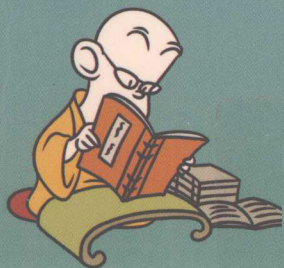




# 每天懂一点

## 佛门 JUJIAXIUCHIFA 闫晗·著

# 居家修持法



弘一法师开示居家修行妙法

图文并茂的佛门修持入门  
真切的禅证体验，真正的大师，  
领你进入佛陀的世界

如何皈依佛教？礼佛需要哪些必备仪式？  
世间人如何居家修行？佛子如何提高自我修养？  
如何破解“贪念”？如何破解“嗔念”？  
如何破解“痴念”？如何破解“执著心”……

中国言实出版社



每天懂一点

佛门 JUJIAXIUCHIFA  
闫晗●著

# 居家修持法

弘一法师开示居家修行妙法



中国言实出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天懂一点佛门居家修持法：弘一法师开示居家修行妙法/闫晗著.

—北京：中国言实出版社，2010.4

ISBN 978-7-80250-145-4

I. ①每...

II. ①闫...

III. ①佛教—通俗读物

IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第050616号

**出版发行** 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

**经 销** 新华书店

**印 刷** 三河市天功达印刷有限公司

**版 次** 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

**规 格** 720毫米×1000毫米 1/16 12.5印张

**字 数** 180千字

**定 价** 25.00元 ISBN 978-7-80250-145-4/B·221

## 上篇 弘一法师教你学修佛 / 1

### 第一章 弘一法师开示皈依 / 2

怎样皈依佛法僧三宝 / 2

皈依佛法不等于皈依某一法师 / 5

虔信之心敬三宝 / 8

佛教简易修持法 / 11

做红尘中的真菩萨 / 13

### 第二章 弘一法师开示礼佛仪式 / 17

礼佛旨在表示对佛菩萨的尊敬 / 17

礼忏诵经不是为了铺排门面 / 20

不可因早晚诵经影响家庭生活 / 25

烧纸不是佛教的风俗 / 27

佛学只信因果，不信趋吉避凶 / 30

### 第三章 弘一法师开示佛学四个关键概念 / 33

三世业报：行之花与报之果 / 33

五蕴：总括世间的万法 / 36

苦：哀痛喜乐皆是苦 / 39

空：无形无相的虚空 / 42

第四章 弘一法师开示提高自我修养 / 46

学佛者如何改过 / 46

十条最应注意的改过迁善之事 / 49

用自尊增进自己的德业 / 53

改掉不好的生活习惯 / 56

切切实实持戒 / 59

佛陀都劳动 / 62

第五章 弘一法师开示居家修行 / 65

区区扫地都能获得五种功德 / 65

吃素是为了长慈悲心 / 70

不要指望菩萨消灾祛厄 / 73

在家修行更要自律 / 76

惜福就是珍惜一粥一饭 / 78

僧侣为什么只穿布做的鞋 / 81

第六章 弘一法师开示对佛教的八大误解 / 84

误解一：“人生是苦” = 人生没意思 / 84

误解二：出家 = 抛开一切 / 87

