

## 答疑汇编

（说明：以上答疑，均为陈兵教授针对提问者进行的现场解答，可能有不圆满处，望贤者识之，能明辨初衷。）

1、问：请问什么是见地？

答：见地，就是佛教八正道之第一——正见，学佛，首先要得到正见。正见分很多层次，看你是修哪一个法门。最起码的，是对佛教最基本的理论：缘起、因果报应、三法印这些有比较准确的理解。理解而后接受，叫做闻慧。然后，经过自己的深思，在修行中不断地思考，这样得到的叫做思慧。得到思慧，对佛法在理解基础上完全接受，就算获得正见，有了符合佛法的、正确的人生观、价值观、世界观。

藏传佛教分大乘见地为唯识见、中观见、大手印见、大圆满见四见，认为前浅后深、前偏后圆。如果要修持圆顿教，如天台宗、华严宗、禅宗、密教等，需要先获得圆顿见，如圆教见、大圆满见、大手印见、道果见等。

藏传佛教将佛法修证分为见、行、果三步或见、修、行、果四步，以获得正见为第一步。汉传佛教将佛法分为教、理、行、果四步，教、理二部即属获得正见。古人强调：先开见地、后论修证。没有正见而修，叫做盲修瞎炼。

佛教最重要的问题就是第一步获得正见，但是今天中国的许多学佛人一辈子都不能具备。为什么呢？因为没有普及性的佛学教育，跟南传佛教的国家不一样，南传佛教是所有的小学生星期天都到寺院里去听法师讲课，所以他们对佛教的基本知识都是了解的，越南有很多的公民都上过佛学院，我们中国出家人也不一定都上过佛学院，所以这第一步得正见就难以具备，更不要说以后了。

## 2、问：该怎么断烦恼呢？

答：断烦恼在佛教的修行中是有次第的，在没有见道以前不讲断烦恼。因为强制断的话只能增益烦恼，会形成副作用，想断也断不了。断烦恼是见道以后修道位上的事情，要以见到的道即与诸法无我相应的般若智去逐渐断烦恼，准确地说是转化烦恼。

如果从圆教来讲是不断烦恼的，不断烦恼而入涅槃，这是《维摩诘经》里讲的。圆教只在根本无明上下功夫，不在贪瞋嫉慢等烦恼上下功夫。烦恼的根断了，烦恼自然转化了。如果故意要断的话，还是以烦恼为实，那是断不了的。

所以我认为大乘的修行人，特别是未见道者，不应该在断烦恼上下功夫。因为你想断也断不了，反而给自己形成心理障碍、心理疾病。主要应该在发菩提心、为众生服务，怎么获得正见，获得般若，在这些上面下功夫。有烦恼是正常的，见到道的人也有烦恼，八地以下的菩萨都有，凡夫有烦恼是很正常的，也不可

怕。只要证得般若智，可以转烦恼为菩提，烦恼是证得菩提、成就佛果的土壤和肥料。

### 3、问：什么是“不断烦恼而入涅槃”？

答：这是非常难以理解的，小乘是必须把烦恼断尽才能入涅槃，大乘圆教是不断烦恼而入涅槃。为什么呢？因为大乘是体烦恼本空，一切法本来自性清净，本来涅槃，因为本来没有一法生，也没有一法灭，所以是不生不灭，不生不灭就是本来自性清净涅槃。所以，大乘不像小乘那样，见到道以后专门在断除烦恼上下功夫，只是在如实正观诸法本来涅槃、保任所悟上下功夫。这是大乘圆教的宴坐，禅宗就是这样的。

### 4、问：年轻人如何处理学佛与做人的关系？

答：我在 1990 年发表了一篇《现代青年人应该怎样学佛》的文章，很多人因为这篇文章与我成了好朋友。我年轻时学佛，也走了一些弯路。我现在观察学佛的年轻人中，走弯路的也还是相当多。因为年轻人的人生经验不足，很容易偏激，而佛法里面容易导致偏激的词语、习俗很多。如果过分执着、偏激的话，就会影响你的成长与世俗生活，在社会上就不能正常生活下去了。

现在，这样的人还是有。一些大学毕业的佛教徒，虽然很聪明，但是因为太虔诚，在社会上工作时，什么都要死板地按照他自己认为的佛教道德去处理问题。当代社会的价值观和生活方式

已经发生了很大的转变，如果完全按照刻板的自认为的佛教价值观念为人处事，不一定能处理好各种问题。有的年轻人就是这样，因为信仰与现实的矛盾，导致严重的心理疾病，甚至因此自杀。

学佛，首先应把自己的世俗生活处理好。就像佛陀在《阿舍经》中教导青年善生那样，首先要“四种具足”：方便具足，就是要掌握谋生的方便和技巧，而且要比别人做得好，才能够生存得好一些。另外还有正命具足、善知识具足、守护具足。

总之，要有专长，要有正当的职业，要从事对社会有益无害的、佛教所允许的职业。当时佛在这一方面的教导很多，也非常切实。先在社会里立足，把生存问题解决了，再将生活与信仰结合，使你的社会工作尽量有意义，使你的家庭生活和谐一些，生活安乐一些。佛法叫做“现法安，现法乐”。就是现前人生的幸福与安乐，我觉得这应该是第一。

青年人不应该把往生净土、明心见性，或者要证得道果、深入禅定、发神通等作为自己的全部。这样的人我碰到很多。在这方面过于虔诚急切的话，花的工夫太大，大部分都出了问题。一天到晚打坐，没有明师指导，即使不出问题，也很难工作。因为要住在禅定里，得到某一种定，就对世间的一切都不感兴趣了，走到人群中会感到很烦。

比如当代西方最著名的杰克·康菲尔德禅师，他是美国人，到泰国出家，学了几年以后，觉得佛教里面讲的东西他都证到了。

回到美国以后，一走入社会，他就发现自己不能生存下去了，因为没有办法跟别人交往，产生了社交障碍。

一个人，如果跟普通人的信仰不一样，生活方式不一样，观念不一样，没办法跟人交往，就很难生存下去。后来，他慢慢调整自己才逐渐适应。现在，他创设出一种美国式的禅法，在西方已经比较盛行。也是教你先把人做好，把家庭关系处理好，在家庭里首先要发挥爱心，把各种关系都处理好，心理非常健康，然后再坐下来修禅定，这样就不会出问题。

还有些年轻人，修了密法以后就想要得大成就，像莲花生大士、米拉日巴大士一样。但是，莲花生大士、米拉日巴大士是什么人呢？那都是大菩萨的化现。能不能证到大成就，要把自己跟他们比一比，就会发现自己是什么根器。最简单的可以跟弘一大师相比。弘一大师是什么人呢？他极为聪明，是当时的社会名流，一流的人才，非常出众。他出家以后严守戒律，精进修持。可以说，从古至今都很少有这样的人。那样辛辛苦苦修行了二十四年，也就证到初果。想要证到阿罗汉果，要发大神通，要得大成就，一般来说是一种狂妄，或者说是一种扩张的我执。

5、问：如法的皈依是什么？怎样皈依才能获得皈依戒、皈依体？

答：如法的皈依，在显教里就是三皈依。皈依佛、皈依法，经典中讲得很清楚。首先要认识到佛是无上的导师，认识到法是

无上的真理。区分清楚它跟外道，跟世间的哲学、科学不一样的地方，明白它真正高明的地方在哪里。认识到这些以后的皈依，才是发自内心的皈依。

现在主要的问题就出在皈依僧宝上。什么是僧宝？经论里面讲了很多，讲得非常清楚。如《地藏十轮经》说，僧分为四种或三种，能够作为皈依对象的僧只是“贤圣僧”或者“第一义僧”。

“贤圣僧”中贤位僧的最低标准，是《优婆塞戒经》里所说的暖位，第一义僧的最低标准，是小乘须陀洹向、大乘初地菩萨。藏传佛教三皈依偈说：“诸佛、正法、贤圣僧，直至菩提我皈依。”

但从修证的角度讲，贤位僧实际上够不上皈依处。暖位、顶位人虽有正见，而尚有退堕入三恶道的可能，大乘贤位菩萨尚未见道，对佛法的把握也未必全面、透彻。大多数大小乘经论，都说作为皈依处的僧宝是圣僧、第一义僧，小乘指四向四果，大乘加见道以上菩萨。密教与宗喀巴大师的《菩提道次第论》中，都说大乘皈依的僧宝是不退转菩萨，即八地以上菩萨，密乘三皈依还特别申明不皈依二乘即小乘的四果圣者和辟支佛，因为见地和发心不同。按此，受了大乘、密乘戒者，若皈依南传佛教僧，即犯了大乘、密乘的三皈依戒。

依《地藏十轮经》，作为皈依处的第一义僧、圣僧，不仅指出家人中的证得圣果者，而且包括了在家人中的证得圣果者。如米拉日巴尊者，虽然是在家瑜伽行者，而证得的果位甚高，当然是作为皈依对象的僧宝、第一义僧。

此外，皈依僧指的是皈依圣僧的全体，而不是仅皈依某一个人，这点弘一大师讲得非常清楚。还有，皈依僧宝的真实意趣，是皈依他们所修证的佛法，其实质是皈依正法，并非靠哪位圣僧获得解脱。如果碰不到或者没有圣僧，那么还是要皈依僧宝，皈依观音、文殊等大菩萨及公认为证得果位的祖师大德。

进一步讲，皈依圣僧，皈依的是他的正见，而不是一定要拜他为师。圣僧讲的佛法是很准确的，因为如果没有证道，讲的佛法不可能百分之百准确。假如所讲的法中有百分之一的偏激，或者根本是错误的，就会误导人，甚至置人于死地。

不仅在家人要皈依僧宝，即出家人，也要皈依僧宝，皈依圣僧的正见。如果不依圣僧正见，没有证果而自以为是，甚至见地不正，误导信众，虽然外现僧人形象，实际上不具备皈依僧宝，也就不是僧宝。

仪式上的皈依僧宝，作为佛教徒来说，必须要有一个清净的比丘或比丘尼为之证明，证明你皈依了三宝，但不是皈依具体的某个人。民国时期中国佛教总会印发的皈依证，第一页就说明这一点。但现在，很多信众不明白这个道理，好多寺庙的皈依都是皈依个人，皈依某一位师父。弘一大师当时讲过，这是非常错误的。如果一位僧人讲“皈依我”或者“谁是我的皈依弟子”的话，就等于自己宣布自己是圣僧了，如果不是，那就犯了要堕入地狱的极重的“增上妄语戒”。

作为一个佛弟子，如果认为自己皈依的是哪位凡夫僧，不明白皈依的是圣僧的正见，只认自己师父的话，那就不具备三皈依中的皈依僧宝。三皈依这第一步不具足，以后的修证就很难成就。

第二种僧是“福田僧”，即具有正信和正见，持守戒律，没有犯四根本戒，没有被驱逐出僧团。这样的出家人也很宝贵，堪做大众供养的对象，因此称为福田僧。假如从外表看是出家的僧人，但不具备正信和正见的话，从严格意义讲属于佛教中的外道，是不应该供养的。经典里面讲得很清楚。还有一种僧人，出家的动机是因为贫穷、饥饿，《涅槃经》里面讲这种人“名为秃人，不名为僧”，是不应该供养的。

总而言之，作为一个出家人，如果不具备正信和正见，而只具备出家人的形迹，则或者属于外道，或者属于魔子魔孙，钻到僧侣队伍中来破坏佛教。对这种僧人，不应该恭敬供养。

佛经里面讲，在家人即使证到圣果，也不具备主持佛教仪式、法会的资格。在家人不能给别人授三皈依戒，但是可以给别人授菩萨戒和密宗的戒。

菩萨戒是所有的在家人都可以传授的。《菩萨本业璎珞经》说：夫妻、父子、兄弟可以互相授受。在家人不适合主持显教的法事，但是具传法阿阇梨资格的在家人，可以主持密教的法事。

弘一大师说过，比丘戒是绝不可能得戒的。因为比丘戒有一个团体，要一代一代传承不断，是皈依这个团体，不是某一个人。如果这个团体的传承中断，就不可能得戒。南传佛教界不承认中



国有比丘。当时太虚大师请来了五个南传佛教僧人，他们在上海看了半年，不承认中国和尚是比丘，就回去了。汉传佛教守的戒律和生活方式跟他们不一样，他们不能承认。所以藕益大师先自称为沙弥，后来自称是出家优婆塞，不敢自称为比丘，因为传戒的团体不够资格，不能得戒体。当然，这是祖师这样严格要求，我们不能这样要求现在的僧众。作为在家人，在公众场合，特别是在佛事活动中，一定要对出家人非常尊敬，坐的时候、法会上，一定要把出家人请在上面，对他们非常尊重，因为他们在事相上代表僧宝。

#### 6、问：净土法门将是怎样的一种发展趋势？

答：净土法门看似简单，实际上内涵相当深，其信仰分为很多层次，也是针对不同的众生。一般来说，是针对不能见道的、罪业比较重、但信仰很深的众生，这种众生仅仅凭信愿就可以往生。这种可能性确实是存在的，当没有其他的条件学习很深的教理，修其他很多法门的时候，这个法门是适宜的，像一些不识字的老太婆，你给她们讲很深的理论，她们不可能接受。你叫她们修禅定，她们不能修。但是她们能够深信净土法门，如果是这种人的话，修行的效果就非常好，实际上能够往生的人大部分都是这一种。

如果文化程度比较高，佛学学得比较多，就要从另一个门进去了。历代净土宗的祖师都是在精通经教的基础之上选择了净土

法门。他们的深切信愿是从哪里生起的呢？是把佛教的教理、整个修学次第学完了以后，把各个法门的整个修证过程都明白了以后，最后会明白，哦，最适合我修的只有这一个法门，这样建立的信愿才是确定不疑的。当然，在中国修净土宗的信众里面，这样建立信愿的很少。印光大师是净土宗的十三祖，他在普陀山阅大藏经几十年，不是光念佛。他为什么能够往生呢？那恐怕不仅是因为念佛。莲池、藕益大师这些祖师也都是这样，他们的教理水平非常高。

还是要从佛教的基本教理学起，把所有的修行道次第学完。我在峨眉山佛学院讲的《诸乘修证次第》发布在网上，把从显到密整个修行的过程讲得很清楚，你一对照就知道自己在哪个次第上，然后决定你适合修哪一种法门。这样建立的信愿就是确信不疑的，要不然净土宗要深信不疑是非常难的。

然后，要修念佛三昧。念佛三昧证入的层次也很多。最低是一心不乱，一心不乱的标准就像海山法师证到的那样，看见整个极乐世界的境界现前，生活在极乐世界里，阿弥陀佛就在对面对话，这叫做事一心不乱。历代念佛的人很多，但是证到这种成就的很少，在佛教史上，从《高僧传》看，从古到今也不过一二十个。实际成就是非常难的，修到这样能干什么呢？从理论上讲，就是决定能够往生。但是从事实来说，是不是能够往生呢？我抱怀疑态度。因为往生这件事要看你临终的那一念，你是不是坚持

往生西方，坚持念佛，如果业障很重，临终那一念没有保持正念，那恐怕还是不一定能够往生。

在事一心的基础之上，再拿佛经的教理修观，或者用禅宗的方法去参究，叫禅净双修、实相念佛，可以达到禅宗开悟的目的，或者是密宗即身成佛的目的，就是见道。这样见到的道跟禅宗开悟和南传佛教见到的道是一样的，这个道就可以拿来断烦恼，在生活中把欲界烦恼断得差不多，再加修发菩提心、念佛，那就保证往生，而且能得到上品往生。

如果仅仅是信愿往生，像我前面讲的第一种人，一般来说是下品往生，住在莲花苞里、花开见佛的时间很长。而上品上生的往生，去了以后就能成就，马上可以到十方世界去供养诸佛；上品中生要住一夜才能花开见佛，上品下生住七日花开见佛。

不同的根器，看他适合于修哪一种，就教给他哪一种。现在弘扬净土的只教一种，只教一种的话对有些人就不够。念佛的方法，大概是中国汉传佛教最大的成就，古人讲得非常具体，非常切实，非常多，你照着修就可以证到。我把这些东西的精华编了《念佛诀要》，印出来以后就可以照着修了。

日本学者对中国佛教有一评价，说中国佛教从宋代以来，发展方向就是禅净双修。怎么样找到禅净双修最直接的一条路子，把它合为一个的话，那就是中国佛教发展的方向，我认为也是这样。如何即念佛能够达到开悟，达到见到法身佛，禅净双修双成，大概是最适合当代人修的法门。

7、问：在末法时代，多元化的佛教应该是怎么样的？

答：多元化首先是佛教的内容多元化，能适应不同的根器。你不能要求所有的佛教信徒都即身得到解脱，人家没有这个需求要去要求人家，也不合理。需求是多方面的。他要求升官发财、保佑平安，也无可非议，只要他信佛就好，不能强制性地要他追求了脱生死，要他开悟；他对净土法门没有兴趣，要学密法，你就教给他密法，他能够修密法那也很好；他不喜欢西方净土，喜欢往生兜率天，就教给他弥勒法门；他不希望往生到任何净土，希望能够转生为人，生生世世弘扬佛法，我碰到这样的大德也有的是，比如像正果法师、法尊法师，兜率天他也不去，他就要再转生为人弘扬佛法，这个也很好；他喜欢南传佛教或藏传佛教，那也很好。总之，适应众生根器需求，有多个宗派，多个法门，才叫多元化。其次，是弘传方式多元化，在寺庙佛教之外，还有居士佛教、家庭佛教、学术佛教、文艺佛教、心理治疗佛教、养生佛教等。

8、问：末法时代佛法容易被外道异化，佛法与外道法的根本区别在哪里？

答：佛法包括世间法和出世间法。在世间法上，佛教跟其他宗教和学说没有太大的区别。比如说因果报应，儒家也讲，但是它的意思和佛教不完全一样，儒家讲是报在子孙，佛教是讲报在

自身、报在三世，不大一样，但是两者都具有教化功能，功效是都有的。在这个层面上，佛教跟其他的宗教、其他的学说可以和平共处。

但是，在出世间法上，是不能和平共处的，这是佛教的传统。佛教中有一句话：“宁可铁轮顶上悬，不把佛法作人情”，我碰到的大德都是这样。就是说出世间法这件事是非常严肃的，一点也不能含糊，佛当时也是这样，他对外道、对其他宗教，态度很客气。但是，当讲到怎么样超出生死的见地的时候，他就要批判，不会肯定你，不会说“我们两个是一样的”，说一样就不是佛教了。

最根本的标准是什么呢？就是“三法印”，特别是“三法印”里面的“诸法无我”印。这一印是区别佛法和外道最根本的一个标准，足可以判定所有的学说和佛法根本不同的地方。

9、问：念佛能否带业往生？往生是靠功夫还是信愿？往生的瑞相是不是以烧出舍利子来评价？

答：往生绝对是信愿往生，不管你功夫多深，证得的果位多高，即便证到阿罗汉果，如果信愿不真切的话，那也不能够往生。念佛的功夫再好，几十年念佛不辍，即便证得念佛三昧，如果信愿不坚固，也不一定能往生。没有念多少佛，而在临终之际念佛几声甚至一声者，也有往生的。

带业也可以往生，但是这个业非常复杂。如果你带的是障碍往生西方的重大业障的话，即生难得往生，但是在不久的将来必然往生，有一部经，看这~~个部~~经的人比较少，经中说只要发了愿，最多在七生之内必然往生，我认为这种说法比较合理。

不是所有的业障碍往生，业里面有两种是障碍往生西方净土的业，是什么业呢？一种是重大的杀业，如果正好冤家债主上门来找，一定要你抵命的话，障碍相当大。另外一种烦恼业，比如说你有跟谁谈恋爱结婚的这种缘分，那是一种业报，这种业报在你临终的时候现前，虽然你念佛的功夫好也不能往生。这是主要的两种重大业障。

往生的瑞相里，烧出舍利子显教解释得不清楚，密教解释得很清楚。舍利子是人的性能量，密教叫做白菩提，道教叫元精，凝结而成的。能够烧出舍利子，说明这个人起码在十年以上持不淫戒持得很好，性欲方面念头也没有动。出家人能够做到，也是不容易的，所以烧出舍利子的人还是很少。但不能说明往生与否、智慧高低。

往生的瑞相，临终的时候必然是比较安详的。瑞相的层次很多，大都是能够预知时至，梦见或者看见阿弥陀佛来告诉他，明天什么时候来接你。我学生碰见贵州的一个女居士，她说自己每天 24 小时全身每一个细胞都在念佛，确定自己会往生，这样的人也有。

如果临终的时候没有瑞相，也不一定没有往生，因为在中阴境界也可以往生，在鬼道、天道也可以往生，这个经典上没有讲，实际上是可以的。密教里面讲，中阴境界可以往生，如果你的信愿很坚固，那个时候念佛、念观音，也还可以往生。临终虽然没有瑞相，实际上往生了。所以，看一个人能不能往生，主要还是看他的信愿和平时的修持。

10、问：出家人怎么样才能够安心办道？

答：生死心切，确实深信六道轮回、因果报应、人身难得。确实是人身难得，既然已经出家了，最好能够即生了脱生死，要不然等到来生，可能佛教已经灭了。现在确实是末法时代，既然已经出家了，起码争取往生西方净土。经常这样想的话，自然会有动力推动你安心修行。

11、问：佛教在印度是不是已经衰落了？

答：佛教在印度十三世纪初已经被消灭了，只有在现在孟加拉国的南边有十几万人，他们自称是释迦族的后代，是黄种人，一直坚持着佛教信仰，但是他们的信仰里面掺杂有印度教。还有印度北部的尼泊尔、不丹，佛教也未被消灭。印度佛教的复兴，是在近代杨仁山居士复兴中国佛教的同时，有斯里兰卡居士达摩波罗发起复兴印度佛教，后来又有印度居士安培多格尔复兴印度

佛教，现在有几百万信徒，是印度最小的一个宗教，佛教徒占印度人口的百分之零点几，信仰的都是南传佛教。

12、问：佛教怎么看待社会，社会怎么看待佛教？

答：现代社会文明的发展从佛教看来是有问题的，因为只重视经济增长和物质生活、科技的发展，不重视人心的净化，导致很多人没有信仰。佛教认为社会发展的关键在于人类心灵的净化和提升。如果心灵不净化提升的话，会带来很多的社会问题。按现在的路子走下去，按照佛法的推论，将来导致的后果就是整个人类文明的毁灭，当代西方思想家也是这么看的，有一门未来学，专门研究这个问题，是通过数据研究现在的人类文明能维持多长时间。

如果要拯救现代社会的话，只有按照佛教讲的，从根本上整治，把方向扭转，重视社会人心的净化，和谐人与自然的关系，这样可以延缓毁灭的时间。佛经里讲，如果众生都发菩提心的话，可以改变劫运。

