

调伏人生

二十难

证严上人 讲述 · 王端正 词

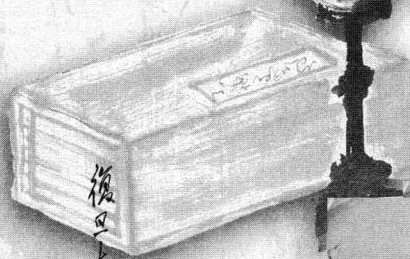
佛说人有二十难 道尽世人修行之难
二十难偈诵 将佛法生活化
以音韵传唱净化人心
证严上人深入浅出
重新诠释偈诵意涵 并提出对治良方
助您调伏人生二十难

复旦大学出版社



補 伏 人 生

二十 難



復旦大學出版社



图书在版编目(CIP)数据

调伏人生二十难/证严上人讲述. —上海:复旦大学出版社,2011.1

(证严上人作品系列)

ISBN 978-7-309-07478-9

I. 调… II. 证… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139494号

原版权所有:静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社独家出版发行简体字版

慈济全球信息网;<http://www.tzuchi.org.tw/>

台湾静思书轩;<http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩;<http://www.jingsi.js.cn/>

版权所有 翻印必究

上海市版权局著作权合同登记号 图字:09-2010-550

调伏人生二十难

证严上人 讲述

出品人/贺圣遂 责任编辑/邵丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6.75 字数 84千

2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-07478-9/B·361

定价:20.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

出版说明

《调伏人生二十难》最初由台湾慈济文化出版社在台湾出版发行。

证严上人，台湾著名宗教家、慈善家，一九三七年出生于台湾台中的清水镇。一九六三年，依印顺导师为亲教师出家，师训“为佛教，为众生”。是全球志工人数最多的慈善组织——慈济基金会的创始人与领导人，开创慈济世界“慈善”、“医疗”、“教育”、“人文”四大志业。二〇一〇年，被台湾民众推选为“最受信赖的人”。如今遍布全球的慈济人，出现在全世界许许多多灾难与苦痛的地方，通过亲手拔除人们的苦与痛，实践上人三愿：人心净化，社会祥和，天下无灾。

证严上人及慈济基金会的各种义举,得到国家有关部门的重视和肯定。二〇〇六年,慈济基金会获得“中华慈善奖”。二〇〇八年,海峡两岸关系协会会长陈云林访台期间,特意前去拜访证严上人,并对慈济基金会在大陆的各项慈善行为,做出了高度的评价。二〇一〇年八月,经国务院批准,慈济慈善事业基金会在江苏省苏州市挂牌成立,成为大陆第一家,也是唯一的一家由境外非营利组织成立的全国性基金会。

一九八九年,证严上人发表了第一本著作《静思语》(第一集);此后的数十年来,证严上人的著作,涵盖讲说佛陀教育的佛典系列,以及引导人生方向与实践经验的结集;这些坚定与柔美的智慧话语,解除了众多烦恼心灵的苦痛与焦躁。台湾民众有这样的说法——

无数的失望生命,因展读上人的书而回头;

无数的禁锢心灵,因展读上人的书而开放;

许多的破碎家庭,因展读上人的书而和乐;

许多的美善因缘,因展读上人的书而具足。

证严上人的著作问世后,在海内外均产生广泛且持久的影响。最近复旦大学出版社获得静思人文志业股份有限公司授权,在中国大陆推出“证严上人作品系列丛书”的简体字版,包括:静思语系列、人生系列、佛典系列三大书系。《调伏人生二十难》属于佛典系列,深入浅出地以时事实例进行讲解,期待帮助人人——调伏人生二十难。希望能给读者以启迪。

复旦大学出版社

二〇一〇年十月

序

解脱五浊破难关

三十多年来行于慈济之路，因此时时有国内外的救助行动，也由此更感受到地球上天灾、人祸频传，这一切都很令人担忧！但是“天灾不可怕，人祸才真正可怕”，人心不平引起大自然四大不调，造成毁灭性的天灾，最后灾难还是降临在人类自身，所以“心灵灾难”更应时时防范。

