



佛学入门手册

福建莆田广化寺印

三 宝 歌

C 调 4/4

(徐缓虔敬)

太虚大师 词
弘一大师 曲

5. 6 5 3 | 3 2 1 2 | 3 5 2 . 4 | 3 — . 0 | 5 . 6 5 6 | 3 . 2 1 2 |
 人 天 长 夜, 谁 黯 暗, 谁 启 以 光 明? 众 苦 煎 迫,
 二 谛 总 持, 净 律 仪, 恢 恢 法 界 芳 型; 大 智 大 雄 力, 弘 染 患 斯 寂,
 依 净 涅 槃 安 乐 灯 宁? 大 悲 缘 性 空 乘 圣 贤 何 济 济? 南 无 佛 陀 摩 伽 耶!
 3 5 2 . 2 | 3 . 2 1 2 | 3 5 2 . 2 | 1 — . 0 | 2 . 2 2 - | 1 . 3 5 - |
 谁 济 以 涅 槃 佛 灯 明。 众 三 乘 圣 贤 能 名 明。
 荡 荡 佛 照 理 统 一 群 生, 功 德 其 其 大 法 城。
 焰 续 佛 照 理 统 一 群 生, 功 德 其 其 大 法 城。
 5 . 6 5 6 | 3 . 2 1 2 | 3 5 2 . 2 | 1 — . 0 | 2 . 2 2 - | 1 . 3 5 - |
 照 朗 无 影, 庇 蔽 一 切 无 碍, 住 持 正 法 城。
 理 无 理 众, 真 正 皈 依 处, 尽 形 寿, 献 身 命, 信 受 勤 奉 行。
 i 5 5 . 2 | 3 — . 0 | 2 . 4 2 - | 1 . 3 5 - | 5 i 2 . 2 | i — . 0 |
 真 正 皈 依 处, 尽 形 寿, 献 身 命, 信 受 勤 奉 行。

佛学入门手册

目 录

三宝歌

- | | |
|-------------------------------|----|
| (一)佛历与佛旗 | 1 |
| (二)释迦牟尼佛简史 | 2 |
| (三)释尊八相示现 | 17 |
| (四)构成佛教三要素简表 | 19 |
| (五)佛陀的族姓简释 | 19 |
| (六)佛陀的圣号释义 | 20 |
| (七)五戒,八关斋戒,十善戒简表 | 22 |
| (八)略述八关斋戒及五戒十善业道(附故事三则) | 23 |
| (九)六根本烦恼简表 | 32 |
| (十)略述六根本烦恼 | 33 |
| (十一)四圣谛 | 35 |
| (十二)四圣谛简释 | 36 |
| (十三)声闻乘简释 | 38 |
| (十四)三十七道品简表 | 40 |
| (十五)略释四念处 | 43 |
| (十六)实践八正道 | 46 |
| (十七)五蕴浅说 | 49 |
| (十八)十二因缘简表 | 51 |
| (十九)略述十二因缘 | 51 |
| (二十)缘起的人生宇宙 | 55 |
| (二十一)菩萨释义及六度表 | 57 |
| (二十二)事六度和理六度 | 59 |

(二十三)四无量心	61
(二十四)菩萨的四摄法与四弘誓愿	63
(二十五)菩萨与青年	65
(二十六)八识简表及图解	68
(二十七)十八界	72
(二十八)心意识的研究	74
(二十九)业力的因果律	76
(三十)因缘与果报	78
(三十一)佛教徒的类型	82
(三十二)教团生活的准则	83
(三十三)三皈依	85
(三十四)卫塞节或佛陀日的意义	86
(三十五)建立服务的人生观	87
(三十六)佛经的四次结集	88
(三十七)佛教基本教理(一)三法印	91
(三十八)佛教基本教理(二)一实相印	95
(三十九)印度佛法的三个时期	103
(四十)五浊恶世	107
(四十一)乐的追求	108
(四十二)学佛的目的与任务	112
(四十三)现实主义的佛学(节要录自“太虚大师全书”)	114
附录(一)三宝歌释义	119
附录(二)善心所十一名词简释	126
附录(三)随烦恼二十种名词简释	127
附录(四)佛陀简史问答(译自英文佛史初阶)	129
附录(五)参考	141
附录(六)经法名词及佛教常识	145
附录(七)佛学常识口试比赛题	151

