

# 修证佛法讲义

杨宁

二零一二年六月

易度門  
Yidumen.com

# 目 录

- 一、 信仰佛教、学习佛法与修证佛法的区别
- 二、 修证佛法的实相。
- 三、 怎样修证佛法？

## 一 信仰佛教、学习佛法与修证佛法的区别

现在有一些在家人信仰佛教，只是有时去寺院上香拜佛，学持几句佛号或咒语，或者去寺院受三皈五戒。三皈是皈依佛、法、僧。五戒是戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒。有的寺院在授戒时会讲解戒条，有的寺院不讲，但都会发一个皈依证，这个人便成为佛教居士。说自己皈依的是哪位法师，哪个寺院。皈依是“依止”的意思，即我们将依止佛、法、僧，得到解脱。

还有的人没有皈依，只是看到佛像，听到梵呗心里欢喜，便去烧香磕头。如果有老师讲佛法，他也听得很开心。以上的人被统称作佛教信徒。他们因对佛法了解较少，故信佛只求佛菩萨能保佑自己以及亲人平安、健康、快乐，事业兴旺，财源广进。偶尔会吃斋，为寺院当义工，捐钱建寺庙，做布施，做慈善事业等。

学习佛法再进一步，除了信佛以外，还要了解佛说了什么，不满足于只是焚香拜佛，所以开始阅读佛教经典。基本相信因果、轮回、业报。有些人会吃斋，偶尔打坐静心。但只是信佛所说，对自己的心性要求较少。佛菩萨、因果、轮回、业报等这些观念虽然相信其存在，但也没有什么可怕的，总认为自己信佛就不会下地狱。即使做了一些不好的事，捐些钱、物给寺院、道场，想佛菩萨慈悲，应该会庇护我们，使我们不好的果报，大果化小，小果化了。这些人是第二种信佛的，很多人都洒脱到不屑于讲形式，说“心中”有佛就可以了。其实，心中也是偶尔有佛菩萨而已，碰到自己的利益、七情六欲，便将佛菩萨从心中流放了。

第三种就是修证佛法。信佛更进一步了。当对佛法有了更深的了解后，已经不满足于只知道佛说了什么，而是像佛一样，“以身证道，自己成佛”，彻底从轮回中解脱。这就是修证佛法，就是自己要做佛。但成佛之路是一个降伏

自己的过程，一路走下来，要每时每刻观照到自己的习气欲望、自己的贪嗔痴慢疑减弱多少。要站在菩萨的角度，用佛说的观点去思考、反省自己的起心动念和为人处事。还要广积功德，广结善缘，止恶扬善。否则，恶的果报形成时，修证非常困难，会令行者身心受损，修证者将无时间、精力、条件修证。或者会令你对佛法以及能救度你的所有老师产生抵触、反感、厌恶的情绪，从而远离他们。却会喜欢与一些故弄玄虚，能与你同流合污或表面持戒精严，内心邪念欲望炽盛，贪求名闻利养的人为伍。即使在佛陀时代，他的弟子恶果形成时，也听不进正法，离开佛陀僧团，另寻外道老师，错失佛陀转法轮的四十九年，再想值遇佛出世，不知又要几千年的轮回，真是生生世世的遗憾……

所以，信仰佛教、学习佛法、修证佛法是三个层面。一位佛教信徒可能并不学习佛法、修证佛法，只是相信有佛菩萨的存在，而且在慈悲地护佑着他们。他们只是虔诚地上香、礼拜、祈愿，等于只是与佛菩萨们结了一个善缘而已。他们终将有机会聆听到佛法。（“佛法”是佛菩萨们为众生准备的无尽宝藏）

学习佛法者，也许表面看上去，并不像一个虔诚的佛教信徒，也许他们很少去寺院烧香叩头，但他们却如饥似渴地扑在佛教的经典里面汲取营养。对经典领悟得愈深，他们对佛菩萨的感恩和敬佩就愈多。佛法会变成他们生活的乐趣和生命的导航。

修证佛法者根据选修的法门的不同，有的注重形式，有的不拘小节。但如果是一位真正想成道的修行者（有的只是利用佛法沽名钓誉），佛法会成为他生命的信念和生存的全部意义。“证道者”与这个世界“修心养性”，注重“养生”等人还不同。“证道者”是彻底从身心两个方面改变、战胜自己，上百次的脱胎换骨，等于令自己一次又一次死亡并重新诞生，是对人生命极限的最大挑战。常说：一个人征服世界容易，但征服自己很难。“以身证道”就是选择世界上最难的一件事来做。在途中，有苦有乐，不是说修证几年就可以完

全断除烦恼。在未证果以前，一位证道者和一位凡夫没有什么不同，只是烦恼的层面不同，因生命追求的意境不同。未证佛果时，证道者也有失败、痛苦、身体的疾病……因为在成道的因缘中，不只是自己的努力，助缘也要很多，还要周围的环境适合修行。在现在这个时空，因种种助缘的缺失，证道愈来愈困难，但也并非完全没有机会和希望。只是在清洗身心的染着时，觉受上要付出更多而已。愿每位修证佛法者精进、努力，用最后一生的心求取生命轮回的解脱。

