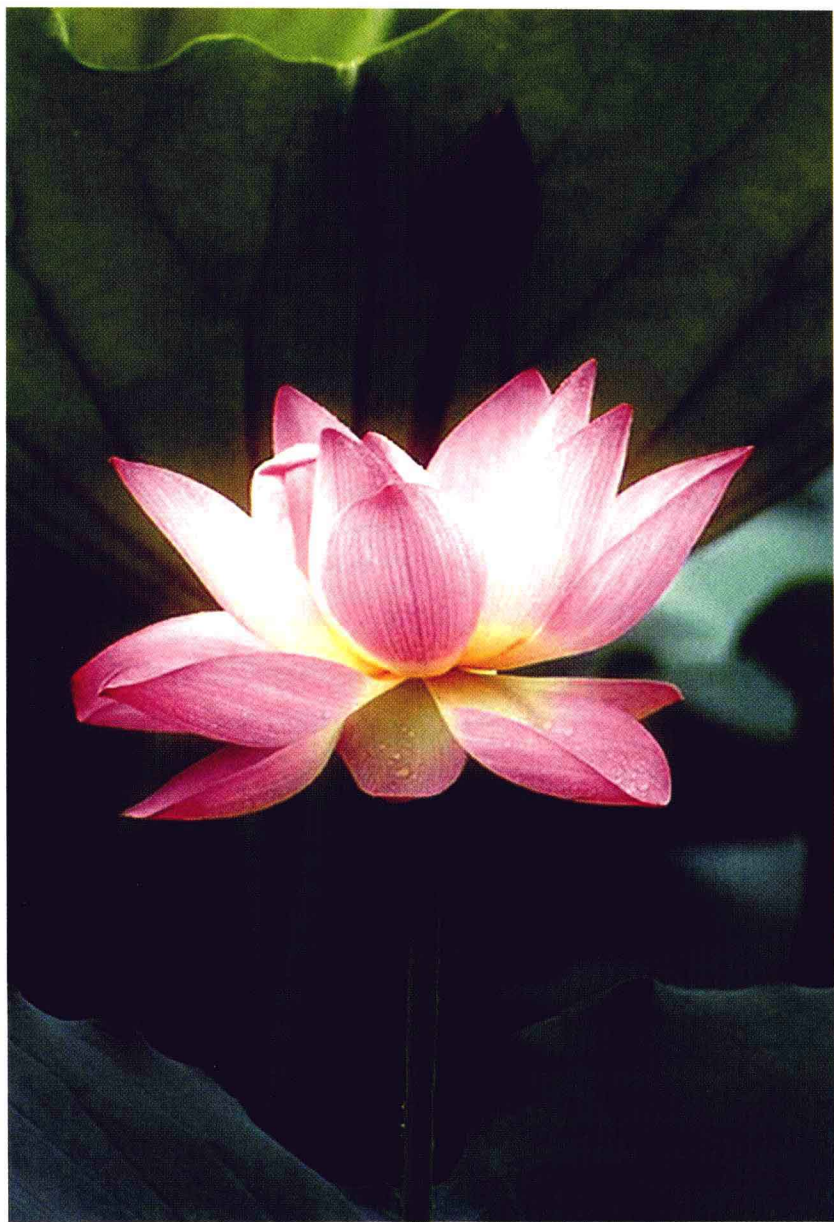
痛苦，苦乐交参，苦多乐少。痛苦永远比快乐多，痛苦的时间永远比快乐的时间长；快乐永远比痛苦短暂，快乐永远比痛苦少。我们在佛门里就是要解决这样的问题：如何让我们的快乐能够持久，让我们的痛苦能够越来越淡化，越来越短暂，最后把这些痛苦全部消除掉。

皈依的意思就是皈依、依靠。皈依、依靠什么呢？皈依三宝，依靠三宝。比如社会上发生的一些自然灾害：台风把房子刮倒了，地震把房子震倒了，火灾把房子烧没了……你没有房子住了，没有东西吃了，没有钱花了……那怎么办呢？要去投亲，要去靠友，要去皈依，要去寻找依靠，要去寻找皈依，寻找别人对我们的帮助和庇护。这是在现实生活当中，大家在生活层面、物质层面遇到问题和苦难的时候，需要别人给我们帮忙。我们内心里面的问题——烦恼、业、痛苦，在世间找来找去，找不到解决的办法，找不到为我们解决这些问题的人，寺院里面的佛法僧三宝就是要为我们解决这样的一些问题。两千多年来，多少人皈依在释迦牟尼佛的门下！多少人获得生命的解脱，获得人生意义的最大实现！

二、善恶在心

我们来到人间，有人的身体、人的形状，有自己的血肉之躯，五官具足，也有父母给我们的名字。人的这个身体本身没有对错，错在我们这个身体会去做错事、做坏事。做错事、做坏事就会给第二个人、第三个人，给我们直接、间接有关联的人带来麻烦、带来纠纷、带来问题、带来苦难；反过来说，如果通过我们的嘴、我们的脚、我们的手，去说好话、走好路、做好事，就会有很多人得到我们的帮助和利益。那么，为什么我们会有这样两种不同的行为？就是说，一种行为是恶的、错的，一种行为是善的、对的；一种行为是害人的，一种行为是利人的。其原因在我们的心，是我们内心的问题。

世间上一个正人君子，一个对国家、对平民百姓作出很大贡献的人，我们常常就会讲这个人很有德行，这个人很有品行，品德非常好、非常高。用佛教的语言来讲，你对别人做了很多的好事，就是善行；你对别人做了很多的坏事，就是恶行。善的行为就构成了善的业，恶的行为就构成了恶的业。



净心 ◀