

道



大圆满实修窍诀

陈泉州 著

宗教文化出版社

了道

大圆满实修窍诀

陈泉州 著



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

了道:大圆满实修窍诀/陈泉州著. -北京:宗教文化出版社,2010.4

ISBN 978-7-80254-256-3

I. ①了… II. ①陈… III. ①佛教-文集 IV. ①B948-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)062150 号

了 道
大圆满实修窍诀

陈泉州 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64006060(编辑部)

责任编辑: 孟金霞 范振涛

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 12 印张 250 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-256-3

定 价: 24.00 元

前 言

拙作《圣道指归》问世之后,读者反响强烈,也提出不少问题,大多是问大圆满法诸次第的实修方法或窍诀。作为对这些问题的解答,现将2008年“10·1”共修法会、2009年“5·1”共修法会的讲课及其他内容整理成此书。书中包括大圆满法诸次第的修行原理和一些实修窍诀,尽量无保留地供养大家;还讲了《心经》的般若空性智慧,它是佛法八万四千法门之核心。《心经》层层破执,实与大圆满法诸次第相契;我们将其相应地安立于大圆满法诸次第中,定能有助于速疾取证佛果。念佛法门,一般是通过念佛来实现命终时往生弥陀净土。念佛者也可借佛加持力与心一境性之定力而见到自性光明,这是理念;而乘此机一拨转,即入大圆满。南传上座部佛教,在我国原只流传于西双版纳傣族地区,近年来渐传入汉地,也有不少仰慕此法者远赴缅甸、泰国求教。此派也有慈悲喜舍之慈悲心,他们颇重实修,其四念处修法次第严谨、清晰,并且形式简朴,教法直接,也有其清新可爱处,吸引了一些与之相应的禅修者。书中介绍了南传四念处、观呼吸法、观光明法,喜欢此法的大圆满学人可借此他山之石为入禅定之方便,取得阶段性突破,然后拨转而入大圆满,却也无妨。

自落实宗教政策二十多年以来,中国佛教已发生许多可喜变

2 了道

化:信众逐渐增多,各地许多寺院恢复重建,书籍资料流通和各派交流也非常便利频繁。然而也存在不少问题,其中最主要的问题是:高僧少,成就者少,修学风气差,修行者容易退转,邪见盛。出现这些问题的原因,大致可归为以下九点:

一、无皈依心,不知解脱。其根本原因是不理解“四法印”,所以无皈依佛法的心,也无离苦的愿望,不求解脱。由于无皈依心的护持,不理解“四法印”,所以有些人容易退转,或走入外道。

二、缺乏对佛教核心义理的认识,容易产生邪见和退转。大量信众的净土宗,缺乏对于空性般若正见的理解和传扬。古代禅宗行人根器很利,为避免禅者囿于文字,祖师们主张不立文字,采用参话头、参公案等方便使人见性开悟,这种方式确实曾度化了不少上上根器者。但现今中国行者具备一定基础与根器者甚少,若仍沿用这种方便而忽视教理,只能误入歧途,见性开悟更遥不可期。修任何法门,都必须首先明了基本核心义理,具备断烦恼、度众生的正知正见。如果寺院只满足于完成朝暮课诵,修行目标不明,这样怎能引导僧俗二众解脱呢?

三、对成就缺乏信心。认为成佛非常遥远,只求做好事,做好人,没有成佛的希求,修行懒散;这是对灭、道二谛,即成佛和成佛之法不理解造成的。

四、对戒学认识不清,视戒律为妨碍自由的障碍,持戒不严。戒、定、慧三学,都是断除烦恼的手段。持戒能帮我们克服粗重烦恼,也能保护修行人和道场。只有通过持戒,培养出调柔平静的心性,才能修定开慧。