## 二 修证佛法的实相

修证佛法是在探索生命的全部奥秘和终极意义，是一条心灵成长之旅。是在身心两方面不断提升，圆满人的生命等级。

佛法并非是佛陀创立的，是他将自己看到的宇宙和生命的实相说了出来。

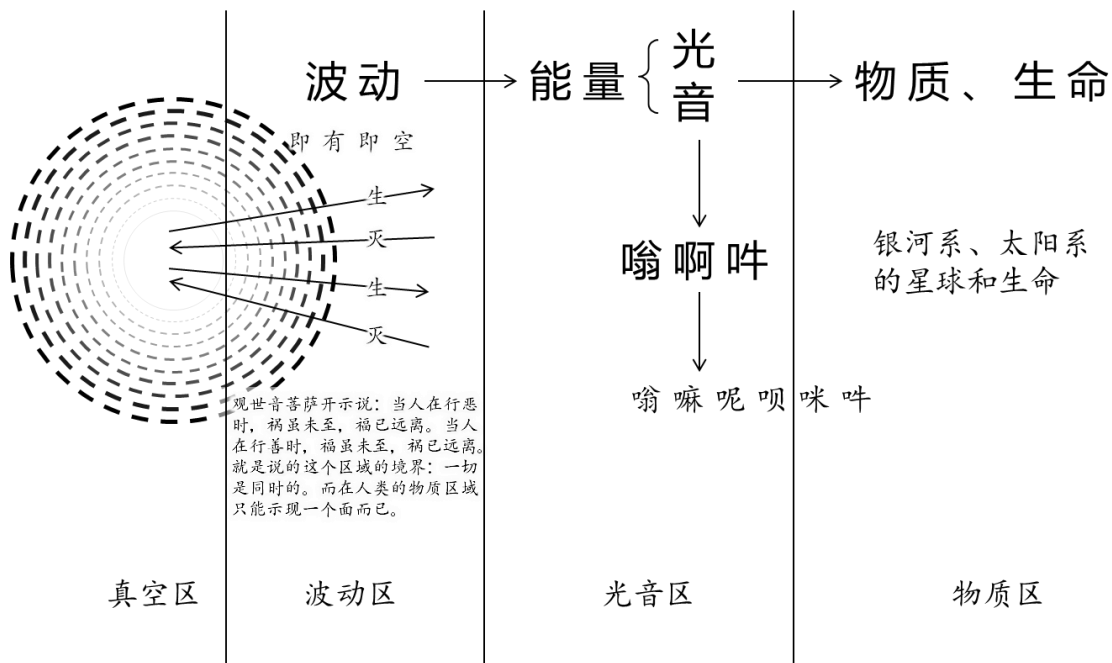
修证佛法是让我们站在佛陀的角度去看宇宙和生命，而不是只知道佛陀说了什么。

佛法的时空领域涉及了银河系，他不只是在谈地球和人类的奥秘和意义。用佛法的术语来讲，是指三界六道众生以及三千大千世界。

人是一个小宇宙，人体的每一个细胞都蕴含着宇宙的全息信息。了解生命的奥秘，等于了解宇宙的一切。那么我们就从宇宙的起源开始说起。

现代科学有个假说，认为宇宙是在一百三十七亿年前的一次大爆炸中形成的。虽然站在佛法的角度，这还不是终极真理。但是，站在人类认识问题的角度是最贴近真理的一种说法。这比宇宙是由某一个人、一种神秘力量或者自然生成要更贴近实相。如果我们把宇宙爆炸前用一个圆圈来表示，这就是中国道家的无极图，其实用一个中空，其大无外，其小无内的球体比喻宇宙爆炸前的

状态更准确一些。但是，站在地球上人类的角度，用一个平面图来表达似乎更容易理解。



如果把宇宙爆炸前比喻成一个“真空”的状态，那“真空”爆炸后产生了波动。在波动区，一切看上去是“即有即空”的。真空的波动产生了能量流和光，能量和光的振动形成了声音。这即是佛法里密宗讲的宇宙的根本音：

“嗡、啊、吽”，这是最初的能量流和光振动产生的空性之音，它不是来自人类的意识。由此产生的表达心声的语言，观世音菩萨的心咒“六字大明咒”从“嗡、啊、吽”衍生出来。以持诵“六字大明咒”为法门修证佛法的人，当他们修证佛法到“光音区”的时候，他们会听到宇宙的一切都在持诵“六字大明咒”。“六字大明咒”成了所有的光、音、所有的能量、所有的振动、所有的相，佛法中把这个境界称“入法界音流海”。证入这个境界的人，会把由人类的意识产生的表达心声的所有语言都转成“空性之音”。所以，他不会被音声境界所转。

不同的光音和不同的能量、波动频率形成了不同的物质和生命，也就是我们现在看到的宇宙、星球以及地球上的一切生命。现代科学说太阳系生成于五

十亿年前，地球形成于四十六亿年前，银河系有一千多亿个恒星，宇宙有十亿银河系一样大的星系。我们人类用肉眼能看到的星球都属于物质区域的，但是如果站在光音区看，所有的星球已变成了光线中振动的微尘，而地球只是其中的一粒微尘而已。

修证佛法之路，从“有为法”的角度看就是我们从物质区的牵引中解脱，穿越光音区、波动区进入真空地带。从物质区看，我们似乎是在穿越一个时空隧道。实际真相是，这三个区重叠在一个点上，只是因为物质区的人有“时空”观念，他们看一个“生灭”状态会看到一个“时空”的变迁。所以，修证者每一个状态的改变都是时空的改变。”时空”是我们人类处在宇宙一个角度而形成的虚幻的分别，这个角度有盲区。

人类是在物质区域的，但从佛法的角度看，我们的心却可以在任何区域遨游。当我们的进入“真空地带”时，如果我们站在这个角度来看我们生存的这个世界，一切都是“即有即空”的，一切都在生成的同时呈现寂灭，“生灭”是同时的。这就是佛法《心经》中所讲的“色即是空、空即是色”。《金刚经》中所讲的过去心、现在心、未来心不可得。因为“生灭”同时，所以我们看不到过去，现在，未来的时空。让心安住于“真空地带”的生命状态就是佛法中所讲的八地菩萨的生命状态。在这儿，佛法有个比喻是：“心寂然不动如虚空”，所以八地菩萨称为“不动地菩萨”。但在“真空地带”，仍有一个“空相”存在，这个“真空”像一台录像机，录下了宇宙的生灭变化，生命的轮回。他在波动区播的投影是“即有即空”，在“光音区”和“物质区”重播的投影都是有“时空”的录像，我们便看到的是一切事物有成、住、坏、空。站在地球上观看投影，只能看一个面，这一方面是地球和人类在“宇宙时空”中处的角度决定的，另一方面是人类因为“分别、执着”导致眼睛看事物有局限性。

在地球上的许多宗教门派都是在证入了这个生命状态后就停止了。因为人在修证到这个区域的时候，会发现已经变成了真空状态，自己已经“空无”了，没有什么可以继续修证的东西。而且发现波动区、光音区以及物质区的一切都是从自己生发出来。所以，自己变成了一个万能的无形无相的空性力量。自己就是一切，一切都在回归自己，又从自己生发出来，宇宙的万物都会通过和自己的合一而获得力量和加持。

但佛陀的修证没有停留在这个地带。因为在这个“真空”中，仍然有一个“空的我”存在，只是这个我已经变成了无形无相的虚空。但在这个“空我”里，却储存着宇宙生灭的所有信息。对人类的修证者来讲，这个“空我”里储存着人生生世世的轮回信息，佛学中把它称为轮回的种子。所以佛学，以及后来受大乘佛学影响的中国道教把从这个领域解脱称为“粉碎虚空”。

