



世界真佛宗宗務委員會 教育處 真佛法學堂
馬來西亞真佛宗密教總會 大德佛學院 聯辦



修行入門

「千江有水千江月」

第一課



我們的這個色身
是來娑婆世界修行的
而不是來造業障的

盧勝彥文集 168 【孤獨的傾訴】
老實的忠告





真佛宗全球資訊網
TRUE BUDDHA SCHOOL NET

虹光大成就



認識佛法與 《虹光大成就》 的修行觀

虹變有化樂
光騰上諸天
下事論修行
成就無有間

勝義
題



課堂目標：

- (一) 認識佛教三乘差異
- (二) 了解修行的意義及《虹光大成就》的修行觀



(一) 認識佛教三乘差異

• 佛法三寶的意義



• 佛教三乘概述



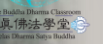
佛法三寶的意義

世間最初有三寶

佛陀在菩提樹下成等正覺以後，自受用解脫的妙樂。自念所證法理、寂靜微妙、甚深難見，唯智者所覺；眾生深著我見，愛樂煩惱，雖然為他們說法，恐亦不能了解，徒勞無益，不如默住。

後經大梵天勸請，世尊才往鹿野苑，為舍佛而來修苦行的五位侍者說苦、集、滅、道四諦。

聽法以後，五人漏盡意解，成阿羅漢，於是世間開始有了三寶：





佛寶 (BUDDHA)

「佛陀」梵語Buddha，是證悟宇宙真理，本著無盡的慈心悲願，以真理來教化眾生的圓滿覺者。因為自覺、覺他、覺行圓滿，成就無上正等正覺，所以稱為「佛陀」。

這裡是指佛教教主本師釋迦牟尼佛，或泛指十方三世一切諸佛。





法寶 (DHARMA)

「達磨」梵語dharma，含有「軌持」之義。所謂教法、理法、行法、果法四法寶，能成無上正等正覺之軌道，如三藏義理，故名為法。這裡是指根本佛法四聖諦、十二因緣、八正道、三法印，或泛指大小乘十二部經等。





僧寶 (SANGHA)

「僧伽」梵語Sangha，意譯為和合眾。在這裡是指奉行佛法，和合共住的出家僧團。其特質有二，即「理和」與「事和」。理和，指大家所斷除的煩惱、所證得的真理，都是相同不二的；事和，指身、口、意三業在事相上，共同遵守《六和敬法》，不相違背。



