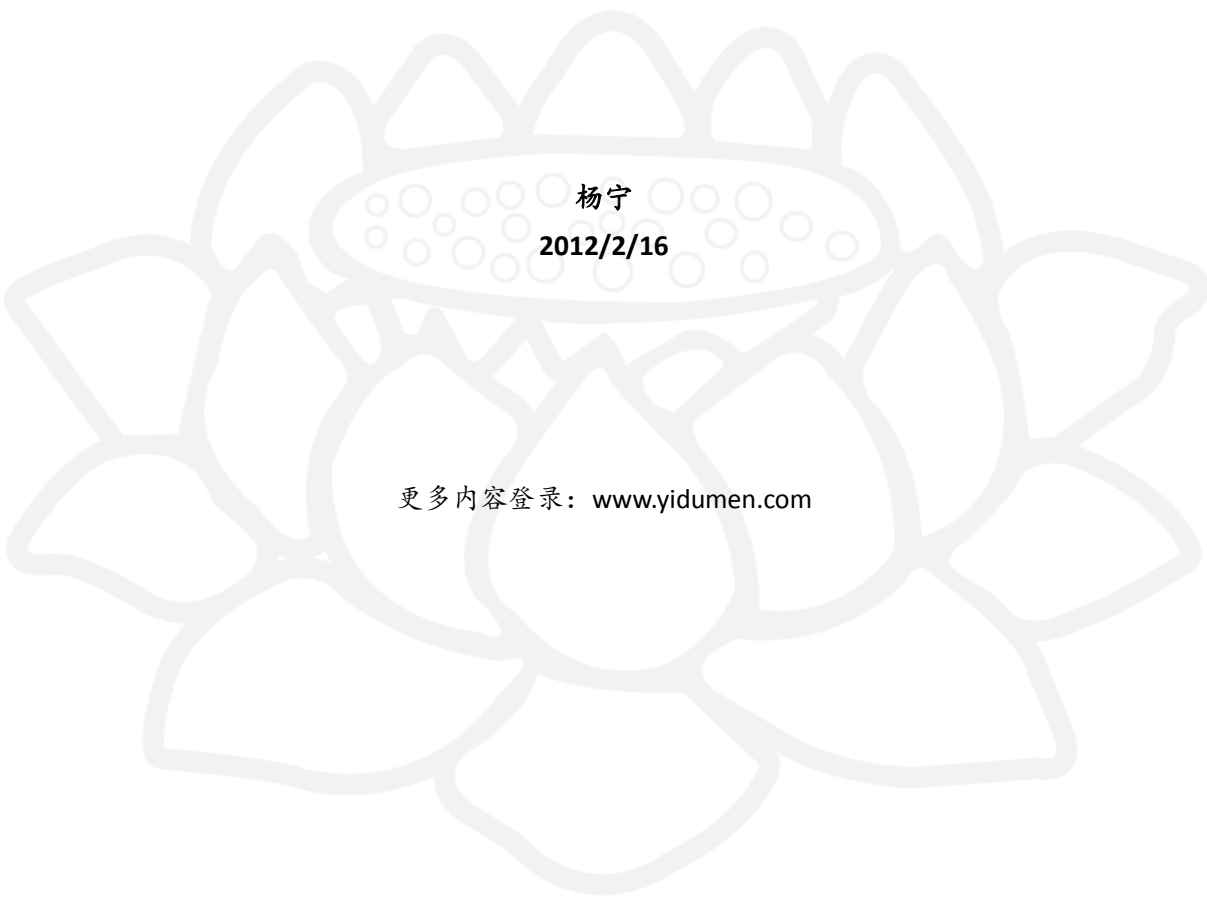


“百日筑基”学习内容

修善行 积功德 炼禅定功夫



杨宁
2012/2/16

更多内容登录：www.yidumen.com

“百日筑基”活动

修善行 积功德 炼禅定功夫

在我们的一生中，可能有无数的一百天，是否有一个一百天是你收获最大，记忆最深刻，对你的生命最有意义的？

常言说，不管学习这个世界的任何知识，每天坚持一定的时间，连续一百天，可能会很有心得，或小有成绩。所以，我们也选择一百天来学习放松、入定、开启智慧的修证。

“筑基”的意思是打基础，中国道家也常用“百日筑基”这个词，但修证的内容有所不同。我们这次的“打基础”主要是净化气脉，开启纠缠的脉结，令自己的身心能真正体验到全然放松，宁静的快乐，为未来的闭关、身心的进一步转化、入定，打下坚实的基础。

