

人世间

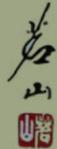


总 22 期

2016

戒幢佛学研究所

人世间



创办 普仁法师
 主编 济群法师
 责编 李尚全
 编辑 智婷 善皓 真胜
 美编 法麒
 摄影 赵德明 觉彬 觉忱

出版 戒幢佛学研究所《人世间》编辑部
 地址 苏州市姑苏区留园路西园弄 18 号西园戒幢律寺
 电话 0512-65331860
 传真 0512-65512350
 苏出准印 Z (2017) 00000296
 邮编 215008
 网址 www.jcedu.org
www.jiqun.com
 信箱 www.bjbejcedu.org
 承印 苏州望电印刷有限公司

目录 CONTENTS

卷首语

01 智慧之路，从青春开始 本刊编辑部

开营典礼 静修营，开启一场生命教育

04 西园寺，永远是大家的心灵家园 普仁大和尚
 06 西园寺，传播传统文化的重要基地 朱民
 08 心改变，生活随之改变 济群法师
 10 围绕五大要素树立正见 净智法师

佛教讲座 聆听清凉法音

14 寺院礼仪 觉净法师
 17 人心、人性与人生 济群法师
 23 佛教慈悲观 界文法师
 32 佛教世界观 净智法师
 38 佛教因果观 廖乐根

皈依共修 开启生命最大宝藏

45 每个人都有觉醒的潜质 济群法师
 48 皈依，回到三宝温暖的怀抱 戒海法师



西园戒幢律寺

西园夜话

51 炎炎夏夜，导师陪我们共话清凉

禅观人生 禅修中，找到内心的宁静

64 接纳、无常、无我 界文法师

传灯法会 点亮青春的明灯

70 传灯祈愿文 济群法师

72 点燃慧光，传递法灯 净智法师

寺院巡礼

74 园林净土，古刹西园 观云法师

三皈五戒

81 皈依，开启自性三宝 济群法师

闭营典礼 觉悟之路永无止境

86 生活上的新起点 普仁大和尚

88 珍惜因缘，为未来生命做出智慧的选择 济群法师

90 在梦幻人生中领悟智慧 净智法师

92 觉圆：是谁替我们承担了不容易？ 营员代表

93 观扬：打开耳目，收获身边的感动 义工代表

相关法讯

95 苏州北塔报恩寺举行圣像开光暨迎请藏经及对外开放庆典法会



智慧之路，从青春开始

▪ 本刊编辑部

心怀向往，独自上路，不是去往大学校园，而是奔向觉醒家园，追寻佛陀的足迹。

盛夏七月，第十二届菩提静修营开营了。放弃了暑假的休闲，来自四面八方的大学生汇聚在美丽的西园寺。古老的西园瞬间充满了年轻的气息。

刚竣工的教育禅修用房，黛瓦白墙，素雅沉静。普仁大和尚和常住倾注心血的三福楼、三慧楼迎来了第一批入住者。

多年以来，西园寺菩提静修营，围绕济群法师提出的佛法修学五大要素——皈依、发心、戒律、正见、止观展开。课程设置完整、合理，承担课程讲授的法师队伍皆由戒幢佛学研究所培养，思想一脉相承。

静修营中，法师们对机教诲，循循善诱。营员们在校园接受的多是生存的教育、生活的教育和文化知识的教育，而静修营所开展的是生命的教育，是帮助心安定下来的教育。

如何在人心浮躁的当今社会对生命进行有效的管理，需要有对生命智慧的认识。一系列丰盛的佛学讲座系统展现佛法智慧，为营员开启认识世界、认识生命的大门。

除了讲座还有禅修、皈依共修、行脚、夜话、三皈五戒。丰富的活动中，还要规范生活，吃饭、走路、待人处世……点点滴滴都是修行，都是对生命的体悟和重塑。

在佛陀的护佑下，在善知识的带领下，年轻的生命尽情呼吸智慧的空气，清澈的双眼追随觉醒的光明。

静修营，开启一场生命教育

七月二十一日，第十二届菩提静修营开营典礼召开了。济群法师开示，营员在静修营接受的将是一种生命的教育，一种帮助心安定下来的教育。课程设置围绕佛法修学的五大要素“皈依、发心、戒律、正见、止观”架构，授课法师及老师均毕业于戒幢佛学研究所，思想一脉相承。

西园寺，永远是大家的心灵家园



开营典礼上，普仁大和尚回顾西园寺历史，并勉励营员在静修营期间将身心安住在道场。

普仁大和尚在开营典礼上的讲话

非常高兴迎来了第十二届菩提静修营的举办，在此我谨代表西园寺常住，对大家的到来表示热烈的欢迎和祝贺，对将要为大家授课近一周的各位法师、老师的辛勤劳动表示崇高的敬意，对长期以来支持寺院发展的各级领导表示衷心的感谢！

接下来我从三个方面来谈一谈。首先，我们来共同回顾一下西园寺的历史和寺院发展理念，其次对本次菩提静修营课程的设计及意义做简单介绍，最后提几点希望与大家共勉。

首先，我们共同回顾一下西园寺的历史和寺院发展理念。西园寺创建于元代，兴盛于明清。明代律宗第21代祖师茂林律师住持寺院并将寺院更名为戒幢律寺，使寺院成为汉传佛教八大宗派之一的律宗道场。在清代高僧广慧老和尚的努力下，用前后三十余年的时间把西园寺重建起来，使寺院重新成为江南名刹。文革期间，在周恩来总理的关心和迟浩田将军的保护下，西园寺前两任住持明开、安上老和尚不顾个人安危，舍身护寺，终于把寺院殿堂佛像和古版书籍都保护下来。近二十年来，在各级领导的关心和社会各界的支持下，西园寺进入了全方位发展阶段。在硬件方面，恢复和兴建了寺院中轴线相关建筑，对周围环境进行了整治，完善了寺院布局。恢复和兴建的建筑有山门殿、钟鼓楼以及三宝楼、三学楼、三德楼、三福楼、三慧楼，并开展了前花园万余平方米的整治工程。从收回土地、规划设计、行政审批、建设等多方面努力，为西园寺在新时期佛教教育事业的发展奠定了坚实基础。

在软件发展方面，西园寺作为注重戒律的道场，继承前任住持安上长老提出的“道风、学风、家风”的三

风建设精神，不搞市场经济，寺院围绕道风、教育、弘法展开各项工作。在教育方面，我们创办了戒幢佛学研究所，目前已经取得了丰硕的成果。在弘法方面，寺院首座、研究所所长济群法师创办的菩提书院满足在家信众修学佛法的需求；寺院尽力地承担社会责任，全年开展各种弘法活动，其中规模最大的就是每年组织两次的菩提静修营。每年七月和十月，通过菩提静修营的活动，大家来到寺院学习传统文化，让心灵得到净化和升华，获得人生幸福，促进社会和谐。

接下来，对本次菩提静修营课程的设计及意义做一简单介绍。国家在全面建成小康社会的新的时期，倡导弘扬社会主义核心价值观，更加重视以儒释道为代表的中华优秀传统文化在民族复兴、社会和谐、对外交往等方面的积极作用。落实党和国家治国理政新理念新思想新战略，离不开我们每个公民的努力。包括佛教在内的中华优秀传统文化为促进人们内心的安宁和行为的恰当提供了丰富的滋养。而体验学习传统文化，并有所受用，须要靠“戒、定、慧”的修学次第来实现，而这也是本次静修营课程设计的基本理念。关于戒学的内容，我们将会安排皈依共修、传授三皈五戒以及戒律讲座，帮助大家了解佛教中的道德规范和行为准则。定学的内容安排有坐禅、行禅等活动，通过禅修体验，学会自我调节，让心慢下来、安定下来，逐步化解积聚的烦恼，达到内心的平静。好的心态是身心健康的重要保障，也是事业有成、成为国家栋梁的基础。除此之外我们还要有智慧，要学会智慧地生活，智慧地工作，智慧地与人相处，智慧地处理各种状况。这就需要我们不断地向古圣先贤学习，向比我们做得更好的人学习；我们还要总结过去的得失，让自己避免重蹈覆辙，从而使我们越来越完善，越来越有智慧。关于慧学的内容，我们会安排各方面的讲座和交流活动，让大家体会到传统文化的博大精深与恒久魅力。此外，西园寺首座、研究所所长

济群法师通过三十余年的学修弘法经验，提出了“皈依、发心、戒律、正见、止观”的学修五次第，为我们明确了学习、修行的方法和步骤。

最后提出几点希望与大家共勉。为期近一周的静修营，大家从四面八方来到西园古刹参加这样有意义的活动，非常稀有难得，希望大家珍惜这样的机会。既然人已经来到西园寺了，希望大家的心也一并带来，能够将自己的身心都安住在道场中。接下来近一周的课程都是老师们精心安排的，从讲座到禅修以及过堂用斋等各项活动，课程设置都非常科学，都有各自背后的意义。希望大家都能够认真地对待每一节课，以虚心的态度来完成每一个环节，这样才能对课程的内容有更好的受用。虽然寺院做了很大努力来为大家创造条件，但作为大型活动来讲，依然存在较多欠缺的方面，比如很多人住一个房间。因此无论是在生活起居还是其他各方面，希望大家能够相互支持，相互理解，相互配合，相互关心。虽然从不同的地方走到这里来，但回到了共同的精神家园，希望大家能够及时调整好身心，按规律作息，听从静修营的总体安排，按照各项活动去参与落实，让这几天过得有意义，不虚此行。回去后还要用所学来帮助别人。同时，祝愿本次菩提静修营活动取得圆满成功，并祝大家福慧增长，诸事吉祥！



西园寺，传播传统文化的重要基地



苏州市委常委、统战部部长朱民在开营典礼上表示，期望营员“关注当下，不忘初心”。

苏州市委常委、统战部部长朱民在开营典礼上的讲话

非常高兴能来参加菩提静修营活动。现在，江南正处于盛夏，江南的盛夏是炎热的，又是仪态万方的，这个季节的姑苏古城依然魅力无穷，而在我们西园古刹，佛法的清凉会让大家的这次江南之旅，多一份独特而美好的体验。

今天，西园寺第十二届菩提静修营开营了。在这里，我代表一千四百万苏州人民，对来自全国各地的菩提静修营营员们，表示热烈的欢迎，也预祝静修营能够圆满成功地举办！

当前，我们正面临着前所未有的时代。科技发展日新月异，生活节奏不断加快，社会关系纷繁复杂。在这样一个时代安身立命，对每一个人来说，都是一个挑战，也对我们的身心素质提出了更高的要求。内心里，我非常地敬佩大家，在这样一个炎炎夏日，能够放弃暑期的休息，来到这座古老的寺院，体验传统文化的魅力，关注心灵的建设！

西园寺不仅仅是一座寺庙，也是一座体现苏州浓郁地域特色的园林，更是一个传播中国传统文化的重要基地。佛教以慈悲济世为本怀，近年来，人间佛教的思想日益得到推广，深入人心，在这个方面，西园寺无疑是走在了前列。我们走进西园，处处能够感受到这座古老的寺院在继承传统的同时与时俱进，在服务社会大众方面做了非常出色的努力。整个寺院兴建的建筑无不围绕着教育弘法、服务大众这一核心职能而设计，布局空间突出实用性，特别是刚刚竣工的教育禅修楼，极大地改善了社会大众来寺院修学的条件，这里面凝聚了普仁大和尚以及社会各界人士多年的心血。

“不忘初心，就更要关注当下，从当下出发，有能力解决当下的问题，这正是我们应当从佛法中寻求的智慧。”

作为首批入住的静修营营员，能有这么好的静修环境和条件，你们是很幸运的，希望大家珍惜这次静修学习机会，真正能够有所收获。

借第十二届菩提静修营开营式，我也谈几点期望：

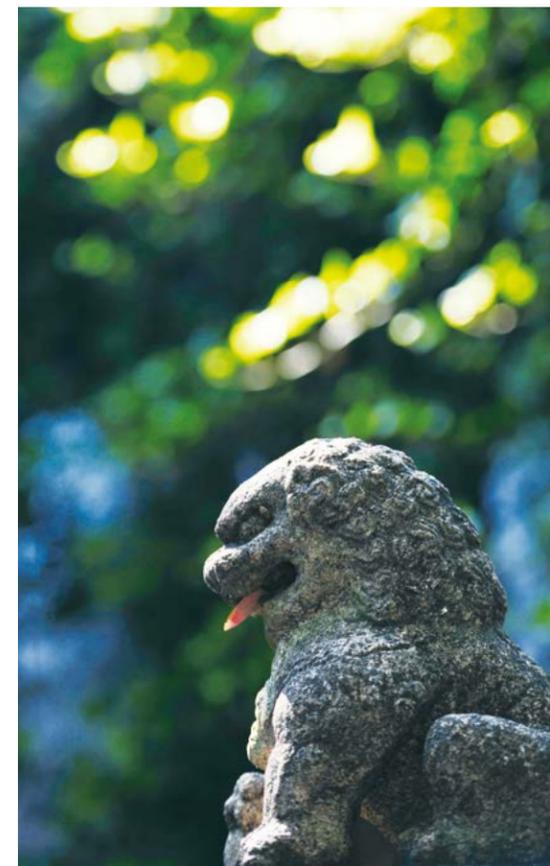
第一，关注当下，不忘初心。我们经常说这是一个伟大的时代，对此每个人都有自己的解读。对于我们这一代人来说，每天都在面临新的事物，每天都要解决新的问题。我们适逢国运昌隆，但是实现中华民族的伟大复兴依然任重道远。面对一个纷繁复杂的时代，如何才能不迷失自己，值得我们每一个人认真思考。在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习近平总书记多次引用了佛教名言“不忘初心”，告诫我们不忘来时之路，不忘最初的目标。佛教当中还有一句名言“佛法在世間，不離世間覺”。进入寺院，不是逃避现实。不忘初心，就更要关注当下。从当下出发，有能力解决当下的问题，这正是我们应当从佛法中寻求的智慧。

第二，开阔视野，扩大心量。当代都市人经常感觉工作生活压力大，烦恼多，幸福指数不高，如果我们过度关注自身得失，这些问题就会越发严重。中国有句古话“宰相肚里能撑船”，说明做大事心量很重要，佛教的修行更是如此，常以“心包太虚，量周沙界”来做比喻。可见，对于如何解决烦恼，无论是在世间还是出世间，扩大心量都很重要，有多大的心量就能成就多大的事业。希望我们能够在学修当中深刻领悟，不断地开拓视野，培养伟岸的人格，让烦恼无处粘附。

第三，正确发心，志存高远。佛教非常强调为人做事发心的正确性。所谓“因地不真，果招迂曲”，

只有正确的发心才能成就利益众生的事业。时代和社会都在进步，如果我们还把自己的人生目标狭隘地建立在个人享乐之上，我们实在就是辜负了这个伟大的时代！年轻人要有梦想，要有自利利他的情怀，敢于面对困难，勇于承担责任，树立复兴中华的远大理想。只有这样，社会才能进步，国家才有希望！学佛不是点缀，修行也不是口号，佛法当中蕴含着丰富的人生智慧，希望大家能够通过学习树立正确的知见，营造健康的身心环境，放大格局，在社会当中真正发扬大乘佛教慈悲济世、利益众生的精神，在服务大众、为国效力的事业当中，实现生命的价值！

最后，祝愿本次菩提静修营能够取得圆满成功，也祝愿大家在苏州能够生活愉快，吉祥如意！



心改变，生活随之改变



戒幢佛学研究所所长济群法师在开营典礼上开示，菩提静修营带来的是一场生命的教育。

济群法师在开营典礼上的讲话

首先，随喜赞叹大家的善根福德因缘，你们这一届菩提静修营学员非常有福报，有机会来这里参加静修营，意义非同寻常。在座都是高校的佛子，我们从小到大一直都在接受教育，那我们以往所接受学校教育，跟菩提静修营的教育有什么不同呢？我们在学校接受的大多是生存的教育、生活的教育和文化知识的教育；而我们来静修营将要接受的是生命的教育，是一种能让我们安心的教育。认识到这一点对大家非常重要。

我们生活在这个世界，身处资讯高度发达、纷繁复杂的社会，很多人会有种种困惑。一方面是对世界的困惑。过去的社会，人们的生活单纯而安定，对人生命运也看得比较清楚。但今天的社会瞬息万变，很多事情的发生都不在我们的可控范围之内，我们不知道明天会发生什么。另一方面是对生命的困惑。这来自于对生命永恒问题的思考，包括对自我、对生命意义的思考。面对这样的困惑，我们要通过对世间文化知识的学习找到圆满答案是很不容易的。当今社会的最大问题就是人心的浮躁与混乱。人们内心充斥着种种想法与情绪，总是处于忙乱的状态，感觉过得很累，即便想让心静下来，有规律地生活，但面对各种情绪与诱惑，又在自己的念头中身不由己。

菩提静修营，重点在“静”，就是要让我们这颗躁动的心静下来。其实这并不是一件容易的事情，我们须要对生命有一种智慧的认识，同时对生命进行综合管理，否则很难让心静下来。静修营整个课程都是围绕这一目标而开设，这几天我们会有很多讲座和课

程。今天下午，我会进行一场题为《人心、人性与人生》的讲座，从心性层面来认识我们的人生，帮助我们解决各种人生问题。静修营还有《佛教世界观》《佛教因果观》和《佛教慈悲观》等讲座，主要是帮助我们树立人生智慧，正确认识现实人生的种种问题，解决生命永恒的困惑。所谓“智慧不起烦恼”，我们之所以有很多烦恼，就是因为缺乏智慧。所以，智慧的学习始终是佛法最核心的内容，学佛就是把佛菩萨的智慧变成我们的智慧。从佛教的角度来说，我们生命内在本就具有佛菩萨的智慧，通过学习，就可以点燃我们内在的智慧心灯。学佛的过程就是从学习智慧到成就智慧的过程。

除了讲座，菩提静修营还有关于禅修的内容。禅修非常重要，美国、英国都已经把正念禅修引入到教育、医疗和商业等各个领域。他们这样做是因为现代人最大的特点就是心太乱，不专注，因而做事的效果就不好。内心妄想太多，会让我们的的心静不下来，就会活得很累。禅修所要做的就是训练我们的心态，培养我们专注的能力。佛教讲，专注是开启智慧的基础，一个人只有当心静下来之后，内在的智慧才能开启。人是什么？人就是一大堆混乱的情绪再加上一大堆错误的想法。如果生命没有通过禅修来改善并加以智慧地选择，我们将会永远活在混乱的情绪和错误的想法之中。

除了禅修，在静修营期间我们还有规范的生活，学习如何吃饭，如何走路，如何待人处事，这也是禅修的过程。古代的禅师说“饥来吃饭，困来即眠”就是修行。在寺院生活的这几天，大家就是要学会用正念去帮助我们做每一件事。要想有所成就，就要训练这样一种专注力。这不是非要坐在那里闭上眼睛能做到，而是要在生活中，在每一个举手投足的当下去做这样一种专注力的训练。所以，在静修营期间，管理好我们的行为、心念，专注地去做每一件事，就是非常重要的修行内容。

“佛教讲，专注是开启智慧的基础，一个人只有当心静下来之后，内在的智慧才能开启。

人是什么？人就是一大堆混乱的情绪再加上一大堆错误的想法。如果生命没有通过禅修来改善并加以智慧地选择，我们将会永远活在混乱的情绪和错误的想法之中。

除此之外，还有待人处事方面。能不能处理好家庭和学校中的各种关系，取决于我们平时用什么样的心态去对待别人，是带着一份挑剔的心、仇恨的心、排斥的心，还是带着一份利他的心、感恩的心、慈悲的心。菩提静修营的学修与生活就是要帮助我们学会用慈悲心、利他心、包容心、接纳的心和感恩的心去对待别人，并且在静修营结束后将这些心带回到社会中去。我们的心改变了，我们的生活也就改变了，我们的世界也就会随之改变。所以，待人处事也是我们非常重要的修行内容。

还有关于皈依。我们每天早上都有皈依共修，有皈依仪式。皈依代表着我们对佛教的认可与接受，代表着我们的生命从迷惑走向觉醒的开始。

所以，静修营的整个内容代表着非常完整的修行，我们大家要带着稀有难得的心来学习，“莫将容易得，便作等闲看”。在大家的成长阶段，在人生观建立的阶段，这样一个学修对我们未来人生的意义是不可估量的。

围绕五大要素树立正见



净智法师在开营典礼上的讲话
净智法师在开营典礼上向营员介绍西园寺菩提静修营的特色。

我把西园寺菩提静修营的特色跟大家分享一下。

第一，西园寺菩提静修营的课程设置非常完整、合理。一般的寺庙经常有皈依活动，信众参加一个仪式，然后领一个皈依证就结束了，缺少皈依之后对于信仰更深一步的学习。社会上也有一些禅修班，但是它们没有任何宗教信仰方面的教育，无论你信教或者不信教，也无论你信仰哪种宗教，它们是没有导向性的。菩提静修营的课程设置比较完整，是济群法师根据汉传佛教的现状，经过多年的思考提出来的，包含了五大要素：皈依、发心、戒律、正见、止观，只有在这些都具备的情况下，最后才能达到预期的效果。

皈依是一个基础，代表了一个导向性，是你的一个依靠。没有这个基础，无论你学习了多少佛法，看了多少经书，也去参加禅修，但是你还不是一个真正的佛教徒。导向性这一点看起来很基础、无关紧要，但是其实在后面的发展中，你会发现，如果没有皈依这样一个基础，你所建立的佛法大厦是非常不稳固的。皈依跟信仰建设有关，但是我们不止讲信仰，还要讲正见，也就是说，我们是建立在正见基础上的信仰。

我们的课程中设置了很多讲座，来帮助大家树立佛教的正见，因为正见是智慧。我们要强调发心，因为发菩提心能够给有情提供最大的正能量，使我们的人生不再处于一种负能量或者缺乏能量的状态中。有了这样的发心还要去实践，具体的实践就要通过戒律和良好生活习惯的养成去推动、落实它。

在此基础上，我们还要去追求更高的解脱，这有赖于止观的培养。

静修营的五天之中，我们的课程基本上把五要素都包括进去了。所以说，我们课程的特色是比较完整、合理的。

第二，西园寺的菩提静修营是一贯稳定的。从开始到现在，历届菩提静修营的内容都围绕“五大要素”展开。社会上一些禅修夏令营的主题会变动。而我们的菩提静修营，十几年来，具体内容有一些变化，但是整体的框架一贯保持。另外，我们承担皈依共修，讲授禅修的法师队伍也是稳定的，都是研究所培养出来的，在思想上一脉相承。

第三，西园寺菩提静修营还有很大的变化。在规模上，从最初的每届营员仅二三百人，到现在每届有一千多人，规模不断扩大。硬件设施也在变化，最早，我们都是住在西仓库厂房改造的房间，而现在这一届

大家都能住到新的教育禅修楼里面。这些年来，我们一直都在努力进行配套设施建设，为了弘扬佛法不断改善我们的硬件环境。后勤的义工团队也在不断成熟与专业化。很多义工都是过去的营员，参加过菩提静修营之后，在下一届静修营就来做服务大家的义工，这样就更有经验，更能有效解决静修营中一些常见的问题。在宣传方面也有很大的进步。微信、网站都在不断进步。静修营结束后，我们还会有相关刊物把本届静修营的内容、感想等编成书籍出版。随着静修营规模的扩大，影响力越来越大，我们会有更多的宣传报道，能够让更多的人受益。另外，我们尝试了更多的变化，比如针对年龄、学历的等方面的不同开设不同的课程。这是这些年静修营在发展中不断摸索，发生的积极有益的变化。

最后，希望大家在菩提静修营期间福慧增长！



聆听清凉法音

解决生命永恒的困惑，需要管理生命的智慧。菩提静修营主题讲座《人心、人性与人生》从心性层面帮助营员来认识人生，解决生命困惑。《佛教世界观》《佛教因果观》《佛教慈悲观》：一系列讲座，旨在帮助营员正确认识现实人生的种种问题。





寺院礼仪

▪ 觉净法师

炎炎夏日，我们相聚在西园。西园寺是一个古典园林，同时又满含着佛法的韵味，处处可以去体会佛法的内涵。首先，我们以诚挚的热情欢迎大家的到来！

但是集体的生活和个人的生活还是存在差异的，在寺庙里生活有一些具体的规范。在大家刚进入寺院的时候可能会对寺庙的规矩感到不适。但是我们要认识到，我们的语言和行为并不是自己认可就对了。如果用佛法去检视自己，就会发现我们的行为伴随着无始以来的串习。平时我们的生活习惯都是按照自己的喜好，行住坐卧都带有散漫性。佛教的律仪和戒行能帮助我们时时刻刻观照自己，不放任自己，如此才能获得清凉自在。

