

## Contents

<b>1. 一、为何宣讲佛教的世界观</b>	<b>3</b>
1.1. 佛教不是什么 . . . . .	3
1.2. 佛教是什么-世界的真相 . . . . .	4
1.3. 不了解真相会带来烦恼 . . . . .	4
<b>2. 二、佛教的世界观</b>	<b>4</b>
2.1. 、二谛：世俗谛/胜义谛 . . . . .	6
2.1.1. 粗浅意义上的“二谛”-用肉眼与显微镜去看同一个鹅卵石 . . . . .	6
2.1.2. 现实和梦境 . . . . .	7
2.1.3. 结论：用不同的感官去看世界，则任何物质都会有不同的现象 . . . . .	7
2.2. 、狭隘的感官——错误的结论 . . . . .	8

2.2.1. 到底有没有一个客观存在的世界 . . . . .	8
2.3. 、世界的本质-是幻觉, 是无常 . . . . .	12
2.4. 、色即是空, 空即是色-颜色和物质都不真实存在 . . . . .	14
2.4.1. 颜色不存在 . . . . .	14
2.4.2. 形状不存在 . . . . .	15
<b>3. 三、痛苦——源自于执着</b>	<b>15</b>
<b>4. 四、痛苦的分类</b>	<b>16</b>
<b>5. 五、幸福, 来自于心灵</b>	<b>17</b>
<b>6. 六、空性——消除执着的金钥匙</b>	<b>18</b>

## 1. 一、为何宣讲佛教的世界观

---

<b>7. 七、无挂无碍，轻松自在-树立正确的世界观</b>	<b>19</b>
7.1. 结语 . . . . .	20
<b>8. 思考题</b>	<b>21</b>
梦幻世界	

## 1. 一、为何宣讲佛教的世界观

### 1.1. 佛教不是什么

- 我们不能把佛教当作普通的宗教，更不能把佛教当作迷信来看待，

## 2. 二、佛教的世界观

---

### 1.2. 佛教是什么-世界的真相

- 本来佛教是一种文化。它的很多观点与理念都非常科学。

### 1.3. 不了解真相会带来烦恼

- 一旦没有这些理念，不了解世界的真相，就会犯一系列的错误，我们的生活也将出现形形色色的痛苦与烦恼，

## 2. 二、佛教的世界观

- 普通人的三种烦恼-贪图心、嗔恨心与无明

- 绝大多数生活在这个世界上的人，都是凡夫，也即普通人。在所有普通人心中，都有着类似的三种烦恼——贪图心、嗔恨心与无明。用佛教的语言来讲，这叫“三毒”。
- 三种烦恼的后果会伤害自己与周边的亲朋好友，甚至还会给社会造成危害
- 断除烦恼的方法一部分来自于佛教的世界观
  - 因为不了解金钱、感情、婚姻以及人与人之间关系的真相或实质，就会给我们带来很多痛苦、烦恼与负面的影响。
  - 若能对世界有一个客观、公正、科学的认识，用正确的眼光去看待世界、看待人生，就能减少烦恼，活得也不会这么辛苦、这么累、这么没有意义。

### 2.1. 、二谛：世俗谛/胜义谛

- 佛教的世界观，首先要从二谛讲起。

#### 2.1.1. 粗浅意义上的“二谛”-用肉眼与显微镜去看同一个鹅卵石

用肉眼与显微镜去看同一个鹅卵石，结果是不一样的

- 用肉眼去看鹅卵石，无论再专注、再认真，也只能看到一个静止的、一动不动的物体
- 在看似静止的鹅卵石中，没有任何静止的东西，一切都是运动的，这是显微镜的结论
- 静止与运动是矛盾的。鹅卵石不可能同时既是静止的又是运动的，
- 相对而言，显微镜下看到的景象，才是鹅卵石的本质，所以是真实的。

## 2. 二、佛教的世界观

---

- 肉眼看到的静止物是不真实、不符合实际的现象，这叫做幻觉或幻相，也叫做世俗谛。

### 2.1.2. 现实和梦境

- 同样，从凡夫五个感官的角度来说，现实生活和梦境也是这样。现实生活是很真实，梦是假的。

### 2.1.3. 结论：用不同的感官去看世界，则任何物质都会有不同的现象

- 因为人类的眼睛的结构是这样，所以我们看到的世界也是这样，如果我们的眼睛换成另外一种结构，那我们看到的世界也不会是今天这样。

### 2.2. 、狭隘的感官——错误的结论

#### 2.2.1. 到底有没有一个客观存在的世界

- 这是唯心主义与唯物主义争论的焦点。从佛教的角度来说，这也是唯识宗与经部宗辩论的焦点。
- 我们所有的观念，判断所依据的数据或信息，都来自于我们的感官-眼、耳、鼻、舌、身。
- 我们的感官是不可靠的。关于这一点，从前面鹅卵石的比喻就可以了知。

