

学 习 佛 法

杨宁

二零一二年六月

目 录

序

第一部分 断疑与了解

- 前 言 学习佛法要知道什么？
- 第一课 佛法与佛教
- 第二课 佛的使命以及佛教的作用和意义
- 第三课 释迦牟尼佛在人间的教化期限
- 第四课 释迦牟尼佛教义的整理
- 第五课 佛法在印度的分期弘扬以及三乘教学
- 第六课 释迦牟尼的教外别传——禅
- 第七课 佛教戒律
- 第八课 佛教禅定
- 第九课 佛陀开示的修禅定的十种利益
- 第十课 佛法中的主要禅定以及由禅定引发的五眼六神通

第二部分 佛学基础知识

- 前 言
- 大乘佛法
- 第一课 缘起性空思想
- 第二课 菩提心
- 第三课 菩提心的重要性

- 第四课 大乘菩萨的出离心
- 第五课 出离心的重要性
- 第六课 大乘佛法中的主要见地——中观
- 第七课 大乘佛法的重要见地——唯识见
- 第八课 大乘菩萨修行次第——六波罗蜜多
- 密乘佛法
- 第一课 密法分类
- 第二课 藏密的分类
- 小乘佛法
- 第一课 三界六道与六道轮回
- 第二课 四圣谛
- 第三课 因果与业报
- 第四课 三十七菩提道品（三十七菩提分）
- 第五课 三法印
- 附录 经典导读《阿含经》

第三部分 在家人修行的体会

- 第一课 修行一定要广积功德，修行圆满的整个过程是不断积功德、让功德圆满的过程
- 第二课 打开心量，解决家庭矛盾
- 第三课 正确对待性生活
- 第四课 怎样选择饮食
- 第五课 突然改变饮食习惯需注意的问题

- 第六课 怎样选择明师
- 第七课 正确看待一位明师你才能最终受益
- 第八课 不要排斥否定任何一个法门，法门平等
- 第九课 我喜欢禅宗
- 第十课 初学打坐常见问题
- 第十一课 心路随笔

第四部分 佛学基础概念

- 一、 无上正等正觉：即阿耨多罗三藐三菩提
- 二、 般若智慧
- 三、 三十二相八十种好
- 四、 加行
- 五、 功德
- 六、 皈依
- 七、 涅槃
- 八、 南无
- 九、 斋
- 十、 朝山
- 十一、 参禅
- 十二、 打七
- 十三、 闭关
- 十四、 结跏趺坐
- 十五、 手印
- 十六、 打坐
- 十七、 挂单
- 十八、 茶毗
- 十九、 舍利
- 二十、 礼拜
- 二十一、 合十
- 二十二、 顶礼

- 二十三、 绕佛
- 二十四、 供养
- 二十五、 结缘
- 二十六、 开光
- 二十七、 法会
- 二十八、 三摩地
- 二十九、 般舟行
- 三十、 外道
- 三十一、 《大藏经》
- 三十二、 认识常供佛
- 三十三、 三千大千世界
- 三十四、 五蕴、十二处、十八界

序

学习和修证佛法，尤其是刚入门，最好先从了解佛教史入手，尤其是应读印度佛教史和中国佛教史。因为“佛教”这艘大船承载着佛陀的智慧，已经风雨飘零了两千六百多年。一路上，支派林立，传承纷杂。到今天，刚入门者已很难马上就能领略到它的全部风采，也无法直接从中受益。所以，先从学习佛教史开始，不仅可以使你在以后学习佛法中方向、目标清晰，还可以使你对佛教这门宗教有更加客观的认知，不致盲从。当你对佛学脉络有清晰的认知后，再了解一下佛学的基本概念。因佛陀所有的教法都在经典中，学习基础知识对将来学习经典很有裨益。

当你看完佛教史也了解了佛学的基本概念后，你可以进一步学习经典。佛教经典分为经、论、律三藏十二部。平时在家人都喜欢从短小的开始，如《金刚经》、《心经》、《阿弥陀经》、《无量寿经》、《地藏菩萨本愿经》等。再后来看《楞严经》、《楞伽经》、《圆觉经》、《妙法莲华经》、《华严经》等。还有人学习菩萨们的论著，如《瑜伽师地论》、《中论》、《大智度论》、《菩提道次第广论》、《入菩萨行论》等。

在此，推荐你学习《妙法莲华经》。这本经在所有的上乘经典中，被佛称为经中之王，众经之首。《妙法莲华经》通过三乘归一（声闻乘、缘觉乘、菩萨乘），以及佛对所有学习、听闻《法华经》的人授记最终成佛，揭示了佛法中一个重要的观点，即众生都是佛根性。只要听闻佛法，行菩萨道，都会成就佛果。

佛陀说：我们都是佛，但我们却活得如此身心贫穷和无奈。有时一生只为衣食住行奔忙，即使拥有财富、名利的人也烦恼不断，而衰老、病痛、死亡的苦又将所有人划向平等。

怎样开启并运用我们智慧的财富？佛说：我们要幸福快乐，须寻找到生命的源头。即我们从哪儿来？这个源头蕴藏着我们全部的智慧、全部的财富、全部的幸福快乐。但怎样找？就是借助佛学说的“法门”，即是一条条通向生命源头的道路。佛学中最好的六条路是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

第一部分 断疑与了解

前言 学习佛法要知道什么？

释迦牟尼佛在古印度成道后，用四十九年时间说法，在这四十九年中：

一、他到底讲了什么？

中国佛教界把佛陀说法划分为五个时期：华严最初三七日、阿含十二方等八、二十二年般若谈、法华涅槃共七年。即释迦牟尼成道后，在最初的三七日为大菩萨们说《华严经》；后说《阿含经》十二年，方等八年；二十二年说般若类经典，最后七年说《法华经》、《涅槃经》。所以，释迦牟尼佛四十九年所说法的要义都包含在这些经典中了。（释迦牟尼佛在人世间共说法四十九年，但他最后说，我四十九年未说一个字。）

二、佛陀为什么要这样讲法？

因为众生的根器不同，所以需要从各个角度导引，令其走向解脱。比如，刚开始成道说《华严经》，并不是讲给人世间的弟子听的，是佛在空定之中对菩萨根器的众生说的法，对于经中的境界，刚开始学习佛法的人可能并不能领悟。所以，佛陀在人间初转法轮时，只说“四圣谛”。第一谛是苦谛，即告诉人无法逃避的生老病死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。这是最贴近人类生活的教授，引导小乘根器的弟子生起从人世间诸苦出离的愿望。接着佛又说因果、业报、六道轮回、十二

缘起法等，使弟子们明白现在所受苦的根源是什么，从而让弟子们生起从“生死轮回”中解脱，证入涅槃的强烈愿望。然后佛又讲“人无我”、“法无我”等见地，使弟子们能够观到人空、法空，明白并无一个“真的我”在轮回之中受苦。所以，也并无涅槃，使阿罗汉弟子从“有余涅槃”进入佛的“无余涅槃”。同时讲“中道”、“唯识”，使弟子们在修证中不执着一切实有，也不偏空。在这些见地的指引下，实证“缘起性空”的境界。

佛法中讲一切“缘起”，所以在人世间成道也需要“诸缘和合”。在实证的过程中，弟子们一开始都要在心性上突破“六道”的障碍（因都有六道之心）。每一道的突破，都可能需要各道的“善缘”作为助缘（并不是一个人坐在山洞里，就可以成就无上正等正觉的）。所以佛讲菩萨道，让弟子广结善缘，广修六度万行（当然，恶缘也是缘，也可以作为助缘，但刚开始修菩萨道的弟子缺乏定力，对“空性智慧”了悟不深，所以难以承受，甚至会因此生起强烈的嗔恨心）。佛在人世间刚开始传法时，小乘根器的弟子还没有定力和智慧将红尘中的一切都用来作为修证的助缘。所以，佛只讲“小乘佛法”，让弟子离情去欲，先避开人世间的染污和诱惑。

在佛教史上，佛陀的一代时教被划分为三乘教授，即小乘、大乘、密乘（密乘在见地上也属大乘）。也有很多学习佛法者，因执着任一乘，互相攻击、否定其它乘。其实，佛学不管分几乘，都是佛对应不同时期、不同根器众生方便说法而已。都是令不同时期、不同思维角度的众生能更快契入佛的见地中。究其实

相，佛在《法华经》中说，大小乘都是方便接引，佛法只有“一佛乘”，真理只有一个，导引方法有无数，佛弟子们可以从不同门径契入佛知见。佛在这个世界说法的目的也只有一个，令众生证入无上正等正觉的佛果，像他一样成佛。

三、佛陀在菩提树下睹明星而悟道，他到底彻悟了什么？

(一) 宇宙万法的实相，即“缘起性空”。（宇宙的万事万物以及所有生命都是由诸缘具足而产生的，并不是由某一个人创造或一种自然、或非自然的力量产生，这叫“缘起”。缘聚则生，缘散则灭。在万事万物和生命体之中，并不存在一个常住不变的自性，这叫“性空”。）

(二) 众生皆具如来智慧德相，皆因分别、执着不能证得。

四、佛陀证入了什么样的境界？

用“人身”实证了“缘起性空”的境界。

五、佛陀用什么方法证入？

佛陀修证过四禅八定与苦行，但最后放弃了，认为不能证入宇宙实相，最后以“中道”圆证。

第一课 佛法与佛教

佛法揭示的是宇宙和生命的本来面目，是佛陀看到宇宙万有的实相。

佛法把我们生存的这个世界分成三界六道。三界中生命因在宇宙之中所处的角度不同，时间、空间的差异，对宇宙的认知便有许多盲区，不能有圆满的世界观和生命观。只有佛能透过三界的种种现象，看清世界的本质。可以说三身成就的佛是最圆满的生命，就他的智慧和能力而言，他超越三界中的任何一种生命，但他可以随意化现在三界度众生。二千六百年前，有这样一位佛在印度示现罗汉相，弘扬佛法，称释迦牟尼佛。他是人类目前有文字记载下来学习佛法最好的老师。

释迦牟尼佛以出家托钵化缘的方式传播他的大道之理。他的弟子们便学习他的样子追随在他身边，形成最初的僧团。当时，他对弟子们的教授是心传口授，我们现在看到的经典是在他示现涅槃后，他的弟子们结集整理的。随他的弟子逐渐增多，为了便于大家有一个共同的学习准则集体共处，也为了杜绝每位弟子的恶习反复发生障碍道业，佛陀便为僧团制定了戒律来约束弟子们的修行生活。佛、佛传播的道理以及过出家持戒生活的弟子们便构成了最早的佛教团体。

释迦牟尼佛涅槃后，弟子们建造寺院，供养佛像来代替老师，这即是我们现在能看到的寺院、僧人、佛像、经典所构成的佛教模式。佛、法、僧称佛教的三宝。

佛教是传播、弘扬佛法的重要组织。人们看到佛、法、僧三宝，会想到佛陀的教诲，会有机会聆听、学习到佛陀的智慧。佛教现在已成为世界著名的几大宗教之一。万事万物有生就有灭，佛教也不例外。但佛法开显的真理却恒久地存在着，它不因佛教的创立而生，也不因佛教团体的消失而泯灭，更不因佛教团体的腐化而蒙垢。只是有一天，也许由于共业的累积，我们很难再体验和听闻到真正的佛法而已。

第二课 佛的使命以及佛教的作用和意义

每一位佛在人世间成道后，他的使命就是愿众生能悟入、证入他所传播的道理中，最后像他一样成佛，获得身心的大自在。

释迦牟尼佛也不例外，他成道后，用四十九年时间孜孜不倦说法一直到涅槃的最后一刻，只是希望人们能够由信、受、奉、行他说的真谛，而悟入、证入佛的见地中，最后像他一样成佛。所以，他传法的目的不是想建立一个跨世界的宗教团体，也不是想被别人供在神坛上顶礼膜拜，高呼教主。

然而，并非因此我们就否定佛教团体的作用。佛的智慧需要佛教的承载和传承，如果把“佛教”比作一艘大法船，那么它已承载着佛的智慧在风雨中飘摇了两千六百年，也许这艘船已船破桅损，我们很难再见到它在正法时期的庄严和辉煌，但它的存在却是佛法住世的标识，每一位从佛法中受益的众生都有维护、净化它的使命和义务。正如佛教的定义：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。所以每个佛弟子应先从净化自己的身心开始，然后将自己的正知、正见、正行带进寺里寺外，带给身边的每一个人，以回报佛出世的本怀。

第三课 释迦牟尼佛在人间的教化期限

站在大乘佛法的角度，一位佛（指由众生共同的功德感召而来的，像释迦，弥勒等教主式的佛）的教化期并不因他肉体在人间的涅槃而结束，因一位圆满的佛包括法身成就、报身成就、化身成就。而在人间示现的我们凡夫众生都能看到形象、听闻到声音并触摸到形体的只是他的一个方便化身。他在人间特定的时空幻境中，示现了一位凡夫生、老、病、死生命的全过程。因为凡夫众生的执着和分别导致他们认为这样的佛更真实，他说的法更易理解。佛经中说，佛的寿命无量，即使化身也可以运用神通力在人世间留形驻世很久，他在人世间示现涅槃，是为了让众生更珍惜佛法的难遇难求。显然这样的示现比较契合人道根器。

但人类要从轮回中彻底解脱，首先要超越人道狭隘的思维模式。从建立在眼、耳、鼻、舌、身、意的认知范围中解脱。现在，我们可以借助显微镜看到肉眼无法看到的生命体，借助手机听到遥远的声音，借助电视网络同步看到发生在异地的真实事件。3D电影可以坐在座位上不动，清澈的海浪会从屏幕扑面而来，令你有身临其境的刺激体验和乐趣。如果从佛法的角度看，现在所有外在的科技发明都不过是人类内在功能的外显化，我们生命内在的潜能是无限的。

曾经有很长时间，佛教界对于如何正确看待“释迦牟尼佛”这个问题，存在很多争议。小乘佛教的学者着重强调佛陀是一位“觉悟了的人”，以防众生把他神化，避免使人误认为成佛是一

件遥不可及的事，或者以神通广大、法力无边作为成佛的标准。这是很正确的见地（因很多宗教门派的人都有法力神通，但不能称其已成佛。而佛也告诉我们每个人都有佛性，只是被分别、执着所障，一旦破掉分别、执着，每个人都是佛，都瞬间从生死轮回中解脱）。但在强调佛也是“人”的同时，小乘行者却也强调佛所传的教法只是他在世时在人间亲口说过的，他在其它境界和世界说的法不是佛法。如果站在一位未出三界轮回的凡夫角度，这样说也情有可原。但其中有个问题，就是佛陀是一位“觉悟了的人”，那这个“觉悟”到底包括什么？他所知道的智慧那么深广难测，非人间学问可达成，我们如此聪明却有时根本无法听懂。这个“觉悟”，在人间实际包含了佛的证量和无量无边不可思议之境界。这些都是我们凡夫众生无法了知的。

现在公认的释迦牟尼的传教期分三个时期，即正法时期一千年，像法时期一千年，末法时期一万年。三期教化是在人间世俗的分类。从大乘佛法的真谛讲，时间观只用心性存在的状态“当下”来表示，没有过去心、现在心、未来心时，过去、现在、未来也不存在。所以，也就无“三期”的划分。

正法时期包括佛肉身住世时期和许多证得果位的阿罗汉、菩萨在世时期。这一时期有很多人追随佛学习佛法，证阿罗汉果。还包括很多果位上的菩萨在世辅助佛自度度人。众生在此时期很容易找到成就者做老师。

像法时期时，众生接触最多的是佛像、经典，住世的果位成就者很少。修行者各执其词，互相辩论，很难修行到果位。

末法时期众生共业日盛，极度沉迷红尘。信佛求福报者众多，修行者常连真正的出离解脱之心都生不起来。因修行目的不正，所以邪师说法很多，邪见蒙蔽正法，修行极易误入迷途。

显而易见，如果这样分类，我们现在的修行者都处在末法时期，这实在是我们修行不幸的一面。但从另一角度，佛法从有文字记载算起，已在人间传承了两千六百多年，而大乘佛法的修证是有累世之说的。如果这样说，我们可能已经历了很多世的修证，很有可能经历过正法和像法时期的佛法修行，否则末法修行这样困难，出离心这样难发，我们不是也开始努力走上修证之路，发出从轮回中解脱，成就无上正等正觉的决心吗？！像这样，在末法时期真正的修行者即使不是成就者再来，也已累积多世善根，我们还是很有希望拨开末法时期的重重迷雾，见到佛陀智慧的曙光的。所以，末法时期的众生并非一定不能成就。

虽为末法时期，但修证佛法者应庆幸佛的教化期还未结束，而这一世，我们还能生为人道，还有机会聆听、修证佛法。所以，不管你拜了几位老师，皈依在哪个寺院，我们最根本的皈依处和受教化处仍是释迦牟尼佛。所有的出家和在家老师都是代他接引和他的助教而已。

第四课 释迦牟尼佛教义的整理

释迦牟尼佛在世传法时，他的弟子们主要靠耳闻、心记、理解来学习他的教理，并未有文字经典的流传。他示现涅槃后，他的弟子们经过四次结集，整理出了他所说的全部教义。后世的大菩萨们又讲了许多阐述佛法的论著，这些教典汇总在一起，统称“三藏十二部”。

“三藏”指经、律、论三藏。“十二部”是指记录、整理、归纳教义的体裁形式。“经”主要是佛亲口讲的法，也有一些是大菩萨们讲的。“论”主要是大菩萨们围绕众生的疑惑从各个角度阐述、开示佛说的观点，以及批驳一些不正确的见解，使其归入正道。“律”主要是指戒律。

我们现代人学习佛法，如果没有“开悟”或有“证量”的上师指导，只能通过阅读经、律、论三藏来聆听佛与大菩萨们的开示，而戒律则成为护持我们修证不出偏的最好武器。

三藏经典现存有汉语系、藏语系、巴利文、蒙语、日文、西夏文、满文等多种语言版本。

关于释迦牟尼当年是用何种语言开示佛法，在佛教界也一直有争议。有人说是巴利文，有人说是梵文，有人说是释迦牟尼诞生地的一种方言。从历史文献中看，实无确凿证据能说明佛是用何种语言传播他的大道之理。但记载中确有佛让他的弟子们用各自的方言去传播他所开示的道理。

佛经中说“佛以一音演说法，众生随类各得解”。所以，释迦牟尼佛用何种语言说法并不重要，弟子们通过不同语言学习佛法并从中受益，就当世尊是用同样的声音来向你传授佛法好了。

我们现在学习佛法，要了解佛四十九年说法的内容，以及所有大菩萨们的开示，可以从“三藏十二部”来获得。

第五课 佛法在印度的分期弘扬以及三乘教学

一、原始佛教时期：指佛陀初转法轮到涅槃这段时间。这一时期，僧团中佛法的教授重点在小乘佛法，弟子们多证阿罗汉果位。

二、部派佛教时期：佛涅槃后四百年，佛教内部分成许多派别，此时期佛法学习的重点仍是小乘教理，但开始向大乘过渡，有些已证罗汉果的弟子开始转向菩萨乘。因原始佛教时期和部派佛教时期大多数佛弟子学习佛法的重点在小乘佛法，故统称小乘佛教时期。此时期大致有五百多年。

三、大乘佛教时期：佛涅槃后的第二个五百年，佛陀弟子们学习佛法的重点转入大乘佛法。有弟子证菩萨果位。

四、密教时期：佛灭后第三个五百年，密教盛行。这一时期佛法学习的重点在密法，菩萨乘和金刚乘的果位皆有人证得。

佛的三乘教学时期，简单地说，就是小乘佛法时期、大乘佛法时期、密乘佛法时期。（在《法华经》中，三乘指小乘（声闻乘）、缘觉乘和菩萨乘。但现在一般把声闻乘、缘觉乘划分为小乘，菩萨乘划分为大乘，大乘再分为显宗和密宗。显宗和密宗只是在修证法门和戒律上有很大不同，但在见地上都以大乘见地为指导思想）。现代佛学常说三乘佛学，一般指大乘、小乘和密乘。

小乘佛法时期是指佛初转法轮到佛涅槃后约四百多年，佛法在印度的传播。重点是从红尘出离、持戒、修四禅八定及寂灭定，有很多人从凡夫地证阿罗汉果。尤其是佛在世时，很多弟子短时间即可证得阿罗汉果。在见地上，因知苦及苦的根源，所以离情去欲。在修证上以“人无我”（即“人”中并无一个常住不变的“自性”存在）的见地做指导，证四果阿罗汉。



