



慧光集

堪布慈誠羅珠仁波切 | 著

《讚法界頌》略釋



【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





《讚法界頌》略釋

堪布慈誠羅珠 著



慧光集 50
目錄 《讚法界頌》略釋

- | | |
|-----|----------------|
| 7 | 為什麼現代人越來越沒有幸福感 |
| 31 | 如何面對痛苦和幸福 |
| 77 | 離四貪淺釋 |
| 97 | 饒益有情戒 |
| 113 | 幻化故事的啟發 |
| 131 | 兩種佛性 |
| 157 | 《讚法界頌》略釋 |
| 295 | 如何接受灌頂 |
| 325 | 破瓦法 |
| 349 | 上師瑜伽的修法 |
| 371 | 觀心的訣竅 |

為什麼現代人
越來越沒有幸福感



一、現代人的悲劇

希望擁有幸福，是包括動物在內的所有生命最終極的目標。

在過去，按照絕大多數人的邏輯與先天自生的思維方式，會認為：只要我有錢，就一定會很幸福，沒有理由不幸福。隨著啟蒙運動的大力宣導，西方人開始接受了一種理念，那就是：幸福不在於精神，而在於物質，如果到內在的精神上去尋找幸福，就等同於是在沒有幸福的地方去尋找幸福，無異於緣木求魚。受到這種文化的影響，人們更是把發展的焦點，轉移到外在物質的極大豐富等方面。

但是，隨著三百年前近代文明的誕生，二百多年前英國工業革命的爆發。到今天為止，現代文明一方面給我們創造了非常豐富的物質生活；但是，同時也讓我們面臨著很多新的危機——即使物質越來越富裕，知識越來越豐富，文化水準越來越高，但我們卻越來越不會做人，倫理道德的底線也越來越低，甚至淪喪到沒有底線的地步。儘管很多人不僅解決了溫飽問題，而且擁有龐大的財富，但還是不幸福、不快樂、不開心。

那是因為現代文明基本上不重視內在的充實，只知道



一味往外去尋找幸福，由於方向錯誤，所以最後只能空手而歸。物質方面雖然獲得了空前的成功，發達程度超越以往任何一個時代，但心靈危機也是過去任何一個時代都無法比擬的。

60年代，歐洲與美國的科學家，開始研究人類幸福指數這一課題。遺憾的是，自從有了這個比較可靠的科學數據以後，人類的幸福指數卻一直都在下滑。

美國從上個世紀的60年代到2000年之間的四十多年中，他們的收入翻了三番，但離婚率卻翻了兩番，青少年自殺率增長三倍，犯罪率增長四倍，監獄裡的受刑人增長五倍，憂鬱症患者增長十倍……而且，初次罹患憂鬱症的患者，平均年齡也從29歲下降到14歲；不僅成人會得憂鬱症，連兒童都開始罹患憂鬱症。憂鬱症不但趕走了人們的幸福生活，而且還讓人生病甚至死亡。據世界銀行和世界衛生組織預測：“在不久的將來，憂鬱症將成為全球公眾健康的最大問題”。

另外，人與人之間的信任度也一直在下降。

60年代，西方曾做過一個調查，題目是：“你能夠信任大部分的人嗎？”有58%的美國人和英國人投了肯定票。但到了1998年，在回答同樣問題的時候，能給予肯定答案的人



只有30%。現在大部分的美國人認為：“現在我們沒有辦法知道誰是真正靠得住的。”人與人之間的關係越來越冷漠。競爭、攀比、互不信任、互不溝通、勾心鬥角、爾虞我詐，一切都為自己著想，導致無窮的壓力，從而導致了憂鬱症的高發率。

2003年的《光明日報》報導：中國每年的自殺人數為20萬，也就是說，每年都有差不多兩個汶川大地震的死亡數字源於自殺，其中80%的自殺者患有憂鬱症。據專家介紹，隨著社會競爭的加劇，輕度的精神疾病，如憂鬱症、孤獨症、焦慮症等心理障礙病人將像感冒一樣普遍。

針對於此，專家推薦了一個快樂的處方：每天要保持開心的心態。

當然，每個人都知道，如果每一天都能開開心心，當然不會去自殺，不會去跳樓，但怎樣才能每天都開心呢？面對激烈的競爭，巨大的生活壓力，怎麼能保持愉悅的心態呢？

所以，我們有必要探討、研究一下：為什麼擁有財富還是不幸福？有什麼辦法能解決這個心靈危機？該用什麼方法讓我們更自由、更健康、更幸福呢？



二、幸福痛苦與外在的關係

什麼是痛苦和幸福？痛苦和幸福的本質是什麼？這是一個人生科學與哲學上的重大課題。雖然有些哲學問題與我們的生活沒有太大關係，但這個問題卻與我們的生活息息相關。

有人說：有穩定的收入是幸福；有些人說：有一個和睦的家庭是幸福；有人認為：周遊全世界是幸福……但從佛教的角度來講，這些都不是幸福的本質。雖然有穩定的收入就有安全感，在安全感的基礎上，有可能產生一種短暫的幸福感，但收入本身卻不是幸福，而只是產生安全感的一種客觀因素而已。同樣，和睦的家庭、旅遊等等，雖然可以暫時緩解工作的壓力，使人忘卻感情的挫折，讓我們得到比較舒適的感覺，但其本質卻不是幸福。

那麼，幸福到底是什麼呢？

其實，幸福根本就不屬於物質的範疇，而是一種內在的感受。這種內在的感受，有些時候和物質有關，有些時候和物質根本沒有關係。痛苦也是一樣，比如說，有些窮人就活得非常開心、非常幸福，很自由，很輕鬆。

現代醫學通過腦部掃描發現，很多壓力過高的人，比



如，企業老闆、高級官員等等，他們腦部的很多部位，出現了斷層。可見，在高度的壓力下，人是沒有辦法幸福的，因為幸福是一種內在的感受，存在於我們自己的小空間當中，很多時候與外界沒有關係。無論痛苦還是幸福，都無法與別人分享，也無法讓別人替代。

所以，美國《新聞週刊》曾提出一個問題：金錢和幸福，哪個最重要？

我想，對全世界七十億人口中的每個人來說，它都是一個巨大的問號。按照過去的理念，有錢就是幸福，沒有錢就是痛苦。但無數活生生的生活經驗與科學數據告訴我們：如果我們選擇金錢最重要，終將很難用金錢獲取幸福。所以，我們曾有的經驗與觀念都錯了，雖然我們自以為是地認為自己掌握了很多現代的知識，卻無法超越古人的智慧和經驗。

本來每個人都是為了幸福而活著，怎樣過一個比較有價值、有意義的生活，對當今時代來說是十分重要的課題。

倘若忽略了精神上的營養，而僅僅注重物質單方面的發展，就會導致上述一系列的問題。當然，如果溫飽問題解決不了，肯定很難有幸福感，這是無庸置疑的。但二戰以來，歐美和其他許多國家開展了154次問卷大調查。所有調查都得出同樣的結論：“金錢能夠帶來滿足，但效果是最小的”。



尤其是到了一定的時候，物質財富與幸福是沒有任何關係的。這一切早在二千五百多年前，佛陀就說得非常清楚，只是西方人現在才發現罷了。

三、痛苦的來源

就像治病需要觀察病的來源，從而對症下藥、治癒疾病一樣，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的來源。

除了物質以外，佛經裡面提出了三種痛苦的來源：第一個是過度的欲望，此處所指的欲望有可能是對物質的欲望，也有可能是對名聲、權力、地位等等的欲望。雖然普通人不可能沒有欲望，但假如欲望超標，就會給我們帶來更多的壓力，更多的不開心與更多的痛苦。

第二個痛苦的來源，是自私心。儘管普通人不可能沒有絲毫的自私心，但假若對自私心無有管理、不加控制，它就會沒有節制地無限膨脹，最後將導致更多的壓力和痛苦。

第三個痛苦的來源，是執著。普通人都會有執著，但執著若是超過界限，就非但不能帶來幸福，而且會讓我們更加痛苦。



只要有這三個因緣，即使擁有再高的地位、名聲與財富都沒有用，注定會飽受無限的痛苦和壓力。

（一）過度的欲望，脫軌的列車

從現實生活的角度來講，欲望是發展的動力；從學佛的角度來說，在某種程度上，諸如，我要學佛、我要成佛、我要修行、我要禪坐、……等等也是一種欲望，但這些欲望不會給我們帶來痛苦，而是我們發展的動力。然而不可諱言的，有些欲望確實會給我們帶來更多的痛苦。

欲望是如何導致壓力與痛苦的呢？

首先，欲望是可以無限膨脹的，而物質給我們帶來的滿足和興奮卻是有限的。關於這一點，既有科學的證據、佛教的證據，更有我們的生活經驗可以說明。

比如說，對一個從鄉下剛剛搬到城市的家庭成員來說，第一次擁有一套社區公寓，他們就會覺得興奮不已、幸福異常，因為與鄉下簡陋的平房相比，簡直是太舒適、太高級了。然而，過了半年、一年以後，這種興奮與舒服，就會漸漸消失、漸漸衰退。當他們看的越多——很多看似與自己不相上下的人，住進了環境幽靜的別墅、品質優良的高級住宅



等等的時候，就會對自己的公寓心生厭倦，甚至心生不滿。於是他們開始追求更好的住房，並為此承受了各種壓力，歷經種種坎坷。等到終於賺到大錢買了別墅住進去，一開始也像當年從鄉下搬到公寓時的心情一樣舒暢；但當看到別人住著更好的別墅，開著高檔的轎車時，滿足感又被不平衡所取代。

由此延伸到一支手錶、一個手機，任何以物欲為滿足的幸福感，都是短暫而危險的。當一代代的高科技產品出來以後，必將刺激人們更新換代的消費欲。當新鮮勁過去以後，又開始追求新的產品。就像蘋果手機，本來已經有了第一代，但第二代出來以後，對第一代就再也不感興趣，一定要買到第二代，否則就不夠時尚、不夠新潮，然後是第三代、第四代……。

哪怕臨終之際躺在病床上的時候，仍然不滿足，最後就在充滿抱怨、仇恨與不滿的心態中離開人世。多麼失敗啊！

所以，用有限的物質，來填補無限的欲望空間，是永遠不可能的。這只會讓我們被欲望牽著鼻子走，如果不控制它、調整它，欲望會更加張狂，最終將會把我們撕扯得鮮血淋漓、痛不欲生。

有一個估計資料中說：每看一個小時的電視，受其中的



軟廣告和硬廣告影響，一周的消費一定會多出四美元。雖然這種猜測沒有科學根據，但邏輯上是說得過去的，因為廣告的刺激，會增加我們的佔有欲，激發我們的虛榮心。

為什麼有些物質條件很差的窮人會有幸福感呢？因為他們大多生活在偏僻、封閉的地方，周圍沒有什麼有錢人，了解的資訊很少，平時看不到太多的電視廣告，可避免從中知道有錢人的生活狀況，所以就會阿Q似地以為，所有人的生活都和自己差不多。這樣就不會有更多的需求，無論物質條件再糟糕，也非常安於現狀，非常容易產生幸福感，如果沒有什麼外在的衝擊，這種幸福感可以持續到死。但是，如果這些人走出自己原有的生活圈，或看到更多的廣告，知道有錢人的生活是什麼樣，他們一定會羨慕、嫉妒，憤憤不平，從而失去原有的幸福。

心理學家現在才知道，佛教一直在這樣教育我們，現實生活的經驗也告訴我們：所謂的幸福感，建立在滿足感的基礎上；當滿足感消失以後，幸福感也將隨之而衰退。這是誰都無法顛覆的自然規律。

我們必須要知道，自己努力發展的方向究竟是什麼，是往健康、幸福發展，還是往不滿、痛苦發展。如上所述，我們的痛苦與幸福，與外在事物沒有關係，而是取決於我們的



心態，正面的心態獲得正面的結果——幸福；負面的心態獲得負面的後果——痛苦。

打個比方，每個人都想長壽，不願意衰老，但長壽就是衰老的主要因素，衰老也是每個人都無法迴避的厄運，我們只能乖乖地去接受、去面對。面對衰老的威脅，有些人能以平和的心態去面對，而有些人卻無法自制，越來越焦慮、空虛、恐懼，這都是自己的心態、意識創造出來的，與衰老本身並沒有關係。

很多人認為佛教消極、悲觀，這都是不了解佛教教義的偏頗之詞，其實佛教既不過分悲觀，也不過分樂觀。佛告訴我們，要用正確的眼光去看世界、看人生，沒有必要刻意地悲觀，也沒有必要過分地美化。如果把人生過於理想化，則不會有任何的危機意識，一旦發生不測，就難以接受、痛苦萬分。

有個美國海軍上將在越戰中淪為戰俘時，總結出的著名心得就是：“樂觀者最早死！”。他與一幫戰友一起被關在監獄裡，其中越樂觀的人，就越容易先別人而死去，因為他們總是會有一些不切實際的幻想。比如，他們會告訴自己和他人：耶誕節的時候我們會獲得自由！結果耶誕節來了又走了，他們仍然沒有獲得自由。然後他們又會說：復活節的



時候我們會獲得釋放！復活節來了又走了，他們仍然被關押著，就這樣一次又一次地期望，之後一次又一次地失望，最後心碎而死。

所以，保持必要的危機意識，就會多一些面對壓力與痛苦的能力。危機感不僅僅是一個觀念，它還有一套訓練方法。

用佛教的語言講，這叫做修行。用現代的語言講，這就是心理訓練——訓練、提升我們的心靈。如果不用這些方法去控制欲望，我們永遠都得不到幸福感，因為在我們身邊，永遠都會有超過我們的強人、富人、高官、名人，我們習慣於攀比的心態，怎麼會不讓我們心生失落呢？

我個人認為，佛學是一個涵蓋了心理學、哲學、科學的綜合學科，任何世間學問與其他宗教，都無法超越它的深度、廣度與價值。大家可以閱讀佛教書籍，裡面講得非常透徹，對擺脫痛苦也會有很大的幫助。

（二）離譜的自私，脫韁的野馬

不幸福的第二個因素，是自私心。

每個凡夫生下來，就會有先天的自私心，加上後天受到



有些文化的薰陶，自私心會變得更加強烈——自己認為美好的東西，絕不願意與別人分享。

本來分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，哪怕微不足道的東西，也會感受到分享過程中的愉悅與幸福。人與人之間的關係，也會因此而越來越親密。如果整個社會的人都學會分享，人類歷史上的所有悲劇就不可能發生。可惜我們卻認為，所有好的東西，都只能我一個人擁有，而不能屬於別人。

比如說，一個小公司有十個員工，其中一個人的月薪增加三百塊，而其他人的月薪都沒調整，這個人就會覺得很滿足、很幸福。但如果十個人的工資都同樣增長六百塊，其中的幸福感就根本沒有獨自一人增長三百塊的幸福感強烈。按理來說，收入增長兩倍，應該獲得兩倍的幸福，但為什麼幸福感反而下降呢？因為別人也有，所以不開心。如果其他同事的工資都增長了二千塊，而自己的工資卻只增長了一千五百塊，雖然數量是三百塊的五倍，卻非但得不到五倍的開心，反而非常失落——憑什麼其他人比我多五百塊，太不公平了！

再比如，自己所在的某個圈子裡有十個人，其中只有自己一個人擁有一輛非常高檔的轎車，自己就會很有成就感、



幸福感。如果後來圈內的每個人都買了同檔次的轎車，自己還會有幸福感嗎？沒有了。此處的開心和不開心，與物質根本沒有關係。其他朋友有轎車，並不會降低自己轎車的檔次，自己在物質上沒有什麼損失，但精神上卻會不開心。如果圈裡的十個人當中，自己是第八個買轎車的人，那自己就不會有什麼幸福感，只是感覺很平淡，有了一個代步工具而已。如果自己是最後一個買轎車的人，則即使轎車拿到手，也不一定感到開心，只會有一種填補失落的發洩和解氣。

這就說明我們都是自私的。只希望自己獨佔好東西，而不願別人擁有，但這是絕不可能的事情。

釋迦牟尼佛在二千五百多年前，就把這些理念告訴我們，但世人非但不相信，還給佛教貼上消極、悲觀等標籤。在21世紀的今天，很多人不但解決了溫飽，而且擁有巨大的財富，但現狀我們都看到了。

我們要學會放下這些離譜的自私，否則我們的精神就會出問題。如果一生都為虛榮所驅使，我們就絕不可能有幸福。雖然普通人不可能立刻放下所有的自私，但如果有人對如何放下自私感興趣，則大乘佛法給我們推薦了非常多的方法，通過大乘佛法的理念與訓練方法去鍛鍊自己，我們就會逐步變成會關心別人、會分享幸福的人，也就是我們平時所



說的菩薩。

我們不能認為，菩薩就是泥塑的，高高在上、一動不動、不會說話、不會思維的佛像，這只是菩薩的形象，而不是真正的菩薩。真正的菩薩，也是看起來普普通通的人。只要努力，所有人都有機會成為菩薩。當成為菩薩後，不會在小問題上與人計較，而是無條件地奉獻，哪怕為了眾生雞毛蒜皮的事情，他都無怨無悔地甘願奉獻。他們的一舉一動，都是光榮、偉大的，因為沒有自私與欲望，所以他們沒有痛苦與焦慮，非常幸福自由。他們的無私奉獻，不是說給別人聽或做給別人看，而是發自內心地、無條件地為眾生服務，並且願意犧牲自己的一切。所謂的服務專案，不但包括扶貧、當義工，最關鍵的，是讓所有人明白世界的真相，人生的真相，讓所有人徹底擺脫輪迴痛苦——物質貧乏的痛苦與精神空虛的痛苦等等。

菩薩與非菩薩的界限，就是放下自私心，從骨子裡關心天下所有的生命。此處的生命，不單是人類，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼裡根本不當一回事的小生命。因為，雖然從某些人的角度來說，動物的生命也許沒有任何價值，但是對動物自己來說，卻有著珍貴的生命價值。比如說，人類不希望有蚊子，認為蚊子是害蟲，該被打死。但假如換一



個角色，從蚊子的角度來說，他的生命卻是異常寶貴的。我們沒有資格，為了自己的利益去傷害任何一個生命。

如果有害無利或弱小微賤的東西，都可以消滅。則假如真的有外星人，他們的智慧、知識都超過了人類。那麼，當有一天比我們更有實力的外星人來侵略地球的時候，我們能不能也用上述邏輯來說服自己接受外星人的侵略與凌辱呢？我們還會不會說這是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我們又憑什麼去殺害其他小生命，或傷害另一個弱勢群體呢？

我們不能一切都從自己的立場去判斷，永遠只考慮自己的利益，永遠都以自我為中心，把自己的觀點強加給別人。這就是佛教中名副其實的平等觀。人類歷史上發生的所有悲劇，其衍生、發展的源頭，就在於不平等。所以，我們可以這樣說，佛教是所有文化中最和諧、最平等的文化。很多人因為不了解佛教，只是從外表上看到佛教的一些宗教色彩，而沒有進行深入的研究，也許不會同意這種說法，但相信對佛教有所研究的人，都會有同感的。

所以，我們一定要下定決心，努力讓自己有一天能成為有能力幫助別人的菩薩。當然，這說起來很簡單，做起來卻並不容易。



也許有人會說，我既沒有錢，也沒有名聲，怎麼可能幫助眾生呢？有錢有勢並不代表有能力幫助別人，沒錢沒勢也並不意味著沒有幫助別人的條件。有一本書的書名，就叫《窮得只剩下錢》。我想，對不太了解金錢的人來說，這個題目也許有點彘扭，既然有錢，怎麼會是窮人呢？但了解金錢本質的人卻知道，這話說得沒錯，有錢不是富裕的全部內容，沒有錢也並不代表貧窮。即使沒有錢，同樣也可以給人以精神力量，讓別人明白一些道理，之後從精神的痛苦中擺脫出來。

同時，我們也要反問自己，什麼樣的人才能完成拯救眾生的工作呢？只有像釋迦牟尼佛這種智慧已經發展到頂峰，把所有的自私、欲望等等都斷除的人，才能完成這個工作。

打個比方，一個普通人要想成為大學教授，首先自己必須去念書，等具備了相當的知識與經驗之後，才能勝任教書的工作。同樣，要幫助眾生，最好能先向釋迦牟尼佛看齊。

當然，現代人在享受西方科學成果的同時，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的現狀，是我們越來越浮躁，連靜下來坐一個小時都辦不到，不想看書，更不可能禪修，這樣惡性循環的結果，又如何能得到幸福呢？

我建議大家，在追求物質享受的同時，也要將現代文明



與傳統文化結合起來，並落實到生活與工作當中，這樣一方面對身邊的人有幫助，另一方面自己也能活得很開心。

（三）過度的執著，無形的殺手

痛苦的第三個來源，是執著。

什麼叫執著呢？

舉個例子，兩個人感情非常好的時候，其中一個人的舉一動，都會對另外一個人產生非常大的影響，這就是在乎、執著的結果。很多家庭、夫婦之間的矛盾，都是執著產生的。如果有一天兩個人真正分開，互不關心、互不執著、形同陌路，則相互之間就不會有這麼大的影響。無論對方對自己好不好，都無所謂，更不會緊張計較、頻生痛苦。這就是沒有執著的表現。

執著有很多層次，從高層次來講，佛教認為，把周邊的一切，包括人和物質，都看得非常實在，就是執著。執著會產生欲望，隨後導致痛苦。

不要說佛教，包括科學都告訴我們，世界並不是實有存在的。

以顏色為例，物理學家告訴我們：“顏色不存在於物



體的本質當中，而是在觀看者的眼中，是由物體發射或反射出某種頻率的光所引發的感覺。”物質的顏色，只是頻率、波長不一的光波投射到我們的眼中而產生的幻覺，並不是真實、客觀的東西。關於這一點，釋迦牟尼佛在二千五百年前就告訴我們了。但我們仍然會把衣服的顏色當作真實存在的東西，經常到商場去為自己搭配各式各樣的顏色，並挑剔、嫌棄過時、土氣的顏色。很多有錢人每天穿什麼顏色的衣服，佩戴什麼顏色的飾品，房間佈置成什麼顏色，都是由私人設計師或電腦選配的，可謂精心、講究到了極致。為了變換衣服、房間的顏色，花費了很多的金錢，付出了很多的代價。

想必各位都看過《駭客帝國》，這個電影所傳達的理念就是：整個世界不是真實的，而僅僅是一個電腦程式。將電腦植入人的大腦，然後通過程式來感知世界。雖然這是科幻電影，但該片的導演是對佛教很有研究的。他拍攝此片最重要的意圖，是想告訴大家：世界就像一個電腦程式一樣虛幻不實。電腦程式一旦有變化，世界就會發生相應的變化，如果電腦程式崩潰，世界就會瓦解。

佛告訴我們，就像晚上做夢的時候，在夢裡看到的所有東西都顯得非常真實，與現實生活完全沒有兩樣，但醒過



來以後，才知道原來都是假的一樣，我們的現實生活也是一場夢，而且是一場多生累劫無法醒來的夢。除非有一天我們能學佛，懂得佛法的道理，之後像禪宗所講的明心見性、恍然大悟或者頓悟，才能讓我們從紅塵大夢中醒來。雖然這並不是每個人都有的機會，但在懂得這些理念之後，我們就能把一切東西，像《金剛經》當中所講的一樣，當作“夢幻泡影”，那樣就不會活得這麼辛苦、這麼累。

當然，如果真的有一天，我們恍然大悟了，也不會像很多人擔心的那樣，放棄家庭、放棄事業，消極遁世、不負責任。很多證悟的菩薩，其外表可能是一個領導、一個商人或一個清潔工，但他們的內心卻不會把世界看成實有的東西，而是隨緣——隨著因緣走。他們知道，現實生活中的所有事物，都逃脫不了因果循環的羅網，都不是隨著我們的喜好而發展的，不為人的意志所轉移，該發生的就會發生，不是我們想有就有，想沒有就沒有的。雖然我們的主觀意識無法改變世界，但我們可以調整自己的心態，以正常、健康的心態去面對客觀的處境，這樣也能增強幸福感。

很多人因此認為，佛教也和其他宗教一樣是唯心主義，其實佛教根本不是唯心主義，這都是不了解佛教的說法。

這些理念並不是教條，我們可以用現實中活生生的事例



來證明：比如，用我們的肉眼去看，瓶子是靜止的，瓶壁的分
子之間也是緊緻細密、沒有任何空隙、不會漏水的。哪怕我們
瞪著兩隻眼睛看一整天，也看不出瓶子在運動；但是，物理學告
訴我們，瓶子是運動的，科學家稱之為布朗運動，因為第一次發
現這個秘密的科學家叫布朗。

實際上，釋迦牟尼佛在二千五百年以前就告訴我們：一切有為
法，都在因果當中輪迴、生滅。

物理學是用運動來表述瓶子的狀態，但佛教所用的生滅一詞顯
得更加確切。譬如說，就像地球圍繞太陽運轉一樣，原子核周邊
的電子一直都在圍繞原子核運轉，其運轉速度可以高達每秒上
千公里，物理學中稱之為運動。我們可以假設，電子的轉動是
從東邊出發，之後運轉到南邊，然後再走到西邊、北邊的位置
上，或者是往相反的方向轉動。但佛學告訴我們，實際上，經
過東邊的電子，根本不是經過南邊、西邊與北邊的電子，因為
東邊的那個電子在位於東邊的當下已經消失，後面的所有電子
，都是新誕生的。所以，用生滅來描述更為精確。

同樣，用我們的肉眼看樓房，包括地板、牆壁，都感覺是靜止
的，但世界上根本就不存在一個靜止的樓房。我們看到的這麼
多的靜止物體從哪兒來的呢？全部都是錯覺，來自



於高速運轉的一種錯覺。所以《金剛經》裡說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。”既然一切都是幻覺，那我們還有必要這麼執著嗎？這樣反覆思考，就比較容易斷除執著，這是佛陀給我們指出的緩和壓力的方法。

很多人根本不知道，我們自己的內心也有它演變的自然規律。多年以來，現代科學忽略了精神領域的研究，即使有一點精神方面的研究，也才剛剛起步。但是，對我們個人來說，幸福與不幸福，卻與內在的精神有著密切的關係。要追求幸福，就需要正確的方法。

從佛教的角度來說，執著是痛苦的首要因素，物質等等都是次要的。所以，單靠外界的物質條件來讓自己獲得幸福，是不可能的，即便物質具備這樣的能力，地球也沒有這麼多的資源。比如說，雖然美國人口還不到全球人口的5%，但他們卻消耗著全球資源的34%。如果全球70億人口都想過上美國人的生活，就需要三到五個地球才可以承擔，這顯然不可能。所以，要想獲得幸福，只有調試自己的內心，並適當地往內心去尋找。

在得知痛苦的來龍去脈以後，首要工作，就是如何解決這些問題與矛盾。佛陀認為，解決痛苦，有兩種方法：一個是通過一些觀念來改變我們原有的認識，從而緩和我們的壓



力；另外一種方法，就是禪修。佛學一直都在致力於此方面的研究，並給出了一定的答案、方案，若能吸收並實踐這些理念，再加上現代科學賦予人類的物質財富的完美結合，也就是現代文明和傳統文化的結合，就能讓我們在擁有足夠物質的同時，設法控制精神上的上述三個缺陷，把心態調整到最佳狀態，擁有豐富的精神財富與健康心靈，這樣就能使我們的生活越來越健康、越來越幸福，也能使整個社會往健康的方向發展。



如何面對痛苦和幸福



很多佛教徒雖然懂得不少佛教理論，甚至還學過五部大論——中觀、因明、慧度等深奧的佛法精華論著，但因為修行的問題沒有解決，所以無法妥善處理生活中出現的各種矛盾，無法將學到的佛教理念落實、應用到生活當中，時常被生活中千奇百怪的難題弄得焦頭爛額。

按理來說，修行人與普通人解決問題的方法應該是不一樣的。但因為我們的學佛，往往停留在字面上的理解，修行卻沒有跟上，所以只有聽經聞法的福德，而不會有實際的效果。面對生活的重重壓力時，也與非佛教徒毫無兩樣。在這一點上，我們都需要進步、需要成長。

如何面對痛苦

六道輪迴處處皆是痛苦，不是苦苦就是變苦，不是變苦就是行苦，尤其是末法時代，更是離不開痛苦。儘管所有生命都不願意接受痛苦，但不管願不願意，所有的生命都要面對痛苦，誰都無法逃避。

世人沒有面對痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括動物也一樣——都希望不愉快的事情早點過去，幸福快快來臨。在這樣的期盼中，一生就這麼蹉跎過去。



修行人也會面臨痛苦和幸福這兩種境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，轉變成修行的助緣、順緣，就顯得非常重要。如果沒有正確的方法，痛苦和幸福就會變成修行的障礙，這樣不但修行沒有進步，連正常的生活都會受到影響。

在面對痛苦時，如果能以正知正見去對治，痛苦就不一定有害；反之，如果沒有正知正見，痛苦就會讓我們心煩意亂、焦躁不安，甚至走上絕路。

我曾經寫過米滂仁波切的一個《病苦轉為道用》的修法（見《慧光集》33），但我們面對的不僅是病苦，而是現實生活當中各式各樣的痛苦，該如何去面對呢？

這裡我並非憑藉自己的經驗，而是根據以前的高僧大德們豐富的修行經驗、教言與證悟，來為讀者作簡單的導引。

面對痛苦的方法，可分為四個階段：一、認定什麼是痛苦；二、確定痛苦的來源；三、戰勝痛苦；四、解決痛苦的方法。

一、什麼是痛苦

從佛教的觀點簡單地說，痛苦不是物質，也不是任何物質的運動，而是精神的一種特殊感受。



感受是屬於精神領域特有的東西，鋼筋、水泥、磚頭、玻璃等物質不會有感受——既不會感到痛苦，也不會感到幸福。人死了以後，屍體也和石頭、磚頭一樣，在接觸外界的任何東西——地、水、火、風時，都不會有反應。因為它沒有意識，所以感覺不到任何痛苦或幸福。

精神可分為兩種：一種叫做分別精神，亦即“分別念”；另一種叫做無分別精神，亦即“無分別念”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受，只有感受沒有思維，所以叫無分別念。當我們生病的時候，不管我們的意識怎麼想，身體卻能分明明地感受到一種強烈的痛苦，這就是無分別念。

當看到、聽到一個東西的時候，以第六意識去思維、分析對境的好壞與否，就叫做“分別念”，第六識所感覺到的痛苦，就叫做分別念的痛苦。

二、痛苦的來源

因為痛苦或者快樂產生時，能檢測到大腦某個部位的腦波會有所變化，所以有些人認為：痛苦與快樂是大腦活動的產物。其實並非如此，大腦只是一種工具而已，意識依靠大



腦，可以辨別、感受外面的東西，但痛苦與快樂本身，卻不是由大腦產生的。

佛學經典中多次探討並論證過，痛苦來自於我執或執著，這是從另一個角度講的；此處的結論是，痛苦和幸福的產生，不是來自於外界，而是與我們自己的觀點、習氣或習慣有著密切的關係。所有的痛苦，都是我們自己的執著創造的。

無分別識的痛苦多半與我們的意識沒有太大關係，但修行能力達到一定水準的時候，也可以轉變無分別識的痛苦。但目前我們要轉變的，是第六意識的痛苦，亦即分別識的痛苦。

譬如，當我們開著一輛昂貴的名車時，也許會覺得很有面子、很了不起，傲慢當中夾雜著輕飄飄的快樂，這種快樂就來自於第六意識。從無分別識的感覺而言，開名車與開好一點的普通車不會有那麼大的差別，但第六識卻覺得非常不一樣。同樣，當我們穿名牌衣服時，也會有滿足、快樂、洋洋得意的感覺，這也不是名牌衣服創造的，而是我們的意識創造的。因為從無分別識的角度來看，品質好一點的衣服與名牌衣服的觸覺是一樣的。如果一個人不懂得辨別牌子的真假，另一個人拿一件普通衣服給他穿，並告訴他那是世界頂



級名牌，他也一樣會產生滿足、快樂的感覺。

當有一天，我們失去了名車，穿不起名牌；或當我們發現鄰居有更好的房子、車子時，痛苦又開始萌生。雖然我們仍然有衣服穿，不會受凍挨餓，無分別識已經滿足了，但分別識卻會覺得丟人現眼、低人一等。可見，這些感覺都是第六意識創造的。

雖然佛陀不否定物質生活也可以帶來一部分幸福，世上有少量表面的幸福，也來自於外界。幸福與痛苦，並不是與外界完全沒有關係，但卻不是最主要的關係。幸福本身並非來自外界，而是來自內心。要想獲得幸福，只有往內心去尋找；要真正解決痛苦，也只有往內心尋找解決方法。所以，我們不能迷迷糊糊地做著金錢能帶來所有幸福的美夢，因為金錢不能帶來所有的幸福。

啟蒙運動時代的代表人物——法國思想家伏爾泰、機械唯物主義者拉梅特利在內的很多西方哲學家都認為，痛苦與快樂來自於外界，幸福不可能從內心產生，要尋找、追求幸福，一定要在外界去尋找。因此，西方人長時以來，一直鼓勵人們往外追求幸福、尋找快樂。

一般人本來就誤以為，幸福快樂來自於外界，再加上這些學者們的大肆鼓吹，所以在西方工業革命以後的幾百年



間，大家都拼命往外去追求幸福；但眾所周知，儘管近年來西方發達國家的國民收入越來越高，但幸福指數卻越來越低。到了今天，越來越多的人開始感覺到——這種追求是錯的，一切的努力可以說已經走向失敗。

佛教的精神導師們一再告誡我們，內心不要太脆弱。內心脆弱的人，更容易產生痛苦。

什麼叫做內心脆弱？什麼樣的人會內心脆弱呢？

堅強和脆弱也許與遺傳也有一點關係，有些人生來就比較堅強，有些人先天就比較脆弱。但絕大多數與環境、教育背景以及自己的習慣有很大關係。從小生長在富裕家庭當中，然後又在貴族學校讀書出來的人，相對來說精神比較脆弱。因為精神脆弱，所以在任何問題上都很計較、很挑剔。養成這樣的習慣以後，會越來越嚴重，以致發展到對任何人、任何事和任何環境，都產生強烈反感，所有東西都看不順眼，找不到真正的滿足感。最後的結果，是覺得生活沒有意義、沒有樂趣，最終可能會走上極端的路。

所以，我們要學得堅強一些，不要讓痛苦輕而易舉地就在心裡生起。

總而言之，痛苦的主要來源，就是自己的執著。



三、戰勝痛苦

此處所謂的戰勝痛苦，並不是徹底斷除痛苦的根源，從此以後再也不發生類似的痛苦。只有最後解脫的時候，才可以達到這樣的目標。就目前而言，用修行的方法把痛苦轉為道用，使痛苦不致於影響自己的修行與生活，就叫做“戰勝痛苦”。

現實生活中遇到的痛苦，有可能來自於金錢、感情、婚姻等等，沒有修行的普通人，很難戰勝這些痛苦。一般人會在外界中去尋找痛苦的根源，他們解決痛苦的方法，也是改變外境。比如說，假如一個人對另一個人很不滿，若不解決這個心病，就會一直窩在心裡，讓自己很痛苦。為了解決這個痛苦，他就可能會去打人、殺人，最終實際上並沒有戰勝痛苦。只有名副其實的修行人，才不會受到痛苦的影響，才能真正地戰勝痛苦。

四、解決痛苦的方法

我也了解過一點兒心理學的治療方法。我個人認為：雖然那些方法對有些人有幫助，可以讓當事人暫時輕鬆一點，



但終歸是臨時性的幫助，而不是行之有效且一勞永逸的辦法。

有一位心理醫生說：有人因為婚姻問題而痛苦時，他會告訴當事人，想像把對方裝在一個箱子或口袋裡，關嚴上鎖以後，從十幾層樓的窗戶扔出去，然後想像這個人再也沒有了，從這個世界、從自己的生活中消失了，這樣心裡也就比較容易離開對方、放下對方。再出問題時，又故技重施。這個辦法雖然看起來很好笑，但對有些人還是有一點緩衝高壓的作用，卻不能解決根本問題。

凡夫總是這樣，每當遇到痛苦時，第一個反應，是想把外在世界的痛苦連根拔掉，但對凡夫而言，有些東西是無法推翻和斷除其根源的，只有兵來將擋、水來土掩，用著有成效的不同方法去面對。佛教卻不是這樣。

佛教解決痛苦的方法，可以分為兩種：一是從世俗諦的角度來解決；二是從勝義諦的角度來解決。

（一）世俗諦的方法

當遇到痛苦、自己做錯事或失去執著之物等的時候，應該從兩個角度去考慮：第一、通過修行，減輕痛苦；第



二，也是更重要的，是將痛苦轉為道用。

1、制止、消除或減輕不願意接受痛苦的心態。

應當思維：我這樣痛苦不但於事無補，而且傷心痛苦也是有害身心的。

輪迴當中肯定會有很多痛苦等待著我們，每個凡夫的命運都大同小異——都有生老病死，所有人終究都會死掉。怎麼樣死去，誰都說不清楚。父母可能會離開我們，婚姻、家庭、感情、金錢、工作上也會出現一系列的問題。遇到痛苦的時候，如果始終都是拒絕、抵抗、逃避，不敢面對、不敢承受，只能說明我們的抗壓能力很差，內心不堪一擊。因為內心非常脆弱，無法面對和接受痛苦，出於本能而習慣性地逃避痛苦，時間長了，我們的內心只會越來越脆弱。任何問題都斤斤計較、挑三揀四。外在環境再好都沒用，什麼都看不順眼。