社会怎么看待佛教？如果是社会精英，像西方的思想精英，一般都是赞美佛教的，一流的科学家和思想家都是这样。儒家的精英，有一部分赞赏乃至信仰佛教，有一部分激烈排佛，现在还是这样。大学里一些新儒家激烈排斥佛教。天主教、基督教也是这样，有一些精英是赞美佛教的，认为应该向佛教学习，但是大多数基督徒尤其中国的基督徒，都强烈排佛。现在福建等地，基



信徒开着宣传车到佛教寺庙门口骂佛教，这种情况出现得越来越多。至于其他社会人士怎么看佛教，因为他们对佛教不理解，了解得很少，了解多了以后，也是各有各的看法。在佛陀时代也是这样，不是说所有的人见到佛了解佛教，就可以赞同佛教。今天的社会更是这样了。

还有，印顺法师说过，社会人士怎么看待佛教，主要是看佛教徒的行为，如果大多数佛教徒行为有问题，消极厌世、不承担家庭及社会责任，特别是代表佛教的出家僧尼、大和尚，如果行为不端，犯戒，贪财贪色，俗气，会大大影响社会人士乃至政府对佛教的看法，认为佛教不是好东西。

13、问：显密二宗根本差别在哪里？汉密、藏密的差别是什么？

答：显密二宗在见地上没有什么太大的差别，宗喀巴大师讲过，在中观正见，在天台宗、华严宗所讲的圆教见这些方面没有本质的区别。在证得解脱和见到的道方面，也没有本质的区别。

不同的是法门不同，显宗主要是靠自力，靠自己的智慧了脱生死，大乘行者是在社会生活中修六度万行等菩萨道，慢慢证到佛果。密教主要是靠自力、佛力和法界力三力结合，通过本尊加持激发自己本身具有的佛性，争取在最短的时间，有的说十六生，有的说七生乃至一生成佛。密教说的这个成佛，不是显教里面说

的圆满成佛，是指个人得到解脱，或者是证到报身。这个报身跟显教说的报身也不一样，是观想出来的跟本尊一样的身体。

一般来讲，密教和显教有三大差别，实际上并没有多大的差别。汉密现在还没有，唐密因为在唐代传了进来，后来又绝传了，传到日本成了东密和台密，民国时期东密和台密又回传国内。

唐密和藏密的区别，主要是唐密里面的内容，藏密把它叫做下三部密法，藏密把全部密法分为四部，下三部密法在藏密里也都有，但是修的人不多。藏密多一个无上瑜伽部密法。无上瑜伽部密法在唐密里面也有，翻译出来两三部经典，但没有传播开，主要内容是下三部密法。差别主要在这些方面。下三部密法跟无上瑜伽部密法差别确实比较大。像修持的时候需要双运道，男女合修，这在下三部密法基本上是没有的，藏密特别注重这个。

14、问：佛教对女众到底是怎么看的？

答：这个问题，要了解历史，佛陀时代的印度社会，婆罗门是精神领袖。按婆罗门教的教规，妇女的地位非常低贱，不能参加宗教活动，所以其他宗教的出家修行者都是男性。再者，古代人口稀少，战乱频繁，各民族、国家都希望人丁繁衍，妇女是生孩子的机器，对一个民族、国家的兴衰存亡起着极其重要的作用。如果许多女性出家，不生育，会影响到民族、国家，统治者肯定不会同意。所以，佛陀起先不想度女性出家，后来为了佛姨母大爱道请求出家，经阿难的一再劝请，佛才答应，但说因为度女性

出家，正法要减少五百年。虽然准许女性出家，但在教团中确实把女性的地位放得比较低，规定女性出家者要守“八敬法”，尊重礼拜比丘众。

佛经中也有多处数说女性的缺点、女身的过患，这主要是给出家的男士讲的，是要他们能守持不淫戒的方便。度女众出家，确实是佛的极大慈悲，是对女性的极大尊重。在南亚、东南亚小乘佛教地区，还是不准女性剃度，至今南传佛教没有比丘尼众，藏传佛教早期也不许女性出家，到现在也还没有比丘尼众，只有出家的觉姆，是沙弥尼或出家瑜伽行者。

这一点，到了后期印度佛教就改变了。无上瑜伽的秘密三昧耶戒里，有一戒就是不得诽谤智慧女，如果诽谤女性，是犯重戒的。本尊，供奉的佛菩萨、护法里，有一半都是女性，修行成就者、祖师中，女性也多。

实际上，在修行上，在心性上，在解脱道上，男女应该是没有什么差别的，佛性平等无异。佛陀时代，女性信徒有很多证得阿罗汉果的，后来有许多女性瑜伽行者修密法获得大成就。

从佛法世俗谛及现代科学讲，男女在生理、心理上是有阴阳差异的，男性逻辑思维能力较强，多喜思考哲学问题，故哲学家、宗教理论家从来几乎都是男性；但阳刚好动，修禅定特别是修观想一类禅定较难成就。女性相反，逻辑思维能力稍弱，故哲学家、宗教理论家很少有女性；但形象思维能力强，阴静易定，修禅定

发神通较为容易，观想尤其容易成就。道教内丹学讲，女性炼内丹，亦即修禅定，比男子要快，男子三年得成者，女性一年就可。

今天时代不同了，男女平等，女性当总统、总理的越来越多，佛教中，女性的地位也在大大提升。明末莲池大师讲过，在末法时代，男众的信心不如女众，出家众的信心不如在家众，这可能是一种不可挽回的趋势。你看当今的台湾佛教，出家人 70%以上都是女性，而且特别能干的女众很多。多数寺庙实际上已经把尼众必须礼拜比丘的“八敬法”取消了。是不是说女众的地位就要比男众高呢？她们也没有提出这个要求，在仪式上还是把男众放在前面，因为这是佛陀制定的制度。

15、问：据说密教的仪轨受道教影响。有种说法是密法的产生是中国人到过印度，从源头上就影响了密法。

答：印度学者研究，一千五百年前有一个支那人，叫“塔哈吴江”，到印度去传授了一些密法。现在印度瑜伽中好多功夫叫支那功，就是当时传下来的。

密法和道教的方法非常相近，如现在盛行的哈他瑜伽，即调控身体的方法，大多和魏晋南北朝时期道教中盛行的导引一样，上清派道教的修炼方法，与密法本尊法相近，道教内丹的精气神说及修炼方法，与后期佛教无上瑜伽密法气脉明点说及修法也非常相近。唐密中还有符，有北斗七星法，那本是道教所擅长，可能是从中国传去。藏传佛教里面明显有几种取自道教的密法，如

“服石法”：吃小鹅卵石，用中药煮软了可以吃。还有辟谷的方法，可能是从道教传过去的。

据考古发现，密法的出现比释迦牟尼佛的佛法要早。我看一行的《大日经疏》，他讲密法是从哪里来的呢？是佛陀没有出世之前，由毗卢遮那佛传给“螺髻大梵天王”，由“螺髻大梵天王”传给诸仙，诸仙再传到人间。道教的很多方法，连多个咒语也跟佛教密咒一样，气脉明点理论基本上都一样，只是见地不一样。道教中人，身体上的成就，禅定神通上的成就，世间的福报，生天成神等，都可以修到，就是不能了脱生死，因为不能见到诸法无我的真实。

16、问：南传佛教与原始佛教有什么不同？

答：南传佛教不是原始佛教，是部派佛教里上座部的一派。在学界，原始佛教跟部派佛教有什么不同，日本人研究得非常清楚，木村泰贤是专门研究这个问题的，其专著《原始佛教思想论》《部派佛教思想论》讲得很清楚，认为原始佛教非小乘非大乘而包括小乘、大乘，部派佛教纯为小乘。

当今南传佛教说他们是原始佛教，其实不是，只有《阿含经》说的是原始佛教，你仔细研究就会发现，和现在的南传佛教还是有些不一样的地方，理论、证得的果位和修行方法都不完全一样。如《阿含经》说能生诸缘者也空，实际上说人法二空，不以法体即五蕴四大为实有，部派上座部则说法体实有，人我本无，南传

佛教也是如此。就制度而言，原始佛教有比丘尼，南传佛教没有比丘尼。戒律方面也有不同，如原始佛教戒律禁止食用五辛，南传佛教现在不禁止。我与南传佛教比丘在一起吃过饭，菜里有洋葱，我是不吃的，我问他们戒律可不可以吃，回答说：可以吃呀。

17、问：请讲一讲禅宗的“证悟”。

答：“证悟”必须要有禅师的印证，但是禅师印证在唐代南阳慧忠国师就已经不认可了，他认为当时的禅师也不一定都是真正开悟的。就算开悟的，他的印证也不一定可靠，因为这是不可言说的，不一定完全正确，所以就不可靠。可靠的还是经教、了义教，最终是要拿了义教印证。藏传佛教界也说：最初要依止人间的上师，中间要依止经教的上师，最后要依止自性的上师。

禅宗的参禅过程到南宋以后逐渐发展为破“三关”，三关的说法不一样。我认为太虚大师的解释比较正确：初关破本参见到一个不生不灭，三际断，就是见到阿赖耶识、根本无明，共外道，外道也能证到。如果你把这个认为是真正心性的话，还有可能皈依外道或认同外道，认为三教一致。

然后进一步参，破了重关，破重关的标准一般就是大死大活，一定要经历一个类似死亡的过程，禅宗叫做“坐断命根”。人最根本的无明就是要保护自己的生命，认为我有一个命根，把这个命根坐断，那就是末那识的俱生身见断了。然后要再“大活”，这才是真正的证悟，相当于小乘见到“人无我”性，但是大乘见

地要比小乘高。这种人证悟以后可以了脱生死，证得涅槃，所以禅宗人所证悟者叫做“涅槃妙心”。涅槃，就是具有奇妙功用的解脱心。但仅仅到此，可能堕于小乘。我觉得从禅宗产生到现在，真正证悟的人里面，起码有一半以上只是达到这个阶段，他们的行径和小乘差不多。所谓“教在大乘，行在小乘”，就是因为这个原因。

最后破末后牢关，是进一步在生活当中保任、应用，进一步修一行三昧。和生活打成一片，所证心性任何时候自然起用，就可以叫做破末后牢关。我请教过贾题韬居士，他说破末后牢关才算真正的开悟，也就是个须陀洹果，有的可以达到阿罗汉果。我觉得他的说法是对的。

太虚大师又拿唯识解释了参禅的原理，说就像乌云遮蔽了整个天空，用最大的力量打开一条缝，刹那之间露出一道光，顿悟也就是这样，相当于南传佛教的见道。

证悟的标准，如果拿教理去衡量的话，在《摄大乘论》中有五条标准，太虚大师有解释。永明延寿大师有十条标准，我在《佛教心理学》中都引用了，标准很高。

我自己定了一个标准，三无三有。三无，第一就是《心经》中的无一切世间法，第二是无一切出世间法，第三是无一切出世间上上法。无一切世间法就是无五蕴十二处十八界；无一切出世间法就是无四谛、十二因缘；无出世间上上法就是无智亦无得。

《心经》中“是诸法空相”这一段，整个就是对于见性境界的描述。

但只是“无”以后是不是就证道了？还要有三有。三有是根据《大般涅槃经》，如梵文的“伊”字三点，上面一个点，下面两个点，如“摩醯首罗天王面上三目”。这是三个东西合成的，一个是般涅槃，即解脱，一个是般若，一个是法身。三个都要具足，才是真正见到心性。

我一个一个解释。什么叫做法身呢？虽然五蕴都没有了，但不是说什么都没有，跟睡着和死亡不一样，是以法界为身。既然还有心，那就还有身。是以全法界为身，以真如为身。这就是对于法界、真如的证悟。证得根本无分别智以后就会体会到有法身，而且会悟“幻化空身即法身”。

涅槃，解释是解脱心，这种心的特征，一是永恒，一是极乐，永恒的安乐，会有一种极大的快乐。但是这种快乐不是受，不是受蕴的这种快乐。它和受蕴所有的快乐，和禅定所有的快乐都不一样。你会体会到这种快乐比所有的快乐都要快乐，是一种大解脱，大乐。这种大乐是没有办法言说的，法身也是没有办法言说的。

般若，是法身的用，它是一种如实知见真如的智慧，这个智要在生活当中，要在烦恼当中检验它是不是真的。当烦恼现起的时候，只要一用般若，马上就消融，力量非常巨大。无论多大的



烦恼，只要你能够与见到的心性相应，马上消融。如果力量不够的话，那就不是，那就还是根本无明。

再者，就是黄念祖居士所说的，就是中观讲的“名言道断，心行处灭”。只要可以言说，觉得这个境界可以描述，那肯定就不是。因为可以描述的都是五蕴。比如说这一刹那我身体消失了，完全看不见了，这是受蕴和想蕴；觉得我和宇宙合一了，这还是受蕴和想蕴；觉得我非常快乐，可以说出来，这是受蕴；觉得有个真心湛然不动，这是识蕴；还有其他属于行蕴的心理活动，比如认为有一个真我、一个大我。

涅槃是绝对不可言说的，但并不是没有。它的境界大概可以与深度的睡眠相比，但是相反。深度的睡眠可以说是没有五蕴的，色蕴虽然在，但是没有对身体的感觉，相当于没有色蕴。其他四蕴也如此。

但深度睡眠时什么都不知道，涅槃虽然五蕴都没有，但是明明白白，比平时还要明白。明白什么呢？根本无分别智明白真如，后得无分别智，就是所谓的眼见佛性，开了慧眼，可以用肉眼看见诸法空相。诸法空相虽然不可以言说，但可以用慧眼看见。但这个空相又是不可以言说的，所以说“非有相、非无相”。这就是《八识规矩颂》里面所说的“变相观空唯后得”。主要是拿眼睛看，拿耳朵也可以听。诸法空相还有声音，可以听、可以看，但不可言说。就是用这个断烦恼，比如有贪欲，看见一个性感的美女，一般的男人，只要你不到七八十岁，都会自然生起贪心。

这时候真见道人，用慧眼一看，就是空，不可言说的空，没有美、性感，自然不会起贪欲。见道后得智，能够眼见佛性的人，你看禅宗语录就能够知道，有的大师说过，有的没说，真正开了慧眼的人，可能还是比较少。有的人是先开慧眼，有的人是先证得涅槃。

我觉得这个标准定得比较合理，都是经里面说的，你自己可以用经里面的说法去验证，别人的验证未必靠得住。验证错了，宗门叫做“冬瓜印子”，如果你承当了，害处极大，我慢会潜长、膨胀，会变得很狂。

用语录公案去验证，确实是一个很好的验证的标准，但是它有文字上的障碍，当时的用语你不一定能看懂。再一个是当时的情境之下说的，如果不了解当时的情境的话，是看不懂的。高明的公案只有真正开悟的人才能看懂。比如赵州和尚说：“吃茶去。”这只有修到快要透过末后牢关的人才能懂。他先问：“你来过此间没有？”就是你见到性没有，如果说来过的话，他自然会懂老和尚这句话是问我见到心性没有。如果见到的话，吃茶去，他自然知道老和尚这是什么意思。如果没有的话，就会有疑团，老和尚怎么这么说的呢？慢慢去参究吧。不达到那一步是不能明白的。

还有其他的一些公案也可以，如“无梦无想时主人公在何处安身立命？”“死了烧了什么处相见？”这些公案，也是可以用来勘验的。但是很聪明的人，学教理的人，思考半天以后也可以

回答，所以不是十分保险。必须是已经证悟的禅师当机给你一个眼神、一个动作或者一句什么话，比较保险。

18、问：是不是只能像佛陀一样，实证涅槃？

答：是的，涅槃只可自内证，即自己体证，不可言说，不可传递于别人。实证涅槃，最先在见道时，会暂时体会到涅槃，对佛法四谛、三宝就确信不疑了，那才叫真正的佛教徒，才叫真正的信，在这之前，疑惑肯定不能断。

如果今生达不到这一点的话，就算你是大和尚，来生可能会不信佛教或是反感佛教。达不到见道，正信确立不起来。佛教跟神教不一样，神教是凭感情上的信仰，佛教的信仰是体会到涅槃以后，确认如此，那才叫信。

19、问：是不是一切物质都要地水火风空识六大具足才能构成？

答：物质的微观结构是由地水火风空四大组成的，六大之说，见于《阿含经》。密教讲五大，也讲六大，只有《楞严经》讲七大，其实没有什么大的区别，就是把识大分开，多了个觉大。觉大是识大里面更根本的一个能觉，识是了别，比了别更根本的是觉，把这个单独分开来了。实际上还是识大。经论中一般说无情的物质是由地水火风四大或加空大五大构成，有情的众生由六大

构成。也有认为无情有情皆由六大构成，识隐色显则为色法、无情。

20、问：我们人类的认识是有很大的局限性的，那我们怎么能够确认我们认识的真理就是真理呢？

答：世间所谓的真理，佛法称为真实，《瑜伽师地论真实义品》分真实为四种或四个层次，第二道理极成真实，是经过理性思考、实践验证的真实，应该用这两种方法去认识，这两种方法也就是科学的方法，理论论证与实验结合，经实验证实的理论，方为真理。佛法也应该用这种方法去验证，如因果报应、修行的身心效应等，都可以用科学方法去验证，现在西方不少研究者用对照组研究的方法，证明善行、修习禅定对身心有许多良性效应，有精确数据，很具有说服力。也应以自己修持的实践去检验，实践是检验真理的标准，说得一点也没错。当然，这样得出的真实，在佛法只是世俗谛，是相对的而非绝对的真理。

如果认识绝对的真理，即《瑜伽师地论》所言后二种真实：烦恼障净智所行真实、所知障净智所行真实，也就是真如、实相，就不是世俗的认知方式所能了，必须开发出“净智”。这需要对人类通常认知的局限性、虚妄性进行反省、批判，明白其为何虚妄不实，这也可以通过学习现代心理学、认知科学对人类认知的解析，明白它缘起、不实的道理，觑破它的不实，才能见到真实。

现代科学在这方面的成果非常有助于学习佛法，了知佛法何以把人类通常的认知叫做“妄想”，亦即虚妄不实的认知，然后按佛法的方法修持，以正见如实观察，证得能了知绝对真实的“净智”。如果证得了，要用经论中的相关说法去检验，究竟是不是。憨山大师说了，检验是否见到本来心性最可靠的标准，还是实践，要看这种智慧在转化烦恼、获得法喜乃至在了脱生死上的效用。总之，还是实践是检验真理的标准。

21、问：阿罗汉是否能够断烦恼的种子？

答：烦恼的种子阿罗汉是断不了的，他只能断烦恼的现行，形成一个自然不起烦恼的心理机制。他的烦恼种子是潜伏的。如果再生为人，潜伏的种子就可能现行，所以一般不会再生为人。除非回小向大修菩萨道时，悲心特大，急于生到人间度人。

22、问：阿罗汉退的时候，是退正见还是知见？

答：是退果位，从四果可能退到初果，知见和正见都不退，果位退了以后还会生起烦恼，从习气种子来的，如果乘愿度人，再生为人，他的习气种子遇到强缘的时候，还可能会生起烦恼，这样可能会从四果退到初果，神通可能就没有了，但正见永远不会退。初果就叫做位不退，即不退正信正见。

所以，证到阿罗汉果者大多极其畏惧再转生为人，他能够看见自己的烦恼习气，明白最快解脱的办法就是赶快进入无余涅

槃，灰身灭智，就没有再生为人的因缘了，缘断了，那他就彻底解脱了，所以，他确实是小乘，主要从他们最终解脱的境界看，是小乘。如果回向大乘，一般都往生净土。

23、问：行菩萨道，菩萨转世迷了怎么办？

答：菩萨愿力强、智慧大，他不害怕。菩萨转世后会迷，烦恼会再生起，果位、神通会退，那完全有可能，但是他不畏惧不害怕。西藏活佛转了迷了退了的多，有位有修证的活佛给我讲，一般顶多转七次，他就发现这样修还是不行，就往生净土了，然后再转世的那个，就是假的，叫做假名活佛，信徒还相信，实际上是另外的一个人。

大乘唯识和中观的精神就是这样，不害怕迷，不害怕也是很伟大的，因为菩提心的种子还在，愿力强大，为什么要害怕？菩提心种子到一定的时候必然会发芽、结果，退只是暂时的，因为本来就无我嘛，何必执着于转生后一定要记得前世的我。

法相唯识宗的人，我碰到的有了脱生死把握的，他完全有，比如龙山法师，他怎么转生的，怎么投胎出胎的，都记得清清楚楚，他不往生净土，有把握来世转生成人，肯定还会修菩萨道，所以不畏惧。这也是大乘里的一种道。大乘的法门很多，你不能否认他这个法门没有价值。只是这样修要三大阿僧祇劫成佛，圆顿教往生净土，可以三生成佛乃至二生成佛。如果没有这样的把握和愿力，畏惧转世为人后会迷，那最好还是应该求生净土。

24、问：怎么样来理解菩萨的习气不断，留惑润生？

答：习气不断，留惑润生，是为了度有缘众生。度众生，需要入生死中，特别是再生于欲界人天中，与众生结缘、同事，予众生利乐，没有种子，怎么能生于人天中呢？具体的讲，比如一个菩萨，他要度的那个众生还有情缘，有结婚的缘，他要度这个众生的话，需要和这个众生结婚，和他谈恋爱。这种烦恼他可以断，但是不断，如果断了的话，将来生于人就没有爱情了，没有爱情怎么能够跟人家谈恋爱呢？这是很具体的事，修到一定的时候，能够看见我跟哪个众生有缘，将来我还必须要跟他谈恋爱，必须要跟他结婚，才能够度他，然后就把这个惑留了，就不断，这就是留惑润生。留惑润生，一般在菩萨初地到七地，见道前的菩萨不宜留惑润生。八地以上的菩萨断尽了烦恼，无惑可留。

25、问：佛教讲眼耳鼻舌身意、末那识、阿赖耶识，有人说所有一切烦恼都是在第七末那识，也就是我执识，您是怎么理解的？

答：讲得很对，第七末那识又叫做染净依，是产生烦恼的根株。它产生的烦恼，主要是任何时候都起的我见、我爱、我慢、我痴，称四根本烦恼，它们是所有烦恼的根子。

开悟的关键，就是把末那识的俱生我执打破。禅宗的参禅也是如此，但是禅师大部分对唯识学不是很熟悉，所以讲得不是太

准确，有人讲禅宗是在第八识上修行，其他宗是在第六意识上修行，实际上禅宗是在第七末那识上修行。这一点，慈恩宗的窥基大师曾经指明过。

## 26、问：阿赖耶识与第六意识的区别是什么？

答：阿赖耶识与第六意识完全是两码事。第六意识是明明白白的，有意识的，可以自主的，我要思考什么问题、我想要怎么样，这些都是第六意识主管的。第六意识既可以朝外看，叫做“外门转”，也可以朝里看，叫做“内门转”，进行内向省察，甚至反省到阿赖耶识。阿赖耶识与现代心理学讲的“无意识”有相似之处。一般人看不见它，只有圣者才能看见，但它起着最重要的作用。

