怎么样学佛？

思考题

1、在学佛的过程中，我们应具足哪几个要素？各自起到什么作用？请一一说明。

2、有些人认为：“佛法自学就可以，没必要去依止善知识。”这种观点正确吗？为什么？你是如何依止善知识的？

3、为什么说发大心利他的话，自己也很容易成就？你对此有哪些体会？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

前面从两方面阐述了什么是佛、什么是法。尤其是佛法，指释迦牟尼佛的八万四千法门，它可摄于九乘法门、三乘法门，或者分为显宗、密宗法要。这样的佛法，大家一定要认识，不然，有些人趋入显宗而不了解密宗，就认为密宗的法不殊胜、不究竟，对此产生各种诽谤，这是非常不合理的。我们对任何一个事物，不了解之前绝不能轻易诽谤，否则，且不论佛教的因果如何可怕，单单是世间伦理也说不过去。英国文学家莎士比亚就讲过：“千万不可妄自评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

佛法包括显宗和密宗，只有将这二者圆融无违地修学，学佛才会很全面。不然，你只学习密宗，却不了解显宗；或者，只喜欢显宗，而排斥密宗；又或，只接受显宗的小乘法门，对大乘教法一概否定，这样的学佛都不完美。因此，你如果自称为一个佛教徒，就要圆满地修学佛法。就好比学习世间的知识，读完小学、中学之后，只有再读上去，才算是学业完整。所以，我们一定要全面地了解佛教。

假如你想诋毁某个法门，至少也应先亲自研究一番，看它的教义是否不合理。倘若真是如此，到时再诽谤也不迟。打个比方说，你看我钱包里有些东西，但根本没翻过，就断言“钱包里的钱全是假的”，这让别人怎么相信？如果你说“我是听别人讲的”，或者“我估计是假的”，那就极为愚蠢可笑了。同样的道理，不论是藏传佛教、北传佛教、南传佛教，大家不要在不了解的情况下随意诋毁，否则，除了有很大过失以外，只能说明你不认识佛教。

那什么是佛教呢？昨天也讲了，佛教的教义归纳起来，是“诸恶莫作，诸善奉行”，在此基础上再“自净其意”，这就是所谓的佛教。以前我给很多有缘道友发过一张释迦佛的唐卡，下面就附有这个偈颂。此偈虽然看似简单，但涵盖了佛教的全部教义，所以，你们千万不要觉得它很好懂而轻忽了。

今天我们继续讲，这样的佛法怎么样修学。此问题从三方面来阐述：一、依止善知识；二、发菩提心；三、次第闻思修行。这三个内容，可以说是修学佛法的三个要诀。

（一）依止善知识

大家要明白，学佛必须依止一位具有智慧、悲心、经验丰富的善知识，否则，依靠自力想通达佛教的教义相当困难。世间人接触不了知的领域，尚且需要一个引路人，如学知识要找老师，治病要找医生，开车要找司机……那我们修学佛法时，善知识更是必不可少了。《法华经》也说：“善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，发阿耨多罗三藐三菩提心。”

当然，在依止善知识之前，首先务必要观察，要寻找一位有德行的人。如果你特别着急，刚听到某人的名字，刚刚见到他，就认定他是善知识，马上特别激动地去依止，这样会比较草率。《事师五十颂释》中讲过，依止上师之前，师徒间要互相观察六年或十二年。以前元帝忽必烈依止八思巴为上师时，就很有智慧，他观察六年后对上师说：“我观察您六年了，现在确信您是一位具德上师，请收我为徒吧！”八思巴回答：“你观察了我六年，我也要观察你六年。”

可见，若要了解一位善知识，并不是一天两天就够了，必须要经过长期观察。而且，你在观察善知识时，不能以神通强、长相好、口才棒、财富多、威望高、名气大为衡量标准，关键要看他能否引导众生断恶行善。《大般涅槃经》中云：“善知识者，能教众生远离十恶，修行十善。以是义故，名善知识。”若具足这个法相，这样的善知识就可以依止。可是有些人并非如此，遇到一个上师就随便依止，过两天看他有许多过失，又开始极力诽谤，这种行为非常不合理。不过，这就是末法时代的标志。