“粉碎虚空”的境界是大家熟悉的《心经》中观世音菩萨“照”见“五蕴皆空”的境界，在此处的生命状态处在一个“觉照者”与“所觉照的”都消失的状态。

在“粉碎虚空”的境界中，佛法的修证者（虽然此时在意境上已达空我）会认知到“宇宙的无明一动”、“宇宙的大爆炸”等等原来是一个“错觉”，宇宙从来未动过（此处的“动”是相对于“静”来讲，是因为人一直认为自己在生灭中，所以才讲从未动过，实际上在此处是超越“动静”二相的）。对于人来讲，意味着人生生世世的轮回是由最初的一个根本错觉产生的。你从未生灭过，如果宇宙生命中轮回的所有信息，都是一个错觉，那万法，包括生命本身就如幻化。此时，因行者“所觉照到的”一切皆空，所以“觉照者”也空。这时，行者证入的境界即是“色空不二”，行者被称为“觉者”、“佛”等等。宇宙万法的一切生灭变化对行者来讲，都是实相，非真非假。

“粉碎虚空”以后，修证者证入“色空不二”的示现。被地球上“物质形态”局限的人类，看事物的角度很片面，对于人类的意识和眼睛来说，同一时



间只能看到和理解一个面。所以，我们在地球上是无法从任何一个角度去看清宇宙的真相的。但是修证到“粉碎虚空”以后的行者，他们可以从地球上任何一个物质形象或者行为而见到宇宙的真谛。他们摆脱了时空的束缚，即证入时空的虚幻。所以，他们可以在“当下”的刹那同时看到物质区、光音区、波动区，而不被任一区牵引，透过这些处在“色空不二”的示现中。所以，物质、光、声音等等，都是道的显现。每一粒微尘里面都有圆满的佛性。

从物质区到波动区的穿越时空只是站在地球人类的角度去看，如果站在“真空地带”的位置，这几个区是重叠在一个点上的。即“真空、即有即空，时空不同角度的示现”重叠在一起。所以，修证者不管证到何种程度，它包括的修证境界都是全部。这也就是佛法中要求行者不能离开一个区去寻找另一个区，离开假我，而去寻找另一个真我。离开太阳系去寻找银河系，太阳系就在银河系中。只是行者如果仍被物质区牵引，他在物质区的角度便无法了知其他区的境界。执着于任一区的人都像一只井底之蛙，无法看清“生命”的全貌。只能看到一小片天……

所以，佛学的时间观只说“当下”，但对于一位已经证入“当下”的生命来讲，当下不是指时间(因为在此时时空是消失的)，而是一种生命存在的状态。所以现在大多数人所说的“活在当下”，其实只是指专注在某一个时间段或者一个行为中，并不是佛法成就者“活在当下”的状态。所以，并未体验到自在。

其实我们的心可以回到真空地带，只是我们无法安住在此，因为我们常被物质区、光音区、波动区牵引。处在“真空地带”的位置，这些地区只不过是我们对“真空地带”储存的“生灭信息”产生“分别、执着”而导致的投影，而我们经常进入这些投影去做主角。就像我们看一部电视连续剧，认为连续剧的主角是自己一样。所以，我们进入电视剧中，随着电视剧的剧情悲欢离合，

体验轮回。所以，佛在《金刚经》中说：“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

### 三 怎样修证佛法

我们究竟怎么样修证才会不被物质区、光音区、波动区的一切牵引、迷惑？第一、通过禅修，培养专注力，聚集能量，转化成光，进入正定。第二、破除对“自我”的执着。第三、累积功德。

第一，刚开始修证佛法，我们可以把自己放在“物质区域”，那么我们需要通过持续的“专注力”证入“忘我”的状态，这样我们的身心才可以从“气”的运化聚集成“能量团”。大乘佛法的密宗讲“心气”是“不二”的，对于凡人来讲，心就是气。中国道教修炼内丹也是在聚集能量，他们内守穴窍，凝神入气穴，心念空灵虚极，忘我到恍兮惚兮。这种意识状态就是炼“内丹”的火候，性空真火。意到气到，生生世世累积的能量被聚集到他们身体意守的“穴窍”中即“丹炉里”，中空的能量团密度越来越大，体积越来越小，最后爆炸发光，炼成为“内丹”，等级高的叫“金丹”，这个“金丹”就是“阳神”。这样他们即可以修出一个像佛教里面讲的“光化体”，大家称这个“光化体”叫做“神仙”，虽然这个“光化体”不像物质那样容易毁坏，而且有神通，但是“光化体”仍然是光音区的一个相，仍然有生灭轮回。

佛法的能量聚集也是靠“专注力”达到“忘我”的状态来完成。他与道家有个最大的区别是：佛法的指导思想起点就是“无我”的，佛法讲用于修证的这个“刹那生灭的身心”是一个幻境，他用于内观的三脉七轮也是其大无外，其小无内的。所以行者通过专注力进入“忘我”的时候，他比执着“我相”，求长生不老，羽化登仙的道家，证入的意境更广，摄受的能量更多。用一个不太恰当的比喻，就是一个大杯子与小杯子的比喻。能量是无分别注入的，专注力也基本相同，但大杯子装得更多，只因为法器大而已。所以，佛学的修证者

通过“专注力”进入忘我，聚集能量转化成光，进入光音区，他可以得到光化的“意生身”。而在果位上“意生身”是无限的，有很多，他们可以进入不同的世界，而不像道教只有一个“阳神”而已。

在物质区的行者，很执着于固定的形象、外表，得失心很重。因为物质、形象、外表都是有成住坏空的，都在刹那不住地改变。但行者观照不到，所以，一旦事物最终发生变化，行者的心境就会被影响干扰。

佛法修证者，刚开始进入光音区时，就开始进入佛学讲的定态。因为我们如果还在“气”的状态下，气在脉道循环，我们的杂念是无法停止的。（其实真谛是，气的流动也是幻境，是因为我们分别执着导致的幻境。这就是慧能禅师刚到广州光孝寺时，两僧看到风吹旗帜在动，便互争是风动还是旗帜动，最后慧能代他们回答：是仁者心动。）因我们的意识分别、执着，所以在“气”的生命状态时，很难入定。所以大部分的修行的宗教门派都在“调气”上入手。当我们的气在脉轮深处聚集成为能量，随着能量的密度的加强，我们就可以静下来，甚至进入忘我的状态。等能量转化成光，就开始进入了定态，因为光可以不动了（其实光也在动，还有振动和生灭，只是对于我们粗糙的觉受和分别来讲，似乎停止了）。刚刚进入光的定态的时候，就是佛教禅宗说的“明心”的开始。只不过，这个刚开始的“明心”还停留在中国禅宗神秀禅师一首偈子的境界：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。当光明渐转，进入真空地带时，才到达慧能禅师的境界：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