五、对于修行次第不清楚,以致入手不得力。以藏传密宗而论,各派虽然都属“果乘”,但都有其自身修行特点和次第,都有其

适合的根器。如宁玛派大圆满是最早出现的,它的特点是真正修“果”,只要自然安住于自性,就成就了。三百年后,人们根器渐钝,萨迦、噶举二派引入,它们是修“道”,通过“六成就”等法除五盖,转识成智。又过了两百年,人们根器较差了,当时创立的格鲁派则非常重视“基”,严格戒律,倡导《菩提道次第》等经论,重视佛教义理的思辨。所以大圆满其实是上根器者才能领悟的,不过祖师们又慈悲智慧地将它编排了由浅入深的若干次第、窍诀,使它应机极广,行者若能依之勤修,则不论根器利钝,皆可成就。所以,如果行者对自己所依止的法门不理解,对次第不清楚,必然修行不得力。

六、发心不明确,或没有与其发心、根器相应的修法,乱修一通。比如有的行者追求自我解脱,有的怀有度众生的大心愿,有的只追求人天福报。如果目标不明确,或虽有了目标却得不到契机的修法,都难以进步。

七、修行上不精进,表现为怕困难,不勤奋,不能坚持。不精进有内因和外因,根本原因还是前行没修好,对于“四法印”没有真正理解。

八、无根本依止师,所以无法建立正知见,也得不到有效的方法、窍诀,得不到应机切实的指导。或者有了方法,又缺乏实践。

九、出世、入世的关系摆不正。佛法有助于世间法的顺利,使人健康安乐,而有的人却认为佛法是消极避世的,不利于世间生活,因而放弃佛法,这很可惜。

现值中国佛教复兴之初,各地信众信仰基础差,且各派交汇,思想混杂,出现一些错误、偏颇很难免。而使佛教突破重重困境,在新时代充分发挥出净化人心、利国利民的积极作用,是我们不可

推卸的责任。为此，我们提出以下宗旨：第一，法各安立，各有殊胜，诸宗共弘，同证菩提；第二，法法相融，根器为基，乘机拨转，直证菩提；第三，注重实修，于有生证无生。解释如下：

第一，“法各安立，各有殊胜，诸宗共弘，同证菩提”。虽然大圆满是直指人心的“九乘之巅”，是直接猛利的成佛之法，但是成佛的方法很多，都是因众生不同根器、不同法缘而设置的，都很殊胜，我们要清楚这一点。每一个行者都应找到与自己最相应的方法。每个法都有它的殊胜处，都有它的传承。从这个角度来说，都是第一，没有第二，所以我们对佛教各派都要尊敬，都要包容，这样才能与众生共证菩提。

第二，“法法相融，根器为基，乘机拨转，直证菩提”。“法法相融，根器为基”就是可以视行者根基而不拘一格。密宗主张“方便为究竟”，方便就是各种便利的方法、手段，就是为了成佛可以“不择手段”，不管什么方法只要能解脱成佛就可以用。所以说“法法相融”，不一定只认一个法脉走到底，可以互相参考，互相学习。比如很多成就者把大圆满与大手印合修，这是很好的经验。《心经》是直取的般若法门，我们把它与大圆满结合起来。南传的观呼吸法是有效的入禅定的方便，我们也不妨采用。“乘机拨转”，就是根据行者的善根、修法、修持水平，进行拨转，使他证悟。过去历史上有个“万能上师”，不论弟子修哪个法门，若修到死胡同了，他都能点拨他们豁然开朗。我们的宗旨也如此。这就是“法法相融，乘机拨转”。过去许多大成就者都能够根据众生的根器来拨转他们，方法不拘，如四两拨千斤，目的是让他们解脱。

