

《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！