所以我们要珍惜来到西园的机会，要把这五天的时间好好利用起来，好好调整自己的身心，尽量按照佛教的行仪去做。但规矩是需要学习的，下面我将利用一点时间向大家介绍一下在寺院生活需要懂得的基本行为规范。

现在先教大家合掌。首先双手合十，第二正当胸前放，第三双眼看自己的五指。

行的威仪

平时走路的速度要适中，不能一会儿跑，一会儿走，太过与不及都代表着我们的心很散乱。在走路时，我们把心安住在自己的脚步上，就不会有妄想，这样才是如法的行。

坐的威仪

看我背后的佛像，一直都是一形态，这种形式的坐叫跏趺坐，把腿放下就叫挂腿坐。平时我们要放下腿，坐三分之一的座位，这就是中国古代人的坐法，只有这样坐才能坐得放松，坐得正。坐的时候全身放松，精神集中，身体要像钟一样稳定，不要摇头晃脑。刚开始大家或许会感觉不适，现在在做这种调整就是为了克服自己放逸的倾向，也是对身体的一种调整。而佛陀的跏趺坐也称为吉祥坐，明天晚上会有专门的教授。跏趺坐的坐法有两种，一种先放左足于右腿上，后放右腿于左腿上，这种叫金刚坐。还有一种是先放右足于左腿上，后放左足于右腿上，这种叫吉祥坐，如果做不到，就先单跏趺坐。还是不能，就半跏趺坐。

睡的威仪

佛教标准的睡姿是吉祥卧，也就是右肋而卧。我们有部分营员昨天到西园，大部分人是今天到的，今天晚上我们就要试验这种睡姿。

礼敬的方法

当我们看见法师、佛像都要礼敬。礼敬的方式很多，第一就是顶礼，简单说，就是头面接足，以自己最珍贵的额头去接触佛陀的脚背，这就是最尊贵的礼敬方式，具体方法如下：

1. 肃立合掌，两足成外八字形，脚跟相距约二寸，脚尖距离约八寸，目光注视两手中指。
2. 然后右手先下，左手仍作合掌状，腰徐徐下蹲，右臂向前下伸，右掌向下按于拜垫的中央（或右膝前方），左掌仍举着不动，两膝随即跪下。
3. 跪下后，左掌随着伸下，按在拜垫中央左方超过右手半掌处。
4. 继之右掌由拜垫中央右方（或右膝前方）向前移动半掌，与左掌齐，两掌相距约六寸，额头平贴于地面。
5. 接着两掌握虚拳，向上翻掌，手掌打开，掌心向上，掌背平贴地面。此名为“头面接足礼”，当头着地时，是以额头接触地面，不是头顶去着地。

6. 两手握拳翻转，手掌打开，掌心向下贴地，头离地面或拜垫，右手移回拜垫中央（或右膝前方）。

7. 左掌举回胸前，右掌着地，将身撑起，直腰起立，双手合掌立直，此为一拜。

第二种礼敬的方式是合十。在不同的场所需要的礼仪形式也不同。一般情况下，我们见到出家人都以合十作为礼敬的方式。见到出家人，退在路边，然后行合十礼。僧人是三宝住世的一种象征，恭敬出家人也就代表我们对三宝的恭敬。

第三种礼敬的方式是问讯。双手合掌，弯腰作揖，常用于佛教徒向师长请安的一种礼节，在拜佛念经等功课完成后一般也以问讯结束。今天晚上大家回去后可以练习。

第四种礼敬的方式是长跪。长跪是古代汉族的一种礼节，指直身而跪，其礼节较轻。直身而跪，也叫“跏”，古时席地而坐，坐时两膝据地，以臀部着足跟，跪则伸直腰股，以示敬重。

诵经的规矩

在诵经时首先要净手，然后才可以拿经典。

闻法的规矩

在佛教中法师是代佛说法，而法又是佛教的核心，所以我们要恭敬法师，当法师来讲经时，要先起立等候法师，并合掌以示恭敬，然后等法师坐好，自己再坐下。同理，在讲经结束后，先起立合掌，然后等法师离去后，再有序地离开自己的场地。在讲堂里需要有一个很好的环境，这需要大家共同努力。

称呼的礼仪

在一个寺庙里对于年高有德之人称为和尚，例如我们西园寺上普下仁大和尚才能称为和尚。在四大班首中，只有首座可以称为和尚，其他都只能称为班首师父，一般的出家人，我们称为法师。这是对出家众的称呼。在家众彼此间称师兄。

这就是我们在接下来的五天中需要的一些基本礼仪。今天利用部分时间和大家做了一个分享，希望在接下来的几天生活中我们都能够有所受益。



人心、人性与人生

▪ 济群法师

今天是我们静修营的第一场讲座，我跟大家分享的题目是《人心、人性与人生》，这是一个非常重要的问题。

前不久，我跟周国平老师在上海做过一个对话，题目叫作《我们靠什么来认识世界》。周国平老师主要从西方哲学的角度来谈，我是从东方佛学的角度来探讨。

佛法到底告诉我们如何去认识世界？佛法对世界的认识，有两个重要的理性思考，一个是缘起论，一个是心性论。我们知道，佛法自古以来一直被称为心性之学，就是因为它对人的心性有着非常透彻的了解。心性是一切问题的根本，我们能够认识一个什么样的世界取决于我们的认识，我们拥有什么样的认识又取决于什么呢？取决于我们拥有什么样的心性。我们的心性决定了我们能不能认识世界的真相，有没有能力去认识自己、了解自己。我们知道，西方哲学通过理性的渠道，认识到理性是没有办法认识到事物本质的，康德就认识到这一困境。我们对事物的认识取决于我们认识事物的能力。对于认识事物能力的开发，东方佛学是有其特胜之处的，那就是禅定的修行。另外，比如说，中国的文化是要帮助我们最终成圣成贤，孟子说过“人皆可以为尧舜”。人能不能成为圣贤，关键在哪里呢？在于人是否具备成为圣贤的潜质。如果没有，如何成为圣贤？如果有，我们又应该如何去开启这样一种潜质？所以，心性是解决一切问题的根本，这是我们能够从佛法出发，对很多生命永恒问题做出圆满解答的原因所在。

所以说，“人心、人性与人生”是一个非常重要的问题。

认识心性可以回答“我是谁”

不知道大家有没有问过自己：我是谁？西方哲学有一句名言：认识你自己。人类最大的误解是对自己的错误认识，人类最大的烦恼也根源于此。佛法讲，每个人内在都有一盏智慧明灯，当它还未被点亮的时候，我们的生命就是一片漆黑。无明的“明”，在佛教中也叫作智慧，智慧也叫明性。因为无明，生命就进入迷的状态。所以佛教对生命的认识有两个关键字：“迷”与“悟”，这是生命最根本的两极。

《六祖坛经》中讲：“前念迷即凡夫，后念悟即佛。”悟，就是觉悟，就是真正认识自己，找到自己；迷，就是看不清楚自己。结果有两种情况，一是会把自己丢掉，找不到自己，这是现代人一种非常普遍的现象；二是会对自己产生错误的认定，比如我们会把身份、地位、身体、情绪、想法当作我，甚至会把财富、事业、家庭……把外在与自己有关的一切都当作是我。当我们把这些外在的、只是与我们有暂时关系的东西当作是我的时候，我们会对这种东西产生一种强烈的依赖。但是，这些东西能靠得住吗？身份、地位、相貌、身体……一切都是无常，一切都是变化不定的。这就使得现代人没有安全感，因为对这些短暂的东西建立了一种永恒的依赖，就会产生很多很多烦恼。我们把不是我的东西认定为我，这是一切烦恼产生的根源。所以，我执是一切烦恼的根本。

佛教有一个无我的概念。这是否意味着我不存在了？其实不是的，无我要“无”的到底是什么？实际上就是对自己的错误认定。对自己错误认定的同时也加深了对自己的迷失。佛教讲无我，就是要否定对自己的错误认定。我经常讲，我们每一个人要问一问自己是谁。禅宗里有一种修行方法叫“参话头”，父母未生前我到底是什么？究竟什么代表着我？如果我们能够经常做这样一个审查，就是拷

问自己：究竟什么能代表着我的存在？能代表我的存在的才是本质的存在，本质的存在不会随着条件而变化。

“现在人的心都很躁动，其实，佛法就是一个安心之道。《金刚经》中说：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心者，云何应住，云何降伏其心？”“降伏其心”可能是生命中最重大的事情，即使拥有大财富，不能降伏其心也未必能过得幸福。

佛教讲无我，就是要把这些非我的东西一一去除掉。从对非我的执著中跳出来，最后才有可能真正地找到我们自己。禅宗里叫本来面目，参禅就是帮助我们找到自己的本来面目。所以，佛法的修行就是要帮助我们认识自己，从哪里去认识呢？从这个五蕴的身心去分析。身体肯定不是我，身体就像一个机器，我们人都是活在自己的念头里、情绪里，我们会把情绪当成我，使得我们陷入到这些情绪中去。佛教把心分为妄心和真心。妄心，就是我们对这个世界的认识有六个窗口——眼、耳、鼻、舌、身、意，佛教叫六根。我们面对的这个世界，相对地，也有六种境界，就是色、声、香、味、触、法，这叫六尘。六根在认识六尘的过程中，就会在内心留下很多影像，会伴随着很多心理活动，但是因为缺少一种缘起的智慧，我们会执著这些心理和情绪，陷入这些心理和情绪中。佛教告诉我们，这些心不能代表我们自己。佛教的修行，尤其是禅宗的修行，就是要告诉我们如何用智慧来审视我们的内心。

心到底在哪里？我们执著于情绪，情绪就会越来越大，这些心理活动被我们不断重复，就会变得很大很大，甚至会成为我们的一切。这说明，我们人的心念也是缘起的，心念虽然可以越变越大，甚至成为我们的世界，但是它的本质是来自于我们的错误想法。这些心的实质，当我们没有智慧观照的



时候，它们的力量很强，当我们有智慧观照的时候，这些心其实是了不可得的。所以，智慧的观照可以帮助我们照破这种虚妄的心理。

心是无形无相的，《金刚经》里说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”我们的心念活动像流水一样，相似相续，过去的心念找不到，当下很快成了过去，未来又很快成了现在。禅宗二祖慧可，去向达摩祖师求法，跪了三天三夜，砍了自己的胳膊。达摩祖师问他有什么事，慧可说心不安。现在人的心都很躁动，其实，佛法就是一个安心之道。《金刚经》中说：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心者，云何应住，云何降伏其心？”“降伏其心”可能是生命中最重大的事情，即便拥有大财富，假如不能降伏其心也未必能过得幸福。

降伏其心很困难吗？说难也难，说易也易。达摩祖师说：“将心来，与汝安。”我们经常陷入到情绪、

烦恼中，当下有没有回光返照：焦虑的这个心到底是什么？释迦牟尼佛在菩提树下最大的发现，就是众生都有自我拯救的能力。我们有烦恼，烦恼给我们的生活制造了无穷无尽的灾难。但是，佛陀也告诉我们，每个生命内在都有觉醒的潜质，我们有能力去解决迷惑烦恼。在这个问题上，众生与佛是无二无别的，是平等的，佛陀是过去的众生，我们学佛，就是未来的佛陀——一个觉醒的人。二祖回光返照，在达摩祖师的加持下，当下看到自己的妄心——不安的心了不可得。

其实，每个人都可以对自己的情绪做这样一种审视，这样做的时候，就能从情绪中跳出来，把情绪化解掉，就能找到自己。所以，禅宗就是要帮助我们明心见性，一方面看到妄心的虚妄，不再陷入妄心的状态里，同时能够真正体悟到生命觉悟的本性。我是谁，须要自己去寻找，别人给我们的答案是没有用的，那只是一种知识而已。



认识心性可以认识世界的真相

科学、哲学、宗教都要认识世界的真相，同时也要认识自我、生命的真相。那我们靠什么去认识世界的真相呢？我们有没有能力认识世界的真相？一方面我们要去认识自我的真相，这非常深奥；另一方面，我们也要去认识世界的真相，这同样是非常深奥的。我们怎样才能认识到世界的真相？这要靠我们人人本具的纯净的直觉。纯净的直觉其实就是我们生命内在的智慧。但是这种纯净的直觉会被我们内心的无明烦恼所污染，被后天的情绪经验所染污。所以，拥有纯净的直觉是非常难能可贵的。有的人心灵尘垢比较薄，有的人的则比较厚，如果心灵的尘垢很厚，这种纯净的直觉就很难产生作用，反之，就很容易产生作用。要想拥有纯净的直觉须要修行，要不断扫除我们内心的尘垢。“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，修行就可以让纯净的直觉成为生命

的主导力量。佛法博大精深，对生命、人性与宇宙世界的认识都有着非常丰富的理论，有着庞大的哲学体系。学习佛法，就是要通过理论的学习来建立起对世界的正确认识，这个过程离不开理性。佛教非常看重“人”的身份，因为人有理性。更重要的是，人的生活有苦有乐，为了改变痛苦的处境，须要不断去思考世界与生命的真相，所以佛教认为真理和智慧属于人间。

佛教非常重视正见，学习佛法就是接受一种智慧的认识，它可以帮助我们开启生命内在的智慧。佛法与西方哲学最大的不同之处在于，佛教有禅修。人多半活在意识活动中，有各种念头、各种情绪，我们会执著于我们的念头和情绪。而禅定可以享受到精神、心灵上的喜悦，还可以开发人的各种潜能。我们人有无限的潜力，这种潜力的开发需要靠禅定的力量让心沉静下来，使之不陷入念头、情绪与感

觉里去，这样心才有可能深入下去，最后开启内在无限的智慧。因为佛教认为，人心的本质就是世界的本质，心与宇宙是相通的，能真正开启内心的智慧，就能开启宇宙的真相。

认识心性可以解答生死轮回问题

生死轮回是一个大问题。佛陀当年为什么要出家？就是因为他看到了生老病死，出家就是要寻求超越生死之道。中国文化如何对待生死问题？儒家文化比较现实功利，比如孔子说：“未知生，焉知死？”就是不去讨论它，采取回避生死问题的态度。现在的人普遍接受唯物论教育，认为人死如灯灭，没有过去也没有未来。基督教理论属于两世论，讲现在，讲未来，不讲过去。相比之下，佛教是三世论，讲过去、现在、未来三世。人的命运由谁决定？佛教不承认有外在的主宰神，认为命运有规律可循，所以佛教对世界的解释可以用四个字来概括：因缘因果。因果的核心是业，业就是行为。

人的业力、行为有三种：身、语、意。身体的行为，每天做些什么事情；语言的行为，每天说些什么话；心理的行为，每天的起心动念，所有的心理活动。这就是身、口、意三业。佛教讲八识，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识和阿赖耶识。我们所有的行为，在发生之后都会在内心——阿赖耶识里面留下忠实的记录，并且会形成相应的心理。这种记录构成了我们现在生命的存在。生命就像一条河流，这条河流从无穷的过去延续到无尽的未来。所以，我们最初来到这个世界时并不是白纸一张。这就牵扯到轮回的问题。

人们经常问，怎么证明有轮回？我们可以从三个方面来思考这个问题：

第一，你们相信不相信人有天赋？比如有人学文科比较容易，有些人学理科比较容易，发现了自己的天赋所在，比较容易成才。如果我们相信这一点，

那天赋从哪里来？我们如果不相信轮回，就很难对天赋做出合理的解释，如果相信轮回，就很容易解释，因为每个人过去世的积累就不一样，所以现在天赋不同。

第二，你相信不相信人有缘分？在这个世界上，虽然我们接触的人很多，但是真正有缘走在一起的是不多的，那就说明人是有缘分的。如果相信轮回，就可以对缘分做出很好的解释，因为在过去的时空和生命中有过这种缘分，将来再延续到其他的时空。

第三，你相信不相信人是有命运的？佛教对命运怎么看呢？佛教承认人是有命运的，生命的发展有规律，规律的基础是因果，因果的基础是我们人的行为，行为的基础是我们的起心动念。起心动念，由心念产生行为，行为产生习惯，习惯造就了我们的性格、命运。

命运是可以改变的，但并不容易，须要下大决心。佛教虽然承认命运，但佛教不是宿命论者。宿命论认为命运是没有办法改变的，是由外在的力量决定的，而佛教认为命运是由自己决定的，但因为改变自己不容易，所以改变命运也不容易。如果相信轮回，对这三个问题就比较好解释。

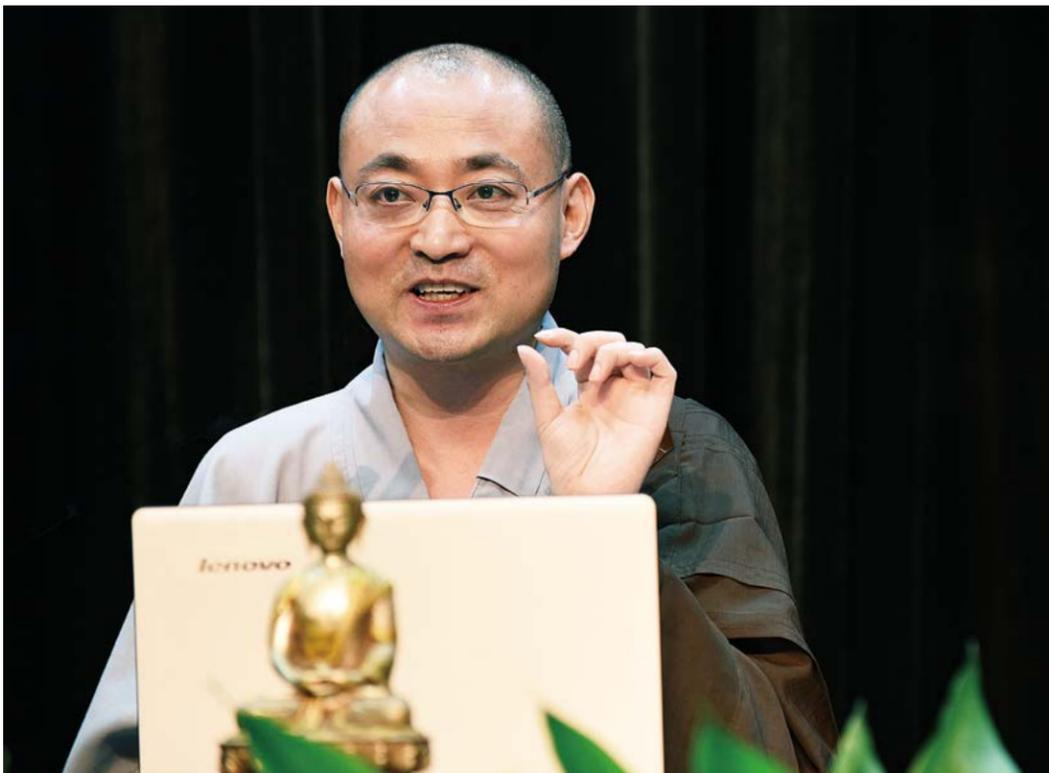
佛教讲轮回，认为生命的载体是阿赖耶识，而阿赖耶识并不是恒常不变的存在。佛教对阿赖耶识的描述是：不断不常，相似相续。就是说，生命系统是一个缘起的存在，随着我们不断接受新知识，这个系统会不断改变。所以，佛教认为我们的命运是可以改变的。

认识心性可以找到生命的意义

有些人只关心现实利益问题，尽管可能一时过得很快乐，而一旦受到挫折，由于缺乏更高层次的精神追求和对生命意义问题的深入思考，面对无常的命运，往往就会陷入痛苦之中。基于此，儒家提

佛教慈悲观

· 界文法师



非常高兴有这样一个机会跟大家一起来了解、探讨佛法修学的一些义理。今天是观世音菩萨成道日，在这样一个特别的时间，一起来讨论佛教的慈悲观是非常殊胜的一件事情。

在学习佛法的过程中我们发现，当今时代佛法确实相当普及了，很多人都有所接触，资讯也非常方便，但是现代人学佛，也有很多迷茫，很多的困难。

以前我们在戒幢佛学研究所读书时，有一个高校的禅学社到佛学院来参学。禅学社的大学生与佛学院的学生们做交流，互动中禅学社的带队同学跟我们说了心里话：“做禅学社发动同学们接触佛教，参加一些佛教的活动，这个不困难，最大的困扰是，当同学们真正开始对佛教感兴趣了，我却完全不知道该怎么陪伴大家往下走。很多同学就会各自寻找自己的学佛方向，其中有不少人遇到了很多挫折。”

他的话让我印象非常深刻。那就是，佛法的内

容实在是非常的复杂，要讨论的实际上是生命的根本话题，它比我们之前所学的任何一门学科都要深奥、复杂，因为我们的心灵就是最复杂的。而且，我们是要用自己的心灵来度化我们自己的心灵，佛陀只是老师、引导者和陪伴者，真正要渡过这条烦恼河流的是我们每一个人自己。但是我们这颗心是充满烦恼的，它还没有见到真理，所以这样一颗心要作为主体来完成这样一个复杂的工作是非常艰难的。所以，当代的学佛人有各种各样的迷茫，产生各种各样的误区，这是非常正常的。

开始觉得佛法很美好，很新鲜，带有很多的理想主义。可是学了一段时间发现，觉得禅定与开悟这些离自己很遥远。三世轮回也不能马上看得见，因果感应也是似有似无，深奥的经典所谈论的名词法相又似乎离我们的生活非常遥远，看到一些人念佛好像都是在想着死后与来世的平安，尤其是学佛多年仍然有这样那样的烦恼、缺点……所有这些都会动摇我们的

出三不朽的人生：立德、立功、立言。西方哲学对人生的思考，如悲观主义哲学家叔本华，认为人生就是在痛苦和无聊之间摇摆，存在主义认为人生就是一种痛苦、荒谬。有人认为叔本华的悲观主义受到佛教思想的影响，就以为佛教也是悲观主义。我们应该如何回应这一问题？

我们的生命有两个层面，从根源上来说，生命虽然带有无明的层面，但同时也具备觉醒的潜质。佛教讲人生是苦，基于以迷惑和烦恼为基础的人生是痛苦的，迷惑和烦恼就像制造痛苦的永动机，不断制造麻烦、痛苦、烦恼。所以，小乘佛教讲人生是苦，主要是针对这个层面来说的。但大乘佛教还告诉我们，每个生命内在都具有觉醒的潜质，从觉醒的层面来说，生命是自由、快乐的。所以生命有两个源头，一个是痛苦的源头，一个是快乐的源头。痛苦的源头是无明，这是可以消除的；快乐的源头是觉性，觉性才代表着生命最高的本质。从这个意义上来说，生命的真正本质是自由、喜悦的。

佛教为什么要讲无常、无我？比如《心经》中出现最多的三个字——空、不、无——都是否定。为什么佛教要用这么多否定的词语呢？意义在哪里？否定主要是否定我们的错误认识与负面情绪。比如，由于我们对这个世界过分在乎，于是对其产生一种永恒的期待，而这恰恰就是痛苦的根源。这个世界有没有永久不变的事物呢？没有！无常，就是要否定这样一种永恒的期待。无我，也不是说我不存在，而是要否定我们对自己的一种错误认定。佛教讲无我是要帮助我们找到真正的自己，因为我们的痛苦都来自于对自己的一些错误认定。

佛教讲解脱，就是要解除和脱离我们内心的迷惑和烦恼，这是大小乘共同要达到的目的，但小乘佛教偏向于用否定的手段，所以给人感觉佛教是悲观消极的。但大乘佛教更重视生命内在正向的开显，讲生命内在包含无尽的宝藏，与三世诸佛无二无别，只是在这个宝藏被打开之前，我们把自己给丢掉了。

所以，每个生命内在都具有觉醒的本质，都具有无量的功德，只要去打开它，找到自己，我们就会成为生命的富豪，跟诸佛菩萨无二无别。所以，生命的意义到底在哪里？一般人大多是向外在世界去探求，但外在世界是找不到意义的，真正的意义恰恰就在每个生命的内在，来自于对心性的正确认识。

我们要了解生命的意义。如果我们不能完整地认识生命，又如何真正了解生命的价值所在？佛陀以大智慧了解到我们每个人都具有觉醒的潜质。所以生命的意义在于解除我们生命的负面力量，开显我们生命内在的潜质。而要去充分、完整地开显，就不能只顾自己修行，还需要去利益众生。成佛的修行离不开对一切众生的慈悲，当我们发起要利益一切众生的菩提心，我们的心才有可能彻底打开，因为想到一切，所以心就会像虚空一样无所不包。