误解三：“一切皆空” = 空无一物 / 91

误解四：学佛 = 消极避世 / 93

误解五：空门生活很悠闲 / 96

误解六：信仰佛教国家就会衰亡 / 98

误解七：佛教对社会没有益处 / 101

误解八：佛法是哲学 / 104

下篇 弘一法师的禅心佛语 / 107

第七章 弘一法师开示破除“贪念” / 108

释放掌心的那朵莲 / 108

走出心中的乾闥婆城 / 112

将寡淡的欲望变成真正的幸福 / 115

富贵人间梦，功名水上鸥 / 119

第八章 弘一法师开示破除“嗔念” / 123

灭一点嗔心，关百万障门 / 123

与嗔怒拉开距离，就是与痛苦诀别 / 127

将人间毁誉当做耳畔清风 / 131

不做刀子嘴豆腐心的好人 / 134

第九章 弘一法师开示破除“痴念” / 138

在人生路上轻装前行 / 138

不为空无的事情担忧 / 142

在心田植满美好的香花 / 145

求全是妄想，缺憾才是真 / 149

第十章 弘一法师开示破除“执著心” / 153

人生如春梦，执著为哪般 / 153

名利过度，如竹子开花 / 156

不要把执著变成固执 / 160

心中梁木一根，放下就是舵和桨 / 163

第十一章 弘一法师开示修炼佛心 / 167

苦乐逆顺，道在其中 / 167

郁郁黄花，无非般若 / 170

残花更有彻魄香 / 174

一代宗师，唯“认真”二字 / 178

学会“心生惭愧” / 180

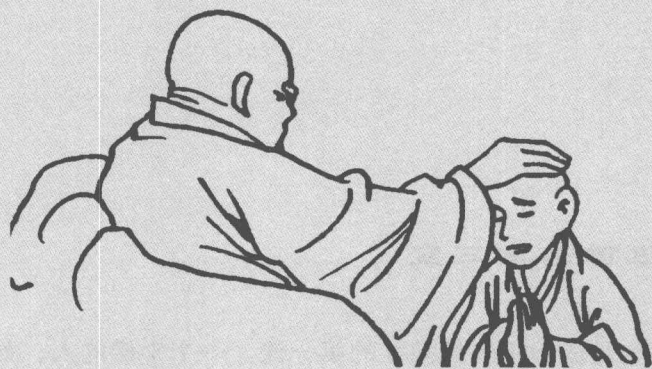
永远保有天真之心 / 184

用人格征服人心 / 188

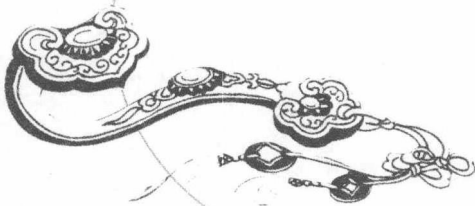
不圆满才能造就圆满 / 191

# 上篇

弘一法师教你学修佛







# 第一章

## 弘一法师开示皈依

### 怎样皈依佛法僧三宝

皈依三宝是成为正信佛教徒的第一课。一个学佛的人，如果没有经过皈依三宝的仪式，即使上香礼拜、严谨课诵，也只是一个对佛教尊重而有兴趣的人，不能算是真正的佛教徒。这就好比是学校里的旁听生，即使学习非常努力，但没有办理正式的入学手续，也不能算是学校的一员。弘一法师讲：“皈依者，皈向依赖之意。”皈依三宝是确定信仰目标的表示，皈依以后，就表示从此信奉佛教，成为三宝佛法僧的弟子，不再信仰其他宗教。



对于三宝，有多种不同的解释。弘一法师 1933 年 5

月31日在厦门万寿禅寺为信众讲演时，选取了常人最易理解的说法进行了介绍：“佛者，如释迦牟尼佛、阿弥陀佛等诸佛是也。法者，为佛所说之法，或菩萨等依据佛意所说之法，即现今所流传之大小乘经、律、论三藏也。僧者，如菩萨声闻诸圣贤众、下至仅剃发被袈裟者皆是也。”三宝的“宝”是一种比喻，用来彰显佛、法、僧的胜德。拥有金银、珊瑚、翡翠等俗世的珍宝，能使人们物质生活不匮乏；仰仗佛、法、僧等出世间的珍宝，却能使人们脱离生死轮回，解脱精神上的苦楚。

皈依是投靠三宝、依靠三宝、请求救护，从而得解脱众苦的意思。人世艰难，人们都需要帮助才能走好人生的路。小时候，人需要依靠父母，生命才得安全；白发苍苍时，要依靠拐杖，走路才能安稳；在黑夜中前行，需要灯火才能避免摔跤；在大海远航，要有指南针才不会迷航。佛教认为，世间上邪魔外道、坏人坏事很多，三宝如父如母，有了三宝作为依靠，生命就有了安全的依靠。