释迦拈花图

大乘佛法时期是指佛灭后的第二个五百年，大乘佛法在印度兴起。因合乎当时印度的时代背景和众多修行者的需要，故得到迅速发展并很快达到巅峰。修行者的重点是修六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若），入世行菩萨道，自度度人，圆满功德。在见地上，知“色空不二”，所以“心无挂碍”地行菩萨道。在修证上以“中观”、“唯识”做指导，证十地菩萨果位。小乘证四果阿罗汉的佛弟子们大部分转向菩萨乘，成为果位菩萨。（果位菩萨指从初地到十地的菩萨等级）

密乘佛法时期是指佛涅槃后的第三个五百年，印度佛法的传播转入密乘。密乘的重点是令自己身、口、意清净，并与诸佛相应，得到果位上师与佛菩萨的灌顶。在修行中主张“以欲制欲”、“以贪制贪”，最后实证“这世界一切法与实相不相违背”的见地，即身成佛。

在此期间，证得菩萨乘果位、金刚乘果位的圣者均有，但已是大浪淘金。

第六课 释迦牟尼的教外别传——禅

在释迦牟尼佛入灭前的一次法会上，他手中拈着一支花，面对三千弟子，长时间沉默不语，弟子们心中充满疑惑。终于，大迦叶尊者面对佛祖，破颜微笑。释迦牟尼马上将手中的花递给迦叶尊者，并向大众开示道，我有“正法眼藏，涅槃妙心，不立文字，教外别传，以心印心，今咐嘱摩诃迦叶”。这句话的意思是：我有旷大无上、微妙难传的正法大法，不能用语言或文字描述、形容。也不是我平时在教团中为你们传授示现过的道理和修行次第。教外别传，佛陀是表达这个法，不能用身、口、意来教化，不能用宗教形式来传授，而是以心印心（教外别传的“教外”是指佛陀在教团中身、口、意的教化之外）。这就是佛教史上有名的灵山法会公案——释迦拈花，迦叶微笑。

（公案：古代中国衙门对未结案件的称呼。中国禅宗用来称呼禅师们精彩的语言、行为和发生在他们身上的故事。因为开悟的禅师们有些语言、行为让很多人不能理解，而看似悬案，因而被称为“公案”）

至此，佛法的教授终于有了最后的结果，即通过小乘、大乘、密乘的次第修学，这个“教外别传”的法才是佛弟子最后要悟的真谛。

佛陀灭度后，迦叶尊者将这个“以心印心”的法在印度一代一代传下去，像接佛心灯似的，使它代代不灭。到二十八祖菩提

达摩时，将这一心法传入中国，从而在中国形成以“禅”命名的佛教宗派——禅宗。

中国禅宗的高僧大德们将这个“教外别传”的法发扬光大，分出五个门派，各出门径，将此“心法”诠释得淋漓尽致，挥洒得妙趣横生，又衍生出许许多多的“公案”。但也使大多数刚入佛门者陷入了“公案”的谜团中不能自拔，无法解脱。

这个不立文字，教外别传的法究竟是指什么呢？而且这个法不能用文字描述，不能用身、口、意表达，那这个法究竟要怎样传？我们又要怎样学呢？

佛说“以心印心”。而这个不能用身、口、意说明表达的“心”是个什么“心”？这即是两千年来无数佛法修学者苦苦探索，想要明白的东西。懂了它，就得了佛的“正法眼藏，涅槃妙心”，悟入佛的智慧；能应用它，就证入了佛的智慧，也即彻悟了宇宙人生的实相，顿时从三界六道的轮回中彻底解脱。但要想了悟这个“教外别传”的心法，我们需要先了解佛教“教内”讲了什么。佛教“教内”的法即佛陀身、口、意的教化，即大、小、密三乘教学。

如果我们把成佛比喻成生命从“有生死的此岸”到“解脱生死的彼岸”，那佛法就像一艘从此岸到彼岸的船或航海的灯塔。我们要驾着这艘船，在航灯的照耀下，越过心灵的情天欲海，破除在三界中的种种执着、分别，而后登上成佛的彼岸。那时，此岸、彼岸，这艘船及灯塔对我们也如梦幻泡影，可以全部放下不

需要了。此时，我们所领悟的即是“教外别传”的这个“心”法。

所以，佛陀所开示的教理，都是通向那个“教外”真理的途径。他的所有弟子在领悟、证入“禅的心法”后，弃船登岸，圆满走完了心灵的彻底回归之路。

第七课 佛教戒律

佛教戒律分大乘和小乘两个系统。小乘戒律后来集中在《律藏》，大乘戒律则散见于大乘经典中。

在大乘佛教盛行的中国，佛教界内部一直有一种说法：白衣不能阅戒，即非受戒出家弟子不可以观看学习戒律。这种说法给律学带来一丝神秘色彩，而南传小乘佛教无此说法。

究其原因，大概有几点：中国汉传佛教虽为大乘佛教，但出家弟子的标志仍是受小乘佛教的具足戒：比丘戒二百五十条，比丘尼戒三百四十八条或五百条。因小乘戒是在印度制定的，传到中国后，因与中国本土的时间、地域文化、社会背景的差异，中国的佛弟子们根本无法做到所有戒规，怕世人以此来攻击僧侣，诋毁佛教。

另是果位上的大乘菩萨以种种善巧方便利益普度众生，他们的言行有时与戒律不相符，但目的和发心却是符合大乘教义的。这样易使世人诽谤、诋毁果位菩萨，造下口业。不过，不管是何原因，在佛法进入二十一世纪，居士学戒已不再鲜见，律学不外露几乎做不到。

大小乘戒都不神秘。佛当年制戒的目的是为了对治弟子的欲望、习气，规范僧团的共同生活的。而且，戒律条文的制定也不是一时形成的，是随着佛陀对弟子们的度化以及僧团中共同生活出现的问题，因时因地制宜制定一些戒律。如五戒中的不饮酒，是有弟子喝醉酒后失去正定，偷盗、强奸并杀人。故佛告诉弟子们，

喝酒易使人迷乱、昏沉、没有清醒的自制力、分辨力和觉照力。故注重“由定”来开启智慧的佛弟子应戒酒。

佛涅槃后，到印度阿育王时代，传说时有五大罗汉，各领徒众弘扬佛法，对戒律见解不同，所以小乘诸律分成五部。其中有四部翻译到中国，这五部为：小乘萨婆多部《十诵律》、昙无德部《四分律》、婆富罗部《僧祇律》、弥沙塞部《五分律》、迦叶维部律（未传入中国）。此外还有属上座部中“分别说部”的《铜牒律》等。伴随这些律本的还有戒本，如《四分戒本》与《四分律》。其中戒本是具体的禁约条文，律本则是条文的解释和它们产生的背景因缘。小乘戒律的主要内容便集中在以上诸戒、律本中。

随大乘佛教兴起，出现了称为“菩萨戒”的大乘戒律。“菩萨戒”比较集中的有两个系统，即“梵网”和“瑜伽”。

“梵网菩萨戒”出自《梵网经》。《梵网经》一百二十卷，共六十一品，其中只有《心地品》一品被鸠摩罗什大师翻译为汉文。《心地品》又分上、下两卷，上卷讲“心地法”，下卷讲“心地戒”，此“心地戒”即是“梵网菩萨戒”的来源。此戒有十重四十八轻戒。汉传佛教的很多大德用《梵网经》来授菩萨戒。

《瑜伽菩萨戒》摘自印度无著论师的《瑜伽师地论——菩萨地》，由玄奘法师单独译出。内容分摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。“摄律仪戒”偏重止恶，无恶不止；“摄善法戒”偏重修善，六度万行齐修；“饶益有情戒”指菩萨应以自己所修所证

来利益普度一切有情众生。所以，“菩萨戒”又名“三聚净戒”。“瑜伽菩萨戒”中宣说了大乘行者障碍道业的“四种他胜罪”和“四十五种恶作罪”。

另外，虚空藏菩萨讲了十四条戒律，龙猛菩萨在《学集论》中归纳为一个偈颂，内容包括国王易犯的五种定罪、大臣易犯的五种定罪、平凡人易犯的八条罪，共有十八条罪，再加上“舍弃愿菩提心和行菩提心”，共延伸出二十条菩萨堕罪。

《虚空藏经》中所延伸的二十条戒和“瑜伽菩萨戒”被藏传佛教授菩萨戒时所重视。

那么，大小乘戒的主要区别是什么呢？

强调的重心不同。小乘诸律重点在防非止恶。大乘戒重在广做善行。小乘戒重在“行为”，大乘重在“心性”。

对小乘佛法来讲，善行是行者自己要在行为上做到不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不诽谤别人等。总之，要正身、正言、正意，只要在行为上做到，就算守戒，以此逐渐达到内心贪、嗔、痴的净化。

对大乘佛法来说，善行是因对三千大千世界“有情众生”生起慈悲之心而产生的行为。偏重“菩提心”和“慈悲心”的发起。大乘戒强调心性上如果做不到，即使行为上做到也已破戒。

“胸中若未空情见，身外徒劳肃礼仪”，这是大乘见地。大乘行者认为心相无量，戒也无量，五百戒条、八万威仪、六千细行也无法精确、无有遗漏地定出约束每个行者心行的戒律，每个佛弟

子必须以“心”为戒体，发自内心去实行禁戒，即“摄心为戒”。

大乘戒重在发心和动机。在小乘佛法修证中，不管行者动机是什么，不善的行为就是破戒。而对大乘行者来说，只要是为了利益众生，为了佛法的兴盛，任何行为都可能是善行。那么究竟什么行为能利益众生？这并无明确的界限。然而对什么行为是助道之缘，什么是障道逆缘还是有限制的。但末法时期有一些大乘行者也会利用这个理由为自己的某个行为辩解。因为有时候，行者自己也很难分辨出自己的主要动机是什么。有时，有些事也许发心是好的，但做时却掺杂了太多自我的私欲，扭曲了善行，甚至结果并不良好。所以大乘行者要很有智慧，才能将一切行为变成既利益众生又有助于自己成道的善行。

菩萨戒不仅用于出家众，也可用于在家佛教信徒——居士。中国的出家众都是先受小乘“具足戒”，后受“菩萨戒”。未出家不能受“具足戒”。受戒仪式“具足戒”要三师七证，“菩萨戒”只要传授菩萨戒师一人。

佛法的持戒与人世间善行不同。在日常生活中，行善的人不一定会止恶，止恶的人也不一定会行善。但持“菩萨戒”者一定同时止恶修善。

当行者永远断尽作恶的心时，持戒圆满。

附：梵网菩萨戒

十重戒

第一戒：杀戒

若佛子！若自杀，教人杀，方便杀，赞叹杀，见作随喜，乃至咒杀。杀因，杀缘，杀法，杀业。乃至一切有命者，不得故杀。是菩萨应起常住慈悲心，孝顺心，方便救护一切众生，而反自恣心快意杀生者，是菩萨波罗夷罪。

波罗夷罪即杀害人畜等一切有情之生命，乃十恶业之第一，五戒之一，八戒之一，十戒之一。大乘佛教为避免杀生，而禁止食肉，更进而以放生为其积极表征。依《大智度论》卷十三之说，诸罪中杀罪最重，诸功德中不杀第一，世间惜命亦为第一。断人畜之生命，不论亲自下手杀，或教人杀，皆属同罪。比丘杀人，犯四波罗夷，自杀则结偷兰遮罪；自伤形体，结突吉罗罪；杀害畜生，得波逸提（忏悔罪）。凡犯杀戒者，死后将堕地狱、饿鬼、畜生等三恶道，即使生于人间，亦不免多病短命。

不杀生系依慈悲心及避免犯下杀生恶业二理由。从原始佛教至大乘佛教，皆强调之，更成为佛教徒最重要的实践目的。于印度，多有立于佛教立场实行不杀生之国王。我国佛教，于《梵网经》、《金光明经》、《涅槃经》、《楞伽经》等诸经中，所说不杀生、不食肉之教导，影响甚巨；又儒家亦倡说恻隐之心为“仁”之端，慈爱普及于禽兽，故古来行仁政之君主，亦敕禁杀

之令，以示博爱之德，多行于斋会之时，或灵刹附近。《佛祖统纪》卷五十二放生禁杀条，列举各种禁止杀生之例。如梁文帝、北魏献文帝、隋文帝、宋真宗等曾行禁杀、放生。又如智者大师曾化导一千余处，令舍弃渔捕，另如四明之延庆法智法师每年以放生庆祝佛诞。

第二戒：盗戒

若佛子！自盗，教人盗，方便盗，咒盗。盗因，盗缘，盗法，盗业。乃至鬼神有主劫贼物，一切财物，一针一草，不得故盗。而菩萨应生佛性，孝顺心，慈悲心，常助一切人生福生乐，而反更盗人财物者，是菩萨波罗夷罪。

不与而取，称为偷盗。新译作不与取。乃力取或盗取他人财物之意。于身、口、意十种恶行为（十恶）中，与杀生、邪淫同属身业。偷盗为戒律所严禁，若犯偷盗，严重者如盗五钱以上，则犯波罗夷罪（如断头之重罪），在十恶、五戒中，为仅次于杀生之重罪。据旧译《华严经》卷二十四“十地品”之说，偷盗之罪能令众生堕于三恶道，若生于人中，亦必得二种果报，一为贫穷，二为失财不得自在。

第三戒：淫戒

若佛子！自淫，教人淫，乃至一切女人，不得故淫。淫因，淫缘，淫法，淫业。乃至畜生女，诸天鬼神女，及非道行淫。而菩萨应生孝顺心，救度一切众生，净法与人。而反更起一切人淫，不择畜生，乃至母女姐妹六亲行淫，无慈悲心者，是菩萨波罗夷罪。

又作欲邪行。为十恶之一。即在家者不可为之恶行之一，以男性而言，指与妻子以外之女性行淫，又虽与妻子，但行于不适当之时间、场所、方法等，亦为邪淫。据《中阿含》卷五十哺利多经载，邪淫者必受现世及后世之恶报。

第四戒：妄语戒

若佛子！自妄语，教人妄语。妄语因，妄语缘，妄语法，妄语业。乃至不见言见，见言不见，身心妄语，而菩萨常生正语，正见，亦生一切众生正语，正见。而反更起一切众生邪语，邪见，邪业者，是菩萨波罗夷罪。

十恶之一。又作故妄语、虚妄语、虚诳语、妄舌、虚伪、欺。特指以欺人为目的而作之虚妄语。妄语戒为五戒、十戒之一。据《四分律》卷十一所载，妄语为波逸提（必须向众僧忏悔之罪），此系小妄语（虚伪不实）；另据同书卷二载，未至菩提而妄言得菩提（即妄称证得佛道）者，即犯波罗夷罪（为教团驱逐之大罪），此系大妄语（未得言得，未证谓证）。此外，据《大智度论》卷十三载，犯妄语戒而无惭愧心者，自断于至涅槃及生天之道，并有口气臭、善神远离等十种罪过，此称为妄语十罪。

佛教以“杀、盗、淫、妄”为“四根本性罪”。关于“妄语”，论云：“妄语者，不净心欲诳他，覆隐实，出异语，生口业，是名妄语……妄语之人先自诳身，然后诳人。以实为虚，以虚为实，虚实颠倒，不受善法，譬如覆瓶，水不得入。妄语之人心无惭愧，闭塞天道涅槃之门。……实语之人，其心端直。其心

端直，易得免苦，譬如稠林曳木，直者易出。”后沿用其义，指说假话，胡说。如《梁书·何远传》：“每戏语人云：‘卿能得我一妄语，则谢卿以一缣。’众共伺之，不能记也。”

由前世妄语，今生所得之二种报。据《法苑珠林》卷七十之记载，即：（一）多被诽谤，指因前世不务诚实，妄语无信，故感得今生多被他人诽谤；（二）为人所诳，指因前世专以妄语欺诳于人，故感得今生为人之所诳惑。

第五戒：酤酒戒

若佛子！自酤酒，教人酤酒。酤酒因，酤酒缘，酤酒法，酤酒业。一切酒不得酤是酒起罪因缘。而菩萨应生一切众生明达之慧；而反更生一切众生颠倒之心者，是菩萨波罗夷罪。

酒乃迷乱起罪之根本，故大小二乘、道俗七众具禁之。依《四分律》卷十六所载，佛陀于支陀国时，沙伽陀诣拘睺弥主之家受饮食，主人奉以黑酒，既饮而还，于归途倒地呕吐。佛即知之，遂制比丘饮酒之戒，若违禁者，犯波逸提。佛更为说饮酒之十过，即颜色恶、少力、眼视不明、现嗔恚之相、坏田业资之法、增致疾病、益斗讼、恶名流布、智慧减少、死堕三恶道等，称为饮酒十过。

第六戒：说四众过戒

若佛子！口自说出家、在家菩萨、比丘、比丘尼罪过，教人说罪过。罪过因，罪过缘，罪过法，罪过业。而菩萨闻外道恶人

及二乘恶人，说佛法中非法非律，常生慈心，教化是恶人辈，令生大乘善信。而菩萨反更自说佛法中罪过者，是菩萨波罗夷罪。

十重禁戒之第六戒。即为防患谈说比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等四众之过误所制立之禁戒。又作说四众名德犯过戒、说在家出家菩萨戒、说他罪过戒。略称说过戒。《梵网经——菩萨戒本疏》卷二说明此戒之制意，谓说四众之过，能坏信心、招致重衅、背三宝之恩德，故宜制戒以禁之。《优婆塞戒经》卷三受戒品以此戒为优婆塞六重法之第五，第六为酤酒戒；《依义寂菩萨经》菩萨戒本疏卷上之意，此戒与酤酒戒对在家菩萨而言，是为重戒，对出家之比丘而言，则属轻罪。

第七戒：自赞毁他戒

若佛子！自赞毁他，亦教人自赞毁他。毁他因，毁他缘，毁他法，毁他业。而菩萨应代一切众生受加毁辱，恶事向自己，好事与他人，若自扬己德，隐他人好事，令他人受辱者，是菩萨波罗夷罪。

指赞叹己德而讥毁他人。菩萨十重禁戒之第七为自赞毁他戒。三卷本《大般涅槃经》卷上列举七种胜法，其中即有“见非同学，不生憎嫉”之语。《菩萨地持经》卷五、《优婆塞五戒威仪经》、《菩萨戒本》（昙无讖译）等以自赞毁他为四波罗夷之一，《菩萨善戒经》则列为八波罗夷之一。

据《梵网经》卷下载，佛弟子若自赞毁他，又教唆他人自赞毁他，例如毁他因、毁他缘、毁他法、毁他业等各种毁损他人之作为，则菩萨应本大悲心代一切众生承受所加之毁辱。修行者应

以恶事向自己，好事与他人；若自扬己德，而遮隐他人好事，致令他人受毁者，即触犯菩萨波罗夷罪。

第八戒：悭惜加毁戒

显教十重禁戒之一。又作悭生毁辱戒、悭惜财法戒、故悭加毁戒、悭戒、不悭戒。即制止悭惜财、法，不给予他人之所求，且反加毁辱之戒。若佛子，自悭，教人悭，悭因、悭缘、悭法、悭业。而菩萨见一切贫穷人来乞者，随前人所需，一切给与。而菩萨以恶心、嗔心，乃至不施一钱、一针、一草；有求法者，不为说一句、一偈、一微尘许法，而反更辱骂者，是菩萨波罗夷罪。

第九戒：嗔心不受悔戒

十重戒中之第九戒。又称嗔不受悔戒、嗔不受谢戒、故嗔戒。即为防止起嗔恚心而不受他人悔谢所设之戒条。“若佛子自嗔、教人嗔，嗔因、嗔缘、嗔法、嗔业，而菩萨应生一切众生中善根无诤之事，常生悲心，而反更于一切众生中，乃至非众生中，以恶口骂辱，加以手打，及以刀杖，意犹不息，前人求悔，善言忏悔，犹嗔不解者，是菩萨波罗夷罪。”另于法藏之《梵网经——菩萨戒本疏》卷四明制此戒条之十意，即：①嗔心于惑中为最重；②成恶业道、恶趣因；③烧灭宿世诸善根；④能结大怨，累劫难解；⑤由此能害诸众生；⑥能作无间罪；⑦能障菩萨忍波罗蜜；⑧害诸菩萨大悲心；⑨令所化众生皆舍离；⑩具足成就百千障。此外，《菩萨地持经》卷五、《瑜伽师地论》卷四十、《优婆塞五戒威仪经》，及昙无讖所译《菩萨戒本》等，均