##### 2.2.1.1. 当下之前和之后的世界都是不存在的

- 暂时先把一秒钟的万分之一作为“当下”。
- 因为当下之前的世界，已经消失而不复存在。而当下之后的世界，还没有



诞生，故而也不存在。

### 2.2.1.2. 生灭：我们的世界真正存在的，只有“当下”的“一秒钟的万分之一”

- 物理学认为，电子围绕着原子核运转。佛教却不说“运转”，而称为“生灭”。
- 佛教的这个用词是非常精确的。因为在微观世界当中，没有一个东西在运转，运转也是一种感官上的幻觉。
  - 比如说，当电子从原子核的东边移动到另一个位置的时候，在我们的概念当中，这是运转，但实际上并没有一个电子在运转。因为东边位置上产生的电子在产生的同时，就在东边的位置上消失了。也即是说，它就在同一个位置上一诞生就立即消失，它的生灭几乎是同时的。之后在它往前的位置上，又诞生了一个全新的电子，同时它也在这个位置上又消失了，就这样不断地在往前的位置上又诞生、又毁灭，但在

我们的视觉看来，就是一个电子分别从第一个位置跑到第二个位置，然后是第三、第四个位置，所以认为它在运转。实际上，第一个位置上的电子，和后面每一个位置上的电子相互之间，都是没有任何关联的。东边位置上的电子已经消失，永远不会再出现。但从微观中的宏观感觉来看，还是有一个电子在转的错觉，但实际上并没有任何东西在运转。虽然它们之间，有类似的共同点，但后来的电子根本不是以前的电子，所以佛教称之为生灭。

- 感官的常识是错误的，科学的结论是正确的。用非常准确的逻辑来推理，就会非常清楚地发现，世界只有当下一秒钟的万分之一那么短暂，其余的都是错觉。
- 宏观世界中的例子：几十个彩灯排在一起依次点亮熄灭（生灭），看起来仿佛是一个光点一直从第一盏灯泡的地方移动到最后一盏灯泡的地方。但

“移动”是一种错觉，有的只是“生灭”。

### 2.2.1.3. 相续是幻觉：世界如梦幻泡影一般虚幻-这是非常科学的世界观

- 过去、现在和未来碰头，没有办法让它们在一个位置上聚会。否则那“昨天、今天和明天”也可以在同一点聚会了，这样一来，我们的时间概念全都会乱套。所以，我们今天都活在一个虚幻的世界当中。
- 《黑客帝国》告诉我们，整个人的生活、工作以及周边的一切，都只是一个电脑程序，不是真实的东西。同样，我们今天也活在一个虚幻的世界当中

### 2.2.1.4. 如果不愿意继续在虚幻的世界中迷茫下去

- 如果不愿意继续在虚幻的世界中迷茫下去，就要树立起一个崭新的世界观，

这就是佛教的世界观。

- 这个世界观用来干什么呢？它会给我们带来智慧与慈悲心、爱心。拥有慈悲和智慧以后，就能准确地看待金钱、感情、婚姻与世界，通过佛教一系列的修炼，最终可以成佛、成就或者顿悟、证悟。

### 2.3. 、世界的本质-是幻觉，是无常

- 佛教既不能归属为唯心主义，也不隶属于唯物主义
- 佛教认为，世界既不是物质，也不是心，而是心创造出来的一种幻觉。
- 从另一个角度来说，我们今天看到的宏观世界，实际上也不存在的。比如说，在物理学家看来，假如一个原子有一栋楼这么大的话，那一个原子核仅仅只有一粒米这么大。

## 2. 二、佛教的世界观

---

- 除了原子核以外，在原子中剩下的其余部分都是空的，只是一些电子在围绕着它旋转而已。正因为电子转的速度太快了，我们的眼睛看起来，就像根本没有运动的固体一样。实际上这都是我们视觉上的幻觉，除了原子核以外，只有电子在运转。
- 在佛教里面，这也称为微观世界的无常。什么是无常，无常和运动是一回事。佛教认为，万事万物都是无常的，万事万物都在运动、变化，没有一个静止的东西，这就是佛教的世界观。
- 从上面两方面的分析可以得知，无论是从时间的角度，还是从微观世界的角度来看，世界都不是今天我们所看到的样子，而是一种我们从未体认过的境界。