皈依三宝有一定的仪轨，首先必须在寺院请住持或其他戒行深厚的僧人做皈依师，经过请师、开导、请圣、忏悔、受皈、发愿等程序而成为合律的皈依弟子。

在家信众有皈依愿望的，先要到寺院的客堂，拜访知客师，讲明自己的愿望。知客师将受皈者带到维那师处，再由维那到方丈禀告大和尚。大和尚即命人在法堂或方丈敷设法座，备好香花灯烛等。受皈者一人持香，随两位手执引磬的引礼师来到法座前，一旁站立。大和尚礼佛对座，维那吟唱香赞，唱毕，受皈者闻磬声至诚顶礼三拜，长跪合掌。大和尚先为受皈者取法名。维那代受皈者请大和尚做三皈本师，受皈者三请三叩首。

大和尚同意做三皈本师后，即为受皈者讲开导。从古印度波

罗奈国的耶舍父亲受佛陀三皈，讲到五种三皈的区别，再讲三宝和住持三宝等，言辞很长。最后要进行如下问答：

大和尚说：“汝等听我语，能解否？”

受皈者回答：“能解。”

“如法受持否？”

受皈者回答：“如法受持。”

仪式进行到这里，开导完毕。

大和尚接着说：“汝等既能如法受持三皈，应当请十方三宝作为依怙之尊，一切万灵作镇严之主。”于是，大和尚起座拈香，受皈者肃立合掌，专心作观想，随大和尚以香花迎请法界诸佛菩萨前来证盟受皈、迎请各位神灵前来监坛护戒。

受皈者在大和尚的开导下，观想佛法的广大、自身的渺小，生大惭愧，生大怖畏，乃长跪合掌，求哀忏悔。受皈者随大和尚念道：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪痴，从身语意之所生，今对佛前求忏悔。”



受皈者求得忏悔后，罪业消除，身心清净，决意断恶修善、利济众生，对佛至诚顶礼，接受皈依。皈依的主要内容为：尽形寿皈依佛，皈依如来至尊等正觉；尽形寿皈依法，皈依如来所说三藏十二部一切经典；尽形寿皈依僧，皈依清净福田僧。

皈依三宝仪式结束，受皈者心身有所寄托，感到世间众生未度苦谛、未解集谛、未得灭谛、未安道谛而发出“四弘誓愿”：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

发愿后，大和尚勉励受皈者“愈坚宏愿，愈增深信，谨守修行，慎勿退失”。功德圆满，受皈者礼谢大和尚三拜。维那领诵《回向偈》，祝愿受皈者功德殊胜。

## 滴水 佛音

### 皈依三宝后的注意事项

一、皈依三宝不是一时的崇拜，是尽形寿的信仰，是一生的。

二、皈依三宝以后仍可以敬神、祭祖。因为皈依与拜祭祖先是不同的，皈依是一生信仰的归属，拜祭祖先是对祖先表示尊敬、怀念，寄托哀思，两者并不冲突。

三、皈依三宝并不一定要吃素。不皈依的人也可以吃素，皈依的人也可以不吃素。皈依不是受戒，所以没有戒条的约束。皈依是宣誓自己终生信奉三宝，不改变信仰，与吃素没有关系。

### 皈依佛法不等于皈依某一法师

据《问答十章》载，有人曾问弘一法师，现在的人皈依三宝后，动不动就说自己皈依了哪位师父，这种说法是正确的吗？弘一法

师回答说：“不然！以所皈依者为僧伽，非唯皈依某师一人故。”  
信众所皈依的是僧众，并不是皈依于某一师父。法师还举了藕益大师的话作为旁证：



代表参加，这些人代表着人民，并代表着全体人民。皈依仪式中所拜认的师父，是代表了僧团接受信徒的皈依，并不能说信徒所皈依的是这位师父。一些僧侣误以为皈依僧宝即为皈依某一僧人，更为袒护自己的师父与其他僧侣信徒发生龃龉，由此引起诸多争端甚至拉帮结派，这完全是违背了佛陀的本意，偏离了皈依的意义。