(一)佛历与佛旗

世界佛教友谊会于公元一九五〇年，在室利兰迦哥伦坡举行第一次会议，讨论关于佛陀降生，成道，涅槃年代及出家，成道，涅槃年岁史实。因为南传与北传佛教所记载的，各有差异，故作共同规定如下：

A、佛陀降生于公元前六二三年的五月月圓日；

B、佛陀出家时是二十九岁，成道时是三十五岁；即公元前五八八年，五月月圓日夜睹明星悟道。

C、佛陀说法四十五年，八十岁涅槃，即公元前五四三年，五月月圓日夜半入灭。

D、佛历是由佛陀涅槃时计算起。

佛历计算的方法：即将佛降生于公元前六二三年减去佛寿八十岁，即得五四三为佛涅槃年数（佛涅槃于公元前五四三年），再将五四三年加今年公元一九七六年，即得二五一九年。但到今年佛诞起，应增加一年，故今年一九七六年佛诞后的佛历是二五二〇年，计算佛历方法，依此类推。

如计算佛陀降生到现在有多少年？应将佛降生时在公元前六二三年，再加今年公元一九七六年，即得二五九九年，但到今年庆祝佛诞日，再加一年，以有二六〇〇年。

又在这次会议，讨论关于佛教旗帜的规定：即根据佛陀成道时，圣体放出六种色光，来制成佛旗：1、蓝色，2、黄色，3、红色，4、白色，5、橙色，6、前五色混合色。如

图：佛教旗帜图

蓝	黄	红	白	橙
橙				
白				
红				
黄				
蓝				

(二) 释迦牟尼佛简史

一、释迦太子诞生

释迦牟尼佛降生于公元前六二三年，他的父亲名叫净饭，是迦毗罗卫国的国王，非常英明仁慈，母亲摩耶夫人，是拘利国的公主，为人十分贤慧。她四十五岁的时候，怀孕太子，已满足了十个月，便在归宁途中，距离国都约五英里的蓝毗尼园，诞生了太子，太子能周行七步，脚踏之处，现出七朵莲花；且举目四顾，一手指天，一手指地，自言自语：“天上天下，唯我独尊。”传说当时天上飘落香花，还有九龙吐水为太子沐浴。

父母晚年得子，喜出望外。当太子回宫后，全国举行欢庆，有阿私陀修士来访，说太子相貌庄严，预言将来可

做统一全世界的“转轮圣王”，或博学的“一切智者——佛陀”。父王对他寄予非常殷切的希望。所以特请著名的婆罗门教徒，替他取个名字，叫做“悉达多”，是吉祥及一切功德成就的意思。

备注：

1、转轮圣王——为世界第一有福之人。有四种福报，一、大富，珍宝，财物，田宅等众多，为天下第一。二、形貌庄严端正，具三十二相。三、身体健康无病，安隐快乐。四、寿命长远，为天下第一。转轮圣王出现时，天下太平，人民安乐，没有天灾人祸。此乃由过去生中，多修福业，而不修出世慧业，仅成统治世界有福报之大王，却不能修行悟道证果。

2、阿私陀——为信奉婆罗门教之修士，当悉达多太子未降生前，彼在禅定境界中现出天女预备为太子降生时散花之瑞相。

二、幼年及少年时代

悉达多太子诞生七天，母亲就去世了。姨母摩诃波闍波提，为净饭王继后，抚养太子，她把太子当作亲生儿子一样疼爱，使太子仍旧在幸福舒适中生活长大。

七岁时，太子开始读书。净饭王聘请名师教他学习梵文，由浅入深的研读五明和四吠陀。聪明的太子，闻一知十，没几年（十二、十三岁时）便博通了一切学问。后来又学兵法和武术，也都很快就精练了。在一次王家子弟的比武会中，他表演了优越的体力角斗，和超人的射箭武艺：诸王子中最好的，只能一箭射穿三鼓，太子却能一箭连穿七鼓。

十六岁时。父亲就替他结婚，娶的是邻国公主耶输陀罗。后来生下一个名叫罗睺罗的儿子。当罗睺罗出生

时，太子叹气道：“罗睺罗有般奴。”意思是镣铐锁住了父亲的颈项。

净饭王很爱太子，希望他承继王位，所以特别为他筑了“寒”、“暑”、“温”三时宫殿，挑选许多宫人美女服侍他，让他过着快乐的生活，但是悉达多太子对这世间的富贵，快乐，却不感到兴趣。