阿赖耶识完全没有自我意识，它就是一个机器，一个心灵电脑。它在我们心灵的底层，默默地做着处理信息、储藏信息的工作。它是无情的，我们的第六意识是有情的——我们想要达到什么目的，怎么去做。但是，阿赖耶识不是这样。它就像一个机器一样，第六意识储藏了什么，它就保存了。保存以后，它就会很公正地按照因果律处理。

比如说我们想要发财，这是第六意识管的。想要发财的这个愿望阿赖耶识储藏了，只能说使你以后继续保持着想要发财的心愿。但能不能发财，第六意识也不能保证，阿赖耶识更不能保证，它只能是按照你的所作所为处理你的信息，如果你的所作所为符



合于发财的规律——佛教讲发财是布施的果报，它处理这个果报，将来到一定的时候，它就会处理成能够发财。

如果你没有能够按照发财的规律，没有布施的福报，不管第六意识怎么想发财，阿赖耶识也处理不出能够使你实际发财的结果。所以说它完全是无私的，很客观、很公正的一个机器。我们看不到它，而它又能决定我们的思想，决定我们的感情。最能决定的就是一些我们不由自主的事情。

现代心理学家甚至认为，我们百分之九十五以上的心念都是由无意识决定的。脑科学说，人在做出一个决定零点几秒钟前，大脑已经编好了码，这也应该是阿赖耶识的作用，一切心念，要以它所储藏的种子为因。

比如说在年轻的时候爱上一个人是不由自主的。谁管的呢？阿赖耶识。因为你的阿赖耶识中有你现在必须要爱上那个人的种子，这是一种业报。你要跟哪一个人结婚，多一半也是不大自主的。一般人反省到这个事情的时候都觉得好像没有什么规律可寻，不是自主的。

还有其他一些事情，比如说你碰到一些事情要发脾气，发脾气的根源在哪儿呢？必须要有一个因、一个缘。别人触怒了你，这仅仅是一个外在的缘。光凭一个外在的缘，是不可能发脾气的，它必须要有一个内在的因，即种子，这个种子就在阿赖耶识里。

各人阿赖耶识里的种子不一样，有些人就不发脾气，有些人不由自主就要发脾气。凡是不由自主的东西都属于阿赖耶识。

27、问：阿赖耶是不是就是灵魂？

答：阿赖耶不是一神教所说常恒不变、有其实体的灵魂，但包含灵魂具有的维持生命、生起意识等功能，也可以通俗地看做灵魂，《八识规矩颂》说它“去后来先作主公”，是轮回的主体。

近代来内地传法的西藏上师，颇有说阿赖耶识就是灵魂的。阿赖耶识也不同于道教所说的魂魄，但包含魂魄的功能，是维持心身之本，魂维持意识、心，魄维持生理活动。

佛典中不说灵魂，叫“识”“神识”，说它住在身体里，它一离体，即告死亡。三界中每一有情尤其是人，都有神识或阿赖耶识。佛教密教说它位于心脏附近，表现为一净天眼可见的明点，鬼神都可以看见，南传佛教也说心脏附近有“心所依处”。

当你的业报成熟命终的时候，神识出来，人就死亡了。但是神识一出来，马上就变成一个中阴身，长得就跟自己一样。解剖身体，从身中是找不到这个明点的，但不是没有。西方科学家近代做过许多实验，想从身体里解剖出灵魂，结果都失败，就宣布没有灵魂。

藏密说身中的明点可以自作主宰，自己把它拿出去，就可以自主生死，往生净土，方法叫颇瓦，意译“迁识”“神识迁移法”，通过观想念咒把心脏附近的明点往上冲。宣称说七天就可以修成，汉传佛教徒叫做“自杀法”。确实有修成的，也有修死的。

冲出去以后能不能解脱呢？西藏大德对此有两种看法，一种认为那就是成佛了或者往生净土了，一种认为堕入畜生道了。因为他烦恼没有断，光是把自己的灵魂拿出去，那怎么可能超出三界呢？三界有严密的管理体系，只要你造了业，就要承受相应的果报。

按唯识学，阿赖耶识的功能要比灵魂、魂魄多，不但维持身心，而且处理一切信息，涵盖物质世界，甚至量等法界，不仅仅是身中的一个明点。证到阿罗汉果和八地菩萨，阿赖耶识就转为异熟识，可以说就断了杂染的阿赖耶识。成佛时，阿赖耶识转为阿摩罗识，更是断了阿赖耶识。

佛陀成道后唱的一首偈颂中就说，他永断阿赖耶，《增一阿舍经》也说“断阿赖耶”。《杂阿舍经》里说有一个阿罗汉，天魔找到他想勾他的魂（神识），把他的魂摄走，绕着这个阿罗汉跑了七圈，结果怎么也看不见他的灵魂在哪里，因为阿罗汉断阿赖耶，也可以通俗地理解为消灭了灵魂，没有灵魂就超出了三界，诸天、地狱都管不着你了。但是没有灵魂并不等于没有心，灵魂是一个杂染的心识。没有灵魂以后有解脱心，《阿舍经》叫做“涅槃识”，说涅槃者的识没有处所，超越时空，不是没有心识。

28、问：了别的功能，是认识的能力，还是什么？

答：是能够认知的能力，但不是具体的认识能力，具体的认识是因缘和合而生，是第六意识的功能。识的定义是了别，即识

别，识别有有意识的，有无意识的，阿赖耶识是识，有了别的功能，但它是无意识的，跟电脑一样不停地在辨别认知，但是是无意识的，所以不是认识。认识，一般是有意识的。

29、问：每个众生的心念都不一样，会不会有抵消的可能，如何进行改变？

答：唐密讲入我、我入，一切众生的心念都是相即相入的，肯定是有互相作用。《瑜伽师地论》里面说得很清楚，心念一动，就有能量发动，心念对身体、物质的改变是从微观的色聚开始，你当时看不出来，经过一个阶段，反复这样的话，底层变了，表层的物质就变了。如果是定心，或者非常强的菩提心愿，力量就非常强大，对身心世界的改变就大。

同样，强烈的烦恼，比如极想升官发财，尤其是极大的愤怒、仇恨，能量也很大，对自身和世界的改变也很大。因此，众生的心念是可以相互抵消的，正面的心念特别是菩提心，能抵消负面的心念，反之，负面的心念也可以抵消正面的心念，大众的负面心念如贪欲，也会影响没有贪欲的人，使他们不自觉地产生贪欲，可以影响修行者的道心，使其不自觉地产生烦恼，这也是佛法所说“魔事”之一。

所以，藏密大手印法要求闭关修行者起码远离人烟三十里，以隔断凡夫杂染心念的侵入。当代西方的著名心理学家霍金斯认为心与物的终极实质都是震荡，震荡当然互相作用，一个震荡频

率高、开悟的人的正面心念，可以抵消很多人的负面心念。大乘、密乘的修法，修菩提心、观想、念佛、持咒、回向等，目的就是要用正面的心念去净化人心、庄严国土，抵消众生的负面心念对人心国土的污染。

30、问：心的能量这么大，那极想要发财就能发财吗？修黄财神法有用吗？

答：发财是因缘所生法，是因缘和合，要具足各种条件，条件不具足就发不了财，但是，发不了财并不等于心理的能量不大，可能是发财需要的其他条件不具备。

黄财神是位神，神不能创造财富，在所有的有情里面，只有人才能创造财富。神只能转移业报，因为神是管理业报的，所以能够转移业报，业报不完全是定的，如果希望把后世的业报转到今生，你求神的话，有的时候他可以满足你这个愿，但是不能改变业报。或者可以预支给你，用于布施弘法，以所得的果报还上预支的钱财。财神就是这样满人的所求的。

我听说一个经商的台湾人，他修黄财神法，修成功了，一场生意赚了 300 万，他就自己享用了，享用没过多久，大概一年吧，一场大火把他家烧掉，损失正好 300 万。这是个很现实的例子，就是财神预支给他，他没有用于布施弘法，不能很快出生果报，一年之内还不上预支，财神就拿走了。求黄财神法的很多，但是很少听说有人修成就的。即使修成了，也就是这样，佛教里面求

财的人基本上都是发小财。发大财，是给予许多众生大利益的果报。

31、问：是不是开圆解后，才开始真修？见惑与思惑的贪嗔痴烦恼的区别在哪里？

答：开圆解还只在资粮位，天台宗叫做名字即佛，还不到见道位，大开圆解才是见道位。圆教诸宗都说，开圆解后才可以发心、修行。八正道也是首先得正见，然后才是持戒，最后才是修定。

见惑是一种见地，世界观、人生观、价值观，是经过学习、思考建立的，思惑是与“思”即判断同时发生的，可以说是本能性的心理反应。

见了道的人断不了思惑，只是确认诸法无我，就是俱生身见都不能永断，只能断分别所起的身见，只能在见道的那一刹那暂时断俱生身见，然后用后得无分别智形成一种认识，确认是这样，再拿无分别智一点一点断烦恼，包括断俱生身见。见道只是把分别所起的身见断尽，而且后世也不会生起。

见道者断分别所起的见惑，跟我们学习教理所得的闻慧不一样，是一种不假思考的正见，一种直觉的体认。你不管怎么说，只要是属于有我见的哲学理论、宗教理论，它都能够分辨。但是俱生所起的身见，因为是与生俱来的，还是要不断的生起，生起

来以后还是要不断的再修，再观照，俱生身见断了以后，他才能断尽烦恼，那个过程非常长。

断了见惑，可能使贪嗔痴比较轻薄，但是断不了思惑，持戒很好没有现起，他就以为自己证到阿罗汉果了，但是当遇到特殊境缘的时候，烦恼就现起了，他就知道，哦，我的烦恼还没有断尽，今生是断不尽的，还有七生七死，要再生死，那只有念佛往生净土了。净土宗为什么流行，就这样流行的，为什么宋元以后开悟的禅师很多都修净土，就是因为这样。有的时候，当他与真如相应的时候，他的心境完全和阿罗汉一样，体会到的涅槃也是一样的，但是碰到特殊的境缘的时候，他就有烦恼了。

### 32、问：见道之前应该怎么样修？

答：见道之前，应该按照佛说四预流支的次第，先亲近善知识，听闻正法，研习经论，获得闻慧，然后如理思维，把佛法的义理思考透彻，变成自己的知见，再“法随法行”，依法修持。

首先要依佛说修人乘正道，具足生存、服务社会所需要的方便，即知识技术，从事有益于社会人生的职业，尽职尽责，处理好家庭、社会各种伦理关系，合理赚钱理财，过好物质的、伦理的、精神的生活，做好人，在此基础上持戒、布施，修禅定、念佛等，创造修行见道的各种条件，争取今生能够见道，起码往生净土，了脱生死。

33、问：在见道的过程中，持戒起到什么作用？

答：持戒是见道必要的条件，见道，需要具足各种因缘，经中说为福慧二资粮。修福，首先就是要持戒，不做戒律所制止的会堕入恶道的业，尽量多行善。这样就不会有心理负担，不会产生障碍见道的愧疚、畏惧、焦虑、灰心等负面情绪。持戒，是规范最粗的行为及心理活动，而见道，是要在心识的深层下工夫，照破心识底层的无明，如果连粗显的行为及心理活动都不能以持戒规范，要照破深细的无明，是不可能的。

34、问：如何看待毕竟空的体验？

答：毕竟空的价值在于以毕竟空去修观，就能证得涅槃。如实观照毕竟空，为什么就能够证得涅槃呢？没有办法证明，这就凭信仰了。所以，龙树菩萨《大智度论》讲，佛法大海无信不能入，是要相信佛，相信祖师，相信佛祖们由如实观照毕竟空证到了涅槃。

必须依佛法修持，由观照毕竟空体会到涅槃的时候，才可以发现毕竟空的用处和价值，确信佛法真实不虚，彻底断除对佛法的疑惑，才会理解佛为什么这样说，理解佛祖的用心。

35、问：《一念法界论》把天台宗的五蕴世间分为内心世界和经验世界，特别强调内心世界，会不会陷入绝对主观唯心主义？



答：内心世界归于四蕴或者行蕴里面，我把“内心世界”分离出来，就是因为人非常忽略这个，现代思想都是忽略内心世界的，分离出来更好一点。现代科学一般都忽略了内心世界和经验世界，一般人都是认为经验世界就是真实世界，这就是妄想执着的根源所在。我把“内心世界”特别提出来，因为这是人生价值和意义建立的基点。

佛教小乘要获得的个人解脱涅槃，纯粹是一种内心世界。社会建设的目的和意义是什么呢？从佛法来看，就是使每一个众生安乐、幸福。安乐，幸福是什么呢？还是一个内心世界嘛。现在是拿幸福指数衡量，据说不丹的幸福指数比较高。这是关系到整个社会建设的一个问题，建设的目的是为了什么？不是为了金钱，不是为了修高楼大厦，修得再多，国民内心很痛苦的话，可以说是失败的。

36、问：那对无为的体认，是不是就变成内心感受了，那是不是个人的主观感受呢？

答：当然，大乘经里解释得很清楚，无为法、涅槃是什么呢？涅槃者，解脱心是也，纯粹是一种个人的主观体验，是自心与实相相应、契合为一的境界，既是心，也是终极的实相，也就是整个法界，法界就是一心。当代西方心理学家有把涅槃归于“意识转换状态”的，有《涅槃心理学》专著出版，认为涅槃是一种特殊的心理状态，用唯识学的语言讲，就是转识成智。

37、问：有没有根本依、所依界？

答：根本依就是法界，一切法的所依界，即存在、产生的终极因，比喻如世间一切皆依止的虚空。南传佛学是否认这一点的，现在一些日本学者也否认，认为所依界是外道的观点，是大乘佛教受印度教的影响而建立的，说释迦佛法本来否认有终极因，一切皆因缘和合，因缘之外没有其他。

南传佛教教法中没有根本依，观察到诸法无我就可以了，因为实我确实是没有，只有构成它的五蕴十二处十八界，色法是四大构成，有八种或者十六种，分得很微细，身体里面有几种色，外边有几种色，都是无常，刹那生灭。这样观察，证到没有一个实我，也能够证到阿罗汉果。它比《阿含经》要落后一点，《阿含经》讲“若因若缘，生诸色者，皆亦无常”，说能产生诸色法的四大，甚至四大里面的八大、极微，都是无常，不是实体。南传佛教不破四大、极微，执着要比原始佛教深一些，那么证到的阿罗汉果位，智慧与神通肯定要差一些。当代南传佛教的罗汉有些也有神通，但是他的神通不能跟佛陀时代的定慧俱解脱阿罗汉相比，要小得多。破除的执着越大，神通就越大，破除不彻底当然神通就要小一些。

大乘中观学扫荡一切，似乎不立所依界，但它否定有无等四句乃至“八不”，而肯定有诸法实相，诸法实相可以看做所依界。

《中论》比喻一切法依空性而建立，犹如房舍必须依空地而建，

空性即实相，当然可以看做所依界了。唯识学以阿赖耶识为所依界，经中偈云：“无始时来界，一切法等依。”如来藏学以如来藏、佛性、法界为所依界，将所依界直指为心。

所依界是哲学上的一种推论，这个问题我请教过郭元兴居士，我问究竟哪一种更高明呢？他说，还是所依界高明，郭元兴居士是极为聪明的，是佛教界的奇才。各种理论，都不可能没有缺陷，所以佛说，法本不可说，他根本没有说法。各人的慧根不同，执着不同，佛说的法也不同。如来藏、所依界是针对某一类根机而说，理解这一点，才能理解根本依、所依界。

### 38、问：道教与佛教的静坐有什么区别？

答：静坐作为禅定的一种，道教有很多的方法，佛教也有很多的方法，具体的技术和方法并没有太大的区别，都是专注于身体的某一点，或者专注于呼吸，或者专注于“道”，达到心不动摇的一种状态，叫做禅定，佛教认为这是世间法，可以修，也可以不修。

如果要证得一切智，或禅宗明心见性，可以直接从智慧观照或参究进去，见道，然后用见到的道断烦恼，就可以了脱生死。修了禅定可以发神通，力量更大些。

佛教静坐禅修有定有慧，即如实知见诸法实相的智慧，用这种智慧修观；道教静坐只是修定，没有如实知见的慧观，或者有观，也跟佛法如实知见的智慧不一样。两家的区别主要在此。

佛教认为有定无慧，只是世间法，只能得到禅定的效应，可以使身体好，可以治病，可以提高智商，可以发神通，可以成仙生天，这些佛家也承认，道家所追求的，只能做到这个，不能超出生死。只有用如实知见的智慧去修观，才能超出生死。

39、问：藏传佛教和汉传佛教有什么区别？

答：在根本的问题上，比如如实知见的智慧、涅槃、成佛这些方面没有太大的差别，只是用的方法不一样，藏传佛教主要是密教，汉传佛教主要是显教。密教的目的，还是证得涅槃，是在印度后期发展的一种佛教，接收其他宗教的修行方法多一些，所以比起汉传佛教，尤其是南传佛教，不是那么纯粹，里面迷信、巫术的成分要多一些，但是方法也要多一些。

40、问：“六道轮回”在心理学中怎么解释？

答：要说服一个完全不相信佛教的人相信六道轮回，确实不太容易。因为这件事情虽然有很多证据，但在关系到自己最切身的问题上，都是要眼见为实。能够亲身有这种体验的人毕竟不多。所以，要很多人相信这件事情是比较困难的。但是，如果从心理学的角度或者是从佛教教义的角度来讲的话，六道轮回是非常容易理解的。

现在西方心理学家多把六道轮回解释为不同的人格或不同的心理素质、心理状态。

如将饿鬼解释为“肛门便秘型人格”，意谓特别吝啬。六道是人当下的心理活动：如果心地阴暗，只知道向别人、向社会索取，你当下就是饿鬼，不要说死后的了。因为饿鬼的定义就是“多怀希望”，饿鬼自己不能生产财富，必须要靠别人施舍。如果一个人一生以这种心理状态为主导，死后必堕饿鬼无疑。

如果说心理非常阴暗，堕入自己心灵的地狱，做错了事非常痛苦，或者损害了别人非常内疚，或者身患重病，卧在病床上，比如癌症患者，疼得呼天喊地，那不是地狱是什么？地狱就是整天受极重的痛苦，而且没有休息的时候，这种病人当下就在地狱。实际上有很多人当下就处在人间地狱里。

如果道德高尚，非常恬淡、恬静，没有欲望，非常善良，那就跟天神没什么区别。

实际上，佛教的祖师大德们早就这样解释了。什么叫生死？从圆教的见地来看，念头的起灭就是生死。

人不但到一定的时候要死，每个时刻都在生都在死。庄子就认为，念头一生一灭，这就是一期生死。佛教讲我们每个人每天有两万多个念头，这两万多个念头都不出六道轮回。

从当下的一念，就可以看见自己现在在哪一道里。

比如说：我当下这一念考虑的问题，是想净化社会，普度众生。这时候你的心跟菩萨没有区别，那你就是菩萨。如果说我的心非常安静，没有任何欲望，非常平静，也没有自我感，这时候

你就是罗汉了，因为罗汉的心理状态就是这样，不过我们不能念念做到这一点。

如果说我这当下一念只知道吃饭、睡觉、性交、玩耍这四件事情的话，那你当下就是畜生。因为在这件事情上，人跟畜生没有什么本质性的区别。所有动物，无非就是吃饭、睡觉、性交跟玩耍四件事情。人很多时候也是处在这种状态。如果你一天的心理过程中，这些念头占了主导，那么，死了以后堕入畜生道是必然的。

中国佛学的智慧，就是一切都在当下一念，修行更在当下一念。最切实的就是当下一念，要念念反省自己现在是处在哪一道。如果是处在畜生、地狱、饿鬼，最好能够觉悟，争取提升到天道、人道，甚至菩萨、罗汉，这样念念都能自作主宰，就能自主生死，念念都与毕竟空的真实相应，不生不灭，就念念超出生死。念念都以菩提心利乐众生、庄严国土，当下就是菩萨。

从心理学角度看，这是一件非常切实的事情，一点神秘也没有。无非就是一种自我修养、一种生命自觉进化的过程。

41、问：怎样参访善知识？

答：主要自己要有正知正见，要学会怎么样识别善知识。有的经论里面讲过，比如《华严经》，要看他的见地，他的德行，而不能仅仅从他的名气多大、地位多高来看。只要你注意，这种善知识也许就在自己的寺院里隐藏着，在家人里面也有。自己要

有一种谦下心，有一种学习的渴望，得到别人指点的渴望。当然对善知识尊敬是很重要的。但在今天来说，最重要的还是辨别。

一般佛教徒都是根据名气来识别，哪一个大和尚、大居士、网络佛教名人。在修行方面不能这样看，修持的好坏不在地位、文化程度的高低，完全在自心。有的在家人文化水平很低，也很贫穷，但可能修持极好；有的在寺院里不起眼、大家都瞧不上的师父，可能他的修持很好。完全靠自己善于去发现，要善于向他们请教自己困惑的问题。但不要老纠缠着一些老和尚、大和尚、活佛、仁波切，想要沾什么光、得什么密，这种态度最不好。

修行主要靠自己，靠经教，先要依经论把教理、把佛法的心髓把握得非常准确。唐朝禅宗鼎盛时，善知识如林，开悟的人很多，南阳慧忠国师还强调光靠禅师的印证不一定可靠，必须要拿经教来印证。南宋中期以后，禅宗以心传心的传承基本断了，当然代代也还有开悟见道的人，但几乎都不是靠师父，而是靠自己、靠经教。

明代四大高僧都是这样，比如憨山大师也有善知识指导过他，但他也只是作为参考，他修的成绩都是靠自己、靠经教。这说明中国佛教发展到明代，已经就是这种状况了。近代的印光、太虚、弘一大师这些人基本上都是靠自己、靠经教。我看今天中国佛教恐怕还是要这样，主要把希望放在自己去研读经教上，如果有善知识当然不能放弃，但不能抱太大的希望。

#### 42、问：如何鉴别邪师？

答：拿三法印来鉴别他的见地，如果他的见地违背三法印，就邪而不正。再就是拿人格来鉴定。鉴别的标准就是有我与无我。如果他根本的出发点——弘法与收徒弟的出发点是为了自己，他整个人格是“有我”的话，肯定没有见道。因为见道以后，虽然也有烦恼，但他整个人格会有大的转变，整个人生观，做人上，会把自我中心转变。可以观察他肯定不是为自己的名闻利养，不是为发财致富，他是为了别人，为了弘法。这是鉴别邪师非常硬的标准。不管是出家人也好，在家人也好。他肯定不是以自我为中心的人，肯定不会包装自己，吹嘘自己，不会把佛法当作商品高价出售，或者很主动地拉你皈依他，做他的护法，他肯定不会这样。若是这样，便有邪师之嫌。

