

济群法师

如何建立信仰

# ——2016年讲于第十三届菩提静修营

## 一、人类需要宗教信仰吗？

1. 宗教信仰解决什么
2. 对宗教信仰的误读

## 二、为什么信仰佛教

1. 世间的“信仰”
2. 从多神到一神
3. 正觉的佛教

## 三、佛教信仰的建立

1. 皈依的前行和正行
2. 皈依的作用

## 四、信仰的防护

1. 守护皈依体
2. 修习三皈依

## 五、信仰的增长

1. 有次第的修学
2. 有效的修学

## 六、信仰的提升

1. 提升的基础
2. 提升的方法

## 七、结束语

如何建立信仰，是弘法中经常涉及的主题。

早在 2000 年，我曾参加有关访谈，后整理为《当代宗教信仰问题的思考》。自 2004 年以来，我又多次围绕“皈依”举办讲座，后整理为《皈依修学手册》。与此同时，还编写了《皈依共修仪轨》，并在各地推广，希望为佛弟子们营造常规的宗教生活，以此强化信仰，增进道心。从宣讲法义到倡导共修，是将信仰建设从理论落地为实践的过程。可以说，这是我修学、弘法中的一次转折，也是其后一系列思考，包括架构三级修学的基础。

为什么汉传佛教在宋元之后日渐衰落？关键就在于，缺乏一套简明而行之有效的大众化

修学体系。宗派越来越庞杂，理论越来越繁复，与此对应的，则是明眼师长越来越少，学人根机越来越钝。如何解决这一困境？必须从基础建设抓起。

佛教虽然有八万四千法门，但究其核心，离不开皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。其中，皈依是佛法的根本，发心是修学的根本，戒律是僧团的根本，正见和止观是解脱的根本。对皈依的正确认识，如法的皈依仪式，及皈依后的次第修学，不仅是我們走入佛门的前提，也是佛教健康传播的保障。所以，凡是准备皈依，或皈依后不知如何开始的修学者，建议学一学《皈依修学手册》。其中，从皈依之因到认识三宝，从如何皈依到皈依的正行，从皈依的学处到利益，最后是如何修习皈依，应该是汉传佛教中对“皈依”讲解最为详尽的一本书。

没有皈依为基础，修学是难以为继的。万丈高楼平地起。就像盖一栋高楼，必须从地基开始。楼越高，地基就越重要，否则将埋下坍

塌的隐患。在我们倡导的三级修学模式中，也把认识皈依作为重要的修学内容，把皈依共修作为日常定课。因为皈依不是一次仪式就完成了，而是贯穿着整个成佛的修行。从这个意义上说，任何法门都离不开念佛、念法、念僧。

除了皈依，我还专门讲过《佛教徒的信仰》，对佛教是有神还是无神、佛教徒到底应该信什么、不信什么等问题作了厘清。为什么现在继续围绕“信仰”这一主题开讲呢？最近，我应邀在“中国佛教讲经交流会”担任评委。本次交流会的主题之一，是根据一部经典，探讨佛教徒应该“如何建立信仰”，不少参讲法师选择了这个内容。

作为交流会的评委，需要对这些讲解加以点评。我就此提出一个思路，从“人类是否需要信仰”切入，到如何建立、防护、提升这一信仰。我觉得，这些问题特别值得思考。否则，我们在选择信仰的过程中，往往迷茫困惑，患得患失；有了信仰之后，依然心无所住，游移

不定。正因为如此，虽然信佛者逐年增多，社会对佛法的需求也日益增长，却没有改变整个教界信仰淡化的趋势。也就是说，这些皈依和修学总体上是有数量而无质量的。

怎样才能扭转这一状况？就要从选择信仰开始，每一步，都让学人知其然而知其所以然——知道该怎么做，也知道为什么这么做。只有经过思考，才能让信仰真正扎根心田。以下，我就从这个思路和大家分享。

### 【一、人类需要宗教信仰吗？】

之所以提出这个问题，是因为不少人觉得宗教信仰可有可无，并非人生之必须。在我们过去的印象中，宗教往往是遭遇挫折时的支撑，老来无事后的寄托，孤独无依者的慰藉……总之，是弱者才需要的。近年来，随着各路显贵的追捧，信佛（包括戴念珠）又成了一种时尚标签，一项特殊消费，甚至被调侃为“新四大俗”。这两种极端所体现的傲慢与偏见，都和人

们对信仰的认知不足有关。

这就必须了解宗教信仰的内涵，知道它究竟要解决什么，又能给我们带来什么。由此才能确定：自己是真的需要信仰，还是盲目跟风而已。

### 1. 宗教信仰解决什么

社会上各行各业都有不同的解决领域，比如农业是解决吃饭问题，商业是解决交易问题，工业则涉及衣食住行等方方面面，本身又包含多种行业。那么，宗教信仰是解决什么的呢？

人类的问题虽然形形色色，但归纳起来无非两类：一是生存层面的，二是精神层面的。对于生存问题，我们可以通过努力工作或科学技术等手段来解决，并在满足基本生存后，不断提高生活质量。至于精神问题，固然可以在艺术、哲学等领域找到寄托，但上升到人类永恒的困惑，必然要涉及宗教信仰。

从三千年前古希腊哲人提出的“认识你自己”，到婆罗门教的“梵我一如”，到画家高更

在 19 世纪末创作的“我们从哪里来？我们是什么？我们往哪里去”，无不代表着人类千百年来对生命真相的探寻。对于这幅西方美术史上的名作，画家认为：“其意义远远超过所有以前的作品，我再也画不出更好的、有同样价值的画了。在我临终以前，我已把自己的全部精力都投入这幅画中。”这是高更的终极追问，也是我们每个人必须面对的。

生从何来，死往何去？我们不知道生命的起源——在父母未生前，这个“我”就不存在吗？也不知道未来的归宿——在死亡到来后，这个“我”又将去向何方？我们生活在这个世界上，不论富甲天下还是一贫如洗，不论位高权重还是身处底层，最终都会随着死亡归零。除了外在的一切，生命就全然终结了吗？它的归宿究竟在哪里？当年，贵为王子的佛陀，正是因为看到老病死之苦，才发现青春、美貌、荣华富贵的虚幻。当老病死降临时，没有什么可以依赖，

8 可以帮得上忙。

除了生和死，人为什么活着？生命的意义是什么？我们每天工作、持家，在满足生存的同时，也在推动科技发展，改善物质生活。虽然这些都能给生活带来方便和暂时的满足，但从究竟意义来说，一切都会成为过去。如果把人生意义建立在物质文明的基础上，当物质文明毁于一旦，它们所承载的意义，是否会因无处安放而随之消失？或者说，一切的意义终将指向没有意义？

说到活着的意义，离不开对自我的认识。每个人都关注自己，在乎自己，但究竟什么代表着“我”？当科学飞速发展，人们能够上天入海、不断拓新视野之际，反而越来越找不到自己了。我们能从太空回望地球，却无法在当下看清自己，看清生命真相。

此外，世界的本质是什么？由什么力量主导？遵循什么规律运转？所有这些问题，哲学家在思索，但莫衷一是；科学家在探寻，但不断修正和更新答案，尚无定论。或许有人会觉得，

这些都是形而上的问题，和现实生活关系不大，也不是我们需要关心的。事实上，我们怎么认识自己，认识生命，认识世界，直接关系到我们会建立什么样的人生态度、世界观和价值观，关系到我们怎么看待和处理各种对境，也关系到我们会拥有什么样的生命品质。

生活中，面对同样的问题，人们会有不同的认识和处理方法。比如遭遇挫折，有人说“塞翁失马，焉知非福”，安然接纳；有人说“失败是成功之母”，再接再厉；也有人愤慨“为什么上天如此不公”，怨气冲天；更有人以为“都是命，做什么都没用”，从此一蹶不振。为什么会这样？就取决于各自的人生态度、世界观和价值观。

怎么看待问题，决定了这些问题会对我们产生什么影响，而不是通常认为的，仅仅取决于外境。所以说，三观并不是形而上的概念，而是关系到生活的方方面面。包括人生道路的选择，也包括衣食住行的品质。

现行教育中最为缺乏的。为什么很多人没有道德底线，缺乏做人准则？为什么内心充满焦躁和戾气？原因固然很多，但究其根源，也在于三观混乱，在于对终极问题的模糊。不知道“我是谁”，就不会有正确的人生观，而是“今朝有酒今朝醉”，只顾眼前，不管未来；不知道“活着的意义”，就不会有正确的价值观，而是“人不为己天诛地灭”，只想自己，不管他人；不知道“世界的真相”，就不会有正确的世界观，而是“我死后哪管他洪水滔天”，只看局部，不管整体。

可见，从确立三观到为人处世，乃至整个社会的道德建设，都是由生命终极问题派生的。这种对终极问题的探索，为我们带来了“生命的全局观”。只有站在这个高度，才知道孰轻孰重，知道如何选择。因为你看到的不只是眼前，还有过去和未来；你看到的不只是自己，还有和你息息相关的众生及山河大地。否则的话，我们的所见所思往往局限于眼前，结果必然是

