

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，不仅是我们走入佛门的前提，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

作为学员的日常定课。因为皈依不是一次仪式就完成的，而是贯穿着整个成佛的修行。从这个意义上说，任何法门的修行都离不开念佛、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做了厘清。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，作为佛教徒应该“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，需要对这些讲解进行点评。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、提升、防护这一信仰。我觉得，这些问题特别值得我们深入思考。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的，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。而近年来，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？

人类社会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？我们往那里去？”，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，不论富甲天下还是一贫如洗，不论位高权重还是身处底层，最终都会随着死亡而归零。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、荣华富贵的虚幻性。当老病死降临时，没有什么可以依赖，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，是否会因为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观、世界观和价值观。

我们怎么看待问题，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。

虽然我们时时都在运用三观，但这恰恰是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”，只为自己，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出来的。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，但只要你不愿意像动物那样活着，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，这是目前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，佛教都可以提供智慧思考。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分别提出了不同要求。既让人能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，你会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，是人类无法正确认识自然时的想象，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，多危自弃生以殉物”的评价，2000多年过去，物质诱惑多了岂止千万倍？现在的整个社会，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，也使得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是一样的，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你答案。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，那么他在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，如果在不识货、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，是在你的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？先来看看其他的那些信仰。

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，不需要审查“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，依然会在六道中轮回。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 年前印度，正是婆罗门教盛行的时期。所以，佛教的很多思想特别针对婆罗门教的教义加以辨析。婆罗门教提出“梵我一如”的思想，认为“梵”代表宇宙的大我，而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，修行的最高境界就是体认梵我一如，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，其中并没有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，不仅自己能够觉悟，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，把佛陀当做“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。在八正道中，正见离不开正思惟，而没有正见引导，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。仅仅通过思惟，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，其实只是在迷和悟的一念之间。因为心本来就是无限的，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；一方面是以智慧进行观照，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，从而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。因为证得这一智慧，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”是属于一种心理，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，这个对象是真实有的，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，那我们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，但本质上都是在随着业力流转而已。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，是否认识到了这种意义？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，并且知道佛教是最究竟、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之前，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，才是皈依过程中最为重要的。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，这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，这个善缘很快就会边缘化。

而如法的仪式，则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，如果没有佛教，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。

而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？佛陀也是好人，耶稣也是好人，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，而佛教的最终目标，是像佛菩萨那样，圆满大慈悲和大智慧。怎么做到这一点？佛教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，自己首先就是最大的受益者。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。当他自觉遵守道德的时候，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，也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，为什么要为众生付出？

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，不断引领着我

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；学佛二年，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进行防护。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，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。

这些种子代表了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。这也就是皈依仪式中宣誓的：“皈依佛，如来世尊等正觉为我所尊，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。因为不同宗教就代表着不同的人生方向，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，只是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，只是当做概念来听，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。有句话叫做“榜样的力量是无穷的”，想一想，我们在世间付出最多努力的，不论是学习还是做事业，是挣钱还是求名，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，认识到僧宝对于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，就无法转换成真切的、发自内心的向往。

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。这个思考的过程就是观察修。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》，包含发愿、忏悔、集资净障、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，起到积资净障的作用。积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《道次第》；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，也可能临时把佛法的排名拉到前面，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，就只能看些浮光掠影，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，在善知识指点下当下见性。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，会去追名逐利。

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。不少人来见我的时候，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《道次第》为基础，以菩提心的修行为中心”。《道次第》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《道次第》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《辨中边论》《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，从而使信心不断提升。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教知识而已。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”，只是肤浅的知道而已。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。但关于无常的认识，要回到现实中去观察、思考，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。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。这个“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，如果不断重复之后，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，其实就是“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，他要反复地训练，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，理解是前提，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，而是把自己当做轮回中的重病患者，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教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，但相对整个佛教信众来说，所占比例还是微乎其微的。可以说，佛教目前的信众素质，和这一智慧所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以与之比拟。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。

在今天这个互联网普及的时代，虽然铺天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在接受这种教育，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，开始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，有些人本身已经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，不过是把佛菩萨当做保护神，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，因为这种重复只是动物性的重复而已。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。你才会发现，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。而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，但更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，将是长劫受苦。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，我们造了无量恶业，不知何时就会成熟。即使有幸得生善道，也是朝不保夕的。《道次第》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，不再贪恋轮回中的盛事。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，代表佛教修行的三个层次。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。在修学佛法的道路上，有的人停留在人天乘，有的人选择声闻乘，也有的人会进入菩萨乘。如何突破信仰的局限性，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。