



# 慧光集

## 顯密萃要

每一個波濤都離不開海水，波濤即海水，海水成波濤；  
每一個念頭都離不開光明，念頭即光明，光明成念頭。

每一次海潮都從海中漲、海中落；  
每一個念頭都從空中生、空中滅。

生滅不離空，空中無生滅。

## 【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都






# 顯密萃要

堪布慈誠羅珠仁波切 著






目錄  
顯密萃要

四依法 .....	7
米滂仁波切對初學者的教誨 .....	63
菩薩戒淺釋 .....	91
佛法融入生活 .....	171
《華嚴經》淨行品第十一 .....	207
寂止的修法 .....	217
夢幻世界 .....	247
《證成現象即佛論》釋義 .....	269
淺談生起次第 .....	341
圓滿次第—證悟空性之方便 .....	367





四依法





## 一、總述

### 1、四依法的內容

很多佛經中都提及“四依法”，所謂“依”，即可靠、相信的意思。它告訴我們，在眾多佛經中，我們可以相信什麼、依靠什麼。

對每個修行人來說，無論是在現實生活、還是在修行方面，四依法的四個標準，都是非常重要的。因為我們時常會發現，佛陀第一轉法輪、第二轉法輪與第三轉法輪的佛經內容有所不同，甚至有表面上看似矛盾、衝突的地方。該怎樣去理解，如何辨別佛經的終極思想和暫時的方便說法，如何取捨了義和不了義佛經，這就是四依法所要詮釋的內容。

### 2、四依法的順序

不同的佛經講“四依法”時，先後順序有點不一樣——有些先講“依法不依人”，有些先講“依義不依語”，但實質內容都是一樣的。

按照《大涅槃經》的順序，“四依法”具體包括：第一、依法不依人；第二、依義不依語。不論經典還是論典，只能依靠意義，而不能依靠語言；第三、依智不依識。只有佛所證悟的智

慧，才是可以依靠、相信、依止的。除了佛的境界以外，凡夫與登地菩薩的“識”——八識、六識等都不可靠，都不能相信。因為從勝義諦的角度來看，它們給我們提供的資訊全都是錯誤的；第四、依了義經，不依不了義經。

### 3、四依法與聞思修的關係

四依法與聞思修有著密切的關係：聽聞佛法的時候，要“依法不依人”；思維佛法的時候，要“依義不依語”和“依了義經典，不依不了義經典”；修行的時候，則應當“依智不依識”。也就是說，修行的時候，不能修分別念，而應當修智慧。按理說，在沒有證悟的時候，一切都是我們的分別念，都沒有超出八識的範圍，全都是有漏的世俗諦，其中沒有證悟空性等真理。雖然就世俗諦而言，可以修出離心與世俗菩提心，但從勝義諦的角度來說，沒有什麼可以修的東西，光明空性必須在證悟之後才可以修，這就是“依智不依識”。

這四個標準所涉及、延伸的內容非常豐富。比如，依法不依人中的“法”，就包含了八萬四千法門，而其中的“人”，又涵攝了五蘊、十二處、十八界等整個《俱舍論》的內容，但因為篇幅有限，所以此處只是簡單地予以講解。

## 二、詳解——

### (一) 依法不依人

概括而言，依法不依人有兩種不同的內容：一個是佛經上講的內容；另一個是論典中比較強調的內容。

#### 1、佛經上講的內容

從釋迦牟尼佛的經典來看，“法”指的是法性——諸法的本性=空性+光明；“人”是指從凡夫到佛陀之間的所有人，包括聲聞、緣覺阿羅漢，登地以上的菩薩以及佛陀。

也許有人會提出疑問：既然不依人，那是否連佛也不能依靠、不能相信？

雖然從表面上看，佛陀是淨飯王的太子，是由血、肉、骨骼等構成的五蘊綜合體。甚至小乘佛教也認為，佛的身體是有漏的。因為有漏皆苦，故而佛陀的身體也屬於苦諦。普通眾生與十地以下菩薩的身體，更是血肉組成，屬於有漏苦諦，沒有什麼可靠的。

大乘佛法認為，在印度金剛座成佛、轉法輪的釋迦牟尼佛，只是當眾生福報達到一定水準的時候，為了度化眾生，便以眾生

的福報與佛的願力等因緣相結合，而在眾生面前顯現出一個化身——多世累劫精勤修行，在圓滿福慧資糧以後，示現成就，並任運自成地度化眾生——雖然這種化身與佛的法身有一定關係，但卻並不是佛的法身與報身，不是真正的佛，而是佛的一種形象。

綜上所述，一切萬法，包括佛的化身在內，都是內心的顯現，都屬於世俗諦，隨時都會變化，是無常、如幻如夢、千變萬化的東西。唯一可靠的，就是從佛到普通眾生之間所有眾生的心的本性——如來藏空性。除此之外的其餘諸法，都是業的顯現。惡的業力顯現出地獄、旁生等等；善的業力顯現出天人、菩薩、淨土、剎土等等。

## 2、論典中比較強調的內容

### (1) 何謂依法不依人

本來經典和論典就沒有矛盾。經典強調的法性如來藏光明，論典中也承認。但論典所指的法不僅是如來藏空性，還包括教法和證法。教法指所有的經典和論典；證法是指戒定慧。

在論典強調的依法不依人，也就學習和研究佛法的時候要相信、依靠正法或真理，而不能依靠人的名聲、地位、勢力的大小等等。要觀察此人所說的話是否符合佛法的內容，是否符合事

實，符合就可以相信；如果發現其言談與佛法有所不符，則無論對方再有名聲、地位再怎麼高也不能盲目聽隨。

## （2）公案

撰寫《俱舍論》的世親大師，跟喀什米爾的達摩巴吒論師學阿毗達摩〔論〕時，發現師父的見解有問題，故在自己撰寫的《俱舍論》中，表示了對師父見解的不滿，之後在《俱舍論自釋》中，也明顯地批評過達摩巴吒的觀點。

世親大師講解《般若經》的時候，抱持唯識宗的觀點，但他的一位著名弟子的見解卻超過了世親大師，是以中觀觀點解釋《般若經》的。弟子站在中觀的立場去破上師的唯識宗觀點，就是依法不依人的具體體現。

撰寫《集量論》等許多因明論著的陳那大師，是印度非常著名的論師。他依止的第一位上師，秉持犢子部的見解。犢子部雖然也屬於佛教，但卻是佛教聲聞十八部裡見解最低劣的，與外道的見解十分相似——承認不可思議的自我存在。陳那大師並沒有因為自己的上師承認不可思議的自我，就隨聲附和、人云亦云，反而故意做出一些行為來表示對上師觀點的不苟同。

他白天打開所有的窗戶，四處尋找“自我”；晚上也在四周堆上木材點燃火，並脫光衣服坐在中間，然後虛張聲勢地假裝

觀察自己的身體上有無自我。他的上師聞訊趕來，便問他在幹什麼，他裝模作樣地故意回答說：師父呀！我太愚蠢了！根本發現不了您所講的自我！我想是否被衣服遮蓋了，所以脫衣服尋找不可思議的自我。

上師聞言，生氣地說：你竟敢諷刺我的見解，不許住在此處！陳那大師只好頂禮而辭。

撰寫了《釋量論》等七部因明論著的法稱大師，曾向陳那大師的一位著名門徒學習《集量論》。在聽第一遍的時候，對《集量論》的理解相當於他的這位師父；聽第二遍的時候，理解程度與陳那大師相仿；聽第三遍的時候，便發現師父的觀點有誤，繼而告知師父，使師父日漸意識到自己見解的不足，故開明地允許法稱論師推翻自己的觀點，並鼓勵他撰寫《集量論》解釋。所以在《釋量論》中，可以看到法稱論師針對師父觀點的辯駁，這些都是依法不依人的生動事例。

令人欽佩的是，這些上師絕大多數是心胸開闊的標準善知識，他們不但沒有因為弟子的叛逆而不高興，反而允許弟子駁斥自己的論典，從而澄清了自己論典中的錯誤，以免誤人子弟。歷史上的眾多高僧大德，以他們的行為給我們做出了表率，明確地告訴後人，在佛法見解上，要依法不依人。

希臘哲學家亞里斯多德說過一句很出名的話：“我愛我的老師，但是我更愛真理！”（吾愛吾師，吾更愛真理）這與依法不依人是同樣的道理。

### （3）疑問

這就捎帶出一個問題：我們的上師們也是人。顯宗密宗都強調，學佛離不開善知識；尤其是密法，更是非常強調善知識的重要性。既然依法不依人，是不是除了釋迦牟尼佛以外，凡是以人的身分出現的所有善知識，都是不可靠的呢？

不然，論典的意思是指，講法者的身分並不重要，不論什麼樣的身分、地位、名氣、福報，只要口裡說出來的是正法，就可以執行；如果講法者所強調的內容違背了大乘佛法，即便他聲名洋溢、如日中天，也一概不能接受。

那麼，如果自己的上師說的法、他的要求或者教誨與佛法有很明顯的衝突，我們該站在什麼樣的立場呢？從密法的角度來說，弟子是不能違背金剛上師教言的。這與依法不依人的標準是否有衝突呢？

有些人遇到過這樣的問題。首先，不觀察而盲目依止上師，最後發現上師的行為有問題，尤其是有違背大乘佛法的地方——以自私自利為基礎，讓弟子做很多不如法的世間法等等時，我們



做還是不做呢？

密法要求我們，在沒有依止金剛上師前，一定要從方方面面嚴格觀察，看對方是否具備金剛上師的標準。在沒有觀察的情況下，是不允許依止上師的。

關於金剛上師的標準，無垢光尊者的《大圓滿心性休息》，智悲光尊者的《功德藏》等論典裡都講得很清楚。但末法時代要找一個所有的條件都具備的上師，可能很多人一生都找不到。所以只能退而求其次，只要對方能具備絕大多數的條件，尤其是最重要的條件，就已經很不錯了。在依止之後，就應該把上師當成佛來看待。

依止是什麼意思呢？在小乘戒律裡，依止上師只需一個簡單的儀式，上師念誦三遍儀軌，就成為自己的依止上師，從此以後就要跟著這位上師學習。但密法強調，只要對方給自己灌了頂，或者是宣講了密法的續部、訣竅和修法，那就是自己的金剛上師或根本上師，不再需要其他儀式，這叫作依止。

在依止上師後，無論發現再大的問題，心裡都不能對上師有侮辱、嗔恨之心，這也是密法的要求。具體詳情，可見《事師五十頌》與《功德藏》等論著。可是現在很多學密的人，兩個要求都沒有做到。

首先，根本沒有觀察上師就盲目地接受灌頂、接受密法訣竅等等；其次，在依止上師後，一旦發現上師稍微有一點問題，立即就對上師，甚至對整個佛法退失信心，甚而生起邪見。

還有一種現象也會影響很多人的信心，此處有必要講一下：

現在冒充的出家人、活佛、金剛上師比比皆是——只需花二百塊錢，就能在賣袈裟的商家置齊內外整套法衣，再把頭髮一剃。藏傳佛教又沒有戒牒等手續，頭上也不燒戒疤，所以誰都可以偽裝出家人。漢地有些女眾，甚至頭髮都不剃藏在帽子裡，穿上尼姑的衣服，就在大街上要錢，這種情況隨處可見。

在此提醒諸位，這些人的行為根本不能代表佛法或密法，我們大可不必因為這些現象而對佛法失去信心。如果佛教經論要求、鼓勵人們去做不正當的事情，那是佛教的問題，而不是個人的問題；但佛教從來沒有這樣的教言，所以這些帳不能算到佛教頭上，而只能算到個人頭上！

有些人在世間法上可能很聰明，但在佛法的取捨上卻愚不可及。究其主因，就是沒有經過系統的學習。在《前行引導文》等許多論著當中，都講了依止上師的要求，以及依止上師後，如果發現問題該怎麼看待等問題，想必看過的人都應該很清楚。

如果發現給自己灌過頂或傳過佛法的上師行為有問題，則

即使生不起信心，也千萬不要有邪見。這時要想：這是我自身的問題，是我的觀點或思考問題的方法有了偏差，因為我的心不清淨，所以才會看到不清淨的事物。如果我的心清淨，怎麼會有不清淨的顯現呢？八地菩薩和佛有不清淨的顯現嗎？上師這樣做自有他的理由或密意，雖然暫時看來似乎違背了大乘佛法，但事後的結果卻可能是很好的，只是自己鼠目寸光看不到最終結果而已。如此說服自己，盡力將邪見、不好的看法壓制、控制住。

但如果上師的言行真的嚴重違背了大乘佛法，自己實在無法說服自己，則暫時迴避也沒有問題。另外，假如依止善知識很多年，卻在聞思修等各個方面沒有得到任何收穫；或者上師經常讓自己去做一些與修行或解脫沒有關係的世間法，即使自己不想做，給上師解釋也得不到諒解，自己的煩惱也因此而增長等等，也萬萬不得對上師生起邪見，但可以與上師保持一定的距離，這樣就可以避免很多問題。這是最好的選擇。

但假若因此而對整個佛法和密法失去信心，則肯定是自己的錯誤，是根本沒有任何道理的大錯特錯，只能證明自己的淺薄與情緒化。

總而言之，在一般情況下，如果上師的要求與佛法發生衝突，自己也不能確定上師是卓越的成就者，或具有不造作的菩提

心者，則應該按照佛經的標準，根據佛的教誨去做。

如果上師是名副其實的成就者，則即使他的要求與佛經在表面上有所違背，我們還是應該按照上師的要求去做。因為真正的修行人或成就者，永遠不會說出真正違背佛語的話，即使表面上有衝突，其結果也絕不可能有衝突，所以，這種做法也是依法。這是毫無疑問的，很多公案都說明了這一點。

當年，帝洛巴就讓那諾巴去偷農民吃過的一碗粥。雖然那諾巴是大名鼎鼎、成就卓著的比丘、修行人、智者，但他也毫不猶豫地去偷了。表面看來，他犯了偷盜罪，但那諾巴明白，他上師不可能讓他無緣無故地去做偷盜等低俗的行為，其中一定有密意。正因為這種堅定不移的信心，才使那諾巴最終取得了無上的成就。

當年密勒日巴苦苦地求瑪爾巴傳法，瑪爾巴不但不傳，還讓密勒日巴給他的兒子蓋房子。這邊蓋完了那邊又蓋一間，那邊蓋完了這邊又蓋一間，蓋完了全部拆掉又重新蓋。

表面上看，這是非常自私的行為，不符合大乘的慈悲理念，但從最後的結果來看，卻是非常特殊的調服弟子的方法。如果沒有這些經歷，也許密勒日巴也不會有後面的卓越成就。但我們不能因為這個公案，就認為所有所謂的上師、活佛、成就者都應該

這樣。記得密勒日巴離開上師的時候，瑪爾巴就語重心長地告誡密勒日巴：以後你調服弟子的時候，不能採用帝洛巴調服那諾巴和我調服你的這一套方法，因為很多低等根機的人接受不了。

當然，像法王如意寶這樣的上師，我們絕對可以不假思索地按他老人家的教言去做，無需理由、無需考證。但一般的普通上師，即使他自稱是大活佛的轉世、成就者、空行母等等，曾經也給自己灌過頂、傳過法，但違背佛陀要求的事情，還是不能做，這叫做依法不依人。

#### （4）誤區

現在經常會聽見有人說：“我上師已經開許我不修加行了！”或“我上師說我不需要修加行！”在此奉勸諸位，如果你能確定自己的上師真正是像瑪爾巴的上師那洛巴那樣的大德，則無話可說；但如果自己還不能確定，那就要三思而後行。所有大乘經論，無論顯宗還是密宗都一致認為，不修出離心與菩提心，是無法學佛的。如果不按經論的要求去做，而是一味聽從上師的擺佈，就違背了大乘佛法，這種行為就是依人不依法。

換言之，只關心對方的名氣大小、地位高低、眷屬財產的多少等等，是非常世俗、愚蠢的做法。所謂學佛，就是追求至高無上的智慧與真理。即便對方有名氣、有地位，如果隨意做出違背

大乘佛法、違背真理的事情，那是絕不能依止的。

要知道，即使對方地位高得像羅馬時代的教皇，也與我們自身的解脫沒有關係。之所以大恩上師法王如意寶對我們恩重如山，不是因為他名氣大、有社會地位、宗教地位，不是他讓我們發財、健康、工作順利，而是因為他傳給我們走向解脫的至上法寶。這是再辛苦、再努力、再花大錢也買不到的東西，這就是依法不依人。

有些人會四處宣稱，這位上師是轉了三十世、四十世、八十世的活佛等等；或說，這位上師很了不起，閉關了多少多少年，今天剛剛出關。很多不辨真偽的人一聽此話，便認為自己很有福報，急急忙忙就去結緣。誰知這位上師明天也說是剛剛出關，後天還說是剛剛出關，天天都是“剛剛出關”，其中的謊言不戳即穿。據說，有些地方經常會有此類不如法的行為發生。

目前，個別佛教徒很容易出現兩個極端：一個極端，是一聽說誰是某某人的轉世活佛或成就者，就既不觀察，也不思維，便盲目地崇拜迷信、趨之若鶩；第二個極端，是一旦發現某某上師的一點毛病，就對整個佛法失去信心。這都說明我們還沒有找到正規的路，還缺乏應有的智慧，故而會導致這樣的問題。

如果之前不觀察，就去接受灌頂，甚至還遊說其他人接受灌

頂，那是要負因果責任的。若在灌頂之後，又發現上師的某些過錯，便大肆誹謗，上師弟子之間拒不來往，道友之間也爭相傳說誰誰誰犯了密乘戒，原來非常好的朋友也斷絕了關係，最後自己感到走投無路、一塌糊塗，那就更得不償失了。

### 3、結語

彌勒菩薩的《經莊嚴論》中講得非常清楚，即使對石頭、木頭等無情物，也不能有嗔恨心，那盲目地誹謗佛法或修行人就更不合章法了。

凡夫就有這樣的毛病——不願意去尋找別人身上的優點，更不願意傳頌別人的功德；偏偏喜歡觀察、談論別人的過失。一發現別人的少許缺點，就幸災樂禍地四處傳播，並誇大其詞。本來很小的事情，竟越傳越嚴重。

本來佛陀要求我們，要把所有的眾生當作善知識來看待。這個要求很高，我們不一定能做到，但無論如何，也不要輕易誹謗別人；但同時，也不能因個人目的而到處吹噓某人，從而為某些人招搖撞騙製造機會。否則很可能會對其他人造成很大傷害，自己也有很大過失。

一方面，對真正的出家人或修行人，我們必須恭敬；但如果要去聽法、灌頂，就需要嚴格觀察。如果不能確定對方是否具備

金剛上師的條件，那就只能暫時放棄。

總而言之，正確的做法，是用中立的觀點去對待不了解的修行人——既不要隨意毀謗他人；也不要輕易幫不熟悉的人做宣傳、打廣告，以免助紂為虐、害人害己。

追求真理和智慧，不追求個人崇拜！



## （二）依義不依語

### 1、何謂依義不依語

所謂“義”，是指經論的內容；所謂“語”，是指經論的語言文字。比如，在中觀論典中，語言文字也叫文字中觀；文字中觀所表達的內容，就是義中觀，也就是空性。依義不依語，就是強調要著重意義不要著重文字。

### 2、依義不依語的分別

依義不依語也有兩種不同的層次或內容：

第一個內容所指的“義”，是指空性、光明、佛性、勝義諦、如來藏等等；“語”是指世俗諦，也就我們的語言文字能夠描述，五種感官可以感知到的世界。

“依義不依語”就是說，要相信勝義諦，不要相信世俗諦。勝義諦始終是真實可靠、永恆不變的；世俗諦會隨著我們內心的變化而變化，所以是靠不住的，是虛假的。包括因果、輪迴等一切，都成立於世俗諦的層面；從勝義諦的角度來看，因果、輪迴都是虛假的。

比如說，在沒有成佛之前，雖然我們從理論上明明知道，自

已現在看到的世界，都是不存在的，但對我們的現實生活而言，一切又都是實實在在、真真切切的；到八地菩薩的時候，世界又是全然不同的另一番景象；當成佛的時候，在佛的境界中，不清淨的世界和清淨的世界都消失無蹤，因為清淨與不清淨都是心的習氣的反射，當我們的阿賴耶識徹底斷除，僅剩下純淨的如來藏時，由習氣所反射出來的現象也一併化為烏有。

第二個層次是說，在世俗諦當中，我們要依靠經論的內容，而不能依靠文字。

### 3、如何依義不依語

#### (1) 擺脫文法的繁冗規程

一些印度的外道學者寫的論典，辭藻極其優美，就像詩歌一樣，但因為過於執著文字，反而喧賓奪主，影響到論典所表達的真正涵義。佛教為了打破這種可能引起傲慢的陋習，而故意讓一些密宗續部的很多用詞違背文法，其用心良苦，就是為了讓我們不要執著於文字，文字表達越簡單越好，以便使所有人都能看明白，這樣才能調服眾生的煩惱。但也不能矯枉過正，陷入另一個極端——僅僅抓注意義，根本不考慮語言，如果完全脫離文字，內容也無從表達。

不過，在辯論的時候，因為它的用詞要求很高——一字一句

都不能有漏洞，否則會因個別文字的疏忽而全軍覆沒，所以在辯論的時候，還是應該注重文字。

## （2）不應拘泥於字面上的矛盾

另外，釋迦牟尼佛在第二轉法輪的經典中告訴我們，一切萬法——包括勝義諦、世俗諦、眾生的煩惱與佛的智慧都是空性，而在第三轉法輪的經典中，又說如來藏不空、實有；龍樹菩薩的《中論》與無著菩薩的《寶性論》，在用詞上也有很多差異。然後，格魯巴的自空中觀與覺囊派他空中觀也存在著詞彙、語句等方面的差別：自空中觀的有些學者認為，一切都是空性，沒有不空的事物，如果承認不空，就和外道不可思議的自我完全一樣了；而他空中觀的有些學者卻認為，如來藏就是不空，並引用了《楞伽經》、《解深密經》等大乘經典的大量教證，以證明如來藏不空、不變、清淨、自我等等。

如果我們依語不依義，那各個學者之間就會爭執不休，自空中觀會貶斥他空中觀頂多算是唯識宗，根本不是中觀；而他空中觀又會說自空中觀是不了義的等等。傳說，印度的月稱菩薩和贊札郭木當年就為此辯論長達七年之久，藏傳佛教與漢傳佛教的很多論師也為此論題有過數不勝數的激烈爭辯。

但如果我們真正依義不依語，那所有的爭論也就偃旗息鼓

了。其實，密法的大手印、大圓滿，都是把二者結合起來理解的：如來藏是光明、不變、存在、不空、自我、清淨，但這與外道講的自我有著本質的區別。因為，如來藏同樣也是空性的，其中不存在不空的物質或精神；但如來藏的空性不是像虛空一樣沒有光明的成分，而是存在著光明的現象。因為光明的現象始終存在、長住不滅，所以也是常有的、存在的，故而也可以叫做自我。

這樣理解起來，第三轉法輪與第二轉法輪，龍樹菩薩與無著菩薩，自空中觀與他空中觀也就不但不矛盾，而且還彼此互補、相得益彰，顯得更為圓滿。

所謂大圓滿，是指在心的本性中，圓滿了一切輪迴和涅槃。也就是說，心的本性，實際上就是如來藏。因為心的本性如來藏既是光明又是空性，所以修一剎那的如來藏，實際上就已經修了佛陀二轉法輪與三轉法輪所有經典的內容，可見二者是圓融一致、毫無分別的。

倘若一直去追究語言的差異，就永遠無法真正體會到佛的密意，所以不要過度執著、局限於表面的語言文字。

### （3）意義不受制於語種的差別

依義不依語還有另外一種意思：只要能表達內容，任何一個民

族、任何一個時代的語言都可以採用，所以不需要特定的語言。

比如，在傳戒的時候，本來傳出家比丘、比丘尼戒的儀軌，最早採用的是與梵文迥然不同的婆羅米（Brami）文字，後來又採用笈多（Gupta）文字，最後採用的是梵文儀軌。到了藏地和漢地之後，又譯成藏文和漢文，雖然語言改變了，但只要儀軌能表達出原來的內容，也同樣能得戒。

灌頂儀軌也是一樣，從梵文變成藏文、漢文、英文，只要翻譯正確，就沒有問題，都可以得到灌頂，這就是“依義不依語”。

有些人會問，從藏語翻譯成漢語的儀軌，究竟念藏語好還是漢語好呢？其實，如果翻譯沒有錯，兩種念法都是一樣的。漢族人用漢語念誦，一方面念自己的母語比較流利；另一方面也懂得內容，可以方便觀想、發願等等，所以就不一定要念藏語。但咒語等特殊文字是不能翻譯的，而伏藏品的文字還有一種特殊的加持，所以還是念藏文好一些。但如果能準確地翻譯，則即使念漢文，也不是完全沒有加持，所以也能夠成就。

#### 4、為何要依義不依語

佛經裡面經常有一個比喻，當別人用手指頭指示月亮的時候，如果不順著手指的方向去看月亮，而是死盯著手指，就永遠

也看不到月亮。同樣，語言是由我們的祖先創造的，創造語言的目的，是為了現實生活中方便溝通。但無論哪一種語言，都不可能準確地告訴我們物質的真實本性，所以中觀應成派什麼都不承認——既不承認有，也不承認無。

表面上看起來，這種觀點似乎有問題。在普通人的概念當中，不是無就是有，不是有就是無，在有與無這個矛盾體之間，沒有獨立的第三者。但中觀卻認為，雖然按照普通世間人的觀點來看，世界是真實存在的，但實際上卻是空性的。再進一步說，儘管“無”的觀點稍稍離空性近了一點，但也是分別念，還不是真正的中觀。而其他的念頭，就更是隨著有和無的安立而延展出來的，所以中觀應成派什麼都不承認。

當年達摩祖師來中國傳播禪宗即將回國之際，便讓弟子們來講說自己的證悟境界。每個弟子在講了自己的境界之後，達摩祖師給他們的批語分別是：你得到了我的皮、肉……。其中有一個弟子在達摩祖師前面一聲不吭地站了很久，之後扭頭便走，達摩祖師反而誇讚他說：“你得到了我的骨髓！”

為什麼達摩祖師的首座弟子在表達開悟境界的時候，什麼也不說呢？就是因為我們的語言很有限，連世俗諦的東西都不能準確表達。正如海森堡所說，到了微觀世界，我們的語言就像詩歌

一樣：詩歌語言的非確定性、模糊性和非實用性，確定了其描述能力的局限。

既然人類的語言對微觀世界都言不及義，至於勝義、空性、光明等深奧境界，就更是無以言表了。表達空性的語言只能讓我們知道，自己以前的觀念都是錯誤的。以前我們認為，自己是存在的，但經論中的語言告訴我們，這個概念有漏洞，不符合實情。即便如此，中觀也無法從正面肯定的角度去講空性，講心的本性，而只能從否定的角度去推翻。不但推翻了有和無，還推翻了亦有亦無、非有非無，在將我們原有的那些似是而非的執著全部推翻之後，最後剩下的境界就是空性。但世界的真相究竟是什麼？語言無法直接表達，而只能指一個大概的方向——空性與光明。只有自己去修行、去體會、去證悟，當意識徹底停止以後，才能真正恍然大悟，所以，我們只能依義不依語。

## 5、密宗特殊的依義不依語

從表面上看，密法的雙身像與忿怒本尊很難讓人接受，但實際上這只是一種語言符號。就像甲骨文、丁頭字一樣，所以我們也應該“依義不依語”——不要去看佛像的表像，而要看它所表達的內涵合不合理。至於為什麼佛陀要用這種特殊的表達方式，自有他的理由，因為針對特殊人群來說，這種外相非常契機。當

然，針對另外一些人來說，這種表達方式就難以接受，不太符合他們的口味，所以佛陀要對不合口味的人保密，不讓他們看到密宗的書籍、佛像、法器等等。

還有，密法的五肉五甘露，也是一種代表，代表凡夫心目中最骯髒的物品。之所以接受五肉五甘露，就是為了放下所有清淨與不清淨、好與不好、輪迴與涅槃等執著。天天嘴巴上念叨“放下”、“放下”是沒有用的，真正能夠放下，就應該能接受五肉五甘露，這就是通過強制性的方法讓我們放下。如果“依語不依義”，也就依表像不依實質，就不能接受五肉五甘露。

本來顯宗學者也應該知道“四依法”的道理，而且顯宗也處處講放下，但很多顯宗的初學者在見到密宗佛像，聽到密宗行人要接受五肉五甘露的時候，所學的理论就派不上用場了。

“依義不依語”的真正意義，就是要我們消除語言的執著，達到不可言的境界。所以，學佛的人在任何一個問題上，都要“依義不依語”。

## 6、何時抵達依義不依語的真實境界

脫離語言以後，怎樣去依義呢？首先要否定我們原有的粗大錯誤理念，然後就是修行。

修行打坐的過程中，在我們的第六意識還沒有完全停止的時



候，境界中也能看到一個光明的形象，我們往往會認為自己證悟空性了。其實那時所證悟的一切，就像水中的月影，而不是真正的月亮。凡夫證悟的，是空性光明的影子——只不過與光明如來藏有點相似而已。

所謂資糧道，就是對中觀、光明只有一些文字上的了解，還沒有任何切身體會的階段；當對空性光明有一點體會、證悟的時候，就叫做加行道。《現觀莊嚴論》當中講過，在登地之前的加行道，還需要文字般若。證悟一地以後，文字般若就可以徹底拋棄，如同過河棄船一樣。

為什麼呢？因為加行道階段的空性感覺還比較模糊，有些時候感覺到空性，有些時候連自己都懷疑：也許這不是空性光明吧？所以還離不開文字般若，需要參看關於實修與心的本性光明空性方面的引導文。在看這些典籍的時候，也能在自己的體會中，找到一些與書中所講的空性光明相符的答案，而不像資糧道期間，僅僅是憑邏輯推理得出一個陌生的空性概念，這時已經能使自己的體會得到印證了。

加行道行人如何知道自己是否證悟了呢？有兩種印證方法：最好的方法，是在上師面前印證，那個時候不允許用任何專用名詞，諸如空性、光明等等的，因為那些都是書上講的很籠統的概

念，而是要用世俗的語言來描述自己的體會，然後由上師來判斷你是否證悟了，不足的地方是什麼等等。印證的另外一種方法，就是在大手印、大圓滿、大中觀的引導文上去尋找答案。如果引導文裡面講的境界，自己打坐的時候經常能感覺到，那就說明自己可能證悟了，所以加行道的時候還是需要文字。

在登地以後，因為已經切身體會到空性，這時無論有多少個成就者，有多少本佛經告訴你，心的本性不是這樣，你也不會懷疑自己的境界，而只會認為，即便經書中有這樣的記載，也可能是佛度化某些人的不了義說法，心的本性不可能是別的，這個我很清楚、很有把握，就像禪宗說的：“如人飲水，冷暖自知”。但即便如此，登地以後還是需要聽經聞法，佛經裡面講得很清楚，三地菩薩都要很用功地聽經聞法。

依義不依語的內容非常多，此處僅僅是將平時與我們的修行、念誦有密切關係的個別問題羅列出來進行了解釋，其他問題可以通過自己的智慧去分析。

### （三）依了義經，不依不了義經

前面講過，思維的時候，首先要依義不依語；其次，要依了義經，不依不了義經，要去尋找佛法的真實涵義。

在浩如煙海的佛法經論中，有很多內容存在著表面的前後矛盾與衝突。如何取捨辨別，怎樣尋找佛的終極涵義，就是十分重要的課題了。分清了義和不了義，對我們認識和理解佛經，以及今後的修行有很大幫助。

#### 1、界定了義與不了義的標準

什麼是了義經和不了義經呢？所謂了義，也就是佛把終極真理全面、徹底、直接或清楚地表達出來的內容；而不了義，就是與之相反的，不符合終極真理的權巧說法，而且佛陀也會在其他的經典中自我否定的內容。

不了義需要具備三個特點：

##### （1）最關鍵的特點，佛經中叫做不符合道理。

所謂道理，也就四種道理或邏輯。四種道理也可以歸納為兩種道理：一個是世俗諦的道理；一個是勝義諦的道理。只要是不符合道理或真理的任何一個佛經，都叫做不了義經。

### 甲、不符合勝義諦道理

從勝義諦的角度來看，所有論述世俗諦的經典都是不了義的。譬如，宣講因果輪迴的《百業經》、《賢愚經》等經典；宣講世界、人生、業力、山河大地等的《阿毗達摩經》等等，都是不了義的，因為它們都不符合勝義諦的道理。

從勝義諦的角度來講，因果、輪迴、學佛、五道、十地、菩提心、出離心、度化眾生、轉法輪、斷除煩惱、山河大地，甚至包括我們自己在內都不存在，都虛假不實、如幻如夢，是空性。

雖然我們的眼、耳、鼻、舌、身、意感受到這一切，但這就像得了膽病的病人會把所有白色的東西看成黃色一樣，都是錯誤的感知。

### 乙、不符合世俗諦道理

現實生活中經常接觸到的各種現象，大至宇宙萬物，小至生命個體，都屬於世俗諦。世俗諦的道理，也就一切事物的客觀自然規律。

雖然從勝義諦的角度而言，世俗規律都不存在，但從世俗諦角度去觀察，世俗萬法仍然有自己的道理，譬如善有善報、惡有惡報等等。

舉個例子：種瓜得瓜，種豆得豆是世人皆知的真理。如果佛經中說，種瓜不會得瓜，而會得豆，那就不符合世俗諦的自然規律，故屬於不了義經。

如果只是不符合勝義諦，就判定為不了義，則所有宣講世俗諦的經典都可以推斷為不了義，這是不合理的。所以，宣講世俗諦的經典，就應該用世俗諦的道理來判別。凡是不符合道理的佛經內容，都叫做不了義，凡是不了義的佛經，最終都會被否定。因此，用現代人的話來說，佛教應該算是非常科學的教派。

## （2）必要或目的

既然不符合道理的，佛為什麼還要這樣說呢？這是為了誘導眾生，讓他們漸漸地靠近真理，是一種臨時性的、有目的的善巧說法。就像佛雖然知道萬事萬物都是空性，一切都不存在，但因為眾生沒有那麼高的境界，為了順應我們的根基，佛才暫時說一切都存在一樣。其目的是：如果說有輪迴、有因果，眾生、痛苦、幸福等等都存在，大家就知道世上既有痛苦，也有幸福，就會為解脫痛苦、獲得幸福而奮鬥。

## （3）用意或著眼點

什麼叫著眼點？譬如說，佛在有些經典裡說這個世界是存在的，有些經典裡又說不存在。那麼，說存在的著眼點是什麼呢？

在現實生活中，我們的眼耳鼻舌身可以感知因果輪迴的存在。因此，佛講不了義經的時候，並非無根無據。從世俗諦的角度來看，因果輪迴是存在的，但這只是相對的存在而不是絕對的存在。這就是佛說因果輪迴存在的著眼點。

凡是不了義的經，都要具備這三個特點。

所謂“了義經”，必須具備以下三個特點：第一符合道理；第二沒有其他目的；第三沒有其他著眼點。

了義經也有兩種：一種是符合勝義諦終極道理的經典，比如《金剛經》、《心經》、《般若十萬頌》等宣講般若空性的經典；另外一種，是符合世俗諦道理的經典，諸如講因果、輪迴以及天文、地理、醫學等自然規律的經典。尤其值得一提的是，佛所描述的微觀世界，與現在最頂級的量子物理所發現的真相不僅一致，而且更深入、更細微。

但因為了義和不了義是相對的，所以一部經典有可能同時既是了義的，也是不了義的——從世俗諦的角度看，是了義經；但從勝義諦的角度看，又是不了義經，它只經得起世俗道理的檢驗，如果以勝義諦的觀察方式去剖析，就只能全盤否定了。

佛陀在經典中還授記，辨別了義和不了義的權威，是無著菩薩（其實除了無著菩薩以外，龍樹菩薩等尊者也懂得區分二者之

差別。哪怕是凡夫，如果懂得了判斷標準，即使沒有佛的授記，也可以辨別了義與不了義。）。後來無著菩薩在論著中指出：第一轉法輪的經典，講的是不了義的法；第二轉法輪的經典雖然講了空性，但不是徹底、終極的了義經典（無垢光尊者也認為，因為二轉法輪只講了空性，從這個角度來說，二轉法輪是準確的；但因為二轉法輪缺少了如來藏光明的內容，所以是暫時的了義或半了義）；第三轉法輪才是真正了義的經。

《解深密經》是釋迦牟尼佛自己解釋自己密意的經典，其中也提到，真正的了義經，是第三轉法輪的經典。整個《大藏經》中，沒有一部經說第三轉法輪是不了義的。無著菩薩區分了義與不了義的理論依據，也是這些佛經。

佛經裡面有一句話很著名：“凡是講空性的經典，無論在第二轉法輪當中，還是第三轉法輪當中，都是了義經；凡是講人、自我、眾生等等（等等裡面包含了因果、山河大地等等）的經典，都叫做不了義經。”

## 2、宣說不了義法的因由

那麼宣說不了義法與妄語有何差別呢？

佛經對此回答道：妄語是把沒有的東西說成有，或者把有的東西說成沒有，是為了達到自己的目的而欺騙人的手段，所以把

它歸納為十不善業之一。

而宣說不了義法，卻是為了引導眾生不得已而為之的。

比如說，本來在佛的境界中，沒有勝義和世俗的分界，都是空性光明，但我們的境界與佛的境界還有萬里之遙，我們僅能感知到現實生活的各種現象，又怎麼能理解佛的境界呢？如果不分勝義、世俗，一句話就把什麼都否定，那就跟外道的斷見如出一轍了。世人也會認為：一切萬法明擺著是存在的，怎麼會不存在？既然你說學佛、解脫都不存在，那大家又何必學佛呢？所以佛陀一開始只能分開二諦，暫時保留世俗諦。之後一步一步地逐漸引導，否則無法利益眾生。但為了讓我們知道什麼是萬事萬物的本質，所以佛陀在很多佛經中要求我們，不要依靠不了義經典，要依靠了義經典。

佛法認為，世俗諦中的確沒有終極的絕對真理，任何真理都是暫時、相對的。但在暫時的規律當中，也有真假之分，故有正世俗諦和倒世俗諦之分。世俗諦中符合自然規律的，叫做正世俗諦；不符合自然規律的，叫做倒世俗諦。

比如，有些佛經中說，地獄在印度金剛座（菩提伽耶）下面某個深度的地方，但佛在另外的經典中，又否定了這一說法。因為這種說法不僅不符合勝義諦的道理，連世俗諦的道理也不符



合，地球的內部構造是什麼樣子，大家都知道，所以佛自己也認同這是不了義的說法。

為什麼會有這樣的說法呢？這些矛盾，可以用夢境來解釋。夢中的世界本來是不存在位置的，若一定要確定它的位置的話，那就在做夢者睡眠所在的地方。

再舉一個例子：如果兩個人在同一個房間死亡，其中一個人在中陰身成佛了，而另一個人卻墮入了地獄。那他們所謂的地獄與佛剎在哪裡呢？就在同一個房間。因為房間、地獄和佛剎都是當下的心的幻覺。房間的現象，是兩個人共同的業力，而佛剎與地獄的現象，就是兩個人內心的轉變所顯現的。從活者的角度來看，在兩人感覺到佛剎與地獄的當下，房子還是原來的房子。

因為眾生的根基、業力不一樣，故而其業感也不一樣。儘管對現在的人來說，地獄不可能位於菩提伽耶下方，但當時的大多數人卻真的這樣認為。而且因為業力感召，在有些人的境界中，真的會顯現地獄就在菩提伽耶下方的現象，所以佛會那樣說，以避免世人不必要的爭執與反駁，不了義經就是這樣誕生的。

對學佛學到一定程度，雖然沒有證悟，但佛教理論掌握得比較好的人，尤其是學過並接受一切法都是心創造的人來說，這些道理比較能夠理解；但對初入道的人來說，稍微深奧一點的道理

就難以理解了。

無論如何，佛教永遠不會與真正的科學或世間的真理相衝突。真正存在的、符合真理的科學論斷，佛法都會認同，但因為科學也有成熟與不成熟之分，所以即使佛經內容暫時不符合某些科學結論，也不一定不符合更先進的科學結論，我們不能因為佛教理論與當時的科學不一致，就不分青紅皂白地一概否定。

雖然了義與不了義都是佛說的，但因為不了義的內容，是佛為了某些必要而暫時宣說的並不徹底的說法，所以我們不能生搬硬套，在不恰當的時機和場合，引用或參照不恰當的佛經。

如果不知道這些標準，我們思考的時候就會生起各種疑惑：佛經中是這樣講的，但實際上又不是這樣。為什麼會這樣呢？是不是佛陀錯了呀？或者是佛不負責任隨便說的？或者是我們現在看到的東西錯了？那樣就會搖擺不定，從而影響學佛的信心。

再比如說，佛在《大乘阿毗達摩》（小乘阿毗達摩，也就是《俱舍論》的原始資料。究竟是佛說的還是阿羅漢講的，各個宗派之間還有一些爭論，所以此處暫且不論）中所講的宇宙世界，與《時輪金剛》所講的宇宙世界的形成、構造、形態有著很大的出入。僅僅在顯宗的經典當中，佛就講了這個世界的多種不同的形狀。僅僅我們所了知的，就將近有十種。另外，關於日食、月

食的描述，佛經中至少也有好幾種不同的說法。

為什麼佛說的世界會不一致呢？一千多年前的顯宗學者，就思考過這個問題，並且也得出了答案。

第一個理由：佛陀認為，從勝義諦的角度來說，無論那種宇宙（圓形、球狀、日心說、地心說）都是不存在的。從世俗諦的角度來說，因為眾生的業力，或者說因為眾生的內心發生了重大變化，致使世界也隨之而改變，不同的眾生，會感受到不同的世界。

第二個理由：我們往往認為，世界只能有一個形狀，只要確定是一個樣子，就絕不可能是其他的樣子，佛陀為了打破我們的這種執著，所以才宣說了不同的世界觀。

### 3、世俗與勝義的終極答案

#### （1）世俗諦終極答案

世俗諦終極答案，也就完全符合世俗真理的答案。比如，佛教關於宇宙的世俗諦最終答案，是在《時輪金剛》裡面。看過《時輪金剛》的人都清楚，《時輪金剛》中的資料演算非常簡單，一個人只需兩三天，就能在一個簡單的寫字板上，算出一年十二個月的藏曆。尤其令人吃驚的是，如此計算而得出的日食、月食的時間，與現代天文學計算出的結果只相差一兩分鐘。

雖然某些工具書中說，藏曆是文成公主進藏的時候帶去的，後來受到宗教的影響，故將吉利的日子增加一天，不吉利的日子減少一天等等。但實情並非如此，稍有天文學常識的人都知道，月球圍繞地球運轉的軌道有近地點和遠地點之分，當月球走到近地點的時候，速度要快一些；走到遠地點的時候，速度要慢一些，所以有些時候會多一天，有些時候就少一天。《時輪金剛》中的曆算方式，是非常科學的。

## （2）勝義諦終極答案

佛在很多佛經中提到，唯有第三轉法輪是了義的，因為只有在第三轉法輪中，佛陀才將諸法的真實本性——光明與空性大白於天下。

儘管如此，但第三轉法輪還沒有講到中陰身的現象、八地菩薩的現象以及相應的修法，顯宗也沒有一部將空性和光明結合起來宣講的經論，其修法也只涉及到空性層面，而沒有光明層面的修法。

密法與顯宗經典相比，卻有著質的飛躍——將第二轉法輪的空性和第三轉法輪的光明結合起來，並提供了涵蓋中陰身、空性與光明等各個方面的，面面俱到且簡便易行的修法。所以，密法是整個佛法中真正的了義經。

但密法裡面也有講世俗諦的部分，比如清淨的現象，不清淨的因果輪迴等等，後者是與顯宗不了義經共同的觀點，所以也是不了義的。

#### 4、依了義不依不了義經的結果

認識到世俗萬法的虛幻不實，不單對我們的修行，也對我們的現實生活有很大幫助——如果我們認為金錢、名利是實實在在的東西，就會過度地執著，並渴望擁有，在追求的過程中，就會遇到接二連三的痛苦。直到臨終，也一無所獲，而不得不帶著對人世的強烈不滿憤憤離去。

本來絕大多數的東方人都很單純、樸素，非常講究倫理道德，羅素在他的書裡就承認過這一點。但由於西方文化的影響，很多人就變成拜金主義者——只要能賺到錢，就不擇手段、不計後果。

在如今的世間人看來，佛教所講的放下、看破紅塵、四大皆空等等，都成了帶有諷刺、挖苦意味的詞彙。可見我們的價值觀，已經被污染到何等不可救藥的地步了！

錢真正能帶來幸福嗎？答案是否定的。

半個世紀以來，許多科學家研究過金錢與幸福的關係，但種種資料告訴我們，金錢帶來幸福的觀念是錯誤的！

本來我們的本意，是想得到幸福，結果卻適得其反，不但沒有給我們帶來幸福，還引來了無數的痛苦，不僅是現世的痛苦，還包括造業以後引發的來世惡報。

執著是所有煩惱的根源。對某種事物的執著越強烈，它帶給我們的痛苦也越強烈；越是讓我們感到無所謂的東西，對我們的影響也越可以忽略不計。

以上講的，是實執給個人生活帶來的惡果。從地球、從整個人類的生活環境而言，實有的執著也會造成無窮的後患。試想一下，如果每個人都希望擁有成片的洋房別墅、成列的豪華轎車、大筆的銀行存款。那再過五十年，隨著人口的暴增，地球將如何承載人類無限膨脹、幾近爆炸的欲望？！

佛陀正是洞察到上述種種過患，所以告訴我們，不要過度執著，繼而追求不止。其中的執著是因，追求是果，所以要先解決執著這個因。

當然，除了解脫意念特別強烈的人以外，欲界凡夫很難徹底放下身外之物，像密勒日巴尊者那樣生活。但適當地放下執著，過得單純、樸素一點，在“少欲知足”的基礎上，盡力培養出離心和慈悲心，為眾生的幸福能做多少就做多少！應該是沒有太大難度的。《佛教徒的生活模式》（見《慧燈之光》、《慧光

〔33〕》)中已經講過，作為一名佛教徒該如何生活。這種生活模式，既符合佛的意思，又符合現代理念。如果不遵循這一原則，則不但會煩惱重重，還會浪費此生的生命。

本來我們就有極具說服力的中觀道理，足以證明世間的物質享受根本不存在。

比如說，假如我們在夢中做錯事，或死了親人，也會感到痛苦萬分，但突然間醒過來以後，痛苦也會自然消失，並一下子歡喜異常。因為我們知道夢是假的，所以不會痛苦。其實，我們今天的現實生活就是一場大夢。

什麼時候能夠醒來？

假如不修行，就永遠醒不過來；若能依照佛的引導往前走，也許很快就能醒來。

修行是活生生的東西，就像吃飯能填飽肚子一樣真實，並不是神神祕祕，見不到、摸不著的。但如果不修行，就永遠感受不到佛所說的境界！

夏蟲不可以語冰。正常人可以看見物質的顏色，而色盲卻看不見，但色盲看不見，並不等於在正常人的眼裡物質顏色不存在。修行人可以感覺到外相是假的，跟晚上做夢完全一樣，但我們卻感覺不到，因為我們沒有修行。修或不修，主動權掌握在我

們自己手中。何去何從，也由我們自己選擇！

最終了義的境界，是空性和光明。值得我們花畢生的精力去追求的，也是空性和光明的境界。

光明空性在哪裡？在我們自己的心裡——只要我們往裡去尋找、追求，就能怔悟空性光明的心的本性！



## （四）依智不依識

### 1、何謂識與智

（1）所謂“識”，就是我們的八識，它是有漏的、無常的、有錯覺的、不可靠的。八識的總體是阿賴耶識，阿賴耶識又可分為眼、耳、鼻、舌、身等八識。八識當中的任何一種，都離不開阿賴耶識；但八識分開以後，又與八識中的阿賴耶識並非一體。譬如說，除了眼識以外，還有一個阿賴耶識；除了耳識以外，也存在一個阿賴耶識等等。

論典中有個比喻正好說明了這種關係：一塊黃金分成八塊之後，其中一塊保持原狀，什麼也沒有做，而其餘七塊分別做成了形態各異的手鐲、耳環等等。則雖然放在一邊的那塊黃金什麼也沒做，但實際上所有的首飾都離不開那塊黃金，因為本來它們都是一體的。這就像阿賴耶識和八識之間的關係，雖然表現不同，但實質卻別無二致。

（2）所謂“智慧”，可以分為兩種，一種是人人皆有的明空雙運如來藏；另一種是指大乘菩薩證悟空性的智慧。簡單地說，就是登地菩薩在入座修空性時證悟的境界。

## 2、識和智的區分方式

識和智的區分方式有兩種：一種是理論派的方法；另一種是訣竅派，也稱實修派的方法。

大圓滿也要分理論與訣竅。理論方面的道理講得很廣，如在《七寶藏》等論著中講了很多分別方法，但具體修行的時候會感覺不夠清楚。

訣竅派沒有講太多教證理證，其內容都是從理論與實踐中提煉出的精髓，然後用鮮活而言簡意賅的方式表達出來。

理論派認為：首先，智慧是常住不滅的，識是無常的，二者之間有常和無常的差別；其次，智慧是不造業的，識是造業的，故有造業和不造業的差別；另外，智慧是沒有被污染過的、是光明的，識是被污染過的，是不光明的等等，有很多類似的差別。

訣竅派的具體方法，也就大圓滿、大手印所講的內容。其實，區分“智”與“識”，也是大圓滿具體修法所涉及到的難題——很多人在修行不到位的時候，卻誤以為自己證悟了。究其原因，就是辨別不清“智”與“識”的屬性。

無垢光尊者著有一本書，專門詳細地辨析了八識之間的差別以及智慧和心識的差別等等，因為其中涉及到大圓滿的具體修法，所以此處暫時不細講。籠統地說，所有思維、思考的念頭，

都叫分別念或“識”。不但沒有分別念，而且證悟了空性，能夠體悟到空性的妙用，就是智慧。當然，只有通過修行，在證悟以後，才能知道什麼叫做智慧。

當我們的心完全靜下來，沒有任何念頭的時候，有兩種可能，一種是阿賴耶識；另外一種就是證悟空性的智慧。

雖然心完全靜下來了、放鬆了，處於非常清淨、寧靜、平靜的狀態，沒有任何雜念，沒有思考問題，也沒有觀想，但也沒有空性的感受。即使這種狀態能夠保持五分鐘、十分鐘、半個小時……也只能叫做識——阿賴耶識。這種修法，叫做寂止。

### 3、區分“識”與“智”的要點

對修行人來說，區分“識”與“智”，是決定修行成敗的關鍵所在，故而非常重要。如果聞思的時候有些觀點或說法不是很理解，影響不一定很大；但假如修行的時候，這個問題還分不清楚，就永遠無法修空性。

在沒有證悟之前，心平靜下來之後的感受大致可以歸納為三種：第一種是無念，即心裡非常清淨，不起任何念頭；第二種是禪樂，即心完全靜下來，什麼也不追求，什麼也不思維，完全放鬆之後，就會有很快樂的感覺。很多外道修行人就是為了追求這種感覺而去修禪定，甚至一些佛教徒也會貪著這種感受，以致影

響其禪定境界；第三種是這種狀態持續比較久之後，會出現一些微小的神通。但無論如何，上述三種感受都跟解脫沒有關係。

色界和無色界的眾生天生就有這樣的禪定，但他們卻不會得到解脫。

各種各樣的雜念，都叫分別念。在一般的情況下，心完全靜下來的時候，有兩種狀態：一個是阿賴耶識；另外一個是證悟空性的智慧。雖然證悟者的境界不一定是很標準的智慧，但我們也可以把它歸納為智慧。不過，它的本質還是識而不是智。登地之前的所有修法，其本質都是識而不是智，雖然證悟者此時已能感受到空性的影像，與空性比較接近，就像湖水裡的月影，顯而無自性。

真正標準的絕對智慧，只有佛陀具備，十地菩薩都沒有，凡夫就更談不上了。

不要說佛的智慧，連十地菩薩的境界到底怎樣，也沒有任何語言可以直接表達，而僅能從否定的角度來指示——既不是“有”，也不是“無”，不僅否定了有、無二邊，也將有無二邊延展出來的四邊、八邊、三十二邊一併破除。真正的空性，只有到證悟的時候才能體悟。

當切切實實地感受到心的本性是空性，才算是有了一點空性

的認知，如果達到這個標準，就已經是比較不錯的境界了，我們可以說這就是智。如果沒有這種悟性，則其他任何感受都是沒有用的。對尋求解脫的人來說，訣竅派區分智和識的方法很重要。如果永遠都用理論來解釋——智就是常，識就是無常，就不會有實質性的概念。

“智”可以分三個階段：一是從加行道到一地之間的凡夫之智（資糧道基本上沒有智）；二是一地菩薩到十地菩薩之間的智；三是佛陀之智。

第一個階段，是從初步證悟空性到登地之間的智慧。無論是修中觀、禪宗、大圓滿還是大手印，未登地之前都屬於此類智慧。

第二個階段，是菩薩入定證悟空性的智慧。這種智慧是無常的，因為倘若不是無常，就永遠處於沒有任何運動的狀態當中，那樣就不能有任何發展，也無法斷除煩惱。儘管其中還有識的成分，識還沒有完全消失。但在一地菩薩的境界中，卻感覺不到無常與識的存在，因為這種無常非常細微。只有更高層境界的菩薩，才能看出下層菩薩的境界中還有識的成分。

佛經中有個比喻說得很好：從很遠的地方看大海，大海是靜止不動的，但走到大海的旁邊，才發現大海的波瀾壯闊、洶湧澎

湃。這就像一地菩薩的境界，自己看起來非常穩定，但在上地菩薩看來，卻是動搖不定的。

沒有冶煉加工之前的鐵、金等礦石，可以象徵凡夫迷亂的心；經過適當加工，石頭裡的金、銅等物質被分離出來，但其中還夾雜著其他礦物質的成分，可以比喻成一地到十地菩薩的智慧；當最終全部加工完畢，陶冶出百分之百的純正金屬（當然，現實中沒有絕對純正的金屬，此處僅是比喻而已）的時候，就是佛的智慧。佛的智慧是恆常、永恆的。

對菩薩來說，苦集滅道四諦當中的滅和道是可以分開的：滅是如來藏，道是證悟如來藏的智慧；滅諦是常，道諦是無常。一地到十地菩薩通過長時間的修行，無常的識的成分慢慢減少，智慧部分慢慢增上，成佛的時候，道諦與滅諦完全一致，沒有分別。

從佛的智慧來看，究竟的境界中只有滅諦而沒有道諦，道諦是無常的，滅諦是恆常的，這是大乘共同的觀點。

而密法則是從母光明和子光明的角度來宣說的。母光明是指原有的智慧，即如來藏，她永遠都是存在的。在第三轉法輪的經典及密續中，也稱之為心的本性、自然智慧、自然本智、滅定等等。修行人（包括凡夫和菩薩）的證悟境界，叫做子光明。在凡

夫地和菩薩位的時候，母子光明還有分別。成佛的時候，母子光明完全相融，無二無別、一味一體。

如來藏始終存在，不會有任何動搖。無論是地獄眾生還是十地菩薩，其心的本性都是光明的。積福不會增長，造業也不會減少，沒有增減、生滅的變化，永遠恆定如一。

同時，如來藏自然本智又是一切的基礎——在自然本智的基礎上產生了阿賴耶識，然後產生了意識，從而衍生出萬事萬物、六道輪迴。如來藏就像永遠存在的一條直線，無始以來的無明客塵障垢，致使眾生一直處於迷惑之中，這猶如直線上冒出一個分叉，也如同未經加工的礦石。修行的過程，也是認識心性的過程，相當於礦石的冶煉加工過程，加工到加行道以後，開始慢慢轉換為智慧；最後成佛的時候，智慧完全融入如來藏，與心的本性融入一體，密法稱之為母子光明的雙運。