目光短浅，顾此失彼。

我经常说，佛教对世界和人类的作用是普世性的。因为生命固然有个体差异，但只要你不愿像动物那样活着，都将面对同样的困惑，同样的终极问题。佛教的普世价值就在于，通过对心性的了悟，从根本上解除生命的迷惑，这是任何学科无法做到的。从这个意义而言，每个人都需要佛法，否则就找不到生命的出路。

而在现实层面，包括如何看待财富、环保、幸福、成功、道德等问题，佛法都可以提供智慧的思想。这些指导并非就事论事的简单规则，而是立足于心性改造，针对不同根机和需求设置的。比如佛教的财富观，对人天乘、声闻乘和菩萨乘学人提出了不同要求。既能让人根据现有根机做起来，不至因为起点太高而无从入手；又让人看到未来的提升空间在哪里，不会始终停留在目前的水准。这种指导是善巧、圆融而慈悲的，不仅对我们的现在和未来都有利益，对个人和众生也都有利益。

总之，信仰首先是解决人类的永恒困惑，其次是解决世间的现实问题。只要你希望找到生命真相，就离不开宗教信仰。或许有人会说，我不觉得自己有什么困惑，也不需要知道什么真相。事实上，那只是你的麻木或刻意屏蔽。因为这些问题是生而有之的，就像死亡，不论你正视还是回避，它都会到来。只有做好准备，才能在生命转换的关头坦然面对，把握时机。同样，这些人生问题始终存在，而且会生生世世地存在。终有一天，你需要通过信仰来寻找答案。

## 2. 对宗教信仰的误读

既然宗教信仰如此重要，为什么在中国社会，很多人觉得它是可有可无的？主要有以下几方面的原因。

首先，是出于对宗教的误解。比如认为宗教是迷信，是人类无法认识自然时的想象，这是将各种原始崇拜、神话传说和佛教混为一谈。或者认为宗教是精神鸦片，是统治阶层控制民

众的手段，这更是一个被长期误读的观点。遗憾的是，因为先入为主的印象，这两种误解在很大程度上障碍了人们对宗教信仰的认识。

其次，是因为宗教在发展过程中形成的陈规陋习。就佛教而言，来世化、鬼神化等倾向，以及由于信众素质下降带来的迷信化、肤浅化，加上某些文艺作品的误读，使得人们对佛教及其现实意义存在种种误解，以为佛教只是为亡者、鬼神服务的，或是失意者走投无路时的避难所，与现实生活并无关联。

第三，是因为崇尚物质或为生活所累，尚未产生信仰需求。人类生活离不开物质滋养，但也容易为其所缚。当年，庄子就有“今世俗之君子，多危身弃生以殉物”的评价，2000多年过去，物质诱惑多了岂止千万倍？现在整个社会都在以消费为乐，以消费为导向，在这样的大环境下，信仰自然会被淡化甚至遗忘。对很多人来说，生活无非是成家立业，多赚一点，过好一点；然后生儿育女，陪着儿女再经历一

番从成家立业到过好一点的轮回，人生似乎就差不多了。而从社会的价值取向来看，也不鼓励我们去思考人生意义，只是催着你多赚钱，快成功。过去时代推崇的是智慧、道德，景仰的是哲人、圣贤，而现代社会推崇的是财富、娱乐，追逐的是富豪、明星。因为这些关注不被鼓励，也使很多人觉得信仰是可有可无的。

事实上，生命终极问题对每个人都一样，区别只是在于你是否意识到。这些问题不会因为我们的忽视而消失，也不会因为我们的回避得以解决，更没有任何学科可以告诉我们答案。一旦认识到这些问题的重要性，就必须在宗教信仰中寻找答案。关于这一点，下面会详细解说。

我在弘法中也发现，如果对方对人生没有深入思考，那么他闻法时不过听听而已。虽然也会有启发，也觉得有道理，但终究隔了一层。用现在的话说，就是没有“走心”，不会引起发自内心的共鸣。只有真正关注到终极问题，并将之视为生命的头等大事，才会知道佛法智慧

的价值究竟有多大。就像一块稀世宝石，在不识货、不需要的人眼里，不过是块石头而已。虽然也有用处，但只是作为石头的用处，根本不能发挥其应有价值。

## 【二、为什么信仰佛教】

人生有各种信仰。除了宗教，古人崇拜英雄，视为匡扶正义的救星；哲学家信奉理性，认为“我思故我在”；科学家相信实证，觉得科学才是发现真理的唯一途径。此外，儒家倡导的大同社会，西方思想家提出的乌托邦，包括共产主义理想等，在广义上都属于信仰的范畴。而在当今社会，人们崇尚的往往是金钱，是权力，是享乐。从某种意义而言，这些也是“信仰”。因为信仰就是对某种主张、主义、宗教或某人的极度信任和尊敬，是在自己认知领域中最有力量也最可托付的。那么，我们为什么要选择佛教作为信仰？为什么要选择三宝作为依怙？先来看看其他那些信仰。

## 1. 世间的“信仰”

我们知道，金钱和权力固然能带来种种享乐，但也会带来更多的麻烦和痛苦，这一点生活中已有太多实例，不必多说。那么，哲学和科学又是如何呢？西方哲学重视理性，事实上，哲学本身就起源于理性思维对原始宗教、神话幻想的取代。但哲学家们也发现，理性会受到个人经验和知识体系的束缚，是一种“横看成岭侧成峰”式的解读，有不同程度的片面性和局限性。科学家相信实证，但所有科学发现都是向外的，且不断被更新，被推翻。虽然更新的速度越来越快，但面对浩瀚无垠的宇宙，不论有多少发现，依然走不出“生也有涯而知也无涯”的困境。

世界有两个层面，即有限性和无限性。我们用有限的的能力，只能解决有限的问题，比如生存问题、生活品质，乃至发展科学、创作艺术、推进人类文明等等。但面对无限，面对人类永恒的困惑，是无法用有限能力去解决的。金钱

和权力不能回答“我是谁”，哲学不能解读“生从何来，死往何去”，科学不能告诉我们“活着的意义是什么”。所以说，世间任何“信仰”都是无法替代宗教的。

## 2. 从多神到一神

说到宗教，从原始的自然崇拜、万物有灵论到至今还在不断涌现的各种新兴宗教，可谓不计其数。人类最初的信仰，是对日月星辰、风雨雷电等自然力、自然物的崇拜。这一方面是因为不了解自然，一方面是因为生活极度依赖自然，从而对此产生强烈的敬畏心，认为天地万物乃至自然现象都是由神灵分别管辖的，如风神、雨神、雷神等。一旦触怒神灵，就会受到各种惩罚。这种信仰往往和所处地域有很大关系，比如生活在海边或山中的居民，崇拜对象显然不同。就像一方水土养一方人那样，是由地理环境决定的。

随着人类文明的进程，开始出现以古希腊奥林波斯众神谱系为代表的多神教。此外，印

度的多数宗教，包括中国的道家等，也属于多神教。多神教相信有众多神灵的存在，只是他们的地位、神通、能力各不相同。相对人类而言，这些神灵虽然拥有超凡的力量，但还是有喜怒哀乐，甚至会争风吃醋。尤其是古希腊诸神，不仅有人形和人性，甚至有人类社会关系的折射，演绎了种种天上人间的传奇故事。在和人类的关系中，人们会祈求神灵帮助，但并没有视之为绝对的主宰者。或者说，神灵只是人类生活的协助者而非统治者。

而一神教的出现，逐渐取代了原始的多神教，成为信徒最多、影响最大、传播地域最广的宗教。一神教认为宇宙中只有唯一的、至高无上的神，如基督教的耶和华、伊斯兰教的真主安拉。这个神创造宇宙万物，决定吉凶祸福。他是无所不在、无所不能、无所不知的精神实体，信徒只能通过祈祷，祈求主的恩赐，并由无保留的服从得到救赎。比如对于基督徒来说，只要相信，所有问题都可以在造物主那里得到解

决。世界由上帝创造，不需要探究真相；人类是上帝子民，不需要审察“我是谁”；命运归上帝掌控，由他决定你是上升天堂还是堕落地狱，不需要追寻“生从何来，死往何去”。总之，只要无条件地信奉上帝，就能得到赦免，到天堂与主同在。

上帝不仅是万能的，同时还具有博爱精神。但我们来看看，这个博爱是怎样的呢？上帝爱人类，却把同样有生命、且贪生畏死的动物赐给人作为食物；上帝还曾让洪水肆虐，除了诺亚方舟中的幸存者，无数生命毁于一旦；上帝爱他的信徒，却不爱异教徒，并由这种思想引发了历史上对异教徒的多次讨伐。

在佛教看来，多神教的神灵属于天道众生。虽然福报很大，但并没有断除贪嗔痴，依然在六道中轮回。此外，佛教的缘起论否定了主宰神的崇拜，认为万物都是因缘和合而成，其中并没有能够造物并左右一切的主宰神。那么，佛教是怎样的呢？

### 3. 正觉的佛教

佛教起源于 2500 年前的古印度，正是婆罗门教盛行的时期。所以，佛教很多思想是针对婆罗门教的教义加以辨析。婆罗门教提出“梵我一如”的观点，认为“梵”代表宇宙的大我，每个生命内在还有个体的小我（阿特曼），且和宇宙大我是一体的。这个“我”是轮回的主体，一旦迷失自我，就会背叛宇宙之大我。所以，修行的最高境界是体认梵我一如，由此解脱轮回。