有人或许认为：“依止善知识是多此一举，我自学佛经就可以了。”这种想法不正确。佛法不可能以自力来通达，自古以来的佛教历史上，没有一个人能以自力证悟。佛陀在《华严经》中亦云：“譬如暗中宝，无灯不可见，佛法无人说，虽慧莫能了。”譬如漆黑暗室中的宝物，没有灯光则无法照见，同样，佛法中的甚深教义，若没有具证善知识的开示，纵然你才华横溢、智慧超群，也不可能通达，更无法趋入解脱正道。因此，有些人不要以为自己很有智慧、很了不起，你若想修学真正的佛法，必须要依止一位善知识。

在我的一生中，最幸运的有两件事：一是遇到了佛法；二是依止了法王如意宝等很多具修证的善知识。钱财、名声等虚幻不实的东西，自己虽然也得过很多，但这些都没什么意义，最有意义的就是这两者。所以，大家在修行过程中，千万不能舍弃善知识。《大宝积经》说过：“能舍恶知识，亲近善知识，菩提道增长，犹月渐圆满。”只有亲近善知识、远离恶知识，我们相续中的菩提心、大悲心、信心、智慧，才会如初一到十五的上弦月般，越来越增上、越来越圆满。因此，道友们有机会依止善知识时，一定要好好珍惜！

（二）发菩提心

学习佛法最根本的就是发心。所谓发心，其实就是制定目标，比如你想前往拉萨，方向和目的地一定不能弄错。佛法就像个超级市场，内容十分丰富、应有尽有，无论你是要发财、要治病、要解脱，在里面都可以得到，而每个人最后所得的之所以不同，就是因为各自的目标不一样。我们作为大乘行人，学佛时一定要利益众生，千万不能困于自利的发心。只要你把方向搞对了，有了大乘的发心，那么成就一定很快。

大乘的发菩提心，其实不仅为藏传佛教所重视，汉传佛教也有许多这方面的教言。如印光大师言：“菩提心者，自利利他之心也。此心一发，如器受电，其力甚大，而且迅速；其消业障，增福慧，非平常福德善根之所能比喻也。”省庵大师在《劝发菩提心文》中也说：“言多善，则莫若发广大心……发大心，超过修行历劫。”

所以，以自利心修学佛法，即使有成就也不大，而只有发心为利益一切众生成佛，这种力量才不可思议。如今学佛的人有很多，但以利他心摄持的却很少，正因为他们最初的发心错了，以致最后的果也不圆满。就好比你只想呆在成都，不想前往拉萨，这种发心就把你限制在那儿了。因此，我们现在虽然是凡夫人，难免有自私自利，但只要有一个广大的誓愿，力量自然也就大了。

如同台湾的证严法师，虽然看起来瘦瘦的，似乎只是个普通的比丘尼，你在路上碰到了都不一定跟她打招呼。但因为她的发心极为广大，所以力量非同小可。看到“慈济”在全球的事业，当初很多人问她靠什么力量，她回答说：“愿大力就大。”可见，心的力量的确不可思议，《华严经》也说：“欲得一切佛，明净智慧灯，应建弘誓愿，速发菩提心。”要想获得一切佛的智慧，就要先建立宏大的誓愿，速速发起度化无边众生的菩提心。