第三，注重实修，于有生证无生。我们是实修派，要求在完成必要的闻思课程之后立即进入次第实修。在上师指导下，通过自

己的实践、体悟来学佛。证到了才真受用,否则即使是著作等身的佛学家,仍无法解脱。“无生”就是无生无死,就是涅槃;“于有生证无生”就是在现实生活中证涅槃。尤其有些人工作特别忙,没法闭关专修,只能在俗世中“了生死”,为了“了生死”而生活。这就须发菩提心,时刻观照自己的念头,久而久之能观住它了,达到一心清净,就能解脱。不论你修哪个法门,只要有菩提心生起,又能摄住自己的心念,化成一,再化成零,再化成自性光明,就是大圆满,就是解脱,就能成佛。佛陀示现一生成就,作为王子他更难舍弃世间,但是他出家了,成佛度人了。我们是普通人,更有许多无奈和苦难,为什么不学习他即身成就呢?一定要有信心和决心。

我讲课不备书面讲义,是由海燕等将我这两年的讲课录了音并记录成文字,一向编辑成书,感谢他们热忱的努力。即将面世之际,略述因缘,聊以为序。

陈泉州

于石家庄市佛教协会

2009年12月

目 录

前 言 / 1

第一章 大圆满实修窍诀 / 1

法会开幕致辞 / 2

大圆满之见地 / 5

走入佛门 / 37

禅修入门 / 44

前行与六加行 / 55

生起次第 / 68

圆满次第 / 120

大圆满次第 / 128

实修菩提心 / 160

事业部法 / 169

法会总结开示 / 187

第二章 依般若智慧直证大圆满的《心经》 / 193

引言 / 195

2 了道

《心经》的译释、流传情况 / 208

《心经》五玄义 / 213

《心经》的般若智慧 / 248

《心经》简修法 / 300

第三章 念佛法门与本尊法 / 305

第四章 南传四念处 / 317

四念处 / 319

观呼吸与色界四禅 / 326

光明遍与无色界四定 / 332

灭尽定与大圆满 / 336

附 录 / 339

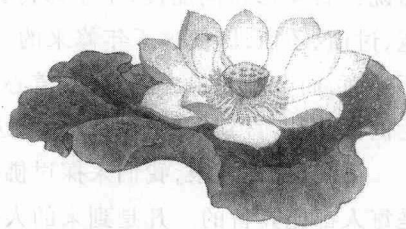
僧众的五德六和 / 340

《心经》释文 / 354

第一章

大圓滿實修竅訣

(2008年10月)



法会开幕致辞

今天是个吉祥的日子,我在这开幕式上讲四句话:第一随喜大家参加法会的功德;第二欣喜大家的福慧;第三赞叹大家的求道目标;第四祝愿大家宝山取宝满载而归。

首先随喜。今天是农历初九,按藏历,今天是供养阿弥陀佛并得其加持的殊胜日子。大家在这个极殊胜的日子来参加法会,探求众生离苦得乐的大道,荷担如来家业,肯定会得到阿弥陀佛对每一位学人的护佑和帮助。连续几天细雨绵绵,这是法雨充满,给我们洗清道场,那么今天雨停雾散后就会万里晴空。

第二,欣喜大家丰厚的福慧。我们来参加法会有三个殊胜:第一殊胜的缘分;第二殊胜的慧根;第三殊胜的福报。从缘分上,俗话说:“百年修得同船渡,千年修得共枕眠”。人生无非是报恩、报冤、讨债、还债,即便这千年修来的一聚,一旦缘了了很可能再也碰不到面,而金刚兄弟之间,只要道心不退,就能够生生世世相见,生生世世共勉,直到解脱。所以大家这种共修之缘是特别殊胜的。

第三,说到慧根,我们来探讨佛法,追求究竟解脱,这种智慧不是每人都能具备的。凡是到来的人都能万缘放下,冲破重重障碍,坚定地走上这求法修道之路,说明我们已具足了无始劫来积累的慧根、善根。从福报说,这个“福”人们理解不同,有的认为万贯家