光音区的转化，基本上是“光明境”的转化，它大概分为四个次第。先从可见光，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫进入不可见光，有根器的人再转入灵光（银白色的光）或者金光。第二个次第是从“光”转入“明”，就是没有光的感觉，但感觉到很“清明”，“清明”的意境是一种“明亮”的感觉。第三个次第，“清明”再转入“空明”，“空明”的意境是“天亮了”。“天亮了”

的境界再转入“空”。此时行者即可破光明与黑暗的分别，但破光明与黑暗的分别时，有的行者同时已可证入真空地带。证入光音区的行者，一般喜悦、宁静、快乐多一些，是因为他们的定力增强。

刚开始在有为法中修证时，首先缺失的是持久的专注力，现在先介绍几个培养专注力的小方法。

### 一、 内观意守

内观就是行者将注意力放在自己的身心内。为什么用内观呢，有一些法门也用外观，比如：用眼睛盯着外界的一个物品或者一束光、一个点来令自己专注静下来。虽然在忘我之后并无身内身外之别，但笔者认为，刚开始修证的人，将注意力放在自己的身内好一点。因为我们平时诸根都向外漏，我们的注意力其实都在外面，能量向外散失。如果注意力开始放入体内的任意点上，都有“收心摄意”的作用。比起外观，唯一的缺陷是，内观没有看得见的目标，注意力易散失。虽然有觉受，但行者还不能住在觉受上，不让觉受干扰自己的专注力，要“觉而不动”。

其实，专注的内观一处，近似于道家的“意守”，只是佛法选择的内观部位与道教的“意守”有不同。很多人不明白，为什么佛教的气脉讲三脉七轮，道家讲奇经八脉。因为角度不同，佛教把人当作法界，从“无我”的角度看气脉，更近似一个中空的球体。而从有形的角度看，身体的气脉循环当然局限于人类的身体内，范围也只涉及到了太阳系，即小周天、大周天的运化。当证入无心的境界时，脉也不存在，同归虚空。

一般内观的部位可选择：眉心轮中心（两眉心中间的位置）、心轮中心、脐轮中心、海底轮中心、生发宫、整个脊柱或脊柱的一个穴位，中脉的任何一点或整个中脉位置。易昏沉者选择较高位置意守，散乱者以较低点为好（但高血压者不宜守头部，女子月经来时不宜守海底轮）。

在内观时，不只是觉得两眼向内看，那样“意念”仍在头部，“心气”并不能下达于关注的位置。是心气与注意力同时要进入“内观处”。这是内观很重要的一点。不能把握要领，可以观想吸气时，将气吸入被观处，呼气时从被观处呼出，几次之后“心气”自然入于被观之处。内观时，注意力、呼吸与关注的部位合一才是最重要的。“内观”时，内观之处不应频繁移动，偶然调整一两处位置即可。除非是在练气功想清理体内的一些障碍，或有老师传授的其他法门在修，否则，不要移动你的“内观专注点”。这样易聚集能量，进入忘我，得定。

内观时，内观的部位出现任何冷、热、麻、胀等等觉受或忽大忽小，光明境界等都属正常，没有也算正常，不用大惊小怪。这种“内观法”的目的是培养你的“专注力”以及将长久向外驰逸的能量收摄回来而已。时久，会有光明生起或因专注力进入定态。

## 二、 观呼吸法

只要我们正常活着，呼吸就不会有片刻停止，但很少有人每时每刻都了解自己的呼吸状况。你刚才的一刻是吸气还是在呼气，呼吸的长短、快慢如何，是暖还是凉，我们都不易在散乱中察觉。观呼吸法即是通过让你清晰地观看、明了你自己的呼吸状况，而培养专注力。但是，在佛陀曾经教授的法门内，观呼吸法是很重要的法门，它被称为“安般守意”。佛陀的儿子罗睺罗就是从此法门证入阿罗汉果的。如果你不是专修此法门的话，也可以只把它作为一个培养专注力的方法。

具体观法：

上坐后，全部的注意力放在自己的呼吸状态上，呼吸的长短冷热，每一息都要清楚。而且随着心的专注和沉静，呼吸不只从鼻出，行者会觉得呼吸从身体的任何部位出，从每个毛孔出。忘身时，只有呼吸，不知从何出……然后从此入门进入似乎不呼不吸的入定状态。

### 三、 数呼吸法

行者上坐后，身心放松集中意念，从一数到十，然后返回来再从一数到十，一直持续这样做。数呼吸法意在培养行者清明的专注力。如行者昏沉散乱打妄想，可能就数到十二、十三了，而且用数数字代替杂念。但要注意，专注力的培养中，行者始终要保持一个清明的觉知。但前面的“内观意守”与“观呼吸”都结合了身体的气脉修法，对生理的转化帮助更大。不过没有最好的法门，适合你当下修的就是最好的，不要执着。

### 四、 持咒（持名号入禅定法）

咒语有很多种，常见的基本上可划分为：①祈请咒，如百字明；②相应咒，如诸佛菩萨心咒；③降魔咒，如楞严咒；④超度咒，如往生咒等。如配合禅定修行，最好持相应咒。“六字大明咒”是观世音菩萨心咒，行者持诵久了，可以与观世音菩萨的“无缘之慈，同体大悲”相应，得到加持和护持，清洗业力。

持诵时，声音从“下丹田”出，有点像美声唱法，身体内部就像真空，整个音流充满体内，振动脉道。（不要用喉咙在唱或用口在念诵）。这样持诵行者才能进入定态。而且持到一定时候，只要行者专注力足够，身心就是“六字大明咒”音流，入法界音声海。

持诵佛菩萨的名号也有很大加持力，因佛菩萨们在“因地”都有大愿，持诵他们的“名号”易与他们的愿力相应，得到他们的救拔和加持。如要与禅定相应，就是像持咒那样持诵名号，如南无阿弥陀佛，持诵时也像持“六字大明咒”那样持，可以入定态，行者也许可以立刻见到“西方净土”和“西方三圣”现前，并非是在往生时。

总之，要通过持咒和持名号入禅定，持诵的方法很重要，一定要让音流从身内出，振动脉道。

常见的应当以“南无阿弥陀佛”和六字大明咒“嗡嘛呢呗咪吽”或三字咒“嗡、啊、吽”是首选。行者都可以观想它们排列于中脉，然后从身或头顶振动而出，音流遍满法界。有些行者很快就身心化为音流，有些行者会身心充满光明，因法界中光音是一体的。音的振动也可产生光，光明中有音有相，化生一切。身心充满光明时，行者会忘声忘身。层次更高的行者可以在光中见到阿弥陀佛和观音菩萨之相，而且与他们合一，无二无别。

