# 華岩禪悟

# 目　录

一、道坚法师简介----------3
二、华岩寺简介----------7
三、华岩文教基金会简介----------17
四、道坚法师微博精选----------22
　　生活禅----------23
　　微博讲法----------37
　　说修行----------57

# 道坚法师简介

道坚法师，法名朗满，羌族。1968 年生于四川北川。

出家日期：1992 年 4 月 28 日

剃度师：心月法师

受戒师：妙湛法师（1993 年在厦门受具足戒）

常住：重庆市九龙坡区华岩寺

1968 年 12 月 14 日出生于四川省北川县陈家坝乡四坪村。
1991 年 5 月 ~1992 年 4 月：在四川省江油市蓥华山准备出家。
1992 年 5 月 ~1993 年 2 月：出家于重庆华岩寺，就读于重庆华岩佛学院，成绩突出。
1993 年 2 月 ~1994 年 7 月：就读于闽南佛学院以优异成绩荣获学院多个奖项。
1994 年 9 月 ~1997 年 7 月：于云南大理医学院攻读临床医学专业毕业，自学传统医学如针灸、推拿术等。毕业证号：理医毕字第 971134 号。
1997 年 9 月 ~2001 年 7 月：就读于中国佛学院，本科毕业。
2001 年 9 月 ~2004 年 7 月：就读中国佛学院，

研究生毕业；兼任中国佛学院讲师。
2004 年 9 月 ~2005 年 3 月：留校任教，兼任中国佛教文化研究所研究员。
2005 年 3 月至今：任中国佛教文化研究所研究员、重庆市佛教协会副会长、重庆佛学院常务副院长、重庆华岩寺方丈、华岩文教基金会理事长、重庆市武术协会常务理事等。

道坚法师著作：
《中国佛教与社会探论》
《破山禅学研究》、《破山海明禅师语录》
《佛教知识学习问答》
《重庆忠州佛教研究》
《华岩杂录》、《道坚法师随笔》

# 华岩寺简介

华岩寺又名花岩寺，位于重庆市九龙坡区华岩风景区，距渝中区 23 公里，属重庆市级文物保护单位，因山岩有洞有泉，雨时涧泉从洞顶飞溅而下，状如散花，故名。

华岩寺历史悠久，传说唐朝佛教极盛时期，便

有信徒在花岩洞依洞结庵礼佛。华岩寺依山傍水，翠枝如黛，白鹭翔飞，风景如画，是川东第一名刹，西南佛教胜地。华岩寺属佛教禅宗，清康熙戊申岁（1668 年）开山圣可祖师首任华岩寺住持，接嗣于重庆市梁平县双桂堂破山大师，传临济宗三十二世法，近四百年经六十六届住持，曾付法至成都、内江、沪州、乐山、巴县以及北京华岩寺等。故《巴县志》有“华岩寺宗支流衍天下”的记载。

自圣可和尚首任华岩寺住持以来，香火鼎盛，其中圣可、震光、天一、玉亭、自耑、镜山、宏亮、觉初、钟镜、心月等十大高僧，率众修葺培振庙宇，遍植树木花草，不辍法事、苦心经营，华岩寺由此声名远播。现任方丈道坚大和尚接法临济正宗，显密圆融禅净双修，续灯祖焰，阐扬宗风，更提出“菩

提心为依怙，以修持为核心，以教育为特色，以文化为契机，以弘法为本怀，以慈善为方便”的修行观，广结善缘，咨诹善道，悯孤慰老，扶弱济困，识者咸称法门龙象。

## 华岩家风

菩提心为依怙
以修持为核心
以教育为特色
以文化为契机
以弘法为本怀
以慈善为方便

# 寺院弘法动态

为让社会更多佛学爱好者、居士正确地认识佛教，对待佛教，成为正信的佛教徒，华岩寺除日常的佛教法事活动外 ,还面向社会积极开展弘法活动，特别开设：佛学基础知识班、佛学居士大专班、华岩英才传习舍、中华正信读经会、短期出家、禅修营、寺院生活体验营、夏令营、行脚活动、临终关怀中心等，面向社会广结善缘。

# 华岩寺佛教艺术馆

馆内免费为社会各界从事佛教书画艺术的专家、学者们提供展示平台，其展出内容包括佛教国画、书法、拓片、摄影作品等。

道坚大和尚为充分发挥佛教艺术馆之特色，进一步宣扬佛教文化的艺术价值，故在艺术馆下特设华岩寺佛教艺术团、华岩寺佛文化摄影艺术研究会、佛教书画培训班、华岩寺无尽学社，通过多渠道传播佛教艺术文化。

# 华岩寺佛教博物馆

华岩寺佛教博物馆位于华岩寺大雄宝殿后，2008年申报成功，同年腊八节开始预展，主要分为三片展区，传统腊八节展区、寺内原有文物与道坚法师收集的文物、心月法师收藏展区。主要珍贵文物有：贝叶经、十世班禅和达赖赠送的唐卡、翁同龢字条屏、明代木雕佛祖说法图、雍正年间匾、太虚大师字画、赵朴初字、唐代财神、心月法师舍利塔等。