昨天有个人跟我说：“我要建立一个慈善机构，一定要利益众生！”我试探她说：“这个还是很难吧，不是那么容易吧？”但她的誓言很坚定，我见后也暗自高兴。我们做利益众生的事情，就要有这样的心力，不能遇到一点点挫折就畏缩，发愿力也变得越来越小，像分子、原子、原子核、夸克……最后就没有了。其实只要你心够坚强，任何困难、痛苦都可以转变。有句格言说得好：“只要心能转变，世间就可以变得美好。”因此，只要心能承受一切，就没有面对不了的事。即使你这辈子做不成，那就下辈子；下辈子还不行，再下一辈子……就像佛陀在因地时多生累劫利益众生一样，只要有不退的誓愿，最终一定能呈现出宏大的事业。

有些人可能是接受过外道或小乘的原因吧，一直发不起大心来，甚至听到大乘广大的发心和行为，就有点害怕、担心、犹豫、困惑。实际上，这种心态是可以改变的，只要你经常串习利益众生的念头，这些就慢慢可以消失。其实不管你修哪一个法门，利他心都特别重要。现在有些学净土宗的人，认为自己往生就可以，其他众生都不管。如果你有这种想法，那绝对无法往生。且不说藏传“往生四因”中必须要有菩提心，就连汉传的弘一大师也说过：“唯求自利的人，不能往生。”因此，求往生者一定要发菩提心。如果你能放下自私自利，一心一意帮助别人，劝人念佛、行善，即使自己积累的善根不多，来世也很容易往生。

宋朝的王龙舒居士在《龙舒净土文》中，就讲过这样一则公案：唐朝有个人叫房翥，有一天忽然死去，神识到了阴曹地府。阎罗王接见他时说：“你一辈子行持的善法不是很多，但因曾劝一位老人念佛，这个老人现已往生。以此功德，你也可以往生。”房翥说：“我发愿要念一万遍《金刚经》和朝五台山，这两个愿没有完成，现在还不想往生。”阎罗王说：“诵经、朝山固然是好事，但总不如早日往生好。”房翥没有回答，阎罗王只好放他回到人间。（如果是我，肯定高兴坏了，马上选择往生。）由此可见，劝人念佛往生的功德非常大。

此文还引用《劝修西方偈》说[[1]](#footnote-1)：“若能劝两人念佛行善，超过自己精进的功德；劝十人行善，有无量的福德；劝千百人行善，是真正的菩萨；劝万余人行善，此人即是阿弥陀佛。”现在有些人号召力很强，动员别人做善事一呼百应，大家都纷纷行动，这也是诸佛菩萨的加持入于心，诸佛菩萨之事业可以展开的一个标志。既然利他心有如此的功德，大家就应共同发愿行持善法，有机缘的时候，一定要度化众生。

我希望在座的道友，从今天开始，应该发愿：“为利益一切众生，我要示现成佛！”不然，你学佛几十年，全都是为了自利，临死时还在贪执自己，修行绝对不会成功。而有了利他心就完全不同了，纵然你没有为自己做很多事，修行自然而然也会成就。所以，大家一定要为利益众生而发愿。

此外，你们在实际行动中，能不能至少劝一个人行持善法？我想在座的每一个人，能力虽然千差万别，有些人只要振臂一呼，当下应者云集；而有些人即使磨破嘴皮，说上一百遍，连最亲的父母、孩子、亲友也无动于衷。但不管怎么样，只要你发心不退，在这一辈子中，至少劝一个人皈依佛门应该没问题。

总而言之，修行要用利他的菩提心来摄持，这一点非常关键。否则，即使你依止了善知识，但如果发心不对，每天都是为自利而奋斗，修行的力量恐怕也不强。

（三）次第闻思修行

修学佛法必须要有次第，而这个次第，就是闻、思、修。上师如意宝在《忠言心之明点》中也讲得很清楚，闻思修是佛教的根本，如果没有它，人与佛法就很难融合，所以大家对此不能轻视。

1、听闻正法

我们这些具无明烦恼的轮回众生，对于跟贪嗔痴相关的事，生来就有意乐，串习这些也很容易，而出世间的解脱法门，则很难依靠自力掌握，此时就必须依止一位上师，在上师那里听受佛法，令心逐渐得以调整。否则，我们相续中的智慧日光，被无始以来乌云般的浓厚习气所覆盖，很难自然而然现前。

