

佛教之原理与修炼的目的

(一)

怎样才算是真正的佛教徒

什么叫作佛教徒？佛教徒要经过正式的受戒、皈依，就是经过所谓的三皈依、受五戒；三皈依就是皈依佛、皈依法、皈依僧；五戒就是戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。凡是受过三皈依五戒的，才能正式成为佛教徒。「皈依」就是皈依、归附的意思，皈依佛、皈依法、皈依高僧；佛、法、僧也叫三宝，因此也叫作「皈依三宝」。受五戒就是要戒杀、不能杀生，要吃素；戒盗、不能偷东西；戒淫、戒色，不能犯淫乱，最好能出家、不娶妻；戒酒、不喝酒，因为酒会刺激人、能乱性；戒妄语，不可以乱讲话，这就叫修行了。凡没有经过三皈依五戒的，都不能算是真正的佛教徒。很多中国家庭都说自己是信佛教的，其实应是传统的神道教。比如，拜天地君亲师；过年的时候发大纸，腊月廿三送灶神，正月初二接财神，贴对联、挂门神……这些都是神道教的习俗。还有像拜送子观音，求签卜卦，信轮回，初一、十五吃素，若有人死了还要找和尚来超度念经……像这些没有经过三皈依五戒、只是随着大家行旧俗的，都不能算是真正的佛教徒。有些人甚至是把神道教也混在一起了，他也信玉皇大帝，也信封神榜上所说的那些故事，也信土地公、城隍、门神、财神，也信雷公、闪电娘娘……这些都是神道教，不能算是佛教；真正的佛教徒要经过三皈依五戒。

佛教的修炼原理



佛教有一套修行的法子。佛教真正的真理叫四真谛、八正道；真正相信的是三世、十二因缘，过去世、现在世、未来世；真正修炼的法子有六波罗蜜、有六个渐进的程序；真正要实行的是三无漏学。这才是佛教真正要进入的修炼光景。那么，我们要把四真谛、八正道、十二因缘、三无漏学、六波罗蜜，稍微地解释一下。当然，佛教有很多的宗派，比如，三个大的宗派，有净土宗、有禅宗、有密宗，在一个派别里还有很多的宗。此外，在佛教的修炼里还有两个区别，一种叫大乘、一种叫小乘。这都是专门的学问，我们不能讲得太多。我们最要紧的是说明佛教的修炼和它确实的内容。我们在这方面可以讲得清楚一点。

我们先说明佛教有一个总的、最高的理想追求，叫作「还我真如」，就是说每个人里边都有佛性，或者说是灵性。所以，每个佛教徒所追求的就是人里面这个灵性的真觉能够觉悟。人的灵性里有一个觉悟，我们用现代科学的方法来说明「还我真如」就较比容易懂，也就是要培养人里边的第六感、第六知觉。什么叫第六知觉呢？我们稍微解释一下，人的眼睛叫作视觉、耳朵叫作听觉、鼻子叫作嗅觉、嘴巴叫作味觉；身体上各个肢体接触的时候，我们会有刺激的反应、会有感觉，这种就叫触觉。所以，这五种知觉都是藉着外物而有的直觉。我们的眼睛看见外头的东西，耳朵听见外边的声响，鼻子闻到外面传过来的味道，嘴巴吃了食物就能尝出苦辣酸甜不同的味道……像这些都是藉着外物进到我们里面来感知它。当然，身体的接触（触觉）更需要外物，你需要碰到、接触到这些物体才有感觉，甚至于冷热的感觉也都是属于触觉方面的。