社会风气的病毒，慢慢侵蚀人的身心，使原本清净的本性受到污染，产生贪、瞋、痴、慢、疑五种烦恼。有了烦恼，就无法透彻道理，遇到挫折看不开，遇到好事也不会响应，这就叫做“浊”。

在《阿弥陀经》上提到“五浊”——劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊。这五浊充塞于现今人心混乱的社会，

造成人心不和、种族冲突、阶级斗争、国际纠纷，甚至宇宙灾难，真正是名副其实的末法时代五浊恶世。

“劫浊”就是时间流转所造成的变动。像是从农业社会进入工商业社会之后，时间促成科技的进步，却也拉远了人心的距离，人性真诚亲切的爱变得淡薄，这就是劫浊。

“见浊”则是成见偏见所引起的纷争。人与人之间的见解如果不合，感情很容易起冲突，甚至会彼此对立，从小而大，从个人之争到国家种族的对立，由于缺乏正信的见解，会使得人心、社会失去平衡。

第三是“烦恼浊”。因为见解偏差，难免就会到处碰壁、事事不如意，如此烦恼覆心，一有事情不顺利就立刻翻脸，在恶性循环之下，非但无法解决事情，反而作茧自缚不得解脱。

再来是“众生浊”。自己独处时，没有对象可以发脾气，但是与人相处时就会起分别心，分别喜欢不喜欢，这就叫做众生浊。其实喜欢或不喜欢都是一种执著，有执

著就有烦恼，执著不断，烦恼就不会平息。

最后是“命浊”。有人请问佛陀生命从何开始？佛陀回答：“无始。”什么时候结束？“无终。”生命无始无终。在“分段生死”的寿命中，虽有生、老、病、死的变异，但是慧命却是无始无终，一般人称它为“灵魂”，觉悟之后就叫“慧命”。人生在世，如果不能把握生命的良能以增长慧命，就只能在生命浊流中不断地挣扎，这就是命浊。

这五浊都是起于人心，心镜蒙垢烦恼不尽，生命中的种种困难便会如影随形。“人生在世迢迢难”，佛陀告诉我们人生有八万四千烦恼，每种烦恼都是一个难关，这些困难一样起于人心不平，所以说人生不只有二十难，而是八万四千种种难关。

娑婆世界堪忍事多，如此重重困难，压得人喘不过气来。佛陀因此教导我们调适内心的方法，将八万四千难关，归纳为最基本的二十项总则，即是二十种修行者常见的烦恼，称为“人有二十难”。见著知微，常说天下一勤无

难事,只要以信心、毅力、勇气来面对人生种种磨练,相信再困难的事也能加以解决。

过去我曾经解说过这二十难,并结集出版。而后由郭孟雍居士作曲,王端正居士摘取原书中精粹部分作为歌词偈诵,祈愿所有慈济人能借记诵歌词之便,将佛法深入浅出地映入心田、琅琅上口,时时自我勉励鞭策。歌词偈诵耐人寻味,我即就此辅以事例,再次与大家一起探讨“二十难偈诵”的意旨深味。

近来常勉励大家要“合心、和气、互爱、协力”,即是运用团队潜移默化的力量,来修正自我的不圆满,提携彼此的精进心,在浊世中推动人间的菩萨志业。修行是为了去除烦恼和习气,恢复清净的本性。

我们不是为了享受而来人间,是为发挥生命良能而甘愿走入红尘,为众生服务。若能将自我的生命净化,就没有“命浊”,净化自己之后也净化他人,与人人结平等善缘,就没有“众生浊”。如此,人人是好人,时时都感恩,就没有“烦恼浊”。既然去除“烦恼浊”,就没有“见浊”,因为

你的意见就是我的意见,彼此都能互相配合,每一时间都在互增道业,当然也就不为“劫浊”所困,生生世世精进于菩萨道路。

期盼大家在实际的付出中能日趋圆觉,排除凡夫无明烦恼所造成的种种困难,日日迈向解脱之境,身心轻安,念念吉祥。如此,人生在世又有何难!