# 觉初佛教图书馆

建馆于2002年11月15日，投资近70万元，馆内面积约700平方米，现有藏书3万余册，馆内藏佛教大藏经等佛学图书为主，以儒、道、文、史、哲等百家为辅，兼收并蓄，视野广阔。馆内设得编目室、电子阅览室、期刊阅览部等。

# 古籍修复中心

重庆市华岩寺藏经楼内经书典藏、名家字画浩瀚如海，共计有万馀册古籍和上千幅字画，当中最早可追溯到四百馀年前。随着岁月的变迁，这些百年文物却渐渐落满灰尘，不少古籍轻轻一碰就会变成碎纸。2006 年华岩寺启动古籍字画拯救工程，同年七月三十日，首度公开展示九件修复作品。这些栩栩如生的古籍字画，有些竟是从碎纸堆中妙手重生！

# 华岩文教基金会简介

重庆市华岩文教基金会是由重庆华岩寺方丈道坚法师发起创办的，是经市民宗委同意，在市民政局登记注册的非营利的公募性基金会，其主要工作是接受和管理社会各界捐赠的资金，用于扶贫，赈灾、助学、助残、文化传播、社会公益项目等领域，

促进教育和文化事业的发展，为构建和谐社会做贡献。

华岩文教基金会自 2006 年成立以来，在理事长道坚法师的领导下，广泛开展教育、文化、扶贫等公益事业 ,先后在重庆 6 所高校设立“华岩奖学金”，现奖学金项目的覆盖范围已延伸至贵州、四川、云南、湖南、湖北、山东、甘肃、泰国等地，以资助贫困大学生完成学业；在重庆、四川等偏远的少数民族地区捐资修建了希望小学;为藏区同胞发起“送温暖，献爱心”以及帮助四川德格孤儿的活动、基金会还和特殊教育研究机构合作开展特殊教育师资培训等社会公益项目。

项目开展

一、资助贫困学生完成学业。在大、中、小学、职业技术学校设立奖学金，凡是在祖国内地求学的学生，由于家庭条件很差而无法到学校上学的都可以向华岩文教基金会提出申请获得资助。

二、资助偏远地区的农村建设饮水设施，希望学校，道路修建、重大疾病的预防和治疗等。

三、文化建设，主要是资助学校和教育科研机构对优秀文化的研究和传播以及优秀书籍和报刊的出版发行。

四、赈灾救灾。用于资助因突发灾难引起的地震、泥石流、洪水、旱灾等自然灾害造成的受难群众。

五、其它社会公益项目。慈善进社区项目、佛教文化、文物保护、师资培训、环境保护等。

办公室电话：023-65250932

新浪微博：http://weibo.com/u/2028172080

网站：http://www.hyfund.org

善款捐赠帐号：

户名：重庆市华岩文教基金会

银行：中国银行重庆玉清寺支行

帐号：00000111605395173

户名：重庆市华岩文教基金会

银行：中国工商银行重庆中梁山支行

帐号：3100026519026405226

支付宝账号： huayanfund@gmail.com

# 道坚法师微博精选

# 生活禅

1、生命在呼吸间，无常渐渐临近，有生必有死，无论穷通富贵，无人可以幸免。面对现实，正视生命，才能把握未来。人在临终之际，根据上、中、下品善恶业而感受不同，唯以“我爱”为依，即平时所习所思的串习，在临终时有巨大的引力，因之忆念种种平生善恶事，而随生善恶趣。证得不还果者，我爱不再现前。

2、有人因恐惧死亡和黑暗，致晚上睡觉不敢关灯，在恐慌和煎熬中度过一个一个的漫漫长夜。开灯睡觉会影响退黑素的分泌，导致人体免疫力低下，精神难集中等症状。请思维：生命无常，若不修行解

脱，一息不存即成恶道孤魂，六道生命无异，有何所惧？请晚上勤勉念佛，期生命解脱，除轮回苦，则死亡暗夜无惧！

3、有居士习惯找师父话唠，以为闲情雅致，其实有违道念。唐李涉《题鹤林寺壁》“因过竹园逢僧话，偷得浮生半日闲”，开话唠先河，元高明“日出三竿僧未起，算来名利不如闲”，《顺治皇帝出家偈》“百年三万六千日，不及僧家半日闲”，说僧家无事。出家之人，勤于修学，陪聊是大受洋罪的事，哪有闲情可为？

4、佛教之于茶道，贡献甚大。但出家人喝茶，禅者祛昏昧而已，倒不是无事喝着雅兴来着。有僧为

修复古寺化缘，陪居士雅兴“禅茶一味”，只得舍命喝茶，未几整出胃出血，痛苦不堪。请皈依居士切记，无事莫登三宝殿，若有缘得见僧家，多多请益佛法修行，趣解脱道，方为大德行径。

5、《普同供养，离“别请法”》有居士经常邀请僧团中个别人吃饭喝茶，我从不应允，别人深以为怪。僧团为集体修学制度，仅请一人数人应供，是“别请法”，是分别心所为，非沙门清净法。居士若诚心供养僧宝，一定在寺院打斋供众，离别请法，普同供养，功德无量。