但佛教认为，生命是相似相续、不常不断的，由业力决定各自的生命形态和穷通祸福，其中并没有一个常恒不变的自我。佛教的三法印，为“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”。其中，“诸法无我”正是佛教区别于其他一切宗教和哲学的根本所在。但我们要知道，“无我”的关键在于破除我执，否定对自己的错误认定，并不是说你不存在，也不是否定这个生命现象。如果执著有“我”，就会陷入我执，制造烦恼，成为

轮回而非解脱之因。因为这一根本思想的差异，佛教在业果、轮回原理及如何解脱等方面，也不同于婆罗门教。

此外，佛教认为世界的形成和发展是由因缘决定的，缘聚而生，缘散则灭，其中并没有谁在决定这一切。从这个意义上说，佛教是属于“无神论”。但这个“无神”不同于唯物主义，并不否认神灵这一生命形态的存在。佛教认为，神属于六道中的天道众生，而不是创造并主宰世界的至高权威。

这个“无我”和“无神”，并不是佛陀为了反对什么而提出的，也不是出自幻想或神启，而是他以智慧亲证的。佛陀在菩提树下成道时，由修习禅定开启智慧，发现生命是由无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死十二因缘构成。通过顺观缘起，了知轮回的因果；通过逆观缘起，了知解脱的因果；通过顺逆观缘起，彻底了知诸法实相。因为一切是缘起的，就没有作为主体的“我”，也没有创

造并决定一切的“梵”或“主宰神”。所以说，佛陀不是真理的创造者，而是发现者；不是万能的救赎者，而是引领者，为我们指明止恶行善的方向，转迷为悟的途径。

真正的解脱，必须靠我们自己修行。这是佛教的另一个重要特色——倡导自力而非他力。虽然佛教也强调佛菩萨的加持，强调善知识的作用，但这一切只是修行助缘。佛菩萨的加持，必须通过学人的信心和接纳才能相应；善知识的作用，必须通过学人的依止和修行才能产生。也就是说，外在力量需要经过自身转化方可，否则是不能直接产生作用的。不是说，佛陀可以亲自为你消除业障，让你得生人天。

佛陀意为觉者，不仅自己觉悟，还能引导众生走向觉悟，觉行圆满。作为佛弟子，我们选择佛法僧三宝为信仰对象之后，又该如何修行才能成为真正的佛子，而不是一味求求拜拜，把佛陀当作“保护神”？其中的关键，就是理性思维。所以，闻思修、八正道、四法行等修

学常道，都是以理性思维为核心。在闻思修中，只有通过思维的落实，才能理解并接纳所闻法义，进而落实于修行。八正道中，正见离不开正思维，没有正见引导，就不可能有正语、正业、正命，也无法通过正精进，建立正念、正定。在四法行中，亲近善知识是为了听闻正法，然后通过如理作意，才能法随法行，走上修行道路。

这些都告诉我们理性的重要。但佛教不会片面推崇理性，同时提醒我们，“知之一字，众祸之根”。因为理性是双刃剑，如果思考不如法，就会建立错误观念，形成不良行为。事实上，人类所有的问题、麻烦、痛苦都来自于此。所以要善用理性，而不是胡思乱想。总之，佛教不是让人一味地信，也不是把所有问题往佛陀那里一推了之，而是让我们深入思考，通过思考来选择并确定。

但前面也说过，我们无法用有限的理性去认识无限。仅仅通过思维，是不能直达世界本

质的。那么，如何才能超越有限？听起来似乎很难，其实就在迷和悟的一念之间。因为心本来是无限的，所谓“心包太虚，量周沙界”。只是被无明束缚，使得我们只能看到眼前的这一点，结果与虚空有了天渊之别。所以，我们要把向外驰骋的心收回，向内寻找。因为它就在那里，是现成的，越是外求，越是去道远矣。

如何寻找？一方面是通过禅修获得定力，让心安住下来，妄念平息下来；一方面是以智慧观照，让觉性光明显现出来。一旦开启本自具足的智慧，心就和虚空是一体的，就能成为佛陀那样的觉者。也就是说，我们都可以完成生命的自救，而不是坐等神的救赎。

所以，佛教是“正觉”的信仰。佛陀成就的“阿耨多罗三藐三菩提”，又称无上正等正觉，是最为究竟而圆满的觉醒。这种觉醒不只是佛陀才能成就的，事实上，一切众生都具有觉性，都可以走上觉醒之路，解决人类永恒的困惑，了知生命和世界的真相。心的本质就是宇宙的

本质，因为证悟这一智慧，佛陀才被称为“正遍知”。所谓遍知，即横遍十方，竖穷三际，无所不知。而且这种遍知是可以亲证的，不是听来的。总之，只要你希望解决人生的终极问题，就应该选择佛教。

《大乘百法明门论》还告诉我们，信仰的“信”属于一种心理，其定义是“于实德能深忍乐欲，心净为信”，这也说明了我们应该选择什么样的信仰对象。首先，这个对象真实存在，不是想象、虚构出来的。其次，具备圆满的智慧，足以解决人生一切困惑，能告诉我们自我、生死、世界的真相，并有能力引导我们修行。第三，具备圆满的道德，已经彻底摆脱贪嗔痴，并对众生具有无缘大慈，同体大悲。如果以这样的标准来衡量，可以说，只有佛陀才能达到。这也是我们选择佛教信仰的重要前提。

正因为佛法能解决生命的终极问题，才会有佛陀在因地为半偈舍身，有二祖慧可的断臂求法，有玄奘三藏的万里西行，有历代祖师大

德的为法忘躯。相对这种究竟的意义，眼前利益甚至生命，就算不了什么了。想一想，如果不知道“我是谁”，不知道活着为什么，那 we 和动物还有什么区别？一样的饮食男女，一样的生老病死，一样的身不由己。虽然生命形态有差别，但本质上都是在随业流转而已。而学佛能让我们看清生命真相，开始以愿力引导人生，从被动轮回转为主动掌舵。

当我们选择佛教作为信仰时，是否认识到这种意义？事实上，信仰能对我们产生多少作用，是取决于我们对它的诉求，也取决于我们对它的认识。如果你对信仰的需求不高，只是为了找个精神寄托，那么很多信仰都能满足，未必需要佛教；如果你对佛教的认识不深，那就只能获得很少一部分的作用，可谓明珠弹雀。总之，对信仰的诉求不仅决定了选择，也决定了信仰的高度。

### 【三、佛教信仰的建立】

我们已经知道信仰要解决什么问题，并且知道佛法是最究竟、圆满的。那么，如何在内心建立这一信仰？就像我们知道某个软件好用，能给工作带来极大便利，但即使我们得到这个软件，只要没有安装到电脑并运行，是不能发挥作用的。我们知道，安装软件有一套既定规则。同样，建立佛教信仰也有相应的程序，首先是皈依仪式。

#### 1. 皈依的前行和正行

不少人虽然皈依过，却稀里糊涂的，不了解皈依的真正意义是什么，也不清楚选择佛教信仰意味着什么，对人生有多大作用。可以说，前行就准备不足，没有为“皈依”营造良好的心理基础。那么正行又如何呢？在不少皈依仪式中，虽然法会现场堪称隆重，但传授者往往没有讲述皈依要领，没有提醒皈依者在哪些环节必须听清传授者的引领，生起至诚皈依之心，

进而在十方三宝的见证下庄严宣誓。

须知，发心决定了皈依体的品位，而宣誓直接决定了我们能否得到皈依体。如果前行和正行都没有达标，那么，这种皈依就像安装软件时的无效操作。自己以为完成了，其实并没有真正安装进去，没有得到皈依体，自然也是不能产生作用的。

皈依的关键，是确认以佛法僧三宝作为究竟依止，并通过如法的仪式，完成我要“皈依佛、皈依法、皈依僧”的宣誓。这样一种认知和表态，才是皈依过程中最重要的。其他的一切，包括梵呗、悦众、现场布置之类，只是起到营造氛围的作用，帮助我们生起虔诚心、恭敬心、清净心，使软件顺利安装。这个安装就是获得皈依体，将成为未来修学的动力，推动我们走向解脱。

生活中也有各种宣誓，只有当你发自内心地这么确认，并表达出来的时候，它才会有力量。如果只是随随便便地一说，它会在你内心

产生约束力和推动力吗？古人推崇“一诺千金”的诚意，而皈依是全身心的托付，是对生命方向的选择，这一誓言的价值，又何止千金？

对皈依的内涵有多少认识，就意味着我们能对三宝建立什么样的信仰。如果这个认识很肤浅，相应的，这种信仰也是不坚定的，若有若无的。有些人只是看到别人皈依，就稀里糊涂地皈依了。既不知道三宝是什么，也不知道皈依、学佛对人生意味着什么。当然，这也算结下一个善缘，但如果不通过进一步的学习来巩固它，这个善缘很快会边缘化。