【初轉法輪】

佛陀：佛寶

四聖諦：法寶

五比丘：僧寶



(一) 認識佛教三乘差異

- 佛法三寶的意義



- 佛教三乘概述



佛教三乘



- 小乘
- 大乘



三乘概述： 什么是乘？

- 學佛的人，都知道小乘跟大乘。
- 這個「乘」字，就是車子的意思。
- 小乘，就是小車。
- 大乘，就是火車。



三乘概述：小乘和大乘

- 小乘：度比較少的人，甚至於只度自己。
- 小乘：1. 聲聞乘 2. 緣覺乘
- 大乘：自度度他，度很多的眾生。
- 大乘：菩薩乘





三乘概述：小乘

- 佛陀住世的時是講小乘。
- 「苦集滅道」四聖諦法，是小乘的一個中心。
- 修「無我」、「無他」，煩惱斷除，成就阿羅漢，不再輪迴轉世。



三乘概述：小乘

- 修小乘，要先修「無我」。再加上一個「無他」，「無他」就是沒有眾生。
- 既然「無我」跟「無他」，煩惱從哪裡生出來？
- 注重自我的解脫。（解脫道）



三乘概述：大乘



- 大乘 = 菩薩乘
- 發菩提心、發大願，像地藏王菩薩一樣，地獄不空，誓不成佛。



三乘概述：大乘



- 發菩提心是大乘的精神，主要在度眾生。以自己的開悟，去覺悟所有的眾生，菩薩就是「覺有情」。
- 自渡渡他。（發菩提心）

我们要修小乘还是大乘呢？

看看师尊怎么说



三乘概述：

- 你修佛教，修小乘、修大乘，都是緣份。
- 眾生走怎樣子修行的路子，都是緣，不能勉強。



三乘概述：

- 有些人，他自己都修不好，他不修小乘，他修什麼？
- 所以你叫他去度眾生，他根本度不了眾生。



三乘概述：

- 大乘要先學小乘，要自度，有了基礎，你發菩提心，你菩提心發的多大、願多大、行多大，成就就多大。



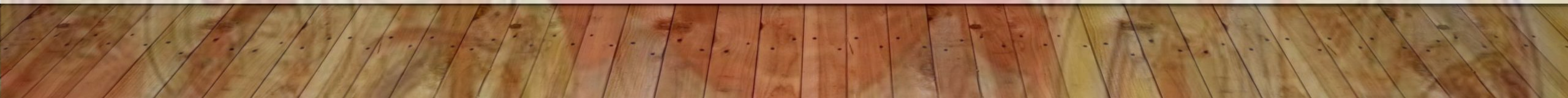
三乘概述：

- 不可以批評小乘。
- 小乘成就了，發菩提心修大乘，也可以。
- 直接大乘入手，也可以。但要記得，眾生是度不盡的。