以之为四波罗夷之一，《菩萨善戒经》视为八重法之一，《菩萨内戒经》则说为四十七戒之一。

第十戒：谤三宝戒

若佛子！自谤三宝，教人谤三宝。谤因、谤缘、谤法、谤业。而菩萨见外道及以恶人，一言谤佛音声，如三百矛刺心。况口自谤，不生信心，孝顺心，而反更助恶人，邪见人谤者，是菩萨波罗夷罪。

显教十重禁戒之一。即禁制诽谤佛、法、僧三宝之戒。又作毁谤三宝戒、助谤三宝戒、谤乱正法戒、诽谤戒、谤菩萨法戒、邪见邪说戒。依胜庄之《梵网经——菩萨戒本述记》卷二之说，诽谤三宝者，即谤佛非一切智者、佛亦非实者、谤十二分教及四谛等教法、谤世间无真阿罗汉与菩萨僧。又据法藏之《梵网经——菩萨戒本疏》卷二，此戒之制意有业道最重等十义。盖此戒为昙无讖译之《菩萨戒本》、《菩萨地持经》卷五方便处戒品及《菩萨善戒经》等所说之谤乱正法戒，即拨无因果、毁谤三宝、诽谤大乘等，均属重罪。

四十八轻戒

一、不敬师友戒；二、饮酒戒；三、食肉戒；四、食五辛戒；五、不忏悔罪戒；六、不供给请法戒；七、不往听法戒；八、心背大乘戒；九、不看病戒；十、畜杀众生具戒（杀生的器具如猎枪、渔网等等）；十一、国使戒（在军队中往来，作宣战

大使)；十二、贩卖戒；十三、谤毁戒；十四、放火焚烧戒；十五、僻教戒(不以大乘圆顿正法教人)；十六、为利倒说戒(该答的不答，无前无后)；十七、恃势乞求戒；十八、无解作师戒(读经学经要解经、行并重)；十九、两舌戒；二十、不行放救戒；二十一、嗔打报仇戒；二十二、傲慢不请法戒；二十三、傲慢僻说戒；二十四、不习学佛戒；二十五、不善知众戒；二十六、独受利养戒；二十七、受别请戒(个别僧人受施主独请)；二十八、别请僧戒；二十九、邪命自戒；三十、不敬好时戒；三十一、不行救赎戒；三十二、损害众生戒；三十三、邪业觉观戒；三十四、暂念小乘戒；三十五、不发愿戒；三十六、不发誓戒；三十七、冒难游行戒；三十八、乖尊卑次序戒；三十九、不修福慧戒；四十、拣择受戒戒；四十一、为利作师戒；四十二、为恶人说戒戒；四十三、无惭受施戒；四十四、不供养经典戒；四十五、不化众生戒；四十六、说法不如法戒；四十七、非法制限戒；四十八、破法戒。

附：瑜伽菩萨戒

瑜伽菩萨戒分为“四种他胜罪”、“二十条菩萨堕罪”和“四十六种恶作罪”：

四种他胜罪(他胜即自己被打败的意思)：

- 一、以贪心自赞毁他；
- 二、以吝嗇心不作财法布施；

三、以嗔恨心损害他人，而且不愿接受别人的忏悔；

四、以愚昧无知的心舍弃释迦牟尼的教法，自己独创虚假的法，并宣扬自己的法对众生如何有利。

二十条菩萨堕罪（选自《虚空藏经》）

国王易犯的五种定罪：

一、力夺三宝财物；

二、舍弃佛法；

三、对破戒比丘或未破戒比丘，以有意无意的方式殴打、摧残、抢夺他的三衣袈裟或将他关入监狱中，判死刑，逼其还俗等（受戒居士引诱出家人还俗，也犯菩萨戒）；

四、造五无间罪：杀父母，杀阿罗汉，破和合僧，出佛身血；

五、持执诸邪见。

大臣易犯的五种定罪：

一、力夺三宝财；

二、舍弃佛法；

三、对破戒比丘或未破戒比丘，以有意无意的方式殴打、摧残、抢夺他的三衣袈裟或将他关入监狱中，判死刑，逼其还俗等（受戒居士引诱出家人还俗，也犯菩萨戒）；

四、造五无间罪：杀父母，杀阿罗汉，破和合僧，出佛身血；

五、毁坏城镇罪。

平凡人易犯的八条戒律：

- 一、于未修心众，宣说空性法；
- 二、令诸佛教徒，退失圆菩提；
- 三、尽舍别解脱，修行大乘法；
- 四、执说小乘法，不能断贪等，令他亦持此；
- 五、宣扬自功德，为利养恭敬，以语诋毁他；
- 六、谓我深安忍，言说颠倒语；
- 七、惩令惩沙门，三宝财行贿，以及受贿赂；
- 八、令舍弃寂止，修者诸受用，施于闻思者；
- 十九、舍弃愿菩提心；
- 二十、舍弃行菩提心。

四十六种恶作罪

- 一、不供养三宝；
- 二、随贪欲心转；
- 三、不恭敬耆德老年；
- 四、不好答问；
- 五、延请不往；
- 六、不受布施；
- 七、不施乐求法者；
- 八、弃舍忧愁犯戒者；
- 九、他有信故而不共学；
- 十、于众生利益安住少事；
- 十一、执五邪命；

- 十二、使放逸掉举等；
- 十三、一心趣向生死；
- 十四、不弃舍恶声誉；
- 十五、于他义利粗恶行解而不制止；
- 十六、远离四沙门法；
- 十七、于他嗔忿不放弃；
- 十八、他来忏悔拒不接受；
- 十九、怀忿恼心相续持；
- 二十、以贪求供事摄受眷众；
- 二十一、不克除懈怠懒惰等；
- 二十二、贪说绮语无义语；
- 二十三、不求三摩地义；
- 二十四、不舍五盖；
- 二十五、著静虑味见为功德；
- 二十六、轻谤声闻乘；
- 二十七、过分弃舍自法而于彼而不精勤；
- 二十八、专勤外道论；
- 二十九、勤喜于外论；
- 三十、诽谤菩萨藏；
- 三十一、赞己谤他；
- 三十二、为解说正法而不往；
- 三十三、毁谤说法师而依文舍义；
- 三十四、需要助伴而不往助；

- 三十五、见他有病不供养承事；
- 三十六、他有病苦而不拔除；
- 三十七、不于放逸者宣说正理；
- 三十八、于有恩者不酬报；
- 三十九、于他忧愁不开解；
- 四十、于求财物不给施；
- 四十一、不行利益徒众事；
- 四十二、不能恒顺他心转；
- 四十三、他有功德不赞扬；
- 四十四、顺他过失而不调伏；
- 四十五、不现神通作怖畏；
- 四十六、时至具悲而不作身语七支开许。

第八课 佛教禅定

在现代，很多修学者在刚开始学习、接触到佛法经、律、论的教理时，大多数人只是见到了一些抽象的概念和名词。除非极个别上上根器的人才能在听闻到佛法后，立刻证悟，从中受益。我们大多数人并不能立刻从教理中得到内心的安宁和烦恼的解脱，有时连正信也达不到。反而觉得有些道理很枯涩难懂。为什么呢？因为大乘佛法的所有教授几乎都和实证有关，我们只有将这些概念化的理论变成我们“生命的内在觉悟”时，才能真正圆满透彻地了解佛理，也才能从佛法的教理中受益。这个在佛法的正知见指导下的“生命内证过程”，我们称之为佛法的禅定或禅修。

在佛教之外，其它宗教门派也有“禅定”这个概念，但因为指导思想不同，故禅定修行后的结果也完全不同。佛法终极的禅定与禅修是有别于其它宗教的禅定的。比如，佛法禅定的起点在指导思想上就是“无我”的，在菩萨道一起步，在见地上就已经把“小我”、“大我”与“梵我”统统破掉。所以，《华严经》说：菩萨初发心即成正觉。

有人把佛法的内容归纳为戒、定、慧三学。所以，禅定在佛法的修证中很重要。可以这样说，禅定是佛法的理论与我们日常生活实践相连接的一座桥梁。如果大乘行者没有禅定力，只靠理论上的理解是无法把佛的智慧圆融地用在日常的生活实践中的，而且对佛陀智慧的解悟也不能究竟和透彻。如果没有禅定力，佛

法的很多教理只是空谈，大乘行者纵是口若悬河，辩才无碍，有时也抵抗不了尘世对身心的种种染污和诱惑。没有禅定力，大乘菩萨无法圆满“真空生妙有”的境界，缺失神通等很多善巧方便，无法契入众生根器说法，很难完成普度众生的弘愿。

所以学习禅定，是每一位大乘行者在菩萨道上的必经之路，为圆满自己的智慧而学，为普度众生，利益更多的众生，弘扬佛法而学。

第九课 佛陀开示的修禅定的十种利益

在《普晓诸音经》中，佛陀曾开示说，从禅定中可以获得如下十种利益：

- 一、有贤明的举止和令人喜悦的仪表；
- 二、心中充满柔和、谦恭和仁慈；
- 三、脱离苦厄和对幻境的执着；
- 四、做事拥有专注力，不会在诸事中摇摆不定；
- 五、在世俗物质匮乏时亦感满足和喜悦；
- 六、舍弃一切导致苦的欲望和执着；
- 七、从禅修中获得延绵不绝的心灵成果，一个人时间不再被浪费，因为无一分一秒是不产生善果的；
- 八、能摧毁魔网，反之一切有情于其中挣扎而不能逃脱；
- 九、经常执持于成就佛果，一个人的周围就如同佛陀的周围一般；
- 十、解脱之成熟。

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中列出七种利益：

- 一、现法乐：所经验的一切都成乐受；
- 二、身心轻安、愉悦；
- 三、随愿圆成一切善行；
- 四、破一切恶；
- 五、神通开发；
- 六、开启佛慧；

七、断绝生死轮回之根本。

第十课 佛法中的主要禅定以及由禅定引发的五眼六神通

一、四禅八定

“四禅八定”是指“色界四禅定”和“无色界四空定”，佛陀在证道和涅槃时都用过它，是小乘佛法禅定的基础。

佛法中“四禅八定”的境界包括：初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。

在佛法中，把世界分为欲界、色界、无色界。

色界有十七处天，其中梵众天、梵辅天、大梵天，此三层天的天人生来就有初禅的定力。（欲界有二十处众生，但因为对身的执着和种种欲求，所以，连初禅的定力也没有）

少光天、无量光天、光音天此三天的天人生来就有二禅的定力；

少净天、无量净天、遍净天此三天的天人生来就有三禅的定力；

无云天、福生天、广果天、无烦天、无想天、无热天、善现天、色究竟天，此八层天的天人有四禅的定力。

无色界有四处天，分别有空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。

我们把色界天人与无色界天人具有的这些定境合称为“四禅八定”。

“四禅八定”虽属色界天人与无色界天人的定力，但我们人道可以通过修证获得这些定力。在人间，证得“四禅八定”之力

的行者可以在某种状态下自由出入每一层禅定境界，心神不散乱，对此世界的种种烦恼、苦痛的承受力和回避力常人不可测知，而且具有一定的神通。

但只靠“四禅八定”之力还不能出轮回，因行者还未证得时空的虚幻，仍有三界时空的束缚和困惑。这个禅定也不是佛教独有，佛陀在世时，印度的其它门派也修持。佛陀之所以重视它，是因为当时他的弟子有很多来自印度的其它宗派，他们已有修证“四禅八定”的体验。佛陀只能在他们已有的体验和觉受上，进行佛法“正知见”的指导，让他们放弃色界和无色界的种种乐受和体验。先证入“寂灭为乐”的境界，后再晓以大乘，证入“无生无灭”的如来之境。行者在欲界修证“四禅八定”，因为身心的历程要经过欲界、色界、无色界三界境界的超越，行者与这三界众生的种种因缘都要呈现，这些因缘会通过行者的身心转化示现出来。小乘行者靠“戒”来避开这些“缘”的障碍。如：我们在人道时，众生的“喜悦”是靠眼、耳、鼻、舌、身、意六根的分别以及欲望的满足来获得。它的“喜悦”是短暂而且浮浅的，像昙花一现。因无定力，依恋的环境一变，我们的快乐就消失了。而行者修禅定进入色界后，会体验到色界天的众生在定力下持久的欢娱。因色界天众生还有微细的“身执”，故修行者并未完全忘身，但已无欲求，以禅悦为乐，他的身心可以体验到“微细的快乐”，这是欲界众生无法体验到的。它从行者的气脉所发，因气脉的能量转化为色界之光。这种“乐”使行者感到绵、软、喜悦、轻安从他的每个细胞中透出，行者可以“沉醉”在这

种“禅乐”中，生不起任何清明的觉知和行动力。这种乐使人失去人身的粗重感或暂时忘身。如行者能从此乐中走出来，进入“无色界，脉之光明如如不动”，行者可气住脉停，一切自然沉寂，很久生不出一念，久久住于定中，已超越身心的喜乐觉受。如果行者常在此定中不出，就无法出“无色界”天了。而阿罗汉在佛陀“人无我”见地的指导下，整个修证过程中，彻底放弃自我的种种觉受和对体验的执着，完全舍弃身心的欲求，直入“寂灭定”。如他不出定，就可以不在三界轮回，叫“请长假”。但他总有出定的缘，那时又入三界轮回。

“四禅八定”之力是色界、无色界众生具备的定力。我们人类与他们不同之处，即是人有种种欲求和对身心的执着。如果想具有他们的能力，则离情去欲，舍弃身心的觉受，避开红尘外缘的干扰是最好的修证途径。又想要满足身心的欲望，又想获得四禅八定之力是不可能的。除极个别特殊根器或上师、佛菩萨加持者另当别论，修证者各有各的因缘。

二、四果阿罗汉和寂灭定

阿罗汉根据其修证解脱境界分为四个层次：初果、二果、三果与四果。

初果阿罗汉又叫须陀洹果，是罗汉的初步。证得初果的罗汉，生死还未了，故叫见道位。须陀洹是梵语，译为“入流”，入圣人的法性流，逆凡夫的六尘流。

初果阿罗汉达到不被六尘（色、声、香、味、触、法）所转的境界，但还要受七番生死轮回。

二果阿罗汉又叫斯陀含果，斯陀含是梵语，译为“一来”。假如不再向前修行，则还要一生天上，二来人间，故二果是一来果。

三果阿罗汉叫阿那含果，阿那含也是梵语，译为“不来”，即不再来欲界受生死了。

初果是见道位，二果三果是修道位，四果阿罗汉是无学位，不需要再学习，了尽生死。但四果只断了“分段生死”，“变易生死”还未了。因为阿罗汉不知“三界”如幻，本“无生”何来“死”！所以有了“生死轮回”这个见地，还非究竟的佛智，因见地不圆满故果位不圆满，并不能真正的从轮回中彻底解脱。故他们的涅槃之境叫“有余涅槃”。

“寂灭定”是指在“四禅八定”的基础上，受佛陀“诸行无常是生灭法，生灭灭矣，寂灭为乐”的教授，在“人无我”的正见下，舍弃三界种种身心欲乐、觉受和体验的一种定态，可以住几万大劫的时间。

三、自由出入时空的菩萨游戏三昧与十地菩萨

在大乘佛法中，菩萨在修证成佛的整个路途中，有十次比较重要的质变，称为菩萨的十种次第修证境界或果位。即从初地到十地菩萨，它们的名称是：

①欢喜地；②离垢地；③发光地；④焰慧地；⑤难胜地；⑥现前地；⑦远行地；⑧不动地；⑨善慧地；⑩法云地。

从初地到十地，证到每一地，修行者对身心的执着和时空都有不同的重点突破，每一地的菩萨都可以在所证得的果位境界中

或比他低的境界中自由出入，不受时空的限制。如证到十地菩萨后，可以自由出入从初地到十地的境界，

由于每一地菩萨的修证境界都对应不同的时空，当然也对应不同时空中的众生。所以，登地菩萨可以在自由出入证入的境界中做度生事业。大乘佛法中，把菩萨的这种自由进出禅定普度众生的境界称“菩萨游戏三昧”。佛法中有形容八地及以上菩萨的境界：“菩萨清凉月，常游毕竟空”。

四、无进无出的如来空定与三身圆满

佛的三身成就是指法身圆满、报身圆满、化身圆满。佛的三身是相对于三界六道众生的分别而划分的。其实对圆满的佛来讲，法身、报身、化身是一体的，见一即见三。

在入道，法身成就是指在意境上的彻悟；报身成就是指行者不只在心性上彻悟空性，而且把凡夫的肉体也转化为光明体，可以在人间示现神通变化；化身成就是指佛可以在不同的时空，同时化现不同的形相。如释迦牟尼佛在我们这个世界示现阿罗汉相度众生。

一位圆满的佛不管在任何时空示现，他存在的状态都是“空定”的状态。这种“定”不像阿罗汉和菩萨的“定”那样有进有出有修证次第，它是佛本来的身心存在状态。我们把这种状态在人间的示现称为“如来空定”。“如来空定”包含的境界和智慧不可思议，这种生命状态对三界六道众生的加持和摄受也不可思议。所以，有时即使佛陀在人世间沉默着不说一句话，也能有无边众生从中得度。

在佛法中，由“禅定力”可以引发五眼六神通。即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。

天眼通：行者拥有隔物透视的功能，视线无有障碍。如透视人体脏器，地下埋藏物等。远距离遥视，放大、缩小所透视物体。

天耳通：能听到正常人耳听不到的声音，如超过正常人耳可听到的频率以外的声音。远距离闻声，甚至听到未说出来的心声。

他心通：能知道别人心中所想。

宿命通：能知过去发生的种种事，并预测未来。

神足通：能时空移动，不行而到。如：我们想去普陀山，意念一动，普陀山即在行者面前。但其他人看到的是行者在普陀山。

第二部分 佛学基础知识

前 言

佛法在印度的不同时期，因大部分众生根器的成熟和需要，某些教理和法门便成为弘扬的重点。比如：佛在世时主要弘扬小乘教理，佛灭后四百年，小乘教法分裂为很多派别，开始向大乘过渡；佛灭后第二个五百年，大乘教理成为学习佛法的主流；第三个五百年，密乘教理成为重点。但三乘佛学并无严格的分界线，只是佛法对应不同根器众生的执着施设的方便导引，佛教授三乘弟子最终的愿望是一致的，即弟子们都能成就无上正等正觉的佛果。

因此，大家在面对这三乘佛学内容的时候，应当有正确的认知。

大乘佛法

第一课 缘起性空思想

释迦牟尼佛在菩提树下悟道后，立即说出了佛法中很重要的一个观点：多么奇妙不可思议啊！众生原来都具足圆满的佛性，具足佛的智慧、功德、品质，只因分别、执着不能证得。这对当时仍在苦修成佛以及在三界六道中轮回不止的众生是多么欢欣鼓舞的一个消息。成佛并非那么遥不可及，每个众生已经是了。只需要破除分别、执着，回归自性就可以了。但怎样破除分别、执着。佛陀在未来的教授中，虽说出了无量法门，但在“缘起性空”思想指导下的禅修却是大乘佛法修证最重要也是最主要的途径。

何为“缘起性空”？佛法中认为，这世界万事万物的形成并非有一个造物主，或由一个自然的、非自然的力量生发，而是由因缘聚合而成。因缘聚合则生，因缘消散则灭，称“缘起”。每个事物本身只是一个假名，并无生灭，“生灭”只是缘的聚散。因万物本无生，所以称“自性空”。佛法把万事万物存在的这个实相称“缘起性空”。如：一把茶壶，是由设计师设计、工人用陶土制坯、高温烧制等一道道工序制造出来，每一道程序都是一个“缘”，诸缘具足，这把壶才呈现在我们面前。我们给它起名叫“茶壶”，对这个物品来说，“茶壶”只是根据它的“外相和作用”起的一个假名，“茶壶”本身并不生，所以也谈不上灭。

故茶壶“自性空”。但对每个缘，也是由其它缘具足才形成，所以每个缘也“自性空”。

佛法的修证就是实证“缘起性空”的境界。大乘行者要透过三界六道，包括自己的色、受、想、行、识（五蕴）的分别、执着呈现的种种现象，而不被迷惑、牵引，破“我执”，实证入诸法“自性空”的境界，这即是成道或成佛。成佛后，行者从轮回中解脱，身心获大自在。但不被万事万物的“假名”、“相”和“用”迷惑，对人类却是一件非常困难的事。等于要完全放下“自我”的执着、分别，不再被世间的一切诱惑牵引，不再被自己的欲望主宰，还要发菩提心，在利益社会和众生的过程中，真正彻底破掉自己与宇宙万物的分离和分别，实证自己与万物同一法性，都“自性空”，这即是修证与功德的圆满。所以把真正的大乘行者称“大丈夫之行”，把佛殿称“大雄宝殿”。即是说“求道者”所行是世间难行之事。但从有“生老病死”的六道轮回中解脱，获得身心的大自在，却永远是人类心灵深处最美好的愿望。对真正明了佛智慧的大乘行者，会为此生生世世追求，在所不惜。