从佛法的角度讲，如果说所皈依的是某位师父，那么皈依的就是这位师父的色身。色身是无常之物啊，皈依无常，就是皈依外道，就不能说是皈依了佛、法、僧三宝了。再说佛法本来便是依法不依人的，去依人而不依法显然是与佛陀的教诲相违背的。所以准确的说法应该是说拜某人为师，或者说依止某人为师。

平时大家总说皈依某某师父，成了一种约定俗成的习惯，要改也难。语言这东西，错的说法说多了、习惯了也便变成对的了，但是自己要明晰其中的含义。比如说“晒被子”，大家都知道是把被褥拿到屋外阳光好的地方去晾晒，但一说到“晒太阳”，谁都明白是人站到太阳地儿里去被太阳晒，而不是把太阳



拿到屋外去。再比如说“救人”和“救火”，同样一个“救”字，意义却完全相反。错的东西成了习惯没关系，重要的是一定要知道其正确的含义，不要让字面的错误误导信仰。

## 四弘誓愿

一、众生无边誓愿度：菩提心以大悲为体，所以先说度生。

二、烦恼无尽誓愿断：愿一切众生，皆能断无尽之烦恼。

三、法门无量誓愿学：愿一切众生，皆能学无量之法门。

四、佛道无上誓愿成：愿一切众生，皆能成无上之佛道。

## 虔信之心敬三宝

世人恭敬三宝，却鲜有人知敬三宝的方法。弘一法师曾在泉州大开元寺专门为信众讲解过这方面的知识。

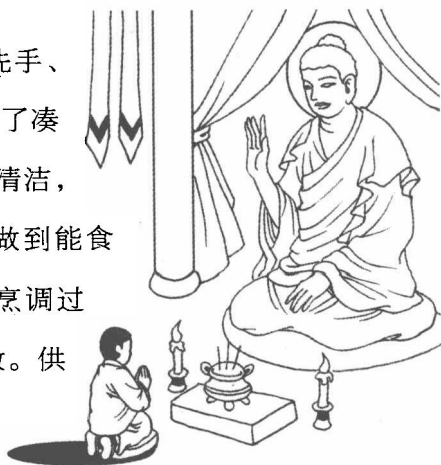
佛、法、僧三宝是相对抽象的三个概念，在敬三宝时要把它们落实到实物上。弘一法师说三宝“其义甚广，今惟举其少分之义耳”。

佛，指佛像而言，这个范围非常广，不仅包括我们常见的陶瓷的佛像或是石刻的佛像，木雕的、泥塑的，都在此列，甚至在纸上的佛像也属于这个范畴。

法，指各种经书，无论是手写的还是印刷的，都算在内。

僧，泛指出家修行的僧侣。

信众平时礼佛时要庄重，要提前洗手、漱口，至诚恭敬，缓缓叩拜，绝不能为了凑数而草率地拜，宁可少拜。佛几要保持清洁，供香端直，供佛的食物要精心烹调，做到能食用的程度。现在有些人拜佛时把没有烹调过的食材直接摆放上去，是对佛的不恭敬。供



佛的时间也应注意，尽量在中午以前。僧侣是过午不食的，供佛也要注意这个问题。供水果的时间与供养饭食是一样的。

供养的东西不要放太久，要时常更换，防止腐败变坏污染佛龕。供养后的食物是可以吃的。《地藏经》说：“复次长者，如是罪业众生，命终之后，眷属骨肉为修营斋，资助业道。未斋食竟，及营斋之次，米泔菜叶，不弃于地；乃至诸食未献佛僧，勿得先食。如有违食及不精勤，是命终人，了不得力。如精勤护净，奉献佛僧，是命终人，七分获一。是故长者，阎浮众生，若能为其父母，乃至眷属，命终之后，设斋供养，志心勤恳。如是之人，存亡获利。”这说明饭食要先供养，供养后自己也能吃。