除了这些以外，人类还发现了第六知觉。第六知觉就是一种灵感的知觉，不

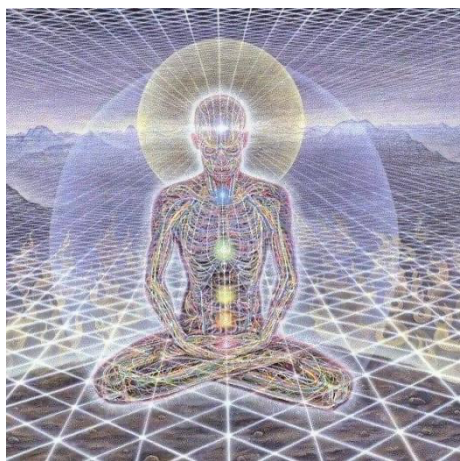
必藉着外物就可以感觉，所以，佛家就特别注重修第六知觉。我们用科学的法子来看，这也是一种非常正确的修炼。所以，佛家的这种修炼是非常正确的、是科学的，并不是歪理、不是迷信。我这样解释，我们就知道为什么很多有知识的人也会去追求佛教，也会按照佛教的方法一步一步地去修炼。因为这种修炼实在是很科学、很有道理。兄弟我过去也这样追求过，也曾经一步一步、循序渐进地修炼过，也是确有成效的。不过修炼的结果如何呢？我要特别详细说明出来，大家就能明白了。佛教最要紧的就是修人里头那一个灵感直觉，因为他们认为人是有灵的。人除了肉体以外，里边确实有灵；灵是活在人里头的。每个人都有灵，人为万物之灵，灵犀一点通，一灵不昧。人确实有灵，这是不错的。若把这个灵集中起来，就可以修炼到能够自由使用的地步。若按科学来说，这个灵就是第六知觉、就是第六感，也就是灵感的知觉。若把这个灵修得一点不散乱，让它集中、强大，甚至于当它脱离肉体以后还能够存在、还能够转解、延续下去。

佛教把灵集中起来的方法就是用六波罗蜜，其中最重要的功夫就是三无漏学。举例来说，有时候我们正在讲一个人，有几个朋友坐在一起谈话，说张三或者某某人怎么好久没见了，可说着、说着，这个人就进来了。我们大家就哈哈大笑：「说曹操，曹操就到了」，这是我们经常会遇到的一种情况。这好像很奇怪，我们一直念叨这个人，说着、说着，他就来了。但原理究竟是怎样的呢？我们就不懂了。可这样的事情确实有很多。第二种情况就是有时候我们第一次到了某个地方、某个从来没有去过的地方。可非常奇怪，当我们到了那里以后，就好像我们曾经来过这个地方，好像在梦里梦见过，好像对这个地方有非常清楚的印象。这个地方确实没来过，但却有一个印象，大概是在梦中梦见过吧，一般人都是这么想的。可什么时候做过这个梦也不知道、也忘记了。很奇怪，我在很多讲道的场合里问人说，「有没有这样的情形？」很多人都举手，很多人都有这种奇妙的感觉或遭遇，他们到了一个新地方，但这个地方居然是在梦中梦见过的。其实不是这样，那是什么原因呢？我们每个人都有第六知觉、都有一种灵电的发射能。有时候人会发射一种好像电波一样的东西，我们可以说这叫「灵电波的发射」。每个人都能发射这种灵电波。

当我们几个人谈话的时候，有一个人的灵电波发射了，就好像电台发射电波一样；这个灵电波发射出去忽然间就碰到了张三（因为张三正往我们这边来），就把他的影像捕捉回来了，如同雷达一样，就把他的影像传导回来了。那么，我

们脑子里就忽然有个显像、忽然想起他来，就说「张三好久没见了。」大家也附和说，「对，我们常常聚集，但怎么最近看不到他了呢？」这样说着、说着……他就进来了。大家就稀奇，说曹操、曹操就到了。这是什么原因呢？就是人有一个灵电波。但它只是偶尔发射、不是常常发射的。它忽然间发射一下就产生这样一种结果。当灵电波发射的时候，就碰到张三正往这边来，然后就说「张三怎么好久不见了」，可正提到张三的时候，他就进来了。所以，这不是「说曹操、曹操就到」；乃是曹操正往这里来的时候，有一个人发射了灵电波，捕捉到了曹操的影波，使他想起曹操、才说到曹操，然后曹操就到了。这是一种非常正常的、非常科学的解释。