初期的證悟還不是真正的智慧，只是相似的智慧，與智比較接近，實際上還屬於識的範疇，與自然光明還有一定的距離（即使是十地菩薩的子光明，也與母光明有一些細微的差別，凡夫就更不用說了），所以還需要很長的時間去修行。通過修行慢慢靠近自然本智，到了佛地，母子才能完全融入、毫無差別。

#### 4、誤區——認“識”為“智”

由於沒有真正的成就者，或具有正規訣竅、修行經驗的大德引導，有些修行人的境界往往會處於阿賴耶識的狀態。

這種狀態的一個好處，就是可以調整情緒，對身心健康有很大幫助。當工作壓力太大、不開心、有情緒的時候，如果進入這種狀態，就可以放鬆。

很多人喜歡打禪七，打禪僅五、六天，就會有一種說不出來的感受。因為平時我們心裡會接連不斷地閃現出各種各樣的念頭，舊的念頭消失，又產生新的念頭，包括做夢的時候，都會有各種念頭此起彼伏，所以無法感受比較深層次的感覺。打禪的時候，從早到晚心裡萬念俱泯，什麼也沒想，當心慢慢平靜下來以後，雖然沒有證悟空性，沒有證悟的智慧，但會有一些感受。

有些修行人會將自己打坐中的無念感受誤認為是證悟空性，但這種所謂的“證悟”不會從根本上解決我們的煩惱，而只能讓我們在禪定中沒有任何明顯的煩惱。從禪定中出來以後，儘管也能在日常生活中發揮一些作用——能夠改變、調整自己的脾氣和性格，但從根本上看，是不解決問題的。這類境界都叫識而不叫智。另外，如果修法前沒有生起出離心、菩提心，修完以後也沒有迴向，則即使在修禪定，其實質也只能是識而不是智。



介紹四無量心的修法時講過，在修四無量心的過程中，如果思維很久以致心生疲倦時，可以停頓下來稍作休息，這叫做四無量心的禪定。其實，修任何法都是這樣，在修法疲倦時立即中斷觀修，什麼也不想，都屬於禪定的修法，但這些都是識而不是智，不是我們修行的最終目標。即便如此，這種修法還是需要，因為如果不修禪定，就永遠不會產生證悟空性的智慧。只有當我們的心完全平靜下來的時候，智慧才會出現。

### 5、依智不依識的意義

所有的修行，都是為了證悟空性、斷除煩惱。證悟空性以後，對現實生活的貪著心會日益遞減，最終達到斷除煩惱的目標。

前面也提到過，夢中的痛苦和幸福等等，是與現實生活的真實度不相上下的。但夢醒以後，就能知道夢裡的一切都是假的，夢裡經歷過的痛苦、快樂也會當即消失。

當年阿底峽尊者進藏的時候，曾擔心藏地沒有魔術師，講空性的時候無法找到形象貼切的比喻。他身邊的弟子說，沒關係，您可以用夢來說明。夢能給我們帶來很有說服力的啟發，我們要修空性的原因就在於此。

通過夢境就能看出，所有的痛苦都是因執著而來的。而執著

的來源，是因為我們把執著的對境都當成真的了。若能接受並證達萬法空性，從骨子裡視一切萬法如夢中所見，對其毫不在乎，才是真正的“放下”。

那種因為家裡雜務太多而心煩，故而削髮出家的做法並不是放下，而只能叫做迴避。在無法用智慧去面對煩惱的時候，雖然也可以選擇迴避，但這不是最理想的方法。

大多數人在證悟空性以後，還不能控制煩惱。即使打坐的時候感覺非常好，但出座以後還是會有貪嗔癡，甚至證悟境界都有可能消失無蹤而難以尋覓。就像在生起真實無偽的菩提心之後，還會產生自私心一樣。修行是一個漫長的過程，只有隨著修行境界的逐步提升，煩惱才會日益遞減，執著才能逐漸放下。

放下以後，就不再有煩惱；沒有煩惱，也就沒有痛苦。這樣繼續串習，就叫做修行，最後就能成就佛果。

## 6、依智不依識的具體修行次第

修行可分為三個階段：第一個階段需要思維或念頭。比如修加行的時候要思維人身難得、死亡無常、菩提心、出離心、觀修曼荼羅等等，這些都是念頭；第二個階段不能有思維或念頭，這就是禪定的階段。當內外加行修完以後，需要一定的時間修禪定；第三個階段是修智慧或空性。修行的過程，就是從加行開

始，加行修完以後修禪定，禪定修完以後再修空性。

很多人剛開始修行打坐，就試圖超越前面的階段，直接修禪定。對六祖惠能那樣根機很成熟的人來說，這種做法有用；但對我們普通人來說，這樣修有兩種結果：一、最理想的，是得到一些世間禪定而無法提升，因為證悟空性的條件不具備，所以無法進入第三個階段，很多人也會為此而退失；二、如果修得不好，就更是一無所成。所以，沒有基礎的修行註定會失敗，不會得到任何與解脫有關的東西。

依智不依識，是修行後期的做法。在修行前期，則要用念頭對付念頭，要以毒攻毒——通過修出離心、菩提心等方法積累資糧，當資糧積累到一定程度時候，才會開悟。我們不要把證悟當成很神祕的東西，儘管是否開悟其他人很難知道，但自己卻很容易衡量——當心靜下來的時候，如果能非常清楚地感覺到心的本性是空性，就可以說是證悟了；如果沒有任何空性體證，就談不上證悟。

只有加行等基礎修法過關以後，才可以走到證悟的境地，才能真正做到依智不依識，在此之前是無能為力的。修加行最關鍵的，是要在品質上下功夫。在沒有達到標準之前就試圖往下修，是沒有太大作用和意義的。在以前的藏地，一生修十幾二十遍加

行的大有人在。加行修得越好，對證悟越有幫助。在證悟以後，就不需要依止念頭了。當然，證悟以後還會有細微的念頭與執著，直到成佛，念頭才會徹底消失。

## 7、為什麼要依智不依識

如果根本不依止智慧或沒有智慧，則我們的如來藏不能起任何作用。而八識中的任何一個識，都不是這裡所說的智慧，故而無法依止。如果修行的最後還是依識，修的都是念頭，則哪怕念頭修得再好，也只能對解脫起到輔助性的作用，沒有證悟的修行，其結果必定是失敗。所以，在修行的最後階段就要依智不能依識——要遠離念頭修智慧。

為什麼不能依止念頭呢？儘管從世俗諦的角度來觀察，也有好的念頭，譬如正知正見等等，但從智慧、從佛的境界來講，所有的念頭都是錯誤的觀點。如果不放下這些錯誤的觀念，就只能得到一些人天福報，而不能得到解脫成就。

每個眾生心裡都有如來藏，只不過被外面的一層厚厚的意識與煩惱的外衣包裹住了。如何去掉這層外衣，展現出內在的如來藏呢？剛開始修行的時候，要先修出離心、菩提心。當出離心和菩提心達到標準後，就修金剛薩埵等剩下的幾個加行修法，之後還有一個修禪定的階段。雖然出離心、菩提心及禪定等都是識而

不是智，但在修行初期只有這樣修，才能逐步達到佛的要求，所以修加行非常重要——依靠念頭斷除念頭，當念頭消失後，智慧就有可能顯現出來了。

## 8、結語

大乘菩薩的使命，是度化天邊無際的眾生，這絕非一朝一夕之功，所以，大乘行人要有持之以恆的膽識與勇氣的，要有長遠的計畫與目標，在制定計劃以後，就要往目標的方向努力。而不能目光短淺，做出一些短視的行為和判斷，僅僅以眼前的一點利益為滿足，只要沒有利益，就立即失望甚至放棄，這種人永遠不適合修大乘佛法。

如果認為，“我今年發了菩提心，明年就應該成佛；我今天發了菩提心，明天所有的自私心都應該無影無蹤，否則我就不發菩提心”。這種人永遠做不出偉大的事情，所以，大乘修行人都要具有遠見。

其實因果也是這樣，雖然因果不爽，但有些果報卻並不一定會現世現報。比如說，在自己生病或遇到不順利的事情時，雖然請人念經或做其他善事，會有不可思議的效果，但果報也許不會很快顯現。如果行善之後幾天沒有看到效果，就認為念經沒有用或儀軌有問題等等，就是典型的鼠目寸光。

修行是心靈的訓練，人的心是可以訓練的。原來是一個非常自私的人，通過修行的訓練與串習，就完全可以變成沒有自私心，一切都為眾生著想的人，而這一切要靠自己長期的努力。不努力誰也不會平白無故地變成這樣的人。

雖然密法有即生成佛的實例，我們也都希望自己能即生成佛，但我們這樣的人即生成佛的可能性很小。不過也沒有關係，只要信念堅定，就一定能達到目標，這就是佛教裡講的引發力。心本來就有很大的力量，心理學也這麼認為。勇氣是非常重要的，沒有勇氣的人只會一事無成，又豈敢妄稱成佛度眾呢？大家要好好想想，自己要成為什麼樣的人，如果想成為大乘修行人，就要有長遠的計畫！





米滂仁波切對初學者的教誨





## 對初學者的教誨

米滂仁波切／造  
慈誠羅珠／恭譯

嗚呼！

輪迴諸事無實義，無常浮動如電戲，  
何時死亡無定日，必死縮短長計議。  
修持上師之教言，靜處抉擇心本性。  
心如閃電似風雲，思維一切眾念染，  
詳加觀察無基根，有如陽焰本性空，  
空而現乎現而空，自心原狀自然住，  
若修穩固見心性。於師強信得加持，  
積資淨障生悟心，故當精勤而修持。

應個別初學者“需修行教誨”之請求，米滂巴撰此學處。願吉祥！善哉！善哉！

《米滂仁波切對初學者的教誨》，是一個非常實際的修法。它屬於顯宗修法，不需要密宗灌頂等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那麼，初學者與非初學者的界線是什麼呢？所謂初學者，就是像我們這樣剛剛學佛，還沒有什麼修證的人；而非初學者，就是不依靠任何藥物等外力，僅僅通過自己的修證，也能將普通人喝了立即會死掉的劇毒喝下，絲毫不受影響的人。

所以，大家不要認為自己肯定不是初學者，因為自己已經學佛兩三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初學者的行列。大家自行對照，就能很清楚地知道自己屬於哪一類的人。

本論可分為前行與正行兩個方面：

## 一、前行

### 1、輪迴無義

**嗚呼！輪迴諸事無實義，無常浮動如電戲，**

米滂仁波切告訴我們：嚴格地說，任何世間的名利等等，除了能為我們提供生存的能量以外，沒有更多的意義。不但沒有意

義，而且還像閃電一樣無常，像戲劇一樣無實。

雖然古人也說“人生如戲”，其他人也人云亦云地隨聲附和，但人生為何像是一場戲，他們卻說不出個所以然。其實，大家還是覺得戲和人生畢竟不一樣——人生是很實在的，戲曲卻是虛無縹緲的杜撰。

大家都了解，世俗人除了追求金錢、地位、名聲等等以外，沒有其他的理想，所謂的崇高理想、偉大理想，也就是這些。因為外在的誘惑力相當大，單憑自己的能力，是很難抵擋的，所以，世間凡夫都在這些方面投入了珍貴的生命與時間。只要發現別人有而自己沒有，心裡就不是滋味，然後就在互相攀比的心態中，拼命地牟取暴利、爭權奪利等等。

但佛陀卻認為，世間的名利等等都不值得那麼投入，我們應該重新建立生存目標或人生目標。首先第一步，就是要提升、淨化自己。

一些有錢、有勢、有名的成功人士也私下告訴我們：他們在眾人聚集的熱鬧場合受到別人追捧的時候，會有與眾不同、高高在上的感覺，但真正回到家靜下來以後，才發現自己一無所有，只是一個普普通通的人。雖然有一點身外之物，但身外之物隨時都可能離開，那時自己也跟常人一模一樣。但即便如此，自己還

是不能擺脫名利的誘惑。

為什麼我們會有如此的觀念？這與我們的教育和成長環境有很大關係。從小學一年級開始，老師、同事、家人、朋友給我們灌輸的，都是這樣的觀念——要賺很多錢，發展自己的事業，讓自己成為社會上的紅人，別人羨慕、自己得意——因為身邊的人都這樣想，所以想要轉變也非常不容易。

如今我們的生活條件越來越優越，但我們自身卻沒有跟著升級，不但沒有升級，還一年比一年衰老，一年比一年更接近死亡。人體氣脈明點的結構、能量，都一年不如一年。

比如說，我們現在的身體，會時常遭到病魔、衰老與死亡的侵襲。一旦死亡，當我們的意識離開肉體以後，身體在幾個小時內就會腐爛變質，最後我們的身體就會在地球上消失、毀滅。但通過密宗的一些修法，就可以把我們的身體轉變為金剛身。

什麼是金剛身呢？

金剛是不變化、不摧毀、不分離、不虛幻等等的意思。

對身體而言，金剛身是佛智的載體，就像我們的肉體是意識等等的載體一樣。

從精神的角度而言，我們現在的精神非常不自由、不自在。

外界的所有東西一直在擾亂它的平靜，一旦遇到外境，內心就會產生各種各樣的影響。

釋迦牟尼佛發現，在凡夫的肉體和精神當中，可以提取佛的智慧，可以體驗出佛的金剛身。通過修行，就能體驗到佛陀永久不變的智慧。

世間凡夫之所以在輪迴中流轉，最重要的因素，就是不明白這些道理，所以會捨本逐末，追求外在的聲光形色。

雖然佛陀知道輪迴毫無意義，但他也不會要求我們立即完全脫離外在物質生活，這是欲界眾生不可能做到的。欲界眾生必須借助於外界的條件——飲食、氧氣等等——才能生存。

佛的意思是說，外在的物質，只能作為生存的條件而不是生存的目標。

雖然每個人、每個團體都需要制定這一世的長遠發展計畫，但這些計畫不但對我們沒有真正的利益，而且還有可能是欺騙自己的一個遊戲。欺騙的結果，就是剝奪了我們自己畢生的自由和時間。

## 2、壽命無常

何時死亡無定日，必死縮短長計議。

每個人必得面臨死亡，而何時何地死亡是不定的，死亡隨時都有可能發生。人的生命非常短暫，所以不要做過度長遠的打算。

其實，死亡並不是所有的結束和終點，而是生命的轉捩點。生命當中有無數個階段，死亡只是結束了其中的一段短短的旅途，以後還有很長的路要走。

該怎樣走呢？很多人就沒有任何準備了。因為以前我們所有的想法和作法，都只是為了前面短短的旅途著想，其他長遠的路我們根本沒有考慮，這可謂是真正的失敗！

佛陀認為，真正的明智之舉，是把下一世，再下一世的生命旅途，納入自己的長遠計畫當中，至於現世的生活，就不要過度執著，要知足少欲地生活。

少欲知足是什麼意思呢？並不是說，所有人通通都要到山洞裡去，像密勒日巴那樣吃粗糲的飲食，穿破舊的衣衫。只要不過分地浪費自己的精力、生命，能夠在比較平穩的生活水準上簡單、樸素地生存。既不用太窮苦，也不要太奢侈。不走極端，就是理想的生活。

首先，不過分奢侈浪費不僅對本人的修行解脫有幫助，對整個社會也是一種奉獻。世人皆知，現在全球所謂的發展經濟，大多是以破壞環境為代價的，人的欲望、需求越多，能源的開發與

消耗就越大。知足少欲可以避免開發過多的能源，從而減輕對大自然的破壞。

其次，不刻意節儉，強行去過太苦的生活，也可以避免在修行過程中產生煩惱。

佛陀規定，即使是出家人，只要心裡沒有貪欲，不認為身外之物是了不起的東西，若能以前世的福報及種種因緣，不需要努力奮鬥，自然而然就能享有五百間像五星級賓館那樣豪華的樓房，也可以隨意享用，不是必須要住在破破爛爛的地方。

我們都知道，相對在家佛教徒來說，佛陀對出家人的要求已經是最嚴格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人過好一點的生活就更沒有問題了。

有這樣一個故事：

一天，巴珠仁波切去拜訪一位上師時，在上師家裡看到很多東西。

巴珠仁波切雖然嘴上不說，但心裡卻在嘀咕：雖然上師是一個少欲知足的人，但他家裡的東西實在太多了。

那位上師了知巴珠仁波切的想法，便切中要害地說道：雖然你認為我不是少欲知足的人，但實話告訴你，我對所有這些東西



的執著，也沒有你對你那個木碗的執著強烈。

很多人知道，巴珠仁波切有一個根本上師留給他的木碗，他非常執著這個碗。

話說回來，除了極少數前世積累了極大福報的人以外，一般的在家人並不具備不勞而獲，無需動作自然而然就可以正常生存的条件，所以佛陀允許我們適當地投入，適當地努力。

但如果滿腦子都是錢，認為只要有錢什麼都解決了，至於倫理道德、因果取捨、親情良心都是毫無價值的東西，那就是大錯特錯的價值觀！

我學習佛學已經二十多年了，物理學、天文學、西方哲學方面的著作我也看過，並與有些物理學家進行過討論、交流，最後我得出結論：只有釋迦牟尼佛的理論，才是唯一的絕對真理。這不是因為我是佛教徒，就自我吹噓、自賣自誇，本來也沒有任何人強迫我一定要跟著佛陀學。如果用尖銳的理論來推測，可以發現佛教見解、行為、修法等方面一系列的漏洞，我也不會盲目地相信、誇耀佛法。然而，在學佛以後，我不但沒有找到佛教的瑕疵，而且還從中獲得了真正的智慧，知道唯有佛法才是能全面地解釋世界和人生的學說，所以才希望與大家分享自己的感受。

事實的確如此，雖然其他學科，比如哲學、科學等等裡面，

也有很多真理，但誰也不能稱之為絕對的終極真理，也不能對其全盤接受。科學家們自己也承認，科學一直都處於發展過程當中，目前還不是絕對的巔峰。

而釋迦牟尼佛卻已經抵達了人類智慧的巔峰，他以高瞻遠矚、卓爾不凡的視角洞徹了宇宙、輪迴的本來面目，並總結、歸納出自己的經歷。然後從一個過來人的角度告訴我們，一個凡夫怎樣才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆聽了佛陀的教誨後，沿著佛陀指引的方向往前走，也同樣獲得了佛的智慧。這是千真萬確的事實，是誰也無可否認的。

除了釋迦牟尼佛的教法以外，在整個世界東西方的文化中，都沒有一個能夠徹底提升自己的教育和方法。我認為，釋迦牟尼佛的理念的確是跨世紀的思想。不僅目前如此，再過一百年左右，人類更會發覺到，佛陀所宣導的生活方式，才是真正理想的標準生活方式。

雖然在整個生命當中，人類相對顯得比較有智慧的，但迄今為止，卻沒有人能給自己找到一個準確的定位。根本不知道自己究竟是什麼，在精神提升以後，它又可以變成怎樣的。科學家最多能知道一些物質方面的知識，能創造一些新的物質生活條件而已。

**有人認為：佛教是迷信、是教條。**

我們判斷任何一件事情，不論讚揚也好、誹謗也好，一定要有實實在在的證據。如果根本不去研究，不加思維，只是信口雌黃“這個是迷信”、“那個是迷信”，實際上他自己已經是迷信了。

世間人就是這樣——提升自己的身外之物，大家不覺得是迷信，而認為是實實在在的技術和能力；對自己一竅不通的東西，卻不負責任地將其貶為迷信。這純屬對佛法根本不做研究的門外漢的一派胡言！

**有人認為：佛教很消極。**

這也是根本不知道真正的佛教徒在做什麼的淺薄表現。佛教徒有度化一切眾生的崇高目標，有乃至輪迴未空永無止盡的長遠規劃。世俗人即使再積極，也只不過是追求一世的名利而已，不可能考慮所有生命的幸福，更不可能為眾生的解脫而努力；世間人的目標再長遠，充其量也超不過幾十年的光陰。所以，佛教不僅不消極，而且是非常地積極。

身為佛教徒，首先我們要建立正知正見。正知正見的來源，就是聞思。就像讀書是為了以後生活、工作的需要一樣；聞思的目的，也是為了修行，有聞、有思，才有修，聞、思、修不能分開。每一個學佛的人，都要懂得佛教的知識，這樣才有資格修行。

## 二、正行

### 1、見解

#### (1) 尋找見解的最佳方法

##### 第一、依靠上師訣竅

修持上師之教言，

米滂仁波切接著告訴我們說，我們的生命是非常有限的。在這樣一個有限的過程中，不要有無限的計畫。有限的生命不可能完成無限的計畫，故而要根據自己的時間做適當的事情。

什麼是適當的事情呢？就是從現在起，要走上一條通往輪迴出口的安全之路。要踏上這條路，首先要恭聆上師教言，然後反覆思維，在掌握熟練之後，再到靜處觀修。

##### 第二、依靠靜處

靜處抉擇心本性。

所謂的靜處，是指具備修行環境與條件的地方。從嚴格意義上說，最好的靜處，就是除了自己以外沒有任何人，就像密勒日巴當年修行的地方。如果暫時找不到，不太適應或沒有條件去這

樣的環境，就要找相對安靜，對修行沒有太多人為與非人為阻礙的環境，在比較自然、安全的氛圍中，去掌握、追究心靈或意識的秘密。

為什麼要追究心的秘密呢？因為，第一推動力不是上帝，不是萬能神，而是我們的心。

心是萬物的創造者、控制者和毀滅者。佛教徒沒有必要去爭論外界是唯心還是唯物，因為我們認為，萬事萬物既不是心也不是物質，而是一種幻覺，這種幻覺的源頭不是哲學，不是科學，不是宗教，就是我們自己的心。外境本身就是不存在的東西，我們沒有必要頑固地執著外境，把不存在的東西當作存在的，然後去分析這是物質還是精神。

在中觀裡，會讓我們全方位地觀察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面進行思維觀察，將粗大的物質細分，直至分解到最後的能量，並感覺到空性。其實這都是不需要的，我們沒有必要觀察房子是不是空性，車子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因為這些都是我們的心創造的。我們只需回頭追究心，心的秘密一旦掌握好了，一切都解決了，這是大乘佛法的訣竅。

## （2）何謂見解

心的狀態有兩個層面：

## 第一、心的現象

心如閃電似風雲，思維一切眾念染，

心的現象有如電、如風、如雲三個比喻，經常思維一切外境，各種各樣的雜念染污著我們的意識。

為什麼像閃電呢？眾所皆知，打雷閃電的時候，大地一下子被照得如同白晝，但這個時間非常短暫，一下就過去了。同樣，我們的心也是這樣剎那變換的。比如說，當心裡冒出一個“我要升官發財”的念頭以後，如果不去觀察，覺得它會持續很久，但如果在感覺到這個念頭的當下，立即回頭去看這個念頭，既不打擊它、也不培養它，如此則會發現，每個念頭都像閃電一樣，突然間冒出來，轉瞬間又消失無蹤，任何念頭都是剎那興亡、自生自滅的。

噶舉派的大手印裡面也有這樣的修法，就是觀察自己在想什麼。當產生另一個念頭的時候，也同樣去觀察它。不放過任何一個念頭，把每一個念頭都記錄下來。

很多人以為，這就是證悟了。但事實並非如此！這不是證悟空性，只是發現自然規律的現象而已，就像我們的眼睛能看到閃電幾秒鐘就消失了，也不能表示我們的眼睛證悟空性一樣。

為什麼說心像風呢？雖然詳細深究可以知道，風也有顏色和重量，但從簡單而表面的視角而言，我們只能由身體的觸受感覺到微風拂面或狂風刺骨，耳朵聽見風聲的呼嘯，但在一般情況下，我們的肉眼卻看不見清亮透明的風。同樣，我們心裡時時刻刻都有很多煩惱、智慧等等，但真正回頭去看，究竟煩惱是什麼樣的東西，卻是誰也辦不到的。

為什麼說心像雲呢？天氣好的時候，我們會看見雲都是一朵一朵的。坐在飛機上，可以有身在雲端的感覺；在比較高的山上，也能感覺到雲朵從自己身邊飄過。雲可以形成山、河、大地、動物、建築等各種各樣的形狀，但實際上雲既不是山、不是河，也不是動物和建築。

此外，在晴朗、明淨的天空中，烏雲會突然產生，一瞬間滿天烏雲密布，緊接著打雷、下雨等等，過了一會兒，又雲開霧散，烏雲全都消失了。雲去哪裡了？是不是去到我們看不見的地方？不是。雲就在我們看得見的地方，無緣無故地消失了。

還有很多比喻可以描述心的狀態，但這三個比喻比較具有代表性。

從小到大，我們從來沒有觀察過自己的念頭到底是什麼樣的。從小學到大學，所有老師傳授給我們的，都是怎麼掌握先進

技術，怎麼改造外面的世界，怎麼征服大自然等等，沒有一個老師會叫我們回頭看自己的念頭，從而提升自己、認識自己。

儘管現代科技十分發達，通過全球定位系統，可以為全球任何一個經緯度上的城市定位，但我們能不能給自己定位呢？不行。不要說普通人，即使是科學家、哲學家也無能為力。

十九世紀或更早一點的時候，有些人以為可以給精神下定義。有人說：用硬物擊打大腦，會頭暈目眩、眼冒金星等等，所以意識就是大腦的產物，大腦的活動就是精神。還有一些人也許認為：當某些人恐懼或傷心時，心臟會發痛，所以精神是心臟的產物。

這些現象只能證明，精神與大腦、心臟有相當大的關係，但誰也不能就此斷定，意識是大腦或心臟的產物。

隨著科技的日益發達，連科學家當中的一部分人都不贊同以前的說法。雖然不是所有科學家都認為精神不是大腦的產物，目前的主流思想還沒有改變，但包括在神經生物科學上得過諾貝爾獎的著名人士的觀點，也與以往的觀念大相徑庭了。

在精神的問題上，有史以來的很多學者、專家、神學家都被迷惑了，除了釋迦牟尼佛以外，誰都拿不出一個能說服人的定義，所以很多人都說精神不存在。



那麼精神在哪裡呢？這個問題只有佛教能夠回答。我們的心像風一樣，是無形無色的，它既不在大腦裡面，也不在心臟裡面。

我認為，世上最偉大的神經科學家，就是釋迦牟尼佛，因為密宗已經將心的狀態講得非常清楚了。直到現在，密宗描述意識的很多內容，醫學界也沒有發現。但對修行人而言，它的確是存在的。我們暫時不需要了解那麼多，我們目前的課程，就是要給精神一個定義。

大家不能考慮得太複雜了，而是要簡單、純粹一點，認真地看看心的狀態是怎樣的。

## 第二、心的本性。

詳加觀察無基根，有如陽焰本性空，  
空而現乎現而空。

在根本不觀察的時候，我們從來不知道心是什麼樣的東西；稍加觀察以後，我們會找到意識像風、像雲、像閃電等等的答案，但現在需要進一步詳細觀察，心的本性究竟是怎樣的呢？

雖然就佛教理論而言，萬事萬物都是空性，心的本性也應該是空性。但我們首先不要輕率下定義，強迫自己必須按照釋迦牟

尼佛說的去想。

那該怎樣思維呢？在這個時候，我們不管佛陀怎麼說，就是要自己去看個清楚，真正了解一下心是怎樣的。

如果想從宏觀的層面向一般人證明，包括宇宙當中的所有星球在內的萬事萬物都是心創造的，則很難令人信服；但在我們自己的小世界、小宇宙裡面，自己開心不開心、與人關係融洽不融洽，都是跟心有密切關係的。意識時時刻刻都在影響著我們，幸福、痛苦、和諧、矛盾等等都是它的作用，它一直都躲藏在後臺，操縱著我們的生活和思維。今天，我們一定要看清楚這個幕後策劃者的本來面目。

觀察的最好方法，就是把加行修法全部修完以後，修一遍上師瑜伽修法，最後觀想上師融入自心；或者將上師、佛菩薩觀想在自己前面，並祈請上師三寶加持自己能證悟空性，找到心的本性。祈請之後，就讓心靜下來。

然後思維：所有事物都是在一秒的千分之一、萬分之一的短暫時間中不斷地生生滅滅。在捨去前面的狀態，重新變成另一個狀態的時候，我們能找到過去的狀態嗎？決不可能。不但是心，包括外面的建築物等等，都只能留下一個過去的影子，以前的事物不可能重現。

有些人認為，愛因斯坦曾說過，物質到達超光速的時候，可以回到過去。其實這是錯誤的想法。任何一個物質都是這樣，過去的已經在這個世界上消失了，它再也不會回來，即使我們可以看到返老還童、時光倒流的景象，但那也只是產生了一個新的類似於過去的東西，而不是真正的重返過去。這就是“過去心不可得”最簡單、最低層的解釋。

然後，在這個世界上，根本就不存在什麼叫做現在的東西。就當下的這一秒鐘來說，也可以切割成無數個過去與未來的片段，但我們就是不可能找到一個現在。這就是“現在心不可得”。

那麼，未來是不是像演員躲在布幕後面，帷幕一拉開就出現在舞臺上一樣，躲在一個地方，等機緣成熟的時候冒出來呢？絕不是這樣。既然是未來，就尚未產生，所以也不可能存在。這叫“未來心不可得”。

精神的存在不需要空間，它哪裡都可以生存，和空間沒有太大的關係，但精神與時間卻有一定的關係。當心裡閃現出一秒鐘的“我要去賺錢”的念頭時，我們可以把這一秒鐘分解。在元素週期表裡面，第109號元素是“短命”的元素，它只會存在五千分之一秒，便馬上分解了。我們可以把一秒的時間分成五千、五

萬、五十萬或五百萬分之一……，最後會發現，時間在一再分解之後，會變得不復存在。大家想想，這樣分下去，最終精神真的會變成什麼樣呢？我們的意識又建立在什麼樣的基礎之上的呢？

在微觀世界，物理學給我們提供了非常好的證據。以前很多人認為，科學發達了，佛法就會崩潰；但事實證明，我們不但不需要顧慮科學的發展，反而非常感謝推動科學進步的科學家們。如果沒有愛因斯坦、波爾、普朗特、海森堡等物理學家們，給我們提供很好的科學證據來證明空性，即使佛法有一系列的完整理論，也沒有以科學理論來說服現代人那麼容易。如今，我們可以用科學來解釋佛教理論，任何人都無話可說。科學發達以後，給佛教帶來了非常好的便利，至少我這樣認為，也衷心感謝這些功勳卓著的科學家們。

我曾遇到過一個美國教授，是在某大學裡教藏傳佛教的。他說：我給學生講唯識宗，學生聽不明白的時候，我就問學生，你們知不知道海森堡的理論呢？當學生回答說知道以後，他就說：唯識宗所講的，就是海森堡量子力學裡講的。這樣，學生一下子就理解並接受了。

我們當然不能把海森堡的量子物理和唯識宗劃上等號，二者之間存在著很大的差距。但只有利用現代科學，才可以讓現代人

理解佛教；利用科學的力量，就能更好地弘揚佛法。無論科學也好，佛法也好，都是人類智慧的結晶。

學過物理或喜歡閱讀西方科普讀物的人都知道，任何物質最終都可以分解成能量。能量已經與通常意義上的物質概念完全不一樣，它沒有什麼固體的質礙。既然如此，則我們的肉體又是建立在什麼樣的基礎之上的呢？

雖然在西方哲學裡有一個無限小的說法，但這也是一種數學上的錯誤觀念。因為，它是一個脫離了客觀存在而無限膨脹的假設而已。我們以前講過，比如，重量有一公斤、十公斤的差別，就是因為其中的原子或更小的粒子數量有差異。這就說明，粒子不可能無限分小。雖然我們的思維可以將物質與時間無限細分，但這只是不符合實際的一種假設而已。

既然空間和時間都不能容納我們的肉體和意識，那麼，整個宇宙當中還有什麼讓我們存在的一席之地呢？這樣去思維的時候，就會深深地體會到，原來一切都像海市蜃樓一樣，只是一種無中生有的幻覺。

再比如，從遠處用肉眼看電視螢幕上的圖像，就是完整而清晰的，但如果用放大鏡去看，就變成了無數個紅、綠、白點等等，而不存在一個完整的圖像；如果再分析，最後就是一些長長

短短的波，也沒有什麼紅色或黃色了。所以，螢光屏幕上的圖案也是建立在錯誤幻覺的基礎之上的。

想在人類活動的空間中，找到一個絕對的真相；結果會發現，越是靠近真相，越是連我們自己的定義也確定不下來。

大家好好想想，我們的精神基礎是什麼？它存在還是不存在？如果說精神不存在，那我們的教育就沒有存在的價值了。比如說，如果精神真的是大腦的化學反應，那罪犯就不用關到監獄裡去接受改造，而只需在大腦裡換一個化學元素就解決了，就像有毛病而沒有意識的汽車出問題時不必關在監獄裡，而只需拿到修理廠更換零件一樣。這就說明，人是有精神的，而汽車沒有。如果精神存在，那它又是一個什麼樣的東西呢？

我們凡夫就是在這樣一個模糊的概念當中誕生、生存並死亡的，但我們現在不能再這樣糊塗下去了。

我們可以沒有錢，但不能沒有智慧，寧可當窮人也不能當愚蠢的人。什麼叫愚蠢的人？沒有讀書的人是愚蠢的人嗎？讀過書的不一定有智慧，讀過書的人當中也有很多做蠢事的，現在很多高科技犯罪就是不可否認的實例。六祖惠能大師雖然不識字，但誰也不會懷疑他是不是智者。所謂的愚蠢，就是對自己沒有一個定義，沒有一個準確認識。

## 2、修行

### (1) 修行的具體方法

自心原狀自然住。

如果前面的分析和觀察比較深入和透徹，就能深深體會到——心的本性是空性，是什麼也不存在的。

當深深體會到心本來是空性時，就不用去想其他的東西，而是在這個原始狀態中很自然地靜下來——什麼也不想，一切都融入到虛空當中，身體也很自然地放鬆，一動不動。如果能對空性有比較好的體會，就可以說對空性有一個初步的理解了。

如果觀察了，但還是模模糊糊的，對空性沒有明顯的體會，就從頭再觀察，一次不行，兩次、三次……反覆地觀察，直到生起空性感覺為止。

僅僅是心靜下來有沒有用呢？沒有用！有一個故事就很貼切地說明了這個問題。

在七、八十年前，色達出了一個非常偉大的大圓滿上師，他的弟子們也非常偉大。在動亂的年代，他的弟子也顯得與眾不同，表現出修行人不畏千錘百煉的高尚風範，可見他們的上師是多麼的了不起。

當時有一個人經常修禪定，在修了很多年以後，當他吃東西、走路的時候，也會一不小心進入一個狀態——就像電腦當機了一樣，在這個狀態下一動不動，甚至持續一、兩天都沒有問題，但卻始終沒有證悟空性的感受。

上師知道這個人修法出問題了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他——拍他的頭頂，大聲地吼叫，就是不讓他靜下來，還找了四個人負責監督，保證這個人在三年內不打坐，並要求修禪者在三年中念一億遍觀音心咒“唵嘛呢叭美吽”。其間，上師還經常把這個人和其他人叫到身邊陪自己下藏棋，以防止他進入禪定狀態。

由此可證，僅僅是能靜下來，也會變成證悟空性的阻礙。

證悟空性的智慧與心平靜下來相結合，是最理想的修法。證悟空性的境界能持續很久，就是止觀雙運——寂止與勝觀雙運，這是非常好的境界。其中最關鍵的不是寂止，而是勝觀——證悟空性。那個人就是缺少了最關鍵的因素，所以即使他的心非常平穩——很長時間沒有任何念頭——都沒有用。

早期很多居士很愛說一些神神祕秘的經歷——我昨天做了一個什麼樣的夢啊，我修行時前面發了一道什麼光啊，故而導致很多外界人士也認為佛教就是這些。



有一道光能解決什麼問題呢？你可以因此而解脫嗎？這和外道已經沒有差別了！一些氣功的書我也看過，裡面就講某某氣功大師坐飛機來的時候，一團光圍繞著飛機，一直飄到機場……。如果我們也這麼說，那佛教就變質、變味了。神通不能證明什麼，可能只是一種幻覺，沒有什麼用處。

藏地有過這樣的故事：有幾位修行人一起閉關修行，其中一個人莫名其妙地出現了一種神通，當他靜坐時，今天山下哪個人要來山上了，背了什麼樣的包，包裡裝了什麼樣的東西——優酪乳、糌粑還是肉，都看得一清二楚，他也經常給上師彙報。

有一天，上師把他叫到身邊，冷不防地把自己的念珠掛到他的脖子上，兩、三天以後，神通就沒有了。

修行就要修正規的修法，最主要的，就是要證悟空性。如果沒有證悟空性，單單心靜下來，是跟解脫沒有關係的；反之，如果證悟了空性，但心卻靜不下來，證悟空性的境界就不能持續，一會兒就冒出一個其他的念頭，證悟的境界就很容易被中斷。

## （2）修行的結果

若修穩固見心性。

居士的信心是比較好的，只是有些不夠穩定，比較盲目。

如果有了很好的信心，又修金剛薩埵懺悔了罪過，修曼荼羅等積累了資糧，在有點出離心和菩提心的基礎上下一點功夫，初步了解空性並不難。如果信心很強烈，就有可能突然頓悟。這樣的證悟，已經和密宗的證悟非常接近。但要讓它發展、成長，就要觀待自己的見解與精進程度了。

個別修行人是這樣的，沒有證悟的時候，非常渴望，天天都想著怎樣證悟，如果能證悟空性，那是多麼幸福啊！所以都非常努力。一旦證悟以後，一下子都好像大功告成了一樣，全都鬆懈下來，再也沒有進步。所以我想，讓證悟的境界成長、進步、持續發展，是非常重要的。

有些人以為，證悟了就是成佛了。其實，證悟離成佛還很遠很遠。只是在初步證悟以後，一般的煩惱可以自己解決，但這個智慧的能力畢竟很差，當遇到強力干擾的時候，我們就無法自制了。證悟空性的智慧是需要培養、成長的，等它慢慢增強之後，一切問題才可以迎刃而解。

### 3、行為

積累證悟的兩大因素：

#### (1) 增強信心

於師強信得加持。

米滂仁波切在這裡也說，在證悟以後，也要加強對上師的信心，經常修上師瑜珈。

密宗，特別是大圓滿的證悟，不在於聰明不聰明等其他因素，而在於上師的加持。要得到上師的加持，就需要信心，沒有信心是得不到加持的。

## （2）積資淨障

**積資淨障生悟心。**

修上師瑜珈的同時，要修曼荼羅、放生等積累資糧，並修金剛薩埵懺悔罪障。那樣沒有證悟的一定會證悟；證悟了的人，境界也一定會越來越明顯、清晰。

**故當精勤而修持。**

大家不要認為，大圓滿有很多了不起的方法，自己不修也可以證悟、成佛。其實，如果對空性一點體會都沒有，大圓滿恐怕是沒有希望了；反之，要是能有一些空性的體會，並勵力讓它不斷進步，我們可以推測，大圓滿的境界也終究會來臨。因此，希望大家能精進修持。



菩薩戒淺釋



## 一、總義

### （一）學受菩薩戒的重要性

在貪心熾盛、私念猖獗的這個世界，人人都為自己打算，甚至親戚朋友、兄弟姐妹之間，也是爾虞我詐、互相算計——錯誤的價值觀已經把所有的人情、品德、信仰等棄若敝屣，而把金錢奉若神靈。在這樣的環境下，能放棄自私去奉獻，如理如法地受持菩薩戒是非常難的。

正因為如此，所以佛經中會說，在其他佛剎中多世累劫積累資糧的功德，也沒有在娑婆世界裡受持戒律的功德大。因為像極樂世界那樣的佛剎，眾生的煩惱十分微弱，面對的誘惑也少之又少，在這樣清淨的佛剎裡持戒，就不是很困難，但在娑婆世界這樣的環境中就大不相同了。雖然只受持一兩條居士戒，比如，不殺生、不妄語、不飲酒等等還問題不大，絕大多數人也能做到，在持戒的過程中，也不會遇到很大的困難或太大的衝突；但菩提心、菩薩戒的出發點，是放棄自私去奉獻，這就非常難了。

人生是很短暫的，在這短暫的時間裡，如果只是以物質享受方面的幸福為目標，絲毫不考慮他眾與來世，那就跟畜生沒有差別。為了名利而付出一生所有的代價，其收穫卻微乎其微，這是多麼愚蠢與悲慘的結局啊！

事實就是如此，世間人認為有意義的事情，在佛菩薩看來，簡直不值得一提。就像從大人的角度去看幼兒的遊戲，會覺得天真幼稚、毫無意義一樣。不要說佛菩薩，就是修行層次比我們稍高一點的人，也不會把我們汲汲追求的東西看得多麼了不起。

思想層次不同，看問題的視角也大不一樣。從解脫或修行的角度來說，我們目前尚處於最低層，所以對問題的認識也是錯誤而片面的。隨著境界的逐步提升，看問題的清醒程度也會相應提高，最後只有佛菩薩才是最正確的——他們認為有意義的，才是真正有意義的；他們認為沒有意義的，就不值得去下功夫。

雖然凡夫還不能完全按照菩提心的要求去做，但誰也看得出它是非常偉大，值得花費精力為之奮鬥的。《入行論》云：“佛於多劫深思維，見此覺心最饒益，無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。”三世諸佛反覆研究以後，發現菩提心對眾生最有利。我們跟著佛的教導去修，就絕不會有任何錯誤。

發起菩提心、受持菩薩戒，是人生最重大的事情。佛經中也講過，只要有菩提心或菩薩戒，修行或解脫道路上最大的問題就已經解決了。所以，我們一定要發菩提心、受菩薩戒。

當然，在家人不可能完全脫離世間生活，適當地發展自己的事業和工作是需要的，但我們一定要清楚，世俗享受不是我們的

生存目標。我們的追求目標，是菩提心——成佛並利益眾生。成佛實際上是一種方法，就像電腦升級以後，可以更有效率地工作一樣；成佛的目的，也是為了更圓滿地利益眾生。假如沒有菩提心，建立在菩提心基礎上的所有事情——包括成佛在內——都無法成功。

當我們離開這個世界的時候，如果還是沒有菩提心、菩薩戒，這一生就白活了，來之不易的人身也就空耗了，那是非常可惜的！

大家有沒有想過，如果在修行體會方面始終是一片空白，大乘種姓成熟的標誌一直沒有生起，而我們很多人的人生，其中的五分之三或四都已經過了，剩下來的五分之一也會很快地飛馳而去。

在釋迦佛圓寂的時候，在場的阿羅漢因為了知輪迴的真相，所以都沒有哭。只有阿難，因為沒有證悟阿羅漢果位，所以悲痛欲絕、嚎啕大哭。釋迦牟尼佛告訴阿難：我很早以前就和你們說過，所有我們認為最珍貴、最心愛的，最終都將失去。

這句話提醒我們——圓滿的人生、修行的機會，也就佛陀說的最珍貴、最美麗的東西，都是會失去的。

儘管我們的物質生活不一定都很完美，但從修行的角度來



說，能值遇大乘佛法，有修菩提心的機會，就是非常完美的生命。但這個完美的生命也會失去，所以我們一定要珍惜，要重視菩提心。

現在很多人在怎樣賺錢、工作、發展事業方面，都有一整套的計畫；但怎樣提升自己的慈悲心和智慧，卻茫然無措。

要知道，去廟裡拜佛、燒香，並不是真正的學佛，而只是供佛。如果動機純正、發心清淨，則像某些宗教那樣拿錢去幫助窮人、照顧病人、救濟災民，也只是佛教中的一部分，而不是全部。佛教最重要的內容，是自利利他。除了修證以外，金錢、名利、地位都不能徹底地自利利他，所以，凡是佛教徒，都要重視修行。受持菩薩戒，也是修行的一部分。

佛經講過，沒有戒律，就不會有禪定；沒有禪定，就不會有無我的智慧；沒有無我的智慧，就不能斷除煩惱。戒、定、慧之間，有著密切的因果關係，其中缺少了一個因，就不會有後面的果，所以受菩薩戒很重要。

很多居士喜歡供護法、修本尊，幾乎沒有一個人不問：我的本尊是哪個？但我認為，修本尊現在還不是很重要，如果沒有出離心和菩提心，即使修本尊，本尊也不會理我們，修了也是白修，沒有什麼意思。

修護法也是一樣，在沒有出離心、菩提心的前提下修世間護法，或許可以得到一些臨時、短暫的幫助。比如，事業順利、生意興隆等等，但世間護法卻無法讓我們得解脫。至於出世間的護法，如果沒有出離心和菩提心，就根本沒有辦法修。因為沒有出離心和菩提心，所修所做的一切都是世間法，出世間的護法不喜歡我們修世間法，所以不會幫助我們。

只有當出離心和菩提心修好以後，想修什麼法都很容易，而且都會成為解脫之因。

但如果受了菩薩戒，卻對菩薩戒的學處一無所知，就有可能今天受戒明天犯戒。所以，了解菩薩戒的大概內容，也是很重要的！

## （二）傳戒者的要求

傳戒的善知識需要具備三個條件。首先，就像傳授別解脫戒的人必須具備其所傳授的戒體一樣，傳授菩薩戒者也一定要有菩薩戒；第二，通達大乘佛法；第三，傳戒過程中，能聽懂傳授菩薩戒儀軌中相關問答的詞句內容，能如實表達儀軌的詞義。這是傳戒者的基本要求。第一次受戒時，應該在具有上述條件的善知識面前受。

但也不是只要有願菩提心，就可以在其座前受菩薩戒。不行

六度，對度化眾生不是很積極、很投入的人，即使有願菩提心，也不能當作受菩薩戒的善知識。

宗喀巴大師也說過，他十分感謝釋迦牟尼佛允許後人在佛像前，或者觀想佛菩薩來受菩薩戒。因為找一個真正有菩提心的大乘善知識很難，雖然在知識方面，精通佛教三藏十二部的人很少，但比較聰明的人學上七年八年也可以懂得一部分，所以不是很難。從漢地三步一磕、五步一拜地到五臺山、拉薩也不是很難。但有真實無偽的菩提心很難；即使有，那些善知識也不會向別人表示自己有菩提心。如果佛陀一定要我們在真正的大乘善知識面前受戒，那就算我們的菩提心發起來了，也很難得戒。所以建議你們先在佛像前觀想受戒。

### （三）受戒者的要求

菩薩戒不同於別解脫戒，別解脫戒只有人可以受持，人以外的眾生，則不能得到別解脫戒的戒體；而菩薩戒在受戒者種類方面沒有什麼限制，只要對大乘佛法有信心，具有菩提心，願意受菩薩戒，任何眾生都可以受。

關於受菩薩戒，龍樹菩薩和無著菩薩的傳承與戒條有些不同。按照無著菩薩的要求，只有在別解脫戒的基礎上，才能受菩薩戒；而龍樹菩薩的傳承卻沒有這樣的要求。

但無論如何，二者的實質內容是一樣的。無著菩薩所說的“別解脫戒”的意思，不一定是指別解脫戒的真實戒體，而是說必須按照別解脫戒的要求去做——斷除殺、盜、淫、妄、酒等等。如果一條戒都不能守，而隨意殺人、偷盜，就沒有辦法受持菩薩戒。所以，在受菩薩戒之前如果有居士戒，那就很完整；即使沒有受居士戒，也不成問題，因為受菩薩戒的時候，同樣也受了不殺生、不偷盜等戒條，所以沒有太大差別。

最理想的次第，是先受居士戒；然後精進修持菩提心，在自認自己有菩提心時，再受持菩薩戒；在菩薩戒的基礎上，再受持密宗誓言——灌頂。

#### （四）受戒方法

依照龍樹菩薩的傳承，菩薩戒的受戒方法有三種。

第一種，是在具備上述三個條件的善知識座前受持。

第二種，是在加持力非比尋常的佛像前受持。

雖然每尊佛像都有加持，但加持力卻千差萬別。比如，拉薩大昭寺的釋迦牟尼佛像，就有著無與倫比的加持力。除此以外，很多古老的寺廟裡面，也藏有真身舍利。供養佛舍利和真佛的功德完全等同，在佛的真身舍利前發願，與在佛的真身座前發願也是一樣的。

第三種，在沒有善知識與佛像的情況下，根基比較好、善根比較成熟的人，可以觀想諸如皈依境之類的三寶福田而受持。

無著大師的菩薩戒比較嚴格，他說：如果實在找不到上師；或是在尋找善知識的路途當中有生命危險，或是在路途當中有可能犯其他的根本戒，就可以在家裡觀想受戒。除此以外，還是要在善知識面前受持。

在《慧燈之光》（慧光集〔26〕）裡面，有《自受菩薩戒的方法》。在《喇榮課頌集》裡面，也刊錄了受持菩薩戒的念誦儀軌。依照後兩種方式受戒的人，可以按此儀軌念頌。

請注意，佛陀沒有開許可以選擇受持同層次菩薩戒中的戒條，比如在中等根基的四條戒裡，只受持其中的兩條，其他的不受，而只能在上等根基、中等根基、下等根基三種戒律當中選擇。如果選了其中某一層次的戒體，就必須守持該層次的所有戒條。

### （五）受持菩薩戒的基礎——菩提心

很多佛教徒會說自己學的是大乘佛法。而大乘佛法的基礎，是發菩提心。沒有菩提心，就不叫大乘佛法。要發菩提心，就要守菩薩戒。沒有菩薩戒的戒體，菩薩的修法、智慧、基礎就不存在，所以，大乘行人不僅要發菩提心，還要受菩薩戒。

漢地有三壇大戒的儀軌——沙彌戒、比丘戒、菩薩戒都一起傳授。以這種方式受菩薩戒非常好，但有兩種人卻不能得到菩薩戒的戒體。第一種，是只發願菩提心——為度化一切眾生而發誓成佛，卻不想行持菩薩學處——布施、忍辱等六度的人；第二種，是連願菩提心都沒有，也就是根本沒有發菩提心的人。

請注意，菩提心跟菩薩戒是有一定差別的，願菩提心和願菩提心的戒體不一樣；行菩提心和行菩提心的戒體也不一樣。願、行菩提心，只是在心裡發心而已，是菩提心，但還沒有形成戒體。把它們轉變成戒體以後，就叫做菩薩戒。

願菩提心，是受持菩薩戒的最低要求。在沒有受菩薩戒之前，一定要有菩提心，僅僅了解菩提心還不夠，還要有一定的修行，在修持了慈心、悲心等菩提心方面的修法之後，才可以受三壇大戒中的菩薩戒。

比如，在沒有出離心的前提下，受居士五戒等別解脫戒，也不能得到真正的戒體，而只能得到一種屬於世間法的戒體。只有具備了出離心，所受的戒才能成為別解脫戒。同樣，在沒有願菩提心或沒有修菩提心的情況下受戒，雖然屬於一種善法，也有一些善根——從此斷除菩薩戒的違品當然很好；但這還不算大乘菩提心，所以即使受戒，也只是一個形式，而不能得到戒體。因

為菩薩戒建立在菩提心的基礎之上，沒有菩提心的基礎，就不可能得到菩薩戒。就算到釋迦牟尼佛或觀世音菩薩座前受戒，也不會得戒。

由於缺乏佛法方面的關鍵知識，我們往往會做出自以為是正法，而實際上卻不如法的行為。比如，在沒有出離心的情況下受居士戒，自以為得到了別解脫戒，實際上卻沒有；在沒有發菩提心的前提下受菩薩戒，自以為得了菩薩戒，實際上也沒有等等。

誰都知道，做工作上的事情，也要講究次第或順序，如果違背了此一原則，就連很簡單的世間法也做不成。佛法尤其如此。既然佛菩薩給我們制定了修行次第，修行的時候，就要按照佛菩薩的要求去修。如果不依照次第，我們的修行也不能成為正法。所以，我們不必急著受菩薩戒，而應先修菩提心。

### （六）生起願菩提心的因素

那麼，怎樣才能生起願菩提心呢？

佛經裡主要講了五個因素：

第一，是依止大乘善知識，這是最關鍵的。沒有大乘善知識的引導，我們不可能在根本沒有聽過大乘佛法的情況下主動發菩提心，因為我們的生活環境、文化背景裡沒有菩提心方面的教育。我們的文化，都是圍繞著吃、喝、玩、樂，是以自私為中心

而建立的。在大乘善知識的帶動下，我們才能發菩提心，走上真正的菩提道。否則，僅憑自己的力量，很難走上大乘之道。

第二，是菩薩種姓。本來，每個眾生——包括昆蟲之類的小生命，都有佛性如來藏，但這個佛性要變成菩薩種姓，並進一步成熟，就需要前世的因緣和善根，以及大乘善知識的引導。否則，菩薩種姓就不會成熟。

以什麼標誌去衡量菩薩種姓成熟沒有呢？

菩薩的種姓有兩種：一種是智慧的種姓；另外一種是慈悲的種姓。

《入中論》裡講過，對空性有特別的興趣，一聽到大乘佛法裡面的空性、大中觀、光明，不但能理解、不排斥，還會非常激動——汗毛豎立，眼淚直流，有這樣的標誌，就說明大乘智慧的種姓成熟了。

在聽到菩提心、利益眾生、放棄自私等大乘佛法的關鍵字句，與大菩薩們的高尚行為時，激動萬分——涕泗縱橫、心潮澎湃，就說明慈悲心的種姓成熟了。

此處所講的種姓成熟，不是指生起真正的菩提心，故而還算不上是真正的菩薩，但已經離菩提心或者菩薩很近了。就好比早晨太陽還沒有出來時，僅能看到東邊的曙光，但還不能看到光芒



四射的太陽一樣。

我們可以自我衡量一下，自己到底有沒有這樣的經歷。僅僅一、兩次不算，倘若經常如此，就可以證明自己的大乘種姓成熟了。

如果對空性和利益眾生沒什麼特別的感受——無動於衷、充耳不聞，則大乘種姓成熟的曙光都沒有出現，離生起菩提心還有比較遙遠的距離。這就需要精進努力地積累資糧、懺悔罪障，否則就很難成熟大乘種姓。

慈悲種姓成熟的人，聽了世俗菩提心方面的法，然後再去修，就很容易生起不造作的菩提心；智慧種姓成熟的人聽了空性法門，並遵照修持，至少不久就可以初步證悟。所以，如果發現自己有種姓成熟的標誌，就要趁熱打鐵、再接再厲，爭取早日證悟，生起真正的慈悲心與菩提心。

很多人在修行或做其他事情時，經常會諮詢空行母、瑜伽師，自己該如何行事。我們不需要去問，自己該做什麼、不該做什麼，釋迦牟尼佛都說得清清楚楚。雖然該做的不一定都能做到，不該做的未必都能放下，但這只是自己的問題，在這些關鍵問題上，沒有必要去問誰。任何一個空行母、瑜伽師，都不可能超越釋迦牟尼佛的智慧。如果有了種姓成熟的標誌，不用問誰，

自己肯定已經與菩提心——勝義菩提心和世俗菩提心僅有一步之遙，只需乘勝追擊就可以成功了；如果沒有發現這些標誌，就算空行母、瑜伽師說你明天成佛也沒有用。

修行的問題，一定要用佛經——佛的智慧、佛的教導來衡量、印證與判斷。《大藏經》裡那麼多的經論，就是我們的指路明燈。

第三個因素，是資糧。任何一個在大乘發心的基礎上做出來的善事，無論是在聞思修方面還是其他方面，都叫做資糧。資糧包括前世所修的資糧與今生所修的資糧兩種。依靠資糧的力量，我們才有可能生起菩提心。

第四個因素，廣聞大乘佛法。很多人聽過《入菩薩行論》和《菩提道次第廣論》，這兩部論典都是非常關鍵的大乘論典。《入行論》從頭到尾一直強調的都是菩提心，《廣論》雖然不是自始至終都講菩提心，但有相當一部分內容也是講菩提心的。學了這兩部論典，對大乘佛法的全貌應該會有一個基本的概念，用於指導實修，也是足夠的了。