6、经历了信仰的抉择，得遇善知识，皈依佛门，那么，请收拾身心，开始人生新的旅程。生命的无

常，世事的变迁，让我们感到死亡的临近，生命在呼吸间，转眼即逝，了生脱死，就在目前。修行的路，或三大阿僧祇劫，或一念之间。前方，无论是风雨还是坦途，我将立下永恒的誓言：追随恩师的脚步，永不暂舍！

7、放生是传承数千年的慈悲法门，有一套严格的观修之法，目的是修持平等心和慈悲心，以利他心对待一切生命。有居士修持放生仪轨，因家里贫穷，又不信佛，就偷偷拿钱放生。我知道此事后，告诉她，以偷盗业换放生业，无有功德，应在家做好家庭主妇，供养老人，爱护家人，慈悲亲邻，当下即得慈悲心。

8、《供佛勿烧大香大烛》供养之法，需要系统的指导与练习，是思想的洗涤，语言的提炼，行为的规范，也是充满智慧与善巧的修持历程。有人将供养简单到烧大香大烛上，实则是跟佛菩萨做交易，希望通过几支香来贿赂佛菩萨，满足个人无尽的私欲，与佛道相违。谚云，烧的香多，惹的鬼多。错误供养，也是错误啊。大香大烛非天然香料制成，多色素添加剂及化学原料，对环境、文物及人们的身体健康危害极大。供养之道，一柱清香，普同供养。或一杯清水，遍施法界。如法修行，如理作意，才是真供养。

9、《接受批评的艺术》没有受到过批评的人，就像没有在风雨中翱翔过一样，还无法自知心底的脆

弱。做人要记住，不管来自善意恶意还是无意或无知的批评，我们都应该坦然接受，就当是我们最知心朋友的呵护，亲人对我们的期盼，老师对我们的严格要求。在唾沫飞舞中，接受批评，反省人生，不要失去了航向！

10、《扫藏经楼去》学佛要过许多坎，最难逾越是初尝法味时的傲慢。在恩师教导下刻苦修学十多年后，明白了一些基本佛理时，内心产生了强烈的傲慢与执著，傲然成为一只金凤凰，喜欢夸夸其谈，被恩师觉察，严厉批评后，罚扫藏经楼。打开尘封的大门，佛陀珍贵言教浩如烟海，方知平素所学，难见大海一滴。惭愧！

11、《把每天当生命的最后一天》曾经有幸随伺恩师心月长老，在狭小的方丈室里，恩师每晚把来日事物安排妥当，法堂拜佛后禅修，安寝时，把衣裤叠得整整齐齐放在榻上，倒出鞋中的泥土，齐整放在榻下，所用一切，安然有序。天天如此辛苦，我颇为疑惑，恩师道:" 生命无常，每天都是最后一天，岂能马虎了事？ "

12、佛教以闻思修智慧度人，不讲神秘学，不搞精神控制，不拉帮结派不洗脑，就靠无上的智慧清净和踏实的修行感染世间。佛说法如爪上土，未说法如大地土，学习和修行都是没有止境的。人没有成佛就不是完美的，不要以某人的行为去衡量一个法门。不懂就不懂，诚实更可爱，不会有人笑话一

个真诚的人。

13、顺境修心，如车遇坦途，不知马力几何。逆境修行，似马踏高原，方晓物力唯艰。释迦有病苦为良医的古训，先贤有游方以观心的教示。余脚伤未愈，金佛山探洞更添劳顿，行脚艰难，观心更是不易。于苦难中，守护三业，勤思正法，以效法前贤而已！

14、山险峰奇，独步尘外，云封雾锁，真性湛然。日落兮，百代香殒；月起兮，万缘彧沉。且歌且啸，舒一时之意气；亦禅亦净，修三劫之菩提。念生死之无常，思人生之苦短。剃发染衣，切莫耽著于有为；弘法利生，岂得自欺而欺人！喁，解脱之事大，

度生之愿大，吾辈岂敢空过哉！

15、闻钟声，烦恼轻。智慧长，菩提增。离地狱，出火坑。愿成佛，度众生。

16、还有几小时，末日预言就能得到验证。我找个海拔 1850 米的武隆仙女山，站在高高的山岗上，等待末日的来临，守望新世纪的第一缕阳光，为天下苍生祈祷。明天，如果世界没有毁灭，请记得，坚韧的生活还要继续，苦难的人生没有尽头。唯有修行，就在当下，心怀感恩，解脱是归。

17、当第一缕阳光从东方升起，末日预言终成谎言。虽然不是末日，却是末法无疑。佛

法不兴，邪道炽盛。作为佛弟子，每天作为末日看待，死字当头，勤学勤修，以免一息不继，无常来临，轮回恶趣，才空生懊悔。深深吸进新世纪的气息，此时正是学道时，此刻正是修道时，此地正是弘法时。感恩三宝，龙天加被！