第二种情况，我们要前往某个第一次去的新地方，我们还没有到、正走的时候，我们的灵电波就忽然发射出去，就捕捉到了当时的情景、就打回了一个印象，好像雷达探测器一样，就把那地方的形像照回来、在我们脑子里显现了。等我们到了那里一看，就跟我们脑子里所得的印象完全一样，好像做梦梦见过吧，可不对呀，也想不起来在什么时候梦见过，却就是有这样一个印象，到了那里一看就是这个地方，完全一样。这叫什么？第六感；不需要用眼睛看、不需要耳朵听、不需要嘴巴尝、不需要鼻子闻、不需要手去摸。所以，在视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉以外，还有一个第六知觉，是能够感觉到的，也叫作第六感。



佛教的道理也说这种第六知觉是确实存在的、是应当加以修炼的。这才是我们里面真正的能量，我们应当把它集中起来好好修炼。那么，他们还有一个理论，为什么现在的人没有这种能力了呢？因为我们用眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、身体接触这五种知觉，就把第六知觉都消耗光了、都迷惑了。我们第六感不发达，是因为我们用这五种知觉用得太多，甚至于还有我们的思想（也叫「法」，就是意念）也用得太多了、整天胡思乱想。一个人的灵电是有限的，因为我们消耗太多，我们天天用眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、身体接触、脑子乱想，因此这六个东西叫作「六贼」。眼睛的色，耳朵的声，鼻子闻的香气或臭气，嘴巴尝的苦辣酸甜各种滋味，还有身上的痛痒酸麻各种感觉，还有脑子里的胡思乱想，

这六个东西就把我们的灵电都消耗光了。所以，灵电不能集中使用，就不能用第六感去接触事物。只能用眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和脑子去处理事物，不能用最强、最奇妙的灵电去感知事物。

这个灵就是「真如」、就是我们里边真正的能量。这用现代科学来解释也是很有道理的、也是非常对的。人生来就是一个蓄电器，好像电池一样，装了一些电在里边。我们一生就来使用这个电池、来消耗这个电。我们眼睛看也要消耗，耳朵听也要消耗，鼻子闻也要消耗，嘴巴尝也要消耗，身体接触也要消耗，我们脑子想事情也要消耗。我们做一切的事都需要能量，就把我们里边所储存的能量都用光了。那么，我们就不能把第六知觉的这种灵电集中起来了。所以，眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、身体接触、脑子想，这六种消耗叫作「六贼」、这六种功能叫作「六根」。佛教修炼的法子就是斩六根、除六尘、或者断六贼。

「贼」的说法就是这六种功能把我们的灵电都偷光了、都消耗完了。所以，佛家要修炼、要出家、要离开城市，让眼睛不看、耳朵不听、鼻子不闻、嘴巴不尝、身体不接触、脑子不乱想。

他们用的法子有两个，一个叫作「戒」，「戒」是什么呢？就是把外边所有的漏洞、所有能够漏掉灵电的门路都堵起来，不让它漏掉、尽可能地把它集中起来；然后是「定」，就是打坐、抱元守一，三花聚顶、五气朝元，让灵台明净。这是要有工夫、有传受的。比如，怎样有手印、怎样有心印，怎样打坐、入定（入无漏之禅定），这叫坐禅、入定。每个修炼佛教的人都必须守戒、入定，就是「戒」、「定」。当然，在这个渐进的程式里（就是六波罗蜜里），还有几套东西？第一要持戒，就是守戒。第二要布施，就是要修外功、做好事。还有要忍辱，要去要饭、要把自己弄到极卑微的地步。修道院里的修女修士们修炼也有这么一套，就是要忍受一些羞辱，无论什么气都要忍受。忍辱是一种锻炼心性的法子，不发无名之火、不生气，用你的精神力（就是法意）去控制、去操练。所以，忍辱也是必须的。别人给你米也好、给你钱也好、给你剩饭也好……无论给你什么东西，你都要很恭敬、很感谢地领受，不挑剔、也不动心，这就是忍辱的工作。布施是帮助别人，是把自己所有的给人家；而忍辱是向人家要。然后，精进就