如果想進一步學習，也可以看看大藏經裡的其他大乘經論。

第五個因素，就是修行——反反覆覆地修持與菩提心有關的慈、悲、喜、捨四無量心，這樣獲得的菩提心會非常穩固。

在五個條件都具備的前提下，生起願菩提心和行菩提心不是很難。在沒有生起不造作的菩提心之前，受菩薩戒只能積累一些善根，卻沒有什麼實際意義，所以一定要設法儘早讓自己生起菩提心。

### （七）三種菩薩戒

菩薩戒可以歸納為三種，在三種菩薩戒裡面，包含了所有大乘佛法的修持。

第一種菩薩戒，叫做禁止惡行戒，也就是禁止、斷除違背菩薩戒行為的戒。小乘別解脫戒就包含在這條戒當中。

大乘同樣也有別解脫戒，它與小乘別解脫戒的差別，主要在於發心。小乘行人僅僅是在出離心的基礎上受戒，其最後要達到的目標，是自己證得阿羅漢的果位；大乘行人不僅要有出離心，還要有菩提心，在菩提心的基礎上不盜、不殺、不妄語等等。最後達到的目標，是成佛並圓滿地利益眾生。

大乘和小乘在出家的戒律方面也有一些區別，小乘出家人在具備所有犯戒條件的情況下犯了根本戒，是不能恢復的，至少今生不能恢復。大乘佛法規定：如果有不造作的菩提心，不但在家人的戒律可以恢復，而且出家人的戒律也可以恢復。

這是大乘佛法和小乘佛法在別解脫戒方面的差別。

藏傳佛教不管是受在家還是出家的別解脫戒，本身儀軌中都有發菩提心的內容，所以這些受戒儀軌屬於大乘受戒儀軌，但倘若受戒者自己沒有發心，僅僅念儀軌還是沒有用。

另外，禁止惡行戒中還包含了菩薩不共的戒律。比如，從文殊菩薩傳到龍樹菩薩，再從龍樹菩薩傳到寂天菩薩等等的，名義上有十八條，實際上有十四條的禁止惡行戒；或者從彌勒菩薩傳到印度的無著菩薩，然後從無著菩薩、世親菩薩、阿底峽尊者再傳到西藏的四條根本戒，這些都叫做禁止惡行戒。

第二種菩薩戒，叫做攝善法戒，也就是廣行善法戒——為了成佛而廣行菩薩道的戒條。

這條戒律主要是指自己的聞思修。在菩提心的基礎上修任何法，做任何善事，都屬於這條戒。

第三種菩薩戒，叫饒益眾生成。主要指的是利益眾生，而不是自己的成就。

三條戒的順序安排，也有一定的道理：

在剛開始學佛時，首先要放棄惡行——殺、盜、淫、妄、酒等等。如果不放棄，仍然肆無忌憚地行持與菩提心嚴重違背的殺、盜、淫、妄，就無法發菩提心！在斷除惡行以後，我們的行為會規範一些，所以第一個要放下的，就是殺、盜、淫、妄等惡行。

當我們把粗大的惡行放下以後，是不是就足夠了呢？不是。在戒除惡行的基礎上，還要廣行菩薩道，特別是聞、思、修。通過聞思修來提高自己的覺悟境界以後，才能更有效地利益眾生。

以前的修行人都認為，普通修行人先不要急著講經說法，而是選擇一個比較適應的環境自己修行。在菩提心、證悟空性方面都有一定力量的時候，才可以去利益眾生。

關於講經說法，佛經上也講過：在市場或其他場合看到魚、鳥等很多眾生的時候，給他們念緣起咒與緣起咒翻譯以後的意思：“諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。”或者在山上修行的時候，觀想周圍的每一棵植物——花、草、樹木等等跟自己一起念緣起咒，然後迴向一切眾生。在這個偈頌裡面，包含了整個佛法的戒、定、慧三學。念誦緣起咒，也可以算作法布施，普通人的法布施就是這樣。

在修行次第上，佛陀有著非常嚴格的要求：自己沒有成就的人，不能使眾生成就；自己沒有解脫的人，不能使他人解脫；自己沒有斷除煩惱的人，不能使他人斷除煩惱，這是一個原則。雖然最終的目的，是利益眾生、度化眾生，但要達到這個目的，也需要一個過程。即使今天發了菩提心，明天也不一定利益眾生，畢竟自己還沒有利益眾生的能力。如果現在去利益眾生，雖

然發心很好，但因為沒有能力，所以一遇到困難就會望而生畏，而且有可能退失菩提心，從而導致修行上的嚴重障礙，所以佛不讚歎過早利益眾生。所以，我們目前的首要工作，是提高自己利益眾生的能力，故而要攝受善法。

世間人卻與此相反，從來不想想怎麼提升自己利益眾生的能力，而是整日琢磨著：我的電腦要升級；我的職位要提升；我要賣掉舊車，換一輛新的高級轎車；我房子太小、太舊、環境太差，我要買一套新房子，始終考慮的都是身外之物的升級。

佛陀教育我們，身外之物升級不升級並非事關重大，最重要的，是要給自己的身心兩方面升級。

怎麼升級呢？首先學習升級的方法，這叫做聞思。聞思好了以後，就去修行，修行就是給自己的身心升級。當有力量面對普通人不容易面對的問題時，就可以適當地利益眾生。真正利益眾生的標準，是證到初地的時候。

修學菩薩道，受持菩薩戒一般是不能公開的，因為現在的人都只會考慮自己的利益，當他們知道菩薩不圖回報地放下自私去利益眾生的行為時，不但不能理解，甚至還會產生反感，繼而誹謗、攻擊。菩薩道是很偉大的法門，對菩薩道產生反感或誹謗的人必定會墮地獄，所以菩薩戒、菩薩的學處一般不能公開。

我認為，在現在這樣的社會，菩薩的學處更不能公開。比如，假如一個單位有一個人發了菩提心，而其他人都不能發菩提心，一旦他公開自己的發心，別人就會覺得他與大家格格不入，繼而因成見而形成衝突，所以，在外表上，我們還是要隨順世間。

在隨順世間方面，佛陀也會示現一些方便：本來佛陀早已抵達不受衣食控制的境界了，但他表面上仍然會像常人一樣吃東西、穿衣服，生病的時候還要吃藥等等，這樣世間人就會對佛產生一種親切感，認為釋迦牟尼佛也是人，離我們很近，他可以做到的事，我們也應該可以做到。這樣大家就會主動隨學佛陀。

如果釋迦牟尼佛的表現像神仙一樣超凡脫俗，大家都會覺得：佛陀是不食人間煙火的神仙，他的境界太讓人望塵莫及了，我們凡夫是做不到的，從而拉開了佛陀與眾生的距離。很多人在佛法上不努力，也與這些原因有關。

所以，在不恰當的場合或者有必要的時候，該保密的還是要保密，該隨順別人的還是要隨順。不過，如果感覺對方有可能接受，甚至有可能學佛，在同事、同學之間講一些佛教道理，宣說一點佛的偉大思想也未嘗不可。公開還是不公開，要視實際情況而定。

饒益眾生戒為什麼要放到最後呢？雖然這是菩薩修行的唯一目標，但實際上還是要到修行有一定成就的時候，才能真正利益眾生，在此之前雖然有想法，但能力還很欠缺。

全世界六十多億人中又有多少能真正做到毫不利己，專門利人呢？能在利己的同時利益一部分人，就已經很不錯了，更不要說利益所有的人，甚而所有的生命。與所有的生命數量相比，人類所佔的比例是極其微小的。僅僅想利益全人類，都是難乎其難的，要想利益所有的生命，更是普通凡夫所無法企及的境界。

要承擔這麼偉大的事業，一定要首先提升自己，所以佛陀就把饒益眾生戒放在了最後。

作為非專業的外行去看佛經，就很難領悟其中的次第。比如，為什麼六度中布施在最前面，持戒在後，智慧在最後？這些順序不是隨便制定的，其中都蘊含了很深的意義。只有真正的善知識講解以後，我們才會明白。這三種戒律的順序規定，就是基於這樣的理由，我們修行的時候，就要按照次第來修。

## 二、細說菩薩戒

菩薩戒分三個層次，分別是針對利根、中根和鈍根修學者的。



第一種，是龍樹菩薩所說的戒律。這種戒名義上有十八條，實際上是十四條。在此基礎上加上不捨願菩提心和行菩提心兩條戒後，名義上就成了二十條戒，其實是十四條戒加上最後兩條，一共十六條戒。

第二種，是無著菩薩所說的戒律。從動機或發心的角度來說，只有四條戒；但從行動的角度來說，還是可以分成八條戒。雖然中根者的戒條比上等根基的少一些，但受持起來也不一定很容易。

雖然二十條戒和八條戒在戒目的條數上有所不同，但實際上二十條戒也可以歸納在八條戒中。

第三種，是下等根基者的戒律。只受持願菩提心——為了度化一切眾生而發誓成佛的決心。

在沒有受戒之前，首先要了解每一個戒條。然後根據自己的情況選擇受哪種戒。

這些戒律都是佛制定的，只有以佛經為依據，才能確定是否會犯戒。除了佛以外，任何人都沒有資格修改或制定戒律。在《集學論》、《入行論》等論典中，收集了大量菩薩戒方面的教證，如果想廣泛、完整地瞭解菩薩戒，就要學習這些論著。此處由於篇幅有限，我們暫時不引用佛經教證。

## （一）下等根基者的學處

首先，下等根基的戒需要具備兩個條件。第一，要有堅定不移的度化一切眾生的念頭。這個念頭源自於真正的慈悲心。第二，為了利益眾生，自己一定要成佛。成佛以後，才能給所有眾生指一條解脫之路，並最終讓他們獲得解脫而成佛。這兩個決心必須是不造作的。

有了願菩提心以後，無論吃飯、上班或做其他事，都要儘量再三思維，不能忘失菩提心。每天都要把修菩提心的善根供養諸佛菩薩，並祈請諸佛菩薩把自己供養的善根迴向眾生，同時發願：但願以此善根的力量，能讓所有眾生早日成佛，往生極樂世界等等。

這個學處的緣起，是一位國王。這位國王經常被俗事纏身，可謂日理萬機，實在無法受持太多的戒條。釋迦牟尼佛告訴他：“雖然你有很多事情要處理，平時非常忙碌，但你也可以學一條學處——只要你時刻修願菩提心，隨喜諸佛菩薩的所有功德，將隨喜的善根供養給佛菩薩及聲聞緣覺，祈請佛菩薩將此善根迴向一切眾生，僅僅依靠這條戒，也可以圓滿成佛的資糧！”

現在很多人雖然不是國王，但也像國王一樣忙碌。所以，也可以這樣先受一條戒，有進步以後，再受其他戒。

儘管相對而言，願菩提心發起來比較容易，釋迦牟尼佛也說這是最簡單的，但對我們來說也並非易事，要真正發起不造作的願菩提心，還是需要通過依止大乘善知識聞思修行，積累眾多資糧才行。

無論如何，我們也要克服一切困難做到這一點。如果連這一點都做不到，就根本沒有辦法進入大乘佛門。倘若此生沒有機會進入大乘佛門，什麼時候才有這樣的機會呢？一萬年、十萬年、百萬年、千萬年之後，有沒有都很難說。所以，今生至少要打一個基礎——能夠證得初地，或者成佛當然是最理想的；退而求其次，至少也要生起願、行菩提心。否則問題就非常嚴峻了。

我們不能忘記，一切都是無常的。如果在了知菩提心的利益之後，卻一拖再拖、死不著急，總念叨著手頭永遠處理不完的雜事。總想著現在還不著急，等事情處理完以後，再修菩提心也為時不晚，那就是無常沒有修好的標誌。所以，我們一定要珍惜這個修菩提心、受菩薩戒、行菩薩道的機會。

說實在話，在家人完全沒有錢財，生活會很困難，但這也不是大問題，最基本的生活怎麼都能湊合。最大的悲哀，是沒有慈悲心和智慧。雖然錢與權暫時可以解決一些眾生短暫的痛苦，比如，放生、布施等等，但用錢財給他眾帶來的幸福也是微不足道

的，在最關鍵的問題上，錢是無能為力的。只有智慧和慈悲心給自他雙方帶來的幸福，才是真正的幸福，永久的幸福。

無論千萬富翁還是國家元首，假如缺乏了慈悲心、菩提心和智慧，不但沒有下一世的成就，連今生的錢財也不會給他們帶來什麼幸福。我們經常會在電影、電視與報紙的新聞裡看到這方面的報導，這些都是活生生的修行材料。

我們不能因為經書上說是這樣，就認定是這樣。經書上說的當然很重要，但最關鍵的，是要在現實生活中收集修行材料，這個力量才是最大的。

所以我們務必要往這方面努力，聽聞大乘佛法，然後投入地修行！否則我們永遠都不會成就。除了佛菩薩的化身以外，普通人都有很嚴重的毛病——煩惱、自私、我執。世上所有不好的事情，包括兩次世界大戰在內，都是自私心導致的。如果沒有清除自私心，以後的世界會更可怕！

雖然我們沒有辦法讓全世界的人都接受佛法，但我們自己必須接受。接受並不是僅僅相信與不排斥，而是要修行，把佛宣說的智慧與慈悲融合在我們心裡。如果不修行，就不能解決任何煩惱。

## （二）中等根基者的學處

中等根基的菩薩戒只有八條，歸納起來是四條。因為八條戒

中每兩條戒的動機是一樣的，只是行為有所不同。從動機的角度來說，是四條戒；從行為的角度來說，就是八條戒。

無論任何戒，只有當犯戒對境、心態、行動、結果，四個條件完全達到了犯戒的規定標準時，才會是一個完整的犯戒。只要其中一個沒達到，都不算徹底犯戒。

下面分別從這四個方面，講解中等根基的八條菩薩戒的犯戒界限：

1、為了獲得財物和恭敬，而自我讚歎；2、貶低他人。

### （1）對境

這條戒的對境有兩個：一個是聽話者；另一個是所講內容。

首先，聽話者必須是人類，而不是天人或其他眾生。同時，聽話者還要符合三個條件：第一，精神正常；第二，能理解對方說話的意思；第三，自己能說話，不是聾啞人。

所講的內容，就是自己的功德和他人的過失。無論自己有沒有功德，他人有沒有過失，只要在堪為聽話者的人跟前讚歎自己、誹謗他人，就有可能犯戒。如果這些功德和過失不具備，那就還要加一條撒謊、說妄語的罪過。

## (2) 心態

讚歎自己與貶低別人時的心理狀態，稱為心態。

為什麼讚歎自己、貶低別人呢？就是因為貪圖財產、恭敬和服務。如果沒有其他目的，只是像某些世俗人一樣認為金錢、財產很了不起，故而貪戀財產，那就有可能犯戒。

若是在沒有絲毫自私心的前提下，為了供養三寶，解決窮人的生活問題或捐錢放生，而做一些貪財之事，譬如為了不讓世人把金錢浪費在毫無意義的事情上面，讓對方把錢捐給自己用於慈善事業，而適當地讚揚自己的工作，也沒有一點問題。另外，如果某人亂用信徒的錢，也是有果報的。在這種情況下，為了阻止對方造惡業而貶低對方，也不會犯戒。

在發心上面，菩薩戒和別解脫戒有著很大的差別。比如說，小乘比丘戒規定，比丘不能摸金銀珠寶，更不能接受金銀珠寶。因為佛在世時，還沒有紙幣，所以沒有規定不能摸紙幣。至今南傳佛教的很多比丘還是這樣，去買東西時，付錢的時候不會親手摸錢，而是把錢包放在櫃檯上，讓賣東西的人自己去拿。雖然他身上還是有錢，但他自己不會去摸。更保守的做法，是從來不摸錢，也沒有錢。要出國的話，機票由信徒買；住酒店，手續是信徒辦，所以也不需要管錢。

但是大乘佛法規定，如果有人供養金銀珠寶而不接受，就犯了一個支分戒。

為什麼小乘認為接受金銀珠寶是犯戒，而大乘認為不接受是犯戒呢？因為小乘所有的修行，都是為了自己，所以多一事不如少一事。作為修行人，如果為自己而擁有太多財物就是過於腐敗，所以釋迦牟尼佛就制定了這樣一個戒律。

寂天菩薩在《集學論》中講過，作為真正的大乘修行人，其所有的財產，都是為了眾生。同樣的錢，在其他人的手中，不一定對眾生有什麼好處；如果在菩薩手中，就可以產生無窮的利益。無論是出家人還是在家人，事情多了好還是少了好，關鍵是看動機。如果動機是利益眾生，則事情越多越好；如果是為自己，則越少越好。

為了眾生的利益，不但可以貪財，而且可以偷盜。比如說，如果一個人快要餓死了，自己也沒有任何食物或錢財，那就可以去偷有錢人的食物或錢財，只要自己沒有享用，全部用於布施，佛陀也是允許的，一點也不會犯戒。雖然偷東西被人發現會損害自己的名譽，但也不考慮自己的名譽是否會受到損害，只是一心一意地為了利益他眾而不顧一切，這不但不是犯戒，而且是真正的菩薩行為。

貪圖他人的恭敬也要看情況。如果是為了度化某些眾生，讓他們在某些場合看到自己受人恭敬，從而推測自己一定有什麼特別的功德，繼而願意聽從、跟隨自己學佛，在這種發心的前提下追求恭敬也沒有什麼。如果只像某些世俗官員或古代國王的想法那樣，為了達到自己高高在上、目空一切的目的，而去接受他人的恭敬，就有可能會犯戒。

### （3）行動

說讚歎自己、貶低他人的話，就會犯戒。

從行為的角度來說，這條戒可分為兩條，讚揚自己是一條戒，貶低他人又是一條。只要違犯其中一條就會犯戒。

這些都是日常生活中時常容易發生的問題。大家務必謹慎！我們通常認為守居士戒難，但別解脫戒的殺生對象，並不是指所有的生命，而只是殺人等等，所以並不是很難守。守持菩薩戒的難度比別解脫戒大一些，到了密乘戒，那就更難了。戒律的層次不一樣，難度也會逐步提升，功德也隨之而增長。但如果有決心、有毅力，守持這些戒條也不是無法做到的。

另外，以書面的方式自讚毀他，效果也應該一樣。

比如說，寫一個宣傳自己的傳單或所謂的傳記，倘若動機不良，就會失壞菩薩戒。



不過，讓大家可以緩口氣的是，在佛經的戒條細則當中，“貪圖”旁邊還有“嚴重”的字眼。也就是說，只有嚴重地貪財、貪他人的恭敬，才會犯戒，不嚴重就不會犯戒，所以我們也不需要對菩薩戒望而生畏。

#### （4）結果

當對方聽懂或看懂自己的意思以後，就會犯戒。

如果是在聾啞人跟前說這些話，即使以為對方能聽懂，但因為對方沒有聽懂，其中一個條件不具備，就沒有犯戒。但如果說話的對象，是一個解言知語的正常人，能理解自己在說什麼，並且也理解了，那就會犯戒。

這條戒如果分成兩條，則在對境、心態、結果上沒有什麼差別，只是在行動上有所不同：一個是讚歎自己；另一個是貶低他人。在八條戒中，這是第一條戒和第二條戒；如果分成四條戒，則是第一條戒。

### 3、以吝嗇心拒絕財布施；4、以吝嗇心拒絕法布施。

#### （1）對境

此戒條的對境需要具備三個條件：第一，對方確實需要得到財布施和法布施；第二，如果自己拒絕布施，對方在其他地方

獲得法和財產的可能性非常小，至少目前沒有人給他做類似的布施；第三，對方一心一意求財和法，並沒有其他目的和想法，只是為了修法或獲得一點食物和錢財。

針對這樣的對境，如果不給錢或不傳法，就有可能犯戒。

不過，現在要錢的人有很多種類，目的和手段也各不相同——有真需要錢的，也有不那麼急需的。假如明知對方並非因為窮困，只是出於貪婪而乞討，實際上根本不需要自己布施，或輕而易舉地就可以從其他管道得到錢財，則拒絕也不會犯戒。

另外，在別人要求傳法時，如果知道對方祈求傳法懷有其他不可告人的目的，或認為自己給對方傳法沒有任何必要，則不傳也不會犯戒。

以上兩種人，都不是犯戒的對境。

還有，如果對方索要的東西，是武器、毒品等，不但對對方沒有利益，還會傷害其本人或其他人的東西，則拒絕也不會犯戒。

另外，只有在被索求者擁有對方所求之法或財物，並且不願布施的時候才有可能犯戒。假使前面講的條件都具備了，但自己都身無分文，或根本不懂法，那不給錢或不傳法也不會犯戒。

佛陀特別強調過：犯戒的界限，是能做、應該做的事情不做。如果不能做、沒有能力做的事情，則不做也不會犯戒。任何戒律的制定，都不會強人所難，讓守戒者在無從選擇的情況下被迫犯戒。

## （2）心態

沒有任何其他原因，只是因為吝嗇而捨不得布施，就會犯戒。

如果認為：我把錢給他，他就會去幹壞事，那樣對他的今生來世都有傷害。在這種情況下不布施也不會犯戒。

傳法也是一樣。

如果認為：這個法傳給他，對他沒有什麼意義和好處。

或者考慮到：我給他講了兩句之後，他就會到處炫耀說：“我是某某的關門弟子”，“誰的法衣傳給我了”等等，雖然只有過去的禪宗才有傳法衣的傳統，藏傳佛教從來沒有這樣的說法，但對方為了自己的目的，仍然有可能會自我吹噓，則拒絕也理所當然。

現在經常會聽到有人說：“某某金剛上師的鈴杵傳給誰了”，言下之意是說：這個上師的法脈交給他了，他有資格到各

地傳法了。

在這些方面，我們還是要頭腦清醒一點，聰明一點。一方面，居士的信心都很強。從信心的角度來說，這是非常好的現象；但從另一個角度來說，缺乏智慧的信心也會導致一些問題，甚至有時候會變成迷信。所以，我們要有邏輯思維的能力，合理合法地選擇，才是真正的學法。

對於那些不是為了修行，也不是為了利益眾生，只是想去騙錢，達到私人目的的人，即使拒絕傳法，也不會犯戒。

但如果不傳法的原因，是因為吝嗇，那就會犯戒。

依照世俗人的做法，有些傳統上的藥物配方、手工技巧，是不會傳給外人的，即使要傳，也是傳給自己的兒子、孫子等等。這種情況藏漢各地都有。

如果掌握這門手藝的人受了菩薩戒，在別人前來學技術的時候，他心裡想的是：我不傳給他，這個訣竅就只有我一個人獨自擁有；只要我一傳出去，我的獨門手藝就不再罕見稀有，也不會有什麼價值，因為別人也會了，我可不願意傳給他！這樣就有可能犯戒。

### （3）行動

只是拒絕、不傳，就會犯戒。不一定要說“我不傳給你”，“我沒有錢布施”。

戒律規定，該做的沒有做，或不該做的做了，都稱為行動。

### （4）結果

求法的人來了，自己最終沒有傳；或有人來討要錢財，自己也沒有給，就是最終結果。

雖然在此之前，當事人一直在朝著犯戒的方向發展，但還不算徹底犯戒。只有結果出現之後，才算是徹底犯戒，其他戒律也是這樣。

從行動來分，這條戒律也可以分成兩條：第一條，是拒絕財布施；另一條，是拒絕法布施。按四條戒來算，這是第二條戒；按八條戒來說，這就是第三和第四條戒。

我們在日常生活中，經常會遇到這些情況。即使目前我們還沒有受菩薩戒，還不需要為此操心，但總有一天我們還是會受菩薩戒，所以從現在開始，就要養成良好的習慣。就算沒有菩薩戒，違犯這些戒條的規定也是不對的，因為這本身就是一種罪業，所以一定要注意。

## 5、毆打眾生。

### (1) 對境

宗喀巴大師說：此處所指的眾生，應該是同類的眾生。也就是說，犯戒的對象是人類。打畜生或其他非人，也許不會犯戒。

但不會犯戒是不是打了就沒問題呢？當然不是！發了菩提心，就要把一切眾生視為自己的父母，要對一切眾生發慈悲心。所以，任何眾生都不能打。

### (2) 動機

動機是嗔恨心。如果不是因為嗔恨心，像父母出於教育而毆打不聽話的孩子，因為是為了小孩子好，只是一種教育方法，那就不會犯戒。

### (3) 行動

犯根本戒的界限，是一定要實施打的行為，或想方設法把眾生投入監獄等等。凡是使用了故意傷害眾生身體的手段和方法，都會犯這條戒。如果只是說粗語罵眾生，則還不到犯根本戒的地步。因為只有打眾生等等才會傷害眾生身體，罵眾生只會傷害其心。但即便如此，也不能隨意辱罵眾生，否則肯定會有罪過。

#### （4）結果

最終的犯戒，就是已經傷害到眾生的身體。

比如，如果故意扔石頭打眾生，當石頭打到眾生的身體時，就是最終的犯戒。如果沒有打到眾生，還不是徹底犯戒。

日常生活中犯這條戒的可能性比較大，所以大家一定要隨時保持警惕。

菩薩戒的要求，是每天早、中、晚三次，都要觀察自己的言行，可以做什麼、不可以做什麼？什麼樣的行為會犯戒？然後再觀察自己有沒有這些行為？每天都要這樣反省。

若能隨時保持警覺，則即使遇到別人打自己，也能做到不還手，因為事前已經有了心理準備；如果平時沒有訓練，當受到別人的欺負時，嗔恨心一生起就往往會控制不住而犯戒。所以平時要養成反躬自省的習慣，這也是佛陀的要求。

#### 6、不接受他人的道歉。

如果有人曾經傷害過自己，事後又感到後悔想道歉時，自己卻一直把以前的仇恨牢記在心，不願接受對方的道歉，就會犯此戒。

### (1) 對境

犯戒對境有下列條件：

第一，對方曾經傷害過自己；

第二，對方真心誠意想道歉。若是表面上假裝願意道歉，或者是在其他人的勸說下答應道歉，但內心還不願意道歉，就不屬於犯戒的對境。

第三，對方是在適當的時間提出道歉，如果自己比較匆忙，或有其他原因而不方便接受對方的道歉，只要自己不是故意和永久拒絕道歉，則拒絕了也不會犯戒。

第四，道歉的方法是合理的。

佛教對道歉和懺悔，都規定了一些標準。如果從佛法或世間的角度來看，對方道歉的方法不合理，則暫時拒絕也不會犯戒。

### (2) 心態

沒有其他原因，就是不願意忍辱、寬容，不願放棄嗔恨心。

### (3) 行為

當對方因後悔而如理如法來道歉時，在內心、語言或身體動作上表示拒絕。



#### （4）結果

當對方知道自己拒絕道歉，或自己決定不接受對方的道歉時，就會犯戒。

所以，即使是自己痛恨的人，只要對方如理如法、一心一意來道歉，就必須接受，否則就是自尋煩惱！。

我曾經多次講過，小乘最重視的是貪心，因為小乘考慮的是自我解脫，如果沒有斷除貪心，就會妨礙自己的修行，所以要斷除貪心。而在大乘佛法中，自私心和嗔恨心又是最關鍵的打擊對象，是最需要斷除的心態。因為此二者是與菩提心、菩薩戒、慈心、悲心等格格不入的，是菩薩道上最大的障礙，其他諸如貪心、愚癡等等都沒有自私與嗔恨的危害嚴重，所以一定要斷除。

#### 7、捨棄或誹謗大乘佛法。

最早誹謗大乘佛法的，是印度的小乘論師。

釋迦牟尼佛傳法，是根據眾生根基而因材施教的。小乘根基者沒有聽過大乘佛法，他們的論師也沒有收集大乘佛法，所以，當他們的後學者在自己的經典中沒有發現大乘經典時，就誤以為大乘經典是偽經而不是佛法，繼而妄說大乘佛法不是釋迦牟尼佛親口所說，而是龍樹菩薩等人擅自杜撰並傳播的。

小乘的有些學者還說，大乘佛法是印度的婆羅門教，因為大乘佛法中講了法、報、化三身。其中的法身與報身，是常住不滅的。而身體常住不滅，又是婆羅門教的觀點，所以他們認為，大乘佛法是婆羅門教、印度教而不是佛教。這是最嚴重的謗法，因為它從根本上否定了大乘經典。

其實，雖然大乘佛法所講的報身常住不滅，在字面上和婆羅門教有點兒相似，但其實質內容卻迥然不同。

針對這段歷史，彌勒菩薩、龍樹菩薩等很多菩薩都作了大量的辯白。彌勒菩薩特意在《大乘莊嚴經論》中用一品的篇幅來證明大乘佛法是佛陀所說的佛法；《入菩薩行論·智慧品》中也有這方面的辯論。

禪宗的命運也是一樣。達摩祖師當年將禪宗傳到中國的時候，包括梁武帝在內的佛教徒和學者都不接受禪宗。後來經過漫長的歷練，禪宗才逐漸被大家接受。

密宗剛剛傳播的時候，也遇到同樣的問題。顯宗某些論師宣稱：密法是婆羅門的宗教，是印度教，不是佛法。

密宗的內部也發生過類似的爭論，比如，寧瑪巴所有續部中最關鍵、最重要的《大幻化網》，也曾有很多不知真相的學者說是西藏寧瑪巴的修行人自己編造的，不是印度翻譯過來的，更不

是佛說的，所以不是經典而是論典。這種誤會持續了很長時間，直到很多翻譯家在桑耶寺保存古印度梵文版本的地方，發現了《大幻化網》的梵文原本，所有的爭論才到此結束。

正是因為佛陀考慮到，從表面上直接去看，密宗的個別用詞有點不易被普通人所接受，所以不能毫無顧忌地公開密宗的內容，而應給大家一個適應的過程。當應機者慢慢了解之後就會明白，密宗的實際內容和顯宗經典並不矛盾。

其實，在很多外道經典，尤其是印度教等東方宗教當中，都能找到很多與佛教相同的地方。不僅是密宗，包括從小乘一切有部到無上密宗的觀點，也能在這些經典中找到。如果因密宗部分內容和婆羅門教相似，就把密宗歸為婆羅門教；那宣講三轉法輪的如來藏，與二轉法輪的空性的經論，不就都可以歸為外道典籍了？

大堪布菩提薩埵和蓮花生大師剛剛把佛教帶到西藏的時候，菩提薩埵所寫的《中觀莊嚴論釋》的後部，就引用了一大堆外道的經典和名詞——空性、遠離一切戲論、光明等等，如果僅僅把這一段詞句摘錄下來，給任何一個人看，誰都不會辨認出這是外道的論典。不要說一般的居士、修行人、學者，即使是佛教界比較權威的專家級人物也很難看出來。但它的內在涵義卻是不一樣

的，因為他們對這些名詞的解釋與佛教完全不同。

也就是說，雖然外道的有些名詞與佛教相同，但真正解釋其涵義的時候，意義完全不同。佛法是博大精深的，沒有經過系統地學習，完整地了解，僅僅看一兩本書，就很難判斷什麼是偽經，什麼是正經；誰是佛法，誰是外道，否則就會犯錯誤。

米滂仁波切曾經諄諄告誡這種人說：在沒有確切證據的前提下，千萬不要妄下結論，說哪部經典是偽經。否則就會犯下謗法罪。

### （1）對境

謗法罪的對境，是整個大乘佛法。

大乘的整體內容，可以歸納為深、廣兩方面。深也就是空性，廣是指慈悲心等六波羅密多。只是不接受大乘佛法的某一部分，其他的部分可以接受，則不會犯根本戒。

如果將大乘佛法的深廣兩方面都捨棄，就是全面地捨棄大乘佛法，這才犯根本戒。

### （2）心態

就是一心一意地想誹謗大乘佛法，不是出於度化眾生的方便善巧等其他目的。

### （3）行為

所謂的誹謗，並不是指那些說大乘經論的某些地方用詞不當等等，而是說大乘佛法不是佛所說等等，這樣的誹謗，已經從根本上否定了大乘佛法，所以是最嚴重的犯戒。

### （4）結果

當別人聽到或知道自己在誹謗大乘佛法之後，就會犯戒。

一般情況下，我們不容易犯這條戒。因為大家都知道大乘佛法肯定是佛陀親口宣說，並由觀世音菩薩、文殊菩薩結集而成的。

## 8、宣講冒充正法的教義。

信奉實際上不是正法而冒充正法的教義，並傳播其內容。

### （1）對境

其一，所說的對象：第一是人類；第二是精神正常；第三是能知言解意。

無論大乘小乘，只要屬於語言上的犯戒，對境基本上要具備這三個條件。

其二：所說的內容，為冒充正法的任何教義。

## (2) 心態

不是出於被迫，而是自己既信奉此教義，又非常樂意地傳播。

## (3) 行為

不僅自己喜歡這些假冒法，而且還故意動員其他人也去學，就會犯此條的根本戒。

如果只是自己喜歡，還沒有動員其他人去學，這個還不算犯根本戒。

受過大乘菩薩戒的人，為了欺騙動員其他人學這些，以佛教的名義傳播，這樣就犯戒了！

## (4) 結果

當對方聽懂傳播者的意思之後，說話者就會犯戒。

以上就是無著菩薩在《菩薩地論》中講的中等根基的八條根本戒。

## (三) 上等根基者的學處

上等根基的根本戒名義上是十八條，再加上不捨棄願菩提心和行菩提心，一共二十條。但因為國王和大臣各有的五條戒中，

有四條是完全相同的，所以上等根機的戒實際上是十六條。

首先，國王的定罪，一共有五條戒。

一般來說，身為國王的菩薩比較容易犯這五條戒，所以佛經稱之為“國王的定罪”。因為國王有權力、有能力搶奪三寶財物，或認為佛教好，就下命令弘揚；認為佛教不好，就下命令禁止等等，這樣就容易犯戒。但除了國王以外，我們普通人也有可能去偷或是去搶三寶財物，從而捨棄佛法，所以在受持上等根機的戒律時，還是要受這些戒。

### 1、搶奪、盜竊三寶財物。

#### (1) 對境

包括所有的三寶財物。譬如說，僧眾的財產，包括出家人的住宅、日用品、交通工具等等；佛陀的財物，包括供養佛塔的供品，修建佛塔的金錢等等。雖然佛陀已經示現涅槃了，但因為佛塔象徵佛的覺悟，所以佛塔的財物實際上就是屬於佛陀的財物。法寶的財物，印佛經的錢、放經書的書架、包經書的布等等，屬於教法的財物；證法的財物，包括施主供養具足戒定慧者的財物就是屬於證法的財物，或者用於講解、弘揚佛法的所有開銷等等，都屬於證法的財物。

財物價值的最低限度，與居士五戒不予取的價值差不多，就

是足夠幾塊人民幣以上。不管當時僧眾是否接受此供養，是否在使用都無所謂，只要屬於三寶的財物，都是此戒的對境。

## （2）心態

首先，是為了自己而掠奪、偷盜三寶財物；其次是讓該財物永遠離開僧眾。如果只是想借用一下，改天還會償還，就不算真正的犯戒。

如果自己是被盜僧眾的一員，則搶盜僧眾的錢財，也不會犯根本戒。但如果自己根本不屬於被盜搶人群，則會犯戒。

## （3）行為

無論採用何種手段，只要參與了盜搶等侵佔行為，都會犯戒。

## （4）結果

得到三寶財物，並且心裡也產生了“這個東西從今以後屬於我”的念頭，就會犯戒。

雖然偷盜、搶劫等方面的犯戒界限有一些不同的說法，但最標準的是，無論盜搶的東西是否已經到手，只要在思想上認為被盜搶的標的物已經屬於自己，就會犯戒。



## 2、捨法。

作為佛教徒，平時有可能會有意無意地犯一些戒，但一般不太可能從根本上捨棄佛法。不過，有些所謂的佛教學者，也會把一些佛經列為偽經，如果他們這樣說的目的，不是出於度化眾生等必要，就可能會犯戒。另外，某些教派之間在互相排擠的時候，個別似懂非懂的人，由於沒有調伏自己的心，對教理也是一知半解，故而會以貪嗔癡為基礎，不知深淺地妄說某某經典不是佛法，說誰的教法不正確，誰的教派不是佛法等等。本來真正精通教法的人，是不可能互相排斥的，如果不辨青白地隨意詆毀，就會犯這條戒。

作為佛教學者，辨別什麼是真正的佛法、什麼是偽裝的佛法，是有必要的，他們應該有這樣的責任，但一般的佛教徒最好不要參與，自己好好修行就行了。

### （1）對境

包括聲聞、緣覺、菩薩道在內的三乘佛法。

如果認為所有的大乘佛法都有問題，故而捨去，就是捨大乘佛法。這裡主要是指教法——三藏十二部教法，而不是證法。證法，是指融入到我們心中的戒定慧三學——戒律、禪定、智慧。倘若只是不接受其中的某些觀點，則只是犯分支戒。如果接受其

見解，只是不修而已，就不算捨棄。

## (2) 心態

不是被迫，而是發自內心地把大乘法或小乘法從整體上捨掉。不需要兩者同時捨去，只要捨去其中一個，就會犯戒。不一定是唆使別人捨去，只要自己心裡捨棄，然後把話也說出來了，就會犯戒。

## (3) 行為

無論任何佛教經典，只要說它不是釋迦牟尼佛說的，不屬於佛法，才是真正的捨去。

## (4) 結果

最終犯戒的界限，是說出來的話被人聽到。

### 3、傷害出家人。

#### (1) 對境

此處所講的出家人，不一定是很標準的出家人。凡是跟隨釋迦牟尼佛出家的，無論是有戒無戒，是否曾經犯戒，只要身著出家人的衣服，都是這條戒的對境。如果根本不是出家人，光是穿著出家人的衣服，或者根本就不是佛教徒，那就不一定。

## (2) 心態

具備損害、殺害出家人的煩惱動機。

## (3) 行為

主要是指搶僧人的僧衣或迫使僧人還俗兩點。至於打出家人或將出家人投入監獄等等，則包括在其他戒律當中。

## (4) 結果

如果被搶的人具有清淨戒律，而且是四人以上（含四人），就成了僧眾，搶僧眾的財產，會犯第一條戒，而不是此戒。所以，受害方如果有清淨戒律，也一定是三人以下（含三人），才會涉及這條戒；如果對方沒有戒體，則不管人數多少，都會犯此條戒。

搶奪僧衣以後，認為僧衣從此屬於自己，就會犯戒。如果是逼迫出家人還俗，只要出家人被迫還俗成功，逼迫者或國王就會犯戒；如果逼迫者沒有菩薩戒，則會造一個墮地獄的罪業，但不會犯戒，因為其本身沒有受戒。

## 4、造五無間罪。

造任何一個無間罪，都會違犯此戒。不過，五無間罪中只有三條現代人有可能犯，其他兩條罪與釋迦牟尼佛有關，如今佛陀

已經示現圓寂了，所以我們也不會犯那兩條罪。

三條罪中的第一條，是故意殺害自己的親生父親；第二條，是故意殺害自己的親生母親；第三條，是故意殺害阿羅漢。

作為常人，這些罪很不容易違犯。普通人故意殺人的可能性都很小，殺親生父母的可能性就更小了。阿羅漢雖然很難辨別，但佛教徒故意殺害阿羅漢的可能性是微乎其微的。《俱舍論》等許多論典中詳細地介紹了五無間罪，大家可以參閱。

#### (1) 對境

一定要是親生父親、母親或者阿羅漢。

#### (2) 心態

一定是故意殺害，如果是無意中殺死對方，則不算犯戒。

#### (3) 行為

採取任何一種手段殺害，都屬於可能犯戒的範疇。

#### (4) 結果

最終結束了對方的生命，就會徹底犯戒。

### 5、執持邪見。

標準的邪見，是不但不信因果輪迴，而且堅定地認為因果輪

迴不存在。

從無始以來到現在，直至解脫，我們的生命會一直延續、永不中斷，這是生命的自然規律。儘管有大量鐵一般的證據，可以證明生命輪迴的存在。隨著科學的日益發達，科學家們逐步發現了很多生命和世界的奧秘，他們當中的許多人越來越覺得，自己以前的想法都過於簡單，自己原來的觀點，也大多站不住腳。很多國外的科學家，在生命輪迴和因果方面的態度，也有了轉變。但事到如今，認為輪迴不存在的，仍然大有人在。這不是普通的錯誤，而是嚴重顛倒的人生觀，所以佛教將之列為邪見。

另外，內外所有的世界，都在看得見的因果和看不見的因果當中循環，這是一個因果的網路，世界本身就是這樣。

雖然我們的肉眼看不見因果的關係，但現在沒有人敢說肉眼看不見的東西不存在。除了看不見以外，任何人也拿不出一個證據，來證明因果是不存在的。既然如此，在毫無理由的情況下，妄說因果不存在，認為自己做的壞事，只要沒人發現，就不會有不良的後果，就是非常嚴重的錯誤。不僅是一個錯誤，而且是一個非常顛倒的世界觀。即使是長期行善的佛教徒，只要心裡有了邪見，所有戒定慧等善根也會從此中斷，所以佛教就用“邪”字來表達這種錯誤見解的危害性。

從現實的角度來說，很多的戰爭，殺、盜、淫、妄等惡行，都是因執持邪見而產生的。佛經裡講到，在邪見的基礎上，就會輕而易舉地作出殺人、放火、偷盜、搶劫等惡業。很多不信佛教的國王因執持邪見，就會號召國民燒殺擄掠，這在歷史上有數不清的記載。除了國王以外，普通人在某些場合中也可能會產生這樣的念頭，所以我們也要嚴加防範。

這條戒不需要具備很多條件，只要心裡有邪見，就會犯戒。

國王的五條戒當中，除了執持邪見以外，前面的四條戒，既是國王的定罪也是大臣的定罪。特為大臣制訂的一條戒，就是第六條戒。

## 6、破壞村落等等。

### (1) 對境

在藏文版佛經當中，講了五個對境（漢文版佛經裡面，只有四個）。

第一個是國。在釋迦牟尼佛時代，世界人口比較少，所以將居住了十萬戶人家以上的城市，都叫做“國”，相當於現在的一個都市。

第二個是邑。古印度具備十八種手工業（工巧明）的地方，

也是比較繁華熱鬧的城市，但比國小一些，叫做“邑”。

第三是聚落。印度的四種階級（婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅）分得等級分明，他們一般不會在一起生活，但在人口密度比較大的地方，四種種族也會居住在一起。居住了四種種族的村落，就叫做“聚落”。

第四是舍宅，無論一家、兩家、三家，凡是家戶人家，都叫做舍宅。

## （2）心態

就是一心一意要破壞都市、村落等等。

## （3）行為

採用任何一種手段，譬如放火、戰爭去破壞。此處不是指傷害、殺害人民，雖然漢文版佛經裡面提到了“人民”的字眼，但真正的意思，不是指故意傷害人民，而是因為破壞村落、城市建築以後，其中的人民也會受到傷害。

## （4）結果

在房屋建築受到破壞以後，就會犯戒。

普通人犯這條戒的可能性很小——不要說城市、村莊，即使某家人的舍宅，佛教徒也不可能去故意放火燒毀，所以這條戒主

要針對有權有勢的官僚、大臣而言的。

作為初學者，這下面的八條戒比較容易犯，所以稱之為初學者的八條定罪。

### 7、對非法器傳講空性。

不講經說法的人，在通常情況下，不會違犯這條戒。給別人講經說法的人，一不小心就有犯失此戒的可能。

#### (1) 對境

不是以學不學佛，有沒有皈依和灌頂為界限。違犯此戒的對境，需要兩個條件：一是不能接受、理解空性，在聽到空性內容以後，肯定會生起恐懼心；二是已經發了菩提心或受了菩薩戒。如果對方沒有發菩提心，給他講空性，使其產生了恐懼，這就只是一個罪過而不算犯戒。給發了菩提心的人宣講遠離一切戲論的大空性，使此人心裡產生恐懼，繼而退出大乘道，才會徹底犯戒。

發了菩提心的人會不會有退出大乘道的可能呢？還是會有。雖然發菩提心本身，有非常大的功德，但剛剛發了菩提心還沒有來得及修行的人，不一定有很好的正知正見，修行的境界也不高，所以未必能接受大乘空性。



佛陀傳法時，也要觀察眾生的承受力。一般來說，越是深奧殊勝的法，眾生越難以接受，因為那些觀點與凡夫的常識有很大衝突。所以釋迦牟尼佛在修法、聽法的次第方面，要求非常嚴格。因為當時的大多數印度人，不能理解密法的深奧見解和修法，所以密法也沒有公開。蓮花生大師等人在西藏傳講密法的時候，起初也非常保守。

空性是很深奧的，因為佛教裡面的空性，跟我們的想法有很大衝突，我們剛剛學佛還沒有經過任何學習就去聽空性，很多人轉不過來，就會出問題，所以空性是不能隨便講的。

最理想的聽空性法的人是什麼樣子呢？就是像《入中論》裡講的那樣，聽到空性後生起強烈的歡喜心，汗毛豎立、眼淚直流等等。對這種人講空性，對方很快會證悟。如果還沒有這樣的信心，最低限度也是聽了沒有排斥的心態。對這兩種人講空性，都不會犯戒。

## （2）心態

根本不觀察對方的承受能力，不看對方是否堪為法器，粗心大意、不擇場合，而欲以輕率的心態宣講空性。

所以，大家也不要因噎廢食，一看到這個戒條，就再也不敢宣講空性了。宗喀巴大師也說過，如果觀察了，並認為對方能

接受空性，或根據某種證據認為對方不會排斥空性，然後講了空性；結果事與願違，對方並不是像自己想像的那樣，不但排斥空性，甚至從大乘道中退出，在這種情況下，傳講人是不會犯戒的。因為沒有神通，無法全面掌握所有人的心態，佛也不會強人所難，要求凡夫必須要有他心通，否則不能傳法。只要自己慎重地觀察了，就不會犯戒。

犯戒者宣講的內容，主要是指《中論》、《入中論》等大乘論典所講的大空性、法無我——所有物質與非物質都是空性，遠離一切戲論。

以前阿底峽尊者在西藏傳法的時候，印度的兩位戒律清淨無染，言行如理如法的小乘修行人特意前來聽法。當尊者給兩位講人無我時，他們聽了欣喜若狂、連連稱諾；然而，當尊者給他們講《心經》裡面的大乘空性的時候，這兩個人連忙用手塞住耳朵，誠惶誠恐地懇求道：尊者請不要講這樣的法了！阿底峽尊者對此感慨道：僅僅持守清淨的戒律，是不能達到什麼境界的啊！

如今的世道更為複雜，各色人等混雜於佛教團體。有些人表面看來非常令人生信——言談舉止彬彬有禮，一顰一笑中規中矩，但就是在見解上不能接受高層次的法。所以，在不觀察的情況下隨意宣講大空性，就很容易犯戒。

### (3) 行為

自己親自宣講空性。

### (4) 結果

發了菩提心的對方，在聽到空性以後，產生極大的恐懼，繼而退失。宣講空性的人就會犯戒。

## 8、讓人從大乘佛法中退轉。

### (1) 對境

發了菩提心，至少是發了願菩提心的人。

### (2) 心態

想讓對方從大乘道中退出，想使對方心中的菩提心、菩薩戒都失效，就是懷著這樣一個非常壞的動機。

### (3) 行為

通過語言挑撥，或採用任何其他手段把對方趕出大乘道。諸如告訴對方說：你這樣的人學大乘佛法，學布施、忍辱等六波羅蜜多不會成就，你乾脆不要學大乘佛法了。你學小乘佛法，會很快斷除煩惱而成就。只要有這樣的行為，就會犯戒。

#### (4) 結果

最終界限佛經中講的不是非常明確，但宗喀巴大師說，應該是對方聽了此人的教唆以後，認為自己業障深重，學大乘佛法肯定無望，繼而從大乘道中退轉，轉而學小乘佛法。這樣使他退轉的人就會犯戒，而且罪過特別大。但如果對方沒有聽從自己的話，沒有從大乘道中退出，則教唆者也沒有徹底犯戒。

一般情況下，我們都會鼓勵別人修學菩薩道，不可能讓進入大乘的人退轉，所以這條戒也不容易犯。

### 9、令人捨棄別解脫戒。

#### (1) 對境

要具備兩個條件。第一，對方已經受了不同層次的別解脫戒——在家人的居士五戒、八關齋戒，以及出家人的沙彌戒、比丘戒等等；第二，對方不但受了戒，而且也在如理如法地持戒。

#### (2) 心態

不是出於其他的考慮，只是想讓對方捨去別解脫戒。

#### (3) 行為

對特別解脫戒者說：戒律清淨沒有用，只要發菩提心，念誦大乘佛經，所有的煩惱都會斷除。這樣就會犯戒。

在這段話裡面，有兩個問題：首先，說戒律清淨沒有意義，是毀謗戒律；第二，也是犯這條戒的根本原因，僅僅念誦大乘佛經，不可能清淨所有煩惱。雖然念經有很大功德，也可以減少部分罪業，但要清淨所有煩惱，還是需要修行。只發菩提心而不受菩薩戒，不修禪定，沒有智慧，也不會清淨所有罪業。學大乘佛法與持守清淨的別解脫戒沒有衝突。如果說話者的目的，是想讓對方進入大乘，那也沒有必要讓對方捨去別解脫戒；若這樣說只是一種欺騙手段，主要目的就是想讓對方捨去別解脫戒，就會犯這條戒。

#### （4）結果

如果對方聽從勸說而捨棄別解脫戒，勸說者就會犯戒。

一般情況下，我們也許會勸學小乘的人發菩提心，修學大乘，但不會讓別人捨去戒律，所以這條戒也不是很容易犯。

雖說大、小乘都有捨戒的說法，但在什麼情況下捨戒是有條件的。小乘規定，當一個出家人在強力逼迫或某種外力牽制等情況下，如果不捨戒，則不管想什麼辦法，都不能防止破戒的時候，釋迦牟尼佛不但允許，而且要求當事人此時應該捨戒。因為捨戒跟犯戒不一樣，戒捨了，以後有機會還可以再受。除此之外，如果不是什麼萬不得已的原因，不允許捨戒。

而大乘佛法，則永遠都不允許捨去菩提心，捨去大乘戒律。如果發了菩提心，受了菩薩戒，之後又從內心捨去菩提心與菩薩戒，戒律那時候就會消失，但這是不允許的，是非常大的罪過。

大乘佛法從整體的角度不允許捨棄菩提心與菩薩戒，但為了利益眾生、弘揚佛法，在必要的情況下，也可以捨棄戒律中的個別條款。不但是在家人，出家人也可以為了眾生的利益而捨戒。

比如說，如果一個出家人終身清淨守持出家戒，對他自己的解脫很有利，但對眾生卻沒有太大的利益，甚至是一種損失。如果這個人在捨去戒律，選擇做國王或者大臣之後，絕對有把握帶動整個國家的國民學佛，那就有必要捨戒。在這種情況下，假設有人勸他捨戒，去弘法利生，就不會有問題。如果沒有這樣的必要，只是故意令其捨棄別解脫戒，就會違犯這條戒。

## 10、誹謗小乘佛法。

### (1) 對境

包括聲聞乘和緣覺乘在內的整個小乘佛法。

### (2) 心態

沒有任何必要和價值，只是為了欺負小乘佛教或是為了自私等目的而誹謗，就會犯戒。

當然，如果有一些必要——比如，本來可以學大乘佛法的人，卻準備學小乘佛法的時候，在他面前表面上誹謗小乘佛法，目的是為了讓他打消念頭，趨入大乘佛法——就不會犯戒。

總之，大乘佛法的所有見解、修法、言行舉止，都建立在利益眾生的基礎上，在這樣的情況下，說什麼樣的話，做什麼樣的事，都不會犯戒。若以自私心為基礎，再加上貪心、嗔心等煩惱而做出的事，就很可能會犯戒。所有的罪業，所有的犯戒，都是在自私心的基礎上做出來的。所有以利他心而做的事、說的話，就不會有罪過，也不會犯戒，這是大乘佛法的重要原則。只要不違背這個原則，其他的都沒有太大問題。

### （3）行為

假使給對方說，你再精進努力地修學小乘佛法，也永遠不可能斷除煩惱、得到解脫。這樣就會犯戒。

犯戒的條件，應該是鄭重其事地說出來的，不是開玩笑。如果只是開開玩笑，有口無心地隨便說一說，還不會犯戒。

其實，無論好事壞事都是這樣，如果只有一個形式，不是真正發自內心，就不會形成真實的善業或惡業。比如，我經常說，要發不造作的菩提心。什麼是不造作的菩提心呢？就是真心誠意發的菩提心，若是很勉強、很被動、口是心非，那就是造作的，

就不算真正的菩提心。

在傳菩薩戒的時候，傳戒的人也會詢問受戒者：你們是不是為了自己的名利而受戒？

如果受戒的時候，抱著讓大家覺得自己是菩薩，很了不起，或圈子裡的人都受了菩薩戒，自己不受面子上過不去的心態，就不會得到菩薩戒。

不過，佛經裡面也講過，就算不是一心一意地發菩提心，只是為了欺騙別人，做個樣子給別人看，這樣發菩提心還是有功德。我們至少還不是在欺騙誰，只是目前菩提心還沒有達到最好的標準，但我們一直在往這個方向努力。

#### （4）結果

對方聽懂內容並持這個觀點，就會徹底犯戒。本條戒與第二條戒的不同之處是，第二條戒是誹謗小乘的教法，本條戒是誹謗小乘的證法。

#### 11、讚揚自己、貶低他人。

這條戒與中等根基的第一條是一樣的，已經詳細地講過了，故而不予贅述。



## 12、妄說上人法。

這條戒與小乘居士五戒裡的妄語戒基本上是一樣的，只是此處專指證悟空性方面的妄語，而不包含妄語戒所包含的四禪八定、五眼六通等等。

比如說，在傳法的時候，首先就講空性，然後緊接著說，這個空性我已經證悟了，你們修的話也可以證悟；或者從側面說，你們修我講的空性修法，一定會證悟，證悟以後就會跟我一樣等等。通過各種語言表明或暗示自己已經證悟了，而實際上根本沒有證悟空性，完全是撒謊，就會犯此戒。

### （1）對境

所說的對象：同類的人；精神正常；能知言解意。所講的內容：說自己證悟空性。

### （2）心態

在沒有其他必要的前提下，以妒嫉心之外的其他煩惱心為基礎而欺騙對方。如果是以妒嫉心讚揚自己，則不是違犯此戒，而是違犯第十一條戒。

如果真的證悟了空性，為了使其他人有信心，而在大眾面前說自己證悟了空性，這是允許的，也不屬於妄語。因為其中沒有

自私的成分，而是考慮眾生的利益。違犯此戒的條件一是自己沒有證悟，再者不是為了眾生，而是以自私的目的說妄語故意欺騙對方。

### （3）行為

以前面的心態說自己證悟空性的妄語。

### （4）結果

與對方是否產生邪見沒有關係，只要對方聽見，就會犯戒。

## 13、取三寶財產。

這與國王五條定罪裡的盜搶三寶財產有所不同，此處不是去偷去搶，而是以其他方式佔有三寶財產。

比如，國王手下受了菩薩戒的大臣或官吏，在國王和另一個出家人或修行人之間說兩舌，使其產生矛盾，致使國王處罰修行人，修行人不得已，只有盜取三寶財產賄賂從中挑撥、言說兩舌的大臣或官吏，大臣或官吏如果受了賄，就會犯戒。如果大臣分一部分財產給國王，國王也受了菩薩戒的話，則國王也會犯戒。本來國王和大臣無緣無故接受三寶的財產就不如法，在這種情況下受賄就更不合理，所以會犯戒。

### (1) 對境

是自己和他人。他人是一個修行人，自己是國王手下的大臣或官吏等人。還有這個修行人拿來給自己的賄賂一定要是三寶的財產，或從三位以下的僧人的財產中偷取的，這些都是對境。

### (2) 心態

為了傷害修行人或是有意受賄，而有故意製造矛盾的動機。

### (3) 行為

通過言說兩舌等等而佔有三寶財產。

### (4) 結果

當受賄的錢財到手，並認為這些東西從此屬於自己，就會犯戒。處罰修行人屬於第三條戒，取三寶的財產屬於第一條戒，但這條戒與上述的兩條不重複，因為，前兩者是不與取，這條戒是受賄。