長此以往，只會導致內心越來越容易受到傷害，沒有任何東西讓自己感到幸福。這樣給我們帶來的創傷更大，最終肯定會在痛苦面前倒下，使自己成為最大的受害者，而沒有任何益處。所以我們現在就要做好充分的準備，在沒有遇到問題之前，一定要鍛鍊自己的心智，否則即使理論上知道痛苦和幸福來自內心，但關鍵時刻卻用不上。



不同的人看相同的問題，結果也不一樣，這也與當事人的內心有著很大關聯。一般來說，凡夫的內心脆弱易感，而聖者的內心卻非常堅強。譬如說，在佛陀即將圓寂時候，周圍有很多阿羅漢和修行人圍繞著。雖然大家都知道釋迦牟尼佛要圓寂了，自己即將失去一位偉大且不可多得的導師，但在場所有的阿羅漢都很平靜，唯有阿難因為沒有證悟，只是凡夫，所以在釋迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛異常。阿羅漢們並不是不恭敬佛，但因為他們已經證悟空性，所以超越了痛苦。

綜上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也並不一定是幸福，關鍵在於怎麼去看待。

最好的方式是通過打坐靜下來去思維，而不是邊工作、邊走路、邊想。

比如說，當自己失去某個心愛的人或物，感到痛不欲生的時候，就去打坐思維：失去的東西能不能恢復呢？如果能恢復，那就不需要像現在這樣傷心欲絕，只需恢復、還原就可以；如果永遠都不可能恢復如初，那我就只能面對、接受這個現實。

也許剛開始沒有效果，甚至寧可痛苦、難受，也不願意這樣去想，但只要堅持，慢慢就會想通這個問題。失去心



愛的人或物，是輪迴中必定面臨的自然規律，不僅我一個，所有人都將會有這樣的一天，只是時間的早晚而已。痛苦只能折磨自己，對自己的生活、工作、修行各方面都有很大的負面影響。通過反反覆覆地思維，就能說服自己。雖然這些方法比較簡單，但若能真正運用到生活當中，是非常有幫助的，大家都應該去試試。

若能依靠這個簡單的方法去面對痛苦，就能闖過一個個的難關，之後就會發現，不但再大的痛苦自己都能頂得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，其自身也有很多優點，它的正面作用要比負面作用多得多。就像有些治療手段雖然讓病人很難忍受，但治療結果卻出奇的有效一樣。所以不能習慣於抗拒痛苦，而要學會面對痛苦。

但是，在修四個對治力的時候，卻不能這樣得過且過，而是要對過去的罪業深深地感到後悔，並對罪業的苦果生起極大的怖畏之情。對罪業越有後悔心，清淨的能力就越強。

世間人也許會不理解：為什麼要接受痛苦呢？正因為如此，他們永遠也不會得到真正的幸福。

佛經中講過這樣一個故事：有一個人人在當國王的時候，過著豪華奢靡的生活。因為沒有忍受過一點不舒服，所以在鋪了十八層各種絲綢床單的下面有一粒豌豆，他都能感覺



到，並且不能忍受；後來他不但失去王位，而且一貧如洗，過著貧苦窘困的生活，只好到山上砍柴維持生計，因為連一件上衣都沒有，他只能光著膀子背柴。天長日久下來，他不但絲毫感覺不到痛苦，還覺得很正常。

雖然這只是個故事，但現實生活中也有類似的例子。

如果遇到一個痛苦時，不去消極地抗拒，而是勇敢地面對。過了這一關，下次遇到類似痛苦的時候，就可以坦然、平靜地接受，這就是戰勝了這個痛苦，自己也就是這次與痛苦較量的勝利者。這樣長此以往，就可以增強自己的心力，戰勝所有的痛苦。

2、對痛苦發起歡喜心，勇敢地面對、接受痛苦，化痛苦為修行的助緣。

若能掌握內心的奧秘。一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面對痛苦，還會因為懂得痛苦和幸福是難得的修行機會，而生起歡喜心。

世間常聽到一句話：化悲痛為力量——把傷心、難過、悲痛甚至痛不欲生的情緒，都轉化為修行路上前進的動力。

如何轉化呢？有七種修法：

(1) 化悲痛為出離心

這個修法的原理是：把痛苦和出離心融合在一起修持，



就可以把悲痛欲絕的痛苦，轉化為出離心，而且效果非比尋常。

修法有兩種：1、打坐觀修；2、出坐以後的思維。

打坐的修法：

先以毗盧七法坐式坐在禪墊上，然後依次修皈依、發菩提心、排濁氣、祈禱上師三寶化光融入自心。之後開始思維：

輪迴當中不可能沒有痛苦，所有眾生都一樣會有痛苦。上至國家總統、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚊蟲等小生靈，都有痛苦。遇到痛苦的時候，金錢、權利都無法解決，唯一的方法，就是把痛苦轉化為道用。

給我造成痛苦的，就是我自己的執著。對任何東西有執著，它一定會給我們帶來痛苦。

所以佛經上一再告誡我們：要放下！

放下就是不執著，只要不執著，就不會痛苦。

佛陀告訴我們：因緣產生了世間的一切。痛苦與快樂的緣，是客觀因素；因，是我自己的執著。

比如說，上一世或再上一世造成的善業或罪業，都是讓我們流轉輪迴的因緣。即使是阿羅漢，此生也有很多過去的業沒有消盡。若能斷除執著，過去的因就無法成熟。就像種



田，即使有了種子這個因，但如果沒有潮濕、溫度、陽光等緣，也沒辦法發芽。我們過去的善惡，就像一粒種子。如果沒有執著，也沒辦法成熟。

佛陀告訴我們，萬事萬物是無常、有漏、痛苦、空性的，不值得我們去執著。若能通過修行，體會到佛說的這些道理，就能放下執著，遠離痛苦，獲得解脫。

在輪迴這麼一個惡劣的環境當中，一切都是變幻莫測、不由自主的，包括我自己的內心，也一點都不自由。貪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等煩惱會讓我心煩意亂、不得解脫。沒有自由的人一定會跟著外境的變化而變化，這很正常，沒有什麼值得大驚小怪的。

如果我能像佛菩薩和阿羅漢那樣，不隨外界的變化而變化，始終保持如如不動、平穩悠然的心態該多好啊！

遇到這樣的痛苦，也不是第一次經歷了。在無始以來的輪迴中，我肯定經歷過成千上萬次類似的痛苦，甚至還有過更大的痛苦。在沒有得到一地菩薩的果位之前，所有凡夫不僅曾經有很多痛苦，未來還會面臨更多、更殘酷的痛苦。但我到現在還沒有厭倦這個世界和輪迴，還沒有出離心，還希望在輪迴中得到幸福。我真是愚昧透頂、蠢不可及！

儘管對我自己而言，這次經歷的痛苦是巨大無比，但



與地獄、旁生、餓鬼的痛苦相較，我這個痛苦根本不算什麼。如果這點痛苦都無法接受，以後又如何去面對地獄、旁生、餓鬼的痛苦呢？如此看來，除了修行與解脫以外，世上任何東西——金錢、名聲、地位、婚姻、家庭、感情等等的一切，都是暫時的，沒有意義。我一定要好好修行、追求解脫，如果再不修行，後果是非常可怕的。這就是出離心。

出坐以後的思維：

當我們遇到痛苦的時候，走路、坐車等隨時隨地都可以思維上述的內容。

這樣觀修之後，就能把痛苦轉化為修行道路上前進的動力，這也稱為化痛苦為道用。

這個修法可以起到兩個作用：第一是通過思維，可以平靜地接受痛苦；第二，不僅能接受痛苦，還能把痛苦轉化為道用，變成修出離心的動力。

修出離心、菩提心，就是斷除執著的有效方法。

一定要有針對性地處理事情，要將一切矛頭的焦點對準執著，將執著徹底斬除。沒有針對性的燒香、拜佛、念經等善法雖然好，但無法徹底解決問題，這一點非常關鍵。

就像有些專修斷法古薩里的人，會故意前往一些鬼神出沒的地方，砍斷樹木、破壞神山，以激怒山神、鬼魅等等，



之後就會出現打雷、颶風等各種各樣的恐怖景象。因為能感覺到鬼神的存在，所以此時我執會特別明顯，即使是平時膽大包天的人，也會嚇得魂不附體——這次我逃不掉，只有死路一條，怎麼辦啊？！當這個想法出來的時候，立刻觀修般若波羅密多的斷心修法，效果會出奇地好。

同樣，遇到巨大痛苦的時候修出離心，與沒有痛苦的時候修出離心，前者的效果要好得多。

常聽到有人說，這種痛苦為什麼又輪到我頭上了？肯定是我們呀，我們的內心如此不自由，痛苦必然會降臨到我們頭上。

沒有修行的人，因為不相信輪迴、因果，以為死了就可以一了百了，所以往往會走上極端的路。修行人卻可以通過佛陀的教育知道輪迴的本性，繼而勇敢面對痛苦，並生起強烈的出離心。這就是我們最終要達到的結果。

（2）悲痛轉化為皈依

由於親身經歷了巨大的痛苦，所以能真切地體會到輪迴就是痛苦的聚集地，無論再有錢、有地位，都無法避免痛苦。

比如說，在一個和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姊妹非常好，大家都希望能這樣一輩子在一起，相親相愛、其樂融



融。但總有一天，其中的某個人會去世，如果沒有心理準備，家人就會感受巨大的痛苦。

金錢、名聲等所有的東西都是一樣，越是有執著，越會給我們帶來痛苦，只要流轉輪迴，痛苦就無法解決。

唯一能解決痛苦的，不是其他怙主或依處，既不是科學家、哲學家，也不是父母、朋友、同學、同事，而是佛、法、僧三寶——依靠佛陀與僧眾，按照佛的指導去修行佛法，才能斷除煩惱與執著；放下執著之後，世上所有的痛苦，都能在當下一瞬間徹底斷除。

然而很多人的想法恰恰相反，遇到痛苦的時候，第一反應不是設法控制自己的心，放下執著，而是千方百計想創造一個外在的條件，好讓自己不痛苦。這是凡夫無始以來的一貫做法，但我們卻一次又一次地失敗，從來沒有成功過，所以至今仍是凡夫，沒有斷除煩惱、得到解脫。

如今依靠過去的福報，讓我們有機會得到一個人身。我們一定要利用此人身脫離輪迴，其首要條件，就是皈依三寶。在深深體會到佛法僧的偉大和能力之後，就會虔誠、急切地希望皈依。

沒痛沒病的時候，雖然也知道醫生和藥物的作用，但感受卻不是那麼真切與強烈；只有自己生病的時候，才能深深



體會到醫生的重要性和必要性。皈依也是一樣，因為已經親身感受到痛苦的逼迫，所以想逃離的意念要比平時修皈依的急迫感強得多，這樣就能把悲痛轉化為皈依的因緣，並修出發自內心的皈依感。如此一來，悲痛非但不是違緣，反而成為修行道路上前進的動力。

若能想通這些道理，就能適當控制自己的執著，執著降低一點，痛苦也將隨之而減弱；痛苦減少了，修行也會有進步，這樣就有雙重的利益。

（3）消除傲慢心

平時如果有點錢財、權利、才華、學問或其他值得誇耀的東西，就會非常傲慢，自以為了不起，是上層人物、社會精英；有些佛教徒因為沒有好好修行，稍微聞思了一點佛教理論，或守持了某些清淨戒律，就會有高人一等的感覺。當痛苦來臨的時候，一切都崩潰了，那時就能深深體會到：雖然修了這麼長時間，但遇到這麼小小的痛苦，我都承受不了，可見自己的修行是多麼的差勁，我有什麼值得驕傲的？如此一來，不但傲慢心自然而然蕩然無存，而且以後也會加倍努力地聞思修。

如果沒有親歷難以堪忍的痛苦，僅靠觀想式的修行，是很難達到這個效果的。所以我們要對痛苦充滿歡喜心，通過



痛苦的磨礪讓自己的內心真正堅強起來。從此以後，再大的痛苦和違緣都不怕，任何困難都不但不會阻礙我們的修行，反而會讓我們的修行有長足的進步。

(4) 清淨罪業

遇到巨大痛苦時，相信因果輪迴的人就會去思索：雖然我這輩子沒有做錯過什麼事，但痛苦不可能無因無緣地從天而降。每個痛苦都有一些客觀和主觀的因素：因為我過去造了罪，現在才會承受這個果報；僅僅這麼小的一點痛苦，都把我折騰得這麼厲害。如果有一天更嚴重的罪業果報成熟了，我將如何面對？如果現在仍不悔改、繼續造罪，以後還將承受更大且無窮無盡的果報，這樣惡性循環下去，將永遠無法擺脫輪迴。就像生病必須清除病根一樣，如果不要有痛苦，就必須清淨過去所造的殺、盜、淫、妄等罪業。

清淨罪業的方法有兩種：一是在未受果報之前懺悔罪過，從而消除業障，以後不再承受果報；二是接受罪業成熟後的果報，從而消除往昔所欠的業報。

痛苦在無形中告訴我們：面對痛苦本身，就是償還果報。就像糧食成熟的時候，它的種子也不存在一樣。感受痛苦以後，很多罪業也隨之而清淨。承受就是消業，幸虧自己的業沒有成熟在地獄、餓鬼、畜生道中，而是成熟在人間，



這應該是好事，我應該為此而高興。若我懂得取捨，就可以利用這個痛苦，做很多對今生來世有幫助的事情，而且能讓我意識到清淨罪業是多麼的重要，之後會全力以赴地以四對治力修金剛薩埵，把悲痛轉化為解脫的順緣。

另外，還應該想到：這個罪業的果報是如此地殘酷和難受，雖然給我帶來一些好東西，但我還是不希望這樣的痛苦重演。那所有的眾生也不會希望這樣的痛苦降臨，我們還應該為救脫眾生的苦難而發菩提心。

養兵千日，用兵一時，長期的聞思修，就是為了面臨生老病死等痛苦。雖然學習因明、中觀等五部大論很好，我們非常讚歎，但這些理論對現實生活的支撐力究竟有多大？我們需要思考一下。如果沒有證悟空性，這些都無法發揮作用。遇到痛苦的時候，即使理論學得再好，也一樣會手忙腳亂、不知所措，修行、生活都會亂套。而此處介紹的方法，卻是很基礎的修法，對實際生活非常實用，隨時隨地都可以學以致用。希望我們遇到痛苦的時候，都能即時採用這種方法，這樣就能無所畏懼地面對困難。

修的時候，專修一種，還是每種都修，可以自己安排，怎麼修都可以。但在一座當中，最好只修一個法。



（5）痛苦轉化為行善的動力

在承受痛苦的時候，我們也可以轉念一想：好在自己還是在承受人間的痛苦，如果真有一天，自己必須面對地獄、餓鬼道、旁生道的痛苦，那又該如何應付呢？所以我應該為眼前的痛苦而慶幸。

想不接受痛苦，就一定要積累福德，製造不痛苦的因，那就是行善，這是因果的自然規律。

雖然平時我們也懂得這些道理，但在面臨痛苦的沈重打擊之後，才能深深體會到世間輪迴並不是像我們想像的那麼完美、幸福，而是苦難重重。這樣就能把痛苦轉為行善的動力。本來學佛的人在行善、斷惡方面就比較精進。通過體驗痛苦，就會更加努力地精進修行。

（6）痛苦轉化為慈悲心

大乘佛法的靈魂，是菩提心；菩提心的基礎，是慈悲心。沒有慈悲心，就不可能有菩提心。

什麼東西能讓我們不由自主地產生慈悲心呢？那就是痛苦。當深深體會到輪迴眾生都會面臨巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，還聽過一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是過去罪業造成的因，可以用因果道理來安慰自己，但其他眾生卻不懂這些道理，所以就會仇恨滿



腹、怨恨不休，同時更是痛苦不堪，更沒有自由迴避和逃避痛苦。這時，我們就很容易產生同情心和慈悲心，誠心誠意地希望所有眾生遠離痛苦，願意將自己的幸福與他眾的痛苦相交換，就叫做慈悲心。

此時最重要的，就是修悲心。在修悲心的過程中，會有兩種結果和利益：第一，在修慈悲心的過程中，因為懂得這些道理，所以能減輕我們的痛苦；第二，通過面對痛苦而產生大悲心，再面臨痛苦時，也能應對自如。

從很多人目前的現狀來看，我們最急於要學的，既不是大圓滿或其他密宗大法，也不是中觀和因明等高深理論，而是如何處理現實生活中的一些問題——病痛、衰老、工作不順利、家庭不和諧等等。

這些修法平時要認真對待，如果平時不修，遇到痛苦的時候，臨時抱佛腳，就不會有任何效果。

(7) 痛苦轉為利他心

痛苦的根源，是自己從無始以來直到現在都有的愛我執。在任何問題上，首先把自己的事情作為頭等大事，一切為自己考慮——為自己的幸福，去破壞他人的幸福；為自己的健康，去毀壞他人的健康乃至生命，絲毫沒有利益眾生和愛護眾生的心。為了這個愛我執，造了罄竹難書的罪業。如



今感受的痛苦，只是無數果報汪洋之一滴，但對我的打擊都如此沈重，讓我傷痕累累、無力面對。

我們清楚，所有痛苦的來源，就是愛我執。因為有了愛我執，就一定會造業，會為了自己的種種利益去殺盜淫妄，之後必將面臨成熟的果報。承受果報之際，又不懂得一切都是咎由自取、自作自受，而將一切都怪罪於他人，繼而產生無法遏抑的仇恨，並因仇恨而繼續造業，這樣惡性循環的結果，就是永無休止的苦難輪迴。如果不想再感受痛苦，就不能再像以前那樣有愛我執，一直都為自己算計，不替他眾著想。從此以後我要無私利他，關愛、護持一切眾生。

《入行論》中有自他相換和自輕他重的修法，大家一定要修。其中首先講的道理就是：遇到痛苦時，要去尋找痛苦的根源。其中會有客觀因素，但它不是製造痛苦的根本因緣，而只是一個助緣。最根本的原因，還是自己製造的罪業。凡夫都有貪心，加上過去的因，罪業就會成熟。所謂貪心，就是愛我執，它就像種莊稼的肥料，能促使罪業果報的成熟。而阿羅漢那樣的成就者，雖然也有業的習氣或種子沒有完全清淨，但因為阿羅漢斷除了貪心，所以這些業不會讓他流轉輪迴。我們常說要發菩提心，要自他相換，但真正遇到問題的時候，都是事事處處為自己打算，所以生生世世都



很倒楣、很受挫，這一切的根源，就是愛我執。儘管凡夫不可能一下子就斷除愛我執，但通過菩提心的修法，就能逐步減少愛我執。

以後不管遇到巨大或輕微的痛苦，都應觀修自他相換：將呼吸作為載體，呼氣的時候，把自身過去、現在、未來所造的所有善根，再加上目前肉體與精神上的所有幸福和快樂，都通過呼出去的氣，分享給天下所有的眾生，然後觀想所有眾生都得到了自己所有的幸福；吸氣的時候，將眾生所有精神與肉體上的痛苦，都變成黑色的氣體，吸到自己的體內，並融入到駐紮在心臟內部的愛我執上面，並將愛我執徹底摧毀。所有眾生的痛苦都由自己一人承擔，讓所有眾生都遠離痛苦，最後再修無我。這是一個普通的自他相換修法。

另外，每次受到痛苦的時候，都要誠心實意地發願：願以我這次的痛苦，能代替所有眾生的痛苦。希望世界上再沒有第二個人感受這種痛苦。能夠毫無造作地發願最好，實在做不到，則即使是造作的也非常有功德。許多佛經裡講過，這個修法的功德是無量的。以後遇到痛苦的時候，都要這樣發自內心去觀修，這樣痛苦就可以變成修法的助緣，我們也不會像以前那樣排斥痛苦。因為有了痛苦，才可以代替所有眾生的痛苦，才有資格去發心、發願。雖然自己承受痛苦還



是難以忍受，但如果能成為修行的助緣，我們就會甘願去承受。經過長期的修行，就會養成習慣，即使是在晚上做夢的時候，都會這樣去觀修。在這種情況下感受痛苦，都是值得的。

無始以來，我們承受過無數次痛苦，卻從來沒有通過這個痛苦減少眾生的痛苦，或積累過什麼資糧，沒有發過菩提心，只是白白地承受痛苦而已。現在通過這個痛苦，可以對眾生發菩提心，還可以自他相換，這是多麼值得慶幸啊！

以上七個修法，都是簡便易行且見效快捷的重要修法，不但要打坐去修，還應兼以平時的訓練。任何一個修法，都應持之以恆，並堅守先易後難的次第。先從比較小的輕微痛苦入手，經過天長日久的積累，才有可能把一個巨大的痛苦轉為道用。若能按此原則長期堅持修下去，效果會非常明顯，遇到痛苦的時候，就能顯示出強勁的力量。

修法的目的，不能太自私。如果僅僅只是在遇到痛苦的時候，為了減輕自己的痛苦而去修這些法，也會有一些作用，但意義不是很大，因為這是出於自私心，並不是為了真正發菩提心、慈悲心而修。

出座以後，應該迴向：祈禱上師三寶，讓我能順利成功地面對這次痛苦，並將痛苦轉化為出離心、菩提心、慈悲心等等。



很多佛教徒天天念護法，希望自己一切順利，就是因為我們內心非常脆弱，不敢面對任何痛苦。當修法比較成功，內心不再脆弱的時候，還可以祈禱上師三寶賜給自己痛苦、壓力和不順，請護法神給自己製造一些違緣，以強化自己的心力，提高修行的境界。

以上內容，是出座以後的修法，亦即世俗諦當中的修法。

很多人以為，燒香拜佛或捐錢做慈善就是佛法融入生活，其實這些只是佛法融入生活的一部分，而且是最膚淺、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出離心、慈悲心、菩提心與空性見等等，現實生活中遇到問題的時候，通過這些方法，就能輕而易舉地解決。

（二）勝義諦的方法

只有在證悟空性以後，才能真正以勝義諦的方法對治痛苦。證悟空性的人，能深深體會到，現實生活就像一場夢。在夢裡夢到父母或親人死亡，悲慟欲絕、生不如死之際，若能突然從夢中醒來，則不需要任何對治與安慰，痛苦一下子就消失無蹤了。如果不知道自己生活在夢中，或理論上知



道，卻沒有親身的感受，痛苦就不是那麼容易化解；但在尚未證悟空性的時候，也可以適當地訓練、觀修：通過中觀的推理方式，把給自己製造痛苦的外境，或者感受痛苦的內心斷定為空性。更重要的是要知道，痛苦和幸福本身，只是內心的一種感受，是精神的一種表現，並不僅僅是敵人、災難等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物質都沒有痛苦，痛苦存在於我們的內心當中。如果沒有感受，痛苦也沒有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如夢如幻，都是心的一種現象而已。

有智慧的人，是往內追求幸福，尋找痛苦的根源。他們知道：外界物質只是臨時的助緣，幸福和痛苦的種子緣起，在自己的內心當中。因為方向正確，所以最終徹底斷除痛苦，得到絕對的幸福與自由——解脫。而凡夫卻會往外尋找根源。因為尋找的方向錯誤，所以永遠無法了斷痛苦，於是生生世世都是以失敗告終。這就是凡夫和聖者的差別。

不是僅僅通過邏輯或者理論來推斷、說服自己，而是讓心靜下來，用閉關入座的方式去觀察自心。心裡不要有任何雜念，不追究過去，也不迎接未來。本來過去的心已經消失不復存在；未來的心尚未誕生，如果有一顆心，那只會是當下一瞬間的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加



行修得好，就能在觀察的同時一下子明白，當下的心就是光明、空性。虛幻的痛苦表相背後的本來面目，也像《定解寶燈論》中所講的一樣，像藏地高原清澈、純淨的虛空，一切都是空性。阿底峽尊者在《中觀論著》裡面也講過：心的本性，就像秋天的天空。秋天的虛空，是如此的碧藍通徹、一無所有。在這一瞬間，所謂的痛苦早已化為煙雲，蕩然無存且無影無蹤了。

本身證悟是非常容易的，可惜我們沒有修加行，沒有出離心、菩提心，沒有積累資糧、懺悔罪業，所以靜下來就是昏沈、困倦。

證悟境界不穩固的人，在沒有尋找心的本性的時候，又會回到世俗當中，內心的煩躁與痛苦又會產生。就這樣在夢幻與現實，勝義諦和世俗諦當中穿越，直到境界穩固為止。

如果你迫切希望能儘快進入這種狀態，讓所有痛苦一下子消失，就要好好修加行。妄圖不修加行，而通過其他方式直接進入這種狀態，是永遠不可能的。

所有修法最後的結果，就是把痛苦轉化為修行的助緣、順緣與力量。如果達到這個標準，就是修好菩提心和出離心。很慚愧，我也沒達到這個標準，但沒關係，我們可以一起修行、一起成長。沒有一個凡夫，是一開始就達到標準



的，也沒有一個人永遠達不到這個標準，一切都取決於自己的努力。

本來凡夫在一起，相互間肯定會發生一些摩擦，從而引起大大小小的痛苦。除了佛菩薩以外，連阿羅漢都做不到永遠只給他眾帶來幸福而不製造痛苦，凡夫就更不用說了。

痛苦雖然會讓人難受，但如果懂得訣竅和方法，就能使我們的修行有收穫、有進步，能讓我們的心靈有所提升，並且充滿歡喜。當歡喜心發展到一定程度時候，肉體上的病痛也能被壓制、覆蓋，變得不再明顯，心胸也更為寬廣、坦蕩，面對痛苦不會過分計較，與人相處也更加愉快，所以我們應該以包容甚至歡迎的態度來接受痛苦。就像針灸治療，雖然病患者要承受針刺的苦楚，但大家仍然願意花錢去買這種痛苦，因為我們知道，痛苦可以換來健康。同樣，我們現在的痛苦，不需要花錢去買，通過直面痛苦、轉化痛苦，就能給我們帶來精神上的健康、幸福，甚至解脫。

但缺乏智慧與勇氣的人通常會害怕和逃避痛苦，一輩子的努力奮鬥，就是為了逃避今生的痛苦，而沒有想到來世的解脫，原因都是不了解痛苦的本質與作用，是內心脆弱的表現。這樣的結果，只會讓心胸越來越狹窄——怕自己以後生活出問題、家庭出問題、老的時候出問題。因為愚癡與恐



懼，就會不由自主地拼命造業。通過上述的修行，就能斷除這樣的思維方式，從此勇敢地面對痛苦，與人相處心胸也會更加寬廣，生活處處充滿了愉快的氛圍。

雖然用大圓滿的方法去面對痛苦是最有效的，但前面講的勝義諦方法，亦即中觀的邏輯思維推理，特別是中觀的修行體會，有時候與大圓滿也沒有太大區別。但高深的理論與修法，我們暫時也不見得用得上。對很多人來說，這個修法簡單又具體，所以比大圓滿、生起次第、圓滿次第都重要。

佛經中所說的末法時代，就是指現代社會。在末法時代，人必須要這樣修法才能前進。即使理論再好，正知正見再高，遇到痛苦和壓力的時候，我們也沒辦法前進，因為我們修行的能力很弱小。若能應用這些訣竅，就能借助痛苦、違緣的力量往前走，這樣連痛苦都可以轉化為動力。

大家要重視這個修法，要如理如法地去修。通過這些方法，就能讓痛苦既不會折磨自己太久，也不會成為修行退失的違緣。



如何面對幸福

一、幸福也需要佛法

凡夫面對痛苦的時候，因為無法承受，痛苦就成為修行的阻礙，生活也會受到各式各樣的影響。同樣，因為過去的福報，而得到一些“幸福”——發財、升官、有名聲的時候，若不能及時調整心態，就會心生傲慢，繼而歧視乃至欺負社會底層的人或其他生命。

傲慢心最大的壞處和負面作用，就是自以為超越一切，自視清高、目中無人，最終喪失恭敬心。另外，還會產生一種錯誤的價值觀，認為只要有錢，就可以解決一切問題。感覺不到修行與解脫的重要性，從此更加沈迷於物質享受，沒有積極向上的態度。別人勸他念阿彌陀佛、好好修行。他會回答說：我現在各方面都一帆風順、毫無缺憾，為什麼還要往生西方極樂世界呢？

就這樣滿足於現狀，而不思進取，更不願精進修行。這不是個別人的問題，而是很有代表性的現象。

在這些煩惱的操控下，修行也會變得艱難起來，所以凡夫的修行道路是荊棘滿布、障礙重重的。若想修行一帆風



順，必須要有一些對治的方法。

凡夫雖然掌握豐富的世間知識——怎麼賺錢、怎麼生活等等，但因為沒有經過聞思，沒有接受佛教教育，在解脫等深層次的人生問題上一無所知，所以價值觀是錯誤且顛倒的——只看眼前，不去思考更長遠的問題。不了解金錢、物質等身外之物的本質，最終導致傲慢心與懶惰思想的滋生。

很多人比較嚮往中庸的生活——既不是很痛苦，也不是很幸福，平平淡淡地過日子，同時好好修行。但即便是這種普普通通的生活，也不一定是長久的，因為生老病死等八大痛苦，誰都無法避免，更何況保不準還會出現一些大起大落的人生，如果沒有佛法，我們將如何面對？

所以，不僅面對痛苦的時候需要佛法，面對幸福的時候也需要佛法，以佛法的智慧與力量去面對幸福，把幸福分享給眾生，幸福就不會成為修行的障礙。

如果沒有佛法的教育和修行，面對痛苦，人一般還能承受；面對幸福，就很難保持從容淡定。因為再苦，心裡還抱著一絲希望；有錢、有權、有名的時候，人就會狂妄自大、忘乎所以，無法再和以前一樣平平淡淡地過普通人的生活，更無法靜下心來聞思修，整日過著奢侈的生活，減損自己的福報。



很多人自來就羨慕有錢人的生活，他們錯誤地認為：物質生活會給自己帶來所有的幸福；再加上後天西方物質主義思想的侵蝕，更是不遺餘力地追求物質享受。但除了一些懂得佛法，並努力修行的人以外，很多有錢人不但不覺得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有錢人賺錢、花錢的管道，或許會發現其背後都是無邊的惡業，這又談何福報呢？

所以，佛陀和很多成就者都告訴我們：三界當中，尤其是欲界眾生，沒有絕對的幸福。雖然現實生活當中存在幸福，但這些幸福都是短暫的、相對的，其中包含著不幸福的種子。

無論現實生活當中短暫的幸福，或是超越輪迴以後永久的自由幸福，都不是源自於外在的物質生活，而是源自於內心的安靜與自由。當心裡有嗔恨心、自私心、貪欲心時，就不會自由。要得到終極、永恆的自由，就必須祛除內心當中的貪嗔癡慢。

若有佛法甘霖的浸潤，人生再怎麼大起大落，都能保持平穩的心態。



二、具體方法

具體的方法，還是閉關打坐。此處所說的閉關，不是兩年三年或幾個月的閉關，而是每天一到兩個小時的閉門修行。

（一）世俗諦的方法

1、首先按照《普賢上師言教》中講的壽命無常的道理來思維：我現在雖然發財了，但這些財產只是因過去的小小福報而帶來的，它們隨時都可能失去，所以我不能執著這些錢財，更不能心生傲慢。還要思維：今生的錢和地位，都是相對的，我走的時候，全部都只能歸零，和我降臨人世的時候完全一樣，赤條條來、赤條條去，只是多了一大堆殺盜淫妄的罪業。我不能因為一點點世間小福報，就愚蠢到不修行、不學習的地步，而是要更加精進地聞思修行、利益眾生。

這樣反覆思維之後，就能把傲慢心降低。當然，只有在證悟一地以後，才能斷除傲慢心的種子。

寂天菩薩在《集學論》中引用大量佛經講述了一種心態：有菩提心的國王或企業家會認為，這個錢並不是我所擁



有的，我只是負責保管或分配這些錢的工作人員，我的任務，就是把錢合理地分配給需要的地方，做有益眾生的事情。

如果沒有用菩提心去對待，世間的錢財都是害人的痛苦之因，它會讓我們不得解脫。

2、同時也要思維：雖然有漏的東西都是痛苦之因，但因為前世的福報，讓我暫時擁有一個平淡且相對幸福的生活，這個幸福是來之不易的。佛經裡面講過：能在人間過著比較幸福的生活，同時又有機會聞思修行，才是人間頂級的享受，是真正的福報，人間的幸福至多不過如此。在輪迴當中能同時擁有二者的人，是非常稀有罕見的。

要知道，做高官、富豪、社會精英，不算什麼稀有，六道眾生中的天人、非天，以及餓鬼道一些眾生的富裕程度，也是人類中的大亨富豪們千分萬分不及其一的。但是，雖然他們家財萬貫、應有盡有，但他們卻缺乏佛法的聞思修智慧以及慈悲心。從修行的角度來說，他們只能是貧乏、可憐的落後分子。

兩相比較，才知道自己是多麼的富有，所以，我要用福報去換佛法，然後用佛法去換取更深層、更恆久的幸福。讓幸福生活與聞思修行，成為相互促進的因緣。



3、還要思維：當擁有幸福的時候，一定要能感知到當下的幸福。同時學會感恩，並習慣於樸素、低調、低碳、簡單的生活，並懂得少欲、知足、感恩和分享，學會布施多餘的東西。雖然這只是錢財上的微小布施，但也可以同時具備六度，在出離心和菩提心的基礎上做布施，可以積累很大的資糧。這樣，心就會慢慢平靜下來，在這個平靜當中，可以感受到自由、幸福與快樂。還要提醒自己，我不能沈醉在這小小的福報當中，我要用更多的時間去積極聞思修行。

可惜的是，所有的凡夫卻不會這麼想，當他們獲得世間的幸福之後，仍然不以為足，不但感覺不到幸福，還想再去尋找另外的幸福。身體和語言被貪欲心操縱、支配著，這種人永遠得不到真正的幸福！

4、遇到痛苦的時候，可以修自他相換；遇到幸福的時候，同樣也要修自他相換。

從世間的角度來說，身體健康，生活舒適，叫做享受幸福；從解脫的角度來說，這叫做浪費福報、浪費幸福。佛經中一再提醒我們：千萬不要把幸福浪費掉了！所以，在事業成功、心情舒暢、幸福無比的時候，一定要修自他相換。

呼氣的時候，把自己當下的幸福，與幸福之因——過去、現在、未來三世所有的善業、福德，全部觀想成白色氣



體呼出去，融入天下所有眾生的身心。觀想天下所有的眾生，都得到自己分享的幸福與幸福之因，並遠離一切痛苦等不幸。

如果沒有這些訣竅的指引，沒有嘗試著去觀修這些修法，很多佛教徒的心也與不學佛的人一樣。只要遇到一點點微乎其微的痛苦，就傷心欲絕、一蹶不振，不但修行無法正常進行，連基本的正常生活都無法維持。稍有一點強於他人的福報，又洋洋自得、目空一切，誰都看不起，事事唯我獨尊。所以，我們應該從生活的點點滴滴去做、去落實。這樣長此以往，以後即使在夢中遇到苦樂境況，都會下意識地這樣觀修。若能持之以恆地不懈努力，則不管以後的生命中遇到再大的起伏落差，都能保持平穩的心態，都不會阻礙自己的修行。

雖然從表面上看，這個修法顯得很簡單，不能和大圓滿、大幻化網、大中觀等高深大法相比。但是，對我們這些位於修行初段的人來說，最重要的就是這些修法。心靈的成長，有一個過程，要從零開始，不是一下子就能一蹴而就的。經過長時的努力，最終一定能達到最高的境界。

幸福不在於金錢的多寡，地位的高低。即使沒有錢，過著清貧的生活，人一樣可以有理想、有悲心，品行高尚、尊



重因果，既不傷害其他生命，也不破壞周圍環境。不管別人怎麼看待自己，自己都感覺很愉悅、很開心，這就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活卻與之截然相反——沒有任何內在的成分，精神空虛無聊，情緒焦躁不安，道德衰敗、爾虞我詐、窮兇極惡、互不信任，過度地開發、破壞環境，金錢凌駕於一切之上，並認為這都是理所當然的。如果所有的地球人都變成這樣，這個社會就沒有希望，人類也沒有希望了。

很多人雖然學佛，但由於沒有足夠的聞思修，所以素質和不學佛的人一樣低下。佛教團體中互不團結、互不理解，抱怨的現象也隨處可見。為什麼沒有修行？就是因為不知道人身多麼難得，不知道現在的機會多麼難得。一個人買再大的房子，再貴的名車，都沒有用。要珍惜當下自己的生命，珍惜自己的機會，這個非常難得。我們要知道，我們現在是最幸福的時候，在這個時候，我們還不知道幸福，還不修行的話，再往後走，就是下坡路了。

（二）勝義諦的方法

勝義諦的方法，就是修空性。具體包括兩種修法：



1、中觀推理

如果用中觀的理論去推理，就能知道這個世界都是夢幻泡影，沒有一個真實的東西。就像昨天晚上的一場夢，夢到自己做高官，夢到自己很有錢，當時感覺似乎與現實生活是一樣的，但今天醒來之後會明白，夢中的一切都是假的。同樣，雖然我們在目前的現實生活中當高官、做富豪，但總有一天我們會知道，現實生活也是假的。現實與夢幻之間只有時間長短的差別，而沒有本質上的差別。

2、直接觀心

這也是最好的方法：在觀修之前，首先要明白，所謂痛苦與幸福，都是內心的感受，它不在於金錢的多寡，地位的高低，權利的大小。這一結論不僅是佛經裡面早就說過的，而且心理學家、經濟學家、社會學家在研究了半個多世紀以後，也得出不謀而合的結論，並且也有很多數據的支撐。

就像到了夏天，或太陽升起、氣溫上升的時候，雪人、冰雕都會融化，不復存在。或在有些時候，藍天上白雲朵朵，有些像動物，有些像建築物等等，但僅僅在一瞬間，所有的烏雲都在空中消失無蹤，僅剩一片虛空，不留一絲痕跡一樣。雖然在尚未證悟的時候，心的現象實在且鮮活，但在證悟心的本性之後，就能現量覺察到，心或意識的本性都是



