佛学

正文

上期回顾（请提供入坐出坐ppT）1打坐预备的工作，时间安排，处理杂事2前行的3个要点，身，口，意，三个方面，3正行发心，修正行，4后行出坐

本期串讲

今天的课在整个佛教里面是最基础的一堂课也是最基本的功课，，虽然层次 不是很高，但是对初学者有用，现在我们不需要的层次很高的法，比如说密宗里讲的大圆满，大手印， 禅宗讲的明心见性，这些高深的法，虽然级别很高很深奥，从目前情况看，暂时不太适合我们，所以我们就只要选择一个层次比较低的修法，在修行方法我们能够用得上就比如小学一年级的课，它不需要太大的基础，也不需要太高的基础，它本身就是基础的法。所以我们先修最简单的法，然而这个简单的法 里也有很多层次， 目前这 是修法里面层次最低的。我们把这个层次最低的修好了，以后我们接着修第二步，第三，四⋯步，这样一步一步修， 脚踏实地修就会有收获的。

比如说我们念经，磕头，放生⋯有功德，可以 积累资粮，也可以去清净我们自己的罪过，包括我们现在听课、修行、打坐也有功德，也有积累资粮，也有忏悔自己的罪过这些功德都有，但是这些收收获我们看不见摸不着，今天我们讲的不是这些收获。

今天讲很明显 能够看得到摸得着的能够改变自己这种收获。比如说我们没有学佛，或者我们没有修行之前特别傲慢，或者脾气特别特别暴躁，或者有很强的嫉妒心，或者特别贪财，或者嗔恨心很严重，很容易生气的这样子的一个人，自从进入了佛门，然后接受佛教教育，然后通过佛教的训练方法，去训练自己的心，慢慢地改变自己，那么这个改变我们是看得见，摸得着的，我们之前是什么样子，之后是什么样子，这个中间有什么改变，有什么样的差距，我们自己应该很清楚的，所以佛教的修行，其实就是训练自己，训练自己的心。在训练过程当中，我们也会发现自己的进步，所以是一个非常实实在在的过程，比如说就像我们吃饭能填饱肚子一样真实。所以修行是对我们非常非常重要的。除了这些以外在现实生活中如果没有修行，也就是没有精神上的训练的，那么我们也不会很幸福的。为什么不幸福呢？比如我们把宗教的信仰，还有唯物主义的教育等等，这些后天学来的东西全部抛弃开以后，我们发现人就有一个先天的本质，这个本质就有两种不同的生活区域，一个叫物质生活，另外就叫精神生活。这个物质生活和精神生活是人的先天需求，人本身就有这两个需 求，任何一 个需求得不满足时，人就不会幸福，人就会痛苦。

比如说我们没有钱就不幸福的.然后同样的在精神上缺乏了一些东西的话，同样也不会 幸福的。但是过去我们大家都比较看重物质方面，精神方面实际上也是需要的，但是我们比较忽略了。因为大家都去看重物质了，其实如果精神生活这方面缺乏一些东西的话，有时会比缺乏物质更厉害的，有些时候我们在物质生活方面非常富裕，但是还是感觉不幸福，就是因为精神上没有东西。然而有些时候精神上很丰富，但没有物质人也没有办法生存，所以这两方面需要都很重要，所以我们这两方面都要训练。

比如我们平时大家都比较喜欢去做运动，肉体的运动， 但是我们不去做精神上的训练，因为大家都知道肉体运动会健康，不生病，，同样的我们精神上不训练的话，我就会得各种各样的精神疾病。因为现在这个年代我们大家都很浮躁，很空虚，在这个时候我们每个人的心很脆弱的，所以我们沒有办法面对很多现实生活中的问题，这个时非常容易在精神上出问题。那么精神上出了问题的话物质方面再丰富都是没有用的，感觉不了幸福，所以从这个角度来讲，我们先不讲成佛，先不讲解脱，就讲眼前的这个现实生活的话，真的我们的精神也非常非常需要训练的。这个我们过去都不太了解，不了解的原因是什么？很简单就是几个原因。第一，是我们几百年来大家都物质方面比较贫穷，人就要在这个物质方面有很大需求。另外一个原因，我们的教育也有关系，我们的教育不怎么提供精神上的东西，给我们教怎么样赚钱？怎么样积累更多的物质?它不提供精神方面的东西.教育体系中也不太强调精神上的价值，我们忽略了精神需求，我们讲的都是物质。现在我们受佛教教育，以后用佛数教育来弥补缺陷，

