

修学内容与次第



YIMING PURE LAND BODHICITTA ACADEMY
易明净土实修菩提讲堂



次第学修网络班报名
(公益免费)



视频机请购



更多精彩

树立正知正见 道次第&三主要道 解行并重 以法为准不分门户

修行的层次与次第

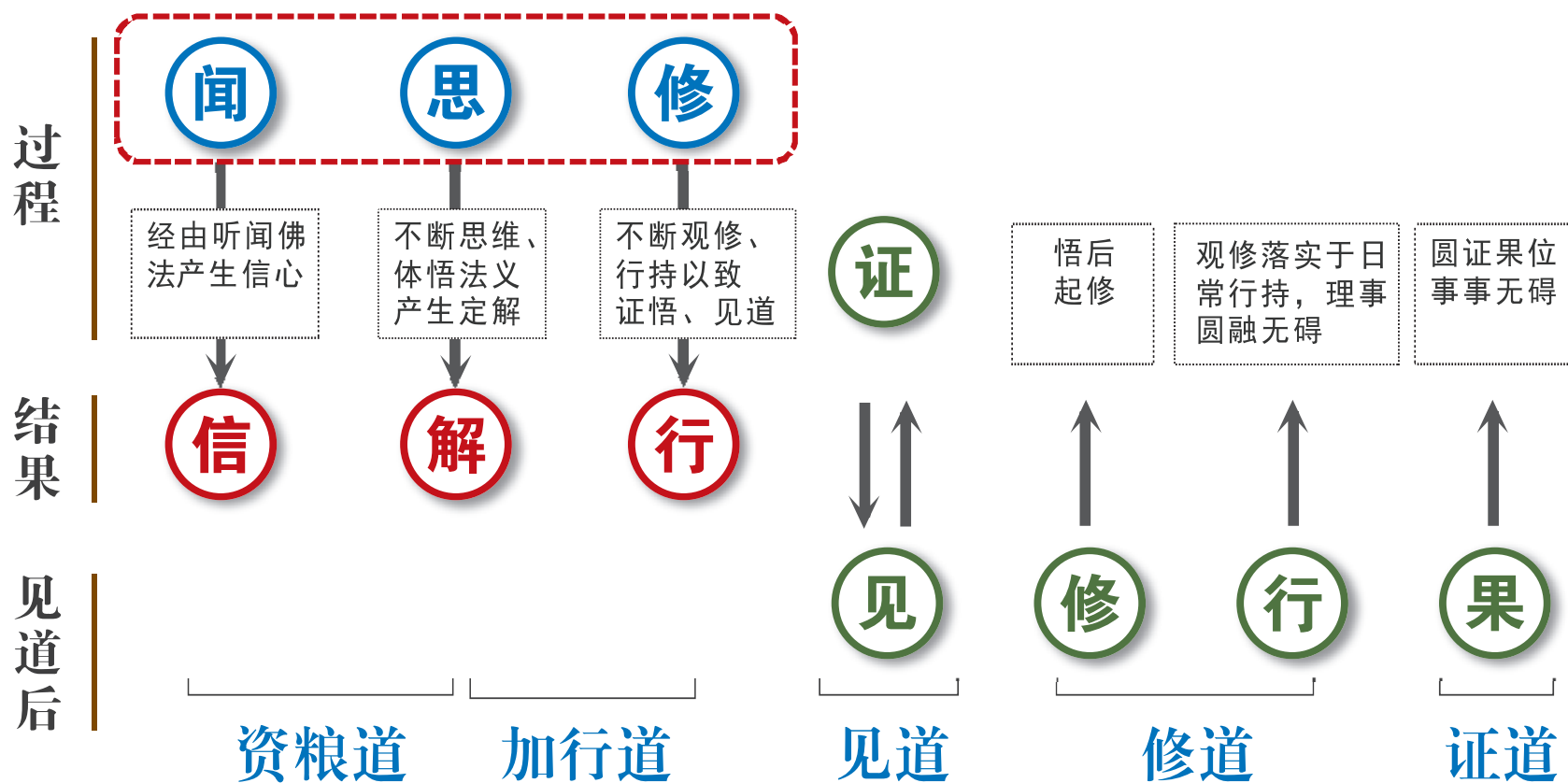
若不知方法，便是盲修；若不知次第，便落于骄狂，而不切实际

层次
次第

	人道	天道	解脱道	菩萨道		佛道
				通教	别教	
资粮道	皈依三宝 受持五戒	行十善业	修出离心 具足人无我定解	愿菩提心 具足法无我定解	十信位	对明心见性的 见地有解悟
加行道	长期听闻 思惟因果正见		暖位 顶位 忍位 世第一法位	暖位 顶位 忍位 世第一法位	十住位	暖位 顶位 忍位 世第一法位
见道	对因果不虚确证无疑		证悟人无我 空性智慧	证悟法无我 空性智慧	十行位	明心见性
修道		修四禅八定	断我执，降伏 三界各种烦恼	菩萨行之六度	十回向位	一至十地菩萨（别教） 等觉位菩萨 妙觉位菩萨
证道	现世五福临门 来世荣华富贵	升欲界天 色界天 无色界天	四果阿罗汉 断尽人我执及 三界一切烦恼	断除一切所知障	十地位	