关于闻法的功德，《正法念处经》第六十一卷中讲得比较多，如云：“以闻法故，心得调伏。”所以闻法能够调伏自心，而从没闻过佛法的人，不管是说话、做事，都会与贪嗔痴比较相应，无法趋入出世间解脱。因此，我们首先听闻正法非常重要，作为智者，乃至命终之前，也要听受佛法。《正法念处经》云：“是故智者，乃至失命，常应听法。”萨迦班智达也说：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”

有些道友闻法的意乐很强，只要是真正的佛法，就会通过光盘来听受，其实这跟在善知识面前听受一样，甚至比这个还方便。试想，假如你找一位上师亲自听法，戒律中说要依止十二年，这对城市里的人来说比较困难。而且就算你有这个条件，能始终陪在上师身边，上师也不可能天天给你传法。然而，听光盘就不一样了，你想听课的话，随时都可以听。依靠这种方便科技，如果你能听十年课，实际上跟依止上师十年没什么差别。

为什么呢？因为你依止上师，并不是依止上师的身体，也不是依止上师的心，而是依止上师所传的法。毕竟我们末法时代的众生，没有米拉日巴尊者那样的根基，只靠一种表示就成就了。所以对一般人而言，听法非常重要，它可以让我们通达佛法、不造恶业、舍弃无义之事，乃至获得涅槃。如《大宝积经》云：“多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。”

2、如理思维

对于所听闻的法义，不能只停留在书本上，而要反反复复去思考。否则，我们无始以来的习气根深蒂固，仅仅只听一两句佛法，不可能那么容易对治它。有些人说：“我学佛已经七八个月了，为什么还有分别、执著、妄想？”其实不要说七八个月，就算七八年也不一定奏效，修行应该是有生之年，如果你没有这样坚持不懈，依靠不断如理思维来调心，习气则不可能被断除。

在藏传佛教中，如理思维的最好方法就是辩论，大家通过互相提问、答疑、探讨，就可以遣除相续中的怀疑。《大宝积经》中曾说过：“不如理思维，愚痴无解脱……若如理思维，息广大烦恼。”可见，如理思维还是相当重要的，没有它就无法脱离愚痴，有了它则可以息灭广大烦恼。

大家若要如理思维，就应从人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、皈依三宝、菩提心之利益……一层一层上去，若能如此，最后定可安住于禅宗的明心见性、大圆满的觉空无二、中观的离戏空性等境界中。所以，一心一意思维很重要，否则，你听完一堂课后，什么都不想就倒下呼呼大睡，这样肯定收获不大。反之，你若能好好回想今天讲了什么，对每个道理慢慢去思维、消化，不但会对自相续有利，而且功德也非常大，《佛说宝雨经》云：“如理思维故，即为供养一切如来。”因此，大家听闻以后，一定要如理思维。

3、如实修行

1）修行之理

假如你依止上师后，仅仅是听了佛法、稍作思维，却从来没有修行过，那也不能断除烦恼。就像饭是要自己吃的，如果光是看别人吃，或听别人吃饭的声音，根本不可能填饱肚子一样。不过现在很多人不懂这一点，尤其是学术界的人，只对理论研究很有兴趣，成天探讨公元多少年发生什么，这个人跟那个人的时代如何如何……可是对佛经中所讲的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、万法皆空等甚深道理，从来没有思维过，更没有修行过，这样的话，这些内容就无法与自相续融为一体。

佛陀在《华严经》中也说过：就像穷人日夜在数富人的珍宝，自己却身无分文[[2]](#footnote-2)；良医知道如何开药方，但自己有了病，不吃药也治不了[[3]](#footnote-3)；聋子弹奏悦耳动听的乐曲，但自己根本听不到[[4]](#footnote-4)……同样，我们理论上再精通、嘴巴上讲得再漂亮，但内在没有修证的话，还是解决不了实际问题。到了最后，“靠山山会倒，靠河河会干”，什么都靠不住。即使你天天求上师加持，但自己不修行的话，烦恼种子也很难断除。