正身正意正言

首先需要正身、正意、正言。

正身：端正身形。佛教的出家人要求有“三千威仪，八万细行”，“行走坐卧穿衣吃饭”都有规定。除去有些威仪是为了非佛教徒对僧人有良好印象外，大部分对修证都有帮助。中国的儒家文化也要求“坐有坐相，站有站相”等。身正则气正，气正则脉正，脉正则打通脉道容易。

正意：简单的说，正意就是断绝邪恶、不善的念头。生起贪婪、嗔恨、嫉妒、我慢等等念头时，我们的意就不正了。但贪、嗔、痴、慢、疑是每个人都有的习气，只是程度轻重不同。所以，要想使自己的意念保持正而不偏不邪，学习佛陀的智慧是必要的。

释迦摩尼佛曾教育他的弟子，让他的弟子在修证中，用“佛的观点”来看待自己的身心世界以及身外的万事万物。弟子们将之整理成“四念处”，结集在《阿含经》中。刚开始修证佛法时，看到“四念处”的内容，可以把它理解成为我们意识对世界最正确的四种认知。我们如果真有正确的认知，我们的意念也就不会邪恶。因为所有的邪恶与不正不善都是由于我们没有智慧，无法看清事物的本质而造成的。

“四念处”在小乘佛法中，是用来指导修证的法门，佛弟子们对“四念处”领悟的越深刻，出离心就越强，这个世界对他修证的干扰与诱惑也越弱。我们现在把它用作我们“正意”的基础。

正言就是每说一句话都要正直而有诚意，不说谎话欺骗别人；不谄媚，不挑拨离间；不因妒嫉猜疑，诽谤别人；不说无意义的闲话，不东家长，西家短，议论是非；不说别人明显的短处，如残疾人等；不说黄色笑话等等。在佛法修证中，常常要修“止语”，所以，每个人能管好自己的嘴巴很不容易。所以在“百日筑基”中，大家要注意正言。

四念处内容

一、 观身不净（身念处）：

意识对身体的正确看法。我们的身体臭秽不净，难道不是吗？口水、鼻屎、耳屎、粪便、尿液等等充斥于我们体内，不是用水洗了就真的干净了。但我们很留恋自己的肉体，总是用各种漂亮的衣服、首饰、香水打扮装饰它。所以，修行者常常把这个肉体叫做“臭皮囊”。

二、 观受是苦（受念处）：

意识对“觉受”的正确看法，佛说这个世界对众生是苦海，人有八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦。人来到这个世界在本质上是在受苦，短暂的刺激和快乐与这八苦比起来实在太微弱了。天人虽然没有烦恼，一直处在快乐之中，但是死的时候还有坏苦和行苦。我们只要停留在这个世界上，就无法免除“苦果”的成熟，所以我们要生起出离心，出六道轮回。这个世界不会有恒久的平安、快乐与幸福。但我们却觉得这个世界

很好玩，舍不得出离。所以，佛说众生处在颠倒梦想中。

三、 观心无常（心念处）：

旁观自己的念头，不断生灭、跳跃、迁流变化，很少有不变安住的时候。而我们常常奢望自己喜欢的人，心中每时每刻都有自己，这也是人的颠倒梦想。

四、 观法无我（法念处）：

我们在万事万物中找不到一个不变的本体。如我们的身心在不断生灭中，不知哪一刻的自己是“本我”。婴儿时的自己与老年时的自己哪一个是你呢？你如果说都是，只是相貌变了，但对人来讲，如果肉体、相貌、意识都变了，那就代表是两个人。到底你认哪一个是你呢？如果你说一个是过去的我，一个是现在的我，还是两个你，到底现在的你是你呢，还是过去的你是你呢？过去你认为那个你是你，现在你又认为现在的这个你是你，这不是很矛盾吗？万物都在成住坏空中，没有不变的本体。所以，人中无我，万法也无自性。