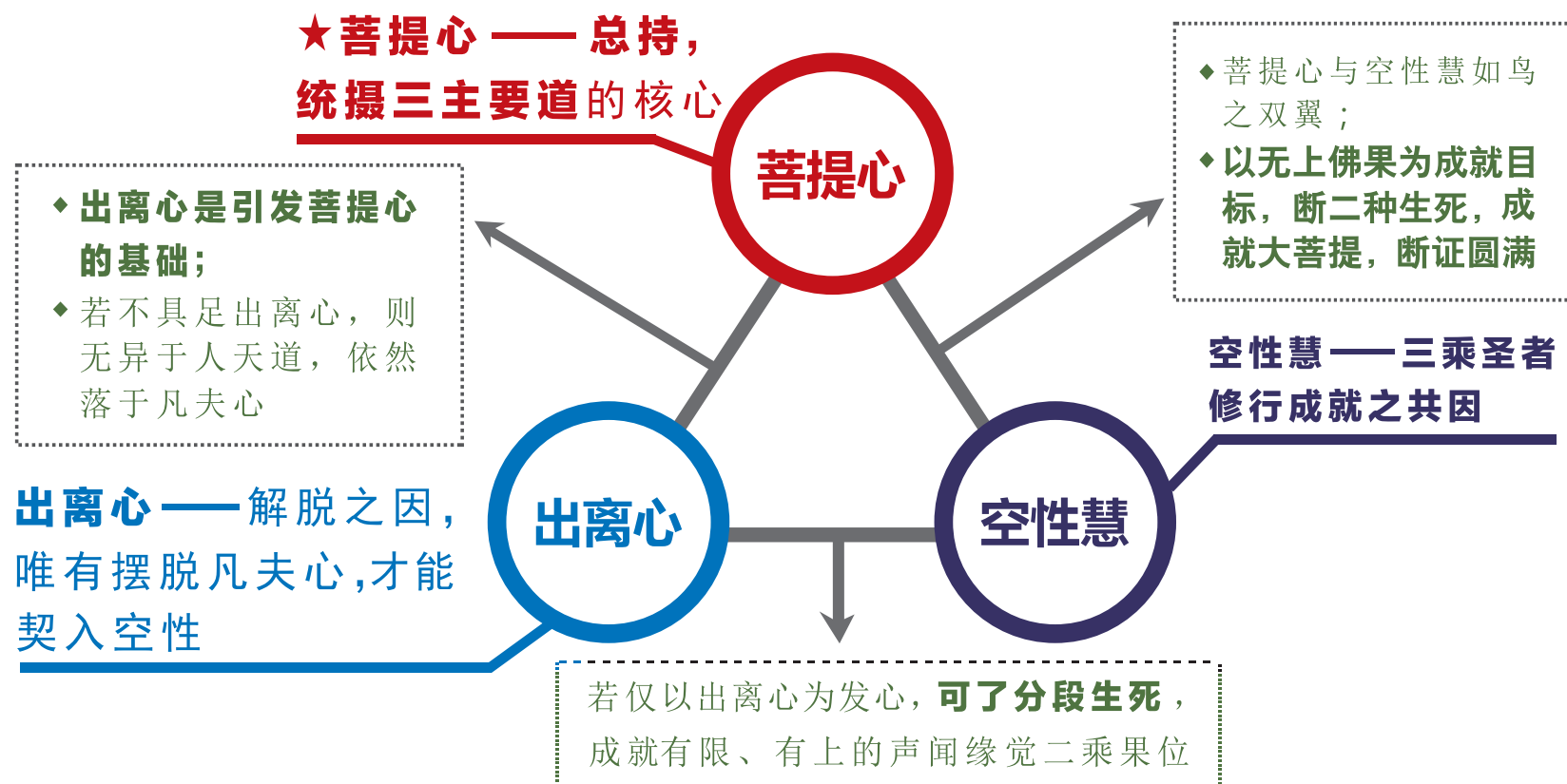
闻、思、修、证与修行次第

佛陀所教的任何法门都有听闻、思维、观修、证果四个方面



三主要道之间的关系

三主要道——出离心、菩提心、空性见——为修习佛法入门乃至成佛的捷径