所以，广闻和实修比起来，实修更为重要。我们每个人都会面临死亡，当那一刻到来之时，唯有平时修持的善法才有用，名声、地位、财富等世人羡慕的对境都无济于事，只能全部留在人间。我们如今既然有缘相聚，互相信任，我常常考虑对你们最有利的是什么？众生的业力各不相同，死时都是各奔东西，谁也帮不上谁，我现在唯一能做的，就是劝大家行持善法，这远远超过给你们金银财宝。

因此，我内心非常希望大家：从现在开始，抓住机遇学习佛法，不要天天忙于世间琐事。现在很多人都是在用“生命”赚钱，但你的生命又能维持多久？大家不妨想一想。你以分别念计划的有些事，不要说这一辈子，可能千百世也做不完。故而，世间的很多事情，我们只能选择一部分重要的、非做不可的去做，尤其是家庭、社会的一些责任，有些人必须要承担，而至于其他的，就应该有所取舍。

所以，我不会劝所有的人都出家。其实我若多讲些出家的功德，等一会儿下课后，可能会有好几十人跑来剃度。但我并不这么强调，因为出家需要认真观察，绝非一时的冲动。如果你因缘具足，到山里出家也未尝不可，但若暂时没有这种因缘，那也应以在家的身份，安排好自己的修行。对每个人来说，尽管各自的工作压力、生活情况不相同，但肯定都有一分自己的空间，若能从中抽出一点，把它用于修行方面，这对你的死亡和来世才真正有意义。

在佛陀时代，曾有两个比丘，一个听闻佛法后就去实修，结果证得阿罗汉果；而另一个只注重闻思，不重视修行，一直在字面上耽著，时间久了，他成了有名的三藏法师，座下有五百名弟子。

有一次，三藏法师想用些难题难住那位阿罗汉，从而抬高自己的身份，当众羞辱他不懂佛法。佛陀了知他的用心后，不忍他如此造业，便前往二比丘住的地方，一再赞叹那位阿罗汉的功德。当时，三藏法师的弟子们很不平，议论佛陀为何赞叹那个什么都不懂的长老，却对熟读经典的三藏法师不赞一词。

佛陀知道他们的心思后，便开示道：“在我的教法中，你们的法师犹如被雇来看管牛的人，而这位阿罗汉长老，犹如独自拥有牛的主人一般。”弟子们闻后恍然大悟，原来只说不修是不行的。

通过这个公案可以了知，修行才是最重要的。只是口头上夸夸其谈的学者，最多不过像仆人一样，自己没有任何东西。所以，我们作为修行人，应该成为法的主人。

2）修行之方便

在修行过程中，显宗、密宗的法门特别多，但最契合我们，对直断烦恼、往生净土最有帮助的，应该是净土宗、禅宗、密宗。在修持这些法门时，我们一定要有方便方法，若以殊胜窍诀来摄持，便可如《华严经》所言：“以一方便，入一切佛法。”

以前有位弟子向赵州禅师求法：“我非常困惑，请您给我指点开悟之道。”禅师问他：“你米粥喝了吗？”他说：“喝了。”“那就去洗碗吧。”听到这句话，弟子当下开悟了。所以，弟子的信心与上师的方便法聚合时，稍稍一句话，也可以让人明心见性。

还有一个弟子问百丈禅师：“您能教我如何修行吗？”禅师回答：“饿了，就吃饭；累了，就休息，不需要文字和语言。”弟子依此慢慢思维修行，结果就开悟了。

不光禅宗有这种开悟的方便，密宗也有一些特殊的行为。例如，第四世多竹钦在12岁时，上师命令他喝酒。他刚开始不敢喝，后来想到上师跟佛没什么差别，就一口气把酒喝了，以此瞬间证悟了心性。