世界上人与人之间、国家与国家之间、民族与民族之间所有的隔阂与对立都根源于我执。由于我执，我们给自己划定了一个范围。有的人划定的自我范围小一点，有的人划定的范围大一点。心量有多大，世界就有多大，心量大小决定了心会进入到一种什么样的状态，是我执的状态，还是觉醒的状态。所以大乘佛教的修行就是要利益一切众生，在打开心量的同时就是在弱化我执，在践行利他的过程中也在弱化我执。当我执不断被弱化，我们内在的智慧也在逐渐走向圆满，我们内在的慈悲心也在不断走向圆满。所以，大乘佛教的价值观是什么？就是自觉觉他。不仅要自己觉醒，还要帮助一切众生走向觉醒；不仅仅要成就智慧，同时还要成就慈悲。

关于人心、人性与人生，这是一个很有意义的话题。今天跟大家从以上四方面作了分享。



信心，都会给我们带来挑战。所以说，在学佛的过程中，你必须要把握一些核心和要素来落实。

我今天要讲的是佛法中的两大要素——慈悲与智慧。把握了这两大要素，就能够在心灵上直接来用功。这样你就会发现心灵的提升会非常快，而且能够在每天的生活中受益。

佛陀被称作两足尊，这“两足”就是指慈悲和智慧。修行者的各种身心问题、人际关系问题，说到底无非两大问题——要么慈悲不足，要么智慧不足，把握了这些要点，我们就会进步非常快。

我们知道慈悲，也知道“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教”。但是俗话说“三岁小儿都知道，八十老翁做不到”，为什么呢？那是因为慈悲的实际内涵、修行方法、生活实践的注意事项，这里的学问非常大，不是说我们知道了一句话就等于我

们能做到这一句话，它背后要经过一个非常系统、完整、深入的修习，才能够得到这样一个结果。所以，我们这一次的讲座，我要为大家实际地来谈一谈佛教慈悲观的一些具体实践。

慈悲的内涵与特征

首先，我们来探讨一下佛教慈悲的内涵与特征。一说到慈悲，现代人想到的可能未必都是那么正面，首先可能想到一副老好人的样子——软弱、没有原则。如果拿这种想法去想象佛教的慈悲，是对佛教的误解。真正的慈悲是非常有力量的，绝对不是软弱，真正的慈悲，它庄严、温暖和深厚，来自于对生命实相的洞见和悲悯，它既具备开放、接纳、包容这些无尽的胸怀，同时它也充满了宁静、从容的力量和信心。一个真正慈悲的人是非常从容的，他充满了信心，有力量。

慈悲的“慈”来自于梵文，意思是真实的友情、纯粹的亲爱之念，它是一种非常纯净的爱心，它与我们通常所说的亲情不一样，跟欲望也无关。同时它也不是渴爱，就是说拼命想拥有另外一个人，觉得他是自己生命中最重要的人，它不是这样一种渴望。它就是一种非常纯粹的爱心，当你看到一个新生命的时候，你突然会觉得很快乐，对他有一种疼爱的感觉，你的心可能会觉得柔软，此时此刻，你心里的这种爱是纯净的，这就是慈心的一个基本感受。

这样的一种爱心，在佛经中有一些公案来进行讨论。曾经，佛陀有一个弟子，叫末利夫人，是波斯匿王的王妃。波斯匿王和末利夫人都是佛陀虔诚的信徒，有一天黄昏，他们两人坐在夕阳下，周围非常安静，两人内心里都觉得非常幸福。此时，两人心里都突然升起一个念头，都想知道对方心里最爱的是谁。双方约定各自把答案写在纸上，然后一起打开看。最后，他们看到了各自写的答案，非常吃惊，原来他们写的答案都一样，每个人最爱的都是自己。他们一起去问佛陀，他们的答案有没有什么问题，是不是还不够爱对方。佛陀告诉了他们一个偈颂，其中有两句：每个人都是爱自己的；爱自己，不要害他人。

这一句话开启了佛教慈悲的源泉。佛教的慈悲是来自一个事实，那就是每个众生都渴望快乐，害怕痛苦。我们如果能经常意识到这样一个事实，我们的慈悲心就从此刻此处呈现出来。所以佛教的慈悲来自于生命的实相，它不是一种道德的要求。如果要求我们必须符合某种道德，就会有被规定、被约束、被强迫的感觉，好像必须要去做什么，有一种有为的感觉。但是佛教的慈悲就来自于，每个众生都渴望快乐，都逃避痛苦。这样，我们的慈悲心就会像泉水一样非常自然地流淌出来，既奉献给自己，也随时随地奉献给周围的各种生命，所有人。这个过程没有道德优越感，也没有那种我在为你付出的计较，它非常自然，付出慈悲的人很快乐，得到慈悲的人很喜悦，很满足。一旦掺杂进计较和强迫，

“真正的慈悲，它庄严、温暖和深厚，它来自于对生命实相的洞见和悲悯，它既具备开放、接纳、包容这些无尽的胸怀，同时它也充满了宁静、从容的力量和信心。”

慈悲就变味了，那时，我们感受到的不是快乐，而是牵强、压力和被约束的感觉。同样的行为，你到底有没有慈心，这个慈心是不是纯粹，它带给我们的身心反应是完全不同的。

慈心并不难。难的是，我们不是只有慈悲，我们还有其他各种各样的烦恼、欲望。也就是说，有时候我们不是没有慈悲心，而是慈悲心被遮盖了。但是学习了佛法，我们就能够在善待自己的基础上去理解别人，在沟通的基础上找到更好的解决办法，在慈悲的基础上拥有智慧，我们就会更加灵活。如果我们不能够了解每个人都是渴望快乐与害怕痛苦的，我们的慈悲心是不能生起的，同时我们的抱怨与嗔恨就会非常多。所以说，有了这种了解——佛教慈悲的来源，它来自于对生命本身的关怀，来自于对生命实相的理解，慈悲的修学就具有了坚实的基础。

有人可能会害怕变得太慈悲，会被别人占便宜，害怕成为一个被索取者而不停地付出。事实上，慈心对我们生命的重要性，并不仅仅在于这一点，不管是个体的幸福，还是世界的和谐，都不能离开慈悲。如果这个世界少了这种爱、这种慈悲，我们的身心、人际关系，甚至于我们所生存的这个世界都会陷入危机。所以，千万不要认为自私可以保护自己，认为自私可以保护自己，事实上是偷换了概念。一个人生活快乐和不快乐，真正的因是什么？是他有没有智慧和能力。一个真正拥有了智慧，能够非常好地处理和解决问题的人，他才拥有能力来保护他自己、保护别人，如果在此基础上再加上爱心和慈悲的话，这个人会更温暖的，他也会得到更多的快乐。所以说，快乐的因是来自有智慧，而不是自私。

自私也不一定能帮助你解决问题，不一定能帮助你照顾好你自己，有时候恰恰是自私破坏了人际关系。所以说，慈悲不会伤害到我们，但是缺少智慧的慈悲，错误理解慈悲，那有可能带来问题和伤害。

事实上，缺乏慈心的话，我们的世界会产生很多问题，所以慈心特别适合以下人群来修习。如果一个人有焦虑症、抑郁、各种各样的恐惧、嫉妒、缺乏安全感、人际交往方面困难、容易紧张、失眠、慢性疲劳等各种心因疾病，都非常适合修习慈心，对身心会有非常好的疗愈作用，对人际关系的改善也非常好。我们平时不断修习慈心就是在不断强壮我们的心灵。慈悲是一种积极正向的心理状态，当它在内心生起时，不仅能给别人带来利益，更重要的首先影响到的是慈悲者自己。我们看到佛像都是在微笑，给人一种内心无牵无挂的自在感觉。一个慈悲者的心里实际上是非常愉悦的。根据《清净道论》的说法，修习慈心可以产生十一种好处：能愉快地睡着并起

床；不做恶梦；一切众生乐于亲近；诸神护念；远离一切火灾、毒害及刀兵的伤害；容易专注；外貌清新；临终时不昏乱；因修习慈心观而往生梵天。

总结起来有六个方面。第一，睡眠会改善，“入睡安乐，醒来安乐，不见恶梦”。有的人有入睡困难，躺下后老是睡不着；有的人会早醒，在凌晨一两点钟就醒过来，醒来之后就难以入眠；有的人在睡眠中会有各种恶梦。在修习了慈心之后，这三种问题都会得到解决。

第二，人际关系改善。修习慈心的人会变得温暖，为人爱敬，还要被非人爱敬。就是其他的众生也会喜欢这个人，还能得到诸天的守护，即佛教护法神的护持，会产生一种吉祥的人际关系。

第三，生活变得平安，不容易产生各种意外。一个心怀慈爱的人，他的内心是柔软的，是带着保护的，不光是保护别人，也在保护着自己，开启了



潜意识中的保护机制。心理学上有个名词叫“超我惩罚”，如果有人内心不接受自己或者做了一些罪恶的事情，他的超我部分会在潜意识中惩罚自己。有的人当他做了一些不好的事情之后，他突然发自己在好多方面都出了问题，走路把自己碰伤，说话不知不觉得罪人，一切都乱了，为什么呢？可能是潜意识在惩罚自己。修习慈心之后，我们的内心就开启了保护自己的机制，生活会变得平安，不容易出现上面所说的破坏性的问题。

第四，容貌会变得好看，修习慈心之后会容光焕发。

第五，内心安定清明，能够让心快速入定。慈心强，心就会很安住。如果一段时间内有焦虑、恐惧、愤怒，你会发现工作、看书都难以进行下去，你无法投入、无法专注，这是因为定力下降了。如果你的心，慈爱修得很多，慈心充分的话，你的定力就会恢复过来，你就又会专心起来，能够安住其中。

第六，如果证得圣果，你就能挣脱轮回。如果不能解脱，没有开悟，它会让你未来生到善处，可以往生到非常清静的梵天界。

慈心对我们整个生命、身体、心理状态、人际关系乃至我们未来的生命，都会产生非常深刻的影响。西方心理学家研究发现，爱心是非常重要的。一般认为，一个女性成为母亲之后，她会由脆弱变得坚强有韧性，而且智力、体力、意志力都会发生翻天覆地的变化，这些变化的原因是什么呢？是来自于爱，这是非常伟大的力量。养老院的老人如果有养宠物或种花草等植物，他们的身心状态也会远远好于那些没有从事这些活动的老人。所以说，爱从我们的生命里生起来，反过来又会滋养我们自己，慈心就是这么奇妙。

完整的慈悲包含四无量心

慈悲并不像我们想象的那么简单。在佛教理论中，完整的慈悲包含了四种心灵品质，也就是四种

无量的发心：慈、悲、喜、舍。也可以称为慈悲的四个面向，缺少了任何一个面向，我们的慈悲都是不完整的。

什么是慈？慈是希望带给有情利益和安乐的意思，希望对方快乐，希望给对方帮助，希望对方朝好的方向发展，它的作用是对治嗔恨心。怎样才能产生这种慈心呢？就是见到有情的可爱面。当我们想让内心中的慈心生起的时候，就必须去观察对方的可爱面，不管他有哪种优点，哪方面是可爱的，只要让你认可，让你接受，你就非常容易打开自己的心门，散布慈心。所以我们在正式修炼慈心时，我们首先会选取一个可爱的众生。闭上眼睛，回忆身边的人群，可能是你的父母，可能是某个好朋友，也可能是你曾喂养过的小动物，当你想到他的时候，你回忆他带给你的美好瞬间，可能是他的微笑，可能是他给你的礼物，也可能是你们共度的快乐时光，当想到这一点，突然你发现心里有一种温暖、开心的感觉，这时慈心就被启动了。你让这种爱通过你的回忆生起来，之后就可以向对方发出祝福：“愿你平安，愿你身心安乐，愿你内心喜悦，愿你生活快乐。”当你不断观想他的样子，不断发送爱心祝福，慈心就会像泉水一样源源不断地生起。这时，你会体验到杂念减少，内心安宁，得到慈心的定力，当从慈心的定中退出来，你会发现，在生活中自己整个心灵状态被提升了，这就是慈心的禅修方法。

从一个可爱的众生开始，然后散布给普通人，甚至散布给自己不喜欢的人，最后是宇宙间的一切众生，不光是人类，也包括动物，这时就达到了慈心无量。佛教的这个修行方法是非常自然的，是每一个人都可以修的。

但是要注意一点，慈心的失败会产生爱著。有时我们想到一个人，当你想到他的可爱面，突然你的内心想到的不是对他散布祝福，带给他安乐，而是想到占有对方，贪著对方的美貌等，你产生了贪婪、执著、抓取，那么你的慈心就失败了。在修慈心禅的时候怎么能不贪著呢？方法很简单，你选取的对象一定

“当你不断观想他的样子，不断发送爱心祝福，慈心就会像泉水一样源源不断的生起。这时，你会体验到杂念减少，内心安宁，得到慈心的定力。”

要精挑细选，要选一个最合适的对象开始。这个对象不能是极爱的人，如果选取的对象跟你的关系太好了，一发送爱心你就会掉进去，他不适合你一开始修，必须要选一个既温暖但是又不贪著的对象来修。还有就是异性，如果是异性朋友，哪怕你们之间关系挺好，但是不适合在最初修时选作修习对象。另外也可以群组修，比如针对所有的男性，所有的女性修，不是针对具体的个人，也不会产生贪著。

这就是慈心的修法，大家都可以试一试，站着、走着、躺着、坐公交车，随时随地都能修。

第二种是悲，悲心。悲心的一个特点是希望拔除对方的痛苦。慈是给对方快乐，悲是不希望对方受苦的一种心，悲的作用是对治“害”。害心是伤害别人的心，当害心生起来的时候，我们总会希望别人受苦，这是要小心心的。

那么如何生起悲心呢？悲心的生起就是见有情为苦所迫。看到有情痛苦时，我们的悲心会自然生起。所以，修悲心的对象可以选择一个受苦者，苦难者。当我们看到一个人在受苦，我们的心刹那间有一种颤抖、震动的感觉。悲，在论典里面说到，“善者的心发生了战栗”，你的心在颤抖，这时候，悲心就会生起来。当你观察一个人的痛苦，你体验到自己的心灵被震动了，这时你就可以源源不断地对他发送“愿你远离一切痛苦，愿你不再受折磨，愿你的内心安乐……”这样的祝福，这就是悲心的修习。

有的人修慈心没有那么强烈，但是他修悲心特别有力量，有的人喜欢修慈，因为修悲的时候，他会害怕，害怕对方所受痛苦。所以，一开始，你选择的修习对象要是你可接受的范围内的，不要选

那种极为亲爱的人，因为我们想到极亲爱人的痛苦，我们的心会过分疼痛，你会受不了。所以，应该选一个关系稍平淡，稍远一点，但是又有痛苦的人做第一个修习对象。一旦你绵绵不断地对他发送悲心，“愿你远离危险，愿你没有心灵的痛苦，愿你没有身体的苦痛，愿你生活安乐”，你的心就打开了，完全向他敞开，杂念会消失掉，进入了悲心的禅定。当你从禅定中退出来，你的心灵会非常宁静，非常有力量，看待事物比之前要更深刻。

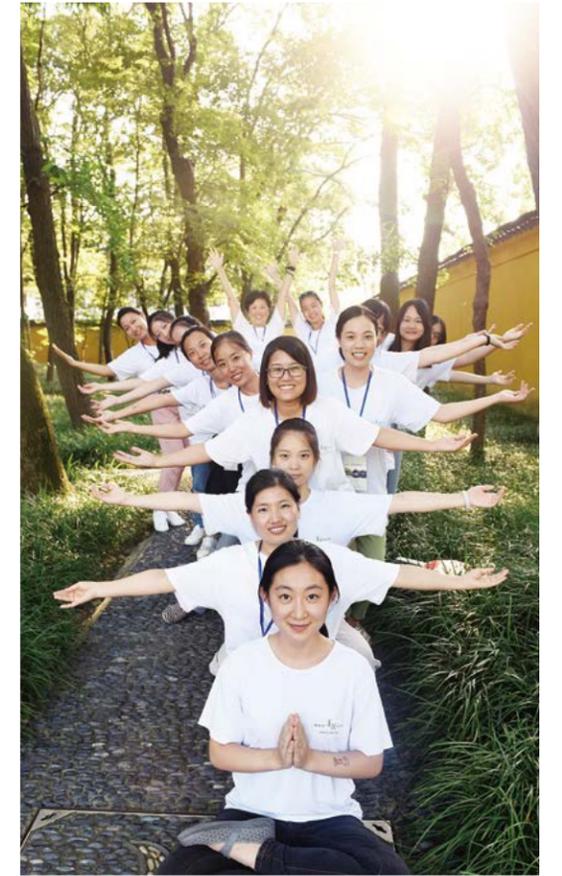
悲心的失败就是产生忧愁。如果观察一个人，对他修慈悲，你的心疼痛，要注意了，赶快要转换修习的目标，或者反过来对自己修悲心，“愿我自己远离危险，愿我自己没有心灵的痛苦，愿我自己没有身体的苦痛”，疗愈自己内心的创伤后，我们才可以更好地照顾别人。这就是悲无量的修法。

第三种是喜心。喜心的特征就是看到有情的快乐而内心喜悦。修喜心的对象必须是一个喜悦的人，这个人现在可能正处在成功的快乐中，也可能他过去曾经获得过某些成功，他很开心。然后你就可以想象他非常喜悦的样子，不知不觉，你的嘴也张开来笑起来，觉得非常舒服，非常高兴，源源不断地对他发送祝福“希望你保持你的快乐，希望你不失去你所拥有的一切，希望你幸福”，这就是喜心的修习。

在慈悲喜舍四种心里，修喜心的人会显得特别踊跃、轻盈，他的快乐实际上来源于别人的快乐，因为他观的对象是喜悦的，所以他分享了对对象的喜悦。

喜心的作用是对治嫉妒和不乐。嫉妒，大家比较熟悉，不再多说。经过喜心的修习，你会更多地观察他人的喜悦，更能享受周围环境带来的温暖，而不是产生嫉妒的痛苦。佛教的这些修习都是能够让心灵得到滋养和提升的，所以，修习佛法是一件快乐的事，它不是痛苦的。

修喜心的失败就是发生了世俗之乐。什么是世俗之乐呢？就是庸俗地调侃别人而产生一种快乐感，喜欢拿别人的缺点、别人的尴尬来取乐，别人无地



自容时，自己非常喜悦。这种喜悦不是佛教所讲的喜心，喜是因为见到了别人的成功，而不是别人的失败。

第四种心是舍心。大家可能会疑问，为什么舍心也会成为慈悲的一个部分。舍就是放下，它的特征是对有情维持一种中立平等的态度，像个旁观者一样的态度，它的作用是可以对治嗔恨和爱著。大家可能或多或少都体验过亲朋好友之间那种又爱又恨的感觉，这时需要修舍心，要保持一种放下。

如何来产生舍心呢？你必须思维有情自身的业是他所有，即一切众生是其自身业力的拥有者。业是他的财产，他因为他自身的业而幸福，也因为他自身的业而苦恼，每个人的生活道路都是独自行走的。当不断默念“每个人的业力就是他的财产，

“修习慈悲喜舍，你会发现，你的能量越来越充足，生活越来越快乐，你越来越充满活力，越来越有信心，而且愿意去帮助别人。你的爱心与能力不断的增长，会获得各种良好的人际关系，获得健康的身心，非常有能力，而且获得内心的喜悦，生命的价值。”

他因为他自己的业力而幸福，他因为他自己的业力而苦恼”，你的舍心就会被培育。所以，一开始就需要选取一个中立的人，这个人跟你之间既没有爱也没有恨。然后你对他念诵这些话是最容易的，慢慢地，你的心会体验到一种放下、清凉、轻松的感觉，这时，你得到了舍的禅定。

通过对中立的人修到舍心之后，再把心转向于爱的人、恨的人，不断地默念“他的业力就是他的财产，他因为他自己的业力而幸福，他因为他自己的业力而苦恼”，你的心就会慢慢松开，舍弃贪著和嗔恨。

舍心的一个误差是产生了无智的舍，迟钝、麻木、冷漠。如果我们的的心灵不细腻，缺少智慧，不去观察，我们是不能够了解别人的，那我们就会比较麻木、迟钝、冷漠，这不是舍心。

慈、悲、喜、舍，每一种品质都须要练习，须要了解。如果不了解，我们的慈悲就不完整。

实践慈悲的正确方法

最后，我们来谈一谈如何以正确的方式来实践慈悲。慈悲的法门非常深奥，应用非常复杂，因为我们的的心灵是深奥和复杂的。你必须要精通、专业，否则会伤害到自己和别人，你必须要拥有这些智慧。

一、慈悲不是只有付出，我们要处理好自利和利他的关系，自我关怀跟关怀他人的关系。

对别人慈悲和付出的时候，怎样保护自己？我对自己要不要慈悲呢？肯定要的，所以在佛教里修

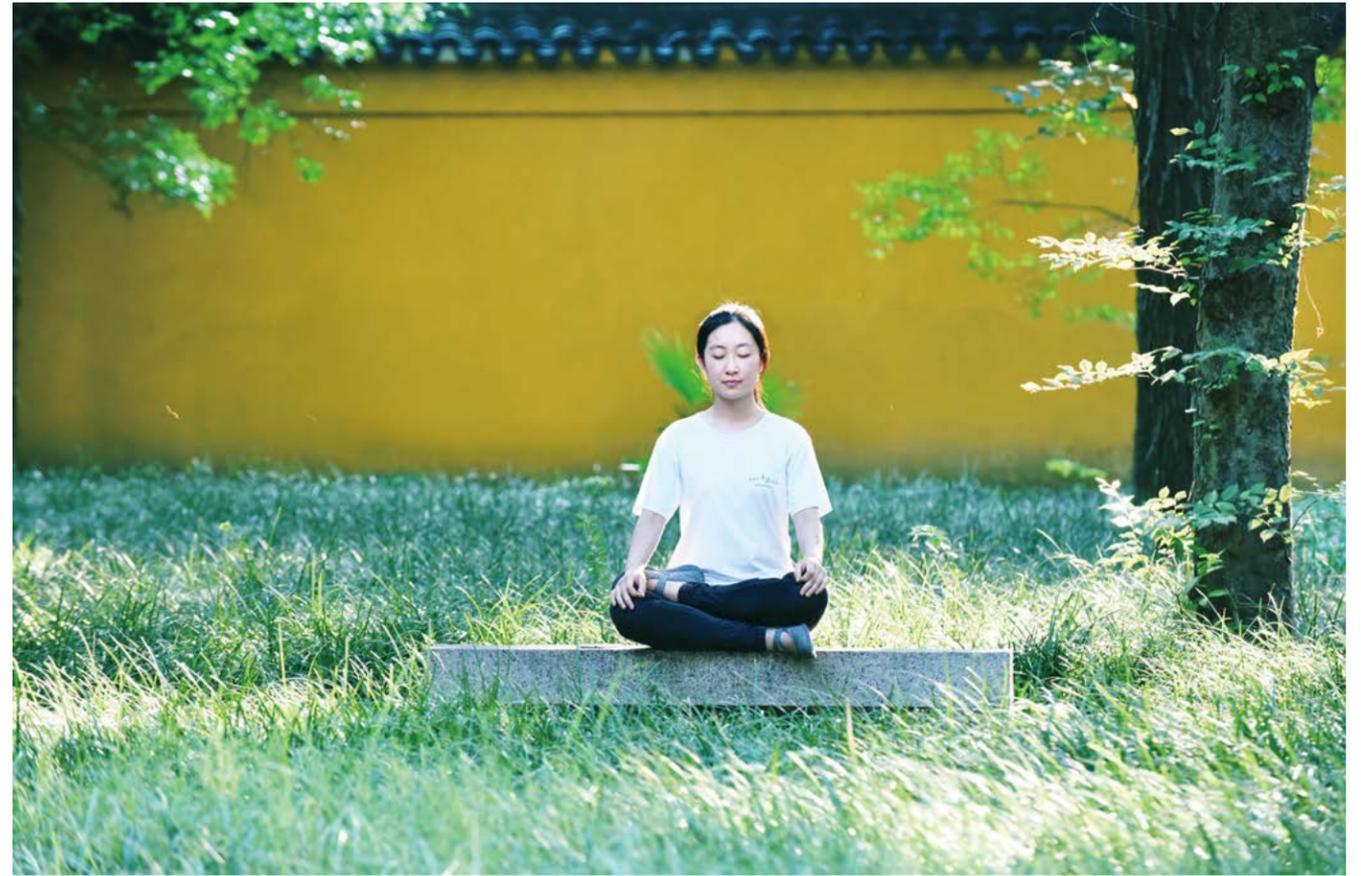
慈心的第一个对象往往是自己，等自己的心完全安定下来，再把慈心的修习转向别人，直到所有众生。如果没有足够的力量和智慧，我们的利他心就很有有限。所以，自我成长就像是树根，利他心是枝叶，只有根深才能叶茂，有足够的自我关怀，才有足够的力量来关怀和照顾别人，这是特别要注意的。