因为实证这一真理的过程较困难，为了让修行者对佛见地有更深入的了解，获得正信，佛法中常用分析的方法或辩证法来讲“缘起性空”的道理。如，在现代人们常用物理学的分析法来证明我们看得见、摸得到、认为实有的物质在本质上是空的，是缘起的。下面引用的一篇文章片段，就用分析的方法论述了物理学家在实验室推断的结果与佛见地的共通之处。

“——科学家证实，物质是由分子构成，分子是由原子构成，而原子由电子、中子和质子组成。科学家们把比原子核次一级的小粒子，如质子、中子等统称为基本粒子。而后来，科学家又发现，中子和质子并非是构成物质的最基本颗粒，它们由更微小的东西‘夸克’构成。

为了寻找夸克，全世界优秀的物理学家奋斗了二十年。虽然实验现象证实了它的存在，然而单个的夸克至今未找到。粒子学家们对此的最终解释是：夸克是极不稳定的、寿命极短的粒子。它只能在束缚态内稳定存在，而不能单个存在。

不仅如此，目前人们所知道的三百多种基本粒子中，除少数寿命特别长的稳定粒子（如光子、中微子、电子和质子）外，其它都是瞬息即逝的。也就是说，它们往往在诞生的瞬间就已夭折。

寿命最短的，则要算通过强相互作用而衰变的“共振态粒子”。它们占基本粒子家族成员的一半以上，共两百多种。它们的寿命之短达到了惊人的地步，以致于人们很难用确切的形容词来描述它们的衰变过程。粒子物理学家即使利用最先进的实验手段也无法直接测量它们，而只能用间接的方法推算出它们的寿命，大致是 10^{-28} 秒，即它们只能存活一千万亿亿分之一秒左右。

为什么绝大多数基本粒子都如此短命？如何理解我们的物质世界就是由这些瞬间即逝的粒子构成的？（物质是即有即空的，这正是佛眼中的世界）

二十世纪的后期，物理学的一个前沿领域“弦论”的发展又使我们对物质的看法有了进一步的认识。

弦论的基本观点是：自然界的基本单元，如电子、光子、中微子和夸克等等，看起来像粒子，实际上都是很小很小的一维弦的不同振动模式。正如小提琴上的弦，弦论中的弦我们姑且为它起个名字叫“宇宙弦”，可以作某些模式的振动。每种振动模式都对应有特殊的共振频率和波长。小提琴弦的一个共振频率对应于一个音阶，而宇宙弦的不同频率的振动对应于不同的质量和能量。

所有的基本粒子，如电子、光子、中微子和夸克等，都是宇宙弦的不同振动模式或振动激发态。每条宇宙弦的典型尺度约为长度的基本单位，即普朗克长度（ 10^{-33} 厘米）。

简言之，如果把宇宙看作是由宇宙弦组成的大海，那么基本粒子就像是水中的泡沫，它们不断地产生，瞬息湮灭。我们现实的物质世界其实是宇宙弦演奏的一曲壮丽的交响乐。

有人会说，把物质世界看作是宇宙弦演奏的一曲交响乐，不正是与物质的对立面——意识有些相同了吗？

按当前世俗观点，意识不是一种具体的物质存在，没有人在人体解剖中发现有形的意识存在。如果我们把意识当作是大脑或整个身体演奏的交响乐，那意识与物质是相同的。而这与佛法中“心物一元”的观点相吻合。

有人还可能说，无论宇宙弦多么小，无论人们能否观察到它们，宇宙弦终归是客观实在，它们是组成物质世界的基本单元，

因此物质世界也是客观实在。此话不准确，组成物质世界的基本单元是宇宙弦的各种可能的振动态，而不是宇宙弦本身。就象组成交响乐的基本单元是乐器上发出的每个音符，而非乐器自身一样。（而佛法认为，宇宙世界一切如梦幻泡影，众生执着、分别追逐的只是一些虚幻的不真实的幻相，如太阳照射下地面生起的阳焰，一切都是假名假象，本质上连暂时的生灭也不存在，一切自性空。包括佛法修证本身，也是在以幻制幻，只待梦醒。）

物理学发展到了“弦论”，宇宙的万有都已“自性本空”，物质并非是客观实在。于是，二十世纪自然科学发展中，用“关系实在”来取代绝对的物质实体。即主张事物不是孤立的、由固有物质构成的实体，而是多种潜在因素缘起显现的结果。每一存在者，都以它物为根据，是一系列潜在因素结合生成的现象，实在和存在被限定在一组本质上不可分离的关系结构中。

比如：我们看见一束红光，这是一个事实，是一个“果”。这个果，是由多种因缘聚合而产生的。首先，是光的波长值，借用哲学家们熟悉的语言，这是“第一类性质”。这类性质还有如物体的广延性等，是物体自身内在所固有，它既不依赖于观察者，也不依赖于它物。也就是说，它是无对而自行确立的。我们把这些第一性质，又称为“因”。其次，我们还需具备一些其它条件。如：眼睛正好睁开，没有色盲，往正确方向看，以及眼与光源之间无障碍物等。我们把这些条件称为“关系参量”，佛法称为“缘”。

这些因缘聚合，产生了红光这个果。红色这类颜色性质是“第二类性质”，其存在至少部分地依赖于观察者。

“关系实在论”就是说，关系参量是不可消除的，没有它们，就不会有看见红光这个果，因而是实在的。

再举一个例子：要得到一棵苹果树，首先要有一粒苹果的种子，这是“因”。但是，单靠这粒种子，也不会长成一棵苹果树。比如：把种子放在库房里，无论放多久，也不会长出树来。所以，单有因，是结不出果的。一定要将种子放在土壤里，并且要有适当的水分、阳光、温度、肥料等的配合，种子才会发芽、长大，最后长成一棵苹果树，结出苹果来。这里的土壤、水分、阳光、温度、肥料等等就是缘。所以，“因”一定要配合适当的缘，在“因”“缘”和合之下，才能生出果来。

缘是许多的配合条件。缘有好缘也有不好的恶缘。因此即使是同样的种子，结出的果也是很不相同的。比如：把种子放进贫瘠的土壤中，或者施肥不够，苹果树必然长得不大，结出的苹果也不会好吃。假如把种子放在肥沃的土壤中，加上细心照料，结出的果实就会香甜、好吃。

由此可见，同样的因，遇到不同的缘，结出的果，便会很不相同。

同时，由于缘是由很多条件配合而成的，所以缘会不停地变化着。既然缘会影响果，而缘又在那么多条件配合下产生作用，假如某个条件改变了，甚至消失了，那么果便可能不再存在（或

由此产生新的果，而新的果又成为另一事物的“缘”，即轮回或转生）。

在苹果的例子中，如果天旱缺水，苹果树便会因之枯萎。所以，当因缘散尽之时，果就会灭。换句话说：“因缘和合而生，因缘散尽而灭。”

科学当中讲的“关系实在论”与佛法中的“缘起”说、“因果”说有共通之处。

总之，在二十一世纪开始的时候，以“弦论”为代表的物理学已步入“缘起性空”的佛学境界。（以上资料摘录于中国科学院院士朱清时写的“物理学步入禅境——缘起性空”一文，及潘宗光教授《佛教与人生》一书中的事例。）

如果说科学家在实验室中推导出了“物质本性空”、“宇宙万物缘起”的论断，那么，佛教中的佛陀是用怎样的方法来得出这个结论，即是利用佛法的修证——生命的内证过程来达成。

佛法的修证与科学实验虽可获得相通理论和观点，但在佛教中，证得此智慧的行者，就能有力量知幻即离，彻底从时空的束缚中解脱，身心获大自在。并且在修证的过程中，了知因众生的分别、执着，使我们所住的时空呈现出种种缘起的世界，如三界、六道等，人不断地在其中轮回而不自知，而六道的生命也各有其意识形态。不过，一直到今天，还没有科学家通过实验推导出人有六道轮回的幻境等。

现代的科学发展开始打破人们头脑中固有的物质是实体的观念。如果科学再证明时空的虚幻性，那世界在科学那儿就一片寂

灭了。而佛教中，证入寂灭与性空境界的行者会积极入世普度众生，利用种种缘起作妙用，使仍被执着、分别心所转的众生能脱离三界六道轮回，这就是佛教中“出污泥而不染的大乘菩萨”。佛教中有两句话来形容大乘果位菩萨入世普度众生的境界：“心如清凉月，常游毕竟空。”

第二课 菩提心

什么是菩提心呢？就是一颗念念利他的菩萨之心。

菩提心是所有大乘菩萨的心地、品质，是成就佛果的种子。

什么是利他之心？从世俗角度讲，有爱心、无私而不在意回报地帮助别人就是利他之心、利他之行。如人世间的善行，小到两元钱的赈灾捐款、做义工，大到致力于慈善事业、给贫困地区办学修路送电、呼吁关注地球环境污染、关注濒临灭绝的动物等等。世间的利他之行还包括利用自己的所学与聪明才智为人类带来福利，如科学家的种种发明创造。

但对佛教的大乘行者，利他之心、行的重点却是：为了弘扬佛法、普度众生，从而舍去自我，以身证道，求取佛果。

世俗的帮助别人是有限度的。即使是父母对子女倾其全部，尽其一生的照顾，最多也只能让他衣食无忧，他的一生也不一定就幸福快乐。科学家的发明使人类摆脱愚昧、贫穷与落后的同时，也带来了杀伤力巨大足以毁灭人类的战争武器与环境污染。但并非如此，我们就因噎废食，放弃世间法的利他之心、行，变成极端自私自利的人，为社会、为别人每付出一点，都要求回报，这绝非佛弟子所为。

佛法认为，人是有生生世世的，每个人今生的命运会受前面许多世行为的影响，这些影响称“业力”。人的欲望与贪、嗔、痴、慢、疑使这些业力不断转化成果报，有善报也有恶报，这些果报又形成下一世轮回的因和新的业。所以人因业力不断在六道

轮回（六道：天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道），如果不能证道，人是无法从轮回之中解脱的。而对已解脱轮回，身心获大自在的佛菩萨，看三界六道对人都是烦恼的苦海。所以，佛教中的大乘菩萨以救度三界六道众生从轮回中解脱为己任。在大乘菩萨的智慧中，发心并帮助众生从轮回中解脱，才是最彻底最究竟的利他之行。即使这一世不能解脱，也会为下一世累积解脱之因。为此，每一位初发心菩萨都首先以身证道，求取佛果。为救度众生把自己变成一只拥有无量方便、拥有佛陀智慧的大法船。所以，菩萨有四弘誓愿：众生无边誓愿度；烦恼无尽誓愿断；法门无量誓愿学；佛道无上誓愿成。

在佛法中，还分“愿菩提心”和“行菩提心”。“愿菩提心”就是菩萨的发心和发愿；“行菩提心”就是行愿，指菩萨的行持和品质，如普贤菩萨十大愿行等。

佛法中，还有分“世俗菩提心”和“胜义菩提心”。“世俗菩提心”指凡夫初发菩提心，在触及到自我利益的时候，可能会失去利他之心，菩提心时有时无；“胜义菩提心”是指菩萨在佛“空性”智慧指导下的发心，如菩萨普度众生，但知实无众生可度。

第三课 菩提心的重要性

一、在众生无始无终的轮回中，所造恶业以及恶缘的力量非常强大。菩提心是所有恶业的逆缘。菩提心一旦生起，即如一颗莲花种子，破污泥而发芽，像迷茫的生命中忽然点亮一盏灯。它不仅照亮自己，而且定会照亮身边众生的黑暗。因所有的恶业和轮回之因都是因为“自我”的存在和执着。我们为“我”和“我的”造出种种业，而一颗“利他的心”马上就可对“自我”造成威胁，如果菩提心相续不断、不退失，“自我”的执着终会消失殆尽，障道的恶业、逆缘消失，佛菩萨空性之光终会显现。

二、在生命中生起相续的菩提心，不仅过去为“自我”造的恶业不会存留。《本生经》中说：若能生起菩提心，对一切众生像对自己的亲人一样关爱，所有的非法行就会被遮止，更何况是造不善业了。《大乘经庄严论》中说：智者如生起菩提心，就能遮止无量罪业的恶行。

三、没有菩提心，不管修任何法门，都只能成为外道法门或成就小乘果位，辟支佛、独觉佛，无法圆满成就无上正等正觉的佛果。

四、如果相续中生起不间断的菩提心，在生起的当下，由“凡夫”成为“发心菩萨”，人、天人、梵天、帝释、龙王等无量众生会供养、顶礼、恭敬承事。初生起菩提心之人虽还不能有很大力量直接利益众生，但他已是降生于如来家的佛子，将来必定有此能力，所以对他顶礼是合理的。

五、如果相续中从未失菩提心，这些众生走到哪个国家，此国也会成为庄严的国土，凡是有缘与菩萨见闻接触的众生，都能从中得到无尽的利益。

六、生起菩提心是破“我执”的开始，是“无我”的发心。如果从《金刚经》无我相、无众生相去修证，这个“菩提心”即为胜义菩提心。这是成就佛果的种子和基础。

七、菩提心在自相续中没有生起的话，纵使你每天声嘶力竭地念佛，每天专心致志地坐禅，每天都在弘法利生，或者搞一些慈善机构，但若无真正的菩提心，一切都会围绕着自私自利，这样做是有一点功德，但不可能成为解脱之因。

建议读《入菩萨行论》，希望对菩提心有更多了解。

第四课 大乘菩萨的出离心

小乘的出离是指离情去欲，遁入空门。即避开红尘，出家修道，证阿罗汉果，以寂灭为乐。

大乘菩萨因要积极入世救度众生，所以重在“心”的出离，所以大乘菩萨有“心出身不出”的说法。

大乘教义的“出离心”从俗谛讲是指：生起从三界六道的轮回中解脱的心，即出轮回之心。从真谛讲实无众生可度，无轮回可出。三界六道不过是众生因分别、执着显现的幻境而已，出离解脱只是从“迷幻”之中觉醒。

但在度众生的过程中，大乘菩萨自己未度，已度众生。

“心”应该怎样出离呢？

一、不管在家出家，观自己的身心，以及这世界的一切如梦幻泡影，如露亦如电。以“无所得”的心入红尘。（①因一切无常，刹那刹那生灭，故无所得；②因在“人”之中，并无一个常住不变的“我”在承受或享受一切，故无所得；③因你本来是佛，一切本性具足，故无所得。）

二、因一切无所得，所以对此世界的一切不贪恋，认真在红尘中做每一件事情，但不在意成败得失。不执着、不嗔恨、不嫉妒，心不住于身心的觉受上，不被已过去不可挽回的事牵绊，也不担忧未来。时刻珍惜自己当下拥有的一切，常怀感恩之心，尽量让自己的生命不受周围环境的不断变化影响。通过学习佛法，

修持定力，能让自己常保持平静、乐观、向上的生活态度。令自己每一刻都充实、快乐、吉祥、自在。

第五课 出离心的重要性

因为我们修证佛法的最终目的，是要从三界六道的轮回中彻底解脱，证得无上正等正觉的佛果。

佛的智慧就是令我们解脱的有力工具，是我们迷失在人生茫茫大海中导航的灯塔。

如果我们并未生起出离心，即是内心还迷恋欲望的满足带给我们的刺激和欢乐，并未彻底领悟佛说的“三界是苦海，是火宅”的真谛。

如果我们并不想出离，佛的见地和法门或许能暂时带给我们今生的健康、宁静和安乐，带给我们暂时的善行善报。这些虽然对人很重要，也是修证过程最好的助缘，但却非佛出世的本怀，而且这些愿望通过其它宗教或养生的学习也可以达成。我们既然有幸接触到宇宙最高的智慧——佛的智慧，就不要只满足于由此获得几十年的利益。

佛陀告诉我们，即使我们通过善报获得几千年的安乐也都是幻境，迟早还是会被打破的。如果没有出离心，修证获得的一点定力或功德迟早会被此世界的种种诱惑和行者强烈的欲望追求冲刷、消耗得干干净净。没有“出离心”，行者要“持戒”是很困难的，也不可能入正定。没有“出离心”，入世行菩萨道的大乘行者很快就会因“自我”的觉受、习气和欲望而迷失方向，连自己修行最终是为了什么也会忘却，更谈不上带众生出离三界。

所以，修证佛法、求取佛果的行者，让自己生起从红尘的种种诱惑、“自我”身心的觉受中出离是非常重要的。

第六课 大乘佛法中的重要见地——中观

“中观”又称“无生见”或“中道”。是龙树菩萨在阐述论证佛“缘起性空”思想的基础上确立的，是指导大乘行者修证的最重要见地。

“中观”的要点是：大乘行者在修证成佛的整个过程中，对任何事物、境界不能执着两边，在否定一个概念或境界的同时，也要否定与此概念相反的概念和境界。

如行者在禅定的观修中，住于杂乱或执着于任何身心内外的境界固然不对。但如果住于一切皆无的寂灭境中，认为这就是佛说的性空之境，也是错的。即空和有都不住，动和静都不执着。不执着二元对立的任一边的修证（如修证中的观与所观、觉与所觉、照与所照等，如果行者认为所观、所觉、所照为虚幻，那么，观者、觉者、照者也是虚幻的），即名“中道行”。其实，如果对立的两边都空，那也谈不上有什么“中”可言，“中道”只是方便说法而已。用“中观”的观修方法安住于“中道”，是大乘行者在初期观修法门中“意识”存在的一个最正确状态。

“中观见”又称“无生见”，是指一切心意识的内在境界和外现的境界以“缘起性空”的角度，都显现为本来无生。因本来无生，自然超越有无、垢净、生灭二边。大乘行者凭此“无生见”才可以最终破“法身执”，进入如来果位。所以，“中观”

正见是学习、修证大乘佛法必须要了解的见地。在人道实证佛
“缘起性空”的境界中，占有很重要的地位。

第七课 大乘佛法的重要见地—唯识见

“唯识见”来自大乘佛法的一个重要派别“大乘瑜伽行派”，相传大乘瑜伽行派的创立者是弥勒菩萨。但在人间，弘扬瑜伽行派的主要代表人物是“无著”和“世亲”两兄弟（约公元4-5世纪）。“唯识见”提出“三界唯心，万法唯识”的观点。

瑜伽是相应之意，“瑜伽行”是通过观“心识”的形相而通达法界真相的解脱次第和法门。持不同见地行瑜伽行，则成为不同见地的瑜伽行派。无著菩萨根据弥勒瑜伽行的观点，确立修道的次第，于内识建立“唯识”，于外境建立“法相”。世亲菩萨专门弘扬“唯识”。中国的大译师玄奘法师在印度主要学习的便是唯识的教义。所以在中国汉地，大乘佛法偏重弘扬“唯识瑜伽行派”的理论。

唯识瑜伽行派的主要理论有：唯识无境、三性与三无性、四分、转识成智、五位百法等。

唯识无境认为：事物仅是意识变化的外境，是不实在的。识可分为八识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。八识亦被分为三类：前六识为“了别境识”，它们分别把握色、声、香、味、触、法这些属于自己作用范围内的东西，末那识为“思量识”，它主要把阿赖耶识思量为“我”，并伴随着四种关于“我”的烦恼（我痴、我见、我慢、我爱）。阿赖耶识为“种子识”，它是万象的根源，亦是其它识的根本，还是业报轮回或生命相续过程中的主体。而且瑜伽行派的主流行者

认为，对“识”也不能执为真实有，否则亦是一种“法执”。这样其实便进入了“一切皆空”的中道思想。

“三性”与“三无性”表述的是类似的观念。三性是遍计所执性（人们不能认识到唯识无境，因而从各个方面来“周遍计度”，虚妄地认为外部世界的种种现象实在）、依他起性（由于事物是依缘而起的，因此无自性）、圆成实性（由性空所显现的识的真性是一种圆满成就的状态）；三无性是：相无性（由于人们认识的事物是虚妄的，因而这种认识所执有的“相状”其实就是无）、生无性（由缘生起的东西不能有真正的自体或主体）、胜义无性（达到事物的最高真理“无自性”或“真如”状态）。

四分是见分、相分、自证分、证自证分。见分指认识的自体能向外缘取的方面；相分指认识的对象，这对象并不是独立于认识之外或有别于认识的东西，而是认识自身的变现；自证分指认识自体对见分作用于相分的证知；证自证分指认识自体对自证分作用的证知，而它自身的作用则可由自证分证知。除四分说外，此派还有一分说、二分说和三分说。