如法的仪式意味着我们能否得到皈依体，同时也意味着全新的人生起点。从个人来说，这是从迷惑走向觉醒的开端；从佛法传播来说，这是正式成为传承并弘扬觉醒文化的一分子。从此刻开始，我们加入了从佛陀到历代祖师共同组成的团队，成为灯灯相续的一盏灯，意义何其重大。

但这个意义对每个人是不同的。我们的认

识和发心达到什么程度，皈依对我们的意义才能达到什么程度。遗憾的是，很多人虽然已经皈依，但因为认识不足，皈依不如法，除了得到一个法名和皈依证之外，并没有让佛法在相续中产生多大作用。事实上，如果不能让佛法进入我们的心相续，法名和皈依证也是形同虚设的，说明不了什么问题。

那么，皈依究竟能为我们带来什么？

## 2. 皈依的作用

关于皈依的利益，《皈依修学手册》中说到八点，分别是入佛子数、诸戒之本、减灭诸障、集广大福、不堕恶趣、人与非人不能为灾、随愿皆成、速得成佛，侧重从信仰层面进行总结。而从现实人生来说，皈依可以让我们找到人生归宿，建立精神追求，实现人生意义，成为有德之人，培养慈悲大爱。

### (1) 找到人生归宿

如果没有佛教信仰，人生就会立足于物质层面，以家庭、事业、感情为归宿；或立足于

文化艺术，以构思、创作、欣赏为乐事。但要知道，所有这些和我们只是暂时的关系。当今生走到终点，又将去向何方？依然是随业流转。感情再好，你也得独自上路；事业再大，你也是两手空空；艺术成就再辉煌，你也带不走什么。忙了一辈子，最后都不知道要去哪里。

唯有修学佛法，才能看清生命的真正意义，确立终极目标，了解途中会经过哪些站点，从而止恶行善，让愿力取代业力，生生增上，直至解脱。如果发起菩提心，还可以乘愿再来，在十方世界广泛利益众生。

我经常说，如果没有佛法，生命真是有很大的问题。这是因为，如果对心性没有认识，生命将没有深度；如果对轮回没有认识，生命将没有长度。可以想象，一个既没有长度也没有深度的生命，能安身立命，成为我们的归宿吗？很多人害怕老之将至，死之将至，就是因为过得浑浑噩噩。忙来忙去，却发现自己曾经拥有的一切都在离去，啥也抓不住。既不知道

用什么告慰此生，更不知道以什么面对未来。

有首歌叫《老无所依》，其实真正可怕的，是心无所依，是心的漂泊和无处安住。

一个找到生命归宿的人，不论在人生哪个阶段，也不论遭遇什么，都不会迷失方向，都知道应该为实现最终目标做些什么。换言之，他所走的每一步都是踏实、明确、向前的。

## （2）建立精神追求

总有人说，学什么佛，做个好人就行了。我会问他：好人的标准是什么？佛陀是好人，耶稣是好人，孔子也是好人，还有雷锋及每年都在评选的“中国好人”等等，你想成为什么样的好人？又能成为什么样的好人？事实上，成为好人离不开对人性的认识。否则，所谓的“好人”往往只是一个感性而模糊的印象。可能是性格调柔，可能是助人为乐，可能是品行端正，也可能只是遵纪守法而已。在世风日下的今天，我们甚至已经把遵守做人的基本准则理解为“好人”了。

中国人向往成贤成圣，而学佛的最终目标，是像佛菩萨那样，圆满大慈悲和大智慧。怎么做到这一点？佛法为我们提供了丰富的理论指导和修行途径。依此建立精神追求，能引导我们有次第地成就人天乘、解脱道和菩萨道的修行品质，生生世世地从中受益。可以说，这才是究竟意义上的精神追求，因为它所改变的是生命品质。而通常所说的精神追求，往往是指知识、艺术或道德层面的，并不究竟。单纯的知识或艺术不能改变一个人的品行，更不必说生命品质。而世间道德也往往是有局限的，对这些人的道德，可能对那些人就不道德；对人类的道德，可能对动物就不道德。只有建立在佛法基础上的道德追求，才是对自己和他人、现在和未来都有利益的。

### （3）实现人生意义

人生是什么？对大多数人来说，无非是生存、赚钱、成家立业。但所有这些都是暂时的，其意义也是有限的。再多的钱，再高的地位，再

多的风光，能拥有多少年？无常到来的时候，什么都带不走。即使像古代帝王那样，建立豪华墓室，陪葬无量珍宝，又带走了什么呢？机关算尽，不过是一场空。

唯有站在佛法的高度，才能看到生命的无限性，看到今生背后的轮回，看到浪花下面的大海。当我们知道生命不是以死亡为终点，而是有着生生不已的未来；知道在漫漫轮回路上，得生为人的机会转瞬即逝；知道自己虽然带不走有形的什么，却会带走善恶行为形成的业力，就不会那么短视，那么急功近利了。如果生命只是短短的几十年，如果死亡会带走当下拥有的一切，那么人生真的没有多少意义。只有看到今生和未来的关系，才能对生命做好长远规划，找到究竟意义。

#### （4）成为有德之人

说到道德，我们往往觉得是社会的需要，属于公共行为。当外界对你有某个约束时才需要遵守，很少将之和个体生命发生连接。所以，

当整个社会开始提倡个性解放，外界和舆论对人的约束越来越弱时，道德也被一并丢弃了，甚至出现“道德多少钱一斤”的调侃，出现“我为什么要遵守道德”的反问。于是乎，各种底线被不断突破。仅仅几十年，连曾经那么神圣的医疗、教育行业都变得唯利是图，白衣天使何在？灵魂工程师何在？

在一派乱象中，每个人都深受其害。因为我们不知道什么是可以放心吃的食品，什么是没被造假的用品，也不知道自己住的楼是不是豆腐渣工程。我们总是在指责不良商家，慨叹人心不古，事实上，所有这一切正是共业所招感的，是源自我们对道德的践踏。

道德不仅是外在约束，也是对生命自身的滋养。当我们在践行道德的过程中，自己首先是最大的受益者。佛法的因果观告诉我们，善有乐报，恶有苦报。道德行为一方面能给他人带去利益，一方面能于自身建立良性积累，令生命增上。反之，则是建立不良积累，令生命

堕落。如果我们希望自己有良好的心态，健全的人格，美好的未来，就必须遵循道德。对于明了因果的佛弟子来说，遵循道德必然是自发的行为。即使社会对他没有任何约束，他也清楚地知道，一切言行乃至起心动念，只要发生就会形成力量。当他自觉遵守道德时，即使这一行为尚未带来什么外在结果，但当下就会在内心形成正向力量，使人变得慈悲、调柔、包容。当一个人具备这样的品质，必然是喜悦而安宁的。

这是生命自身的“奖励机制”，是不求自来的回报。当人感受到其中的利益，还有什么理由不遵循道德吗？除了佛教，世界有些地区依基督教建立道德规范，有些地区依伊斯兰教建立道德规范。如果没有信仰，仅仅靠什么“主义”管理大众，或是靠理性互相约束，不仅难以落实，还会滋生一些口是心非的伪君子。因为他们不知道这是在让自己受益，还以为是做给别人看的，才有各种作秀甚至作弊的行为。所以说，

只有建立在信仰基础上的道德，才能让人自觉遵守。因为这是出于自己的需要，而不是外在的、他人的要求。

### （5）建立慈悲大爱

近年来，各种捐款、助学等善行日益普及，值得随喜。那么，是不是所有的捐助行为都具有慈善精神呢？或者说，这种行为在让他人得到帮助的同时，能否让自己的心灵得到提升？这就需要考量捐助的动机。其中，固然有真诚希望帮助他人的，但也有一时兴起才做好事的，有出于某种原因甚至舆论压力捐助的，还有在利益社会的同时伤害他人的。

什么是慈善的精神？主要包括两方面。一方面是不伤害他人，即孔子所说的“己所不欲，勿施于人”；另一方面是利益他人，给予他人需要的帮助。这种精神的建立，离不开宗教信仰和传统文化。比如基督教提倡博爱，儒家提倡仁爱，佛教提倡慈悲。当你发自内心地接受这个信仰和文化遗产，才愿意去利益大众。

否则，人都是自私的，干嘛要想着别人？别人和我有什么关系？现代社会的教育背景，以及居住和消费方式的改变，尤其是虚拟世界的介入，让人和人的关系日渐疏远。当衣食和生活所需都是由快递送到家门时，我们很容易忽略，这背后有很多人的辛勤付出；也很容易忘记，我们的生活其实离不开众生。在这样的大环境下，我们怎么认识自己和他人的关系，为什么要舍己为人，为什么要对众生付出？

佛法告诉我们，我执是衰损之门，利他是功德之本。人类的所有烦恼都来自我执，如果处处想着自己，他人全都成了潜在的敌人，似乎随时会欺骗你、侵犯你的利益。这样的话，只会让你处处树敌，患得患失。且不说生命品质会受到什么影响，人生还有快乐可言吗？

反之，一个处处为他人着想的人，就没机会为自己烦恼了。因为他本来就要利益他人，还有什么可以被欺骗、被侵犯的呢？或许有人会说，不是很多人因为做善事受到误解而苦恼吗？

之所以出现这些情况，还是因为其中有“我”。比如希望得到社会认可，或是希望受助者能知恩图报，或是希望找到高人一等的道德优越感，或者仅仅是希望所做善事能按自己的计划来进行。但只要有期待，就会有期待不能如愿的失落。如果没有这些期待，做就是了，没什么值得烦恼的。