## 第二、破除“我执”

什么是“我执”呢？佛说“人无我”、“法无我”。“人无我”就是说你认为的这个刹那不停的生灭意识和身体不是“你”，你是不生不灭的，你是佛。只是被这个幻境牵引，无法解脱。包括身心的色、受、想、行、识，即五蕴。“法无我”是指不只是人，世界的万事万物都没有一个“真实的自我”存在，他们也只是缘聚则生，缘散则灭。“我执”就是指你执着于这一切不真实的幻境，而被其所转，所摄受。

在刚开始破除“我执”时，最大的干扰和牵引是“情欲”。说“自我”就是“情欲”，也未尝不可。如果情欲破了，名利很容易破掉。有时“名利心”也是“情欲”无法满足而要寻找的另一个突破口。有些老年人说，我已经很久没有性行为等，似乎已没有情欲了。在古代有的僧人为了断情欲，竟自毁男根，但断情欲却并非是毁掉生殖器或没有性行为，情欲包含爱情、友情、亲情等等范围，但现在只谈偏重于生理系统的情欲干扰。

有句话说：“问世间情为何物？直教人生死相许”。其实人类几千年来，无数诗词歌赋为情而作，但情仍说不尽、道不明。但几乎每一位有情感的众生，都在其中酸甜苦辣地品尝着。其实，如果从修证的角度看，情什么也不是。如果简单做一个比喻，在物质区，它是一种表面的形象、虚妄的觉受、是一个念头、是一种行为、是一种体验、是“五蕴”——色受想行识。在光音区，它是光和声音。在波动区，它是振动。在真空区，它是示现。从物质区到

波动区，修行者都在破情欲的牵引，即使你变成了宇宙振动，仍有情，是情在振动。即使在真空区，进入“空我”，仍有普照万物的爱，普度众生的情。虽然“空我”的爱上升到了慈悲，但仍算有情众生。它在物质区和光音区的投影，仍有生生世世的缘要了，仍需要承担共业和自己个业形成的果。

可以说情欲一直是人类修证中最大的障碍。人的性成熟时，人就是一颗情欲的种子，只要因缘具足，随时可以发芽开花结果。而这个世界缘太多了，在网络时代，时空缩短，条件具足太容易了。如果愿意，有的人一生都在不同的缘中开花，一直到生命终结。我们先不把这种行为与任何人类的道德品质、责任义务挂钩，只从佛学修证的角度谈这样做的结果。（一）结缘无数，情缘是最不易了的，因为它不能等价交换。（二）不断的换缘，使很多执着情欲的人受伤害，这样情欲就导致了刻骨铭心的逆缘。（三）心神易散失，意念无法专注、入定。（四）能量散失，易漏失能量。（五）自己内心的嫉妒、嗔恨、占有欲会增强，很难彻底平息。六、会变得虚伪、不真诚、撒谎，内心的阴暗面增强。这种阴暗会使人觉得生命没有意义，因为光明坦荡代表生发，阴暗代表死亡。总之，情欲是物质区、光音区令修证者最难解脱的幻境。

在小乘佛教中，四果阿罗汉从一开始修行就离情去欲，严持戒律，修四禅八定，等于他们逃避了这个幻境。入定后，他们安住在定中，寂灭为乐。寂灭只是在物质区呈现出的一个面，在波动区，寂灭和生发是同时的。故“寂灭”久了，一旦因缘具足，阿罗汉一定会从禅定中出来，进入生发状态。此时他们会很茫然，因为他们不知道，他逃避的那一面，一直同时伴随着他。“他”就是“情欲”本身，他逃掉的只是不让“种子”有发芽开花的机会和条件而已。种子仍在，众生有情，宿缘仍在。但阿罗汉证到四禅八定后，他凭定力即可以令自己的所有“觉受”寂灭掉。在寂灭定中，他全身只有一丝“气息”维持，这丝“气息”只能吹动一根汗毛那么微弱。所以，红尘的一切，包括情欲，对一位在现世证四果的阿罗汉来说，只能令他的一根汗毛微微震动一下，他完全



靠定力即可抵抗一切。真的是八风（利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐）吹不动。但宿缘要了，慈悲要起，否则他无法在人间圆证佛果。众生在情欲之中，他的铁石心肠有时无法有太多的善巧方便救拔有缘的多情众生，这就有了菩萨的出现，生起慈悲的阿罗汉，开始“摄心为戒”，进入红尘，用各种方便、善巧救拔众生，甚至包括情欲的满足。但这样的菩萨在现世几乎找不到。

直接从菩萨道修证的行者，不管宿世的根器如何，在现世又要救拔众生，又要修证四果阿罗汉的定力，比较困难。有些因缘不是个人的努力即可达成的，时空的万事万物都会对你的正定构成影响。

如何突破情欲对自己的控制？当通过专注力进入定态，通过禅定力对自己的身心觉受以及外境诱惑能做到“觉而不动”最好。“觉而不动”时间久了，自然可以到达“动而不住”，“住而即有即空”。从“即有即空”到“色空不二”的示现，这是身心解脱之路，但这条路不是一蹴而就的。所以在意境上，首先要有正念、正知见。

比如，佛法里对治五蕴牵引的方法有：痛念无常、苦、空、无我。我们应这样思维，这个世界一切无常，很多事我们都无法把握，情欲是很虚幻的，像“自我”一样的虚幻。人有“十苦”（生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五蕴炽盛苦、坏苦、行苦），想我们已到中年，回望过去的岁月，眨眼而过，像一场梦，似乎并未作出任何对生命有价值有意义的事情，活得迷迷糊糊，光阴在吃喝玩乐中虚度，未来几十年，也不见得比现在更好。想想老去时，身体衰老，头脑混沌，疾病缠身等，我们会比前面的几十年过得更开心吗？我们还是应该抓紧时间修行，不要让自己杂念纷飞，为未来以及下一世，累积一些福报、功德。佛说，一切如梦幻泡影，临终时，我们什么也带不去，只有业随身。你身口意的行为，就是你的业力，它如影随形，因缘熟了，业都要示现果报。想想自己对别人，对这世界所做所说，你曾给予别人的痛苦，都将回归到自己身上。我们要清醒一点地做人、做事。佛说我们可以