转识成智将有漏的八识转化为无漏的八识，以达到不同层次的智慧。具体内容是：将八识中的前五识由有漏转成无漏时，获得成所作智；在将第六识由有漏转成无漏时，获得妙观察智；在将末那识由有漏转成无漏时，获得平等性智；在将阿赖耶识由有漏转成无漏时，获得大圆镜智。

五位百法是唯识瑜伽行派对一切事物或现象的分类理论。

五位指诸法都分为五个主要类别，百法是分属五位之下的一百个概念。

五位是心法、心所有法、色法、心不相应行法、无为法。

“心法”指心自身，有八种，即上述八识；“心所有法”指心所具有的作用，有五十一一种，如受、想、定、贪、嗔、慢、无明、疑、睡眠等；色法指物质现象，有十一种，如五根五境等；“心不相应行法”指非色、非心、亦非心所之有为法，行蕴所摄，有二十四种，如生、老、住、无常、方、时、数等；“无为法”*指无生、住、异、灭，无因缘关系的东西，有六种，如虚空无为、择灭无为、非择灭无为、真如无为等。

第八课 大乘菩萨修行次第—六波罗蜜多

“六波罗蜜多”也称“六度”。“波罗蜜多”为梵文的音译，即“到彼岸”之意。意思是指由生死岸到涅槃岸。意译为“度”，指渡过、渡达的意思。“六度”是指导大乘菩萨走向解脱的六种方法。

“六波罗蜜多”即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。这六种方法，行者边修边能观其空性，才能称为解脱法门。

第一、布施波罗蜜多，是由布施入解脱门。

布施所拥有的一切给需要帮助的人。如金钱、劳动、知识、微笑等等。修此布施法，没有目的，不求回报，布施完便不挂在心上。佛法中说“三轮体空”而施，即是指施者空、受者空、所施一切空。用此“三轮体空”来布施才是布施波罗蜜多，才能入解脱之门。否则，只是累积人间善行和功德。

第二、持戒波罗蜜多，即是由持戒入解脱门。

大小乘的戒律很多，但对大乘在家行者来说，莫过于“诸恶莫作，众善奉行”这八个字。合乎于国情、道德规范、准则，利益众生的事即为善事，反之则为恶。

持“戒”的本质是通过行为的约束而收摄心性的放纵，从而逐渐洗刷贪、嗔、痴三毒。如果只重形式，心性上一点没有改变，也不叫持戒波罗蜜多。

如五戒之中的“不杀生”。它的目的是去除行者的杀心、嗔恨之毒。如果你一边吃素、放生，但心中却对身边的人和事愤愤

不平，心中充满怨恨、敌对的情绪，常东家长西家短数说别人的不是，恨不得被抱怨者皆倒霉而后快。这时嗔恨之毒一点也未减轻，已破“杀生戒”。或你打死一只蚊子，当它血染墙面时，心中瞬间升起的快意，这些都是我们平时不易察觉的“杀心”。我们不是打死蚊子除害虫，而是对它的死亡有快感，这些都是破“杀生戒”。

所以“持戒波罗蜜多”重点是行者通过诸行为检点到自己内心的不善，内心的贪、嗔、痴，从而马上警觉而改正，即“摄心为戒”。这才是大乘道入解脱门的“持戒波罗蜜多”。

第三、忍辱波罗蜜多，即是由忍辱入解脱法门。

“忍辱”并非是指对一切事，一切人都逆来顺受，任人欺凌不加反抗。而是面对这些欺凌你的人和所有你认为不平等的待遇和恶劣处境时，你心中能不起嗔恨。如果你心中已生起极大嗔恨，不管行为怎样做，都已不在“忍辱波罗蜜多”。

“忍辱波罗蜜多”的“忍”有安住于一境、知其空性的意思。在任何环境中，心能不断观人空、法空，让自己从六根带来的分别觉受中解脱出来。有时即使愤怒，但其中并无嗔恨之毒，此即入解脱门。

如因孩子犯错，责骂孩子，虽有愤怒，但无嗔恨。如密宗诸佛有的现忿怒相，但他们因证入“空”性，所有的忿怒也是“真空妙有”，具有极大的加持力。

第四、精进波罗蜜多，即由精进入解脱门。

“精进”有多种方式。如一闻正法，即刻能放弃自己以前种种不善业，种种消耗时间、生命而且无益的俗务，而生起听闻学习正法之心，这也叫精进。

在修持佛法中，能忍则忍，能断则断，认真用心，每时每刻能端正修法态度。对上师布置的功课坚持不懈修证，不给自己找任何放松的借口等等，这都是“精进波罗蜜多”。

第五、禅定波罗蜜多，即由禅定入解脱门。

在修禅定中，不以获得少许定力而骄傲自满。禅定的目的是由定而开启我们本有的智慧，天道中人以禅悦、寂灭为乐，但恒久住于四禅八定之中是无法出三界的，只有佛的智慧才能使我们从三界轮回中解脱，获得最终的大自在。

禅定的方法很多，基本分三个阶层：静虑、止观、定慧。依次渐进，靠禅定力心能安住于任何境，心安住日久即能超越人的觉受，超越事物的外在现象而看到万事万物的本质。禅定力依次渐进，这种觉照也愈清楚圆满，从而入解脱门。

第六、般若波罗蜜多，即由般若入解脱门。

般若为梵文音译，意为智慧，指了解空性的智慧，不是指人世间的聪明才智。靠了解佛空性智慧入解脱门。

密乘佛法

第一课 密法分类

密法分四部：事密、行密、瑜伽密、无上瑜伽密。前三者叫“下三部密”。下三部密在汉地唐代时由中国传入日本，自成一个体系，称“东密”；无上瑜伽密在汉地唐代时，由印度传入西藏，发展成为一个体系，称“藏密”。

事密：指对佛作承事。依密宗旧说，修事密的行者视佛如主，自己如仆，因承事主人而得加持。事密仪式比较复杂，本意是通过复杂而庄严的仪式，引发修行人的信心。

行密：学习佛的行径。佛怎样做，自己就怎样做。

瑜伽密：是与佛相应。“瑜伽”本来就是“相应”之意，就像我们与知心朋友互相望一眼就彼此知心意，这就叫相应。

无上瑜伽密：指高层次的瑜伽密，能现见法性，现证如来藏。

第二课 藏密的分类

藏密主要分为四个教派：红教（宁玛派）、白教（噶举派）、花教（萨迦派）、黄教（格鲁派）。西元七世纪，佛教同时由中国内地、印度和尼泊尔传入西藏。由中国内地传入的主要是大乘佛教，由印度和尼泊尔传入的主要是密教。佛教传入西藏后，融合了本土“苯教”的一些教义、神祇和仪式，形成了带有地方特色的西藏佛教，称藏密。藏密在西藏的传播过程中，主要有四个派别：即红、黄、花、白教。

（一）红教（宁玛派）

宁玛派，它的名称含有古、旧两义，是西藏教派中最古老的一派。该派僧人均戴红帽，故又被俗称为“红教”。

宁玛派尊八世纪到西藏的莲花生大师为该派的创始人。信徒大致分两类：一类是专靠法术、咒语等在社会上行动的教徒，不懂经典，不太懂佛教理论，被称为“阿巴”，意即念咒的人。西藏社会上一直称他们为真正的宁玛派人。另一类是向其它教派一样，有佛教典籍，师徒或父子相授受，传承系统比较稳定。他们的经典分为两种：一种是八、九世纪翻译成藏文后一直秘密传承下来的典籍；另一种是掘藏所得。伏藏：莲花生等人为了保存密法，传于后人，曾把写好的重要经典藏于山中岩洞中，或埋藏于寺院地下，经过几百年，才被陆续发掘出来，这些发掘出来的经典叫伏藏。

宁玛派特有的教法是“大圆满法”。该法主张“体性本净，自性顿成，大悲周遍”。宁玛派的修法较繁琐，要按密传的次第修行才能成就。

宁玛派的另一特点是吸收许多西藏本土苯教的神祇和宗教仪式。宁玛寺庙中的神像千奇百怪，数目繁多，带共同性的有八种，按宁玛派人的叫法是：①文殊（身）；②莲花（语）；③真实（意）；④甘露（功德）；⑤金刚撅（事业）。以上五种称出世五部，也是教徒修行时所供的本尊像。另外还有“世界三部”：①差遣非人；②猛咒咒诅；③世界供赞。

（二）白教（噶举派）

噶举是用口传教之意。因该派注重口语传徒，要求弟子耳听心会而得名。信徒尊西藏的大成就者玛尔巴以及弟子密勒日巴为他们法脉传承的始祖。因玛尔巴、密勒日巴等人修法时，沿印僧习惯穿白色僧衣，故俗称“白教”。

噶举派在西元十一世纪中期形成有影响力的教派，一开始有两个传承系统，一个叫香巴噶举，一个叫达波噶举。后来达波噶举又分化为“四大八小”的系统。

噶举派尽管派系复杂，但他们的教义、教法基本上大同小异，属于玛尔巴、密勒日巴的传承，以龙树的“中观论”为主要宗旨，创立独特的“大手印法”。“大手印法”是一种显密兼修的教法。

（三）花教（萨迦派）

萨迦派的主寺为萨迦寺，建立在后藏萨迦地方。因该地奔波山上的岩石风化后成为灰色的土，故名“萨迦”（藏语灰土的意思）。萨迦派因地名而得派名。又因该派一部分寺庙用红蓝白色相间涂墙，故俗称“花教”。

萨迦派创始于十一世纪，创始人是昆氏家族的后代贡却杰波。他幼时随父学宁玛教法，后学新密法，于1073年创建萨迦寺，逐渐形成萨迦派。

萨迦史上称该派创建时期的首领在贡却杰波后还有萨迦五祖。初祖是贡却杰波的儿子衮噶宁布，他建立了完整的“道果教法”，成为萨迦派显宗的主要教法，故他被称为“萨钦”（萨迦大师）。第二祖和第三祖是衮噶宁布的次子索南孜摩和三子扎巴坚赞，第四祖是萨班贡噶坚赞，第五祖是八思巴。前三祖取妻，称“萨迦三白”。后二者出家为僧，称“萨迦二仁”。1269年萨迦派五祖八思巴被元世祖忽必烈加封为“大宝法王”。

萨迦派的显教教法主要是“道果法”，大意是：“首应破非福，次则破我执，后破一切见，知此为智者”。在密法上通过复杂的修行仪式，验证“内心实相”。体悟“心之自性本空”的道理。

（四）黄教（格鲁派）

格鲁派是西藏佛教中形成最晚的一个派别。“格鲁”意为“善律”，以教修严格、戒律严明和教义完备著称。又因该派僧侣穿戴黄色衣帽，故被俗称为黄教。

格鲁派是宗喀巴大师在噶丹派教义的基础上，融合了噶举、萨迦等派的内容创立的。噶丹派曾是以所传教法特征命名的一个喇嘛教派。噶意译为教，指佛的教诲。丹意译为教诫、教授，即对僧徒进行修行的指导。“噶丹”即用佛的教诲来指导凡人修行的意思，所以又被译名“教诫派”。这一派源于印度佛教僧人阿底峡，创立于其弟子仲敦。十五世纪格鲁巴兴起后，宗喀巴以噶丹派教义为基础，对西藏佛教进行改革，噶丹派寺庙先后改宗黄教，该派遂不复存在。

1402年，宗喀巴以阿底峡的《菩提道灯论》为宗，深入研究佛教显密经典以及各教派修行仪轨，而且针对当时西藏佛教界戒律松散、僧众道德腐败等弊端，撰写了《菩提道次第广论》。

1406年又写了《密宗道次第广论》。这两部著作系统描述了佛教显密两宗的要旨，概括了他的全部宗教体系，奠定了黄教思想基础。

黄教以《菩提道次第广论》作为中心教法，立“三七道”，贯通戒、定、慧三学。在修行的过程中注重出离心、菩提心、空性见三要。修行按先显后密的次序，强调一个阶梯一个阶梯进行实修。在修习显教时，以五部大论为必修课程。

- ①法称的《释量论》，即因明学；
- ②慈氏（弥勒）的《现观庄严论》；
- ③月称的《入中论》；
- ④功德光的《戒律本论》；
- ⑤世宗的《俱舍论》。

黄教僧人修完五部大论和其它参考典籍需一二十年的时间。修习的方法主要是背诵和辩论。

黄教除显教外，也十分注重密宗的修行仪轨。黄教僧人戒律严明，不准娶妻生子，不从事世俗劳动，长住寺院。黄教大小寺庙普遍采用活佛转世制度来解决法统继承问题。

达赖和班禅是黄教的两大活佛。达赖喇嘛是蒙古语和藏语的合称。“达赖”是蒙语，意为大海。“喇嘛”是藏语，意为上师。达赖喇嘛的含义即表示功行深广、犹如大海一样的上师。

班禅额尔德尼是梵语、藏语、满语的合称。“班”是梵语，“禅”是藏语，二字合起来意为大师。“额尔德尼”是满语，意为珍宝，相当于藏语的“仁波切”。

1652年五世达赖由清朝顺治皇帝赐封号。1713年五世班禅由清朝康熙赐封号。从此历代达赖和班禅必须由中央政府册封，才算有效。

按西藏佛教的解释，达赖是“欣然僧佛”即观世音菩萨的化身。班禅是“月巴墨佛”即无量光佛的化身。在西藏的宗教和政治上都占有一定的地位。

灌顶

灌顶是密宗一个重要的仪式。它原来是印度王位继承的仪式。当王子继位，必须先经过隆重的灌顶礼，然后始成为合法的王位继承人。

密宗将此仪式用来作为传授密法的入门仪轨，具有授权学法之意义。一些较高层次的灌顶，可以使弟子得到上师身、口、意的加持和法脉的传承。

每一续都有不同的灌顶种类。事续部有三种灌顶，即花蔓灌顶、水灌顶及宝冠灌顶。很明显，这即是当日印度王子继承王位的仪式，接受花蔓，经过水灌顶，然后戴上王冠。

行续部则于前三灌之外，又加杵灌顶、铃灌顶、名词灌顶，共六种灌顶。其中名词灌顶，是给弟子安立法名。

瑜伽续同行续部一样，亦有六种灌顶。但可另加一种“不退转灌顶”，即金刚阿阇梨灌顶。受此灌顶后，可传下三部密法。

无上瑜伽续，将前六种灌顶，摄为宝瓶灌顶。此外还有秘密灌顶、智慧灌顶及名词灌顶（此名词灌顶已不同于下三部的名词灌顶）。除此之外，亦有阿阇梨灌顶，那是传无上瑜伽密的阿阇梨，与下三部密系统不同。

小乘佛法

第一课 三界六道与六道轮回

佛教的三界是指欲界、色界、无色界。而这三界中的生命分为六道，即天道、阿修罗道、人道、畜牲道、饿鬼道和地狱道。六道生命体不停地在各道中轮回转生，所生存的场所也脱离不了欲界、色界、无色界这三界。三界中的苦乐在不停变化。有的地方只有快乐，有的地方只有苦，人道是有苦有乐。而在佛的眼中，众生在三界六道不停轮回，快乐无法永远保任，转瞬即逝。受苦时，又觉得度日如年，求出无期，故三界统称为苦海。只有成佛，才能跳出三界之外，享受永恒的快乐和自在。

欲界众生有情欲、食欲等种种强烈的欲望。居住在欲界的众生，六道的都有。包括地狱道众生、饿鬼道众生、畜牲道众生、人道众生、阿修罗道众生以及与欲界的六层天道众生。欲界众生生命形态较粗劣，各种欲望带来种种习气，没有定力，心常飘移不安。没有能力进入色界、无色界。有生死轮回。

色界众生无食欲、淫欲等欲望，经常处于安乐之中，还有身形，但不像欲界众生那样粗重，而是精微的光化身。生命体以及一切所想由光中化现，人类认为色界的生命体天生就有我们需要修证才能有的禅定力，所以把此界生命体按禅定力的高低划分为四层，即四禅天。四禅天又细分为十八处。色界生命有生死轮回。

无色界众生没有种种欲望，也无人类想像的身形，但还有意识。此界生命恒常处于四种空定之中，心想事成。只要动念，一切自然呈现在面前，连光化都不要。任何物质形态，包括光、音等，对他们都无任何束缚。无色界生命有生灭的变化，所以有生生死轮回。

我们人类处在欲界。在欲界，人类如果自然轮回最好的地方是欲界六天，但也需要我们积累很多善业，比如佛法中讲的五戒、十善、布施等等慈善事业，我们才有希望轮回回到欲界的天界中去。而如果想要将来进入色界和无色界天，就必须修学四禅八定。但在佛眼中，这三界都不安定，都是火宅。即使我们进入到无色界也不会长久，终有一天还会出定，那时又会在三界中随业力轮回不止。

所以，佛陀告诉我们，不要迷恋三界的种种诱惑，短暂的刺激和欢乐，要发愿从三界中解脱。在多维空间，还有许多报身佛功德化现的世界可以让我们选择。那些世界恒久充满欢乐，比如西方极乐世界。当我们成佛，即使我们因为慈悲，还选择回到娑婆世界中来，但在成佛者眼中，三界的一切不过是一种幻境，是生命体的分别执着所幻化出来的。凭借佛果位的智慧和力量可以自觉觉他，救度众生，可以很容易入三界而不迷，临终时不受业力的牵引和支配。所以，要想从三界解脱，需学习佛的智慧，拥有佛的力量。

三界六道图

无色界 (四处) (天道)	非想非非想处天 无所有处天 识无边处天 空无边处天
色界 (十七处) (天道)	四禅 (8 天) - 无云天, 福生天, 广果天, 无烦天, 无想天, 无热天, 善现天, 善见天, 色究竟天 三禅 (3 天) - 少净天, 无量净天, 遍净天 二禅 (3 天) - 少光天, 无量光天, 光音天 初禅 (3 天) - 梵众天, 梵辅天, 大梵天
欲界 (二十处) (六道众生都有, 欲界的天道中包括阿修罗道)	天 (6 处) - 四天王天, 忉利天, 夜摩天, 兜率天, 乐变化天, 他化自在天 人 (4 处) - 东胜神州, 南瞻部州, 西牛贺州, 北俱卢州 畜生道 (1 处) 恶鬼道 (1 处) 地狱道 (8 处) - 等活地狱, 黑绳地狱, 众合地狱, 嚎叫地狱, 大嚎地狱, 炎热地狱, 极热地狱, 无间地狱

“轮回”是指众生在业力的牵引下，死了又生，生了又死，生死不已，像车轮一样转动不停，循环不已。

佛教中的轮回观主要是指六道轮回，即天道、阿修罗道、人道、畜牲道、饿鬼道和地狱道。如果众生不破除无明，获得佛的智慧，将永远轮回下去。

欲界六道中众生的轮回有四种出生方法，即胎生、卵生、湿生、化生。而色界与无色界要靠禅定力才能往生，生命主要是光中化生以及心想所生。

(一) 在天道中，天道众生长寿而没有烦恼，生活自由自在，是六道之首，属化生。

(二) 阿修罗道众生有天人之福而无天人之德。寿命也很长，生性多疑善嫉、好斗、争强好胜，常与诸天斗战，属化生。

(三) 人道众生要忍受八苦，即生、老、病、死、求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦。但人堪忍，认为自己是苦乐参半。人道众生皆胎生。

(四) 畜牲道众生散布于天上、地面、地底和水中。普遍愚痴，受苦比人更多。有胎生、卵生、湿生、化生四种。

(五) 饿鬼道众生寿命长短不定，有的饿鬼寿命长达数万年。饿鬼道众生恒常处在黑暗中，遭受饥寒交迫的痛苦。分外障鬼、内障鬼和饮食障鬼三大类。外障鬼经年遭遇种种外在的障碍，令其不得进食；内障鬼口喷烈火，喉如针孔大小，即使看到食物，也无法下咽；饮食障鬼看到任何食物，在其眼中，食物即刻变为火焰、武器等等不能进食的东西。

(六) 地狱道众生是六道中最苦的一道。佛教把地狱分成八大热地狱、八大寒地狱、近边地狱及孤独地狱四大部分。除孤独地狱外，其它地狱均为众生之共同恶业所造。在地狱中，众生感觉受苦不停，几乎无法得片刻快乐。造恶业最重的，经历几十万亿年才有可能离开此道转生其它道。