备注：

1、五明：（一）语文学的声明。

（二）工艺学的工巧明。

（三）医药学的医方明。

（四）论理学的因明。

（五）宗教学的内明。

2、四吠陀：（吠陀梵文 VEDA，是明智的意思。）

（一）梨俱吠陀——宗教的赞歌。

（二）沙磨吠陀——祭祀仪式的颂文。

（三）夜柔吠陀——祭祀仪式的歌词。

（四）阿闍婆吠陀——俗世相传的咒术。

三、出家

悉达多太子，是个王子，但他看见当时印度四阶级的不平等待遇，十分不满意。他常想着：“首陀罗为什么做奴隶？难道他们不是人吗？有什么办法，使他们过着自由平等的生活？”

有一次，悉达多太子随着父王，到田野去游玩。看见农夫在耕田，上身没有穿衣服，在猛烈的阳光下晒着，全身是泥浆，大汗直流，气喘不息。耕牛颈上勒着绳子，皮破血流，还要受农夫的鞭打。犁过的泥土，翻出许多小

虫、鸟雀飞来争着啄食。太子生起慈悲的同情心，觉得为了求生存，贫民是多么痛苦！而生命界的互相争斗残杀，更是一幕大悲剧！他便在大树下静静的想着：“应该怎样去救济他们，让大家过着合理的生活？”太子想得出神，几乎忘记了回宫。

后来他出游四城，遇见老人、病人、死人的痛苦情形，又看到出家修士的快乐神情，因此左右思维，知道任何人都逃避不了老病死的痛苦，且一切众生为了求自己的生存，更做出种种罪恶，甚至不惜互相残杀，造成种种悲剧，结果还是向着老、病、死亡的路上走，这悲剧的生命界，这矛盾不合理的人生，应如何去解脱痛苦呢？

这些问题，使太子不能安住于王宫，享受尊荣与富乐，终于在二十九岁那年的一个月圆光辉夜里，下了最大的决心，抛弃了王位、财富。和父母妻子，只带着侍从车匿，骑着犍陟白马，偷偷的离开了王宫，越过了阿那玛河，到深山旷野去追求痛苦的解脱与人生的真理。

备注：

一、印度的四阶段：1 婆罗门，2 刹帝利，3 吠舍，4 首陀罗。

二、阿那玛河(RIVER ANOMA)是一条小河，经过二千多年泥沙的积聚，现在如不下雨，已没有河水。悉达多太子出家离开王宫时经过这河流，沿着这河岸前进，又越过这河水南下访道。

四、修行的经过

悉达多太子出家以后，在阿那玛河畔，自剃掉头发，披起袈裟，叫车匿带了冠服白马回宫，车匿哭泣，白马悲

鸣,舍不得离开太子。

净饭王看见车匿回来了,却看不见太子回来,悲痛万分,立刻派遣大臣去追他回来。但是太子出家的意志,非常坚决,对来追的大臣说:“我如果不觉悟真理(成佛),誓不回宫。”国王无法,只得选了亲族中的五个青年,去跟随太子修行。

太子向旷野前行,进入跋伽仙苦行林,看见那些苦行者,为求生天,而修种种苦行,觉得不是正道,立即要离开,苦行者见他的道志异常,告诉他到恒河南面的苦行林,去寻找名师,定可到达愿望。于是他向南而行,越过恒河南岸,到了摩竭陀国,就在王舍城中乞食,之后,走向班达峇岩去。频婆沙罗王知道了,特到班达峇岩去访问太子,要请他进宫去,供养一切饮食,并要让给他王位,和赠送给他半个国土和财物,劝他还俗。太子因修道意志坚决,不愿接受,频婆沙罗王非常敬佩,对太子说:“你如果成佛,不要忘记度我。”太子说:“大王,我一定能如你的心愿。”于是他向王告辞,朝着苦行林的路径,再去寻找名师了。