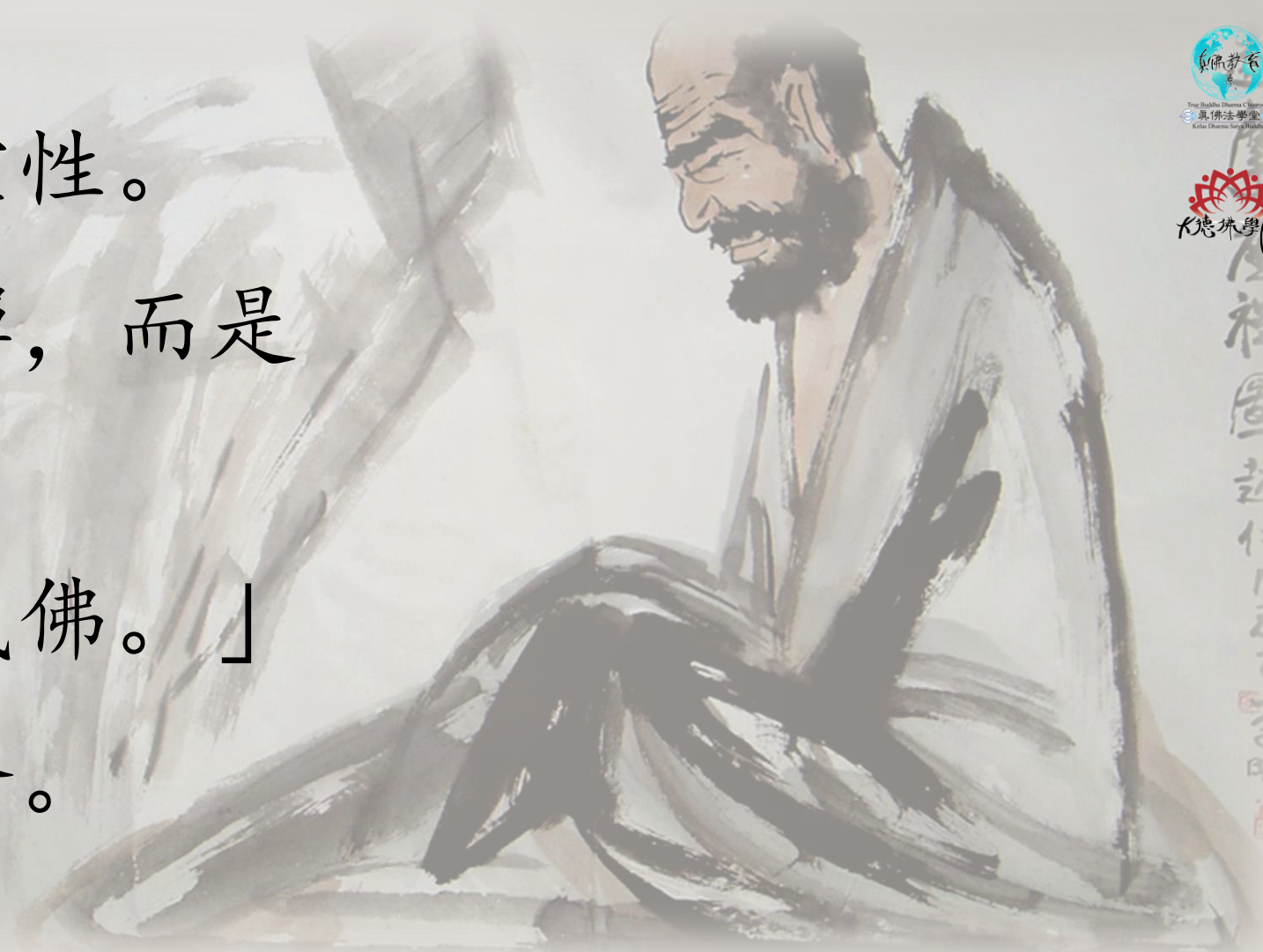


禪宗、密宗、淨土宗



什么是禪宗？

- 「禪」很直接進入空性。
- 不是每天在那邊坐禪，而是直接切入悟境。
- 「直接切入，見性成佛。」
- 要高根器的人才能修。
- 《重讀五燈會元》



禪
圖
達
仁
月
古
石
印

什么是净土宗？

- 念佛法門。
- 奉《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》及《往生論》為「三經一論」。
- 信受彌陀救度，專稱彌陀佛名
- 度眾生最方便的方法

南無阿彌陀佛



什么是密宗？

- 綜合了所有顯密的修行方法，有修行的儀軌。
- 最重「實修」。
- 漸進式的修行，漸漸引導進入體悟的門，再一步一步走到證明最後的空性。
- 使你握住實際的佛法，得到真實的覺受。





顯教與密教的差別



顯教與密教的差別

- 顯教 = 教室 = 「修心」
- 密教 = 實驗室 = 「修心」+ 「修身」

顯教與密教的差別

- 密教重視身體方面的修行。
- 認為宇宙是由地水火風組成。
- 人體也是一樣也有地水火風
- 把人體看成和宇宙是一樣的
- 由人體的修行相應整個宇宙的地、水、火、風



顯教與密教的差別

- 也注重心法。
- 身心合一的修行就是密教。
- 密教認為離開身，就沒有心，離開心，身子也沒有用，是身心合一。



顯教與密教的差別

- 「虹光大成就」即是把身體的能量，用種種修行的方法催發出來。
- 密教修行是有感應的，會產生一種很大的力量，我們稱之為「法力」。



顯教與密教的差別

- 「顯」= 釋迦牟尼佛所說；
- 「密」= 大日如來所說。
- 應用身口意種種的技巧，去開發內密的方法，而得到**虹光大成就**。



顯教與密教的差別

- 佛弟子要顯密圓融。
- 理論懂才能從實際去修。
- 從修當中又會產生新的理論，當中又會得到實驗的一種效果，這兩個是不可以分開的。
- 所以顯跟密必須要完全圓融。