根本不存在的東西，像虛空一樣，附著在心或意識之上的痛苦和幸福也會像雲彩和冰雪一樣瞬間無影無蹤。正可謂“皮之不存，毛將焉附？”

觀修方法：

首先靜下來，第一步，是修上師瑜伽。此處上師瑜伽中的上師，是法王如意寶。其他所有上師，都可以包含在法王如意寶當中。觀想法王如意寶和蓮花生大士無二無別，形象或相貌是蓮花生大士，本體是法王如意寶，修完上師瑜伽以後，觀想上師融入自己的心。然後靜下來，看心的本性。此時一下子就能明白心的本性，從無始以來就是這麼清淨，從來沒有誕生、存在或消失過任何念頭，它本來就是這樣清淨、寧靜、安靜、光明、空性。此時會感覺到一切都是空性，無論痛苦還是幸福。

起坐以後，在現實生活中，也要知道一切都是如夢如幻，這樣無論遇到任何境遇，都會安之若素、遊刃有餘。

所有的修法都是這樣，剛開始的時候，最好能把自己從人群中隔離開來，尋找一個相對比較僻靜的地方去修，這樣效果會更明顯。即使沒有條件到安靜的地方去修，也應該安住在自家佛堂裡面，關嚴門窗為自己創造一個相對安靜的環境，每天堅持閉關一兩個小時。這樣長期堅持，也能達到預



期的效果，當應用嫻熟之後，則無論住在喧鬧的城市，還是安住在寂靜的聖地，內心始終就像住在淨土一樣寧靜祥和，絲毫不受末法時代娑婆世界的沾染。身處不淨紅塵，心住清淨佛刹。

馴心若馴象

調服內心，就像馴服動物一樣。當它孤獨絕望、頹廢失落的時候，就修如何面對痛苦的法，把痛苦轉化為力量，鼓勵自心，給心以勇氣，讓它重新站起來，走上解脫道。當它洋洋得意、不可一世的時候，就觀修諸行無常、有漏皆苦之類的法，以克制過度的傲慢。讓心不走兩個極端，始終處於中立、正常的狀態當中。

唯有釋迦牟尼佛，才知道最徹底、最有效的調心之方法，這是其他所有的科學家、哲學家等專家，神通超人的外道，以及那些自以為了不起的成就者、神仙都沒有掌握的獨門絕技。

佛經中講過一個故事：

釋迦牟尼佛住世的時候，印度很多小國的國王都是非常虔誠的佛弟子，但有個國王因為不了解佛教，所以沒有信仰。



一次，國王獲得一頭非常珍貴的大象，他找到一位馴象技術遠近馳名的馴象師，讓他馴服這頭大象。馴象師施展各種技巧，最終把這頭大象馴服得非常馴順、調柔。大功告成之後，他便請國王來當場鑒定。

他和國王一起騎在大象背上，四處巡視溜達。突然，大象開始瘋狂地往前衝，翻了一山又一山，根本不聽馴象師的口令。當大象跑到一座森林裡面的時候，無計可施的馴象師連忙叫國王抓住一根樹幹，這樣才脫離了象背，大象仍然不顧一切地拼命往前狂奔。

脫離險境的國王氣急敗壞、怒火沖天。他指著馴象師說道：你膽大包天，居然敢欺騙我！你根本沒有馴服大象，卻讓我坐在大象背上，居心何在？我要把你的頭砍下來示眾。

馴象師委屈地回答說：我確實是把牠馴服得服服貼貼了，如果您不信，就等兩三天，大象肯定自己會回來，到時候就可以一見分曉了。

國王雖然怒氣未消，但禁不住好奇心的驅使，便勉強回答說：再給你幾天時間，等大象回來，如果不是你說的那樣，就一定要砍掉你的頭。

過了兩三天，正如馴象師所言，大象的確自己回來了。馴象師為了證明大象已經被自己馴服，便將一個燒紅的鐵球



放在面前，並給大象下達一個口令，大象當即毫不猶豫地準備用鼻子去抓那個燒紅的鐵球。馴象師當即對國王說：因為牠已經被我馴服，所以一定會去抓這個鐵球，但抓了以後，牠一定會馬上死掉，國王您看著辦，如果您需要這頭大象，就一定要制止牠去觸摸鐵球，否則就來不及了。

起初還將信將疑的國王看到大象真的撲向鐵球時，不得不相信，連忙出手制止大象的愚莽之行。但國王同時也百思不解，便好奇地問馴象師：為什麼那天你一再下口令，牠卻充耳不聞、一路狂奔，今天卻如此服貼呢？馴象師說：我只能馴服大象的身體，卻無法馴服大象的心。因為大象聞到母象發情時的氣味，所以生起貪心，在貪心的驅使下，就會失去理智，又怎麼會聽從我的口令？今天牠恢復常態，所以才會對我言聽計從。

國王聽了馴象師的陳訴，才心服口服。之後若有所思地問道：天下有沒有人能夠馴心呢？馴象師說：有，那就是釋迦牟尼佛。國王頓時對佛陀生起了無比的信心，連忙前往釋迦牟尼佛座前皈依、供養。

這個故事告訴我們：雖然世間強制性的法律法規，可以控制人的部分語言和行為，卻無法調服人心；馴服內心的唯一導師，就是佛陀。



以上所講的，就是調服自心的方法。

如果沒有這些方法，很多人在遇到沈重打擊的時候，會極度絕望，甚至以自殺的極端行為，來讓自己寶貴的生命走到盡頭。據2003年《光明日報》報導：僅於2003年，中國就有二十萬人以自殺的方式結束了自己的生命。

凡夫俗子都有這樣的通病，遇到一點點痛苦，就承受不了，要死要活；稍有一點點世間成就，又立即變得狂妄自大、目空一切。

人類歷史上諸般不堪回首的慘劇，綿延不斷的戰爭，都是心造出來的，都是欲望無限膨脹的結果。我們都知道，西方慘無人道的黑奴買賣，可以持續長達四百年時間，把黑人當成豬狗不如的商品來進行交易，這是多麼喪盡天良的事情啊！這一切，都是人的欲望沒有得到控制的極端表現。

所以我們要調服自心，不讓它主宰我們的肉體，讓我們飽受痛苦的折磨，甚至走向絕路。通過調心，就能給它以勇氣，從而把痛苦轉化為力量；並給它以希望，使它重新走上解脫道。

痛苦或幸福，都是變幻莫測的人生之路中在所難免的。如果沒有調服內心，又如何能保持平穩的心態呢？

以後不管是修行，還是面對現實生活當中的一些波動，



都要用佛法去調整心態，這種做法不但當下對大家有利，而且對所有生命的未來，都有著不可思議的緣起。

上述內容，都是在現實生活中運用佛法的具體方法。很多人也意識到要將佛法融合到現實生活當中，但如果沒有修行，沒有正知正見，又用什麼東西來融入現實呢？

出座之後的修法，就是將入座時體會到的正知正見，融入到現實生活當中。

希望大家在現實生活中，能盡量運用、落實這些修法。這是我們唯一的機會，我們千萬不要錯過。假如今生今世沒有修出什麼結果，什麼時候再有這樣的機會，就非常難說。所以務必要珍惜這些修法，珍惜這個機會。

現代人的物質生活，比過去任何一個時代都更豐富、更發達，但現代人也比以往任何一個時代的人都更忙碌、更緊張。巨大的生活壓力，激烈的競爭環境，已經把我們推向精神崩潰的邊緣，我們太需要修行了！只有修行，才能最終自利利他。

我們現在雖然壓力很大，但獲得了暇滿人身，還是比較幸福、比較自由的時候，如果這個時候不修行，以後會發生什麼事情，是任何人都說不清楚的。儘管大家都在說“明天更美好”，但會不會美好，誰敢打包票？自然災害、饑荒、戰爭、暴動隨時都有可能降臨。把握住當下吧！



離四貪淺釋



一、總義

（一）概述

《離四貪》，是薩迦派五位祖師大德之一的根噶寧波十二歲時撰寫的一個修行訣竅。它不僅在薩迦派中非常著名，也受到藏傳佛教其他教派與漢傳佛教的高度重視。離四貪，即遠離四種貪心。其內容，濃縮了所有顯宗法門的教言，與宗喀巴大師的《三主要道》、法王如意寶的《勝利道歌》的意趣基本一致。

（二）《離四貪》與《三主要道》的差別

《離四貪》與《三主要道》有什麼差別呢？宗喀巴大師的《三主要道》，是從肯定的角度來論述的，比如：出離心是什麼、菩提心是什麼、什麼叫空性見等等；《離四貪》教言，則是從否定的角度來論述的，比如：什麼不是出離心、什麼不是菩提心、什麼不是空性見等等，二者之間的差別，只是視角的轉換而已。



（三）學習《離四貪》的必要性

很多人常問：修外加行、內加行或菩提心要修多長時間？什麼時候算是修完了？通過學習《離四貪》教言，就不需要問別人，自己衡量對照，就能清楚地知道自己什麼時候算是修完了出離心或菩提心，還需不需要繼續修等問題。所以，學習《離四貪》很重要。

（四）《離四貪》的來歷

根噶寧波是名副其實的觀世音菩薩化身，不同於現在很多所謂的化身、轉世等等。他的父親，也是一位非常了不起的修行人、瑜伽士。

在根噶寧波十一歲的時候，父親圓寂。母親告訴他：你現在還很小，管理不了這個寺院，應該先去學習佛法。瓦日譯師是你父親生前的好友，他不僅是翻譯佛經的成就者，而且修行等各方面都很好，你應該先到他那裡去學習。於是，他便隨同母親一起去拜見瓦日譯師。瓦日譯師告訴他說：學習需要智慧，智慧本尊是文殊菩薩。在聞思之前，要先修文殊菩薩。隨後給他灌了文殊菩薩的頂，傳授了一些文殊菩薩



的修法，並讓他去修持。

在他修行的六個月中，時而看到一個白色的人，時而看到一個很大的白色獅子來騷擾他的修行。他將此事稟告上師，上師說：這是一個護法在干擾，是他命中的障礙，應該先暫時把文殊菩薩的修法停一停，修一修不動佛的修法。在灌頂、傳法之後，他開始修不動佛的修法。修了一段時間以後，以前在修行過程中看到的大獅子、白色的人等現象都消失了，修行恢復到比較正常的狀態。就這樣繼續修了六個月後，有一天，他在禪定中真實地見到了文殊菩薩（就像法王如意寶在五臺山修行時見到文殊菩薩一樣。以前的高僧大德及修行非常好的人，都會見到自己所修的本尊，在本尊座前得到一些共同和不共同的成就）。文殊菩薩給他傳了《離四貪》教言，教言文字不多，只有四句：第一、貪愛今生非教徒；第二、貪愛三界非出離；第三、貪愛自利非菩薩；第四、若有執著非正見。他深深地體會到，在這四句教言當中，已經包含了所有顯宗部分的訣竅。後來的很多薩迦派祖師大德，包括薩迦班智達在內，都撰寫了《離四貪》教言方面的注解和修法。從此，這四句教言就成為薩迦派法脈中非常重要的訣竅。



（五）訣竅是提煉出的精華

所謂訣竅，是指不需要學太多知識，僅僅依靠一個簡單的方法，就能找到一條解脫之路。把簡單的東西複雜化，不叫訣竅；用言簡意賅的方式傳講深奧的東西，讓大家輕而易舉地通達、精通，才叫做訣竅。它是從佛法中提煉出來的精華，文字雖簡單，但內容卻深不可測。自從阿底峽尊者進藏以後，噶當派上師們傳下來的法脈當中，就出現了很多出離心、菩提心、空性見等方面的訣竅。比如：把出離心，菩提心與空性見從廣博浩瀚的佛法中提煉出來，從而形成的三士之道的修法，就是傳自阿底峽尊者，後來由宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中廣為弘揚的訣竅法門。

二、正義

（一）“貪愛今生非教徒”

1、釋義

“貪”或“愛”，在佛經裡的意思，都是指貪著。“教徒”特指佛教徒，即修持大乘佛教或小乘佛教的人。此句教言的意思是：如果只貪愛今生，不考慮後世、解脫，更不考



慮成佛，就不算是佛教徒。

不僅是沒有任何信仰的人，甚至信佛的人當中，也有相當一部分人，是僅僅為了現世生活中能夠得到健康、長壽、工作順利等目的而信佛的。雖然他們也相信佛的功德，相信善有善報、惡有惡報，但教言中指出：他們不算是佛教徒！

我們知道，宗喀巴大師在《三主要道》和《菩提道次第廣論》中講的上士道、中士道、下士道的修行，都不是為了今生。如果僅僅為了今生而行持任何善法，不僅不是上士道和中士道，連下士道都不是，所以教言裡面叫做非教徒。

如果要成為大乘佛教徒，需要有不造作的菩提心；要成為小乘佛教徒，必須要有出離心。如果沒有出離心和菩提心，則無論做任何善事，都既不是大乘法也不是小乘法，所以就叫非教徒！

2、修行的底限——不僅為今世

很多人既沒有，也不願意修出離心、菩提心，但為了現實生活的利益——健康、長壽等等，也願意皈依。從皈依的角度來說，這種人也算佛教徒，但真正的皈依卻達不到。因為首先皈依佛，是希望得到佛的果位；皈依法，就是發願修學釋迦牟尼佛的法。所謂的法，包括大乘法和小乘法，既然在三寶座前發誓皈依法，又沒有修學釋迦牟尼佛的法，就



算不上是上士道、中士道和下士道的任何一道，也不是真正的皈依。

雖然他們做的善事有福德，但福德卻很小，只能在現世中有一些果報。但如果他在過去造了很大的業，比如說殺生，他也是在久墮地獄之後才投胎為人的，則可能因為過去的罪業還沒有清淨，今生就要繼續感受惡果，所以也會出現生病、短命等障礙。而且，由於他僅僅是為了現世而修行，與解脫和後世都無關，發什麼心得什麼果，所以，在今生過後，下一世他就不會再得到任何利益，這真的非常可惜。

還有一些人，是為了來世的人天福報而修行，但同時也希望現世能健康、長壽、發財、工作順利等等，這樣的修行雖然沒有錯，但只能算是下士道。

這些劃分界限很重要，我們一定要搞清楚。很多人皈依了佛門，自認為是佛教徒、修行人，但他們僅僅是為了現世生活的一些利益而念咒、誦經、磕頭、當義工、募捐等等，就根本不算是佛教徒。

在這個教言當中，我們要汲取的主要內容是：修行的時候，上上的發願，是為了利益眾生而成佛；假如心力不夠，不願為一切眾生而修行，至少也要為自己的解脫而修行；實在對解脫也提不起興趣，也要為了來世而修。因為來世是漫



長的，今生是短暫的，無論如何，也不能鼠目寸光到來世都不考慮的地步。

現實生活中，每個人都會考慮自己的將來，都會為了將來做一些準備，比如買養老保險、醫療保險等等。但世間人的眼光，卻沒有超過今生的區區幾十年！

而佛教徒同樣也會為了將來做準備，但佛告訴我們，我們的將來不僅是今生的幾十年，而是未來乃至成佛之間的漫長歲月。即使不想成佛，不想解脫，也應該考慮來世以後的境遇。為此而修人天福報，還可以算作是下士道，這是修行人最起碼的底限。

當然，在迴向成佛、解脫或來世的同時，也可以迴向此生的健康、長壽、快樂，但前提至少要建立在下士道的基礎之上。

綜上所述，無論在打坐修菩提心、修空性、念咒、誦經，還是行持其他善法的時候，如果僅僅迴向現世的利益，那就大錯特錯了，即使相信佛有加持力，祈禱佛救度、幫助自己，也不是標準的佛教徒，我們一定要分清楚。

3、為來世作準備

包括一些學者在內的不少人認為：佛教徒不求現世，只求來世的理念是荒唐的。



其實，標準的佛教徒是既不求現世，也不求來世，而只求解脫。

當然，佛教徒中修下士道的人，會追求來世的幸福。但這樣的追求究竟是錯誤還是正確，必須先釐清一個關鍵性的前提，就是要知道來世到底存不存在。如果來世真的不存在，那佛教徒的做法就是錯誤、荒謬的；但如果不但不能否定來世的存在，而且可以證明來世的存在，那佛教徒的這種做法就是高瞻遠矚、卓識遠見的表現。既然大家都在為今生的將來存錢、買保險。農民種莊稼，也是為了幾個月以後的收成。為來世作準備，就是理所當然的事情。

4、小結

“貪愛今生非教徒”，是從否定的角度闡明：如果僅僅為了貪愛現世的吃喝玩樂做打算，則即使行持善法，也不算是佛教徒。我們可以用這句教言作為尺規，衡量自己是不是標準的佛教徒。

（二）“貪愛三界非出離”

1、釋義

出離，就是離三界苦，證涅槃樂。修外加行的目的，就



是修持、培養出離心。

很多人經常問：什麼時候人身難得、壽命無常等外加行算是修完了？

檢測外加行是否達標的尺度，是觀察自己是否仍然貪愛三界。所謂三界，是指欲界、色界、無色界，亦即六道輪迴。對三界中欲界的餓鬼、地獄、旁生三惡趣，應該沒有人會貪愛，但還是有人會貪愛人、天兩道的人天福報。真正的出離心，是對三界六道非但沒有絲毫的留戀，甚至還有強烈的厭煩心。即使修行不是為了現世利益，但只要還存有來世享受人天福報的心，不想成佛，不想解脫，就不是出離心。

如果貪愛之心還存在，縱然修外加行花了二年、三年、五年，都是徒勞，因為自己還貪愛三界輪迴，哪怕尚存絲毫的貪念，就表明沒有修好出離心。沒有出離心，這就是外加行沒有修好的表現。

2、常觀自心修出離

修出離心，首先要了知三界六道充滿了痛苦，之後自然就不想再流轉輪迴。

培養出離心的方法，就是《離四貪》教言，具體修法就是外加行的修法。

平時不觀察的時候，我們會自以為是尋求解脫的人。



但此時我們要靜下心來，好好檢視自己：我想以後投生到哪裡？有沒有希望投生到人間或天上的希望，如果發現自己真的對六道中任何一道都不感興趣，就開始有出離心了，至少有了出離心的一半。至於另一半，還要看自己有沒有希求解脫的念頭。如果有，就有了完整的出離心。

我們要常常觀察自己，如果還貪愛六道中的任何一道，就是對輪迴痛苦思維不夠，還沒有真正看清輪迴的真相，沒有徹底了知輪迴的痛苦，就還需要繼續修外加行。

3、出離心的高限與低限

對輪迴根本沒有任何興趣，一心尋求解脫，亦即像密勒日巴大師那樣，放棄一切到山裡修行，希望即生成佛的人，就有了高層次的出離心。如果做不到，就從低限開始，雖然希望自己的生活能夠過得舒適一點，但最終的目的，不是享受人天福報，不是貪圖物質享受，而是尋求解脫。

當生活美滿幸福時，要想到：今生我既有舒適的生活，又有修行的機會，這是真正的福報。但這一切都是無常的，沒有太大意義，我不能自認為高人一等而生傲慢，我一定要珍惜這個機會走上解脫的道路。能這樣想，也算是出離心。佛教徒也不一定要拒絕所有現代人的生活方式——到風景區旅遊、到海邊度假、到歐洲自助旅行、到咖啡廳喝咖



啡、到茶館喝茶、到電影院看電影、……等等，佛並沒有要求我們排除一切金錢與物質享受，一定要像苦行僧一樣生活。但我們不能當一個單純的享樂主義者，不能把物質享樂作為生存目標，在擁有優裕生活的同時，也追求解脫、把握機會，積極聞思修行，這就是出離心的最低限度。

4、小結

“貪愛三界非出離”，把賺錢、享受作為生命的全部意義，就是嚴重的貪愛，這樣就沒有出離心。我們必須常常反觀自心：自己貪愛到什麼程度？有沒有最低限的出離心？如果連最低限的出離心都沒有，甚至以後都不能突破這一缺失，我們的解脫就沒希望了。

（三）“貪愛自利非菩薩”

1、釋義

所謂菩薩，是指發大乘利他心者。教言指出：如果貪愛自利，不喜歡利他，隨時隨地都把自己的事作為頭等大事的人，就沒有菩提心，當然也不是菩薩。

2、正視發心，低處著手

我們往往自認為正在修菩提心，甚至有人還自以為已經



有了菩提心。那不妨自我檢視一下：自己是為了誰在修行？最貪愛、最在乎的是自利還是利他？但目前的普遍情況是不容樂觀的。

要改變此一現狀，不妨從低處著手：雖然不能在每一個生活細節問題上，都只考慮眾生，但大的方向，是為了利益一切眾生。把自己的生命目標，定為誠心實意地為了一切眾生而求解脫，這樣，就有了最低限度的菩提心。

在沒有證悟一地的無我見解之前，凡夫隨時隨地都會冒出貪愛自利的念頭——資糧道的時候比較嚴重，加行道後期會逐步淡化。證悟一地以後，雖然沒有明顯的自利心，但還有自私的種子、習氣。所以，對凡夫來說，從低處入手比較切合實際，若是一下子要求太高，總看不到希望，久而久之，就可能產生對修習大乘佛法退失信心的危險性。所以，佛也沒有這樣要求初學者，而是要我們循序漸進、次第有序地學菩薩道、行菩薩道。首先把生存的目標建立起來，有了為一切眾生而成佛的念頭以後，就算是菩薩。如果連這個最低標準都沒達到，根本沒有菩提心的影子，就說明自己還需要從頭去修菩提心。

3、修行的秘密——大乘發心

小乘行人為了解決自己的生老病死，一心尋求解脫，不



僅在生活細節上，而且總的方向、目標也是為了自己，這與大乘佛法是完全違背的。大乘佛教要求，在生活的每個細節上，都要比利己更在乎利他。

對很多人來說，做到不貪今生，沒有太大的問題；不貪三界六道，也勉強能接受。但不貪愛自利，就很難了。不過，我們也不用氣餒，通過菩提心的修法，肯定能達到目標。

在修行的道路上，有一個秘密，那就是：人的發心有著不可思議的力量，只要發心正確，總有一天目標可以實現。

在現實生活當中，很多時候也是這樣，只要憑著一股勇氣，堅持不懈地去做一件偉大的事業，總有一天會達成目標。相較之下，修行就更有可能，因為修行有很多方法。當內心不可思議的力量釋放出來以後，很多自己不敢相信的事情都可以完成。更不用說這裡面還有菩提心自身的力量，還有佛菩薩加持的力量，以及很多其他不可思議的力量。佛經講了四種不可思議，發了菩提心，就有了其中佛的力量不可思議和因果報應不可思議這兩個不可思議。相信總有一天，我們一定會實現這個願望。

4、抉擇兩種解脫

輪迴沒有長遠的幸福可言，實在不值得留戀，不想繼續



輪迴，就必須尋求解脫。解脫有兩種：大乘的解脫和小乘的解脫。小乘的解脫只是解脫了自己，不能利益任何人，包括父母、親友在內。如果只顧自己是很自私的；更何況，小乘的解脫雖然解決了自己的生老病死，但也是暫時的解決，小乘阿羅漢最終也要發菩提心，也要成佛，這叫做究竟一乘。在最終的時候，沒有大乘、小乘，聲聞、緣覺之別，只有一乘，那就是成佛！

5、斷滅見——自私自利的學說

幾千年前，一個人想與自己的漂亮女兒行淫，遭到女兒的斷然拒絕。他為了欺騙女兒，便寫了很多關於人沒有前後世，也沒有善惡因果，應該及時行樂等方面的書。因為這種說法對一些人很有吸引力，所以後來就漸漸形成一個宗派。幾千年後，仍有很多人在大力推廣這種學說。它徹底否定了輪迴和因果，認為生命在死亡之後就進入絕對的虛無與斷滅，因果報應也是佛陀捏造出來的謬論。

實際上，人的生命並不是在死後就一了百了，還有一個生命在延續，那時的我們，可能是人、動物或其他生命體；那時的我們，仍然希求幸福害怕痛苦，但幸福和痛苦依然不受我們掌控，它是由因果決定的，種什麼因得什麼果。只要還在輪迴中，一切都是未知數，這點我們一定要清醒。



6、反觀內省

我們必須常常自省，骨子裡究竟追求的是什麼？在一切正常的時候，彷彿覺得自己就是菩薩，既有出離心，又有菩提心。一旦靜下來觀察自己的潛意識就會發現，自己最想做的是發財——在不同地方，甚至不同國家買三四棟別墅，輪流去住；買幾輛名車輪流地開；衣櫃裡裝滿名牌衣服、……等等等等。

如今是整頓自己的時候了，發現不足之處，就相應地去修外加行、四無量心與菩提心。

（四）“若有執著非正見”

1、釋義

正見，是指證悟空性的正確見解。不能有任何執著，甚至對空性的執著都不能有。如果存在著有、無、非有非無、亦有亦無的執著，就不是證悟空性的究竟見解。

2、“執著空性”的深意

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中講：需要有空性的念頭；但藏傳佛教早期的很多上師，又主張對空性不能有執著。包括不少印度論師在內的很多上師也認為：無論觀察任



何事物，當分析到空的時候，連空的念頭都不能有。二者看似矛盾，其實不然。

什麼是對空性的執著？就是認為空性是真實的、存在的。其實，宗喀巴大師的本意並不是這樣，過去的上師們沒有說錯。宗喀巴大師也認為，這樣耽著空性的念頭是不準確、不究竟的。

但在修行初期，宗喀巴大師說的是對的，要破除對物質的執著，但是對空性的執著可以保留。當對物質有執著的時候，建立一個空的念頭、空的感受，就可以推翻我們對不空的執著。單空雖然不是高層的空性見，但它與輪迴的根源是矛盾的，所以能斷除輪迴的根源。如此一來，對物質的實有執著就很容易推翻了。

在第六意識的範圍當中，任何對立的價值觀都有相互制約、此消彼長的關係，這是誰都無法否認的常規。

比如，如果有人認為，金錢是萬能的。要打破這個觀點，就要在對方心裡樹立另一種相反的價值觀——金錢不是我所想像的那麼完美，金錢有很多負面的影響。這樣，才能轉變他原有的觀念，從而慢慢減少對金錢的執著。

我們往往認為：一棟樓從剛剛建起到最後倒塌之間的七八十年，一直都是靜止不動、始終如一的。



要打破這個念頭，就需要建立新的觀念：實際上，這棟樓中每塊磚的分子、原子都在不停地運動、變化、生滅，一切都是無常變遷的本質。這樣就可以打破對樓房常有的執著。

我們天生就有著頑固的不空執著，如果連空的感受、觀念都沒有，則即使打坐時心靜下來了，感覺不到任何雜念，意識也會落到阿賴耶識當中。儘管表面上看起來，這種境界與大圓滿裡面的論述非常接近，也看似可以同顯宗佛經裡面的論述對號入座。其實，這只是心靜下來而已，實則根本沒有什麼。意識落到阿賴耶識之中的境界，與輪迴一點都不矛盾，這種法修再長時間，對解脫都沒有絲毫助益。薩迦班智達和米滂仁波切都批評了這種自以為是的人。

當年很多修行人就是沒有真正體悟到上師教言中的深刻內涵，認為即使空性都是念頭，任何念頭都是雜念，都不需要，只要心靜下來就可以，從而落入這樣的窠臼。宗喀巴大師為了讓他們擺脫這一固有程式，引渡他們走上解脫之路，就故意推翻過去一些上師的觀點，極力推廣單空的觀念。這種人在打坐的時候，他的境界會落到空性當中，而不會落到阿賴耶識上。我們如果能證悟這種空性，已經很不錯了。

不僅修密宗的氣脈明點一定要有上師的指導，修禪也是



一樣。如果沒有經驗豐富的禪師指導，盲修瞎練似地修禪是非常危險的，意識落到哪裡都分不清楚。大手印、大圓滿等密宗無相圓滿次第的修行也是如此。

3、遠離一切戲論

“若有執著非正見”，若有執著，就不是正見。所以，最後對空性的執著也要放下，空與不空、淨與不淨、有為法與無為法、常與無常、幸福與痛苦，都是相對的法。任何相對的東西，其中一個不成立，另一個也就不成立。比如說，左與右，如果從來沒有左的概念，自然就不會出現右的概念。同樣，如果從來都沒有不空的觀念，空的觀念也不會產生，空是觀待不空而成立的。凡是相互觀待的，都叫做緣起；凡是緣起的，都是無常的有為法。所以，常與無常、空與不空也是凡夫境界中的概念，是釋迦牟尼佛和後來的上師們，為了方便給我們講空性而創造的法相名詞。

雖然密法中講，一切現象都是清淨的，但到了最後，清淨和不清淨都要否定。雖然講中觀的時候我們會說，一切都是空性，但實際上空性也不存在。在最後的境界中，根本沒有語言能表述、意識能思維的東西存在。龍樹菩薩在《中論》當中也再三提過：最後什麼都不承認。在標準的正見當中，不能有任何執著。



當然，什麼都不承認也有兩種情況：一種是小偷明明偷了東西，卻死不認帳的不承認；另一種是根本沒偷東西，當然也不能承認。同理，根本沒有證悟，只是嘴上說不承認的人，就像偷了東西的小偷，心裡是沒底的；而真正證悟的人說不承認，是沒有什麼語言可以表達他的境界，就像沒偷東西的人胸有成竹、理直氣壯一樣，這才是真正的不承認。

4、次第修行，證悟實相

我們當然需要的是理直氣壯、胸有成竹的不承認，但前提還是要從人身難得、死亡無常開始，一步一步往前走。小學生學小學課本，中學生學中學課本才是正道。如果小學生硬去學博士生的課本，就註定會失敗。所以，不修加行，直接修禪宗、大圓滿的絕大多數人，是註定會失敗的。所以，還是要先修出離心與菩提心，然後再修空性。

空性也要分兩個層次：先修中觀自續派的空性——單空，這個比較容易接受；然後再修遠離一切執著的中觀應成派的空性，這些全部修完以後，再修一兩年的寂止修法，這樣就為以後修大圓滿或大手印奠定了堅實的基礎。然後再去請一位真正的、有大圓滿證悟境界的上師傳授大圓滿，並孜孜不倦地修持，最後一定會成功。



饒益有情戒



一、總義

很多修學大乘佛法的人，會去學《入菩薩行論》。《入菩薩行論》是所有大乘關於菩提心的論典當中，最殊勝、最有價值而且最完整的一部論典。學完以後，基本上關於菩提心的修法、菩薩戒等相關知識都懂得了。在《普賢上師言教》等許多大乘論典當中，也介紹了菩提心的修法。但如果沒有實修菩提心，則即使把《入行論》等論典從頭到尾全部背下來，菩提心在我們日常生活當中所發揮的作用還是微乎其微。

菩提心有兩種：願菩提心和行菩提心。還沒有真正的行動，只是有一種心願：為了度化一切眾生，我一定要成佛，叫願菩提心；有了願菩提心以後，就可以稱為菩薩。

因為每個人慈悲心的力度都不一樣，所以願菩提心也有三種不同的層次：

第一，最殊勝的發心，是牧童似的菩提心。

牧童一般會讓牛羊走在前面，自己則跟在牛羊後面。此種發心的人大悲心非常強烈，根本不關心自己成不成佛，一心一意想讓輪迴中的一切眾生成佛。發誓當所有眾生成佛以後，自己才成佛。雖然自己留在後面不成佛，也不一定有緣



度化輪迴眾生，但在強烈的大悲心生起以後，會生起這種殊勝的心願——眾生沒有成佛之前，自己不成佛。

當然，這種心願其實並不會實現。就像釋迦牟尼佛當年也發心：只要輪迴當中有一個眾生存在，我就不成佛，而要竭力去度化未成佛的眾生。但釋迦牟尼佛卻提前成佛，並利益更多的眾生。因為殊勝大悲心的力度很強，所以會讓他快速成佛。這是自然規律，就算他不想成佛也沒有辦法，因為成佛的因緣已經成熟。

第二，船夫似的菩提心。

駕船的船夫，最後會與乘客一起到達彼岸。同樣，有些人會發願：我既不願意走到眾生前面，也不留在眾生後面，我要與所有眾生一起成佛。

這個願望也不可能實現，因為輪迴當中的眾生無邊無際，無論怎樣去度，永遠都有未度的眾生存在。佛菩薩每一瞬間都在度化無量眾生，仍然無法度盡所有眾生。儘管如此，我們仍然要迎難而上，發誓度盡天邊無際的眾生，即使能力有限，也盡力而為，能度多少度多少，總有眾生被我們度化，這也證明菩薩心願的不可思議、廣大無比。

第三，國王似的菩提心。

就像國王是自己先擁有王權之後，再利用手中的權勢去



幫助、護持民眾一樣，這種菩薩是發願自己先成佛，然後再去度化所有眾生，這個願望是可以實現的。

這三種不同的菩提心，都不是發心度一部分眾生，也不是發心能度多少就度多少，而是度盡所有眾生。這樣的決心和勇氣，來自於大悲心。

無論是在家人、出家人、富人、窮人、有地位的人、沒有地位的人，只要具備其中任何一種菩提心，從此就可以稱為菩薩。我們不能認為，菩薩是神仙或是念經念得多與受戒纖塵不染的人，只要有了上述菩提心，就是菩薩。

我們一定要爭取即生證悟，實在不能即生證悟，至少也要修成出離心和菩提心，這樣就有了非常好的基礎。如果當了一輩子的佛教徒，卻連出離心與菩提心都沒有，那這一生就算是白活了。

菩薩戒與居士戒和出家戒等小乘佛教的別解脫戒不一樣。小乘戒受持的時間，是盡形壽——從守戒之日到今生死亡之間，而不是生生世世。一旦死亡，戒體就自動消失；菩薩戒則是從受戒之日乃至成佛之間，即使死亡，菩薩戒也不會消失。依靠菩薩戒的引發力，下輩子就有可能會投生到有大乘佛法的地方，並找到具德的大乘善知識。即使沒有找到善知識或大乘佛法，菩薩戒也會發揮作用，讓具戒者自然而



然就具備大悲心與菩提心。

關於這一點，過去也有很多公案。有些學小乘佛教的修行人，雖然他所處的環境，是小乘佛教的環境；傳法的上師，是宣講小乘佛教的上師；接觸的道友，也是修持小乘佛教的。但這種人卻具有與生俱來的慈悲心與菩提心。如果我們即生好好修持菩提心，以後的生生世世也一定會越來越好。

過去的上師們說過：我們雖然在這一生當中沒有修出真實無偽的標準菩提心，只有造作的相似菩提心。即便如此，我們下一世也能度化像整個世界的人這麼多的眾生，這就是菩提心的力量。

菩提心對我們來說太重要了，所以藏地有些大乘上師，會在一生當中宣講幾百次《入行論》。可以說，在某種程度上，菩提心是萬能的。從消除罪障的角度來說，在菩提心生起的一瞬間，我們從無始以來所造的五無間罪等罄竹難書的罪業，都有可能連根拔除。就算沒有徹底消滅罪業，也不會讓我們墮地獄太久，蒙受不可堪忍的痛苦；從積累資糧的角度來說，只要菩提心一生起，就能積攢無量的資糧。正如《入中論》所說：“聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧，菩提心是佛子因。”如果沒有菩提心，世上



不會有任何一尊佛。只有發了菩提心，才能最終成佛。即使是八地菩薩，如果沒有菩提心，就會永遠安住於禪定狀態而出不來，這樣也不能成佛。因為八地菩薩斷除了所有的我執，他的禪定境界非常寂靜，沒有任何障礙，他一進入禪定狀態，如果沒有菩提心，八地菩薩的修行就會從此間斷，再不能往上發展。即便是成佛以後，假使佛沒有菩提心，則佛陀度化眾生的事業也會間斷，就像阿羅漢一樣，證悟了空性，斷除了貪嗔癡我慢，卻不會度化眾生，所以菩提心與菩薩戒非常重要。

戒律要保持清淨，也只能依靠菩提心。阿底峽尊者的一位弟子曾問阿底峽尊者：該怎樣清淨戒律？阿底峽回答說：有菩提心就能清淨戒律。我們都是修學大乘佛法的人，修學大乘佛法，一定要修學菩提心；真正修起菩提心以後，就應該受菩薩戒，而且不能犯菩薩戒。

菩薩戒有三種：攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。

攝律儀戒中，包含居士五戒，出家人的沙彌（尼）戒、比丘（尼）戒，以及按照龍樹菩薩儀軌所講的十八條或二十條根本戒，或無著菩薩所講的四條根本戒（詳見《慧光集》46集）。大乘佛教、小乘佛教與世間法，以發心來判斷。有菩提心的人去受別解脫戒，則別解脫戒也會成為菩薩戒。



如果沒有菩提心，只有出離心，則其受的別解脫戒就是小乘的戒；如果連出離心都沒有，只是為了享受人天福報而去受戒，則只能稱為人天佛法。

二、正義

此處要介紹的，是饒益有情戒，亦即利益眾生的戒。

饒益有情戒有十一條，發了菩提心的人如果有能力去做這十一條，卻故意不去做，就會犯戒，只是罪過沒有違反十八條或二十條根本戒那麼嚴重，但也會犯一個細微的戒。

（一）幫助眾生

有兩種需要幫助的條件：

第一、需要幫助工作的。凡是比較有意義的事情，菩薩就應該去幫助。有意義與沒有意義的界限是：間接或直接對眾生有害，或者是對眾生沒有利益的事情，都叫做無利、沒有意義；間接或直接對眾生有利的事情，都叫做有意義。