太子同五侍从向追求真理的征途前进,访问了当时著名的宗教师阿罗逻迦兰,和郁陀迦罗摩弗;可是他们的学说都不圆满,不能满足太子的希望,便离开他们,向他处寻访。

太子在尼连禅河近处的宇奴唯拉村(URUVE-LA)修苦行,过了六年极其刻苦的生活,日食麻麦,身体消瘦,四肢无力。后来自知过份的刻苦,并不能获得真理,便放弃了苦行,接受牧牛女苏耶妲(SUJATA)乳糜的供养,恢复了

身体的健康。随从的五个人，以为他失了道念，就不再跟从他了。于是太子到尼连禅河去洗澡，把六年来的污秽洗掉，并决定要去开辟自己的宗教途径。

五、成道

释迦太子自己一个人，渡过尼连禅河，走到迦耶山附近的菩提迦耶，时有割草童子，先在一棵菩提树下，用草铺了一个座位，太子即在所铺草座上面静坐。他发出坚强的誓愿：“我不成正觉，誓不起此座。”（佛经称此座为金刚座）

过了第七日深夜，传说当这时候，太子在禅定中现出魔境扰乱，即魔王波旬，派遣魔女来诱惑他，发动魔兵魔将来威吓他；太子意志坚定，始终不被他所动摇，结果魔王被降伏了。这传说，是说明了太子内心中克服情欲与威势的心理过程。

降魔后，把精神全力集中起来，运用最高的智慧，去思考大地众生的问题。终于在三十五岁那年（公元前五八八年）夜半，看见明星出现，豁然觉悟一切真理，完成了无上正觉。从此世人就尊称他为佛陀，圣号就是释迦牟尼佛。

佛陀所觉悟的真理是什么？最重要的是缘起的理法，宇宙人生是从缘起而有的，万法是由因缘和合共依存。例如我们的身体是由父母生育为缘，而生命是自己带来的主力为因，我们是自己过去所做的无明烦恼业力，所以招感这个身体果报，有了果报身体的生，那么老、病、死就不能避免，所以要解脱生老病死的痛苦，只有修道断除根

本烦恼的“无明”。

当佛陀在菩提树下成道时说：“奇哉，奇哉，大地众生，皆有如来智慧德相，但以妄想执着，不能证得。”这是说一切众生皆有佛性，皆可成佛，而不能成佛的原因，是无明烦恼障蔽了佛性。故佛陀的成道，是了悟缘起，断除无明，慧光焕发，佛性显现，内心清净，燃起了真理光芒，照耀人间。

习题一

1、什么叫做佛？佛与神是否相同呢？【参考(七)佛陀圣号释义及本习题后的备注】

2、依世界佛教公订释迦牟尼佛降生，成道，涅槃于何年月日？佛教创立至今年五月月圆日有多少年？

3、依世界佛教公订佛历从何时计算起？今年五月月圆日是佛历多少年？

4、释迦牟尼佛的降生地，成道地，涅槃地及初转法轮地在何处？有何纪念建筑物？

5、释迦牟尼佛幼时叫什么？出生后几天母后摩耶夫人去世？父王净饭的继后是谁？她与太子有何亲属关系？

6、悉达多太子几岁结婚？他为何出家？是否厌世？

7、悉达多太子骑什么马出家？谁伴他同行？在那里自剃掉头发？其父王派大臣追他回国，他说什么话？净饭王派多少人随侍太子？

8、太子首先进入什么苦行林？为何立即离开？后来到何国的都城去乞食？乞食后往何处去？

9、频婆娑罗王是何国的国王？他到班达峇岩访问太子时说什么话？

10、太子曾访问了那两个宗教师？为什么又离开他们？

11、太子在何处修苦行?为何放弃苦行?五侍从为何离开他?

12、太子未成道前在那一条河水洗澡?他独自在菩提迦耶什么树下静坐?发什么誓愿?传说第七日夜太子在禅定中发现什么境界?

13、太子怎样悟道?悟道后圣号叫什么?

14、太子所觉悟的真理最重要的是什么?

15、太子成道时说什么话?猪狗牛羊有佛性吗?一切众生能转迷为悟,都可成佛吗?

16、佛教旗帜的颜色有何根据,共有几色光?并依次序写出其颜色?