18、《有根谤与无根谤》我们是修行路上的行者，并非福德智慧圆满的圣人，难免有种种过失，需要我们勇敢面对与努力改进。无根谤是完全没有根据的诽谤，有根谤是捕风捉影的夸大式诽谤。佛弟子要感恩这些谤言，他促使我们反省自心，知道自己的不足及其可能性，忏悔业障，精进修学，并将所有功德回向给众生。

19、《磨砺身心之高山负物》朝拜一次名山，心中喜悦，可以延续许多岁月。师父给我入门第一事，便是往高山寺院背米，那种滋味，至今还咀嚼有味。选择寺院，要地处高山，交通不便，人迹罕至处。背米护法以培置福报，磨砺身心，思世间之三苦八苦，比我所受皮肉之苦，不知要苦痛多少倍，以磨砺坚忍的人生性格。

20、有人说信仰是个人的私事，是个人的自由，其实不完全正确！因为信仰有很多，包括正信迷信，正教邪教等差别，正信对个人对他人的影响是正面的阳光的。如果信仰了邪师邪教邪法，就算闭口不说，你的精神你的思想就会影响到语言和行为，进而影响身心健康，家庭和睦，甚至对社会对国家，

都有极大的消极作用！

21、随着社会进步，信仰会朝着自由方向发展，打着佛教大旗的宗教贩子会越来越多 ,请大家注意。那些自称是佛菩萨的人，如果第二天他没有圆寂，那不要相信。或自称神通很大，什么 " 层次 " 很高，甚至比佛还有能耐，肯定是忽悠人的。自赞谤他，或犯国制，将世俗作佛法，心无慈悲，不遵戒律等，请一定远离！

22、选择信仰要趁早，不要等到危难时才发现，自己居然没有依靠。人生百年，倏忽而逝，仅凭临时抱佛脚的方式，那是靠不住的。我给出的建议是，理智面对各种各样的宗教，宽容地比较，选择属于

自己的归宿，不弃不离，终生拥有！

23、皈依是庄严神圣的事，将身体语言意识全盘托付给三宝，期望通过皈依恩师的引领，迈入佛法解脱之门，法身慧命由此而生。皈依是生命的转折点，生死解脱，了悟宇宙实相，从皈依开始。有人把皈依当赶时髦，不知轮回过患，不思人生是苦，一味追求名师大师活佛或神通怪异等，拿上师作炫耀工具，不得真实功德！

24、《请多一点包容》出家人，是一群有些理想，期望战胜孤独寂寞而修道的人，风雨路上寻觅归途的人。并不意味着剃头就成圣，不可能穿上僧衣就不凡。修行亦有烦和恼，僧团也有是与非。生命本

能的贪婪嗔恚等，不会因形象不同而改变。现在社会浮躁，出家生存环境很难，有错就改，请多给一点尊重、理解和包容。

25、《宽厚仁慈，以德报怨》佛法是清净智慧的慈悲法门，平等观待一切众生，心无怨亲，常以“一切男子是我父，一切女子是我母”观察，感恩一切顺逆因缘及众生。心情浮躁，无法宽容冤家债主，常思报复，以牙还牙，以眼还眼，沙门法中，无此作派。如大地母亲，虽有种种巨毒液汁浇灌，而含容广大，无所怨尤。

# 微博讲法

1、缘起论，又名缘生，即因缘生起的略称。宇宙万事万物的生起，皆因众多条件相互的依存，并以此生故彼生，此灭故彼灭来说明事物的依存关系，解释宇宙，社会，人生和精神现象生起的原因。佛教以此否定宇宙自然由大梵天造，自性生等宇宙生成论。

2、在因果学说的影响下，佛教认为人的命运不属上天安排的天命论，不是由神或某种意志决定的命定论，不是一成不变的消极宿命论，而是尊重曾经的事实（包括过去的宿业和祖上及父母的余荫），尊重社会环境（共业的改变是需要大家努力，而不

是个体），从因地下手，从心性用功夫，可以改变命运，改造社会环境。

3、佛教万有因果律，是宇宙间万事万物的成因分析，当一定的因遇到某种条件下，推论其结局的理论。佛教进一步将因果律伦理化，即因果学说在善恶报应思想和六道轮回思想中的运用，形成“作如是因，得如是果”的因果报应学说，从心里改变一个人的原动力，从而顺应自然，改造生命，促进人与社会、自然的和谐。

4、学佛初期，多发心猛利，虽是道器，切记不要急于禅修等。见地尚未确立，资粮不具备，对根本师没有生起信心和默契，心中烦热，如初生牛犊不

怕虎，不知心性调伏的艰难，遇到小小磨难，不是退心，就多嗔怪，或入魔道，永入泥渊，岂不可惜。所以，学佛初期，应该专心依止根本师，磨砺身心，培植福报为上！

5、生命对自然的敬畏，对神秘的崇敬，对母爱的依恋等，属先天本具的原始信仰。后天信仰的养成，与家庭的教养、社会的环境和国民教育有关，所以信仰既是个人内在的力量，又是族群的集体意识。信仰的基石，是珍惜生命，皈依三宝，遵从佛陀的教诫，从闻思修，不断增长善根与智慧，将小我融入到无尽的大爱中。