饿鬼道和地狱道众生皆因众生不善业和恶业果报成熟堕落此处。

第二课 四圣谛

四圣谛即佛说的四种真理。内容是苦、集、灭、道。

关于苦：

佛法中认为，对三界的生命体来讲，三界都是苦海，而且把苦归纳为三类：苦苦、坏苦和行苦。

苦苦就是生命体恒常处在饥寒交迫、惊惧恐怖、被酷刑折磨等等痛苦之中，几乎无有快乐的时候。如地狱、饿鬼道众生，对此种苦体验最强烈。此苦欲界众生有，色界、无色界无。

坏苦是生命体从一切事物的无常变化中带来的痛苦，比如人得病、衰老、拥有的财富及爱情失去、死亡等等。此苦欲界、色界都有。无色界无身，无此苦。

行苦是生命体意识到生命以及一切都在迁流不断的变化之中，对永恒生命的追求永远得不到的痛苦。行苦三界都有，但欲界众生体悟不深，或根本体悟不到此苦。色界、无色界众生体悟较深。

对人道来讲，苦又细分为八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和五蕴炽盛苦。

生苦是指人住胎、出胎时都受痛苦，婴儿会觉受到，但他说不出。当婴儿会说话时，又把住胎、出胎的痛苦遗忘了。

老苦是人到了老年后，发白齿落，肌肉松弛，五官失灵，神智昏暗，生病日促，渐趋于死亡。

病苦是指人身体遭受种种病痛的折磨。很少有人一生都未生过一次病的。

死苦是指人终归有一死，而且会因种种原因死去。对于人来讲，不管因何种原因死去，都是一种痛苦的事。

怨憎会苦是指人生在世，对于怨仇憎恶的人和事，本求远离，但却分也分不开，离也离不了，因而造成痛苦。

爱别离苦是指人生在世，与自己所爱的人因种种原因必须分离，无法见面，或因所爱的人死亡造成的伤痛。

求不得苦是指人因种种欲望驱使而有所求，但却求之不得，从而引发的痛苦。

五蕴炽盛苦：五蕴是指色、受、想、行、识，五蕴炽盛苦可以说是前面七苦汇集而导致的苦。因为每个人的一生，生、老、病、死的苦都不可避免，怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦在每个人的一生中都有不同程度的体验，最后汇集成五蕴炽盛而痛苦。

这就是佛刚开始宣扬佛法时，告诉弟子们的苦谛。只求弟子们生起从诸苦中出离，从轮回中解脱之心。

关于集：

四谛中的第二条真理是集谛。集谛指的是很多原因汇集在一起造成了众生的苦果。但这所有的原因归纳起来，罪魁祸首主要是贪、嗔、痴三毒的存在。

贪是众生对三界的贪着、留恋。贪使众生永不会满足；

嗔是众生对三界不喜欢的一切生起爱憎、分别。嗔会让众生产生嫉恨与恶意。

痴是众生缺失圆满的智慧。痴让众生对世界一切产生错误、片面的自我认知。

众生因为贪、嗔、痴三毒的作用，造成了种种业力，又因为业的牵引，从而生生世世在三界中轮回，遭受苦的果报。

比如，佛在讲到人在具足很多因缘后，从生到死的轮回，这就是“十二缘起说”。内容即是：老死→生→有→取→爱→受→触→六入→名色→识→行→无明。

“十二缘起”的意思是：当我们问佛人为什么会老会死时，佛告诉我们因为人有生，有生就会有老死。

为什么要生呢？佛说因为“有”，此处的“有”即指有业力的牵引，人会身不由己。

为什么会有业力呢？佛说是因为“取”，取的意思是众生对色、声、香、味、触五欲的执着追求与取舍。这种追求与取舍会造种种业。

为什么人会执着追求这些？是因为“爱”，即“欲望”。

为何人会产生欲望？是因为人对一切有感官及身心的觉受。

为何会产生觉受？是因为触境。

何为触境？是因为人有六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，六根面对世界的一切，佛法把它分为六尘，即色、声、香、味、触、法时，会产生分别执着，这即是“六入”。

为何会有“六入”？是因为有“名色”，“名色”指的是“自我”，凡夫众生执着认为，这个不断生灭的肉体和意识就是

“自我”，佛法中认为这个“自我”只是一个名相，没有永恒不变的自体，所以称为“名色”或叫“假我”。

为何会有这个“假我”存在？是因为“识”，指的是过去世的业力而生现世受胎之一念，凭“中有身”而结“生有身”。

为何会有“识”？是因为“行”，即心识的无常，不断变化才产生种种妄念，造种种业，产生种种果报。

为何会有“行”？这种无常的变化，是因为“无明”，“无明”是指对万事万物的真相认识不清楚，没有智慧。

所以，最终佛告诉我们一个道理，要想从生死之中解脱出来，最终需要拥有佛的智慧。（小乘的辟支佛、缘觉佛通过思维“十二因缘法”认为斩断其中的某一个“缘”，这个“生死”轮回就不成立，就可获“涅槃解脱之境”，这是不究竟的见地。因在佛最究竟的见地中，所有的“缘”也都只是假说，“缘”也虚幻。如辟支佛、缘觉佛不能证入“缘也虚幻，实无可断的缘”这个见地，是无法真正获得佛的涅槃之境的）

十二缘起法是对四谛很好的诠释。

关于灭：

四谛的第三条真理是灭谛。灭是梵语“涅槃”的意译。涅槃在梵文和巴利文中指熄灭、止灭和吹灭的意思，表火的熄灭。贪、嗔、痴在佛法中被视为三毒火，在圣者的眼中，这个世界的一切都被三毒火燃烧，无刹那之安息。圣者就将“自我”及“贪嗔痴”等根本烦恼造作的“业因”永远断除，证得清净寂灭、解脱轮回的境界称为涅槃，这也是小乘佛法修行者追求的方向和目

标。但在佛法中，把小乘行者证得的阿罗汉的境界称为“有余涅槃”。因为虽然阿罗汉的境界可以暂时在较长的时间里靠禅定力阻断生死之流，但还未能彻底从轮回中解脱。涅槃之境并不是死后才能获得，而是当生就可成就。

关于道：

四谛的第四条真理是道谛。道谛是佛陀告诉我们，要想从生、老、病、死等种种烦恼、痛苦中解脱，就要修道。佛在一生四十九年的说法度人过程中，根据众生不同的根器，宣说了种种的修道、证道的法门，小乘佛法中有较重要的三十七菩提道品需要了解。

第三课 因果与业报

佛法注重因果律，讲什么样的因，结什么样的果。认为世界上的一切都是有因果的。如俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。

佛法中“业”的意思是指众生有意识的一切活动。在人道一般多指身、口、意三业。身业是指身体所作、举手投足所做的一切事；语业是指说话、发声、吟唱等；意业是指生命的意识活动。由于身语二业基本都由意识发动，所以“意业”也贯穿于身语二业中。

业在人道可以分为善、恶、无记三业。善业就是对自己的今生后世有益，或能利益别人，顺于人道共通的道德准则的言行、举止、所想。反之则为恶业。无记业是不善不恶的言行、举止、想法。佛法认为，由善、恶业会产生业力，其力量非常强大。无记业虽然不产生受报的业力，但仍会留有痕迹，形成习气。

佛法中的“业报”就是指一切众生在现世的生存中，受宿世业力的影响支配，不可避免地受当前环境中苦、乐、忧、喜以及不苦不乐等境况的领受，也即常说的果报。

“因果报应”是佛法因果理论与业报理论相结合产生的。主要有几点：

（一）善业有善报，恶业有恶报，无记业不受报（但留有痕迹）。善恶杂业得善恶杂报，报应丝毫不爽。

（二）因果报应都是自作自受。即造业所生果报，必由造业者自己或自己的来世承受，不能由他人替代。

（三）果报的成熟需具足成熟的条件。若条件不具足，就不会有报应。但由于果报通生生世世的轮回，今生即使不报，不管相隔多少劫，只要因缘具足，终有受报之时。

（四）广修善法可以使恶业报应无具足的条件。更重要的是修道成道后，即使善恶果报成熟，但自己已获清净自在之力，外在环境的苦乐或身心的觉受已不能破坏得道者内在的宁静祥和，故“自心”实不受报。

第四课 三十七菩提道品（三十七菩提分）

三十七菩提分的内容为了好记忆，我们可以把它归纳成三四双五，七觉支，八正道。即四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道。“菩提分”的意思是获得智慧，进入涅槃境界的各种法。

三十七菩提分是指小乘行者的三十七种修行方法。循此三十七法而修，即可趋于菩提正道，进入涅槃境界。

一、 四念处（佛弟子四种最正确的观察、思维修法）

身念处：指观身不净；

受念处：指观受是苦；

心念处：指观心无常；

法念处：指观法无我。

四念处就是对身体、觉受、心念等，一切的现象以佛的正见来观察思维，即不净、苦、无常、无我来观，从而使心念安住，引发定慧的一种修持方法。

二、 四正勤（佛弟子四种正确的精进方式）

律义断：已起恶念或不善法立断；

断断：未起恶念或不善法绝不起；

修断：未起善念善法令生起；

防护断：已起善念善法令增长。

主要的意思我们可以用八个字总结：诸恶莫作，众善奉行。

三、 四如意足，也称四神足（佛弟子通过修证后可获得的四

种自在之力)

欲神足：由意欲之力获神通自在力而觉悟；

勤神足：由精进努力获神通自在力而觉悟；

心神足：由心念之力获神通自在力而觉悟；

观神足：由智慧观想获神通自在力而觉悟。

四神足是四种获得神通之力的方法。如意念之力、勤奋不懈地坚持修证之力、心的专注力、智慧的观照之力，这些力量达到一定程度，即可获得帮助我们解脱或觉悟的神通之力。曾经有初发心菩萨问文殊菩萨，我已发菩提心，也已完全相信自己具足圆满的佛性，但为何却没有佛的神通自在之力？文殊菩萨说：“其力未充”。即指他的修证之力未圆满，故神通自在无法显现出来。

此四神足之力是指在佛的正知正见的指导下，按佛法正见而获得的神通之力，才有可能帮助众生从三界六道的迷惑中解脱。天魔外道等也有神通之力，但并不能从三界轮回中解脱。

四、 五根（佛弟子要解脱轮回必须依止的五种基石）

信根：信奉佛法，绝不动摇；

勤根：精进努力地弃恶扬善，修持正法，绝不动摇；

念根：如四念处，以佛法正见来忆念观想，绝不动摇；

定根：心不散乱，培养坚固的禅定基础；

慧根：对万事万物的实相看得愈来愈清晰，解悟佛理。

由以上五根可以产生五种解脱烦恼无明的五力。没有智慧和力量我们无法从三界解脱。信、勤、念、定、慧是修证佛法圆满的根基。

五、 五力（佛弟子靠坚定信念修行获得的五种力量）

信力：靠增长信根而获得的力量，可摧毁怀疑带来的烦恼；

精进力：靠增长勤根而获得的力量，可摧毁懈怠等烦恼；

定力：靠增长定根而获得的力量，可摧毁心神散乱、杂念纷飞的烦恼；

慧力：靠增长慧根而获得的力量，可摧毁无明、疑惑、偏见、贪、嗔、痴三毒带来的烦恼。

六、 七觉支（佛弟子在修行途中需注意的七个事项）

法觉支：选择正法修证；

精进觉支：选择正法后，如理精进修学（比如四正勤，是佛说正确的精进方式之一）；

喜觉支：禅定中产生的喜悦，此喜悦乃是觉受，不可执着（即对禅悦应有的见地）；

轻安觉支：禅定进入轻安境界，身心的粗重、烦恼逐渐减少，按佛的正知见正确对待此境；

念觉支：修行中用正思维来观照；

定觉支：禅定的定境可分为很多种类，刚开始学习佛法要努力培养正定。比如一些宿世有根器的弟子可以在刚开始修证佛法时，就能游戏神通，这不属于“正定”，可能反而会最终障碍解脱；

行舍觉支：舍离一切虚妄之法，一切都不住，空有不住，分别执着破除。

七、 八正道（佛弟子在生活中，要遵循的八种正确的生命方式）

正见：正确地认识世界实相，此处指佛的见地（正见解）；

正思维：对事物要保持正面的思维（正思维）；

正语：谈吐口气要正。如说话要不绮语、两舌，东家长西家短，议论是非，口气轻薄、挑逗等等习气（正语言）；

正业：正确的言行举止，得正当清净的业（正行为）；

正命：在此世界有正确的安身立命、生存之道，指选择正当的职业（正职业）；

正精进：止恶行善，选择正确的修行方法不断努力，按佛的教化去积极愉快地生活（正精进）；

正念：保持对事物的正确观察和思维（正意念）；

正定：以正见的指导获得定力（正禅定）。

第五课 三法印

三法印的内容是指诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。法印的意思是用来印证某种道理是否符合正法。诸行无常、诸法无我、涅槃寂静是佛陀宣说的三条真谛。在小乘佛法中，三法印一直是佛法区别于其它外道宗派的重要观点。

诸行无常是指世界一切现象和行为都处于不断变化之中，没有恒常不变的万物。（诸行：指一切现象。无常：指生灭变化，迁流不断）

诸法（法：①有为法，指世界的生灭法；②无为法：不生不灭法）无我是说一切万物都是安立一个假名，本质并无一个独立的“自我”存在。如我们“人”是由业力聚集而成。我们在人间时，会认为这个不断变化的身心即是“我”。死后又认“中阴身”为我。其实都不过是在业力凝聚下的一股力量。万事万物的本质并非是我们因执着认定的这个不断变化的事物。

涅槃寂静就是依佛法修行证入“不生不死”的解脱境界。

附录：经典导读《阿含经》

释迦牟尼佛入灭后，弟子们觉得导师已去，茫然无归。释迦牟尼佛十大弟子之一的大迦叶尊者，觉得应该将佛在世时的言行结集成法藏，使曾经只通过耳闻口传在传播途中已有失误的“佛说”能正本清源，使弟子们还能有一个统一的依归。于是，他请阿闍世王为施主，在王舍城外灵鹫山五峰之最高者，毗婆罗山侧的毕波罗窟开始结集佛教经典。

参加这次结集法会的有已证阿罗汉果的五百比丘，以大迦叶为上首，多闻第一的阿难尊者背诵出佛在世时所说，此次所集出的经典即《阿含经》。此次结集后，佛教又进行了三次结集，使《阿含经》最终定型，并形成文字。

随佛教的不断发展和传播，《阿含经》也随之传向各地。北传佛教将《阿含经》分为《长阿含经》、《中阿含经》、《杂阿含经》和《增一阿含经》，称之为《四阿含》。

南传佛教则将《阿含经》分为：《长部》、《中部》、《杂部》、《增一部》和《小部》五部。

《阿含经》是原始佛教的第一部经。阿含的意思是传承的教说或结集教说的经典。以语录问答形式，形象地记述了释迦牟尼佛及其弟子们的活动、修行论道的言行，对佛教的基本教理如四圣谛、十二因缘、五蕴论、四念处、八正道、轮回观等作了详细生动的说明，如不对此有准确的理解，读大乘经论就不知所云。

《阿含经》还涉及到印度的社会风俗、政治经济、宗教哲学等多方面。并记载佛陀驳斥印度其它各种学派的过程，使我们能更客观地看待佛教以及释迦牟尼佛当时弘法的背景，而且在当时的社会状况下，他采用怎样的方便善巧来引导弟子去体悟真理。我们可以领略到佛陀独特的思考方式、卓越的辩才和智慧，了解到神话之外佛陀作为一个“人”的现实人格魅力。

第三部分 在家人修行的体会

第一课 修行一定要广积功德，修行圆满的整个过程是不断积功德、让功德圆满的过程

功德是修行人的资粮，没有功德，我们修行路上的障碍太多，身边几乎全是逆缘，我们在法侣财地上得不到别人的任何帮助。有的人说：我经常在做善事，但似乎还是有障碍，还是得不到好的回报。其实这只是你做的善事远远不够抵消你的业力，你作的善业还是太少，善缘的功德不能成熟。其实在整个修证的过程中，我们需不断地积累功德，不以善小而不为，不以恶小而为之，这样才能最终让自己功德圆满、修行圆满。布施、持戒、忍辱、禅定都是积功德，积此功德的结果是我们获得佛的智慧。通过佛的智慧我们知道自己真正拥有一切，从而得到生命的最大满足，狂心顿歇、从此安心。

布施分为内布施和外布施两种。内布施简单的说就是对自己好一点。暴饮暴食、不按时吃饭睡觉、痴迷各种享受、刺激之中，生活不规律、过量饮酒、吸食毒品、生气烦恼等等都给我们的肉体造成了损伤。我们常生气伤到我们的肝脏；常急躁发脾气伤到我们的心脏；不能按时吃饭、细嚼慢咽伤到我们的脾胃；生活不规律、性欲没有节制，伤到我们的肾脏与生殖系统；不按时

作息、思虑过度让我们脑部供血不足等等。这只是一个简单的描述，但我们没有几个人真正善待过自己，这样会减损我们的功德。

外布施是我们用自己拥有的一切去无偿帮助众生。你的微笑、你的爱心、你的劳动、你的热情、你的好心情、你的金钱、你的善巧方便、技能、你对佛法的见地，布施给那些真正需要帮助的人、动物或植物，甚至于扩大到三界众生。外布施不在于你布施的多少，重在你的真诚、尽心尽力。当然供养出家人、修建庙宇也在外布施之中。

布施可积累功德。

持戒分心戒和身戒两种。心戒是直接起心动念下手，提起觉照。观察自己的起心动念，修证自己的贪、嗔、痴、慢、疑，慢慢去除自己的习气。其实这个过程也包括了布施、忍辱、禅定。所以这个过程积功德最大。持心戒时，因为我们有习气和欲望，我们一开始还不能修证自己的起心动念，那我们首先要学会善用其心。比如你是医生，那么每一位病人就诊时，你都把他想象成你的亲人，你想如果你的亲人病得这样重，你会怎样？那么你内心的关切、你的切肤之痛、你的爱也许会随之表现出来。病人即使再愚钝也会感受得到的，绝大部分病人心情都焦躁不安，他感受到了医生的温暖，他便愿意向医生敞开自己，相信医生。

那么他在治疗中也许靠这种信任就能把药物吸收得更好，病情因而恢复得更快。

这样做医生，你便积功德。即使你不修行，医术也不高，最低的回报，也会使你在很多世中身体健康。因为你用心医好了很多人的病，而且经常发心希望别人身体健康。依此类推，比如你经常真心随喜别人，希望别人快乐。功德累积到一定程度，你便会觉得自己常常会春风满面，不为琐碎的一点小事烦恼，开心的时候越来越多等等。我们用心去观想，即使我们的能力是有限的，但随着自己善念的增加，我们的贪嗔痴慢疑也会逐渐减少，当我们达到对自己的起心动念不修而修，我们的心自然合于道的品质——博爱、慈悲、平等。戒律不持而持，那我们就达到积此功德的最终目的。身戒即是我们身体力行，用行为去证明自己是修行人。如不杀生、不偷盗、不邪淫、不饮酒、不妄语等等。佛法的根本五戒是决心修证佛法的人应持的。持戒可积功德。

忍辱即宽容、忍让、理解、随喜身边的每一类众生，不计较个人得失。忍辱可以积功德。

禅定是指我们能很全然地活在当下，不再为过去烦恼，不再为未来焦虑。此功德果报最快，只一刹那我们即可同时享受到此功德带给我们的喜悦和满足。禅定可积累功德。

念佛（念是忆念）、观经（用心看就是观）都可以加速我们功德的圆满。

第二课 打开心量，解决家庭矛盾

如果你在修行中有妻子或丈夫是同修，那是你的功德福报导致你修行的善缘成熟，那你修行的阻力就会小很多。但大部分在家人修行都会遇到家人的反对和阻拦，这就要求我们在修法上不要太执着形式上的东西。要从自己的起心动念入手，去包容理解家人。因为我们刚开始修行，自己的习气还很重，又执着在修行上，一定会损失家庭的利益。比如丈夫或妻子会因为你的修行，为家、为孩子付出很多。不管我们的理由有多么冠冕堂皇，我们专心修行的表现也是极端自私的。所以你一定要学会忍受身边的人对你的指责，在不影响修行的情况下，要加倍付出自己的爱去关爱对方、关爱身边的人。不要怕不修行的人觉得你是在将功赎罪，要让他们有一种心里平衡。其实你在做这些的过程中也是在积累功德，也是在修证佛法。