第二、需要幫助救苦的。幫助病人、殘疾人、精神病患者等等，比如，看到眾生生病，就去買藥給對方吃，或帶對



方去看病，去醫院當義工照顧病人；看到動物生病，如果有能力，就把動物送到獸醫院治病等等。在這些方面，有些基督教徒做得非常好。

雖然一個普通人做不出什麼驚天動地的事情，但若能以偉大的菩提心作為基礎，點點滴滴做一些事情，也能成為大乘利眾之滄海一粟。

然而，幫助眾生不能以聞思修作為代價。如果放棄聞思修，去幫助眾生做一些不是很重要的事情。雖然表面上看來是在幫助眾生，是在做一件好事，但是實際上卻放棄了更重要的利生之事，從長遠來看，這是得不償失，對眾生沒有太大幫助。其實，真正發了菩提心的人的聞思修，就是利益眾生。

但是，除了聞思修行的時間以外，如果還有時間去幫助他眾，卻因為懶惰而不去幫助他人，就會犯戒。

人類從有史以來到現在，任何一種文化與思想體系當中，都沒有產生和出現過菩提心這樣博大精深的偉大思想。在大乘佛法裡，行為的偉大與否，好壞之別，是以利益眾生為分水嶺，對眾生越有利，就越偉大。



（二）教化眾生

教化眾生，亦即教給眾生各種方法。具體有兩種：(1)、是教授出世間的方法。比如聞思的方法、修出離心和菩提心的方法、修禪定和證悟空性的方法等等；(2)、是世間的生活和工作方面的方法。比如說，假如有人在做一些對眾生沒有什麼傷害的生意時，經常出問題，搞得焦頭爛額、狼狽不堪，如果我們很清楚他的問題出在哪裡，也有能力幫助，就要給他出主意，並設法幫助他。如果把別人的困難不當一回事，不願施以援手，就會犯戒。因為這種行為已經與我們當初發的菩提心有一點衝突了。

（三）報恩

世間人也會說：滴水之恩，湧泉相報。凡是對自己有恩的眾生，都應該報恩。報恩有兩種：一種是對不求回報的對境報恩；一種是對希望得到回報的條件報恩。在菩提心基礎上的報恩，與世俗倫理道德中講的報恩有所不同：世間的報恩，多數是帶有禮尚往來，我敬你一尺、你回我一丈的想法，或認為某人對自己好是理所當然的，所以不需要自己報



恩等想法；菩提心所攝持的報恩，是不求回報的，而且無論對方是否要求回報，都一視同仁、知恩報恩。

本來眾生都曾經是自己的母親，對自己恩重如山，所以我們理應對一切眾生發菩提心。哪怕眾生的微小恩德，也要盡力報答。若能養成這樣的習慣，對我們菩提心的成長會很有幫助。

（四）救災

災難包括自然災害和人為的災難。在發生地震、水災、乾旱等各種災害時，大乘佛教徒應該帶頭去救災。作為佛教徒，在大災大難來臨的時候，做一些力所能及的事情，是情理所在。能去災區直接救援就絕不推辭，即使不能去現場，也可以通過捐款等各種方式來幫助受災眾生。大乘佛法一直都在強調利益眾生，如果光說不練，那就是虛偽。512汶川大地震的時候，就有很多開計程車的佛教徒，帶頭動員其他出租司機為災民免費提供服務等等，這就是大乘精神的具體體現。

但俗話說：磨刀不誤砍柴工。佛教徒也應該重視自己的修行，具有一定能力的時候，再去度化眾生、幫助眾生，則



利益眾生的力度更大、效果更好，也是很有效的途徑。

打一個比方，假如東門著火，井水在西門，自己又在城中心，若要救火，就必須先趕往西門去打水。如果慌不擇路，兩手空空地前往東門，雖然似乎是在趕往火災現場救急，但實際上根本起不了作用。而看似南轅北轍的前往西門，才真正是明智之舉。幫助眾生，也必須具備一定的能力、條件與工具。

（五）消除精神痛苦

精神痛苦指失去親人、失去財產、失戀、失業等引起的焦慮、憂鬱症等各種精神症狀，現代人非常需要這方面的幫助。在這個問題上，佛教將來能發揮很大的作用。大乘佛教徒在遇到精神病患者的時候，應該去幫助他們。

一些佛教徒告訴我：汶川地震的時候，他們在與心理醫生聯手，前往災區做心理諮詢期間，佛教徒白天工作，晚上回到駐地，便忙裡偷閒地念經、修菩提心，一直都做得很順利。但時間稍長以後，同行的有些心理學家卻連自己的心理都出問題了。因為假如沒有修行，經常接觸痛苦不堪、心裡不健全的人，自己不但容易受到嚴重影響，在遣除他人的精



神負擔方面，也收效甚微。最能解決問題的，是訓練有素的佛教徒。一方面因為菩提心有很大的加持力；另外，在大乘佛法裡，也有很多真正能解決心理疾苦的方法，這樣就能有效地幫助對方緩解各種精神上的痛苦。所以，佛教徒，尤其是學大乘佛法的人，應該帶頭去消弭眾生的心理重負。

（六）扶貧

根據自己的經濟條件，儘量去幫助那些窮困潦倒、一貧如洗的人。這也是六波羅密多當中的布施度。金錢的價值，是解決貧窮的痛苦。而捨不得用，捨不得給的金錢，等於不存在。有機會幫助窮人。是很榮幸的。

假如知道對方是職業乞丐，也知道給他的錢是用來賭博等等，為了對方斷除惡習，也可以暫時不給；但如果不能確定對方會用錢來造惡業，就可以給。不管是職業乞丐或真正的乞丐，給對方一塊錢或幾塊錢，他會高興的。菩薩需要的，就是讓眾生高興，這就夠了。



（七）給予依處

如果有人想依止自己，來求學或尋求幫助，而且是誠心的，就應該允許對方依靠、依止，但不能有任何自私心。依止以後，一定要給他創造學習和修行的條件，也要想法為對方解決生活問題。如果做不到，則不讓對方依止也可以。

（八）隨順眾生

如果有人為了表示好感，而誠心誠意地送給自己一點吃的、喝的等小心意，或因為喜歡和自己在一起而邀約自己，在沒有什麼不便或不會對對方不利的情況下，就應該隨順對方，接受對方的好意，經常與對方保持來往，吃吃飯、聊聊天。並通過這種方法，讓對方行菩薩道、走解脫路。

大乘佛教徒在隨順眾生的過程中，若發現因自己的言行舉止給對方造成痛苦或不開心時候，應如此觀察：以此痛苦或不開心能否令此人改邪歸正或斷惡行善，如果不能，就應隨順眾生，而不能使其痛苦；若能令其改邪歸正或斷惡行善，就不能隨順眾生，因為這樣才能最終利益對方。如果發現，自己隨順眾生的行為，雖然能讓對方暫時幸福開心，但



最終卻於其有害的話，也不能隨順。以此類推，就能知道隨順與不隨順的尺度。

現在很多學佛的人就不懂得隨順，因為自己吃素，就要求全家都必須吃素，所以經常鬧出家庭革命，搞得全家都不愉快。其實，我們也可以隨順家人，吃三淨肉或肉邊菜，然後逐漸引導對方取捨因果。但不能為了隨順家人，就去殺雞、殺魚、吃海鮮，這是原則性的問題，所以不能讓步。從大乘佛法的角度來講，諸如性質惡劣的殺、盜、淫、妄、酒等行為，會對眾生構成極大傷害，就不能毫無原則地隨順。除了這類事情以外，還是盡力隨緣。在沒有必要的情况下，不隨順眾生是不對的。

佛教要與時俱進，佛教徒也應該融入社會主流，把修行與工作，學佛與家庭的關係調整協調好，不要搞得衝突四起，這樣佛教才能有發展空間。我們不能因為學佛，就與社會格格不入，這樣就沒人敢學佛了。雖然從菩提心當中產生的一些行為會顯得與眾不同，但在沒有必要的時候，我們的外表應該跟大家一樣。



（九）讚歎入正道者的功德

看到別人有信心、布施、戒定慧和聞思修等功德的時候，要讚歎和鼓勵，以令對方高興、精進。當然，如果讚歎會導致對方產生傲慢等不良情緒，就可以不讚歎。

凡夫的性格或習氣，就是喜歡講自己的功德，而不喜歡講別人的功德。即使明明看到了，都避而不談。佛教，尤其是大乘佛教提倡，要學會讚歎、宣揚別人的功德，隱藏、淡化自己的功德。

（十）挽救入邪道者

在眾生造惡業的時候，應該想辦法挽救對方，令對方轉變。在保證自己沒有自私和嗔恨心的情況下，以慈悲心可以根據犯罪的輕重適當地予以批評或懲罰，但前提是為了對方好，哪怕僅有一點自私，所謂的批評與懲罰就會成為罪業，所以不允許。

如果見到別人造惡，卻不願得罪人，充當好好先生，讓對方繼續幹壞事，就是放棄眾生，如果這樣，就會犯戒。



（十一）用神通度化眾生

一般情況下，佛陀不允許宣講、示現神通，但在必要的情況下，可以用神通度眾生。假如對方看到自己示現神通之後，會對自己言聽計從，繼而斷惡從善，若沒有利益眾生的其他理由，就應該示現神通去度化對方。假使有神通而不示現，就會犯戒。當然，如果沒有神通，則不示現也不會犯戒。

《百業經》當中，有很多這樣的故事：有些很殘暴的國王、軍官，在殺害一些阿羅漢的時候，無論怎樣勸告，都拒不聽從、一意孤行時，阿羅漢一示現神通，他們當即跪下來磕頭求饒、悉心懺悔，並從此成為虔誠的佛教徒。這就是示現神通的好處。

以上十一條戒，為饒益有情戒。除了其中最後一條以外，其他十條我們普通人也都可以做到。發了菩提心以後，利益眾生就是我們的工作，不需要媒體的宣傳，他人的誇讚，將來的回報，就像吃飯一樣稀鬆平常。有菩提心作為基礎，我們做的任何利益眾生的事情，才能真正利益眾生。我們的人生才真正是偉大、光榮、有意義的。



幻化故事的啟發



阿底峽尊者，印度人，為藏傳佛教後弘期舉足輕重的代表人物。在西藏期間，他給後人留下了無數珍貴的訣竅與法門。其中有些是他自己親自撰著的論典，有些是他和弟子之間的對話問答。他創立的噶當派法門包括父法和子法。其中的“父”，是指阿底峽尊者；“子”，則是指他的弟子。阿底峽尊者宣講的法，稱為父法；他的弟子宣講的法，則稱為子法。《修心八頌》與《修心七要》，都屬於子法。雖然父法與子法都講述一些理論，但最主要的內容，還是強調實修，尤其是菩提心修法。

在《父法》的第十五品裡，講了一個非常精彩的故事。本篇故事所蘊含的道理，屬於顯宗中觀。通過分析故事內容，可以了解到：世界的真相、人生的本質，真的就如中觀所講，是如夢如幻。

證悟空性有各種各樣的方法：大圓滿，是通過上師的加持和自己的信心來證悟；一般密宗，是通過氣脈明點的修法來證悟；中觀的證悟，則需要依靠以龍樹菩薩的論典為主的各種顯宗理論來推理。

空性修法非常重要。我平時最強調的，是出離心與菩提心，然後在此基礎上，介紹了一些中觀修法，大圓滿修法基本沒有涉及，但中觀修法與大圓滿修法的有些地方是一樣



的，二者相互依存、不可分離，中觀離不開大圓滿的境界，大圓滿也離不開中觀的修法。法王如意寶很多著作的最後，都是講大圓滿，但在正式講大圓滿修法之前，都會講中觀理論，因為中觀修法不但能力超強，加持和功德很大，而且與大圓滿之間，也有著密切的關係，證悟以後基本上分不開。所以，我們一定要重視中觀空性的修法。每個人都要做好安排，趕緊修完菩提心與出離心，然後再修空性，這非常重要。

一、緣起

阿底峽尊者最重要的首座弟子，叫仲敦巴。他雖然不是出家人而是居士，但修行卻非常了不起，是名副其實的觀世音菩薩化身。

為了我們這些智慧淺薄、沒有福報，見不到過去的佛菩薩化身，雖然懂得如何賺錢、做生意，卻對解脫、空性一無所知的人，仲敦巴尊者假裝糊塗地在阿底峽尊者面前請教很多問題。就像當年釋迦牟尼佛傳法的時候，文殊菩薩、彌勒菩薩等為了解答以後眾生的各種疑惑，也經常在佛面前請教問題一樣。



下面是仲敦巴尊者請教阿底峽尊者的一系列問題，其中問者為仲敦巴尊者，答者為阿底峽尊者：

問：產生貪心和嗔心的時候，該怎麼辦呢？

答：生起嗔心與貪心的時候，要把它看作是如幻如化的。

問：幻是什麼呢？

答：幻有時候是念咒產生的幻覺，有時候是依靠藥物而讓人產生的幻覺。

問：化是什麼呢？

答：化其實是不存在的東西，雖然不存在，卻可以顯現為各式各樣的現象。

問：這些幻覺產生的根源是什麼呢？

答：根源就是執著，因為有執著，所以就會產生這些幻覺。

之後，仲敦巴尊者請阿底峽尊者講了一個幻化的故事：

二、故事

釋迦牟尼佛住世期間，古印度有六座人口大約數十萬人以上的著名大城市。舍衛城，就是其中之一。



舍衛城是當年離釋迦牟尼佛的居住地很近的一個城市，佛陀和弟子經常在此出入，律經當中的很多公案也發生在這裡。

當年舍衛城中，有一個非常厲害的魔術師、幻術師，名叫善月。他有一個朋友，名叫吉祥。吉祥一家有三口人——吉祥、妻子與兒子。

有一次，善月告訴吉祥：“你也學一點魔術吧，將來會有用的。”但吉祥對魔術不感興趣，他非常喜歡馬，一直想買一匹良駒，便直言不諱地對善月說：“學魔術幹嘛呀，還不如買一匹馬。”

為了打擊吉祥不想學魔術的想法，善月打算幻化一個魔術來愚弄一下好友。

一天，吉祥一家人剛吃完早餐，他妻子正在廚房清洗鍋碗，吉祥則在門外紡織毛線。

這時，善月騎了一匹非常漂亮的馬過來，對他的朋友說：“你不是想買一匹馬嗎？想不想買這匹馬？”吉祥說：“我的存款買不起這麼漂亮的馬。”

善月說：“沒關係，這匹馬可以換你紡的毛線。”吉祥心想：善月可能不知道這個毛線不值那麼多錢，居然要用好馬換我的毛線，那我不如將計就計，用毛線把他的馬騙過



來。於是，二人一拍即合。

善月緊接著說：“既然你想買這匹馬，那就先試試這匹馬跑起來的速度快慢、感覺如何吧？”

此話正中吉祥下懷。他趕緊跨上馬鞍，準備揚鞭策馬、奔馳而去。但出人意料的是，他剛剛騎上馬鞍，馬就不由自主地開始瘋狂飛奔，完全無法掌控。失控的馬一路狂奔，帶著吉祥翻過一座座他從未去過的高山，穿越一片片他從未聽過的叢林。最後太陽落山時，終於來到一座茂密的森林當中。除了抬頭可以看到天空，四周都是一望無際的原始森林，兩邊是高聳的懸崖，中間有一條水勢湍急的河流，不時傳來老虎、獅子等野獸的聲音。

吉祥被恐怖、絕望緊緊地包圍著，後悔萬分：不該貪圖便宜買這匹馬，更不該騎這匹馬啊！

正當他傷心、害怕到無以復加之際，忽然發現森林當中在冒煙，好像有有戶人家的感覺。

彷彿抓到一根救命稻草，他趕急趕忙地往冒煙處走去，結果看到一個小木屋。

吉祥彷彿絕處逢生，興奮地拼命敲門。敲了半天，出來一個女人。他心底深處立即冒出一個反應：這麼偏僻的地方居然有人，會不會是鬼呢？我今天住她家，會不會把我吃掉



呢？毛骨悚然的感覺又一次生起，但他轉念一想：反正在外面也會被老虎、獅子吃掉，既然無處可去、無路可退，只有死路一條，還不如住她家。

走進房間，看到裡面還有三個女人。據介紹，她們都是開門那個女人的女兒。

女人接著問他：“誰把你送到這個地方來的？這個地方可是任何人都進不來的啊！”

吉祥便將事情的原委一一向她道來。

講完後，女人告訴他說：“這是個從來沒有外人來過的島嶼，我也不知道我的祖先是怎麼來到這個地方的。打我記事起，就沒有見過外人。丈夫死了以後，就剩下我們孤兒寡母幾個。你如果想回去，我可無法幫你，因為那是不可能的，在回去的路途當中，你就會被老虎、獅子吃掉！還不如留下來，與我其中的一個女兒成家。”

吉祥想了半天，也別無選擇，只好乖乖地留下來與其中的一個女兒成家，並生了三個孩子——一個女兒，兩個兒子。在這偏僻荒涼的地方，過起簡單平常的生活。

後來，三個女兒的母親，也就是吉祥最初見到的那個老女人死了。

時間一天天流逝，幾十年的光陰過去。隨著三個孩子的



逐漸長大，吉祥也慢慢地感覺到自己老了——頭髮白了，牙齒掉了，滿臉都是皺紋……人生大部分的時間，就在這個與世隔絕的森林當中度過。

一天，他妻子到山上砍柴，三個孩子在樹林裡的河邊玩耍。

忽然，其中的小兒子不小心掉到河裡，被洶湧的浪濤席卷而去。吉祥連忙跳到水裡去救孩子。不想，大兒子試圖去救弟弟，也慌忙跳入水中，結果又被水沖走了。

老吉祥當即愣住了，就像《唐山大地震》中左右為難、不知所措的母親一樣，猶豫著不知是救大兒子，還是救小兒子。遲疑了好一會兒，當他決定去救後面的孩子時，已經來不及了，剎那之間，兩個孩子都被咆哮的洪流奪去了生命。

真是禍不單行，正當此千鈞一髮之際，又來了一隻老虎，張口銜走岸邊的女兒。

絕望的吉祥只覺得天昏地暗、生不如死，他已經沒有力氣掙扎，只有任憑波濤把自己沖走。沒想到又被沖回了岸上。精疲力竭的吉祥趴在岸邊，聲嘶力竭地嚎啕大哭。

這時，他妻子背著一堆柴禾從山上回來。

聽了吉祥的哭訴，妻子悲慟欲絕，頓時失去了活下去的勇氣，毫不猶豫地跳河自盡。



最後，森林中只剩下他孤伶伶的一個人。

他一邊沒命地痛哭，一邊毫無目的地在森林裡狂奔。結果走到了森林邊緣，並回到他以前的家裡。

到了以前的家門口一看，他過去的妻子還在廚房裡，一邊清洗鍋碗，一邊高興地唱著歌。

吉祥失望極了，怒氣沖沖地對過去的妻子吼道：“我失蹤這麼久，受了那麼大的痛苦，你居然一點都不傷心，不但不來尋找我，居然還在怡然自得地唱歌！”

不明就裡的妻子心想：他是不是發瘋了？或者產生了什麼幻覺？我明明看到他一直都在這裡紡毛線，根本沒有挪開過一步啊！

於是問他：“你怎麼了？你怎麼會說你失蹤了呢？你根本哪裡都沒有去，一直在這個地方啊！剛剛我們還吃了早餐，我的碗都還沒洗完呢！”

吉祥當即倒抽一口冷氣：“按照你的說法，我是產生幻覺了。但這是不可能的，因為這麼多年來每一年的十二個月，每個月的三十天中，每一天的每個生活細節，我都記得清清楚楚，從妻子母親的離世，乃至三個孩子以及妻子的死亡，都是我親眼目睹，而且都是那麼真實，這怎麼可能是幻覺呢？不可能！”



妻子說：“如果你不信，可以到外面看看。你沒有紡完的線還原封不動地在那兒呢！你可能被你朋友騙了。”

他出去看了一眼，確實沒有紡完的毛線還在那裡。他也依稀記得，他紡線的時候，朋友騎了一匹馬來到他家門口，當時他妻子正在廚房裡洗碗。

他開始相信自己的確產生了幻覺。

之後，他又從森林當中那個沒有牙齒、滿頭銀髮的幻覺中的生活，回到了年輕力壯的現實生活當中，二者的差距實在太大，所以他只有慢慢適應。

適應了三、四天以後，他終於意識到，自己是被朋友的幻術騙了。

又過了幾天，善月來了。

見到吉祥，善月故意問道：“好多年沒看到你了，很想念你哦！這麼多年你到哪裡去了？”

吉祥便把事情的來龍去脈一股腦地講給善月聽了。

三、喻義

善月聽罷告訴他：“你經歷的一切，都叫做幻象，都是我變化出來的。當時你不學幻術，只想買一匹馬，我便故意



讓你產生幻覺，你才有了這些經歷。你一直坐在這個地方，一步都沒有離開，怎麼可能跑到那麼遠的地方呢？幻覺持續的整個過程，連一個小時都沒有，又怎麼可能過了這麼多年呢？所以，你生命當中的三個兒女，以及女兒的母親等等，都是你的幻覺。但你一定要知道，不僅是你幻覺中的經歷，包括現實生活中我們看到、聽到、接觸到的一切，包括舍衛城在內的印度各大城市、所有的山河大地以及生活在大地上的生命等等，都與你在森林當中經歷的生活完全沒有差別，都是虛幻的幻覺。

我的幻術僅僅欺騙了你一個人，而這個大環境的幻術，卻欺騙了三千大世界的所有人。除了佛菩薩的化身以外，所有凡夫都認為世界是真實的。對我們凡夫來說，從無始以來流轉到現在，輪迴的現實生活是非常真實的。我們會覺得，現實生活中的每一個生活細節都很實在。但這個真實的現實生活，與你在森林當中自認為實實在在的生活完全一樣，都是假的，都是幻覺。

輪迴中的生老病死、親朋好友、遠方故鄉、時日長短等等其實並不存在，就像你在森林當中頭髮白了、牙齒掉了、滿面皺紋的晚年並不存在；森林當中五個親人的死亡並不存在；森林裡上有老，下有小的一個家庭並不存在；待了幾十



年的故鄉——森林小島並不存在；森林裡的日出日落、白晝夜晚並不存在一樣。雖然我們在現實生活中看不到任何假的痕跡，但這一切都是因為我們還沒有從輪迴的夢中醒過來，沒有從輪迴的幻覺中走出來而已。

你已經從小的幻覺中走出來了，你知道小幻覺中的一切都是假的，但想從大環境當中的幻覺中醒來，就需要聞思修。

首先，你回來的時候，第一次聽到妻子告訴你：你哪裡都沒去，那是你的幻覺或者是你發瘋了，那些經歷都是假的。這叫做聽聞。就像我們第一次從佛或者上師那裡聽到中觀理論時的第一反應，一聽說世界不存在，因果不存在，包括我們自己也是空性時。我們也會像你抗拒妻子的說法一樣駁斥道：現實生活是這麼真實，怎麼可能不存在？！

但是，真理不但永遠真實不變，而且會越來越清晰。隨著你聽了妻子的話以後，經過反反覆覆地思考，實在找不到理由來回絕妻子的說法，故而最終慢慢地說服自己：原來我真的沒有在森林裡生活，那都是我的幻覺，一切都怪我的朋友，如此這般，你就明白了道理，之後恍然大悟。這是思維。

我們常說聞思修行，其中的聞思非常重要。如果沒有聽



聞，則即使我們念佛、磕頭、修橋、修廟、鋪路、做功德、當義工……積累再多的資糧，都沒有人告訴我們世界是假的。我們的一切，都建立在虛妄之上，也不會接觸到空性、光明的概念。之後，還要依靠各種推理、思維方法去遣除疑問，這樣才能徹底明白世界確實不存在。

你回家後，從你原本認為真實的森林生活，回到現實生活當中，逐步消除森林生活後遺症，徹底明白森林生活是假的幻覺，其間所經歷的四五天的適應過程，叫做修行。

聽了朋友的話，吉祥也深思道：是啊！雖然我覺得森林生活中的生活與現實生活沒有差別，非常真實可信。我在森林中生活的時候，也沒有看到森林生活是虛幻的任何痕跡，但事實證明那的確是假的。既然如此，我又憑什麼覺得現實生活是真實的呢？我以前認為森林生活真實的唯一證據，是眼睛看到了，親身體會到了，但無情的現實告訴我：這些證據都是不可靠的！事到如今，所有關於森林生活真實存在的證據都崩潰瓦解，那麼，佛在佛經裡面講的，眼耳鼻舌身意不真實的說法也應該是真的。以此因緣，吉祥最終證悟空性。

阿底峽尊者在文章的最後說：吉祥的原型，是他身邊一個叫做赤誠加瓦的翻譯家的前世。赤誠加瓦是當時到印度邀請阿底峽尊者來西藏的使者之一，既是翻譯家，也是非常了



不起的修行者、成就者、佛教學者。

此處講的，屬於中觀應成派的觀點——不留任何東西，把一切都遮破。而中觀自續派卻會承認現象的存在。

法王如意寶生前也多次給我們講過這個故事，並一再叮嚀我們務必透過這個故事，去思維現實生活的每一個細節，從而打破實執。

四、感悟

有本書叫做《小故事大道理》，真的如此啊！通過這個短短的故事，我們不但可以從理論上了解到世界的真相，更能體會到聞思修的重要性。學佛的核心，就是聞思修。通過聽聞得到的智慧，可以讓我們產生懷疑；通過獨立思考，可以讓我們意識到：如果釋迦牟尼佛講的《心經》、《金剛經》等般若波羅密多裡面講的是真實的，那現實生活就應該是假的，雖然我暫時不能接受這個觀念，但事實應該是這樣。

獨立思考非常重要，世間的學術界也很讚歎獨立思考。本來吉祥一開始也沒有立即接受妻子的話，但通過思考讓他明白，妻子說的都是對的，可見思考在其中所起的作用。



這是佛教特有的世界觀，我們一定要去思考這個非常重要的命題。除了佛教，任何世間的其他學問，都沒有對世界的本源探尋到如此的高度。即使像愛因斯坦這種公認為聰明絕頂的人，也從沒想過現實生活是假的，因為沒有人告訴他這個真相。全球七十多億人乃至其他動物都認為，世界是真實不虛的，因為我們親眼看到、親身經歷了這個“真實的世界”。

在沒有聽到空性道理，沒有學習中觀理論的時候，眼耳鼻舌身感受到的東西，與我們的第六意識判斷的結果是一致的。五官告訴意識，世界是存在的；第六意識就根據五官的資訊分析判斷，最後確定出世界的真實性。這是第一階段。

學習中觀以後，雖然我們的眼耳鼻舌身還是告訴意識，這個世界是存在的。但此時的第六意識卻有了新的觀點，通過思維，它否定了五種感官的結論，明白眼睛和耳朵的結論可能是幻覺，因為中觀的推理方法已經證明，世界本身是不存在的。這是第二階段。

在最後一個階段，是經過長期的修行，不但第六意識看到世界是幻覺，連眼耳鼻舌身也能看到世界的幻覺本相。

大圓滿裡講過，證悟者在修到一定程度時，從禪定中出來以後，不僅第六意識，包括眼耳鼻舌身都有一種虛幻的



感覺，這就是聞思修所經歷的過程。五根與意識從初期的一致，走到中間階段的分歧，最後又走向一致。

通過聞思修，才能證悟空性。最重要的，是對佛法要有信心，前面要修加行——積累資糧、懺悔罪過，否則一開始就去聽中觀，雖然能了解中觀的意義，但在斷除煩惱方面的力度卻會很微弱，所以我們要重視修加行，同時還要認真學習中觀。先學中觀自空的觀點，再學他空光明藏的觀點，最後去聽一聽大圓滿，這樣循序漸進地聞思修，就有可能證悟大圓滿。

很多人誤以為，除了中觀以外，還有一個與中觀完全不同的大圓滿。其實，米滂仁波切在《定解寶燈論》裡面講過：在證悟空性的境界當中，人間的所有痛苦、快樂全然消失，就像虛空當中一無所存一樣。通過修行親身體會到這一點，就叫做大圓滿；通過故事或理論懂得這些道理，就叫做中觀。兩者之間距離非常近，沒有太大的區別。

輪迴中有很多痛苦，若能把痛苦轉為道用，就能促進我們的修行。但對大多數修行人，尤其對初期的修行人來說，在有痛苦和沒有痛苦的修行中，最好還是選擇沒有痛苦的修行，畢竟我們將痛苦轉為道用的能力還很差。所以佛經上也說，順利的修行是對初學者最適合的。



現在的多數人雖然有精神壓力等不順利的問題，但至少豐衣足食、不愁吃穿，相對來說還是比較幸福。在幸福的時候，要懂得珍惜和感恩，更要利用幸福的環境努力修行，這才是真正的福報。如果身在福中不知福，當有一天我們失去人身的時候，才知道一切都完了，但那時已經悔之晚矣。

念佛雖然對年紀大的人來說非常好，如果虔誠念佛，就有希望往生西方極樂世界，但如果往生不了，又沒有聽聞中觀、般若這些殊勝的法門，那就太可惜了。

我們現有的世間聰明，並不是引領我們走向解脫的大智慧。因為缺乏智慧，使我們一直迷失至今，永遠找不到輪迴的出口。通過聞思修，我們就能確認並踏上正確的道路，所以，我們一定要推廣並宣導聞思修的良好習慣。

無始以來，我們一直受著無明的操控、設計與擺佈，卻始終全然不知、沈迷不醒。既然現在明白自己的處境，就一定要設法擺脫無明的束縛，從現實生活酸甜苦辣等風暴雷電的幻覺烏雲中突破出來，穿越濃密的無明迷茫雲層，開顯出現實生活背後的那一片晴空萬里的光明空性之法界虛空。



兩種佛性



《大乘莊嚴經論》（唐天竺三藏波羅頗迦羅蜜多羅譯本）中說：

性種及習種 所依及能依

如來藏可以分為兩部分：一部分是如來藏光明的現象部分，即佛的報身和化身，因為是有顏色的，所以此二者也叫做色身；另一部分就是如來藏光明的空性部分。

從如來藏的角度來講，所有生命都有如來藏佛性。因為如來藏是我們心的本性，它是自然的，本身就存在，不需要通過修行來增長，它永遠都不會離開我們的心，所以也叫做自然住佛性或“性種”。但世俗佛性，亦即隨著聞思修而增長的隨增佛性或“習種”，卻是修行人需要觀察自己是否具備的素質。這也叫聖種、聖性，聖者的種子、種姓。當自然住佛性與隨增佛性走到一起，變成無二無別的時候，就叫做成佛。

唯識宗和一些小乘佛教認為，人有五種種姓：一，大乘佛教成佛的種姓；二，小乘佛教的聲聞種姓；三，緣覺種姓；四，不定種姓，隨時有可能變化，比如，開始是小乘佛教的阿羅漢種姓，但後來因為其他原因，變成了大乘種性等；五，還有一些眾生是斷根、斷性，根本沒有佛性的種



姓，這種人永遠都成不了佛。

大乘佛教的另一些唯識宗與中觀宗卻認為：所有眾生都可以成佛。

不過，這些爭論僅僅是理論上的辯駁，對我們的修行無關緊要，都可以過濾掉。我們需要重視的，是和修行有關係的問題。其中比較重要的，是判斷自己是不是可以修學佛法，能否發菩提心，或有沒有隨增佛性，有沒有機會修學大乘佛法。

一、小乘聖性的標準

少欲知足

所有小乘佛教都認為，聖性有兩個條件：第一個是少欲知足；第二個是喜歡聞思修。具備這兩個條件的人，就是有聖種的人。這種人聞思修行，就會成就。如果不具備這兩個條件，就叫做絕種、斷種的人，這種人是不會成就的。在不具備這兩個條件之前，我們的學佛，頂多只是求保佑、求平安、求健康、求長壽、求工作順利等等。大乘佛教的聖種，也需要這個很重要的基礎。



首先，所謂少欲知足，就是不要過度追求不實際的目標，不能貪得無厭。對已經得到的東西，要有知足心。沒有少欲知足感的人，不但永遠都不會幸福，更不會解脫。

凡夫都會對物質世界有著非常強烈的貪欲心與執著，小乘佛教認為，這就是斷種人的表現。但大乘佛教卻認為，這只是暫時性的斷種，不是徹底的斷種。這種人通過聞思，也可以變得少欲知足，並對聞思修感興趣。

我在《佛教徒的生活模式》（見《慧光集》42）中也講過的，佛教不是禁欲主義，只是要求佛教徒在生活上不要墮二邊：

第一、要學會在物質上安於現狀，儘量過簡單的生活，不要因物質生活而付出太多代價，這樣就會有更多的時間去做更有意義的事情——學習、打坐、修行。這樣不僅此生幸福，下一世也能很好地把握，同時還可以帶動身邊的其他人，讓他們也過同樣的生活。但現在的人卻不是這樣，都活得非常累，最終什麼也得不到。本來的出發點，是希望得到幸福，最後卻徒勞無功，這是投入產出比最低的一項投資，有付出卻沒有回報。為什麼還要死抓著不放呢？

第二、如果對物質生活沒有太多執著，但因前世福報，此生不需要付出太多代價，也能擁有優裕的條件，佛是不排



斥的。佛沒有要求，佛教徒一定要過艱苦的日子。如果溫飽沒有解決，聖性的條件就不一定完全具備。但我們一定要知道：凡夫的心，是永遠無法滿足的。

少欲知足不僅對個人的修行有很大的幫助，對整個人類來說，也是一大貢獻。據聯合國發表的《2002年世界人口狀況》預測說：到2050年，地球人口將達到九十三億多，而按照生物學家的估計，地球卻只能養活八十億人口。當人口爆炸到地球不堪負荷的時候，人類又將何去何從？所以，節約資源本身，就是對所有生命的一種貢獻。

喜歡聞思修

第二個，在前者的基礎上，還要精進聞思修行。學習佛法，不是去學教條、神秘的東西，而是學智慧。在剛剛開始的時候，要多聞思，一般在家人精進聞思三五年以後，就要將主要精力用於修行。前期以聞思為主，後期以修行為主，這是很重要的次第。

如果能具備上述條件，即使有時觀想不清楚、信心不足、根基太差等等，都不需要擔憂，因為這些都是暫時性的現象，有了聖性，就已經具備很好的基礎。



二、大乘聖性的標準

《大乘莊嚴經論》中說：

大悲及大信 大忍及大行
若有如此相 是名菩薩性

（一）大乘聖性的共同標誌

大乘佛教界定大乘聖性的共同標誌，包含四個方面：

第一、大悲。在沒有修學大乘佛法之前，生來就有慈悲心。比如，有些小孩在看到殺雞、殺魚、殺牛、殺豬的時候，心裡很痛苦、很難受。這些先天的悲心不是無因無緣的，而是上一世或再上一世學過大乘佛法，或修過慈悲心的結果。如果從小根本沒有悲心，看到眾生遭受巨大痛苦的場景，一點反應都沒有，麻木不仁、野蠻兇狠，這樣的心是難以調服的，所以不能列入大乘根機的行列。但這種人經過努力、精進地修行，還是有扭轉的可能，只是難度有點大而已。

第二、大信。當聽到大乘佛法裡的空性、光明如來藏，萬事萬物如幻如夢之本質等深奧、不共觀點時，雖然還不懂



空性，更沒有證悟空性，但仍然覺得空性很了不起，對空性、如來藏、光明都能欣然接受，並且很有信心，也說明此人是大乘佛教的根機。

當年阿底峽尊者在西藏的時候，從印度來了兩位小乘修行人，他們是戒律威儀等等都非常標準的比丘。阿底峽尊者給他們講人無我的時候，他們很高興。之後給他們講《心經》，當講到眼耳鼻舌身都是空性的時候，他們驚恐萬分，連忙用手摀住耳朵，祈求尊者不要說這樣的空性，這是不可能的。阿底峽尊者感歎道：僅僅有一個清淨的戒律和行為，是不能成就的啊！

第三、大忍。在聽到大乘佛法裡的布施身體、持戒、下墮到地獄去度化眾生等不可思議的偉大行為與發心時，不但不排斥、不害怕，而且很欣賞、很羨慕這些菩薩的勇氣，這也是大乘根機的表現。

第四、大行。沒發菩提心之前，在聽到大乘佛教的六度時，即使做不到，卻很生歡喜心。平時也盡力去布施、持戒、忍辱、禪定等等。

這四個條件，就是大乘佛法的根機。若能具備上述四個標誌，就能很快發起菩提心，並能修持大乘之法。

佛陀說過：想修大乘佛法，想成佛的人，不需要學很多



法，只需要學好一個法——大悲心。大悲菩提心好比陽光，成熟的佛性就是曙光。沒有曙光，太陽也不會出來。但僅僅擁有一顆大悲心，並不是一切都解決了。除大悲心以外，我們還需要證悟空性的智慧等條件，但最關鍵的，是大悲心。沒有大悲心，就不會有菩提心，也就不可能成就。

當然，如果沒有與生俱來的悲心，也不是無可救藥。所有的思想、觀點都可以後天培養，出離心或大悲心也是一樣。在沒有大悲心之前，暫時不要修空性、大圓滿、大手印。等大悲心過關了，其他功德稍加修習，也會輕而易舉地具足。

（二）對大乘聖性的不同觀點

大乘佛法的聖性，分唯識和中觀兩種觀點。

1、唯識宗認為，聖性不是空性，也不是如來藏和阿賴耶識。《瑜伽師地論》中說過，佛性是無始以來就已經在阿賴耶識上具備的天生的無漏種子。通過聞思修行的力量，就能啟動這個種子，使其慢慢成熟，從而證得佛菩薩的果位。

2、大乘中觀的聖性，分為自空和他空兩種：

（1）中觀自空的佛性或聖性，是法界。在第三轉法輪之



前，法界意味著空性。

釋迦牟尼佛在二轉法輪的時候，推翻了我們凡夫的所有觀念。中觀應成派的見解，就是不承認、不建立任何觀點。就像禪宗所講的，越是接近諸法的本性，我們的語言越是鞭長莫及。如果實在要用一個詞來表達，就叫做空性，但這種空性實際上只能算作單空。