证到“无我”的等级，这样我们即可解脱。如果我们有很好的条件来修行，就要一心一意地修证，不要再生起任何为满足自我私欲而不择手段的邪念。

另外，树立崇高的信念、目标也是突破“情欲”对自己牵引的最好方法。记得曾经在电影中看到，国内革命战争时期，有一位烈士被囚禁在监牢，他在就义前，在监狱的墙上写了一首诗：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛”。当时我在看电影时还小，想他的“自由”指的是什么，连生命都没有了，他还要自由干什么？我想他的“自由”应该是指他的一种信念，比如改变这个世界，他认为不公正、黑暗的一切。现在我们不是去探讨他追求的信念如何，而是想说如果一种“信念”可以让人放弃生命以及所爱的人，那情欲对他的牵引会很弱。这使我想到，在现实生活中，如果一个每时每刻都在关注自己的身心觉受，关注自己的所爱和被爱，意念如果只在“我”和“我的”范围打转，那这个人要突破情欲的控制是非常困难的。所以我们要不断开阔自己的视野、心胸、气度。不要让自己的注意力只停留在“自我”的分别觉受中。每个修证佛法的行者，都应把“以身证道，解脱轮回，普度众生”当作生命的最高目标来追求，而不只是想通过修证来获取现世的安乐。因为只要在时空区，你的“安乐”随时都会被击碎。只是我们在快乐平安时，体验不到佛说的苦，或者好了伤疤忘了痛。我们可以想想躺在医院中的病人，想想他们寝食难安，生不如死的痛苦。想想我们身边的亲人、朋友为情所困，为情在煎熬，在心灵上体验着生不如死的感觉。也许我们有一天果报熟了也会变成他们。一位证道者甚至要想到三恶道众生的苦，虽自己看不到，佛经中讲起过，那是苦的，无片刻喘息和停止的机会的，而且时间之漫长，不知有多久。

现在介绍两种对治生理欲望的小方法：

(一) 性能量升起时，如果你的意识能够清静无为，不去幻想其它女人或男人，不去分别这种冲动与淫欲相连，不去在意自己想与异性亲近的觉受，安坐于坐垫上（躺、或坐在椅子上，意守在海底轮或脊柱上），那么几次训练以

后，这种能量会自动回归脉轮，开启脉道。而且，性能量充沛时，身体的每个细胞能量都会充盈。这种细胞里的“淫毒”使人产生“性要求”的幻境（这种淫毒是身体的觉受与意识中储存的“淫欲”信息相合产生的，如果我们的不分身体的这种觉受，即使我们的细胞里残留着淫欲的信息，也不会形成淫毒。它仍然可成为修证中最强大的一股力量，但彻底清除这种信息，需要身心的彻底转化）。修证者会看到如果行者无欲无求，充盈的细胞能量非常清净。行者一旦升起淫心以及暧昧的觉受，中空的细胞马上变得浑浊，而且发出各种彩色光芒。生物场振动频率改变，向喜欢的异性发出性爱的波动。所以，不受情欲牵引是我们最困难的事情。但如果不断训练自己，也可以尽快到达，只是开始有一些难度。这并不是让每个行者离情去欲，只是行者在修证中一个阶段的需要。如果行者从物质区、光音区的时空中解脱后，才可以让自己从情欲升华到爱。那是一种从情欲解脱后的自在。

（二）单运法：当有性冲动时，把意念守到自己的海底轮，观想性能量变成燃烧的火。甚至可以观想自己的海底轮像一个液化气灶，用意念打开开关，“嘭”的一下，火焰从“海底轮”腾空而上，然后让火愈烧愈旺。让欲火尽情燃烧，不要让它与戒律、道德、品质等等联系。让自己安住在燃烧的欲火里，觉而不动。最后结束修证的时候，将火收回脐轮。

### 第三、累积功德

我们每天有二十四小时，因种种原因，我们在坐垫上修证的时间并不太多，那么日常生活便成为我们修证的最好道场。“无我”是大乘佛法修证的地基，但在坐垫上进入专注，暂时“忘我”都不太容易。因常被杂念、幻境以及身体的觉受牵引。那么日常生活中，就要刻意去训练“无我”的品质，而“利他”之行是训练“无我”品质的最好方法。这也是佛法中常说的发“菩提心”。

在日常生活中，我们常常认为“利他”是在帮助别人，这是世俗人的看法。所以，人们常常去做一些慈善事业，或者去无私地帮助弱者。但从佛法的角度，这只是累积人天福报，无法成为解脱轮回的功德。佛教史上，禅宗的初祖达摩祖师，刚来中国时，梁武帝召见他，梁武帝在中国佛教史上是很有名的一位皇帝，他修建了很多寺院，为佛教在中国的发展做了很多事。但当他问达摩这样做有没有功德时，达摩祖师看着他高高在上的样子，膨胀的欲望和习气，淡淡地说：没有功德。相信这对虔诚信仰佛法的梁武帝有很大冲击，使他终于对佛法有了更深刻的理解和认知。

对一位佛法的修证者来讲，“利他”是在帮助别人的同时，修证、改变自己的欲望习气。比如，我们在路上见到一位乞丐，我们毫不犹豫地施舍了一点钱给他，这种施舍满足了“自我”的爱心、同情心、怜悯心等等的需要。但这还不是佛法的布施，佛法的布施要求行者在布施的同时，去掉的是自己的贪婪以及对金钱的执着，当然也有对被施者的爱。但更多的应该觉照到我们做每一件善行时，自己的起心动念是否真的很无私。这是修行者功德圆满的需要。所以，能够改变自己习气、欲望的行善才可累积功德，成为自己修证的助缘。

佛法对修证者行善有更高的要求，比如前边的布施，佛法的修证要求“三轮体空”的布施，这是对佛法的见地要了解的人才可以做到的，即施者空、钱空、受者空。这样就是在布施的同时，已经证得“无我”。因“无我”，所以也无他。外境都是相对“自我”存在的。有些修证者认为，既然一切皆空，那就不做了，但如果你自己仍然被物质区牵引，那所有的形式对你都是很重要的。把心中的善愿变成行为，对你才是“利他”之行。

当然，如果我们认为别人对我们的帮助是为了积功德而不懂得感恩，那就更是大错特错。有时动物都知道回报救他的人，何况是我们人类。感恩心是做人的一个基本品质。如果缺失感恩心，你在做人的品质上已经缺失了很多，又怎能从人成佛呢？拥有“爱心”的善行做多了，也会触动人的内心世界，使人

愈来愈无私。虽然他并未将此上升到佛学修证境界，刻意为之，但他也是在积累功德。因为“无私”就是菩萨的品质，无私的人不太看重自己的利益得失，不会斤斤计较、算计等价交换，不会在做每一件善行时，一定要一个理由。

佛法中，大乘菩萨修证的“六度”即“六波罗蜜多”（“波罗蜜多”为梵文的音译，即“到彼岸”之意，意思是指由生死岸到涅槃岸。意译为“度”，指渡过，到达的意思），都可以累积功德，因为它是佛陀为彻底破除我们的“我执”而设立的。即布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧。