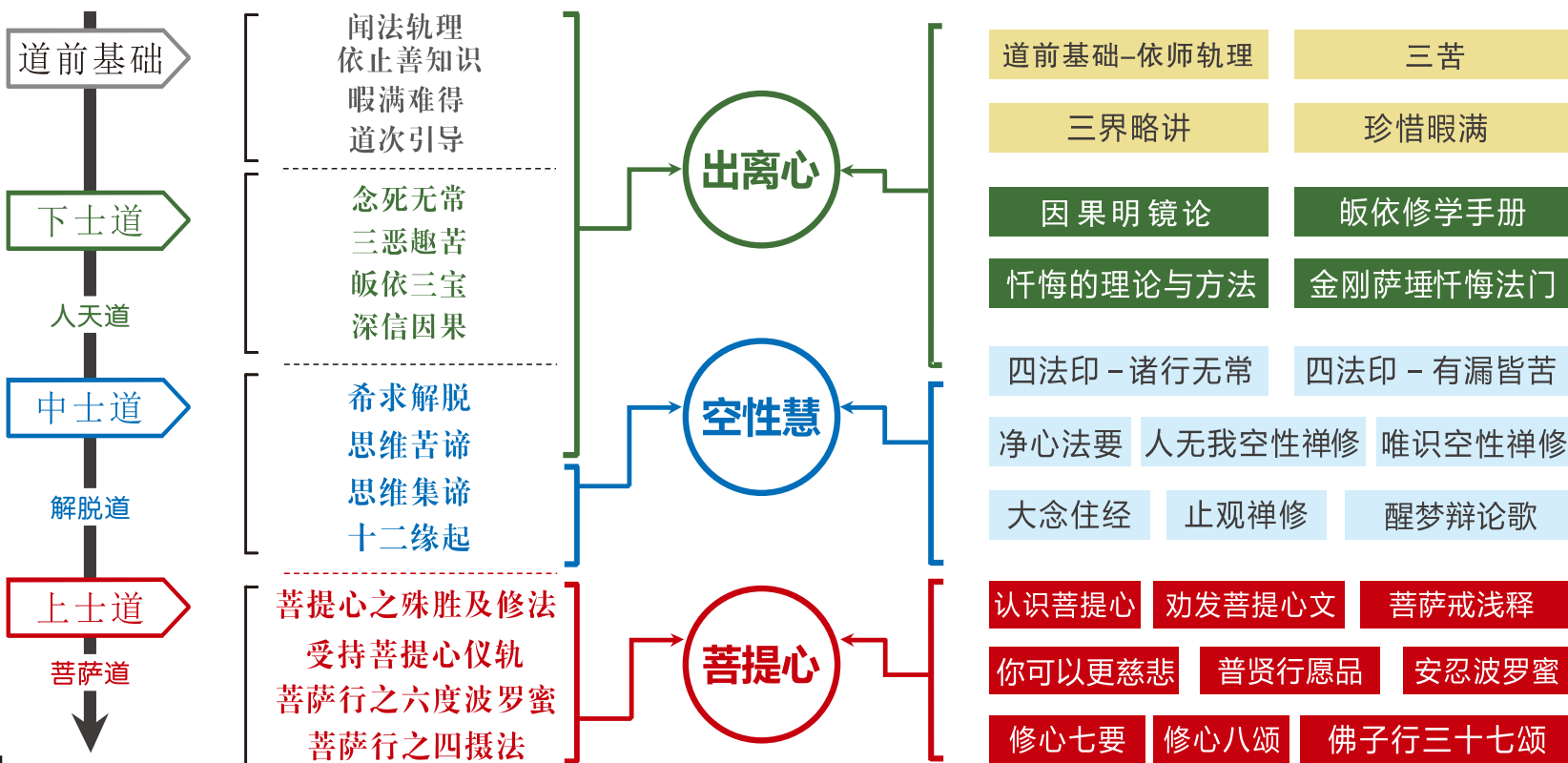
道次第、三主要道与修学课程

以道次第（三士道）为主干，三主要道（出离心、菩提心、空性慧）为修学核心，解行并重

道次第 《菩提道次第广论》

三主要道

修学课程



现代人学佛修行的主要误区(1/2)