比如：我在前几年的修行中，曾遇到来自丈夫及其家人的阻力。师父告诉我两点：（1）别人责备你要持忍辱戒，不要争辩对错，认为是自己应该受的；（2）你要无怨无悔地爱别人。我从中受益匪浅。其实我们从来就没有无怨无悔地爱过一个人。当我试着做第二点时，我才发现自己原来对丈夫有那么多怨气，怨他不理解我，怨他回家晚，怨他不关心我，怨他说话不得体，怨他没有太多时间陪我，怨他移情别恋……我原来有太多的地方埋怨过他。从那时起不管我丈夫做什么，我只默默地旁观，心中只

要一生起怨恨的念头，便想起与师父说过的，绝不埋怨他做任何事。开始时不去埋怨他，我表面平静，内心却像钉在十字架上，痛得倾吐不出。但我始终记着师父这句话：“无怨无悔”。

随着时间的推移，我发现只要自己不去埋怨对方，对自己的选择就会无悔，“无怨无悔”这四个字太棒了！从对丈夫的无怨中，我开始对周围的每个人无怨，我的心变得越来越豁达。我从忍受变得宽容。终于有一天丈夫突然在我眼中变得完美无暇，而且周围的所有人都开始变得完美，他们都在我眼中是那么可爱，他们都是佛菩萨。我在刹那之间体验到了博爱的感觉，那种爱盛满我的心，不因对任何人减少半点，只是对丈夫、孩子、父母、朋友，她用不同的方式来表现。那种爱是那么完美永恒，她是一种品质，她不增不减、不垢不净，心的刹那圆满终于使我享受到了天长地久的爱，那种爱来自我们自己，她能使我们获得最大最终的满足。师父告诉我说，你体验到了博爱也就是大慈大悲，这是每个人最初也是最终的品质，众生所有欲望的永无止尽，只是在寻找这种爱，只是在渴望这种爱！也只有这种爱可以使众生彻底满足。

第三课 正确对待性生活

在整个修证佛法的过程中，在家人修行除在短期内需要闭关禁欲外，其它时间正常有规律的性生活，并不影响我们最终的解脱。修行人在家修行，性生活不和谐也是家庭矛盾的一个焦点。实际理地不染一尘，万行门中不舍一法，其实健康的充满爱的性生活，同样是入道的法门。有的修行人厌倦性生活，其实是他热衷于修行，心不在性爱之中，自以为自己的心在道上。而道在哪儿？道就在当下的刹那！如果你能全然地投入爱之中，那性爱就变成了一个法门。全然专一地去爱，可净化、升华你的情欲。情欲的升华使性变成了阴阳两种能量的互动与交流。你与你的爱人可变成一个爱的统一体，没有分别，进入无我无他的境界。我们之所以不能把性爱当成修行的法门，只因为我们无法全然专一地爱对方。我们只会占有、享受对方带给我们的快乐和刺激，那样的性生活对修行不仅没有帮助，而且对身体是弊多利少。其实我们很多人在性爱中达不到这个要求，但如你在家修行，有时我们又无法避开性生活，那样你只能在性生活时努力的专注于爱之中。如果你不能有热情，那么你多想想丈夫或妻子平时的好处，想他或她平时最可爱的时候。这样让自己的内心充满爱，而不会把意念集中在性器官刺激上，让自己的心放松，尽量充满柔情，充满爱，而不是充满侵略、占有的欲望。这样让自己与丈夫或妻子身、口、意合一，身体互相融入对方，而意念中除了爱，没有

性的任何观念，那你在刹那间也许会体验到无我、体验到深入禅定的喜悦。

曾经我在很长时间排斥性生活，潜意识里认为那样会消耗自己的能量，会漏丹。但在后来的修证过程中，我明白真正的漏是心漏。如果自己心中还有邪淫，看到美女还想入非非，还有情欲，还喜欢取悦身边的异性，还渴望占有异性的爱，还希望全天下女人或男人都喜欢你，还喜欢营造暧昧的气氛等等，那你即使没有性生活（这时你的心早已被淫欲染着了），你的真阴或真阳同样在漏，而且比身漏更严重。因为心漏，是眼耳鼻舌身意全在漏，是大漏。身漏是小漏，如不戒心淫，只看重行为，是舍本求末，学佛如煮沙成粥。当你的心超越了性欲和情欲，你才算真正漏尽，而这种超越是从凡夫全然专一的爱升华到博爱。全然（无有杂念）专一的爱不是指痴情的执着、不是单相思，是你的心全然地在此时此地（也即是活在当下）。

第四课 怎样选择饮食

1、修证佛法当然以吃素食为最好。

① 因为素食气清，可以使我们的脉道较清净，容易在转变生理时打通、转化气脉。

② 食色性也。饮食男女是人的根本欲望。我们饮食清淡，随时间推移会影响、减淡其它欲望，从而清心寡欲，有利修行。

③ 吃素食可避免直接或间接杀生，这样我们的修行中就不会因造杀业太多，而增加我们的逆缘，有利修行。

2、我们有时因各种原因不得不吃肉、喝酒，但因我们信佛，信因果，反而使我们常处于矛盾之中。遇到此种情况时，你可以在吃肉前心里持咒或默念佛菩萨的名号，让诸佛菩萨通过你作超度。如果你持咒时心很清净、念力专一，那你的力量即使不能超度，也可以让动物忘掉死时的痛苦，而嗔心减少，那你因食肉间接所造的杀业要减轻许多。

我与亲朋好友一起吃饭时，朋友中如有点肉食的，我就会在肉食上桌时用心力作超拔。每次作超拔时，我都会看到许多动物

化光而去，而桌上的肉里有大量的黑色气团随它们的离去而排出（这是因为动物在被杀时，它们的痛苦与嗔恨使它们的肉体产生了毒素）。有一次我为一条在铁板上被煎烤的鱼作超拔，我看到那条鱼并未完全死去，但却被放在了铁板上，只听一声凄厉的叫声，那根本不是一条鱼的叫声，而是一个十四五岁的女孩子的声音，因极端的痛苦，那条鱼瞬间便魂飞魄散。做这种超拔，我需瞬间入定，把它的魂魄重新聚集起来，超度比较费力。如我们念力不足，又不会持咒，那我们如果吃肉的话就多做放生的事或去寺院为你吃掉的动物作超拔，也算是积了一点善业将功补过了。

曾经有人问我：“济公和尚不是也吃肉吗？酒肉穿肠过，佛祖心中留。”济公是活佛，他在吃狗肉的时候，就把那条狗超度了。他的身口意加持力都不可思议，如你达不到活佛的等级，还是别学济公。还有藏传佛教也是食肉的，但那是因特定的地理环境与特定的修持法门决定的。虽然饮食对我们最终的圆满解脱，并不是最重要的入手处，但如果我们在方方面面都能注意到，那修行的善缘就多一点，修行就较顺利一点。

在家人修行，切忌在形式上执着地去做。比如：吃全素的人，如果厨师不注意，没有洗净切过肉的案板或荤锅，只要让他品出一点点荤油的味道，便会嗔心大发。有时还会认为别人是在故意破坏他的道行，殊不知“一念嗔心起，八万障门开”，他以前因吃素修的功德全被他的怒火烧掉了。当年释迦世尊托钵时，

如众生供养肉食，世尊与弟子也会摄受，那是随顺方便众生的供养，也是慈悲的表现。所以修行人最重要的是自己的起心动念。贪嗔痴慢疑中，你能放下一点，所造的功德远远大于你在行为上所做的善事。吃斋、持午、布施等等做得再好，而起心动念一点儿也未改，那不修行的人就会觉得与你格格不入，觉得你修得太执着，反不如你宽容、忍让、随顺、无私地去帮助别人，即使你吃肉，众生也会认为你更具有佛菩萨的品质。

第五课 突然改变饮食习惯需注意的问题

大部分修行人都不是从小吃斋，这样突然因修行要改变自己的饮食习惯，会导致生理上出现一些反应，尤其是一些身体虚弱的中老年人。中老年人因吃肉食时间很长，自己的生理、脉道已适应了肉食，而且在常年肉食的生炸煎烤中，脉道已聚集了很多的浊气与脉毒，故在吃素一段时间后，即使不修行，身体也有一个自发净化脉道的排毒过程。最快的三个月、七个月或九个月等等。在这期间必须注意自己的心态，要尽量调节使自己心情舒畅。而且工作忙的人也应尽量抽时间每天静坐一会儿，最好是两个小时以上。这样会使生理平稳地过渡到适应素食，否则很容易在此期间诱发一些内分泌系统的疾病。此期间的情绪至关重要，一般初步净化脉道排毒过程，断断续续要三年时间。这也是一些抽烟的人突然戒烟后得病的原因，他没有把握好排毒期的起心动念和情绪。

第六课 怎样选择明师

1、首先这位师父在对你施教时是否能透过你外在的包装，而直指你内心深处。

2、这位明师多少能对你曾选修的法门，或修法有一定的了解。你们在大部分时候心灵是否能直接沟通。

3、这位明师大部分时间内心很平静，它不是来自于定力，而是来自于他对自己的了解。他明白自己的每一个起心动念，他清楚知道自己在干什么，他可能会烦，但他不迷茫。一个了解自己的明师才有可能指导你走向光明之道！

4、你是否在面对他的时候，有敞开自己内心的愿望，你渴望他了解、理解你，那么你可能与他有法缘。当你对一位明师，完全打开自己，变得谦卑、恭敬而无怨无悔时，你便学会了不再包装，向生活中的任何人、任何事敞开自己。那么你便可以从任何事、任何物、任何人那儿，看到明师的品质，看到道的品质。这是你选择师父的最终目的。

5、其实真正的师徒关系，是一种相应，就像释迦拈花迦叶微笑那样。

第七课 正确看待一位明师你才能最终受益

1、首先不要对明师期望太高，我们意识中的明师一定是又圣又贤又慈悲。殊不知大部分明师只是在见地上到位了，而在习气与欲望上并未彻底。这需要生理的完全转化，但他的见地就足以引导你在修行中走向正道，而不致走偏。

2、并不是每位明师都能熟知众生的根基而对机说法，不要因为他解决不了你目前面对的问题，就否定他，看他的说法能否使大部分人受益。

3、不要期望明师什么都会，我们很难见到一位出世法、入世法都修证到很圆满的师父。有些出家师父在处理世俗问题时是很差的。明师也有一个圆满的过程，明师也需要别人的理解和宽容。

4、如果你能遇到一位出世入世都很圆满的师父指导你的修证，那你真是三生有幸，请珍惜你的机缘和福报精进修行，不要用你的眼耳鼻舌身意去分别明师的所作所为。

5、如果我们在修证中能时刻反省自己，从自己身上找问题、找毛病，那我们身边就不乏善知识。虽然身边的每个人都有习气

和欲望，但他们对你的指正恰是站在不同的角度让你圆满。如果你有容纳各种指责的心量，那众生都可以成就你，只是他们用的是习气和执着，明师用的是智慧。

6、明师并不都是慈悲的、有神通的。

慈悲心的真正生起很难。当一个人的心已安住自己的本位时，如生不起慈悲心，是绝不想度众生去做弘法利生的事业的。众生的贪嗔痴慢疑太重、太执着了，一位不圆满的明师又没有太多的善巧方便，众生无止境的欲望和苛求，使他们会把每位明师都送上十字架的。明师的心已回归平凡，已明白平凡的真意，他对此世界的要求已极低，每天一餐饭、一瓢水、一个茅棚，已足以让他在世界的任何一个角落去安身立命，静静的度过自己的一生。这也许是最符合他的“习气”的一种生活方式。

所以一位明师，如还不够圆满，他还不能真正体验到无缘之慈、同体大悲的境界，不能以众生的痛苦为痛苦，以众生的快乐为快乐。所以在此世界，你并不能从形式上见到真正的佛菩萨，因为即使是一位圆满的师父也要为众生担业障，也要呈现生老病死相。在他解脱圆满之后，他会真正成为众生，众生苦他就苦，不再分别解脱与不解脱，不愿意或没必要转烦恼为菩提，他是真的苦，只是这种苦的根源来自于众生，而不是他自己的欲望。如

果不看他的见地，他的表现更像一位凡夫。只是他不管享乐或是痛苦，都会心安理得、自由自在。

而真正圆满的明师，他慈悲的表现是多种多样的，众生并不能从他的行为来确定他是慈悲或不慈悲。他的慈悲有时是打、骂、杀，是贪嗔痴慢疑的任何一种。对圆满的师父，他只是一种表现形式，与习气无关。真正的慈悲是透彻因果的性相平等，只要是合于道的行为都叫慈悲，并不是我们从人情的角度可以理解的。

神通，只是实证佛法过程中的副产品。有神通的人不一定是明师，但一位在实证中有成就的师父一定会有神通。不要迷恋、追求神通，不要以有没有神通去要求一位明师。见道、证道、得道是修证中的三个过程，见道后见地才真正到位，已可称明师；证道是身心真正证到那个空性，在此过程中神通会出现；得道是真正能把证得的东西，圆满的运用于生活，运用在出世或入世之中。这样的师父是真正圆满的明师，他在弘法中能给予众生更多的善巧方便，他的心与诸佛菩萨相通，身口意的加持力都非常大。

愿我们每一位修持佛法的人都能多积功德与福报，使我们不至于在遇到明师时，因我们的贪嗔痴慢疑、我们的无明，使我们

的逆缘阻道与明师擦肩而过。在末法时期，明师与好弟子都太难得。

第八课 不要排斥否定任何一个法门，法门平等

曾经我看到一句话，“净土摄一切法门”。因我接触禅宗和密宗的理论较多，心想这也太我慢了吧，怎么这样说呢？法门是平等的，我去念佛修净土法门，只是想知道这个法门与禅、密有何不同。当我一声佛号，念到不念而念时，观到阿弥陀佛从我心轮进入，而我转瞬与阿弥陀佛合为一体，我与佛无二无别。在那刹那间我明白此世界原来是常、乐、我、净，世界原来呈现苦、集、灭、道是因为我们的自心不净、自心不圆满，也在刹那间明白“净土摄一切法门”里的净土并非是指极乐世界，而是指诸佛净土、自性净土。而这与禅宗的明心见性，密宗的与本尊身口意合一并无任何不同，都是在自性现前，即暂时处于佛的境界时明白我不生不灭、永恒的道理，从而证无生法忍，转烦恼为菩提，心安住于自性净土。故禅、密、净都可以说是即身成就的法门。

第九课 我喜欢禅宗

禅宗直指人心、顿悟成佛、机锋应对让一些善于思辩的人学来畅快淋漓，有峰回路转、茅塞顿开、起死回生之感。看禅宗祖师爷们呵佛骂祖、谈空说有、戒在其心、不落痕迹，曾让我这种喜爱自由、不拘小节的人看来简直拍案叫绝，马上选择学习禅宗的法门。殊不知走进去才知修学禅宗处处需小心慎微，稍不注意不是落在偏空上、就是落在有上，没有神秀禅师的“时时勤拂拭、莫使惹尘埃”，是很难全部了知六祖“本来无一物，何处惹尘埃”的境界。所以顿悟一定要配合渐修，一定要有参禅功夫。过去禅宗的祖师爷们不谈境界、不谈功夫，并不代表他们没有境界、没有功夫，很多的话头和公案表面谈见地，其实全是禅定中的境界和功夫，没有实证功夫，你在机锋的应对上一定不会到位。禅宗直接从本体入手，可以说是直入虎穴，修证起来高潮迭起，有大魄力、大根基的人应选修禅宗（笑言，这样说只是为禅宗作广告）。

第十课 初学打坐常见问题

1、现代人习惯思考，常过度用脑，心中牵挂太多，能量常聚集在头部，所以打坐时很难全身放松。全身放松的关键是心、脑要放松。所以打坐开始时首先要气往下沉，然后调匀呼吸。

2、打坐观呼吸、观念头等不是想和思考，是用心看。所以一般要头部的气沉入心轮部位，然后放松、起观。

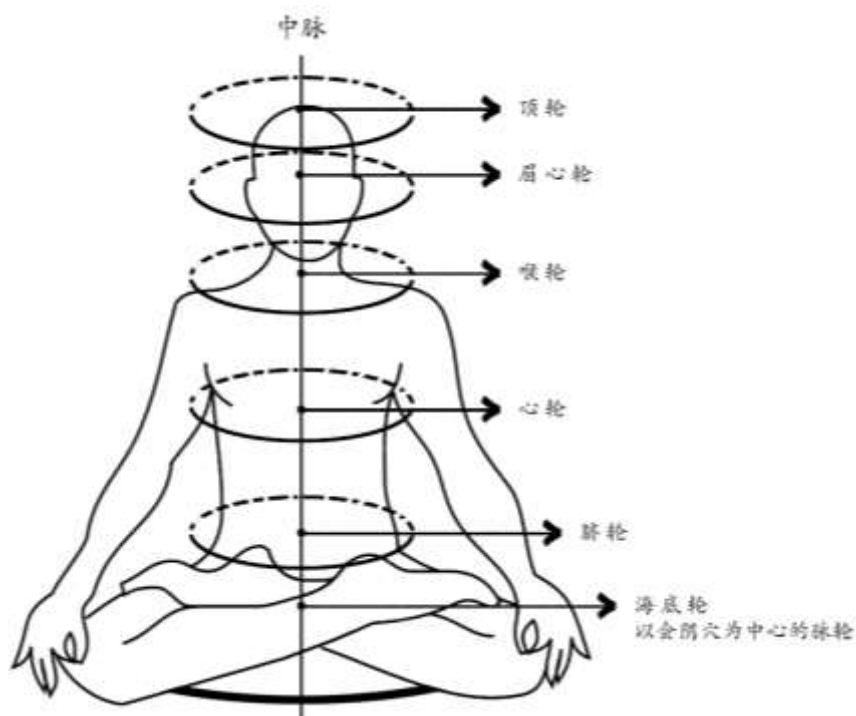
3、有的人打坐，坐得很好。但观其气脉，有的人一身颓废之气、死气沉沉，有的人气脉干枯无光。这都与上坐前的心态有关。所以打坐前要调整心态，使自己充满爱心、充满欢喜。

4、打坐前不要吃得太多。

5、注重坐外功夫。平时六根尽量少损耗能量。吃饭睡觉时要先心神内敛。把六根的能量收回体内，然后放松才开始吃饭睡觉。这样不易全身长赘肉、也不易做恶梦。大便时不要看书看报，否则易便秘、生痔疮，要静心放松，才能更充分地把体内的残渣排出体外。其实只有注重在日常“吃喝拉撒睡”时的松静自然，打坐才能更快上路。

6、结缘静坐音乐中的脉轮清洗音乐是一组开启脉轮，清洗脉毒的配乐。刚开始修证佛法时，内观人身体的某些部位比较重要。佛法中将人身体的这些部位归纳为三脉七轮。

脉是人体内“真气”的循环轨道。平时意正则气正，气正则脉正。脉正则容易打通气脉并开启脉轮。所以，修证者平时要正身，正意，正言。



喜欢静坐者可依照音乐中的导引，将意念依次安住在脉轮上。在佛法中，脉轮其大无外，其小无内。所以，我们安住的地方可以是一个点，可以是一个面，也可以是一个空间。甚至可以把整个身体观想成为一个中空透明的管道，你的意念在其中移动；或者不随导引移动，只选择自己想意守的部位安住；或把整个音乐当作幻境。你的意识安住在空明之中……

(注：脉轮的“中心”位置暂以人体的中脉与脉轮横切面的垂直交点为中心。血压高者不要长时间意守心轮以上的脉轮。女子例假期间，不要长时间意守海底轮。)

第十一课 心路随笔

真正的修证佛法是一个让自己心灵成长、升华，达到蜕变的过程，它会使我们的心真正成熟起来，对此世界的万事万物变得包容、慈悲、博爱。否则，我们总是人长大了，年龄长大了，但我们的心始终是几岁的孩子，对此世界的一些鸡毛蒜皮的大事斤斤计较，对一些大玩具爱不释手，对自己喜欢的男人、女人像小时候依赖父母一样，哭哭啼啼、粘粘糊糊，寸步舍不得分离。一颗真正长大、成熟的心，能坦然面对此世界的任何风雨，能始终保持谦和、乐观、向上的心态。平凡也好、伟大也罢，宠辱不惊。

佛又称调御丈夫，他成熟圆满的智慧，能每时每刻把自己的心态调整到最佳状态。我们的年龄长大了，我们的身体发育成熟了，但我们的智慧却并没有长，反而多增了一些眼耳鼻舌身意的染着和对世事的执着。我们看似精明强干，从不受骗和吃亏，但精明强干却带给了我们更多的失意和烦恼，我们几乎每天都干着自己伤害自己的事。