修善行

四正勤的修习

释迦牟尼佛当年在教授他的弟子时，说过修证佛法最正确，最有效的四种精进方式，他的弟子将此整理成“四正勤”，结集在《阿含经》内：

- 一、 已生起的善念和善法要令其坚固、增长，成为自己的品质；
- 二、 已生起的恶念和不善法要坚定断除，令其永不再生；
- 三、 未生起的善念和善法要令其生起；
- 四、 未生起的恶念和不善法绝不让它生起。

积功德

积功德有很多种。能利益、帮助别人的言行、所想都可以积功德。

功德与善行的最大区别在于，积功德一定要同时观照到自己的起心动念。即使“无所谓”或“一念不生”，也要觉知到。通过觉知自己的“内心世界”来清理、断除贪、嗔、痴、慢、疑。令自己的内心构筑出来的世界清净、美丽、智慧，充满爱与温暖。（因每个人的内心就是一个小千世界）

这次配合“百日筑基”的“积功德”行为，是修“布施”。布施也有很多种，布施你拥有的一切给需要帮助的人，如劳动、微笑、能力、金钱、智慧等等。佛法中大乘菩萨修的布施有财布施，法布施，无畏布施。

在此我们有个游戏，门口有个功德箱，要求每位参加修法的弟子，每天都至少要布施一元钱到功德箱。没有人监视你，完全靠你自愿。有时我们行善容易，但布施并不易，我相信，对这次所有的修行者，如果门口真的坐着一位急需要帮助的人，如果他用充满祈盼的眼神望向你，内心将你看成他生命中最后能够给予他帮助的菩萨，当他放弃所有的自尊，向你颤巍巍伸出手时，每个人都绝不会吝啬一元钱。但面对一个不懂你爱心的功德箱时，你有何感想？也许开始时，你会想这是老师让做的，就做吧，反正一元钱也不多，我还有这个能

力。这样就无所谓放进去一元钱；有的人想，我是否放多一点钱，放五元钱进去是不是赔了？没有人要求放五元钱，其他人也放一元钱，我为什么要多放，我又不富有；今天忘记带钱了，是否要借一元钱放进去等等。我们的大脑会出现各种各样的念头，但没有怎样做是完全正确的。自己看着自己做这个行为时的起心动念就行了。有的人会换好一百元一元钱的钞票，每天例行公事放一张，想想你是在完成作业吗？你也许会想我究竟怎样做才对呢？或者我到底要放多少钱进去才能累积够功德呢？没有答案，你继续做到你能做到的，但要心无挂碍，相信你布施的钱都会被用于最有意义的地方，相信上师，相信随着在这个世界的“舍”，你的内心世界会逐渐清净，没有烦恼。相信同时舍去的还有令你烦恼的贪、嗔、痴、慢、疑，舍心圆满，布施圆满。有一天，你突然满心欢喜的将钱放入功德箱，而这份喜悦的来临，没经过大脑的任何思考，没有其他触缘，没人在旁边，自己也未考虑放的是多少钱，此时此刻，“功德回归”，你这次修证的“功德圆满”。

一元钱买不来一杯饮料，一块巧克力，但在这儿，一元钱将成为你修行功德的最大助缘。公司将用你布施的钱去传播佛陀智慧和传统文化，它将长出天使的翅膀，变成文字、音乐、影视，带着智慧、爱、温暖、信念，飞向三界六道，点亮一盏盏心灯，利益成千上万的人……

禅定功夫

- 一、每天晚上三个小时的静坐，可能在下午会增加一个小时；
- 二、吃素食；
- 三、禁房事，心念的波动要清楚觉知，而后祈请护法、诸佛菩萨加持护佑；
- 四、其他内容（太极拳、开示、读经等）。

虽然“禅定功夫”在行走坐卧都可以修，但对大部分人来说，只能靠“静坐”来达成。“盘腿静坐”来达成身心的宁静进而入定，开启智慧，这是前人在所有人体的姿势中，根据经验推荐给我们的最佳姿势。

现代人刚开始盘坐比较困难，但经过一段时间的训练，大部分人还是可以的（极个别人也可以用坐式来完成，但坐式时间久身体不宜中正；躺着入定就更不容易，易昏沉睡睡着）。盘腿静坐，身体呈金字塔形，科学讲，物体不同的形状在宇宙中摄取的能量不同，金字塔形的建筑摄取能量最多，这对我们转化气脉很有裨益。