43、问：一个朋友认识了一个上师，道理讲得非常令人尊重，后来又发现这个上师还有神通，她就皈依这个上师。但后来发现这个上师有很多不如法的地方，并要求她做她不愿意的事情，她应该怎么办？

答：选择上师这件事情，在密教里是极为慎重、极为重要的，因为密教的上师与显教的不一样。显教的皈依僧宝仅仅是一个手续而已，只要在某一位比丘的证明之下，证明你皈依三宝，就可以了，就会成为一个佛教徒，五戒受不受按自愿。所以师父并不是十分重要，他修行好不好，与你关系并不大。



密教里学法的上师你什么都得听他的，要靠他的加持，如果这个上师选择不好，门进错的话，引起的后果就非常严重了。你皈依了以后，密教讲徒弟与上师之间的信息渠道就会打开，打开以后，你就会不自觉地接受他的信息，他说什么你都会不自觉地接受。如果说他本身是邪的，见解又不正，或者他的德行有不正的地方，他的不正会通过这种渠道影响到你，时间长了以后，上师邪，你跟着上师一样邪。

所以藏传密教规定，要确定师徒关系的话，师父与徒弟要相互观察十二年，而且不是一般的观察，要比较多的时间生活在一起，通过十二年的观察，徒弟确认为上师是一个圣人，他堪为做我的依止师，师父发现徒弟确实是可以教化的弟子，将来不会背叛，而且会有一定的成就，这才可以确定依止的关系。如果不是这样的话，就犯了依止的规矩。这个规矩现在被喇嘛们破坏了，把依止考察的时间缩短到三年，又缩短到三个月，甚至不讲。只要哪一个人，受个灌顶就是他的皈依弟子了，这个害处非常大。

要以神通作为选择上师的标准的话，非常危险。神通这种现象不能作为选择上师的标准。神通有非常复杂的因素，有五种或者四种，修行出来的神通仅仅是一种，而且大部分都不大。神通大的，在今天来说大部分都是依通，依通就是鬼神加持的。与鬼神交通，或者是附体，或者是加持，这样显现出来的神通。前些年出了好多特异功能，好多有神通的气功师，表现出神通比较大的，大多数都是这一类。

按照佛教的戒律，尤其是出家人的戒律，即使有神通，也不许随便显现，除非在迫不得已的情况下才能显现，藏传佛教修行好的上师也都是这样的，显现了以后就不能再活下去了，这是佛教在戒律方面对僧侣的一种规定。当然也有经常显示的，一般都被看作菩萨的化身。印顺法师就认为高僧传上所记载的显神通的高僧，神通是有，但是持戒没有做好，不可以作为表率。他们可以那样做，其他人不一定适合于那样做。

按照藏传佛教的传统规矩，发现上师不如法，可以离开，只把他当作一位学法的老师看待，接受他说的、传的正法，而不当作依止上师。应该尊重他，不要说他的坏话。一个修行人特别是凡夫位的人，要求你做不愿意作、不如法的事有烦恼，是可以理解的，完全正常的。在你，无论师父如何要求，自己要依正法、戒律决定是否遵从。

44、问：如何真实发菩提心？其标准是什么？

答：《发菩提心经论》里面讲，有五种观察发起菩提心。但是发起以后是不是非常真实呢？也未必。有一部《智印经》里讲，发菩提心有七种，只有前面三种发了以后不退转，后面四种都会退转。四种退转主要是见到佛的相好发菩提心、经诸佛菩萨的教导发菩提心、善知识的教导发菩提心，看了发菩提心的经论以后发菩提心，这种因缘发心都是有可能退转的。

真实地发起菩提心，必须要用自己的智慧深刻地观察人生，观察社会，这样自觉地发起菩提心，才可以不退转。保证不退转最坚实的一条，就是看到“正法欲灭”想要护持而发菩提心。在当前来说，这是发起菩提心最重要的因缘。

当前，佛教的现状显然是“正法欲灭”，当我们看到这个现实，发起护持正法的愿力，这就能促使我们真正发起菩提心。此外，愿菩提心和行菩提心应该并行。行菩提心就很具体了，主要是为护持正法，你这一生要根据自己条件尽力去做哪些事。这样发起的菩提心才非常真实，可以落实在行为当中。如果是这样真实发起的话，必然得到诸佛菩萨和护法的护持。

45、问：什么是不可思议解脱？

答：不可思议解脱，是针对小乘的解脱而言的，所有的解脱都是不可言说，不可言说当然也就不可思议了。但是小乘的解脱如果严格地讲，还是可以言说的，当然也可以思议。根据《阿舍经》，小乘一共有四种解脱：

信解脱，就是三种须陀洹向里面的第三种，随信行、随法行之后，还有一种叫做信解脱。信解脱的人因为见道，在某一刹那或者某一时间曾经跟真如相应，体会到了涅槃，因此对佛法僧三宝产生了坚固的信仰，真正的佛法信仰是从见道开始的。随信行和随法行虽然曾经见到过道，但对于见到的道不能熟练运用，不能任何时候都现前，有一个熟练的过程，当熟练到一定阶段的时

候，体会到的次数很多了，对三宝才有了极其牢固的信仰，这个时候就叫做信解脱。信解脱的意思，就是在获得一个非常坚定的信仰这一方面算解脱了，在这之前不算解脱，因为对佛法不可能没有丝毫疑惑。

心解脱，是证得阿那含果的时候，四禅八定都成就，可以进入受想灭尽定。

慧解脱，是见到道的圣者，不去修定，不去修神通，而是直接以见到的道主动来断烦恼，把烦恼断尽以后，证到阿罗汉果。慧解脱阿罗汉没有太深的禅定功夫，也不一定有神通。

定慧俱解脱，这种阿罗汉不仅断尽了烦恼，而且四禅八定、六通都修习成就，这种阿罗汉叫做大阿罗汉。

《增一阿舍经》里面讲，当时在佛的阿罗汉弟子当中，有三分之一是定慧俱解脱，三分之二是慧解脱，神通很大的还是少数，因为修神通非常不容易。就是在定慧俱解脱的阿罗汉里面，也不一定所有人六通都具足了，有的可能只有三四通，有的可能只有一通。

这四种小乘解脱，共同的特点就是体会到涅槃，或者证得涅槃。

天台宗说，佛果有三德，三德之一的解脱德就是证得涅槃。证得的涅槃分为两种，一种是有余依涅槃，一种是无余依涅槃。

在见道得根本无分别智的时候体会到无余依涅槃，通过如实的慧观把五蕴全部都看破，五取蕴灭尽，灭尽后还有一个解脱心，

或者叫做涅槃心。《阿舍经》上叫做“涅槃识”，就是说五取蕴灭尽以后并不是什么都没有了，还会有一个涅槃心。这个涅槃心叫做“未曾有法”，因为我们凡夫从无始以来从来也没有体会到过这种心，所以拿我们凡夫的知见，是不可描述的，不可言说的。

比如，有一个韩国学者问我，四川饮食的特点是什么？我说：麻辣。他说：辣我知道，麻是什么？因为他没有吃过麻的，我无论如何描述都不能够描述麻究竟是怎样一种味道。涅槃也是这样，它是一种实在的心灵体验，因为这种体验我们凡夫从来就没有过，跟什么都不像，所以就不可言说了。

是不是就绝对不可言说呢？也还不是，也还可以言说的，可以言说是拿后得智来言说。对于见道，小乘和中观是不分根本、后得的，唯识是分，实际上是有根本智、后得智。南传佛教把见道分为道心、果心两个心，实际上道心就是根本智，果心就是后得智。

南传佛教讲，道心是不记得的，要描述的话就是当时我什么都不知道，帕奥禅师的书上就是这样讲的，也是不可言说的意思。

但是果心是可以言说的，可以描述，在《阿舍经》里也有描述。有一部南传佛教的经专门描述涅槃，汉译的也有，怎么描述呢？它是用否定的方式：有一个所在，那里没有日，没有月，没有天，没有地，没有人，没有我，没有色声香味触法，没有眼耳鼻舌身意，没有空无边处乃至非想非非想处……这样来描述。

然后，正面的描述就是“涅槃是常，涅槃极乐”，这在《阿含经》里面讲得很清楚，是跟有生有灭的有为法性质完全不一样，常恒不变，极乐，在《大般涅槃经》里面叫“无受之乐”。

虽然是一种乐，但是并非我们凡夫所受的各种乐。我们凡夫所有的乐，都是某种信息刺激了我们的感官或者心灵以后生起的，比如说赚了钱以后非常高兴，它是依赖赚到钱这件事的刺激生起的，所有的受都是这样。涅槃的乐不是这样，它不依赖于任何刺激，不依赖于任何因缘，所以叫做无受之乐，无受并不是没有。这个就非常难以理解了，只有证到的人才知道什么是无受之乐。

小乘的涅槃虽然一般来说不可言说，但是实际上也还是可以言说的。但是大乘菩萨和佛的解脱，要更微妙得多，所以叫不可思议。

不可思议的意思就是说，你拿我们凡夫的理性思维也好，拿直觉的体悟也好，都是没有办法能够理解的，为什么佛的净土是这样，佛菩萨的神力是这样，这个道理虽然可以说，但是说出来也非常玄，非常难以使人相信，所以叫做不可思议。

它非常玄非常不可思议，在小乘法里面是不讲的，因为讲了以后，小乘人自己证不到，就不能接受。只有在一部分大乘经里面，才如实开示了佛菩萨的不可思议解脱境界，也是拿神变来进行描述的。

它的道理，华严宗、天台宗的祖师根据《华严经》《维摩诘经》等经里面佛菩萨所表现出来的有声有色的境界，从哲学上进行概括归纳，归纳为十玄门等，在经里面都是通过具体的境界表现出来的。

这个不可思议解脱，如果从涅槃来讲就是无住处涅槃，可以同时住在有余依涅槃或者无余依涅槃里。当小乘人住在无余依涅槃的时候，他的五取蕴灭尽了，完全没有任何功用，没有任何见闻觉知，所觉知的只是法性，其他的差别相都不知道。

有一个法师跟我讲，“那就是睡大觉嘛”，确实在某种程度上跟睡大觉有共同的地方。但睡大觉什么都不知道，而无余涅槃虽然什么都不知道，却知道法性、真如。

有余依涅槃，是身体还在，眼耳鼻舌身意也在，色声香味触法也不妨有，但是不执着，就是《金刚经》里所说“无所住而生其心”，这其实就是阿罗汉的有余依涅槃境界。

无住处涅槃不一样，住在无余依涅槃里，同时可以表现出本心或者法性的大用，可以表现出有声有色的净土、报身，各种神通智慧，来进行利益众生、度化众生的工作，所以大乘的这种究竟解脱叫做不可思议解脱。

46、问：如何理解和修证空相应？

答：《摩诃般若波罗蜜经》讲，“眼界不与空合，空不与眼界合”，这个“合”是和合的意思，因缘和合，各种条件结合在

一起，但真实的空性不存在结合不结合的问题，性自尔。如果要观空性是跟什么相合的话，那就不是真合了，就不相应。有两法才叫“合”。不与五蕴、十二处、十八界和合的这种空，才是真正的空。与这个空相应，契合一致，就叫做“空相应”“般若波罗蜜相应”，称为第一相应，是“诸相应中，般若波罗蜜相应为最第一、最尊、最胜、最妙、为无上”。

参禅要开悟的话，一般都有“我一定要开悟”之念，当存在“我一定要开悟”这个念头的时候，就叫做“我即得法性”。老和尚都这样讲：你越想开悟越不能开悟。

因为你越想开悟，就是障碍开悟最根本的一种我执、无明。所以，先要把这个“我要即得法性”的念观破，只要存在这个念，就还没有悟到法性是无可得的，总怀有一种有所得心，那是不可得的。当有所得心完全没有的时候，才能够真正与般若波罗蜜相应，才可能真正开悟。

“不见有法出法性者”也是这样，因为所谓法性，是一切有为法、无为法的真实本面，如果你要在一切有为法、无为法之上或者之外去观法性的话，那就是把一切法从法性分离出来了，法性成了一切法之外的一个东西，所以“不见有法出法性者”，一切法都是法性。

禅宗讲，离开妄想，自然智、一切智即得现前。《华严经》云：“一切众生，皆具如来智慧德相，但因妄想执著，不能证得，若离妄想，一切智，自然智，即得现前。”



认为妄想即法性，这个见地很高，即妄即真。天台宗也是即妄即真，禅宗是离妄即真，所以天台宗批判禅宗，说见地还不到家。见到障碍法性的妄想、无明，而妄想、无明是出于法性的，无明本明。法性不是一个得与不得的问题，性自尔，不可得，也不可失去。当你在迷，没有见性的时候，法性也一点没有改变，一点没有减少，必须要这样观，才能够真正见到法性。

这样修的时候，实际上就是跟受记无异。受记一般指的是到八地菩萨的时候，佛给受记，但是也没有那么固定，根据不同的缘分，受记有多种多样。

“近受记”是接近于受记，这个地方指的是接近于八地。即使这样，菩萨也不能作那样的念“我与般若波罗蜜相应，诸佛当授我记，我当近受记，我当得净佛世界，我得阿耨多罗三藐三菩提当转法轮”。如果这样作念的话，就堕入“我相、众生相乃至知者、见者相”。所以，不能作这样的念，《金刚经》也是这么说的。

这样与空相应的时候，“胜余相应”。其他的相应，比如修禅定，这是一种相应，持戒是一种相应，禅定和持戒都是世间法，布施也是一种相应。

空相应是般若波罗蜜，六度中布施等五度，只有跟般若波罗蜜相应，才是波罗蜜。当如是习空的时候，能生大慈大悲，这个生是自然的生。如果以如来藏学说，自性清净心本来具有大慈大悲，这种大慈大悲不是观修来的，是本来具有的。

当你跟空性真正完全相应的时候，本来具有的大慈大悲自然就出生了，而且自然不生种种烦恼。因此，修空相应这一行，也就没有必要修小乘的四无量心观，或者像小乘那样一个一个去断烦恼。只要跟空相应的心相应的时候，自然不会生起一切烦恼，大乘就是这样断烦恼的。

这些都是观修过程中最重要的一些诀窍。所以，诵般若经，当正诵到那个地方的时候，如果你也正修到那个地方，一加持，一触及，或者是诱导、暗示吧，就可以开悟，这叫“言下见性”。般若经妙就妙在这个地方，针对的都是菩萨在观修过程中一切障碍，一切妄想，一切妄念，一切执着，把一切妄念执着都破除，就与空相应而见道了。

47、问：大乘经是佛说的吗，读般若经能见道吗？

答：佛说完般若经以后，最后嘱咐阿难，“莫作最后断种人”。最后断种人，就是断了大乘的种。阿难之后，大乘经可能就灭尽了。当时是文殊师利菩萨带着阿难在窟外结集的。在五百上座长老结集的时候确实是没有结集大乘经典，现在的南传上座部佛教是五百上座比丘弟子的徒裔，他们祖师传给他们的经典里面没有大乘经，他们不承认大乘是佛说，是可以理解的。

大乘经确实是佛灭度不久以后就灭尽了，灭尽过了四五百年以后，遇到适当的时机才出现于世，根据语言文字上的考查，大乘经大多是梵文与巴利文混合及梵文写成，再依据汉译佛典译出

的时间来考据，学术界一般都认为大乘经典是在佛灭度 500 年左右才陆陆续续出世的。

但是，这只能证明大乘经流行的时间，不能确证大乘经非佛说。我相信大乘经中有很多是佛在世的时候说过的。有些可能是佛灭度后在净土、天宫等处所说，经听法的菩萨写出。

有些可能是佛授权龙树等菩萨所编、所造。无论出现早晚，都应该看做佛说。当然，要除掉一些伪经，这种伪经已经历代大师们的鉴别。

因为佛经多是现场教学，破除弟子的执着，有很多师徒之间的对答，所以里面很多语句都可以作为修行的口诀，或者诀窍。而且，诵经就是一种明心见性的方法，最简略的就是读诵《金刚经》，六祖讲，但诵《金刚般若波罗蜜经》一卷即得见性。

诵《摩诃般若波罗蜜经》更是这样，乃至诵 600 卷的《大般若经》，不断地诵不断地诵，慢慢理解，慢慢相应，在诵的过程中就有可能相应，就有可能见道。

西藏的玛基洛准佛母就是在读诵《般若八千颂》的时候见道的。再一个例子就是太虚大师，他在普陀山闭关的时候读诵六百卷般若经，当时也相应了，他写有《我的宗教经验》，一共是相应了三次，第二次以后他定中的境界稍一作意就能够现前，按照证道的标准，稍一作意就能现前的时候，一般就能够伏欲界烦恼，能够证到须陀洹果。

六祖慧能大师刚一听到《金刚经》就能解悟，然后五祖弘忍给他讲《金刚经》的时候他起码是透过了重关，他的“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法”，起码说明透过重关了。这些具体的例子说明，读诵般若经确实是可以见道的。

48、问：天台宗为什么把般若叫做三乘通教呢？

答：般若经当中“广说三乘”，不但说了大乘，而且说了声闻、缘觉乘。声闻缘觉乘所修的三十七道品，般若经里面都有，所以不仅仅是修大乘的人应该学习读诵般若经，而且修学声闻辟支佛乘的人也应该读诵正忆念这部经，所以说三乘学人皆入般若。经中把三乘拉通，分初学到成佛的进程为十地，从第一乾慧地到第七已办地是声闻乘，第八辟支佛地是缘觉乘，第九菩萨地、第十佛地为大乘。般若经拉通三乘，所以天台宗判做通教。这一进程，说明修行应先小乘后大乘。如果把般若经介绍给南传佛教的话，应该说他们是没有多少理由来排斥的，比接受圆教的《法华经》《华严经》要容易得多。

49、问：现代人学佛应该修一修不净观吗？

答：身念处的主要内容在北传佛教里归纳为“观身不净”，尤其是年轻的出家修道者，戒律的第一条不淫戒很难守，淫欲很难制伏，佛教主要是通过修不净观来制伏。

不净观的修法，在印度是非常实在的，因为印度古代实行野葬，把死人扔到野外就不管了，这种丢弃的尸体非常多，看了以后印象会非常深刻，从肿胀到腐烂的过程分为九个阶段，都是可以看到的，非常可怕、恶心，看到以后根本不用观想就会现前，不净观在当时的印度非常容易修成就，修成就以后的效力也非常大。

当然，有的人胆子小，气比较弱，观得多了可能非常畏惧死亡，非常厌恶肉身，甚至恶心反胃，有可能导致自杀。《阿含经》记载，当时有六十多个比丘因为修不净观自杀了。

当今的南传佛教把这一步基本上都取消了，实际上也不应该取消，这是如实，我们人的肉体确实就是不净，为什么要回避呢？因为凡夫都以为是净，你必须要把这种执着破除了，才有可能往下修其他的。

如果对肉身是净是美的执着不破除的话，往下面修心念处也很难。如果不修身念处，仅仅是参究，仅仅是观心，那是很难见道的，因为人最大的执着，首先是对自己肉体的执着，如果不把这个破除了，仅仅是观心，心是表层的，怎么可能把身见断尽呢？

所以说，身念处是四念处里面首要的一观，在《中阿含经·念处经》里面讲得非常详细，几乎占了这个经的一半多。那就说明观不净是非常重要的。虽然我们现在不一定像当初的比丘那样去修，起码应该修一下不净观，应该接受不净。

50、问：比如修不净观，不忍心把人家观成这样，如何修不净观断淫欲，断烦恼？

答：如果证道的话，力量就很大了，如果只是知见，属于思慧，要断淫欲、断烦恼，是不大管用的。

这个问题我请教过多位善知识，怎么把淫欲对治，都说不行，修不净观也不行，有的人观成白骨以后他就爱那个不净，纵是白骨也风流。因为那是世俗谛，没有到胜义谛，世俗谛只有拿一种相反的去对治，心理学上都是这样的，就叫脱敏疗法，力量是有限的，也有效，但不是对所有的人有效，而且效应也是有限的。

只有证入胜义谛，拿证得的修慧才能断烦恼，思慧是不能断烦恼的。你即便知道是幻化，非常明白这是幻化，但是没有办法战胜本能性的欲望。只有证得胜义谛的智才管用，那种智跟慧不一样，慧是分别邪正的，智是不可言说而有极大力量的，实际上是一种调治自心的技巧，当下就能够转烦恼为道用。但也不是说一次就转了，也要修行多年才能够完全转。

先见道后修道这个次第是不能乱的，见道之前，无非还是拿心理学的方法对治，对治会有效，但除不了根。能成佛的人，大都是原来烦恼很重的人，都是多生多世的世间能人，一般来说当大臣、大国王、大和尚大法师，这种人肯定烦恼重，我执大，占有欲强。这种人虽然烦恼重但是功德也大，最终还是能够成佛的。烦恼是一种生命能量，能够成就佛果，烦恼小了那就不能，没有

那么大的能量去摄受众生怎么能够成佛呢？所以菩萨就要做大国王，只有大国王才能够改造社会，度很多的众生。

51、问：情感这条绳索应该如何打开，明知道是虚幻的，我们为什么还是受它的困扰？

答：情感既是心理上的反应，又是生理上的反应，有它的生理基础，中医讲得很清楚，五脏气一动就有喜怒哀乐等。既然是生理性的反应，特别是大脑里形成了一种反应机制，没有巨大的力量是很难制服它的。制伏情感困扰的最有效方法还是般若。

要证到真正的涅槃智、般若不容易，但是在这之前佛教也有方法，那就是四念处里面的受念处，诀窍就是“知受如受”。感情的本来面目是什么，要以一个旁观者的姿态冷静地看它，这样看的时候，无论多激烈的情感，都可以慢慢淡化、消失。这种方法很有效，是基本训练，在日常生活当中不断的训练，形成一种习惯之后，控制自己、主宰自己情感的能力就会不断增强。

52、问：菩萨道主要修哪些三昧？

答：三昧是属于禅定这一度修的，南传佛教把禅定归纳为四十种，叫做四十种止业处，北传小乘归纳得要比四十种要多一些，大概有五十种。大乘要修的三昧比小乘多得多，除了要修小乘的这些三昧，大乘必须要修的三昧还有百八三昧等等，还有菩萨十