6、《身心的诫约，是禅修的基础》世上多一个佛

教徒，就会少一个犯人，说明佛教的伦理化特征。每一个组织都具备自我约束能力，佛教更不例外。佛教诫约，包括礼仪、清规、戒律三个方面。当前社会伦理道德滑坡，追求人性的解放，甚至是私欲的放纵，对欲望无限的宽容，让我们成了利比多的奴隶，就没有了自由。

7、《信仰无法标榜》有人对我说如何有信仰，我告诉他，真正的信仰是内在的生命，只能朝着既定的目标前行，无法用语言表述或衡量。标榜信仰，你就会陷入两个难题，一是有信仰就意味着有道德，在凡夫的修行过程中，不要做道德标杆；二是认为自己有信仰是分别心所为，有分别就有烦恼，有分别心就有人我是非。

8、《佛弟子对待其他宗教应有的态度》佛教以人、天、声闻、缘觉、菩萨、佛五乘判设教法，加速一切宗教现象。佛教以生命的解脱为务，不主张设立佛教国，也不必形成世俗的利益团体。对于一些合理的修行方式或宗教哲学，佛弟子应虚心持学习的态度。若有真心比较研究的人，应该坦诚相待，勿私佛法。

9、《佛教、佛学与佛法》佛教包括教义、教规和教团；佛学是宇宙人生观和修行理论体系；佛法是认识自我，完善人格，修行成佛的方法论。佛教是宗教性的，佛学强调理性，佛法属实修的。有人自认只实修，否定教理的学术性，或认为佛教只是哲学等，

失于偏颇。作为佛弟子，解行相应，理事无碍，三者圆融统一。

10、《佛门礼仪的薰习》佛教传承千年，严谨礼仪风范。所谓三千威仪，八万细行，一举一动，无不与道冥合。学佛之初，先学威仪，久之纯熟，可以入道。如供佛、拜佛、入寺、朝圣，如法如律。持经、念诵、闻法，皆有门径。孝敬师长，长幼有序，称呼得体，供僧有道。行住坐卧，合乎礼仪，语默动静，无非修行。

11、《戒体在禅修体验中的作用》当代人很多认为那是抹杀人性的教条，殊不知，戒是生命最深层的保护。当我们在三师七证面前立下庄严的誓言时，

一种神秘的内在之力产生，这就是戒体。当我们修习甚深禅法时，戒体的保护机制才会明了显现。而一个戒体不具的人被称为漏器，将无法真正体悟法悦。

12、《一切皆空与一切皆无》一切皆空是佛教对宇宙观自性的表述，即万事万物的本源，并非独立存在，亦非第一因，是所有存在的关联。有人以为空是空虚或没有，对我提意见，既然一切皆空，那我们还学什么佛法呢？还计较什么善恶因果呢？我本来就一无所知 ,不是一切皆空了嘛！但那不是空，是无知无智的愚痴啊！

13、《身心磨砺之伏骄慢》被社会认可、尊重、

荣誉等，是每个人的正常心理基础，而家庭的优越，亲情的宠爱，环境的舒适等，让涉世未深的初学者，高估自己的地位和能力，生起强烈的执著和骄慢心，对根本师、佛学、实修等，无法生起信心，无法承载大法，如覆器难以接受甘露一般，因此，伏骄慢是学佛第一课。

14、《伏骄慢之礼敬三宝》修行所遇到的内心烦恼，比世间的苦难更多。如果没有坚毅的信心和慈悲的心胸，是无法深入禅修的。师父教导的礼敬法虽多，以跪拜礼为上。每天早晚于佛前，于安静处直接在石阶上礼拜，不用任何防护措施，或一百零八，或八十八，根据身体状态调整。拜山也是折服我慢最有效的方法之一。

15、《莫将棒喝视等闲》禅门教育手段灵活，放任自流，让其露出自然天真；紧锁牢关，把定门头不让消闲；老婆心切，道不尽万般情谊；直下承当，宣示无上妙道。人性各有千秋，因人施教，才是禅家本份。对于大器者，为师者不免手段毒辣，棒喝齐下，有的不领其意，反而嗔心背师，辜负了恩师一片真心，岂不可惜。

16、《规矩是内心自我标尺》无论威仪清规还是戒律，我们确信，那是从自性中生起的毅力和坚守，是牢固的生命堡垒，是自我内在的净化。切忌将规矩拿来作道德标杆，衡量他人的行为合不合法，以致变成教条主义或令人讨厌的伪君子，甚至成为社

会“千夫指”或吃人礼教的一部份，演变成当代扼杀人权与自由的帮凶。

17、《守护身心，灭烦恼贼的戒律》戒者防非止恶，律者规范身心。无论在家出家，从三皈五戒始，八关斋戒、沙弥十戒、比丘（尼）戒、菩萨戒等，循序渐进，修学次第森严。戒是佛教的命脉，有清净比丘在，即是正法城。故佛陀遗教，有“以戒为师”之训示。于三藏文中，专存律部，精研律者，谓之律师。