心路的成长过程，是智慧的真正开启，它需要修行。修行也即是修正我们错误的行为和观点，打坐念佛等等法门只是帮助我们修行的工具。

心路的成长过程，有时近似于我们一个人的生长过程。如幼儿期、逆反期、青春期、成熟期、圆满期。

例如，我一开始接触佛法，打坐中的境界、神通、师父、佛经都像闪光的玩具一样吸引、诱惑着我的心，我进入了修证佛法的幼儿期。好奇使我一步步玩进去，我感觉自己进入了一个全新的领域，这个领域的一切都是神奇的，都是我以前无法想象的。我开始否定自己，否定生活中的游戏法则，在这个领域面前，整个世界在我面前摇摇欲坠，我兴奋地抛弃了以前对生命的所有认可、价值观、人生观，我发现了属于我的宝藏，我一头扎进去，准备放弃自己的一切来换取这些宝藏，听不进任何人的规劝，此世界的一切对我都毫无意义，世俗的所有语言对我都空洞无力，苍白的像墙纸，我很快跨入了修行的第二个阶段：逆反期。阻力越大，我感觉动力越大，我修行的决心越大，没有任何人、任何事能障碍、改变我的选择。

随着修行的日渐深入，不知不觉我进入了修行的青春期，我开始迷茫。迷茫主要来自于“失去”的烦恼。看着爱情、事业、友谊、唾手可得名利、虚荣、面子、自尊等等一点一点随自己对修行的投入而远离，内心随之生起恐慌和失落。我说自己为了修行不怕失去一切，但我还没有准备好，原来有很多自己根本舍

不得放弃，真的无法放下。我开始怀疑自己的选择与失去相比是否值得，甚至于怀疑成道的真实性。

修证佛法占去了我几乎全部的精力、时间、金钱。我开始觉得我可能更多的时候需要面包、牛奶，需要解决孩子的上学问题，需要给丈夫更多的关怀与爱，需要去孝顺父母，考虑怎样让他们安享晚年……生活的种种难题像一张网把我罩在里面，我活在了世俗与修行的夹缝里。这个时候，我体验不到佛法能给我带来任何益处，我感觉到了压力，随时有放弃“修行”的可能。

但对佛法刚刚生起的一点信心，浅薄的知见，偶尔尝到的一点点禅定的乐趣，却使我欲罢不能。面对生活中种种烦恼时，我想削发逃避；面对诱惑时，心又蠢蠢欲动……习气、欲望时时刻刻流露，心里却又想着一切无常、一切虚幻，是自己在执着。拿不起、放不下。每天都在放逸自己，然后反省，第二天又犯同样的错误……在很多朋友面前，自己却有一张修行人的面孔，使自己能有借口对世俗的事不负责任时，会增加一种给自己开脱的理由：自己在修炼。真是欺人又欺己！

智慧没有开启，见地不圆融，无法把佛法与生活结合在一起。我也在修苦行，在山中修苦行可以，但在红尘中却不愿吃苦，不愿为工作劳累、不愿承受任何压力，担负任何责任，使苦行变成了一种有范围的选择，一种刻意和执着，变成了一种欲望

的满足，这种不圆融的见地使苦行也在消耗自己的福报，与在红尘中享受并无两样，苦行的功德无法生起。

我也在布施、节俭的生活，但并未同时将自己的贪婪减少半分。我的布施就变成一种有所求的布施，节俭变成吝啬小气，功德少之又少。

因为常做这些内心并未真正改变的表面文章，无法更快累积功德，我体验不到佛菩萨的帮助和加持、体验不到功德带来的益处。如果幼儿期、逆反期自己感觉是佛法的宠儿，那在青春期便感觉自己成了生活的弃儿。这时候内心常患得患失，大部分时间修行像装模作样，说的多做的少，一副道貌岸然的样子。

随自己对佛法的执着，修证的深入，尤其定力的加强，杂念越来越少，心境开始清净，心胸开阔起来，变得能忍能容，开始专注于做一件事，偶然还能体验到活在当下的喜悦，渐渐尝到了修证的甜头，即亲尝法味。虽还不能把生活中的每件事都能用佛法的智慧去解决，但大多数时候的迷失是因为习气和欲望的不净，自己很快就能把自己从迷失、烦恼中拯救出来，对这世间的本质的虚幻看得越来越明朗，变得志向高远、许多想法和见地懒得与周围的“笨人”谈，有种世人皆醉我独醒的感觉，身心清净、气节凛然，不再为一日三餐或满足自己这个臭皮囊的欲望而折腰。饮食好坏、穿着打扮懒得去分别计较。偶然饿肚子也其乐

融融，不觉得生活有什么苦，对此世界不再有多少留恋，唯有生死事大……我逐渐进入了成熟期。

在此时期习气和欲望并未除去，对成道的贪婪和执着并不比在红尘中的贪婪更圣洁，而且贪求清净，不愿过多涉入世事，对喜爱的同道喜欢夸夸其谈，见地理论高深莫测、俨然佛菩萨再来，“我慢”如影随形……

逐渐，我会觉得自己的这一切是靠不住的，红尘很多矛盾我们还无法清净的面对及和谐的处理，有时还会被欲望和习气牵着鼻子走，还在乎别人对自己的评价和看法，只是在某些问题上不再分别和计较，但“我执”并未破。有一个“我”始终障碍着自己，无法与宇宙、自然、众生真正合一，即“与道合一”。如果无法与众生合一，达到无我相、无人相、无众生相，我们其实始终无法真正彻万法源，真正透彻的明了万事万物的本质、真相。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。而要破“我执”必须博爱、慈悲，要想圆满，只有那些你不愿与之谈的“笨人”才能帮到你。开始度人也在自度，只有众生才可成就你。我们开始进入圆满期，觉照朗然。彻底修正自己的每一个起心动念，有点刮骨疗毒、舍生取义的感觉。自我不死，大道不现，我们回归红尘，心路重新开始，变得平凡而普通，开始从平凡之中体会伟大，开始成为一位能真正无私利益众生的菩萨。同体大悲，无缘之慈，在红尘的每一个点滴中生起。

这时，真正的功德才可以生起，功德的利益瞬间显现，功德水从你的心田溢出，你成为爱的化身，难忍能忍、难行能行。因为与众生同一体，众生与你同时在享受此功德带来的种种利益。因为功德的最终圆满，使我们觉照圆满、见地圆满。每一个起心动念、行为动作都合于道，从而智慧圆满、修行最终圆满。

第四部分 佛学基础概念

一、无上正等正觉：即阿耨多罗三藐三菩提（梵文音译）。

在佛学中，觉有正觉、等觉、无上觉。

正觉区别于凡夫的不觉和外道的觉，凡夫众生对万事万物的真相不明，由分别、执着起种种颠倒梦想，乱动而不觉。外道依于有限的定力和神通，见事物实相有时空的局限性，但却执着为真理，在人间建立种种不圆满或错误的理论，自命为觉，不能算正觉。

等觉即圆觉。区别于阿罗汉和辟支佛。阿罗汉和辟支佛虽是正觉，但觉行还未圆满。佛是圆觉者，可以自觉、觉他，普度一切有情。

无上觉是区别于菩萨，登地菩萨福慧尚未圆满，而佛“悲智行愿”皆已究竟圆满。没有人能超越其上，称为“无上觉者”。所以，无上正等正觉是说只有佛能正确、圆满地了知宇宙实相，且觉行圆满，没有人能超越其上。

二、般若智慧

是指从“自性”中流出来的智慧，不是来自于外在的学习或意识层面的分析。要实证诸法实相，如“缘起性空”的境界，才有般若智慧。在人世间，这种智慧不单指心性的开悟，还包括证量和运用智慧的能力。如佛用他的智慧断一切无明烦恼，解释宇

宙万有的实相，并能运用自己的智慧力量救拔轮回在六道的众生，即可称为般若智慧。

三、三十二相八十种好

三十二相八十种好也称之为或三十二相八十随形好，是指佛陀具有超人的容貌。有三十二个显著特征与微细的八十种好，合称相好。《大智度论》卷四记载是：

①足下安平立相；②足下二轮相（也作千幅轮相）；③长指相；④足跟广平相；⑤手足指缦网相（手足指间如蹼状）；⑥手足柔软相；⑦足趺高满相；⑧月端如鹿王相；⑨正立手摩膝相；⑩马阴藏相；⑪身广长相；⑫毛上向相；⑬一孔一毛相；⑭金色相；⑮丈光相，身光照四面各一丈远；⑯细薄皮相；⑰七处（两手、两足、两肩、脖颈）隆满相；⑱两腋下隆满相；⑲上身如狮子相；⑳大直身相；㉑肩圆好相；㉒四十齿相；㉓齿齐相；㉔牙白相；㉕狮子颊相；㉖味中得上味相；㉗大舌相；㉘梵声相，声音清净深远；㉙真青眼相；㉚牛眼睫相；㉛顶髻相；㉜白毛相，眉间有白毛，平时卷缩，伸开达一丈五。

八十种小相，《大般若经》卷三百八十一载，主要说佛的头、面、鼻、口、眼、耳、手、足等长相奇特。如第一好：佛的指甲狭长薄润，光洁明净，色如赤铜；第三好：手足指头圆而细长柔软，不见骨节；第二十八好：唇色红润光泽，上下相称；第三十一好：声音宏伟，如象王吼声明朗清澈；第三十三好：鼻梁修长，不见鼻孔；第三十六好：眼睛青白分明；第四十二好，耳轮阔大，成轮埵形；第四十七好：头发修长，稠密紺青；第五十

七好：面形长宽匀称，皎洁如秋月；第七十一好：声音不高不低，应众生心意，和悦与言；第七十三好：以一音说法，有情之类各得其解；第八十种好：手足及胸，皆有吉祥喜旋之相（如斫字等）。

四、加行

①正修前的准备，如学前班。

②另一个解释可以举例说明。比如修大乘道的六度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧这六个层次，每一个前面的修证都可以成为后一个修证的加行，如布施是持戒的加行。

五、功德

功德分“出世间功德”和“世间功德”。在此世界任何善的起心动念和行为都可累积功德。此功德可获得善业的果报。修证佛法、弘扬佛法是累积出世间功德，获得解脱轮回的果报。另在行菩萨道中，做善事的同时修正自己的起心动念和贪、嗔、痴、慢、疑，才能成为功德，否则善行只是助缘或世间*善报。

六、皈依

梵文 Savana 的意译。从字面理解，“皈依”是回来依靠、信奉、依止。如游子归父，感到温暖与依靠，心生欢喜。如民依王，感到信赖与保护，无所恐惧。皈依有几层意思：

①回归自己的本性。佛说每个生命都有佛性。在我们本有的佛性面前，我们的心一直在流浪。

②皈依上师：皈依传法给你的灵性导师。他可以带领你流浪的心回家，给你指示回家的路。

③宗教仪式的皈依：在寺院接受三皈五戒，成为一位真正的佛教徒，把佛教作为自己的信仰。佛教是传播弘扬佛法的一个载体，它用有形有相的形式来示现佛的教法，而且僧人的职业也以弘扬佛法为使命。故皈依佛门，作一名佛教徒也是间接地传播弘扬佛法。而且明白了佛法的教义后，也不会因为寺院、僧人的不净或宗教团体的腐败而否定佛法，否定佛的智慧。

七、涅槃

梵文 nirvana 的音译。

①佛教中对高僧大德死亡的代称。

②断除生死轮回后获得的精神境界。

③无余依涅槃：生死之因果都尽，不再轮回三界。

④有余依涅槃：“生死”之烦恼因已断，尚有生死之果待尽者，即果报身还留在世界。

⑤无住处涅槃：大乘的最高境界。不住生死涅槃，利乐有情，穷未来际，用而常寂，故名涅槃。

八、南无

梵文 namas 的音译。译为致敬、归敬、归命。加在佛名前，表示对佛、法的尊敬和虔信。

九、斋

古人在祭祀前或举行典礼前清心洁身曰斋，以表示恭敬。佛教流传后有两个新义：

①过午不食曰斋；

②素食曰斋；

十、朝山

佛教徒到名山大寺进香拜佛礼菩萨，并修证佛法。

十一、参禅

佛教“禅宗”修持方法之一。参究修行之道，求得明心见性叫参禅。

十二、打七

佛教修行仪式。

①禅七：禅宗僧人常在冬天从农历十月十五日起，至腊月八日止，共“七七四十九天”连续进行坐禅修证，现代随时可以举行，每七天算一个禅七。

②佛七：净土宗僧人的念佛活动。随时可以举行，七七四十九天中，只念一句佛号。敲木鱼击磬，名为“打念佛七”。

十三、闭关

闭门不出，修行人在一个期限内闭居一室，止语少食，一心诵经坐禅。现在也有方便关，即行者放弃俗务，一心致力修证。

十四、外道

佛教自称内道，认为其它宗派和学说都不能圆满“契合真理”，所以称外道。主要指释迦牟尼佛在世时的“六师外道和九十六种外道”。后来就引申为对异端邪说的贬称。

十五、手印

梵文 mudra 的意译。显密或教派不同对手印的解释不同。

①导引气脉运行。

②天线的的作用。身密之一，与诸佛菩萨沟通的密印，口持真言，手结密印。

③用手印示法，身体的语言。

十六、打坐

结跏趺而坐，使心入定。

十七、挂单

行脚参访的僧人在途中经过的寺院请求暂住。

十八、荼毗

梵文 jhapita 音译，亦译“阇毗、阇鼻、阇鼻多、阇维、耶维、耶旬”，意为焚烧、火葬。

十九、舍利

人死火葬后烧出的结晶物。修行者多有此物。还有一些修行者死后，整个肉体久存不坏，叫全身舍利。

二十、礼拜

佛教徒向佛或菩萨、大德等顶礼膜拜，表示恭敬。在古印度有九种形式：

- ①发音慰问
- ②俯首示敬
- ③举手高揖
- ④合掌平拱
- ⑤屈膝
- ⑥长跪
- ⑦手膝踞地

⑧五轮俱屈

⑨五体投地

二十一、合十

亦称合掌。原为古印度的一般礼节，佛教沿用之。

二十二、顶礼

两肘、两膝和头着地，称“五体投地”，而后用头顶礼尊者之足，故名。

二十三、绕佛

围着佛右绕（即顺时针方向行走，表示对佛尊敬），有时也将此作为增加福德的修行方式。

二十四、供养

两种：一种以饮食、钱物等供养佛菩萨，称“财供养”。对众讲经说法为“法供养”。

二十五、结缘

一般指与佛法结缘，为将来得度创造条件。大乘佛教主张：未成佛道，先结善缘。

二十六、开光

佛像塑成后，通过某种形式，对塑像进行开光加持。开光后，佛像由艺术品变为与佛菩萨沟通的桥梁，可供人顶礼供养。

二十七、法会

佛教为说法、供佛、施僧等而举行的仪式、集会。如：佛诞节亦称“浴佛节”，纪念释迦牟尼佛的生日。届时寺院举行诵经法会，并根据“佛生时龙喷香雨浴佛身”的传说，以各种名香浸

水洒洗佛像，并供养各种花卉实物，还行拜佛祭祖，施舍僧侣等庆祝活动。中国汉地为农历四月初八。

二十八、三摩地

禅定的状态。在三摩地中，行者会进入忘我，暂时忘掉身心，获得轻安、喜悦。

二十九、般舟行

亦称“佛立三昧”。“般舟”意为“出现”，“佛立”。谓修此禅定，十方诸佛就会出现眼前，如明眼人清夜观星，见十方佛亦如是多。据《般舟三昧经》，若一昼夜乃至七天七夜一心念佛，就可见佛立面前。天台宗据此立“常行三昧”修持方法，以三月为一期，一心常念阿弥陀佛，绕佛像不休不眠，常行不停。

三十、结跏趺坐

略称“跏趺”。有双盘、单盘（安稳，不易疲劳，身心端正）。

三十一、《大藏经》

简称《藏经》，佛教典籍汇编而成的总集。有汉文、巴利文、藏文、满文、蒙文、日文、西夏文等等。

三十二、认识常供佛

①释迦牟尼佛：意思为释迦族的圣人。娑婆世界教主，人间佛教创始人。左右助手为文殊师利菩萨和普贤菩萨，文殊座骑为青狮，普贤座骑为白象。

②阿弥陀佛：意思为无量光无量寿。西方极乐世界教主。左右助手为观音菩萨和大势至菩萨。观音常手持净瓶杨柳，大势至持如意。

③药师佛：东方琉璃世界教主。手下有十二药叉神将及日光菩萨、月光菩萨。不只消灾延寿，还治生、老、病、死的轮回之病。主治贪、嗔、痴三毒。

④弥勒菩萨：兜率天教主，未来佛。造型为五代明州布袋和尚的形象，笑口常开。

⑤地藏菩萨：称大愿地藏，有“地狱不空，誓不成佛”之大愿。在中国的道场是安徽九华山。

⑥观世音菩萨：闻声救苦，慈悲著称。在中国的道场是浙江普陀山。

⑦文殊师利菩萨：称大智文殊，表佛法智慧的菩萨。在中国的道场是山西五台山。

⑧普贤菩萨：称大行普贤，在菩萨中行愿的代表，普贤菩萨发的十大愿被称为愿王。在中国的道场是四川峨眉山。

⑨韦驮菩萨：本是婆罗门的天神，传说佛涅槃时，有一鬼盗取佛牙一双，时韦驮急追取还，故成为佛教的护法神将。

⑩伽蓝神：伽蓝土地的守护神。广义指护持佛法的诸天善神。依《七佛八菩萨大陀罗尼神咒经》所说，佛教伽蓝神是保护寺庙的神，佛说有十八神保护伽蓝。在中国的佛教中，常以关公为伽蓝神。

⑪四大天王：东方持国天王，手持琵琶；南方增长天王，手拿慧剑；西方广目天王，一手拿蛇，一手拿珠；北方多闻天王，手拿伞盖。四大天王是佛法的护法神。

三十三、三千大千世界

三千大千世界是佛教的时空观。在梵语中，世界一词，含有“时间”和“空间”的双重意义。

佛教中认为，一日一月照临的范围，为一小世界。集一千小世界，为一小千世界。集一千小千世界，为一中千世界。集一千中千世界，为一大千世界。因为这中间有三千千的倍数，所以大千世界又称为三千大千世界。一个大千世界，乃至无量大千世界为一佛土。

娑婆世界是“三千大千世界”的译名。娑婆是梵语的音译，意为堪忍。即说娑婆世界的众生堪能忍受种种苦业，而不觉得苦痛，仍不愿出离。佛教中说，我们人即生活在娑婆世界，这个世界的教主是释迦牟尼佛。

三十四、五蕴、十二处、十八界

佛教认为世界和生命是由色、受、想、行、识五种因素构成，这五种因素称为五蕴。

色蕴是指物质由地、水、火、风所构成。世界的一切都是色的暂时组合。在入道，色蕴分内色和外色。内色就是眼、耳、鼻、舌、身五根；外色就是色、声、香、味、触五境。

受蕴（觉受）是指外界作用于眼、耳、鼻、舌、身而产生的痛痒、苦乐、忧喜、好恶等觉受，是说人的心理活动。

想蕴（概念）是指通过对外界万物产生的觉受进行分析判断后得到的知觉和表像，是一种理性活动，概念作用。如，人听到鸣笛声，心中就判断那是汽车发出的声音，给它定一个名称，这就是想。

行蕴（行为）是通过对外界事物的认识而产生的行动意志，相当于心理活动、意志活动。行蕴所生的心是造业的主要力量与原因，因这些心念可以驱使我们的身、口、意去造业。

识蕴（了别）是人的总的意识，即把受、想、行三蕴汇集在一起，形成对境界的觉知分别，也就是认识的功能和结果。

识蕴包括“小乘”的“六识”和后期大乘瑜伽行学派所讲的“八识”，相当于包括感性认识和理性认识活动与内容。六识是指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。八识是在六识之外，加上末那识和阿赖耶识。

五蕴的本质都是无常、苦、空、无我。

（二）十二处

十二处又称十二入。“处”的梵文原意是指“进来的场所”，“进来的东西”。内容是指色、声、香、味、触、法外六尘，对应人内六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。六根称内六处，六尘称外六处，合为十二处。故十二处即为眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处、色处、声处、香处、味处、触处、法处。

（三）十八界

十八界是指在十二处的基础上加上六识就是十八界。六识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。十八界内容如下：

眼界 - 色界 - 眼识界

耳界 - 声界 - 耳识界

鼻界 - 香界 - 鼻识界

舌界 - 味界 - 舌识界

身界 - 触界 - 身识界

意界 - 识界 - 意识界