顯教與密教的差別

- 我們也可以先修顯教（顯法），把一些佛教的理論通通能夠融會貫通，以後再來實修密法，這都是很重要的。





對顯密與其他宗派 的看法



對顯密與其他宗派的看法

- 有人問：「對於顯教、密教跟其他宗派，有什麼看法？」
- 我認為宗宗平等。
- 我們對於佛教裡面所有的宗派都應該要尊崇、要尊重，因為都是佛所說，都是如來所說。



對顯密與其他宗派的看法

- 在佛教的圈子裡面，不應該有毀謗的。
- 佛教跟其他宗教之間，也不應該有毀謗，
- 這都只是一種層次的問題而已。





對顯密與其他宗派的想法

- 修行人，必須要顯密圓融，宗宗平等，沒有分別，對所有的宗派，同樣通通要尊敬，要尊崇。

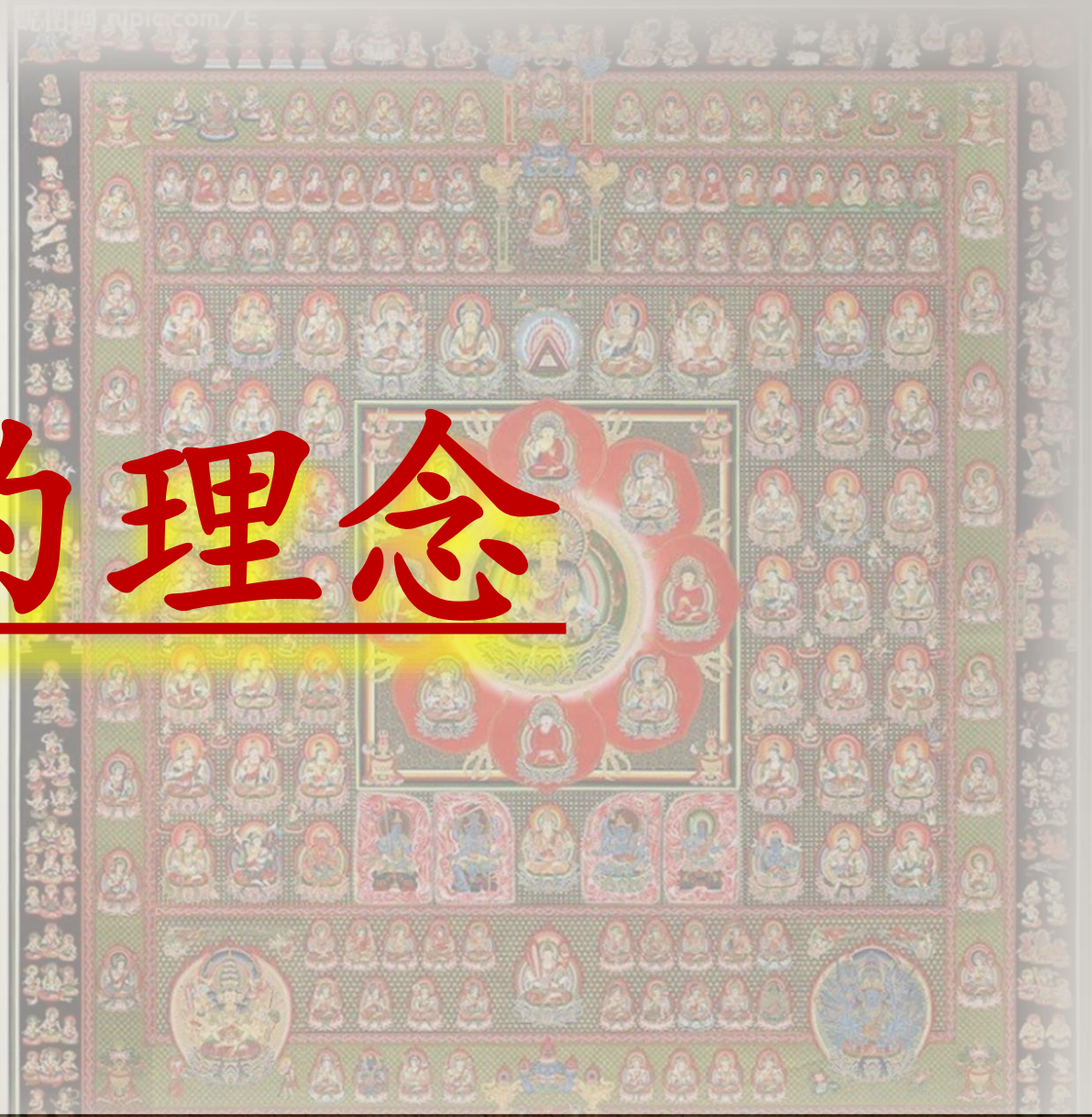




顯密都是要為重的，
你能夠明白佛理，
又能夠注重密法的事修，
可以講顯密合一的修行才是最好。

恭錄自盧勝彥文集 654
活佛之歌（三）《道顯密各有所專》

密教的理念



密教的理念

- 一般對佛教的研究是用三個字來表示：
- 「體」——本體
- 「相」——表面上的相
- 「用」——如何去應用



密教的理念

密教的「體」：本體論

- 宇宙是由六大構成（地、水、火、風、空和識）
- 人體一樣有六大。
- 人體是一個小宇宙，整個宇宙是大宇宙。



密教的理念

密教的相：曼陀羅

- 密宗道次第廣論：是用「曼陀羅」的相來解釋。
- 密教以相修「曼陀羅」，來做密教的相。



密教的理念

密教的用：

- 外修身口意，內修氣、脈、明點。
- 把身體轉化成光明，去印證宇宙意識的地、水、火、風、空、識這六大。



密教的理念

- 本體論就是六大。
- 表現出來即是「曼陀羅」