大总持等等。百八三昧的名字虽然很多，但从有佛教以来，修的人并不多，实际上修的三昧主要是以下几种：

电光三昧。电光三昧又翻译作“电光定”，大乘和小乘的解释是不一样的，小乘的解释是像电光一闪，光不太亮，时间非常短，这种定就叫做“电光定”。这种定一般来说在欲界定，或者把欲界定叫做“电光定”。《成实论》里面讲，“暂见电光，即名见道”，这个论认为依欲界最低的“电光定”也可以达到见道。其他的论一般认为，起码应该达到初禅未到地定（也译作近分定）才堪修观见道。

首楞严三昧。因为有《首楞严三昧经》，又有《楞严经》，讲的都是首楞严三昧，禅宗也有说所修的禅定叫做首楞严三昧，或者能够直达首楞严三昧。首楞严三昧翻译作“健行三昧”，首楞严是健行的意思。《摩诃般若经》里的解释是，“知诸三昧行处，是名首楞严三昧”，就是说住在首楞严三昧里面把所有的定都能够通达，只有佛才能够进入。因为禅宗认为明心见性见的性就是佛性，所以从明心见性入手就能够进入首楞严三昧。实际上一般是不能进入的，只能进入一行三昧。在佛果位才能证得首楞严三昧。

一行三昧。禅宗所修的三昧，一般叫做一行三昧。《摩诃般若经》里的解释是，“住是三昧不见诸三昧此岸彼岸，是名一行三昧”。天台宗把常坐三昧叫做一行三昧，是依《文殊师利所说般若波罗蜜经》而修。一行三昧梵语的本来意思是心行缘于一，



行是“心行”的意思。因为三昧必定有一个所缘的境，所缘的境就是“一”，而且在这个定里只有这一个心行。什么叫做“一”呢？那只有法界体性和真如叫做一。天台宗的解释就是系缘法界。《文殊般若经》曰，“法界一相，系缘法界，是名一行三昧”“入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界无差别相”。

因为禅宗的定所缘的境是法界一相，所以就叫做一行三昧。《六祖坛经》里面对一行三昧有特殊的解释，“一行三昧者，于一切处行住坐卧，常行一直心是也”。什么叫做直心呢，直心就是不拐弯，实际上指的是在见性以后，行住坐卧任何时候都保任所证的涅槃妙心，这叫做一行三昧。

《占察善恶业报经》对于大乘菩萨见道的过程有一个独特的说法，说大乘菩萨见道首先是入除盖障三昧，就是把五盖和障碍禅定的一切障碍除掉，能够进入禅定，然后得真如三昧。真如三昧在《大乘起信论》里面有的，先得真如三昧，然后得一行三昧。跟这部经讲得一样。得了除盖障三昧以后，观修达到见道，亲证真如的时候，叫做真如三昧。证到真如以后，在行住坐卧当中都能够保持所证的真如，叫做一行三昧。真如三昧是见道时所入，一行三昧是修道位所入。

《六祖坛经》里面讲的一行三昧应该是修道位入的定。实际上大乘在见道前与见道后所修的定也只有一个，那就是一行三昧。虽然在观，在参禅，当没有亲证的时候，叫随顺修一行三昧，

当证到以后，在任何时候保任，叫做修一行三昧，或者证得一行三昧。

念佛三昧。念佛三昧在百八三昧里面没有明确地说，一般古人的解释，百八三昧中的一相庄严三昧，就是念佛三昧。因为是有相的，通过念一个佛，先看见这个佛的形象，以后再观修，见到佛的报身、见到佛的法身，就是一相庄严三昧，简称一相三昧。

53、问：什么是菩萨的神通波罗蜜？

答：神通跟神通波罗蜜不一样，菩萨的神通波罗蜜是一种波罗蜜，虽然是六神通，但是跟小乘的六神通是不一样的。小乘为了自己解脱，可以不修神通，见到道以后拿见到的道把烦恼断尽，一生可以得到解脱，这是最快捷的一条了脱生死的道路。菩萨道是必须要修神通的，即使今生不修，来世肯定是必须要修的，有多部经都讲如果菩萨不得神通的话，不能度众生。神通一方面是一种自在，另外一方面是度众生必须要有的方便。

如果有作意修的六神通，那是世间的神通，没有跟般若波罗蜜相应。菩萨摩訶萨的六神通是“不作是念，我以如意神通……”。作是念就是有所得，有所得就堕入世间了。堕入世间肯定就可以思议了，就不可能得到不可思议的神通，不可能遍知十方众生的一切。

菩萨的神通与声闻外道的神通不一样，叫“道通”，同样的神通，菩萨的神通要大得多，也不可思议得多，是没有限量的。而一切外道跟声闻的神通都是有限量的。

《清净道论》上讲，声闻的天眼通顶多只能见一个三千大千世界，菩萨的天眼通能见无量三千大千世界。声闻的他心通只能知道众生七天之内的心念，七天以后不知道，菩萨对众生的现在心、过去心、未来心都可以知道。一般外道跟声闻的宿命通都只能回忆到自己怎么生，怎么死，前世大概是一个什么样的人，长得什么样子，至于名字是不知道的，因为名字是最容易忘记的。菩萨不是这样，什么都知道，虽然什么都知道神通很大，也不着于神通，不作是念，“我有这些神通……”，如果作是念的话，这个神通就变成世间法的神通了，就缩小了。

漏尽通在经里面解释得比较少，什么是漏尽通呢？把烦恼断尽叫做漏尽通，因为烦恼是一种障碍，把这种障碍除掉以后，在烦恼这件事上就无碍了，就跟神变通在物质现象上无碍一样，在主宰自己的心理这件事上无碍了，所以是一种神通。

证得漏尽通的人不但知道自己漏尽，而且知道别人漏尽与否，这也是一种神通，这个具有世间他心通的人是不知道的，他只能知道你心里想什么，不知道你的烦恼断尽了没有，有漏尽通的圣者就能够知道别人的烦恼是不是断尽了，你现在有什么烦恼，将来有什么烦恼，漏尽通都可以知道。

#### 54、问：什么是佛的五眼？

答：佛的五眼是肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼。慧眼和法眼在《阿含经》里面解释是不太确定的，不像大乘经里讲得那么确定。大乘经里面讲得很确定，慧眼，是指声闻和菩萨相共的能够知见诸法实相的眼，为什么叫做“慧眼”？慧眼不是一种比喻，就是一种跟天眼、肉眼一样的功能。

天眼在十几年前人体科学研究时研究得很多，闭上眼睛在额前能出现屏幕状的光亮，上面显现各种形象。天眼可以在物质世界中自在地观察，可以看到很遥远的地方，甚至三千大千世界之外的地方，不受距离、体积、光度的限制。可以超越时间，看到过去，也可以看到未来，能够预知也是用天眼知道的。还能够看见人眼不能看到的微观世界，及鬼神、诸天等“细身众生”，看见佛菩萨的应化身。

慧眼，是所谓眼见佛性，这在《大涅槃经》里有的，“诸佛如来、十住菩萨眼见佛性”，九住菩萨是虽见佛性而不明了。所谓眼见佛性，就是有一种眼是能够看见诸法空相的相。诸法空相不是绝对没有相，也有一个相，但是这个相不可言说，所以说无相，又说无不相，又说非相非非相。慧眼主要是后得智拿眼根去直观诸法空相，这个诸法空相在玄奘法师的《八识规矩颂》前五识里面有的，就是“变相观空唯后得”。慧眼所看的就是后得智的变相观空，这个空相是在真如相上变起的一个相。

法眼只有菩萨能得，声闻是不能得法眼的。菩萨的道种智主要就是拿法眼来看，应该说也是一种视觉，能够看到众生的过去、现在、未来，他的根器，看到他修道当中出现的问题，将来怎么样，过去怎么样。这种眼睛既不是慧眼，也不是天眼，总之能够看见哪一个众生现在在干什么，过去怎么样，未来怎么样，见的速度非常快，而且能够看到很多众生的情况，那就是法眼了。

五眼全部综合起来，全部都达到无限，达到于一念间无所不知、无所不见的地步，就叫做佛眼。佛眼并不是单独的一个眼，是前面四种眼的全部综合，比如说佛的肉眼跟我们凡夫的肉眼是不一样的，我们肉眼看东西有距离、光线等的限制，佛眼则不受距离、光线等限制，整个宇宙里的所有都可以拿肉眼看见，他都能够看见。

55、问：证道是不是就在一瞬间？

答：一瞬间证到就叫见道，长久的保持就叫证道，或叫得道。见道、成佛，都是顿悟顿证，都在一瞬间。

56、问：当一个人参禅起了疑情，他的生理上是不是也有了变化？

答：起疑情是宋代以后采用的方法。我觉得老是起疑，这个事情相当痛苦，要凝聚全部心力去攻破一个疑团，心里时刻有一

个悬念，与科学研究者动脑子一样，当然会有生理上的反应，会耗神耗气，长期参究也不一定能开悟。

有一个浙江人曾经参进去了，起了疑情，一天到晚放不下，觉睡不着，饭吃不下，非常痛苦。不见得有了疑情就能开悟。

开悟极其微妙，需要各种因缘，时节因缘到了才会开悟。我不大主张这个方法，我提倡的是安乐易行之道，修这种没有痛苦。用疑情去修不是安乐之道，而且也不见得会开悟。当然这也不是绝对，有的人可能适合这种方法。

57、问：怎么理解大乘和小乘的“堕顶”？

答：“堕顶”小乘的解释就是修到四加行位的顶位，再也上不去，从这一位退下来就叫做“顶堕”，就像人爬山一样爬到山顶了，但是力气用尽了，往上爬再也爬不上去了，很可能不再前进，从这里返回原路就是“堕顶”了。声闻乘修到顶位堕顶，有可能堕入三恶道，但是“顶不退善根”，指的是五戒十善，是不会退的，即使暂时堕入三恶道，他的善根也不退，将来如果再转生为人的话，必定还会持戒修福。

大乘的“堕顶”和小乘不一样，在《大般若经》的第 395 卷有具体的解释，什么叫菩萨的“堕顶”，这个地方叫做“堕顶”，一般叫做“顶堕”。经上说，“如是见时能入菩萨正性离生，由能入菩萨正性离生故，即住菩萨种性地中。既住菩萨种性地中，则能决定不从顶堕，若从顶堕应堕声闻或独觉地”。这个解释，

是说入菩萨正性离生位，即种性地，则决定不从顶堕，堕声闻辟支佛地。如果未入菩萨正性离生位，就有可能从顶堕，不是堕入三恶道，而是堕在声闻辟支佛地。

天台宗的解释是，当修到圆教的十信位，就是相似即佛，因为他证到了涅槃妙心，依这个涅槃妙心见到的道可以断尽烦恼，可以证到阿罗汉果、辟支佛果。但他所见到的道只是相似于佛性而已，所证的只是法界体性，法界的体相用全部证到，才叫真正的明心见性，这应该是别教的十地菩萨才能证到，在圆教的十信位是证不到的，天台宗讲了圆教的初住位才可以证到佛性，十信位证到的只是相似佛性，只是证得了诸法空性而已。证得诸法空性以后，他的功德同于阿罗汉、辟支佛，他如果不再往上修了，这就叫菩萨顶堕，就堕入声闻缘觉小乘了，就不能往上修到菩萨果位了。

根据《华严经》，当菩萨修到第七地远行地的时候，证到的道和声闻缘觉是一样的，这个时候就有可能进入无余依涅槃，这个也可以叫做顶堕，也叫做“七地沉空难”，是菩萨的一难。菩萨到第七地如果贪着于涅槃，就很可能从此就进入涅槃，出不来了，不能进入大乘。

《摩诃般若波罗蜜经》里讲的是一样的：“不以方便行六波罗蜜，入空无相无作三昧，不堕声闻辟支佛地，亦不入菩萨位，是名菩萨摩诃萨法生故堕顶。”为什么说入了空无相无作三昧以后，不堕声闻辟支佛地，亦不入菩萨位，是名菩萨摩诃萨法生故

堕顶呢？空无相无作三昧是声闻和菩萨都共同所入的三昧，入这个三昧就能够证到须陀洹果到阿罗汉果，但是不堕声闻辟支佛地，也不入菩萨位，这个意思就是说，菩萨修到这个时候就是顶位，如果不以方便修菩萨行六度而入三三昧，有可能从这个位置堕下去，堕到声闻辟支佛地，叫做堕顶。

58、问：有很多学者研究认为，释迦牟尼佛在生前根本就没有去过斯里兰卡，那《楞伽经》真是佛说的吗？

答：《楞伽经》没有讲具体的说法时间，是“一时”，就是某一个时候，根据印度的佛陀传记载，肉身的释迦牟尼佛在生前并没有去过斯里兰卡。但斯里兰卡的《岛史》讲，当时释迦牟尼佛去过斯里兰卡三次。现在学术界根据印度的佛传认为，释迦牟尼佛生前没有去过斯里兰卡。

如果去过的话，那应该是以神力去的，经中说，释迦牟尼佛先是在龙宫说法七日，然后才降到楞伽山，罗婆那夜叉王以种种庄严供养佛，请教了两大问题，说明释迦牟尼佛不是坐船到的锡兰岛，是以神通力去的。如果不是那个时候去过，那么就是佛灭度以后去的。但佛灭度以后去，学术界是不能接受的。

我自己的看法是，这部经可能是佛灭度以后到公元300年左右，当时印度佛教界空宗、有宗、如来藏这三大系在进行讨论的时候，释迦佛所说。经里面讲的问题，都是当时讨论的重大问题，像是在那个时候说的。《楞伽经》后面严禁食肉，这在《阿含经》、



出家戒和大多数大乘经中都没有，南传佛教比丘依上座部戒律，到现在还不禁肉食。这大概是公元三百年时，婆罗门教复兴，该教规定婆罗门不得食肉，到现在，印度教徒也都素食，佛陀惟恐食肉特别是僧尼食肉会引起婆罗门教的攻击，强调不可食肉，但也不是给人中的僧俗明确规定的。当然，按照大乘慈悲精神，人不应食肉。但是否列为戒律，牵涉诸多问题，又当别论了。

据《法华经》，释迦牟尼佛只是在人中灭度，灭度以后常住在灵鹫山等处，一直都在说法。现在还在说，不过听众只有菩萨。还有一部《中阴经》讲，佛也是只在人中灭度，天界不灭度，在其他佛土也不灭度。有的菩萨进入佛的境界听佛说法，然后写出来，也不讲是什么时候。大乘经确实是这样，里面有一些词，一些事，是佛灭度了几百年以后，甚至千年以后才有的，那就可能是佛灭度以后说的。当然，佛有预知的智慧，也不可仅仅根据这一点就判定是佛灭度后所说或非佛所说。

听佛说法一事，当然很难令人相信，但我自己确信不疑。我想古代的菩萨们也是这样吧，他确认自己听了佛说法，把它写成文字流传后世，不一定是佛在世时所说，如果考据，很容易被认为是佛弟子编造的。这只有用佛法的标准来判别了，你用经典和修行实践去鉴别，看是否符合佛说。

日本学术界根据翻译的时间，考证大乘经的出世，比汉译佛典大约早一百年左右，他们这样断定佛经的时代，把所有大乘经

出世的年代几乎都考证清楚了。《楞伽经》是公元 414 年开始翻译的，大概是公元 300 年左右在印度流传的。

但有一个佐证，学者们都没有考虑到：《大藏经》里面有一个龙树菩萨弟子提婆菩萨著的论，叫做《楞伽经中破小乘外道涅槃论》，说明在提婆时代，《楞伽经》就已经有了。龙树菩萨，学术界一般认为他大概最晚是公元 300 年的时候灭度的。据印度和西藏的记载，龙树菩萨寿命是 600 岁刚差一点，就是说他应该是从公元前 300 年活到公元后 300 年，我是相信这个说法的。

玄奘法师当时去印度，亲自见过 800 岁的婆罗门，有人能够活到 800 岁，那么龙树菩萨活到 600 岁，为什么就不可能呢？至于这部经是不是在龙树菩萨的著作里面出现过，我还没有仔细研究过，但是在提婆的那个时代已经有了，那就是公元三百年左右，那个时候在印度流传的，或者那个时候写出的，至于什么时候说的，那就说不清楚了。

总之，学术界不认为这是释迦牟尼佛在世的时候说的，南传佛教更不认为是释迦牟尼佛所说，认为所有的大乘经都是佛弟子造的。就算是佛弟子造的，也不一定不是佛法，佛弟子中颇有证得菩萨果位、具大智慧，见解齐佛者，他们所说，从佛法看，与佛亲口所说无异。

59、问：密宗修法说把气脉打通之后容易见道？

答：气脉打通以后才能进入正定，而且只有打通才能进入正定，但即使你进入正定也不一定开悟。开悟，要把心间脉结打开，密宗讲阿赖耶识和真心就在心脏这个地方，被很多的脉结缠缚，要把缠缚心轮的脉结打开，真心才可以显露，叫做“脉解心开”。脉解心开不是三脉打通就可以了，有一条非常细的脉通到大脑里，只有把这个打通，才能见道。密宗的说法是正确的。显教、禅宗不说打通气脉，但开悟时，气脉自然会打通。用般若去正观，容易开悟见道，不用专门去打通气脉，专门去打通气脉，缺乏般若观照，即便打通了，也不见得能见道。如米拉日巴大师讲，气脉明点修法，都是共外道法，仅仅修此，不可能见道。

60、问：每个人都可以开悟，开悟以后就可以把自己身上的经络打通，开悟之后就可以看到前生、今世，看了是否有什么好处？看了之后是否会走火入魔？

答：开悟是证悟般若智慧，解决怎么证得涅槃的问题，不解决差别智的问题。开悟的人即便证得阿罗汉果，也不一定有神通，不一定知道前生后世，也没有必要知道前生后世。知道无非给别人显示一下，跟证得涅槃没有什么关系。至于气脉打通以后能够知道前生后世，原因非常复杂。你自以为打通了也不一定真的打通了。获得神通的途径很多，原因复杂。禅宗很忌讳这些东西，即使有神通也不主张用。

61、问：老子说道可道、非常道，都是不能言说的，佛教、道教的区别是什么？到底是道教学了佛教？还是佛教学了道教？

答：佛教对于实相般若完整的描述还不止于不可言说，更完整的说法是“言语道断、心行处灭”。言语道断就是绝对的不可言说，不可言说有意识层面的不可言说，还有末那识的不可言说。当我们意识层面不能言说的时候，我们内心的末那识还在言说。

道可道，非常道，是表层的不可言说。当然这在学术界有争论。言语道断不一定就是见道，还有心行处灭，心的一切活动所依据的根，就是唯识学所讲的末那识的俱生身见。不可言说的东西很多，这种表述是不完全的。

佛教与道教在持戒、修禅定这些佛法所认为的世间法上，共同点很多，没有太大实质性的差别，差别只在佛法的出世间法上，佛法三法印的核心诸法无我印，是鉴别佛法与外道的准绳，以此标准衡量，道教还是有我的。

南北朝时社会人士对佛法与道教区别的结论是：佛主无我，道以虚无为真实。道教描述道的“虚无”，也与佛教描述的“空”不同，虚无还是一种意识所缘境界，佛法称为“法尘”，是什么都没有的意思，佛法空的定义是“无自性”，并非什么都没有，什么都没有的空，佛法称为“断灭空”，并非本来面目。又，道教所谓虚无，是天地万物未成之前的状态，在人心则是无念的空白心。佛法所谓的空，是万有当下如实不易的本性，在人心则是

与空的本性相应的本然状态。道教与佛教探究道的思路不同：道教是从宇宙生成论的角度，以天地万物未生前的本然为道或常道。佛法从认识论入手，以未被虚妄认知遮蔽的本来面目为真如、实相。

62、问：《心经》讲的“照见五蕴皆空”的照，跟“返闻闻自性”的闻是不是同一个原理？有位老师讲照要像镜子一样，没有什么分别执着去照。我在做的时候，我感觉我在作意，或者是提醒自己，请问怎么样才可以去“照”？谢谢！

答：般若分为三种，一种是文字般若，是通过学习经典，进行理论思考，把佛法的道理完全搞清楚了。然后解行相应，修四念处，或者是观心，观五蕴，时间长了以后，慢慢变成直觉性的观照，这时就是观照般若，不需要经过理论的推论，但还是有能观所观，即有观有照，所以叫观照，“照”，比喻就像镜子照物。当观照到完全证得实相的时候就是实相般若，这种般若，心与实相一体不二，无观无照。道教讲没有主观性的分别，没有主观性的分别并不代表认识到实相。佛法的般若，是要照见五蕴皆空的实相。

63、问：是不是佛教并不执着于风水？

答：是的，风水术是一种技术，任何技术都是有缺陷的。风水非常复杂，也不是从书上或者从师父那里学习了就会看得很

准，没有百分之百准确的。你请十个风水师看你住所的风水，起码会有九种不同的甚至是相反的说法。在佛教里面，有禅定工夫的人是用直觉看的。用一般的方法看，你能看到眼睛能够看到的。但影响风水的因素还有很多肉眼看不到的，比如地下射线等。

风水也是一种果报，是阿赖耶识的一部分。归根结底，是你的心识造成的。风水学上避免不好风水的方法、各种攘解的方法都有。有在门上、墙上挂镜子的，有修照壁的，有放什么禳物的，有把什么东西埋在地下的。总之都是拿象征性的一种东西，去对克对身心有害的另一种象征性的东西。一般有正信的佛教徒是不会这样做的，他认为没有必要。因为你要是心好，心能清净的话，那些因素自然转化了。当代星云大师说：心好则地理（风水）好。不能转化，就是我的业报。如果我必须受这个业报的话，就应该以欢喜承受的姿态去受。业报怎么能躲脱呢？通过风水的方法暂时躲脱了，以后还是躲不脱的。在大乘佛教看来，风水如果说不是完全的邪见，起码也有邪见的成分。

64、问：请概略讲一讲禅宗的实质，禅教关系及禅与中国文化的关系。

答：禅宗，是中国人在中国的文化条件下，运用中国文化赋予的总持智慧把握佛法精髓、复归原始佛教的产物。

禅宗所提倡的顿悟见性，本是释迦说法之主体精神，你看各种佛经记载，释迦说法后，有多少人当下得法眼净乃至成阿罗汉，最低的法眼净即是现量见到法性，这岂非顿悟见性、言下见性？

至于戒、定、慧等繁琐的修证体系，不过是对不能言下见性的钝根者所设，其实质乃渐修顿悟，戒、定乃修观见性的加行。见性是一种主观的体验，细微难辨，需要过来人的鉴别、认可，此即“印心”，在印度应有那样的传承。藕益谓“教外别传即教内真传”，可称卓见。