### 2.4. 、色即是空，空即是色-颜色和物质都不真实存在

- “色”也即物质。
- 物质的存在，可以通过两个方面来表述，一个是颜色，一个是形状，除了颜色和形状以外，不存在物质。

#### 2.4.1. 颜色不存在

- 科学告诉我们，颜色是不存在，它只是因光波的长短而造成的视觉错误，因此，世界上并没有颜色这个东西。

### 3. 三、痛苦——源自于执着

---

#### 2.4.2. 形状不存在

- 比如像银河系，在地球人看来是一条白色的光带，有颜色、有形状，但实际上它并没有形状，只是由很多的星球等天体组成的而已。
- 虽然在宏观世界当中，长、方、圆等形状是存在的，但在微观世界当中，形状并不存在。只是由无数的粒子构成。通过波粒二象性还可以证明，粒子最终也可以变成波。波是什么概念？就是根本没有任何物质性征的东西。

### 3. 三、痛苦——源自于执着

- 知道世界的虚幻与痛苦本质以后，目的是希望能够减少自己对这个世界的强烈执着。

## 4. 四、痛苦的分类

---

- 痛苦，都是我们自己的内心在作怪，是它在制造痛苦。所有痛苦的源头，就是执着。
- 如果死抱着强烈的执着不放，就一定会产生极大的伤害与痛苦。这个伤害与痛苦，还将远远超过它当初给我们带来的幸福。

## 4. 四、痛苦的分类

- 佛说的痛苦有三种：
  - 一个就是“苦苦”，这是大家公认的痛苦，比如生病、贫穷、死亡等等。
  - 另外一个叫做“变苦”，变化的痛苦-所谓“由俭入奢易，由奢入俭难”。
  - “行苦”是更细微的痛苦。
- 佛永远不会否定现实生活当中存在短暂、相对的幸福和快乐，但佛认为，总



的来说，这个世界用“幸福”这两个字来形容不太恰当，所以我们要力争从轮回当中获得解脱。

### 5. 五、幸福，来自于心灵

- 物质带来的幸福感持续一段时间以后，就会慢慢消失。两三年以后，这种满足感已经找不到了，很多意想不到的痛苦又会产生。
- 不满足，喜新厌旧、贪得无厌的人永远都不会幸福。
- 西方发达国家的经济收入，已经在半个世纪当中翻了三番，但他们的幸福指数却不但没有同比例增长，反而在直线回落。
- 不是世上没有幸福，而是我们追求幸福的方法有问题，还有我们的因为我们的错误观念。

- 幸福并非来自于外界，而是来源于心灵。

## 6. 六、空性——消除执着的金钥匙

- 刚才我们讲，这个世界只是一秒钟的万分之一。实际上，世界连一秒钟的万分之一也不存在。因为我们可以把一秒钟继续分下去，分为一秒钟的百万、千万、一亿、十亿分之一，最后可以分为空的，根本就不存在。
- 从佛教的观点来看，哲学与数学上的“无限小”——任何物质都可以永远无穷尽地分下去——是一个错误概念。
- 物质本身可以永远无止尽地分下去思维已经脱离现实，实际上所有的东西不可能是无限的，一个有限的东西一再被分之后，最后只能分成空无。分完以后，就是佛教所讲的空性。

## 7. 七、无挂无碍，轻松自在-树立正确的世界观

---

- 量子力学已经证实，所有粒子最后可以变成波，真空当中有零点能，零点能才是世界真正的基础。
- 坚固的山河大地，还是硕大无比的天体，最后都只是能量而已。
- 我们当下的生活究竟是真实的，还是一场虚幻的梦境？虽然我们不能否定今天的现实生活，就像做梦的时候，也无法证实梦不存在一样。

## 7. 七、无挂无碍，轻松自在-树立正确的世界观

- 佛教的世界观告诉我们，这个虚幻和现实生活一点都不矛盾。
- 我们不能因为世界是虚幻的，就变得毫无反应，像行尸走肉一样麻木。
- 也不要把世界想象得太完美，一旦出现一些丑陋的现象，就根本无法面对。
- 在我们的内心当中，对世界再也不会以前那么过度的执着了。当执着减

少、心量拓宽以后，我们做任何一件事都会很轻松、很自在。

- 世界美好不美好，完全取决于我们内心的态度。
- 懂得佛教世界观的人不但不会变得更冷漠，反而会比一般的人更懂得关爱与感恩。

### 7.1. 结语

- 佛教的世界观不涉及因果轮回，解决的是今天的现实生活
- 佛教的世界观建立起来以后，就能给我们带来很多应对现实生活问题的诀窍，让我们做好充分的心理准备，积极、智慧地面对世界。

### 8. 思考题

1. 自己的世界观在学佛前后有何不同？对于自己的工作生活有何具体的指导？
2. 凡夫的世界观是怎样的？它有什么样的危害？而它又是如何形成的？
3. 如何理解世界的本质是虚幻、无常、痛苦的？
4. 了解佛教的世界观，对于解除痛苦、寻求幸福具有怎么样的意义？
5. 认识到世界的虚幻性，在现实生活是否矛盾？