二、慈悲不是无条件满足别人的一切要求。

我们应该分辨他的要求是不是如理如法，是不是恰当，是不是我能接受的，遇到不如法的要求，你可以拒绝。你要知道自己的底线在哪里，如果对对方的要求超出了你的能力，可以礼貌地拒绝，但是要注意沟通，不要伤害到对方。我们的慈悲是建立在如实的基础上，学会表达，学会沟通，让别人知道你的底线在哪里，在这个基础上散布我们的慈悲。跟别人良好互动，关怀自我，关爱他人，修习慈悲喜舍，你会发现，你的能量越来越充足，生活越来越快乐，你越来越充满活力，越来越有信心，而且愿意去帮助别人。你的爱心与能力不断地增长，会获得各种良好的人际关系，获得健康的身心，非常有能力，而且获得内心的喜悦，生命的价值。

三、慈悲不是没有原则的顺从和接受。

慈悲是不是只能做老好人，只能微笑呢？也不一定，也可以显现发怒的样子，但是这是带着爱心的。《瑜伽师地论》中提到菩萨的善巧方便，一个人的烦恼非常多，菩萨去劝导他，他不听，菩萨就要显现出愤怒、责备，但是发心是为了利益他，而不是真的对他生气了，在这个时候，他的要求你就不答应。这实际上是一种慈悲的表现和方法。另外，也可能



会对他进行惩罚，对他做种种的批评、呵斥。这些时候，你外在的显现跟内心的那种意乐是不一样的，只是用这种方法来调伏他，令他断恶修善，这就是菩萨的一种方便善巧。

所以，我们要知道，学习慈悲喜舍之后，你不光要有喜悦的能力，安详的能力，你还要有怒目金刚的能力。佛教认为众生有几种不同根性，用马来比喻，最好的一种马，它完全知道主人需要什么，它直接执行。第二种，你只要鞭子扬一下，它就知道意思，开始执行了。第三种，需要你打到它身上，它痛了，才行。第四种，要被打到痛彻骨髓，才知道执行。佛陀教育弟子也是用不同的语言，有时候用温暖的语言，有时候用严厉的语言，有时会用既温暖又严厉的语言。所以说，懂得如何处罚，如何批评，也是慈悲

必须要学会的能力之一，否则，众生也会被我们惯坏，也是不能成长的。

慈悲喜舍的内涵非常深奥，实践时，实际上是法无定法，需要结合慈悲心，也需要强大的智慧，需要不断学习和修炼。不光要有正式的禅修练习，也要在日常生活中去慢慢考验、打磨。慈悲可以展现在行为上，也可以展现在语言上，也可以展现在爱心上：身、语、意三业都可以展现。

慈悲是世间和谐的基础，也是我们个体内在平静跟喜悦的源泉，它令我们的生命品质趋于高尚，充满意义。愿在座的每一位都能安住于无量的慈悲喜舍！愿我们的生命变得更加美好！



佛教世界观

· 净智法师

我们今天讲座的题目是《佛教的世界观》。佛教的世界观跟一般的世界观不太一样。佛陀有十大名号，其中有一个名号叫“世间解”，意思就是说佛陀能够正确地了解世间的真相。那么佛陀所了解到世间的真相是什么样的呢？这就是我们今天讲座所要分享的内容。

经常听到这样一句话：“佛眼看世间，不与世间同。”我们与佛的一个差别就在于，我们观察世间万事万物的方式跟佛陀不一样。佛陀看事物用的不仅仅是肉眼，还有用法眼、慧眼与佛眼。所以，看同样的事物，我们凡夫看到的是一种状况，而佛菩萨看到的是另外一种状况。学习佛教世界观，就是要去了解佛陀的所知所见。

《妙法莲华经》说：“诸佛世尊欲令众生开佛知见，使得清净故，出现于世；欲示众生佛之知见故，出现于世；欲令众生悟佛知见故，出现于世；欲令

众生入佛知见故，出现于世。舍利弗，是为诸佛以一大事因缘故，出现于世。”这就是说，佛陀来到世间的目的是为了开示众生，令众生都悟入佛的知见，从而达到与佛无二无别。

我们今天要讲的世界观，基本上是以小乘佛教的世界观为主，后面会顺便讲一下大乘佛教的世界观。因为我们初入佛门，须要从最基础的内容开始了解，我们先从世俗层面的世界观开始，然后再上升到胜义层面的世界观。

佛教对世间有三种类型的划分：器世间、有情世间和蕴、处、界的世间，蕴、处、界的世间也可以称为法的世间。

什么是器世间

什么是器世间呢？就是所谓外在无情的山河大地、太阳、月亮、星星这些外在的，有情所住的地方。

佛教把世界分成欲界、色界、无色界。我们现在生活的世界，佛教认为是欲界。什么是欲界？“欲”就是指色、声、香、味、触，这五方面在欲界中特别发达，并由此产生刺激我们对之进行追求的欲望。于是，就把这些能够产生欲望的色、声、香、味、触称为“欲”，其实，它们不是欲望，而是它们能够产生欲望，因此，把这个地方称为欲界。

什么是色界？色界和无色界都是具有禅定功夫的人才能投生的地方，一个人活在欲界时候没有禅定，死后是不可能升到色界、无色界去的。色界的色是非常微妙的色，不是我们欲界这种非常粗大的颜色、形状等，这种微妙用佛教的话来说，就像油滴入沙子，油就看不见了。色界的色如果落入欲界，就会渗进去看不见了。色界比欲界要好，有情寿命很长，大多数时候都在定中，没有欲贪。他们可以看，可以听，可以触，但是没有味觉、嗅觉。

无色界比色界更高。无色界众生没有色身，只有心理活动，不仅没有外在的物质需求，甚至会觉得连内在的色身也是障碍。中国道家的老子说：“吾之所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”我们之所以活得很累，都是因为有这个色身，如果没有色身，就自由了。比如，大家有色身在，就有饮食男女的欲望，如果没有色身在，要饮食男女干什么呢？这是无色界的一种生命状态。

佛教认为，轮回主要是在三界中不断进行。在古印度，佛陀没有出世之前，他们所认识到的世界最高就是达到了无色界，没有办法超越于它。

三界又可以分成九地。欲界一地，称为五趣杂居地。五趣就是地狱、饿鬼、畜生、人和欲界的天。色界分为四个地：离生喜乐地，色界初禅天；定生喜乐地，色界二禅天；离喜妙乐地，色界三禅天；舍念清净地，色界四禅天。这些地都需要禅定才能达到。离生喜乐地，离开欲界的烦恼，不善的法，然后才能生起这种清凉的喜乐，这种喜乐伴随着一

种强烈的身心感受，佛教称之为轻安。就是你的身体会变得很轻、很安定，你坐在这里，你甚至感觉不到身体的存在，还有心方面的轻安，你的心非常轻，你想让心做什么它就能够做什么，心非常听指挥，也非常安定。有了这种轻安就会生起喜乐。定生喜乐地，达到二禅的人发现，定中也可以分出高下差别，二禅的定所生的喜乐没有内在语言，是一种完全寂静的状态，这时产生的喜乐称为定生喜乐。离喜妙乐地，超越于喜而达到了一种乐，因为喜尚有踊跃性，而乐是非常稳定、没有分别的大乐状态。舍念清净地，到了四禅的境地，连乐都要舍掉。因为有乐就还会产生执著，为了达到更深程度的专注，就要舍掉乐。

想要超越色界到达无色界，一般有两种方法。一种观想方法是把世界上的所有东西都观想成同一种东西，观成同一种色或同一种物质的存在。比如面前有一个红的太阳，开始观想这个太阳，太阳越来越大，直到整个世界都变成红色，之后，把这个红色像幕布一样翻过来，翻过来之后，就变成了虚空，就什么东西都没有了，达到了空无边处。

另一种观想方法是把整个世界观想成同一种颜色，然后在这个颜色上挖一个洞，想象这个洞越来越大，当所有的颜色都被去掉，他就证得了无边的虚空。因为他所缘的境界都是虚空，都是空的，所以叫作空无边处，这个世界在他眼中就如同没有一样。据说证得这种禅定的人，刚出定时，会出现找不到自己身体的情况。有了无色定的能力，一般的神通变化就会很容易修出来。空无边处地以上就是识无边处地。当行者观察无边的虚空时，他会发现，凡是空能达到的地方，认识就能够达到。因为所缘的空是无量无边的，于是能够知道空的能缘心也是无量无边的，所以称为识无边处。再往上是无所有处，行者觉得如果有一个所缘，或有一个能缘，这还是二元对立，不能寂静，于是他想超越，达到没有能所，空空荡荡无所有的境界，超越了之后，他达到了无所有处。其后，他又觉得这种了空无所有的状态，

也不够究竟，便想达到一种既不是无，也不是非无的状态，于是就往非想非非想处发展。若达到这个境界的时候，外道就认为已经到顶了，没办法超越这种存在的方式了。

总之，佛教大体上继承了当时印度传统宗教对三界的认识，这些不同器世界的存在，也是佛陀依禅定和神通亲身证明过的。

什么是有情世间

六道是指人、地狱、饿鬼、旁生、阿修罗和天，我们为什么会投生到六道中呢？一方面是由于有漏业，另一方面是由于烦恼。前者如种子，后者如水，二者因缘成熟，就会产生继续轮回的苦果。一般临终之时，意识会变得模糊软弱，内心的东西是隐藏不住的。如果习惯了作恶，那么恶念会习惯性地跑出来，会有随顺这些恶念的境界出现，恶业所感召的境相会诳惑你，投生到三恶道去。

如果内心充满嗔恨，就会投生到容易生起嗔恨的地方，比如说地狱。如果活着的时候非常贪、非常不满足，那么死了之后就会投生到最不容易满足的地方，比如说饿鬼道。因为活着时如饿鬼般不满足，死后就会有很大机率，惯性地去过同样的生活。

佛教说三界唯心，这些都是自己的心感召的。所以，我们要让我们的心与佛菩萨相应，将来可以往生净土。

与有情世间相关的另一个重要概念是中阴。中阴不属于六道，投生时从这一道到下一道中间的存在状态叫中阴。中阴投生，被业风推动，什么障碍也挡不住，不管多远的距离，一念就能到，比神足通还快。通常的观点认为，中阴身最多存在7天，如果因缘不成熟，就要再换一个中阴身，不过最多维持49天就必须投生，而一般人是看不到中阴身的。

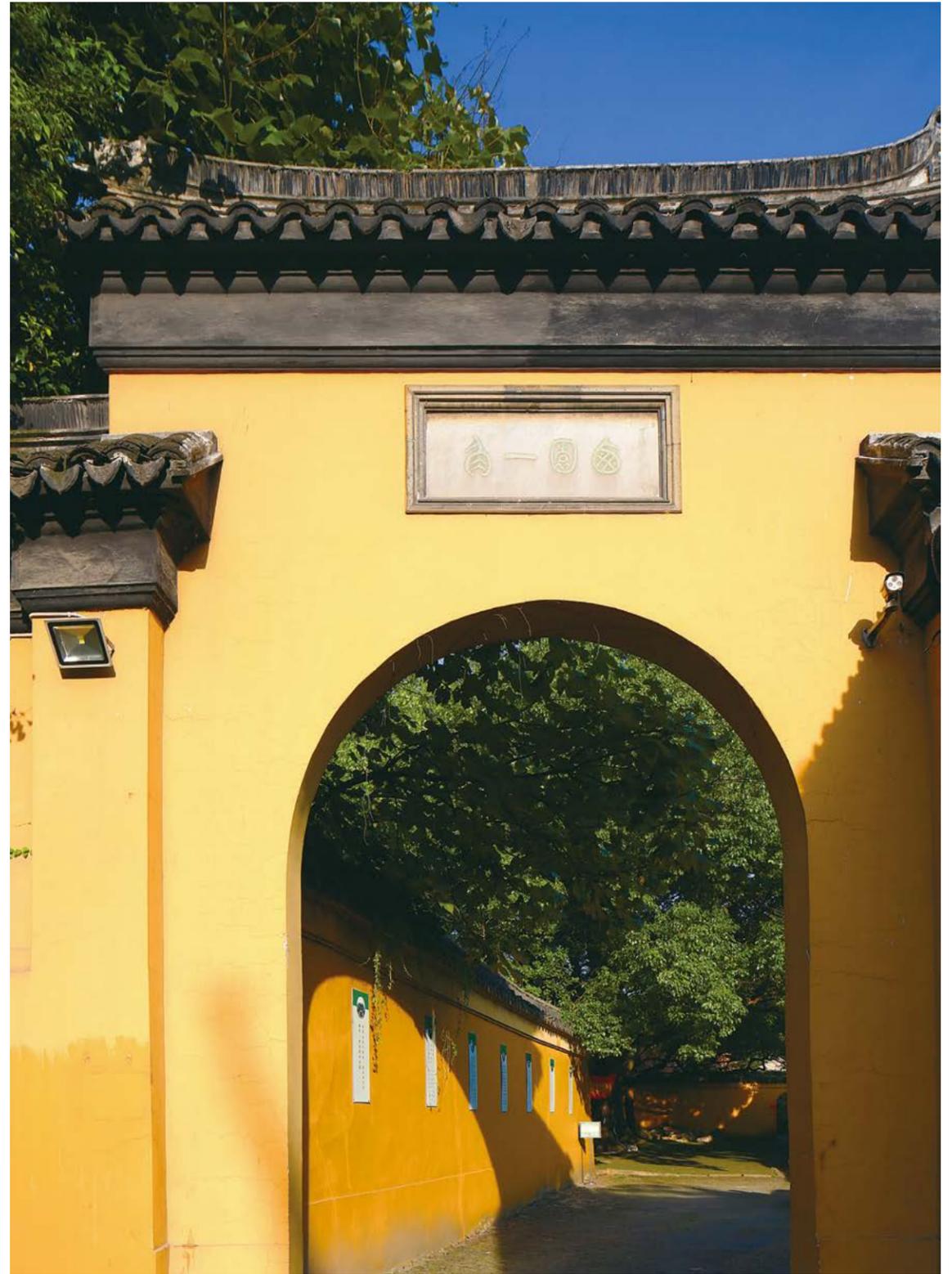
什么是法的世间

佛陀之所以被称为世间解，原因不在于前面所讲的对器世间和有情世间的了解，而是在于佛陀是以法来划分世间的，以五蕴、十二处、十八界等来对世界进行划分。

什么是世间？佛陀说：“五蕴是世间。”世界由五个基本元素——色、受、想、行、识构成。比如我们的身体，这是色；由色身产生苦乐等种种感受，就是受；由感触产生各种想象概念，这是想；由此产生意志、情绪，表现出种种行为，这是行；现行熏习产生种子，作为经验贮存在内心当中，当下一次因缘成熟时，又会产生类似的认识活动，这就是识。佛陀说，其实世间就是色、受、想、行、识。当我们执著身体、感受、想法、情绪、认识经验等为自我，或自我的一部分时候，它们就会成为我们的负担。五蕴贯穿于过去、现在和未来，过去经历的创伤，未来不可预知的忧虑，都会增加现在这副担子的重量。只有把五蕴的重担放下，我们才会获得解脱。

另一种关于世间的说法是十二处，简单地说就是内、外六处，眼耳鼻舌身意，色声香味触法。这个世界是眼睛的世界、耳朵的世界、鼻子的世界、舌头的世界、身体的世界、意识的世界。

佛经中有一个故事，说有一个外道有神足通，可以快速飞行，他想知道宇宙有没有边际，就不停地飞，可还没飞到尽头就死了。死后，他就升天成了一个天仙。有一天他听说有佛陀出世，而佛是一切智，于是他就去问佛，世间到底有没有边？佛陀说，对于你来说，世间是没有边的，对我来说，世间是有边的。他就问佛陀，这个世间是什么？佛陀说，世间其实就是眼耳鼻舌身意这六个东西，每个人都只活在他自己的眼耳鼻舌身意当中。你要走出这个世界，就是要从这六根当中解脱出来，没有别的世间是要出离的。当你不断这样去观察，你就会看清自我其实是由六根组成，而我们也只是生活在六根的世界中，便不要被光怪陆离的世界所蒙蔽。



当你去看五蕴、十二处、十八界时会产生一种什么效果呢？它最大的效果就是让你看到了“法”。佛陀看世间与凡夫看世间不同，那是因为他用“法眼”在看，他把世间看成法。而我们平常不是这样看的，我们看待世界时，会生起种种不同的感觉，喜欢或不喜欢，好或坏等等。但是当我们像佛陀教导的那样去看这个世间，我们会还原这个世间最本质的元素。其实这些色声香味触法本身都是清净的，它们既不是你贪的对象，也不是你嗔恨的对象，当它们不会对你产生影响时，你就解脱了。

你内心不断重复“色声香味触法”，其实就是在重复着佛法，当你不断重复佛法，过去的那些错误的思维、语言就不会有，贪婪、嗔恨、愚痴就不会生起。所以佛陀说这个就是法，你要不断地去观察它。

我们许多人虽然很早就从佛经中听到眼耳鼻舌身意、色声香味触法这些词，但是并没有在日常生活里去运用这些法。我们很多人之所以内心不能得到寂静，那就是因为看不到法，看到的都是外在的东西。这样，无论如何修学佛法都会变得很辛苦。而当你能够看清楚时，就不会产生种种的妄念分别。五蕴、十二处，这些东西看起来很简单，但其实这就是佛教基础的世界观，以此为基础观察，我们才能认识到世界的真相。

十八界我们就不讲了，因为十八界只是把意处展开为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、意界，与十二处只是开合的不同。

世间的真相

世间的真相有很多，我们从最基本的无常讲起。器世间有成、住、坏、空四个过程，这需要很多劫。世界最后毁坏时，从欲界一直烧到色界，火灾、水灾、风灾不断发生，最后烧到色界三禅天，烧完之后开始下一空的空、成、住、坏。同样，有情世间也

有生、老、病、死，五蕴世间更是刹那生灭。虽然有情的本能，让我们觉得有个常一不变的我，但其实那只是色受想行识所构成的一个假名安立的存在，每一刹那的五蕴都在不断生灭，你却误以为它们是同一个“我”。

去观察这些器世间、有情世间，特别是法的世间，它们都是在刹那刹那生灭。当你能看到无常，世间的真相就会慢慢浮现。

小乘佛教所悟出的真相，主要是“无常故苦，苦故无我”。佛教所说的苦与我们平时所说的苦不太一样，平常所说的苦就是指痛苦的感受，而佛教说的苦有三种：苦苦，因为身心受逼迫而产生的苦；坏苦，因为快乐消失而产生的苦；行苦，因为无常变化而产生的苦。这种行苦一般是体会不到的，认识到行苦，就会去追求永恒的东西，就会走向涅槃。佛经有云：“诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。”意思是说，什么是真正的乐呢？是寂灭。什么是寂灭？是超越于所有的生灭，达到不生不灭的涅槃，这才是真正的、最究竟的乐，这是圣者才能体会到的。

“苦故无我”。印度的外道认为有一个“神我”，有一个真实的灵魂。外道认为，我们之所以受苦，就是把把这个肉身等假我当成是真我，现在要去认识到那个永恒不变的真我，认识到它是唯一真实的存在，本来充满了智慧与喜悦，便能获得究竟的解脱。佛陀不承认婆罗门教的这种观点，佛教认为，根本没有一个真实的我，世界只是五蕴——色受想行识不断地流过。因为受苦的事实，说明了我们的生命是被逼迫的，是不自在的。如果真有个常一不变、自在永恒、能够主宰的“我”的话，怎么会受这种苦呢？我们只会要“乐”，不会要“苦”的。可见，根本没有一个永恒不变、自由自在、能够真正自我主宰的“我”。“苦”跟“我”正好相违，因为是“苦”，是逼迫的，所以没有一个所谓自由自在的“我”。故这种“我”只是一种幻想。

“无我故空”。小乘佛教认为这里的“空”就是指“无我所”，没有“我”，所以也就没有“我的”，自我尚且不存在，那么所谓我的房子，我的车子，我的财产，也都是虚妄不实的执著。大乘佛教则认为“无我故空”的“空”，不是指空掉“我所”，而是一切法都没有自性。“无我”就是“空”，“空”就是“无我”。比如一朵花，它是缘起的东西，它不是从古到今一成不变的，它由种种因缘的聚合所成，也因为种种因缘的离散而灭，因为它是缘生缘灭的，所以这朵花没有一个真实的自性。

人的生命也是如此，它是由色受想行识等因缘所构成的，当这些因缘缺失掉的时候，我们就说这个人死了。其实没有一个人所谓的人真正出生，也没有一个所谓的人真正死去，只是种种因缘的聚散。你觉得好像有一个人生了，有一个人死了，其实那只是因缘的不断聚集和不断分散，有色受想行识，你就说有一个“我”存在，然后因缘分散了，你就说“我”死了，其实没有“我”在生死，一切都是空的。

大乘佛教认识到一切东西都是缘起性空，于是觉悟到所谓的涅槃，在缘起生灭的当下就能体认到。这与小乘佛教不一样的地方在于，小乘佛教认为人世间是苦的，我要去追求一个涅槃——生死是此岸，涅槃是彼岸；生死与涅槃是两回事，生死是生死，涅槃是涅槃；生死是苦的，涅槃是乐的；生死是有漏的，涅槃是无漏的；生死是无常的，涅槃是永恒的，我要从生死的此岸到涅槃的彼岸。

但是大乘佛教认为，生死的当下就是涅槃，当你认识到，你所谓的自我存在当下就是由缘生缘灭的五蕴构成的，它的本质就是空的，当你体认到这一点，你就触及到永恒的涅槃，在活的当下，你就能触证涅槃。菩萨之所以不厌离世间，愿意来到这个世间度化众生，就是因为这个世间是空无自性的，苦也是空无自性的。

从世间无常这一点，小乘佛教得出的结论是，

“《华严经》中说：“对于凡夫来说，这是一个生死的苦海，但是对于菩萨来说，就如同游玩的园林一样。”所以，大乘菩萨“不住生死，也不住涅槃”的两边，达到中道。

世间是苦的，大乘佛教得出的结论是，世间是空的。大乘佛教主张，一切东西的本质都是空的，根本没有一个真实的自我，故不用担心有一个真实的自我灭去，因为它本来就没有出生过。当你认识到，原来世界上的万法都是这样缘生缘灭，而它的本质都是没有自性，都是空的，你就会触证到涅槃。什么是涅槃呢？就是一种绝对的、永恒的、无相寂静，认识到万法本来就是空的，万法本来就已经解脱了，没有另外的解脱。意思是说，你不要想象有另外一个解脱，在你生死的当下，只要你往它的内在去看，它的本质就是无自性的，包括你的烦恼、你的痛苦，都是缘生缘灭的，没有自性的，没有一个真正的烦恼要去对治，没有一个真正的苦要去消灭，也没有一个真正的我要去降伏，它们本质上就是空的。当你体认到这一点，你就可以在无量劫中继续处在生死中，但是你获得了解脱，因为在你的眼中，再也没有任何一个东西构成障碍，因为世界就是空的。如同《般若波罗蜜多心经》中所说“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖”。

当你认识到它是空的，它就对你没有约束力、没有压迫感，就不会对你构成障碍或伤害，你活在世界上就会自由自在，“度一切苦厄”。《六祖坛经》中也说“佛法在世间，不离世间觉”，在世间就能体证到涅槃。龙树菩萨说：“生死的实际就是涅槃。”当大乘菩萨有了这样一种认识，他就能在无量劫中度化众生而不会有任何疲倦。《华严经》中说：“对于凡夫来说，这是一个生死的苦海，但是对于菩萨来说，就如同游玩的园林一样。”所以，大乘菩萨不住生死，也不住涅槃，达到中道。