备注:

佛是觉行圆满的大圣人,已断烦恼,了脱生死轮回。神是鬼道众生,因活在人世时,曾做过忠义于社会国家的事,死后被人尊称为神,尚未断除烦恼,不得解脱自在,要受生死轮回。

六、说法济度众生的工作

佛陀成道后,就开始说法济度众生的工作:

最初,到鹿野苑教化憍陈如等五人,他们听佛说四谛法得道后,就成为五比丘。这是佛教史上最早的僧伽。

又有波罗奈国,俱梨迦长者的儿子耶舍,和五十个同伴,一齐来跟佛出家。俱梨迦长者及夫人也来皈依佛陀,成为最早的优婆塞和优婆夷。

接着,佛陀独自到迦耶山上,度化三迦叶兄弟,三迦叶是拜火教的领袖,大哥名优楼频螺迦叶,有五百徒众,二弟名伽耶迦叶,有二百五十徒众,三弟名那提迦叶,也有二百五十徒众,合共一千个徒众集体来出家,大大提高了佛陀的声望。

佛陀带了三迦叶兄弟，和徒众千人，到摩竭陀国去。频婆沙罗王恭敬迎接，虔诚皈依，并且建筑了竹林精舍，献给佛陀与比丘们，这是佛教史上第一座寺院，也是佛陀在古印度南方说法的根据地。

佛陀在竹林精舍说法，王舍城内的著名异教徒，舍利弗和目犍连，也因崇拜佛陀所说的缘起真理，联合他的徒众二百人，跟佛出家。舍利弗智慧第一，目犍连神通第一，成为佛陀转法轮的助手。

不久，有摩竭陀国大富长者的儿子摩诃迦叶，来皈依佛陀，成为头陀第一，后来佛陀涅槃，他就承受了佛陀的遗钵。

须达多长者，皈依佛陀，在憍萨罗国舍卫城建筑祇园精舍，献给佛陀说法道场，这寺院的规模比竹林精舍更为宏大。是佛陀在北方说法的根据地。憍萨罗的国王波斯匿和皇后末利夫人，也都来皈依佛陀，成为忠诚护法的佛教徒。

佛陀成道后的第六年，回祖国去探望年老的父亲，姨母波闍波提，和阿难陀等几个堂弟及罗睺罗，也信佛，后来都出了家。当净饭王高龄九十三岁那一年，已是病重垂危，佛陀特再回国为父王临终说法，送终扶棺，布施财物，表示孝敬。

佛陀是大众的安慰者与救护者，他把一切人，都当作自己的父母儿女一样爱护，替生病的比丘洗涤脓血，替瞎眼比丘穿针缝补。释迦族和拘利族争水，他不辞劳苦，特地远道去替他们调解。毗舍离疫症流行，佛陀不怕传染，特别进城去安慰病人，教化病人，并且指导他们，国家应

有民主的政治方法。

佛陀以慈悲无畏的态度，深入民间，去传播中道的真理，凡是同他接触过的，听他说法过的，无不深受感化，而衷心信仰。

佛陀的信徒，从国王、后妃、大臣、以至贫民、乞丐、奴隶、应有尽有、遍布社会的每一阶层，这是他提倡慈悲平等，济度众生的伟大表现。

备注：

1、优婆塞——近事男，即在家受五戒男居士。

2、优婆夷——近事女，即在家受五戒女居士。

3、头陀——即苦行。

4、耶舍皈依佛陀的因缘——耶舍是迦尸城俱梨迦长者儿子，他过着富乐的生活，但因沉迷酒色，困扰不安。在一次的豪华宴会散席后，他已喝醉，回室就寝，半夜做了恶梦，惊醒后，走出室外，看见他私爱的舞女同一音乐师正在戏弄，因此怒火燃烧，神经错乱，便离开家庭，一路盲目狂奔，直到黎明，走近鹿野苑河边，遇佛叫苦，得佛陀的法音施慰，才恢复精神安定。由此因缘，他及父母均皈依佛陀。不久，耶舍出家，其朋友五十人亦来随佛出家。

5、佛陀度化三迦叶兄弟——佛陀到伽耶山先度化优楼频螺迦叶。此山上有一火龙窟，龙常害人，诸外道不敢近龙，佛却向优楼频螺迦叶借宿龙窟，于翌日往视，见佛已将火龙降伏，遂敬信皈依佛前，与其五百徒众皆闻法证果。于是将外道所用之物，弃于江中，逐流而下，伽耶、那提住江之下流，见而惊异，恐其兄为人所害，率弟子往探，因亦见佛闻法出家。其徒众各有二百五十人亦出家。