財、天倫之乐就是福气,但要知道这种福气并不究竟,是暂时的,甚至埋藏着灾祸的隐患。那我们现在的福是什么?就是皈依佛法。因为这预示着破除灾祸、增加福报、开启智慧,获得祥和圆满的人生,并能解脱生死。这种福报很难得,但是我们今天得到了。所以我欣喜大家的缘分、慧根、善根、福报。

人生是苦的,这个世界是苦的。认识到苦,不是佛教独有,许多宗教特别是西方宗教,也认为人是因为有罪才来到这个世间,所以世间充满了苦难。人生确实存在着许多苦难,无法躲避。中国有句话,叫“死了”,认为人死了就了了,其实“死了”他了不了,因为离开肉体后,还有六个地方可以去,也只有六个地方可以去啊!天人有生死,恐惧死亡;人间有生老病死之苦;阿修罗瞋恨心强,也有死亡的痛苦;畜生道,不用说了;地狱、饿鬼都极痛苦,绝无欢乐。人生苦多,身后有六道轮回的风险。有几人能看清这个问题,能解决这些问题?

只有本师以宿命通的智慧,观察到了六道轮回的前因后果,又找到了脱离苦难的方法,给我们指引了一个无生死、无烦恼的极乐世界。这是佛子的家园、金刚兄弟毕生奋斗的目标。

第四,我们来宝山一趟,祝愿大家满载而归。此次参会者范围很广,从地域上,来自加拿大,还有中国十多个省市以及香港、台湾地区的;从职业上,有农民、工人、学者、艺术家、商人;从佛教派别上,有南传的禅师,有大乘的比丘,也有金刚乘修行多年的行者。大家云集而来,希望能满载而归。要注意两点:

一、端正道心。来这里最终的目标、最迫切的目标是什么?不是来旅游观光、探亲访友,而是解决自己当下的困苦,解决这一生的困苦,得到究竟解脱,乃至使全人类和整个法界的有情解脱,这

4 了道

是道心。希望同修们，首先端正道心，其次还是道心，应该以道心占领自己心灵，占满自己的时空。

二、要有刻苦修行的精神，调整好心态。大家想想米勒日巴的苦行、禅宗二祖的断臂求法、鉴真和尚失明后的东渡，还有玄奘大师的取经历程，哪个成就者不历经千辛万苦？应该向他们学习，我们这个道场目前条件不是太好，与舒适的卧室比，是有差距，但是比起很多苦修道场、茅棚条件要好。要对治怕吃苦的态度，可用临终时的处境来对治。想想看，每一个人在离开人世的时候，万贯家财、亲人儿女，都得舍去；那么我们现在修行，很多修行人只有一米宽一个通铺、一本经书、一串佛珠。不管大家在世间多么富有，多么高贵，到这里一律平等，这是铺平解脱的正道。此外要调整的心态，是放下，彻底放下。我们很多人放不下，但很多事情不放是不行的。有的人身兼要职，突然心脏病发作而死去；有的人很富有很幸福，一场车祸辞别而去。俗话“阎王要你三更死，谁敢留你到天明”，这就是死的无常。你们可能记挂着家里的事、工作的事，有很多让人揪心、挂碍的事情，但既然来了，就得完全放下。希望大家有决心放得下，也能放得下。

此次法会，将涉及许多修行窍诀，我们会引导刚接触佛法的人，走入佛门开始修行；也将具体全面地介绍解脱的方法。所以我们需要大家的配合，需要大家把修道心系统集合到一点，我们必能开启智慧，求得解脱。祝福大家，感谢大家，吉祥如意！

大圓滿之見地

我常说“境界靠见地，解脱靠功夫”。修行首位重要的是正见。有了正见，还要掌握方法、窍诀，然后实修，就是作功夫。许多行人，不论出家、在家，平时或醒着的时候非常清楚，一到大病缠身或是离开肉体的时候，就慌神了，很多痛苦、无明上来，结果还是无法解脱。所以，解脱依靠平时的功夫。那么我们修大圆满法，首先要明白大圆满见地。