佛教因果观

· 廖乐根



今天我要给大家报告的主题是《浅谈佛教的因果观》。这是一个很大、很重要却不好讲的主题。我想把自己的学习心得和感想与大家做一个分享。

首先我要问大家两个问题：第一，你真的了解因果吗？第二，你真的相信因果吗？其实，要准确而深刻理解因果并不容易，要对因果产生坚定的信心也很难。今天，我想从八个方面对佛教的因果观做一些探讨：第一，因果及其相关概念；第二，佛教因果观的基本法则；第三，邪因论和错误的因果观；第四，从佛教因果观看命运；第五，佛教因果观的重要价值；第六，正确认识因果与空性的关系；第七，学佛者在因果观上存在的误区；第八，佛教因果观在心理治疗中的注意事项。

因果及其相关概念

到底什么是因果呢？从佛教的角度来看，因果其实是因果报的简称。因和缘都是指原因及因素，或者说是条件和关系。因和缘在一般可以通用，但

侧重点有所不同：“因”指主要的、内在的因素，“缘”指次要的、外在的因素，“果”比较好理解，就是结果或者果报。

在佛教中，与因果密切相关的就是“业”，讲因果就不能不讲业。业的原意是造作或者行为。这个行为不但指身体的行为，也包含思想及语言的造作，所以业包含了身、语、意的一切造作行为。业，既可以是因也可以是缘，还可以是果，所以在佛教中经常会用业因、业缘、业果、业报这些概念。有了业，就会产生“业力”。任何身、语、意的造作都会形成一种力量，这是一种潜在的、在条件成熟时能引发未来果报的力量，这就是业力。业力是推动我们生命轮回的内在动力。

佛教因果观的基本法则

要正确理解佛教因果观，必须要把握佛教因果观的基本原理和法则。佛教因果观的基本原理和法则，大体可以归纳为以下几个方面：

“佛陀告诉我们：“欲知过去因，现在受者是；欲知未来果，现在作者是。”我们现在遭遇的一切虽然是过去造作业因的结果，但现在也是未来的因，未来的结果如何与我们现在的行为密切相关。因此，关键是要把握现在，活在当下。”

1. 因果不虚 所谓因果不虚就是指因果的规律是真实存在的，这并不是佛陀发明出来的，只能说是佛陀发现的一个客观存在的自然法则。这个法则告诉我们：有果必有因，绝对没有无缘无故的结果；有因就有果，任何业因造作后都不会自然消耗，只要条件成熟就会产生相应的果报。

2. 因果不乱 因果的规律是不会错乱的，同类的因产生同类的果。也就是说善的因一定是招感快乐的果报，恶的因一定会招感痛苦的果报，善因绝对不会导致苦果，恶因绝对不会带来乐果，所谓“善有善报恶有恶报”“种瓜得瓜种豆得豆”。另一方面，因果也是自作自受的，我们每一个人都要对自己的行为负责。

3. 因果果著 这是指因果的增殖性。不管是善因还是恶因，其果报都是会不断增长的，就像一粒种子可以长成参天大树，微小的善因或恶因，都会产生很大的果报。因此要尽力止恶修善，不要轻视任何一种看起来微不足道的行为，所谓“莫以恶小而为之，莫以善小而不为”。

4. 众缘和合 因果规律不是单一性和机械性的，而是错综复杂的，任何一种果报的形成都是各种因缘和合的结果。比如大家现在能坐在这里听讲座就需要很多的因缘来共同促成，因此我们要珍惜感恩一切善的因缘，同时也要尽力化解不好的因缘。了解到佛教的因果观是众缘和合的，可以帮助我们解决很多在因果认识上的困惑。

邪因论和错误的因果观

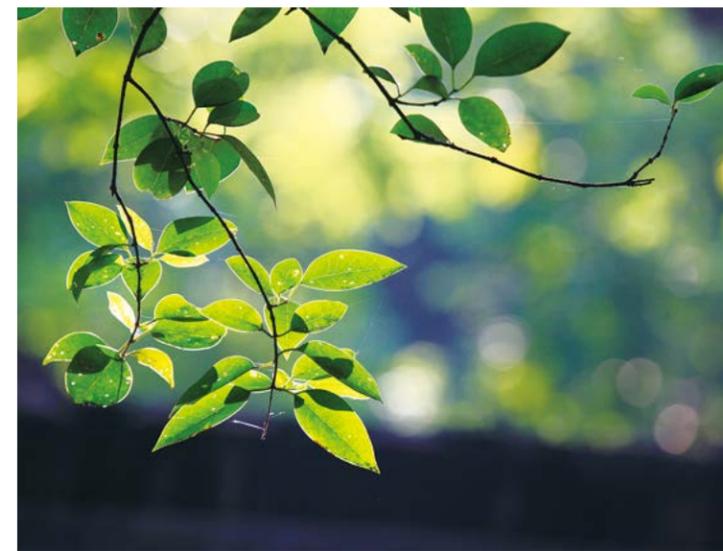
要正确认识佛教的因果观，还要了解邪因论和错误的因果观。常见的邪因论和错误的因果观主要

有：宿命论、神佑论和无因论等，这些都是与佛教的因果观背道而驰的。

1. 宿命论 也叫做命定论、宿因论。宿命论的主要论点是，今生的遭遇完全取决于前世或过去的业因，并且是无法改变的。这种观点完全否定了个人的主观努力，只能听天由命，让人变得悲观消极，无所作为。佛教是否定宿命论的。

2. 神佑论 持这种观点的人认为，我们遭遇的一切都是由某种至高无上的神或某种神秘的精神实体来决定的，要改变命运，我们就要祈求神灵的护佑。显然，神佑论是佛教所不能认同的。

3. 无因论 也称为自然论或偶然论。认为一切的存在都是无缘无故的，一切的结果都是偶然的，是自然发生的。这些观点都否定人的主观能动性和人的自由意志，是佛教所反对的。



此外，还有一些错误的或似是而非的因果思想也有一定的影响力，并且有时会与佛教的因果观掺杂在一起，如机械性、庸俗化乃至迷信化的因果观，也是要引起注意和认真鉴别的。

从佛教因果观看命运

如何正确看待命运，这也是一个很重要的问题。明了佛教的因果观，就能正确看待命运。佛教并不否认命运作为一种现象的相对存在，但通常说到命运还是带有一定的宿命论或命定论的色彩，显然这是佛教所不能认同的。命运虽然有一定的轨迹或规律，但我们绝不能只是听天由命，说到底命运还是把握在我们自己的手中。

佛陀告诉我们：“欲知过去因，现在受者是；欲知未来果，现在作者是。”我们现在遭遇的一切虽然是过去造作业因的结果，但现在也是未来的因，未来的结果如何与我们现在的行为密切相关。因此，关键是要把握现在，活在当下。所以，佛教并不消极悲观，命运是可以改变的，是掌握在我们自己手中的。

需要说明和提醒的是，命运虽然可以改变，但是改变需要条件，需要努力。佛教虽然不消极悲观，但也不是盲目乐观，因为业力和惯性的力量非常强大，如果我们没有坚强的意志力，往往都会被自己的业力习气所控制。当业习非常强大的时候，其实我们是没有自由的。可能很多人都认为自己是自由、自主的，可以做自己想做的事情，其实很多时候，我们所谓的自由往往是在随顺自己的烦恼和习气，甚至是一种自我放纵，对此必须引起高度重视。

佛教因果观的重要价值

准确理解并深信因果，有利于我们树立正确的人生观和价值观。这不仅对于佛法修学意义重大，而且对于心理健康与社会和谐都有着非常重要的意义。

1. 真诚接纳，停止抱怨。一个真正相信因果的人能够真诚接纳生命中所遇到的一切。接纳是一种非常重要的人生态度。接纳意味着我们不回避现实，有勇气面对问题并承担自己的责任。接纳能够有效化解我们内心的不满与抱怨。抱怨与嗔恨心有关，有很多表现形式，但是它们有一个共同的特征，那就是把问题和责任推给他人或外界，向外寻找理由。习惯抱怨的人是很痛苦的。真正明了因果，你就能学会向内观照，真诚接纳，不再抱怨。

“一个真正了解空性的人一定会了解因果、相信因果；相反，如果一个人自认为明了空性却否定因果的存在，这就说明他根本就没有真正通达空性。”

2. 心存敬畏，止恶行善。一个明了因果的人一定会心存敬畏。敬畏之心，无论是对于个人还是社会都非常重要。相反，一个人如果没有敬畏心那是很可怕的。可以说，现实社会中出现很多问题，与敬畏心的缺失有很大的关系。如果我们能真正明了因果、敬畏因果，自然就能激发我们随时保持觉知，止恶行善，因为你必须对自己身语意的一切行为负责。

3. 知足感恩，慈悲为怀。真正明了因果就会懂得知足感恩，懂得珍惜当下拥有的一切。知足是一种内在的富有，知足的人不会和别人攀比，也不会羡慕嫉妒恨。明了因果还能激发我们的慈悲心，因为你认识到众生之所以痛苦，一个重要原因就是因果的无知，不懂得止恶行善。虽然每个生命都希望离苦得乐，但是他们往往不断地制造痛苦之因。

4. 因上努力，果上随缘。因上努力，就是强调人要充分发挥积极的主观能动性，对任何有意义的事要尽心尽力去做。果上随缘，是提醒我们凡事不要不太在乎结果，不要患得患失，太看重结果，人会活得很累。明了因果，你就会用一种超然的心态坦然面对一切，用平常心来看待人生，不悲不喜，苦乐一如，面对顺境不会得意忘形，面对逆境也不会自暴自弃。真正做到因上努力、果上随缘，你就会生活得洒脱自在。

因果与空性的关系

我们知道，佛教既讲因果，也讲空性。那么因果与空性是一种什么关系呢？这是一个很重要的问题。简单来说，因果与空性是不矛盾的，我们不能将两者对立起来。因果，是指一切缘起的现象，因果在现象层面当然是真实不虚的，是存在的，但如果从究竟层面来说，因果的存在并没有绝对的本质，它

们是“无自性”的，是空性的。因此，因果虽然是有，但不是真实不变的有，它是相对的有，是缘起有，其本质是空性。就像我们在梦中会经历各种痛苦与快乐的梦境，但当人醒过来以后，才发现原来是一场梦，什么都不存在。因果与空性的关系就是如此，两者相辅相成，互不排斥，空性不会妨碍因果的显现，但因果的究竟本质是空性。

由此可知，一个真正了解空性的人一定会了解因果、相信因果；相反，如果一个人自认为明了空性却否定因果的存在，这就说明他根本就没有真正通达空性。

须要特别注意的是，对“空”（空性本质）的执著比对“有”（因果现象）的执著更可怕，因为如果执著空，就会完全否定因果业报的存在。龙树菩萨在《中论》中告诉我们：“大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化。”佛陀说空法是为了让我们离开对实有的执著，但是如果执著空的话就会落入断见，否定一切因果现象，那谁也没有办法了，这是非常可怕的。

学佛者在因果问题上存在的误区

即使是学佛者，在因果问题上也常常存在一些认识上的误区，这是须要特别注意的。导致产生这些误区的原因，主要还是对佛教的因果业力思想认识不准确、理解不透彻。归纳起来，常见的误区大体有以下五种表现。

1. 把现在所有的问题和困境，都归结于前世的业因。这种思想观念带有明显的宿命论或命定论色彩，认为一切都是前世安排好的，现实无法改变，因此往往只是听天由命、无所作为。这种人表面上很相信因果，但是误解了佛教的因果观，因为他们过分“认命”，不重视当下的努力，错误的将因果业报作为自己不作为的理由。

2. 面对因果业力，信心不足，悲观消极。这种人虽然相信因果业报，面对困难也会主动努力解决，但是他们对自己缺乏信心，或者对自己要求过高、





并急于求成。面对自己的业力习气，感到没有信心，看不到希望，尤其是当自己已经付出了很多努力之后如果还是看不到明显的进步，就对自己非常失望，觉得找不到出路，乃至自暴自弃。

3. 对因果业报过分恐惧，过分自责。有些学佛者一谈到因果业报就非常紧张害怕，对于自己过去的一些错误行为总是念念不忘、耿耿于怀，总是认为自己“业障深重”，不可饶恕。他们过分夸大因果业报的严重性，往往沉溺于种种担忧与恐惧之中，并伴随着强烈的内疚感与负罪感，乃至出现各种负面情绪与心理障碍，如焦虑、抑郁、强迫等等。

4. 以因果业报为由忽视他人的痛苦。如果我们

对佛教因果观缺乏全面而深入的了解，很可能对他

人和众生的痛苦视而不见，缺乏慈悲心，面对众生的种种痛苦，显得很冷漠、很无情，尤其是对那些你看不顺眼、讨厌的人。因为我们为自己的冷漠找到一个自以为是的理由：你觉得他人的痛苦，是他们过去恶业的果报，是自作自受。作为学佛者，这一点是要特别注意，我们应该对众生的痛苦生起慈悲之心。

5. 过分执著善业的果报，没有照顾到他人的感受。虽然我们要深信因果，尽力止恶行善，但需要特别注意的是，如果我们对善业的果报过于执著也会出问题。在行持善法时，我们要考虑他人的实际需要，并具足善巧方便，不能只是一厢情愿。因此，我们要随时提醒自己：我行善的动机和目的是什么？是真正为他人着想，还是为了自己获得福报与功德？

佛教因果观在心理治疗中的注意事项

前面已经谈到正确认识并真心接受佛教的因果观，对于心理健康具有重要的意义。临床实践证明，如果一个人能正确认识并发自内心真正相信佛教的因果观，很多心理问题都可以有效解决。但是作为心理咨询师，在将佛教因果观应用到实际的心理咨询中，有一些问题还是需要特别注意的。

1. 首先，在心理治疗的过程中，谈到佛教因果观时，心理咨询师一定要向来访者准确解释佛教因果思想的内涵，对一些错误的观点要进行说明和澄清，尽量让来访者不要产生误解或曲解。

2. 对于有创伤经历的来访者，说因果业报的道理要很小心。首先要学会接纳与共情，不要用因果观念随意给人“道德评判”，不要站在道德的至高点来指责他人。同时，要尊重来访者的个人信仰，不要将佛教思想强加给他人。

3. 对于那些思想比较极端和偏执的来访者，例如有的人过于“迷信”因果业力，甚至有病也不看医生，作为心理治疗师要指出问题并给予正确引导。

4. 心理治疗师在心理咨询中不能用业果来“恐吓”他人，要尽量避免引发来访者强烈的负罪感、恐惧感，避免来访者产生强烈的自责与内疚等负面心理，要让来访者认识到任何一种结果的产生都是众缘和合、错综复杂的。

5. 要正确引导并让来访者明白：不能将因果业报作为自己不作为或回避问题的理由，不要“利用”因果业力为自己错误行为与惯性模式寻找借口；也不要将所有的问题都归结到前世与过去，要学会面对现实、解决当下的问题，并让来访者懂得接受因果业报，不是无可奈何的自我安慰，不是听天由命。

最后，我想引用宗萨钦哲仁波切的一段话来结束今天的讲座：

“信心有很多不同的意涵，如果你所指的信心，是把佛陀视作某个神或者救世主，那很多时候我也没有这样的信心。缺乏这种信心，我不认为有什么问题。在刚开始学习佛法的阶段，能基于逻辑分析及推理生起理性的信心是非常重要的。但这并不容易，因为我们所谓的理智的心、所谓的推断与逻辑，与我们自身的情感和所处的种种不同状况深深地混杂在一起，今天我们认定为理性的决定，到了明天可能就显得不那么理性了，就像是这样。但我会建议你，不管遇到什么事，你真的应当检视、学习和思维因果的效应。没有任何一件事是偶然或随意发生的，每件事都有其自身的因和果。但很多时候，我们对这些因果却毫无察觉。这是我们应当去思维的真理，并且要将这样的思维形成于习惯。一旦你坚信没有什么是一偶然的、所发生的每一件事都有其因果，那在我看来，你已经对佛陀的教法有了相当的信心。”



开启生命最大宝藏

皈依，是佛法修学过程中首要的事情，代表着我们走在觉醒道路上的开始。在静修营期间，每个早上，都会有一场皈依共修活动，帮助大家正确认识皈依，学会如何修皈依。这里摘选的是济群法师与戒海法师在皈依共修中对营员的开示。



每个人都有觉醒的潜质

· 济群法师

皈依是修学佛法首要的事情。整个佛法修习分为五要素：皈依、发心、戒律、正见、止观。佛法的典籍千经万论，有八万四千法门，但我们如果抓住了这五大要素，就抓住了佛法的核心。为什么要把皈依放在首要位置？因为皈依代表着对人生的一种选择——希望选择一种什么样的生命？希望成为一个什么样的人？

成为什么样的人包含三个方面的要素：首先，是人格的榜样。我们需要找到一个人格的榜样。其次，需要有一种方法、一种智慧的文化来帮我们认清生命的真相。我们只有认清了生命的真相，才能做出正确的选择。最后，需要老师。如果没有老师的切实指导，即使有了目标和方法也不能完成。我要告诉大家——皈依三宝其实就是包含着这三种要素。

讲到佛法，很多人认为佛法是信仰，其实我想佛法不仅仅是一种信仰，更贴切地说，它是教育。比如说，我们称佛陀为“本师释迦牟尼佛”，而不是“主”，这种称谓是弟子对老师的称谓；我们在

佛陀面前称“佛弟子”“三宝弟子”，这是学生的自称。寺庙更像是学校，佛法更像是一种生命的教育，成佛是我们的目标。

当然，有人会怀疑：我们能吗？

三宝有两种：一种是外在的三宝——佛像、僧人、经书；还有一种三宝，是自性三宝，我们每个人自性具足三宝。我们每一个人具备觉醒的潜质。中国古代高僧大德讲的三宝就是自性三宝：佛即是觉，法即是正，僧即是净，就是以觉醒为目标，然后走在生命的正道上。当我们以觉醒为目标，就能净化我们内心的迷惑。

我经常觉得佛法对这个世间有普世价值，因为每一个人都有迷惑和烦恼，所以每个人都需要觉醒的智慧。没有大智慧，我们永远都会活在这种困惑中、活在无尽的烦恼中。如何才能摆脱无尽的迷茫？人类的各种文明、科学、哲学都在做这样的探索。但是，没有大智慧，我们永远无法摆脱，更没有能力究竟解决内心深处的迷惑。



济群法师带领营员修皈依



“

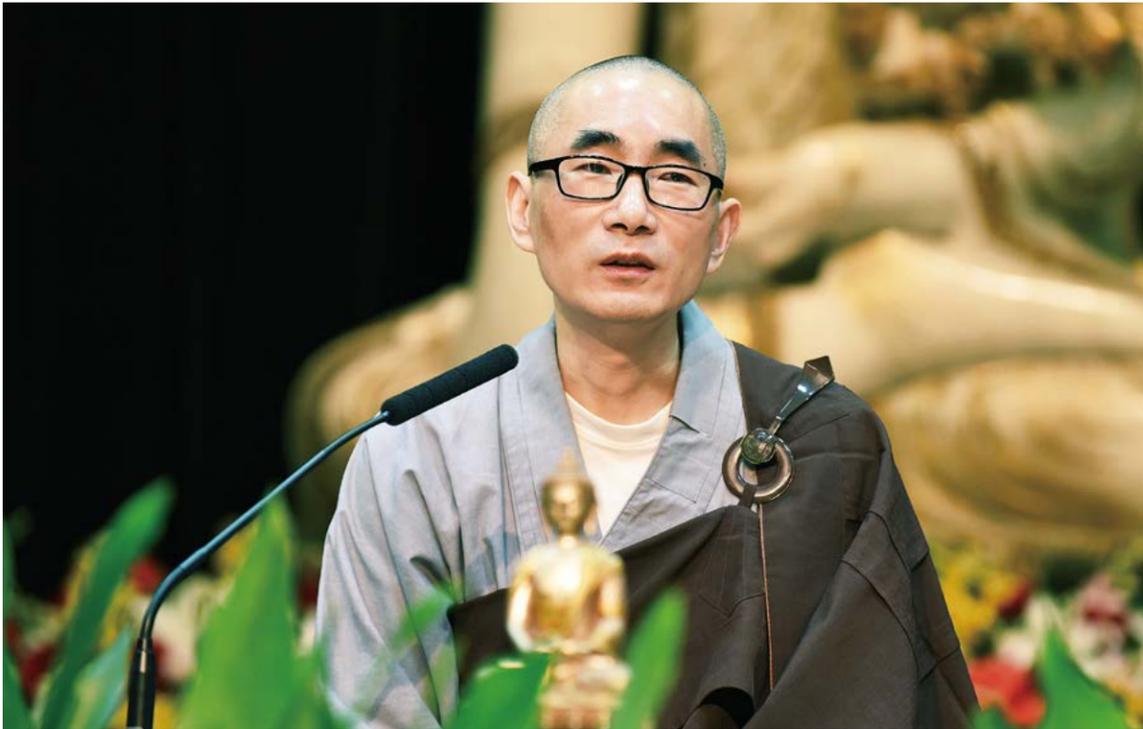
我们称佛陀为“本师释迦牟尼佛”，这是弟子对老师的称呼；我们在佛陀面前称“佛弟子”“三宝弟子”，这是学生的自称。寺庙更像是学校，佛法更像是一种生命的教育，成佛是我们的目标。

所以，佛法就是帮助我们看清楚内在的迷惑和烦恼，同时为我们建立一个解决之道，让我们成为一个觉醒的人，成为一个像佛菩萨一样的人——悲智双运、自觉觉他。

所以佛陀有三种功德：断德、智德和悲德。我想，没有一个人不希望成为这样的人。如何成为这样的人？就是要皈依佛、皈依法、皈依僧，用皈依的形式来帮助我们走出生命的迷茫。这样一种选择和修习，对我们具有永恒的价值和意义。所以，学习皈依的过程就是帮助我们去认识，修习皈依的过程就是帮助我们去确认，通过皈依的形式来完成我们的选择，同时代表着我们走在觉醒道路上的开始。

皈依和受戒有关系，但是未必每个人对戒律的持犯都很清楚。其实受戒也可以选择，选择自己能受持的一条、两条或者三条等等，为此我们编写了这个皈依手册。

佛法的整个修行都没有离开三皈依，都没有离开佛、法、僧。我们皈依三宝的最终目的，就是让自己成为佛菩萨一样的人，成就佛菩萨一般的品质！



皈依，回到三宝温暖的怀抱

▪ 戒海法师

上个世纪以来，科学在我们这个社会占据了一个很重要的角色，所以，有必要先介绍一下科学与佛教之间的关系。

佛陀在经典中给我们揭示了很多不可思议的事实。大家都知道，佛在两千五百年前就已经在许多经典中宣说了“佛观一钵水，八万四千虫”的事实，指出在这么一小碗清水里面就包含有这么多的细菌，这是我们现在通过显微镜这一科技手段才可以了解到的事实。

在《大宝积经》中，佛问难陀：“人在娘胎里面的三十八周时间，每一周是怎么变化的？”阿难不知，于是佛陀就在这部经典中将这变化讲得清清楚楚。那么到了现代，我们借助X光透视，发现

实际情况与佛陀在两千五百年前所描述的完全符合。

在《华严经》中，佛介绍了华藏世界的种种庄严与不可思议。到了现在，我们的宇宙观——一开始是地心说、日心说，可后来才发现，原来还有外太空，还有许多不同的星球、星系，果真如佛所说。而《华严经》早在大约公元400年就已经翻译流通了，从这个时间看也是非常不可思议的。

以上都是大家比较熟知的例子，下面我们来谈论一下比较抽象、不那么好把握的内容，比如因果报应。因果报应，这个如何证明？自古以来，佛家、道家、儒家都强调“好人有好报，恶人有恶报”，但总是让人觉得这些东西不可捉摸。

在英国和美国有两所大学，一所是加德福大学，一所是德州大学，它们的联合研究显示，“恶有恶报、善有善报”是有科学根据的。当人心怀善念，在理性思考的时候，人体会分泌出一种健康的神经传导物质，这种传导物质会让人体有一种舒适的感觉，免疫细胞也会变得活跃，人体就不容易生病。反之，当人怀有恶念，非理作意的时候，人体内的负面系统就会被激发，身体的良性循环就会被打破。

美国加州大学和耶鲁大学合作研究了一个课题——社会关系如何影响人的死亡率。这个课题对七千人进行了长达九年的调查研究，最后统计发现，乐于助人、与他人融洽相处的人，其健康状况和预期的寿命都明显高于心胸狭隘、常怀恶意、损人利己的人，后者的死亡率是前者的1.5到2倍。所以科学家最后公布结论：行善，的确能够延长人的寿命。