14、初學者的最後一條戒，包含了兩種犯戒行為。

第一種，是給僧眾制定一些有害的壞紀律。

本來佛陀就給僧眾制定了很多戒律，但如果有必要，為了方便內部管理，除了佛的戒律以外，僧眾也可以自己制定一些紀

律。不過，制定的紀律一定要能減少煩惱，對聞思修行起促進和幫助作用。如果管理僧眾的人，制定一些對聞思修行有害的紀律，就會犯戒。

### （1）對境

是修行的比丘。

### （2）心態

就是為了損害修行比丘。

### （3）行為

制定一些對聞思修行有害，增長煩惱的紀律。使其不能聞思修行，繼而產生煩惱，就會犯戒。

### （4）結果

有害的壞紀律制定完畢。

第二種，故意將三位以下的凡夫比丘修行者的財產轉送給聞思者。

在很多佛教的寺廟中，聞思者與修行者的團隊是分開的。修行人往往住在比較安靜的地方，而聞思者則是很多人聚在一起。如果某些領導或寺院負責人為了傷害修行人，故而剝奪他們的收

入，轉發給聞思者。修行人因為沒有生活費，就沒有辦法修行，而不得不離開禪定，這樣就會犯戒。

### （1）對境

第一，受害的修行人不能是聖者，若是聖者，就會成為僧眾；第二，受害的修行人一定是三人以下（含三人），如果是四人以上（包括四人），就是僧眾。那樣就變成違犯國王定罪的第一條戒了；再者，被剝奪的，應該是修行人的合理收入。

### （2）心態

對修行人起嗔恨心，為了損害修行人，不願意給他們應有的收入。其目的，就是抱著讓修行人捨去禪定的不良心態。

### （3）行為

把修行人的生活費或用品轉給聞思的人，即使自己沒有佔用，也會犯戒。

### （4）結果

把修行人的財物送給聞思者以後，就會犯戒。

居士一般沒有管理僧眾與修行人錢財的權力，故與這些事情很難有瓜葛，只有領導和寺院的管家等等，才會犯這條戒。

如果詳細觀察，這些戒都很不容易違犯。作為正常的佛教徒，我們沒有必要因為害怕無法持戒而放棄受菩薩戒的機會，那樣是得不償失的。

### 三、犯戒的界限

#### （一）煩惱的輕重

所有菩薩戒與密乘戒的毀犯，都要看煩惱嚴重不嚴重。如果不是很嚴重，還不算是真正的犯根本戒，而只是犯了一個支分戒。在煩惱十分粗大的時候做出違背戒條的事情，就會犯戒。

說具體一點兒，犯戒的心態，有大、中、小三種煩惱，以大煩惱心而做犯戒的事情，就會破戒；中煩惱和小煩惱不夠破戒的心態，故而不會破戒。

什麼是大煩惱呢？

第一，不間斷。

以讚揚自己為例。所謂“不間斷”，不是指在一兩個小時或兩三天當中不斷地讚揚自己，而是從讚揚自己開始，直至最終犯戒為止，始終沒有悔改心與慚愧心，還準備在需要的時候繼續這樣，就叫做“不間斷”。

在讚揚自己的話說完以後，具不具備嚴重煩惱都無關緊要，與是否犯戒已經沒有關係了；如果在讚揚自己的時候，從頭至尾都具備了四個條件，哪怕事情剛剛結束，就生起慚愧心和後悔心，也已經犯了根本戒；如果在讚揚自己的過程中，說著說著忽然想到，這樣會犯菩薩戒，然後立即停下來，決心再不這樣，則即使其他條件都具備，也不會破根本戒。若沒有這樣的決心，則即使以後沒有繼續讚揚自己，但實際上也屬於不間斷。其他戒條的毀犯界限也依此類推。

第二，無慚無愧。

在佛教裡面，“慚愧”二字是要分開理解的。以自己的某種承諾或戒律為因而感到羞恥，就叫做“慚”。比如說，大乘行人在做利己之事的時候，能意識到自己是受了菩薩戒的人，這樣做非常不符合自己的身分和承諾，很不應該，就是“慚”。

若是擔心他人的譏笑或嘲諷而感到羞愧，就叫做“愧”。

沒有慚愧是所有罪惡的來源。無慚無愧的人不但會犯戒，甚至會做出五無間罪等罪業。所以，無論持戒還是懺悔，最關鍵的都是“慚愧”。在金剛薩埵修法的四對治力當中，最重要的也是慚愧心。

從世間道德的角度來說，慚愧心也很重要。有慚愧心的人，

不需要法律的約束，自然會很自覺，絕不會做違背道德的事情，即使因一念之差而做了，也會中途停下來。

第三，犯戒過程中，不但沒有慚愧心，而且洋洋得意、自以為是，就會犯戒。

第四，把犯戒行為當作功德、優點，看做是理所當然的事情。第三個條件不僅認為是應該的，而且有心滿意足的感覺，所以更為可怕。

所有的顯密乘根本戒，都要具備這四個條件，才會真正破戒。

所以，雖然大乘戒律的戒條比較多，但都需要具備共同的對境等四個條件，和上述不共的四個條件，才會犯根本戒，只要稍微注意一點，守持起來也不難。大煩惱的四個條件中部分不具足，就稱為中等或下等的煩惱。

## （二）懺悔的早晚

晝夜分六時，晝三時和夜三時。晝三時是晨朝、日中、日沒；夜三時是初夜、中夜、後夜。過去的一時，等於現代的四個小時，六時即二十四小時。犯戒後不超過一時（即四小時）之內生起後悔心並勵力懺悔，就不會破戒，更不用重新受戒。如果超過四小時，戒體就被毀掉了，想恢復戒體，就要先懺悔再重新受戒。



## 四、懺悔的方式

密宗最殊勝的懺悔方式，是金剛薩埵修法，通過金剛薩埵修法來懺悔，就一定能懺悔清淨。

顯宗的懺罪方式，是具備四個對治力念誦《三十五佛懺悔文》。按照菩薩戒的要求，是每天晝夜六時分六次念誦。不過，若將晚上分成三等分，則半夜三更就要從床上爬起來念經，這對大多數人而言是不實際的，但最低的要求，也要每天觀察幾次，看自己有沒有犯戒。如果犯了戒，就要及時懺悔。

據藏文版《三十五佛懺悔文》的一些注解中說，三十五佛是懺悔方面最有威力與加持的主尊。三十五佛中的每一尊佛，經書裡面都有記載。念誦其中一尊佛的名號，可以清淨百萬劫、幾千萬劫甚至幾億個大劫所造的一切罪業，這是佛說的，是有根有據的，所以我們不要畏首畏尾、顧慮重重，認為戒律不好守，就自暴自棄，乾脆不受了。

如果什麼戒都不守，就沒有解脫的希望。作為大乘菩薩，就應該受菩薩戒。受戒以後雖然有一定的風險，但只要謹慎一點，就不一定會犯戒；即使犯了戒，也不是全軍覆沒，還是有辦法懺悔彌補的。

釋迦牟尼佛最讚歎兩種人：一種是受戒以後隨時隨地都小心翼翼地護持戒律，使其清淨無染的人；再一種是犯戒以後懂得即時懺悔的人。釋迦牟尼佛知道，凡夫很難做到根本不犯戒，但犯戒以後能有慚有愧、勵力懺悔、改邪歸正，佛陀也稱其為清淨戒律者。

大乘佛法無論在見解、修法、行為、戒律方面，都有很多寬容、轉圜的餘地，如果戒律真的森嚴恐怖到無法糾正懺悔的地步，釋迦牟尼佛也不會推薦給我們。

## 五、重新受戒

從小乘的角度來說，如果出家人犯了出家戒，就不能恢復，不像居士戒還可以重受。如果出家人徹底犯了根本戒，此生不可能得阿羅漢果，因為小乘行人的目的，是為了個人解脫，是為了自己獲得阿羅漢的果位。

但大乘佛法就不一樣，因為它的目的不是阿羅漢的果位，而是度化一切眾生。度化眾生也不是一生兩生的事情，是生生世世一個長遠的計畫。所以大乘佛法中如果不小心犯了這些菩薩的所有的戒，懺悔了以後允許再受，大乘別解脫戒也不例外。

我們不能走兩個極端：一個是認為，即使沒有菩提心和出離心，只要發心守持居士戒或菩薩戒的戒條，就是在受持居士戒或菩薩戒；另一個是覺得，既然沒有出離心和菩提心，受戒也不會得戒，我就乾脆不受戒，因為受了也沒有任何意義。即使沒有得戒，守持這些戒條，也是有善根的，所以還是應該盡力守持。

別解脫戒、菩薩戒與密乘戒的層次不同，越是上層的戒，持守的功德也越是有所增加，違犯的罪業也會越嚴重。菩薩戒比別解脫戒高一層，功德也就高一籌，相應的犯戒罪過也更嚴重，所以一定要小心。

守持密乘戒的難度就更大了，因為密宗有很多特殊的觀點，比如“萬法是佛的壇城”、“輪迴是涅槃”、“煩惱即菩提”等等，除了上等根基或是具有超凡智慧的人以外，很多初學者不易理解，所以很容易犯戒！破壞大乘戒律的頭號大敵，是自私心；破壞密乘戒的罪魁禍首，是缺乏清淨見。

## 六、當前普遍存在的問題

很多人念過受菩薩戒的儀軌，但真正得到菩薩戒的人不一定很多。

密乘戒也是這樣。密乘戒的受戒方式是灌頂，很多人也灌過頂，但我想真正得到灌頂、得到密乘戒的人也不多。以前西藏佛法興盛的時候，大家都非常重視、珍惜密乘的灌頂和修法。那時傳密法很嚴謹，傳法者和聽法者都有嚴格的要求。一旦灌頂受戒，絕大多數人會真正得戒。現在雙方都很隨便，某些人連灌頂的儀式和過程都一問三不知，還要給別人灌頂；而接受灌頂者也是糊里糊塗，這樣灌頂就不可能得到灌頂和密乘戒。

比如說，如果我把居士五戒的要求給讀者講得清清楚楚，然後要求讀者受五戒，恐怕除了一些老年人，大多數人不敢答應；但如果誰要灌頂，恐怕沒有幾個人會考慮自己該不該灌這個頂，自己能不能守住密乘戒。越是上層的灌頂，就越隨意，像居士戒之類的基礎戒律，我們反倒是小心翼翼，不敢越雷池一步，這些都是顛倒的做法。

## 七、銜接今生來世菩提心的橋樑

### （一）今生來世

以前很多神經科學家認為，在大腦的某些部位出問題以後，精神就會出現大大小小的問題，所以就將大腦與精神劃等號，認為精神是大腦的產物。但越來越多的事實證明，實際情況並非如

此，事到如今，包括獲得諾貝爾獎的神經科學家都不承認這種說法，而持有與佛教一致的觀點：人的精神不是從肉體產生的，所以也不是大腦的產物，但肉體與精神還是有著一定的關係。

密宗特別強調這一點。密宗認為，人有四個脈輪，分別位於肚臍、胸口、喉嚨和頭頂。頭頂的脈輪又有五百個細微脈輪的分支，甚至還可以繼續細分。每一個脈輪都有不同的作用，它們是思維的工具。如果把精神比喻成一個人，大腦和大腦裡的脈就像是電腦或其他工具。人依靠工具完成工作，精神通過大腦完成工作。

在眾生死亡並轉世投胎到另一個身體之後，整個身體包括大腦都發生了很大的變化。因為精神與大腦有一定的關係，肉體反反覆覆地更換，有可能會讓精神上的一些東西逐漸消失，菩提心也不例外——即使今生有了初步的菩提心，但換一個身體後，就可能消失。

## （二）延續菩提心的訣竅

我們不但要考慮今生怎樣培養菩提心，還要考慮來世怎樣保留和繼續培養菩提心。具體的方法，是取捨“黑白八法”。黑白八法即《寶積經》裡說的四黑法和四白法，一共八種念頭。若行持四白法，捨棄四黑法，我們的菩提心不但今生不會中斷，甚至

來世也可以繼續。

第一，“四黑法”的第一個，是欺騙應供。

應該供養和尊敬的，叫做“應供”。這裡指自己的根本上師，傳戒的戒和尚，以及其他的大乘善知識等。故意欺騙他們，是讓我們失去菩提心的因素，所以一定要小心。

第二，令別人對不應該後悔的事生後悔心。

當然，如果是令造罪的人對罪過產生追悔之心，讓對方改過遷善，則不屬於“黑法”。此處所指的，是讓別人對自己的善行或修行產生後悔心。比如，為了坑害對方，而對他說：你受戒的方法沒有對，或給你傳戒的上師不對等等，從而讓對方悔恨不已：我以為得了戒，結果卻沒有，我不應該受戒等等，就是“四黑法”之一。

但平時聊天的時候，無意中使對方對自己以前的修法、受戒等產生後悔，還不在此之列，因為是無意而不是故意的。即使是故意，也要看發心。假如對方依止了一個所謂的上師，但這個人並不是具相善知識，如果他繼續跟著這個人，可能不但不能解脫，還會造很多惡業，甚至有墮地獄的危險。在那種情況下，給對方講講他上師的過失，讓他產生一些後悔心，也沒有問題，因為動機是純善的。

### 第三，毀謗聖者。

這裡的聖者，指準確進入大乘道，並具有菩薩戒的人。

如果在毀謗時，具備中等根基的第一條戒（貶低他人）中所講的所有條件，則不但屬於四黑法，而且會犯根本戒；倘若不具備那些條件，則毀謗聖者就是四黑法之一。

### 第四，以狡詐手段欺騙眾生。

佛經中講到，無論採用任何手段，包括做生意短斤少兩、欺買欺賣等等，只要因為自私的原因而欺騙眾生，都屬於黑法。

發菩提心的大乘菩薩，理應誠心誠意、公正無私地對待任何生命，這是菩薩的原則。為了自己而欺騙眾生，就違背了大乘修行人的原則。即使沒有破根本戒，也在阿賴耶識裡播下了不好的種子，若沒有懺悔清淨，以後就會逐漸成熟，同時，在自私大行其道的內心，利益眾生的菩提心也就沒有空間了。

“四白法”的第一個，是不故意說任何妄語。

這裡不是指居士戒裡的妄語，而是指大大小小的所有妄語。但如果說妄語是為了利益眾生，則不會犯戒。

現在有些人已經撒謊成性了，根本沒有必要的時候，也會撒謊。大家一定要注意，不要把撒謊不當一回事，即使在無意當中

說了妄語，也要懺悔清淨。

第二，對所有菩薩都要有等同佛陀一樣的導師的概念，並讚揚其功德。

引導我們的上師叫做導師，所有菩薩都是度化眾生的導師，我們應該對所有標準的菩薩心存導師之想。

作為凡夫，就很難單憑外表來衡量、判斷誰是不是菩薩——外表做得非常好，內心不一定有菩提心；外表非常糟糕，有可能是成就者，是菩薩。所以，在沒有必要的情況下，我們不能毀謗任何人，而應儘量以清淨心看待所有人。我們不能僅憑表面的行為，就隨意蔑視、詆毀對方，這樣有可能會犯詆毀菩薩的惡業。

第三，不以狡詐之心欺騙眾生，對任何一個生命都以誠相待。

第四，說服自己的所化眾生、信徒或學生修學大乘佛法。

佛教不會採取強制性的手段來傳播弘揚，但每個佛教徒理應各司其職，根據自己的力量影響周圍人。這並不是說要擴展佛教的勢力，讓佛教高高在上地統治別人，而是以服務的心態去說明、感化對方，儘量使更多的人能沐浴到佛法的解脫甘露。佛教的宗旨，就是以自己的智慧和慈悲服務於所有生命。



比如說，在不一定暴露自己的佛教徒身分，單位同事也不敏感、不反感、不排斥的情況下，適當地講一些大乘佛法的道理，從而使對方對大乘佛法產生興趣，繼而進入大乘佛法。

現在漢地非常普遍的現象是，家裡六、七十歲以上的父母，都在五、六十年代被洗過腦，不但沒有什麼信仰，還故步自封地抱著狹隘的觀念死死不放，認為那才是唯一的真理。如果有人給他們說自己修行方面的特別感受和體驗，他們就會很嚴肅地反駁道：你的精神肯定出問題了！

其實，連很多科學家也認為，尋找宇宙的真理，不能僅憑片面的資料，生活中所有可以作為證據的活生生的例子，都應該作為證據，這樣才能知道真正的真理。

現在的年輕人不再像他們的長輩那樣因循守舊、僵硬死板，網路發達以後，各方面的資訊都能接觸到，不像以前那麼閉塞。每個人都有一定的思維空間，在世界觀與價值觀方面也有了選擇的自由度，隨著陳舊思維模式的瓦解，人們接受佛法的程度就遠遠高於自己的父母。很多年輕人就是十分虔誠的佛教徒。

但我們不要忘了，釋迦牟尼佛曾經告訴我們說，兒女對父母最殊勝、最理想的報恩，就是讓他們學佛。因此，竭盡全力讓自己的父母親人進入大乘佛門，是每個佛教徒的責任和使命。

大乘佛法的中心思想，就是度眾生。所謂度眾生，不是僅僅讓他們吃飽穿暖就解決了，而是要讓每個生命明白生死輪迴的痛苦以及解脫的道理。

如果平時說得天花亂墜，要為度化眾生而發誓成佛；打坐的時候，也發心要度化一切眾生，但落實到實際行動上，卻沒有任何動靜，這樣學大乘佛法就很懸了。

## 八、生命的終極意義

從長遠的角度來說，金錢、名聲、地位可以沒有，但菩提心、菩薩戒不能沒有。因為菩薩戒、菩提心不僅是自己人生的全部保險，而且也是其他所有眾生永不過期的保險。平時生活中，我們會買很多保險——養老保險、醫療保險、飛行保險等等，但是所有這些都是臨時的保險，而並非長遠的保險。如何面對岌岌可危的境況——下一世，再下一世自己將奔赴何方？這就要依靠菩提心、菩薩戒了。

如果沒有菩提心，這一輩子算是白活了，即使銀行裡有再多的存款，開再高級的車，住再豪華的房子都沒有用，因為這些都不是恆常永久的，都是隨時會溜走的身外之物。我們最需要的，就是菩提心。

不知大家有沒有在未來一年或兩年當中，一定要把菩提心修出來的決心？如果現在還沒有什麼打算或計畫，臨終時一定依然如此，不會有什麼收穫，那就很遺憾了。有這麼好的機會不珍惜，不修菩提心，就浪費了大好的人生。因此，今生我們一定要當個稱職的修行人，無論出家還是在家，都必須修菩提心和出離心。

當一個人再也不能生活——不能看到往昔熟悉的面孔，不能住在自己苦心經營的家裡，不能開著車四處遊逛，也不能去銀行提取存款的時候，科學、天文、地理等知識還有用嗎？西方哲學裡面除了隸屬於宗教的部分之外，其他思想也發揮不了什麼作用。而東方的哲學，比如，儒家做人的倫理道德，在死到臨頭的時候也是沒有太大的用處。在即將一命歸西的時候，就能看出佛法的真正價值，此時能起作用，能決定自己去向的路標，就是佛法。

總有一天我們也會面臨死亡，只是時間的早晚。與其那時候可憐巴巴地去央求其他人來做臨終關懷，不如自己提早關懷自己的臨終——現在就要有準備，無論年輕還是年老。黃泉路上無老少，即使是年輕人，也不能保證自己今天肯定不死！所以修行才是頭等大事啊！

A black and white landscape photograph showing a vast, flat plain in the foreground, possibly a salt flat or a dry lake bed, with some faint tracks or lines. In the middle ground, there are low, rolling hills or mountains. The sky is filled with soft, layered clouds. The overall mood is serene and expansive.

佛法融入生活



顯密雙運行為轉為道用的方法，是吉美林巴（智慧光尊者）撰著的一個方便法門。

## 一、何謂佛法融入生活

也許很多人會認為，經常做義工，捐贈財物、捐血、捐獻器官等等，以及人天佛教所宣導的種種行為，就是佛法融入到生活當中的具體體現。當然我們不能斷然否定，這也是佛法融入生活，但假如心裡沒有慈悲利他心和出離心，這樣的愛心與慈悲心外道也有，社會上的好心人也有，這只能算是做好事，而不是佛教特有的行為。

若要將佛法融入生活，首先心中要有佛法，如果心裡根本沒有佛法，那拿什麼融入到生活當中呢？根本沒有辦法。所以首先要有正知正見，要有出離心和菩提心，這樣才能將佛法融入到日常生活當中。

無論在現實生活中，還是在整個生命輪迴當中，我們最大的三個問題是：第一、貪欲心。貪財、貪名、貪所有世間的東西，終日為名利鎖所捆縛，這都叫做貪欲心，這是我們流轉輪迴最關鍵的因素之一；第二、自私心。為了一己私利，而不惜損人利己，這也是非常嚴重的問題；第三個更嚴重的，就是執著。對任

何事物，都患得患失，執持不放。正是因為這三個禍害，才讓我們流轉輪迴無法解脫。而對治這三個問題的法門，才是真正的佛法。

貪欲心的對治，是出離心。有了出離心，就可以斷除或控制貪欲心；自私心的對治，是菩提心。有了菩提心，就可以減少或消滅自私心；執著的對治，是證悟空性。證悟空性以後，包括貪欲、自私、執著在內的一切問題，都會迎刃而解，所以證悟空性是最關鍵的。

禪宗經常講放下、放下，怎麼樣放下呢？暫時對生活生起一種厭煩心，悲觀厭世、脫離生活，躲到山裡去修行，這不是放下，只是暫時的逃避。真正的放下，是從根本上知道這一切都如幻如夢，故而沒有任何執著與掛礙。

我們必須知道，對任何一個世間的有漏法，無論錢財、名聲、地位還是人，只要有執著，它一定會給我們帶來巨大的痛苦。執著越大，給我們帶來的痛苦越大，甚至痛苦已經超越這個東西原本給我們帶來的幸福，這是肯定的。要斷除世間所有的痛苦，首先就要斷除執著。

有些印度外道不知道這個道理，也沒有去尋找其中的因由。只是盲目地認為，輪迴可以直接斷除，只要把身體毀掉，就可以

成就。所以他們赤身裸體、自我虐待，甚至做出跳樓、自焚等極端行為，這些都是沒有找到輪迴與痛苦根源的錯誤觀點所導致的。

凡夫一致認為，痛苦來自於外界的人、物或其他事物。雖然從表面上看起來，痛苦源自於外界，這是誰也無法否定的，但真正的痛苦根源並不在外面，而在我們自己的內心當中，歸根結底，就是執著。

但斷除執著很難，尤其是用顯宗的保守方法去斷除，就更難了。所以我們需要一種更好、更快捷的方法，這個方法就是密宗所講的證悟空性的方法。

## 二、高高山頂立，深深海底行

不過，即使證悟了空性，外表上也要隨順眾生。蓮花生大士曾云：“縱使見比虛空高，取捨因果較粉細”。也就是說，見解要開放、高妙，但行為一定要保守、謹慎。

開放的意思是說，在證悟空性以後，包括殺盜淫妄、聞思修行等善惡之行在內的任何事物，都是虛幻而不真實的，不存在善惡、好壞、高低、左右等分別，沒有任何阻礙，全都是一片



空性、一片虛空、一片光明。我們以常識所創造的各種規矩——無論佛教，還是其他宗教制定的戒律、規矩、規定、法則，都已經煙消雲散。對這種人來說，就沒有什麼可以做或不可以做的界限，他們已經超越了這些約束，所以見解是很開放的。

但如果行為和見解保持一致，就會出問題。雖然對真正的成就者本身，不會有什麼問題。無論在藏地、漢地還是印度，都曾有數之不盡的成就者的行為超越了一切約束。甚至為了打破約束，他們還會採取強制且極端的手法。比如，密宗接受五肉五甘露等行為，就是一種超越約束的手段。但其他眾生卻不會理解這些放蕩不羈、無拘無束的行為，為了保護眾生的根基，護持其他眾生的心或情緒，所以行為必須要保守。

蓮花生大士還說：“外表應當實踐經部儀，細緻取捨因果有必要。”哪怕內在具備密宗的境界，但外在的行為，也應該按照小乘佛教的別解脫戒來行持，這樣細緻取捨因果非常有必要。

但見解卻萬萬不能保守，否則就是執著，所以見解要開放。這是蓮花生大師在寧瑪巴的無上密法大圓滿中的要求。

其實，除了寧瑪巴以外，所有藏傳佛教對密宗行人的要求都是這樣的。

### 三、一舉兩得之殊勝法門

很多人在聞思，也聽了《入行論》、《大圓滿前行·普賢上師言教》以及《大圓滿心性休息》等很多非常殊勝的論典。大家都很虔誠，也在根據自己的能力儘量地斷惡行善，精進聞思修，可是在將佛法落實到行為方面，還是有不足的地方。

雖然通過聞思，可以建立起新的人生觀與價值觀，可以想明白很多問題，哪怕沒有修，但與其他完全不學佛的人比起來，觀點還是完全不一樣。但聞思的功效也僅止於此，真正的落實，還是要靠修行。

不過，對大多數佛教徒來說，專職修行是不可能的。即使是比較虔誠的修行人，每天嚴格地修持佛法的時間一般也不會超過三四個小時，剩下的二十幾個小時，都會被世間瑣事所困。如果不能將佛法融入到生活中，我們的絕大部分時間就會浪費掉。反之，如果能將佛法融入到日常生活中，讓自己的一言一行都為正法所攝持，將會有很多益處：第一、不會造業；第二、生活會更有意義；第三、會更加開心、幸福與充實，生活品質也會逐步提高。

我們曾經專文探討過《如何將病苦轉為道用》，與《如何面對幸福和痛苦》（也就是《修行與生活》見《慧燈之光》），這

些都是佛法融入生活的方法。在這篇文章中，將介紹如何把，包括吃住行臥等等在內的所有行為都轉為道用。

行為是什麼？就是日常生活當中包括吃、住、行、臥在內的一切活動，無論思想的活動還是身體的運動，都叫做行為。

通過發願，而把一切庸俗、平凡且與菩薩道毫不相關的行為轉為菩薩道，就是行為轉為道用。

如果懂得如何把行為轉為道用，平時也能落實到生活上，則可以在工作、生活的同時，積累很大的資糧。這不需要另外花費時間，在做其他工作的同時，就可以起到一石二鳥之功，所以很重要也很有意義。

#### 四、具體方法

在《入行論廣釋》與《華嚴經》中，也專門講了很多行為轉為道用的方法，大家也可以參考。

此處介紹的行為轉為道用法門，既有顯宗的方法，也有密宗的方法，故而稱為顯密雙運的行為轉為道用。

每天從早上醒來開始，到最後晚上睡覺，如何將一天所有的行為都轉為道用呢？

## （一）蘇醒

早上剛剛從夢中醒來，一睜開眼睛看到世界的時候，該怎麼發願呢？

平時我們從睡眠中醒過來的時候，都是迷迷糊糊、睡眼朦朧的，既沒有觀點、也沒有發願，匆匆忙忙洗漱完畢，就趕去上班了。但修行人卻不應如此，而應首先意識到，從夢中蘇醒過來，類似於從虛幻的境界中醒過來；從深度睡眠中突然醒過來，則如同從不知不覺的無明狀態中醒過來，來到眼睛所見的新世界當中，這與證悟空性，抵達佛的清靜剎土在某種程度上比較相似。所以，我們要發願：“祝願一切眾生能從無明黑暗中蘇醒過來，最終成就佛的果位。”這樣僅僅依靠發願，就能積累很大的資糧。

這些機會每天都有，但我們卻從來沒有這樣發過願，因為我們不知道這些方法，所以把機會都浪費了。從現在開始，我們一定要充分利用每一個清晨。雖然一開始不太熟悉，只要堅持一兩個星期，就會習慣成自然，以後每次從睡眠中醒過來的時候，自然而然就會這樣發願。

同時，還要發誓：“我今天一定要過成有意義的一天，我今天的生命一定要做到有價值。”意思是說，自己當天一定要根據自己的能力，儘量行善斷惡、聞思修行等等。

## （二）起床

起床與佛陀從法身狀態中幻化出化身與報身去度化眾生，在某種程度上比較相似。所以，我們要發心：“願一切眾生能夠得到法身，並從法身中顯現出報身和化身去度化一切眾生。”

## （三）穿衣

穿衣服的時候應當發願：“願天下所有眾生具有慚愧心。”如果沒有慚愧心，就會不知羞恥、無惡不作；有了慚愧心，就能自覺地尊重因果、護持戒律，而不會造作惡業。

## （四）繫腰帶

繫腰帶的時候，應當發願：“願一切眾生的善根都能夠雙運。”所謂雙運，也就智悲雙運、福慧雙運、世俗諦和勝義諦二諦雙運。願一切眾生都能於世俗諦當中行善斷惡，於勝義諦當中證悟空性，行持如幻如夢的善根，修持智慧與方便雙運的資糧。

## （五）坐

坐任何地方，無論坐地上還是坐沙發，都與當年釋迦牟尼佛在印度金剛座一座之間證悟佛果有點相似。所以，應當發願：“願一切眾生都能獲得金剛座。”經過菩薩十地末尾，最後在一座間證悟佛果，就是獲得金剛座。

## （六）進門

無論上班進辦公室的門，還是回家進自己的家門，進門的時候都要發願：“願一切眾生能夠進入解脫之門，進入解脫之城。”解脫之城，也就像西方極樂世界一樣的清淨佛剎。

## （七）入眠

進入睡眠狀態，與十地末尾斷除包括阿賴耶識在內的一切意識，斷除所有念頭，進入無念的智慧狀態而成佛，也就是從十地的最後一個瞬間進入第十一地，也就是佛地比較相似。

尤其在《佛教的物種起源》（見《慧燈之光》、慧光集26《佛教世界觀》）中講過，密宗認為，每天從夢中蘇醒，經歷白天的工作與生活，再到晚上入眠，也是一個輪迴。這個二十四小時的輪迴，與無始以來流轉至今的大輪迴過程完全一樣，只是時間較短，只有二十四小時而已。所以在，睡眠之前我們要發願：“願一切眾生都能得到法身的果位！”這樣發願以後，就能把入睡的行為轉化為菩薩道。

## （八）做夢

因為我們的現實生活，也和晚上的夢境完全一樣，是如幻如夢的。所以，有夢瑜伽基礎的人在做夢的時候，也應當發願：

“願一切眾生能證悟一切法如幻如夢。”

在寧瑪巴的六中陰修法，噶舉巴的那若六法，以及格魯巴的密集金剛等修法中，都有夢瑜伽修法。通過夢瑜伽修法，就能在做夢的初級階段，很清楚地意識到自己在做夢。

在夢瑜伽中知道自己在做夢並不難，意義也不是很大，最關鍵、最重要的，是做夢的同時要知道，現實生活中的一切，也像夢境一樣虛幻不實。

但這些修法對還沒有修加行，至少連數量上還沒有完成一遍的人來說，是沒有用的，因為我們的基礎還沒有打好。

### （九）做飯（生火）

《密宗概要》（見《慧燈之光》、《解開藏傳佛教的神奇密碼》）中講過，我們看到的不清淨現象，源自於我們自己的無明，如果無明不存在或者斷除了，地水火風空五大種的真實本質，是佛的壇城。無論看到什麼樣的火，其本質都是白衣佛母。

在煤氣爐一打開，火燃起來的時候，首先在火的中間，觀想一個吽（ཧཱུྃ）字，吽字再變成金剛空行母，也就五部佛當中屬於金剛部的空行母。身體黑色，一面二臂，右手持金剛杵，左手持金剛鈴，並以右屈左伸的坐姿端坐於蓮花墊上，身上的裝飾，是像金剛薩埵一樣的報身佛裝飾，與密宗其他空行母不同的是，金

剛空行母的嘴巴是張開的，並要將她的舌頭觀想為十方三世一切佛舌的總體。

在做飯之前，先要在煤氣爐旁準備一點沙子，然後觀想自己從無始以來身口意所積累的所有罪業，都集中於自己心臟當中的藏文黑色（𑀧）字，然後在肚臍下再觀想火的種子（𑀲）字，足心觀想風的種子（𑀮）字；此字產生風，從而點燃肚臍下的火種子字，燃燒的火焰經過身體往上竄，將心口的（𑀧）字往上推動，並從鼻孔排出，這時觀想（𑀲）字變成蠍子進入沙中，與沙子融為一體，然後盡力念誦唵啊吽，同時觀想沙子和罪業通過唵啊吽的力量轉化為甘露。之後念幾遍咒語：“唵班雜爾札嘎卡卡卡河卡河，沙爾哇巴幫達哈那剛目格日業梭哈”，並用拇指和食指抓一點沙子扔到火裡，其間觀想自己無始以來的罪業通過咒語的力量轉化為甘露，融入到金剛空行母的口中，從而消除業障。之後，念三遍百字明，念的時候，要具備四對治力，其後再念：“唵班雜爾墨”，同時觀想金剛空行母回到法界當中，就像佛從法界當中顯現色身度化眾生，事業結束之後，又融入法界一樣。打一個世俗的比喻，就像請一個人出來吃飯，之後送客回家一樣，最後是迴向。

這是一個行之有效的懺悔方法，其中有觀想、有念咒、有四對治力等很多方便，觀想也不複雜。每次做飯的時候若能這樣觀



修，會起到意想不到的效果。

在學佛以前，我們做飯炒菜的時候，會殺雞宰魚，所以做飯的行為是罪業；學佛以後，我們不再殺生了，做飯的行為不是罪業，但也不是行善，只是無記的做飯炒菜而已；現在學會了這個方法，從此以後做飯炒菜都可以變成菩薩道，這多有意思啊！

### （十）走路


本來走路有三種情況——善、惡、無記。區分的界線，在於走路者的動機。如果是為了放生等善事而走路，則走路是善法；如果為了偷東西、殺生而走路，就是罪業；既不是為了行善，也不是為了造惡，只是單純地走路，或是為了趕去上班等等，就是無記法。

如何將無記的走路轉化為菩薩道呢？

印度的恆河很長、也很遼闊，其中有數不清的沙子，所以釋迦牟尼佛經常用恆河沙數來比喻很大的數量。

首先觀想一塵中有恆河沙數的佛剎，走路的時候，觀想自己在轉繞成千上萬恆河沙數的佛剎，這樣就能將走路的行為轉化為道用了。

### （十一）穿新衣

穿新衣服，特別是穿名牌新衣服的時候，可以念誦咒語：唵梭巴哇悉朵沙爾哇達摩梭巴哇悉朵杭。即一切法都是空性的意思。同時觀想衣服也是空性，然後從空性當中產生一個供品的種子字（），然後再觀想種子字變成天人的衣服，先供養自己的根本上師，然後再供養本尊，之後才是自己穿著，這樣穿衣服也可以積累資糧了。

《俱舍論》中講過，人間再名貴的衣服，也無法與天人的衣服相媲美。顯密都認為，即使真的將衣服供養上師、本尊，他們也不會穿。但一切法都要觀待因緣，都從緣而起。而緣起的關鍵，就是自己的心，也就是說，一切善惡都源自於造業者的動機。僅僅心裡觀想供養根本上師與諸佛菩薩，還是可以得到真正供養的福報，可以積累資糧。

既然連穿新衣服也可以變成菩薩道，這樣不是很有意義嗎？

## （十二）洗澡

很多人每天都洗澡，但只是將身體洗乾淨而已，現在我們要設法把它轉為菩薩道。

從凡夫不清淨的角度來說，水就是液態的物質，但以八地菩薩來看，水的本體卻是五方佛母之一的瑪瑪格佛母。

沐浴的時候，首先觀想瑪瑪格佛母的種子字（𑖀）。之後再將（𑖀）字觀為水的佛母——金剛佛母，然後念誦咒語：班雜爾札革新當革日梭哈。同時祈禱金剛佛母，加持自己能清淨無始以來所造的罪業，然後觀想金剛佛母化為甘露融入洗澡水，之後再洗澡。

同樣，過河的時候，也要把整條河的水作相同的觀想。

《生起次第修法》（見《慧燈之光》、《解開藏傳佛教的神奇密碼》）中解釋過，之所以密宗不直接觀想本尊，而是首先在蓮花座墊的日月輪上，觀想一個種子字，再把種子字觀想為本尊手裡的法器，然後法器發光，最後才變成本尊，是為了快速消除我們從投胎、出生、成長直到死亡階段的不清淨現象。種子字是消除投胎時阿賴耶識上的習氣，然後每個環節都用不同的方法來快速抹掉、刪除。

如果沒有人解釋，大家會認為密宗不但充滿了深厚的神祕色彩，而且無比殘暴、色情下流，但實際上並非如此。即使是表面上看起來非常兇惡的憤怒金剛，其內涵也充滿了智慧和慈悲，根本沒有一絲一毫的兇殘與色情。因為很多人不容易理解，所以即使密宗修法見效十分快捷，如果沒有灌頂，也不能聽、不能修，甚至連密宗的法本都不能看。因為此處介紹的不是很深，所以還不算違背密宗要求。

## （十三）吃肉

### 1、前提

以前我們的吃飯不但與菩薩道沒有任何關係，而且還可能和惡趣有關，因為我們的飯食，往往是以傷害其他眾生的生命為代價的。

釋迦牟尼佛在大乘經典中明確指出：肉食我過去沒有開許，現在不開許，未來也不開許。並宣講了很多肉食的過患：吃肉非常影響慈悲心的誕生與成長等等。

但我們也不能因為吃肉不好，就將吃素和學佛完全等同起來，說不吃素就不能學佛，這樣很多人就不能學佛了，就會中斷這種人的善根，佛也沒有這樣要求，所以我們還是要顧全大局、從長計議。在任何一個問題上，都不走極端，這是佛對我們的要求，否則將欲速則不達。

很多不了解的人以為，密宗可以開許吃肉，因為很多密宗修行人在吃肉。其實，密宗經典和大乘顯宗經典基本上一樣，根本沒有開許可以把肉當成食品來吃。大圓滿是這樣，時輪金剛更是這樣。時輪金剛甚至把肉食的過患，講得比一般大乘顯宗經典所講的還要嚴重。

但對剛剛學佛的人，要求不能太高，只要他們能做到自己不點殺，不吃活的生命，就已經不錯了。很多佛教徒在吃素的過程中，也會遭遇家人、朋友的不理解，甚至會造很多口業，從而造成家庭的不和諧。在這種情況下，若能克服困難堅持吃素當然很好，實在萬不得已，密宗也有一些對肉食者有用的方法——通過咒語的力量，把吃肉的罪業減輕，同時還可以利益一些眾生。

## 2、方法

念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪過的。因為自己的吃肉，會間接導致殺生。有吃肉的人，才會有屠宰的行為，所以不能說動物的死亡和自己沒有關係；其次，要對面前的眾生發起真正不造作的慈悲心；然後念誦不動佛心咒、尊勝母陀羅尼以及繫解脫裡面的一些咒語，念完以後，給肉食吹口氣，這樣一方面罪業會減輕，另一方面也對自己所食用的眾生有利益。如果是其他人吃肉，自己即使沒有吃，也可以在一旁念誦這些咒語，雖然不能減輕吃肉者的罪業，但對被吃的眾生還是有利的。

密宗續部講道：吃肉的時候，還可以念一百遍：唵阿布鬪（ra）吽，克咋鬪夢，或者念七遍：唵阿布鬪吽，克咋夢梭哈，然後對眾生的骨肉吹口氣，之後再吃肉。這樣一方面可以消除吃肉的罪過；另一方面，被吹氣的眾生還可以免墮惡趣。這在很多

佛經上都有記載，我們完全可以相信，所以咒語的功德是不可思議的。

### 3、解疑

也許有人會想：既然佛經都說念咒吹氣不但可以消除罪過，而且被吃的眾生還不會墮惡趣。那我吃肉不是比吃素還好嗎？一方面眾生不需要墮惡趣，另一方面，我也可以飽享口福，這是自利利他的事情啊！如果我吃素，牠說不定還不墮惡趣呢！

我們不能以為念咒可以減少罪業，同時還可以利益眾生，就心安理得地去吃肉。還是要以吃素為主，這是佛教顯密共同的要求。只有在實在沒有辦法的情況下，不得已而為之，才能念這個咒。

什麼叫做實在沒有辦法不吃肉呢？

比如說，在青海湖的湖心，有一座海心山，過去很多修行人會到那座山上去閉關。在山上已經沒有糧食的情況下，如果海浪碰到岩石，而撞死了某些魚類，修行人可以依靠這些魚肉來維持生命。這種情況，叫做實在沒有辦法不吃肉。

我們恐怕很難遇到這種情況吧？！即使家人對吃素不理解，也沒有關係，不和他們計較就行。他們總不可能要求你不能吃肉邊菜，一定要吃肉吧？！家裡人如果要殺雞殺魚，能勸就勸，實

在不行，自己絕不能殺，這是最低限度，是根本不能讓步的原則性問題。所以無論如何，我們還是不能隨意吃肉。

這是肉食轉為菩薩道的方法，但若想將肉食完全轉為菩薩道，那是很難的。除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他們能將五肉五甘露全部視作如夢如幻，只有他們，才真正能將肉食徹底轉為道用。

捎帶說明一個問題：密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是說，不捨棄肉類，是密宗的誓言。這與平時所說的不能吃肉該如何圓融呢？

五肉、五甘露，是從普通人公認的骯髒物中選出來的骯髒物的代表。在釋迦牟尼佛住世的時候，印度沒有人會吃這五種肉，大家一致認為，這五種肉是很骯髒的。

密宗修行人為什麼要接受最骯髒的東西呢？

密宗修行人分為初、中、後三種。

初期修行的人，密宗也不允許他們去接受五肉、五甘露，因為他們沒有接受的能力，所以不需要接受。即使接受了，也起不了什麼作用，與普通人吃肉是完全一樣的。

那麼，初期修行的人如何護持誓言呢？

密宗絕大多數的戒律，都建立在清淨觀之上。只要有了清淨觀，就不成問題。就像只要有“我要為度化一切眾生而成佛”的願菩提心，菩薩戒也不會從根本上失毀一樣。密法認為，這種人只要在吃飯、吃菜的時候，將飯菜觀想成五肉、五甘露，或承認“從勝義諦的角度去看，五肉、五甘露等萬事萬物都是佛的壇城。在佛的壇城當中，沒有不清淨的東西。不清淨只是自心的顯現，因為自己還有業障，所以看到的都是不清淨的。如果是佛來看五肉、五甘露，就是清淨的。因為佛斷除了所有的業障，所以能看到物質的本來面目。”只要不反對這個觀點，密宗絕大多數的誓言也不可能徹底失壞。

密法後期的修行人，境界已經非常高了，在他們眼裡，五肉、五甘露和其他任何東西一樣清淨，五肉、五甘露不能成為不清淨的代表物，所以他們不需要去接受五肉、五甘露。

需要接受的人，就是中間階段的修行人。他們雖然已經證悟到一定境界，但還沒有抵達境界的巔峰，他們的智慧還有可發展、可成長的餘地。這個階段的人在證悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但對他們沒有影響，而且能促進他們的修行——可以從中深深地體會到，原來凡夫所謂的清淨和不清淨都是平等的——因為他們有這個境界，有這樣的修行能力，所以能體會平等。他們吃肉、喝酒，不是為了貪圖酒肉的味感，也不是把五肉



當成食品來吃，而是為了提升自己的修行境界，而把五肉當作一種“誓言物”來接受。

所謂“誓言物”，也就為了更深層次地體會到一切清淨和不清淨實際上是平等的境界，而暫時借助的某些物質。

這就像一個人，在夢中夢到自己來到一個深不可測的懸崖峭壁前面，即使他知道自己在做夢，但因為自私心、“愛我執”太強烈，所以即使在夢裡，我執也會影響做夢者的心態，所以他還是會有一點恐懼感，只是沒有現實生活中那麼強烈而已。

為了徹底斷除這種恐懼感，他乾脆故意在夢裡從很高的懸崖上跳入深淵，因為他知道這是在做夢，所以落到地上也不會真正受傷，甚至不會有任何疼痛感。在跳下懸崖的時候，他也能深深地體會到，夢就是這樣，我不必對夢裡的懸崖生起恐懼感。這樣親身體會以後，剩下來的一點點恐懼也就徹底化為烏有了。

當然，如果不知道自己在做夢，則即使在夢裡，也有可能摔到地上就摔死了，或者是殘廢了、受傷了，各種各樣的情形都有可能夢到。能徹底消除夢中的恐懼感的，唯有了知自己在做夢的人。因為知道是在做夢，所以也不會受傷。

《黑蛇總義》（見《慧燈之光》、《接開藏傳佛教的神秘面紗》）當中也講過，小乘佛教對五肉、五甘露，以及貪嗔癡等

煩惱的態度，與大乘，特別是密宗是不一樣的。他們認為，這些東西永遠是壞的，在任何時機、任何地點，都不能殺、盜、淫、妄，這沒有任何餘地可留，只要一碰它們，就會墮惡趣。這是小乘佛教非常狹隘的觀點。他們的見解非常保守，所以他們的行為也不可能開放。他們永遠想不到，即使是煩惱，也可以轉化為道用，更想不到煩惱與不淨物本來就是清淨的。

大乘顯宗的見解，就要高一個層次了。他們認為，煩惱與不淨物可以轉為道用，但他們也沒有想到，煩惱與不淨物本來就是清淨的。

密宗，尤其是無上密宗卻認為，煩惱與不淨物不但可以轉化為道用，而且它的本體就是清淨的。

密宗中間階段的修行人，在現實生活中也是這樣。因為他們已經證悟了空性和清淨觀，不會有太大的清淨和不清淨的分別。但畢竟還會有一些殘存的分別念。為了徹底打破這些觀念，促進自己的修行快速成長，在保證不傷害任何眾生身心的情況下，他們會故意接受五肉、五甘露。這是密法的一個特殊訓練方式，就像現在說的“魔鬼式”的訓練一樣。

也許有人會想：既然這種修行人已經真正證悟了一切是清淨的，是如幻如夢的，那他是不是就可以隨意地殺、盜、淫、妄了

呢？

當然不是！對眾生有利的行為，任何人都可以行持。對眾生有害的行為，即使是密宗瑜伽士，也絕不允許。

密乘戒的基礎是菩薩戒，菩薩戒的基礎是別解脫戒。其實學密者的戒條，應該比小乘和大乘顯宗的更多。比如說，小乘的居士，只需守持居士戒；而受了菩薩戒的大乘居士，就需要守持居士戒與菩薩戒；假如是灌了頂的居士，就還要在此基礎上，多守持十四條密乘誓言。所以，任何修行人，都應該如理如法地取捨。

很多人不懂密法的真正涵義，只是因為看到密宗的雙身像，以及忿怒金剛的面孔，聽到有接受五肉、五甘露的誓言等等，就不經聞思與研究，不負責任地大肆誹謗，不僅四處張揚，還在網上發各種各樣的帖子，從而導致其他人對密法產生邪見，這會讓很多眾生墮入地獄，同時自己也有很大的罪業。

密宗正是考慮到這一點，所以才會保密。但保密也不是永久性的，只是有一個過程。當觀察到對方已經根機成熟，可以接受密宗的這些行為以後，才會給對方宣講與之相應的法門。

不僅是密法，包括第二轉法輪的《般若波羅蜜多經》裡面也說過：對剛剛進入大乘佛門的菩薩，不能講空性。他們雖然發了

菩提心，受了菩薩戒，但因為他還沒有經過聞思，智慧與法器還不夠成熟，提前給他們講空性，對方有可能接受不了——認為萬事萬法絕對存在的，不可能是空性——從而對空性產生邪見，這樣就會造業。

這都是佛陀慈悲與智慧的表現。佛陀不會因為自己證悟了清淨與空性，就四處炫耀、八方宣傳，讓別人認為自己很偉大、很了不起。而會根據眾生的承受能力，因材施教、應機傳法，逐步地引導眾生。

#### （十四）吃飯

##### 1、上等的方法

吃飯轉為道用的最佳方法，是把所有的食品當作齋供品，自己的身體本來就是佛的壇城。安住在這種境界中，以清淨的食物供養清淨的佛的壇城，同時念一個簡單的齋供儀軌。這樣所有的食品都變成供品，這樣每吃一頓飯，都變成了齋供。齋供也是積累資糧、清淨密乘誓言的一種非常好的方法。

如果沒有清淨觀，只是買了很多食品堆在一起，然後念一個儀軌，之後大家把食物分而食之，這實際上不是齋供。依我們目前的境界，還不能把齋供、火供做得很標準，所以還不如用念佛、供佛來暫時代替齋供。當我們對密法的認識有所提高的時

候，才可以做齋供。

這是吃飯轉為道用的最佳方法，但前提條件，是需要有清淨觀。

清淨觀的最低限度，是通過聞思，從理論上完全能接受一切萬法是佛的壇城，雖然沒有證悟的體會，只是從理論上通達了，米滂仁波切認為，也算作清淨觀。

## 2、中等的方法

中等的方法，顯宗也經常在用。每次吃飯的時候，做一些專用的神飴和下施品，或者在沒有享用之前，把一部分飯菜單獨放在一個小盆裡面做供品。然後念誦：嗡阿吽。

通過念誦此咒，就能將食品轉化為甘露。

念完以後，首先是供上師，念誦咒語：革日班雜爾涅吾底阿吽；然後供養三寶，念誦咒語：熱那班雜爾涅吾底阿吽；然後供養本尊觀世音菩薩，念誦咒語：羅格修班雜爾涅吾底阿吽；然後供養上師、本尊、空行三根本，念誦咒語：嗡阿吽班雜爾格熱得哇札哥呢班雜爾涅吾底阿吽。

之後，是下施。首先供養護法，這是出家人的律經當中出現的一種特定的護法，念誦咒語：吽哈惹德班雜大阿康梭哈；第二

是布施給護法的眷屬，念誦咒語：吽哈惹德班吱阿康梭哈；第三是布施給其他各種各樣的護法，念誦咒語：嗡阿札班吱阿斯唄梭哈。

上供下施完了以後，也有念誦《隨念三寶經》的傳統，但如果沒有這麼多時間，也可以省略。之後才開始吃飯。

這樣每次吃飯的時候，既有上供，也有下施。故而可以圓滿我們的資糧，所以也很有用。這是中等的吃飯轉為道用的方法。

### 3、下等的方法

最後是最簡單、最下等的方法

如果沒有清淨觀，無法做薈供；上供下施也不會做。最簡單的方法，是對自己身上的寄生蟲發慈悲心，然後發願：我暫時用食品來維持牠們的生命，希望未來我能通過傳法，給牠們指一條解脫之路，讓牠們得到無上的安樂。

人體內有成千上萬的寄生蟲，寄生蟲是真正的眾生，他們也要靠人體來生存。人不吃飯會死掉，寄生蟲也會死掉。這是最下等的吃飯轉為道用的方法。

當然，我們也可以在一頓飯間，圓滿上、中、下三種方法。

另外，身體的所有排泄物，也可以布施給餓鬼道眾生。《白

色不動佛續》當中講道：

### （十五）吐痰

吐口水、吐痰的時候，念誦咒語：嗡阿西阿哈日唄梭哈。這樣痰液、口水也可以變成餓鬼道眾生的食物。對餓鬼道眾生來說，要得到這樣的東西都很不容易。

就像一個餓鬼給哲達日阿闍黎說的一樣，他說：“我流浪到這裡雖然已十二年了，但只有一次一位清淨的比丘丟棄鼻涕時，我們這麼多餓鬼集聚爭奪才獲得一點點，除此以外什麼也沒有得到，而且我自己在爭搶鼻涕時，還被其他餓鬼打得遍體鱗傷。”

餓鬼的罪業非常嚴重，所以連人的排泄物這樣的東西都得不到，但念誦咒語以後，因為佛菩薩的加持與咒語的力量，它們就可以得到乾淨的東西，這些東西在它們眼裡，都會變成美食，所以念誦咒語是很有用的。

### （十六）擤鼻涕

擤鼻涕的時候，念誦咒語：嗡嚩嚩那阿哈日唄梭哈，這樣鼻涕就變成了餓鬼眼中的美味。

### （十七）其他排泄物

排出身體上的任何一種排泄物，比如流汗等等的時候，可以

念誦一個共用的咒語：唵馬拉阿哈日唄梭哈。

### （十八）排大小便

排大便的時候，念誦咒語：唵布達哈日唄梭哈。

排小便的時候，念誦咒語：唵嫩雜阿哈日唄梭哈。

### （十九）剩飯剩菜

倒剩飯剩菜，以及喝剩的水等等的時候，念誦咒語：唵俄噴札阿哈日唄梭哈。然後觀想將這些丟棄物布施給餓鬼道的眾生，這樣他們一定能得到食物。

如果願意做，這就是真正的佛法融入生活。通過上述方法，可以讓生活的每一個階段、每一個環節，都成為菩薩道。不需要刻意做什麼，也不需要單獨花費時間，自然而然從早到晚的一切，都可以轉為道用。

對大乘佛教來說，做事的賢惡好壞，都是以心為主，而不是以身、口為主，正所謂：“心善地道亦賢善，心惡地道亦惡劣”。假如不重視這些方便，做任何事情的時候，既不觀想，也不念咒，則做同樣一件事，也沒有任何與修行有關、與菩薩道有關的成分，所以對現代的學佛人來說，這些方法都非常重要。

### （二十）繞塔



轉繞佛塔的時候念誦咒語：南無巴噶哇地，熱那給得雜呀，達塔噶大雅，阿爾哈地，三藐三菩提呀，達呀他，噶惹呢惹呢摩訶惹呢，惹吶布雜亞梭哈。這樣即使僅僅轉繞一圈，功德也變成繞一千萬圈的功德。

但我們不能因為在繞塔時念誦了這個咒語，就試圖以一當萬，代替自己曾經發願轉繞一千萬的數量。譬如說，如果自己曾發願轉繞一萬圈壇城，就要老老實實、一圈一圈地完成，而不能以念誦咒語僅繞一圈來代替。

法王曾經也說過，雖然繞塔時念誦咒語轉一圈，其功德與不念咒語轉繞一千萬圈完全一樣，這一點任何人都不能否定。但真正轉繞一千萬圈，就會花費很長時間，故而在轉繞者心裡播下的善法種子的能力，是僅繞一圈所無法比擬的。所以二者不能互相代替，各有各的好處。

### （二十一）踐踏佛影

繞塔的時候，有時不可避免地會踩踏到塔的影子，此時可以念誦咒語：班雜爾唄噶阿札瑪吽。不僅是佛塔，包括踐踏佛像、經幡影子時，都可以念這個咒，這樣就不會有罪業。

### （二十二）磕頭

很多人在修加行，每天都磕幾百個頭，如果磕頭的時候，能

念誦咒語：唵南無滿則西爾耶，拿昧斯西爾耶，拿昧額達麻西爾耶梭哈，功德也可以增上一千萬倍。

但十萬個頭，卻不能通過念一句咒語來代替，其理由前面已經講過了。

有些人平時磕頭的數量不多，但如果堅持每天早晚各磕三個頭，並念誦咒語，其功德也是無法衡量的。絕大多數藏地的老百姓也是這樣做的。

也許有人會不以為然：一個一個地累積了一千萬個頂禮，其功德多麼大啊！而念這個咒僅僅磕一個頭，不可能有這麼大的功德！

佛永遠都不會撒謊，他知道什麼有功德什麼沒有功德。既然磕頭有功德，與念這個咒功德可以變成一千萬倍，都是佛說的，我們為什麼僅僅相信前者而不相信後者呢？這種想法明顯不合邏輯。