对于修证“大乘佛法”禅定功夫的人来说，坐姿的确立只是第一步。第二步要求的是心的宁静和放松。第三步：当我们的开始静下来时，最重要的是见地的“明晰”，大乘佛法用中道的观修方法来指导禅修，即建立在意识层面的“空”和“有”都不是佛法说的“空性”。我们不能安住在“空的相”和“有的相”之中，比如：杂念

多、散乱是“有的相”或“动的相”。静下来了、没有杂念是“空的相”或“静的相”。两者都是幻相。

静坐中，我们的觉知有分别时，生命的安住状态不在“中道”。从“空有不住”的状态，觉知、觉照到圆满，这即是大乘佛法的禅定修证。而觉知、觉照的圆满要经过一段历程，是经过无数次第的。因开始的觉知只是意识层面的观察、观照、了知。因有杂念、气脉浑浊，这个观察和观照很浅，看不清实相。随气脉的净化和转化，觉知越来越清晰明了，等进入光明境，即进入“照”的层面。随着修证功夫不断增强，最后进入能“照见实相”的圆照境界。但完成气脉净化及转化的过程，只在座垫上坐三个小时，很难达成（但如果能进入忘身、忘我的入定状态，就可能完成），因为一天还有二十一个小时我们在分别、执着之中。净化和打通的气脉还会再被染着、堵塞、缠绕。因在开始修证时，心就是气，心的执着分别和气脉息息相关，心念不净，光靠吃素食，气脉无法真正彻底净化。心念不正，脉也不正，很难打通。心地阴暗，私心重，隐私多的人，光明也很难生起。当然，很多人修证并不能看见光明，看见气脉的转化。但这并不代表你的“心气”没有在净化或转化。你应该会有觉受，就是杂念少了，清静了，喜悦、宁静的时候多起来。听见、看见不喜欢的人，说话做事没有那么烦了，不因小事与人争吵等等……这就可能是气脉已有净化或转化。

禁房事的作用

我们气脉的很多染污和纠缠来自于情欲。我们的心执着、分别很重时，“性生活”对生理的刺激会导致我们好不容易聚集起来，开启脉轮的能量散开甚至漏失。尤其是性行为很杂乱的人，虽然他不执着一份感情，但气脉非常散乱。其实“性行为”中除了双方性器官的接触外，还有看不见的能量交换。能量的交换会影响一个人的身心世界，甚至相貌，过去我们常常看到一对夫妻结婚久了，会长得越来越像，就是这个道理。性生活混乱，从不节制的人，“心淫”会加重，“心淫”漏失的能量比性刺激还多。而且因“心淫”会导致人意乱神迷，六根严重染污，根本无法聚集能量，更谈不上转化成光入定。

大家都已人到中年，有的人自从情窦初开就开始谈情说爱，到现在也未谈明白。让身心在情欲之中歇一百天，当作身心的一个短暂休息。医学说，过性生活可以舒缓紧张、压力和烦恼，是合乎人的生理机能的。在人道，这是有道理的。但是，很多宗派要“禁欲”难道是要逆人道而行吗？是的，在目前看确实如此。但这个短时间的逆人道而行，对人修证的突破有极大的帮助。而且，我们并非是一味的压抑性欲，我们是在佛智慧的指导下，有疏导并借助“性能量”来修证，从而转化让人生起烦恼的习气和欲望。道家说：“顺者为人逆为仙”，也是在说这件事（但并非所有的逆人道而行的事都是对的）。

佛说了三界六道，每一道都有每一道的“道”，但每一道的“道”都有盲区，都不能代表真理。要想发现真理，必须跳出三界六道。但怎样出来？在开始修证时，短暂的逆人道而行是需要的。等我们修证圆满时，我们会明了，这世界的一切法都与佛法不相违背。只

是因为我们的分别、执着、贪、嗔、痴、慢、疑使我们在名、利、情欲之中受害。名、利、情欲本身无咎。

在禁止性生活的同时，我们可能要加素食与太极拳来辅助。因素食气较清，没肉食那么浑浊，会有助于气脉净化和欲望的减少。大乘佛法还用食素来作为培养慈悲心的基础。中国的太极拳动中求静，作为动功，配合禅定修证是比较好的选择。

修证佛法乃大丈夫、智者所为