“六度”的意思即是解脱轮回的六种方法，行者需边修边能观其空性，才能称为解脱法门。即行者需要站在真空地带看自己所有的修证行为。

第一度布施波罗蜜多，是由布施入解脱门。布施所拥有的一切给需要帮助的人。如金钱、劳动、知识、微笑等等。修此布施法，没有目的，不求回报，布施完便不挂在心上。佛法中说“三轮体空”而施，即是指施者空、受者空、所施一切空。用此三轮体空来布施才是布施波罗蜜多，才能入解脱之门。否则，只是做人间善业，积累人天福报而已。

第二度持戒波罗蜜多，即是由持戒入解脱门。

大小乘的戒律很多，但对大乘在家行者来说，莫过于“诸恶莫作，众善奉行”这八个字。在入道，合乎于国情、道德规范、准则，利益众生的事即为善事，反之则为恶。

持“戒”的本质是通过行为的约束而收摄心性的放纵，从而逐渐洗刷贪、嗔、痴三毒。如果只重形式，心性上一点没有改变，也不叫持戒波罗蜜多。

佛教最基本的有五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不酗酒。

不杀生，并非单单吃素或放生就是不杀生。大乘佛法的每一个修证都与心性有关，如果人还有嫉妒、嗔恨，杀心随时会生起来。如嫉妒、嗔恨别人时，恨不得他死掉。虽然我们只是心中生起这样的念头，但如果有一天你拥有了至高无上的权力，你就会将自己不喜欢或对自己的权力有威胁，让你嫉妒的生命

彻底消灭掉。嫉妒、嗔恨、报复、贪婪都是杀生的因，人类的杀心不会因为吃素食就可以泯灭。

比如佛陀时代，佛的弟子们，因受持不杀生戒，所以，不敢打扫精舍。因为在打扫时，会伤到一些小虫子。但是害虫太多了，又影响他们的修行。佛陀告诉他们，打扫精舍只是清除污垢，心中并无杀生之念，所以，即使误伤小虫，也不能算破戒。我们也常常杀虫，比如当你被蚊子叮咬，好不容易找到它，并将其打死，等它血染墙面时，观察你心中瞬间升起的快意，这就是我们平时不易察觉的“杀心”。我们对它的死亡有快感，这就破了“杀生戒”，而不是除害虫。

不偷盗戒，是指不属于自己的东西不拿。这句话听起来并不难做，但是对心性方面，它不仅限于财务，还包括情感、权利、知识、精神领域的一切。人的贪婪、占有欲、自私都是它的因。人的欲望永不满足，每一样喜欢的物品，人都想占为己有。我们想窃取这个世界的一切，来满足“自我”对名、利、情欲的渴求，偷心不死。

不邪淫戒，人类来自于性，情欲渗透在人类的每个细胞中，严格的划分，有爱、情、欲三个层面。欲是最低物质层面的满足，在生理上有刺激、快感就可达成。比如，嫖娼等。男女两人互不相识，只是见面就上床，床上游戏而已。情已涉及到男女双方的共识、理解、沟通等层面，惺惺相惜，情不自禁而发生两性关系。爱是更高层面的，爱是不管你爱的人爱不爱你，你都能够给予足够的宽容和谅解，甚至帮助而不求回报。当人的生命从情欲升华到爱的层面时，就不再邪淫。也许他仍需要情欲的满足，但他的身口意非常正。如果看到一个自己喜欢的异性，就心旌摇荡，见一个爱一个，爱三天后又马上爱上另一个，甚至可以同时向几个人示情，语调暧昧，喜欢营造暧昧的氛围等等，这都是邪淫的因。邪淫可以让人心猿意马，心神散乱，无法保持正定。

不妄语戒，简单地说，就是不撒谎，诚信，不欺骗别人。人会为了维护自己的私心和利益而撒谎，也许你的谎言会对别人造成伤害，也许不会，但都算破戒。

不酗酒戒，就是不因为喝酒影响自己的正身、正意、正言，令自己心神散失。当然，现代修行者在佛陀的不酗酒戒里，也可以看到应该戒任何麻醉药和毒品。

所以“持戒波罗蜜多”重点是行者通过诸行为检点到自己内心的不善，内心的贪、嗔、痴，从而马上警觉而改正，即“摄心为戒”。这才是大乘道入解脱门的“持戒波罗蜜多”。

第三度忍辱波罗蜜多即是由忍辱入解脱门。

“忍辱”并非是指对一切事、一切人都逆来顺受，任人欺凌不加反抗。而是面对这些欺凌你的人和所有你认为不平等的待遇和恶劣处境时，你心中能不起嗔恨。如果你心中已生起极大嗔恨，不管行为怎样做，是忍还是反抗，都已不在“忍辱波罗蜜多”。

“忍辱波罗蜜多”的“忍”有安住于一境，知其空性的意思。在任何环境中，心能不断观人空、法空，让自己从六根带来的分别觉受中解脱出来。有时即使愤怒，但其中并无嗔恨之毒，此即入解脱门。

如因孩子犯错，责骂孩子，虽有愤怒，但无嗔恨。如密宗诸佛像虽呈忿怒相，但他们因证入“空”性，所有的愤怒也是“真空妙有”，具有极大的加持力。

第四度精进波罗蜜多即由精进入解脱门

“精进”有多种方式。如一闻正法，即刻能放弃自己以前种种不善业，种种消耗时间、生命而且无益的俗务，而生起听闻学习正法之心，这也叫精进。

在修持佛法中，能忍则忍，能断则断，认真用心，每时每刻能端正修法态度。对上师布置的功课坚持不懈修证，不给自己找任何放松的借口等等，这都是“精进波罗蜜多”。

第五度禅定波罗蜜多即由禅定入解脱门，佛法的禅定分为几种：（一）四禅八定（二）阿罗汉的寂灭定；（三）菩萨的游戏三昧；（四）如来空定。

第六度智慧波罗蜜多经由禅定波罗蜜多而达成。

佛法中用“缘起性空”的思想来解释宇宙生成的一切，看人类的万事万物。你见到的万事万物一切都是缘起的，每个缘本质空。如：一张书桌，是由木板、钉子、木工等几个缘都具足时才产生的，然后起个假名叫“书桌”，而“书桌”的存在本质上是空的，是一个物质的“相”和“用”。而每个缘本质也空，也是由不同的缘具足而成。如木板是由树木、伐木工人等因缘具足才会出现，钉子是由制钉子的工厂种种缘具足才会造出来。这样讲是让人由此不执着“物质实有不变”的认知，破我们对物质实有的执着。

