

复习

佛教的定义

一 佛教的错误定义：

- 佛教不等于
 - 信仰
 - 哲学
 - 科学
 - 唯心主义
 - 宗教

二 佛教的定义

- 佛教等于
 - 佛学
 - 教+证（智慧）

解脱的原理

慧灯禅修班教材一

1

PART ONE

闻思修三者，
不可脱节

2

PART TWO

什么是修行
修行的目的

3

PART THREE

轮回的根源

4

PART FOUR

解脱的原理

1. 寻找正确的解脱良药
2. 医治轮回顽疾的手段



1

闻思
修三者
不可脱节

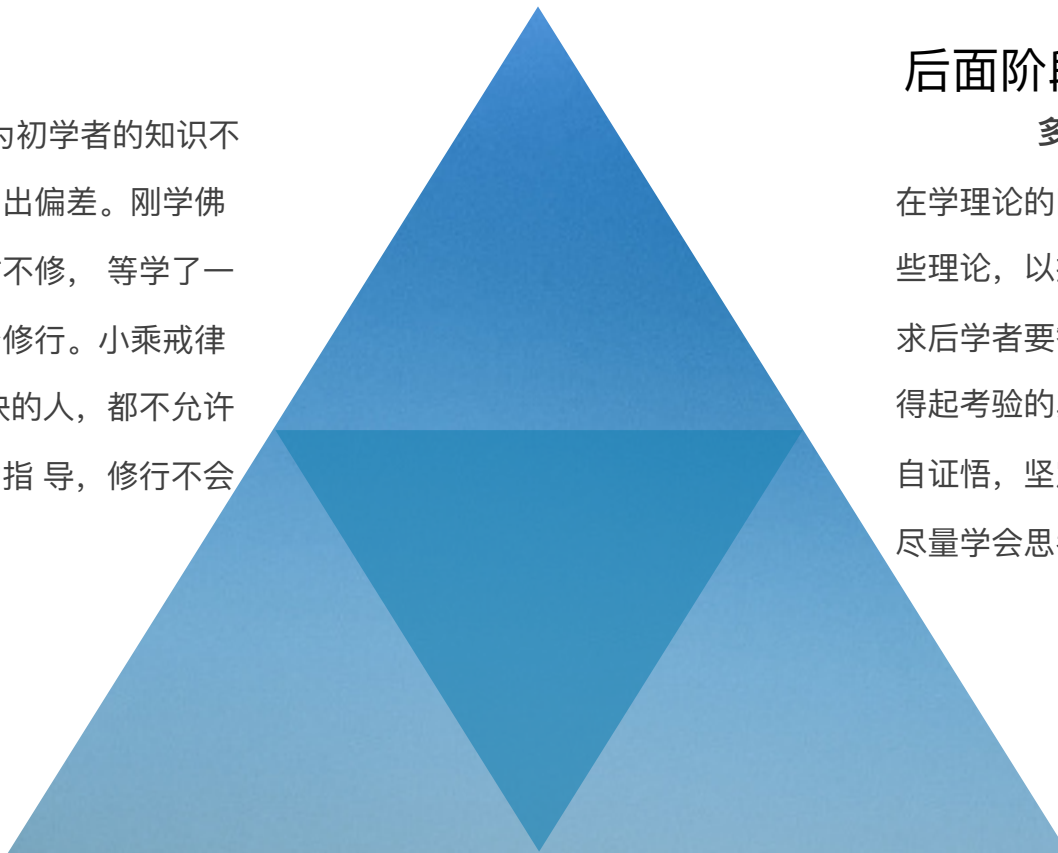


开始阶段

多闻思：因为初学者的知识不够、经验不足，很容易出偏差。刚学佛法的时候，可以先暂时不修，等学了一段时间以后，就要开始修行。小乘戒律也规定，凡是没有窍诀的人，都不允许修行，因为没有窍诀的指导，修行不会有什么结果。

后面阶段

多修行：学理论，思考与推导在学理论的同时，更要学习如何实践这些理论，以指导下一步的修行。佛教要求后学者要智信。佛经中的内容都是经得起考验的真理，需要思考、推导并亲自证悟，坚定信心。所以，佛要求大家尽量学会思考，思考得越深越好。