18、《大众薰修的基础——丛林清规》信仰和修行不仅是个人的私事，也是集体的行为，因而团体的规范非常重要。无论僧俗，在寺院里都得按一定

的规矩行事，如方丈推举、请职、羯磨、安居、殿堂管理、请销假、人事、物资分配、出坡、请茶、沐浴、安憩、上殿、过堂、坐禅、放香、罚香等，有法可依，秩序井然。

19、《摄律仪戒》戒律是佛门组织化自我约束的行为规范。一是摄律仪戒，即严格要求不能作出危害他人的名誉、身心健康以及财产、生命安全的事，以杀生为例，从因、缘、法、业来讲，有杀人动机，在非杀人的环境下进行，采取了残忍等手段杀人，导致生命的死亡，即可判定杀生罪确立，应受世法及因果报应。

20、《要得佛法兴，除非僧赞僧》无论南传北传，

还是显教密教，同为佛陀弟子，所谓“佛佛道同，光光无碍”，应当作增长缘。汉传佛教为三大语系信仰最大的群体，应当反省，以救时弊。当吸取南传佛教之朴实坚苦修行之风，回归佛教精神。应学习藏传佛教严谨修学次第及实修精神，重振宗风，就在目前。

21、《佛教的真理》真理的梵语 satya，为“应具备者之意”。即于现实存在者，直下承当即有；或觉悟为有，即称真理。而现实之外则无真理。据《大智度论》卷三十二载，“如、法性、实际”等三者同为诸法实相之异名。缘起，也是真理的同义语，因所有存在的万事，万物莫不藉由其彼此间相依相关的关系而成立。

22、《六道怎么轮回？》十法界中六凡即是天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六道，天、人、阿修罗称三善道，修五戒十善生处；地狱、饿鬼、畜生称三恶道或三途，地狱是火途，饿鬼是刀途，畜生是血途，是五逆重罪及十不善业所生。生命轮回的主体是“执持识”，轮回的动力是“业感”，轮回的终结是“解脱”。

23、汉传佛教称大和尚为师父，意思比较准确。师父，师者，教授也；父者，父母也。所以，师父与和尚之意完全相当，如印度把和尚叫“芭芭拉”（即爸爸）,西方把给自己做洗礼的主教称“教父”一样。有人称和尚为“师傅”是错误的，因为手工

业者均可称师傅，失去了父母的尊阶。

24、《空的内涵》由于语法的关系，空实际有空性（宇宙观的本体论）、空理（认识论）、空境（修解脱行的对境）和空观（修行方法）之别。大多所说的空，指空性，即宇宙万事万物的本源。空性是探讨宇宙本源或自性的理论，是解决人们所关心的宇宙绝对精神和理性世界的讨论。其内涵如下：
一缘起，即万事万物没有绝对精神，依众生业感缘起，相互依存，是普遍联系律；二因果律，宇宙依事物的相互关联而有因缘果的客观规律存在；三无常无恒性，宇宙没有永恒的存在；四变易性，宇宙依众生业感而变迁，无天命或命定之可能；五、无真实性，我们所感知的世界，是凡夫内心业识所变

现，故不真实。

25、《色与空的关系》色是现象界，空是本体界。色有质碍义，物的障碍性质，即现象界一切事物的总称。空是对现象界的考察，万事万物没有永恒的存在与本体的特性。色是事相，空是理体，二者又圆融统一，不可分割。没有色，就没有色的自性是空之理。空是物质世界的抽象，色是空的具体表现。因而色空是相对法。

26、《佛教对生命主体的分析——人空》生命是否有承载“常、恒、主宰”的我？有人提出灵魂论，认为生命有一个永恒的主体，当生命即将终结，离开身体，到另一个身体；有说提出胜义我是轮回的

主体。佛教以八识精神细微剖析后，发现生命的主体性是没有永恒的，也是中阴变化的一部分，故曰无我，或人空。

27、《佛教对客观事物的探析——法空》人空或我空是主观的分析，而法空是客观存在的剖析。与主客相对的客体存在，即一切万法，皆依缘而生，依缘而起，遵循着一定的规律，法住法位，法法并不永恒常住的自性可得。所谓诸法无我，诸法因缘起，诸法无常性，故称法空。

28、《佛教的辩证哲学——析空》析空，是佛教对万事万物的解析，并认识其自性的过程，是佛教的辩证哲学。比如生命体的剖析，会是五蕴聚集而

成，即色、受、想、行、识，就是一个完整的生命个体，再层层分析，了无自性，无实法可得，此一本体论，佛教假我为空。这个辩证分析的过程，就是析空。

29、《佛教对事物本体存在的认知——体空》析空是我们对万事万物的辩证分析得出本体的无我特性，体空则是万物存在的一种本源状态。万事万物的本性，不需要分析与观察，本来即是空无自性，不假意识分辨的状态，色即是空，空不离色。色空不二，当体即是的体空观，是超验的，也是超越意识的存在。

30、《什么是末法时代？》三时明佛法兴衰，即

正法时代五百年、像法时代一千年、末法时代一万年。《法苑珠林》称因佛陀锡杖在龙窟的因缘，末法延长至三万年。末法时代的标志是五乱：一者当来比丘从白衣学法；二者白衣上坐比丘处下；三者以为白衣说法无上；四者魔家伪现比丘；五者比丘畜养妻子奴仆经营俗业。