美国凯斯西储大学生命伦理学教授波斯特和小说家奈马克，从现代科学和医学的角度出发，对人的种种善行及在“付出”与“回报”之间究竟能产生

什么样的关系进行了深入研究，并出版了《好人会有好报吗》一书。他们综合美国四十多所主要大学的一百多项研究成果，结合长期追踪的实验数据，获得了令人惊讶的结论——人们的善良行为，比如赞美、宽恕、勇气、幽默、尊重、同情、忠诚等等行为的付出与回报之间存在着神奇的能量转换秘密，即一个人在付出的同时，回报的能量正通过各种形式向此人返还。只不过在大多数情况下，自己浑然不知。所以，“好人有好报”这个因果法则是不用怀疑的。

关于佛教与科学的话题还有很多方面，由于时间关系也介绍不了太多。但是，从以上介绍也可以看出，科学具有很强的不确定性，但佛法不是这样，两千五百年来，佛教一直都没有变。《金刚经》里面，佛说：“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”就是说，佛陀所说的话是“真实不虚”的。学习科学与佛教，希望我们大家最后能够回归到佛法中来，回归到三宝温暖的怀抱中来。阿弥陀佛！



一句句真挚的誓言，
将营员带上觉悟之路。

炎炎夏夜， 导师陪我们共话清凉

夜幕低垂，天王殿前，禅垫摆放得井然有序。
为了让大家和导师、法师们有一个近距离的交流机会，
静修营为营员组织了一场别开生面的大共修——西园夜话。一场难忘的佛法盛筵开始了……





天王殿前，义工正在为参加西园夜话的营员们布置坐垫和矿泉水。

营员：感恩法师！我有三个问题。

第一，佛教讲的轮回是线性的，还是曲折的、没有时空观的？例如一个人死去了，在死后的一段时间内，他是投胎到我们现在的这个时空里，还是投胎到过去的时空里？也就是说佛教的时空观是一个线性的世界，还是一个多层次的空间理论？

第二，如果一个人造了业，在他很年轻的时候就去世了。那他得到这个果报也是因缘成熟得到的，那么如何让这个果报不显现，如何去断除成立这个果报的缘？

第三，佛教讲众生平等，那么为什么我们需要对出家人行礼？我认为我们是对僧行礼。我自己不知道这样的回答或思考对不对。

净智法师：第一个问题，佛教讲的时空还是我们这个时空。这个时空造的业，不会跑到过去的时空中去受报。

第二个问题，如果一个人造了业，会产生不好的果报。如何化解这个果报？依据《菩提道次第论》，我们可以修习忏悔或者念经咒等方法来弥补。

最后一个问题，佛教是讲求平等的，为什么还会有这样一种仪式上的差异？佛教讲的平等是在内在的空性上平等，并不是在外在的事相上平等。比如说一个人造了善业他会有很大的福报，而一个人造了恶业会有不好的果报。这些事项上都是有差异的。

营员：师父们晚上好！我今天有两个请求，希望师父们还有师兄们能满足我的请求。第一个请求是，看哪一位师父可以收我为徒！第二请求是，希望师兄们不要和我抢！

济群法师：学佛首先是要皈依三宝；皈依三宝后作为在家居士修学，就可以进入到菩提书院学习；如果进一步想要出家，那就需要向寺庙提出申请，寺庙会对你有一段时间的考察。

营员：感谢各位法师！我是做生命科学研究的，研究方向是膳食营养和肿瘤的关系。我经常到肿瘤医院去，看到了很多人遭受到疾病的痛苦，以及他们家人的种种痛苦，所以对生死的问题很好奇。我有两个小问题，就是有那么多生命科学家研究饮食，探索用什么方法可以让生命延续下去，可事实上，科技的发展并没有让我们的寿命延长——现在人的平均寿命是七十多岁，而健康年龄却只有五十多岁。所以我在想，努力让人活得更久的生命研究，它的意义到底有多大？

第二个问题是佛教对“安乐死”是怎么看的？疾病对人的折磨，加之医疗成本的高昂，如果选择安乐死，是自杀或者杀生吗？佛教对此问题怎么看的？

济群法师：一个是关于生命长短的问题。活到七十岁还是活到一百岁，其实生死的问题还是存在，只不过是早一点死或晚一点死的问题。能够活得长一些，它的意义在哪？我觉得这个问题的关键，还是在如何使用这个生命。如果说为了活着而活着，或者说很痛苦地活着，那么或长或短，其实差别不是很大。但可能，每一个人从自我出发，他的感觉是不一样的。所以从佛教的角度来说，暇满的人身非常难得可贵，关键还是要如何使用这个生命。如果这个寿命更长的话，就能更好地发挥它的作用，去进行个人的修行，去用自己的生命利益更多的人。从这个角度来看，寿命长短对我们的意义是不一样的。这是第一个问题。



营员分享静修营心得，并向法师提问。

另一个是关于“安乐死”。在佛教方面，第一是不去杀别人，当然也不主张自杀。当然作为一个菩萨，当他看到一个人非常痛苦，此人请求他帮助结束自己的生命，菩萨悲心利他，愿意自己承担这个因果的责任，那从菩萨戒的角度来说也不算犯戒，而且还有功德。但是从声闻的角度来说，还是算犯戒的。

营员：各位法师晚上好！我有两个问题请教。第一个问题，可能大家都遇到过一些出家人在路上结缘法宝或者护身符之类的，明显感觉是假的，我们应该如何去做？第二个问题，我对末那识和阿赖耶识还不是很理解，希望法师开示。还有，如何去了解自性空？

济群法师：这个社会各行各业都有很多伪劣假冒的东西，所以我们经常也会看到这些假的和尚、假的出家人。我们对于这种现象实在也是没有办法的。这确实是一个很头痛的问题。

第二个问题问到了末那识和阿赖耶识。这个是唯识讲的关于八识的问题。末那识和阿赖耶识在我们心里面基本上是潜意识的层面。末那识基本是一种潜在自我，阿赖耶识是我们生命里一个具有存储功能的识。在我们的生命过程中都会留下一种潜在的信息，包括会形成种种心理、力量等等，都会存储在我们的阿赖耶识里面。关于这方面的道理在唯识的书籍里面可以看到，在《认识与存在》的这本书里面，对第七识和第八识都有较详细的说明。

关于自性空的问题，这是与中观相关的问题。在中观的典籍里面如《中论》《百论》《十二门论》《心经》《金刚经》讲的都是这个道理。

营员：感恩法师，我曾经由母亲教授学过打坐，但是效果不佳，可是这次的效果非常好，非常感恩法师的教诲！四年前接触佛法，从那以后，我就以佛法为我的人生道德规范，我一直希望自己能够做一些事情，可以利益很多人。这次我参加了静修营才知道，只有解脱才是人生最大的成功，而且需要放下一切的东西。所以我感到非常困惑，不知道是自己的理解有误，还是真的改变世界也算不上什么成功？

济群法师：看你以一个什么样的标准来看成功。现代这个世界上的成功价值，多半比较唯物，会用事业的大小、财富的多少来衡量一个人的成功。可如果按照中国古代对成功的价值定位来讲，却是在于“做人”，从做人格健全的人到做个利益社会的人。佛教徒讲究的成功，是一种完成自觉他的人格成就，包含着自己内在迷惑的减少与智慧、慈悲的增加，并且能够引领更多的人朝着这样一个方向去学习、思考，来完成生命的改善，成就高尚的人格。我想这是一种更具有永久意义的成功。相反，世俗观念中所追求的成功，意义可能相对比较短暂。

营员：感恩法师，我有一个问题想请教济群法师，这个问题也是长期困扰我的问题：我在内心深处有一些自卑，一直无法改善。我刚刚大学毕业，母亲是菩提书院的学员，所以推荐我参加静修营，来跟法师们学一学。可通过这几天的学习，我并没有找到可以解决我问题的方法。所以，最后我希望济群法师给我一些建议，让我可以解决自己的问题。

济群法师：其实，一个人过分在意别人对自己的看法，主要还是根源于对自己的迷惑，就是在自己的内心里面，对自己要什么、不要什么还不太清楚。对自己认识得不够清楚就会很容易受到外界的影响；如果你对自己、对社会有正见，就不会再注意别人对你的评价。建议你多多学习佛法，别人对你的影响就会变小了。

营员争先恐后争取提问机会。



营员：法师好，我是来自山东聊城的一名学员，我想问一个关于我弟弟的问题，这次他和我一起来参加静修营。我弟弟很调皮，在校期间表现不太好，但是我很想保护他，比如他和别人打架，我就会帮忙。后来感觉弟弟越来越调皮，不知道是不是我的方式给他带来了不好的结果。这一次我们来参加静修营，我发现弟弟的表现非常好。其实我知道弟弟的内心是非常善良的，我非常希望弟弟能够有所改变，让我们整个家庭变得更加和睦。我不知道该怎么办，怎么从自己做起，带着弟弟做一些改变。

济群法师：如果你想帮助弟弟，让弟弟变得更好，那首先就要有一种正确的认识、做人做事的正确方法，加上身体力行，这是一个前提。今天这个社会诱惑很多，在这个大环境里面，人往往会身不由己，很多时候，我们应该学习如何去做好一个人，这可能需要一种智慧文化的教育，也需要一个好的家庭氛围。我想，多学习一些佛法对你会有所帮助。

营员：感恩师父！感恩师兄！

我是来自辽宁沈阳的一名学员，我想问一个困扰了我很久的问题。佛经中经常会说到佛的寿命问题，佛在一般人眼里都是永恒的存在，为什么还有寿命？如果有寿命，那么佛的寿命到了以后，会是一种什么样的状态？

济群法师：佛有三种身——法身、报身、化身。法身无相，以空性为体，它不生不灭。佛菩萨为了度化众生会示现不同的形象，比如释迦牟尼出现在这个世界，八十岁入灭，这个身就是应化身。应化身因为众生的因缘而有长短的。

营员：感恩师父们，感恩师兄们！

我是南京三级修学的学员，加入三级修学刚满三个月，因缘巧合参加了静修营。通过几天的学习，我想谈三点感受。

第一，青春版静修营的殊胜性。在座的大学生们都将成为社会的精英，你们将来可能会成为各行各业的领头人。五天的静修营能给我们带来什么？我认为，应该是道德品质上的提升，哪怕是一点点。理解了佛法的品质，将来就可能影响一个家庭、一个公司、乃至一个城市、一个国家。我觉得大学生是社会的未来，精神文明的建设也在你们身上。

第二，当我初次走入斋堂时，控制不住内心的感动。当看到行堂的师兄们双手合十站成一列，这种场景给我内心的震撼和感动，无法用语言来形容。我在这里感恩每一位师兄，谢谢你们的付出！

第三，我想分享一下加入三级修学三个月的感受。在参加三级修学之前我存在各种疑虑。听说要学习八年，还有些失望，这个时间超过了本科和研究生的学时。现在明白为什么要学八年了，因为我们的习气很难转变。因为在红尘中跟在寺庙修学修学是完全不一样的，会有很多的诱惑，所以最后我希望济群导师能给我们一些勉励、提供一些方法！

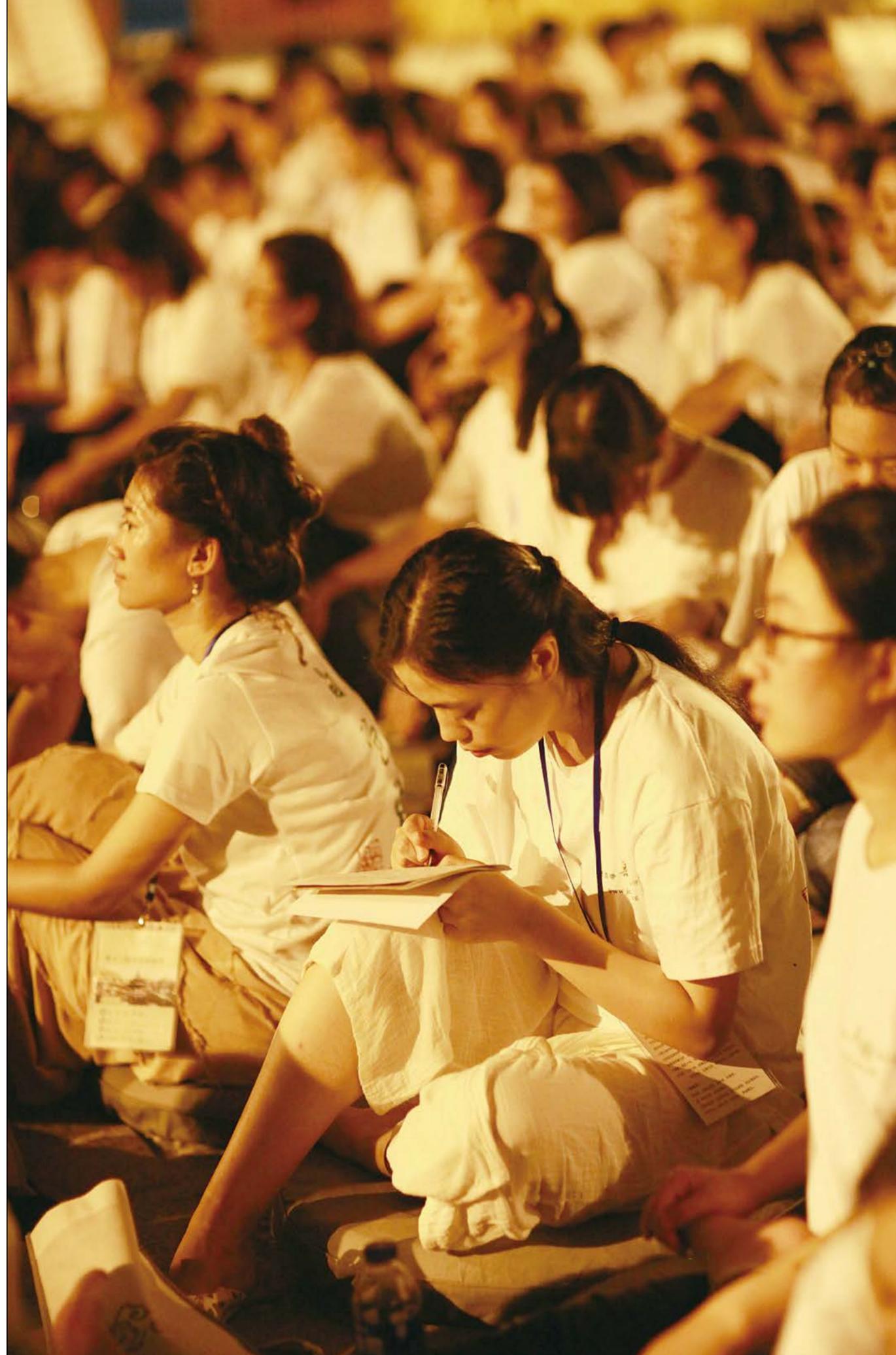
济群法师：要走在三级修学的菩提道上。当然学习佛法需要一个良好的氛围，一个良好的氛围需要营造。如果我们在学佛的道路上能够深入下去，我们的生活环境就会随之改变。这有一个相互增上的作用。当然想要学佛的路真正能走下去还是要靠我们自己。我们在学佛的过程中受益了，我们内在的迷惑减少了，我们内在的智慧和慈悲增加了，这样我们就有动力学下去。

营员：法师好，我想问一个关于净土方面的问题，这也是一直困惑我的问题。引用经典里的话就是：“忆佛念佛，现前当来，必定见佛。”但是经中又说“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”我不知道这两种观点究竟应该怎么会通？

济群法师：这是不同的经典、不同的法门。《佛说阿弥陀经》讲见到色身的佛，所以当临终时会有阿弥陀佛来接引你；《金刚经》讲的是见道的事，见到的是空性、是法身佛，所以《金刚经》上讲“若见诸相非相”，才能见到如来。这两部经讲的佛不是一回事。

营员：大家好，我是张家口同喜班的学员，我已经学习三个月了。我有一个问题想请法师开示。在我的一生中有很多人帮助我、关心我。但是，当看到他们遭受痛苦的时候，我无能无力。此时我就很痛苦，不知道自己应该怎么办，感觉到特别地愧疚，不知道如何才能帮助关心我的人？

济群法师：一方面，我们可以根据自己的能力去做一些利益他人的事，但是如果我们要帮助更多的人，就需要有一种愿力。在未来，随着我们的能力越来越大，因缘成熟，就会帮助更多的人。





营员：感恩法师！我的问题是这样的：我从小是被外婆带大的，在记忆里我的外婆总是带我到小庙里去祈求家庭幸福美满、家人健康快乐，但是外婆似乎没有得到过家庭的幸福，即使是喜事，在她那里也会转变为令人担忧的事，我不知道这是为什么。请求法师开示。

济群法师：我们学佛要学习“智慧”。很多人学佛，是要祈求佛菩萨的保佑，而真正的学佛，是要学习佛教的智慧，学会用智慧的方法去看问题。这是学佛的关键。你的外婆学佛只是祈求佛菩萨的保佑，所以会出现这种问题。

营员：法师您好，现在的克隆人或者动物在佛教中算不算生命？他们会不会经历六道轮回？当人工智能化越来越高，那么它又算不算是一种生命？

济群法师：克隆还是非克隆，区别在于出生的方式不太一样，但是作为一个生命的个体来说，他也是生命，不能因为克隆，就否定他是生命的现实，只不过他的出生方式比较特别而已。人工智能算不算生命？要知道，作为一个生命体，他不只是一个细胞在活动，还必须有心识去投胎。

营员：法师好！我有两个问题。第一，自己平时经常做梦，在梦中的时候知道自己在做梦。有一次特别严重，在梦中醒来，知道是梦，到现实世界却以为还是梦，重重无尽的梦，自己很恐惧。后来我就想我们生活的这个真实的世间是不是也是一个梦？第二就是我在十五岁时就突然萌生出家的念头，可是父母不同意。希望法师能为我开示，我如何和家人沟通？

济群法师：从佛法的角度来说，人生就是一场大梦。有的人也会出现这种情况。如果有个人在熟睡中想要醒来，但是自己没有醒来，其实还是在做梦。你就是这么一种状态。另外，出家人在出家的时候的确常常会遇到来自父母的障碍，在戒律中佛陀也说出家要得到父母的同意。但是，也有这种情况，有些人先出家了以后才通知父母，最后父母也接受了这个现实。

营员：感恩法师！刚才同修都在问问题，我也想来分享一下自己的感受。我参加过类似的禅修活动，自己现在选择的职业也是受了佛教的影响，在八正道中也有正业的说法，所以在2013年参加了禅修活动后，感觉自己以前的价值观有问题，就选择了离开原来的工作岗位。现在自己创业已经三年了，这几年中感觉自己心的力量是非常强大的。一开始认为自己是一个弱女子，但是当我想到要利益更多人时，身心就充满了无尽的力量，很受佛法理念的影响，不过最近感觉自己的内心没有力量了。这几天听法师开示谈到“生命的意义是什么”，说到有一点是要“不断地断除我们的负能量”。自己觉得做了一部分，但是没有完成更多。还有，要感恩界文法师和道成法师，在他们带领的禅修中提到了正念禅、慈心禅。其实，任何事业最后都是一种慈心的付出过程。在禅修开示中有说到要关怀自己，我觉得就是没有更多的关怀自己，所以力量有些不够。这是我在这次禅修中得到的收获。我想听济群法师和道成法师的开示。

济群法师：如何管理一个团体？像菩提书院，这是一个学习的团体，也是一个修行的团体。它是一个传承佛教文化、传播佛教智慧的团体。作为一个书院，首先要有一套教育体系。这个教育体系就是“三级修学”，如同世间的学校，从小学到大学，有这样一套完整的模式。社会对佛教的需求越来越强，但是目前佛教界在弘法上总体比较薄弱，能弘法的人其实也不多，所以我们想着应该如何去帮助更多的人，这就需要一套模式。我们重点做的就是一套课程，就是通过

这么一套课程来帮助更多的人来学习。除了学习，再就是如何通过一套组织方式，连接和帮助更多的人。在互联网时代讲究的是一个平台，一个模式化、标准化的教授。

营员：师父好！我是一位心理工作者，曾经参加过汶川大地震的心理援助工作，看到许多丧失子女的家庭都陷入了深深的悲痛。作为一名心理工作者，我帮助他们疏导情绪，但又无法回答他们的很多问题，比如说为什么会是我？为什么会发生在我身上？如果用因果观来看，难道这是他们应得的吗？

济群法师：这是面对这样一种现象怎么去开导的问题，这需要一套善巧的方式，避免伤害到对方。无常、因果确实是一种解释人世间现象的理论。每个人在其生命过程中所经历的无常现实，确实有其前因后果。我们怎么去说，才能确保让对方受到的心理冲击小一些，这就需要一种善巧。比如可以说，这个世界上每天都会发生很多不幸的事情，我们要使自己能够接纳所发生的事情。从这样一个角度去说可能更好一些。

营员：法师好，我来自湖北，我有问题想请教师。我父母做的是养殖类的工作，他们经常为了口腹之欲去杀生。我用过很多方法去劝过也没有效，但是想到他们可能招感的果报还是不忍心放弃。我想请问法师我能为他们做些什么？

济群法师：这是很多人在信仰道路上会面临的问题，但是作为子女来说对这个问题往往无能为力。在这种情况下，当然如果你能够去影响他们、改变他们，那确实是很好的。如果不能影响他们、改变他们，那我们只有通过诵经、念佛，祈求佛菩萨加持，一方面能让被伤害的动物离苦得乐，另一方面能够使自己的父母早日改变。这样一种做法可能是你能够做的。



营员：感恩法师们，我想分享一下这几天来的感受！

我觉得我们一天之中最热的可能就是在食堂。在大觉堂的地下讲堂，我们感觉凉爽。在过堂的时候，我们会汗流浹背，我就在想，我们的义工师兄真的是非常辛苦。如果没有这些义工为我们去烧菜、打饭、为我们服务，可能就没有这么好的因缘来学习或者来完成这次活动，真的非常感恩我们的义工！

还有就是我们要珍惜十方的布施。每次我们在斋堂内没有吃完的饭，义工师兄们都会把它们全部吃掉；当我们面带微笑的时候，总是会得到义工师兄们微笑的回馈，特别感恩师父和师兄们！有你们，我才有机会在这里参加静修营——这是一个让心回家的旅程！

年复一年，我们翘首以盼，渴望揭开生命的谜团，而导师就在这里，用慈悲与智慧，一一化解我们的躁动与热恼。我们心中还有很多很多问题，但是言有尽，意无穷。通过几天的活动，我们已经学会把一颗不断向外抓取的心拉回到自己的内心中来，我们好像已经看到未来，越来越慈悲，越来越智慧，越来越光明……

禅修中，找到内心的宁静

营员们迎来了期待已久的禅修课程，很多营员在禅修中获得了内心前所未有的宁静，由宁静，又升起坚定的信心。





接纳、无常、无我

· 界文法师

很开心，又到了我们禅修的时段。

一般来说，打坐的时候要回避风吹，宁愿稍微热一点。当内心安静下来以后，热就不太会成为问题。有时打坐汗水非常多，心却非常清凉。所以，我们感觉到热的时候，要观察热；当我们在感觉到冷的时候，也要观察冷。要观察我们的心，对它的接受或抗拒。当我们把觉察力放到这些部分时，慢慢地，我们就发现自己调整到一个最好的状态了。

我们今天在正式坐禅之前，要继续介绍禅修的理论，因为禅法是一门非常深奥的技术，理论知识非常重要，所以不能盲修瞎练，需要我们学习。

昨天我们说到，禅修中有三个方面的要素、三种心的形式：第一个就是正念，对此时此刻的身心的觉察、觉照；第二个是定，就是你的内心慢慢地清澈、纯粹、沉淀、统一，让你的心能够专注起来、宁静下来；第三个是慧，就是你的心要去观察，要

去看，要去了解，要去领悟。在拥有了念、定、慧三种品质的时候，这一颗心去按照身、受、心、法四个方面来观察：

身，是我们的姿势、动作、呼吸。

受，是我们愉悦和不愉悦的感受、中性的感受。

心，是我们心理的状态，散乱的、还是清澈的，紧绷的、还是放松的，心喜悦、还是心有烦恼。

法，我们的眼耳鼻舌身意所看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的所有现象，在此时此刻所发生的，进入我们的六根的，全部都是我们在禅修的过程中要去洞察处理的。所以，要从“身、受、心、法”四个方面去管理、运用我们的心。