2

- 1.什么是修行
- 2.修行的目的

修行有两种

1. 闭关打坐

如果不闭关，在内心散乱放逸不专注的情况下，是没有办法修习任何佛法的。所以，修行时的时候，至少要闭关一两个小时。真正的修行是用心去修。

把闭关修行时思维、感悟到的佛法，应用到日常生活中。如果没有修行，生活中的很多烦恼根本解决不了。不能彻底解决烦恼。所以，在闻思修当中，最重要的是修行。

2. 日常运用

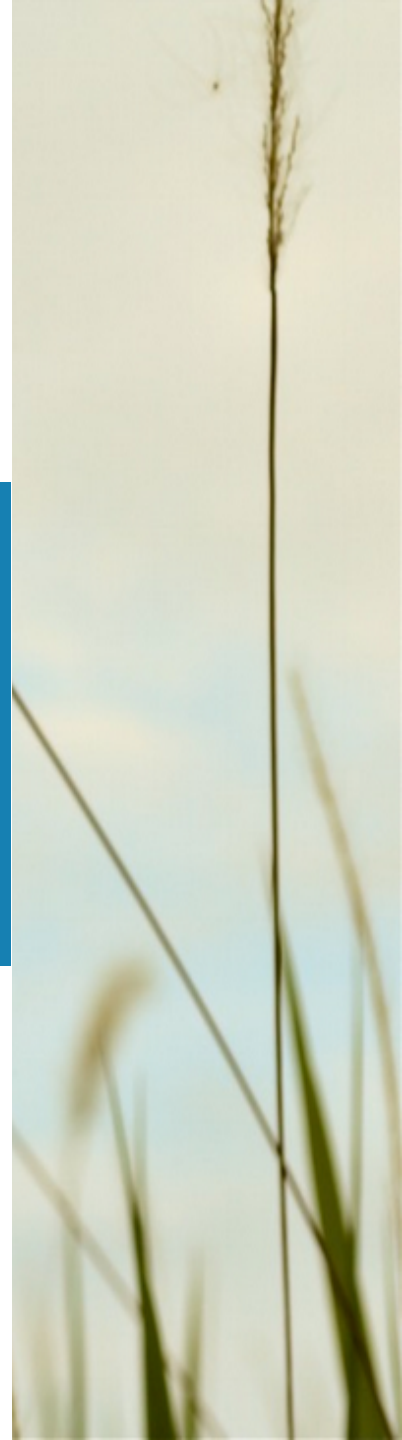
修行的目的，可以从两个角度来讲。
第一，追求幸福；
第二，脱离轮回、断除痛苦

人天乘佛教，是追求现世或生生世世的世间幸福

修行的目的

小乘佛教，是追求出世间个人的幸福

大乘佛教，是追求所有众生脱离轮回的、绝对而永恒的幸福





3

轮回的 根源

让我们不能解脱的原因有三个：

（欲望是轮回的根源，因为有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必须断除愚昧与贪欲；如果能断除愚昧与贪欲，就不会流转轮回。）

第一，是对身外之物对世界、对轮回的贪欲心。对身外之物，比如金钱、名利的执着，叫**法我执**。

让我们痛苦的
根源：执着

第二，是对我们自己的执着，也就是**人我执**、爱我执或自私心。

第三，是对一切事物的实有执着。

4

解脱的 原理

1. 寻找正确的解脱良药
2. 医治轮回顽疾的手段

所做的一切善根，如果和轮回没有冲突，和解脱也没有关系 是无法成为解脱轮回之因的。

如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？

生起出离心，就是冲突的开始；

生起菩提心，就是冲突的加剧；

有了证悟空性的智慧，就逐渐到了冲突的高潮与结尾。

(一)寻找
正确的解
脱良药

该如何放下



放下不等于放弃

悲观、厌世、看不惯，日子过不下去、难以为继，所以被迫暂时放弃。如果有一天诱惑出现，还是会重操旧业，这是放弃



如果有一天，我有了一块更好的手表，所以对旧的手表没有贪欲了，这也不是放下，只是将执着转移到新手表上面而已。

佛教讲的放下，是对任何事物，都没有贪欲心。

(二)医治轮回顽疾的手段

1. 出离心：明白这个世界是痛苦，无常，有漏的，真的没有什么幸福可言，我们的贪欲心就受到了破坏。只要对空性稍稍生起一点正面的怀疑——“有可能一切法都是空性的哦！”即使没有证悟，也能破坏三有轮回的根源，不会在轮回中流转很长时间了。

用四外加行或小乘佛教的观点去观察，可以得到万法无常、痛苦、有漏的结论。能够产生各种各样的烦恼，叫做有漏。中观的观察方法，又教会我们观察今生来世与外在的各种事物。龙树菩萨的《中论》有二十七品，其中绝大多数的内容，就是观察精神以外的物质，从而得知万法之空性，发现世界原来根本就是不存在的幻觉。

要放弃所有世俗的东西，是不可能的，在家人要生存，要养家糊口，不能一学佛就不工作、不要家庭、不挣钱了。

但是要学会放下的心态，具体有两种方法：

2. 发菩提心：就要设法打击我们最大的一个执着——爱我执。从无始以来直至没修菩提心之前，爱我执都是我们心中的统帅、胜利者，它把菩提心、利他心都消灭得一干二净。在我们的意识领域中，“我”对一切起着决定性的作用。若能跟着菩提心走，到一定时候，菩提心一定会打败爱我执或贪欲心，成为最后的胜利者。当然，在修行之初，在我们不小心的情况下，贪欲心随时会复发，因为爱我执的市场份额太大，实力太雄厚，但渐渐地，就会鸣锣收兵。最后的执着，可以通过空性的见解来斩草除根。

三主要道 是解脱法

以上即修行能够得到解脱的原理。就像学机械，首先要学习它的工作原理一样。懂得原理后，就从现在开始努力。

同时借助于念佛、烧香、拜佛等助缘，就能获得最终的胜利。

不支持 贪欲、自私心与实有的观念

支持出离心、菩提心、空性见

修行打坐是最根本的方法

思考题：

- 1.为什么闻思修不可脱节？
- 2.什么是修行？
- 3.修行的目的是什么？
- 4.痛苦的根源是什么？为什么比喻人们似飞蛾扑火？
- 5.幸福的原因是什么？请详细说明。
- 6.轮回的根源是什么？为什么？
- 7.解脱的原理是什么？
- 8.解脱正确的良药是什么？
- 9.医治轮回顽疾的手段是什么？
- 10.为什么说欲望越多，痛苦就越大？
- 11.为什么说欲望和愚痴是轮回的根源？
- 12.如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？
- 13.放下和放弃有什么差别？请举例说明。



感恩聆听

文殊师利勇猛智,普贤慧行亦复然,我今回向诸善根,随彼一切常修学。
三世诸佛所称叹,如是最胜诸大愿,我今回向诸善根,为得普贤殊胜行