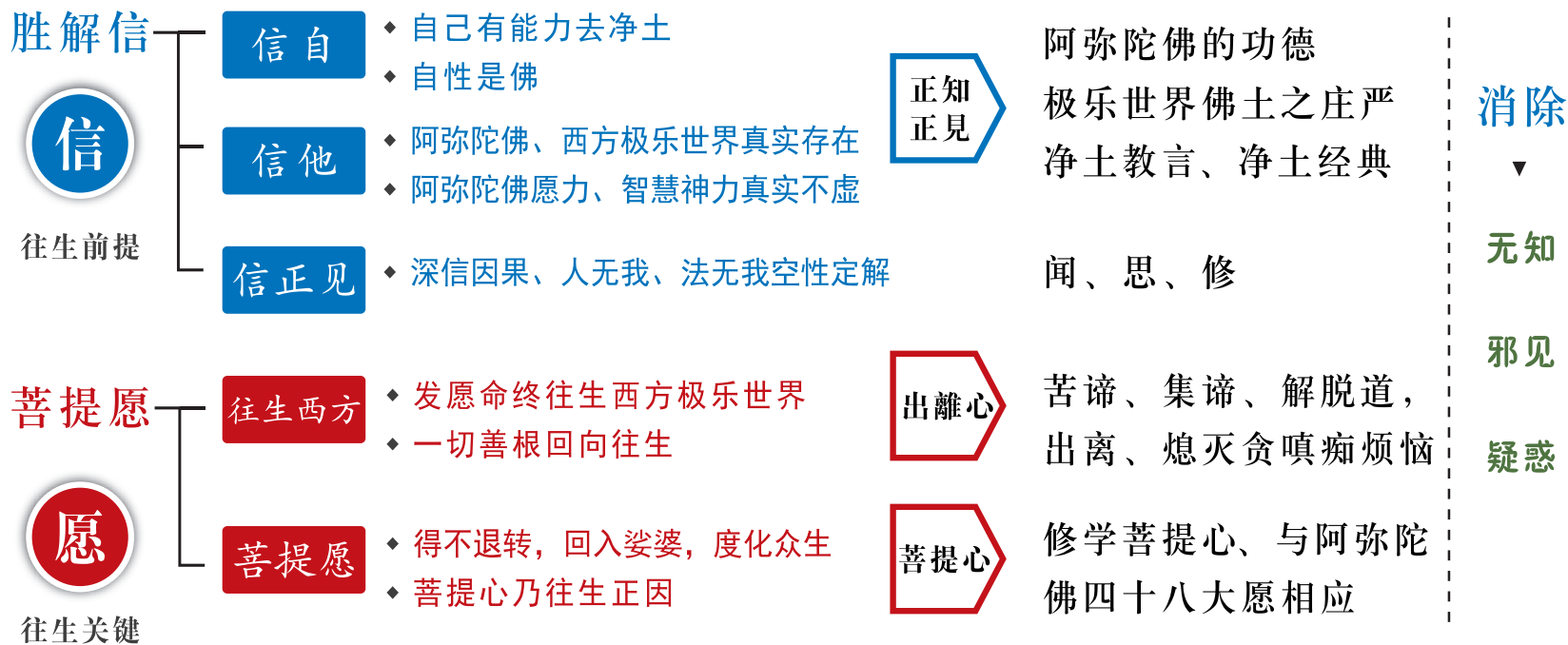
我们之所以没有成就，就是没有按次第来。

		误区	结症	
学人分类	净土宗	 “一句佛号念到底”	⊖ 偷懒、不闻思教理 ⊖ 无出离心, 紧抓世间八法	捡便宜 去净土
	禅宗	 《楞严经》+ “念佛是谁”	⊖ 贪嗔痴烦恼具足, 不对治 ⊖ 修学无次第, 无解脱道基础	捡便宜 开悟
	密宗	 求神通/空心静坐/耽著境界	⊖ 发心不正, 外道习气 ⊖ 求名闻利养	求神通

学佛修行的关键：具备正确的发心、
树立正知正见、按次第闻思修。

现代人学佛修行的主要误区 (2/2)

修净土宗，也要知道道次第。



“得生与否，全凭信愿之有无。”——藕益大师
“真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号。”——彻悟禅师

出离心的内涵与标准

仁泽法师关于出离心的开示

喜欢别人认可你，就是好名！你心里潜藏的是不是这样的？希望大家认可你，说明你对名没有放下，有些人财是放下了（事实上也不是全都放下），希望大家都认可你，大家都羡慕你，大家都赞叹你，你觉得这个非常好，感觉好极了。说明你出离心没修好啊！