單空有兩種：一種是從中觀應成派的角度給中觀自續派下的定義。因為這種空性，只是在四邊當中破了一個邊或實有，還沒有離開所有的觀念或戲論，所以叫做單空。

另外一種，是從密法或第三轉法輪的角度，給自空中觀取的名字。雖然中觀應成派破除了自續派的單空，卻不能戰勝自己的缺陷。站在第三轉法輪的角度去看，中觀應成派也是不完整的，因為其中缺少如來藏的部分，而只有空性的一面，所以也叫做單空。

兩種單空的概念，都是從上往下的看法。被定義者自己，不會看到自己的不足，只會認為自己的觀點非常完整。從一切有部到最頂級的大圓滿，都是後者改進前者，將前面學派的優點與長處保留下來，再對不完整的缺陷予以彌補，這樣一直往上走，就形成了頂尖的宗派。

在一般的顯宗當中，最頂級的見解，就是中觀應成派。



(2) 到了第三轉法輪和密宗的時候，又上面加了光明如來藏的概念。中觀他空的佛性或聖性，則包含了如來藏的成分。

在成佛以後，光明就不叫如來藏，因為其中的“藏”字，與佛性中的“性”字，表示像地下的礦藏一樣隱藏在煩惱下面，或僅僅表示佛的種子和本性。

寧瑪巴和覺囊派認為：佛的法身根本不是種子或將來可以發生的可能性，而是真正的、最基本、最原始的功德，任何時刻都在我們的心裡全部具備。這是最透徹的他空中觀對如來藏佛性的表述。

如果直譯藏文版《寶性論》的題目，應該叫做《上續論》，因為其內容比較接近密宗續部的見解，所以稱之為“續”。而漢文版翻譯的題目，叫《寶性論》。“寶”即三寶，“性”就是佛性。佛性是三寶、三身的總體，也是心的本性。最究竟的三寶，就是佛性。法身、報身、化身最深層的意思是：法身是光明如來藏的空性部分，報身是光明如來藏的光明部分，化身是空性和光明結合而產生的，當眾生根機成熟的時候，隨時可能誕生化身的一種能量。實際上，法身、報身、化身，都是心的本性如來藏。我們自己既是法身、報身、化身，也是佛、法、僧三寶。《六祖法寶壇經》



中說的“自性俱三身”，也是這個意思。密宗有些特殊皈依，就是皈依心本性如來藏。

《寶性論》的最後幾個偈子，是彌勒菩薩將第三轉法輪中宣說如來藏功德的內容彙集一處而寫成的，其中說道：修學第三轉法輪，尤其如來藏內容的人，即使在現實當中感受頭痛之類的小小痛苦，也可以代替多生累劫墮地獄的報應。可見如來藏意義之深廣，我們一定要認真修學。

（三）旁述兩種二諦

中觀的二諦分為兩種：第一種勝義諦，是單空。即《入中論》、《中論》、《般若十萬頌》、《金剛經》、《心經》中講的空性；世俗諦是除了空性以外，形形色色的世界，如幻如夢的現象。無論清淨還是不清淨的現象，都叫做世俗諦。第二種二諦，是第三轉法輪所講的，無論是空性或現象，只要存在於佛的智慧境界當中，都叫做勝義諦。除了佛的境界以外的，全都叫世俗諦。因為單空也是由我們的心——六識或八識創造出來的，所以也是世俗諦。

要抉擇兩種不同的勝義諦，就要觀察它的兩種勝義因或推理方式：



第一種因，是我們比較熟悉的，中觀所講的離一異因等等。佛教在觀察的時候，首先宣說自己的觀點，這就叫做立宗。然後用一大堆的理論或證據來證明自己的觀點是符合實際和準確的，這些證據就叫做因。

第二種因，是第三轉法輪所講的抉擇光明勝義諦的理由。米滂仁波切在《定解寶燈論》第六品中講得很清楚，榮森班智達和很多密法續部中也講過這種因。釋迦牟尼佛在第二轉法輪時說，一切法是空性，包括佛的智慧也是空性。但在第三轉法輪當中，卻承認光明如來藏的實有，但此時的實有和前面的空性是一回事。即使用完全相反的詞來表達，也不會自相矛盾。

（四）阿賴耶與如來藏

阿賴耶一詞，各個宗派都在用，但不同宗派對其所賦予的涵義，卻是各不相同的；甚至同一宗派在不同的地方，對其所賦予的涵義，也是大相徑庭。譬如，在密宗續部中，如來藏有時叫做阿賴耶，八識裡的阿賴耶識有時也叫做阿賴耶。所以很多人就分不清阿賴耶識與如來藏的關係。但在藏傳佛教當中，這應該不是難題，因為二者的差別非常明顯。



首先，阿賴耶識屬於八識的範圍，但如來藏已經超越了八識。論唯識自己也承認，雖然說阿賴耶是不空、實有的，但也是無常生滅的；第二，阿賴耶識是不清淨的有漏輪迴之法，屬於四聖諦中的苦諦；而如來藏卻是無漏的清淨之法，屬於滅諦；第三，如來藏不能存儲，而阿賴耶識就像電腦的儲存器一樣，可以儲存各種輪迴的有漏善、惡種子；第四，如來藏是恆常的，阿賴耶識是無常的，但我們必須知道，如來藏的本體也是空性，第三轉法輪的《入楞伽經》中也講得非常清楚：外道的自我是實有而不是空性，如來藏卻是空性。

三、大乘佛性覺醒的表現

佛性分為兩種：一是智慧的佛性，亦即證悟空性的智慧佛性或法身佛性；二是方便的佛性或報身佛性。亦即除了證悟空性的智慧以外的，諸如布施、持戒等廣大行為的佛性。

在聽到大乘佛法的慈悲心、菩提心、平等觀，以及菩薩度化眾生的感人故事等等的時候，心馳神往、欣羨非常，覺得大乘佛法與菩薩真是很偉大，甚至眼淚直流、汗毛豎立，如果有類似表現，就可以判斷自己的方便佛種成熟了。



當聽到像《入中論》、《中論》中講的空性法門時，不但不排斥，而且深感內心震動，熱淚盈眶、激動異常，十分渴望早日證悟空性。如果有這樣的反應，就可以斷定是智慧佛性成熟了。

四、大乘佛性的障礙

《大乘莊嚴經論》中說：

應知菩薩性 略說有四失
習惑與惡友 貧窮屬他故

佛性也有四種障礙，如果有了這些障礙，我們的佛性就很難成熟、覺醒，佛性也無法起作用。所以要設法遣除這四個障礙。

第一習惑，串習煩惱

從無始以來到現在，我們已經讓煩惱長期串習、生長，到現在也沒法控制，只能讓它們隨心所欲地發展。雖然在沒有發菩提心，沒有證悟空性之前，不可能徹底斷除這些煩惱，但要設法去控制這些煩惱。



大乘佛教和小乘佛教對煩惱的界定，是不一樣的。

小乘佛教認為，所有煩惱中，危害最嚴重的，是貪心。如果對輪迴、錢財、人或其他東西有貪欲心，就不能從輪迴中解脫。小乘佛教唯一的追求目標，就是從輪迴中獲得解脫，而不是解救眾生，所以小乘佛教的很多修行，都是針對貪欲心的。

大乘佛教雖然也要斷除貪欲，但大乘佛教認為，所有煩惱中，最大的禍害，是嗔恨心。因為大乘佛教的宗旨，是發菩提心，利益、度化眾生。菩提心的基礎，就是大悲心，大悲心與嗔恨心是矛盾、對立的。所以，修學大乘佛法，最關鍵的就是要控制嗔恨心。

作為凡夫俗子，我們經常會生起嗔恨心。比如說，同事、同學、佛友或家人稍微對自己說一句不好聽的話，就會火冒三丈，立即惡口相向，甚至大打出手。作為大乘佛子，我們必須學會控制、減少自己的嗔恨心，不讓嗔恨心無限制地瘋狂發展。

凡夫另一個比較嚴重且具毀滅性的煩惱，就是傲慢。傲慢與大乘佛教思想也有著非常嚴重的衝突，因為所謂菩薩，就是願意生生世世擔當眾生傭人的勇士，而不是高高在上的神仙。覺得自己很了不起的人，怎麼可能無私奉獻呢？



而貪欲心，卻與慈悲心有一點相似的地方，雖然不能等同，至少也不會嚴重地衝突。

無明、愚昧雖然也和菩提心有一些衝突，但不是很嚴重的衝突，所以這些煩惱可以放在後面慢慢對治。大乘佛子首先要對治的煩惱，就是嗔恨心與傲慢心。

凡夫俗子一般不會發現自己的缺點和短處，卻總會樂此不疲地說別人的缺點。學習大乘佛法以後，我們要逐步改正這些毛病，調整心理上的問題。讓不好的東西逐漸減少，好的東西慢慢發展。用佛教的語言來講，這叫做修行；用現代的語言來講，這叫做心理訓練。如果不控制這些煩惱，就不能發起菩提心。

現在的教育，無疑受到西方思想深入骨髓般的影響，以致每個人都非常自私，非常傲慢，都是利己主義者。在這種情況下，怎麼會有菩提心的一席之地呢？西方科學技術在提高我們的物質生活水準的同時，西方的有些思想也帶有很大成分的毒素。如果這樣持續下去，菩提心永遠都只能是嘴上的口頭禪，而不可能落實到內心與行為當中。

其實，與森羅無際之大千世界相比，我們人類是非常渺小的。

1971年7月31日，阿波羅15號的太空人史考特（David



R·Scott)和歐文(James B·Irwin)第四度登月，並駕駛月球車在月亮上探測67小時。歐文上校在完成此次飛行後，突然向太空總署遞交了辭呈，之後進入神學院開始學習。後來他說：“當我們飛向月球時，身後的地球最初還可以清晰地看到海洋、白雲和山脈，美麗極了，就像聖誕樹上的裝飾。但幾個小時後，地球卻小為籃球，不久又縮小成為棒球、乒乓球……，這時我才突然發覺自己是這樣快地離開地球，內心的感觸真是無法形容。藉著電腦幫助，我們平穩地降落了，那種感覺非常新奇，我們居然到達月球表面了，心中充滿了前所未有的開拓者的興奮……。抬頭回顧地球，只見那美麗溫暖的地球，顯得極其脆弱，好像用手指一捏，就會捏碎似的……，人多麼渺小！”他由此深深體會到，人類是那樣的渺小，還有什麼值得狂妄自大的呢？所以他在極度失落之餘，選擇了宗教。

事實就是如此，不用與整個宇宙相比，僅就整個太陽系來說，地球都是那麼的微乎其微，何況小小的一個人，我們怎麼能有傲慢心？怎麼有資格叫囂要征服大自然呢？大自然我們能征服得了嗎？即使是在自然災害面前，人的生命都是那麼脆弱！不要妄自尊大！放低自己的位子吧！

但在放棄傲慢的同時，卻不能放棄勇氣。雖然普通人很



難做出什麼驚世駭俗的大事情，但只要發心偉大——為了天下所有眾生的幸福而立誓成佛。則哪怕做一件很小的事情，都是無比光榮、無比偉大的。在整個世界上，沒有比菩提心更偉大的思想，只要心懷菩提心，我們就會自動提升到偉大的層面。

第二，結交惡友

所有真心學佛的同道，都應該是善友。學佛圈子裡的人經常相互鼓勵、相互督促，斷惡行善、利益眾生，就是隨增佛性的順緣。

惡友不僅僅是指那些教唆自己犯罪，或行持不法勾當的人，也包括一些看似善意的朋友。比如說，有些人對自己非常好，時常關心自己的生活，經常約自己去吃喝玩樂，還不讓自己掏一分錢。雖然他是好心好意，但這種做法卻會阻礙我們的學佛。因為各種散亂，一方面浪費我們的時間，讓我們減少聞思修，而且在遊樂的過程中，也會助長我們的貪嗔癡。儘管對方不一定是故意在影響我們學佛，但因為他不知道什麼才是真正的對我們好，所以反而讓我們得不償失。如果這種關心繼續下去，就會毀掉我們的前途，讓我們失去解



脫的希望，並最終墮落輪迴三途。從佛法的角度來說，這就是我們的惡友。

俗話說：近朱者赤，近墨者黑。環境對凡夫的影響，是很難估量的。如果長期與這種惡友在一起，不但生起菩提心沒有希望，原來學到的好習慣也會慢慢化為烏有。本來一個人的佛性可以在今生成熟，但因為遇到惡友，所以佛種也無法成熟、發芽，今生也沒有解脫的機會，這不是很可惜嗎？

不管惡友是誰，都要保持一定的距離。即使是不能不成交道的父母親友，在信仰和修行上，也要有自己的立場。如果能感化對方學佛，那是最好；實在不行，也要設法迴避。佛教講因緣，因緣是可以自己創造的，而不是由造物主或萬能神像設計電腦程式一樣，把所有的因緣與命運都事先固定好，誰也無法更改的。

反過來，有些人雖然沒有給自己什麼世間的好處，有時說的話也不一定好聽，甚至會說一些罵人的粗語。但因為對方的批評，卻讓我們看到自己的不足，並督促我們改正缺點，提升菩提心、出離心等修行功德，走上解脫道。這就是我們的善友、善知識，我們要盡量與這樣的善友靠攏、結交。

依止上師也是這樣。從解脫方面講，如果對方的功德



高於自己，就值得依止，因為依此可令自己長進；如果對方與自己不分高下，則不管對方再有錢、再有地位，都不必依止；當然，如果對方的功德還不如自己，那就更不用說。

古人云：交友須勝己。平時在世間接觸人，也要注意篩選，儘量選擇能讓自己長進的朋友。

據說，有幾位根本不學佛的外國科學家，曾與藏傳佛教的上師一起，做過一項生命科學方面的測量研究。在一起工作中，上師經常與他們探討慈悲心、菩提心等話題。工作結束後，科學家回到自己的家鄉。過了很長時間，其中的一位科學家寫了一封信給上師，信中說道：與你們在一起的時候，根本無法理解菩提心、大悲心的涵義，但回來以後，關於慈悲心的話語卻一直迴響在我的耳邊，不知不覺之間，我的心裡也生起了慈悲心。

的確如此，榜樣的力量是無窮的。有菩提心的人，其說話的感染力是強大的，其言傳身教的魅力，也是無法想像的。

因此，我們應儘量靠近善友，遠離惡友，更不能長期與惡友打交道。



第三貧窮，窮苦潦倒

對有些人來說，窮苦潦倒不可能構成障礙，比如密勒日巴，世上不會有比他還窮的人了，但貧窮不但不是他的阻礙，反而是他修行的順緣；同樣，有些人雖然很窮，也覺得無所謂，認為只要能從輪迴中得到解脫，溫飽問題不能解決也沒關係，照樣可以修行，對他們來說，窮苦也不是障礙；但對大多數人來說，假如溫飽問題都沒有解決，整日只能為生活操持，賺錢就成了頭等大事，根本談不上修行，也沒時間發菩提心了。

佛教徒不必過艱難的生活，外表上很時尚、很前衛也未嘗不可；如果沒有菩提心，外表再寒酸、再樸素，都不能解決問題。乞丐就穿得破破爛爛，有些外道甚至連衣服都不穿，但他們卻沒有成佛，也沒有菩提心。同時，佛教徒也不要追求奢侈的生活。對絕大多數人來說，生活水準越高，付出的時間、精力就會越多，壓力也會越大，因為錢財不可能從天而降，這樣一來，修行的時間也就越來越少。所以，對修行人來說，太奢侈也是一種障礙。

但有些極少數的人因為前世的福報，今生不必付出太



多，就自然而然擁有優裕豐富的物質生活。這種人就不必去過艱苦的日子。

同時，對大多數人來說，為了下一世過上中等的生活，今生適當地做一些布施，也是有必要的。

第四屬他，無自由者

過去的奴隸、傭人，現代社會中為了金錢或其他的少許利益，自己的很多行為都不得不受到他人控制，這都是沒有修行自由的人。

在這個物欲橫流的年代，雖然很多人自以為了不起，實際上個個都在為了生活而匆匆忙忙，奔波勞碌一輩子，生活的樂趣都被忙碌帶走了。所以，在物質生活上，要知足少欲，多給自己一點自由，不要因競爭攀比而讓欲望隨心所欲地無限膨脹，從而失去自由。自由的人無論在哪裡，都感覺輕鬆舒服；如果沒有自由，即使住別墅、開洋車，也體會不到幸福。

從物質生活的角度來說，我們這個時代應該是人類有史以來物質生活最豐富的一個時代。我們擁有飛機、無線電、電腦等先進設備與產品，但與古人相比，我們卻失去了天下



最珍貴的自由。我們一定要思考這個問題，並適當地做出取捨，儘量多給自己一些自由。

上述四點是菩提心的障礙，佛種成熟的障礙。如果有這四個障礙，佛性就不會成熟。

五、大乘佛性的功德

《大乘莊嚴經論》中說：

功德亦四種 雖墮於惡道
遲入復速出 苦薄及悲深

第一遲入，有了出離心，還沒有發菩提心或大悲心的人，如果今生造了五無間罪，死後立即會墮入無間地獄；與之相反的是，即使沒有生起無偽菩提心，只是佛性成熟了的人，造了五無間罪之類的嚴重罪業，下一世也不會墮入地獄。其墮入地獄的果報，可能會在成千上萬年以後才成熟，這就給了當事人一個很大的懺悔、清淨罪業的空間。如果能在此期間懺悔，就能躲過此劫。

第二速出，佛性成熟了的人，即便是在幾萬年以後墮



入地獄，也能立即從地獄中解脫，其速度之快，就像籃球扣到地上立即反彈一樣迅捷無比。如果是其他眾生造了五無間罪，不但死後立即會墮地獄，而且在墮入地獄以後，也是百千萬劫不得翻身。

第三苦薄，佛性成熟了的人，因為墮地獄的時間很短，在這麼短短的時間當中，幾乎感覺不到太多的痛苦，所以墮地獄與不墮地獄沒有太大的差別。

第四悲深，沒有佛種的眾生墮入地獄，只會顧著自己本身所要忍受的巨大痛苦，根本想不到其他眾生的痛苦。佛性成熟了的人即便是墮入地獄受苦，也會想到度脫其他眾生。

很多人看過佛陀的故事。釋迦牟尼佛前世還沒有發菩提心的時候，曾與另一位眾生一起墮入地獄。地獄的地上，全是燒紅的鐵，腳一踩在地上，立即被燒焦，並冒出焦臭的濃煙，痛苦萬分、無以言表。地獄的獄卒手持燒紅的棍棒，強迫佛陀的前世與另一位同伴共同拉一輛燒紅的鐵車。但兩人使盡了全身力氣，怎麼拉也拉不動。佛陀的前世心想：既然拉不動，乾脆由我一個人拉車，讓同伴離開這些折磨。於是便向獄卒請求道：車我一個人拉，您把他放了吧！獄卒氣憤地回答說：每個眾生都是自作自受，誰也不能代替誰。說罷，便用鐵錘猛擊佛陀前世的頭部，佛陀的前世當下死亡，



並立即轉生三十三天。

一般情況下，地獄眾生的壽命很長，再痛苦都不會死。但因為佛的一個善念，消除無量業障，積累極大善根，所以能當即死去，離開地獄的痛苦。這就是佛性成熟的典型標誌。

這個時候的釋迦牟尼佛不僅不是佛，連菩薩都不是，只是佛性開始成熟而已。這是釋迦牟尼佛第一次發慈悲心，之後，佛在此基礎上一步步修行，最後終於成就佛果。

以上所述，是彌勒菩薩的《大乘莊嚴經論》裡的幾個偈頌的內容，與修菩提心有著密切的關係。這也是大乘中觀和唯識共同的觀點。

這些都是修菩提心的前期預備工作，學到這些知識的目的，是用來觀察自己：我是否具備這些條件？如果不具備，該怎麼去創造這些條件？我有沒有上述障礙？如果有，該如何遠離？我們要學會思考上述問題，並反躬自問，然後落實在思想行為中。

如果能具備上述條件，很快就能成為菩薩。一旦成為菩薩，從此以後就根本不用考慮自己的痛苦，而只需要考慮怎麼去利益更多的人，度化更多的眾生，可以真正無私、全心全意地奉獻。



米滂仁波切的藏文傳記中講到，在他老人家示現圓寂的時候，曾對周圍人提到：我暫時不會轉世，而將以鳥類等動物的形象去度化眾生。

當菩提心生起來以後，就會不考慮自己的得失，只是一心一意地幫助眾生。可見，菩提心的確是人類有始以來最偉大的思想，任何宗教、哲學以及人類有史以來的思想裡面，都沒有這樣的理念。

用現代的語言來講，大乘佛法就是一種服務業，菩薩就是眾生永久的服務員。他的服務方式，是將佛的智慧和慈悲奉獻給人類。如果能成為菩薩，是非常榮幸的，此後的人生，就是真正有意義的人生。即使沒錢、沒名、沒地位，都無所謂。什麼都可以沒有，菩提心是萬萬不能沒有的！



《讚法界頌》略釋



一、總義

(一) 學《讚法界頌》的重要性

《讚法界頌》是龍樹菩薩將整個第三轉法輪關於如來藏的經典加以濃縮，而形成的一部短小精悍的論典。其主要內容是，講心的本性——如來藏。

從無始以來到現在，我們一直流轉於輪迴當中，沒有得到解脫，其主要的原因，就是因為有無明，亦即不了解心的本性。

輪迴當中所有的幸福與自由都是相對的，要得到絕對的自由和幸福，就只有解脫。要想從輪迴當中得到解脫，首先要認識心的本性，這是最關鍵的。因為心的本性與我們的解脫有著很密切的關係，所以我們一定要去追求。

只有佛法，才把心的本性說得最清楚，通過佛的方法，才能證悟心的本性。除了佛法以外，其他所有的世間學科都無濟於事。尤其是密法，更是把心的本性講得尤為清楚、透徹，除了密法以外，講得最清楚的就是第三轉法輪。

在藏傳佛教中，彌勒菩薩的《寶性論》，與龍樹菩薩的《讚法界頌》，都是相當重要的論典，因為二者都濃縮了



第三轉法輪中所有關於如來藏的內涵。就像龍樹菩薩的《中論》，也濃縮、提煉並以縝密的邏輯思路，去解釋佛陀第二轉法輪以《般若十萬頌》為主的般若經典一樣。

（二）證悟如來藏的次第

佛在傳法的次第方面非常講究，初轉法輪的時候，並沒有講如來藏。佛經裡面說得很清楚，在聽聞者根機沒有成熟，亦即對空性沒有了解的時候，如果宣講如來藏，不但對聽者沒有幫助，反而會讓他們對如來藏產生執著——認為煩惱等有漏法或有為法是不存在的，是空性，但如來藏是不空實有的——如果有了這樣的執著，那就是證悟法無我的障礙。

米滂仁波切有一個宣說中觀他空見解的論典，其中第一句話就是：如果要精通他空中觀，首先一定要精通龍樹菩薩的自空中觀。

這是相當重要的一句話。因為精通自空中觀以後，就已經建立起“一切有為法與無為法都是不存在的，都是空性”的定解，那樣就不可能對光明如來藏產生執著，即使三轉法輪的經典中說如來藏存在，也自然而然地會知道頂多是如來



藏的现象——光明的部分存在，但如来藏也不可能实有。

佛陀三转法轮中，哪一次最了义，哪一次最不了义呢？

在此问题上，虽说有不同的立场，但绝大多数高僧大德的观点是一致的。释迦牟尼佛在佛经中也再三提及：第一转法轮和第二转法轮是不了义的；第三转法轮是了义的。第二转法轮基本上是讲般若空性，所以对第二转法轮有不同的观点，宁玛巴的龙钦巴（无垢光尊者）认为：第二转法轮是了义的，但却是相对的了义，只有第三转法轮，才是最了义的。三转法轮的三个次第，越来越接近于真理，接近心的本性。

当然这也是一个笼统的说法，因为大乘佛教的绝大部分佛经都是在第三转法轮中阐演的，谁也不能说所有这些经典全部都是了义经典。更确切点说，应该是第三转法轮当中专讲如来藏部分最典型的十部经典，是最究竟的了义经；而其他经典当中虽然提到如来藏，但不是很强调，主要讲的是菩萨的布施、忍辱、持戒、精进、禅定、智慧等六度万行的其他内容，所以还算不上是最了义的经典。

佛陀在大乘经典中，曾用一个非常清楚的比喻来解释三转法轮的次第：

古印度人喜欢到海洋中的一些小岛上去取宝。珠宝取



回來以後，首先是把珠寶泡在鹽水裡面，浸泡很久以後，再用很粗的布來擦拭，把粗大的沙石、污泥清洗乾淨，這是第一個階段；第二個階段，是把珠寶泡在浸泡過一種食物的水裡面，經過很長時間以後，再用一般的布來擦拭；第三個階段，是把珠寶泡在一種藥水裡面，然後用絲綢等柔軟光滑的布擦拭，最後珠寶就變得清淨無垢、纖塵不染了。

同樣，第一轉法輪的時候，人們剛剛接觸佛教，不懂空性，更不懂光明，我執、自私等煩惱非常粗大，對世界的貪戀深重無比，此時講空性、光明，顯然還為時過早。所以第一轉法輪當中只講了諸行無常、輪迴痛苦、因果不虛、人身難得以及簡單的無我等小乘法門，首先讓修行人明白因果輪迴的真相。

第二轉法輪的時候，人們的根機稍稍成熟一些，所以此時只講空性，不講光明。雖然《般若十萬頌》等《般若經》中有很多“光明”的字眼，但此時的光明一般都解釋成空性，沒有強調如來藏。龍樹菩薩講解第二轉法輪的時候，也只是講空性，而不提如來藏。

第三轉法輪的時候，人們的根機更趨於成熟，所以此時雖然偶爾會稍稍講一下空性、無我，但主要講的是光明、常住、清淨。



佛在傳法之初，就已經策劃好傳法次第，通過三轉法輪，將從人身難得、死亡無常，到最後的光明境界，由淺入深地依次傳授給愚癡眾生。

但顯宗經典所透露的，也就僅此而已，到底什麼是清淨，什麼是光明，卻沒有解釋，也沒有講如何證明光明如來藏的存在。佛陀只是說：“你們要相信我的話，相信我所說的話不會有錯，我在多世累劫當中從來沒有撒過謊，所以我的舌頭才會是這樣。如果你們相信我說的話，就可以證悟勝義諦。”說畢，便在大眾中示現伸出廣長舌^①給眾人看，以證明自己不會說妄語。佛也說過，勝義諦要用信心來證悟，只要有信心，然後努力修持，就會慢慢證悟。

那不了義法與妄語之間有什麼差別呢？

簡單而言，有兩個差別：

第一個差別，妄語是以煩惱心——為了達到自己的目的，而去欺騙人；不了義法則不是為了達到自己的目的去欺騙人，而是因為當時的眾生不能接受空性、光明以及密宗等高層的法，若實實在在地把真相告訴對方，對方就會產生誤解，會造罪、墮落。在權衡利弊的情況下，只能先讓眾生了解一下最簡單、最低層的東西，只有讓眾生慢慢地接受。這是為了給眾生找一條出路，讓他們從輪迴中獲得解脫，而不



得不採取的權宜之計。如果因為眾生不能理解、不能接受，就永遠不傳法，眾生就無法走上解脫道。

第二個差別，在妄語裡面沒有一點真實的成分，它完全是假的；不了義則不全然是假的。

打個比方，在我們失眠，需要服安眠藥的時候，假如醫生告訴我們，這種藥的效果非常厲害，你一定要在床上躺下去以後才吃，千萬不能在走路、吃飯或坐在其他地方的時候隨便吃，否則會馬上睡著。如果我們把醫生的話當真，因為心理作用的緣故，藥的功效可以提高很多。

其實，如果分析醫生的話，也不能說他說的完全錯誤。儘管他的藥本身沒有這麼好的效果，但因為醫生特意且善意的一個小謊，卻讓病人對藥物生起信心，其結果是的確增加了藥效。

同樣，佛告訴我們，人生是痛苦的，我們不能說這是假的，因為從凡夫、輪迴的角度去說，輪迴就是痛苦的。但我們也不能說人生的的確確是痛苦的，因為輪迴本身根本不存在，既然不存在，又怎麼會有什麼痛苦呢？所以這叫做不了義法。

佛在《般若經》當中說的空性，的確是真實、永遠不變的，任何物質永遠都不會變成實有，所以佛在第二轉法輪



當中說萬事萬物都是空性，這一點也沒有錯，所以稱之為了義。但因為這個了義還不是很完整，其中沒有涉及光明。本來萬事萬物都是現空雙運的，雖然是空性，但其現象永遠存在。不僅不清淨、不可靠的有為法是現空雙運、現空無別，包括如來藏光明、心的本性、本來面目都是現空雙運的。

雖然講的時候先講空性，後講光明，但我們不能認為光明和空性是分開的，實際上二者無離無合，這叫做現空無別。

（三）現空二諦和實相二諦的區別

在大乘佛教裡面，有兩種不同的二諦。第一種是自空中觀當中講的現空二諦。認為空性才是唯一的勝義諦，除了空性以外，所有清淨與不清淨的現象，都叫做世俗諦。自空中觀的見解不僅非常有用，而且也有佛經的根據。

第二種二諦，叫做實相二諦。實相亦即哲學與中觀裡面都提到過的實在和現象。實在即真理、本性，是真實存在的東西。現象在中觀裡是由無明創造出來的一種顯現，脫離了實相且原本不存在。人我和法我都屬此列。

實相二諦什麼時候需要呢？在講第三轉法輪以及講密法



的時候需要。

區分兩種二諦非常重要。比如說，在講龍樹菩薩的《中論》等自空中觀論典的時候，只要一提到勝義諦當中存在任何東西，就會與法無我的見解相對立，所以不能承認任何勝義諦中存在的東西。

但在實相二諦的勝義諦當中，卻允許有東西存在，那就是如來藏光明。在這個時候我們可以說，如來藏的光明在勝義諦當中也是存在的，而不能說如來藏的光明是世俗諦。

從現空二諦的角度來說，如來藏的光明是世俗諦，不是勝義諦，因為它是現象。但從實相二諦的角度來說，如來藏光明是勝義諦，不是世俗諦。

在區分兩種二諦的問題上，不要說沒有學習過中觀的人，即便是專門研究中觀的學者、論師，都會犯錯。比如說，覺囊派始終強調如來藏的真實光明永恆存在，藏傳佛教的有些人就認為，覺囊派的觀點，頂多屬於唯識宗的觀點，搞不好就變成外道的見解。但實際上不是這樣，若能把兩種二諦分開理解，就一點問題也沒有。如來藏就是永恆的、存在的、光明的，這是佛親口說的。因為某些人自己對佛經的理解不正確，才會認真為假，以為覺囊派的觀點出了問題，實際上並非如此。



如果不會區分兩種二諦，則龍樹菩薩的《中論》，和《讚法界頌》之間的矛盾都無法化解。如果承認《讚法界頌》是準確的，就一定要承認《中論》是不準確的；如果認為《中論》是準確的，就必須放棄《讚法界頌》的觀點，二者必捨其一。假如通達了兩種二諦的概念，就知道《中論》和《入中論》裡面講的空性，和《寶性論》與《讚法界頌》裡面講的光明不僅不矛盾，而且是渾然一體的。

就像學《中論》的時候，首先一定要學推理的方法一樣，要學如來藏，首先要理順兩種二諦的劃分界線。

兩種二諦的來源，都有佛經的根據：實相二諦，佛在第三轉法輪當中提到過。釋迦牟尼佛對舍利子說道：“舍利子，勝義諦當以信心而證悟”，此時佛說的勝義諦，就是如來藏。如來藏本身，就是光明與空性的綜合體。

（四）何謂如來藏

1、如來藏的不同稱謂

如來藏也稱為佛性、光明、空性等等，在藏傳佛教裡，還叫大空性、大手印、大圓滿。這些名稱都是不矛盾的。



2、大空性與小空性的區別

《中論》、《入中論》中講的自空中觀與空性，僅僅是指遠離一切戲論的空性，其中沒有提到光明的部分，所以稱為一般的中觀；而引入了如來藏光明的他空中觀，就屬於大中觀、大空性。

3、第二轉法輪與第三轉法輪如何不矛盾

如來藏本身，有兩個方面：一方面，其本體不存在、不實有、虛幻、空性；另一方面，是光明、純潔、永恆、真實。

在學中觀的時候，我們會有這樣的觀點：真實不虛和虛幻空性是對立、矛盾的，任何一個物質只要是真實的，那就不是空性；只要是空性，那就不可能真實、永恆、常住不滅。只要承認實有的東西存在，則無論再高明，也不能超越唯識宗的觀點。

這種觀點從何而來呢？就是第二轉法輪的《般若經》，以及龍樹菩薩的《中論》、月稱菩薩的《入中論》傳遞給我們的。因為這些經論主要講的二諦是現空二諦，在現空二諦的範圍內，真實、實有與空性就是矛盾的。

但學過第三轉法輪經論的人就不這麼認為，因為第三轉法輪時所講的二諦，是實在和現象的二諦。在第三轉法輪



當中，佛陀非常強調如來藏是實有的、常住不滅的，還說如來藏是究竟的“自我”，從這個角度來說，真實不虛和空性也不矛盾，如來藏既是真實、常住不滅的，但同時也是空性的。

在第三轉法輪的經典，或者《讚法界頌》、《寶性論》等他空中觀的論典當中，否定了世俗諦，認為這些都是無明的產物，是眾生的幻覺，最後剩下的，經論中用“常住不滅”或“真實不虛”等詞句來形容，但這只是在名稱上與龍樹菩薩破斥的實有、常有等相同而已，實際上並不是一碼事。

在第三轉法輪的二諦當中，第二轉法輪的經典與龍樹菩薩破斥的實有——人我和法我、人我執和法我執屬於世俗諦。也就是說，第三轉法輪把除了真實不虛的如來藏，或諸法本來面目以外的所有東西，都列入世俗諦，實際上也連帶將“人我”和“法我”一併破斥、否定，所以三轉法輪與二轉法輪的中觀並不矛盾，只是名詞上看似衝突而已。

4、如來藏與阿賴耶識的區別

在《楞伽經》等大乘經典、中觀論著以及密宗典籍當中，有時會把如來藏稱為阿賴耶識，那如來藏究竟是不是阿賴耶識呢？



其實，阿賴耶識這個詞也包含了兩個意思：一個是唯識宗所說的，屬於八識當中的阿賴耶識；另外一個就是表示如來藏的阿賴耶識。

二者雖然名稱一樣，但實際上是大不一樣的：唯識宗認為，阿賴耶識是實有的，但同時也是無常的。換言之，唯識宗講的八識裡面的阿賴耶識，是眾生意識的一部分，是無常、有漏的有為法，屬於輪迴的範疇；而如來藏不是有漏、無常的有為法，也不屬於輪迴，是佛的智慧。在他空中觀的經論中，永遠不會承認如來藏是無常的。

另外，諸如法界、光明之類的詞，也會在不同的經論中表示不一樣的內容。如果沒有真正系統地學習，就不能了解佛的密意，更不能給佛法妄下斷語。

不看書的人自然不會有懷疑，因為他根本不知道書中講了什麼。看過書的人，才會有很多的疑問。有了疑問，就應該想辦法解決。如果不能解決，會對修行有一些影響，所以，文字上的誤會與疑難一定要化解，這樣才能放心大膽地修行。

（五）抉擇如來藏的方法



1、抉擇空性與光明的兩種因

要說明一個問題，必須要有充分的證據。這在佛教因明裡面，叫做因或者量。

除了禪宗、大圓滿或有些密宗修法不需要觀察，直接可以親身體會到心的本性空性光明以外，其他修法在抉擇心的本性的時候，都要用到兩種不同的因，

抉擇空性所需要的因，就是《中論》、《入中論》所講的中觀自續派以及中觀應成派的因，也叫做觀察勝義因。它可以證明心的本性空性，能破除我們的人我執與法我執，卻不能證明心性的光明部分。

抉擇光明所需要的因，叫做清淨因或清淨見因。《定解寶燈論》第六品中講的多數內容，就是清淨見因。

什麼叫做清淨見因呢？比如說，六道眾生各推出一個代表，再加上八地菩薩與佛，一共八個不同的觀察者集中在一個地方，共同觀察同一碗水，則會有八種不同的現象，依次越往上面越清淨——餓鬼看到的現象，比地獄眾生看到的要相對清淨一些；旁生看到的現象，相對而言又比餓鬼的清淨一些。其中的八地菩薩，有兩種不同的結論，一個是清淨無垢的甘露，另外一個就是五方佛的佛母。在佛的境界中，沒有風、水、地、火等物質，一切都是光明和空性。這是顯密



公認的觀點。

因為越往下層，業障越重，而外面的環境，實際都是心創造的，所以周邊的現象也越不清淨。在這一點上，唯識宗說得不錯。

唯識宗有兩種不同的觀點：實相唯識宗認為，因為有了心，才有了外面的現象，所以外境就是心或心的現象；假相唯識宗認為，外境不是心的現象，而是心創造的一種幻覺。

無論是心的現象也好，還是心創造的也好，反正外面的景象都不是獨立的東西，而是與心有著密切關係的幻相。因為是幻相，所以既不能說它是物質，也不能說它是心，因為幻相就是虛妄的，不存在的。總而言之，從小乘到密宗都公認，外境是心創造的。

既然外境是心創造的，所以創造外境的心如果清淨，它所創造出來的外境也是清淨的。如果心不清淨，它所創造的外境也不清淨。這是自然而然的事情。

在八種不同的現象中，肯定只有一個是對的，那就是佛的境界。其他的都是相對的真實，不是絕對的真實。從六道眾生、八地菩薩到佛這八種不同的智慧或意識（眾生的叫意識，佛和菩薩的就是智慧，都是指心），就是越來越清淨的。其中地獄眾生的心最不清淨，佛的智慧最清淨，其他的