佛經裡講過四種不可思議：眾生的業力不可思議、佛的事業不可思議、咒語和藥物的力量不可思議、瑜伽者（成就者）的瑜伽境界不可思議。

眾生的業力的確不可思議，我們經常在報紙、電視與網路上看到各種各樣的新聞，其中有很多不可思議的因果報應；同時，

佛的智慧、法力，與咒語的能力也應該是不可思議的。

當然，如果像我們平時那樣念咒，咒語雖然也有能力，但不會很明顯。只有按照密法的要求去觀修本尊心咒，其咒語不可思議的能力才能真正彰顯出來。

### （二十三）供花

漢地有很多漂亮的鮮花，我們應該經常在佛堂供養鮮花。佛經裡說，實在沒有鮮花，也可以用塑膠花、絹花、乾燥花等等代替，但最好能供鮮花。

供鮮花的時候，念誦咒語：嗡南無巴嚩哇地，吽唎給嚩曷札呀，達塔嚩達雅，阿爾哈地，三藐三菩提呀，達呀他，嗡吽唎吽，摩訶吽，吽唎斯吽，額爾巴唯，吽唎嚩巴唯，吽唎阿瓦葛曷呢梭哈。

每次供花的時候念七遍，則供一朵花的功德就變成供一千萬朵花的功德了。我們萬萬不能忽略、小看供養一朵花的功德，佛在《悲華經》當中講過，即使在路邊採摘一朵野花，以虔誠心扔到空中供佛，其功德都是不可思議的。現在的城市綠化非常好，滿街都能看到五顏六色的鮮花，我們不需要去採摘，僅僅是觀想和念咒，就可以積累很大的資糧。何樂而不為？

其實，無論看到任何漂亮的東西，都可以供佛。可見，只要

利用念咒的方便，積累福報其實是輕而易舉的事情。

#### （二十四）行善

平時做任何善事——誦經、磕頭等等的時候，都可以念誦咒語：嗡嚩巴嚩，嚩巴嚩，波瑪納薩嚩，瑪哈臧巴吽帕，這與我們平時念的加持咒，只有一、兩個音節有點不同，但結果都是一樣的。

想現前咒語的能力，發揮咒語的作用，有一個很重要的條件，就是必須相信它。如果沒有信心，則即使咒語本身有作用，也發揮不出來。但念誦百字明、佛菩薩名號，則哪怕不相信也有善根，所以我們不能輕視。

#### （二十五）出離心融入生活

也許有人會問，出離心不是讓我們從世間出離、解脫，過飛遁離俗的生活嗎？怎麼出離心也能融入生活呢？

出離心並不是悲觀、厭世，而是因為了知人生不存在值得追求的東西，只有解脫，才是唯一值得追求的目標，從此開始走上尋求解脫之路。

有了出離心以後，並不是從此以後就可以不食人間煙火，就可以不上班、不工作了。

有一個比喻說得很恰當：一個人獨自駕車去旅遊，途中可能需要七八天的時間，才能到達目的地。在七八天的過程中，他要在路上住酒店、下館子，但他的最終目的，不是住店、吃飯，而是到目的地去旅遊。在路途中，他可以根據自己的經濟條件與心情隨意選擇，既可以住星級酒店，也可以住雞毛小店；既可以吃高檔餐廳，也可以嘗路邊小攤，但最後的目標，就是要到達旅遊景點。

同理，我們的最終目標，要鎖定在解脫上，但同時也要生存，要生存還是要工作。如果不去賺錢，就無法活下去，但這與沒有出離心是有差別的。沒有出離心的人，會把賺錢當作生命的最終意義，除了賺錢、享受、消費以外，沒有其他目的。就像不是為了去旅行，而是特意去住酒店、上飯店吃飯一樣。

佛法不排斥物質財富，而是反對僅僅為了物質生活而活。有出離心的人，一樣會賺錢、會工作，但他的工作只是為了解決暫時的生存問題，他的最終目的不在於此，而是解脫。無論做任何事情，都要這樣提醒自己，這就是出離心融入生活。這樣出離心與我們的生活就完全沒有衝突了。

佛沒有要求四眾弟子一定要過貧困的日子，佛教徒一樣可以享受生活，這在《佛教徒的生活模式》（見《慧燈之光》、慧光

集42《終生修行指南》)中已經講過。

同時，出離心與名聲也不衝突，有名聲同樣也可以有出離心。

這是出離心融入生活的方法。

### (二十六) 菩提心融入生活

做任何一件事，不能把自己的利益擺在首位，最好先考慮他人的利益。當然，這對我們來說很難，但即便如此，也要迎難而上。在同事之間、同學之間、戰友之間，不能為一些小事斤斤計較，要學會讓步，把自己的利益放在次要的地位。這就是菩提心融入生活，希望大家能點點滴滴地去做。



總而言之，除了貪嗔癡等精神上的惡念以外，其他任何行為，包括十不善中身造的殺、盜、淫的三種罪業，以及語造的四個罪業，都可以轉為道用。

以什麼轉為道用呢？在大乘佛教中，是以兩種力量轉為道用，第一個是空性見，只要證悟了空性，深深體會到一切都是如幻如夢，則一切現象都可以轉為道用的，所有罪業也不會影響到證悟者；另外一個，就是菩提心的力量。在菩提心的基礎上，所

有的行為也可以轉為道用。

證悟空性對我們來說，可能還有一定的距離。即便是證悟了初步階段的空性，但要用到日常生活中，或達到能夠把一切行為都轉為道用的標準還是有點難。但只要在作決定的當下有菩提心，一心一意為了眾生，沒有任何自私的成分，以當下這一瞬間菩提心的力量，即使是聲聞、緣覺等小乘修行人根本不敢說、不敢做、不敢碰的殺、盜、淫、妄等行為，都能夠轉為道用。既然殺、盜、淫、妄等平時墮地獄的因，都能夠轉為道用，那還有什麼行為不能轉為道用呢？大乘佛法歷來是以眾生為本，只要對眾生有利，即使做一點表面看來不如法的事情，也是稀疏平常的行為。這是《般若經》當中有記載的，大乘佛教與小乘佛教的差別也在於此。

很多人都嚮往大圓滿、大手印等高法，但只能是嚮往、羨慕而已，沒有證悟大圓滿，又怎麼能將大圓滿融入到生活當中呢？所以我們不要好高騖遠。但上述方法，卻可以真正運用到生活當中，希望大家都能學以致用。



《華嚴經》淨行品第十一





爾時，文殊師利菩薩告智首菩薩言：

「善哉！佛子！汝今為欲多所饒益、多所安隱，哀憫世間，利樂天人，問如是義。佛子！若諸菩薩善用其心，則獲一切勝妙功德；於諸佛法，心無所礙，住去、來、今諸佛之道；隨眾生住，恆不捨離；如諸法相，悉能通達；斷一切惡，具足眾善；當如普賢，色像第一，一切行願皆得具足；於一切法，無不自在，而為眾生第二導師。佛子！云何用心能獲一切勝妙功德？佛子！

菩薩在家，當願眾生：知家性空，免其逼迫。孝事父母，當願眾生：善事於佛，護養一切。妻子集會，當願眾生：怨親平等，永離貪著。若得五欲，當願眾生：拔除欲箭，究竟安隱。伎樂聚會，當願眾生：以法自娛，了伎非實。若在宮室，當願眾生：入於聖地，永除穢欲。著瓔珞時，當願眾生：捨諸偽飾，到真實處。上升樓閣，當願眾生：升正法樓，徹見一切。若有所施，當願眾生：一切能捨，心無愛著。眾會聚集，當願眾生：捨眾聚法，成一切智。若在厄難，當願眾生：隨意自在，所行無礙。捨居家時，當願眾生：出家無礙，心得解脫。入僧伽藍，當願眾生：演說種種，無乖諍法。詣大小師，當願眾生：巧事師長，習行善法。求請出家，當願眾生：得不退法，心無障礙。脫去俗服，當願眾生：勤修善根，捨諸罪軛。剃除鬚髮，

當願眾生：永離煩惱，究竟寂滅。著袈裟衣，當願眾生：心無所染，具大仙道。正出家時，當願眾生：同佛出家，救護一切。自歸於佛，當願眾生：紹隆佛種，發無上意。自歸於法，當願眾生：深入經藏，智慧如海。自歸於僧，當願眾生：統理大眾，一切無礙。受學戒時，當願眾生：善學於戒，不作眾惡。受闍梨教，當願眾生：具足威儀，所行真實。受和尚教，當願眾生：入無生智，到無依處。受具足戒，當願眾生：具諸方便，得最勝法。若入堂宇，當願眾生：升無上堂，安住不動。若敷床座，當願眾生：開敷善法，見真實相。正身端坐，當願眾生：坐菩提座，心無所著。結跏趺坐，當願眾生：善根堅固，得不動地。修行於定，當願眾生：以定伏心，究竟無餘。若修於觀，當願眾生：見如實理，永無乖諍。捨跏趺坐，當願眾生：觀諸行法，悉歸散滅。下足住時，當願眾生：心得解脫，安住不動。若舉於足，當願眾生：出生死海，具眾善法。著下裙時，當願眾生：服諸善根，具足慚愧。整衣束帶，當願眾生：檢束善根，不令散失。若著上衣，當願眾生：獲勝善根，至法彼岸。著僧伽梨，當願眾生：入第一位，得不動法。手執楊枝，當願眾生：皆得妙法，究竟清淨。嚼楊枝時，當願眾生：其心調淨，噬諸煩惱。大小便時，

當願眾生：棄貪嗔癡，蠲除罪法。事訖就水，當願眾生：出世法中，速疾而往。洗滌形穢，當願眾生：清淨調柔，畢竟無垢。以水盥掌，當願眾生：得清淨手，受持佛法。以水洗面，當願眾生：得淨法門，永無垢染。手執錫杖，當願眾生：設大施會，示如實道。執持應器，當願眾生：成就法器，受天人供。發趾向道，當願眾生：趣佛所行，入無依處。若在於道，當願眾生：能行佛道，向無餘法。涉路而去，當願眾生：履淨法界，心無障礙。見升高路，當願眾生：永出三界，心無怯弱。見趣下路，當願眾生：其心謙下，長佛善根。見斜曲路，當願眾生：捨不正道，永除惡見。若見直路，當願眾生：其心正直，無諂無誑。見路多塵，當願眾生：遠離塵坌，獲清淨法。見路無塵，當願眾生：常行大悲，其心潤澤。若見險道，當願眾生：住正法界，離諸罪難。若見眾會，當願眾生：說甚深法，一切和合。若見大柱，當願眾生：離我諍心，無有忿恨。若見叢林，當願眾生：諸天及人，所應敬禮。若見高山，當願眾生：善根超出，無能至頂。見棘刺樹，當願眾生：疾得翦除，三毒之刺。見樹葉茂，當願眾生：以定解脫，而為蔭映。若見華開，當願眾生：神通等法，如華開敷。若見樹華，當願眾生：眾相如華，具三十二。若見果實，

當願眾生：獲最勝法，證菩提道。若見大河，當願眾生：得預法流，入佛智海。若見陂澤，當願眾生：疾悟諸佛，一味之法。若見池沼，當願眾生：語業滿足，巧能演說。若見汲井，當願眾生：具足辯才，演一切法。若見湧泉，當願眾生：方便增長，善根無盡。若見橋道，當願眾生：廣度一切，猶如橋樑。若見流水，當願眾生：得善意欲，洗除惑垢。見修園圃，當願眾生：五欲園中，耘除愛草。見無憂林，當願眾生：永離貪愛，不生憂怖。若見園苑，當願眾生：勤修諸行，趣佛菩提。見嚴飾人，當願眾生：三十二相，以為嚴好。見無嚴飾，當願眾生：捨諸飾好，具頭陀行。見樂著人，當願眾生：以法自娛，歡愛不捨。見無樂著，當願眾生：有為事中，心無所樂。見歡樂人，當願眾生：常得安樂，樂供養佛。見苦惱人，當願眾生：獲根本智，滅除眾苦。見無病人，當願眾生：入真實慧，永無病惱。見疾病人，當願眾生：知身空寂，離乖諍法。見端正人，當願眾生：於佛菩薩，常生淨信。見醜陋人，當願眾生：於不善事，不生樂著。見報恩人，當願眾生：於佛菩薩，能知恩德。見背恩人，當願眾生：於有惡人，不加其報。若見沙門，當願眾生：調柔寂靜，畢竟第一。見婆羅門，當願眾生：永持梵行，離一切惡。見苦行人，

當願眾生：依於苦行，至究竟處。見操行人，當願眾生：堅持梵行，不捨佛道。見著甲冑，當願眾生：常服善鎧，趣無師法。見無鎧仗，當願眾生：永離一切，不善之業。見論議人，當願眾生：於諸異論，悉能摧伏。見正命人，當願眾生：得清淨命，不矯威儀。若見於王，當願眾生：得為法王，恆轉正法。若見王子，當願眾生：從法化生，而為佛子。若見長者，當願眾生：善能明斷，不行惡法。若見大臣，當願眾生：恆守正念，習行眾善。若見城郭，當願眾生：得堅固身，心無所屈。若見王都，當願眾生：功德共聚，心恆喜樂。見處林藪，當願眾生：應為天人，之所歎仰。入里乞食，當願眾生：入深法界，心無障礙。到人門戶，當願眾生：入於一切，佛法之門。入其家已，當願眾生：得入佛乘，三世平等。見不捨人，當願眾生：常不捨離，勝功德法。見能捨人，當願眾生：永得捨離，三惡道苦。若見空鉢，當願眾生：其心清淨，空無煩惱。若見滿鉢，當願眾生：具足成滿，一切善法。若得恭敬，當願眾生：恭敬修行，一切佛法。不得恭敬，當願眾生：不行一切，不善之法。見慚恥人，當願眾生：具慚恥行，藏護諸根。見無慚恥，當願眾生：捨離無慚，住大慈道。若得美食，當願眾生：滿足其願，心無羨欲。得不美食，

當願眾生：莫不獲得，諸三昧味。得柔軟食，當願眾生：大悲所熏，心意柔軟。得粗澀食，當願眾生：心無染著，絕世貪愛。若飯食時，當願眾生：禪悅為食，法喜充滿。若受味時，當願眾生：得佛上味，甘露滿足。飯食已訖，當願眾生：所作皆辦，具諸佛法。若說法時，當願眾生：得無盡辯，廣宣法要。從舍出時，當願眾生：深入佛智，永出三界。若入水時，當願眾生：入一切智，知三世等。洗浴身體，當願眾生：身心無垢，內外光潔。盛暑炎毒，當願眾生：捨離眾惱，一切皆盡。暑退涼初，當願眾生：證無上法，究竟清涼。諷誦經時，當願眾生：順佛所說，總持不忘。若得見佛，當願眾生：得無礙眼，見一切佛。諦觀佛時，當願眾生：皆如普賢，端正嚴好。見佛塔時，當願眾生：尊重如塔，受天人供。敬心觀塔，當願眾生：諸天及人，所共瞻仰。頂禮於塔，當願眾生：一切天人，無能見頂。右繞於塔，當願眾生：所行無逆，成一切智。繞塔三匝，當願眾生：勤求佛道，心無懈歇。讚佛功德，當願眾生：眾德悉具，稱歎無盡。讚佛相好，當願眾生：成就佛身，證無相法。若洗足時，當願眾生：具神足力，所行無礙。以時寢息，當願眾生：身得安隱，心無動亂。睡眠始寤，當願眾生：一切智覺，周顧十方。

佛子！若諸菩薩如是用心，則獲一切勝妙功德；一切世間諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、乾闥婆、阿修羅等，及以一切聲聞、緣覺，所不能動。」







寂止的修法



## 一、止觀雙運，方為禪定

無論顯宗或密宗，所有修法可以歸納為兩種：寂止的修法與勝觀的修法。

寂止就是把粗大的雜念停止下來，讓內心安住於平靜而無雜念的境界當中，並儘量停留很長時間，就是寂止的修法。勝觀就是修空性或證悟空性的智慧。這二者是不能分開的，如果缺少了其中任何一個，都不能稱為真正的禪定。

譬如說，雖然有了證悟空性的智慧，但卻不能在證悟空性的境界中安住一分鐘，則修行效果就要大打折扣；反之，僅僅是心能靜下來，甚至保持一兩天沒有任何雜念，但假如沒有證悟空性的智慧，也不能斷除煩惱，解決生老病死的問題。所以，標準的禪定必須二者兼備。

但寂止還不是證悟大圓滿或空性的境界，只是心靜下來而已，在此基礎上，如果有證悟空性的境界，才是真正的無上瑜珈大圓滿。

## 二、遵從次第，循序漸進

但對既沒有修外加行培養出離心，也沒有修內加行鍛鍊菩提

心的人；或雖然修了，但修行品質卻不樂觀的人來說，修這兩個修法還為時過早。只有當出離心和菩提心生起來以後，才能修一些正行修法——如果是修顯宗，就是修人無我、法無我的空性修法；如果修密宗，就是修生起次第與圓滿次第的修法。但在修此法之前，還有一個比較重要的步驟，就是寂止的修法。

雖然在加行修法沒有修完之前，也可以修寂止，但沒有出離心與菩提心的寂止，不能成為大乘佛法，也不能成為成佛之因。譬如說，四禪八定的寂止修法，外道也在修。外道的不同之處在於，他們不是為了解脫、成佛，而是為了神通和禪悅而修。只有在出離心與菩提心的基礎上修寂止，才能成為大乘修法，才能成為成佛之因。

雖然讀者的層次參差不齊，也不能說每個人都不是利根，但講究次第也是有必要的，只有一步一步走，才是最踏實的。很多人不想、不願意修加行，而妄圖直接修大圓滿或者大手印之類的正行修法，這都是不可能達到目的的，所以，我們最好是在加行修法修完以後，再去修寂止修法。

為什麼先要修寂止修法，而不直接修大圓滿或其他密宗修法呢？

本來欲界眾生的肉體就很粗糙、很粗大，既看得見，也摸得

著，不可能穿牆過壁。欲界眾生的內心也同樣粗大，各種各樣的雜念此起彼伏、無法安寧；而色界眾生的心已經非常平靜，他們的肉體也像光明一般透明、輕盈且沒有阻礙，穿牆越壁對他們來說是不費吹灰之力之事；到了無色界更是如此，雖然《俱舍論》中說，無色界眾生根本沒有物質的身體，但實際上還是一種物質，只是更透明、更細微而已。

本來物質的種類，就千差萬別。過去很多人認為，物質是看得到的，諸如汽車、房子之類的東西。但現在人類已經發現很多以前我們不太相信的一些物質，譬如電磁波、量子力學裡面的能量、暗物質等等，這些物質就不是粗大的物質，而是細微而精緻的物質。

色界與無色界眾生的身體，就是類似於這種物質構成的。他們的內心狀態，也是自下而上由越來越平靜的四禪八定構成。

因為我們欲界眾生的心很不自在，波動幅度非常強大，每一剎那都是動盪不安的，隨時會往外散亂，而無法鎖定在一個目標上。修五加行的時候老是觀想不清楚，思維法義的時候總是注意力不集中，這就是沒有修寂止的表現。在這種情況下，想證悟是很難的，因為心的本來面目已經被妄念覆蓋得嚴絲合縫，除非加行修得非常紮實，有非常具德的金剛上師，自己對法與金剛上師

的信心也非常強烈，則在沒有修寂止的時候，也有可能證悟。

這種人證悟以後，不需要專門修寂止，因為證悟本身就是一種非常平靜的境界，其中不會有任何雜念，所以已經包含了寂止的成分，只需把證悟的境界慢慢延長，就算是有了寂止。

但這不是普通人的路，作為普通人，在加行修完之後，一般有一年到三年左右的時間專門修寂止修法。寂止修法修好以後，上師才會給具格的弟子傳講大圓滿，傳講的方式也有點像禪宗，不是在法本的字面上講，而是以心印心、不可名狀的傳法方式，但因為基礎打得牢，所以證悟也是吹糠見米，功到自然成的事情。

修寂止有了明顯進步的時候，修大圓滿也會比較容易證悟。所謂進步是指：一、能夠比較輕鬆地進入寂止狀態；二、不但能輕鬆進入，而且在寂止境界中保持的時間也比較久。

不僅大圓滿，包括生起次第也應該在這樣的基礎上修，很多人會說，修金剛薩埵的時候觀想不清楚，這就是基礎不牢靠的表現。

菩提心與出離心等加行修法本來就屬於思維的範圍，所以不需要心平靜下來。但若試圖在我們這顆像垃圾一樣雜亂無章的心上修密宗修法，就不會有什麼功德。只有經過寂止的過濾，把粗

大的念頭濾掉，讓心慢慢清靜下來以後，才能有真正的修法。

### 三、前期準備

律經當中說過，禪定的頭號大敵或最大違緣，就是噪音。修禪定的地方應該比較安靜，最好沒有任何噪音，萬籟俱寂、了無聲息，讓人感覺像在月球上一樣。

其次，在修禪之前，要放棄身、口、意三門的所有行為。按照佛經所說，就是九種事業都要放棄。

九種事業包括：

身的外事業：即上班、吃飯、做生意等日常生活中的雜事。

身的內事業：即磕頭、供佛等身善業。

身的密事業：即結密宗手印。

語的外事業：即平時的言談（所有寂止修法其間，最好能止語）。

語的內事業：即念咒、念佛等語善業。

語的密事業：即密宗氣的修法。

意的外事業：即平時心裡的喜怒哀樂等各種各樣的念頭。



意的內事業：即觀修人身難得、死亡無常、菩提心等善法。

意的密事業：觀想佛菩薩等等。

總而言之，就是要放下身口意的所有事業。

#### 四、具體修法

寂止的修法很多，在小乘《俱舍論》與大乘《阿毗達摩》當中，都講了很多禪定修法。雖然修法眾多，但基本過程與最終目標也大同小異。而密宗修法當中，就有一些簡單易行且效果明顯的寂止修法。

總的來說，密宗的寂止修法有兩種：有相的寂止修法和無相的寂止修法。有相的修法是指，在修法的時候，要借助於一些外在的物體；無相的修法，則是心裡沒有任何作意，不想任何事情，所有的念頭都放下來，並保持這種狀態。

##### （一）有相的寂止修法

首先皈依、發菩提心，之後讓心靜下來。並按照《出座與入座修法》（見《慧燈之光》、慧光集22《五加行開示錄》）中的入座修法去做（這是每次打坐的時候都需要的）。身的要點，是毗盧七法；語的要點，是排除污氣；意的要點，是觀想並祈禱

金剛上師，祈禱完畢以後，觀想上師化光融入自心。全部完成以後，就開始正式修法。

### 1、第一個修法

首先把一支筆、一粒米或其他任何一個小東西作為目標。目標物（或所緣境）什麼都可以，不一定非得是佛像、經書或白色的藏文阿字等等。

就像觀想本尊種子字的時候，要儘量觀想得很小很細，其目的，是為了注意力更加集中一樣。此處的目標物也不能太大，而是越小越好，因為那樣我們的注意力也比較容易集中。

將目標物放在自己的眼睛自然往下垂視能夠看到的地方，然後兩隻眼睛和注意力都鎖定在這個目標上。不能閉著眼睛，眼睛要看這個物體，心裡不要去分析、思維這是一粒米或一支筆，這支筆的顏色是什麼等等，也不要追究過去的任何事情，同時也不要迎接任何未來的念頭，把一切都放下來，內心要完全放鬆，不要緊張，也不要作意、分析、思維，這樣當下的心也就平靜下來了。

這個修法很簡單，其中沒有複雜的內容，也不分知識層次的高低，佛教知識的多寡，只要懂得這個方法就可以修。

比較重要的是，一定要在感覺比較好的時候停下來，而不要

讓好的感覺一直持續，直到消失為止。

停下來以後，要盡力杜絕其他雜念，馬上重新進入這個狀態，間斷的時間不能長，更不要停下來休息、散亂、活動，而是立即去尋找剛才的感受，這樣反反覆覆地修。

也許有人會問：比較好的感覺不是持續時間越長越好嗎？為什麼要去打破它呢？

這是一種技巧，剛剛開始修行的時候，進入平靜狀態的次數要多，時間不能長。如果強迫讓時間延長，再過幾秒鐘以後，即使我們不去主動打斷它，心自己也會散亂的。而在比較清淨的狀態當中結束觀修，再進入的時候，因為前面的修法已經證明自己能夠修這個法，所以就會對這個修法充滿信心且興趣盎然，這對修行有幫助。

早期的時候，是次數越多、時間越短越好；修到後面的時候，因為境界已經比較穩定，就可以把次數慢慢減少，並將時間慢慢拉長。

如果修行精進、方法得當，僅靠這個修法也能修出禪定。平時心裡不舒服、不開心或很浮躁的時候，修一修這個修法，也是有幫助的。

出座的方法，也參照《出座與入座的修法》（見《慧燈之

光》、慧光集22《五加行開示錄》）中的出座修法去做（這是每次打坐的時候都需要的）。

## 2、第二個修法

這個修法顯宗也有，就是專注於佛像。

出入座的程式，與第一個修法相同。之後觀想一尊一卡大小的金剛薩埵，如果觀想不清楚，就找一尊比較標準的、開過光的金剛薩埵像或一幅唐卡放在前面。注意不要放在眼睛往下垂視的地方，而是要放在前面。這個修法的眼睛不是也往下看，而是平視金剛薩埵。觀看佛像的時候，要把佛像看作如幻如夢、通徹透明、現而無實有，並將注意力集中在金剛薩埵的心間，然後讓心靜下來。

具體方法與前面講的完全相同：第一是不能有雜念，把所有的念頭都放下；第二是心要完全放鬆，既不能太緊張、太用力，也不能聽之任之，隨其散亂。

另外還要有側面的監督，這在《四法印的修法》（見《慧燈之光》、《不可不知的真相——四法印》）裡面講過。也就是讓心去監督心，看它有沒有散亂，如果它已經離開了目標物，就要及時修正，否則，後面的修法就不會有效果。但也不能直接去觀察它，如果直接觀察，就會擾亂禪定境界，本來心還沒有離開目


標，自己一起觀察的念頭，反而讓心離開目標，引起矯枉過正的副作用。側面的意思，就是要隨時警惕、小心關照、不直接觀察。

這種修法同時有兩種功效，第一，觀想佛像本身，就是菩薩真正的禪定，所以可以積累很大的資糧；另一方面，還能幫助我們的心靜下來。

### 3、第三個修法

具體修法同前，只是對境由金剛薩埵換成了釋迦牟尼佛。

### 4、第四個修法

與前兩個修法差不多，不一樣的是：一、對境換成了藏傳佛教的四臂觀音；二、還要在觀音菩薩的心口，觀想觀音菩薩的種子咒，一個白色的藏文啥（）字。啥字要觀想得越小越好，並將眼睛與心，都專注在啥字上面，其他過程與前兩個修法完全一樣。

### 5、第五個修法

當前面的修法都修了，卻效果不明顯，心裡的雜念還是源源不斷產生時，就用最後一個修法。

讓心裡的雜念隨心所欲地生起來，當冒出一個念頭的時候，就去看這個念頭。這不是用肉眼看，而是讓心自己去看，讓心自

己去面對自己。

一般而言，不太強烈的細微念頭，在沒有被發現的時候，它會繼續保留，一旦被發現，它自己會立即消失得無影無蹤，就像烏雲在空中消散一樣來無蹤、去無影。

譬如說，當我們看到一朵紅花的時候，心裡立即產生了這是一朵紅花的念頭。此時如果我們能立即發現這個念頭的產生，它就會自己主動停下來，這也叫做念頭的自解脫，念頭的自生自滅。

但這並不是大圓滿的自解脫，既不是空性，也不是光明，二者根本是兩回事。不僅是心，包括所有的東西都是如此。再以耳朵聽到的聲音為例，當聲波通過空氣傳遞到人的耳朵裡面，引起鼓膜振動後，耳朵便聽到了聲音，但之後聲音很快就消失了，這樣的消失，跟空性完全不同。就像空中一顆流星劃過去，一下子了無蹤跡，不留下任何東西，僅剩下一片虛空一樣。

找到念頭消失的感覺後，立即停在這個境界中。

這樣停頓幾秒鐘，乃至一分鐘、兩分鐘，然後在第二個雜念還沒有產生，感覺比較好的時候主動打斷它，之後又從頭開始修。當第二個念頭出來的時候，我們一定要清楚地觀照它的誕生過程，並能意識到它自己會消失。在它消失以後，也要知道它消

失了，但此時不能去分析。譬如去想，剛才我產生了這樣一個念頭，然後我去看它，看了以後，它就消失了……，不能這樣分析、思維，因為思維本身就是一個念頭。我們需要的，是它消失之後的境界。其後又以同樣的方法，去觀察第三、第四個念頭，就這樣輪番不斷地修，這是一個非常有用的修法，這種修法有點類似於大手印的一種修法。

當然，這個方法對強烈的念頭是不管用的，比如，當猛厲的嗔恨心生起的時候，即使我們發現到並去專注它，它也不會停下來，因為它發展得已經很強大、很有力了。中等以下的念頭，就可以採取這種辦法。

在沒有證悟的時候，可能有些人會因為這與禪宗公案，以及大手印、大圓滿字面所講的內容比較相似，所以會覺得自己已經證悟了，但是實際上並非如此，真正的證悟不是這樣的。我們自己可以去體會，這只是沒有任何念頭，非常平靜、非常寧靜的狀態，它的本質是阿賴耶識，既不是光明，也不是空性。

雖然這樣的境界離證悟還有一定的距離，但如果真的修出了這種寂止，前面的加行也修得很成熟，再加上具德上師的訣竅與自己對大圓滿的強烈信心，則開悟也是非常有的把握的。

如果一天修四座，堅持一個星期左右，也會有效果，念頭一

定會減少。但如果在效果出來以後，就停滯不前，再也不修了，那就沒有用，過一段時間以後，一切又會恢復如初。

這裡講得很清晰，一般的書上不會講得如此明晰。哪怕像我們這樣的普通凡人，經過這樣的密法引導，也能非常順利、非常成功地抵達空性、光明的境界。

## （二）無相寂止的修法

整個寂止修法從頭到尾，都與禪宗的《六祖壇經》，以及大手印、大圓滿法本的詞句所講的非常相似，都是放鬆、無念、無相，都是不思善、不思惡，都是善惡念頭消失之後的本來面目，但實際上根本不一樣。究竟區別在哪裡，要我們自己去體會。

### 1、第一種修法

這種修法分為兩部分，一個是比較昏沈時候的修法；另外一個是比較散亂時候的修法。

#### （1）昏沈時的修法

前後的過程同前，準備工作結束以後，讓心靜下來。

此修法與前幾個修法的看式略有不同，毗盧七法的眼睛是往下看，而此修法的眼睛是往上看前面的空間，但也不要看上面的天花板，或專注在一個物體上，就看自己眼睛與外界物體之間的



空間，心也跟著眼睛專注於虛空中，沒有什麼目標，既不去想虛空是什麼樣子，也不能想我一定要專注在虛空當中。放下所有的念頭，什麼也不想，什麼也不修。人要精神一點，不能太隨便、太放鬆，不能有什麼執著與念頭，這樣就不容易昏沈。

現在有些企業家因為平時工作壓力太大，所以也會選擇偶爾到山上去打坐兩三天，把這種修法作為一種休息，讓整個人的身心全部放鬆。這肯定很好、也很管用，但我們不能僅僅追求這些感覺，而是要在感覺比較好的狀態中靜下來，在念頭還沒有產生的時候，就中斷觀修，之後不思維其他東西，心立即又專注於這種境界。

所謂感覺好，並不是找到空性、光明的感覺，這些離我們還有一定距離，只要心裡沒有什麼雜念，很清楚、很透明、很寧靜，有舒適、快樂、輕鬆的感覺就行。

這個修法與前一個修法相同的地方是，都是沒有任何念頭。略有不同的是，前面的修法，是首先讓一個念頭誕生，然後等它消失，在它消失以後，再停留於這個狀態。此處不是這樣，不用等念頭出來，而是在心裡沒有任何雜念——不追究過去，不迎接未來，也不思維當下，將所有念頭放棄以後，讓心安住下來，這就是一種寂止境界，但這還達不到真正標準的四禪八定。

此處也有一個類似禪宗的修法，有些時候我們要看看修禪定的修禪者，也就修禪定的主人翁是誰。回頭反觀：是誰在修禪定啊？肯定不是我的肉體在修，也不是我的語言在修，而是我的精神或心在修，那正在修寂止的心到底是什麼樣子的呢？

## （2）散亂時的修法

前一個修法，是眼睛往上看，雖然沒有專門去想什麼，但因為要求人精神一點，所以雖然不昏沈了，但容易散亂。

這個修法眼睛不是往上看，而是像平時的毗盧七法一樣，眼睛隨著鼻尖往下看，不要專門去看前面的任何物體，而是專注於眼睛之前的空間，然後讓整個心全部放鬆。雖然空間當中沒有什麼可以專注的東西，說穿了也是什麼也不想，什麼也不修，這叫做修寂止。

放鬆的意思，也不是說心裡什麼雜念都不管，讓它妄念紛飛，而是要有側面的監督。

昏沈時的修法與散亂時的修法相同的地方，是都不去想任何事情，把所有的念頭都放下來，在平靜的境界中專注、停留。二者的差別有兩點：一個是眼睛往上看，一個是眼睛往下看；一個是人要精神一點，一個是要放鬆一點。

在感覺好的時候，立即間斷修法，之後又從頭開始，這樣周

而復始地修。所謂的感覺好就是心平靜而沒有雜念的狀態。

## 2、第二個修法

最後一個寂止修法，是米滂仁波切講的，也是最好的寂止修法。

其內容不是很多，其中講到，在所有有相、無相，大乘、小乘，顯宗、密宗的寂止修法中，最關鍵的精華修法是：

前期與後期的步驟，同前幾個修法一樣。之後身體如前一般作毗盧七法，眼睛往上、往下看都可以，昏沈的時候就往上看，散亂的時候就往下看。但最重要的精華性技巧，不是面對外境，而是心自己回頭去看自己，讓心自己去面對自己。看心的意思，還不是看空性或光明如來藏，說穿了還是僅僅停留在阿賴耶識的境界中，這叫做心看心。心本來沒有顏色、沒有形狀，雖然也可以稱為心的本性，但這並不是光明的本性，而是世俗諦的心的本性。

因為心看心的時候，不會發現什麼東西，故也找不到什麼可安住、可抓獲的焦點，但我們也無須擔憂，本來這就是不存在的，只需在這樣的境界中靜下來不往外面散亂，當發現它散亂的時候，要設法讓它回頭，繼續專注在心的本性上。

任何事物都有兩種本性，譬如說水，在世俗諦當中，它的

本性不是固體、氣體，而是液體；在勝義諦中，它的本性就是空性、光明。同樣，我們的心也有兩個層面的本性，最深層次的本性，是光明、空性；世俗諦中，它的本性就是阿賴耶與阿賴耶識。

阿賴耶與阿賴耶識，是一個東西的兩個方面，比較明亮的部分，叫做阿賴耶識；沒有念頭的部分，叫做阿賴耶。

所有人的精神，是明亮、透明的。當然，此處所說的透明，不是類似於玻璃的透明，而是每個人自己心裡清清楚楚感覺到痛苦、快樂等感受，因為它不像無生物那麼毫無覺知，所以也叫做明亮，實際上就是阿賴耶識。

出座以後，要注意檢查自己剛才打坐的過程。以便及時發現其中的不足，力爭以後進行調整，之後是迴向。

在寂止的基礎上，如果上師給我們傳授了很好的訣竅，就有可能比較順利地進入空性境界，因為寂止與證悟之間僅僅是一步之遙了。

如果加行修法修得很成熟，對密法也很有信心，則證悟的可能性非常高；如果沒有修加行，則連證悟的可能性都沒有。

如果真的以後想修大圓滿、大手印，或者密宗生起次第、圓滿次第的修法，就要這樣做，此外別無選擇。我們不能怕麻煩、

怕費勁。對我們這樣的人來說，妄圖把費勁的修法都拋開，迫不及待地像六祖惠能大師那樣去開悟，純粹是炊沙成飯。

在心平靜下來的過程中，也許有可能證悟空性，但即使沒有證悟也沒問題，只要加行基礎紮實，並有上師的引導，在心靜下來以後，一定很快會開悟。開悟並不難，難的是開悟以後智慧的成長。我們不能認為開悟就是成佛，就是達到目的了。

寂止的修法說得再透徹，也就是這些了，最多把分支說得複雜一點而已，大家一定要珍惜這些修法。

禪宗講的頓悟、明心見性，與大圓滿講的開悟比較相似，這些都還不是很高的境界，明心的程度不是很高，見性見得也不是很清楚的，還比較模糊，還沒有看到法性光明真正的本來面目，但此時體會到的，已經不是理論上、字面上的理解和了解，而是切身的感受。不需要邏輯推理，也不需要書本的知識。此時的感受，不是因為龍樹菩薩說是空性，所以是空性；不是因為彌勒菩薩說是光明，所以是光明，而是真真切切地體會到空性和光明，這才叫做證悟。

但這種證悟只是初步的證悟，僅僅是一個開端，以後還要經歷長時間的修行，那樣才能漸入佳境。如果不堅持修行，這種境界就有可能會自行消退，尤其在沒有加行基礎的情況下，就更會

如驚鴻一瞥，僅僅停留一段時間，之後就不復存在了。

## 五、出座後的行為

出座以後的行為很重要，假如閉關專修此法，則在每一座修完出座以後，萬萬不可說很多話，更不能做打籃球之類的劇烈運動，這樣很容易將寂止境界打破。本來這也不是藏傳佛教獨創的規矩，禪宗打禪七的時候也是這樣規定的：吃飯的動作不能快；說話聲音要小，語速也要緩慢；走路的時候，也要莊重平穩……。總而言之，所有的動作，都要像電影裡面的慢鏡頭一樣輕柔平靜，儘量將出座以後的行為，與入座的境界連接起來。

但我們平時修寂止的時候，不可能保證出座後所有的動作都很輕緩，因為要上班、要生活，這樣做不但自己不方便，也會引起別人的誤解。但閉關專修的時候，出定之後的所有言行舉止，都要與寂止接軌，保持寧靜的狀態，不能很急躁、很匆忙。急躁與寧靜是兩個矛盾體，而寂止的境界畢竟只有一兩個小時，如果出定時間很長，行動又很猛厲，寂止境界就可能受到破壞。

在修到得心應手的時候，就不是這樣了。有一種特殊的訓練方法，就是在每一座修完出座以後，要故意大聲說話，所有的動作都很急、很快，同時觀察內心的平靜受不受影響。如果受影響

了，就要停下來繼續像以前一樣打坐；如果內心不太受影響，怎麼樣都能保持平靜，就是修法大功告成了。

但這都是修到後期，寂止功夫已經比較深，自心不會受外界影響之後的做法。我們不能太心急，妄想在一兩周之內就一蹴而就，而是要腳踏實地地修持，力爭使自己的禪定更成熟、更有力。

## 六、特別提醒

想調服無始以來就狂躁不安的這顆心，是需要技巧的。如果沒有技巧，就會產生兩個極端：

第一個極端，在閉關專修的頭一兩天，反而會感到心裡雜念更多，浮躁波動的程度比平時還嚴重。有人就會納悶：以前沒有修這個法的時候，沒有這麼多雜念，現在修了這個法以後，不但沒有減少雜念，反而雜念更多了！所以很不開心，甚至認為自己可能是業障太重，修這個法沒有希望，繼而產生了乾脆不修行的念頭。很多修行人也過不了這個關。

針對這種情況，首先我們要知道，這實際上不是雜念增長了，而是以前我們從來沒有關注過自己的內心，本來在每天的

二十四小時中，除了晚上深度睡眠的時間以外，我們的心一直處於波動不安的狀態，只是我們沒有注意，所以感覺不到。現在只是發現了而已，但這也是一個比較好的苗頭，因為只有在有一點點禪定的時候，才會發現這些雜念。所以我們千萬不能灰心喪氣，一定要突破這個關卡。

第二個極端，如果修行的時候，實在心裡有很多雜念，越想控制雜念越多，就不能強迫修下去。否則不僅禪定修不起來，而且一看到自己平時打坐的地方心裡就煩，連佛堂都不想進，更不要說坐在打坐的地方修禪了，嚴重的甚至精神都會出問題。

如果心實在靜不下來，就看看佛陀與前輩大德的傳記，看看佛教方面的書籍，或念念咒緩解一下，等到情況好轉的時候，再繼續打坐，那樣效果肯定會越來越好。

佛告訴我們，在任何事情上面，都不能墮兩邊，不墮兩邊是一個非常重要的技巧。

## 七、防止誤區

在《四法印的修法》（見《慧燈之光》、《不可不知的真相——四法印》）中，也反覆提到過，我們不能認為這是很了不



起的修法。尤其需要提醒大家的是，有些修這種修法的修行人甚至會出現一些誤區：在比較投入地修寂止修了一段時間以後，會出現一些覺受——可以在幾個小時當中沒有任何雜念，保持非常平靜的狀態。這種平靜的狀態與空性的見解表面上比較相似，一進入這個狀態，就感覺不到自我的存在。當從這種境界中出定的時候，會感到突然間從空中突然誕生了自己整個人的精神和肉體。因為這種境界比較接近於空性，所以已經脫離了語言的範圍，若用語言來表述，就有點像空性——有人在感受到這種境界之後，再去看一些禪宗或密宗的書，會發現自己的感覺，與書上講的非常相似，因為在密宗的極喜金剛、時輪金剛以及大圓滿、大手印中，也會有描述與之類似境界的詞句，因而就會認為自己已經證悟了大圓滿，證悟了空性見等等。包括藏地有些修大圓滿、大手印的人，都會出現這樣的問題，更不用說我們了。雖然我們的根基不會比他們差很多，但他們在修行上投入的時間，卻是我們望塵莫及的。

其實，這些都是心平靜的一種感受而已，不是證悟空性。雖然在進入這種平靜狀態的時候，也有喜悅、安樂的感受，有些時候也會出現一些神通，有些外道就是為了追求這些東西而修寂止，但這也是修行層次比較高的時候才會出現的狀態。在這個時候，必須要有證悟者的印證與引導。

我們經常也說，禪宗是非常了不起的法門，同時我們也認為，禪宗不是純粹的顯宗修法，它基本上等同於大手印的部分修法，但禪宗修行人也必須要有證悟的前輩引導，才能真正比較順利地進入證悟空性的境界；如果禪堂裡面的指導者自己都沒有修證經驗，沒有真正開悟，僅靠書面上似是而非的知識，想開悟是遠遠不夠的，甚至還會出現一些問題。

如果我們以後修寂止的時候，出現前面所說的感受，唯一的方法，就是既不追求，也不排斥，讓它自生自滅，這樣就不會有問題。

體會是否準確，該怎樣確認呢？

就像用手指指示空中的月亮，我們不能看手指，而是要順著手指所指的方向往上看，就能看到月亮一樣。雖然語言不能如實地形容，但最後的境界，還是可以用語言來敘說，有證悟的人也可以判別出說者講的是不是真正的境界。

如果自己沒有開悟，就永遠無法用語言描述證悟與否的差別。

另外一個誤區是，我們不能一聽禪師或上師說自在、放下、不執著，就認為放生、念佛也是執著，為了達到無執著的境界，就不做任何善事，把所有善業都放下了。

當初和尚摩訶衍到西藏桑耶傳播的禪宗也是這樣。他對人們說，心裡不能有任何念頭，善也不思維，惡也不思維，只要不想任何事，就是涅槃。而磕頭、燒香、拜佛、供佛、念經，是下等根基的修法，上等根基根本不需要這樣修。

有些西藏人也聽信了他的話，故放棄一切供養、念經等善行，致使桑耶寺原本每天所有的供燈、供花都間斷了。後來由蓮花戒論師出面撥亂反正，重新整頓見解，才使一切恢復如初。

本來禪宗是非常了不起的法門，但摩訶衍的這種說法，是有一點問題的。雖然對他這個人，我們不能隨意評價。但這種傳法的方式卻忽略了次第。他的修法也許對某些人比較適合，但對大眾是不適合的，所以在藏地還沒有傳播開來，就中途夭折了。

另外，有些人會說的：學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊。的確如此，第一年學佛的時候，信心百倍，隨時都感覺到佛在眼前；等到學佛時間的延長，反而越來越不行了。為什麼呢？因為沒有找到真正的路，剛開始的時候認為學佛很容易的，只要去修，很快就會成佛；但真正深入以後，才發現不是這樣，之後就會越修越迷茫，越修越茫然。

還有些人性子很急迫，眼光也很短淺，所有的目標，都定得很近，既不考慮後世，更不考慮成佛，只巴望著這輩子馬上能得

到幸福，後面漫長的輪迴既不會相信，更不會掛懷。修行也是急躁冒進、缺乏耐性。

這些都是因為沒有找到一條適當的路。

修行的路要一步一步走，前面該做的都不能省略。有些人試圖拋開前面的加行，而從中途開始修寂止，這樣的結果，僅僅能讓心靜下來而已，但僅僅心靜下來有什麼用啊？！有些動物冬眠的時候，兩三個月都沒有雜念，色界、無色界的眾生，連思維都來不及，就被迫進入到寂止狀態當中，一待就是幾萬年、幾十萬年，但出來以後還是一介凡夫，仍然是煩惱重重，仍然會慘墮地獄，所以沒有用！

佛離我們很近，解脫也離我們很近，但如果不按次第修，就永遠摸不到解脫的邊際。

## 八、高處著眼，底處著手

從無始以來到今天，每個人都在輪迴中經歷了那麼長時間，但我們不但沒有成佛，而且從來沒有靠近過佛。修得不成功不是佛法的問題，更不是佛在撒謊，而是我們自己沒有找到真正的方向，所以越走越遠、越走越偏。如果找到一條真正的路，並系統

地修持，就不會發生這種情況。當然，如果自己不修，那肯定佛永遠都在天邊。

修行需要制定一個方案，從發菩提心到成佛，不可能在一兩個月或一兩年內完成，但真正努力投入地修持，如理如法地用功，也有少數人會即身成佛；退而求其次，中陰成就還是有把握的；即使沒有成佛，也能達到比較不錯的境界

有相寂止的修法，還有一點思維，但思維不多；而無相寂止的修法，就更沒有思維了，不過也沒有達到真正沒有思維的空性境界；到了勝觀修法的時候，空性境界真的是像禪宗所講的一樣，不思善、不思惡，超離言思、不可名狀，如果有思維，則無法修光明與空性。

《般若攝頌》中的一個比喻說得好：“如人為觀海水往，見樹林山仍遙遠，不見彼等遙遠相，思近大海無懷疑。”就像人們為了觀海而前往目的地，在還能看到綿延的山脈和遼闊的森林之際，就說明離海洋還很遠；當既看不到山脈，又看不到森林，到處是一片平原的時候，就毫無疑問地可以推知，自己已經離大海比較近了；真正到了海邊的時候，四處都是水天一色。

我們都知道，太空船剛剛衝出地面的時候，必須要有火箭的推動力，才能擺脫地心引力；當它徹底擺脫地心引力後，就不再

需要火箭，而可以在太空中自由自在地遨遊。

同樣，雖然思維本身是我們的分別念，是不需要的東西，但在沒有到達無思維、無念頭的境界之前，我們還需要有思維的推動。剛剛開始修行的時候，思維是我們修行的動力，思維就是修行，修行就是思維；到了修行的後期階段，思維反而成為修行的一種障礙。如果一開始就不思維，是不會有進步的；但如果到了最後還要思維，就永遠不能擺脫思維。所以此時必須放棄思維，這與得魚忘筌、過河棄舟是一個道理。

雖然修行最終要達到沒有思維的地步，但必須通過有思維達到無思維的境界，通過語言達到超越語言的境界，這是非常重要的次第。

藏傳佛教或密宗的優點，就是引導方法非常系統、規範。佛法本身沒有差別，顯宗與密宗、藏傳與漢傳都一樣，都是從相同的印度梵文版經典翻譯成不同的兩種語言而已，但修持的方法還是有一些差別。對根基不同的人，就要有與之相宜的法門。





夢幻世界





在這裡，我準備與一些未入佛門的非佛教徒分享一些佛教知識，做一次輕鬆愉快的文化交流。我相信佛陀的智慧會給每一個人帶來光明，佛陀的慈悲也會給每一個人帶來幸福、開心與歡喜。

## 一、為何宣講佛教的世界觀

首先，我們不能把佛教當作普通的宗教，更不能把佛教當作迷信來看待，本來佛教是一種文化。用現代人的語言來說，它的很多觀點與理念都非常科學。我們的現實生活不能缺少這些理念，一旦沒有這些理念，不了解世界的真相，就會犯一系列的錯誤，我們的生活也將出現形形色色的痛苦與煩惱，所以此處有必要介紹一下佛教的世界觀。

## 二、佛教的世界觀

絕大多數生活在這個世界上的人，都是凡夫，也就是普通人。在所有普通人心中，都有著類似的三種煩惱——貪圖心、嗔恨心與無明。用佛教的語言來講，這叫“三毒”。

有了三毒煩惱以後，我們的心會變得失去自由、毫無自在，

當煩惱發展到一定程度的時候，就會大動肝火、怒不可遏，從而傷害自己與周邊的親朋好友，甚至還會給社會造成危害。

怎麼樣去控制、斷除這些煩惱呢？佛教有很多方法，其中的一部分，源自於佛教的世界觀。

佛教有很多觀點，其中有些觀點已經超越了普通人所能想像的範圍，但總體而言，也可以歸納為三觀：世界觀、人生觀與價值觀。

比如說：因為不了解金錢、感情、婚姻以及人與人之間關係的真相或實質，就會給我們帶來很多痛苦、煩惱與負面的影響。若能對世界有一個客觀、公正、科學的認識，用正確的眼光去看待世界、看待人生，就能減少煩惱，活得也不會這麼辛苦、這麼累、這麼沒有意義。

## 1、二諦

佛教的世界觀，首先要從二諦講起。

什麼叫做“二諦”呢？

首先舉一個例子。比如說，用肉眼與顯微鏡去看同一個鵝卵石，結果是不一樣的。用肉眼去看鵝卵石，無論再專注、再認真，也只能看到一個靜止的、一動不動的物體；但如果用顯微鏡

去看同一個鵝卵石，鵝卵石就會隨著顯微鏡的放大倍數，而逐漸變成分子、原子、原子核、電子、質子、中子，最後到夸克等一系列的微塵。而且其中每個微塵都在不停地運轉，其中電子圍繞原子核運轉的速度，為每秒600多英里。這種高速運動，使原子看起來像一個球。

也就是說，在看似靜止的鵝卵石中，沒有任何靜止的東西，一切都是運動的，這是顯微鏡的結論。

鵝卵石不可能同時既是靜止的又是運動的，靜止與運動，是矛盾的東西，它不可能是一個矛盾體，它的本質，一定是其中之一。那其中哪一個結論準確、符合事實呢？當然，相對而言，顯微鏡下看到的景象，才是鵝卵石的本質，所以是真實的。肉眼看到的靜止物是不真實、不符合實際的現象，這叫做幻覺或幻相，也叫做世俗諦。

因為我們的肉眼是很世俗、很平庸、很普通的感官，它發現的東西就稱為世俗；“諦”是真實的意思，因為用我們的肉眼去看，靜止的東西是真實的。顯微鏡下發現的現象，就是勝義諦。當然，佛教的勝義諦不是這麼膚淺，這只是低層次的勝義諦。

以上所講的世俗諦與勝義諦，就是粗淺意義上的“二諦”。

同樣，從凡夫五個感官的角度來說，現實生活中包括人以及

外界在內的一切，都是很真實、很實在的。這就像夢境中所感受到的一切，從做夢者的角度去看，也是非常真實的。做夢者對夢裡的一切，會像對現實生活當中的事物一樣執著。我們做夢的時候，根本無法否定夢境的存在，但在醒來了以後，才知道夢中的一切都是不存在的，都是假的。

我們首先要學會並接受的結論是：用不同的感官去看世界，則任何物質都會有不同的現象。因為人類的眼睛的結構是這樣，所以我們看到的世界也是這樣，如果我們的眼睛換成另外一種結構，那我們看到的世界也不會是今天這樣。

## 2、狹隘的感官——錯誤的結論

到底有沒有一個客觀存在的世界，這是唯心主義與唯物主義爭論的焦點。從佛教的角度來說，這也是唯識宗與經部宗辯論的焦點。

我們所有的觀念，都是由我們的感官首先傳遞出一種訊息，然後再通過我們的第六意識去分析，最後判斷出結論。判斷所依據的資料或訊息，都來自於我們的感官——眼、耳、鼻、舌、身。

如果我們的感官沒有問題，很可靠，那它給我們的訊息就不會有錯；如果我們的感官有漏洞、有局限，那它傳遞給我們的訊

息也會有問題。但無奈的是，我們的感官是不可靠的。關於這一點，從前面鵝卵石的比喻就可以了知。

要知道，今天我們看到的東西，都是不真實的、虛幻的。當下真正存在的世界，僅僅是“一秒鐘的萬分之一”。當然，一秒鐘也可以分為十萬分之一、百萬分之一，但是我們先不分得這麼複雜，暫時先把一秒鐘的萬分之一作為“當下”。若抓住當下的時間，則在當下之前和之後的世界都是不存在的。因為當下之前的世界，已經消失而不復存在；而當下之後的世界，還沒有誕生，故而也不存在。真正存在的，就是“一秒鐘的萬分之一”，這就是我們的世界。

怎麼樣證明呢？

物理學認為，電子圍繞著原子核運轉。佛教卻不說“運轉”，而稱為“生滅”。

此處的用詞值得注意。我認為，佛教的這個用詞是非常精確的。因為在微觀世界當中，沒有一個東西在運轉，運轉也是一種感官上的幻覺。

比如說，當電子從原子核的東邊移動到另一個位置的時候，在我們的概念當中，這是運轉，但實際上並沒有一個電子在運轉。因為東邊位置上產生的電子在產生的同時，就在東邊的位置

上消失了。也就是說，它就在同一個位置上一誕生就立即消失，它的生滅幾乎是同時的。之後在它往前的位置上，又誕生了一個全新的電子，同時它也在這個位置上又消失了，就這樣不斷地在往前的位置上又誕生、又毀滅，但在我們的視覺看來，就是一個電子分別從第一個位置跑到第二個位置，然後是第三、第四個位置，所以認為它在運轉。實際上，第一個位置上的電子，和後面每一個位置上的電子相互之間，都是沒有任何關聯的。東邊位置上的電子已經消失，永遠不會再出現。但從微觀中的宏觀感覺來看，還是有一個電子在轉的錯覺，但實際上並沒有任何東西在運轉。雖然它們之間，有類似的共同點，但後來的電子根本不是以前的電子，所以佛教稱之為生滅。

感官的常識是錯誤的，科學的結論是正確的。用非常準確的邏輯來推理，就會非常清楚地發現，世界只有當下一秒鐘的萬分之一那麼短暫，其餘的都是錯覺。

舉一個宏觀世界中的例子。比如說，幾十個彩燈排在一起，第一個瞬間的時候，第一盞燈亮，然後立即熄滅；第二個瞬間，第二盞燈亮，也立即熄滅，就這樣第三、第四盞燈泡分別亮了又滅，雖然燈泡與燈泡之間，沒有任何聯繫，都是獨立的，但因為一串燈泡配合得天衣無縫，所以我們從遠處看來，就仿佛是一個光點一直從第一盞燈泡的地方移動到最後一盞燈泡的地方，但連

小學生都知道，這只是視覺上的一種錯誤，實際上並沒有光在移動，所以佛教稱之為“生滅”。

但我們從來不會認為世界是生生滅滅的，而會認為時間可以把過去和未來串聯起來，會認為自己先到某個地方上班，然後又回家，是同一個自己在做不同的事，從來不認為自己存留的時間只有一秒鐘的萬分之一，也從來不認為世界也只是一秒鐘的萬分之一，因為物質生滅的速度非常快，我們的肉眼無法捕獲。

不僅如此，我們也沒有辦法讓過去、現在和未來碰頭，沒有辦法讓它們在一個位置上聚會。如果“過去、未來和現在”可以在一個位置上聚會，那“昨天、今天和明天”也可以在同一個時間點聚會了，這樣一來，我們的時間概念全都會亂套，所以三者不可能聚合。所以，我們今天都活在一個虛幻的世界當中。