一切凡夫对你的刺激都没有作用了，出离心修好了。凡夫刺激你两下，你就跳起来了，你这叫什么出离心？说明你的心没有脱离这个社会，所以社会上的凡夫一刺激你，你就生气了，业障现前了。说明你出离心都没修好，你出离心修好了世间人说什么你都不动念的，就像看到知了在上面叫，你会动念头吗？为什么其他人一叫你就动呢？说明你的心都还在这个社会里面，在这个圈子里面都没出来啊。出离心要修得任何世间法都可以当下放下，这个时候你出离心真正修好了。

生起出离心的前提 通达苦谛——三苦，并对坏苦和行苦生起真实厌离之心

出离心的标准体相 舍弃现世 远离世间八法 超越三界轮回的强烈的愿望

凡夫心——世间八法的概念

得失：得到了就高兴，得不到就不高兴

苦乐：想得到快乐、舒适、安全感，不想得到痛苦

称讥：希望得到别人的赞叹、认同，不想遭受批评

毁誉：希望声名远播，不希望默默无闻、受到忽视乃至毁谤

认识菩提心

唯有菩提心才是成佛的不共之因

发心前提

- 1、真实的出离心；
- 2、人无我空性的定解；
- 3、对法无我空性智慧具足信心。

这样所发起的菩提心，才是真实无伪的世俗菩提心

菩提心之内涵

- ◆ 广泛利益众生——希求利他，给予一切暂时和究竟利乐
- ◆ 追求无上佛果——希求佛道，断证圆满佛果

菩提心的种类

福

世俗菩提心

愿菩提心 四弘誓愿为利众生愿成佛
行菩提心 六度 四摄

通过世俗菩提心的修行
才能最终证悟胜义菩提心

慧

胜义菩提心

证悟法无我空性——→证悟中道实相
(明心见性)