一、佛教各派简况

佛教在印度本土从公元前6世纪至公元12世纪，大约流行了1800年。粗略划分，可分三期：初600年为小乘原始佛教和部派佛教形成时期，中600年为显教大乘佛教发展时期，后600年为秘密佛教流行时期。

佛教最初是一味的，释迦牟尼佛涅槃后，佛教分裂为上座、大众二部；三、四百年中又分化为十八个或二十个部派，其中上座部，分为十一或十二部。今日所谓南传上座部，指在阿育王时期传入斯里兰卡，后来又由斯里兰卡传入缅甸、泰国、柬埔寨等地，并在这些南方地区流传至今的上座部佛教。约公元7世纪后此派又自緬

甸传入中国云南,迄今流行于傣族地区,形成中国的巴利语系佛教。

中期的大乘佛教,主要是“中观”、“唯识”二见的两大系,于公元2世纪中(东晋时期)传入中国汉地,公元7世纪起又自汉地和印度传入西藏。

公元11世纪起,印度逐渐盛行的密宗,大量传入西藏。印度之中、后期佛教在中国形成了汉语系和藏语系两大佛教系统。因此,可以说中国完整地留存着佛教各派。

初期密教是杂部密,称为“作怛多罗”,亦即“作密”,约在公元3世纪从西域传入汉地。

中期密教是正纯密教。公元7世纪,印度完成密教《大日经》、《金刚顶经》,形成金、胎两部独立体系,称为“行怛多罗”,亦即“行密”;由金刚智、善无畏、不空“开元三大士”,于唐开元年间传入中国,世称“唐密”。唐密后由中国传入日本、朝鲜。由日本弘法大师传入日本的东寺密教称“东密”,由日本传教大师传入日本的天台密教称“台密”。

后期密教也可分两期,前期是“瑜伽密”,后期是“无上瑜伽密”,它虽是公元8—12世纪在印度逐步完成的,但于13世纪伊斯兰教传入后,在印度即告衰落;而在8世纪由莲花生大师开始传入西藏后流传至今的,就是藏密。

因此,我们可以说,完整的密教是藏传密教,完整的密教在中国的藏区。

藏传佛教,一般以藏王朗达玛于公元841年的灭佛判为前后两个时期,即“前弘期”、“后弘期”。

前弘期的藏密,主要是8世纪莲花生大师传入的宁玛派(旧

译密法),即“红教”。相对于前弘期的旧译教法而言,后弘期传入的佛法都称“新派”。后弘期藏密,首先由 11 世纪初的阿底峡尊者传入,称“噶当派”。后来由玛尔巴祖师在 11 世纪初带入的密法称为“噶举派”,俗称“白教”。随之,昆君初波于 11 世纪弘传的密法称为“萨迦派”,俗称“花教”。最后是公元 13 世纪宗喀巴大士弘传的格鲁派教法,俗称“黄教”。

在佛教传入藏地之前,藏地本土的宗教为苯波教,又称苯教。佛教传入后,苯教吸收大量佛教内容,而成为佛教化的苯教,是藏密中源于本土宗教后佛化的一个特殊派别,俗称“黑教”。所以,藏传密教虽然派系很多,但主要的就是红、白、花、黄、黑五大派别。

依黄教的观点看,整个藏传佛教皆属清一色的中观派。他们认为中观处于正见的最高层次,已达究竟圆满。然而宁玛派不这么认为。

二、七抉择见

红教宁玛巴把佛法知见分为“七抉择见”,由浅入深,最后大圆满见则最圆满究竟,为“佛知佛见”,这七个层次如下:

1. 凡夫见:凡夫以日常所见为实有,不知无常、无我之空性。也就是“我执”,把“我”当成真的,为了“我”去执取,因而出六道轮回。
2. 外道见:主要是常见和断见,是偏执的。
3. 声闻见:认为“我”是空的,但还有“法执”。修行目标是证“无我”。