31、《什么是因果？》因果指万事万物的起因、生长条件及最终结局的分析，用来说明世界一切的关系论，又称万有因果律。因果论的特点，是承认事物不是一成不变的，其生成皆有原因，其终结也有规律;承认宇宙间维系秩序的是客观的自然规律，如业力；重视生命的道德规范和集体规范；变化中找出基本规律即因果。

32、《因果报应的力量是业力》每个生命都要为自己的行为负责，但谁来执行搜集、整理、分类、贮存、鉴别、审察、遭受报应的过程？每个宗教都给予了解释，西方人认为是上帝，中国人说是玉皇大帝。民间信仰阎王和判官，现在还有人准备走阴司行贿免死。佛教认为是“业力”，一种人人制造的强大力量在推动轮回。

33、《推动宇宙的生成与终结的力量——业感缘起》六道群生的身口意业不断造作，虽所造作的事在刹那间幻灭，然众生所造业，形成强大生命推动力，以招感相应果报。因众生所造业的复杂关系，导致世界的业果也千差万别。如正报（有情众生的身体、

寿夭、美丑等）与依报（有情众生所依存的山川大地等）各种差别。

34、《培福消业之供养法门》供养法中，以佛法僧三宝、父母师长及亡者为对象。供养有身、口、意三业及财、法等不同。供佛，财供有花、香、璎珞、末香、涂香、烧香、缯盖、幢幡、衣服、伎乐等，法供为努力践行佛陀教导，修行成佛。供养法，追寻宇宙人生真相，实证佛法。供养僧及师长，护持僧团，令住持正法。

35、《缘起性空》缘起是说世间的一切事物，都是由众缘和合而生起的，性空是说众缘合成的诸法，其性本空，无有真实的自体。

# 说修行

1、身体的磨难，与心理的折磨，哪样更让人难堪？如果没有身心的系统锻炼，就无法保障禅修中保持平常心。比如，禅修中粗住时出现的八触现象，因业障现前而出现气机杂乱的气窜胸之类，许多人因此而放弃修行。假若你做过基础的修习和锻炼，其实就可以避免此类情况发生。

2、有人问，实修艰辛，那我就修净土，是否就不用礼敬三宝之类的观修？答：净土一门，是易行道，却最为难信难入。不见念佛之人，多是历经苦难，思轮回苦的老人为主，鲜有年青人真正念佛。如果对师父没有信心，对轮回没有感悟，对世间之苦没

有厌离心，没有解脱心，让他念佛，苦口婆心，却是油盐难进。

3、如果仅仅把佛教作为一种哲学思想，一种文化现象，一种道德观念加以学习，当成个人心底的自由，不用拜师，不必皈依，不需实修，那无可厚非。如果要真正得到解脱利益，这种观念就需要反思。修行是追求智慧之旅，是探究内心的神秘世界，是个技术活，仅凭文字和想像，如苍蝇想突破窗户的玻璃一样困难。

4、“师父领进门，修行在个人”正解：有人以为皈依后，师父的责任完成，修行就只能靠自己。其实皈依三宝后，何处下手学佛法、修行次第等问题，

没有师父的指导，如同盲人摸象，难入佛法门径。所以，师父不仅解决皈依的事，还要系统教导弟子修学，而作为弟子在师父的引领下，还须自己刻苦用功，认真修学。

5、天刚刚发白，行脚即将启程。行者按戒腊排序，鱼惯而行。默然，观心，谨护六根，所谓心如墙壁，可以入道！

6、《持咒消业》修行初期，由于心地不纯，见地不真，业障现前，修行起来障碍重重，可持咒消业。汉地大德多教导持大悲神咒，效验非常。先净心至诚上香，露地一百零八拜毕，右绕佛塔等，持诵大悲咒，或二十一遍，或三十六遍，以佛珠记数。诵毕，回

向法界众生。

7、《诵经的修持》禅门修持，以种种苦行磨砺心志，培植福德，视自己为初学，终身不渝。若心性调柔，即可以诵经消业和培福。诵经有许多种方式，以唱诵最有效验。先净身上香设拜，清净庄严，持鱼子专志诵念，除去心中妄想，一字一音，依梵韵徐徐唱导，令气息纯和，音声低沉空灵，让人沉浸在清静的法海中。

8、《调柔身心之高温作业》调伏身心方法因人而异，无固定模式。重庆是火炉，暑期温度可达四十多度。师父让我在高温下卖冰棍和担煤，以磨砺心志。早晨四点念经，五点多去厂里排队进贷，回来喝口稀

饭开始搬冰柜板凳等家什。日光高照，四十多度高温，心中烦热，还要小心伺候客人，心中的煎熬磨砺，可以想见。

9、生老病死为人生必经之旅程，思维轮迴过患，是修习出离心的基础。佛教分死亡为寿尽死、福尽死和非时死三种。非时死有九因九缘，谓“食无度量，食所不宜，不消复食，生而不吐，熟而持之，不近医药，不知於己若损若益，非时非量，行非梵行”。也有将临终一念归为善心死、不善心死和无记死三类。