至于禅宗为何产生、盛传于中国，还有禅的表现手法、教学方法，当然与中国传统文化有关。就禅宗的整体精神而言，惠能打破了世间与出世、出家与在家的局限，但后世禅宗渐渐偏重心性体的一面、涅槃的一面，而较忽视心性用的一面，逐渐形成以禅宗为主流的中国佛教“教在大乘、行在小乘”之弊，因而受到理学家的攻讦。这与中国文化、印度佛教的传统都有关系。

今天研究禅宗、弘扬禅宗，既应继承禅宗的优秀传统，也应辨清禅宗的偏弊，着重弘扬达摩的“称法行”，提倡在人间建设中发挥心性体上的妙用以勤修六度、利乐众生，并开出为此具体操作的法门，方才为应时契机、真正复归佛陀本源的禅宗。这是教界、学界人士应该完成的任务。

65、问：如何融禅入生活？

答：禅融入生活，是南宗禅的基本精神，六祖讲：佛法在世间，不离世间觉。更具体地讲，佛法在生活中，禅在生活中，不离对生活的如实觉悟。具体怎么修，《金刚经》中佛言以无我、人、众生、寿者四相的清净心修一切善法即得无上正觉，是基本指导思想。

再具体就是“无住生心”，以没有执着的心去生活，去做事，从人乘法到大乘法，尽职尽责、孝养父母、和谐家庭、服务社会等，都是生活中应修的善法，只以世间的有染心去做，便不是禅，做的时候以佛法如实正观，不生执着，不受污染，就是禅。《普贤行愿品》讲：“以普贤行悟菩提”，应该是最适合当代人修持，融禅于生活的禅法。净慧法师提倡的生活禅，就体现了这种精神，所谓“觉悟人生，奉献人生”。这也是获得开悟的一条路子。

如果开悟，以所悟的本心去生活，自然会将禅融入生活，或将生活禅化，即是《坛经》中所说的一行三昧。

#### 66、问：如何福慧双修？

答：修福就是修行菩萨六度里面的前五度，第六度是修慧。前五度的修福要落实在生活当中。我觉得对年轻人来说，主要还是选择职业的问题。

从佛法来看，选择的职业要对社会、对人类有实际的利乐作用。有些职业是没有利乐作用的，甚至是有害的。比如制造香烟、制酒、贩卖鸦片这些，利润非常大，从事这些行业可能得到暂时



的利益，但最终来说是有害的，佛法把这种谋生职业叫做“邪命”。最好不要做邪命的工作，做你自己觉得对社会、众生有益的工作，然后把菩萨道的精神贯彻到工作、生活中，就是修福了。修慧也同样，要非常切实地把般若正见用在指导自己的生活中，实际上这样福慧就是一回事了，这就叫福慧双修。

67、问：您认为佛教研究者需要具备哪些基本素养？

答：在一般研究文、史、哲的基本素养基础上，想成为一个合格的佛教研究学者，应首先具备宗教学知识，了解宗教的一般特征，各宗教的概况以及宗教研究的基本方法。

其次，要有系统的佛教知识，包括从印度佛教到中国佛教（就研究中国佛教而言）乃至旁及其他地区的佛教。佛教知识方面最重要的是对三藏原典的广泛涉猎和精读。纵不能阅尽全藏，也应研读起码三千卷以上的原典，要在精读几部最重要的典籍基础上广泛浏览。如果真正读懂了几部重要的典籍，浏览速度便会很快。

在语言方面，即便不能通达梵、巴、藏文，也要充分利用学者们用梵、巴、藏文比较原典、厘清辞义的成果，以便准确理解。因为作为佛教核心的佛法非仅属人文科学，与自然科学、人体科学关系其实很大，若能尽量了解，对研究佛教助益当会不小。

68、问：您认为要进行佛教研究须精读哪些经典？

答：就印度佛教而言，《经集》《法句》《杂阿含经选要》《清净道论》及《金刚》《维摩》《华严》《法华》《胜鬘》等大乘经，《大智度论》《瑜伽师地论》，最为重要。尤后二论，可当做印度大乘佛学概论来读。

就中国佛教而言，《肇论》《三论玄义》《摩诃止观》《华严金狮子章》《坛经》《禅源诸詮集都序》及藏传佛教的《菩提道次第论》《密宗道次第论》二论，应该精读，后二论可作为藏传佛教的概论书来看。永明延寿的《宗镜录》百卷，乃汉传佛学集大成之作，它“以一心为宗，照万法如镜”，贯通诸宗之学，思路清晰，体系庞大，文字典雅，若能细心研读，必能一通百通。

#### 69、问：在研读佛典时应注意哪些问题？

答：熊十力先生在其《佛家名相通释·撰述大意》中所举读佛书四要：分析、综合、踏实、凌空，说得很好。我自己的经验，是要用“心”（而非只是眼、知识）去读佛书，佛书千经万论，无非是讲自心上的事，人同此心，心同此理，只有用自心去读，如古人所谓“一一销归自心”，将佛书所说在自己心行上考察、检验，才能理解古人的用心，才能鉴别佛书中所说是真是伪，是深是浅，才能通达佛书中所指归的佛法。而通达、理解佛法，我认为乃是研究佛教的思想、历史等方方面面的前提。不理解佛法，即使是用治史的方法去学佛教史，也难免为主观成见所蔽，难以完全重现佛教历史的真面目。

70、问：您说理解佛法是佛教研究的前提，能不能谈一谈什么是佛法，它与佛教有什么不同呢？

答：佛法，是佛教徒所探索的宇宙人生真实本面，以及依这一真实而获得永恒幸福、绝对自由的技术，也是人们之所以会探究这一问题的根源，乃客观本具的理，本是超时空、超佛教的。佛陀多次强调他只是佛法的发现者而非创造者。

佛教，则是人们在特定历史文化条件下，由对佛法的探索而形成的思想、文字、教团、制度、礼仪、寺庙、造像等，是必定受社会历史条件制约而发展变化的文化现象，用佛教术语说，是因缘所生的有为法，但其中也有一以贯之、恒久不变者，那就是人们对佛法的追求。

71、问：日本铃木大拙写的《中国佛教印象记》指近代中国没有纯粹的禅宗，表现为念佛禅，意思是说现在中国禅宗已经没有了唐宋时期的辉煌，请问您如何看待这个问题，要如何才能振兴中国禅宗？

答：在某种程度上可以这么说。但让我来写文章的话，就不会这样写，因为也不完全是这样。一直到现在，我们中国人里面开悟、甚至证得阿罗汉果的还是有的，只是在佛教寺庙里面没有占主流，没有出名。也不能说我们中国没有禅宗。我认为禅宗真正的振兴始终是在中国，因为中国人的民族文化心理具有顿悟的

根器，虽然现在跟唐宋时期不能相比，但也不能说完全没有。禅始终还是有的，参禅的人有的是，开悟的也不是完全没有。

如何振兴中国禅宗，太虚大师讲要在教理及戒律的基础上稳建禅宗，不能只教人参一个话头。只有培养出开悟的合格禅师，才有振兴的可能。

72、问：如何才能获得解脱？

答：要解脱就只有靠佛法的出世间法，没有别的道路，只有这一条道路。密教无上瑜伽的本尊法与圆满次第法修成以后，宗喀巴大师判别得很清楚，那还只是共外道法、世间法，不能解脱，在这个基础上，还要拿人法二无我的正见去修观，见道证得出世间的般若智，才可以获得解脱。解脱要靠如实知见的智慧，主要靠自己，而不是靠护法鬼神。

73、问：中国僧人什么时候开始不吃肉？学佛修禅是否一定要全素？

答：印度佛教，出家人没有不吃肉的规定，戒律中出家人可以吃三净肉。有的经如《治禅病秘要经》里面讲，僧人入定时间之后呼吸停止，心跳也很缓慢，要消耗大量的养分，出定后如果不吃好的肉和酥油来补的话，就可能死亡。所以印度佛教绝对不是素食主义。

素食主义是某些大乘经讲的，但也不一定是给人讲的，如《楞伽经》是给菩萨讲的，《梵网经》也是，不是释迦牟尼佛在人间讲的，是报身卢舍那佛在天上讲的，报身佛的说法对象，是十地菩萨，不是人间的比丘等四众。

中国佛教特别重视素食，中国儒家也有素食的传统，梁武帝特别信仰佛教，他规定全国僧尼必须素食，就形成了传统。今天佛教界看一个居士修行好不好，一般首先看他吃素不吃素。这个传统有没有必要发扬、强调，可以研究、讨论。那么吃素从道德上讲肯定很好的，因为人用动物的尸体来填充自己的肠胃，就作为人来说，宣扬吃肉不管怎么看都是一件不体面的事情。

74、问：您是如何看待当前国内的佛教研究的？

答：国内佛教研究，近几十年来进展快，群贤竞起，后来居上，成果十分可观，尤其在禅宗研究方面硕果累累。按这种局面发展下去，不到一二十年，中国的佛教研究就会跃居世界前列。但我觉得，就目前情况看，国内的佛教研究起码有三大缺陷：

第一是研究者佛学方面的素养普遍不足。老一辈学者，大都是半路出身或兼究佛学，多半是从史学、哲学角度研究佛教中的部分内容，多未受过系统的佛学教育，不通晓研究佛学非常需要的梵、巴利、藏等文字，在佛学素养上与发达国家专究佛学的学者有一定差距。

近十几年来佛教专业毕业的研究生，在大学本科大都是学文、史、哲或理工，研究佛教的时间不长，其佛学素养多不足以深入佛学堂奥。至于对佛法能身体力行有个人体验者，则更为罕见。表现在学术成果上，则难免肤浅、偏狭、片面之弊。

研究中国佛教者，往往对印度佛教缺乏系统的知识，因而看不到中国佛教与印度佛教的继承关系，过分夸大中国佛教中国化的一面；或将禅宗的源头归结于儒道的心性论，或将藏传佛教的神秘内容说成是西藏社会的产物，这些认识带有很大的片面性，甚至是错误的；研究禅宗的著作、文章虽多，但多是“门外谈禅”，对禅的实质把握不够准确，对公案的解释，往往是依公案禅所否定的理路去猜测揣度，错误百出，对禅存在的重大理论、实践问题，其实未解决多少；不少佛学论文中表现出对佛教基本义理的误解，有些鼎鼎大名的学者，竟然会将“涅槃”理解为死亡、死寂，随意地扣上“虚幻”之类的帽子。这些都是因缺乏佛学基础理论的训练所导致。

第二是研究方法尚显单一、死板、落后，多是按既有的框框，用史学、思想史的一般方法研究佛教历史、思想，忽略了佛教这一特殊文化现象的特殊性质，人云亦云的现象太普遍，用西方流行的社会学、统计学、文化人类学及实验、系统的新方法研究佛教者，尚为罕见。这使得佛教研究带有较多的主观性，大部分人研究佛教，只是从书本到书本，关在书斋里做学问，很少做社会调查，对佛教的社会活动和教徒的心态缺乏深入了解。总的看来，

佛教研究，还未能建立起与佛教这一特殊文化现象相应的独特研究方法。

第三是佛教学术研究与活生生的佛教现实拉得太远，对佛教的现状及存在的问题研究太少。这一方面，台湾佛教学者做得较好，江灿腾、蓝吉富、游祥洲、龚鹏程等一批学者的研究，都紧扣佛教现状，提出了不少有现实意义的见解。总之，我认为当前国内的佛教学术研究，在广度、深度和方法等方面，尚显落后，不能满足佛教及社会文化发展对它的需要。

75、问：您如何看待日本、欧美的佛教研究？

答：日本，可谓当代佛教研究的第一大国，其研究方法系本世纪初从欧洲所引进，出过高楠顺次郎、木村泰贤、宇井伯寿、荻原云莱、中村元等一批佛学大家，其研究成果和研究方法，对我国佛教研究影响极大。就人力、财力的投入和研究的广度而言，日本佛教研究显然强于我国。日本学者学风严谨，重集体研究，值得我们学习。日本佛教学者在佛教典籍整理、佛教工具书编纂、佛教历史研究等方面，成果辉煌，对学术研究及佛教改革、佛教修行都有裨益。

但日本佛教研究，过于经院化，与佛教现实脱节，研究方法过于板滞，多搬用西方的哲学、宗教概念套佛教。中青年一代的佛学素养尤其是中文水平，较老一代大为降低，也缺乏思想深度，其研究多是为研究而研究，或为做博士论文而研究，其研究成果

一般只流通于同行的狭小的圈子里。这与投入那么多的人力、财力研究的阵势很不相应。

特别是用考据的方法，证明大乘经非佛说、如来藏思想非佛法，可以说是挖佛教的墙角，摧毁大乘信仰，其破坏性尤大。日本佛教徒百分之八九十以上属净土宗，中国佛教也以净土宗为主，净土信仰的基石，是佛说的净土三经，论证净土经非佛说，岂非摧毁了净土信仰？还有禅宗，其理论基础是如来藏说，论证如来藏非佛法，也就摧毁了禅宗的理论基础。大乘非佛说，经日本学者的论证，几乎已成为佛学界的定论，影响极大。当然，日本也有学者论证大乘经是佛说，有专著出版，但影响较小。受日本大乘经非佛说的影响，今天中国海峡两岸的佛教学者，相信大乘经是佛说的恐怕不多，即便有些相信、不公开讲大乘经非佛说，大概也多存疑惑。

欧洲的佛教研究，阵容上虽不能与日本相比，学风则与日本基本相同。美国的佛教研究课题、方法较为新颖、灵活，能贴近现实，不大受框框限制，很有前途。

76、问：有人说，信仰佛教者不能研究佛教，最好与佛教拉开一定距离；有人说，若没有佛教信仰便难以研究好佛教，您能不能就此谈谈您的看法？

答：如果是一个完全信仰型，一切都依老和尚之言是从的愚夫愚妇型佛教徒，研究佛教确有一定不便，容易感情用事，难以



冷静地看待佛教这一社会文化现象。但具有一定信仰或起码有浓厚的兴趣，在研究佛教时多能全身心投入，容易理解佛法，了解佛教现状。若距离与佛教拉得太远，研究起佛教来恐怕只能在佛教外围打转转，难以深刻准确地理解佛法，深入佛教堂奥。

实际上，研究佛教有成果的学者，多数都与佛教有过亲近的关系。如任继愈先生师从熊十力、汤用彤，熊、汤二人都是内院学生；杜继文、谭壮飞等师从佛教界人士吕澂，后者还曾出家为僧；郭朋先生也曾为佛学院的高材学僧；当代公认为成果最辉煌的佛学研究大家吕澂、印顺，都是有佛教信仰的教界人士，但这并未妨碍他们的学术研究，当然，他们都采用了近代学术研究的方法，而加上从佛学中得来的独特方法。

我认为，若论全面、客观地研究佛教，其指导原则大概以佛法之如实观、缘起观的方法最为高明。信仰佛教的知识分子，若要研究好佛教，须超越信仰，超越佛教，从佛教中钻进去又跳出来，冷眼俯瞰，从“释迦老子未开口以前”究释迦，从佛法去究佛教，才易把握佛教的真面，从而避免各种主观的、片面的“边见”。这是佛法的基本精神，也是学佛的高层次境界。从“一切法皆佛法”的圆融角度，若运用世间的各种方法而又不滞于这些研究方法，避免其各具的片面性，并能综合它们于一体又有所超越，我想这样的研究方法始可称得起“科学”二字。

77、问：支那内学院吕澄、欧阳竟无以“性觉说”批判中国传统佛教为相似佛教，陈老师有何评价？

答：欧阳竟无从唯识学的角度批判“性觉说”，也不是从他开始的，在唐代以前也有。因为性觉跟唯识学这两个从理论上很难融通，但是玄奘大师的看法是两者并存，是两个不同的体系。性觉说的出发点是从果望因，是佛已经证到佛果了，出发看佛果在众生身中有一个因，他的思路是这样的。唯识学它是从因望果，要经过渐修，最后才能证得佛果，它的出发点不一样。

但是实质上，应该说两种说法都是对的。唯识学是从事相上说，确实从事相来说，所有的佛都是通过长劫渐修成佛的。如果从性觉说，追究他为什么成佛，毕竟有一个因，这个因肯定是有佛性。

唯识学的思维方式是形式逻辑，性觉说用的是辩证逻辑。如果拿辩证逻辑推起来，《占察善恶业报经》地藏菩萨讲他是怎么推理的呢，因为我们所有众生的心都是妄心，从辩证逻辑推理，妄是一个因缘所生法，妄依什么而生呢，依真如而生，那么最根本有一个真如、真心，真心的性质就是本觉。这个到现在一直都是佛教界争论不休的一个问题。我当时就这个问题请教过巨赞法师，他主要是用功于唯识学，他认为这个问题没办法解答，他说只有你证到之后，才能解答这个问题，这是非常复杂的问题。

78、问：根据唯识学，无为法不能生有为法，那么圆顿教是怎么解决这个问题？

答：我们刚才已经说了，圆顿教就是这样推理的，有为法必依无为法而生，就像老子“有从无生，有无相生”就这样推理的，佛也是这样推理的，他说为什么有涅槃，《阿含经》里面也有这样的推理法。

从缘起法则“凡有对法不相舍离”（矛盾或对立的双方必依对方而有）之规律，佛法推论：有生灭变化的有为法，必有不生不灭的无为法；有生死苦恼，必有涅槃常乐。南传《小部·无问自说经》佛言：

因为有非生、非长、非因缘生法故，有从有生、有长、因缘和合中解脱（的可能）。

非依因缘生的无为法、涅槃，到何处去寻找？答曰：唯有从如实知见有为法之体性，去发现，去修证。

79、问：请问老师，持咒发音有讲究吗，我们要学梵语的发音吗？

答：在佛教界，过去是有传承的，但是传承也不止一个。我碰到我们家乡的一位和尚，他持大悲咒，他说传承了十一代，他那个读音跟书本上的读音相差非常远。

梵语的读音，藏传佛教里面的咒比较接近于印度的梵语读音。但它接近的时代，已经在唐代到北宋这个阶段。汉语从古代

到现代，读音相差是很大的，梵语也是这样。唐代梵语的读音不一定跟释迦牟尼佛时代一样，所以要把咒语拿梵音读得完全标准的话，我认为是不可能的。即使你把梵语学完，汉语声调有四声，梵语有五声，而且持咒的咒的梵语读音不一定跟梵语一样，如果你想百分之百读准确的话，那是不可能的。你照着古人的翻译来读，大体上是准确的。

就像我们说普通话是标准的，但是你说那个江南味儿的普通话，或者是广东味儿的普通话，别人也能听懂。甚至山东话、河南话、陕西话也能听懂，都是有效的，所以我认为一般没有必要学梵语的读音。我们法本里面“大悲咒”，它读音是根据唐代的发音，唐代翻译肯定很准确。

但是唐代汉语和现在的汉语有几个音是不同的。比如说里面这个“伽”，在唐代是读“嘎”，现在的陕西人他说“阶级”，他念“给级”。现在阿弥陀佛的“佛”，“f”这种辅音，在元代以前是没有的，那时“佛”发音念“不”。唐代以前的汉语发音有的跟现在的广东话有点像，那时人嘴巴比较笨，“f”这种辅音没有。“佛”是元代以后才这样念，所以“阿弥陀佛”元代以前都念“阿弥达巴”（达是重音长音，巴轻音），日语也类似这样，所以尽量接近准确就可以了。

80、问：观照般若是在开圆解的基础上，依析空观和体空观而得。那请问陈老师，是开圆解基础上入三摩地后任运而得，还是说即便无定水滋润，念念觉观，力极功纯可自然而得此观呢？

答：这个是通过解行相应而得，主要光是看书进行理性思维的话，得到观照般若相当难的，必须一边理解一边多多少少要修一修，解行相应才行。它不是在得了三摩地以后，才任运而得的。

81、问：为了增加我们的信心，陈老师能不能跟我们说一下大悲咒的传承？

答：大悲咒没有传承，大悲咒是唐代翻译的，当时就没有传承，它只是翻译了一部经一个咒语。然后天台宗有人把它编成大悲咒修持仪轨，里面大悲咒的读音都是按照汉语的读音来读的，持咒能够有成就的，我碰见过三个。而且当代持咒真正有效验的，我接触过持大悲咒的，跟你读得准不准，没有太大的关系。如果说要完全读准呢，初果也不行，那是在证得二果的时候，观世音菩萨会亲自来教给你大悲咒真正的读音，那个音是“海潮音”，它是唱颂的非常好听，不是读的，我曾经听到过，也不记得了，也没修到二果。

82、问：对于佛法修证来说，禅定是否是和开圆解一样，是必须的功课？

答：禅定是不是必须的功课，从教理来讲应该是必须的，但是证到禅定的时候，它是有次第的。你一开始就修禅定，不一定能够证到，你不修禅定呢，像我们禅净双修的“即念即观”的这种念佛方法，它既可以达到见道，像南传佛教讲的念佛也可以证入初禅，如果证入更深的禅定，需要其他的方法，但是初禅是可以证得的。这个说法也不完全准确，因为你通过念佛能念到三昧以后，能够见道，你就拿见道的这个道，定在这个道上去修观的话，它可以穿透四禅八定，不主动的修四禅八定也可以穿透四禅八定。当然如果他要在生活当中运用，不去坐在那里修的话是不能的，他坐在那里修的话，就能够穿透四禅八定。所以如果修圆顿法门的话，就没有必要修天台宗所说的各种专门修禅定的世间禅。

83、问：一切境界唯业所现唯心所感，那么极乐净土算不算唯心净土、一个美梦呢？如果极乐世界是众生的美梦，那诸佛菩萨行菩萨道是梦中佛事吗？

答：唯心所现这个“心”是阿赖耶识，它是阿赖耶识变现的。现实世界，你如果说它如梦，“如梦”它没有说“是梦”。如梦的意思就是像梦，你的心识变现的。

极乐世界如果从心识变现这个角度来讲的话，跟我们这个世界是心识变现是一模一样的。如果说我们这个世界是真实的，那

极乐世界的真实性跟我们这个世界也是一模一样的，你到那儿去看了的话，什么都跟我们这个世界的真实也是一样的。

84、问：我想深入学习《一念法界论》，通过什么方式可以得到陈老师您的讲解和指点？

答：讲解现在正在整理，还没有整理出来，而且讲解也不是讲解得多么好。还是得自己认真地学习，而且要参考其他的经论。

85、问：在坐禅中试过两种方法，一种是观鼻端呼吸，学习几个月后发现会导致头部紧张影响睡眠。一种是观腹部呼吸，出现了腹部的气涌动，有点担心，就放弃了。请问老师，到底是为什么？应该以什么为所缘境？

答：观鼻端是会导致头部紧张，而且很容易产生幻觉，腹部这儿我也讲过也是这样。为什么呢，这是因为意到气到、气到血到，这个天台宗智者大师讲得非常清楚，专注在身体上的某个部位修禅定的话，都要懂得这个原理，不是说不修，你要懂得这个原理以后，灵活的调节。我觉得一般来说，最好不要修这种禅定，因为这是世间禅。