仁泽法师关于菩提心的开示

没有出离心的菩萨道只是人天善业

出离心是最基本的，是修任何法门必须要修的次第，要一步一步修上去。真实的出离心是要有舍弃今生的决心，这一辈子完全不想世间八法的事情，完全舍得下。没有舍弃今生的决心，所谓的行菩萨道，也只是在行十善业而已，其中夹杂着世间八法。

无我定解是发菩提心的前提

你要先有无我的定解，然后再发菩提心那就容易了，这个路就是快的。否则的话你就是走偏了，我执坚固，把我执为实有，一点无我的正见都没有，那你就发菩提心不大可能的。

你真发菩提心了么

发菩提心要按次第来，从知母念恩开始。

有些人知母都没办法从内心深处发出来，你没有办法从内心深处认定众生都是你过去世的父母，那第一步做不到后面都修不出来。

所以说我们光念诵发心是没有用的，一定要从知母开始修，知母修得真实了，那么你念恩、报恩也就真实，每一步都是真实的。第一步不真实，后面全都不真实。

现在问一下你自己，你的第一步是真实发起来了么？修出来了吗？

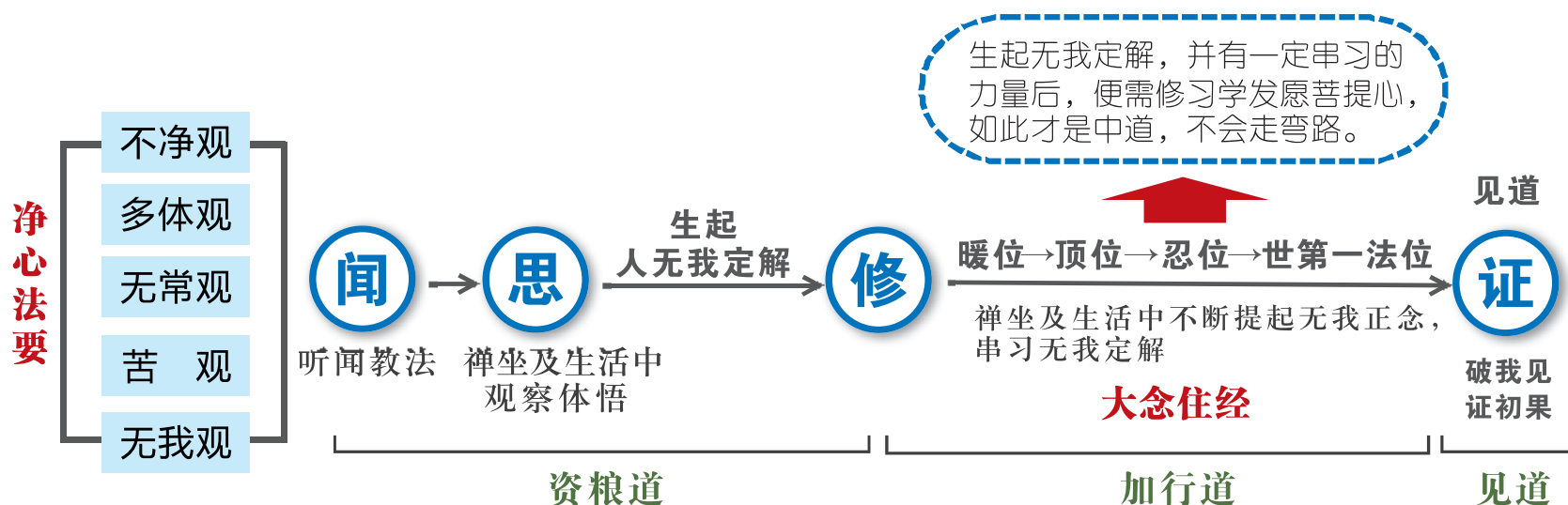
修行成就最快的方法

末法时代的众生，一个是发菩提心，一个是观修人无我，这样子双管齐下，进步是最快的。

慢慢地人无我空性修好了，你再修法无我空性，法无我空性修好了，你再进一步才能证悟这个本性，你才能明心见性。发菩提心和修人无我是对治我们所有的烦恼最快速的方法，所以说你们如果从这两个方面下手的话修行是进步最快的。当然你要是大根基的人，上辈子都已经开过悟了，那我就没话说了。