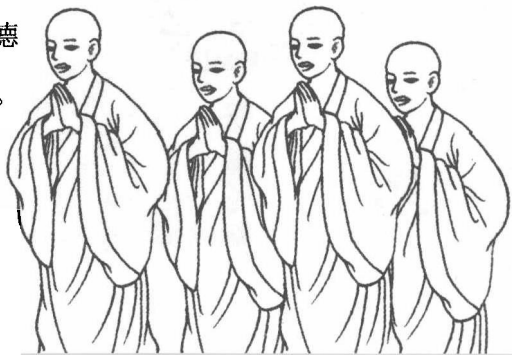
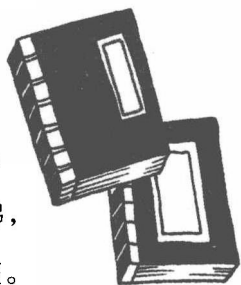
如果是纸画的佛像，可以把佛像精心装裱，或是装在玻璃框里，既可以防止落上灰尘，还能防止飞虫粪便的污染。陶瓷或木质的雕塑也要精心保护，小一些的可以放入玻璃佛龕，体积大的应该做宝盖罩上，并且不时地要擦拭佛像上的尘土。

读经时也要遵照规矩。展卷前必须洗手、漱口、拭桌子，衣服要整齐，仪态要严肃，与礼佛时无异。展卷如对活佛，收卷如在目前。勤读佛经，日夜不忘，能有非常殊胜的收获。

佛经要多读，也要注意爱护，翻页时要用指腹轻轻地翻，不要弄脏了或是折角。需要做记号的时候可以夹书签。即使佛经残缺不全了也不能烧毁遗弃。另外，有些人喜欢把经书放在卧室，睡眠前后都读上几页，那样睡觉时不要忘记用干净的布把经书盖上。

在供养僧时要注意，不能专挑高僧大德供养，要对一切僧侣生平等之心，普遍供养。这种广博的心态能使人获得极大的功德。

信众要对僧侣恭敬。凡事剃发、身披

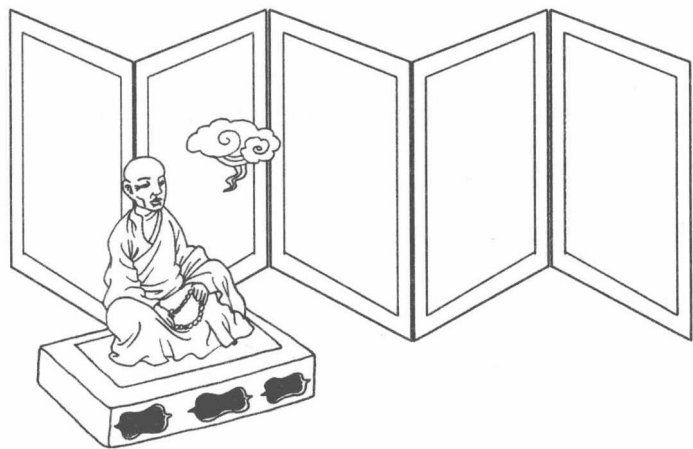




袈裟者都是佛陀的弟子，在家的信徒看到了，一定要尊重。除了诵经、生病、剃发、工作的时候，见到出家人经过要起立示礼。如果你听说出家人有什么过失，不要随便到处宣扬，这是佛陀在世时痛诫的行为，一定要谨慎。

此外，师父们吩咐的事情，要尽力办好，不可麻烦师父拿东西、带东西，比如现在佛法交流的机会比较多，有人知道师父要出国，就请师父帮忙带外国的免税烟酒、化妆品之类的东西，这样做不仅不合体统，还很不合理。

弘一法师介绍的敬三宝的方法基本就是这些。在敬三宝的过程中可能会遇到很多难题不知如何处理，只要秉有一颗虔信的心，全心全意做好即可，不必过于拘泥于形式。



## 滴水 佛音

坛  
经

《六祖大师

法宝坛经》，简

称《坛经》。

《坛经》是中国

佛教禅宗典籍，

由禅宗六祖惠能

口述，弟子法海

集录。