今天，我想要介绍的是禅修的态度和见地。在打坐的过程中，这样一种态度非常重要。我今天要介绍三种最基本的态度。

面对、接纳、不抗拒

什么意思呢？就是不管你处在任何一种情境之下，作为一个禅者，他的一个基本的态度就是无条件接受，因为在那一个当下，它已经是事实。你不需要跟已经发生的事实搏斗，而是应该面对它，面对它就是如此的一个真相。在《阿含经》里，佛陀就用“中第一支箭，不再中第二支箭”来形容这样一个禅修的态度。他说，阿罗汉、觉悟的圣者们，甚至佛陀本人，也会遇到各种各样的困难：被人误解；乞食的时候没有吃到想吃的食物；也有人会生病；也可能天太热或太冷；或者来到的城市周围的人不太友善。不管是圣者还是凡夫，都会面临同样的问题，但是圣者的态度是，当他中第一支箭，他不会中第二支箭，当他的身体经受了痛苦折磨的时候，他的内心没有抗拒或者委屈。他已经接受了，就是如此的，所以他不会中第二支箭。但是作为一个没有经过禅修训练的人，在中第一支箭的时候，他会产生抗拒、难以接受。在这个时候，他不光产生了身体的痛苦，心灵也经受了烦恼跟痛苦，这就是中了第二支箭——这就是凡夫跟圣者的差别。

所以说，作为一个禅者，就必须要有的一种面对的态度，不管是好的，坏的，苦的，乐的，友善的或是不友善的，都要无条件接受。当我们能接受的时候，突然有一种释然的感觉。你的心不再转向抗拒这个环境，而是转向在这个环境下，我如何让自己达到一个最好的状态，如何让自己在此时此刻安乐。所以，这个用心的着力点就回到了关怀自我、关怀别人的状态上来了。否则，我们就会把能量耗散在跟已成事实搏斗。这种搏斗，你是不可能成功的，而且它会耗尽你所有的精力、体力和时间。就像大家既然来到了静修营，不管是否是自愿来的，既然已经来了，它已经是事实了，大家此时此刻已经坐在禅堂里了，而且已经决定不会离开的话，那么这个时候，你要提醒自己的一点是什么呢？就是无条件接受。因为，这就是我们已经决定的事实。

那么在这个决定的前提之下，我要做的是什么呢？就是来觉照我的身心、觉照我所处的环境，观察我的身、受、心、法，来领悟、来体验、来从中学习和成长。那么，这就是一种禅的概念。不光是在禅堂里，包括在我们的生活中，以后所处的任何一个地方、所有的时候，这个态度都是非常重要的。它能让我们得到真正的安宁，体验到生命是幸福的，是全然在每一个当下无条件的接受，全然展开的一种自我关怀，自我了解。关怀自己，理解别人，展现慈悲喜舍的态度，这样的生命会活得非常精彩，会生活得非常喜悦。

包容的无常观

禅修的第二个概念是什么呢？就是无常，要有包容的无常观。

我们所见到的万事万物都是无常的，法师说话的声音，每一句生起来的当下就灭去。第一个字不消失，后面的字就无法听见。我们不光要知道它的生起，也要坚定地相信，它会灭去。声音是无常的。如果我们能够体验这一点，内心突然就会觉得空灵，会跟之前不一样。同样，在我们吃东西的时候，不管好吃的还是不好吃的，对胃口的还是不对胃口的，它在喉咙里的时候，味道就已经消失了。这是一个事实，这就是真理。当我们能够意识到这一点，我们对食物可能就会有一种更从容、更淡定的态度，食物对我们产生的打搅就会更少，我们的心也更加安宁。甚至产生好奇心，会看到，不断有新的味道生起来，每一餐都是新的，同时你也知道，每个味道会灭去，它既新鲜又空灵。这是非常有趣的一种过程。包括我们的身体感受，我们的念头，都是如此。

此时此刻在禅堂里坐着，感觉是舒服还是不舒服，要意识到，一个半小时之后，当钟声敲响的时候，所有的感受都消失了，所有的过程都会灭去。如果我们意识到这一点的话，突然，对此时此刻就会非常有正念，你会更愿意去观察每个时刻。

无我的态度

第三个概念就是无我的态度。比如说，你感觉到累，在这个时候，你不要说：“啊，我很累！”不要去认同它，陷入其中。而是应该告诉自己，我观察到了一个累的现象、一个累的感觉。累是一种身心现象、一种感受，是被你观察到的，如果你这样去标明，累到底是怎样的？它在我身体的哪个部位？它在我心的哪个层面？你就会产生很多好奇心，你开始探索、调查、觉照，当你这样来做的时候，很可能你的累就被疗愈了，感觉没有那么累了。甚至于你从累的底部突然就挣扎上来了。

如果你无法洞察它，你就无法去疗愈你自己。所以说，这一点是非常重要的。把自己抽离出来一点点，像旁观者一样看，就是不要充当演员，你要当观众，这是更轻松的，“当局者迷，旁观者清”。实际上，成为一个旁观者是意味深长的。我们不仅跟别人在一起的时候是一个旁观者，对于自己的身心现象，你的身、受、心、法，我们也要能做一个旁观者，去洞察它，去了解它，去体会它。

有了这三个禅修的态度，我们的生活和生命就会变得非常不一样了。

【问答环节】

1. 问：佛教讲的无常和无我非常好，但我感觉，实际上做到会很困难。

答：你感觉到很难做到，说明你已经开始真心实意地想去体验了，这就是一个进步。无常每一刻都在显现给我们看。声音是无常的，感受是无常的，心念是无常的，它是世间的实相，只是说，我们要提醒自己而已。不是说要创造一个新的问题，而是要意识到这一点。所以说，禅，说难非常难，说容易也非常容易，它就是现成的。

2. 问：我平时不是一个贪睡的人，但在打坐或听

经时，总是容易睡着。请教法师如何解决这个问题？

答：你在打坐的时候容易睡着，可能有几种原因：第一，疲惫了，身体需要休息。在禅修的时候，你得到充分的放松，你的内心安静，在这种时候你睡着了，这种情况是健康的，醒了之后你觉得特别有精神。但是另外一方面，如果你已经睡得很充分了，但仍然在禅修中昏沉，仍然会睡着，这有两种可能：第一，你对禅修方法不感兴趣了，这个时候会有无聊的感觉，你就会睡着。如果你已经睡足了，但是在禅修时还是会睡着，你就要反思自己，我对这个禅修方法感兴趣吗？如果不喜欢这个禅修方法，可能换一个禅修方法，就可以解决这个问题了。第二如果你所运用的禅修方法是你很喜欢、很认可的，你仍然会睡着，这就是觉照力不够的原因。这个时候建议你要观这个昏沉，观这个入睡的感觉，在昏沉中保持觉照力，把你的身体挺起来，眼睛睁开，观自己的昏沉，刹那之间，这个过程就会被你的观照力所照破，人一下子就清醒过来了，清醒过来之后，你会觉得你的禅修效果特别好。

3. 问：我这次参加静修营是因为精神上不太愉快。修学两年来我身体一直很多病，因为听说打坐可以治愈病症，所以参加了很多教打坐治疗的学习班，但没有什么效果，参加静修营三天，我一吹空调就腹胀、肚子疼、想呕吐。如何能用打坐来解决我身体的问题？

答：我给你一个建议，你要特别地做放松的练习，在坐禅的过程中，把身体调整好，一定要反复地放松。另外，就是要对自己修慈心，要修到一个非常充分的地步，不要急着对别人修。这样，你的精力就会越来越足，慢慢的，你的身体就会得到疗愈。

4. 问：如果我在禅修时把注意力放到呼吸上，我的呼吸就会变得短促、粗重，反复如此，有些起烦恼。我的对治方法是做一下深呼吸，这样呼吸短促、粗重的感觉就消失了。如果我把心念放在其他地方，状况也能消失，但是很容易地，我又会回到呼吸上，就是这样反复。



答：你的问题非常有代表性。你发现把注意力转移到其他方面，你的呼吸问题就消失了，你就可以观自己的坐姿，观自己的表情、心态，不断地放松，四念处、身受心法都是禅修的对象，不仅仅是呼吸，那么呼吸会自己出来，你继续放松，一边观呼吸一边放松，身体跟心渐渐就自然了。一开始有点不自然也不要紧，给自己一点时间，慢慢地就自然了。等到你放松之后，呼吸就变得很轻，从粗重变到微细、微弱，你观这个微弱的呼吸，你的心就会越来越深入地进入到禅境，是这样一个过程。

5. 问：修慈心的过程中，观别人的时候可以观想出来，可是像母亲、爱人这些最爱的人反倒观不出来，越用力越观想不出来，这个时候我出现了恐惧心理，我就想，是不是我不爱他们。今天修慈心的时候，我把自己与他们拉开了一点距离，就观想出来了。这是什么道理？

答：修慈心的时候，不一定要观想出所修对象的样子，只要你意识到是他，想着愿他身体健康、

远离病苦就可以了，不是说非要把他样子呈现出来的。今天我们修慈心的氛围是很好的。在这种氛围中，你的心会比较轻灵，所以你能够呈现他的影像，而最亲近的人已经不需要呈现他的影像了，他就在你的心里。

6. 问：通过禅修，感觉双盘是最好的一种形式，但我还做不到，所以对此比较纠结。请法师开示！

答：双盘时我们的腿痛，受不了，而不痛的散盘，我们又觉得不甘心。那我觉得最重要的是什么呢？就是要保证你能够安心地坐一段时间，如果连五分钟都坐不住，那这个姿势就是不适合你的。一般来说，在缅甸的禅修里，是不要求双盘，也不要单盘的，很多的禅修者都是散盘的，但是它要求你能够长时间地坐禅，这是更重要的，因为心的安定需要一个过程，慢慢的才能稳定下来，时间上是需要一定的量的。

最后，祝愿大家都找到适合自己的禅修方法，不断提升，成就圆满的人生！

点亮青春的明灯

在「南无本师释迦牟尼佛」的圣号声中，在法师们的引领下，一盏又一盏莲花灯流入西花园，相续成璀璨的星河。师父们的身影，光华无边，把无际的蓝色夜空照亮，把无尽青春的生命照亮。



传灯祝愿文 · 一行禅师



怀着巨大的敬意，我们朝向释迦牟尼佛，这苦难的征服者。

我们长期沉溺在束缚之中，因为没有机会遭遇佛法。我们给自己带来痛苦，我们长劫蒙蔽于自己的错误观念，我们心灵的花园长满挂碍、嗔恨和自负。

在我们内心，充塞着杀、盗、淫、妄的种子，日常的言行都会带来伤害。所有这些错误的行为都是和平与快乐的障碍，就让我们重新开始！

我们经常疏忽，从正念的道路上溜走。

我们是错误观念导致的痛苦、忧伤和焦虑的储藏室。我们已经对生命感到厌倦，因为不理解他人，对他人深怀敌意。即使我们之间的争端已经解决，我们

依然感到敌意，听任裂痕扩大。很多日子，我们之间互不理睬、互不对视，我们产生内在的成见。

现在，我们祈求三宝，真诚地体认到我们的错误，我们低下头。

我们清楚地知道，在我们的意识深处埋藏着健康的种子——爱与智慧的种子，和平与快乐的种子。

可是，如果不知道如何培育，我们就会依然让悲伤掩盖它们，它们怎样才能发出嫩绿的幼芽？

当我们追寻的欢乐遥不可及，生命就只是真实的影子，我们的心灵充塞着对过去，或者未来的忧惧。

我们无法驱散内心的嗔恨，奢望所拥有的一切永劫长存，这些都践踏着真实的快乐。

日复一日，我们沉溺于悲伤。

现在，我们认识到自己的错误，重新开始，清新芬芳，如同吸口新鲜空气。

发自全部肺腑，我们祈求，我们向十方三世所有的佛陀、菩萨、大德、缘觉祈求。

我们真诚地体认到自身的过失，以及由错误的判断所导致的失误。

请带来灌洗伤痛的清冽的水，浇灌在我们所有苦难的根上。

请带来真实教化的舟楫，载我们横渡这痛苦之海。

我们发誓，过觉悟的生活，学习真实的快乐，践行微笑和专注地呼吸。

乐此不疲，我们生活在正念之中。

让我们回来，生活在这美妙的当下，在心灵的花园，种下美好的种子，构筑智慧和爱的基石。

我们沿着专注之路，践行谛观和理解，澈见万物的体性，最终从长劫的生死桎梏中解脱自在。

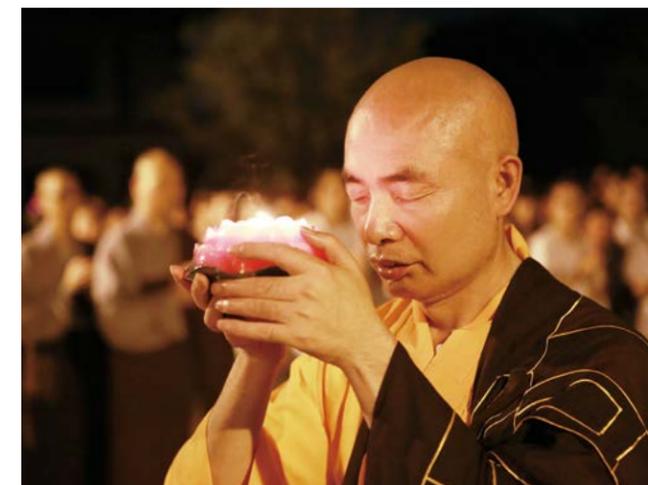
我们学习和言爱语去照料别人，无论是在清晨还是在傍晚，我们将快乐的根须四处伸展，帮助人们解脱痛苦。

怀着无尽的感恩，我们报答父母、师长和朋友。

我们祈求，在美妙的修行之路上，同情之神成为我们的庇护者。

我们发誓践行这条菩提之路，充满激情！

如是，我们的修行将结出硕果！





净智法师开示传灯意义：
灯，除了智慧之意，还有
慈悲之意。

点燃慧光，传递法灯

▪ 净智法师

今晚我们在这里举办隆重的传灯法会，肃穆虔诚一心祈祷三宝加被。

佛教中常用净水、涂香、鲜花、烧香、饮食、燃灯六种供具来代表菩萨的修行。净水表示布施，涂香表示持戒，鲜花表示忍辱，烧香表示精进，饮食表示禅定，燃灯表示般若。

灯代表着般若光明，与我们无始以来的无明相对。燃灯就是点燃自性的灯，驱散无始以来盘踞在我们内心的黑暗。

灯除了智慧之外，还有慈悲之意。灯，燃烧自己，照亮他人。“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”。不论善人或者恶人，灯光都平等普照。但是如果只有一盏灯，即使发出慈悲光亮，它的能力也是有限的，所以我们要传灯，要把自己的凡夫心扩展为菩提心。把佛法更广泛地传播开来，让更多的人接触佛法，从中受益，自觉觉他。正如维摩诘居士所说：“譬如一灯燃百千灯，明者皆明，明终不尽。”真理的光明具有这样的特征，传播得越广反而引发的光明越亮，因为它们经得起智慧和时间的考验。佛法能够两千五百年薪火相传而不灭，一方面是因为佛法传递的是颠扑不破的真理，一方面是因为祖师大德的前赴后继。作为佛弟子，我们身上都肩负着续佛慧命的使命，这才是真正的报答佛恩。

传灯法会的意义在于，借助传灯的形式让我们唤醒内在的智慧。我们的心就像这盏灯需要善加护念，不要让它被烦恼的风吹灭。有光明的地方就没有黑暗，我们要照亮自己、照亮他人，并把他人的心灯也一起点燃。在传灯的过程中，我们可以观想周围的人都是菩萨的化身。供佛的灯火就如须弥山高，灯身就如同大海般广阔，其光所照之处烦恼和痛苦尽皆熄灭。若有见者，身体健康，智慧增长。经中说：“若燃少灯明，所获福德不可得说，唯有如来乃能了知。”

最后，让我们在这龙天称赞的夜晚，凭着神圣而清静的信念，点燃慧光，传递法灯。

西园寺是全国首批汉传佛教重点寺院之一，历史悠久，环境优美，道风清静，融佛教道场与江南园林为一体，素有“寺在园中，园即寺景”之美誉。



园林净土，古刹西园

▪ 观云法师

经过近四天的修行、学习和生活，营员们大致熟悉了西园寺的风貌。观云法师带领大家的思绪，穿越时空，从深度和广度上更为大家展开了一幅西园寺历史与未来的全景图。

大家都参观过了西园寺，可以看到湖心亭、罗汉堂、鸽子飞舞、绿树掩映，非常清幽。在这里，我就简单地把西园寺的历史粗线条讲一下。

回溯历史，忆苦思甜

西园寺创建于元代至元年间（1264-1294），始名归元寺。明代嘉靖之末，太仆寺卿徐泰时构筑

东园（今留园）时，把已经衰落的归元寺改建为宅园，名西园。徐泰时故世后，其子徐溶舍园为寺，取名复古归元寺。崇祯八年（1635），为弘扬“律宗”改名戒幢律寺，俗称“西园寺”，反映出寺院“高树戒律之幢，以戒为本、以律为宗”的立寺原则。经茂林律师及以后数代住持的努力，西园寺成为律宗道场，法会盛极一时，列为江南名刹。惜于清咸丰

西花园中，占地面积最大的是放生池。



十年（1860），毁于兵燹。光绪年间，广慧法师任劳任怨、托钵四方，在30年中先后修建了大雄宝殿、观音殿、罗汉堂、天王殿、放生池及安僧的配套设施。待基本形成了全寺的建筑规模已是民国十五年（1926），西园寺再度成为吴门首刹。自20世纪60年代以来，西园寺即先后被列为苏州市和江苏省的文物保护单位。“文革”期间，为使寺院免遭厄运，明开法师不顾个人安危，挺身而出，一方面亲率僧众日夜巡逻，另一方面多方奔走呼吁，抢救文物，使西园寺成为苏州唯一没受严重破坏、基本保持完整的寺院。西园寺珍藏的六万多册古版经书也有赖于明开法师和安上法师的保护得以保存。今天西园寺藏书数量之多、品种之富、版本之全，可称冠绝东南、载誉全国。目前图书馆对外开放的书有近40000册，总共藏书有古籍100000册以上。

明开法师（1910-1994）俗姓徐，浙江绍兴人，1926年于杭州昭庆寺出家并受戒，一度师从太虚大师。他一生精进不懈，于律学、禅学造诣颇深，在

讲经弘法和僧伽教育中发挥了积极的作用。最令人难忘的是，在文革年代，明开老和尚舍身护寺护经被打成双耳失聪致残，而经书等珍贵文物和众多殿堂佛像终于完好保存下来，为日后苏州佛教振兴贡献出巨大的力量。

安上法师（1928-1997）俗姓杨，辽宁绥中县人，1945年高台乡青龙寺出家，1947年在沈阳万寿寺受具足戒，曾应邀海内外众多重大法会现场主持，被誉为“全国总知客”，在频繁的接待和出访中弘传了祖国佛教文化，为世界和平与祖国统一大业作出了不可磨灭的贡献，是我国当代高僧大德。

普仁大和尚1957年生于福建福安的佛教世家，双亲与弟妹均先后出家。法师在1980年依明开大和尚披剃出家，法名常耀，法号普仁，现任江苏省佛教协会副会长、江苏省苏州市西园戒幢律寺方丈。普仁大和尚在西园戒幢律寺先后从事藏经楼管理工作，曾担任过西园戒幢律寺会计、副寺、监院兼服务部主任，以及苏州市佛教协会总会计、副秘书长，

前花园两边的黄墙上有长长的弘法宣传栏。



并在1998年荣任西园戒幢律寺方丈，现任苏州市佛教协会会长。大和尚在30余年的佛教生涯中牢记恩师明开法师的教诲，铭记安上法师的教导，务实为本，脚踏实地，在管理寺院和主持市佛协的日常工作中，取得了显著的成绩。

古刹今貌，选佛道场

截至1998年，整个寺院只有50亩地，现已达到了153亩。天王殿以南依次建有照壁、双桥、牌楼、山门、菩提大道、钟鼓楼。进了天王殿，正面看到的是弥勒菩萨，弥勒菩萨背后是韦驮菩萨，两边是四大天王。穿过天王殿，我们就可以看到大雄宝殿。

大雄宝殿是典型的苏式建筑风格，门上高悬三块匾，中间一块写着“西乾应迹”，东边的匾上写着“焰网庄严”，西边的匾上写着“光寿无量”。进入大殿可以看到中间是本师释迦牟尼佛，东边是药师琉璃光如来，西边是阿弥陀佛。中间佛陀的两边是迦叶尊者和阿难尊者。三世佛的背后是海岛观音，正

中间是观世音菩萨，左边是善财童子，右边是龙女。观音菩萨上方正中显示的是释迦牟尼佛在雪山修道的景象，两边有十六天神、十八罗汉。大雄宝殿两侧站立的是二十诸天，东西两边各十位。海岛观音上面有一块匾，写着“佛即是心。”佛法即心法，故而“佛即是心”的说法通任何一个宗派。

大雄宝殿出来继续往前走就是念佛堂，是广慧老和尚修复道场时所建的禅堂，是个很标准的老禅堂，上有清代题字“选佛道场”，意思是说这个地方是让人从自己的烦恼心中选出智慧心来的禅堂，现在叫静修堂。

寺院出了天王殿，右手是客堂，对内服务于僧众，对外接待来宾和客人。大殿东侧是观音殿。观音殿临近斋堂，对面是五百罗汉堂。罗汉堂是回字型布局，进门就能看到千手千眼观世音菩萨像，是清代雕刻的，材质是香樟木。正中是四大菩萨——文殊菩萨、普贤菩萨、观音菩萨和地藏菩萨。堂里还有济公、疯僧，最后面是“灵山一会”，显示了当时佛陀说法的场景。

出了罗汉堂就来到了西花园。西花园的四时景色各不相同，但都美不胜收。湖心亭两边绿树掩映，中间是蓝天白云。放生池里有斑鳗，已经四百多岁了，池边有按照实际比例塑造的雕像。人们都认为能看到它们是非常有福报的事情。池边上的茶室叫四面厅，可以抄经、交流佛法、品茶，是一个非常清静的休闲之地。

三宝楼位于古藏经楼后，建筑面积15000平方米，从动迁到建成历时十二年，主楼建筑共分四层，分别是千人讲堂、大觉堂、藏经楼和千佛殿。西翼为研究所教育体系用房，东翼为办公系统、闭关房等。以教育和弘法为主体的“三宝楼”的建成对发展佛教教育事业起到了积极的作用。



西园寺常住法师正在为营员们介绍大雄宝殿。大殿中间是本师释迦牟尼佛，东边是药师琉璃光如来，西边是阿弥陀佛。中间佛陀的两边是迦叶尊者和阿难尊者。

广育僧才，续佛慧命

寺院于1996年创办了“戒幢佛学研究所”，聘请时任中国佛教协会会长的赵朴初先生为名誉所长，时任中国佛教协会副会长的茗山长老为所长，并延请济群法师主持办学事宜。“戒幢佛学研究所”匾额由茗山长老题写。

弘法办道，利济群生

菩提书院成立于2011年1月1日，全称苏州西园菩提书院，是经政府主管部门批准、注册的佛学社团，是引导大众修学佛法、走向生命觉醒的心灵学院，是开展人生关怀和心灵慈善的精神家园，是面向海内外进行佛教文化交流、弘扬中华优秀传统文化的民间组织，由济群法师创办并担任导师，由传印长老担任名誉院长。

济群法师1984年毕业于中国佛学院，为沩仰宗第十代传人。济群法师是菩提书院的院长和导师，



罗汉堂进门就能看到千手千眼观世音菩萨，是清代雕刻的，材质是香樟木。



通过学习寺院的历史、理念，希望大家对于佛法有更深一层的认识，能够把西园寺当做一个听经闻法的心灵家园。

三宝楼讲堂内，听观云法师娓娓道来西园寺的前世与今生。

现任戒幢佛学研究所所长，闽南佛学院研究生导师，并受聘为苏州大学政治与公共管理学院兼职教授，厦门大学宗教研究所高级顾问、客座教授。

1990年代初，济群法师开始面向社会大众弘法，弘法足迹遍布世界，2011年创办菩提书院，接引信众无数，著述百万，教理富饶，继承太虚大师的人生佛教思想，提出佛法是人生智慧、生活智慧的理念，希望人们摆脱对佛法的误解，让佛法走入生活。

展望未来，行大菩提

新落成的三座楼是三德楼、三慧楼、三福楼。将来在前花园区域要建一个八百人的禅堂，方便社会各界人士来体验禅修。此外还要建一个千人的大斋堂。在我们营员过堂的地方将来要建一座会议楼作为菩提书院的总部。还要建弘法发行楼、文化慈善大楼。寺院东边，意向上将要征八亩地，在那里将建档案馆、斋堂、对社会开放的图书馆等等。