人无我空性的修行次第

观修无我极其重要，一旦证入，就会撼动轮回的基础。
烦恼的群山将纷纷倒塌，无尽的爱河，从此枯竭。
所以，**无我观是解脱道的根本**，
若能如量生起，就能从根了断轮回，彻底解脱。



仁泽法师关于人无我空性的开示

破我执要时时串习不间断

原来我们是时时都在串习我执，现在要反过来，时时串习无我的智慧，破我执。所以要不断地听闻思维《净心法要》这个法。不听，道理好像都懂，但遇到事情就忘记了；平常生活、打坐禅修如果没这么思维作意，也就修不上去。看上去很简单的道理，要长年长期串习，慢慢地，我执才会一点点减少。想快点成功就是这样从早到晚、不分昼夜地串习，这样就能很快成就。如果串习一会儿就放松，那你那个业习还会回来，就像烧水一样，烧了一会，热了20度、30度就不烧了，它又会凉回去了，明天又烧一会又凉回去了，全是白烧的，这样烧一百年还是烧不开。

我们修行之所以不能快速成就是这个原因：心的作意不能相续。为什么这种相续的作意如此重要呢？如果连着一个星期从早到晚都思维、作意无我的道理，到了一定时候，不用提起作意，它会自动作意，达到念念相续、无有间断的境界。就像我们贪吃一样，到了时候自动就想吃东西。所以要天天听这个法，慢慢地积累、慢慢地串习。这样修下去，真的是最快的七天，慢一点的二十一天，四十九天都能成就，不需要三年。

修无我的误区

真的无我了，你马上就能够进入那个无我的境界。那个凡夫是做不到的，凡夫一闭眼，以为自己第六识不动啦，不打妄想啦，入过外道定，以为自己就证道啦！那个是颠倒，很多这样的人，就是入了外道的色界定，特别是四禅，入到第四禅的时候，他就认为自己证到涅槃了。因为心很清静，舍掉了欲界、色界的一切喜乐，舍念清静地，那么他就以为自己证到涅槃了，这个都是根本就不着边际，根本离成道还差得很远很远，连边都没沾着。

护持他人的善心和善行，是做事中最重要的，事情的客观对错反倒不重要。做事中要注重福德资粮的增长，而不是把事情做完美。

烦恼不会自动终结，开始时它会让你焦头烂额地倒下，过几天会更强烈、更无情地让你倒下，它会不断增强，直到你下到地狱。所以我们要学会在烦恼刚萌芽时就止息它。

生烦恼时，要生起大惭愧心，猛厉忏悔，猛厉祈请佛菩萨，不然修行不能进步。特别是嗔心生起来时，要赶快磕头忏悔，把所有的修法都用一遍，直到重新对对方生起真实的菩提心、慈悲心才算忏完，否则觉也不该睡，饭也不该吃。

我们学法是为了更好地修行，不是为了增长知识，不是为了拿文凭，是为了修！学了马上要修，知行合一。学了不修等于白学，只能增长我慢！

做每件事情之前，都静下来提一下正念。哪怕只有三分钟、半分钟，都是可以的。这样的话就慢慢地把你禅修的觉受带到生活中去了，就是将你的正念提起来，才开始做事。

没有修感同身受的人是不可能慈悲心的，跟任何人交往时，先去感受别人的感受。走路的时候，独处的时候，都要修感同身受，修了感同身受才能修得起四无量心。

仁泽法师微法语