10、上座部佛教的修行，南传佛教僧人特色是传承佛法、守护戒律、保持正念、修习禅定以及培育

观智。南传佛教认为，包括祭祀、祈祷、火供、念咒等的仪式，以及断食、烧身、自残等的苦行，皆属于「戒禁取」，并不能断除烦恼，不能解脱生死。所以，南传佛教的持戒精严，禅修次第明确，修行精进，值得我们学习。

11、佛门重视实证般若，以追求生命的无上智慧为修行目标之一。般若有五，一实相般若，二观照般若，三文字般若，四境界般若，五眷属般若。虽说文字是追寻般若之道的方便，但不可执于文字、执于法。禅门以不重师徒传承而以文字说禅，称葛藤禅或钻破故纸，教下执于文字则称文字法师，因不行实修，执法成病。

12、《思维轮回过患》学佛初期当观修我等在轮回中，生生死死，死死生生，已历亿万劫数，于天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六道中，沉溺于三恶道中，历万苦千辛而不自知。尽大地之土，皆是我历劫生死所弃骨肉而成；尽大海之水，皆我苦难轮回中眼泪积集而成。人身难得，佛法难遇，岂能空过此身而不求解脱？

13、《念三宝恩》于轮回过患有深切感受，生起强烈的怖生死之心，厌离轮回之心后，当观修我等得受人身，出生在有佛法的世间，皆是三宝加持所致。佛陀就像黑夜中的明灯，指引我们的航向；佛法是宇宙人生之真理，成就佛道的舟航，是我们解脱的希望；僧宝清静和合，是生生世世舍身护法的

菩萨，是我们之所依靠。

14、《忏悔无始罪业》在修习轮回过患，思维生命诸苦后，当忏悔无始以来的罪业。生死轮回中，我们处于暗夜，不知不觉中造作无量罪业，所谓举手动足，无非是罪，无非是业。而忏悔之法，是发露过去所造诸业，发愿不再造作恶业，让我们放下心理的负担，轻松前行。忏悔之法很多，因人而异。佛前忏悔，最为可行。

15、《培植福报之巡堂》修行无法实施，多是因业障现前和福报不够。成佛之道，就是福德智慧的圆满。巡堂是最好培福的方法。大众念诵供养前，小心摆好每一只碗，一双筷子，不要错落参差。左

手提桶，右手执勺，轻迈丁字步，将饭、菜适量添加在碗中，心中观想我以一切功德，供养修行大众，成就一切修持功德。

16、《培植福报之打扫圊园》圊园是寺院对公共厕所的称谓，是一般人认为最臭的地方。修行人培植福报，打扫厕所也是非常好的法门。厕所里有许多看不见的生命，打扫时要持咒，每清扫一下，心中观想，臭味得净界，秽地成莲邦，一切众生因如厕而得解脱。

17、《法华三昧忏仪》为陈、隋时期的天台宗智者大师依《法华经 . 劝发品》和《普贤观经》撰成，为修习止观的忏法 ,意为通过忏法来实现法华三昧，

为天台宗的重要修持方法。法华三昧忏法修持以七天为周期，有很强的加持，一期下来，身心轻盈自在，饶益无边有情。实修菩萨，不能不试试法华忏法的修持。

18、《忏悔罪业之梁皇宝忏》《梁皇宝忏》原名《慈悲道场忏法》，为汉传重要实修忏法。一至二卷讲皈依三宝、断疑、忏悔、发菩提心、发愿和发回向心；三至六卷叙显果报、出地狱、解怨释结和发愿；七至十卷述罪忏结解、为六道礼佛、回向、发愿和嘱累，所谓涤过去恶因，植当求种智。

19、《消业培福，共修忏法》佛教的忏法很多，以观音菩萨为主尊的大悲忏法修习最为常见。修持

大悲忏法，以七日为一期。一先严饰道场；二持斋沐浴，洁净三业；三持咒结界；四修持三宝供养；五启请三宝诸天；六称赞诸佛功德；七礼拜三宝；八发愿持咒；九忏悔业障；十修观行。忏法修持次第森严，应大众薰修。

20、五蕴详讲要结合哲学、心理学及实例才能说清。有人说学佛是讲究自在随缘，还学那干啥？如果连善恶缘都分不清，随的什么缘？大家背《心经》，都会说“五蕴皆空”，五蕴不懂，何来皆空？学佛要踏实，佛说的经典理论是佛弟子应该努力学习和传承的，不然开口就毁佛谤法破和合僧而不自知，罪过。

菩提心爲依怙
以修持爲核心
以教育爲特色
以文化爲契機
以弘法爲本懷
以慈善爲方便

华岩寺网站：http://www.fowg.cn/
道坚法师微博：http://weibo.com/daojianfashi
华岩寺客堂：023-65269645
华岩寺弘法部：023-65251292　QQ：2669024616　QQ群：146276588
华岩寺弘法部微博：http://weibo.com/hyshfb
地址：重庆市九龙坡区华岩寺　邮编：400052