正因為如此，所以佛教會說世界如夢幻泡影一般虛幻。這是非常科學的世界觀，其中沒有任何信仰的成份。

各位都應該看過《駭客帝國》或《駭客任務》，這部影片的主題，就是告訴我們，整個人的生活、工作以及周邊的一切，都只是一個電腦程式，不是真實的東西。

同樣，我們今天也活在一個虛幻的世界當中。對我們來說，這個虛幻的世界非常真實，只要我們不觀察，一切都很真實。但



如果有一天我們開始懷疑自己的感官，並認真地回頭一看，才會敏銳地洞識到：原來自己一直活在這樣一個虛幻的世界當中！

此時擺在我們前面的，有兩條路：如果希望生生世世就在這個虛幻的世界中活下去，那就什麼都不要觀察，一切都會一如既往，這叫做“輪迴”；如果不願意繼續在虛幻的世界中迷茫下去，就要樹立起一個嶄新的世界觀，這就是佛教的世界觀。

這個世界觀用來做什麼呢？它會給我們帶來智慧與慈悲心、愛心。擁有慈悲和智慧以後，就能準確地看待金錢、感情、婚姻與世界，通過佛教一系列的修煉，最終可以成佛、成就或者頓悟、證悟。

### 3、世界的本質

接下來，我們要探討另外一個問題。佛教怎麼看待這個世界？世界是物質還是感知？

很多人把佛教歸為唯心主義，因為佛教認為，一切都是內心的現象。其實不是這樣，雖然西方宗教多數是唯心主義，但佛教不是。同時，佛教也不是唯物主義。儘管佛教裡面有唯物的成分，也有唯心的成分，但整體而言，它既不能歸屬為唯心主義，也不隸屬於唯物主義。唯心與唯物，只是西方哲學的一種分類，它不能概括人類所有的知識。

佛教認為，世界既不是物質，也不是心，而是心創造出來的一種幻覺。

從另一個角度來說，我們今天看到的宏觀世界，實際上也不存在的。比如說，在物理學家看來，假如一個原子有一棟樓這麼大的話，那一個原子核僅僅只有一粒米這麼大。

除了原子核以外，在原子中剩下的其餘部分都是空的，只是一些電子在圍繞著它旋轉而已。正因為電子轉的速度太快了，我們的眼睛看起來，就像根本沒有運動的固體一樣。實際上這都是我們視覺上的幻覺，除了原子核以外，只有電子在運轉。

這個幻覺到底是物質的幻覺，還是內心的幻覺呢？物質永遠不會有任何幻覺，所謂幻覺，都是從我們的內心產生的。

在佛教裡面，這也稱為微觀世界的無常。什麼是無常，無常和運動是一回事。佛教認為，萬事萬物都是無常的，萬事萬物都在運動、變化，沒有一個靜止的東西，這就是佛教的世界觀。

從上面兩方面的分析可以得知，無論是從時間的角度，還是從微觀世界的角度來看，世界都不是今天我們所看到的樣子，而是一種我們從未體認過的境界。

#### 4、色即是空，空即是色

如果找一個恰當的佛教用語來描述我們今天看到的物質，那就是“色即是空，空即是色”當中的“色”字。“色”也就物質。

我們能看見的物質的存在，可以通過兩個方面來表述，一個是顏色，一個是形狀，除了顏色和形狀以外，不存在物質。

大家都認為，紅、綠、白等顏色存在，所以有些人對顏色非常執著。買衣服的時候，會挑三揀四，選取自己心儀的顏色。但科學告訴我們，顏色是不存在，它只是因光波的長短而造成的視覺錯誤，因此，世界上並沒有顏色這個東西。

我們還認為，長、方、圓等形狀是存在的。

雖然在宏觀世界當中，形狀是存在的，但在微觀世界當中，形狀並不存在。

以銀河系為例，在高原的晚上，時常可以看到銀河系像手臂一樣的一條光帶。在我們地球人看來，這是一條白色的光帶，有顏色、有形狀，但實際上它並沒有形狀，只是由很多的星球等天體組成的而已。

同樣，凡是肉眼能夠看到的任何再細小的物質，都有形狀、有顏色，但在微觀世界當中，它們卻是另一副新貌——沒有任何形狀，只是由無數的粒子構成。通過波粒二象性還可以證明，粒

子最終也可以變成波。波是什麼概念？就是根本沒有任何物質性徵的東西。

今天我們對現代人講佛教的世界觀，一點都不吃力，因為原子論、相對論與量子力學，都在一步一步地靠近佛教的世界觀。我們大可以用這些科學的論證，來給大家證明世界的虛幻性，這的確讓我們很受鼓舞。

### 三、痛苦——源自於執著

那我們最終要達到什麼目的呢？

知道世界的虛幻與痛苦本質以後，希望能夠減少自己對這個世界的強烈執著。

我們不要認為，所有的痛苦，都是外在因素造成的。其實，這都是我們自己的內心在作怪，是它在製造痛苦。

所有痛苦的源頭，就是執著。當我們對一個東西非常執著的時候，就會受制於它。它的任何演變，都會主宰我們的喜怒哀樂；一旦我們對它失去執著以後，它就會變得與我們毫不相關，不會支配我們的心境，更不會給我們帶來任何痛苦。

以感情為例，當一個人對另外一個人非常執著、非常在乎，

感情如膠似漆的時候，其中一個人的一舉一動，都會牽動另一個人的心。稍有不遂，便會生不如死；當有一天兩人分手、形同陌路，根本沒有感情的時候，無論一個人發生任何事，也不會對另外一個人產生影響，更不會讓他痛不欲生。

如果死抱著強烈的執著不放，就一定會產生極大的傷害與痛苦。這個傷害與痛苦，還將遠遠超過它當初給我們帶來的幸福。

#### 四、痛苦的分別

釋迦牟尼佛除了告訴我們世界是無常的以外，還說了“有漏皆苦”——這個世界是痛苦的。很多人對此不能理解，所以認為佛教很悲觀、很消極。

其實根本不是這樣。佛說的痛苦有三種：

一個就是“苦苦”，這是大家公認的痛苦，比如生病、貧窮、死亡等等。

另外一個叫做“變苦”，變化的痛苦。是指雖然暫時擁有很好的生活環境，感覺不到痛苦，但如果有一天離開這種生活，沒有優裕的生活條件以後，那時所感受的痛苦比普通人的痛苦還要強烈，因為我們已經習慣了原來的生活，正所謂“由儉入奢易，

由奢入儉難”。

舉一個例子。如果我們從鄉下一下子搬到一個公寓去住，會感覺很滿足、很幸福；但過了半年、一年以後，又不會心滿意足了，我們又會為別墅而奮鬥；真的住到別墅以後，假如再讓我們搬回原來的公寓，就會感覺異常痛苦。

一樣的房间，一樣的東西，為什麼會這樣呢？原來我們從鄉下搬到公寓的時候，不是很幸福嗎？為什麼現在從別墅搬到公寓，就不幸福了呢？這就是我們內心的不滿足造成的，實際上住在別墅裡已經變成一種導致痛苦的因素，這叫做“變苦”。

“行苦”是更細微的痛苦。

《中觀四百論》中講得非常清楚：“勝者為意苦，劣者從身生，即由此二苦，日日壞世間。”世界上有兩種痛苦，社會底層的人往往是身體上的痛苦——吃不飽，穿不暖，還有體力勞動所導致的疲乏；上層的人就有精神上的各種痛苦，這兩個痛苦每天都在折磨全人類。

佛永遠不會否定現實生活當中存在短暫、相對的幸福和快樂；但佛認為，總的來說，這個世界用“幸福”這兩個字來形容不太恰當。所以，我們要力爭從輪迴當中獲得解脫。

## 五、幸福，來自於心靈

當我們窮困潦倒、一貧如洗的時候，我們會認為：如果有一天自己想要多少錢就有多少錢，住上別墅，開上名車，戴上名表，穿上名牌衣服，那我就是世上最幸福的人；但是，如果有一天我們真的發財了，家財萬貫、應有盡有，我們是不是真的像自己當初所想像的那樣幸福呢？也許在頭一兩年的時間中，我們感覺非常好，覺得自己很了不起，很幸福。但這種幸福感不會往上走，反而會往下滑，當幸福感持續一段時間以後，就會慢慢消失，兩三年以後，這種滿足感已經找不到了，很多意想不到的痛苦又會產生。

當我們看到周邊的鄰居擁有更豪華的別墅，更高檔的轎車，原來給自己帶來幸福感的別墅和名車，反而成了自己痛苦的來源。這個時候，自己只有再往上追逐。如果真的得到了，再過一兩年，又會不滿足，這種喜新厭舊、貪得無厭的人永遠都不會幸福。當他走到生命盡頭的時候，也是帶著一種抱怨和不滿離開世界的。這就是凡夫的心態。

現在我們看到了，西方發達國家不就是這樣嗎？雖然他們的經濟收入，已經在半個世紀當中翻了三番，但他們的幸福指數卻不但沒有同比例增長，反而在直線回落。他們為什麼不幸福？因

為幸福並非來自於外界，而是源自於心靈。

我們錯誤地認為，所有的痛苦與幸福，都是外在的東西帶來的，所以我們拼命地去攬權攬財、追逐美色，一直都在往外追求。但金錢和名聲也不是從天上掉下來的，為了賺錢、為了爭名，人類不惜把自己整個的生命和青春，都投入到工作當中，破壞環境、消耗能源，爾虞我詐、互相算計，卻沒有警覺到，其實幸福與痛苦，都來自於心靈深處。因為我們追求幸福的方法不得當，所以我們得不到幸福。如果這樣都得不到幸福，那我們又何苦呢？

最近美國一位教授寫了一本非常出名的書，叫《幸福的歷史》。他花了六年的時間，引用了大量的歷史資料，去研究人類的幸福到底是什麼？到底什麼東西真正能給我們帶來幸福？

最後他得出結論，並在書的最後一行寫道：“如同神話裡盛過基督寶血的神杯一樣，極致幸福也可能只存在於我們的想像當中……。”

可悲可歎啊！儘管我們把幸福當作神聖的東西去追求，這也是社會發展的原動力，但真正的幸福，卻是得不到的。不是世上沒有幸福，而是我們追求幸福的方法有問題。

普通人對世界往往會有過高的期望，認為只要自己能夠追求、能夠奮鬥，就一定會得到幸福，如果達不到目的，就非常失



望，當失望到無法承受的地步時，就會精神崩潰，甚至選擇一了百了的路。

人們之所以活得不幸福、很辛苦，就是因為不知道世界的本質。得到一個這樣的人身非常不容易，本來我們可以在這個世上活得幸福、輕鬆、有意思，但因為我們的錯誤觀念，使我們喪失了所有的機會，甚至走上極端的路，這是我們最大的失敗。

## 六、空性——消除執著的金鑰匙

當理論上知道世界的虛幻本質以後，我們能不能從這個虛幻當中脫離、蘇醒過來呢？這是有辦法的。

剛才我們講，這個世界只是一秒鐘的萬分之一。實際上，世界連一秒鐘的萬分之一也不存在。因為我們可以把一秒鐘繼續分下去，分為一秒鐘的百萬、千萬、一億、十億分之一，最後可以分為空的，根本就不存在。

從佛教的觀點來看，哲學與數學上的“無限小”——任何物質都可以永遠無有窮盡地分下去——是一個錯誤概念。

比如說，十塊錢可以分成十個一塊錢，一塊錢可以分成十個一毛錢，一毛錢可以分成十個一分錢，然後一分錢也可以分，可

以永遠無止盡地分下去，沒有一個再也不能分的阻礙。但這種思維已經脫離現實，實際上所有的東西不可能是無限的，一個有限的東西一再被分之後，最後只能分成空無。我們的意識可以不受任何限制，它可以無窮地分，但物質本身的體積卻是有限的，所以會被分完，分完以後，就是佛教所講的空性。

量子力學已經證實，所有粒子最後可以變成波，真空當中有零點能，零點能才是世界真正的基礎。

也就是說，無論堅固的山河大地，還是碩大無比的天體，最後都只是能量而已。當能量的密度足夠的時候，從純能量當中，立即可以誕生一個粒子，成千上萬的粒子聚集在一起，就慢慢組成了這個世界。

諸位可以仔細地思考、分析一下，我們當下的生活究竟是真實的，還是一場虛幻的夢境，雖然我們不能否定今天的現實生活，就像做夢的時候，也無法證實夢不存在一樣。但在佛的境界中，我們所感知的一切，都是虛幻的。

## 七、無掛無礙，輕鬆自在

佛教的世界觀告訴我們，我們不能因為世界是虛幻的，就

變得毫無反應，像行屍走肉一樣麻木。也不要將世界想像得太完美，一旦出現一些醜陋的現象，就根本無法面對。其實這個虛幻和現實生活一點都不矛盾。我們照樣可以去工作，去發展自己的事業，因為我們要養家糊口，要生存，但在我們的內心當中，對世界再也不會有以前那麼過度的執著了。當執著減少、心量拓寬以後，我們做任何一件事都會很輕鬆、很自在。

無論婚姻、感情、家庭等各種各樣的事情，都不會患得患失。如果成功，當然皆大歡喜；即使不成功，或有一天出問題了，我們也知道世界的本質就是如此——該聚合的時候聚合了；該分散的時候分散了；該擁有的時候擁有；該失去的時候失去了，自己無力改變，所以會面對現實，而不會迴避。心裡也沒有那一敗塗地的懊喪感，一切都會處理得很順利、很完整、很完美。

所以我們必須要有一個正確的世界觀，要知道世界的本質，不要以為世界是很完美的，就像我們想像中的極樂世界一樣美好。當然，世界也有美好的一面，但美好不美好，完全取決於我們內心的態度。

在這個世界上，只有釋迦牟尼佛知道世俗人的心態，他非常了解金錢是什麼東西。所以給我們指出一條路，也就是給我們制定了一個生活模式，（見《慧燈之光》中的《佛教徒的生活模

式》），該怎麼樣去生活？怎麼樣生活可以更輕鬆、更幸福、更有意思，其中講得很明白，大家可以參考。

懂得佛教世界觀的人不但不會變得更冷漠，反而會比一般的人更懂得關愛與感恩。

缺乏佛教世界觀的人在父母去世的時候，孝順的人也會在一兩周當中無法忍受，但一兩周過去以後，就慢慢淡化了；兩三年以後，就徹底遺忘了。

但通達佛教世界觀的佛教徒卻不會這樣，父母離開，他當然會痛苦；但他知道這是一個自然規律，是無法逃避的現實，所以不會有太大的痛苦，但一兩個月、三五年過去以後，他永遠不會忘記父母的恩德，這就是差別。所以，我們要樹立佛教的世界觀。

承不承認前世後世、因果輪迴是另外一回事，但我們共同要面臨的，是今天的現實生活。佛教的世界觀建立起來以後，就能給我們帶來很多應對現實問題的訣竅，讓我們做好充分的心理準備，積極、智慧地面對世界。





《證成現象即佛論》釋義



《證成現象即佛論》，是關於密法見解方面的一個比較短小的論典，下面將簡略講述。

## 一、造論五支

按照印度那爛陀寺的傳統，聞思論典可以從五個不同的角度去了解：一、該論作者是誰？二、從頭到尾的內容是什麼？三、該論屬於經、律、論三藏中的哪一部，或者小乘還是大乘，顯宗還是密宗？四、撰寫該論的必要是什麼？五、該論為誰而著？

### 第一、該論作者是誰？

該論的作者，是寧瑪巴最偉大的成就者之一——榮森班智達。他的著作雖然有些零散，但都是用最簡單的方法宣講最深奧的見解，所以非常精彩。

### 第二、論典總義為何？

該論最核心的主要內容，是講密法裡面的萬法即是佛的壇城，也就是萬法乃清淨的現象。

### 第三、該論屬於何類論典？



該論屬於大乘密宗內密的論部。

#### 第四、撰寫該論的必要是什麼？

無論是修本尊法還是其他法門，密乘行人都離不開清淨見。

學過密宗的人都知道，生起次第修法就是修佛尊和佛剎的清淨現象。如果沒有清淨見，不認為眾生即是佛，煩惱即是佛智，世界本來清淨，而強迫自己將眾生觀想為佛，將世界觀想為佛剎，因為見解與修法背道而馳，最終不會有任何成就。所以，修生起次第之前，清淨觀非常重要。

#### 第五、該論為誰而著？

該論針對的眾生，是對密法有信心以及希望修學密法的人。

通過五個方面的介紹，就能了解本論的大致框架，接下來稍微詳細地解釋此論。

宗喀巴大師的《三主要道》，宣講了顯宗的三個要點——出離心、菩提心與空性見。密法的三主要道也差不多，是出離心、菩提心與清淨見。在清淨見當中，包含了顯宗的空性見。

出離心與菩提心的重要性與修法等等，在我的其他書中已經講了很多，所以不需要再講。此處要講的，就是清淨見。

清淨見是密法最核心、最重要、最突出的獨到見解。雖然顯宗的《維摩詰經》也很清楚地講述了清淨見，承認世界的本質不是我們所看到的不清淨的大千世界，而是清淨的佛剎。但除了《維摩詰經》等少數經典以外，很難在顯宗經典中找出清淨見的內容。另外，雖然第三轉法輪中廣泛地論述了如來藏，但除了如來藏以外，我們很難找到一個更清楚、更深廣的清淨見。所以，顯宗的清淨見沒有密法裡講得清晰詳細，而且顯宗也沒有提供任何關於清淨觀的修法。

凡夫的五種感官所感受的世界，是不清淨的，但經過長時間的修行，到了菩薩八地的時候，很多煩惱障、所知障斷除以後，雖然還沒有成佛，但已經開始看到這個世界的真正面目。這個世界的真正面目有兩種：一個是空性，這在顯宗經典裡面已經講得非常完整；另外一個面目，就是清淨——世界就像極樂世界一樣純淨無染。只是因為凡夫心裡有障礙、有罪業，所以無法感知。諸法本來清淨的觀點，在密宗裡面講得非常清楚，不但講得清楚，而且還有與之相應的修法，所以我們一定要學好這個非常重要的論典。

下面切入正題，開始講論典正文。

## 二、正論

### （一）解釋論名

論典的名字，叫作《證成現象即佛論》。所謂“現象”，就是我們的五種感官所接觸到的這個世界。

所謂“佛”，是指清淨的境界。其中包含兩種意思：第一種，是我們平時觀想的阿彌陀佛、藥師佛、釋迦牟尼佛等佛的報身與化身；從更深的層次來說，真正的佛是佛的法身，也就我們心的本性如來藏。佛的化身是為了度化眾生，而在眾生的面前示現的一種比較符合凡夫觀點的形式，實際上不是真正的佛。真正的佛，是佛的法身，也就心的本性如來藏。

關於這一點，達摩祖師的《悟性論》和《血脈論》中講得也比較清楚。雖然這兩部論典的文字不多，但其中所講的如來藏，與密法所講一樣。所以我們認為，達摩祖師當年傳的禪宗法門，不是單純的顯宗修法，因為其中的境界非常高，可以說已經超越了普通顯宗的境界，而且其開悟、引導的方法與修法，都非常接近密法。

所謂“證成”，也就證明，通過各種各樣的理由，去證明“現象即佛”、“萬法就是佛的壇城”成立。

## （二）建立自宗——現象即佛

該論從頭到尾，都是以問答、辯論的方式來證明的。首先，其中一方站在密法的角度提出辯論主題或者焦點，另一方提出反駁意見，這樣以一來一往、層層推進的方式，讓讀者逐步打消疑團，從而接受“現象即佛”這一密宗核心見解。

### 1、提出見解

世間和出世間的一切現象，都是佛的身、口、意之金剛壇城。這個壇城本來就是如此，不需要通過修法或其他方法，去讓它變成佛的壇城。“世間”，是指我們現在看到的這個世界；“出世間”，是指佛菩薩所證悟的境界。“金剛”的意思，就是無二無別——眾生的身、口、意，與佛的身、口、意，在本質上無二無別。眾生的身體即是佛身，眾生的語言即是佛語，眾生的心或意識即是佛智。

“一切顯現都是佛的壇城”的觀點，是佛教中層次很高的見解。從顯宗的角度來說，這是第三轉法輪的思想，已經超越了第一轉法輪和第二轉法輪的思想；從修行人的角度來說，這是八地菩薩的境界，雖然還不是佛的境界，但已經遠遠超越了凡夫和七地菩薩的境界。所以初學者不太容易理解。

但通過系統的學習——首先，根據第一轉法輪的觀點去看世

界，就會產生諸法無我、諸行無常、有漏皆苦等觀點。通過這些觀點培養出離心，就能與輪迴分道揚鑣；第二，依靠第二轉法輪的空性理念，打破人我執、法我執等一切執著，從而證悟空性、斬斷煩惱以及煩惱所導致的各種痛苦；之後，再去理解第三轉法輪所講的如來藏、佛性等佛的境界，也會水到渠成。其實，密法所講的自然智慧也不過如此。

“一切顯現即是佛的壇城”要從兩個層次去理解：

第一個層次，是佛的境界，也是至高無上、究竟終極的境界；第二個層次，是五方佛剎土的清淨顯現。比如說，中間是毗盧遮那佛，東方是不動佛等等。八地以上的菩薩看我們現在的世界，不是我們現在所看到的這樣污濁不堪，而是清淨無垢、一塵不染的佛剎。內在有情都是佛菩薩，外在器世界是莊嚴聖潔的無量殿，一切都像極樂世界一般美好。但在佛的境界中，連這些有相的東西也不存在，一切都是光明和空性，也就密法所講的心的本性，禪宗所講的佛性。

當我們證悟了心的本性，也就是寧瑪巴的大圓滿，或是禪宗的本來面目的那一瞬間，就可以基本上大概知道什麼是清淨、光明或空性等等。雖然相對來說很模糊的，但還是有一點概念。

佛教所講的光明，不是光學裡講的可見光、不可見光等等。

實際上光明根本不是光，而是非常清淨的境界，只是用“光”字來形容而已。在我們的概念中，似乎空性比較容易理解——我們過去以為存在的世界，原來並不存在，就叫做空性。其實這只是對空性的初步了解，是我們自己創立的空性，而不是真正意義上的空性。即便如此，這種觀念也對我們有很大幫助——過去我們認為一切事物都是存在的，故而執著一切事物。比如，假如我們認為金錢是存在的東西，而且會帶來實實在在的快樂，就會挖空心思去賺錢。於其過程中，患得患失、斤斤計較，再往上發展，就演變出輪迴中的一切痛苦。換言之，一切痛苦的根源，就是執著。

禪宗經常講“放下”。要“放下”，必須證悟空性。雖然空性的理念不是真正的空性，離諸法的本來面目還有一定的距離，但卻能推翻我們的執著。

理解空性之後，我們會認為，這個世界雖然不存在，如幻如夢，但從顯現的角度來說，世界還是和我們現在看到的世界一樣不清淨，從來不會認為，除了我們現在看到的這個世界以外，還有一個新的世界，這也是一種執著。

密法經常講，一切顯現不但是空性而且是清淨的，並讓我們去觀想一切都是佛的壇城。像極樂世界一樣，植物都是珊瑚、瑪

瑙、琉璃等珠寶，佛的宮殿也比我們現在看到的房子高大幾倍甚至幾十倍，但實際上佛刹與我們所處的世界是同一個世界。

其實，這些也不是物質真正的本性或佛性，還沒有到達佛的境界，只是在八地以上的菩薩面前所顯現的景象，只不過比我們現在這個世界真實多了。如來藏光明不可能有頭、有手、有顏色、有形狀，更不可能有建築物、山水、植物及動物，它已經超越了常人的感官界限。

也許有人會問：既然佛刹也不是絕對真實的，那我們怎麼還要去接受這樣的觀念呢？因為接受了這樣的觀念，就可以推翻我們對現有世界的錯誤見解——一口咬定世界就是自己現在看到的樣子，不可能是另一番模樣。而我們的所有煩惱，也都是由這種錯誤觀念導致的，若能斷除、推翻這種觀念，則所有的痛苦、煩惱都可以一併消除，所以接受這樣的觀念是有必要的。

通達上述兩個層次後，才能了知什麼是真正的佛的壇城。也就是說，佛的壇城並不是一個建築物。不少人去色達五明佛學院的時候見過壇城，認為佛的壇城就是那樣。其實，真正意義上的佛的壇城，就是如來藏、光明、空性，這是最究竟的見解和境界。

## 2、具此見解之必要

因為密法有了這個獨有觀點，才使密法在與之相應的修行、

行為等方面，都有一些不易為小乘佛教與大乘顯宗所接受的、比較突出的特點。

比如說，從普通人、小乘行人與普通大乘顯宗行人的角度來看，把自己觀想為金剛薩埵或釋迦牟尼佛是荒唐可笑的。因為凡夫根本就不是金剛薩埵或釋迦牟尼佛，凡夫與佛之間有著天壤之別。很多人喜歡修本尊法，但如果沒有這些見解，修本尊法起不了任何作用。所以，這個見解在密法裡面很重要。

前面也提到過，顯宗經典是一個很龐大的系統。其中的層次也是高低不均——深、淺、了義、不了義都含雜其間。此處所指的顯宗，是一般意義上的顯宗，而不包括《維摩詰經》之類的深奧、了義的顯宗經典。

在學習這部論典的時候，我們不能認為這是顯宗和密宗或密宗之間的兩個宗派在辯論。其實，這都是我們自己現在的觀點在與佛的智慧進行辯論。其中持懷疑態度、持反對意見的，就是我們自己。

因為除了學過密宗的人，對“現象即佛”興許會有一些概念，知道自己所看到的，只是一種幻覺，是無明的產物，其本質並非如此以外；其他沒有學過佛教的普通人都會認為：周邊的世界，就是自己現在看到的不清淨的樣子，而不是佛的壇城。



首先，我們會認為，周邊的世界都是實有的，而不是不存在、如幻如夢的。因為金錢很實在，是不可缺少的生活支柱，所以要拼命地賺錢。

但在學習中觀以後，至少從理論上懂得並接受世界如幻如夢的真相，但仍然會認為這些如幻如夢的現象是不清淨的——眾生就是眾生，煩惱就是煩惱。因為世界不清淨，所以就有痛苦、有煩惱，因為有煩惱有痛苦，所以就要學佛，要成佛。這是學完中觀以後仍會固守的錯誤觀念。

密宗修行人，需要破除兩個執著：一是“人我”和“法我”的實有執著，顯宗的中觀也能非常順利地破除這個與空性相矛盾的執著；另外一個執著，即是不清淨的執著。通過密宗的見解和修法，就能斷除這個與八地菩薩的見解相衝突的執著。所以在顯宗裡面，這個認為世界是不清淨的執著，最終還是要破除。

就像學習中觀一樣，其方法與理論，不是為了破唯識、破小乘，而是為了破除我們自己的錯誤觀念。因為，我們自己自覺不自覺地也抱持著一些小乘或唯識的觀點。學習此論的目的和任務，不是為了往外去觀察、推翻、辯論，試圖與顯宗、唯識或中觀一較高低，而是要推翻我們自身的不清淨觀，這樣才能從根本上斷除痛苦的根源。

### （三）辯答

#### 1、綜述

當一方提出辯論主題後，立即有人站起來反對道：

我們現在看到的一切現象怎麼可能是佛的壇城呢？不可能！  
因為這些都是我們的幻覺啊，怎麼可能是佛的現象呢？

這是反對方提出的第一句問難。

本論對此回答說：我們並不否認我們看到的世界是眾生的幻覺，但除了眾生的幻覺以外，並沒有一個獨立存在的佛的壇城。

這個問題在《悟性論》中也說得很清楚，眾生與佛，相當於水和冰的關係。當溫度降到零下的時候，水就會結冰；溫度上升到零上以後，冰就融化為水。除了冰以外沒有水；除了水以外，也沒有冰。雖然冰是固體，不是液態的水，但除了固體的冰以外，並沒有液態的水。冰融化以後，就變成水，冰是水的另一種存在形式，冰與水二者，並沒有本質上的差別。

同樣，在眾生的眼裡，佛的壇城就成了不清淨的世界；而在佛的眼裡，眾生看到的不清淨世界就是清淨的壇城。除了眾生的幻覺以外，沒有一個清淨的壇城。無論誰想否定這一點都辦不到！

首先，外道認為，有一個常住不滅的自我或造物主；小乘佛教認為，物質是存在的；唯識宗認為，外面的物質不存在，只有內在的精神存在，物質是幻覺，精神才是實有的；中觀宗認為，從勝義諦的角度而言，無論是物質也好，精神也好，都不存在；而密宗卻認為“二諦無別”。所謂二諦，是指勝義諦與世俗諦。其中的“勝義諦”，是指佛的境界——如來藏、光明、空性；其中的“世俗諦”，是指普通人的五種感官所接觸到的世界。因主張二諦無二無別，故密宗也稱為金剛乘。

雖然從外道到密宗，有著層層遞進的一系列不同觀點，任何一個物體，不同的人從不同的角度去分析，可以有成千上萬的觀點。但所謂的不同，其實只是主觀上的差異而已；就客觀而言，所有存在的東西，無論外在的還是內在的，真正實實在在存在的本質或對境只有一個。

儘管有些人認為這是佛的壇城，有些人認為這是不清淨的，有些人認為可以轉化為清淨的，但實際上除了我們看到的這個世界以外，沒有一個獨立的、清淨的佛的壇城存在。

密法認為：一切法都是佛的壇城，煩惱即是菩提，眾生即是佛。除了眾生以外，沒有獨立存在的佛的法身。除了我們的阿賴耶識以外，不存在另一個獨立的如來藏。

有人會不明白：阿賴耶識是無常、不清淨的，而如來藏卻是常有、清淨的，兩個矛盾的東西，怎麼會是一體呢？

此處說的，是二者的本質，就像前面講的水和冰的例子一樣，無論顯宗密宗，很多論典都不約而同地用了這個比喻來說明這個問題。

下面進一步證明這一點：

前面講了，佛是指心的本性如來藏，而眾生則是我們的意識、阿賴耶識等等。

按照常人的觀點，佛與眾生的差別，就是因與果的關係——凡夫眾生經過多生累劫的修習，在圓滿二種資糧，斷除所有煩惱之後，才可以成佛。其實，這種因果關係只是一種幻覺，就像夢裡夢見春天種地、秋天豐收，因果之間有著明顯的差別，但實際上夢裡根本不存在什麼因果，一切都是幻覺一樣。眾生與佛之間，並沒有本質上的差別。

## 2、提出疑問

此時，論中的反對方又提出疑問：

第一，值得懷疑的是，如果你按照《中論》的觀點，從空性的角度去說，眾生、佛、世界都是空性，所以無二無別，這可

以理解的，但如果從現象的角度去說，就說不通了。因為如此一來，就等於煩惱和輪迴根本就不存在了。假如輪迴、煩惱都不存在，我們又何必學佛？況且輪迴不存在一說，也分明違背了我們的感受，我們明明感覺得到輪迴、煩惱的存在啊？

第二，我知道佛經中有“眾生即是佛”、“煩惱即是菩提”的說法，但這些說法究竟是了義，還是不了義的呢？

第三，你憑什麼說“一切現象是佛的壇城”，你有什麼邏輯、理論或證據能證明呢？

我們不能以為這只是顯宗的觀點，捫心自問，我們自己肯定也是這樣認為：眾生與佛怎麼會是一體呢？如果佛就是眾生，那不是成了佛也在輪迴、佛也有煩惱、佛也會墮地獄、做畜生？如果眾生就是佛，那眾生為什麼還要學佛，還要積累資糧呢？

### 3、析疑

在對方提出這三個疑問以後，作為正方的密宗方對第一個問題回答道：如果從凡夫五種感官的角度去分析，佛就是佛，煩惱就是煩惱，眾生與佛有天大的差別。如果你說的證據，一定要在我們的眼、耳、鼻、舌、身這個範圍中去找，那也無法實現，因為我們的眼、耳、鼻、舌、身從來都感覺不到現實世界就是佛。這就像正在做夢的時候，誰也無法拿出證據，證明自己正在做

夢，自己所感知的現象是假的一樣。因為夢裡吃飯肚子會飽，夢裡吃藥可以治病，夢裡吃毒藥也會中毒。只有在醒過來以後，才能確定那是假的。因為它不符合自己的現實生活。

同樣，我們不能因為自己的感官世界裡沒有證據，就得出沒有證據的結論。本來凡夫的視角與佛菩薩的境界就有高低差別，就像醒者與夢者的差別一樣。高的境界可以否定低層次的境界，從佛菩薩證悟的境界去分析我們所在的世界，就能把一切看得一清二楚。

譬如說，要證明萬法空性，也不可能讓我們的眼睛拿出什麼證據。因為眼睛看到的，都是存在的東西，眼睛自身無法對看到的東西進行分析，而只能把看到的資訊傳遞給第六意識，然後通過第六意識得出這個東西存在的結論。但我們可以通過其他證據，來證明眼睛看到的東西是假的，實際上不存在。

所以，此處需要引入一個重要的觀點，叫作清淨觀（也稱淨觀、淨觀量、勝義諦）。中觀抉擇空性的邏輯，叫作勝義量或勝義因。而抉擇清淨，就需要“淨觀因”，也就是通過邏輯推理，抉擇一切萬法的本質是清淨的。

《定解寶燈論》的第六品，講的都是“淨觀”。米滂仁波切也說過，他推理的依據，就是榮森班智達的這部小小的論典。而

這部論典的依據，則是蓮花生大士等四位成就者撰著的一部金剛密乘論典。那蓮花生大士又是怎麼寫出來的呢？

一方面，我們可以說，蓮花生大士是佛，所以有資格像釋迦牟尼佛一樣，將自己證悟的經驗與境界傳下來；另一方面，如果還要再往上追究源頭，那就是密宗的《大幻化網》。

顯宗永遠不會說，在佛的境界當中，也存在著不清淨的現象。但是問題就是，顯宗不承認凡夫現在所感知的世界就是清淨的，而只承認萬法空性，不是在修行之後轉化為空性，而是物質當下的本質就是空性。即使通過修行，也無法轉化物質的本體。龍樹菩薩在《中論》當中也講過：本性是不能改變的。因為世俗諦中所有萬事萬法，都可以通過因緣來改變，所以世俗諦中看到的東西，都不是它的本質。最後不能改造的，是空性與佛菩薩的智慧光明。凡夫眾生深受煩惱污染，所以看不到心的本性，也不明白日常生活中的痛苦與快樂等等，都不是心的本體。

通過生起次第修法可以改變物質的現象，但它改變的只是一種錯覺並不是物質的本體，那物質的本體是什麼呢？

如果今天我們看到的這個世界，是它的本性，那感知這一切的有境——眼耳鼻舌身就肯定是準確的。這樣一來，就不得不承認，最後佛菩薩看到的清淨世界反而不是物質的本性，佛菩薩的

感官是錯誤的。

但物質的本體永遠都是清淨的，這種說法誰也無法駁倒。

在最狹窄、最表面、最低層的範圍內，在不假思索、不經修行，只是跟隨眼耳鼻舌身的時候，可以承認萬法不是佛的壇城。在這個範圍當中，佛教也是非常唯物的。包括有些西方哲學家與科學家，也說過佛教很唯物。

懂得這些道理非常重要。因為目前多數人比較了解中觀的推理方式，能夠證明一切法是空性。但如果不能證明如幻如夢的現象實際上是佛的壇城，不能建立一個“清淨觀”，則連修加行的金剛薩埵修法都失去了理論基礎——眾生到底是不是五部金剛薩埵？如此觀想的意義何在？……所以，這是密法中非常核心的問題，與我們的修行有非常密切的關係，無論是修生起次第、圓滿次第，都離不開清淨觀。

懂得清淨觀以後，就能清楚密宗迅速、快捷的深奧秘密，進而通過特殊的修行而快速地取得成就。

論典中講到，雖然由我們的眼、耳、鼻、舌、身等有漏且有限的邏輯，去證實萬法清淨很困難，但也不是完全沒有辦法。唯一的辦法，就是“淨觀因”。另外，有些人雖然沒有通過各種邏輯或理論去推理，但因為佛經，尤其是密法中講了“一切法是



清淨的現象”，所以他立刻會深信不已；還有些人通過上師的訣竅，比如大圓滿、大手印等訣竅，也能通達世界是佛的壇城，雖然自己沒有經過思考和分析，但卻對此堅信不疑，那也沒有問題。

第二個問題的答案：

萬法即佛的壇城是佛的境界，是最終極的真理，所以，絕對是了義。就像第三轉法輪強調光明，因此而成為了義經一樣。

第三個問題的答案：

需要證據，則有四個不同的證據。這四個不同的證據或道理實際上不是密法特有的，在顯宗第三轉法輪的《解深密經》中，就講到了這四個道理，因明裡面也會提到這四種道理，那就是：一、作用道理；二、觀待道理；三、法爾道理，也叫做“法然道理”；四、證成道理。

#### （四）細說四種道理

下面通過這四種道理，來證明一切法本來清淨。

##### 1、法然道理（法爾道理）

什麼叫做“法爾、法然”呢？就是自然的法則。就像火為什麼是熱的，水為什麼是潮濕的一樣。雖然深究其原因，其中各

有各的道理，但就一般層次來講，這就是自然法則。火就是灼熱的，水就是潮濕的，不需要再去找理由。

同樣，為什麼“一切法都是佛的壇城”？很簡單，因為這就是自然法則，不需要理由。

有些人一聽到此處就懂了，明白了，無需任何解釋、任何理由，因為這些人是成熟的上等根機。

這就像我們經常在禪宗公案，或大圓滿、大手印裡看到的一些證悟方式，以前很多成就者，譬如禪宗六祖等祖師，藏密的很多成就者，以及印度的八十位大成就者，都是在明白這個道理以後恍然大悟的。但這種證悟方式，只適合於那些根基非常成熟的人，像我們這樣的人肯定就不行了。因為，這個道理在我們聽起來似乎太簡單了，光是這一點是不可能認同的。我們一定要問為什麼？一定要探究其緣由。還要有其他更詳細、更有說服力的證據，我才能夠接受，於是就有了第二、第三，尤其是最廣講的第四個道理。

## 2、作用道理

### (1) 作用道理的概念

通過抉擇果法，從而認識、確定、推測其因法是什麼，就稱為“作用道理”。

簡單的說，在沒有吃某種藥，或服某種毒之前，不知道它有什麼樣的效果和能力，但在服藥之後病人的病治好了，或服毒以後中毒生病，甚至喪生了，就可以得知此藥物的治療效果或毒品的危害。這就是作用道理的實際應用。

根據結果推知其因的推理方式應用十分廣泛，包括日常生活、哲學、邏輯學、佛教的因明等方面都時常可見。

## （2）抉擇萬法清淨

如何推測出一切法都是清淨的結論呢？

學密者在見解上證悟一切法的本性為清淨以後，通過修習生起次第和圓滿次第兩種修法，就能使自己的身、口、意，與佛的身、口、意融為一體，這就是成佛。通過成佛的果可以推知，這種見解和修法有能力讓人成佛。

但我們還可以這樣懷疑：雖然這種觀點可以讓一個人成佛，但也不能確定萬法當下清淨啊？也許萬法當下並非清淨，只是通過長時間的修行，慢慢轉化為清淨的呢？這也是顯宗的主流觀點。

事實並非如此！見解就像眼睛，有了見解，修行才不會盲目。如果見解和修行，也就是理論和實踐相互矛盾、背道而馳，那其中一個肯定有錯，最終也不會取得成就。

然而事實卻是，密宗修行人在資糧道，甚至剛剛開始入密修行的時候，依賴殊勝的針對性修法，就能顯現萬法清淨的現象。不僅學密者，顯宗行人修到八地的時候，也能感知萬法清淨的境界。

最關鍵的是，如果萬法本體不是清淨，則僅僅通過觀想，也不可能把它轉為清淨。就像萬法的本質是光明如來藏，是空性，所以凡夫再怎麼執著它為不空、真實、實有，也只是我們的主觀臆想，依憑無邊無際眾生的心力，也無法改變物質的空性與如幻如夢的真相一樣。

既然通過觀想萬法是佛的壇城，最後能真正獲得成就，這說明我們的觀想是符合實際的，萬法清淨的觀念沒有錯。

佛經中講過一個比喻，在釋迦牟尼佛出世之前，世上有一種如意寶<sup>①</sup>，雖然它也是一種珠寶，但與其他僅具有裝飾、治病功效的珠寶有所不同——如果獲得此如意寶並加以供奉、祈禱，就能讓我們心想事成、發財、長壽等等。

假如獲得了如意寶，卻不知道如意寶的價值，把如意寶當成普通珠寶，沒有供奉、祈禱，那如意寶與普通的珠寶一樣，也不會發揮它的神奇功效。只有慧眼識珠的人發現它不是普通珠寶，繼而清潔、擦拭、供奉、祈禱，如意寶才能發揮作用。但在沒有

被人識別出來之前，它一直都是如意寶。

這一比喻說明，如意寶自來就具有讓我們發財、長壽的能力，只是不一定被發現而已。早一天發現如意寶，並了知其功用，繼而供奉、祈禱，就能早一天滿足發財、健康等需求。

彌勒菩薩的《寶性論》中，也運用了這種推理的方式。《寶性論》最主要的觀點，就是每個眾生都具有佛性，都是佛，其心的本體是光明如來藏。

但一般人卻不但沒有這樣的觀點，而且還會因為這種說法與自己平時的觀念有嚴重衝突，繼而會提出反駁。

凡夫永遠只會相信自己的五種感官，只有自己看到、聽到、摸到的東西才認定為是真理；凡是與自己的感官所知稍有一點衝突的觀點，統統判定為是虛假的錯覺、迷信和邪見。雖然自己心的本性是光明清淨的佛，凡夫自己卻無法了知自己的本性。

通達佛陀第三轉法輪意趣的人，一般不會排斥密法的清淨觀，因為二者的見解是一致的。比較遺憾的，是顯宗的主流思想基本上是二轉法輪的空性，宣講三轉法輪光明如來藏的論師為數不多，故而導致很多人詆毀、排斥密宗。

如果精通了作用道理，則不需要其他推理方法，也能得出萬法清淨的結論。

通過以上推理仍然不承認萬法清淨，那就可以再推薦另外一個道理——觀待道理。

### 3、觀待道理

#### (1) 觀待道理的概念

所謂的觀待，就是結果好壞與否，要觀待或者依賴因的好壞。觀待道理，也就是相互觀待、相互依賴的道理，具體而言，就是通過物質的因去了解物質的果。

作用道理是通過物質的果去推測物質的因；而觀待道理，則是通過物質的因去推知物質的果。

日常生活當中，也經常會依靠這種推理。譬如大家都知道：前期工作做得好，就會有比較好的結果；只有有了正確的方法，並為之而奮鬥才會成功。

#### (2) 抉擇萬法清淨

從觀待道理去看，清淨和不清淨的世界是果，它的因法，是眾生的心。《維摩詰經》裡面說得很清楚：心清淨的時候，外在現象自然會清淨；反之，如果心不清淨，看到的必然是不清淨的現象，這就是因和果的觀待。

當然，雖說心清淨一切清淨，心不清淨則一切不清淨。

這等於是在說，世上不存在什麼客觀的物體，一切都是主觀的現象，但這與西方哲學的唯心主義完全是兩回事。

關於心與外境的關係，從凡夫至八地菩薩之間的修行境界中也能看出——七地以下的菩薩雖然斷除了大部分煩惱障，但因為煩惱障沒有完全斷除，所知障更沒有斷除，所以看到的仍然是不清淨的現象。就現象而言，一地到七地菩薩所看到的世界，與我們現在看到的世界是一樣的；但從內在境界而言，凡夫眾生會認為世界是實有的，而菩薩卻知道世界是如幻如夢的。但到八地以後，就是另一番景象了，此時的菩薩除了通達世界的如夢如幻與空性以外，在所感知的顯像上也發生了巨大的變化——不清淨的娑婆世界變得清淨，就像東方琉璃光佛的世界，或西方阿彌陀佛的世界一樣。

雖然八地以上的菩薩所看到的世界，和我們所看到的世界有著天翻地覆的差異，但實際上二者所見的本體都是同一個地球，並不是因為八地菩薩的修行好、心清淨，就在地球以外，重新創造了一個新的清淨的地球。二者之所見，只是一個世界的兩種不同現象而已。

一個共同的世界為什麼會有不同的兩種現象呢？學過《定解寶燈論》並能抓住其核心要領的人應該知道，其原因，就是因為

兩種現象中，一個是真實的，一個不是真實的。

誰對誰錯？怎麼去辨別呢？肯定佛菩薩看到的才是真理。因為我們罪障深重，故所見範圍也很小、很狹窄；在沒有修到八地之前，菩薩們看到的也跟我們看到的一樣不清淨，只是經歷長時間的修行，心慢慢清淨，並斷除了所有的障礙、罪業以後，看到的才是清淨的，證悟境界越高，看到的越正確。

如果處處以自我為中心，以自我為主導，只相信自己的感官，只承認感官所獲得的訊息——地球就是我現在看到的樣子，不可能像西方極樂世界一樣清淨——就會將真實、準確的訊息誤以為是錯的。

有個比喻說得好：在得一種膽病的時候，會將所有白色的東西看成是黃色的；但沒有得這種病的人看到的，卻是正常的白色。兩個人看同一張白紙的時候，會看出兩個不同的顏色。雖然客觀上只有一張紙，卻因為觀看主體的不同，而產生了兩個不同的現象。其中哪一個是對的？哪一個是錯的？我們肯定會說看見白紙的是對的，把白紙看成是黃色的是錯的，因為後者患有膽病。患膽病的人經過治療，病慢慢好起來，眼睛視力也會隨之慢慢恢復，他看到的白紙也越來越白，當他的病完全康復時，他看到所有顏色，都與正常人完全一樣了。



八地以上的佛菩薩，就像沒有得膽病的健康人；而八地以下的菩薩，特別是我們凡夫，就像得了膽病的患者。從凡夫到八地之間的過程，就如同膽病患者從生病到康復之間的階段。通過這個比喻，可以非常順利地證明這個世界的本體是清淨的。

有人可能還會反駁：這怎麼可能呢？佛也說娑婆世界是不清淨的呀？我們看到的也是不清淨的，怎麼可以說這個世界是清淨的呢？

這就如同得了膽病的人與正常人的辯論一樣，其中誰是誰非，明眼人自然一目了然。

就凡夫五種感官所捕獲的世界而言，我們今天看到的一切，可以分成正確和錯誤的兩種感知；但如果再提高一個層次，到了佛或者八地菩薩的境界時，我們今天所看到的一切都是錯誤的，這就叫做觀待道理。

這個道理的密宗修法，就是生起次第。倘若根基非常成熟，則即使是剛剛學密的資糧道或加行道的修行人，若能認真精進修持生起次第法門，在短短的六個月當中，就能看到清淨的現象。但從顯宗的角度來說，則要修到八地以後，才能看到這些現象。

但我們不能自認為自己是上等根基，那樣的人是很難得罕見的，我們這種人連中等根基是不是都成問題，想用六個月修成，

恐怕更是癡心妄想了。對我們而言，逐漸引導的方法才是契合根機的，通過鏗而不捨地努力修持生起次第，或許此生能夠看到清淨的現象。

因為顯宗沒有這種修法，故而需要長劫苦修、積累資糧，等到八地之際，方能顯現出這些現象。由於密法有很多具針對性的具體修法，所以也稱為方便道。

### （3）清淨的內涵與不同層次

清淨的現象是什麼樣的呢？

先舉一個例子，小乘有一種白骨觀修法，是將整個世界觀成骷髏白骨。假使觀想成功，則在入定以後，會看到世界真的是累累白骨。通過這種修法，可以控制對世間萬物的貪欲心。

這是不是說明世界的本體就是白骨呢？當然不是，這只是臨時性的一種現象，經過長時間的鍛鍊，讓內心出現這種幻覺，以便利用這種幻覺控制煩惱，如同以毒攻毒的道理一樣。

八地菩薩看到一切都是清淨的，那佛的境界是什麼樣的呢？在佛的境界當中，不存在凡夫概念中的清淨和不清淨。所謂的清淨，也只是一種臨時性的相對清淨，不是真正的清淨，這種清淨在佛的境界中也會被推翻。因為清淨和不清淨這兩個名相，是我們凡夫發明的。凡夫的語言能夠表達的所有東西，都屬於凡夫感

官所感知的範圍，而佛的境界已經超越了凡夫的分別，雖然可以用光明、如來藏、空性、常住不滅等等來表達，但這種光明，並非凡夫所能看到或想像到的光明。以凡夫的語言，永遠無法真正直接地詮釋實相的狀態。

譬如說，相對於我們這個世界而言，阿彌陀佛的極樂世界是清淨的，但它也不是真正最終的清淨，因為它也是無常的有為法，也是有東南西北上下等各種分別的。

但我們仍然可以說，光明如來藏是清淨的。因為它不是不清淨的；如來藏是常住的，因為它不是無常的；還可以說如來藏是實有的，是存在的，因為它不是不存在的。但實際上在佛的境界裡，不要說我們現在的各種觀念，連八地菩薩所看到的清淨現象也會被推翻。最終的清淨，只能是佛的光明境界。

證悟空性、大圓滿，或者證悟禪宗明心見性境界的人，能夠心中有數，稍稍知道一點點光明的內涵。而沒有證悟空性的人即使天天都在說光明、空性，但實際上卻無法感知真正的光明和空性，因為凡夫的語言與五種感官，都無法接觸到光明。

有些書裡講過，越是接近真理，接近一切法的本質，就越沒有語言可以描述；越是遠離物質的本質，遠離真相，就越是千言萬語也描繪不盡。

當年達摩祖師準備回去之前，曾召集各位弟子，讓他們一一講述自己的境界，但每個講述者的內容都沒有得到他的印可。他的回答，無非是“你只得到一點點皮毛”、“你只得到一點點血肉”而已，只有一個弟子在達摩祖師的前面一句話都不說，佇立良久，達摩祖師卻宣稱：“你得到了我的骨髓”。

當然，如果什麼都不說，是不是就一定證悟了呢？當然不一定，但像達摩祖師這樣的聖者，卻知道弟子無言以對背後的境界，所以才會予以認可。

雖然八地菩薩的境界與修生起次第的境界不是最終的光明，但通過這些修法，卻可以斷除我們現在的不清淨觀念。即通過類似以毒攻毒的方法，首先把我們不清淨的觀念斷掉，之後就與現證如來藏僅一步之遙了。

譬如說，佛經中講，極樂世界的地面，不像我們現在所在的地球，不是由堅硬的泥沙石頭構成的，而是由富有彈性的藍寶石鑲成的，就像沙發一樣，踩下去的時候柔軟而有彈性。

果真像沙發一樣有彈性的藍寶石地面就是清淨，就是離本體很近嗎？當然不是。只是因為凡夫喜歡這樣的東西，所以佛的剎土中會如此顯現。當最後把這些清淨的執著也否定以後，才能浮現出真實的如來藏光明境界。

## 4、證成道理

### (1) 概念

“證成道理”也稱為“證成因”。

因明中有一個部分，叫做因類學。其中講述了“因”的概念、分類、成立方式，以及準確的“因”與不準確的“因”的界定等等。此外，中觀裡面也講了很多推理方法。無論是中觀還是因明的推理方式，都叫做“證成因”。

從廣義的角度來說，前三個道理也可以包含在證成因當中，所以證成因包含了所有的道理和證據。除了前三種因以外，並沒有單獨的證成因。但此處還是把證成因單獨劃分開來，獨立作為一個道理，因為證成因與前三個道理在表達、描述與抉擇方法上，還是有所區別：前三種道理講得比較簡略，而證成因卻是通過全方位的抉擇，從而得出結論的，故而講得比較廣。

大家要明白，如果通過前三種道理，就已經能通達“一切現象都是佛的壇城”，則證成因就可有可無了；但在聽聞前三個道理之後，仍然雲裡霧裡、不知所以，固守不清淨的“防線”不放，那就需要“證成因”的進一步論證。因為從無始以來到現在，這個觀點在我們心裡已經根深蒂固了。我們一直認為，只有這個觀點，才是唯一準確的真理，所以想猛然放下這種觀點，還

是不太容易。對於根機不太成熟的人來說，證成因就是不可缺少的。

如果要廣講證成因，則需要學因類學，故此處只能籠統地稍作分析。簡單地說，佛教證成因的推理方式與西方哲學的推理方式有點相似，但其深度與精確度卻有著天淵之別。所謂的因明或邏輯，也是針對某種群體的人或眾生而言的，在特定範圍內是正確的，所以也是相對的，而不是絕對的。雖然因明的推理方法有時也會出一些紕漏，但這些紕漏都出自於我們感官的漏洞。

什麼叫做感官的漏洞？譬如說，一般人都認為，燃燒的火溫度很高，其灼熱程度足以傷人。對普通人來說，這個結論並沒有錯，但對個別眾生而言，火的溫度不但不高，而且很舒適。對這種眾生來說，前面的結論就不成立。這就是來自於感官的漏洞。

我們所感知到的世界，與我們的感官有著密切的關係。如果人類的眼睛不是現在的這樣，那我們看到的世界也不會是我們今天看到的模樣。人類的感官與世界是相互觀待的，當感官結構有所變化的時候，外面的現象也會發生相應的變化。

佛教經論中經常會舉一個例子：患某種膽病的時候，雖然外面的物體沒有改變，但患者卻會把原本白色的物體看成是黃色；另外一種病，又會讓患者把白色的東西看成藍色。雖然這些變化

都不是在外在事物本身上真實發生的，但因為觀察者內在因素的改變，從而導致了這些所謂的變化。

四禪八定修法中也講，通過禪定的力量，可以改變修行人的眼根，也就是讓修行人的眼根提升到色界天人的級別。在那個時候，修行人的眼睛就像顯微鏡一樣，平時看不見的細微物質能看得明明白白；耳根也像加了功率強大的助聽器，平時聽不見的聲音，也能聽得一清二楚。

再例如：七地以下的菩薩，或是普通眾生所能看到的，就是目前這個世界的現象；而地獄、餓鬼道的眾生看到的世界，就更不清淨；到了天道的時候，雖然天人們不是成就者，也沒有證悟，但因為天人的業障比較輕，所以他們看到的水不是水，而是甘露；山河大地也不是由粗糙、堅硬的泥土、石頭組成，而是金銀珠寶構成的。

這些改變都源於心的變化——我們欲界眾生的內心始終動盪不安，所以我們的世界也是最粗糙的；而色界眾生的心相對來說比較平靜安詳，所以他們的世界也比較細微。

所謂的“細微”是什麼意思呢？就是雖然我們看不見、摸不著，但卻實實在在地存在著。就像不可見光、暗物質、電磁波等等一樣。

至於無色界眾生的心，就更是極度平靜到偏於寂靜、寂止的一邊了，所以在無色界沒有任何物質——不但沒有欲界的粗大物質，也沒有色界的細微物質。

物質有粗細之別，眾生的身體也有粗細之分。粗細的根源，都是心的差別。

《俱舍論》中講到，五蘊當中的色蘊，是由顯色和形色，也就是紅、黃、白、綠等顏色和方、圓、長、短等形狀組成的。除了形狀與顏色以外，沒有其他單獨的物質。

而現代科學已經證實，紅、黃、白、綠等顏色實際上並不存在。我們看到的顏色，是根據物質反射出來的可見光波段的長短而定的。在可見光通過我們的眼睛，將訊息傳輸到大腦，大腦經過分析以後，就看到這樣一個有顏色的世界。

有些動物的眼睛不能辨別光波的長短，所以在他們的眼裡世界沒有顏色；而X光照出來的人體都是骨架，也是和光的變化有關。

外在世界與眾生感官的密切關係，佛教很早以前就講得很清楚、很深入了。當感官結構發生改變的時候，外面的世界也會有所變化。

為什麼密勒日巴之類的修行人可以穿越牆體？為什麼成就



的高僧大德可以在石頭上留下腳印、手印等等，都是因為這個原因。

在世俗諦的狹窄範圍中，我們的五種感官是具有權威的——它說有就是有，它說沒有就是沒有。我們的日常生活，我們的邏輯始終徘徊在這個非常狹窄的範圍內，我們既不需要、也不可能衝出這個範圍。但只要跳出感官的苑囿，我們就能感知到很多感官接觸不到的東西。