佛教它们观点是什么？既不强调物质，也不强调精神

佛教告诉我们这两个都需要的，至少物质和精神两个生活要达到一个平衡。这样才能幸福。人有了幸福感，有了这种安全感，然后才能有更高的理想。如果我们精神都不健康了，肚子 都吃不饱了， 根本就不可能有理想，更不可能想成佛，解脱，度众生。所以佛教告诉 我们首先把这两个做到平衡， 平衡好以后在这个基础上，，那时我们就会想寻找成 佛，解脱或者利益众生的这些事情。

首先我们对修行需要有一个正确的认识，它是一个实实在在的训练方式，如果精神上不锻炼不训练，只赚钱然后锻练身体，肉 体健康了，但是精神不健康那就是有很大的问题 ，所以我们要精神上的修 行训 练。这就是我们为什么要修行训练的一个简单理由。

我们怎么去训练呢？怎么样去修行呢？

修行有许多种目的，有不同修行

因为有许多种目的，所以修行也有很多种结果，比如说有些 人他想成佛，为了成佛修行，有些 人像南传佛教，他不想成佛，但他想解脱，他不想生老病死，所以他修解脱那么他的这个修行跟大乘佛教的修行也有一点点不同，有些人，他既不想成佛，也不想解 脱，他只需要心里的平静，因为心很浮躁空虚，失眠，然后精神上出了许多问题虽然不想成佛和解脱，但是他想心平静这也是一种目标。有些人就是为了达到 身体健康，通过精神的训练达到身体健康。有些人目标就是神通，他希望他眼睛能够看到我们普通人看不见的东西，想知道我们普通人不知道的一些东西。这个叫特异功能，有些就是 为了神通而修行。所以这 些有许多不同目标，就有许多不同的方法。我们的目标应该是什么呢？

第一我们不是为了身体健康学佛

第二不仅仅是让心平静学佛

第三更不是为了神通来学佛

我们追求的目标不是一个人的解脱，而是众生 的解脱，这就大乘佛教的菩提心。我们的目的就是为了成佛修行。我们 修大乘佛教。

大乘佛教的修行我们分三个阶段：

第一阶段就是跟小学的课程差不的，这个叫四加行和五加行（或者叫四前行、五前行）前 行的意思就是说还没有进入主题。主题是修大圆满，大手印，修空性在。这个之前还有一些基础的修法。基础的修行、基础训练叫前行。

基础的这个训练…我们分两个层次虽然这二个是最基础的，但是其中第一个是基础的基础，第二个稍微在这个基础的训练当中层次稍微高一点点，这两个等于小学生 的课程。小学课程修完进入中学课程。

第二阶段：禅定 这就是中学课程 .修四禅八定（以后学到会具体讲）

第三阶段：修空性，就像金刚经 ，心经的空 性，或者是藏传佛教大圆满，大手印，或者是汉 传佛教禅宗明心 见性。

我们真正需要的追求的东西是 这个 大学 课程 。

从小学～中学～大学 课程中 间 需要7、8年时间，（目前我们 安排的是7、8年）

意思是说如果7～8年这些功课，全部都做得比较到位，这样样的话7～8年以后有可能证悟， 就是这个意思。

那么证悟了以后又怎么样呢？证悟了以后并不是成佛，也不是说不需要修佛，证悟我们这时侯像禅宗里讲的一样。恍然 大悟，大 悟什么东西？就是彻底明白这个世界的真相，明白自我真 相，

它的结果，就是彻底推翻我们对这个世界的 一些错误观点，还有对我 们自 我的错误的观点，我们对生命的错误观点，这些都推翻了 ，

那为什么要推翻呢？因为这些错误的观点，让我们痛苦，让我们不自由，自在，让找我们生 老病死，不想投生也要投生，不想衰老也要衰老不想死也要死。

那么这些原因是什么？

主要的原因就是这些错误观点，导致太多烦恼，然后这些烦恼就让我 们去做杀 盗淫妄，造许多罪业，造了这些罪业 以后我们又堕地狱，畜生，这 叫轮回，不断地轮回，，所以我们 最终要证悟，证悟以后这个生死轮回的 动力就被破坏了， ，从此以后不轮 回，可以解脱简单说就是这样。