佛教所说的利他是“无我利他”，这也是最究竟、最圆满的利他。需要明确的是，这个“无我”说的是不为自己考虑，但并不否定因此得到的回报。在做的过程中，你的慈悲在增长，爱心在增长，这就是最好的回报。《金刚经》也说，如果菩萨不住相布施，其福德不可思议。至于其他的一切，只是慈善行为的副产品而已。

总之，建立信仰对每个人意义重大。尤其是佛教信仰，不仅可以解决生命归宿、人生意义等永恒问题，还能使我们成为有德行、有爱心的人，这是让自己从当下到尽未来际都能从中受益的。

#### 【四、信仰的防护】

皈依三宝只是走入佛门的开始，关键是让这种信仰成为生命的主导力量，不断引领我们。而不是进门后就停步不前，或是走着走着找不到方向，甚至又退到门外。有句话大家都很熟悉：“学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在西天。”为什么会出现这种现象？为什么我们皈依了，心还是漂泊无助的，不觉得生命有了归宿？就是在皈依后没有对信仰加以防护。久而久之，这种信仰就会因为缺乏支持变得若有若无了。就像播下的种子，如果没有进一步呵护，就会逐渐枯萎乃至死亡。

如何加以防护？这就必须了解生命的运作原理。关于此，佛教的唯识学阐述得最为详尽。唯识学把心理现象归纳为八识，其中，第八阿赖耶识又译为藏识，就像生命的储藏室，保存着无始以来的生命信息。我们身口意的所有行为，包括每天做过的事，说过的话，动过的念头，

在发生后，当下就会在内心形成力量，又称“种子”。这个过程就是“现行熏种子”。然后，种子又会在遇到外缘时，从潜意识进入意识层面，进而产生活动，也就是“种子生现行”。种子和行为是相互影响的，一方面，种子引发了行为；另一方面，行为又熏下了种子。

这些种子代表心灵世界的各种力量，虽然形形色色，但无非是杂染和清净两类。佛法认为，生命是缘起的，由众多因缘构成它的存在，进而产生活动，决定生命的延续方向。在这些因缘中，种子最为关键。杂染种子会构成轮回的相续，而清净种子将导向觉醒和解脱。

学习佛法就是在内心播下清净种子。无始以来，我们已经播下了很多杂染种子。这些种子早已在生命中当家做主，成为主导力量，让我们越来越习惯贪，越来越容易嗔，越来越被愚痴所控。我们对目前这种生命相续是否满意？通过学佛可以看到，这种生命状态是没有出路的，将给自己带来无尽的痛苦和麻烦。

如何才能改变现状？这就必须接受智慧文化，培植觉醒种子。虽然我们已经认识到这么做的重要性，但在目前，清净种子的力量还是微不足道的。我们要做的，就是把这些种子当作重点来培养。就像在杂草丛生的田里种植花朵，首先要清除杂草、改良土壤，然后播种、浇水、施肥。当然，杂草不是那么容易清除干净的。所以在我们有能力区分杂草和花苗时，就要把现有资源尽量用在需要培植的对象上，不再为杂草提供养分。当这些花朵逐渐生长起来，杂草就没有空间了。皈依后对心行的防护，也是同样的道理。

## 1. 守护皈依体

对于皈依弟子，佛陀制定了一系列学处，告诉我们，什么是应该做的，什么是不能做的，从而使皈依体得到强化，包括遮止学处、奉行学处和共同学处。

### (1) 遮止学处

首先是遮止学处。我们已经皈依了佛法僧

三宝，就不能再皈依其他宗教的教主、典籍和神职人员。这就是皈依仪式中宣誓的：“皈依佛，如来至尊等正觉为我所尊，终不皈依邪魔外道；皈依法，三藏十二部典籍为我所尊，终不皈依外道典籍；皈依僧，清净僧团为我所尊，终不皈依外道邪众。”

需要注意的是，遮止不是让我们去反对什么，也不是去批评什么。事实上，对于其他正当、健康的传统宗教，我们都应该表示尊重，因为他们也有自己的教化因缘，也在劝人为善。但作为佛弟子，我们要知道自己的重点在哪里。因为不同宗教代表不同的人生方向，如果让它们在内心具有同等地位，在面临选择时，又该何去何从？所以，遮止就是不以其他宗教为依止，只以佛法僧三宝作为心灵归宿，以走向觉醒作为修行目标。通过对三宝的忆念和效仿，成就佛菩萨那样的智慧和慈悲。

## （2）奉行学处

其次是奉行学处，即敬佛、敬法、敬僧。

我们通过对佛像的礼敬，见贤思齐，忆念佛菩萨的大慈悲、大智慧、大解脱、大自在。这几个词听起来耳熟能详，但感觉挺平淡、挺抽象的，没什么打动人心的力量。那是因为我们对这些品质还没有多少切身认识，只是当作概念来听，而且是与己无关的概念。这种感觉就像咫尺天涯，就在你眼前，总是听说，总是看到，但又隔得那么远。

如果你正在这条路上努力，就能认识到这些品质的分量，并对这样的人格产生无限向往。就像你在学习某个专业，会对这个领域的顶尖专家高山仰止；或者你在从事某项运动，会对这个项目的世界冠军心向往之。但对于其他人，尤其是对这个专业没有多少了解和兴趣的人来说，很难产生和你同样的仰慕。从这个意义上说，你对这些品质有多少向往，也意味着你对三宝的内涵有多少认识，意味着你对学佛有多少好乐之心。

敬佛，是在内心建立榜样，以此作为学习

目标，并发愿成为佛菩萨那样的人。从佛法观点来看，我们都具备和佛菩萨无二无别的潜质，都可以成为他们那样的觉悟者。所以敬佛不只是礼佛、燃香、供水，更重要的，是对佛陀的伟大人格无限尊敬，见贤思齐。当我们有这样的认识时，三宝在我们心目中的分量就会超过一切。有句话叫作“榜样的力量是无穷的”，想一想，我们在世间付出最多努力的，不论学习还是事业，挣钱还是求名，哪一样不是因为看到榜样，并且被这个榜样所吸引，所激励？如果我们发自内心地向往佛陀品质，以此为唯一榜样，还会被世俗的五欲六尘干扰吗？还会在学佛路上三心二意吗？

敬法，就是以佛法作为修行乃至生活的指南。法的重要性在哪里？很多时候，我们也会看一些法宝，但就是看看而已；也觉得佛法智慧圆满，但就是说说而已。那是因为我们还没有意识到法对人生的重要意义。如果我们看清自己是轮回中的重病患者，确定法是唯一能够

救治的特效药，而不是可有可无的饮料或保健品，就会对法生起迫切的渴求之心。如果我们在上下求索的人生路中，深入思考过生命永恒的困惑，且通过各种宗教、文化、哲学都无法解决，最后在佛法中发现了答案，就会对法生起强烈的皈依之心。

敬僧，就是对贤圣僧所代表的寂静、超然和解脱生起向往。作为住持三宝，僧宝是正法住世的象征，也是续佛慧命的主力，所以被称为人天导师。没有僧宝的住持和弘扬，就没有佛教在世间的流传。当我们认识到佛和法对人生的意义，认识到僧宝对修学佛法的作用之后，就会对僧宝，尤其是贤圣僧、善知识生起皈依之心。

总之，敬佛、敬法、敬僧不仅是形式上的礼敬供养，不仅是燃一炷香，供几个果，而是要真正认识到它的分量，发自内心地恭敬。不是三宝需要我们恭敬，而是我们需要通过这种恭敬，使佛陀的人格和佛法的真理在内心扎根，

成为主导生命的力量。

### (3) 共同学处

除了遮止学处和奉行学处，还有共同学处。包括随念三宝功德、随念三宝大恩、随念大悲、凡事启白三宝、对皈依体守护不舍等。具体内容在《皈依修学手册》中有详细介绍。

前面说过，“榜样的力量是无穷的”。之所以有力量，就在于它会不断地召唤我们，激励我们向这个目标靠拢。生活中我们应该有这样的经验：当我们崇拜某人并发愿成为他那样的人，会成为很强的动力。那么，为什么我们总觉得佛菩萨这个榜样有点遥不可及？或者说，无法形成直接的动力？主要是因为我们对三宝的功德还不清晰，对如何成就这样的功德也不清晰。因为不清晰，就无法转换成发自内心的真切向往。

所以我们要充分认识到三宝的功德，以及对改造生命的重要性。这个思考过程就是观察修。通过反复观修，逐渐建立对三宝的信心，

并安住在这种信心中，不断强化，是为安住修。

由此可见，遵守遮止学处、奉行学处、共同学处的过程，就是在引导我们完成信仰建立的观察修和安住修。

## 2. 修习三皈依

为了强化三宝在心中的地位，我们还需要将修习皈依形成定课。为此，我特别编写了《皈依共修仪轨》，包含发心、忏悔、供养、观察修、安住修、发愿、回向等一系列内容。就像我们在田里播下种子，要经常松土、浇水、施肥，使其得到滋养。否则的话，种子就会因为缺乏营养而不能发芽，乃至逐渐枯萎。