則介於其間。

為什麼佛的境界是絕對真實與清淨的呢？因為佛的境界，沒有任何幻相的成分。佛的心、佛的智慧已經遠離了所有的煩惱障和所知障，他的心中不會有妄想、妄念，所以他也不會有任何幻相，故而是最清淨、最純潔的。由此推知，地獄和餓鬼眾生相比較，地獄眾生是錯的。因為在眾生業障非常深重的時候，就會墮到地獄，那時看到人類所見的一杯水，都是鐵汁、銅汁；當業障稍微清淨，再從地獄轉到餓鬼道的時候，就會看到餓鬼道的現象，將水看成膿血；當他從餓鬼道轉生到旁生道的時候，他的環境又會清淨一些……；八地菩薩與其他眾生的現象相比較，八地菩薩看到的又更為清淨。因為其他眾生通過修行，把心裡的煩惱障與部分所知障斷除以後，才能顯現出八地菩薩所見的現象。這就說明，其他眾生有業障，而八地菩薩相對來說比較清淨，所以八地菩薩是準確的，其他眾生不準確。但八地菩薩與佛的見解、境界相比較，就迥然有別了。

因為佛的境界不存在任何障礙，所以他看到的，是物質真正的本來面目。這樣推測，最後可以抉擇出，真正絕對的準確或清淨，只有佛的境界。這種推理方法，叫做清淨見因。



如果沒有這樣的邏輯或因，僅僅借助中觀的推理方法，只能說明心的本性是空性，而無法證明諸法是佛的壇城，也無法推知心的本性是光明。當然，這種方法也不是在任何情況下，針對任何根機，都所向無敵的。只有相信佛法的人，才能接受這種推理。如果不相信佛法，那就英雄無用武之地了。

2、現證如來藏的捷徑

現證如來藏的最佳方式，是密宗或禪宗裡面所講的，不需要邏輯與觀察，就是把心靜下來，讓心自己去體會自己的本性。但在此之前，最好先把外加行、內加行等所有加行修完，然後修兩三年的寂止修法，當心靜下來以後，自己去觀心。另外，密宗還有一些諸如生起次第、圓滿次第的修法，圓滿次第又分為有相圓滿次第與無相圓滿次第等方法。通過這些方法，都可以讓心的本性顯露出來。

密宗的修法相當豐富，而顯宗只有一種辦法，那就是寂止的修法，讓心靜下來，修到四禪八定的境界，然後用中觀的方法去抉擇心的本性是空性，之後在空性的狀態中安住。但這種所謂的安住，實際上也沒有超越分別念的基礎，所以效果很緩慢。

禪宗有很好的方法，但就像宣講如來藏的經典，應該屬



於半顯半密的經典一樣，從密宗的角度來看，禪宗應該不是很純粹的顯宗，而是摻雜了很多密宗的方法。純粹的顯宗一般沒有這樣的方法，但只學過顯宗而沒有學過密宗的人，是不會知道這一點的。

通過上述方法，可以抉擇出心的本性是光明；通過中觀的方法，又可以抉擇出光明就是空性，最終結合起來，就是真正的密宗觀點——心的本性既是空性，又是光明，空性與光明，本來就是無二無別的。這樣就建立了一個真正完整的佛教見解。

3、各大教派的觀點並存不悖的緣由

雖然藏傳佛教都認為，諸法是佛的壇城。但真正說得最透徹、最明顯，並借助邏輯來證明的宗派，當屬寧瑪巴。這在榮森班智達的著作中尤為強調。

不同的教派，其側重點各不相同，僅僅在藏傳佛教內部，都有不同的主張。格魯派非常強調第二轉法輪的經典與龍樹菩薩的中觀——心的本性空性；而覺囊派又著重強調第三轉法輪或者無著菩薩的論典以及龍樹菩薩的《讚法界頌》等經論的內容——心的本性光明，雖然他們也不否定心的本性是空性，但他們強調的就是光明。而寧瑪巴既不強調光明又不強調空性，而是將二者平衡起來，尤其是在寧瑪巴的大



圓滿修法中，直斷修法屬於空性的修法，而頓超修法又屬於光明的修法。

藏傳佛教的每一個宗派，都有其特長。以覺囊派為例，如果藏傳佛教裡面缺少了覺囊派，藏傳佛教就顯得有點不完整，因為這樣一來，藏傳佛教中就少了一個專門宣講第三轉法輪的宗派。同樣，如果沒有格魯派，則雖然所有藏傳佛教的宗派都講空性，卻沒有一個非常強調空性的宗派。所以我認為，如果不是很有必要，以前的高僧大德不可能無緣無故地去創造一個可有可無的新教派。

但不管格魯派怎麼樣強調空性，也不管覺囊派怎麼樣強調光明，最終心的本性既是光明，又是空性。光明即是空性，空性即是光明，這就是最後的結論。雖然我們需要這樣的結論，但強調其中的一個部分也是有原因的。因為眾生需要這樣的次第引導，最後才能達到目標。倘若不講空性，一開始就修光明，大家就會誤認為光明是實有的。在沒有證悟空性的時候，就要強調空性。讓大家知道，輪迴與涅槃都是一無所有的空性。從而對空性生起堅定不移的見解。然後再去了解心的本性光明。因為之前已經有了中觀空性的見解，所以無論怎樣，都不會像唯識宗一樣，認為心的本性是實有的，而會了解到，雖然一切都是空性，但在空的基礎上，又



多了一個光明的成分，以前自己所看到的不清淨現象是不存在的。在它的背後，還有一個清淨的現象，這個清淨的現象永遠都是存在的，同時也離不開空性，與空性無二無別，這就是現空無別。如果根本不提光明，只講空性，大家又會覺得，一切都是不存在的，包括佛的智慧、清淨的現象與如來藏也不存在的，那又是另一個極端。所以，我們要斷除常、斷兩個極端。在不同的修行階段有所側重地強調，是佛陀引導眾生的一個非常理性的思路。

拋開布施、持戒、忍辱等六度萬行不說，釋迦牟尼佛講的大乘佛教的見解，可以分為兩種：一個是空性；另外一個就是光明。因為有這兩個見解，所以佛就轉了第二轉法輪和第三轉法輪。因為佛傳了第二和第三轉法輪，所以大乘論典有彌勒菩薩的傳承和文殊菩薩的傳承，其中彌勒菩薩、無著菩薩的傳承，主要講心的本性光明；文殊菩薩和龍樹菩薩的傳承，主要講心的本性空性。因為有兩種不同的論典，或者說有兩個不同的心的本性，所以就有兩種不同的二諦。因為有兩種不同的二諦，所以才有兩種不同的因。



二、正義

(一) 名義

《讚法界頌》

這次我準備在施護法師翻譯的漢文版上，給讀者簡單地解釋《讚法界頌》。此論有藏文版，內容與漢文版幾乎相同，只是個別地方有少許差別。差別的來源，可能是梵文原版的差別，也可能是翻譯的差錯。本來梵文就不像其他文字，不僅僅從詞句的表面來理解，而是要挖掘出一個字詞當中所潛藏的各種內容。

蓮花生大師說過，前弘期第一批將梵文佛經譯成藏文的譯師，都是佛的化身。

歷史上曾有過很多類似的事例：後弘期的翻譯家在翻譯彌勒菩薩的《經莊嚴論》時，因為其中的一句話梵文版中講得很簡單，譯師們不知道該怎麼翻譯，就去查前弘期譯師的譯本，看他們是怎麼翻譯的。結果驚訝地發現：前弘期的譯師們對其中的每一句，都從六度的六個方面進行了全面的解釋並予以翻譯，這是後來的譯師們根本看不出來的內容。

因為前弘期的譯師是佛菩薩的化身，所以才會知道字面



背後所隱藏的涵義。

另外，好像在漢文《大藏經》，甚至包括整個漢傳佛教裡面，都沒有一個《讚法界頌》的解釋，但藏傳佛教卻有廣略不同的很多關於《讚法界頌》的注解。本《淺釋》的大部分內容，是按照藏文注解來解釋的，但因為某些偈頌藏文版中沒有，所以只有望文生義，根據藏文前後的內容來推測、估計，若有不當之處，還望諸位智者海涵。

本論所指的法界，就是如來藏或佛性。雖然本論的文字當中，沒有說本論是如來藏讚或佛性讚，而說的是《讚法界頌》，但其實都是一個意思。

“法界”：一切有部、經部、唯識宗、自空中觀、他空中觀與密宗，都會講法界這個詞，但其中所賦予的內涵卻是各不相同的。

從第二轉法輪的角度來說，法界僅僅指空性。最多像中觀應成派的論師所說，是沒有任何執著，遠離一切戲論的空性；中觀他空派的上師會告訴我們，法界就是光明；密宗上師則會說，法界就是明空無別。因為密宗既不強調光明，也不強調空性，而是將二者有機地平衡起來，空性就是光明，光明就是空性；法界就是如來藏，如來藏就是法界，藏文裡面也稱為平等一體、明空無別的光明心。此處的“心”，並



不是指我們現在這顆能夠思維的心或阿賴耶識，而表示佛的智慧。

佛教各大教派的見解，就是這樣層層遞進且越來越接近於萬法實相。

“讚”：有很多的解釋方法，此處可解釋為讚揚、稱讚。

（二）頂禮句

歸命十方佛，法身及報化，
願共諸眾生，速成法界性。

此偈頌藏文版中沒有。

“歸命”亦即梵文中的“南無”。南無有多種解釋，簡單地說，就是頂禮、皈依。將自己的整個生命與全部心靈，都皈於十方佛的法身、報身與化身。

小乘佛教只承認化身和法身，不承認報身。《俱舍論》中根本不提報身，而只提到了化身和法身。其法身所詮釋的實質內容，也與大乘所指的有所不同。

因為大乘佛法承認報身，並認為報身是不滅的，所以小



乘行人就認為，大乘佛法是印度的婆羅門教，就像某些人說密法是受了婆羅門教的影響一樣。

大乘佛教不僅承許三身，甚至承認四身或五身，但除了三身以外，四身與五身都是不同的分類而已，實際上也不外乎三身。

三身也分勝義諦的三身和世俗諦的三身。世俗諦的三身，亦即一般公認的三身。勝義諦最了義、最究竟的三身，亦即心的本性——心的本性空性為法身，心的本性光明為報身，空性和光明無二無別為化身。

“願共諸眾生，速成法界性”：願與一切眾生迅速證悟、體證與法界無二無別之本體。

（三）稱讚眾生階段的法界

1、總述法界本體

輪迴三惡道，法界理凝然，
本來常清淨，諸相不能遷。

無論從世俗諦的角度看來，輪迴三惡道是如何痛苦、恐



怖、無常、不淨、變化莫測，但法界永遠都是凝然不動、常住不滅、永不改變、清淨無垢的。雖然從凡夫的角度來看有很多相，但任何現象都不能使法界受到影響或遷移。

本來整個輪迴都是痛苦的，但三惡趣的痛苦最劇烈，所以此處只強調了三惡趣。

本論中有很多“理”字，意即真理、勝義諦。

“相”：眾生所見所聞，以及心裡顯現出來的一切有為法，比如：紅、黃、白等顏色，圓、方、長等形狀，痛、不痛、快樂等感受，都叫作“相”。

此偈頌的內容非常深，大圓滿中很多大家認為非常了不起的詞句，其內在真實涵義也與此並無二致。但因為我們沒有證悟，故而始終感覺不到不變、不滅的法界。我們感覺到的，就是無常、痛苦、不清淨、煩惱，但法界卻是永遠清淨的。

就像天空中有烏雲的時候，我們在地上既看不到藍天，也感覺不到是烏雲遮蔽天空。當烏雲慢慢消散，露出碧藍通徹的天空以後，我們才知道，原來天空是永恆不滅的，其中沒有任何造作的有為法，它不會受外界的任何影響，永遠都是如此。即使我們感覺不到它，但它依然存在。

同樣，當我們心裡生起粗大煩惱，並導致極大痛苦的時



候，心的本性也是巋然不動、光明無礙的。

譬如說，當我們做了噩夢，感到恐怖萬狀、悲慟欲絕的時候，如果能立即醒過來，則所有的現象與痛苦也一掃而空。同樣，如果真正能證悟心的本性，則一切的痛苦和煩惱也能當下化解。這不是要把不清淨的現象推翻，然後去另外證悟一個心的本性，而是在痛苦和煩惱存在的當下，一切就是本來清淨的。但說起來簡單，做起來就並非易事。所以之前我們要做很多的功課——修加行、行持六度萬行等等。

寂靜如虛空，處處悉周遍，
體皆離彼此，非深復非淺。

“寂靜如虛空”：如來藏的本性寂靜得猶如虛空一般。

“寂靜”並不是萬籟俱寂、悄無聲息的意思，而是指平等一體，沒有任何清淨與不清淨的現象。

也許有人會說：你一會兒又說沒有任何清淨不清淨的現象，一會兒又說有光明的現象，這該怎麼理解呢？

其實二者是一回事。所謂光明，就是沒有任何“相”——遠離一切清淨與不清淨諸相，沒有時間與空間，所以叫做寂靜。



“如虛空”，我們經常會提到這個比喻——寂靜光明的境界猶如藏地秋天的虛空。因為藏地冬天經常颳風，天空中雖然沒有很多烏雲，但還是會有一些灰塵，看起來不是很乾淨；春天的時候又因為地面升溫，故而時常有氣流，會影響虛空的純淨度。而夏天經常會下雨，天上隨時會烏雲密佈，所以虛空看起來也不是那麼澄淨。秋日的虛空尤其純淨，不存在什麼雜質、污垢，所以顯得特別地清淨、通透、澄然、明澈。

如果前行基礎修得很扎實，任何證悟的條件都齊備了，則僅僅聽到這麼一句話，都會當下開悟，通達心的本性——想想清淨如虛空的感覺，當即就會恍如大悟。以前的禪宗祖師，與藏地修大圓滿、大手印的上師們口耳相傳的訣竅，往往就是幾個字，再說就是多餘的。

但大多數人的條件都不成熟，故而感覺不到這些字面的真正涵義。如果前行、信心等條件不成熟，即使熟讀千經萬論，最終也只是字面上的理解而已，其他一無所證。

能不能證悟還是靠自己，前行修了，出離心、菩提心足夠了，通過金剛薩埵修法，把粗大的煩惱、罪業消除了，修曼茶羅積累的資糧也差不多了，修上師瑜伽修法，也對上師有足夠的信心，這樣就可以不聽很多法，僅僅到靜處反反覆



覆地思維、體會“寂靜如虛空”這五個字，都會證悟的。

“處處悉周遍”，無論在輪迴的任何時候，我們的每一個念頭——包括貪心、嗔心等等，都沒有離開過寂靜。寂靜周遍於精神、物質等一切法，無論過去、未來還是當下，它始終都不會離開。

我們不能認為，只有在開悟以後，才有如來藏光明，現在的凡夫階段沒有，生起嗔恨心等煩惱的時候更沒有。在任何一個時候，光明都是存在的。

“體皆離彼此，非深復非淺”：法界本體遠離一切彼此，以及用“彼此”二字所代表的高低、左右、大小等所有分別。所以法界既不是深也不是淺，因為法界當中根本不存在深和淺的概念與分別。

如果想用人類的語言來形容法界光明，幾乎只能借助於否定詞——不是此、不是彼、不是深、不是淺、不是左、不是右、不是輪迴、不是涅槃等等。想從正面的角度去描述它，就只能說空性、光明，另外再也找不出更恰當的詞彙。對沒有修行的人來說，空性、光明也是很含糊的概念，真正要體會其境界，只有通過修行而證悟。通過聞思智慧而從字面上大概了解的東西，還不是真正的證悟。

自空中觀所講的遠離四邊、八戲、三十二戲論等等，歸



納而言，也就是遠離了常、斷二見或有、無二邊，以及深和淺、彼和此等與有、無相關的所有二邊。在否定以後，否定的邊也不承認，就像中觀應成派不承認任何見解一樣，這就是如來藏的真實本體。

如來藏既是中觀自空所講的空性，也是中觀他空所講的光明，同時也是大手印裡面講的大手印，以及密宗講的明空無別或空樂無別，大圓滿所講的自然智慧，只是名詞不同而已。釋迦牟尼佛轉法輪的時候，為了隨順聽眾的根機，就用了各式各樣的詞彙來表達，實際上都是如來藏。

要真正了解如來藏，首先要修加行，之後無論修大手印、大圓滿或者禪宗都可以，但如果不修加行，那是很難如願以償的。

對利根者而言，講如來藏只需這一句話。但因為聽法者的根機、意樂不同，為了鈍根的需要，所以後面會用各種比喻來反反覆覆地說明。

很多人非常希望聽密法，但真正講密法，最終也就是這些內容，主要視我們自己理解的深淺程度而定。

但與顯宗不同的是，密宗提供了很多方法，這是顯宗經典所沒有的。就像小乘經典中只講了當初釋迦牟尼佛怎樣發菩提心、怎樣做身體布施、怎樣成佛等等，卻沒有提供相應



的修法一樣。雖然顯宗提到如來藏光明，並指出心的本性是光明；但怎麼去現證心的光明，它就隻字不提。顯宗就只有空性修法，真正光明的修法，唯有在密宗裡面才有。

中觀起到的作用，就是推翻我們的執著與錯誤見解，推翻以後，真正的本來面目，它無法告訴我們，只有自己去體會。

中觀應成派之所以不建立任何觀點，就是因為我們的心是有執著、無明的，它建立的所有立場都是不對的。所以什麼都不建立，什麼都不承認。

在沒有學密的時候，首先應該讓眾生了解心的本性，因為這些都是凡夫從來沒有接觸過的境界，根機低劣的人恐怕一下子不能接受，所以佛陀給我們準備了一個磨合階段，讓我們先鍛鍊一下。當我們基本上適應以後，最後釋迦牟尼佛才宣講《時輪金剛》和《密集金剛》等密宗修法，這也是佛陀的悲心所在。

包括米滂仁波切在內的很多高僧大德們也認為：第三轉法輪宣講如來藏的十部經，以及《寶性論》、《讚法界頌》之類的論典，是連接顯宗和密宗之間的橋樑。雖然這些經論收集在顯宗經論當中，但其中的內容卻屬於半顯半密的。

2、廣說法界及其比喻



在《寶性論》裡面，首先是用三種證據或邏輯，來推測心的本性是光明，所有眾生心裡都有如來藏，然後用了十種比喻來形容如來藏，其中多數最關鍵的內容，是用比喻來描述的。

《讚法界頌》也採用同樣的方式——用大量的筆墨來比喻如來藏，因為在涉及到如來藏的真正本性之際，佛也無法用語言來表達。論典中的邏輯，對真正證悟人而言，是站得住腳的；但對根本沒有證悟的人來說，這些邏輯也不能說明問題。因為沒有任何邏輯，可以真正讓我們認識心的本性是光明如來藏。

如果真正想體悟如來藏，唯一的方法，就是修行，自己去證悟。在證悟以後，就會知道：哦！原來說了半天，心的本性光明就是這樣的。

初步接觸如來藏，是在資糧道之後的加行道早期。在大圓滿中，這稱為認識心的本性；在禪宗裡面，這就是明心見性。此時還沒有到菩薩一地，更不是佛地，所以還是凡夫，只是比較不錯的凡夫而已。

在此之前，就只能講一講中觀的修法，這對推翻我們的一些執著是有用的，但無法從正面去講，心的本性光明是如何的，只能說光明沒有污垢、沒有煩惱、沒有無明，心的本



性如來藏是常住的，也就到此為止了。至於什麼叫常住，我們的理解往往會有偏差。其實，只是因為如來藏不是生生滅滅的，所以才用“常住”來表達，實際上並沒有什麼常住不滅的東西。倘若認為有一個常住不滅的東西，那又成了一種執著，根本不是如來藏。

第一個比喻：

乳未轉變時，酥醍醐不見，
煩惱未伏除，法界無由顯。

儘管牛奶裡面本來有酥油，但如果不加提煉，我們的肉眼就無法看見酥油。同樣，當煩惱還沒有調服、斷除的時候，儘管法界存在於我們的心間，但它也不會平白無故地顯現出來。

如何理解心裡存在如來藏，是很重要的問題。有人認為，眾生的第九識，是如來藏。在一個人的心裡，清淨的如來藏和不清淨的八識同時存在著。

但這種理解是不對的。“心裡面”實際上是指心的本性。從世俗諦的角度來說，心或意識是無常、有漏的，不是如來藏光明，也不是常住不滅的。但從最究竟的勝義諦角度



來說，心就是如來藏，它不是有漏、無常的有為法。換言之，從凡夫的立場來說，心不是如來藏，而是八識；從佛的角度來說，心就是如來藏，不是八識。

那如來藏什麼時候能顯現出來呢？下面講道：

如酥處乳中，酥本妙光瑩，
法界煩惱覆，圓滿體清淨。

“如酥處乳中，酥本妙光瑩”，用打奶筒或現在的牛奶分離器，就能把牛奶當中的酥油分離出來，這樣我們就能看出，原來牛奶裡面是有酥油的，酥油的本體是美妙、乾淨、無垢、純淨的。

“法界煩惱覆，圓滿體清淨”，此偈頌的藏文版和漢文版意思有一點不一樣。藏文版的意思是說：當我們斷除煩惱以後，清淨、無垢的法界就會顯現出來。

漢文版的意思是說：法界的本體被煩惱覆蓋而無法睹見，但它的本體卻是圓滿、清淨的。

“圓滿”兩個字該怎麼理解呢？

所有中觀都承認，佛的法、報、化三身當中的法身，是常住不滅的，它實際上就是佛的智慧。



在第三轉法輪的佛經裡面，有一個很清楚的比喻：如果能在一匹等同於整個三千大千世界那麼大的一塊布上，等比例地畫出整個三千大千世界——在屬於須彌山的地方畫須彌山，屬於南瞻部洲的地方畫南瞻部洲等等，包括山河大地、日月星辰，有情世界、器世界，都無一遺漏地畫在畫布上。再有一個人用神變把這塊布縮小得像芝麻般大小，並把這塊布裝在一粒芝麻裡面。雖然從表面上看，這就是一粒芝麻，但裡面卻包含了整個三千大千世界及其眾生的圖像。

中觀自空的邏輯很簡單，他們認為，我們今天還是凡夫，還不具備任何佛的功德，但在修了三個無數大劫以後，我們的煩惱和不清淨的東西全部毀滅，然後誕生出佛的清淨功德。依照中觀自空的說法，一切都不存在，既然一切都不存在，那根本就不存在什麼圓滿不圓滿；但第三轉法輪卻認為，哪怕是我們這樣的凡夫，表面上也看不出任何佛的功德，但在我們的心裡，存在著完整的佛的三身，所以叫圓滿。

實際上這也是密宗的觀點。米滂仁波切等高僧大德認為，第三轉法輪的經論都是半顯半密的原因也在於此。



第二個比喻：

如燈被障礙，非能照餘物，
無明恆覆心，法界非明了。

藏文版的意思是指：如果把一盞燈裝在一把壺裡，則雖然從外面看不見任何光明，但壺裡卻是明亮如白晝的。

漢文版中雖然沒有壺的意思，但也是被障礙物罩住了，所以除了裝燈的瓶子、箱子等容器裡面以外，燈光無法照亮其他東西。

“無明恆覆心，法界非明了”，佛性好比是燈，無明好比罩住燈盞的瓶子等容器。當凡夫的煩惱極其粗大的時候，因為被無明覆蓋，所以根本不能證悟、體察到法界本體光明，甚至連心的本性是空性都無法感知。

如燈離障礙，處處物能照，
煩惱破壞時，真如恆顯現。

明燈一旦離開障礙物，燈光耀然而出，就能當下普照周邊的一切。同樣，當煩惱被摧毀無餘時，真如法界就會恆時顯現。



真正很標準的顯現，是在菩薩一地。之前的證悟境界中所顯現的光明，還是比較模糊的。

當然，在密宗歷史上，也有一些利根眾生在灌頂的當下就成佛，但這種事例是十分稀有罕見的。現在我們經常說的開悟，多數是加行道。

藏文版中此偈頌的意思還多了一些內容：如果在瓶子的四周打幾個孔，就會有一些光線透出來。孔隙的數量和大小不同，透出的光亮多少也各不相同，這分別表示菩薩一地、二地、三地等階段，雖然還沒有完全看到證悟智慧的燈光，但也有部分的證悟之光。當以禪定金剛徹底打破瓶子的時候，燈光就可以毫無保留地顯現無餘，那不是菩薩的一地、二地，更不是加行道，而是十地以後的成佛。

第三個比喻：

初中及最後，二障不能擾，
如淨琉璃珠，恆時光照曜。

世出世間的任何有為法，都不可能初期、中期、最後完全保持一致，而是變幻莫測、有生有滅、隨緣和合的，但佛性如來藏卻是永恆而常住不滅的，無論初期、中期以及最



後，都不會有任何變化。它的本體不會受二障的攪擾與影響，就好像清淨的琉璃珠，無論是在泥土裡面，還是在其他任何不清淨的東西裡面；無論是否加工、有無開發，琉璃珠的本體恆時如光明一般清淨無垢、純潔剔透。

所有的障礙，都可以歸納為二障。所謂二障，就是煩惱障和所知障。簡單地說，煩惱障就是我們的貪、嗔、癡、無明等等。所知障可分為兩方面，就勝義諦而言，是指有些境界還不能完全了悟；就世俗諦而言，是指還不具備佛陀那樣的神通。

阿羅漢與八地以上的菩薩都有所知障，而沒有煩惱障。只有佛陀才斷盡二障，故稱為全知、遍知。除了佛以外，包括十地菩薩都不可能永恆安住於根本慧定，儘管可以在根本慧定當中停留很長時間，但最終還是要從中出定，這就是所知障造成的。

從凡夫的角度而言，可以說法界被煩惱覆蓋，可以說煩惱會干擾、影響如來藏，不讓它顯現；但從如來藏本體的角度來說，二障是根本不存在的，萬事萬物都是光明的，沒有煩惱障、所知障，沒有眾生與不清淨的世界。煩惱不可能毀滅、破壞如來藏，頂多不讓我們發現如來藏而已。

《寶性論》用的三個邏輯之一是說，心的本性是佛的



智慧，因為佛經中有大量證據證明，佛的智慧或者如來藏、法界是永恆、常住不滅的。一個人成佛了，會顯現出佛的智慧。但同時也可以推理出，那時顯現出來的常住不滅的佛性，現在也存在，因為它是常住不滅的，所有常住不滅的東西，都不可能在本體上有任何變化。所以佛性當下就存在於我們心裡。

光明物所障，被障明非見，
法界煩惱覆，真如理難顯。

光明（亦即燈或琉璃珠）被物質障礙的時候，它自己的明亮本體是看不到的。同樣，法界被煩惱覆蓋遮蔽的時候，勝義諦真如也難以顯露出來。

圓寂體光潔，輪迴不能染，
勤求趣法界，輪迴非能揜。

本性圓寂的本體，是光潔、光明、清淨的，六道輪迴永遠不可能污染它。只要我們能夠精勤地趣向法界、希求法界、嚮往法界或解脫，輪迴不會永遠覆蓋、影響或污染法界



光明。通過精進修行，藏在我們心裡的如來藏一定會顯現出來。

“圓寂”有好幾個層面的意思：我們往往認為，釋迦牟尼佛、上師、高僧大德去世，就稱為圓寂。圓寂實際上不是指去世，而是顯現的化身融入法身，或者是現前了法身。

圓滿的寂靜，是指如來藏具備所有的佛的功德，所以是圓滿。又沒有任何不淨的煩惱，所以是清淨，故叫做寂靜。這也是自性圓寂或本性圓寂。真如、如來藏與法性，都可用圓寂來指代。

顯宗和密宗所講的光明與空性都沒有差別，只是證悟的方法有所不同。顯宗最多會說，只要精進修行、嚮往解脫、面朝法界，法界總有一天會顯現出來。但具體顯現的方法，就不會明明白白地告訴我們。以前講過的很多中觀修法，實際上也是如來藏的一部分修法，但光明的修法尚未包括在內。通過長期積累資糧，行持六波羅密多，並慢慢修持顯宗空性的修法，如果修得好，心的光明自己也會顯現出來，但除此之外，沒有行之有效的針對性修法，而密宗與禪宗卻會直指人心。

藏傳佛教對漢地禪宗的描述不是很多，所以我們以前不是很了解禪宗，再加上摩訶衍的影響，致使有些人認為禪宗



和尚的見解有問題，但這都是因為不了解造成的，就像現在很多人不了解密宗，故而排斥抵觸密宗一樣。實際上，雖然摩訶衍本人的觀點有可能有錯誤，但這也不能代表整個禪宗的觀點有錯誤。

我個人認為：禪宗的觀點本來非常好，只是其中缺少了出離心、菩提心、曼荼羅、金剛薩埵、上師瑜伽等方便法門，而直接進入心的本性。這對根機好的人來說，是很成功、很快速的；但對根機稍差的人來說，就肯定會失敗。另外，修禪宗一定要有真正開悟的禪師引導。如果沒有找到具格的禪師，則永遠不會證悟。因為心靜下來以後，包括普通的四禪八定在內的很多境界，都與心的本性非常相似，但卻似是而非。只有真正證悟、體會到空性，經驗非常豐富的人，才能分得清其間的差異。所以引導者非常重要，僅僅知道一些修禪的方法與道理，是遠遠不夠的。

我們平時打禪七的時候，把心靜下來，什麼都不想，如果修行人的根機成熟了，也有可能證悟，但更多的人頂多只能修成一些類似禪定的止觀，開悟是很難的。

密宗告訴我們，在證悟之智沒有誕生之前，就要靠五加行培養出離心和菩提心，通過金剛薩埵修法清淨罪業，通過曼荼羅修法積累資糧，當順緣基本上具備，違緣基本上清除



以後，再觀修上師瑜伽，通過上師的加持，就有可能證悟。證悟以後，所有中觀的見解與思維方式都不需要了。依靠證悟空性之智的力量，就能斷除二障，顯現法界光明。

第四個比喻：

如米糠纏裹，穀體米非無，
煩惱覆真如，真如煩惱有。

在大米表面的穀殼——米糠還沒有去掉的時候，雖然穀糠裡面不是沒有白生生的大米，但外表上卻看不到裡面包裹的白米，只能看到外面的穀殼。去掉米糠以後，白米便顯露出來。同樣，在煩惱覆蓋心的本性真如的時候，儘管煩惱當中有真如，心的本性光明永遠恆存，但從生下來到今天，我們從來沒有感覺到自己有什麼佛的智慧、佛性、真如。因為貪嗔癡與無記雜念等煩惱障與所知障早已將其覆蓋，所以我們從來看不到心的本性。

如穀去其糠，米體自然見，
若離煩惱糠，法界理方顯。



穀殼去掉以後，米的本體就會自然顯現出來。同樣，像米糠一樣的煩惱去掉以後，法界的本體、真理，方能彰顯出來。

第五個比喻：

妄執有世間，芭蕉終無實，
法界非世間，亦非虛妄見。

此偈頌與藏文版的意思稍有差別。

藏文版是說：雖然世間人都知道，多層的芭蕉樹幹一層層撕剝開以後，裡面沒有一個實體，但甘美蜜糯的芭蕉果，卻是世間人可以享用的。同樣，儘管輪迴沒有實體，但在如幻如夢的輪迴當中，也可以斷除煩惱、證悟恬然美妙的空性之智。

漢文版也應該是這個意思，但字面上說得不是很明顯。

“妄執有世間”：從世俗諦、從虛妄的執著來說，世間是存在的；

“芭蕉終無實”，從勝義諦、佛的智慧、事物的本體來說，世間也像芭蕉一樣沒有實體，原本不存在。

“法界非世間，亦非虛妄見”，法界的本性不是世間，



不是世俗諦，也不是妄執與妄念。

“世間”和“虛妄見”，分別是指對境與有境，所取與能取。以眼睛看一個物體為例，則被看的物體是對境與所取，眼睛是有境與能取。

總而言之，法界既不是所見，又不是能見。既不是世間，又不是虛妄見。這種遠離世間和虛妄見的法界是存在的。

第六個比喻：

如人飲甘露，熱惱悉皆除，
若證法界性，煩惱熱皆棄。

在世俗名言諦當中，就像人們在夏天飲用甘露，就能徹底消除炎熱暑渴的煩惱一樣。如果證悟法界本性，煩惱的暑熱焦渴也能全部棄離。

第七個比喻：

滅除煩惱焰，法界甘露現，
一切有情中，高下皆平等。



滅除了像火焰一樣的煩惱，甘露一般的法界就會顯現出來。

“一切有情中，高下皆平等”，雖然藏文版中沒有這句話，但它說得非常好。法界顯現的時候，一切有情當中，沒有高、低、上、下、貴、賤等等的執著、分別，一切都是平等的，就像秋日的天空一樣渾然一體、不分方隅，這也叫做大平等。

密法裡面講過，在中陰身的時候，當六識與阿賴耶識全部融入到心的本性基光明當中時，所有眾生都有機會在一瞬間體會到這種境界，但僅僅在這一剎那之後，立即又會浮現出新的念頭。

雖然所有眾生都有這樣的機遇，但因為生前沒有修過大圓滿，沒有證悟過密宗的觀點，所以感覺不到心的本性。

當我們晚上進入深度睡眠，還沒有開始做夢的時候，也有可能接觸到心的本性光明。因為有這樣的機會，所以密宗修行人會修夢的修法。在六中陰修法當中，就有夢的修法。這種修法修成以後，二十四小時都能處於光明的境界當中。一方面可以照常做夢，可以看到夢裡的各種景象；另一方面，卻可以不離開光明的境界。

儘管修行人可以將此過程掌握得清清楚楚，但我們卻絲



毫不能察覺，所以即便有這樣的機會也沒有用，等於沒有機會。

大圓滿與其他密宗的修法不分出家人和在家人，也不分男女老少，修法完全一樣。只是出家人的煩惱、瑣事少一點，在家人的煩惱、雜事多一點而已。

不僅是密宗，顯宗也是這樣，除了一些出家的戒律，或者與戒律有關的一些修法、行為以外，像出離心、菩提心以及空性的修法，都不分在家、出家，每個人都有機會修。

但如果我們的價值觀出了問題，認為金錢很了不起，不認為解脫很重要，顛倒的價值觀就會讓我們失去機會。

釋迦牟尼佛在《楞伽經》等第三轉法輪的很多佛經中講過，相信佛性，或聞思佛性後沒有生起邪見的人功德無量。如果這種人有來世墮地獄的罪業，則今生以頭痛等小小的病痛，也可以輕易地代替、清淨這種罪過。這是佛說的，彌勒菩薩又如實地解釋了，所以我們不需要懷疑。

（四）稱讚修道階段的法界

以下內容，是稱讚修行階段，亦即從資糧道到十地之間的法界。



1、如何清淨垢染

體實果不生，執種果非有，
智慧出生時，有為非法界。

“體實果不生”，可以從兩方面來理解。第一，任何一個東西，如果它的本體是實有的，就不會生果。任何有因有果的東西，都不是實有，而是虛幻的。這是中觀裡面講過的。另外還可以理解為，如來藏光明的本體是實在的、實有的，遠離所有的因果關係，不是有為法，所以不會生出果法。每個眾生心的本性都是如來藏，它是永遠存在的，既不需要重新誕生，也是永恆的，所以它不可能有果。

“執種果非有”，也可以從兩方面來理解。

第一種理解：“執種”亦即執著、妄念、世俗諦的種子。“果非有”，在世俗諦之中，沒有真正的果。世俗諦的因，當然有世俗諦的果，但世俗諦的因，不會有真實的果，假如執著於種子與果之間的因果關係，那就是妄念。

第二種理解，因為如來藏是永恆的，遠離一切因果關係，所以世俗諦當中的任何一個種子，都不會產生如來藏的果。



“智慧出生時，有為非法界”，當證悟空性的智慧誕生的時候，雖然現證了法界，但法界不是有為法，在證悟空性的智慧沒有誕生，沒有看到法界的時候，法界也是存在的，所以它不是有為法。凡是有為法，都是非法界。

藏文版對此的解釋是：所有的因都會產生相同的果，這叫做等流果。沒有種子，就不可能有任何果實。證悟的時候，心的本性光明就出現了，在智慧產生的時候，它的因就是佛性。佛性亦即佛種，佛的種子。佛性與成佛之間，有一個表面的因果關係。

法界本無處，究竟方可證，
清淨恆光潔，日月皆瑩淨。

法界本來沒有依處，遠離一切戲論與執著，不但凡夫證悟不了，而且八地菩薩乃至十地菩薩都無法徹底證悟，唯有達到究竟果位的佛陀，才能夠通達。佛陀所證悟的，是猶如日月一般清淨、永恆、光潔、無礙、寂靜、晶瑩、純淨的境界。

法界無垢染，如龍夜雨塵，
沉似羅睺面，光明恆燦然。



這是修行階段清淨污垢的比喻：法界原本無有垢染，只是被煩惱的雲雨與黑影擋住而已，猶如龍、夜、雨、塵與羅睺面等等的障礙遮住日月的光明，一旦將這些清除一空，日月燦爛光輝的面目就會顯露出來。

此偈頌當中，包含了五種比喻：龍、夜、雨、塵、羅睺面，分別比喻五蓋。雖然漢文版中沒有明確地對應，但藏文版中卻清楚地說明。

五蓋是欲界眾生特有的，色界和無色界眾生沒有。

五蓋中的第一個，是貪蓋，亦即對物質、名利等等的貪欲；嗔恚蓋，亦即嗔恨心；昏沈睡眠蓋，欲界天人沒有，只是下界的人類等眾生所有的；疑蓋，亦即對四聖諦等正法不能斷除的懷疑；掉悔蓋，亦即後悔心，這也會影響禪定。