修行是 我们每一个人一辈子的事 情，从 现在 开始我们要 修一辈子，是一辈子的功课，这并不 是二三 年的事情。所以我们修行的时候不能急功近利，希望修二三个月就有收获，如果二三月过去没有什么太大收获，就失望绝望，退转不想修，这样子是不对的，我们刚刚开始修行的时候，必须要有充分的思想准备，这个路不管有多难，多艰苦，我们必须要走下去，，暂时在短期内没有明显收获，我们自己也不放弃，努力坚持，那么这就会有成果，这个是为什么一定会有成果呢？因为这么2500年时间当中，成千上万的人走过这条路，所有的人都得到了他想得到的东西.所以我们如果走得比较 好的话，那就是跟 大家一样的，这个路是完全没有错的，我们要相信这条路，只要相信自已的路不放弃坚持那一定会有成果，一定会有有成就的，这叫修行。

有些人一辈子非常非常顺利，工作、感情，家庭，身体健康等等，但是因为这个对一个人来说，50，60，70…80年时间还是比较长的，但是对百年或者整个轮回过程当中它特别渺小，尤其我们感觉幸福的时候时间过得很快很快，不顺利的时候，痛苦的时候时间就感觉很长很长。人的真正的生存意义是什么？生活目标是什么？人生大家都找不到一个合理的答案？因为现实生活当中，没有一个人是一辈都顺利。

我们学习提升自己的生命级别，净化我们的心灵，增长我们心灵力量，我们就有能超越所有烦恼，所有生老病死的痛苦 能力，这样就很有意义。然而总有人希望在人生当中出现 奇迹，希望我们每一人都有所谓精彩的人生，但是过后什么也没有发生，没有奇迹， 没有精彩，没有得到什么，一生又一生这样轮回。嵯陀人生，这个轮回当中应该算我们这一生已经很不错，以后就像这样的机会都不一定有。轮回当中如果我们不超越，超越不了的话，要在这个轮回当中找到一个真正比较满意的生活结果是很难的 ，所以佛告诉我们大家尽量超越眼前的这个幸福快乐，人是因为过去有福报的，所以今世有机会做人，尤其是跟其他的动物比较。佛告诉我们不要沉迷眼前的这一点快乐，如果我们只为眼前这点快乐，不做任何准备，比如修行。那么我们就把长远的幸福和快乐都牺牲掉了这样是非常不 划算的。佛告诉找我们大家要修行，在这个修行中我们才能够找到我们生命的意义， 修 行中找 我 生活 目标。

我 们应该已经知道并且确定修大乘佛的这种方法。我们暂时分3个阶段，71～8 年完成，在这7～8年中我们所有人都会发生变化，能不能完成，大家都没有把握， 我们能 做多少做多 少，一步步往前走就可以了 。

小学课程～ 四加行， 它的作用， 就是为了培养出离心，或者说为 了创造一个修行的动力。如果我们去修行可能我们在吃喝 玩乐的时间上要做一点牺牲。如果不愿意牺牲，我们修行动力慢慢变差，就 会产生问题。怎样创造修行 动力，这里有四种方法所以叫四前行。

四前 行当中第一个～人身难得，意思说佛首先让我们 肯定自己的生命价值，不管我们在这个社会上 扮演了什么样的角色，有钱的 ，没有钱的 ，有权的，没有 权的，不管是什样的角色，从修 行的角度，从学佛的角度，我们每一人都是非常幸运的都是很有福报 的。这就叫做 人身难得，因为许多人 不懂自己生命的价值 ，所以现实生活中发生琐事，左右了心情，然后活得不开心，觉得活得没有意义，甚至严重到去自杀等等 ，全世界每年自杀的人越来越多，这是他们看得不 远，我们 人能够 看到的也就这几十年，在这么几十年当中，他们觉得没什么可追求的东西，尤其是没有发 现有希望的东西时，抑郁 焦虑问题等就出现了，因为看得很短，很近，远的地方都看不 见，就像我们站在这个地球上，我们永远不知道地球到底是一个什么样子，因为我们的眼睛在地球上最多往前，往后看到十多公里，地球是球形的永远 都 看不见它的真相，同样我们也不了解我们的生命，就在往前后几十年的范围当中，这样子我们看到的东西太少太少了，有非常大的局限性，这时候我们发现不了自己生命价值，我们也不知道我这一生当中为什么是人，而这些动物它为什么不是人，我们一直简单认为它还没有进化，其实这个解释顶多也就肉体上的解释而巳，我们接受了佛教教育，把这些局限性的东西打破了，打破以后我们看得更远，看得更深，发现一些新的价值，知道我该做什么？追求什么？这些东西是我们接受学校教育当中我们学不到的，我们的父母也不了解，他们也没有办法告诉我们这些深奥东西，我们自己没有人教的情况下，我们活得非常迷茫，学了佛以后就我们才知道一些前后的事情，了解生命的真相 ，从此以后我们才知道怎样活，这就是学佛进步和收获。