6、佛陀度化频婆娑罗王——佛陀带三迦叶兄弟及其徒众千人往摩竭陀国，频婆娑罗王恭敬迎接他与其后韦提希夫人及文武官员均皈依佛陀，佛陀特为他们说五法：

一、布施——分配自己所有的财物作为自利利他，尤其施舍功德能得福报，获富贵。

二、持戒——要修持身、口、意三业清净。

三、果报——说明布施，持戒的功德能生天。

四、恶因——说明贪欲作恶，不能脱苦。

五、修行——要修戒定慧三学，才能达到离苦得乐。

7、舍利弗与目犍连——“舍利”华言鹭鹭“弗”言子，因母眼似鹭鹭，故被称为舍利弗，或舍利子，亦称为身子。初为外道，于途中见马胜比丘，闻因缘法理，便约其好友目犍连跟佛出家。舍利弗与目犍连为佛门二大弟子，先佛入灭。

8、摩河迦叶——摩河华译“大”，亦称大迦叶。为佛十大弟子之一。身有金光，映蔽余光使不现，故亦名大饮光。未出家时，家境富裕，因宿世善根，早发愿修道，虽其父母为彼娶美女为妻，却与妻同约为名义夫妇，于竹林精舍闻佛说法，佛陀为其皈依后，修持头陀苦行，成为头陀第一。后佛于灵山会上，拈花示众，大迦叶领会佛意而微笑，受佛正法眼藏，传佛心印，为禅宗初祖。

9、须达多长者——是波斯匿王的大臣，他乐善好施，慈济贫穷孤寡的人，又被称为给孤独长者。当他到王舍城访友时，特地去拜见佛陀，请佛到舍卫城去宣讲佛法，特向祇陀太子购花园，建筑祇园精舍供养佛陀为说法道场。因祇陀太子赠送花园内的树木，故祇园精舍又名祇树给孤独园。

10、波斯匿王皈依佛陀——侨萨罗国的国王波斯匿，知道他的太子祇陀把首都舍卫城的花园卖给须达多长者，建筑祇园精舍供养佛陀，他早已对佛陀仰慕。有一天带领百官大臣到精舍来拜见佛陀，波斯匿王说：“听说你是一位大觉悟的佛陀，故特来拜见。但我觉得有许多修道者，长年在深山丛林中修行，直到衰老之年，尚不能觉悟，你是这么年轻，怎能得到正觉呢？”佛陀回答：世界上有四事不可轻视。即：

(1)年幼的王子——是将来统治国家的人王。

(2) 初生的小龙——是未来的大龙。

(3) 星星之火——可以燎原。

(4) 年青的僧侣——只心能清净，守护道业，宏法利生，不论老幼贵贱，都能得到正觉。故以上四事，实不可轻视。

佛陀又向波斯匿王宣说佛性平等，人人只要修善断恶，转迷为悟，皆可成佛。王听后，非常信服，便皈依佛陀，成为佛教忠诚的大护法。

11、佛陀回国诸王子出家——阿难陀，提婆达多，阿那律，跋提，娑婆诸王子跟佛出家。佛陀的亲弟难陀，儿子罗睺罗也先后跟佛出家。

12、阿难陀——华译庆喜，相貌庄严，记意力很强，侍佛二十五年，多闻第一。

七、涅槃(圆寂)

佛陀说法四十五年，席不暇暖地奔走，足迹踏遍了恒河两岸。到了八十岁那年，从摩竭陀国到毗舍离，在毗舍离的大林精舍，作最后一次的教诲。这时，佛陀身体染了疾病，已自知将在三个月内涅槃。又渐渐向前走，经过每一村落，便利用休息时间，向村民说法。在波婆村接受金工(金属铁匠)名纯陀的最后供养。病势加重，于是复步行到拘尸那拉城外的娑罗双树林，佛陀就选择在娑罗双树间之处，作他入灭的地方。

佛陀在阿难陀铺好的僧伽梨(大衣)上，右肋卧下时，已经疲倦不堪。当时一位外道名叫须跋陀罗(SUBHADRA)的来求见时，佛陀又抖擞精神向他说法，成为最后度化的弟子，随侍佛陀的阿难陀等见佛病势沉重，十分难过，佛对阿难陀等说：“别难过，信任自己，紧握真