- 應用身口意和氣、脈、明點的修練。
- 最後以人身的小宇宙和大宇宙意識合一。





人身難得



人身難得

- 佛典記載：舍利弗到給孤獨園建祇園精舍，挖到螞蟻窩，舍利弗在打坐時，螞蟻的元神來見舍利弗，問：何時可轉變螞蟻的身形到人的世界？
- 舍利弗觀察后說：遙遙無期。
- 因為牠們並沒有種什麼轉為人身的因。

人身難得

- 阿修羅道：瞋恨，在鬥爭的世界裡，無休無止，要轉人身也很困難。
- 天道：佛陀說諸天是「痴」，到了天上以後只有享福，忘掉根本的修行，是最大的愚痴。
- 佛陀認為諸天難修，阿修羅道也難，三惡道更難。



人身難得

- 只有人才懂得修行，所以在六道當中只有人才懂得修行，這就是人身難得。
- 要得人身要守五戒。人就是具有理性、有智慧。
- 畜生道難守五戒，畜牲界很難轉為人身。只有繼續再造業，業很難盡。



人身難得

- 佛經：「人身難得今已得，中土難生今已生，佛法難聞今已聞」
- 釋迦牟尼佛感嘆：眾生難盡，因為就算聽到佛法了，還是有疑惑不定！
- 佛是人本身去修行，去開悟得道的，所以人身是非常的珍貴。



修行的要義



修行的要義

- 什麼叫做行者？
- 修行的人就叫做行者。
- 修行的要義是什麼？
- 密教羯摩四法：

息災、增益、敬愛、**降伏**



修行的要義：降伏

- 「最大的敵人就是自己。」
- 修行主要降伏的對象就是自己。
- 行者要降伏自己的「三毒六賊」。
- 三毒就是「貪、瞋、痴」，
- 六賊就是「眼、耳、鼻、舌、身、意」。



修行的要義：皈依

- 皈依一個真正能夠明白佛理的師父
- 你們覺得皈依太簡單？其實皈依不簡單
- 禪定的最深意識 = 第九識「菴摩羅識」。
稱為「如來藏」，就是佛識。
- 皈依到最後、最重、最深的是皈依自己。





