

由于不了知四圣谛，我们不断在生死苦海轮回中流转。

—— 佛陀



善戒法師

对佛陀无上的供养就如佛陀对阿难所说：

“当比丘，比丘尼，优婆塞，优婆夷遵循法教，端正立命于法，依法奉行，如此就是对如来最高的尊崇、敬重、信奉与荣耀。”



当戒行圆满时，所成就的“定”是殊胜的。当定行圆满时，所成就的“慧”是殊胜的。当智慧圆满时，我们就彻底远离了贪爱、有与无明之苦，所以三学是修行之道。（《大般涅槃经》）

戒学

身为在家人，我们遵守五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒。杀生带来短命，偷盗导致财务损失，邪淫致使家庭离散，妄语得不到他人的信任，喝酒引致神志迷糊——易破以上四戒。了解善有善报，恶有恶报，我们持戒，以培育对众生的悲悯及保护自己。

戒是定之基础



持戒的五种利益：

- 一、财富增长；
 - 二、名声优良；
 - 三、自信心强，死亡平静；
 - 四、生于善道；
- 更重要的是，
五、戒是三摩地（定）的基础。

定学

定的含义是：心的专一或统一。不断把心锁在一个所缘境如呼吸，散乱的心就能逐渐平静下来。当阻碍定发展的五盖——欲爱、嗔恨、昏沉、掉举与疑惑被降伏时，我们就能成功达到心的轻快、柔软、练达和清明，这会导向近行定或是安止定。三摩地（定）是慧的基础，因为佛陀说：“有定者能如实知见真实法。”

定是慧之基础



慧学

由定生慧，当智慧生起时，我们就能见到这种现象——内外五蕴的迅速生灭。受制于生灭变化的压迫，就会感到苦而生起厌离。不断生灭、毁坏和苦的现象，你不能说是“我、我的、我的自我”。因此行者了知所有行法都无常，是苦的，如祸难、泡沫、幻影，是虚无、空洞、无我的。如实见到行法的实相后，心不再执取任何事物为我的，而达到

心的解脱。