龍亦即天龍八部裡面的龍，在佛經裡面，龍有些時候可以變化為雲或雨，雲彩就可以覆蓋日月。藏文版中的用詞是雲，漢文版中翻譯為龍。

夜，亦即夜色，黑暗的夜色可以籠罩夜空，讓我們見不到日月。雨與塵所起的作用也是一樣的。

羅睺本來是古代一種動物的名字，但古人習慣於用羅睺來比喻地球與月球的影子。羅睺面亦即日食與月食，《時輪金剛》裡面也是這樣稱呼的。雖然佛給人們講日食與月食的



時候，用了這樣的名詞，但這並不表明佛陀不知道日食與月食的原理，在佛陀所講的《時輪金剛》裡面，將日食與月食的時間算得非常精準。

譬如火浣布，處火能離染，
垢去布猶存，光明轉瑩淨。

就像火浣布放在火裡就能清除污垢，污垢去除了，而火浣布卻完好無損一樣；儘管證悟空性的智慧能把本性光明上面的污垢全部斷除，但清淨無瑕的本有光明本身，卻纖毫無損、永遠存在。

火浣布是用一種特殊的耐高溫的石棉織成的布。清洗火浣布的衣服，不是用水來洗，而是扔到火裡燃燒，這樣衣服上的污垢就能被火燒掉，但衣服卻不會被燒壞。

貪愛令心染，虛妄有輪迴，
亦如火浣布，真空妄非有。

本來心的本性是光明、清淨的，但“貪愛”所代表的貪嗔癡等所有煩惱，會使心受到染污，在虛妄的時空基礎之



上，凡夫的妄念可以製造出輪迴。從凡夫的角度來說，六道輪迴、因果報應都是存在的，世間沒有任何東西，可以動搖它的基礎。但就像用火可以清洗火浣布一樣，通過修行的智慧之火，可以清淨一切妄念，顯露出純淨無垢的心的本性，此時的真空境界沒有一絲一毫妄念執著的領地，所有的妄念都不存在，像秋天湛藍的天空一樣，不摻雜任何雜質。

此處的“真空”，是指脫離凡夫有關空和不空的概念，真正地進入佛的智慧當中，空與不空、光明與黑暗等所有相對的有為法都不存在。用人類的語言來表達，只能說它不存在，但這不是簡單的否定、再否定，而是把所有對立的概念或相對的二元概念，都歸納為非真空或造作的空性，之後剩下的境界。

本來“空”是無一物的境界，但也有真假之分。通過《中論》或人無我、法無我等中觀邏輯來推理、抉擇出的“空”，實際上還不是真空，因為在我們心裡建立起來的“空”和“不空”、“清淨”和“不清淨”、“光明”和“不光明”等所有對立的概念，都是相對的。因為有了“空”，才有了“不空”。因為存在“不空”、“實體”，才存在“空”和“虛幻”。如果沒有“不空”和“實體”，“空”和“虛幻”也不存在，所以，從深層次的角度來說，



“空”和“不空”都不存在。

但在初步了解或初步修行的時候，我們首先只能破“不空”和“實有”，暫時把“空”、“虛幻”之類的概念保留下來。但最終必須明白，空與不空、光明和不光明，都是內心的錯誤妄念，其中只有相對的準確，沒有絕對的準確。

只有當我們證悟了才會發現，我們原來的想法是一個錯誤幻覺，我們完全生活在一個虛幻的世界裡。

資糧道的時候，只能在文字上知道心的本性是空性、光明，但沒有什麼體會。在此之前若要用語言來形容心的本性，只有“真空”這兩個字最適合、最恰當。所以釋迦牟尼佛說“不可思、不可言”，禪宗說“不立文字”。因為文字無法說出其真正涵義。

在密法裡面，加行道要分前期和後期兩個階段。前期時的境界，相當於看到月亮的圖片，雖然非常模糊，但也算是一種證悟；加行道後期的境界，相當於看到水中的月影，雖然不是真實的月亮，但與月亮的圖像比較起來，還是要清晰一些，不過還不是月亮本身；到了菩薩一地的時候，才開始看到真正的月亮。一地菩薩的境界，就好像從地球上遠距離看月球，雖然比較模糊，但卻是真實的，既不是月亮的圖片，也不是水中的月影，而是月亮的實體；二地菩薩以上的



境界就更加明顯而清晰。在八地之前，妄念還是或多或少地存在；在八地以後，雖然也有妄念，但相對來說很細微；直到成佛的時候，所有的妄念才會結束。

三毒生死本，智慧火能燒，
法界體常有，朗然恆照曜。

智慧之火可以燒毀生老病死的根本——無明等三毒。法界的本體永遠存在，始終不受任何外界的影響和染污。即使違犯五無間罪等嚴重罪過，墮入地獄受苦的生命最底層的眾生，其心的本性也從來沒有受過任何染污，永遠都是光明、清淨的。

此處“朗然”與“照曜”所表達的光明概念，不是我們概念中那些肉眼能夠分辨的可見光，或物理學當中提到的不可見光，而是指沒有任何染污，超越善惡的清淨法界。

輪迴本來就是無明的產物。要推翻無明，既不能靠信仰，也不能靠慈悲，燒香、拜佛、念經都沒有直接的作用，而是要靠智慧。此處所指的“智慧”，不是世間人所說的智慧，而是超越所有世間觀念的一種超凡智慧。

《入菩薩行論·智慧品》的最開始也講到：“此等一切



支，佛為智慧說，故欲息苦者，當啟空性慧。”從布施度到慧度之間的六度當中，最根本的是慧度，其他的只是一些分支，若想息滅生老病死的輪迴之苦，應當開啟空性之智，點燃智慧之火。

煩惱染稱垢，世尊恆所宣，
垢滅真如顯，如汲地中泉。

此偈頌的前兩句與藏文版有點不一樣。

藏文版是說：所有釋迦牟尼佛宣講空性的經典，亦即第二轉法輪的《般若經》等等，都只是破實有的污垢，而不會破斥本性或佛性。

漢文版是說：三毒等煩惱障和所知障的染污叫做垢，釋迦牟尼佛在《般若經》等經典中所講的一切法都是空性，是滅除污垢的。

“垢滅真如顯”，滅除污垢以後，真如就會自然顯現出來。

在“垢”字裡面，包含了所有的執著——人我、法我、人我執、法我執，或者是無明。

“如汲地中泉”，地下的泉水雖然藏在泥土、石頭或



沙子裡面，卻仍然純潔、清澈、通透、甘醇。同樣，無論我們的心再紛亂，煩惱雜念層出不窮，如來藏也如如不動、通徹無礙，一直在我們心裡清淨地存在著，只是我們沒有去開發，所以它發揮不了作用。我們應該像汲取地下的泉水一樣去開採如來藏。

法界體無垢，根隨能覆藏，
若除煩惱盡，瑩淨叵難量。

藏文版中沒有後面的一句。

法界的本體是清淨無垢的，觀待眾生的根機與能力，而會有覆蓋時間長短與覆蓋程度深淺的差異。利根者通過修行，可以迅速清淨煩惱、污垢的障蔽，彰顯出如來藏之光明；而鈍根者修行見效很慢，所以如來藏一直被煩惱遮蓋而深藏不露。如果所有的煩惱全部斷除，晶瑩通徹、難以思量的如來藏就會顯現出來。

“叵難量”可以從兩方面來理解：一是不可能難量。因為所有的煩惱都斷盡以後，就不可能難量，而是可以衡量、體證、感悟的；另外一種理解，是難以測量、不可思議。

如果有人提出懷疑：假如心裡有一個這樣的本性或者光



明，又與外道所講的自我有何區別呢？

《大乘入楞伽經》第三品裡，大慧菩薩早就問過釋迦牟尼佛這個問題。佛陀很明確地回答道：“大慧，我說如來藏常，不同外道所有神我；大慧，我說如來藏，空…”。外道所承許的自我，是實有不空的，而如來藏的本體卻與空性不可分離。所以無論密法所講心的本性，還是三轉法輪所講的光明，都不是不空的，而是空性的。光明、永恆、實有、不空等字眼只是不同的表達方式而已，其所表達的內涵，是指光明和空性的綜合體，既離不開光明，也離不開空性。

佛陀在第三轉法輪的時候，將第二轉法輪所講的空性完整地保留下來，只是在此基礎上加了一個光明。如果認為如來藏或光明是實有，那就與外道的觀點完全一致，只是改頭換面，用了不同的詞句而已，同時也違背第三轉法輪的觀點。

學他空中觀的時候，一定要懂得這一點，這是一個難題。很多初學中觀他空，或沒有深入研究的人，都過不了這個關，他們誤以為中觀他空弄不好是外道的觀點，頂多也只是唯識宗的觀點，但這是錯誤的。

如來藏不需要我們去建立，因為它原本存在，有了如來藏，自然而然也就具備了佛的無量功德。但要把佛的這些功



德顯現出來，我們首先要做的，就是斷除我們的煩惱、污垢等等。因為眾生的根機不同，所以方法也千差萬別。其中密宗的方法更是門類繁多，而且都可以快速、有效地推翻我們的執著。

法界本無我，二形及女男，
體無虛妄執，何處更思維？

法界本來不存在任何可以想像的自我、人我、法我，也不存在高低、左右、上下、大小等所有對立的“二形”。它是一切有為法的發源地，而不是有為法本身。它不是眾生，而是眾生的本性，所以既不是女，又不是男。既然如來藏的本體沒有虛妄和執著，又怎麼可以思維呢？任何思維，都無法真正接觸到如來藏的本性。

儘管在三轉法輪或《寶性論》裡面，反覆強調如來藏是“常”、“樂”、“我”、“淨”，亦即永恆、快樂、自我、清淨。這與二轉法輪所講的中觀空性看似對立和衝突，但實際上根本不是。

《寶性論》裡面講得非常清楚，“我”實際上就是“無我”。其原因有二：第一，佛陀第三轉法輪的時候，為了度



化某些外道，讓他們認為，佛教也承認他們的論典裡所說的“自我”，所以是差不多的。這樣就很容易撤下防衛心態，順理成章地接受佛教的觀點，從而進入佛門，之後，又在佛陀的教化下慢慢轉變自己的觀念。在這一過程當中，用詞相當重要，假如用詞不合時宜，儘管內容沒有問題，但給人的感覺卻大不一樣，會讓人產生抵觸情緒，根本不可能學佛，所以佛陀才會使用改換用詞的善巧方便；第二，真正的“我”，應該是存在的東西，而不應該是不存在的東西。如果有一個“我”存在，那它就應該是可靠的。在所有清淨和不清淨的物質裡面，要找出一個“我”來，我們寧願把如來藏當成“我”，因為身體沒有資格享用這樣的名字，因為它根本就是不存在的、變來變去的不可靠的東西，但即使如來藏被稱為“我”，也只是一個名字而已，實際上如來藏也是空性。

簡言之，我們現在的概念當中的“我”，是不存在的，所以法界是無我的。但法界是光明的、永恆的，所以叫作“我”。這個偈子很清楚地表明，如來藏也是空性的。

法界離憎愛，根塵境本無，
虛妄執為因，差別從此生。



法界的本體遠離了一切憎愛——憎恨心和貪心。眼根、耳根等六根，與色、身等六塵或六境，原本就不存在。

譬如用眼睛來說，“根”就是眼根，亦即由視網膜、晶狀體等部位組成的視覺感知器官；而“塵”亦即微塵，此處是指神經元、細胞以及其他細微組織；“境”是指眼睛所看到的東西。以上三者本來就是不存在的。

“虛妄執為因”，但我們明明看到這麼多東西，這是怎麼回事呢？這就是因為虛妄和執著，所以才有了各式各樣的現象。

“差別從此生”，六道輪迴各式各樣的差別，亦即前面講的高低、左右、男女、老少等“二形”，都是從虛妄執著而產生的。

通常大家還認為，一百個人同時看月亮，一百個人看到的都是同一個月亮；但實際並非如此，一百個人看到的，就是一百個相似卻各不相同的月亮，其所見與看者自己的眼睛有關係。眾生眼裡看到的所有東西，都是看者自己的世界。所有的東西都是這樣，都僅僅屬於一個人的世界。

譬如說，物理學也認為，顏色並非客觀存在於物質實體，而存在於看者的眼睛，當看者看到物質的時候，也只是有這樣的現象而已，實際上物質的顏色並不存在。



中觀宗與唯識宗也認為：我們過去看到的世界，早已消失無蹤，我們現在看到的，也是不存在的虛幻世界。當我們下一世不再作人，從人世間走到另一個世界，投生為別的生命——天人或者動物的時候，與我們有關的人世間就不存在了。當然，這不是說所有的世界都不存在，因為還有很多人活著，在他們眼裡，還同樣存在著相似的世界。亡者的世界消失了，其他人的世界仍然存在。世界就是這樣不穩定、不可靠。

哲學家貝克萊也講過類似的主張，題目就是《一人一個世界》。本來唯物主義者們在與他辯論多次以後，實在無計可施，只好說貝克萊“存在就是被感知”的說法非常荒唐，同時也最難駁倒。這是人類智慧的恥辱，哲學的恥辱！

既然難以駁倒，又怎麼能說很荒唐呢？如果沒有合理的邏輯來推翻，就不能叫荒唐。

緊接著，貝克萊又提出了更令人跌破眼鏡的理念。當一個人消失的時候，他的世界也同時消失。

此時有人對他提出疑問：按你所說，假如房間裡有一束花，當所有人離開房間以後，這束花便不存在了；當人們又進來以後，又再次誕生一束花嗎？

他在回答這個問題的時候，實在難以應答，只好回答



說：雖然那個時候沒有人看到花，但上帝在看，所以花還是存在著。

這個問題他就答錯了，在這個問題上，他的邏輯有著嚴重的漏洞，除此之外，他對其他問題的回答都比較不錯，所以讓唯物主義者也無計可施。

真空非苦惱，貪愛苦惱因，
耽染由妄想，三界乃輪迴。

從真空的角度來說，我們經常感覺到的痛苦、煩惱，都是不存在的。眾生之所以有苦惱，都是因為有了貪心，有了分別念。

“耽染由妄想”，“耽染”是指比較強烈、根深蒂固的執著。這些執著都是從妄想而來的，因為有妄想，譬如認為名利是很好的東西，然後就會有耽染，認為自己一定要擁有，隨後就產生一系列的痛苦與煩惱。

“三界乃輪迴”，三界亦即欲界、色界、無色界，它們都是輪迴，都是痛苦的；又因為它們都是從妄想產生的，所以都不存在。

凡是有心、有意識的所有生命，都有如來藏。心的本性



就是如來藏光明，因為我們沒有證悟這樣的光明，所以流轉於輪迴；佛陀證悟心的本性光明，所以獲得解脫。

在這個世界上，除了佛菩薩以外，包括科學家、哲學家、心理學家在內，都沒有一個人真正了解心的本性。佛證悟以後，根據自己證悟的境界，描述了心的本性。我們要依據佛的指導去學修，從而證悟心的本性。證悟心的本性以後，就能讓心靈成為幸福的使者，斷除貪嗔癡等煩惱，並獲得解脫，從而度化無量眾生，這是大乘佛法共同的目標。

雖然有了出離心和菩提心，也證悟一些顯宗所講的人無我和法無我空性，但如果不了解真正的心的本性，證悟也是片面的證悟，而不是圓滿的證悟，只是見到一些自由的曙光而已，卻還不是真正的成佛。在以前的高僧大德——禪宗禪師以及藏密修行人的著作當中，有一部分也涉及到心的本性光明；尤其是藏傳佛教裡面，更是用了種種方法去形容心的本性，並引導我們證悟心的本性。

既然心的本性是光明，我們為什麼體會不到呢？

懷孕在於腹，嬰兒未言見，
二障覆真如，法界不能證。



在佛經和《寶性論》中，都提到過這個比喻。

據佛經記載，轉輪王非常有威力——不是管轄一個國家，而是統治全世界。

如果一個乞丐婦女懷上轉輪王，卻還沒有生下來，別人肯定看不出這個婦女肚子裡懷了一個多麼偉大的胎兒，但實際上這個偉大的胎兒卻是存在的。

同樣，心的本性雖然很偉大、很清淨，無論證悟也好，迷惑也好，心的本性永遠存在，始終不會有任何變化，包括地獄眾生在內的每一位眾生都原本具備，但凡夫卻無法感知，因為煩惱障和所知障覆蓋了心的本性光明。

種種生疑慮，見慢及恚癡，
妄計有真實，真實計非有。

在各式各樣的煩惱障礙當中，第一個是疑慮，亦即對法的懷疑，不能確定心的本性是不是光明，也不能確定諸法的本性是不是空性。沒有證悟或沒有聞思智慧的人，會有此障礙，這也是非常嚴重的問題。因為有了懷疑，就會成為修行的障礙。

很多人認為：現代科學非常強調，對任何事物都需要有



懷疑，有了懷疑以後，就可以去研究。那為什麼對佛法卻不能有懷疑呢？這是否太過教條？

科學提倡懷疑，是指在對任何事情沒有研究實驗之前，不能盲目地輕信，而需要有懷疑。佛法也是這樣，釋迦牟尼佛親口說了，任何事情需要自己去研究、觀察，而不能盲從，但最終一定要通過自己的思維與智慧來解決這個懷疑。在得出結果之後，就不能再有懷疑。如果此時仍然疑惑未消，那就會成為進入佛門的障礙，從而失去學佛的機會，所以這二者是不矛盾的。如果疑慮重重，則做世間的事情也無法成功，所以懷疑一定要解決，如果不解決，它就會成為煩惱。

第二個障礙是見，見分為正見和邪見。從勝義諦的角度來說，正見就是證悟空性的見解，除了證悟空性的見解以外，任何見解都是錯誤的。但此處的見，特指人我和法我，我執和我所執，這也是所有煩惱的根源。

第三個障礙是慢，亦即傲慢心，有了我執以後，就會產生我慢。

如果想進一步比較透徹地了解見與慢的內涵，就要學《俱舍論》或《大乘阿毗達摩》。

“恚”指嗔恨心，“癡”就是無明。無明是所有煩惱最



大的基礎，也是最嚴重的煩惱障。

“妄計有真實”，“妄計”是指除了上面的幾個煩惱以外的所有執著。沒有證悟空性的人，會認為世界是實有的，這些想法，都叫做妄計，這屬於二障裡面的所知障。因為有了所知障和煩惱障，所以我們的心雖然有一個非常好的本性，但我們卻看不見。

“真實計非有”，儘管對凡夫來說，這些煩惱、執著都非常真實；但對證悟空性的人來說，這些實際上卻如幻如夢，並不存在。當然，其中證悟者的見解才是真實的。

兔角體非有，妄執令真實，
法界離妄執，妄執真非有。

“兔角體非有，妄執令真實”，兔子一般是沒有角的，如果一個人不知道兔子是什麼樣的動物，就會以為兔子也像牛羊一樣頭上有角，那就是他的錯誤。因為有了這樣的錯誤，所以雖然沒有親眼見過兔角，但兔角對他來說卻很真實，或許還認為兔角也像鹿茸、象牙一樣值錢，繼而會產生同樣的貪心。誰安排了這一切？就是虛妄的執著。

這也像是做夢，任何人都知道，夢裡見到的一切，都是



不存在的。但在做夢的時候，夢裡發生的一切，與現實生活中的現象完全一樣。究竟是什麼讓夢境變得這麼實在呢？就是我們自己的心，除了自己的心以外，沒有別的東西可以讓它變成實在。

在加行道證悟空性以後，夢中的現象也就開始淡化。雖然也會做夢，但當下就知道自己在做夢，不僅知道自己在做夢，而且知道夢裡看到的所有東西都是虛幻的，現實生活中自己遇到的一切，也像夢中的景象一樣虛幻。

世俗諦當中的任何物質，實際上都與兔角、夢境完全一樣，其本體根本不存在。但在沒有證悟空性之前，我們始終感覺不到現實的虛幻，一直認為，山河大地、日月星辰、金錢、名譽等世間八風都是存在的，無論佛菩薩怎麼跟我們說這些都是虛幻的，我們也不會幡然醒悟。甚至連當下的夢境都不知道是假的，只有從夢境當中蘇醒以後，才知道那是一場夢幻。

誰讓我們產生這樣的真實感呢？不是別的，就是我們自己的執著與無明。

“法界離妄執，妄執真非有”，法界本身不存在妄執。真正的妄執也不存在，也是虛幻不實的。

妄執是什麼？就是我們認為存在的執著，人我執與法我



執，都是妄執。既然法界遠離一切妄執，實際上就是說，法界不是實有的。如果法界是實有的，就沒有遠離妄執。

我們不能認為，有一個叫做法界、光明的東西，它是永遠存在、實實在在的；而煩惱、輪迴與不清淨的現象，才是不存在的。

如色必破壞，微塵猶可知，
法界非破壞，三時不能得。

“如色必破壞，微塵猶可知”中的“色”，即指色法。佛教所講的色法，可以分為兩個方面：一個是紅、黃、白、綠等顏色，另外一個就是長、短、方、圓等形狀。在顏色和形狀裡面，包含了所有肉眼可見的色法。

色法也可以用中觀的邏輯等等來證明它的不存在，抉擇它是空性，這就是被破壞。哪怕構成所有物質的微塵，也可以被打破，先變成量子物理學家所說的真空，再往下是自空中觀所講的真空，再往下是他空中觀所講的真空，再往下就不再有了上下的層次，那就是三轉法輪所講的宇宙之終極——心的光明。

“法界非破壞，三時不能得”，但我們卻不能通過任



何方法來破壞法界，或抉擇出法界是空性。假設在過去、現在、未來三世的所有事物中，或者在我們心中，能找到一個叫做法界的東西，無論它是什麼樣的法，我們還可以把它抉擇為空性，可以將它破壞掉，但法界已經超越了時間與凡夫心的範疇，我們又怎能破它呢？沒有辦法破。

既然法界沒有辦法破，那它是不是真實、不空的呢？不是，因為不空、實在已經屬於思維的範疇，都是凡夫心的一種妄執，都是可以遮破的法，但法界是得不到的，如果法界可以得到，就肯定不是心的本性，而成了妄念的對境了。

有生還有滅，榮辱亦皆隨，
法界非生滅，云何言所知？

所有的有為法都有生，同樣也有滅。榮辱等世間八法，也隨著它們的因緣，時而產生、壯大，時而毀滅、消失。法界是沒有生滅的，所以怎麼能說知道法界是什麼樣子呢？凡夫有漏的心或意識根本無法證悟、接觸到心的本性光明法界。意識範圍內的所有法，都是有生有滅，隨緣而轉的，法界卻不生不滅，所以凡夫不會了知。

既然不會了知，那我們怎麼證悟呢？雖然語言或思維無



法直接接觸、證悟心的本性，包括阿賴耶識在內的八識全都是妄念，都是沒有用的，全都要推翻、斷除、扔掉，當這些全部推翻以後，心的本性自己就會顯現出來，這就是真理。不是別的東西去證悟它，而是心自己去證悟、感覺、體會。雖然這與平時的感受全然不同，但我們只能用這樣的詞句來表述，這叫做自證，也叫做證悟空性。雖然唯識宗也講自證，但此處的自證與唯識宗的自證是不同的。

我們現在的這顆心沒有辦法證悟心性，而只能盡量接近、靠攏心性。意識目前的工作，就是讓它自生自滅，自己把自己毀掉，自己把自己推翻。

佛在顯宗經典裡講過一個非常好的比喻：很薄的兩塊木板相互摩擦，就會產生火苗，最終這個火苗會把兩塊木板一起燒掉。也就是說，木板自己產生的火焰毀了它自己。同樣，我們的意識就是要自己通過聞、思、修，最終利用自己的智慧把自己推翻。意識就能做到這一點，無論再鍛練、再修行，它永遠都不會證悟空性，更證悟不了心的本性。只要沒有它，就足夠了。有它的存在，就會始終不讓我們證悟空性；當它沒有以後，心的本性光明就會自然顯現出來。

我們現在需要的，就是消滅心或意識。怎麼消滅呢？首先，需要空性的見解與修法，讓我們減少一些煩惱。本來凡



夫一生下來，就有一種天生的執著，亦即俱生我執，這屬於中等的執著。但長大以後，又學習了一些外道經典，以及現代的西方哲學，讓我們憑添很多的執著，這就是遍計我執。所有世間的學問，都是在幫我們強化這些執著。這些經典、邏輯和文化在強化了原有的俱生我執以後，執著更是如虎添翼、越發猛烈，從而產生更多的煩惱。

小孩子剛生下來尚未成熟的時候，沒有那麼多的妄念，很單純、很幼稚。但逐漸成熟以後，因為受到環境的影響，就自然而然地學到很多妄念，這樣就離證悟空性越來越遠。

學習佛教經典以後，可以把原來的中等執著降低，並最終全部消滅。消滅以後，就能證悟心的本性。

沒有達到第一地之前，在加行道的初步證悟階段，意識還是存在的，所以還不算是真正的證悟。真正的證悟，是在菩薩一地的時候。

妄念的推翻也有一個過程，首先要打破的，是實有的執著。到了八地的時候，基本上就可以推翻。但到了八地的時候，還是會有眼耳鼻舌身的現象。當執著徹底推翻以後，就叫做佛。

度化眾生的事業，佛的不共功德，本來都存在於佛性當中，當佛性光明顯現出來以後，這些功能也會自然而然地顯



現出來。

妄念推翻以後，才會證悟空性，那個時候實際上不是證悟，而是心的本性自己顯露出來而已。那個時候沒有證悟的過程、被證悟的境界和證悟者的分別，這就是佛的境界。

兔角本非有，三世猶可思，
真空非兔角，思慮不能知。

這個偈頌與前面的比喻有關係。兔角的本性並不存在，真空也是空性，二者雖然有某些相同之處，但也不是完全相同。兔角雖然不存在，是空性，但它還可以思維，還屬於世俗諦，有過去、現在、未來三世的時空概念。真空卻與兔角不一樣，它遠離一切戲論執著，不可能通過思維來了知。

真空稱善逝，色相悉皆亡，
應化隨緣有，修因離執非。

“真空稱善逝，色相悉皆亡”，真空即空性和光明，也叫做善逝、如來、佛，尤其是佛的法身。雖然佛與真空是兩個不同的名詞，但實際上是同樣的意思。除了真空以外，沒



有佛的法身、報身與化身。

前面也說了，究竟意義上的三寶，就是心的本性。佛、法、僧是心的本性，佛的三身也是心的本性，所以“真空稱善逝”。

此處所說的“相”，是指我們心裡能夠想出來的，諸如高低、時間、空間等等的概念。

“應化隨緣有，修因離執非”，佛陀度化眾生的應化身，會隨緣而有。譬如，像釋迦牟尼佛那樣有顏色、有形狀，有色有相的化身，會隨著眾生的根機與善緣而隨時顯現。因為因地修行的原因，所以能遠離一切執著和是非，在佛的境界中本來就是這樣。

顯宗第三轉法輪的經典中講了，心的本性是佛。佛到底是什麼呢？也就是佛的法身、化身與報身。除了這三者以外，不會有佛。但什麼是法身與報身，顯宗經典說得不是很清楚，而密宗卻交代得一清二楚。

前面也簡單地說過，心的本性光明可以從三個方面來表述：第一是它的空性；第二是它的現象，亦即光明；第三是空性和光明無二無別。其中空性的一面，叫做佛的法身；光明的一面，就是佛的報身；如來藏的明空無別，叫做佛的化身。因為它既是空性又是光明，所以在眾生根機成熟的時



候，隨時都可以產生佛的化身。如果它單單只是像虛空一樣的空性，或者根本與空性沒有關係，而是像唯識宗所講的那樣，是實有的光明，佛的化身永遠也不會出現。

圓通如日月，水現影皆同，
色聲雙泯絕，差別云何有？

“圓通”，亦即真空、善逝、心的本性。

心的本性為什麼叫圓通呢？從空性的角度來說，心的本性是非常圓滿的、遠離一切執著的空性；從光明的角度來說，心的本性具足一切佛的功德。

就像佛經所講的，在一塊如同三千大千世界那麼寬大的布上，繪製出須彌山、四大洲等等，然後用神通把它裝在一粒小芝麻裡面一樣。在我們的心裡，原本就具備佛的法身與報身功德，不需要重新去創造，所以稱為圓通。

實際上這就是密宗的觀點，只是這裡講得比較籠統，而密宗講得非常具體，之間存在著廣和略的差別而已。如果心的本性只是單單的一個空性，沒有光明、沒有佛的法身與報身功德，那就不能用圓通的詞句來形容。藏文偈頌的用詞，也有圓通的意思。



“圓通如日月，水現影皆同”，圓通就像日月一般，只要在空中有月亮，平靜的水面上就會顯出月影。日月的倒影在水裡顯現的時候，雖然表面上和真正的日月不是一回事，但實際上二者都同樣顯而無實有。日影、月影在水裡顯現的時候，要從兩方面去看：一方面，月球上能看見的所有東西，都能在水中完完整整地顯現；另一方面，月影雖然顯現出來了，但水中不會真正有一個月亮，只是虛幻的影子而已。圓通也是這樣：一方面它是空性的，另一方面它雖然是空性，卻不是單空，而是具備所有佛的功德，心的本性光明。

“色聲雙泯絕，差別云何有”，在心的本性圓通上面，沒有色法，沒有聲音，色聲二者都泯滅斷絕了。既然如此，又怎麼會有差別呢？沒有差別。日月的水中倒影與心的本性，都同樣有現象無實體，所以沒有差別。心的本性從顯現的角度來說，佛的無漏功德全部具備，但它不是實有的，而是空性的，所以二者沒有差別。

三世可尋思，生緣時決定，
若悟己身法，己身云何有？



心的本性光明，是值得我們三世都去尋求、思維、求索的目標。任何因緣或時間，都不能動搖心的本性，因為它是決定的、固定的、永恆的，既不受時間的影響，也不受生緣的影響。如果它是一個有為法，那就會受到生緣與時間的影響。所有的世俗諦都是無決定的，而圓通卻是決定不動、恆然不變的。

“若悟己身法，己身云何有”，“己身法”，是指我們自己具備的法，亦即心的本性。如果證悟了心的本性，我們怎麼可以說我是實有的呢？心的本性本來就是空性。

如水居熱際，處熱覺悟非，
寒際理亦然，圓通皆如是。

在氣溫炎熱的夏天，水也是溫熱的；在天氣寒冷的冬天，水也是冰冷的，水的冷熱與外界的氣溫有著密切的關係，但無論如何，水的本質卻沒有變化。同樣，圓通就像水一樣，無論覺悟還是不覺悟，其本質永遠不變，始終存在。

心恆煩惱覆，迷惑不能了，
若離煩惱纏，覺悟而非有。



心恆時被煩惱所覆蓋，我們的迷惑、煩惱就永無窮盡、無法了脫。如果離開了煩惱的纏縛，就獲得了覺悟。覺悟的時候，迷惑、煩惱也必將一掃而空。

漢文版的這個偈頌文字上說得不是很全面，而藏文版中卻說得很清楚，當我們有煩惱的時候，叫做眾生；煩惱斷除，心的本性顯現出來的時候，就叫做佛。實際上佛與眾生只是證悟與否的差別。

普通顯宗認為，佛與眾生的差距，就像天地一般遙遠，但三轉法輪，尤其是密宗卻認為，眾生與佛就像一個物質的兩個側面，雖然前面是紅色，後面是白色，但實際上是一個物體。本體永遠不會有變化，有煩惱的時候是佛，證悟了以後，就是雙重的清淨。

我以前介紹如來藏（見《慧光集》21）的時候，提到過達摩祖師的《悟性論》和《血脈論》，其中的內容講得與密宗完全一樣。《悟性論》中講道：一個人證悟的時候，叫做佛；沒有明白道理的時候，就是眾生。《血脈論》中說：眾生和佛就像水和冰的關係，天冷的時候，水會結冰變成固體；氣溫上升的時候，它又會融化成水，不管形態如何改變，都沒有離開過水的本質。密宗很多經續和論典，也會用這個比喻來描述貪嗔癡煩惱與佛智的關係。如果對這些道理



能夠了解透徹，以後學密宗的時候，最終聽到的也就是這些，不會有更高的境界。只是密宗會給我們提供更多證悟的方法而已。

2、如何修行

下面主要講述，該如何修行以及修行的境界。

如眼觀諸色，離障能照曜，
真空理亦然，照曜離生滅。

從漢文版的字面意思來看，此偈頌是說：就像眼睛看任何色法的時候，如果沒有障礙，就能看得很清楚；同樣，心的本性法界真空也是這樣，光明、清淨，遠離一切生滅。

但實際上這個偈頌所要表達的意思還要深一些：在根本慧定的時候，外在的物質等現象對證悟者沒有任何影響，所以叫做“離障”。“照曜”的意思，就是沒有任何執著，能夠證悟心的本性光明。真空法界也是這樣，都是光明無礙且遠離一切生滅的。

我們凡夫在看到色法、聽到聲音的時候，第六意識自然而然地會去分析這些所見所聞的好壞與否等等。如果覺得好，緊接著就是貪心；如果覺得不好，不同程度的嗔恨心又



會緊隨其後，所以都是障礙。

從根本慧定當中出來以後，雖然照樣看得見東西，但即使看到也不會有障礙，而會將一切看做如幻如夢，所以不會執著，正因為不執著，所以菩薩一地以後，不會造新的業。凡夫地的時候，雖然也在努力懺悔，想方設法清淨罪業，但在清淨業障的同時，也會造作各式各樣的業。對此，藏文版的頌詞裡面說得很清楚。

證悟者在眼見色法的時候，有兩種境界：一種是根本慧定的境界，一種是出定以後的境界。一地菩薩在進入根本慧定的時候，感覺不到外界的色、聲、觸等等，唯一的存在，就是心或意識。雖然意識永遠都不會直接接觸或證悟心的本性如來藏光明，不能進入光明的境界，但由於我們的第六意識上面，播下了很多聞、思、修的種子，當這些種子逐漸成熟的時候，就可以把我們逐漸引入到法界光明當中。

佛經中說，就像從很遠的地方看大海，表面似乎風平浪靜、紋絲不動，但假如走到海邊就會發現，大海永遠都離不開海浪，一直都是動盪不安的。同樣，雖然一地菩薩自己感覺到意識完全停止，沒有任何思維和雜念，自認為自己的境界清淨純正、毫不動搖，但在二地以上的菩薩看來，他的境界當中還是有很多不純淨的念頭，只是他自己感覺不到而



已。

加行道凡夫位的禪定有兩種情況：一種是無色界的禪定。凡夫修成無色界禪定以後，一進入禪定狀態，周邊所有的色法、聲音或現象都會消失；另外一種加行道修行人在進入禪定的時候，雖然已經證悟空性，但他的眼睛還是可以看到色法，耳朵也可以聽見聲音，只是他視而不見、聽而不聞，心裡沒有執著，一直處於很平靜的狀態當中。其實不僅是證悟者，哪怕僅僅修成世間禪定的人在進入禪定的時候，旁邊很明顯的色法與巨大的聲音也不會影響他。

以前有一位上師燃指供佛，他的上師就問他：你有沒有修成止觀禪定，如果沒有禪定境界，就會出問題——在燃指的中途，會因無法忍受痛苦而後悔。他回答說：我的止觀比較穩定，應該沒有問題。

這就說明，在進入禪定境界的時候，即使燃指供佛，也不會感覺到痛苦，但在沒有到達這樣的境界之時，燃指供佛就要承受難以想像的痛苦。

耳識聞於聲，離妄及分別，
法界性亦然，分別妄非有。



菩薩在進入光明境界的時候，不僅沒有執著，而且連現象也不存在。從根本慧定當中出來以後，雖然耳識能聽到聲音，但證悟者在聽到聲音的時候，無需觀察，就能當下體會到聲音是空性、如幻如夢、顯而無實有，也不會對聲音有執著，所以不會造新的業。法界本來就是光明清淨的，遠離一切分別妄念。

不僅是眼、耳，接下來的鼻、舌、身、意都是這樣。密宗，尤其是大圓滿裡面稱其為六根自解脫。自解脫的意思是說，雖然眼睛看到了，產生了一個眼識，但是眼識自己就解脫了，就像冰融化成水一樣，立即變成空性的感受。

從中觀的角度來說，中觀自續派所講的內容，都是菩薩出定以後的狀態。

境界比較高的修行人在聽到一個聲音的時候，只要一專注於聲音，聲音當下消失，立即可以進入空性狀態當中，儘管周圍的人可以聽到這個聲音，但在他的境界中，就沒有聲音了。但初步的證悟者一般達不到這種境界，最多是雖然感覺到有聲響，但對聲音沒有執著。這不是字面上或理論上的了解，而是深深的體會。

阿底峽尊者曾說過：“如果產生痛苦等一百個念頭，進行一百次尋找（觀察），會發現一百次不可得（空性）。



不可得即法界。阿哇杜德上師說：念頭本體即法界，越多越好，念頭是好的提醒，無利無害不可得，皆是本性的現象”。

產生念頭的時候，要看它的本性，讓它自解脫，這就是法身光明。再生起其他念頭的時候，再去看新念頭的本性。在看到念頭本性的時候，它就會融入法界。念頭越多越好，可以提醒修者現見法界。念頭本身無利無害，有一百個念頭，就能瞥見一百個佛的法身光明。

這段話的意思是說：對證悟者來說，念頭越多越好，因為在每個念頭生起的瞬間，就能感覺到空性。念頭越多，也意味著空性感覺越多，這樣不是更好嗎？當然，對沒有證悟的人而言，不能說念頭越多越好。所以，以普通人的看法去衡量修行人的境界，是容易發生偏差的。

