

《人间欲望是痛苦》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2021-03-23

每一个学佛人都要懂得，心情是人的一种感觉。有时候心情好，你感觉就好，心情不好，感觉就不好。要记住，心情不是人生的全部生命，但是，心情却能控制你人生的一大半生命。有时候心情好了，什么都好，心情不好，心就乱了，所以一个精

进学佛有智慧的人，不要让你的人生输给了你的心情。而在现实生活中，我们常常不是输给了别人，而是输给了自己的心情。所以不要用坏心情来贬低我们学佛人的人格和形象，有时候心情不好，会让别人看到我们的能力不足，因为不好的情绪会降低我们的能力，会扰乱我们的思维，

从而最后输给了自己，这就是忧郁症的前兆。一个有智慧的人、学佛的人，他能够控制好自己的心情，能够处处明白自己今天所处的环境和位置，应该说什么话。今天心情不好，应该怎么处理这件事情；当心情好的时候，又应该怎么处理这件事情。这样你就能控制好自己感觉，生活才会处处显示

出祥和。生活本来不苦，苦的是我们人生的欲望太多。你看看，我们今天要这个，明天要那个，后天我们又需要这个、需要那个。心本来不累，累的是我们放不下的东西太多。人生本来不苦，苦的是我们的欲望之心，苦的是我们对人间物欲的一种追求。人生就是欲望和所求不断地增加和减少的

一个过程，如果你对人间的欲望增加得越多，你的烦恼和痛苦就会越多。如果你慢慢地学会放下人间的欲望，那么，你就会慢慢地领悟到生命的真谛，这个世界的真谛就是苦空无常。我们来到这个世界，受了很多苦，当我们最终走的时候，在人间已经得到的一切也都会变成空，因为生

不带来，死不带去。最后，我们又以一生的无常来总结自己。没有一件事情是长久的，没有一句话是长久的，没有一个思维能够长久，也没有一个行为能够永远地拥有，我们在物质上和精神上都不能拥有。所以，对生命深层意义的理解，会让我们懂得人生苦空无常的真谛。我们要学会放下，要学会放弃和回归。想一想，

我们小时候是多么可爱，
不管有什么好吃的，都是让
叔叔阿姨先吃，让哥哥姐
姐先吃，这个我不要，让
姐姐拿、让哥哥拿。而现
在越长越大了，我们变得
什么都要，我们变得什么
都要跟别人抢、跟别人
夺、跟别人争，哪怕一句
话，也要跟别人争个对
错，这就是我们的人生，

我们已经忘记了自己的本性和本来面目，所以我们需要回归本性，放弃人生的欲望。其实，放弃欲望就是放弃自己一生的烦躁和贪心，回归自然的本性，回归内心的安宁。那么，怎么样来回归本性呢？首先要治愈贪瞋痴，要多做善事。人如果不做善事，时间长了就会做坏

事，所以人生必须学会多做善事。此外，在人与人之间要教导一种佛性互动，佛性的互动就是在有理智和为别人着想的基础上，在有 大爱和慈悲心的基础上，跟别人产生互动，这样你就会见证佛性。人生要学会见证佛性，就要管好自己的身口意。如果你想成佛，要看看你是否管得住自己的嘴巴？

你的意念是否干净？如果你意念不干净，嘴巴也不好，你就成不了佛，做不了菩萨。一个人的行为代表其人格的高贵或低贱，所以你讲出来的话、做出来的动作，会让别人看得起你，或者看不起你。佛法就是让自己学会慢慢地定下来，我们每个人都要学会定，把自己的心定下

来。要懂得，弘法的人就会得到妙法。今天你去帮助别人，你就会在心中拥有菩萨的妙法，因为能够帮助别人的人，他心中一定有妙法，他懂得如何用善巧的方法去救度众生，帮助别人。尤其是在别人痛苦困难的时候，我们更要学会帮助别人。学佛度众，要学会自己认识善恶、认识自

己，要知道你今天的心到底是善的还是恶的。如果你今天是善心，你可以去做很多善事，你就是一个善良的人。如果你今天心情不好，想的都是恶事，那你不能去做任何事情。对身体内部来讲，健康非常重要，要保持身体健康。对学佛人来讲，外部要保持自己精神的健康，保持身体的气

场平衡，也就是我们说的平顺。一个人要想气很顺、很开心，就不能有瞋心。记住了，没有瞋心的人气就会顺畅，就会有爱心出现，气场一顺畅，烦恼就不会产生。你今天有妙法度众，烦恼就会离你而去。要照见五蕴皆空，不要让你的思维阻碍了自己内心的佛性，要全部照见，要看到它，要去除它，要透视它，要越过它。

比方说，今天你想做一件好事，你想：“我没时间，不过没关系，只要学观世音菩萨做好事，我就会跨越时间的障碍。”今天你想去帮邻居，说不定家里不喜欢邻居的家人要骂你，你要想到：“我要帮助别人，因为我是学佛人。”如果你把周围的杂念、自己心里的杂念全部去除，照见五

蕴皆空，照见就是照过透
过它，让自己得到佛菩萨
光与能量的加持，并和自己
助人行善的心念相融合，这
样你才能坚定道心。所以
说，做一件好事并不难，难
的是一辈子做好事，而且不
能做坏事。弘法人要懂得，
只要坚持精进努力，一定会
得道多助，别人都会帮助
你。你在学佛，别人会支持

你，别人会看得起你，别人会尊重你，你就会有贵人相助。

以上内容排版、处理等如有不如理不如法的地方请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！