是修八正道。我们不在这里对八正道多作解释，八正道就是正思维（思想）、正念、正语（说话）、正精进……要在这八正道上修炼、去精进。那么，修了以后，就要入无漏之禅定，也就是佛家常说的斩六根、除六尘、断六贼。三无漏学，「戒」是堵漏洞，「定」是抱元守一、聚集灵电；然后是「慧」，就是让灵明亮起来，让灵台明镜、一尘不染。到了这个地步就四大皆空，空即是色，色即是空，无物无我。到了这个境界的时候，灵就可以自由运用了。佛家有一种的俗语叫「三摩地」，就是达到这种境地、这种地步，灵就可以自由运用了。

佛教修炼的不同境界

灵可以运用到什么程度呢？他们称之为「神通变化」。到了这时候，灵就可以自由使用了。初步的时候是「天眼通」，人坐在屋子里打坐，入于无漏之禅定，灵集中了、灵台明镜了，灵就可以外放、发射，好像雷达波发射一样。若有人来了，他就可以知道是谁来了、就可以看见影像。这就跟我们所说第六感的作用是一样的，他不用五种知觉，不用眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、身体接触，他坐在那里打坐就可以把灵发射出去接触外物，就可以看见是谁来了。我们中国人说，到了这种地步就叫「未到先知」。他可以把灵发射出去看见东西，这叫「天眼通」。第二，再修炼到一个地步，就可以「天耳通」。他坐在那里不光能看到影像，还能听见声音。这个声音不是外边嘈杂的声音，而是人心里的声音。到了第三步，就更厉害了，叫作「他心通」，他可以用他的灵去探测别人的内心、可以感觉到别人的心思。第四，是「宿命通」，这时就佛法无边了，已经能知道过去世、现在世、未来世。我们中国古时候说有些人能够前知五百年、后知五百年，他能够知道过去、现在、将来的事，能够超越时间、能够探测时间以外的事。

以后我也要讲到一些关于属灵的事情，这个灵确实可以超越时间、空间，不受时间、空间的限制。当然，灵越强、超越得越远。最后到什么程度呢？天眼通、天耳通、他心通、宿命通，最后就是「变化通」，他可以与万物接触、能够跟动物讲话，他可以用他的灵支配动物、用他的灵支配石头、树木、花草，他可以把他的灵附在物体上，能够降服它们、能够左右它们。这就叫变化通。所以，有时候人可以与顽石说话，让顽石点头、让石头听话。比如，「降龙伏虎」的故

事，人可以指挥老虎、猿猴、或大象，或其它什么动物，但不是用声音，而是用灵，这叫什么？变化通。所以，在佛家里有十八罗汉，有降龙伏虎罗汉……这就是表明他们到了这种境界。所以，一个人修炼灵（就是第六感，就是人所承受原始的灵电），能够修炼到自由运用的程度，天眼通、天耳通、他心通、宿命通、变化通，到了这样神通变化的地步，就佛法无边了、就不得了了。

佛家的修炼就是从这几个方面来说的。这是最高深、最高级的修炼。像这种修炼都要出家，女人要作比丘尼、作尼姑，要离开家庭、要脱去一切烦恼，连一根头发都不能留，三千烦恼丝都要除得一干二净，然后才能够专心去修炼。那么，男人也要出家，要作沙弥、作和尚，不受一切世俗的搅扰，甚至要面壁、要闭关。有的人把自己关在房子里很多年，有的人在山洞里、对着墙壁坐很多年，要在那里持戒禅定，要在那里入定、入无漏之禅定，甚至能够辟谷，就是不吃东西，只喝清泉、吃松子就能维持他的生命。修炼到最后这个人坐在那里，灵魂就能出窍，他可以用第六感随时幻化出去度化人。这是对于出家之人的一种高级修炼，是达到最高境界了。