86、问：对于佛经中与现代思想不符合的内容，如佛经中说八敬法，现代思想则提倡男女平等，应保持尊重坚守还是大胆扬弃？

答：这个我认为可以大胆扬弃，因为释迦牟尼佛也讲过，戒律里面尤其是不太重要的一些戒律，如果说在后代不符合时代，有不符合的地方，各地区它有不同的文化，是可以改的。净慧法师讲，禅宗的祖师早就做出了这种榜样，他们的改革比当代人要大胆得多。

87、问：通过网络视频、在线会议接受咒语传承、修法灌顶，是否如法？

答：过去没有网络的时候这种情况也是有的，功能很高的上师，他就“遥灌”，就是他在遥远的地方给你约定好时间，他在那里然后你来接受灌顶。但是你要看，给你灌顶的那个人，他究竟正不正。

88、问：老师，普贤行愿法本里记载的“四臂观音修法”是六字大明咒的修法吗？如果没有灌顶或仪轨传承是可以修习的吗？

答：法本里这个是四臂观音的修法，而且我们法本里的六字大明咒不止有一种修法，它是有很多种修法。没有灌顶也可以修的。从密教的规矩来讲没经过灌顶的，有些法是可以修，像“四



臂观音”可以修，但是缺乏法系的加持，只有观世音菩萨可能加持你，但是还有个历代祖师的加持就没有。

89、问：观当下一念即是法界时，确实体认能观所观皆不可得，但觉心间如绳捆绑，请教老师再如何继续修持下去？

答：当你觉得心间如绳捆绑的时候，这个属于五蕴里面的“受蕴”，就拿观受蕴的方法去观它“空不可得”就可以放松，放松以后再修持下去，慢慢的锻炼，等到你把内气调动起来的时候，就不会有这种感觉了。

90、问：念佛号消除业障和修金刚萨埵消除业障之间有什么差别？

答：这个差别一个是现前的，一个是长远的。念佛号消除业障力量虽然非常大，效用是长远的，但是当时的一些障碍修行的业障不一定能消除。金刚萨埵法消除的业障是现前的，现在或这一世，你修行有什么很大的障碍，他给你能够消除。

91、问：请问佛教怎么看待祭祀祖先这个问题？

答：《优婆塞戒经》还有其他的经里边都有说法，说如果先辈往生他方或者升天，祭祖祭祀的物品或烧的纸钱，因为他本人没用，他不需要这个，不需要这个的话谁得呢，这个绝对不会浪费的。你在哪个地方祭祀，哪个地方的土地神得，或者树神得。

但是有一种饿鬼，一年有大概八个节日，包括中元节、清明节这些。在这些节的时候，饿鬼道的众生就放假了，他平时是没有自由的，这个时候放假了以后，如果祭祀他们的话，他们能够享用。

据我所知，我们大陆中国人的，尤其没有信仰的中国人的祖先一般百分之九十左右，都是在这种饿鬼道里边，他一般不是住在坟墓里，就是住在城市里边放骨灰的那个地方，城市里边的鬼住的是楼房，农村的鬼住的是平房。他确实需要后代人去给他祭祀，要不祭祀的话他是吃不上。而且阴间的世界，饿鬼的世界，跟人间一模一样，比人间更为黑暗。人间所有的丑恶现象在他们那里都有，比如说欺负人，索要贿赂，饿鬼一般都要拿金钱去贿赂管理他的人，就是小神，土地神什么的。而且他们任何地方都要钱，他们坐车也要钱，也有那种卖小吃的，那也要钱，所以给他烧了纸钱，确实是有用的，这个我有亲身的经验，我的祖先跟我说，他的钱存在冥府银行里。

其他地方比如说基督教国家，他们的制度跟中国不一样，而且基督徒生前有一个天课，收入的十分之一他们交给教会，教会拿这个钱去做慈善事业。所以他们在饿鬼道里，他们并不饿，他们是富鬼，中国人的鬼是穷鬼。确实是这样的。

92、问：“意生身”阶段什么时候可以出？

答：“意生身”在《楞伽经》里面讲得很清楚，到三地菩萨成就了四禅八定以后，就可以出“意生身”，《楞伽经》中原文“三昧乐正受意生身”，就是有了正定以后才能出意生身。

93、问：采气算不算偷盗，如果不是，如何理解？

答：当然是看你采什么气了，如果你采天地之气，采植物的气，有些气功师采树的气很多，算不算偷盗，应该说不算吧。我听台湾人讲，有很多特别崇拜树神的人。像很古老的大树，肯定有树神，这个树神非常善良，而且非常喜欢跟人打交道，你如果尊重他走到他跟前，不管给不给他供养，你就说，树神先生请你给我一点气吧，你就会感觉到他给你气。这种树神我也打过交道，他确实是非常善良的，是鬼的一种吧，那就不算偷盗。

94、问：老师，我对报身的理解有点不太清楚，报身是怎么证得的？

答：化身是从报身而出，报身是经过长时间的度众生的菩萨道的修行，最后功德圆满而得。报身住在色究竟天，只有十地菩萨才能看见。报身只有一个，各级色界天的天王只是听说有个“毗卢遮那佛”但是都没见到，证到八地菩萨九地菩萨都见不到。

95、问：修“即念即观”的时候浑身感到麻，有毛孔开合的感觉，这是什么原因？

答：“即念即观”的时候浑身感到麻，这是因为你的内气调动起来了。麻是胆气调动起来了，毛孔就有开合的感觉，这个属于受蕴，这个不用管。

96、问：怎样才能确认自己一定会往生净土？

答：往生净土关键是信愿，信愿一定要非常坚固，但是信愿坚固是不是一定能够往生净土，这个问题就非常复杂了。

关键看你的信愿能不能维持到临终的最后一念。按照法界的规律，临终的最后一念，它决定死后的去向。

但是临终的这一念，按佛法说是“异熟心”就是“果报心”，它跟做梦一样是不由自主的。你在那一念能不能保持信愿，这件事情就很复杂了，有的人能，有的不能。

为什么不能往生？一个是因为业障没有消除，一个是因为只修净土法门没有修其他的，欲界烦恼没有伏。因为净土是没有人欲的地方，如果有人欲的话，往生到那个地方，应该说是比较困难的。所以，我虽然自己也求生西方净土，也劝大家求生西方净土，但是我不完全赞成现代弘扬的净土宗。仅仅依靠“信愿往生”这个力量是不够的。

普贤行愿法门，是依靠三力往生：普贤行愿力，信愿力，还有法界力。尽量地通过勤修，达到“见道”，达不到“见道”尽量达到开圆解，把欲界烦恼在临终一念能够伏住，这样往生的可能性就更大一些。再一个，一个年纪轻轻的人，一心就想着死了

往生净土的话，这件事情在社会上容易引起别人的轻视跟非议。所以年轻人应该干的事情，是发挥本心应该具有的善心功能，去庄严国土、利乐有情，力修菩萨道，这样万善齐修的时候，自然具足了往生净土的资粮，也不会被社会所歧视，这就是我不完全赞同现代弘扬的净土法门的原因。

97、问：请问修行密法灌顶是否是必要的前提？灌顶究竟是什么意思呢？回去以后是否可以依照法本，直接修“金刚萨埵法”？

答：佛经里讲得非常严重，如果不经灌顶就修学密法的话，这属于“盗法”，师父跟徒弟都要堕入地狱，讲得非常可怕的。灌顶的内容，简易的灌顶也就是我们之前仪式的内容。正式的灌顶要有一定的仪式，布置坛城等等，那些都是次要的。回去以后是否可以依法本直接修“金刚萨埵法”，如果你经过了我们今天的灌顶是可以修的，而且法本里所有的密法，你都可以修持了。

98、问：在信愿具足的前提下，临终的“意识心”念佛，也能往生极乐世界，那么“意识心”是怎样与阿弥陀佛的“真心”相应的，具体过程能否讲述一下？

答：“意识心”怎样与阿弥陀佛的“真心”相应，这个在初发心的时候，有非常强烈、坚定的一种信愿，很多人都发了这个愿，但是他的愿不一定符合往生所需要的信愿。真正的信愿，光

是依靠“我跟阿弥陀佛有缘，我想往生净土”，这样的信愿一般来说是不够的。

真正的信愿，应该建立在对全体佛法有全面的了解上，然后确信只有往生净土这一条路，这样建立的信愿才是比较坚固的。如果不是这样的话，你虽然建立了信愿，以后又听到别的法门，你又相信了。

所以真正的建立信愿，只有两种人，一种就是愚夫愚妇，南怀瑾先生说的，比如很多老太婆，反正她的信愿非常强烈，一点也不怀疑，能够往生的大部分都属于这一类的人。这部分人属于前世的善根成熟，古德已经说过了，不是她这一生的。你现在看着她只是个不起眼的老太婆，但是，你没看到她的前世，她前世可能是多生多世修行，也可能是个祖师，也可能是个大和尚，她的善根成熟了，就这样信愿念佛往生西方。

另外一种，就是对于教理、佛教的现状和自己的根器，明白得非常透彻清楚。明白只有这样修，只有往生净土才可以即生了脱生死，印光大师等等，都是这样往生的典型。除了这两种人，我觉得其他的信愿念佛往生，还是比较难的一件事情。

99、问：请问陈老师，定中见的佛，不从心外来，是我们凡夫妄想心变现，所见的佛是不是真实的？

答：定中所见的佛，要看层次，一般来讲，现在人见的佛是自己忆念佛的意识所变现的。这件事从心理学来讲的话，并没有

什么了不起的。西方人发明了一个“感官剥离法”，就是把一个人关在黑屋子里，关七天，任何信息都不让他接触，原来信什么宗教的，他就看见什么教主，不信宗教的就觉得极其恐怖。因为当一个人脱离社会，脱离其他因缘的时候，孤零零的只剩下自己一个人的时候，会觉得极其的恐怖。所以信佛的人闭关多少天以后，念佛见到佛，那个佛不是真佛，叫做“禅定佛”。如果临终的时候看到有佛来接引，那是真佛。还有“见道”以上的圣者，在定中见到的佛是真佛。这样的人当代也有，民国的时候也有，夏莲居经常能够见到。今天我听说也是有的。

100、问：法界可否可以理解为“阿赖耶识”？因为万法都是从其出生的。

答：法界理解为“阿赖耶识”是不太准确的，因为“阿赖耶识”有很多个，法界只是一个。应该理解为“阿赖耶识”是从法界出生。“阿赖耶识”不是本来就有的，它是从法界出生的。

101、问：法本原文：“法界体性虽然空，而能随心的运作生气，气动而生物质，且常现为物质，故曰空即是色。”请问随心的运作而产生气，这里的心指的是什么心？

答：随心的运作而产生气，这个心指的是全体的心，包括前五识（眼、耳、鼻、舌、身五识）、第六识（意识）、第七识（末那识）、第八识（阿赖耶识）。

102、问：请问陈老师，无明本无实体、因明而生，这句话当中的“因明而生”如何理解？

答：根据缘起法则“凡有对法不相舍离”规律，相当于辩证法的矛盾或对立的双方必依对方而有，双方是同时存在的。从这个哲学原理去推理，无明相对的是什么呢，那就是“明”。无明是现实就存在的，它是一个因缘所生法，它必定有一个生它的因，那只有“明”了。

现前既有众生不觉、无明的现实，则此不觉、无明应依本觉、本明而有，本觉、本明是终极的本来实性，不觉、无明依之而起。若从事实讲，则心性本觉，乃佛等诸圣由灭无明不觉而证得的智慧所知见，当与法界体性完全相应时，犹如云散天开，日光显现，证明无明可灭故，乃依因缘而生，非实有，本觉、本明，乃是本来具有。《大乘止观》卷一论证说：

若心体本有不觉者，圣人证净心时，应更不觉，凡夫未证得应为觉。既见证者无有不觉，未证者不名为觉，故定知心体本无不觉。

103、问：陈老师您好，请问我一打坐眼前就会出现密密麻麻的跳动的黑白光点，还出现如太阳光亮的禅相，请问下一步如何观修？



答：这是种禅相，任何禅相都要把它看作是一种幻相。这是你身体里五脏的气发动起来以后，刺激大脑视觉神经后出现的一种幻相。下一步如何观修，你的像太阳光点跳动的等等禅相，这些都还不可以作为所缘的境相。如果是很亮，像月光、太阳光一样亮的光明，这种禅相可以作为入定的所缘境。

104、问：我是一名医生，工作中时常提醒自己需要医者仁心，对待病人要合理治疗、合理收费。但是医院领导却经常强调绩效和收益，这引起了我内心的矛盾，请问老师我该怎么做？

答：医院的领导是医院的领导，你自己是你自己，只能说自己保持一颗仁心就可以了。

105、问：现代社会中，年轻人如何面对“内卷”、无下限的竞争？

答：自己要有自己的价值观，可以竞争，但是应该有自己的下限。

106、问：“真心”不生不灭、不垢不净、不增不减、永远存在，其他所有皆不会妨碍它，可实际自己面对生活周边种种，依然会被环境所牵引而引起种种烦恼，请问如何处理？这种想法连续不断，不能够截断，请问该如何对治？

答：面对生活中的种种环境，被环境所牵而起种种烦恼，这种情况完全是正常的，你还没有见道的时候，这是完全正常的。怎么处理呢？先拿教理去观，“真”“俗”两方面都要观，这样慢慢观下去就能够证得“观照般若”，再拿“观照般若”去观，可以证得“实相般若”。只有拿正见去如实观照，如实观照的时候，逐渐地就可以超越烦恼。如果想法连续不断，不能截断，就只有观它空、不可得了。

107、问：陈老师您好，请问从 50 多岁才开始修行的人，是否还有希望取得修行实际上的较大进步，譬如打通气脉？

答：我过去也向一些善知识请教过这个问题，他举例说，那不是还有佛陀最后说法时收的一个弟子，他 80 岁才开始修行，还是证到阿罗汉果嘛。但从密教来讲的话，如果要修“气脉明点”，50 岁以上的人是不让你修的，大概最后的年龄限制是 48 岁，是虚岁的 48 岁，这是男性的，女性可能还要早一点。从那个年龄如果开始修气脉明点、修禅定正定的话，还是可以修成功的。如果过了这个年龄要修，困难就比较大了，可以补养身体，但是这个补需要很长的时间。

108、问：请问老师，百字明我平时的读音和陈老师读的有一些区别，是否要改过来才行？

答：这个是不需要的，因为不可能百分之百读准，你原来怎么读现在怎么读就可以。

109、问：修金刚萨埵法是否一定要上座修？行住坐卧是不是也可以修？如果仅持诵百字明效果是否差一些？

答：当然效果要特别好是要上座修。平时行住坐卧都可以修，效果那就比上座修的要差一些。

110、问：我是第二次参加学习，目前按照老师法本中的大悲咒的仪轨进行修习，发心持诵 10 万遍大悲咒，目前念了 4 万遍左右，我觉得颇有受益，但是今天听老师讲金刚萨埵法念百字明忏悔，清净阿赖耶识种子效果最好，想问一下大悲咒和百字明咒哪一个先修为好？还是同时兼修比较好？因为在家居士时间比较有限，念满 10 万遍需要花许多时间。

答：还是先把百字明修满 10 万遍比较好。大悲咒一天持 10 遍都可以。

111、问：用观呼吸打坐法，慢慢地呼吸减少，到最后有一种就剩一个大脑，自我快要消失的感觉出来，然后感觉很害怕，怎么解决？

答：气从下面发动起来刺激脑神经以后就会有这种感觉，这种感觉没必要害怕，这是很正常的，也是好现象。

112、问：我是一名快 50 岁的女性，想按照法本修金刚萨埵忏悔业障后，接着修心经观修法，先修身念处的第一层观呼吸和第二层身体聚合观修法，最后观空。这样能得到观照般若，见无我实相吗？

答：这个应该是可以的，慢慢熟练了以后就会得到观照般若。

113、问：禅宗以生死迫切来“逼拶”（同“逼匝”），会否是一种以毒攻毒的执着？以行做起前，起处作为目标，以当下不明白处发疑，以自性本具起处体认其中的疑和信，是何关系？

答：也可以说是一种以毒攻毒，他是要通过疑情把全部的心力调动起来，这种方法最容易把全部的心力调动起来。因为要打破根本无明的话，需要的力量极大。用这种方法逼迫，最容易把全部心力调动起来。其中的疑和信，这个问题，你必须首先要首先信有一个“自心本具”以后，这个才可以参禅，这是参禅的前提，如果没有这个，参禅有什么意义呢？

114、问：每天回家后只有四个小时时间，根据普贤行愿法门来修持的话应该怎么分配时间，具体修哪一种法门或者几个，也不知道自己适合哪一种打坐方式？

答：首先要在开圆解上下功夫，同时可以修金刚萨埵法，一般都是先修金刚萨埵法。哪一种打坐方式都可以，哪一种你觉得

舒服都可以，打坐到腿疼了可以变换一种坐式。每日的功课，根据自己的时间自己去安排。

115、问：既然佛教说“毕竟空”，那我们修佛的意义何在？佛教里的“能、所”应该如何理解？佛教里的“慈、悲”应该如何理解？

答：如果只有一个“毕竟空”，这件事毫无意义。它的目的是什么呢，“真空”还要达到“妙有”。什么叫做妙有呢？净土是妙有，报身是妙有，神通妙用这些都是妙有，它的目的是达到妙有。只有彻底的毕竟空以后才能妙有。佛教的“能”就是主观的方面，或者内心觉得有个主功能，能够知见的叫做“能”，所知见的那个对象叫做“所”。“慈”跟“悲”的理解，慈是相对于“仁”，希望别人成功欢喜，这个叫做慈。同情别人的苦难，希望他解除苦难叫做悲。

116、问：开圆解与大开圆解的区别？

答：在天台宗里也没有非常具体的说法，我们是根据开圆解的层次，“乾慧地”的开圆解，把圆教的理论完全透彻了，叫开圆解，这是乾慧。大开圆解起码是修到“相似即”，对于“真实”有了切实的证得，起码是证得少分，这个时候所获得的圆解，可以叫做大开圆解。大开圆解一般来说是达到小乘的见道以上。

117、问：印祖的“即念即观”的方便中，仔细体观每个字的生灭或者佛号的生灭时，能观之心与所观之佛号同时生灭，心依佛号生。应体究现前一瞬间不可得？还是不取不舍、清晰地如实而观？

答：这个都可以，体究现前一瞬不可得也可以，清晰地如实而观这个也可以。

118、问：有为法的空，可以用人的理性从缘起角度理解。无为法的空，是否应在对有为法悟空之时，体悟有为法的不可得，这就是无为法的空，对吗？

答：对的。无为法的空也就是有为法它的功德实体。在有为法之外，应该说是没有一个无为法。如果从圆教讲的话，有为法本来就是无为法。

119、问：从“缘生（缘起）”如何推出“性空”？如果因为无自性，那么无自性如何推出“无生”？

答：性空就是无自性。无自性的意思在般若经里面讲的很清楚：为什么性空？缘起故。缘起之当下就说明没有一个固有的、不依赖因缘的东西，也叫自性，因此是性空，这就是无自性。

无自性如何推出无生，因为所谓“生”，就像父母生了一个小孩一样，有一个实体，有小孩这个实体，这就是生。但是万法

都是刹那生灭，都没有一个本有常住不变的、这样的自性实体出生，所以说它无生。

无生的释义，是没有任何一个不依赖因缘、不生灭的实体出生，从来没有这样的东西出生。《中论》上面解释得很清楚，如果这个婴儿它是个实体的话，那就不应该有婴儿时，再变成儿童，再变成少年，再变成中年的时候，就不应该有这种变化，说明根本就没有一个“你永远是婴儿”这样的实体出生，这个叫做“无生”。

120、问：妙明真心周遍法界，如实知见性常不变的法界。如何避免落入“真常大我”“梵我”的外道见中，应从哪几方面分辨？

答：这种说法确实是跟外道，主要是印度教的“梵我一如”这种哲学观比较难分辨，有一本书说禅宗就是印度教梵我一如的翻版。如何区分，在慧思大师的《大乘止观》里面有讲解，外道称“梵”与妙明真心差不多，如果用一个比喻说明的话，它说妙明真心（梵）是在万法之外的一个独自的东西。佛教所说的妙明真心，说万法即是妙明真心，这个是不一样的。

外道既没有妙明真心的空，也没有万法的空。只有在是不是性空，是不是无我这方面去比较。佛法说的妙明真心是无我的一个心，外道说的梵我一如的我，它是有我的一个心。什么叫做我，就是我自己和外在世界是两个，外道说的梵我一如的梵我是两个，是梵创造了世界，但世界不是梵。

121、问：请老师讲一下如何修行梦幻观？

答：梦幻观在密教里边专门有一种观法，在噶举派六成就法里面有的，那个方法我觉得也不适合于修行。这种观法，只有你经常去体会，如梦是非常容易体会的，你回忆过去经历过的事情，你去跟梦比较，它确实跟梦非常的像，如梦没有说它就是梦。幻主要从认识论方面讲，我们看到的一切，与魔术幻化出来的没有本质上的区别。比如说我们看见的红色，从物理学讲它是某一段波长的震荡，但是我们眼睛为什么把它看作是红色呢，从科学上是找不出任何理由的，是没办法解释的，就只有说它是幻化。

122、问：当今社会仍有不少人用外道符咒等来害人，以散乱之心念诵楞严咒、大悲咒，是否可以破解这些呢？日常佩戴楞严咒之类是否可以预防这些？请老师解答。

答：按照经上讲的应该是可以的，因为楞严咒，它的主要的威力是防魔，尤其是楞严咒咒心，它是大白伞盖佛母咒，是最厉害的降魔咒，只要你有正确的三皈依和正见的话，经常持诵楞严咒咒心等，外道的符咒等拿你肯定是没办法的。

如果确实他要妨害你的话，最大的降魔密咒就是《心经》里面的“无智亦无得”。密教中说达到无念是最大的降魔密咒。只要你的心不动，任何魔都拿你没办法。达到毕竟空的时候就更没办法了。



123、问：您在《学佛三要》中说学佛最大的受用是发菩提心，能否就您的经验谈谈现代人如何切实发起菩提心？念佛是四字还是六字好，什么调子比较好？您用的是哪种？如果念佛时即念即观，观想字形防止散乱是否可以？忏悔修百字明时能否按四力忏悔，是作意还是直下念咒？

答：关于如何真实发起菩提心，法本里面已经写得很清楚了。念佛是四字还是六字好，如果你的出发点是想要往生的话，以念六字“南无阿弥陀佛”为好，一般最好还是先念六字，达到一心不乱以后念四字“阿弥陀佛”。用什么调子好，你自己觉得什么调子好就采取什么调子，没有调子也可以。边念边观字形来防止散乱，这也是一种方法。忏悔按照法本里面的方法去忏悔即可。