釋迦牟尼佛在顯宗的《三摩地王經》中云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若諸根是量，聖道復益誰？”不單眼、耳、鼻、舌、身是不準確的，而且包括意識也是不準確的。實際上，凡夫的眼耳鼻舌身所感覺到的一切外界，都是不存在的，都是我們自己創建，而不是真實存在的。可是凡夫卻始終執著於這些虛幻不實的東西，並為之患得患失、喜悲不定。

在這一點上，現代科學對初學者了解佛教的幫助很大。通過科學與佛教兩個不同的管道，最終得出的很多結論是不謀而合的。雖然沒有科學的證明，佛教仍然有一整套的推導方式。而佛教本身，也遠遠超越了現代科學、哲學等一切世間學問，但利用科學的發展，能使更多的人接受佛教。

## （2）證成因的推理方法

那麼，因明的推理方法是怎樣的呢？簡單地說，假如我們看到遠處在冒煙，但還沒有看到冒煙的地方到底有沒有火，這時候我們就可以由冒煙的現象推導出火的存在。

當然，如果已經親眼看到火的存在，那就不需要推理；如果沒有看見某個地方在冒煙，就沒有辦法推理，因為沒有證據。

如何推理呢？比如說，“凡是冒煙的地方一定有火，遠處的山上在冒煙”。其中“有火”這個觀點叫做“立宗”；“冒煙”是證據，也叫做“因”；凡是冒煙的地方一定有火的存在，這叫“同品周遍”。凡是沒有火的地方絕對不會冒煙，這叫“異品周遍”。如果它們都成立的話，可以判斷出最終的結論“遠處的山上有火”。這個跟形式邏輯間接推理的基本形式——大前提、小前提、結論三部分比較接近。比如：“一切金屬都能導電，銅是金屬，所以銅能導電。”

下面進一步再看，這個理由存不存在或成不成立呢？首先要看是不是遠處有冒煙。如果沒有冒煙，就是證據或因不成立。

因明也講過，夏天有種藍色的花，從遠處看起來，很像是在冒煙，但實際上並不是煙；還有，在有霧的地方，看起來也比較像冒煙，但這也不是冒煙；另外，在一些大螞蟻窩的上方，也有類似煙塵的現象，那是螞蟻排放出來的氣體，但它也不是煙。

一定要看清楚，自己究竟搞錯沒有。如果不是煙，而是霧氣、花或者螞蟻窩裡排放出來的氣體，就是因不成立。

如果因成立了——的確是在冒煙。就需要再考慮“同品周遍”和“異品周遍”的問題。

簡單地說，“同品周遍”在這裡的意思，就是：“凡是冒煙的地方，一定會有火的存在。”

事實是不是這樣呢？這就需要我們去觀察：我們有沒有看到過這種情況，“有些冒煙的地方並沒有火”。如果我們聽到過，或者是看到過“雖然冒煙，但煙卻不是來自於火，而是來自於其他東西，冒煙也不一定有火的存在”的情況，則“同品周遍”不成立。如果我們從來沒有看到過冒煙沒有火的情況，則可以得出“同品周遍”成立的結論。

“異品周遍”則是反過來推導：“凡是不存在火的地方，肯定不會冒煙”。如果我們發現，沒有火的地方也會冒煙，那這個推理就失敗了；但如果我們從來沒有看到過，或者一致公認“凡是沒有火存在的地方，絕不可能冒煙”，那這個觀點就已經成立了。

推理的方法還有很多種，有興趣者可以自己學習因類學。我個人覺得，因明推理的精確度，與西方的邏輯學相比，還是要高

出不止一籌的。雖然也存在著感官的漏洞，因為有沒有冒煙等等還是要由我們的感官去決定、證實。但在相對的情況下，因明的推理還是經得起推敲的。

### （3）證成因推證萬法即佛的壇城

“凡是佛的境界中所看見的一切顯現都是正確的，這個世界在佛的境界中是清淨的顯現”。這叫做根本因，最根本的證據。這個因的同異品周遍都是成立的。

第一、沒有人能否定，佛的境界中所看見的一切顯現都是正確的，並且能提供有力的證據證明佛的境界中所看見的一切顯現都是正確的，所以同異品周遍都成立了；第二、《維摩詰經》等顯宗的經裡很清楚地說：這個世界在佛的境界中是清淨的，所以，因也成立了。

我們要通過這種推理方法得出“世界的真正面目是清淨的佛的壇城”的論點。對大多數初學者來說，最好的工具就是因明。若不懂得因明的思維方式，更不進一步思維，證悟空性就是一紙空談。

首先，我們要引述一個正反兩方都承認的教證，顯宗的《智相莊嚴論》云：“恆時無生，即是如來。”從無始以來一直不生不滅的法，就是如來。

這就說明，在我們的境界中，沒有佛的存在，因為我們所知遇的現象都是有生有滅的，包括化身形象的釋迦牟尼佛在內，也是有生有滅的，所以也不是最究竟的佛。

接下來，是“諸法似如來”，我們今天看到的一切雖然有生有滅，但其本質也像如來一樣不生不滅。

“恆時無生，即是如來。”認為僅僅是空性，是自空中觀，也就是第二轉法輪般若波羅蜜多的觀點。這也是自空中觀最大的漏洞或缺陷。

因為倘若承認佛陀有生有滅，則屬於三苦當中的行苦，萬般無奈之際，自空中觀就必須承認佛還沒有遠離痛苦。所以，在沒有涉及如來藏的情況下，為了證明佛陀已經超離了痛苦，所以大乘佛法不承認佛陀有生滅。

但另一方面，大乘顯宗又承認：凡夫的心，是不清淨的阿賴耶識；通過修行最後可以轉化為佛的智慧（這是一般顯宗比較主流的一個觀點）。這就會有人提出疑問：“永恆的東西永遠無法轉變，也沒有必要轉變；只要能夠轉變的東西，都是無常的法。這樣一來，佛的智慧也是生生滅滅的無常之法囉！”

因為缺乏如來藏的觀點，為了自圓其說，某些論師不得已，只好選擇承認“佛陀沒有智慧”的結論——認為通過修行，輪迴

的一切現象會慢慢消失無蹤，最後一無所有，包括佛的智慧都不存在。

如果又有人提出：假如佛陀沒有智慧，又怎麼樣度化眾生呢？

這時他們會說：佛雖然沒有智慧，但在學道期間（即尚未成佛之際），在最短三個阿僧祇劫（即無數大劫）中發菩提心，積累廣大資糧的能量是存在的，所以誰祈禱佛，就能得到佛的加持；誰的根機成熟之際，就能看到佛的現象。但這些現象只是佛的化身，並不是真正的佛。

但這些都是十分牽強的說法，假若深究其理由，是無法以理服人的。連三轉法輪的經典都不認同這一點，密宗就更不承認了。

下面言歸正傳，繼續前面的探討：

首先，我們要讓對方理解並適應這個說法：眾生即是佛。因為這是對方承認的經典裡面早就說過的。

反方馬上反擊道：“我們的經典所指的，是法性、空性；而你此處說的，是現象。若說現象是清淨的，你要拿出依據來證實。”

論典首先提出立宗——“一切法都是如來”，其理由，是“恆時無生，即是如來”，“諸法似如來”。一切萬法雖然表面上有生滅，但其本體都是不生不滅的，所以是如來。

同品周遍：凡是永遠無生無滅的法，是否都是如來呢？是的。這是自空中觀自己也無法反駁的。一切法當下就是不生不滅的，故而當下就是如來！

此處要注意一點：如果萬法當下就是如來，那我們看到的生生滅滅之法又是什麼呢？其實，我們看到的生生滅滅的現象，是錯誤的幻覺。在生生滅滅的現象背後，隱藏著不生不滅的物質真相。誰也不能說：“因為我看見了萬法是不清淨的，所以萬法就是不清淨的”。否則應成真相有生有滅。這是與雙方共同承認的經典內容相背離的，這樣對方也不得不承認我們的觀點。

簡言之，第一步，要證實“一切現象都是佛”；第二步，要證明“因為看到萬法有生有滅，故而推斷萬法不清淨”的想法是錯誤的。承認了這兩個觀點，對我們有很大的幫助。等到下面我們講“一切法都是清淨的”時候，對方就無力反駁了。

大家務必要搞清楚一個定位：這裡所說的“對方”，千萬不要理解為真的有一個外在的辯論雙方存在，而我們自己是毫不相干的旁觀者。其實我們既不需要也不是在和別人或別的宗派辯

論，而是在和我們自己心裡潛藏的念頭辯論。不清淨的觀點就是我們自己觀點的代表，難道我們不是這麼認為的嗎？！

即使我們現在承認一切萬法都是佛的壇城，那也是以前學過一點密宗知識得來的，並不可能先天就有。所有凡夫的觀點，就是認為一切現象都是不清淨的，不可能背後還有第二個清淨的本質。

我們要好好想想，不要稀里糊塗地以為是別人錯了，自己是正確的。任何一個修行人，都要敢於無情地撕下自己佯裝智者的面具！

中觀的訣竅也在於此，任何一個辯論者，都不是要著力推翻小乘佛教一切有部、經部，或者大乘唯識宗與中觀自續派的觀點。其實，從外道到中觀自續派之間形形色色的觀點，都是我們自己內心演化出來的千奇百怪的念頭中較為典型的部分。表面上對他宗的批駁，實際上是對自心無明的宣判。

#### （4）直接和間接證明所針對的不同人群

接著反方又說：證成現象即佛的壇城實在難以理解。

回答：針對兩種根機的人，論典採用了直接和間接兩種證明方式。



哪兩種人呢？一種是對自己現在看到的世界或現象有非常嚴重的執著。他們認為，主觀與客觀之間沒有什麼關係，主觀根本無法改變客觀存在的東西。

在我們沒有學佛，沒有學因明、中觀，更沒有學第三轉法輪或者密宗的深奧理論之前，雖然在大學裡學過一點點物理，但卻是浮光掠影般的表面內容，從來沒有專門下大功夫地學過量子力學、相對論這樣比較先進的現代物理，而只是知道一些簡單的公式，根本不能解決實質性的問題。所以我們也屬於頑固派，一聽到有人說“一切現象是佛的剎土”等等，就認為這是不可能的！再嚴重一點，甚至會說“這個人的精神出了毛病”等等。

他們認為，世界只能是我們現在看到的樣子——地球永遠是一個球形的天體，而宇宙也是天文望遠鏡看到的模樣。從來不認為這個世界還有其他的形式。

對於這種頑固派，就需要間接地證明：首先講一個道理，再講另外一個道理，這樣慢慢說服對方，最後才甩出“一切萬法是佛的現象”的結論。

第二種人，是有一定的唯識和中觀等顯宗基礎的人。雖然不知道一切都是佛的顯現，但他們對世界的認識有一些悟性，至少知道世界是可以改變的。

他們也承認，人類感官所接觸的世界，不一定是千真萬確、唯一真實的。因為他們自己也很清楚地知道，當觀察者的感官結構有所改變的時候，外面的景象也會發生相應的變化，所以他們不是那麼頑梗不化。

這種人雖然還沒有接觸過密法，也不一定接觸過《維摩詰經》、《大涅槃經》、《解深密經》、《楞伽經》以及《大方廣佛華嚴經》等第三轉法輪中非常著名的經典和其中所講的深奧道理。但他們有一些這方面的知識。不管這些知識來自於物理也好，或者來自於顯宗唯識宗或者中觀的經典也好，畢竟接觸過一部分比較大眾化的顯宗經典，基本上也知道眼耳鼻舌身的結論是不準確的，世界是千變萬化、瞬息無常的，下一剎那的世界發生各種變化的可能性都存在。也知道“哪怕我現在看到的現象的確是這樣，但如果說世界的本質就是這樣，我認為是說不過去的”。

對於這種人，我們就可以直接斷言：“一切萬法都是佛的壇城”。

### （5）直接證明

直接證明的公案說：有幾個人來到恆河邊聊天、探討。其中一個人說道：在地獄眾生看來，我們現在看到的恆河，是由鐵

汁、銅汁組成的；而在餓鬼道眾生看來，又是血、膿等骯髒的液體……

這時，有幾個餓鬼道的眾生也來到河邊探討。一個餓鬼說：雖然在人的眼裡，我們現在看到的這條血膿之河，是由水組成的，但我仍然認為，河流組成物的本質不是水，而應該是我們現在看到的血和膿。

另外一個餓鬼說：我持相反觀點，我認為，我們現在看到的膿血是一種業力顯現，是不正確的，河流的本質，應該是人看到的樣子。

這時，旁邊又有一個比較有知見，可以用證成因來推理的餓鬼道眾生開口了，他說：實際上，我們今天看到的這條河流，它的本質就是水，因為在人類將善根功德迴向給我們的時候，我們也能夠看到是水<sup>②</sup>。

同品周遍：如果人類迴向給我們的時候，我們能看到它是水，那它的本質一定是水。因為之前我們的業力太重，致使自己看不見它本質是水，修行比較好的人通過禪定與菩提心的迴向，使我們業力減輕之後，我們才能稍稍看到一點河水的本性。

這個理由是成立的。餓鬼道的眾生看不到水，是因為他的業力。相對來說，人類的業障要淺一點，所以人類之所見也比餓鬼

道的眾生看到的要高一個層次，與物質的本性稍微接近一點。

打個比方，假如有人說，天空是藍色的。雖然在空氣污染嚴重的地方平時看不到藍色的天空，但在天氣比較好的時候，還是可以看到天空的是藍色，只是因為時常有烏雲遮蔽了天空，所以看不見澄明碧藍的天空，但誰也不會否認天空是藍色的。

同樣在河邊，不同境界的人之間，也可以有這樣的對話。

凡夫：密宗認為，水的本體不是水，而是甘露<sup>③</sup>。但我不這麼認為，因為我現在看到河裡流的就是水，所以水才是它的本體。

另外一個人反駁道：河水的本體不是水，而是甘露，不僅密宗認為它是甘露，而且八地菩薩看到的也是甘露。甘露的結論才是準確的，我們現在看到的不準確。

此時，旁邊的第三者利用證成因來判斷了二人的對錯。他說：我的立宗是，這條河水的本質是甘露。雖然從我們五種感官的角度去看，河水永遠是水，不是甘露。但密宗修行人在成就本尊悉地，得到佛菩薩加持的時候，就能看到清淨的顯現——甘露。在沒有成就的時候，因為業障深重，所以他看到的是河水；業障適當減少以後，就能看到甘露。如果這條河的本體不是甘露，那他即使成就了，也不可能看到甘露。

同品周遍：因為，修本尊法或其他法門成就的時候，所看到的水是甘露；從顯宗的角度來說，在八地菩薩的境界中，我們看到的水在他們看來就是甘露，所以甘露是它的本體。

任何人都會承認，沒有業障的時候，或證悟之後的所見是真實的；有業障之際的所見是不真實的。如果證悟以後所看到的，竟然比沒有證悟時候所看到的還不準確，越證悟越顛倒，那是說不過去的。

總而言之，相對下層眾生來說，上層眾生的境界更為準確，但除了佛的境界以外，其他所有的顯現都不是絕對準確的，只有佛的境界才是真正絕對準確的。這就足以證明，任何物體都有不同的顯現，這不僅是大乘顯宗和密宗公認的，而且也是小乘佛教的觀點。

譬如，小乘佛教經典中有這樣的記載：目犍連的母親墮地獄的時候，目犍連通過神通和佛的加持，把她從地獄裡面救了出來。但當她來到人間以後，卻看到恆河的水仍然是她在地獄裡面看到的景象，雖然她已經脫離了地獄，但她的業力仍然會呈現出地獄的顯現，即使救出來了也沒有用。

其他小乘經典中也記載：一位聖者到餓鬼道去救度眾生，他舉步進入一座無量宮殿，發現裡面有一位美女餓鬼，其椅子的四

條腿上拴著四個餓鬼。美女餓鬼供養尊者一些食品，並且再三囑咐：“如果這些餓鬼向您要食物，你千萬不要給它們！”說完她就出去了。之後，四個餓鬼果然向他討要食物。尊者順手給了一個餓鬼一點食物，沒想到食品卻變成糠粃，當給另一個餓鬼的時候，食物變成了鐵錘，尊者接著拋給剩下的兩個餓鬼，食品到了它們的手中，分別變成了她自己的肉與膿血。

聖者手裡的食物，卻在餓鬼眾生的手裡變成了另外的東西，這都是業力的顯現。

顯密公認的《維摩詰經》中講得很清楚，八地及八地以上的菩薩看到的，都是清淨的顯現。

如果物質的本體不是清淨的，那不是成了八地菩薩看到的都不是物質的本性，而是一種幻覺了？！這顯然是不成立的。

釋迦牟尼佛在顯密經典中，描述了各種各樣的世界。顯宗《俱舍論》所講的宇宙結構，與密宗《時輪金剛》所講的宇宙世界截然不同。都是佛宣說的，為什麼會有這麼大的差別呢？

《時輪金剛釋》中講得很清楚：其原因有兩個，一、從勝義諦的角度來說，無論《時輪金剛》裡面講的宇宙，還是《俱舍論》裡面講的宇宙，都是不成立的；二、從世俗諦的角度來說，兩個世界本來就是心的顯現，隨時有可能發生改變——有些眾生

在某個時間和空間中，有可能看到的世界像《俱舍論》裡面所講的一樣；而另外一些眾生在另外特定的時間空間中，又有可能看到的是《時輪金剛》裡面講的樣子。為了讓眾生斷除對宇宙世界的執著，所以佛陀才隨順當時的學者和外道，宣講了不同的世界。

佛的真正用意，是讓我們覺悟——看清世界的本質而不是現象，“得其精而忘其粗，在其內而忘其外”才是佛陀的宗旨，其他無關緊要的東西根本不需要爭論。

大家要清楚，《時輪金剛釋》是著於一千多年前的文獻，那時候的天文學沒有如今這麼發達，那時候也沒有人對世界觀的不同提出質疑，所以這種說法不是臨陣磨槍的敷衍，而是佛陀有意而為之的。

大家都認為，地球是一個球形的物體。對目前在地球上生存的六十多億人來說，這樣的宇宙觀是準確的。如果誰敢說地球是其他的形狀，立刻會有人起來反對：“這是一派胡言！”

不同的眾生去看同一個世界，同一個物體，其結果是不一樣的。這是佛教的重要觀點，除了佛教以外，其他無論哲學還是自然科學中的證據都有一定的局限性。

沒有色盲的人看這個世界，是有顏色的；而色盲看這個世

界，卻是沒有顏色的。如果六十多億人當中只有一億人不是色盲，而另外六十多億人是色盲，則肯定會得出這個世界是沒有顏色的結論，如果有人膽敢說這個世界有顏色的話，那肯定會受到嘲笑，因為多數人的觀點與其不一致，所以極少數人的所見是不正常的。另外，人類肉眼能夠辨別的一些光和波長，其他一些動物卻不能辨別，如果人類和這些動物同時去看相同的物體，就會得出相對而言“正常”與“非正常”的結論。

一般而言，界定正常和不正常的界限，是以大多數人為依據的，若是少數人在特殊的空間與時間看到的，都叫做不正常。但這種分析方法是錯誤的。

### （6）間接證明

間接證明“一切現象是佛的壇城”有兩個步驟：第一步是說，無論外在或內在的一切顯現，都是我們的心創造出來的；第二步，凡是心創造出來的顯現，會隨著心的變化而變化。

第一，首先我們要了解，一切顯現都是心的現象，是非常不穩定的。

這一點不僅佛教講得非常清楚，也有邏輯推導過程。甚至包括物理學也講得很清楚——在一秒的萬分之一或者百萬分之一的剎那間，一切現象都在不斷地生生滅滅。一個粒子從誕生到最後



消失的壽命短到無法確認，因為其生滅幾乎是同時的。

在宏觀概念當中，任何一個東西，都會經歷生、住、滅的過程——首先是誕生，然後存在，最後是滅亡。但就微觀世界的次元而言，生滅卻是同時的。在前一個粒子滅亡之際，又誕生了另外一個粒子，就這樣你生我滅、循環不止，但在每一個看似相鄰的粒子之間，卻沒有任何關係！因為同時存在的東西，不會有任何關係；而不同時存在的東西之間，也無法建立任何關係，所以這個世界是一個沒有任何關係的共同體。

但一進入宏觀體系，到了人類感官能夠體察的次元，萬事萬物都變得有關係、有因果、有生滅、有動靜了，但我們要清楚，真正的物質本體，存在於微觀世界。

無論科學和佛教因明都知道，這些都是錯覺。錯覺由何而生呢？生於精神的層面。沒有精神的無生物——石頭、木頭等等，是不會有感受的。

很多科學家雖然知道世界剎那生滅的實相，但他們不會往這個方向考慮，因為他們希望這個世界一直存在發展下去，似乎這樣他們才有根植於其間的實在感，這就是令凡夫始終甩不掉的實執不斷衍生的溫床。

而佛教卻讓這些堅實的基礎化為了泡影，明確地告訴我們，

我們的精神出了問題，我們生存的世界，完全是虛幻的。

但為什麼很多人已經知道世界的虛幻實質，卻還要去貪著、執著、追求呢？這是因為我們還沒有證悟，只是理論上知道，或即便是證悟了，但修行還不到位。無論如何，有了證悟的感受以後，在處理問題的時候，肯定會比完全不懂的人要高明許多。

大家都知道，物質有兩個層面，實在與現象，也就是佛教所講的勝義諦與世俗諦。羅素在《哲學問題》的第一章中，就論述了“現象與實在”。雖然沒有佛教中觀講得那麼深刻，但從這兩個詞的意義上去理解世界應該是恰當的。

凡夫永遠無法看到物質的實在。譬如說，相對於凡夫而言，運動是物質的本體或實在，這是物質比較真實的一面。但因為物質運動的速度實在是太快——從物理的角度講，電子圍繞電子核運動的速度每秒鐘可以達到六百英里左右，這是我們的肉眼根本無法洞察的；從佛教的角度來說，任何物質都不斷地生生滅滅，不是先有生後有滅，而是生滅幾乎同時。因為生滅速度如此之快，所以常人的肉眼根本無法觸及。在普通人看來，大多數物質不是運動的，而是靜止的。正因為如此，所以人們會認為靜止才是物質的本質。

我們還認為，太陽從東山上一出來，我們就能真正看到當下

的太陽。

但天文學常識告訴我們，這只是八分鐘之前的太陽，因為陽光從太陽發射出來到達我們的眼球壁時，需要八分鐘的時間。我們在任何時候看到的太陽，其實已經不存在了，因為那是八分鐘之前的景象。

同樣，我們看到的很多星星，甚至有可能是幾十萬光年或者幾百萬光年之外的東西；換句話說，我們當下所見，已經是幾百萬年或者幾十萬年之前的情景，現在早已不復存在了。

其實，哪怕距離再近，中間也不可能是零距離。只要物體的圖像傳送需要一點點時間，那在眼睛看到的時候，物體本身就已經不存在了。

以此類推，不僅眼睛的視覺有錯覺，包括耳、鼻、舌、身的感覺都是有錯誤的。

超出一定範圍，我們的眼、耳、鼻、舌、身會漏洞百出。在一些重大問題上，我們的五官沒有任何說服力。

只是因為我們很愚昧，從來都沒有觀察過，一直盲目地相信自己的五種感官所提供的訊息。實際上這些都是經不起任何考驗與推敲的觀點，輕而易舉就可以被推翻。

儘管世界本身如此虛幻，但對我們來說，卻非常實在。誰也不敢說，因為一切都是心的現象，像做夢一樣，所以我從樓上跳下去都無所謂。從凡夫的視角而言，痛苦真實鮮活、實實在在。因為我們的阿賴耶識上的習氣已經根深蒂固，在沒有超越的時候，還是要客觀一點，要謹慎因果取捨。

當越過這個範圍，即使從樓上跳下去也沒有問題，怎麼樣都不受外在影響以後，就可以真正無所謂了。

第二、凡是心的現象，就隨時可以改變，不是物質本體上的變化，而是因精神上的變化而導致的外在變化。雖然是一種物體，但不同感官結構的人或其他異類生命看到的，卻是全然不同的。

當感官結構發生重大變化的時候，外在世界也一定會有很大的變化。這一觀點雖然在某些哲學與科學論著中稍有提及，但卻遠遠不及佛教中講得這麼深刻而有理有據。這是佛陀的重大發現，但卻不是佛陀創造的。佛教從來不認為世界是由某個創世主創造的，而是認為，每個眾生的世界，都是由他自己創造的。

我們這個世界是非常靠不住的，因為它跟我們內在阿賴耶識上的種子有關係，種子隨時都有可能在根本上發生動搖，以致引起外在世界的巨大變化。精神上出了一些問題的時候，雖然眼根

完好無損，但也會出現一些幻覺。只要身體一換，世界就會變成另外一番模樣。甚至無需換一個肉體，哪怕在一生當中，通過修行，也能隨心所欲地讓世界發生翻天覆地的變化。

如果物質是外在的東西，肯定不會有什麼變化的。但因為它是內心的現象，所以隨時都會改變的。比如說，雖然我們現在是人，到河邊一看，看到的都是水，但再過十多年以後，我們再來看這條河，有可能看到的不再是水，而是血、膿、鐵汁、銅汁或者甘露了。

欲界、色界、無色界眾生的環境、身體也是越來越細微，這也與他們內心的平靜程度、禪定深度有著密切的關係。

世俗諦也分正世俗諦和倒世俗諦，譬如說，正常人看白紙是白色的，就是正世俗諦；膽病患者將其看成黃色的紙，就是倒世俗諦。

但正和倒也只能存在於一個非常狹窄的範圍當中，還沒有到佛的境界之前，所有的勝義諦、世俗諦，清淨、不清淨都是相對的、不準確的。

就像前面那個有智慧的餓鬼說的一樣，我們今天看到的，的確是不清淨的世界，但它實際上應該像八地菩薩、九地菩薩、十地菩薩所看到的一樣清淨。因為不但密法認為一切都是清淨的現

象，而且修行人修到一定層次的時候，也能親身體會到一切都是清淨的現象。因為我們有業障，所以看不到物質的本體。

凡夫所見的真實與八地菩薩相比，凡夫的真實就成了現象，而菩薩看到的才是實在。以此類推，地上菩薩之所見，也優於地下菩薩之所見，而菩薩之勝義諦與佛的境界相比，則又成了世俗諦，唯有佛看到的，才是唯一的真實。

在十地菩薩階段，都還有細微的勝義諦和世俗諦的分別。最後達到佛的境界時，就沒有什麼顯現和實在的區別了，因為佛所證悟的境界沒有任何顯現，一切都是真實的本質。它有很多名字——佛性、如來藏、光明、空性、明空無別、心的本性、佛的壇城。

在佛的境界中，無論勝義諦和世俗諦、清淨和不清淨，所有一切的概念，都將徹底瓦解。

### （7）三種證悟途徑

要證實一切現象是佛的壇城，最簡單、最直接的方法，是證悟大圓滿、大手印的如來法身境界，也就是禪宗的明心見性、頓悟。那時候不需要邏輯推理，直接就可以體悟到壇城的真正境界。

另外一種方法，是密法的氣脈明點修法。雖然外道也有氣脈

明點的修法，但他們的修法不是用來證悟空性的，而且他們的氣脈明點修法也不能證悟心的本性，跟解脫沒有任何關係。

密法的氣脈明點修法，既不是用理論推導，也不是像大圓滿這樣直接認識心的本性，而是通過一種特殊方法，最終達到這個境界。

第三個方法，是邏輯推理。這對我們來說比較適合，因為其他兩個方法相對而言要求較高。

我們認為世界不清淨的觀點，來自於兩個方面：第一、是與生俱來地相信我們的五官；第二、因為顯宗經常講一切法都是痛苦的、無常的，所以很多學過一些顯宗經典的人，會認為世界是不清淨的。

如果認為，只要有好一點的日子過，下一世不墮地獄等三惡道就足矣，此外別無所求，那就不需要這些觀點，也可以不學這個法；但如果不安於現狀，不想與解脫失之交臂，就一定要學這個法，從而推翻自己對世界的錯誤認知。

在邏輯推理的時候，藏傳佛教界比較強調辯論。辯論的任何一方，都必須講道理，如果都理屈詞窮了，還不願服輸，固守自己的觀點——符合自己的想法才接受；只要不符合自己的想法，就概不接受，大家就不屑與其辯論了。因為給這種固執偏見的人

講教證理證，是沒有用的。

所以，學點因明和中觀還是很有用。因明表面上看似與修行沒有太大關係，但通過這些推理方法，可以加深對空性、佛的壇城、清淨等觀念的理解與信念。通過學習，可以推翻很多我們自己不正確的觀點；再有機會，也可以讓其他人明白自己的想法是錯的。

邏輯有強弱之分——在世俗範圍中，世間的普通邏輯還是比較權威、有說服力的，但與八地以上菩薩的見解相比，就顯得不堪一擊了。佛教因明已經遠遠超過了西方哲學，是真正的超級辯證法，西方哲學只是因明的一部分，而且存在著有些漏洞。

某些佛教徒喜歡說，實修很重要，邏輯沒有必要去學，因為很浪費時間。

實修當然很重要，但怎麼樣去實修，也是很重要的問題。所謂修行，就是創立一個新的觀點，然後去串習。我們原來的觀點沒有什麼可以修的，只會越修越麻煩，從無始以來到現在，我們一直在修這些觀點，現在卻淪落到這個地步，可見這是一條死胡同。那怎麼樣去創建、樹立新的觀點呢？對大多數人來說，就是要通過因明、中觀的邏輯推理來建立。

當然，在沒有證悟的時候，永遠不可能僅用理論，就徹底推



翻自己原有的觀點。即便從佛經上了解到空性與光明，但仍然體會不到佛的境界。很多深奧的東西，都是說說而已。只有成佛以後，所有聞思修、貪嗔癡等清淨與不清淨的習氣都一併消失，融入到如來藏的光明當中，才能真正體悟到前所未有的境界。

關於世界的本性，雖然有很多說法，但《寶性論》中：“地依於水住，水復依於風，風依於虛空，空不依地等”一偈，才是真正說明問題的：大地是依靠水存在的，然後水是依靠風<sup>④</sup>，風又存在於空中，而虛空卻不依靠地等任何一者。

這個比喻真正要告訴我們的，是我們的五蘊依靠煩惱——世界是煩惱創造的，因為有了煩惱，才會造業，從而形成世界；煩惱依靠我們的顛倒作意——常、樂、我、淨等等；而這些顛倒作意來自於什麼呢？來自於心的本性，心的本性來自於什麼呢？心的本性不來自於任何東西，心的本性沒有任何來源，自來就是光明、空性。光明如來藏遠離一切邊際、戲論，所以它不依靠什麼。

《寶性論》等很多第三轉法輪的經典都講：煩惱即是智慧，煩惱永遠都沒有離開過佛的智慧。這是顯密完全一致的觀點。

要想證悟，就是要突破煩惱、顛倒作意等不清淨的念頭，之後進入心的本性光明之中。只要理解了這句話的意思，就已經解

開了諸多顯密難題，領會了第二轉和第三轉法輪的所有精華，若能證悟其意，並通過修行長期串習，觀點就越來越清楚，越來越堅定，這叫做正知正見。

密宗上層的大圓滿，稱之為自然本智；下層的大圓滿，叫做菩提心。之所以稱之為“自然”，是因為它不是修出來的，而是本身就存在的，沒有經過任何改造與創建，所以叫做自然。之所以叫做“本智”，因為它是一切物質、一切現象的本體智慧，它不是像虛空一樣一無所有的東西，從空性的角度來講，當然像虛空一樣，但它不是什麼也沒有，它有智慧，所以叫做自然本智。

為什麼要用那麼多的名詞呢？創造每一個名詞都有它的必要性。證悟要達到的，是一個境界，但是有各種各樣能達到這個境界的方法，故而用了很多的名詞。

### （8）鑒定證悟的境界

但為了鑒定證悟境界，而向上師回報自己的體會時，就必須用專用術語以外的字眼來形容。藏傳密宗的大圓滿都是這樣，上師傳法以後，弟子自己去修。當至少自認為有一點境界的時候，就回去給上師彙報，講修證的感覺，請上師鑒定自己是不是真正證悟了。在講述過程中，不用密法專用術語——光明、空性、離戲等等，因為書上早就這樣說了，鸚鵡學舌無法證實自己的內證。

以前我們喇榮五明佛學院每隔一段時間，就要每個人單獨到法王如意寶的家裡去接受這種考試。在依止法王二十多年期間，我有幸經歷過三次這樣的考試。

那時候，法王如意寶在課堂上也專門講過，不許用一大堆的中觀、密宗專用名詞來搪塞，這不能說明任何問題，根本無法鑒定其觀點是否準確。

### （9）析疑

甲、六道眾生同時看一個物質的時候，有不同的現象，那其中有沒有一個共同的現象呢？

在米滂仁波切的《定解寶燈論》第六品中講得非常清楚：首先我們要尋找一個共同的現象。什麼叫做共同現象呢？譬如說，從不同眾生看來，一條河是不同的現象。有人說，共同的現象是潮濕、液體。有人認為，共同的現象就是一個顯現，它不偏於甘露、水、膿血等任何一方的一個總體現象。其實這些都是不成立的。

關於六道眾生有沒有一個共同現象的問題，歷來是中觀與唯識，密宗與顯宗之間討論得十分激烈的焦點，並由此延伸出了很多的辯論主題。《入中論》中有一句話就是針對此問題而言的。

辯論的最終結論，得出兩個成立共同現象的條件：第一個

是不加觀察的前提下是相對而成立的，因為一旦進一步再觀察下去，任何東西都找不到。譬如說，對人類來說，河的共同現象就是水；但對地獄眾生而言，因為業障的驅使，所以他們會把水看成銅鐵汁；而天人的業障相對來說比較清淨，所以他們會把水看成甘露。

第二個是永久的共同現象，簡單而言，就是如來藏光明。因為無論是水、甘露還是膿血，一切現象的出發點，都是如來藏光明。

換言之，共同現象有兩種：一個是相對的共同現象，一個是絕對的共同現象。

對各界眾生而言，有相對的共同現象——甘露、水、膿血、鐵汁等等。對八地以上的菩薩而言，他們的共同現象是佛的壇城。而最終、最究竟的共同現象，就是佛的境界——如來藏、光明、空性。

這些共同現象，與我們的修行密切相關。掌握了如來藏光明空性，實際上就掌控了一切。外面各種各樣的現象和問題，都根本無需操心。米滂仁波切講過，這是大乘佛法非常重要的一個訣竅。釋迦牟尼佛在顯宗經典當中也多次提及。

雖然現象不只一個，但世界卻只有一個本體。如果佛看到

的清淨世界與不清淨的世界之間沒有任何關係，都是各自獨立存在的，沒有一個共同的現象，本質上就有這麼多的世界，就證明世界的本質是不清淨的。如果世界的本質並非清淨，只是我們強迫自己如此觀想，繼而得到相應的幻覺，那樣的修行是不會得到解脫的。幻覺本身就是無明的產物，無明的產物永遠不能讓人解脫。

通過以上分析，就可以充分證明，原來世界是我們的心的一種反射，而不是真實存在的東西，世界是以我們的心來決定，而不是由造物主等等來決定，也不是無因無緣，毫無次序與規律的。當心發生變化時，世界就有變化。

如果沒有一個共同現象，六道眾生的六個獨立世界之間沒有任何關係，就沒有辦法把他們統一起來，判定誰對誰錯。

寧瑪續部中講得非常清楚：一切現象都是佛的壇城。而藏傳佛教任何一個密宗教派都沒有否認這一點。

乙、既然一切現象都是佛的壇城，那佛的壇城是什麼？佛又是什麼呢？

作為萬法本體的佛，指的是空性和智慧，也就是如來藏光明。

丙、既然佛是如來藏空性光明智慧，那我們的八識或者六識

怎麼能感覺到佛的存在呢？

佛經經常用一個比喻，來形容凡夫的證悟：當人的形象在鏡子裡面出現的時候，人的形象有兩個部分，一部分來自於鏡子，另外一部分來自於人。

同樣，佛的壇城有兩種，客觀上真實存在的佛的壇城，以及我們心裡顯現出來的佛的壇城。

如來藏光明永遠都存在，這與是否發菩提心，是否灌頂，是否修行沒有關係，是任何生命心中都存在的。

中陰身時出現的忿怒、寂靜本尊，不是我們觀想出來的，而是自然而然顯現出來的客觀存在，所以是真實存在的佛的壇城。

當我們觀想的時候，心裡也會顯現出佛的壇城，這個壇城屬於我們的心，只是與平時的心有所不同而已。

開悟的時候，還不是成佛，甚至連登地都不是，而只是處於凡夫階段的大乘加行道。

凡夫有漏、無常的心還不能真正證悟空性光明。雖然我們認為自己證悟了，但實際上只是我們的意識變成了光明空性的心識，原來我們心裡想的，是貪嗔癡或眼耳鼻舌身感受到的不清淨現象；現在感覺到的，是心的本性光明。但這個光明還不是真正

的光明，只是如來藏光明的形象在我們心裡的顯現，就像空中的月亮在湖中的倒影一樣，它的本質還是凡夫無常、有漏的意識，所以還不是真正的證悟，只是與如來藏比較接近的感受而已。

可見，如來藏可以分兩種：一種是真正的如來藏；另外一種還不是真實的如來藏，而是如來藏的形象。

真正的證悟，是從一地開始，當我們的意識完全停止以後，才能感覺到真正的佛的壇城。

所有清淨與不清淨的現象，都是阿賴耶識上的習氣導致的。在十地之前，都有輕重不同的習氣。一旦心裡的習氣全部斷除，也就是成佛的時候，所有現象將完全停止，包括佛的壇城也不復存在，最後剩下來的，是如來藏光明。

這種狀態既無法想像，更無法描述，但只要我們進入證悟狀態的那一刻，就能體證、理解到這種不可言說的無分別境界。

凡夫不可能在證悟的狀態中停留很長時間。如果永遠處於證悟狀態，沒有出定與入定的分別，就是佛的境界了。

丁、有人會問，既然佛陀沒有分別念，又如何度化眾生的呢？

普通人做任何一件事情，首先需要思前想後——該不該做，

怎麼樣做，要考慮各種困難，制定可行方案，之後才能付諸實施。

而佛陀雖然沒有這些分別念，但因為佛在因地學道的多生累劫當中積累了不可思議的資糧，發了極大的心願，所以只要有緣眾生一出現，佛陀就能知道眾生的根基，之後會任運自成、自然而然地完成度化眾生的事業。

戊、是什麼產生了清淨與不清淨的現象呢？

過去印度有很多出色的魔術師，他們的魔幻技術是非常厲害的，佛經上經常有這方面的記載。但因為有些魔術是通過念咒語，或利用食物等其他東西，像化學反應一樣變化出來的，故而只要在他的魔術咒語或者技術上出現一些差錯，轉瞬之間，所有魔術幻變出來的現象，都會立即消失。同樣，不但包括我們現在所感知到的不清淨現象，甚至包括清淨的現象在內，都是習氣的反映。

己、什麼叫做習氣呢？

比如說，如果在地面的雪上撒一點有顏色的東西，當雪融化以後，顏色就會殘留在地面上。同樣，如果我們偷了東西，這個偷東西的業就會像雪上的顏料一樣，以類似能量的方式，儲存在阿賴耶識裡面。這個能量，就叫做習氣。



當所有習氣都消失了，也就是成佛了。在斷除了所有痛苦，解決了生老病死的根本問題之後，就可以把自己的心路歷程告訴其他眾生，我是怎麼樣斷除煩惱，怎麼樣修行，從而獲得佛果的，希望你們也能抵達這個境界。這就是佛陀度化眾生的事業。

庚、如果我們的心的本性是佛的壇城，那我們的心是無常的，佛的壇城也是無常的嗎？

答案是否定的。《華嚴經》中講到：假如大火燒毀了不可思議的世界，最後一個微塵都不剩的時候，天空卻不會被燒壞，它是毀滅不了的。

自然智慧像天空一樣，永遠都不會有生滅、變化。換言之，凡夫經歷了無數個生死輪迴，但心的本性就是光明。儘管輪迴有無數個生滅，但自然智慧永遠不會有生滅。

此處的“自然智慧”，也就是如來藏。在密法裡面，如來藏也叫“基續”。因為它是萬事萬物的基礎、本質，所以叫做基續。我們不能將自然智慧理解為單空，智慧與單空是不一樣的。

如果承認《華嚴經》，就必須承認上述觀點。這樣一來，一切現象即佛的觀點也不得不承認了。

雖然顯宗經典不強調這一點，但偶爾也會在《華嚴經》等經典中透露出一兩句，因為它骨子裡的精髓就是這個。

密宗不但強調這個觀點，而且還提供了有針對性的快捷修法，二者的方法不盡相同，但最後要達到的目標卻是一致的。

以上內容，是從比較廣的角度去證實一切現象都是佛的壇城。如果以很簡單的方式來概括則是，無論清淨的佛的壇城和如來藏，還是不清淨的宇宙世界與眾生，一切現象其實都包含在一瞬間的阿賴耶識當中，這實際上就是大圓滿。

大圓滿的意思，就是指在心的一剎那間已經圓滿基、道、果的所有萬法。

辛、也許有人會反駁道：如果說在一瞬間的阿賴耶識上，圓滿了世間的一切萬事萬物，我還能夠理解，但佛的智慧怎麼會圓滿於阿賴耶識之上，佛的智慧怎麼會是阿賴耶識呢？

其實，阿賴耶識的本質，就是佛的智慧光明如來藏。阿賴耶識只是它的形式或現象，所以在一剎那的阿賴耶識當中，具備清淨與不清淨的一切。

實際上，眼耳鼻舌身等八識並不是獨立存在的，只是因為作用的不同，而分為了眼識、鼻識、耳識等等，實際上都是阿賴耶識。

你、我、他等眾生，也沒有任何分別，都是執著的產物，當執著打破、界線消失之後，眾生之間就沒有任何邊界，全都平等

一味、無二無別。

通過這種推理，就能很輕易地證明，一切現象都是佛的壇城。

詳細的推導，在米滂仁波切的《定解寶燈論》與《大幻化網總說光明藏》裡面講得非常清楚。它的修法，就是生起次第。

就像通過吃藥可以治好膽病，從而看到白紙一樣，通過生起次第的修法，可以現見相對的清淨現象，雖然不是最終的物質本質，但離物質的本性要近一些。這樣一方面可以提高我們的清淨觀；另一方面，還可以修一些事業法。逐步往上修行，就能徹底斷除煩惱、消除我執。

不過，大圓滿不會很強調生起次第，外密中也沒有很正規的生起次第修法。正規的生起次第，都屬於內密的範圍。

### 三、末義——珍惜機緣，嚮往解脫

這些都不是神仙的境界，而是凡人都可以切身體驗的覺知。但對從來沒有修行過的人來說，這肯定是很玄乎的。就像沒有嘗過梨子的人，永遠也無法體會梨子的味道一樣。

不要說佛教，包括科學也是這樣。譬如說，不懂科學的人去

聽量子力學或相對論，一樣會覺得玄妙難測、不明所以。

其實，人的精神、感官是可以提升的，提升修正以後，其知所感會越來越正確。就像哈勃望遠鏡也可以經過技術調整，而使拍下的照片從模糊到清晰一樣。

今天的我們從來沒有進行過任何修改或提升，父母生下來是什麼樣，就是什麼樣，所以我們現在看到的，肯定是不準確的。

要想讓自己的知見越來越正確，只有通過修行來實現。要想了解空性和光明，或者想體證佛的境界，就只有在證悟之後才能稍稍知道一點。也就是說，在初步證悟之後，就可以感知到空性光明的冰山一角，這也是大徹大悟的苗頭和曙光！此前無論怎樣描述形容，都像是給天盲講什麼是白色一樣無濟於事。我們的語言無法接近佛的境界，因為語言是人類為了方便日常生活而創造的，適用於凡夫日常生活的低層次語言，怎麼能表達深奧的境界呢？

只有極少數真正的修行人，才會去想這些深奧的問題。而剩下的絕大多數人會認為，這些東西離我們現實生活的距離太大，完全是兩個毫不搭嘎的世界。不要說不學佛的人，即使學佛的人，也會認為暫時沒有必要去研究這些。大多數人學佛的目的，都是為了人天福報——發財、健康、工作順利等等。

儘管理論上知道世間八風毫無實義，但對我們來說，這個世界還是很真實的，金錢等身外之物對我們來說也是很有用的，所以大家還是會去追求世間八風，追求金錢，這是什麼原因呢？因為我們的修行不到位。如果不能拉近見解與修行的距離，則見解也不會給我們帶來什麼直接的利益。這樣下去，我們將永遠都是凡夫！

無論大家是否能意識到，我還是要提醒各位：遇到這樣殊勝的法，機會非常難得。我們經常說誰福報大——健康、發財、事業成功等等，但這不算什麼福報；即便是福報，也是微不足道的福報。真正的福報；是能接觸到這樣的法，而且有一點認識與體會。所以我們要珍惜，聽聞、思考與修持是很重要的。

進步來自於努力，不努力永遠都不會有進步。解脫之曲的每一個音符，都要靠自己來譜寫。



### 【注釋】

- ① 如意寶：因為眾生福報的原因，如意寶與佛不會同時並存。佛出世之前，眾生沒有佛法方面的福報，顯現的世間福報，就是此如意寶；佛出世以後，佛就代替了如意寶，給予眾生出世間的福報。
- ② 密法中有煙布施與水布施等修法。通過念誦布施儀軌，並發心迴向，就能讓餓鬼道的眾生獲得真正的水和食物等等。
- ③ 甘露：就是天人喝的水，比人間最美味的高檔飲料還要高很多倍檔次的一種液體。
- ④ 這是佛法特有的世界觀。



淺談生起次第



所有密宗修法，可以歸納為兩種——生起次第和圓滿次第。

生起次第的修法，主要是通過觀想佛菩薩、佛的壇城等等，從而清淨現象。圓滿次第的修法，主要是通過氣脈明點等修法證悟空性。生起次第和圓滿次第雙運的修法，是將本尊觀想為如幻如夢的修法。本來修行的次第，應該是先修生起次第，後修圓滿次第，但在生圓雙運的修法中，就沒有這樣的次第先後差別。從現象的角度來說，是生起次第；如幻如夢的空性，也就是圓滿次第。

## 一、宣講的必要

末法時代的修行人，總會出現各種各樣的問題。比如，不注重觀想、念誦、正知正見等密法成就的基礎，反而不亦樂乎地忙碌於一些形式上的壇城、儀軌、供品、金剛舞等等，這樣修行的效果不可能明顯，四種事業也不可能完成。

無論是寂靜本尊，還是忿怒本尊，任何一個本尊修法，都離不開生起次第。不會修生起次第，就無法修本尊法。雖然真正的閉關修法，是把整個加行修法修完以後才可以修，其過程也非常講究——包括閉關時間、閉關地點、閉關方式、出關時間、出關方式等等，都有很多繁複的要求。但我們暫時還不需要了解得這



麼詳細，因為很多人還沒有修加行，儘管某些人修了一遍，然而品質還不是很到位，所以還不需要修這些修法。但觀想的方法很重要，如果觀想不清楚，整個修行的效果就會受到影響。在修本尊修法之前的加行階段，比如，修皈依的修法、金剛薩埵修法和上師瑜伽的時候，也需要這些修法，所以有必要簡略地講一下生起次第的修法。

當然，此處只是粗略地介紹一點生起次第或本尊修法的總體框架，是所有修法都用得上，也應當遵循的次第與準則。欲知詳細內容，還是要參看每個修法的法本和儀軌。

## 二、生起次第的功效

之前介紹的榮森班智達的《證成現象即佛論》，是生起次第的見解。我們首先要知道，萬事萬物的本質，是佛的壇城。如何顯現佛的壇城，怎樣落實理論上的見解，就要依靠生起次第的修法。生起次第修法，是強制性地實現“萬法是佛的壇城”的最佳方便。

密宗認為，凡夫有兩種執著：一個是對現象的執著，也就是認為現象本來就不清淨的執著；第二個執著，是不但認為世界不清淨，而且還認為是實有的執著。在第二個執著裡面，包含了顯

宗所講的“人我執”和“法我執”。

其中第一個執著，可以用生起次第的修法來斷除。但僅有修法而沒有見解，修行過程中就會產生疑惑——這樣修是不是像小乘的“白骨觀”修法一樣，只是在觀想以後產生了一種幻覺——等等，這樣就會對修行造成很大阻礙，所以需要有見解——堅定不移地相信一切現象都是佛的壇城；但僅有見解而不落實到修法上，就永遠只是一種理論上的紙上談兵。即使能接受“萬法是佛的壇城”的觀點，卻永遠無法體會萬法如何是佛的壇城，所以就需要有修法。

對大多數人而言，只要從生下來到死亡之間，自己的感官結構不發生意外的變化，我們所感知的世界就會始終如一，所以我們自以為現在感覺到的世界很真實、很穩定，也很不清淨。

其實並非如此。先不說宇宙世界到底存不存在，即便存在，如果我們的五種感官不去感受它，則世界對我們也沒有任何影響，與不存在是一樣的。譬如，假設我們的耳識不去感受聲波，那客觀上聲波是否存在都無所謂。如果感受到了，則在不清淨的時候，聲音是我們心的現象；在清淨的時候，聲音就轉化成佛的語言。在生起次第修成之後，凡夫所謂穩定的世界就會被徹底顛覆，一切不清淨的現象也將蕩然無存。在修行者的面前，將會展

現出諸佛壇城的景象。從普通人到成佛的過程，實際上也就是識轉換為智慧的過程。

通過生起次第的修法，就能現前“萬法是佛的壇城”的清淨現象，也就是顯宗八地菩薩出定以後的境界。

### 三、三種等持

按照寧瑪巴續部的說法，生起次第可以分為三種等持（也就是三種三摩地或禪定）：真如等持、顯位等持、因位等持。

通過三個禪定，可以將輪迴當中的死亡、中陰以及投胎三個階段分別轉化為佛的法身、報身與化身。佛的三身是果，三個禪定是道，輪迴當中的死亡、中陰以及投胎三個階段是不清淨的基。

真如等持：“真如”也就是法界、法性、空性、光明。真如三摩地也就是修空性。在皈依、發心、祈禱上師等入坐前的修法全部結束以後，就修真如等持。如果是證悟者，就安住在證悟的狀態當中，時間不需要很長。如果是沒有證悟的人，就要堅信萬法皆為空性，這可以說是相似的真如三摩地——不是真實的，與真實的三摩地有點接近、相似而已。

通過真如禪定，就能把死亡轉化或清淨為法身，這是密法特有的修法。雖然顯宗也有空性修法，但因為沒有密宗的見解，所以就不存在清淨的作用，而只能斷除煩惱而已。真如禪定的另一個作用，是斷除常見。因為接下來要修的所有佛的壇城也都是空性，不存在常住不滅實有的法，所以真如三摩地能斷除常見。

**顯位等持：**“顯位”也就是現象，主要指的是大悲心。在真如等持修完以後，就針對沒有證悟真如的眾生修大悲心，時間不需要很長。

顯位等持的一個作用，是把輪迴當中的中陰身轉化或清淨為佛的報身。雖然顯宗也修大悲心，卻沒有這種清淨的作用，因為顯宗缺乏眾生即佛的見解。顯位等持的另外一個作用，是能斷除斷見。

證悟者在不離證悟境界的狀態中修大悲心、大慈心，就是現空雙運、如夢如幻的慈悲心，再加上密法的見解，就能發揮轉換或清淨的作用。

如果沒有前兩個禪定，在修忿怒本尊的時候，因為不知道忿怒本尊是空性，對忿怒本尊有執著，再加上沒有慈悲心，這種人死的時候心裡如果有邪見或顛倒的發願，下一世就有可能變成有神通的魔王、惡鬼等等，對眾生造成極大的傷害。所以，這兩個

禪定是不可或缺的。如果所有的生起次第，都圍繞這兩個框架去修，就不會有任何差錯，因為它的基礎是空性和悲心。

離開了空性和悲心的觀想外道也有，而且外道的很多觀想也是很厲害的，只是不能解脫而已。換言之，在對空性沒有概念，也沒有慈悲心的基礎上修本尊，不會得到任何出世間的成就。

**因位等持：**真正的成佛，叫做果位。現在我們還沒有成佛，故稱為因位。雖然實際上萬法就是佛的壇城，因和果不可分開，但在表面或顯現上，還是有一個因和果的差別。

因位等持涵蓋的範圍很廣，包括所有忿怒、寂靜本尊的觀想。

#### 四、四種瑜伽

登地菩薩行持布施、持戒、忍辱等六波羅密多，完成不可思議的度化眾生事業，甚至包括清淨自己的罪業等等，都是通過禪定的力量來完成的，不是像我們現在這樣通過語言去演說佛法，通過身體的勤作去完成利生事業，累得精疲力盡，所起的作用卻十分渺小。

人的身體、語言、精神以及活動四者，包含了人的一切。

同樣，佛的身體、語言、智慧以及度化眾生的事業四者，也包含了佛的一切。除了密法以外，顯宗也承認，最終眾生的身體可以成為佛的身體，眾生的語言可以成為佛的語言，眾生有漏的心可以成為佛的智慧，眾生的活動，可以成為度化眾生的事業，但顯宗卻沒有講具體的轉換方法。而在密法裡面，卻有很多度化眾生的善巧方便，通過密宗獨有的四種瑜伽，就能把眾生的身、語、意、活動，轉換為佛的身、語、意、事業。

## 第一、佛的身瑜伽

身瑜伽也就是觀想佛的身像與壇城。通過觀想，就可以把眾生的身體轉換、顯現或者清淨為身體的本來面目——佛身。

多數人會深受兩個問題的困擾：一個是觀想不清楚；第二是打坐的時候心靜不下來。

心靜不下來，需要修寂止的修法。觀想不清楚，則是因為觀想的修行不到位或不懂觀想方法和技巧。在《慧燈之光》的《金剛薩埵修法》當中，曾簡單地講過這個方法，下面再有針對性地強調一遍。

剛開始修生起次第的時候，需要一個外在的對境，如果沒有這個因素，純粹依靠內心去想像，只有上等根基的修行人才能做

到，其他人很難憑空臆想出佛菩薩的形象。

但目前的現狀卻令人啼笑皆非，無論根基如何，所有人都是按照上等根基的觀想方式在修，根本不依靠任何外緣，所以結果肯定會失敗。

此處所說的外在對境，就是唐卡。修金剛薩埵修法，需要金剛薩埵的唐卡；修文殊菩薩的修法，需要文殊菩薩的唐卡……，先看唐卡，然後不看唐卡憑記憶觀修，最後把唐卡中的佛像遷移到自己身上，也就是把自己的身體觀想為本尊，這樣一步一步地修。

觀想用唐卡中的佛像尺寸，一定要符合《造像度量經》中所規定的標準。另外，觀想用唐卡與普通唐卡的構圖也有所不同。普通唐卡除了中間的主尊之外，周邊還有很多傳承上師、佛菩薩、供品等等；觀想用的唐卡就只允許有中間的主尊，而不能有太多干擾視線的圖案。在準備好唐卡之後，還要經過開光，這樣才可以用於觀修。

具體修的時候，先將唐卡掛在採光比較好的地方，既不能因逆光而過暗，也不能因光線直射而過亮，並在唐卡前供一些簡單的供品，然後在唐卡前面以毗盧七法坐姿坐下來，再全神貫注、目不轉睛地凝視唐卡。首先觀看唐卡的整體，然後觀看佛像的細