釋迦牟尼佛在開悟時說：

奇哉，奇哉，一切眾生皆有
如來智慧德相。

但以妄想執著，不能證得！

修行的要義：明覺

- 「我每天過得很好，我為什麼要修行呢？我心地好就好。」
- 保持「明覺」，清楚明白。修行以後能夠得到明覺，能更明白，不會再迷糊。



修行的要義：解脫煩惱

- 佛陀：人生就是苦，世間有八苦。
- 修行就是要解脫痛苦，得到大樂。
- 人都會有煩惱，煩惱去不掉，永遠是包袱。
- 不修行，永遠無法解除煩惱。



修行的要義：覺悟

- 來自於宇宙意識的智慧。
- 領悟高深的佛智慧。
- 產生清淨的光明：「淨光」。
- 應變的能力：任運自在
- 自主生死。



修行即是轉化



修行即是轉化

- 從凡夫一直到成佛。
- 由污穢的變成清淨。
- 由充滿「雜念」，到「無念」。
- 身體由粗的變成細的。
- 由淺的意識變成最深的意識。



修行即是轉化：密教的轉化

- 佛菩薩進入身體，與行者合一。
- 雜念轉化為無念。
- 污穢轉化為清淨。
- 「一淨一切淨」的理念



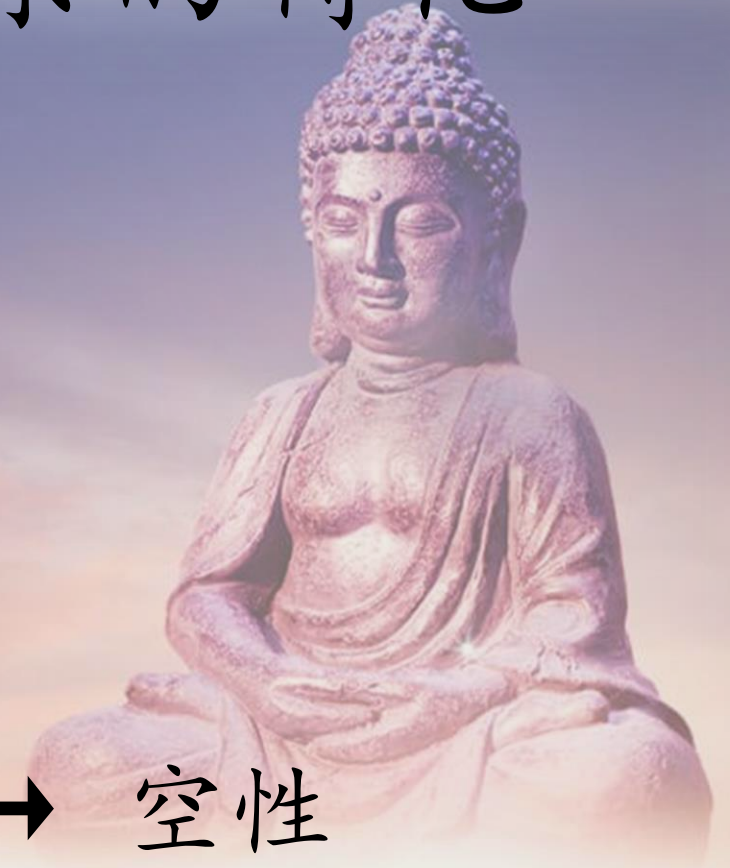
修行即是轉化帝洛巴與那洛巴

- 那洛巴初見帝洛巴捕魚殺生，不願皈依
- 空行母提醒：不要被外相迷惑
- 帝洛巴能以法力令魚往生西方極樂世界
- 表面殺生，實際超度 → 真正的「轉化」
- 食物超度：轉化殺生為慈悲



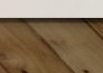
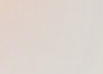
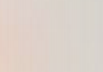
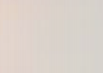
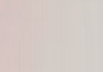
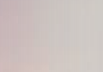
修行即是轉化：禪宗的轉化

- 「佛來殺佛，祖來殺祖」
- 破相、破執著
- 印證空性 → 行為不染污
- 前三三、後三三 → 不增不減 → 空性



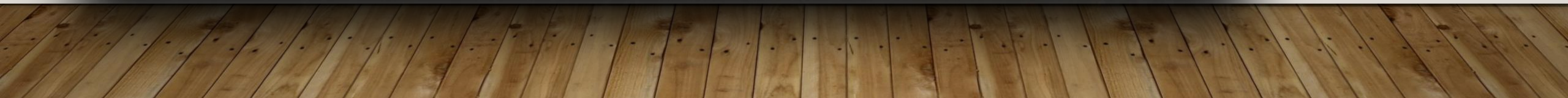
修行即是轉化無著禪師的公案

- 文殊問「前三三、後三三」
- 無著初答不出，後來悟到「不增不減即是空」
- 文殊顯現，無著以飯匙打衲：「以空打空」
- 印證空性 → 行為不染污



A silhouette of a person sitting in a meditative pose (lotus position) on a rocky outcrop. The person is facing away from the viewer, looking towards a sunset over a range of mountains. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