124、问：观呼吸后，光出现后往往身体有变重变大的感觉。此时应住在重和大的觉受上，还是住在光明中，还是继续住在呼吸的进出中？

答：应该住在光明中。

125、问：听说阿弥陀佛三身观修法非常殊胜，能否请陈老师慈悲传此法？

答：法本里有，大家都可以照着法本修，法本里讲得很清楚。

126、问：百字明咒和大悲咒每天都要念诵吗？还是二者可以分开念诵？每天念诵多少遍？

答：每天念诵多少遍看自己的条件，当然念得越多越好。经中讲持诵大悲咒，“一宿诵满五遍，除灭身中百千万亿劫生死重罪”。百字明一般是要诵满十万遍，像藏人通常是三个月念满十万遍，但也有的居士修了好几十年，十万遍还没有念完。

127、问：初学者要快速通达教理需要学习哪些经论？怎样才算大开圆解？大悲咒的事业法何时可以修，需要具备什么条件？

答：快速通达教理，需要认真学习《一念法界论》，后面附的经论也需要认真研读。

怎样才算大开圆解？天台宗讲开圆解和大开圆解是不一样的。开圆解它仅仅是资粮位，就是你对于圆教的理论从理性上完全理解，一点也不怀疑了，这叫开圆解，可以开始观修了。天台宗一般讲大开圆解，起码是修到六根清净位，起码跟小乘见道一样，对于圆解更为透彻，这叫大开圆解，也没有非常具体的标准。

大悲咒的事业法，持满 10 万遍以后可以修，但是不一定能修成功。你以大悲咒去治病的话，也会有效的，但是不一定百分之百能治好。在什么情况下才可以修？所有的密法在这一点上都是一样的，要修到肉眼看见本尊现前，这个时候如果以大悲咒去

给别人治病，肯定会有效的。这样修成就的人，我在漳州也见到一个女居士，她修成之后确实是这样的。

128、问：普贤行愿法门主要是华严见地，一个修行人如何能确定自己的见地如何？禅宗的见道和南传见道的初果有何不同？您是如何观心的？可以举例吗？

答：“普贤行愿法门主要是华严见地”，但也不仅仅是华严宗见地，也融合了天台宗和大圆满等见地。如何确定自己的见地如何，自己的见地如何只有自己明白，如人饮水，冷暖自知。

“禅宗的见道”，禅宗也一般不讲见道，它是讲开悟。到宋代以后有破三关的说法，标准也都不一样，每个人的理解都不一样，没有一个统一的说法。

根据比较权威的是太虚大师的说法，他跟法海喇嘛的说法是一样的。破初关、本参，他仅仅是见到阿赖耶识，就是明心。这个时候他的见地也还可能跟外道是一样的，因为外道也可以达到这个。然后破重关，破重关有一个大死大活的境界，就是类似于死亡的境界，然后死中发活以后，见到的道相当于南传小乘证初果向的时候见到的道。因为禅宗它的出发点不一样，所以他的见地比南传佛教初果向的见地要圆满，甚至圆满得多。然后破末后牢关以后，他们理解得不太一样，太虚大师认为见的道跟大乘的见道一样。我请教过贾题韬居士，他说那还达不到。他说破末后牢关也就相当于证须陀洹果。我当时对这个疑疑惑惑的，后来到

现在我认为他的说法是正确的，破末后牢关顶多也就是从初果到阿罗汉果，顶多也就是这样。

我根据法海喇嘛禅宗的传承，他说禅宗从来不讲我证到了菩萨的哪个果位，因为证不到，都是拿小乘的果位来判别的。但是小乘的果位判别也不准确，还是天台宗的判别最准确。那就是拿圆教的初信位，他所见的道相当于南传的见道，相当于禅宗的破重关，就是这样。你是如何观心的？观心我都讲过。

129、问：受三皈依以后退转菩提心甚至诽谤佛法应该怎么办？丢下的东西还能再捡起来吗？

答：丢下的东西当然可以再捡起来，你想捡起来的时候你就忏悔，然后再修三皈依，再修菩提心。

诽谤佛法这个是很重的罪业，必须要忏悔。忏悔以后有的人还能证到圣果，比如像 xx 大师、xx 大师，都曾经诽谤过佛法，但是忏悔以后，还是起码证到初果。

130、问：修四念处观时有小乘苦空无常无我观、唯识四观、天台空假中三观、一念法界体相用圆顿观等，以上观法是否有趋入次第，是否前面观门修习成就后，方能修习后面观法？

答：这个看你自己的根器。如果是前生没有证到小乘的道果，我的体会是必须要从小乘的苦、空、无常、无我观起。因为你修唯识四观和天台宗空假中三观的时候，你会发现自己修不上。有

了一定的体会以后，再进入空假中三观，到最后进入圆教的顿观，天台宗称这种为劣根。不过一个下根的人，今生通过修行可以炼成中根，中根可以炼成上根。如果是前世的根器就很好，小乘的那就可以不修，直接可以进入圆顿观，能观得上就可以直接进入。

131、问：在家佛弟子如果脱产专修，有哪些注意事项、重点和要点？如果有汉、藏、南传等各显密法脉的法缘时，如何具体执行广闻博学、一门专修？在依止上师方面如何抉择？

答：在家佛弟子脱产专修，现在是有这样的人的。有的人他生存没有问题，起码是一二十年不用工作也可以，生存没问题当然可以脱产专修了。

专修的时候跟出家人专修应该是没有什么区别。必须按照专修的次第、所需要的条件：首先要透彻教理，要明白在专修的过程当中出现问题怎么处理，这些都明白了以后再专修。因为专修是非常危险的，当你不具备条件的时候，专修出了问题的人，出家、在家从古到今都不少的。

修行次第方面，广闻博学是应该的，就连惠能大师也讲，修禅宗的人应该首先广闻博学。一门专修也是应该的，我们这个法门里面基本上也是一门专修。刚才讲的，到最后你修一行三昧，也是用一种方法就可以。

在依止上师方面如何抉择？这个要看缘分和你自己的标准，你自己有没有鉴定上师的一个标准。如果你这个标准放得太低去

鉴定，不能说错吧，但是可能上师不够条件。实际上够条件的上师，起码我没有碰到。因为够条件的上师，他不但要具有根本智，而且要具有差别智。像佛陀的弟子当时颠倒说法，给两个徒弟说法都说错了，何况现在的人。

我碰到的像已故的 xx、xx，他们见道还是达到，须陀洹果还是有的。但是他们没有对机说法的这种智慧，这种智慧叫道种智。菩萨修到初地以上才有道种智，慢慢才具备的。道种智那就是要对这个众生的前生后世很清楚，他现在的气脉状况这些一眼看得很清楚。已故的 xx 是有看气脉的这种智慧，xx 没有，反正什么人去他都是一个法。这种上师严格说是不合格的，不合格但是可以依止，那你就不能光听他的，还要有自己的主见。他正确的你可以采纳，不正确的话，还是要根据佛陀的指示去修行。

多年以来，有很多人到我家里来，让我给他们推荐一个老师。我也推荐过，后来我发现这一推荐就出了问题，这件事情责任是很重大的。所以我现在不给别人推荐，因为我不知道当今哪个是合格的善知识。

132、问：清净的心性是否是心理学上说的本我？如果是，那人从出生开始接受教育、规则，构建超我的意义是什么？如果不是，清净的心性是什么？如果这两个概念有交叉，那么交叉的部分是什么？区别又是什么？

答：心理学讲的超我，有它具体的解释，如果从语义，也就是汉语翻译的解释的话，那当然跟佛法所讲的真我、佛性大我在字面上是可以比较的。但是它具体的含义是不同的，而且相差很大。这个也可以再去研究，去比较。

133、问：《大悲心陀罗尼经》上讲持诵大悲咒，需对咒力确信不疑，但是又讲持诵大悲咒要素食。我平日没有严格素食，老是怀疑这样会影响持咒的效果，希望老师能够讲一下这个问题。

答：《大悲心陀罗尼经》里边它只是讲对这个咒力确信不疑，它没有讲持这个咒一定要吃素。准提经里面特别讲了这个，即使是不吃素持这个咒也是能够成就的。

关于素食这个问题，因为释迦牟尼佛没有给在家人跟出家人制定一定要素食的这个戒条，所以不素食也不能说犯戒。但是吃肉从大乘来看的话，毕竟不是一件很好的事情。

作为人类来说，我认为是不应该吃肉的。但是我们的祖先就吃肉，而且形成一定的基因了。你要不吃肉的话，尤其是小孩他的发育，尤其大脑的发育他就很难健全。所以一味的强调要素食的话，这件事情并不一定很好。

解决的办法，我的看法是，如果吃肉的话，你要把它当成药来吃。根据你的体质，根据你的修定的需要，尤其是修密法的时候，你不吃肉有时还不行，能量不够用，密法里面是这样。那吃也可

以，但是你要看作吃药，而且要以大悲心摄持，在吃的时候首先要超度它，要发愿超度他。这个在藏传佛教有一个吹气度肉法，有一个咒语，持六字大明咒、佛号都可以，食用时你有将来度他的这种心愿。

总之，你吃肉的话是不是犯戒，那显然不犯戒。宋代的一个禅师，他回答这个问题，他说吃肉是居士的福，不吃是居士的德，就是说你吃肉不见得就会有业报，因为你吃很多的肉那可能是前世它还你的，不见得有业报，当然也可能有业报，但不吃就是你的德了。我觉得这个问题，尤其是修习大乘的人应该这样看待。当你修持好的时候，你的菩提心坚固，也经常持咒念佛的时候，尤其是见道以后，自然对肉食甚至会反感，没有这种欲望。这样处理要好一些。

134、问：观照般若到何时过关，有哪些标准？开圆解的过关标准是什么？如何知道自己是在第六意识上观照，还是其他识，怎么辨别？

答：观照般若过关这个只有自己鉴别了，碰到烦恼时修能够用得上，当时就能断烦恼，确定有效，这个就算过关，然后再由它过渡到实相般若。

开圆解的标准法本里有，《一念法界论》后边有。

如何知道自己是在哪个识上观照？一般来讲都是在第六意识上观照。即使你观七八二识，也是要用第六识。天台宗智者大



师开始讲只在第六意识上观照就行了，但智者大师晚年在他的《维摩诘经玄疏》里讲，他觉得只观照第六意识还不行，还要观照阿赖耶识。

135、问：戒定慧三学以戒为基础，小乘第一戒为淫戒，《楞严经》上说：“若不断淫修禅定者，如蒸沙石欲其成饭，经百千劫只名热沙。”这个对于在家修行之人应该怎么处理会好一些？

答：《楞严经》里面这种说法只是针对修首楞严大定的人讲的，不是给其他人讲的，不是给念佛修密法这些人讲的。

不断淫修禅定确实是不行，因为进入初禅的前提就是要断淫，它是超越欲界的。在出家人的戒律里面，它是把一天分为六时，夜三时是不许睡觉的，在初夜、后夜要精勤修道，只有中夜短暂睡眠。这是什么原因呢？大家明白，初夜是性欲发起的时候，后夜也是性欲发起的时候，这时你的阳气生起，男性的变成精液、精子，女性变成性冲动。必须要在这个时候修行、修禅定，把性能量转化为禅定能量。禅定的实质就是把性能量转化为禅定能量，如果你不能转化的话，那是不能进入初禅以上的。南怀瑾先生讲，就算进入初禅你想伏淫的话还是不行。这个确实是，有的人把四禅八定修成了，但是伏淫还是不行的，这种人我都见过，我朋友里面也有。因为他的性功没有练好。道教对这一点，内丹讲得比较清楚，理论上讲得比较清楚。

所以我讲，今天在家人你想要修四禅八定，除非你不结婚没有夫妻生活那有可能，要不然就没有可能。你就算不结婚，如果不能按照这个初夜、后夜精勤修行，只是其他时间去修行的话，那也还是不行。有的人能行，那是人家前世已经成就了四禅八定，而且他的定力很强，这样的人我也见过。

136、问：如果想转化色身乃至即身成就，见道之后还需要对境炼心、长养圣胎、继续勤修戒定慧、随缘消旧业吗？

答：是这样的。见道以后，禅宗的路子是最快速的超出生死的路子。他们不修禅定，因为修禅定非常费功夫费时间。他们只修断烦恼，要主动把烦恼引出来以后，然后拿所见的道把它一个一个断掉，这样有可能在一生几十年之间把烦恼断尽，证得慧解脱阿罗汉，没有必要修禅定跟神通。因为进入涅槃，他要禅定和神通干什么？这是禅宗的路子，这也确实是非常实在的。

但如果你要转化色身的话，这件事情就很难了。道教说转化色身，是在炼成内丹以后，要拿先天气把后天的细胞一个一个都转化了，转化完了以后才能达到“形神俱妙”，就是“聚则为形、散则为气”。这样的人在道教里面也是有的，但是极少，而且要求的条件很高。

宁玛派修大圆满基本上跟这个差不多。他是通过看光，吸收外在的光能把自己的肉体转化。转化了以后，已经达到形神俱妙的，记载有米拉日巴的一个女弟子。这样的成就在宁玛派里面从

古到今不多，只有三四个吧，要求的条件非常严格。我听说是在三十六岁以前，具足各种条件修大圆满，精勤修行的话有可能达到这样。但是具足这种条件非常难，你要把你的身体每一个细胞都转化了，这件事情极难。

137、问：现在讲佛法的人，很多都是所谓的“心灵鸡汤”，对此您怎么看？

答：鸡汤也有它的用处。但是你听得多了以后，如果想要解决佛法的明心见性、了生脱死这些问题，那是不能达到的。

要解决这个问题，那还是不能看现代人讲的鸡汤，还是要看佛所说的经，看证到果位的祖师对这部经的解释跟发挥，按照他们讲的方法修行才可以。

真正佛法的振兴，太虚大师讲得很清楚，要适应现代社会、弘扬人间佛教，使佛法的道理被社会上很多人接受以后，能够对社会的文明建设起到很现实的作用，这是最重要的一方面。

另一方面，光前一方面不够，他讲要在四果上都要有人证到。如果证不到的话，因为佛法讲的就是这件事情，讲这件事情如果证不到，你连一个榜样都拿不出来的话，那么你不管说得怎么好，大家也就不大相信这件事情。

我碰到过很多的出家人，年龄大的出家人，他出家的时候信心都是很好的，然后到老了以后，对佛法没有信心的很多。为什么呢？因为他从来没有见到过证到得果位的人，然后就对这件事

情起码是不大相信了，怀疑了。所以我讲出家修行也是非常危险的。危险就危险在这个地方，就是时间长了以后，你修了以后，最后证不到以后，你对佛法会怀疑不信。

某修行人也是从这条路走过来的，过去世修到顶位以后，发现证道这东西，按照佛法修到证道还不是涅槃，还不能超出生死。当时他还是辟支佛道，然后只是想了一下，听说过去诸佛都是按照十二因缘修，能够了脱生死，就想我就这样修了也没有了脱生死，过去诸佛也是自欺欺人吧。我碰到这样的出家人、在家人好多，他们都是这样想的。这种业报比你杀生的业报重得多，这种业报就是从此以后你永远再也见不到三宝。所以比你犯其他的戒，淫戒等要重得多。大概过了三大阿僧祇劫以后，诸佛菩萨不能度，但是另外还有能度的菩萨来度了他。

138、问：持诵咒语的效力是来源于咒语本身字眼或读音，还是来自于持诵者自己的心力？

答：三力结合。这个佛经里讲得非常清楚，“以我功德力，如来加持力，及以法界力”，咒力即本尊的加持力、法界力还有自己的自力，这三种力结合。因为咒语本身，佛菩萨自己也持这个咒，他当时发愿，我持这个咒成就之后，将来众生按照我的规定持这个咒的时候，我要实现我的本愿，怎么加持他们，使他们能够达到某种结果。所以你按照他的规定、他的本愿持这个咒的

时候，当你达到一心不乱，达到这个自己的心力跟他的愿力相应的时候，结合以后就会出生持咒的效果。

139、问：请问像现代人工作压力大，日常干扰较多，容易丧失学佛信心、产生懈怠。请问遇到没动力时，应该怎么处理？

答：星云大师讲，只有把压力当作动力。他讲没有压力就没有动力，就像拍皮球，你拍他一下他不就跳起来了，只有这个办法了，就这样。

140、问：有一位同修，她和她老公分开十余年，痛苦万分，一直想离婚。她说她先生吃喝嫖赌，家里什么都不管，可是越想挣脱感觉越痛苦。她女儿也让她很苦恼，学习不好很叛逆。请老师帮她指点一下。

答：这个我觉得，处理婚姻爱情问题，马克思主义的婚姻观还是非常合理的。就是说两个人的结合，婚姻要建立在爱情的基础之上。这在恩格斯的文章里边讲了，没有爱情的性关系就等于卖淫，跟卖淫没有什么区别。这种家庭关系应该说不道德的。所以跟老公没有爱情合不来，可以离婚。如果你担心离婚再找不着合适的，离了以后再找那是比较困难，不过现在西方女性流行的一种说法，说单身对女性的健康更有利，现在很多的女性她都是这样认为的。

女儿让她很苦恼，这种事情很多，那还是按照现代心理学的教育学的方法去教育，这种方法很多。因为我在这个问题上，我自己也教育不好我的儿子。我家是三代的教师，都是教书育人的，但是我的曾祖就教育不好他的儿子。所以我家里也没有这个传统，我自己确实也没这个本事，不能解答这个问题。

141、问：发菩提心为众生劳动服务，但因智慧福报不够，身心俱疲，是否说明观修的力量不够？再就是观呼吸时，观入息是补法，一呼一吸都在觉知中，是否是入息时加以全部注意力，呼时就让他过去不注意就好了呢？

答：你的悲心还不够，发菩提心需要修的各种观察没有修够。观呼吸时“入息时加以全部注意力”，我们法本上有，这个要根据自己的身体状况调节。如果你的身体是需要补的话，就在入息的时候加以全部的注意力。如果你需要泄或者需要减肥瘦身，那就在呼的时候多注意一些。

142、问：请问老师应当如何化解内心最执着的嗔恨？面对十恶不赦、毫无道德，为了贪图钱财处心积虑地谋害他人，做出伤天害理的事情的人，学生实在难以用佛法来说服自己不去计较，更谈不上用分析空的方法来化解内心的嗔恨，头脑里充满了负面的信息，寝食难安，深感自己的气脉非常淤堵，身心俱损，如同活在地狱，请老师解答一下。

答：社会上这样的人，确实有的是。从佛法来讲，还是以大悲心来对治。怎么生起大悲呢？还是要设身处地，你要理解他，想他为什么会十恶不赦、毫无道德呢？无非是没有正见。他已经在阿赖耶识里边积聚了十恶不赦的种子，他也是不由自主的，是值得悲悯的。如果我自己也是这样，不注意修行的话，那也很可能变成这样的人。你这样想的时候，就会能理解这种人了。

拿我自己的经验来讲，在没有学佛以前，我也可以跟非常坏的人交往。就是大家都认为这个人很坏，但是我就可以跟他交朋友，因为我不认为他很坏。而且他喜欢什么，我就跟他说什么。他喜欢女人我就跟他说女人，他喜欢钱财我就跟他说钱财，所以他就会对我毫无戒备心，他还会把他的隐私什么讲给我听，这种人他也是需要朋友的，这叫做随顺众生，恒顺众生。这样就可以处理这种关系。

我学了佛以后，慢慢就体会到圆觉经里边讲的，菩萨“不敬持戒、不憎毁禁”。只要你真正经常观修空性、众生平等的话，你自然慢慢地，不会对其他的众生生起嗔恨。因为会很理解他，他仅仅是因为一念无明生起嗔恨，慢慢地到将来一定的因缘之下，他也还是可以成佛的。就连释迦牟尼佛等，他也是从这条路上走来的。他原来也是一个有烦恼的众生，他能够持戒，甚至他能够成佛，我也不崇拜他，为什么？也没有什么了不起，无非我是初一年的学生，他是高三年的学生，我只要发了菩提心，我经过修

行最后也会跟他一样。这样他就是不憎毁禁、不敬持戒，这个是慢慢观修的时候自然就会达到的。

143、问：我儿子现在让我很困惑，现读高一，因为调皮被休学在家，我作为母亲该怎么办？我很迷茫，他也很迷茫，请老师指点一下。

答：教育子女这件事确实是很难的。这方面也有专门的书籍，有专门的心理医生。这件事情确实是很难的，既要有智慧也要有悲心，从这两个方面出发去很灵活地对待这件事情。

144、问：我有个亲姨妈患肺癌晚期，已经一年了，现在昏迷不醒、生死未卜，但又没有了结生命，非常痛苦。请老师赐个方法，我要怎么才能帮助她减少痛苦？

答：这就可以修金刚萨埵法里面的代众生忏悔。代众生忏悔也是会对他们发生作用的。然后就是回向，你所有的修行，尤其是念佛持咒这些功德回向给你的姨妈，肯定会有作用。

但是你想要把她的病完全治好的话，你的功力要够才行，那不一定能够实现。即使是菩萨，如果她的业障很重的话，把很重的病能够治好，这件事你祈祷菩萨他也不一定能办得到。但是起码可以消除她的业障，让她的痛苦可以减轻。



我们学校当时有个学生，他有四禅八定，也是阿罗汉再来。他的天眼可以看见癌细胞，完全有把握拿他的功力把癌细胞给切除掉，拿意念切除掉。

当时我们学校有一个二十六岁的讲师得了肺癌。他是每天去给他治一次，最后检查癌细胞确实没有了。但他毕业的时候，有一个月要外出去实习，这一个月他就没有治。结果就在这一个月，这个老师肺癌急剧复发后很快就死掉了。然后他这个信心就没有了，从此不干这种事情。因为佛教里没有讲你拿禅定功夫给别人治病的。

参加过我们禅修的一位法师，他闭关三年，持大悲咒持得很好，拿这个咒治好了好几个肺癌。他讲每治好一个，他自己就要大病一场，要病好几个月，他从此就不干这种事情了。所以你可以回向，肯定会有作用，但是你不能期望能完全治好。

145、问：对您的话是不是也需要用批判性的眼光看待？

答：实际上每次禅修我都声明，我跟大家不是师生的关系，而是同修的关系……我的经验就是，在学佛上广结善缘是第一，虽然我自己确实不行，但是我有善缘……虽然知道自己不行，但会鉴别圣人，看到圣人我就去靠近他，去投靠他，我觉得这一点是学佛最重要的，千万不要投靠恶知识。要学会结善缘，广结善缘这是第一要。