節——面部、身體（左手、右手、左腿、右腿）、首飾、衣服等等。自己感覺比較熟悉的時候，就把眼睛閉上，看能不能在眼前顯現出剛才所觀想的佛像。如果能觀想，就盡量閉著眼睛觀想；如果還不能觀想，就要睜開眼睛繼續觀看唐卡。

觀想細節有三種方法：

第一種，是上等根基的觀想方法。不需要任何外在因素，只是心裡直接觀想。比如觀想忿怒金剛額頭上的第三隻眼睛時，心裡一下子就能非常清楚地觀想出來；

第二種，是中等根基的觀想方法。觀想的時候，不是依靠唐卡，而是依靠自己的聲音、語言來觀想，嘴裡念念有詞地提醒自己：佛的眼睛有五種顏色，中間的瞳孔很黑，然後是白色，最後是紅色等等，不一定要什麼儀軌，就是用普通的語言也可以，邊說邊觀想。就像觀想時念儀軌所起的作用一樣——僅念不觀沒有用，僅觀不念也很難。念的速度一定要慢。

第三種，是下等根基的觀想方法。需要借助觀想部分的細節圖。比如給佛像的眼睛拍照或掃描後放大，之後列印成觀想用的圖片。然後按照前面觀想整體的方式反覆訓練。

真正修生起次第的人就是這樣觀想的，而不是像我們一樣，觀想的時候只能想出一個模糊而大致的形象。



開始的時候，睜開眼睛看佛像的時間要長，閉上眼睛觀想的時間要短，之後慢慢延長閉眼觀修的時間。按照以前修行人的慣例，如果一天修四座，則白天的兩座，是借助陽光觀看佛像與閉眼觀想交替進行；清晨與晚上的兩座因為光線太暗，故只能閉著眼睛觀想。現在不一樣了，即使是夜晚，燈光也很亮的，所以我想白天晚上都一樣，應該可以隨意安排。

如果觀想的時候，有些地方比較清楚，有些地方比較模糊，就要反覆觀看模糊的部分。如果觀想的佛像和顯現的佛像不一致——觀想一個坐著的佛像，閉著眼睛顯現出來的，卻是站立的佛像；或者觀想一個芝麻大小的佛像，卻顯現出一個很大的佛像；觀想一個彩色的佛像，閉著眼睛觀想出來的，卻是黑白的佛像等等，還是要反覆、認真地觀看佛像，之後觀想變形等問題都能迎刃而解。

在觀想清楚以後，為了鍛鍊禪定工夫，還需要觀想佛像的行、住、坐、臥等各種姿態；或者將佛像觀為一座山那麼雄偉，或一粒芝麻那麼微小等等，如果能達到觀想自如的境界，就算達到觀想標準了。

觀想佛像是基礎的觀想，接下來，是將自己的眼睛觀想為前面所觀佛的眼睛，把自己的手觀想為前面所觀佛的手，然後把身

體的每一個地方都逐一觀想為佛身的一部分，最後就能逐漸消除自身不清淨的執著，繼而為佛的現象所代替。修行非常好的人修六個月以後，就能感覺到自己身上的變化，比如感覺自己帶著五佛冠等等。如果堅守陣地繼續修行，就可以在自己頭上摸到五佛冠；再乘勝追擊繼續觀修，就能看見自己的身體完全是本尊的身體（當然，別人是看不見的），這樣生起次第就算修成了。

如果是認真、精進、根基成熟的修行人，六個月就可以達到這個標準。還有一些續部認為，根基上乘的人修三天，中等根基的修七天，下等根基的修一個月就可以修成。但我們中的絕大多數人不要說下等根基的一個月，即使六個月都不一定能觀想得很清楚。對上班族而言就很難了，本來每天就只有一兩個小時的打坐時間，如果再有點事耽誤了，就需要更長的時間了。

在生起次第修成之後，即使能觀想出一切都是清淨的，但在不打坐的時候，一切現象仍將恢復原狀，回到不清淨的狀態。隨著修行的日益增上，世界也慢慢開始變得越發清淨，在證悟八地以後，清淨的現象將如日常生活當中的現象一樣穩定，那時就算開始看到世界的真正面目了。

修成生起次第之後，定中與八地菩薩所見到的境界是一樣的——自己的身體、周邊的世界都是清淨的現象。因為在短短的

時間當中，就能顯現出“萬法是佛的壇城”，所以稱生起次第為強制性顯現清淨的方便法門。但強制也是需要條件和基礎的，那就是外加行、內加行以及其他的密宗修法。根基上下的劃分，不是依靠種族、學問等等，而是加行的基礎，如果沒有修加行，生起次第是無法成就的。

因為密宗有很多簡單實用的方便法門，比如，通過生起次第的修法，可以快速而簡易地達到顯宗八地的境界，故而將密宗稱為“方便乘”。

顯宗和外密有時候也會講一些觀想方法，比如，念釋迦佛儀軌的時候，觀想釋迦牟尼佛；念阿彌陀佛的時候，觀想阿彌陀佛等等，但因為顯宗和外密的觀想沒有上述要點，見解還沒有達到上述地步，故不能成為內密的生起次第修法，也達不到生起次第的三個結果。

## 第二、佛的語瑜伽

語瑜伽就是通過念誦，從而將不清淨的語言，轉換為佛的語言。

真正勝義諦的咒，不是聲音、文字、語言與符號，而是心的本性光明如來藏。我們平時念誦的咒語，比如金剛薩埵的心咒

“唵班雜爾薩埵吽”，也有六種不同級別的認識。我們目前的認識是其中最低的，認為咒語的本質，就是人的語言、聲音，咒語與平時說話、唱歌的區別，只是有沒有加持，有沒有消除障礙、得到成就的力量而已，但本質都是自己的聲音。最高層次的認識，是了知“唵班雜爾薩埵吽”這個咒語就是金剛薩埵，金剛薩埵佛尊與我們念出來的聲音“唵班雜爾薩埵吽”完全是等同一體的。

很多人在看到金剛薩埵佛像的時候，會認為佛像很有功德，應該恭敬頂禮，但卻認為咒語是自己發出來的聲音，沒什麼值得恭敬的，這種觀點是錯誤的。本來金剛薩埵佛像也是畫匠用礦物等顏料畫出來的圖像，也是有漏的，它與動物圖像的差別，只是加持作用的不同，但本質上沒有差別，都是圖畫。因為我們把金剛薩埵佛像當作有加持力的佛像來看待，所以佛像才能對我們起作用；如果我們把佛像看得和動物畫像一樣，則即使是佛像，也不會起什麼加持的作用。

其實，牆上畫的金剛薩埵像，是我們的眼睛看到的，當我們的眼識感受到金剛薩埵像的時候，金剛薩埵像實際上就是我自己的眼識，也就是心的現象。同樣，念“唵班雜爾薩埵吽”的聲音，是我們的耳根所感受到的對境，是我們的耳識，也同樣是心的現象。也就是是說，眼識所見的本尊與口中所念的心咒都是佛

智的現象，一個是通過聲音的形式表現出來，另外一個是以圖像的形式出現，實際上二者完全等同，沒有任何差別。如果我們能了知咒語和佛像平等一味的道理，咒語才能發揮應有的作用。

密法更進一步地認為，念咒與說話的本質，都是佛的語言，是因為我們認識上的偏差，才導致了念咒有功德，說話沒有功德，因為我們還沒有意識到語言的本質就是佛的語言，還沒有這樣的見解，故而不認為語言有功德。在證悟以後，就能通達咒語和平常說話都是一味一體的平等法界，那時說話與念咒就能起到同樣的作用了。不過，在沒有證悟之前，雖然一切物質都是空性，但空性對我們還是起不了任何作用。

對咒語的認識非常重要，如果對咒語沒有一個正確的認識，則即使喊破喉嚨念再多的咒語，也只能減少語言所造的罪業，而不能得到任何成就。只要有了上述見解，通過念咒來減輕罪業、增長福報、證悟智慧等等的效果就大不相同了。

關於咒語的其餘四種認識，可以參閱米滂仁波切的《大幻化網總說光明藏》。

虔誠而修行精進的人努力修持金剛薩埵修法，就很可能會真實看到金剛薩埵本尊。無論是在藏地、漢地，從無以計數的修行人傳記當中，也能看到很多親見文殊菩薩、觀世音菩薩、金剛薩

唾等佛菩薩，修行人與佛菩薩之間，可以像人與人之間對話那樣的公案。

念誦咒語的方法，在密法中有很多細節上的講究，其中最起碼的要求如下：

### 1、觀想。

修金剛薩唾的時候，要把自己觀想為金剛薩唾，並堅信自己就是金剛薩唾。

米滂仁波切在《定解寶燈論》裡講過，如果在見解上認為自己不是金剛薩唾，修行的時候卻把自己強迫地觀成金剛薩唾，則見解與修行，理論與實踐就相互矛盾了，這樣修法不會有什麼好結果。

多數的觀想，是將自己的心臟觀想為蓮花，然後觀想在心間正中位置有平面的日月輪，日月輪上觀想站立的本尊法器，比如文殊菩薩就是寶劍，金剛薩唾就是金剛杵等等。金剛杵的裡面是空心的，在空心當中，又觀想更小的日月輪，其上為種子咒等等；還有些觀想，是諸如把自己觀想為觀音菩薩，然後在觀音菩薩心口觀想一個很小的阿彌陀佛，在阿彌陀佛心口又觀想法器，在法器裡面觀想咒語，這稱為三層薩唾。其中的觀音菩薩叫做本尊，心口的阿彌陀佛叫做智慧本尊，中間的種子咒叫做禪定

薩埵。最外面的觀世音菩薩象徵佛身，智慧菩薩阿彌陀佛象徵佛語，種子咒象徵佛意，這樣佛的身語意都一併具備了。觀想越細越複雜，注意力就越能集中，所以有這樣觀想的必要。

而加行裡面的修法卻沒有這樣複雜，比如金剛薩埵修法，就只是在金剛薩埵心口觀想月輪，月輪上面觀想咒文，而沒有觀想第二個本尊和金剛杵等等，雖然不同修法有不同的觀想，但最終意義都是一樣的。

密法從來是依義不依語的，所以種子字也不需要觀想為梵文字體，而可以觀想藏文。本來觀想為漢字也應該可以，只要有確定統一的漢文用詞就行，但先暫時觀想藏文會方便一些，因為目前諸如百字明之類的咒語藏文有固定的用詞。

很多人認為，梵文是佛教的文字。其實並非如此，梵文最早是外道的文字，外道認為梵文是梵天創造的，就像很多宗教認為世界是創世主創造的一樣，所以稱之為梵文。其實梵文也不是梵天創造的，有一種說法，是來源於西亞的阿拉馬（Aramaeans）文字。

觀想種子字的時候，簡短的咒語只需觀想排成一圈就可以；如果字比較多，像百字明等等，就要多觀想幾圈。觀想的時候，首先要把藏文的種子字畫下來放在前面觀看，當每一個字都能得

心應手地觀想時，就可以進行下一步的觀想。

很多觀想的種子字是要旋轉的，有些是往右旋轉，有些是往左旋轉。往右轉的觀想字面朝外旋轉，這樣從外面看可以根據文字旋轉的順序念誦；往左旋轉的種子字，則觀想字面朝裡，這樣中間的人也可以根據文字旋轉的順序念誦咒語。一般來說，佛父的種子字是往右旋，佛母的種子字是往左旋，但也有一些例外。

剛開始觀想時，每個種子字都站在月輪上面，觀想旋轉的時候，所有種子字都要離開月輪上升懸浮於空中，並發出與修法相應的顏色形狀的光芒。首先旋轉的不是種子字，而是種子字的光芒，之後才是種子字旋轉。也不是所有的字都要旋轉，比如金剛薩埵百字明就是不旋轉的。旋轉的時候，首先是慢慢旋轉，之後越來越快，這樣禪定的能力就可以鍛鍊出來。

打坐念咒時，三分之二的時間用於觀想，剩下來的三分之一的時間用於念咒。

## 2、念誦方法

觀想完了以後，就是念咒。念咒的聲音既不能太快，也不能太慢；既不能很強，也不能很弱。正規的念咒要求非常嚴格——念咒的時候不能咳嗽、吐痰、走動等等，否則須扣掉相應的咒語數量。在所有的過失中，說話是最嚴重，所以念咒時最好能止語。



平時我們那種既沒有觀想，也沒有按照要求，邊說話邊念咒，邊吃東西邊念咒的所謂修行是十分不如法的，充其量只能起到減輕一些語造罪業的作用。

在修正規本尊法的時候，念珠也有很多要求——念珠開光以後，不能離開體溫，一直都掛在脖子上；不能讓不學密的人看見或摸到佛珠；不能放在不清淨的地方等等。佛珠的顏色、材料也有很多講究。另外，在不念咒的時候，不能隨意將念珠作為計數工具，否則念珠就會失去加持力。

我們平時念咒，就用菩提子念珠比較好。現在很多人愛用計數器代替念珠，但除非是因為環境特殊，實在不方便帶念珠才不得已而為之，否則最好還是用佛珠計數。我們不能認為，念珠僅僅是一種計數工具，其實，如果念珠用得比較如法，咒語的功德會成倍地增長。

正規修本尊法期間，不能做任何事情的，即使講經說法等利益眾生的行為都要停下來，否則會有影響。當然，平時開法會、修加行時候的念咒要求就沒有這麼嚴格了。

念咒的時候，飲食也有很多講究，不能吃大蒜、蔥、動物舌頭等等。若能嚴格按照要求去做，出定的時候一定會有不同程度的成就，但究竟能達到什麼程度，還是要看自己的根基、精進程

度等等。

最簡單的觀想，是在念金剛薩埵心咒的時候，把金剛薩埵心咒當作祈請金剛薩埵的語言，就像現實生活中呼喚一個人的名字一樣，如果足夠虔誠，則即使沒有什麼正知正見，也能見到金剛薩埵，得到金剛薩埵的加持。

### 3、念咒標準

念咒有三種標準。第一個標準在數目上沒有要求，只要能夠親自見到本尊，或是在夢裡出現一些驗相，就證明念咒效果達到了一定程度；第二個標準就是數目，要完成修法儀軌要求的數目。數目的規定，是根據音節的多少來確定的。每增加一個音節，就需要增念十萬遍。比如，金剛薩埵主尊心咒“嗡班雜薩埵吽”有六個音節，總共就要念誦六十萬遍。另外，還要再加上一萬的補充。每個修法都有數目上的要求，達到念誦數目以後，即使沒有感覺到什麼特殊的加持，但也算是達到了一個標準；第三個標準是時間，即使沒有感覺到特別的加持，也沒有完成多少數量，但在修法規定的時間內，認認真真地按照要求念誦了心咒，也算完成了一個標準。

### 4、最終結果

每個修法都有不同的成就，成就一般自己能感覺到，自己感

覺到以後，本尊修法就算是告一段落了。

### 第三、佛的意瑜伽

修生起次第的時候，無論是觀想、念誦、發光等任何時候，一定要知道，無論是聲音還是壇城，都是空性，都是自心的現象，一切都是光明空性的投影。最後生起次第修完以後，整個佛的壇城又要融入法界，那時也要修空性，從頭到尾都不能離開證悟空性的境界，這就是佛的意瑜伽。

通過修光明空性的意瑜伽，就能將我們有漏、有貪嗔癡煩惱的不清淨的心，轉換為佛的智慧。

### 第四、佛的事業瑜伽

事業瑜伽就是通過咒文發光，從而完成佛陀度化眾生轉法輪的四種事業。

比如在金剛薩埵修法中，觀想金剛薩埵心咒發光，光的上端為琳琅滿目的供品，供養十方諸佛菩薩，光收攝的時候，得到十方諸佛菩薩的加持；然後心咒又發光向下照射六道眾生，尤其是三惡道的眾生，從而消除惡趣眾生的痛苦等等，這些就是佛的事業。

日常生活當中的活動，可以通過事業瑜伽轉化為佛的事業。

在金剛薩埵修法的整個儀軌中，四個瑜伽的內容都包含了——先是觀想金剛薩埵，然後觀想咒輪念誦百字明，然後是發光等等，因為這個修法屬於加行，沒有特別強調空性，但是實際上空性境界也是需要的。

很多人經常問：我該修什麼本尊？我的本尊是什麼？……其實，如果不懂生起次第的修法，根本無法修本尊；如果修法不到位，也起不了什麼作用。如果前面的加行修得不錯，並認真修持生起次第，修本尊也可以得到一些成就。

如果沒有四個瑜伽的概念，修本尊就不是十分理想，大家應該盡力而為。

## 五、生起次第的三個要點

1、清晰。所謂清晰，就是觀想得非常清楚。儘管在別人看來，自己還是過去的自己，但自己的眼耳鼻舌身，都能感覺到自身是佛的身體，周圍是佛的剎土，就像之前肉眼所見的自己與世界一樣清楚。

生起次第所應達到的最低限度，是觀想非常清楚。如果這個

標準都沒有達到，就無法獲得密法所講的各種悉地或成就。

2、**穩定**。所謂穩定，就是要有極其穩定的見解——“我就是金剛薩埵”等等，如果沒有見解，就無法斷除我執。因為過去我們會將五蘊的總合執著為“我”，現在這種執著消失了，取而代之的，是本尊的身體，所以要堅定地認為“我不是眾生，我就是金剛薩埵”等等，通過這樣的修行，就能斷除“人我執”。

3、**清淨**。所謂清淨，就是要懂得本尊所帶首飾、法器的象徵意義。為什麼叫“清淨”呢？因為實際上這些現象都是不存在的，只是為了象徵佛的功德，所以才從法界中顯現出這樣的佛像。佛的身色，佛身上的每一件首飾、法器，都有不同的象徵意義。

簡而言之，無論是寂靜還是忿怒壇城，都離不開大空性光明如來藏，都是光明如來藏的一種現象，光明如來藏是它的本體，這就是最簡單的清淨觀。清淨觀能斷除“法我執”——對佛剎、宮殿、壇城的執著。如果對佛的壇城有執著，也是解脫的阻礙，所以要知道，壇城也不是真實存在的，而是從空性和光明如來藏當中顯現出來的。


## 六、生起次第的三個結果：

1、清淨輪迴習氣。死亡的習氣，通過第一個禪定來清淨；中陰和阿賴耶識上的習氣，通過第二個禪定來清淨；除了中陰和死亡以外所有生命的過程，也就是從投胎到死亡之間的習氣，則通過因位等持來清淨。

2、圓滿涅槃的功德。生起次第修到最高境界的時候，就能看見一切都是佛的剎土，這就圓滿了佛的涅槃功德。

3、成為圓滿次第成熟的條件。生起次第修完以後，就要修圓滿次第。生起次第就像圓滿次第的前行，對圓滿次第的修法是有幫助的。





圓滿次第——  
證悟空性之方便





## 一、宣講圓滿次第之必要

從表面上看，密法，尤其是內密修法的很多名詞似乎顯得很神祕、很玄奧。很多人也想對密法一探究竟，卻不知從何入手。

儘管從大多數人的根基和條件看來，我們暫時還沒有必要了解有相圓滿次第的具體修法。因為有相圓滿次第的修法需要花費很大功夫，對我們來說過於複雜，忙碌而閒散的在家人很難一蹴而就（當然，無相圓滿次第，也就是大圓滿、大手印部分的修法在加行修完以後可以修）。但作為學密的人，我們應該知道密法在講什麼；修成以後的結果是什麼；為了達到這個結果，需要用什麼樣的方法；為什麼依靠這個方法能達到這個目的，其原理是什麼；修這些法為什麼能快速證悟空性等等，所以此處簡單地介紹一下圓滿次第。

## 二、生圓次第之差異

生起次第與圓滿次第有很多不一樣的地方。生起次第的取向是向外的，比如把山河大地觀想為佛的壇城，地水火風空觀想成五方佛母，修壇城、作供施、念密咒等等；圓滿次第卻認為，外在山河大地等所有一切，都是人體氣、脈、明點的投影。控制住人體結構，不需要觀想、念咒，也能自如地改變外境，所以圓滿

次第的修行是以內在的身體作為對境。

寧瑪巴的三種瑜伽，代表著三個不同的層次，其見解層層遞進，越來越接近於心的本性：摩訶瑜伽主要講生起次第，其對境是比較向外的，所以有很多觀想、念咒、供養方面的內容；阿努瑜伽主要講有相圓滿次第，其對境是內在的金剛身，所以少了很多觀想、念誦等外在方面的修法，其主要的宗旨，就是控制住身體的氣、脈、明點。阿努瑜伽認為，摩訶瑜伽所講的觀想、手印、念咒和供養等等，都是多餘的彎路；阿底瑜伽是講無相圓滿次第。其主張是，所有外在與內在的一切，都是心的幻化。只要證悟了心的本性，外在與身體方面的修法都不需要，都是歧途與彎路，故其對境既不是外在的觀想、念咒、供養，也不是金剛身的氣、脈、明點，而是心的本性光明。

但人的根基千差萬別，不一定每個人都適合修大圓滿和有相圓滿次第。屬於生起次第根基的眾生，就要從摩訶瑜伽開始逐步修持。從這個角度來說，任何修法都不是彎路，而是非常契合修者根基的捷徑。

### 三、正說圓滿次第

圓滿次第可以從四個方面來講：第一個是金剛身的結構；第

二個是修法；第三個是修法的原理；第四個是結果。

## （一）金剛身的結構

### 1、為何稱為金剛身

要了解有相圓滿次第，首先必須知道金剛身的結構。

金剛身是什麼？就是我們的身體。

我們的身體為什麼叫金剛身呢？

我們曾經也講過，密宗也叫做金剛乘。其中的“金剛”二字，象徵著無二無別。

什麼無二無別呢？一般顯宗認為，眾生不是佛，而是有煩惱的凡夫，通過多生累劫的修行，凡夫的心才能轉換成佛的智慧。但三轉法輪，尤其是密宗的觀點卻認為，基道果當中的基和果，實際上是一體的，基就是果，果就是基。換言之，眾生即是佛，佛即是眾生，眾生和佛無二無別。

眾生怎麼會是佛呢？

所謂眾生，是指凡夫身體和精神二者的綜合體。即使學過顯宗的人都知道，心的本質是光明，所以眾生的心即是佛的智慧。但顯宗並沒有清楚地說明，為何眾生的身體是佛的身體。在這個問題上，顯宗講得比較籠統、模糊，更沒有具體的修法。而密法

卻講得非常具體而詳實，不但闡釋了其中的原理，還講了轉換或者清淨的修法。依照密宗的觀點，不僅眾生的心是佛的智慧，眾生的身體也是佛的身體，所以叫做金剛身。

## 2、氣脈明點的作用

金剛身的結構中，人的皮膚、肌肉、骨骼、大腦與修法沒有直接聯繫，所以無需多費口舌。與修法直接相關的，是氣、脈、明點三者。

氣、脈、明點有兩方面的作用：第一個，是在沒有證悟或沒有修煉的時候，由氣、脈、明點產生輪迴；另外一個，是在修行成就以後，由氣、脈、明點產生智慧，產生佛的剎土等一切清淨現象，所以圓滿次第是從氣、脈、明點三個方面入手的。

## 3、氣

氣是什麼呢？氣有很多種，最粗大的、最外在的，是我們的呼吸。按照時輪金剛計算出的，包括日食、月食等等在內的宇宙所有運動的基礎資料得知，一個健康的中年人每天有21600次呼吸（一呼一吸算一個數），這樣算下來，則每分鐘有十五次呼吸。這個結果，與現代醫學的觀點基本吻合。

內在的氣有十種：五種根本氣，五種分支氣。內在的某些氣

我們一般感覺不到，但實際上卻是存在的。在世俗諦當中，這些氣可以維持我們的身體，一旦這些氣出了問題，或者是失去了，身體就會受到不同程度的影響。

密法講過很多死亡的預兆，其中有些預兆出現在身體上，有些預兆出現在夢裡，有些預兆出現在人的心態情緒上。

為什麼會這樣呢？因為，在人臨近死亡的時候，首先氣會出現問題——日漸衰竭、趨於停滯，雖然我們感覺不到，但由於氣與精神是密切相關的，所以在身體的某些局部、夢境當中或者情緒上面就會出問題。雖然間隔死亡時間有時長一點有時短一點，但都是死亡的徵兆。

深層次的密氣，是指精神的運動，雖然阿賴耶識沒有很明顯的運動，但從阿賴耶識上面產生的精神卻有著明顯的波動——誕生、延續與滅亡，這種波動也叫氣。

氣還可以分為兩種，業氣與智慧氣。

業氣是指普通人的呼吸。有了呼吸的氣流以後，就會讓我們產生各種各樣的煩惱或念頭——善的念頭、惡的念頭、無記的念頭，所有念頭都與呼吸有著密切的內在關係，所以稱之為業氣。

智慧氣也叫做智氣，也就是氣（呼吸）當中產生智慧的那一部分。

#### 4、脈

密法認為，在人體的脈當中，中脈是最關鍵的，其次是左脈與右脈，以及從三脈當中衍生出來的七萬二千根大小不同的與修行相關的脈，另外還有一些與修行沒有太大關係的脈。然後是脈輪——分別位於頭頂、喉間、心間、臍部與密處等等，按照不同的續部，而有五種脈輪、六種脈輪與七種脈輪等說法。

中脈分三種：存在中脈、法性中脈與勝義中脈。

存在中脈：意即客觀存在的中脈。

為什麼說它客觀存在呢？密法講得很清楚，它是一種屬於光的物質，所以在破瓦法等很多修法中，都會將中脈觀想為一根明亮的管子。但這種物質不是類似於構造出人體的血肉骨骼之類的物質，醫生的手術刀無法接觸到，X光等等也無法看到。

法性中脈：即位於存在中脈裡面的一根更細微的光構成的中脈。也是修行人修行的真實對境。

法性中脈具備四種特點：1、不佔據空間；2、是一種光；3、當人活著的時候，由於氣、脈、明點都具足，那時它也存在，不是不存在（非無）；4、當人死亡之後，人的氣、脈、明點解散消亡，它也就消失無蹤了，所以它也不是有（非有）。

此處所說的光，並不是物理學中所講的可見光、不可見光等等，在任何一個光譜上，都找不到它的位置。縱然目前的醫學與科技已經十分發達，在人體結構、細胞學等很多領域，都有了長足的進步，但迄今為止，不要說中脈等深層次的結構，連大腦的奧秘目前的科技都沒有探索清楚。我們不能愚蠢地認為，凡是光，就必須包含於目前科學已經發現的光的種類當中；凡是物質，就必須肉眼能看見。

勝義中脈：勝義中脈實際上不是什麼物質意義上的脈，而是心的本性。中觀稱之為空性，三轉法輪稱之為如來藏光明，密法稱之為中脈。

為什麼稱此三者叫中脈呢？首先，因為存在中脈位於身體的正中，所以叫做中脈；而法性中脈處於存在中脈當中，故也叫做中脈；勝義中脈則因為不墮有無、常斷等任何邊際，故而稱為中脈。

脈輪在密法的很多書裡講得很清楚，故此處暫時不介紹。

## 5、明點

勝義明點：明點以一個圓圈表示，象徵遠離一切邊際。因為圓圈不像三角形、四方形、五角形等有稜有角、有邊際的形狀，它完全沒有任何棱角，藉以形容無有戲論，遠離邊際的心的本性如來藏光明，這叫做勝義明點。



氣當中的部分智氣，中脈裡面的勝義中脈，以及明點當中的勝義明點，都是指光明如來藏。所以，最深層次的氣、脈、明點，都是指萬法之源光明如來藏。所有氣、脈、明點的源頭，都是光明如來藏。從光明如來藏當中，產生了氣、脈、明點、佛的剎土與不清淨的輪迴。

世俗明點：在人的脈輪當中，有很多明點。這些明點是維持人的生命、健康、思維等一切的基礎。

在法性中脈的心口位置，有一個明點，稱為五聚精華明點。五種精華，是指地、水、風、火、空五種精華。在五種精華的中間，是心的精華——如來藏。

氣、脈、明點都是組成人體的重要部分，所有氣、脈、明點的本質，都是光明如來藏。

## （二）圓滿次第的修法

當生起次第修法十分成熟以後，就變成了圓滿次第修法，故生起次第相當於圓滿次第的前行。在密宗的資糧道階段，一般主修生起次第；到加行道的時候，才開始修圓滿次第。

具體修法在密法裡面已經講了很多，故此處無需多講。

簡單地說，從醫學（無論藏醫、西醫還是中醫）的角度來

說，我們是通過肺、氣管、鼻孔和嘴巴來呼吸的。密法認為，除了平時的呼吸之外，當左右二脈中的呼吸還沒有進入中脈，尚在左右兩脈當中運轉的時候，這時的呼吸叫做業氣。業氣會讓我們產生層出不窮的雜念，心就無法安靜下來。欲界眾生在沒有修任何禪定的時候，雜念和業氣始終存在。

在小乘與外道的禪定中，氣與心也有著密切關係。外道修禪定修到四禪的時候，因為雜念不存在了，呼吸也就不存在了，那時不是以呼吸來維持生命，而是借用禪定的力量來維持生命的。

噶舉派的那若六法、格魯派的密集金剛五次第、覺囊派時輪金剛的六金剛瑜伽以及寧瑪巴的阿努瑜伽的修法，都屬於有相圓滿次第，也就是氣、脈、明點的修法。這些修法雖然有些細節上的差異，但絕大部分是一樣的。

通過這些修法，就能令左右二脈當中的氣進入中脈，從而變成智氣。當業氣減少或者消失以後，雜念隨即消失，取而代之的是智慧。因為氣和意識消失於中脈的時候，自然就會顯現出光明。

另外，左右氣在以下三種情況下也會進入中脈。第一，是在福德資糧增長到一定程度，也就是顯宗一地的時候。雖然沒有修過氣、脈、明點的修法，但因長劫積累資糧的功德，左右二氣也

會進入中脈從而證悟空性；第二，是人進入深度睡眠的時候，所以修行人能體驗到夢光明，但沒有訓練與修證的人卻感覺不到；第三，就是死亡的時候。雖然沒有修氣、脈、明點，但亡者的業氣進入中脈的程度卻很深，遠遠超過了睡眠時的狀態，所以中陰階段不僅會出現光明，還會顯現佛的壇城。

其實，從醒覺到睡眠再到做夢的過程，與從死亡到昏迷再到中陰身的過程幾乎一樣。睡眠的時候感覺不到夢光明，死的時候也同樣會感覺不到基光明、忿怒本尊和寂靜本尊。

這些都是生命活動的歷程與規律。內在與外在的所有物質，都有一定的自然活動規律。就像天體也有各種活動——大爆炸、星球的形成、星球的合併、星球的解散、星雲的形成等等一樣。

但對修行人來說，心的活動規律卻是非常重要的契機——通過修行、訓練，就能感受、接觸到光明。這與顯宗行人歷經三個無數大劫（阿僧祇劫），積累無量福慧資糧的最終目的完全一致。顯密所有的修法，都是為了這一目的。但修圓滿次第還是需要花費很大力氣，只有肯下功夫的精進者才能成就。

### （三）圓滿次第的原理

我們一般認為，中脈就像一根竹竿，而氣就是我們的呼吸，呼吸的氣流進入像竹竿或塑膠管、鋼管一樣的中脈，怎麼可能證

悟空性呢？

其實，在觀想中脈的時候，有時會觀想一根大小比較正常的中脈；有時又會將中脈觀想得異乎尋常地大。這樣觀想以後，就能讓氣流入中脈，其中最關鍵的核心，是讓剎那變換、永不消停的胡思亂想、意識雜念、思維活動融入法性中脈和勝義中脈——心的本性光明如來藏當中，使心的本性光明顯現出來，這就是登地菩薩證悟的根本慧定。

四依法關於“依智不依識”的章節中也講過，如果意識活動不停下來，就會覆蓋心的本性，使我們永遠無法得見其本來面目。只有第六意識或八識的活動完全停止以後，才有機會真正接觸到心的本性。

原理就是這樣，但顯宗卻沒有這樣的方法。密法雖然有方法，然而也有一些危險——如果氣沒有融入法性中脈而流入了存在中脈（也就是命脈），人的精神就會出問題，就會發瘋。但如果氣進入了法性中脈，則不僅人的精神不會出問題，還能“啟動”法性中脈中間的五聚精華明點，從而顯現出各種各樣的佛剎。

現在我們看不見任何清淨剎土功德的主要障礙，就是因為有意識（不僅指第六意識，包括所有的八識）的存在。中陰身能看

見佛剎的原因，就是意識活動在短暫的時間當中完全停止了。在意識停止以後，就沒有任何障蔽的覆蓋，從光明如來藏當中放射出來的佛剎自然會顯現出來。

另外，在證悟大圓滿，並安住於大圓滿境界的時候，也可以看見佛的剎土、壇城，這時所見的與中陰時看到的完全一樣。不是眼睛看見，而是修行人自己能感知，就像禪宗說的“如人飲水，冷暖自知”，這一切都是心的本性當中散發出來的現象。對修大圓滿的人來說，這就像吃飯可以填飽肚子一樣真實可靠而又稀鬆平常；但對不修行的人來說，就顯得荒誕不經且玄而又玄。

《大乘入楞伽經》云：“如來藏本性清淨，常恆不斷無有變易，具三十二相，在於一切眾生身中。”很多其他大乘顯宗經典中也有類似說法。眾生心裡怎麼會存在三十二相？難道在眾生心裡還有佛的身體嗎？並非如此，因為眾生心的本體是光明如來藏，光明如來藏雖然沒有任何形狀、顏色，但從光明如來藏當中，可以放射出佛的壇城。

顯宗行人要抵達這個境界，首先要學很多理論上的邏輯推理，用以推翻自己原有的錯誤觀念，從而說服自己接受空性的觀念。之後在多生累劫中精進聞思修行，積累六度等福慧資糧，這樣才能探得清淨壇城之堂奧。

密法的圓滿次第修法，是強制性地停止意識活動——通過觀想氣進入中脈，使意識無力維持，繼而顯現出心的本性。另外，密宗大圓滿不用修氣、脈、明點，也不需要邏輯推理，在菩提心等福慧資糧足夠的情況下，依靠金剛上師的加持與訣竅，也能讓意識活動停止下來，從而證悟空性。

當然，如果沒有訣竅，那肯定不行，普通人每天晚上進入深度睡眠的時候，意識活動也會適當停止一部分，但只是停止而已，不但無法證悟心的本性，連普通的知覺都沒有，完全處於昏迷狀態。

禪宗有頓門與漸門的修法，其中頓門的證悟方法有點像大圓滿或大手印修法——不需要邏輯推理，也不需要氣、脈、明點的修法，就是什麼也不想，讓心安靜下來，通過寂止的修法，並依靠上師的訣竅，最後就能證悟。

貪嗔癡等粗大煩惱，可以通過修白骨觀、慈悲心來解決，但最細微的阿賴耶識卻很難停止。就像牆壁坍塌，牆上的圖像也將一併銷毀一樣，一旦阿賴耶識徹底停止，則阿賴耶識上面儲存的一切有漏的善與不善也將化為烏有。

氣、脈、明點的修法很複雜，修起來有一定的難度，最適合我們的，應該是無相圓滿次第。

無相圓滿次第就是大圓滿，但修大圓滿也需要自身修加行的前提，以及有修證的標準具德金剛上師的加持。

另外還有一個密宗特有的金剛身修法——就是我們現在的肉身轉化為金剛身，也叫幻化身，非為實有，是如幻如夢的身體。

從空性的角度來講，凡夫地的時候，一切都是實有的現象；資糧道的時候，空性還停留在理論的層面；加行道的時候，就能感受到模模糊糊的空性；證悟一地以後，才能接觸到真正的空性。

從現象的角度來講，凡夫地的時候，一切顯現都是不清淨的；資糧道修生起次第的時候，清淨現象是通過看佛像之後觀想起來的，是一種幻覺，屬於幻化身的初級幻覺階段，還非常不成熟、不自然，只是凡夫的不淨幻覺和最後真正的心的現象之間的一種連接的媒介而已；加行道修圓滿次第的氣、脈、明點時，當氣進入中脈之際，會出現很多平時看不到的現象，若能把這些現象觀想為佛的剎土，把自身觀想為金剛薩埵等本尊，則立即就會顯現出來。而且這個現象也非常穩定，不像生起次第的境界那樣模糊不定，但這也是氣的作用，是故意觀想、造作出來的，不是真正的佛。中陰與修大圓滿托噶修法時顯現出來的佛身，才是真正的金剛身，其中沒有任何造作，是自然顯現出來的光明如來藏的現象。其中除了五方佛的剎土以外，不存在任何其他不清淨以

及造作的清淨現象。

簡言之，從空性而言，資糧道、加行道與見道越來越接近於心的本性；清淨的現象也是一步步從造作逐漸到不造作，最後真正顯現出佛的剎土。當只剩下佛的剎土，所有不清淨與造作的清淨都消失以後，就徹底地成佛了，這就是現前佛的報身。

顯宗沒有這樣的報身修法。顯宗認為，智慧資糧可以得到佛的法身，福德資糧可以產生佛的報身。但究竟怎麼樣得到，具體的修法就很抽象了。而密法卻講得非常具體，包括精神的淨化與身體的淨化都有相應的修法。

#### （四）圓滿次第的結果

圓滿次第的結果是成佛。如果沒有圓滿次第的幫助，修單純的生起次第，只能得到世間的成就。只有生圓雙運的生起次第，才能成就佛的果位。要得到出世間的成就，必須依靠圓滿次第。

雖然有些密宗續部中說，顯密的佛也有差別，但這只是一種說法而已，實際上顯宗的佛與密宗的佛在果位上沒有什麼差別，通過顯宗修法成佛了，則在密宗裡面也是成佛；通過密宗修法成佛，也就是成為顯宗的佛。本來煩惱障和所知障的本質就是意識，當八識的活動都停止以後，煩惱障和所知障當然也從根本上斷除了，誰都承認，斷除煩惱障與所知障，就是成佛。



以上最關鍵的內容，是圓滿次第的原理。懂得原理以後，就有修法的信心，最後才能證悟空性，現前佛地。

#### 四、結語

忙碌的現代人，最好還是修學寧瑪巴的大圓滿。大圓滿雖然是上等根基的修法，但我們也可以把自己提升、升級為上等根基。提升的方法，就是修加行。通過聞思與修加行的訓練與培養，原來什麼也不懂——不要說出離心、菩提心，甚至連因果概念都沒有的人，也可以變為上等根基。加行修成了——有出離心、菩提心，對密法非常有信心，就是上等根基。成為上等根基以後，就有修成大圓滿的希望。能不能成為上等根基，主控權掌握在自己手裡。但在沒有成為法器之前過早修大圓滿，則不但沒有什麼利益，而且會有退轉的危險。所以首先還是要踏踏實實地修加行。

目前書店裡出現了各種各樣的密宗書籍，其中大部分是根本沒有傳承、沒有專門學習過的門外漢翻譯或撰寫的。這些人自己不懂密法的真正意義，會曲解其內容，從而導致很多人對密法的誤解甚至誹謗，這樣就會造作非常大的罪業。因此，想學密的人，一定要閱讀正規的密宗典籍，並且需要金剛上師的解釋和指導，否則不可能精通其真實內容。更不能自己看書擅自修密，這樣一定會出問題。只有受灌頂、得傳承以後，才有資格修密法。



新書預告



## 慧光集（47）《般若攝頌釋》略釋

全知米滂仁波切 造釋

堪布索達吉仁波切 譯

米滂仁波切說：三世諸佛宣說的所有無盡佛法寶藏之中，猶如心臟般堪為究竟的，就是聖般若波羅蜜多。保存著《十七母子般若》等為數眾多的經典，其中的全部內容都完全涵蓋在這部《攝功德寶經》中。此經偈頌格律鮮明，是佛陀親口所說的佛經。傳講、聽聞以諸如此類眾多功德而超勝的這部經，就相當於傳講、聽聞了所有的般若。為此，我以純淨之心，依靠諸位大德的竅訣，來解說趨入此經密意的道理，包括依照直接宣說空性之理而解釋、依照間接宣說道現觀而解釋兩個部分。

這部論典的珍貴、殊勝，由此可見一斑。

本書預計於2011年六月下旬出版6,000冊，費用初估三十五萬元。懇請十方大德踴躍贊助，俾令正法得以廣弘，功德無量！

## 前言

般若波羅蜜多，是一切佛法寶藏中最無上、最甚深的精髓，它是佛陀真正的法身舍利，三世如來無不依之而成就正等菩提。如經云：“過去未來十方佛，道皆般若非餘者。”

不管你學顯宗還是學密宗、藏傳還是漢傳，只要是大乘佛教，必會對般若的殊勝性略知一二。佛陀曾教誡阿難道：“即使你把我所講的法都忘失了，般若的隻言片語也絕不能忘，當以對如來知恩報恩之心，受持此般若、切莫失毀。這一點理應銘記於心！”鑒於此，宣講般若的經典不可勝數。就拿藏文的來說，《廣般若》有十萬頌，《中般若》有二萬五千頌，《略般若》有八千頌，其他般若諸經還有許許多多；而漢文的《大般若經》，共有六百卷，字數合計達五百餘萬之多。如此巨篇，不要說去翻閱、去誦讀，僅僅聽到它的名字，恐怕很多人也會聞而生畏、望而卻步。因此，佛陀宣講了這部《般若攝頌》，它囊括了般若所有要點，可以說是一切般若的精華所在。

身、語、意、功德、事業加持所宣的，也有佛陀開許的經典。在浩如煙海的三藏教典中，《般若攝頌》正是佛陀親口所宣。此經的教義十分殊勝，縱然是相好圓滿、金光燦燦的釋迦佛親臨你面前傳授竅訣，也不會有比這更高的法要了；就算是你獲

證五眼六通，親至十方如來座下聆聽教法，也不會有較此更深的法門了。故而在藏地，歷來公認的三寶所依，除了佛像、佛塔之外，就是《般若攝頌》經典。許多行者把它作為每天定誦的功課，畢生當中堅持不懈。我等大恩上師法王如意寶亦是如此，他老人家終生日日必念《般若攝頌》，而且完全能夠通篇背誦。

當然，你若也能做到一生中日誦一遍，那是最好不過的。即便不能這樣，一月或一年誦幾遍，或者偶爾隨口念上幾偈，如此功德也不可思議。久而久之，定會對般若生起不共的信心，得到始料未及的收益，利根者甚至會依此而豁然開悟。

佛陀曾以金剛語斷言，猶如孕婦懷胎足月臨產時，陣痛是即將分娩的徵兆；同樣，有緣者得以聽聞此《般若攝頌》，此乃迅速證得大菩提的象徵。接觸此經不僅僅對自身有利，即便身邊的旁生聽到，也能依此加持獲得人身。從前，有位比丘諷誦《般若攝頌》時，屋簷下一隻燕子聽到念經的聲音，憑藉此般若法音之威力，它死後投生為人，剛一出生就會朗誦《般若攝頌》。所以，大家一定要儘量與本經結上法緣。

結緣的方式有多種，供養、聽聞、繕寫、讀誦、受持等，均會引生不可估量的利益。退一步說，就算你既不能讀誦，也不能聽聞、思維，更不能實地修持，只是將法本拿到手裡，帶在身

邊，不久的將來也能速證佛果。本經亦云：“春季好時樹葉落，枝不久生葉花果，誰手中得此般若，不久獲證佛菩提。”

我本人通過這次因緣，也發願有生之年將此法本在家時供奉於佛堂，出門過夜時隨身攜帶。希望與我同行的善緣者也盡力而為。

或許有人產生懷疑：“只是帶上法本，就有這麼大的功德嗎？”這是毋庸置疑的。如同身上佩戴寶珠，不知不覺間會遣除病痛等災害一樣，我們只要經常不離這個法本，自然就會攝集善法，免遭任何違緣。經中也說：“怙主行持此般若，何人恭敬而受持，毒刃火水不害彼，魔王魔眷亦無機。”甚至《般若攝頌》所在之處，該地眾生均會得到無窮的利益；如果人在臨命終時，沒有道友守在近前，只要身邊有此法寶，就絕不會墮落。故希望大家對此法本務必要重視。

最後祈願諸位佛友早證般若、速登彼岸！

一切吉祥！

2008年11月19日

索達吉書於喇榮



功德主芳名錄





## 功德主芳名錄

金額	功德主名單
\$200,000	中華印經協會
\$28,000	藍國豪
\$22,000	香港佛教慈悲服務中心（慧光<45>400本）
\$20,000	無著健康之道
\$10,000	噶陀格則仁波切、林偉雄、張徐鳳貞
\$7,650	三寶弟子
\$6,000	郭棟樑合家
\$3,611	Chui & Hui Pathology Services
\$3,500	因果基金
\$3,000	（莊水寶合家、莊劉桂香合家、莊喬惠合家、莊富惠合家、莊易峰合家）、陳蓮泓、陳勳、黃國華、新竹縣大圓滿吉祥獅子持明佛學會、鄭明玲
\$2,700	（佛學院、釋蓮耕）
\$2,600	蘇蘭桂
\$2,400	陳元龍
\$2,200	佛弟子
\$2,110	台北市直貢噶舉竹節佛學會
\$2,000	（施無量合家、陳品宏、張建勝）、（郭鍾玉柿、郭翠映、釋智音）、（黃日昌合家、李素梅合家）、（釋果明、徐黃運妹、吳松溪、黃赤、吳勵君）、李文意、李昆擘、許峻彰、陳伯豪、陳添樟、釋本因
\$1,875	石淇勛
\$1,700	釋蓮耕
\$1,500	台灣智慧法輪、李孟慈、翁日凱、張靜玉合家、陳文媛合家、陳廖接、楊瓊珠、端木樂麗
\$1,490	蔡家賢
\$1,452	（<李中>、<李馮挹文>）
\$1,300	溫耀庭
\$1,120	盧碧玉
\$1,000	（<許再居>、<許陳月嬌>、許明姝合家）、（王有財、林明慧）、（徐安湘、劉玉華、姜映彤）、（張昱勛合家、沈玉芬合家）、（張漢銳、賈如梅、黃玉鳳、張耀元）、（陳文坤、吳瓊宜合家）、（黃驪陵、黃曼妮）、（圖登諾布仁波切、<拉洛>、嘎洛）、（薛成光、歐靜綾）、（簡秋蓉、佛弟子）、一切眾生、王小尹、朱政龍、吳宜蓁、呂明輝、呂樂生、李欽進、林芝羽、林皇池、林秋貴、林美弦、洪瑞珍、翁昭源合家、高為清、常宏文、張伏志、張乘福、張益毓、張嘉文、許明姝合家、郭寶珠、陳仕惠、陳志任、陳姿秀、陳瑟色、陳福群、項前、黃日昌、獅子喇嘛、董怡均、劉全成合家、劉孟餘、劉紀昌合家、蔡金城、蔡鼎翔、鄭佑瑞、鄭芳貞、鄭美月、鄧禮敦、聯群創股份有限公司、謝建德、鍾孟廷、藍黃弘、釋性空法師、釋乘宗

\$900	張育瑄
\$722	聶鳳珍
\$650	法輪顯密佛學院
\$600	(王明忠、高麗娟、王光緒、王光馨)、李俊杰、梁江泰合家、游愛倫、黃夏朱、楊晟侑等16名、董品萱、蔡萬成合家
\$540	(邵俊仁、劉惠敏、邵亦柏、劉亦晏)
\$500	(王明忠、高麗娟、王光緒、王光馨、王清保、王廖素月)、(王燕萍、王文雄、黃菊、王五盛、王燕羚、<王燕滋>)、(呂凱華、林亞偉合家)、(崔少磊、鄭珮玲)、(陳必碩、陳鄭來金、陳必盈、陳肅恩、<陳允豐>)、(董美辰、董美辰之胎兒、蔣昀峰、蔣國雄)、(董張素、董國隆、<董清誥>、<黃己>、<黃魏專>)、(詹毅然、韓慧蓉、詹翔傑、詹翔超、詹翔越)、(嚴信傑、江怜慧合家)、(釋真融、陳沈再)、<謝開榮>、TSUL TRIM LAMA、尤正旺、王得利合家、吳上玄合家、吳名氏、李月蓮、李兆陞、李盈慈、周家培、周富英、周榮燦、宗仁、尚自強、林育璋、林美蘭合家、林琮祐、林慶揚、施尊仁、涂文壁、康惠娥、張元奇、莫萍、郭世榮、郭冠顯、郭寶華、陳玉琴合家、陳李對、陳金鳳合家、陳建興、陳美芳、陳淑梅、陳進雄、勞燕群、曾安滋合家、曾美蕙、曾瑞枝、萬淑梅合家、趙雷合家、劉士智、劉妍希、蓮圓淨苑、蔡佳思、鄭元綺、鄭文豪、鄭鈞璋、盧張咬、賴正宗合家、謝月喜、簡自強、蘇素珍、蘇裕智、釋心因
\$450	盧廣澤
\$400	李玲姿、邱君亮、許廷州、黃香瑜、練智偉合家
\$361	柯有甫
\$350	釋聞喜
\$300	(陳秀慧、嚴士峰)、(蔣昀峰、董美辰、蔣國雄)、江雅萍、李昭賢、徐福基、徐選環、莫育惇、陳建華合家、陳清海合家、陳翔宇、陳關文、劉季昱等16名、鄧焯丰、蕭永昇
\$250	謝佳良
\$225	釋印航
\$220	張錫士
\$200	(田淵良彥、陳進棉)、(施陳娟娟、施伯勳)、(莊博鈞、莊聰輝、全惠美)、(許雅鈞、許揚逸)、(陳淑慧、陳建逢、陳映亘)、(蔡崇誠、張佩芬)、(賴聖鴻、呂昕芸、賴光廷)、<王自雄>、<林王霜>、<陳建翔>、王桂雲、王瑩桐、呂尹榕、呂玉郎合家、呂宗憲、呂雅婷、周靖開、林鳳萍、邱財瓦、邱楊玉燕、邱鈴英、孫佩詩、馬芳傑合家、區善齊、張文竺、張炳文、陳月蘭、陳錦源、曾健雄合家、程調、黃寶嫻、廖康樾、劉其華、鄭國陽合家、鄭瑪麗、隨喜、謝氏家族、顧筱美

\$100	(施碧蓮合家、施采伶合家)、(釋睿法、釋天融)、王天成、王明易、江月香、何吉慶、吳清璋、妙德、周承澤、周慧淇、長晉榕、施采伶合家、范書萍、許宏萁、郭倚廷、陳文傑、陳先生、陳克鳴、陳季妙、陳奧、曾慶元、黃木珍及一切有緣眾生、黃志賢、黃素娟、葉子芳、薛曾瑞文合家、謝安益、羅焱旭、蘇文裂、蘇振奕、蘇雅麗
\$60	釋見永
\$50	許思綺、劉以則、劉志東、劉志倫

◎ 上期結餘	1,389,245元
◎ 本期收入	505,400元 (自99/12/12~100/3/20止)
收入小計	<u>1,894,645元</u>
◎ 本期支出：	
1. 慧光(46)印製費	300,000元
2. 慧光(46)編輯排版費	27,300元
3. 運費、郵資	30,961元
4. 提撥基金	25,242元
5. 劃撥手續費	1,891元
支出小計	<u>385,394元</u>
◎ 本期結餘	<u>1,509,251元</u>

※ 因學會人力有限，編製功德主芳名錄時，若有疏失之處，以收據為準，敬請見諒。



流通處一覽表

## ◎台灣北部

	流通處	地址	電話
1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市汀州路二段115號5樓	02--2367--6728
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02--2363--2489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02--2591--1168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02--2741--6906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02--2322--5437
6	佛哲書舍 --台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02--2370--4971
7	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-2687--3771
8	原動力文化有限公司	台北市北投區明德路150巷18號	02—2822—2909
9	佛陀教育中心—台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02—2550—9900
10	佛陀教育中心—新店講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02—2917—8855
11	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02--2963--7336
12	佛陀教育中心—菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935--224266
13	佛陀教育中心—新屋講堂	桃園縣新屋鄉中山路257號B1	03--4970605
14	佛陀教育中心—南崁中心	桃園縣蘆竹鄉南崁路59號	03--3216570
15	佛陀教育中心—中壢中心	桃園縣中壢市環北路400號15樓之1	03--4228806
16	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市西門街52號2樓	03--5240338
17	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03--9580286
18	三星波羅蜜書坊	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號(地下室)	03--9898686

## ◎台灣中部

	流通處	地址	電話
19	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1--1號	04-2378--6888
20	藏傳金剛佛教文物公司	台中市五權路2--65號	04--2371--2997
21	雅陶堂藝品店	台中市西屯區河南路二段192號	04-2295--8181

## ◎台灣中部

	流通處	地址	電話
22	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115
23	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107--17號	04-2315--0905
24	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-2563--0771
25	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-2528--8968
26	金佛文物中心	斗六市幸福街30號	05-533--0032
27	佛陀教育中心-台中中心	台中市北區漢口路三段189號6樓	04--2299--1377
28	佛陀教育中心-台中講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04--22389987
29	佛陀教育中心-草湖中心	台中縣大里市東湖里公園街421巷26號	04--24965556
30	佛陀教育中心-大里中心	台中縣大里市永興路300號	04--24870698
31	佛陀教育中心-彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047--200280
32	佛陀教育中心-雲林長春中心	雲林縣斗六市南京路373號1樓	05--5372429

## ◎台灣南部

	流通處	地址	電話
33	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段304號10樓之1	06-274--5691
34	金剛顯密佛教文物公司	高雄市三民區十全二路277號	07-322--3883
35	佛陀教育中心-嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05--2166700
36	佛陀教育中心-台南中心	台南市東門路一段336號2樓	06--236--4722
37	佛陀教育中心-永康中心	台南縣永康市忠孝路396號1樓	06--2334127
38	佛陀教育中心-高雄講堂	高雄市新興區中山二路472號7樓	07--221--2323
39	佛陀教育中心-般若講堂	高雄市前金區中華三路77之1號12樓之1	07--281--3913
40	佛陀教育中心-屏東東港中心	屏東縣東港鎮延平路24號	08--832--3727

## ◎國外

	流通處	地址	電話
41	香港佛教慈悲服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
42	香港佛教慈悲服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號舖	852-2895-2890
43	香港佛教慈悲服務中心	香港中環干諾道中63號地下	852-3421-2231
44	香港佛教慈悲服務中心	新界元朗安樂路49號地下	852-2479-5883
45	香港佛教慈悲服務中心	香港薄扶林道65號地下	852-2571-8860
46	馬來西亞菩提書局	Lot. 3.05 3rd Floor,75, Jalan Petaling, Bangunan Pak Peng,Kuala Lumpur	603-207807185
47	佛陀教育中心-新加坡中心	271Bukit Timah Road # 01-06 Balmoral Plaza Singapore 259708	65--6836--0966
48	佛陀教育中心-馬來西亞	No.81 2nd.Floor Puteri Park Plaza, Taman Putra,68000 Ampang Selangor,Malaysia	6016--672--1535
49	佛陀教育中心-古晉中心	Lot 7372 Jaian Sherip Masahor , 93250 Kuching Sarawak,Malaysia	60--82--257634

### 聲明啟事

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了四十個流通點，海外地區也安排了九個點，

歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，

本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※電話：(02) 2367-6728    ※傳真：(02) 2364-0934

※劃撥帳號：18839701        ※戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

喇榮慧光編輯小組

2010/9/9

# 迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續  
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦  
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享  
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

## 慧光集(46)《顯密萃要》

著 者：堪布慈誠羅珠仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

設計編排：沈譜創意設計有限公司

封面圖文：堪布慈誠羅珠仁波切海南島即興小品

封底圖像：不丹帕羅蓮師聖地—虎穴寺

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：歐亞法律事務所 陳瓊英 律師

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.com

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鰂魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma\_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承 印 者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-86107-5-0

初版一刷：2011年4月 恭印6,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —



國家圖書館出版品預行編目資料

慧光集(46)《顯密萃要》

著者：堪布慈誠羅珠仁波切

初版：——臺北市：

寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，

2011·4〔民100〕冊；公分：——（慧光集；46）

ISBN：978-986-86107-5-0（平裝）

1·藏傳佛教 2·佛教修持

226.965

100005691