还有一个猎人叫达吉，他经常牵着国王的猎狗在森林里打猎，猎杀了难以计数的鹿子、獐子等野兽。他自认为是打猎高手，常在钦则益西多吉面前夸耀，尊者也饶有兴趣地听着。有一次他猎杀了一只鹿，又来到尊者面前炫耀。尊者见状，脱下鞋子，抓住他的胸口，用鞋在他脸上狠狠地扇了五下。当时他就昏厥在地，醒过来之后，上师的一切证悟已完全融入其心，他成了一名具证的大成就者。

这样的事例，不是一种传说，而是真真实实发生过的。所以，有了以智慧摄持的方便，开悟并不是那么困难。《法王经》中说：“若有慧者，则方便解；若无慧者，则方便缚。”如果是有智慧的人，一些窍诀可令其马上解脱，比如上师跟他说“吃饭、走路”，甚至把鞋脱下来重重打一下，他当下就开悟了。但对没有智慧的人而言，方便就会成为束缚，不要说用鞋子打，就算上师给他传密法中最殊胜的窍诀，他也会对上师生邪见诽谤，最终让自己堕入地狱。所以，窍诀还是要靠智慧来掌握，这一点相当重要。

以前藏传佛教中有个人，一直恳求上师给他讲最甚深的窍诀。后来上师跟他说：“我也会死！你也会死！”——假如是有邪见的人听了，肯定不屑一顾：“这个我早就懂，算什么窍诀？”但那个弟子对此真的生起了信心，想到自己总有一天会死亡，于是精进修持善法，最后已经开悟了。

可见，开悟说起来似乎也并不难，但我们作为普通修行人，有生之年还是要闻思修行，只有这样，才不会浪费自己的一生。不然，倘若你舍弃了善法，今生也就白过了，如经云：“若人舍善法，今生则虚过。”现在你们这么多人行持善法，我见后发自内心地高兴，这比什么都让人开心。大家若能一直如此，就不会天天杀生、造恶业，前途必定是光明的。很多人学佛后有深刻的体会：“我遇到佛法真幸运！不然，这一辈子在无明、烦恼、业力的束缚下，恐怕还要造无数的业，最终招致无边痛苦，太可怕了！”所以，大家有缘依止善知识修学佛法时，一定要学会珍惜。

总之，在学佛的过程中，各位一定要先认识佛陀，并了解佛法到底是什么；然后这样的佛法要靠上师开示，自己同时要发菩提心、闻思修行。只有依照这种途径，修学才会稳固有序地向前迈步。否则，随便打乱这种次第，修什么法都不会成功。

我本人而言，虽不是什么智者或大成就者，但依止上师的时间，比大家稍微长一点。就像一个开车的司机，时间久了的话，技术应该会不错——不过我的时间虽长，技术也不一定就好。但不管怎么样，在我这一生中，年轻时有福报依止上师，对佛法有特别大的信心，对佛教的教理也有坚定不移的正见，若把这些与大家分享，对社会也好、个人也好，应该只有利益，不会有任何害处。假如你们通过学佛，有了健康的身心，在生活中遇到什么都能快快乐乐、心平气和地面对，这就是幸福，这就是美好！

1. 《劝修西方偈》云：“能劝二人修，比自己精进；劝至十余人，福德已无量；如劝百与千，名为真菩萨；又能过万数，即是阿弥陀。” [↑](#footnote-ref-1)
2. 《华严经》云：“譬如贫穷人，日夜数他宝，自无半钱分，多闻亦如是。” [↑](#footnote-ref-2)
3. 《华严经》云：“譬如有良医，具知诸方药，自疾不能救，多闻亦如是。” [↑](#footnote-ref-3)
4. 《华严经》云：“譬如聋聩人，善奏诸音声，悦彼不自闻，多闻亦如是。” [↑](#footnote-ref-4)