釋證嚴

二〇〇二年二月十六日于静思精舍

缘起

有心对治就不难

佛陀是天人师，是大觉悟者，是大智慧者，是大慈悲者，为了不忍天下苍生受苦难，以无比的慈悲与愿力，誓度一切众生，让众生能够离苦得乐。

但是众生心性不定；五蕴炽盛，难调难伏，虽身陷无明而不自知，于是在人生的旅途中，就会产生无数的障碍与烦恼，如果不即时医治，就会越陷越深，终至病入膏肓，无法自拔，这样的人生能说不苦？这样的生命能说不悲吗？

就像西方哲学家所说的：要医好自己的病，必须先承认自己有病，承认自己有病，才能对症下药，病苦才有治愈的机会。可惜众生大都不肯承认自己有病，即使承认了，也不知道自己得的是什么病。不知道自己是什么病，

当然就会病急乱投医,其结果是病上加病,苦上加苦,于是病苦相因,终无了期。

佛陀以他的智慧力,指出了人生的二十种心、行与意念的困境与偏差,心行与意念的困境和偏差,就是一种很严重的心理、行为与意念的病态,因为它们都不是人生应有的常态。常态才是健康的,病态当然就是不健康,佛陀在《四十二章经》中就指出了人生有二十种心理、行为与意念上的困境与偏差,而凡夫往往以反常为正常,不但无法自觉到自己这些心、行与意念的偏差,反而执非以为是,成为突破困境,纠正偏差的障碍,所以佛陀才称这二十种人生的困境与偏差为二十难。

证严上人教导弟子应自觉觉他,所以特别强调修行的重要,而要修行,必须先觉悟人生的行难、言难与心意难。因此,曾利用早课修持时间,讲解佛说“人有二十难”,并提出了对治的良方,反复阐释“只要有心对治就不难”。

上人讲述的佛说人有二十难,我们把文稿结集成书,

并已由静思文化出版。现在根据上人的讲述,转换成歌词的形式表现,并由郭孟雍教授作曲,期望能用歌唱的方式达到更大的佛法教化效果。

生命有无限的潜能,人生有无限的可能,佛陀虽然指出了“人有二十难”,诚如上人所强调的只要有心对治就不难。于是上人对每一种难,都开出了对治良方,并用生动活泼的人生实例,不厌其烦,深入浅出的反复诠释说明,心病要靠心药医,能医治自己,克服人生二十难的,也只有自己。因为医师只能为病人开出对治的药方,医师没有办法替病人吃药,病人必须自己吃药,病情才有可能痊愈。

把上人所讲述的佛说“人有二十难”,简约成歌词,是上人的意见,但在撰写过程中,我们发现难度颇高,因为要把几万字的开示浓缩成几百字的歌词,已属不易,何况还要抓住上人开示的精义与符合歌唱的韵律,就更为困难。非常感恩上人的包容,能够容忍并针对歌词中言不尽意的地方与语焉不详之处,再予详细解说,让大家能更

正确了解歌词中的含意与精要。但无论如何，上人要求我们的是：“解行并重”，尽管凡夫总是知难，行也难，但我们还是要深体上人“有心对治就不难”的微言大义，上人已开出对治二十难的良方了，就看我们能不能服用与受用了。

王瑞正

二〇〇二年二月十六日

- 《序 言》解脱五浊破难关 ——— 1
- 《缘 起》有心对治就不难 ——— 6
- 《序 曲》天地辽阔 ——— 46
- 《第一难》贫穷布施 ——— 54
- 《第二难》富贵学道 ——— 62
- 《第三难》弃命必死 ——— 70
- 《第四难》得睹佛经 ——— 76
- 《第五难》生值佛世 ——— 84
- 《第六难》忍色忍欲 ——— 92
- 《第七难》见好不求 ——— 98
- 《第八难》被辱不瞋 ——— 104
- 《第九难》有势不临 ——— 110
- 《第十难》触事无心 ——— 116

《第十一难》广学博究	122
《第十二难》除灭我慢	130
《第十三难》不轻未学	136
《第十四难》心行平等	144
《第十五难》不说是非	150
《第十六难》会善知识	156
《第十七难》见性学道	162
《第十八难》随化度人	168
《第十九难》睹境不动	174
《第二十难》善解方便	180
《终 曲》调伏人生	188