真修的行者



真修的行者是：

- 苦行、不倒單？
- 行者在樹下、墳墓間修行？
- 建大廟？
- 大和尚、大師拿諾貝爾和平獎？
- 作善事就是真修行？



真修的行者是：

- 真正的行者在於能調伏自己的心。
- 「調御丈夫」：佛的稱號，意指能安止自心，不隨境界起貪瞋痴。
- 真修不在外相，而在內心的清淨與安止。





什麼是真正在修行？

什麼是真正在修行？

- 肉眼無法判斷真正在修行
- 是三寶和尚？還是「三飽和尚」？
- 啟靈後的每次修法靈動？
- 不洗澡的修行人，聞起來有香味？



什麼是真正在修行？

外相本身不重要，最重要是本身的內相。心光發露，調整自心到清淨，才是真修行。



A vibrant rainbow arches across a bright, cloudy sky. The sun is shining brightly in the center, creating a lens flare effect. The clouds are white and fluffy, and the overall scene is bright and colorful.

「虹光大成就」

什麼是「虹光大成就」？

「虹光大成就」：密教修行最高的成就

「虹光」有形象徵彩虹光；

無形象徵宇宙的意識——宇宙中最深處的意識。

修行成就跟宇宙意識合一就是「虹光大成就」。



什麼是「虹光大成就」？

成就「虹光大成就」身有光明，宇宙的意識會跟行者相應。

大成就者入滅圓寂時，虛空中會出現彩虹，這是天垂異相，而他身上也會有虹光。



什麼是「虹光大成就」？

修行是人世間一件很偉大的大事。

要知道宇宙一切都是空幻的、虛空的、幻夢的。

「虹光大成就」就是從凡夫進入到宇宙的意識，跟宇宙合一，這就是「虹光大成就」





《总结》



《总结》

佛法三寶：佛法僧

三乘概述：小乘（声聞乘、緣覺乘）、大乘

禪宗、密宗、淨土宗

顯教與密教的差別

顯教 = 教室

密教 = 實驗室



《总结》

對顯密與其他宗派的想法：宗宗平等

密教的理念

「體」——本體論

「相」——曼陀羅

「用」——身口意和氣脈明點的轉化

人身難得：五道難修



《总结》

修行的要義

降伏自己的三毒六賊。

皈依自己的佛性。

保持明覺不迷糊。

解脫煩惱痛苦。

任運自在，自主生死。



《总结》

修行即是轉化：凡夫一直到成佛

真修的行者和真正的修行？

「虹光大成就」：密教修行最高的成就






我就是希望能夠把「虹光大成就」的修行法，讓所有的修行人知道，讓所有的人明白，也讓大家知道，什麼是清淨的修行。

人世間修行是非常的重要，而要得到一個真正的修行方法也是很不容易。我希望大家都能夠珍惜「虹光大成就」，這是密教修行的無上大法。

蓮生活佛講《虹光大成就》序 我講「虹光大成就」



有誰能從輪迴中解救你？
答案令你想不到
除了自己之外
實無他人

盧勝彥文集 180【天邊的孤星】
有誰能從輪迴中解救你



世界真佛宗宗務委員會 教育處 真佛法學堂
 馬來西亞真佛宗密教總會 大德佛學院 聯辦



修行入門

「千江有水千江月」

第一堂課圓滿吉祥
 祝願大家

福慧增長

謝謝您的出席聆聽

蓮花俊仁 合十