他们还有一种普通的说法，叫「普渡慈航」。人生就好像一条船行在海里；这个海是什么海呢？欲海。或者说，人生就好像一个情欲的海；所谓「欲海浮沉」，这个海里都是情欲。那么，人就好像一条船；船要稳达彼岸、要达到西方极乐世界，却怎么也达不到岸。达不到的原因就是船的漏洞太多了，左一个洞、右一个洞，东一个洞、西一个洞，甚至前后都是洞；这些洞就使海水漏进来了。海水就是各种的情欲，七情六欲、酒色财气、功名利禄、声色利欲……这些东西都往船里漏。那么，水一多，船就沉了、就沉沦在欲海之中了。这就是说到普通人的光景。



普通的人并不求达到什么神通变化的地步，他所求的就是稳达彼岸，能够从这一头到那一头，这一生能够好好度过就不错了。可你这条船都是漏洞，尤其像我们刚才所说的三皈五戒，五戒就是最大的漏洞、是最容易漏水的地方，所以你必须守五戒。你若不守五戒，这些漏洞一定会使你的这条船沉下去。所以，佛教

徒第一件事就是守五戒。我们已经看过五戒的第一条就是戒杀，第二是戒盗，然后是戒淫、戒酒、戒妄语。这些东西都是大漏洞。假如，你要作和尚的话，大概有五百多个戒，还有菩萨戒、尼姑戒、沙弥戒、比丘戒……你修的层次越高，戒越多，那是什么原因呢？因为这些戒就是堵漏洞的，要把漏洞都堵起来。这样，你的这条船才可以稳达彼岸，才可以不漏、不沉沦。这说得很有道理。那么，你在家作居士、作佛教徒也要持戒，只是戒少一点，只守这五个戒就行了，就是戒杀、戒偷、戒淫、戒妄语、戒酒，还要加上「三宝」，就是要顺服佛、法、僧；用佛、法、僧的力量来带领你，这样，你就可以稳达彼岸、就可以不至于沉沦。这是一种较比普通的修炼，不是高级的修炼。高级的修炼不只于能稳达彼岸，还能天眼通、天耳通、他心通、宿命通、变化通，还能成为法力无边、救度众生、有能力的佛。

所以，我们从佛教的讲论里就知道这种说法确实是科学的。人里面的的确确有灵，人生而有灵，真好像一个蓄电池一样。若是集中使用，确实可以增加能量。我们举例来说，一个人假如瞎了眼睛，也就是说眼睛消耗的能量降低了，就把这方面的能量增加到听觉、触觉、嗅觉上，他的听觉、触觉、嗅觉就格外灵敏，所以，一个瞎子能通过听人的脚步声就知道这人是谁（他的听觉特别灵敏，是我们听不出来的），他的鼻子也能够敏锐地辨别不同的味道。此外，他眼睛的能量也增加到触觉上，他连钞票都能清楚地摸出来是多少钱。但我们怎么摸也不行，因为我们在触觉方面没有这么高的能量、没有这么强的灵敏度。瞎子的耳朵还可以听风辨位，他通过听风的声音就能知道方位。你不停地摇他、转他，再让他分辨东西南北，他马上就能知道。真奇怪，我小时候就作过这些坏事，把一个瞎子抱起来，转了他半天，再让他说出这是哪一边，他一下就指出来了，非常奇妙。这是什么原因呢？就是把视觉所结余的能量增加到其它几个知觉上了，这是必然的。那么，佛教的道理就说，把连同思想在内的六种感官的能量都集中起来，抱元守一，完全集中在一起去使用。这当然是可以的。