济群法师在西花园水边林下读书会与营员们见面。

皈依，开启自性三宝

▪ 济群法师

今天对于大家来说是一个非常殊胜的日子，也是非常重要的日子。我们将在十方三宝的证明和加持下成为三宝弟子。对于每个人来说，这是我们生命中非常重要的选择。

在无尽的轮回中，因为迷惑、无明，我们始终都在寻找离苦得乐之道、解除烦恼之道。我们在不断地向外寻求。但是，因为我们没有智慧，缺少人生的大智慧，缺少佛法的智慧，所以我们没有办法做出正确的选择。一直在生死轮回中流浪，在无尽的轮回中沉浮，倍受迷惑、烦恼的困扰，却找不到出路。我们虽然在不断寻找外在的依赖、幸福和安全感，可是因为内心的迷惑、烦恼没有解除，因为没有智慧，所以在寻求幸福的过程中，往往又制造了更多的痛苦和烦恼。我们对外在的世界，建立起一种强大的依赖，建立起一种永恒的期待，可是我们看到世界的一切一切都是充满着无常、变化不定的。

面对无常的世间，我们一次又一次地受到伤害，一次又一次地给我们的生命带来许许多多的痛苦。所以，究竟什么才是幸福之道，才是离苦得乐之道？其实，就是要有大智慧，就是要有佛法的智慧。只有佛法的智慧，才能帮助我们看清生命的真相、世界的真相。有了这样一种智慧，才能够懂得如何正确去选择和发展自己的生命。

“只有佛法的智慧，才能帮助我们看清生命的真相、世界的真相。有了这样一种智慧，我们才能够懂得如何正确去选择和发展自己的生命。”

皈依三宝就是帮助我们建立一种正确的依赖。这个依赖既是外在的也是内在的。我们要以佛菩萨的人格作为我们的目标和榜样。学佛，不仅是要求佛菩萨加持和保佑，更重要的是，要成为像佛菩萨一样的人——觉醒的人，解脱的人，得大自在的人，具有无限智慧、无限慈悲的人。更重要的是，我们要成为在生命中没有迷惑、没有烦恼的人。只有真正改变我们的心态，改善生命品质，消除生命中负面的力量，开启生命中正向的力量，我们的生命才有可能具有永久的快乐。因为良好的生命品质会源源不断地制造幸福，制造喜悦。相反，一个充满迷惑和烦恼的生命，它只会不断制造麻烦、痛苦和灾难。所以，拥有什么样的生命品质，对我们每一个人都具有永恒的意义，绝不是暂时的意义。

我们想要成佛，以佛菩萨为目标不是天方夜谭，因为佛陀告诉过我们，每一个人都具有觉醒的潜质。在生命内在的某个层面，我们跟十方诸佛菩萨是无二无别的，我们具有自救的能力、解脱烦恼迷惑的能力。这是我们生命的希望。这样一种改变，对每

在香花和灯烛的迎请中，济群法师缓步走入戒幢讲堂，拈香、礼佛、升座，为信众开示皈依三宝，走向生命解脱的意义。



“我们通过仪式对这样的选择建立一种认可，在我们的内心确认这样一种选择。这种确认有多大的力量？这种力量的大小，关键在于，这种选择在我们内心里面对它重要程度的认识。

一个生命都非常重要。这是我们皈依佛的真正意义所在。除了佛，还要有方法，那就是佛教的文化——佛法。佛法是人生和生命的大智慧。人类的文化造就了种类繁多、差别各异的民族。我们需要一种什么样的文化，选择一种什么样的文化，对每个人的命运有着非常重要的意义，因为接受不同的文化，就会影响到我们的人生观、世界观、待人处世方式、生活方式。如果没有智慧的文化，我们就看不清生命的真相，没有办法对人生做出正确的选择，生命就是没有出路的，因为我们很难走出生命的不良串习，很难走出生命内在的烦恼泥潭，我们也很难认识到生命内在的无限价值何在。究竟怎样去开启我们生命的潜质？这需要有智慧才可以办到。没有大智慧，我们的生命难以找到出路。这是皈依法的真正意义所在。

皈依僧。在修学佛法的过程中，我们需要善知识、好的老师。这个时代不缺佛法知识，通过网络可以方

便地接触到很多经论，但是善知识很少。如果没有善知识的引导，即便面对很多经论，我们依然不知道该怎么走，因为每个人都活得很混乱、很迷茫。所以，没有好的老师引导，想要走上菩提大道非常得难。有没有选择一条正确的修学途径，这是我们未来能否走向生命觉醒的关键所在。我们成立书院，建立三级修学，帮助更多人有氛围、有次第、有方法、有引导地走上菩提道。如果没有这种合理的修学引导，只靠自己修学的话，会非常得难。在世间上做任何事情，如果能够找到好的老师，成功就会比较容易。何况，佛法是生命改造工程、心性之学，要了悟人生的真相，它更需要好的老师。所以，皈依僧，关键是要依止善知识来帮助我们走上生命的觉醒之道。

三宝——佛、法、僧，代表着佛法的一切。我们修学佛法，首先要对三宝产生高度认可、认同，确定这样一种智慧的文化、高尚的人格，确实是我们需要选择的，



济群法师虔诚顶礼三宝。

确实能够帮助我们走出生命迷惑的泥潭。所以，皈依三宝，是对这样一种智慧文化做出的明确选择。

我们通过仪式对这样的选择建立一种认可，在我们的内心确认这样一种选择。这种确认有多大的力量？这种力量大小的关键在于我们内心里面对这种选择重要程度的认识。这决定了我们皈依后能产生多强大的皈依体。这个皈依体会成为我们将来走向菩提道的动力。如何从贪嗔痴走出来，如何从迷惑中走出来，是需要有动力的，动力就是皈依体。所以在受了皈依戒之后，还需要不断修皈依。我们希望皈依之后能够真正走上菩提道，那还需要三级修学。三级修学就是为大家未来如何修学佛法提供一种有氛围、有次第、有方法、有引导的方便，这是我们修学佛法不可缺少的。

皈依之后，想要成为一个合格的佛弟子，就要受五戒——不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。不杀生，就是要爱护一切动物；不偷盗，但凡不是我

们所有的东西，不是人家给我们的东西，我们不可以占有；不邪淫，就是不可以有合法夫妻关系以外的性关系；不妄语，就是不说假话；再加上不饮酒。五条戒，大家可以根据自己的情况选择性加以受持。

皈依重要的是发心的问题。发心分为三等。上等发心，皈依三宝不仅是为了自己的生命能够觉醒和解脱，同时也希望能够帮助一切众生走向觉醒和解脱。中等发心，皈依三宝仅仅是为了个人能够走向解脱，没想到众生的解脱。下等发心，只是为了这一生或来世的平安和幸福，没有想要解脱迷惑和烦恼，了悟生命的真相。上等发心得到上等皈依体，中等发心得到中等皈依体，下等发心得到下等皈依体。所以，我们要发上等心，就是发菩提心。

皈依的过程就是一段宣誓。我们宣誓的时候，要发自内心地，以真切心、渴求心来发誓受三皈依，这样我们就能得到殊胜的皈依体。



营员们合掌至心皈依三宝。

觉悟之路永无止境

静修营闭营仪式于戒幢讲堂举行。开始前的回顾短片，让大家重温了这五天师父们智慧的教法，

义工们辛苦的付出，营员们专注的修行。感动、感恩和感慨融入掌声中，经久不息……



生活上的新起点

▪ 普仁大和尚

首先，我代表寺庙对各位营员表示热烈的祝贺；对这一次给大家授课的法师、老师表示崇高的敬意；对义工组表示随喜赞叹。大家做了大量工作，使我们法会能够圆满成功。

其次，是对静修营活动的肯定。营造像西园寺这样的一个人间净土并不容易。回顾我们寺院的建设过程，真的非常不容易。但是现在看来，还是值得的。

这一期法师讲课的主题都围绕着“心”，这说明心态很重要。从环境来看，最近全国都在下雨，而且很炎热；从大家的精神状态来看，还是非常好的。既然人来了，那么心也要来。我们的每一位法师、每一位老师都下了很大工夫，大家听得也很认真，这对大家的人生有很大的帮助。传统文化对调整心态、待人处世都很有帮助。这次活动对我们的一生都会产生深远的影响。所以，对这次活动我们要充分给予肯定。

最后，提几点希望：

第一，希望这次活动是大家生活上新的起点——参加一次，终生受用。今后，不管从事什么工作，都希望大家能调整好自己的心态。我们寺院出版了很多书，对获得人生幸福有很大帮助，希望大家多看看，在日常生活中运用起来。



第二，希望大家能够影响更多人，让更多的人来认识和学习传统文化，传承传统文化，让更多人生活得更幸福，为国家的长治久安做贡献。

第三，西园寺愿意成为你们的精神家园。虽然今天的活动结束了，但是希望大家以后能够常来，

欢迎共同参与、承担西园寺的建设工作。西园寺的配套设施还在建设之中，需要大家的力量，这样寺院才能够更好地为社会服务，希望大家都来参与。

祝愿大家在人生旅途中结缘远离，事业顺利，心想事成，吉祥如意！



珍惜因缘，为未来生命做出智慧的选择

▪ 济群法师

这几天大家享受了一场菩提盛宴，人人法喜充满。这离不开三宝的加持、义工的努力，以及营员们一份虔诚、纯净的心灵。这些因素共同营造了一个氛围。在这个氛围里面，我们都很欢喜，都能在不同程度上得到成长。为什么会有这样的作用呢？我觉得这里面隐藏着一份巨大的加持力。这个加持力来自于哪里呢？就是来自于前面所说的这些因缘。

我们每个人内心所发的善心、正念、菩提心、慈悲心、利他心……所有这些正向的心态会构成一个强大的气场，

一份我们所感受到充满着正能量的气场。在这里，每个人似乎都变得精进了，正念变得有力量了，同时也能感受到三宝的加持，感受到佛法的殊胜。这样的氛围是我们生命中真善美的呈现。当然，不要忘记，我们的生命除了具有真善美的力量，同时还有假丑恶的力量，这种力量甚至比真善美的力量还要强大。只不过，在这样一个充满着正能量的场所，假丑恶就躲了起来。我们不要忘记，整个社会环境都在支持我们生命内在的假丑恶的力量。那么，我们想不想让生命内在的真善美成为生命的主导力量呢？我想这是每个人都向往的。

通过几天的学习，我们对生命有了一定程度的了解，也在一定程度上知道应该选择什么样的生命，去发展一种什么样的生命。但是，这样一种愿望，如果没有善知识的引领，没有环境的支持，那是非常难以实现的。这几天因为静修营这样一个正能量的氛围，让我们的修行变得比较容易。但是，如果离开这个环境，我们可能很快就会被打回原形——回到原来的状态。所以，修学佛法是一个生命改造工程。

从某种意义上来说，生命内在的迷惑、烦恼与贪嗔痴的力量代表着生命无始以来的累积。过去我们积累更多的是迷惑、烦恼、贪嗔痴。经过几天静修营的学习，我们只是在生命内在播下了真善美的种子。虽然佛法告诉我们，生命本来具有真善美的力量，但那是我们生命深层潜在的力量。表现在我们意识和潜意识系统里的，更多还是无明、烦恼和贪嗔痴。所以，真正能够改变生命的前提首先是究竟想不想改变生命。还有，我们能否真正意识到：佛法所宣说的人生智慧、对生命的认识，的确就是真理；佛法所指明的觉醒之道是人生唯一的出路？因为生命就是在迷与悟之间，如果不能走向觉醒，那生命所要面对的就是无尽的轮回，无尽的迷惑、烦恼与痛苦。如果对人生没有一定的深层思考，对这些问题是不容易想清楚的。如果没有对生命苦苦追寻和探索的经历，可能没有办法真正意识到佛法对生命的重要性。

大家这几天的学习有可能只是代表着一个经历，如果想使佛法成为我们未来生命的主导力量，还需要不断学习。对于已经播下的种子，要不断浇水、呵护，营造环境，不断交流，不断学习。这个时代资讯的发达给我们带来很大方便，比如我们有菩提书院的网站和公众号，寺院网站和公众号，还有个人的公众号。这些都可以成为大家跟佛法联接的平台和基础。在这个基础上，要真正走上菩提之道还是不容易的。因为真正的佛法修学是一个系统工程，它需要有氛围、有次第、有方法、有引导。所以，三级修学就是我们为现代人真

“这几天因为静修营这样一个正能量的氛围，让我们的修行变得比较容易。但是，如果离开这个环境，我们可能很快就会被打回原形——回到原来的状态。所以，修学佛法是一个生命改造工程。”

正能够从迷惑走向觉醒而铺设的一条道路。从佛法的角度来说，每个人的生命道路要靠自己走去。我们有自由选择命运的权利，但是所有的选择都必须要去承担。每一个心念都代表着未来生命发展的一条道路，选择什么样的心念，就是选择什么样的未来。

几天的学习对大家来说非常殊胜，非常重要。当然，前提是大家能够真正认识到它的殊胜、重要。只有真正认识到这一点，我们才能够懂得如何去珍惜这样一种因缘，为我们未来的生命做出智慧选择，不仅能够使自己从迷惑走向觉醒，同时也能帮助芸芸众生觉醒。因为现代人最大的问题就是有太多的困惑、烦恼和心理疾病。现在社会物质文明这么发达，为什么很多人却过得不幸福？很多时候是与心理因素有关。可是，如果没有佛法的智慧，想要驱除生命的迷惑，拥有健康的心态，并不是容易的事情。所以，我们要珍惜这样一个因缘，共同传承佛法的智慧文化。这样，不仅能够利益自己，同时也能够帮助芸芸众生，这个意义非常重大！

最后，祝福大家一切圆满吉祥！

在梦幻人生中领悟智慧

▪ 净智法师

五天的静修营到了结束的时刻，仿佛才开营，但是一下子就到了闭营的时候。这也符合佛教的义理——“一切有为法，如梦幻泡影”。希望大家在这梦幻的人生当中，能够领悟到佛教缘起性空的智慧，能够幸福地过完这一生。

佛教重要的还是心性上的培养，它不是速成的一个技能培训，重要的是我们心性上掌握了一种能够调伏烦恼、获得幸福的智慧，这是最重要的。通过学习佛法，我们知道了获得幸福的途径。

过去，我们希望通过对外在物质的占有或者别人的肯定来获得幸福的感觉。现在，通过学佛，我们知道幸福的根源在于自己的内心。如果我们能够认识到自己内心的问题，改善自己的内心，发挥自己内心中慈悲和智慧的力量，我们就能够获得幸福。

“过去，我们希望通过对外在物质的占有或者别人的肯定来获得幸福的感觉。现在，通过学佛，我们知道幸福的根源在于自己的内心。”

学佛是一个漫长的过程，因为无始劫以来的无明、烦恼、过去的业力所造成的串习是很难改变的。但是，经过五天的学习，我们对佛教有了一个基本的了解，知道学佛要在皈依、发心、戒律、正见、止观上下工夫，而這些都不是一朝一夕能够完成的。经过五天的熏修，我们在内心熏习下这样的种子，大家须要在未来的人生中让这些种子不断地发芽、壮大。皈依、发心、戒律都不是一朝一夕的事情，它是一生，乃至尽未来际的事情。佛教的典籍和宗派非常多，不同的思想很多，要抉择出与自己相应的正见，须要花很多的工夫，不是那么容易的。

止观，大家知道，身心是不容易调伏的，要在未来不断地去实践。

我们如果能充分利用五天中所学到的知识，随着今后不断地进步，一定会对我们的人生有很大帮助，够获得幸福美满的人生！



营员代表

觉圆：是谁替我们承担了不容易？

当人生出现疑惑的时候，我们曾经踏破铁鞋寻求答案，却总是投石入海，没有任何回应。如今，我们可以听闻佛法，那么，是谁替我们承担了这其中的不容易呢？是济群法师。

法师几十年致力于弘扬人生佛教，创办三级修学，用深入浅出的语言，在我们迷茫焦急的时候，带来世界的真相和答案。

经过寺院巡礼后，我了解到，文化大革命期间，明开法师舍身护寺，被殴打失聪；安上法师为了修复寺院鞠躬尽瘁，这才有了今天古风古貌的西园。还有普仁大和尚，几十年如一日，不计艰辛，不断创造条件，以非常人的魄力收回了大量的土地，建立了弘法的场地，让我们在酷暑当中可以清凉地闻法静修。

炎炎烈日，我们可以吃好喝好休息好，每一场活动的秩序都有条不紊，一切准备都周全妥当、细致贴心。那么，是谁承担了背后大量的准备工作？是后勤师兄们，是顶着烈日仍然微笑的引领义工们，是忙碌奔走的场地义工们，是声音甜美的主持义工们，是温柔慈悲的寝室长义工们，是记录精彩瞬间的摄影义工们，是我们随处可见穿着黄色汗衫的义工菩萨们。

面对这份如此浩荡的功德，我们应该如何回报？我想，我们从此要在心里埋下践行菩提道的种子，努力修学，让这颗种子生根发芽，开花结果，发愿在尽未来际自觉觉他，自利利他。

我想，这大概就是最好的回报吧。愿我们在菩提道上同愿同行！

义工代表

文宣组观扬：打开耳目，收获身边的感动

来到文宣组的两天，我发现自己真的来值了。作为义工，可以了解到不同岗位的义工师兄们，近身感受他们的工作环境，捕捉令人感动的细节，倾听他们真诚的分享。几天下来，我被师兄们传递的正能量胀满了，只能通过写下一篇篇报道来表达我对他们的敬意！

主要负责餐饮组采访报道的我，探访了帮厨组美味背后的秘密；拎过了行堂组沉甸甸的汤桶；跟拣菜组的义工们学着用八步骤切菜做饭；和洗碗组的师兄们一起刷别人的碗，洗自己的心。采访中，我尽量打开眼、耳、鼻、舌、身、意，充分感受义工师兄们身上那种无我利他的菩萨精神。

同时，我感到，三级修学为做事带来了充沛的

动力。每一次，当我以为师兄们会跟我谈如何把事做好的时候，他们都会告诉我如何调整心行，如何以所学的法义来观照当下，指导做事。两套模式的殊胜性在静修营得到了充分的体现。

还有，在义工团队里，耳边听到的都是爱语和鼓励，是毫无保留的经验分享，是背后坚实有力的支持，我们都在团队中认识自己、锻炼自己，同时也在团队中成长、优化。不管是老义工还是新义工，我们都是一滴水，汇到西园湖心的柔波里。

打开心量，出了寺院，还是静修营。在西园，我安全、幸福、有归属感；而出了西园，回到社会上，把身边的人当成师兄，仍然用义工学做菩萨的定位来服务他们，不断地向周遭发送慈心的礼物！



苏州北塔报恩寺举行圣像开光 暨迎请藏经及对外开放庆典法会

东吴名蓝，姑苏首刹。
吴主报恩，始建通玄。
武帝起塔，备极庄严。
延至开元，年号为名。
钱王重兴，寺名报恩。
祖师演教，尘世别开。
浮生梦影，屡经兴废。
一堂说法，千秋盛传。
修复古寺，功德已成。
宝塔巍巍，复成大观。
三宝贝足，钟磬永继。
吉日典礼，古刹重光。
菩萨海会，恭庆其盛。

二〇一六年九月十日上午九点三十分，苏州北塔报恩寺举行圣像开光暨迎请藏经及对外开放庆典法会，苏州市有关领导，诸山长老、法师，社会各界信众、嘉宾等一千余人出席活动。活动由庆典和圣像开光法会两部分组成。

庆典活动

出席庆典活动的市领导、诸山长老、法师有：苏州市市委常委、统战部部长朱民先生，苏州市市委常委、政府副市长盛蕾女士，苏州市委统战部副部长、苏州市民族宗教事务局局长金建立先生，苏州市姑苏区区委常委、统战部部长季珉女士，苏州市民族宗教事务局副局长陈隆先生，市、区统战部及宗教局有关领导等，江苏省佛教协会副会长、苏州市佛教协会会长、西园戒幢律寺及北塔报恩寺住持普仁大和尚，江苏省佛教协会副会长兼秘书长、苏州市佛教协会副会长兼秘书长、寒山寺和重元寺住持秋爽大和尚，中国社科院特邀研究员、西园寺首座、戒幢佛学研究所所长济群法师，江苏省佛教协会副会长、南通市佛教协会会长、狼山广教寺住持俊才大和尚，江苏省佛教协会副会长、无锡市佛教协会会长、无锡南禅寺住持能开大和尚等。此外，社会各界嘉宾、护法信众、义工等也一同出席了庆典活动。

庆典活动由苏州市佛教协会副秘书长、办公室主任观云法师主持，北塔报恩寺住持普仁大和尚在庆典仪式上致辞。普仁大和尚首先代表北塔报恩寺常住向出席本次法会的各级

领导、诸山长老、法师和嘉宾致以热烈欢迎，并对大家长期以来对北塔报恩寺的恢复、关心、支持表示衷心感谢。

大和尚简要地介绍了北塔报恩寺的历史以及恢复的艰辛历程，并明确了寺院今后立足佛教本位、弘扬佛法、建设清静庄严道场的发展定位。

三国时代，吴主孙权为报母恩建寺，南朝梁代又建宝塔于寺中。作为古代皇家寺院，历史上的北塔报恩寺帝王护法众多，更兼高僧辈出，文人墨客赋诗吟咏，历史文化底蕴深厚。在时代的风云变迁和历史沧桑中，北塔报恩寺走过了一千七百多年的时光。由于历史原因，这座苏州最古老的佛寺在上世纪七十年代被改为“北塔公园”。自宗教政策落实以来，在苏州市佛教协会的重视下，在各级领导的支持下，在西园寺前两任住持明开、安上长老，以及灵岩山寺住持明学长老、寒山寺法主性空长老的努力下，北塔报恩寺才逐步恢复为宗教活动场所。2008年普仁大和尚兼任住持，努力恢复寺院传统管理体制，通过近七年的努力，在上级领导的关心和支持下，北塔公园管理处于2014年12月31日全面移交由北塔报恩寺统一管理。2015年以来，陆续对寺院年久失修的部分建筑及以往用作商业用途的房屋进行了修缮改造，并塑造相关佛菩萨圣像，从西园寺迎请古版乾隆大藏经近七千册，供奉于藏经楼。如今，修缮过的后花园古朴清雅，牌坊、山门殿、报恩讲堂、七佛宝殿重现光辉，伴随各种弘法活动的开展和僧众学修氛围的集聚，终使得这座“吴中第一古刹”回归佛教本位。

千年古刹重光，大众同沐法雨。今后的北塔报恩寺将以“道风、教育、弘法”三项工作为核心，积极承担起净化社会人心和构建和谐社会的责任。

最后，大和尚衷心祝愿护持、关心、参与北塔报恩寺建设的大众福慧增长、吉祥如意。

大和尚致辞后，朱民部长、盛蕾副市长、金建立局长、季珉部长缓步走到山门，共同为山门殿“皆大欢喜”匾额揭幕。秋爽大和尚、济群法师、俊才大和尚、能开大和尚又共同为新塑的弥勒菩萨铜浮雕像揭幕。至此，拥有1700多年历史的吴中第一古刹迎来了正式开放的庄严时刻。

圣像开光

上午十点十分许，在报恩讲堂殷重的唱赞声和庄严的香花迎请中，与会大众虔心礼赞，恭请普仁大和尚、秋爽大和尚、济群法师、俊才大和尚、能开大和尚五位大德法师为圣像开光法会主法。在维那师的引领声中，诸位主法法师拈香主法。随后，执水说文，持诵经咒。与会大众虔诚持诵《大悲咒》《般若波罗蜜多心经》等，祈愿十方三世一切诸佛菩萨普降吉祥，世界和平，祖国昌盛，人民安乐，十方信众福慧增长、吉祥如意。诸位主法法师依“持巾拂尘”“举镜照空”“朱笔点眼”为圣像开光。随后，又一一说偈，替佛开眼。

在庄严的《佛宝赞》中，历时一个多小时的圣像开光暨迎请藏经及对外开放庆典法会圆满结束。祈愿佛日增辉，龙天护佑，大众福慧增长，世界和谐安宁。



普仁大和尚、秋爽大和尚、济群法师、俊才大和尚、能开大和尚五位大德法师为圣像开光法会主法。



普仁大和尚陪同各级领导、诸山长老、法师和嘉宾参观北塔报恩寺。



黄小觉，留下你最美的笑容……