信仰的建立同样存在这个问题。很多人皈依之后，不懂得如何防护，除了多个皈依证，和皈依前几乎没什么差别。如果没有认识到三宝内涵，没有得到皈依体，没有将三宝作为究竟依止，将成就三宝品质作为修行目标，这个皈依证又能证明什么呢？就像一张过期作废的入场券，除了能证明你参加过那次法会，并没

有多少意义。

所以，皈依后还要每天修习，在得到三宝加持的同时，通过定时定量的巩固，让内心趋于稳定。在今天这个时代，资讯泛滥，诱惑重重，人心也格外躁动。这种躁动的心灵，就像信号不稳定的接收站，是无法和三宝功德相应的。通过修习定课，可以让心安住，进而消除妄念，起到集资净障的作用。集资就是积累菩提资粮，净障就是净化修行障碍。就像《西游记》中，唐僧取经要经过九九八十一难，修行同样是不断克服障碍的过程。事实上，所有外魔都是我们内心的显现。而这个心同时也具足自性三宝，关键在于我们开启了哪个频道。

对于信仰的防护来说，一方面要遵守学处，一方面要修习皈依。禅宗有“长养圣胎”之说，是指见道之后还要养道。其实皈依也是一样，即使发心正确、仪式如法，确实得到了皈依体，也只是走出了第一步。接下来，还要不断地呵护、滋养，才能使之成长壮大，最终成为内心的主

导力量。

## 【五、信仰的增长】

我们虽然已经皈依，已经学佛，但有没有真正走在菩提道上？在修学过程中，迷惑、烦恼有没有减少？同时，智慧、慈悲、信心有没有增加？这是考量我们到底学得对不对，有没有效果的重要方式。

说到有没有走在菩提道上，有人可能会感觉茫然：到底什么是菩提道？这条道路究竟应该怎么走？起点在哪里，终点在哪里，途中会经过多少站点？我觉得，学好佛法有三个重点，一是目标明确，二是方法正确，三是次第清晰。不仅学佛如此，要做好世间任何一件事，都离不开这三个方面。

目标就是结果，做这件事到底能达成什么结果，终点在哪里？方法就是手段，用哪些手段达到这个结果？次第就是流程，做好一件事的先后顺序是什么，每个阶段的成效是什么？

我们都知道学佛最终是要成佛，但又觉得那是无量劫以后的事，似乎当下就没什么可见的结果了。其实不然，虽然成佛的目标比较遥远，但对于有效的修学来说，每个阶段乃至每一天都会有相应的进展，从而不断接近终点。

### 1. 有次第的修学

在三级修学模式建立之初，我们曾提出“四个一”，即一个目标，就是解脱；一张地图，就是修学次第；一位导师，就是引领修学的善知识；一群伙伴，就是一起修学的同参道友。这些都是学好佛法不可或缺的因素。其中，前三点属于有效引导，第四点在于营造良好氛围。

正确的修行方法，是信仰增长的基础和动力。很多学员参加三级修学后，仅仅半年、一年，甚至几个月，生命就会发生很大改变。迷惑烦恼减少了，智慧慈悲增加了。这不是奇迹，也不是广告，而是在很多人身上实实在在发生的。

只要真正用心修学，有端正的态度，有效的方法，必然产生变化。当你切身感受到自身的改

变，感受到这种改变的利益，对佛法自然就有信心了。不少人刚参加修学时，觉得八年课程实在太长了，没信心坚持下来。但学了一段时间，觉得这是尽未来际要做的事，八年根本算不了什么。

为什么会这样？因为人们愿意为某件事花多少时间，是取决于他对这件事的重视程度。当他不了解学佛对人生的重大意义，会觉得要做的事还多，哪有那么多时间学这个，又不能得文凭、涨工资。所以在他的人生排序中，学佛是在末后几位的，只有工作、生活安排到位后，才有兴趣参与一下。另一种情况，就是遇到什么世间法不能解决的事，也可能临时把三宝的排名拉到前面，烧香拜佛，吃素放生，很是精进一阵。但事过境迁，又让学佛的排名回到原点了。说到底，还是认识不到学佛的意义。

一旦认识到修学的价值，会觉得这不仅值得今生尽形寿去做，也值得尽未来际去做。什么算是认识到修学的价值？我们看世间那些科

学家、文学家、艺术家，或是有某项爱好的人，往往为了自己的事业或兴趣废寝忘食，衣带渐宽终不悔。我们对学佛有没有这种精神？愿不愿意这样投入？如果做不到，就说明认识还没有到位，目标还不那么坚定。因为你连世间的努力程度都没有，更谈不上难行能行，难忍能忍了。

### （1）常见误区

明确了目标，还需要方法正确、次第修学。在当今教界，除了求求拜拜、把佛教等同于民间信仰的普通信众，即使那些有心学佛者，也因为缺乏引导，学得杂乱无章。有人好高骛远，喜读大经大论，谈玄说妙，感觉良好；也有人东学西学，法门接触很多，道场参访不少，但效果如何呢？如果本身学习能力不够，就只会看些浮光掠影，片言只语；即使学习能力很强，也往往只是学了些法义名相。看起来见多识广，做起来一无是处。事实上，佛法的真正价值在于树立正见，进而在生活中加以运用，调整心态，

重塑生命品质。如果不能起到这个作用，无论读了多少经论，不过是个知解宗徒而已，和世间的读书、做学问有什么区别呢？

此外，汉传佛教属于大乘，但对菩提心教法普遍不够重视，未能很好地彰显积极利他的菩萨道精神。很多人虽然热衷于受菩萨戒，却不重视菩提心，不重视慈悲利他的精神，结果成了有名无实的“菩萨”。须知，菩萨道修学是有次第的，必须从发起愿菩提心开始，然后落实到行菩提心，最后升华到胜义菩提心。如果不能有步骤地一一落实，发菩提心很可能会成为说法，甚至是调侃。

另一个误区就是尚简，总期待“直指人心，见性成佛”。但顿悟不仅要有明眼师长指点，就学人自身而言，也得是上根利智，尘垢极薄，才能于某个关键时刻，在善知识指点下见性。如果根机不够，又想讨巧省力，不重视教理基础，学禅就容易流于口头禅。说起来很痛快，其实只是在迷惑系统说一些貌似“觉悟”的话。除

了愉悦自己，也是在欺骗自己。

## （2）对治方法

佛教有很多宗派，不同宗派就代表不同的修学体系，有不同的指导思想。就像通向同一终点的不同路线，每条路有不同的路况，不同的前行方法。山路有山路的走法，水路有水路的走法，陆路有陆路的走法。如果把这些混淆起来，就像背着船去爬山，不仅没有用处，反而平添累赘。所以太多的人越学越没感觉，最后就麻木了，甚至热衷于名闻利养。其实这也很正常，如果不能于法受益，不能走在解脱路上，自然会回到轮回道，去追名逐利。

不少人学佛之前一大堆人生问题，学佛后人生问题没解决，反而增加了一大堆学佛的问题。这是我在弘法过程中经常遇到的。有些人来见我的时候，东一个问题，西一个问题，好像也在思考怎么学佛，其实完全没有章法。即使回答了这些问题，除了让他增加一点知识，了解一个说法，并没有多少实际用处。对于这

类情况，现在我只用一招回复：进入三级修学，所有问题就不是问题了。

三级修学包括同喜班、同修班、同德班三个阶段，是我根据多年弘法经验，在实践中逐步摸索、不断调整而来。同喜班主要从人生佛教入手，消除对佛教的误解；然后学习《走近佛陀，认识佛法》和《皈依修学手册》等课程，了解佛陀的出家和修学经历，从而确定对三宝的信仰。这个阶段为时一年，是“以人生佛教为基础，以信仰建设为中心”。

接着是为时四年半的同修班，“以修学次第为基础，以菩提心的修行为中心”。前者主要引导我们认识修学理路和菩提路上的各个站点，包括道前基础和下、中、上三士道。首先是端正闻法态度，了解善知识和暇满人身的重要性，明确以三宝为归宿，然后围绕出离心、菩提心、空性见安立修学内容。每一部分都有修学重点、落实方法和检验标准，有次第地完成菩萨道的心理引导。掌握修学次第之后，再通过《入菩

萨行论》和《瑜伽菩萨戒品》的学习，知道如何发菩提心，行菩萨行，真正走上菩萨道。所有这一切，重点围绕心行改变而施設。但心是复杂而微妙的，不仅会欺骗他人，还会自我欺骗。为了更清晰地认识心行运作规律和转变原理，这个阶段还特别增加了《百法明门论》的课程。

同德班的修学为时三年，“以空性见为基础，以止观禅修为中心”。通过对《辩中边论》《唯识三十论》《心经》《金刚经》《六祖坛经》等经典的学习，或根据唯识理论建立空性见，或根据般若思想建立空性见，或根据禅宗见地建立空性见，并在相关经论的引导下完成空性禅修。