佛教修炼的困难

不过，很少有人能够修到这种程度。尤其今天在廿世纪、在这个花花世界里，能够修佛的人、甚至是能够稳达彼岸的人，恐怕都很少了。为什么呢？因为

声色利欲、酒色财气……外边的诱惑太多了。就拿现在的电视机来说，谁能够忍住不看呢？有的人甚至整天坐在电视机前看。谁的耳朵能够不听呢？连走路都要带着随身听、随时随地要听，是不是？所以，人要听、要看。现在美食发明之多，所谓中西合璧，中菜西吃、西菜中吃，各种美味数不胜数。从前皇帝吃的东西，现在我们随手可得。像银耳、人参……这些从前都是帝王之家、高官显赫吃的，现在我们随时都可以吃得到。现在宫廷秘方都传出来、御膳房的菜谱都传出来了，我们可以随便吃。你想想，这口腹之欲是多么吸引人。尤其在香港，茶楼里的花样每天翻新，哪个茶楼花样变得多，就能人客常满。所以，现在真是又吃又喝，又买又卖（路十七 28）。物质文明不断进步，工厂造出各种千奇百怪的东西，这个世界吸引人吸引得不得了，耳听听不完、眼看看不满。我们的思想更不用说了，电影、小说、电视……各样的故事情节离奇，引人入胜，悲欢离合，使人心里就不能自己，非常受诱惑。对不对？所以，现在想要修炼，要斩六根、除六尘，是相当困难的。

即使那些生具慧根的人想要作和尚、要修炼，我觉得也是很困难的，没有几个人能修成。现在他们都是作外功，以此为号召。比如，作点好事、办医院……这叫布施。或者自己去化缘，忍辱、清苦一点，然后捐些钱、作些好事，就觉得是功德无量了。其实，他没有真正修佛家最高的境界。所以，今天好多和尚无论



是大乘也好、密宗也好、法华宗也好，甚至现在有些和尚是在家修行，还可以娶妻生子、可以世袭。像日本就有很多这类的和尚，而且都是名僧，他们娶妻生子，他们的儿子将来可以继承寺院、作寺院的主持。像这种情况根本是连色戒都不管了，可能和尚生的儿子比普通人更多。现在有些新的、摩登一点的寺院是僧尼同修，他们直接住在一起，这就更不稀奇了。所以，色戒没有人守了。当然，也有很多高僧还是会守的。所以，人要修到三摩地，修到天眼通、天耳通、他心通、宿命通、变化通，是不太可能了。现在只

能在理论上说还有可能，但确实不能修到这种程度。尤其三、四十岁以后的人，结过婚的人，若再想修也是很困难的。这是什么原因呢？他的灵都漏光了。所以，要修第六知觉的灵感，要抱元守一，要达到三花聚顶、五气朝元，没有一点

漏洞，修到天眼通、天耳通的地步，是不容易的。那要生具慧根，从小出家，然后还要修很多年。假如修不好，还会有麻烦，因为外界的引诱或者心魔来了，还会走火入魔。比如，打坐若打不好的话，一下子会变得僵硬，变成残废、变成痴呆。这种情况也是会有的。

所以，我大概地说一说佛家修炼的方式。佛家最高的境界就是「还我真如」。修炼的方法就是持戒、布施、忍辱、精进、禅定、智慧。简单地说就是「戒、定、慧」。那么，修炼的最高境界就是「还我真如」，就是让灵抱元守一、灵台明镜，不被一切外物所诱惑，不被一切外物所打扰、所消耗，斩六根、除六尘，把自己里面的灵电集中起来。假如，这一辈子集中起来的力量不够，只要一灵不昧，他还可以转解、转世，或者兵解、尸解；转解以后，再找一个炉、再找一个身体投胎，让灵在里边继续修。但根据他们的说法，有的人修了十世、修了十辈子，还没有修成。