大乘佛法用“中观”来指导修证，使行者证入“缘起性空”的境界。“中观”是让行者在否定一个面的同时，也否定另一个面的真实，即“中道”行。如行者在开始修证时，很散乱是不对的。但如果静下来，认为“静相”是证入空性，也是不对的。要“空、有”不住，才是合于“中道”的。因为在物质区，我们只能看到事物的一个面，这是不合真理的。所以，我们修证要证入“真空区”，要合乎“真空区”看待事物的角度，生和死同时，静和动同时，一切即有即空，破我们“诸相实有”的认知。其实，圆证“中道”的行者已经突破“真空区”的盲区。

中观正见又称“无生见”或“中道”。是龙树菩萨在阐述论证佛“缘起性空”思想的基础上确立的，是指导大乘行者修证的最重要见地。



“中观正见”的要点是：大乘行者在修证成佛的整个过程中对任何事物境界不能执着两边，在否定一个概念或境界的同时，也要否定与此概念相反的概念和境界。

如行者在观修中，住于杂乱或执着任何身心内外的境界都不对。但如果住于一切皆无的寂灭境中，认为这就是佛说的性空之境，也是错的。即“空无”和“有”都不住，动和静都不执着。不执着二元对立的任一边的修证，（如修证中的观与所观、觉与所觉、照与所照等）即名“中道行”。其实，如果对立的两边都空，那也谈不上有什么“中”可言，“中道”只是方便说法而已。用“中观”的观修方法安住于“中道”，是大乘行者在初期观修法门中“意识”存在的一个最正确状态。

“中观见”又称“无生见”，是指一切心意识的内在境界和外现的境界以“缘起性空”的角度，都显现为本来无生，这已经突破了“真空区”的盲区。佛说：“众生是在无生处，妄见生灭。”本来无生，自然超越有无、垢净、生灭二边。本来无生，那宇宙的爆炸、一动全是幻境、假相，大乘行者在修证中凭此“无生见”才可以最终破“法身执”，进入如来果位。

大乘佛法还有另一个重要见地“唯识”来指导行者修证。在“唯识”中，宇宙万法都是心识的化现，这是站在刚刚进入“真空区”看事物，一切不过是心识的投影。而“真空区”的第一个层面包含的空相即相当于“唯识学”中的“阿赖耶识”。唯识通过阐述“心识”的化现万事万物的“相”来破我们对光音区、物质区、波动区以及真空地带的执着，使我们从诸相中了悟它们的虚幻。

佛法的修证号称八万四千法门，但几乎统摄在“止观”中。“止”即止息妄心杂念，“观”即观到真如实相。“止观”又称“观心”法门。

第一步：修行者上坐，观自己的念头川流不息，不断在心中生灭，但有一个觉知始终知道自己有杂念了、杂念少了或现在静下来了。我们把这个觉知叫

观者。自己的杂念成为一位被观的对象，叫做被观者。念头本虚妄，本无生起的地方，也谈不上去灭它，观它就像海市蜃楼一般来临，生生灭灭，变化不定，虚幻不实，行者只需保存一个静静观照的状态就可。不要生起“消灭杂念”的心，也不被杂念或身心任何觉受牵引，如身体的酸、麻、冷、胀、疼等，这也是虚妄的，会不断变化，也属“心意识”的一部分。

行者在这样观照一段时间后，似乎修出一个观照者和被观照者。观照者如如不动，被观者生生灭灭，生起又消失。在日常行为中，即使自己喜笑怒骂等，也会觉得有一个观照者在那儿静静看着。这是观“心”法门的第一个阶段完成。

第二步：观者与被观者消失，因为行者见地不明，会以为如如不动的观者是“真我”，不断生灭的那个是“假我”。其实，行者的这个“观照者”是相对于处于生灭的“被观者”而建立的，“被观者”既是虚妄不实的，那“观照者”也是假的。观照者与被观照者只是修行者处于动、静对应的两个状态而已。但因行者在第一步的修持过程中，杂念已经很少，很多念头已基本不生，如果行者已到达极静的状态，而行者又不会住在静相上，那观者与被观者自然合二为一。行者自然实证“动静”二相不再分别的境界。

但很多修行者停在第一步不能自然进入第二步，这是杂念的“止力”未到达的缘故。如小乘行人在“四禅八定”中“止力”已练到炉火纯青的地步，而大乘未有“四禅八定”的行者却不易破第二步。此时，建议用一些小法门，如持诵“六字大明咒”，让观者、被观者全部融入“六字大明咒”的音流中，即是身、口、意合一持诵，这样行者可暂时将“动静”二相合二为一。

第三步：行者进入第三步时，已很容易进入动静二相不分别的“大乘三摩地”状态，身心俱亡，但仍有执着，故动静二相并未消失，仍属“有相”范围。应在第三步中达到“动静”二相俱亡，了然不生。

第四步：从第三步过渡到第四步中间要有一个坐外功夫，即功德的建立（如布施、持戒、忍辱），如功德与功夫同时具足，大乘行者已进入光明海，破“我空”与“法空”，沐浴在诸佛菩萨的光明海中，而且观法界一切皆从光明化生，包括诸佛菩萨等皆从光明中化生，即有即空。此境界很像法身佛的境界，实证心、佛、众生无二无别。

行者在光明海中随光明即有即空，但这并非到达实证“空性”的境界。行者似乎已达“无所住”而生心，明了“妙有真空”，但“生灭”仍然在境界中存在。未破“法身执”，光明即“法身执”。

第五步：一切在定中如如不动，无生无灭，包括光明海或光中化生的一切。行者此时证到“无生”境界，因“无生”故观不到“灭”。因“无生”故无“成、住、坏、空”，行者进入如来空定，实证“如来”境界。

行者到第五步，大乘行者才真正断尽情欲，破尽“我执”，将“情欲”升华为大慈大悲，升华为博爱，才始觉将六道众生全部度尽。然后行者回归红尘之中，时时活在“当下”，身心随缘起用，有为、无为皆为利益众生。

在“止观”的整个修证路途中，仍然是在“中观”见地的指导下，从物质区到“真空地带”的移动（次第大概有观与所观空，觉与所觉空，照与所照空，圆照）。突破“真空地带”后，因为这几个区重叠在一个点上，所以修证者会觉得自己一直在原位未动，本来是佛，这是“禅”的境界。

修证之路，风景万千，不同根器的人有不同的幻境以及遇到的问题，所以最好有过来人的指导下修证。但现在指导实证的老师比较少，希望大家都能发愿去“以身证道，普度众生”。

最后愿把我们修证、讲法、学法的功德回向给法界所有有情众生，愿大家早日从六道轮回中解脱。

穿 越 时 空 隧 道  
了 解 宇 宙 实 相  
探 索 生 命 意 义