四个功课～人身难得：首先学习理论，它是 一种方法论，然后我们怎么样把理论用到实际上，落实到实处，怎样去训练， 就有两个部分，在佛教里面就叫闻思修，闻是什么？闻就是去听，思就是思考，自己思考通过这二个学习它的理论， 然后训练方法去修。我们理论是全新的观念，我们要用学到的知识去推翻过去传统的老观念，过去的观念根深蒂固没有那么容易推翻，所以我们要修，反复地去训练，实际上这个训练的意思就是把我们这个新的观念新的观点强化，当它有力量的时候就可以推翻老的错误观点，这些烦恼，痛苦就可以消除，我们要反复训练。

今天很简单，我们要认识我们自己的生存价值，肯定我们生命的价值，这个方法有许多种，佛教里面，尤其是藏传佛教里面的它有三十七个不同的功课，来告诉我们，让我们训练这三十七个不同方法全部学完以后，全修完，我们讲的四个加行里的第一个加行就修成功了，到底什么时候是修完了，这不是数量来衡量，也不是以时间来衡量，而是以它这个改变我们的心态，从我们的内心变化来衡量它的，进一步讲它有一个标准，当我们的心态达到这个标准的时候，这个时候就修成功了。

我们初步安排三个月的时间，那么四个加行，每一个加行修三个月这样子我们需要修一年时间，那么每天修多少没有规定，大家尽量每天一小时以上，但是有特殊情况，我们挤时间，没有时间去做功课的话，我们可以补明天二小时，但是这个只是一个要求，如果我们这些功课不做的话，我们只是听一下或者偶尔去做一下功课，修一修，这就不会有什么效果。比如我们生病治病的时候，这个药每日三次，每次要服多少医生说服多少就服多少，这样才能够治病，否则话我们七天八天才吃一粒二粒，然后想吃的时候就吃，不想吃就不吃，这样没有办法治病，学佛同样的道理。所以大家尽量，但不规定一个时间，所以尽量完成每天一小时左右，左右就是有一点空间可以少一点，也可以多一点，当然二，三小时更好，那么我这一小时内想什么？首先我们要肯定我这人生是非常来之不易的，我们怎么知道我的这个生命来之不易呢，那么我们需要一个对比的东西，才能够知道，如果没有对比我们怎么知道有多难得，我们对比地狱，饿鬼，动物，跟它们生命对比，这时我们就会发现我们的人身是很不容易的。这叫暇满难得，暇是什么意思？闲暇，闲暇的意思并不是讲我们很闲，没有什么事情做，很闲，它不是这个意思，闲就是我们每一个人都有学习修行机会或多或少，比如说我们只要自己愿意，我们每天都可以安排一点时间学习去修行，这是我们人类当中像我们这样人才有的机会，不是所有人都有的机会，也不是所有生命有的机会，有这种机会叫闲，，闲的意思就是至少我们每天可以安排时间在这个时间闲下来。也就是说我们可以把其他东西放下，专心去学佛，有这个时间叫闲，这种大圆满前行它有三个八闲暇时间，一共讲了二十四种，平时我们不去思考这个问题，我们感觉不到，然后现在我们稍微比较深入比较细致，发现我们有这么多时间，有这么多自由，有这么多机会，这就是二十四种闲，满就是圆满，圆满是学佛修行的条件，十个条件叫十个圆满，我们今天在座的每一个人都具备了十个圆满，加起叫三十四个暇满。

问题l怎么做到物质生活和精神生活平衡？

2修行的具体课程和时间安排？

3修行的重要性是什么？