总之，每一部分的修学都次第清晰，逐渐深入。如果没有次第，要不就总拿着小学课本，读上十年还是小学水平；要不就直接从大学课本开始，起点太高，无从着手。通过有次第的学习，就会看到自己一步步的成长，使信心不断提升。在此过程中，我们一定能感受到迷惑

和烦恼在减少，慈悲和觉醒的力量在增强。所以说，修学不是要多少年之后才知道效果的，也不是死后才知道的。有次第的修学，每个阶段的效果如何，自己应该非常清楚。因为我们不仅知道怎么做，也知道该做多少量，达到什么标准。

## 2. 有效的修学

除了次第，有效的修学非常重要。因为无效的修学会不断制造问题，是永远解决不完的。而有效的修学，在次第深入的过程中，自己就具备了解决问题的能力。就像一个好的制度，本身就能自我完善，自我优化。否则，永远都在解决问题，同时又在制造问题，没完没了。

经常有人会说：不就是“无常”吗？不就是“缘起”吗？我已经学过了，知道了，能不能讲深一点的？那么，学过是什么概念？学过的目的是什么？学到什么程度才算完成？这里有一个标准问题。很多人之所以修学不力，用不起来，就是因为停留在概念上，停留在一知半解、似

是而非的程度。为了避免大家在修学中出现这种情况，我们形成了一套有效的修学机制。

首先要自修，对当期法义至少学习三遍以上。古人说，“书读百遍，其义自见”。世间的书尚且如此，对于蕴含着宇宙人生大智慧的佛法，更要反复阅读、深入理解了。比如《金刚经》五千余言，每个字都不难懂，普通文化水平就可以应付，但你知道它所表达的内涵吗？还有《心经》，短短两百多个字中，空、无、不占了几十个，看起来似乎特别简单，但其中蕴含着深奥的般若智慧。怎么掌握这些法义，学到什么程度才可以？有很大的学问。

所以自修不仅遍数要够，还要有一套方法，那就是“八步骤三种禅修”。这是告诉我们，究竟要按照哪些步骤来学，每个阶段的检验标准是什么，怎么和现实人生联系起来，改变原有的观念和心态。学佛是成就佛菩萨的品质，这些学习不是停留在概念上，不是了解道理就够了。比如学习因果，是帮助我们缘起的角度

看世界；学习无常，是让无常成为自己的人生观和世界观，不再执著世间有恒常的我，或是有恒常的物。

如果这种学习仅仅停留在对名相的了解，那只是增加了一些佛法知识而已。这就是很多人说“道理我都懂，就是用不起来”的原因所在。因为这种所谓的“懂”，只是肤浅的知道。道理还在书本上，你只是看到了，但没有成为自己的。面对外境时，依然在固有频道中，用固有观念在处理。即使你想用佛法来处理，也会发现，自己只是拿到了一张空头支票，是没法兑现的。只有通过思考，尤其是结合现实人生的思考，才能把书上的法义变成自己的认识，变成可以用来支配、使用的财富。

包括对出离心、菩提心的学习，按照我们原有的学习习惯，只要找点书看一看，就会知道这些名相是什么意思，也能给别人讲得头头是道。问题是，这样就能在心相续中产生作用吗？学习出离心，不只是知道出离心的概念，

而是要在内心生起出离心，真正对世间的五欲六尘了无牵挂。因为出离不是出离环境，而是对贪欲、执著的出离。菩提心也是同样。怎么把菩提心发起来？必须从愿菩提心开始，在内心发起“我要利益一切众生”的崇高愿望，进而把这种愿望作为尽未来际的奋斗目标。有了愿望之后，还要在现实生活中，通过各种方式利益他人，帮助众生离苦得乐，走向觉醒，这就是行菩提心。但愿菩提心和行菩提心都属于世俗菩提心，最后还要通过空性见使菩提心得到提升，成为胜义菩提心。

在三级修学中，我们从接受一个道理，到真正变成自己的心行，分为八个步骤。其中，第一和第二步是学习法义，属于最基础的部分；第三步是结合问题来思考，完整、准确、透彻地理解法义。我们对佛法的理解包含两个层面，一是理论上的理解，二是事实上的理解。比如无常，佛经告诉我们，世间一切是无常变化的。

考，才能加以确认。佛法说“诸行无常”，我们就要去检验，在这个有为、有漏、缘起的世间，有没有什么不是无常的？如果能找出一样不是无常的，那这个说法就有问题，不要轻易接受。如果对现实全面观察之后，发现万物确实是无常的，就要在内心确立这个认识（第四步）。就像前面所说的皈依三宝。佛法阐明了“为什么皈依、如何皈依”等相关法义，但我们还需要通过自己的思考来接受，才能在内心建立对三宝的信仰，这是观念的禅修。

当我们通过修学建立起关于缘起、无常、无我的认识，还要运用这种认识。所以，第五和第六步是从佛法角度重新观察世界，思考人生，处理问题，从而改变固有观念，建立正确认识。进一步，从错误观念制造的不良心态中走出来，在佛法智慧指导下，建立一种良性、积极、正向的心态，并安住其中，完成心态的禅修。

最后是第七和第八步，建立正确心态后，它能马上成为生命中的主导力量吗？其实是做

不到的，因为错误心态形成的串习非常强大。

“串”字很有意思，是一串串连起来的，念念相续，不绝如缕。不论心态还是行为，如果不断重复，就会在内心成为惯性。这种惯性是有吸附性的，一旦形成，在出现相关心行时，哪怕只有一点点，也很容易被吸附其中。一方面，你会不由自主地进入并启动惯性轨道；另一方面，你也同时在强化这个惯性，让它的吸附力变得越来越大。

三级修学提倡观察修和安住修，就是让我们通过不断审视，重复已经建立的正确观念。因为错误观念还会顺着惯性不时产生作用，影响甚至主导我们。这就需要不断调整，让自己有更长时间安住于正见，强化正向心态。

修行，就是“摆脱错误、重复正确”的过程。事实上，在世间做好任何一件事，都离不开这八个字。我们之所以学不好，做不好，往往是因为错误习惯在干扰，使我们产生偏差。你看那些体育健将，就那么几个动作，看起来似乎没什么了不起。事实上，他要反复训练，经过

千万遍甚至更多的重复，才能做到极致。身体的训练如此，心的训练也是如此。

为什么“摆脱错误，重复正确”能在生命中产生作用？因为它的理论基础就是缘起法。缘起，说明世间一切存在没有固定不变的特质。每个当下都有无限的可能性，都是可以改变的。了解缘起的特质和规律，就能通过有效的方法，改变错误习惯，建立正确心行。这个过程可以通过训练来完成，但不是一味蛮干，而是像训练身体一样，需要方法和技巧。

通过八步骤三种禅修，可以达到“理解、接受、运用”的效果。其中，理解是基础，接受是关键，运用是检验。做到这一切的前提，是正确的态度模式，即“真诚、认真、老实”，不自以为是，不要小聪明，而是把自己当作轮回中的重病患者，以真切希求康复的心，来接受法的治疗。只有这样，才能达到“观念、心态、生命品质”的改变。当我们遵循这个次第，每一步就能走得实实在在。就像从苏州到北京，

每个站点都非常清晰。总之，从心行的突破，到信仰的增长，都离不开次第，离不开有效的方法。

## 【六、信仰的提升】

佛法是究竟圆满的，但每个佛教徒的信仰程度是参差不齐的。隋唐时期，汉传佛教的发展达到鼎盛，其中一个主要原因，就是当时有很多社会精英学佛乃至出家。有高素质的信众基础，才会有高素质的僧众队伍，才有能力来传承并弘扬佛法这样博大精深的智慧。这才是真正的续佛慧命，而不是毁佛慧命。

佛教自宋元以来一路衰落，根源就在于修学上不去。这一方面是因为宗派的见地太高或入手太难，另一方面，也是因为修学者的素质整体下降。道在人弘，这个人，不仅指弘化一方的高僧大德，也包括每个佛教徒。因为社会大众接触更多的，往往是自己身边的佛教徒。他们的言行举止和道德品质，很可能成为大众

对佛教的第一印象。所以说，如果佛教徒的信仰素质得不到提升，就会给佛法弘扬带来负面而非正面的影响，同时使信众层次每况愈下。

从教界现状来看，虽然一些寺院在开展弘法活动，各大商学院也在开设佛教课程，已有越来越多高素质的年轻人走入佛门，但相对整个信众阶层来说，所占比例还是微乎其微的。可以说，佛教目前的信众素质，和这一智慧承载的内涵有着天壤之别。那么，如何才能改变现状，使大众的信仰得到提升？主要包括基础和方法两个方面。有基础，提升才成为可能；有方法，提升才能落到实处。

## 1. 提升的基础

说到基础，又取决于两个方面，一是信仰对象的高度，二是我们自身的人生诉求。

### (1) 信仰对象

信仰能否得到提升，首先取决于信仰对象的高度。如果这栋楼只有三层，你再怎么努力，也只能走到三层，提升空间很有限。如果这栋

楼高不见顶，那么只要你有能力，有方法，提升空间将不可限量。所以说，选择什么样的信仰对象非常重要。就像你信财神之类，除了上个供，求求拜拜，想着怎么取悦于他，还能做些什么呢？你信是这样，别人信也是这样；信一年是这样，信上几十年还是这样。

而对佛法的信仰，从迷信到智信，从初信到深信，从信仰到实践，从入门的皈依三宝，到最终于自身成就三宝那样的品质，信仰程度会随着修行不断加深。很多时候，我们越学，越觉得佛法广大无边。随着你眼界的提高，佛法也在不断展现其浩瀚、无限、高不见顶的那一面。因为佛陀所揭示的是心的本质，宇宙的本质，不仅如此，他还阐明了万法的差别。可以说，世间没有一种智慧可与之比拟。或许有人会觉得，这只是佛教徒的自诩。那么，我们不妨通过对其他宗教，或哲学、科学等各领域的了解，在探索过程中进行对比，加以确认。

盖地的资讯带来了许多干扰，但也为我们提供了开阔的视野。关于这一点，我自己就深有体会。我是受到家庭影响，从小就学佛、出家，此后一直在佛学院成长。虽然一直觉得佛法说得很好，但这种好，只是因为你从开始就接受这种教育，属于默认模式下的好，其实并没有太深的感触。直到走上弘法道路，和社会各界人士有了接触，对不同学科有所了解之后，我才越来越体认到，佛法真是究竟圆满的大智慧。

所以我觉得，虽然信仰本身强调专一性，但要全面提升信仰，可以把眼界放宽一点。当然，有些人本身已在社会上受过很多教育，是在有对比的情况下选择了佛教，就可以深入经藏，不必到处涉猎，浪费时间了。此外，也不要再在信仰之初过多接触其他宗教或学科。因为对比和选择都是需要一定能力的，如果信仰尚未稳固，还不知道佛法究竟说的是什么，就容易被一些似是而非的知见带跑。

## （2）人生诉求

此外，我们的人生诉求也会决定信仰的高度。如果人生诉求仅限于饮食男女，升官发财，那么对信仰的诉求也必然围绕这些内容，不过是把佛菩萨当作保护神，求求拜拜而已。这样的信佛，和信财神、信土地爷有什么区别呢？所以说，只有提升人生诉求，才有可能提升信仰。

那么，如何才能提升人生诉求？一是通过对人生的深入思考。比如人为什么要活着？生命的起源是什么，归宿是什么？如果活着只是为了生存和繁衍后代，那和动物有什么区别？作为万物之灵，我们的生命怎样才能得到提升？什么才是生而为人的不共追求？

当我们超越日常生活，从更高的角度来审视，就会发现，如果找不到人生的价值，活着实在没有多少意义，不过是在日复一日的重复中轮回。活着是为了吃饭，吃饭是为了活着；或者，活着是为了工作，工作是为了活着；又或者，活着是为了享乐，享乐是为了活着。总之，是封闭的、没有出口也毫无希望的重复。我称

之为生命的低级重复，因为这是动物性的重复。

如果我们不想在这样的闭环中虚度一生，就要寻找人生的最高价值，并朝着这个方向努力。

二是通过对各种文化的学习。因为每个人都是有局限的，很多时候，我们不觉得有什么问题，只是因为还没有开始思考，或是这些思考没有深度，尚未构成问题。也只有发现问题，才能解决问题，所以禅宗有“大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟”之说。通过对哲学、科学或其他宗教的了解，一方面可以从不同角度启发我们对终极问题的思考，一方面可以在广泛的了解中，让我们了解到佛法的高度。

比如佛法告诉我们要找到生命的意义，如果你没有切身体会，可能听起来觉得轻飘飘的，甚至有些老生常谈。一旦你了解到世上有那么多艺术家、哲学家和各行各业的成功人士，就是因为找不到人生意义，在功成名就时走上了绝路，才会发现这不是简单的一句话，而是生命中最重要的问题。他们被这个问题所困，不

是因为不够聪明，而是在某个领域走到顶端后，发现自己依然找不到答案。我们现在之所以没有被困，不是因为找到了答案，而是没有意识到其重要性。一旦开始思考这些问题，才会知道佛法有多么重要。因为，答案尽在此中。

## 2. 提升的方法

不少人信佛，是从追求现世平安开始的。这固然无可厚非，但如果始终停留在这个层面，就像守着自家宝藏却终日乞讨，未免可惜。那么，怎么使这一信仰得到提升？

皈依，意味着我们选择了佛教作为信仰。我们对这一选择有多少认识？对信仰对象有多少了解？正如前面所说，如果认识不到三宝的内涵，认识不到皈依对人生的意义，只是由于种种因缘皈依了，可以说，还没有真正走入佛门。即使前行和正行都很如法，也不是皈依后就一劳永逸了。因为信仰也是缘起法，需要不断滋养和强化，否则就会在心行中逐渐被边缘化，虽有若无。这就需要通过修学来深化。作

为佛教徒，应该怎样提升自己的信仰？

佛教修行的次第，包括人天乘、解脱道和菩萨道。这也是信仰提升的次第。

首先，依缘起因果的认识，建立人天乘的信仰。虽然我们现在拥有人身，得遇佛法，但轮回路险，稍有不慎就会造业堕落。人天乘的修行，既重视当下的现实人生，还要认识到暇满人身的重大意义，通过念死无常、念三恶道苦，真正对三宝生起信心。我们现有的人身不过短短几十年，死亡来临时，除了三宝，没有什么是可以依靠的。亲人可以陪你一起走吗？权力和财富可以让你往生善道吗？万一堕落恶道，将长劫受苦。所以，我们不仅要现世平安，还要让未来保有这种福报。这不是为了享乐，而是为了得到可以继续修行的身份。所以我们在至诚皈依的基础上，还要受持五戒，止恶行善，不断积累资粮。

其次，认识到轮回的本质是苦，建立解脱道的信仰。虽然我们现在得到了人身，但只要

内心还有迷惑烦恼，再多的享乐，再优越的物质生活，也解决不了这个痛苦。而且，轮转六道是不能自主的。在生生世世的轮回中，我们造下无量恶业，不知何时就会成熟。即使有幸得生善道，也是朝不保夕的。佛典告诉我们，轮回的总苦有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛八种；此外，还有无有决定、不知满足、数数舍身、数数受生、数数高下、无伴之过六种。这些都是轮回中如影随形的苦，是无法摆脱的。看清这一点，我们就要发起出离心，不再贪恋轮回盛事。通过修习戒定慧，彻底断除贪嗔痴三毒。事实上，解脱才是佛教一切法门的核⼼，人天乘只是作为接引众生的前行和方便，为进一步修行打下良好的基础。

第三，认识到菩提心的殊胜，通过广行六度，建立大乘菩萨道的信仰。我们虽然找到了生命的解脱之道，但要看到普天之下芸芸众生仍深陷于迷惑烦恼之中，受苦受难。由此认识到，仅仅追求个人解脱是不究竟的，进而发起殊胜

的菩提心，以追求无上菩提为目标，以帮助一切众生走向觉醒为己任。

人天乘、声闻乘、菩萨乘又称三士道，代表佛法修行的三个层次。就如一栋三层楼房，人天乘是第一层，声闻乘是第二层，菩萨乘是第三层。在修学道路上，有人停留在人天乘，有人选择声闻乘，也有人会进入菩萨乘。如何突破信仰的局限，在信仰实践中不断提升？首先要有开阔的视野，而不是坐井观天；其次要提升信仰的诉求，而不是得少为足。当我们真正了解缘起因果的智慧，解脱道的殊胜，菩萨道的圆满，信仰自然会逐步提升。

## 【七、结束语】

以上，根据当今社会和佛教界的信仰现状，从六个方面探讨了“如何建立信仰”的话题。首先，针对认为宗教信仰可有可无的误解，从信仰解决什么问题入手，分析信仰的独特性和不可取代性；其次，针对世间信仰和宗教信仰

的差别，以及佛教和其他宗教的不同，说明为什么要信仰佛教；第三，针对有些人已经信佛，却未能使佛法在生命中发挥作用，揭示将信仰落实于心行的途径；第四，针对信仰淡化的现象，指出应该如何防护信仰，使之在内心生根发芽；第五，针对某些人信佛多年，却看不到自身进步，也不知道如何进步的痛点，阐明使信仰有效增长的修学方法；最后，因为信仰对象及个人诉求的局限，使许多人的信仰停留在初级阶段，由此开显提升信仰的要领。六个问题层层递进，由浅入深，沿着这一思路，相信大家对信仰的选择和实践会有清晰的认识。

这是一个物欲横流的时代，也是一个特别需要佛法的时代。随着物质神话的逐渐破灭，越来越多的人开始关注心灵，寻找信仰。有道是，佛法难闻，善知识难遇。在今天，接触佛法似乎变得很容易了，但如果没有善知识引导，这种接触能带来什么呢？就像混乱的市场一样，宗教信仰也存在各种乱象，借佛敛财者有之，

假冒伪劣者有之，以盲导盲者有之，似是而非者有之。所有这些，为我们选择信仰和修学佛法增加了无数干扰项。而且这种干扰正随着资讯的快速传播而发酵，变得前所未有的庞杂。

在这样的大环境下，正确认识信仰显得尤为重要，这是我们走上觉醒之道的基础，也是未来顺利前行的保障。希望本文对大家有所启发。

2022.5 修订版