現在我們在看到任何東西的時候，如果有嗔恨心和貪心，肯定是在造業，即使沒有明顯的貪心與嗔恨心，但因為我們心裡始終都有癡心、無明的存在，所以這些眼識也會在我們的阿賴耶識中播下種子，也會留下三毒的痕跡。

如果達到六根自解脫的境界，則無論做任何事都是修行。不是眼識證悟空性，而是眼識背後的意識證悟空性，這稱為眼識自解脫。眼、耳、鼻、舌、身，本來沒有分析的分



別念，所有的分別念都是第六意識自己創造的，當第六意識證悟空性以後，眼、耳、鼻、舌、身就不會再造業了。

但對沒有證悟的修行人來說，周邊的聲音不但會生起貪嗔癡，甚至在打坐的時候，也會對禪定產生很大影響。佛經裡面也說，禪定最大的違緣，就是聲音。

鼻能嗅諸香，妄執性非有，
色相二俱亡，真空亦如是。

鼻識的道理也是一樣。當鼻子聞到氣味的時候，菩薩立即能感覺到空性。在菩薩證悟空性的智慧當中，色相二者都不存在，對色法和相的虛妄執著都無影無蹤，這種狀態是符合法界的，也是菩薩出定以後的狀態。真空法界就是這樣，沒有任何色法與相，沒有任何物質與戲論，這是菩薩的根本慧定。

此偈頌的前兩句，應該是菩薩出定後的境界；後兩句，則是描述菩薩的根本慧定。

前面講過，“色”可以歸納為顏色和形狀。“相”的範圍比較廣，是指眼、耳、鼻、舌、身、意當中所出現的所有好與不好等對境。



舌根自性空，味界恆遠離，
識空體亦然，法界理如是。

舌根嘗味道的感覺，其實就是舌識的感覺。在舌根的背後，存在著舌識，它能感覺到味道的酸甜苦辣。如果沒有舌識，舌根與食物相觸不會有任何感覺。對證悟的人來說，這也是空性的。雖然證悟者出定以後也有感覺，但他們都能認知其如幻如夢的本質。法界的真理也是這樣，在根本慧定當中，所有的感覺都不存在。

身根自性淨，冷煖觸非有，
法界理亦然，觸處常遠離。

菩薩出定以後，雖然有感受，但他已經體證到身根自性本來清淨，所有寒熱冷暖的感受，都是顯而無實有的現象。菩薩入於根本慧定時，已經真正接觸或進入到法界的狀態，法界也是像身根一樣，遠離了冷、暖、苦、樂等所有觸的感受。

意緣法稱最，自性恆遠離，
諸法性本空，圓通理如是。



最關鍵的就是這個偈頌。

意緣，是指產生第六意識的因緣、所緣境，也叫做法。法的範圍最廣，包括第六意識所能想出來的所有東西。意識的所緣境遠離了自性，諸法的本性是空性，心的本性既是光明又是空性，既是般若又是如來藏，現空雙運或明空雙運，所以他是圓通。

證悟的菩薩從根本慧定中出來的時候，雖然也有各式各樣的念頭，但這些念頭都是遠離自性的，亦即空性。

凡夫和聖者的差別，就在於一剎那的念頭上面。凡夫的境界，大家都很清楚。菩薩或證悟者心裡雖然也會產生念頭，但在念頭出現的同時，他立即就能憑自己的修證知道它是空性，這不是用理論推理，也不是書面文字上的理解，而是像吃糖果的人非常清楚地知道糖果的味道一樣有著切身的感受。從中觀的角度來說，可以確定這是一種初步的證悟；從三轉法輪的角度來說，就還要在此上面加一個光明。

但顯宗永遠無法直接告訴我們，《讚法界頌》與《寶性論》已經用了最大的努力，說出來的也就是這些。只有密宗才會告訴我們光明是什麼，而且有辦法讓我們直接去感受光明。介於密法和顯宗之間的禪宗也有辦法，但這種法門只有極少數人才能證悟。



其實，輪迴和涅槃也可以在一個念頭當中具備，一剎那的念頭既是眾生又是佛，既是分別念也是佛的智慧。

證悟以後，每個念頭基本上是修行，當修行境界比較高的時候，可以說基本上不會造業了。

大家首先要達到這個境界，方法就是先修一遍完整的五加行，培養出離心和菩提心，當自認為有了出離心與菩提心的時候，就去修人無我、法無我以及四法印裡面的修法，這些修法不僅僅是顯宗修法，也包含少部分密宗的修法。除了這些方法以外，再沒有更好的方法了。

見聞及覺知，相應法亦空，
了絕諸妄想，見聞理亦非。

上面講的見、聞、覺、知，以及心的相應法全都是空性。證悟的境界了絕所有的妄想，見聞自身也是不存在的空性光明。

根塵起妄執，清淨體源無，
迷執有根塵，根塵理非有。



“根”是指眼根、耳根等六根，“塵”是指色、聲等六種外境。凡夫的妄念執著從哪裡產生的呢？第一個，就是來自於我們的眼根。只要有眼根，就會感知色法。當因緣和合的時候，沒有證悟空性的眾生就會產生妄執。但妄執的本體是清淨的，它的本來面目或源頭自來就是清淨的。在有迷惑、執著的時候，就會有根、塵，但根、塵其實都是不存在的。

世間並出世，空性本無差，
我法由迷起，遍計自輪迴。

從空性的角度來說，世間與出世間並沒有差別。

“我法”是指我執和我所執。世上的所有事物，都逃不出我與我所的框架。眼睛看到的，屬於我的眼識；耳朵聽見的，屬於我的耳識……無論如何，這些“我法”都是從無明迷網當中產生的。“遍計”是指由我們的意識無中生有創造、假造出來的東西。“遍計”出來以後，自己就只有輪迴了。

換言之，不是上帝、造物主、鬼神或其他人讓我們輪迴，而是我們自己製造了一個這樣的世界，然後自己去輪迴。



這裡要注意，諸法從心起包含兩種意思：第一個是指，三轉法輪與密宗認為，諸法是從如來藏、法界或者心的本性當中產生的；自空中觀則會說一切法都是從空性當中產生的。第二，一切法都是從阿賴耶識當中產生的。但八識當中的阿賴耶識永遠都不是涅槃的基礎，它只能產生輪迴的法。沒有任何一個佛教的教派認為阿賴耶識是常住的，都承認這是無常的。

漢傳佛教比較強調唯識宗，有些人也有點這方面的意思。此處有必要說明一下，在藏傳佛教裡面，唯識宗分兩種：一種是《甘珠爾》，亦即像《大乘入楞伽經》等經典裡面的唯識宗，這是佛說的唯識宗，亦即經唯識宗。經唯識宗的境界是很高的，實際上和中觀的觀點完全一樣，差別在於他認為，在世俗諦的時候，一切都是心的顯現；但在勝義諦的時候，也不存在任何一個實有的東西。論唯識宗就是像《唯識二十頌》《唯識三十頌》之類的論典。論唯識宗的境界則比中觀稍遜一籌，其主要的錯處，就在於他認為阿賴耶識是實有不空的，這與龍樹菩薩或中觀的見解是矛盾的。

如來藏為什麼叫做我呢？

解釋三轉法輪密意的真正權威，是無著菩薩，因為佛經



中非常清楚地授記道：佛陀圓寂後，會出現這樣的人，他可以區分了義和不了義經典的密意。

他在《寶性論釋》中說得非常清楚：儘管我們自來就認為，諸法是污濁不堪的，但這只是凡夫的我執，因為這些都不存在，是無我，這個無我的東西卻用“我”來表述。

最近有一個尼泊爾人，他首先是學印度教的，在看到佛教的中觀論典後，對破除了自我以後的空性境界非常生歡喜心，隨即改信佛教。但在進入佛教以後，卻發現第三轉法輪，尤其是覺囊派的他空中觀經論之後，認為這與吠陀經論所講的完全一樣，於是他寫了一篇短文，其中說道：難道我放棄印度教，改信佛教錯了嗎？他說他誕生於祖祖輩輩都非常崇拜印度教的家族，他自己也學修過印度教的理論與教義，但他始終想不通我的實有存在。他希望他空中觀的上師能給他一個滿意的回答，幫他解決這個疑問。

的確是這樣，在吠陀外道的經典，尤其是後期的吠陀論著中，也有與如來藏完全一樣的名詞。如果沒有訣竅，僅從字面上看，是看不出差別來的。

如來藏為什麼叫實有呢？

輪迴當中的任何顯現，都是不可靠的，一旦我們的眼球結構發生變化，肯定外界也會隨之而改變。當阿賴耶識上的



二障全部清淨以後，不清淨的世界也會徹底瓦解，所以佛不可能認為這些叫實有。

從二轉法輪空性的角度來說，如來藏光明也是空性，但因為它始終不變，故而說他是實有。

據說：有些印度的婆羅門教或吠陀外道信徒為了改變佛法，徹底從源頭上破壞佛教，就假裝放棄他們的宗教，轉而改學佛法，實際上是企圖把他們的見解，帶到佛教的諸如如來藏、空性等概念裡面，這樣就使佛教實際上變成了吠陀外道的教派。幾個世紀以來，他們一直在秘密行動，但他們不可能達到目的，因為成就者的境界無法改變，加上很多佛教徒非常重視傳承，每個字都必須要有耳傳，以防與外道論典相同的名詞混淆。

堪布菩提薩埵在《中觀莊嚴論自釋》的後面，用了大量的外道偈頌，其目的，就是用來與佛教的觀點加以對比。論中不是往上破如來藏，而是往下破唯識宗：你唯識宗說得再好，你說這是佛的智慧，外道也在說智慧；你說沒有任何戲論，外道也在說沒有任何戲論；你說沒有生滅，外道也在說沒有生滅；你說不可思議，外道也在說不可思議；你說沒有所取能取，外道同樣也說二取都不存在。從字面上根本分不清楚內教與外道。



所以阿底峽尊者到西藏的時候也說過：印度當時有很多班智達，但真正能區分外道和佛教的人，應該只有我一個。

後來藏傳佛教的學者根登群培也研究了非常多的外道經典，最後他得出結論：“像我這麼懈怠的人，是沒有辦法區分外道和佛教見解的差別。但關鍵問題在於一點，那就是：任何外道最終會緊緊抓住一個“遍計”的自我。”佛教雖然用了‘我’、‘常’、‘實有’的詞句，但實際上卻不執著，把所有的念頭都破掉，這就是區分的要領。

法王如意寶曾經為了警示大家，寫過一篇短短的論文。儘管此論文裡面用的全都是大圓滿的名詞，但實際上講的是吠陀外道的我，所以根本就是顛倒的東西，如果不小心，就會誤入外道的歧路。

雖然覺囊派的見解不是外道的見解，但一些藏傳佛教的學者為了警示，仍然會告知他人：覺囊派的觀點字面上與外道完全一樣，如果不小心，就會理解成外道的觀點。當然，其中也不乏人云亦云者。

其他人看了他們寫的文章，就會仔細分析，研究覺囊派到底是不是外道，最後才發現，原來覺囊派的見解不是外道的觀點，而是佛教內道中非常高的境界，這樣就可以防止誤解的產生。



覺囊派沒有改動佛的本意，而是原原本本地搬用佛經原文而建立的宗派，實際上他們也認為：佛的境界或者菩薩入定的境界，就是遠離一切執著、戲論的空性，故而他們的見解，也絕不可能是龍樹菩薩駁斥的那種實有，而是根據不同人的根機應機傳法的示現。這在米滂仁波切的《中觀莊嚴論釋》當中也講得很清楚。

法界理清淨，貪嗔癡本無，
迷悟從心起，三毒法假名。

從勝義諦實在的角度來說，如來藏法界的本性永遠是清淨的，沒有任何妄念煩惱，儘管從清淨的如來藏當中，產生了貪嗔癡，但貪嗔癡三毒本身也是空性的，只有一個名義上的名稱，實際上是找不到的。

“迷悟從心起”有兩種解釋：

第一種：法界本來清淨就是悟，貪嗔癡是迷，無論迷也好，悟也好，二者的來源就是心：從如來藏光明心當中產生了輪迴，這是迷；也產生涅槃，這是悟。貪嗔癡三毒之法也是本來不存在，徒有假名。這個問題，在密宗，特別是大圓滿裡面講得非常清楚。



比較完整的大圓滿論典，是分十一個內容來講的。其中第一個，是講輪迴和涅槃或者佛和眾生在沒有產生的時候是什麼狀況；第二個，是講在沒有任何佛和眾生分別的清淨法界當中，第一個眾生或者第一個佛是怎樣誕生的；第三個是講，雖然我們今天已經是眾生，已經迷惑地流轉於輪迴當中，但實際上我們一剎那也沒有離開過原始光明，心的本性周遍於我們的任何一個念頭，包括貪嗔癡在內；從第四個開始，就講回歸的方式，如何回歸最原始的光明境界呢？這就需要修學大圓滿。

彌勒菩薩歸納第三轉法輪的佛經密意，編寫了《寶性論》，其中的每一個字，都有佛經的依據。

《寶性論》中講道：我們現在的身心五蘊，來自於煩惱和業；而煩惱和業，則來自於我們的非理作意，亦即錯誤觀念；錯誤觀念，來自於心的本性光明。而光明就像太空一樣沒有來去，已經是最原始的源頭了。從心的本性當中，產生了萬事萬物。密宗的證悟者隨時都可以感覺到這一點。

以前給讀者多次介紹過，我們不能認為，只有很遙遠之前的輪迴之始與整個輪迴結束，才是從原始光明當中產生，又回歸到光明中去的。其實，在時時刻刻，無論是輪迴的起始到結束，眾生從誕生到死亡，進入深度睡眠到蘇醒，以



及每一個念頭的誕生直至消失，全部都是從原始光明當中產生，也是在原始光明當中消失的。但這對我們來說沒有用，相當於一個傳說，因為我們沒有修行，所以感覺不到，這是一種解釋方法。

“迷悟從心起”的另外一種解釋是說：迷與悟都是從阿賴耶識開始的，雖然阿賴耶識肯定不是悟，而是迷，但相對來說，阿賴耶識的執著沒有那麼粗大，是所有第六意識的念頭與眼、耳、鼻等五根的感知來源，所以他也可以作為一個相對的基礎。

迷執自纏縛，了達假名智，
菩提非近遠，三世理非有。

如果我們有了迷惑和執著，就會因為這些迷惑和執著的糾纏而作繭自縛，自己把自己束縛在輪迴當中不能解脫，如果了達任何東西都是虛幻的假名，那就是智慧。

從佛的境界來說，因為近遠、上下、左右、好壞、清淨不清淨、眾生佛等所有一切都不存在，沒有任何戲論，都是空性大光明，所以菩提離我們既不近，也不遠，非近亦非遠。



另外一種簡單的解釋是說：因為我們的每一個念頭從來都沒有離開菩提，所以菩提不會離我們很遠；同時，因為我們本人就是菩提，所以也不能說近，只有兩個物體之間才談得上遠近，自己和自己是沒有遠近距離的。

“三世理非有”，所謂過去、現在、未來，就實實在在的真理而言，都不存在，都是虛幻。

煩惱籠迷執，世尊經所宣，
智生感染滅，妄執勿相纏。

煩惱和迷執就像巨大的籠子，把我們緊緊地羈押在輪迴牢籠中不能出去。世尊在佛經中告訴我們說：“智生感染滅”。

“智生感染滅”一句在字面上與藏文版有點不一樣。藏文版是說：世尊在佛經中說，要安住在自我的境界當中。此處的“自我”，是指如來藏，也就是要安住於常、樂、我、淨的如來藏法界光明當中。世尊在第三轉法輪關於如來藏的經典當中宣講道：智慧誕生。本來智慧是原有的東西，永遠都跟我們在一起，不需要誕生或創造，只需要我們去發現而已。但從表面上看來，一個人從迷惑到開悟之間，彷彿就是



從沒有智慧變為有智慧，似乎有一個新的智慧誕生。

漢文版沒有說得很清楚，只是說，智慧產生以後，迷惑和污染就滅掉了，但這根本不是第三轉法輪的特殊見解，在第二轉法輪甚至第一轉法輪當中都講過了。

“妄執勿相纏”在那個時候，執著妄念都不能把我們束縛於輪迴。

去來執最勝，體空猶可思，
菩提非妄執，正證亦知非。

“去來執最勝”，“最勝”，是涅槃的異名。涅槃本來無來無去，但我們卻會執著它有來有去、有生有滅、有近有遠。

“體空猶可思”，“體空”是諸法的本體空性、心的本性光明或勝義諦的本體空性。體空是不可思、不可言的，但我們把它執著為可思的。

“菩提非妄執”，“最勝”和“體空”都是指菩提，它沒有任何來去、可思等妄執。

“正證亦知非”，菩薩的證悟境界中，也不存在眼耳等六識的所見所知。



從“世間並出世”開始，前四個偈子都在告訴我們，所謂的輪迴與成佛，都是心創造的虛幻現象，實際上並不存在。

心是什麼呢？是六識或八識的綜合體，凡是人的精神，都可以用心字來表述。

如來藏是毀滅和誕生的基礎，是輪迴的源頭和盡頭。它永遠都存在，不是心創造的，也不需要心去創造，心也創造不了如來藏。而心卻是從如來藏當中產生的。這是大乘佛教公認的觀點。

但在心怎麼樣創造輪迴，外界的現象是真正的心，還是心的幻覺或產物的問題上，就有不同的觀點了，因為有不同的觀點，所以形成一切有部、經部、唯識、中觀等宗派。

以上介紹如來藏的本質與比喻，下面講獲得或者顯現如來藏的修行過程。

3、獲得成就的次第

水乳同一處，鵝飲乳非雜，
生空煩惱離，二障亦非雜。



鵝與烏龜可以把混合在一起的牛奶和水分離開來，只飲用其中的牛奶，而將水等雜質過濾掉。其中的牛奶，比喻光明清淨的佛智。水與雜，比喻不清淨的煩惱。

誕生證悟空性之智的時候，煩惱也會自行離開。

“二障亦非雜”中的“非”，意即不接受。煩惱障和所知障二障本來是煩惱，是修行人會拋開的雜物，但除了二障裡面的雜字所表達的東西以外，還存在著佛的智慧。我們要學會像鵝分離牛奶與水一樣分離煩惱和光明，將光明的部分留下來，將煩惱放棄，不接受二障的雜物。

二障的雜物是什麼？除了二障以外還有什麼雜物？除了雜物以外還有什麼二障呢？

從物質的本體來說，煩惱就是菩提，除了菩提以外沒有煩惱，輪迴就是涅槃，輪迴就是佛的壇城，除了佛的壇城以外沒有輪迴；但在沒有證悟，或者沒有徹底證悟，修行還沒有到位的時候，二障是煩惱，不是菩提，不是智慧。如果我們在這種情況下去接受煩惱，或者不放棄煩惱，結果就是墮惡趣。所以必須像《佛子行》裡面所說的：“貪等煩惱初生時，剷除其是佛子行。”當煩惱剛剛冒出的時候，立即要去斷除，要想盡一切辦法對治煩惱。當內心狀況越來越靠近物質的本性，亦即佛性時，二障就是佛的智慧。二障可以接



受，但二障的“雜”，亦即“真實”的不清淨煩惱，永遠都不能去接受。

密宗認為，煩惱即智慧，有些人就會產生非常嚴重的誤解——既然煩惱就是光明，那我們就不需要去斷除煩惱，行為上的持戒、苦行等等也大可不必。其實在密宗裡面，也有不淨觀的修法。既然密宗都說一切都是佛的壇城，但實際上連小乘《俱舍論》中講的不淨觀都在修，這是不是有點矛盾？

並不矛盾。密宗的修法和行為，都非常講究次第。對初學者來說，密宗上層的方法是不合適的，所以只有通過不淨觀來斷除煩惱，但這不是它的最終觀點。不要說密宗不認為物質都是不清淨的，連小乘佛教也不這麼認為。比如說，有一種不淨觀的修法，是首先觀想自己額頭上的眉間有一小塊肉開始腐爛，當肉爛掉以後，便露出裡面的白骨，白骨慢慢擴展，隨後整個人都變成骨架，最後不僅是人，包括周邊的所有東西都是骨頭，當修行人很投入地觀想一段時間以後，就能在打坐的時候真正看到滿布白骨的景象。雖然修行人也知道房子不是骨頭做的，但他知道這樣對斷除煩惱有幫助，既然連小乘行人都有這樣的見解，密宗就更不用說。

小乘修行人在二障裡面永遠找不到不雜的清淨光明，所



以他根本不加考慮，就把整個二障全盤否定；大乘顯宗的境界比小乘高了一籌，一方面會用不淨觀之類的修法來斷除煩惱，另一方面也同意在有菩提心或證悟空性智慧的前提下，可以不斷除煩惱而把煩惱轉換為道用，但轉為道用以後，煩惱實際上就不是煩惱了。所以，從小乘到密宗，沒有一個宗派認為“真實”的煩惱可以接受。因此，凡是以密宗的名義，打著密宗的旗號，去接受這些真實的煩惱，然後因煩惱而導致一些不良後果的行為，密宗自己都稱之為顛倒的密宗、邪密，不是正密是邪密。

妄執我非無，了達本非有，
涅槃清淨理，二我俱非立。

從妄執的角度來說，自我不是沒有，而是存在的，但了達以後就知道，我是不存在的，涅槃的本性是清淨的，人我和法我都不成立。

所以，我是否存在的關鍵，在於是否證悟。不證悟，我就存在、煩惱也存在，一切都存在；了達本性之後，煩惱、輪迴，一切的一切都不存在。

前面用了大量的比喻與文字，來說明心的本性是光明，



這兩句是告訴我們：既然煩惱是光明，那煩惱到底需不需要斷除，該怎麼樣取捨？

4、如何顯現心的本性

本來佛性有兩種：一種叫自然住佛性或自然佛性，亦即心的本性光明，它是自然顯相的，不是造作的，所以叫做自然住佛性；第二種叫隨增佛性，隨著聞思修而增長的佛性。依靠對佛法的信心，之後去聞法、思維、修行，就會越來越進步。對佛法，尤其是對心的本性光明空性的認識越來越增長，所以叫做隨增佛性。隨增佛性是無常的，屬於有為法，到了加行道的時候，它會顯現為一種光明的形象。在資糧道的時候，連光明的形象都不是。

為什麼這也叫做佛性呢？因為如果沒有隨增佛性，沒有聞思修，則我們心裡雖然有一個自然佛性，但它永遠都不會顯現出來，所以也稱此為佛性。

隨增佛性就是十度，也可以歸納為六度或福慧二資糧。布施、持戒、忍辱屬於福資糧，禪定和智慧是慧資糧，中間的精進屬於兩邊。大乘佛法的所有修行，都可以歸納於六度或十度當中。只要修十度，就可以顯現心的本性。

儘管心的本性從我們誕生的那一天開始，都是光明的，但它從來沒有給我們帶來任何好處，這就是因為我們缺少了



隨增佛性。下一步的工作，就需要通過隨增佛性去開發自然住佛性。

三檀齊修施，尸羅離過非，
忍因端正果，精進勇勤依。

三個布施都要去修，持戒也很清淨，遠離一切罪過，並修持忍辱，就能得到正確的果。另外，還要勇猛、勤奮地依靠精進，對正法饒有興趣，不能懶惰懈怠。

“檀”是梵文dāna（檀那）音譯的簡寫，漢譯為布施。三檀，即三種布施方式：財布施、法布施、無畏布施。

“尸羅”是梵文śīla（尸怛羅）音譯的簡寫，漢譯為清涼或戒律。

靜慮令心止，般若用無疑，
願兼方便力，安住勝菩提。

靜慮或禪定可以制止人的念頭，讓心平靜下來。利用般若智慧以後，就沒有任何懷疑了。就這樣以十度的方法安住於勝妙菩提。



前面的六個，叫做六度。後面的四度——願、方便、力與智慧（漢文版中，智慧一詞沒有表述出來），總共是十度。“願”是指菩薩的心願；“方便”是指菩薩的福資糧；“力”是指菩薩修行的力量；“智慧”，與六度中的“般若”雖然都是指智慧，但在藏文裡面，這兩個名詞有點不一樣，十度中的智慧叫做“耶喜”，主要是指世俗諦方面，譬如精通佛的了義與不了義等思想的智慧；六度中的叫做“喜繞”，主要是指證悟空性、光明方面的智慧。在《入中論》與彌勒菩薩的《經莊嚴論》裡面，把十度講得很清楚，若想了解得深廣一些，可以看這些論典。

菩提難妄執，真空生滅無，
了達空本性，二相亦非有。

菩提不容易存在妄執，真空是沒有生滅的，了達空的本性以後，能取、所取、上、下、高、低等二相都不存在。

乳糖離甘蔗，離蔗糖非有，
三乘趣菩提，離種體非有。



這段頌詞的漢文版本講得比較省略。藏文版則說得比較廣。

藏文版的意思是：若有人主張不要給菩薩磕頭，其說法肯定是不善之說。因為，如果沒有大乘菩薩，也就沒有佛的法身；如果沒有佛的法身，更不會有佛法，也無人傳講佛法；如果沒有佛法，聲聞、緣覺也不存在。

有些小乘行者認為：大乘佛教不是佛教，除了小乘佛教的三藏十二部以外，沒有其他的佛法；除了小乘的僧眾以外，修學大乘的菩薩不是僧眾。既然不是僧眾，就不應該對其磕頭。

但是，佛卻是菩薩修成的。如果沒有菩薩，就不會有佛；如果沒有佛，小乘阿羅漢果位的來源——小乘佛法，又從何而來呢？沒有菩薩，就不會有法身；沒有法身，就不會有化身；沒有化身，就沒有人轉法輪，小乘佛法也無從談起。

在漢文版裡面，這段內容省略了一些，只是前兩句用了一個比喻來表達：如果沒有甘蔗，糖的甜味是從哪兒來的呢？糖是用甘蔗做的，沒有甘蔗就沒有蔗糖，以表前面所述之意。

“三乘趣菩提”，聲聞、緣覺、菩薩三乘的方向，最終



都是菩提。此處的菩提，是指大乘的菩提——成佛。這也明確表示：小乘聲緣阿羅漢的果位，不是永久的果位，而是臨時性的果位。

大乘佛法認為：小乘行人在得到阿羅漢果位以後，會在禪定當中停留很長時間，但總有一天佛會把他們從禪定中喚醒。阿羅漢們在出座以後，又要再從大乘資糧道開始修行，並最終成佛。當然，小乘行者卻認為：阿羅漢果位就是最究竟的果位。但中觀宗認為：三乘最終都要進入菩提，進入“最終一乘”。三乘不是究竟的，一乘才是究竟的。而唯識宗又堅持“究竟三乘”，認為聲聞和緣覺也是究竟乘，得到阿羅漢的果位，就永遠是阿羅漢，最終也不會成佛。這種說法在佛經裡也有，但卻是不了義的說法。

“離種體非有”，如果沒有菩提種子——菩薩，就不可能有其果——菩提，亦即佛。

在印度的大乘佛法比較興盛的時候，部分小乘行人經常與大乘行人辯論，說：大乘佛法不是佛法，大乘佛法的空性根本沒有價值；通過觀修四聖諦，就能成就阿羅漢的果位，這就是真正意義上的解脫。

其實，《智慧品》中也講過，四聖諦裡面的人無我，就是空性。把空性從整體上否定以後，四聖諦的人無我實際上



也被否定了。

證悟小乘果位的人，是不會與大乘爭論的，因為他知道人無我是空性的一部分；只有懂得一點理論卻沒有證悟的人，才會認為大乘的空性與小乘四聖諦裡面的人無我有很大差別，人無我是正確的，空性是根本不成立的。

雖然在藏、漢兩地沒有這樣的爭論，但類似的爭論卻在印度持續了一段時間。在龍樹菩薩以及其他論師的一些論典當中，經常看到對這些爭論的反駁，所以彌勒菩薩的《經莊嚴論》裡用了整整一品的篇幅，專門證明大乘佛法是正法，是佛宣說的。

歷史總是在不斷重演相似的內容，當密宗出現的時候，大乘顯宗的有些學者又說：除了顯宗的三藏十二部以外，沒有正規的佛法，所以密宗不是佛法。

一般都是這樣，下層的宗派會與上層的宗派辯論。譬如說，一切有部會與經部辯論，唯識宗又會與中觀辯論等等，因為佛傳法是有次第的。僅從顯宗角度來說，也有第一轉法輪、第二轉法輪與第三轉法輪的次第。僅僅聽聞過小乘佛法的人，不知道天外有天，才會以為大乘佛法不是佛法；僅僅聽聞過大乘顯宗的人，也會坐井觀天認為，只有顯宗才是佛法，其他的法都不是佛法，這都是孤陋寡聞的表現。



釋迦牟尼佛在臨圓寂的時候教導後人說，辨別佛法真偽的試金石，就是四法印。具備四法印的任何一部經論，都屬於佛法。大乘顯宗與密宗經論不但具備四法印，而且比下層的宗派詮釋的四法印更加完備。眾生的智慧層次不一，如果一知半解地根據自己的境界去判斷，就肯定會出洋相。

守護稻穀種，芽莖必得生，
守護菩提種，菩提從此起。

保護好稻穀的種子，就會有稻芽的產生，之後才會收穫稻穀。種子是很重要的，因為它是豐收的前提。同樣，守護好菩提的種子，菩提就會從菩提種中誕生。

菩提在此處指的是佛的法身。菩提種是指大乘修行人，亦即菩薩。成佛必須要有成佛的因，因就是菩薩；菩薩要有菩薩的種，種就是菩提心；菩提心要有菩提心的種，種就是慈悲心。依此類推，慈悲心是一切法的基礎，所以一定要保護好。

《饒益有情九觀察》（見《慧光集》40）當中又講道：大乘初期的修行人，亦即資糧道或加行道的菩薩需要保護自己的菩提心。其他都可以損失，唯有菩提心不能受損，若是



菩提心受損，成佛就遙遙無期。

因此，從現在起，就要把修行和生活統一起來，這也是
在家人最實際的問題。《百業經》裡有一段對話是這樣的：
一個老比丘悵然若失地說，我從在這個鉢裡吃飯開始，頭
髮已經換了三個顏色，現在不要說成就，連心平靜下來都沒
有做到。亞洲的青少年一般頭髮有點黃，成年後頭髮轉黑，
到了老年，頭髮又變白了。就這樣從小出家，經歷一生的出
家人，也沒有做到讓心平靜，我們就可想而知。所以，從現
在開始，要有實際行動。修行和生活有些時候雖然有一點矛
盾，但如果能協調好，也有辦法平衡。佛也沒有要求所有修
行人都要出家，最關鍵的，是要守護菩提種。菩提種很多人
也有，若是在修菩提心，就是在朝一個比較好的方向走。

大乘菩提種有兩種：慧資糧與福資糧的種，或者智慧和
方便的種，也可以說是勝義菩提心和世俗菩提心的種。

在聽到《入中論》、《寶性論》等空性、光明法門的時
候，心生歡喜、汗毛豎立、眼淚直流，就說明這種人不僅有
智慧種，而且已經成熟。

在聽到大乘佛法中所講的偉大思想與行為，譬如要毫無
自私地奉獻，凡是自己認為很珍貴的東西——身體、壽命、
財產，都要不計回報地布施的時候，不但不困惑、不反感，



而且心潮澎湃、激動萬分、喜不自勝，就說明此人已經成熟方便的佛種。

就像現在有些人認為我沒有必要學佛、沒有必要往生極樂世界，我目前的狀況已經很好了一樣。在小乘行人看來，阿羅漢已經非常不錯，不成佛也可以。小乘還認為，有些眾生有佛種，而有些眾生沒有。在他們看來：若是承認眾生都有佛種，就會全都成佛，這樣一來，就否定阿羅漢是最終的果位。

大乘佛教則認為：一切眾生都有佛種，只是成熟與否的差別。如果沒有菩提心，但對空性和慈悲心都非常喜歡，就還不是資糧道，只是離資糧道不是很遠了。若能繼續努力，很快就可以進入資糧道。

譬如於黑月，光明未能見，
有情煩惱纏，真如未明顯。

漢文版的“黑月”一詞，在藏文版中的意思為下旬的“十四”，亦即每個月的二十九號。在農曆或藏曆每月二十九號的時候，只能見到一點點月光（三十號則完全看不見）。以此比喻資糧道和加行道的菩薩只能見到一點點佛的



法身。漢文版裡是說“光明未能見”，見不到月亮的光明。

因為凡夫有情被煩惱所纏，所以在資糧道時還看不到真如，在加行道的時候，也只能見到一點真如本心的形象，所以說“真如未明顯”。

“明顯”這個字用得很好，因為假如證悟明顯，就是菩薩一地，那是真正的證悟。這個偈頌的藏漢兩個版本所用的比喻和遣詞，都非常恰到好處。

佛的化身，只是為了度化眾生顯現出來的一種形象。正如《金剛經》所說：“若以色見我；以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”有色有聲的都不是佛，佛就是我們心的本性，所以說佛在心中。

佛在心中可以從兩方面理解：一方面，只要對佛法有信心，時常祈禱佛，這是最低層次的解釋；另外一個是：佛祖永遠沒有離開過我們心的本性，心的本性就是佛。當看到心的本性的時候，從某種角度來說，就是見到佛，但這與真正的成佛完全不一樣。所以，我們不能認為頓悟以後就不需要修行，真正的成佛還早得很！

下面總述菩薩初地到佛地的境界。



月初光雖有，漸漸而增長，
初地證菩提，菩提未圓滿。

在每個月初的初一到初三，雖然有了一些月光，但這種光還需要漸漸地增長。初地菩薩雖然證悟了菩提，證悟了佛的法身，但境界還是比較模糊，不是很圓滿。儘管如此，度化眾生、弘法利生等所有事情都可以從此時開始。“漸漸而增長”，包含從一地，經過二、三、四、五、六、七、八、九，直到十地的境界。

在沒有證悟空性之前，主要是自己去修行、去保護佛種，還不是真實度眾生的時候，即使想做度眾生的事情，也做不了多大的事，弘法利生的能力很有限。到了菩薩一地的時候，就真正能弘法利生，包括頭、手在內的整個身體，都可以真正布施，在此之前，這些都只能作為我們的目標而已，真正行持很難。

十五月圓滿，處處光皎潔，
解脫顯法身，法身理無缺。

十五的月亮豐盈圓滿、明亮皎潔，以此比喻菩薩的十地



以後的十一地，亦即佛的果位。此時的證悟境界已經非常圓滿，顯現出完整無缺的法身本體，此時隨增佛性也完全圓滿了。

下面進一步廣說：

染污意相應，纏縛俱生滅，
解脫一切障，三世悟非有。

首先是資糧道和加行道：

漢文版中，資糧道和加行道講得比較省略，只有“染污意相應，纏縛俱生滅”這兩句，對應的是凡夫資糧道和加行道的境界。此階段的修行人還是凡夫，有執著和染污煩惱的存在，不但有煩惱，而且這些煩惱還會對修行有影響、有纏縛，還沒有達到煩惱纏縛不生不滅的境界。

在藏文版本裡面是說：資糧道和加行道是指對三寶有非常穩定、堅定不移的信心，在此基礎上發菩提心、行善斷惡，就稱為資糧道和加行道。

初地或第一地：

“解脫一切障，三世悟非有”，是指菩薩一地時的境界。此處的“解脫一切障”，並不是指像佛陀一樣解脫了所



有的障礙。

佛經或論典中的任何詞句，都必須與前後的內容連貫起來進行分析思維，還要與其他論典作比較，否則無法解釋清楚。

從凡夫最粗大的障礙到最後最細微的障礙，一共可以分成十個部分，在一地時，可以斷除其中最大的障礙，或者說可以斷除十分之一的煩惱，其他的煩惱暫時還沒有能力斷除，所以說在一地菩薩時已經斷除了需要在此時斷除的一切煩惱。“三世悟非有”，一地菩薩證悟——十方三世都不存在，都是空性。

初大僧只滿，三檀普遍修，
斷除分別障，歡喜智難儔。

“初大僧”是指剛剛開始的真正大乘比丘，亦即證悟初地的菩薩。“只滿”意即剛剛圓滿，在此之前還不是三寶當中的僧寶，從此之後才是真正的僧寶。

三寶裡面的僧寶和僧眾是有差別的，只有證悟初地，才是真正的聖者，才稱得上是僧寶。

“三檀普遍修，斷除分別障”，一地菩薩主要修持十度



當中的布施，並斷除了一地時需要斷除的那部分煩惱障礙，遍計的煩惱和我執全部斷除，在此基礎上，還斷除了一部分俱生煩惱。

“歡喜智難儔”因為知道自己已經證悟空性，而且這種證悟是不會退轉的，從此以後可以真正地弘法利生，因此歡喜心無法比擬，故稱為歡喜地。

三業誤兼犯，防非重及輕，
尸羅圓滿戒，離垢獨標名。

第二地：身、口、意三門的三不善業和違犯小乘別解脫戒與菩薩戒等犯戒方面的輕重煩惱與錯誤，都能防止或不作，戒律很圓滿，故稱為無垢地。

二障恆時染，俱空慧刃除，
發光能照曜，破滅漸無餘。

第三地：在三地之前，二障都與自己如影隨形、密不可分。空性智慧好比鋒利的寶劍，可以斷除二障，顯發出證悟的光明，並能逐漸破除、消滅在三地時應該斷除的所有障



礙，故稱為發光地。

遠離根隨染，漸增焰慧威，
菩提稱最勝，燒照轉光輝。

第四地：遠離諸根的隨眠染污，證悟智慧逐漸增長，如同火焰一樣威猛無敵。這時證悟的菩提，稱為勝義諦。智慧的火焰，可以燒掉所有煩惱。讓修行人斷除黑暗，見到光明，故稱為焰慧地。

真俗稱二智，相應互起達，
合令無所礙，難勝事恆時。

第五地：對五地以下的菩薩來說，勝義諦的智慧和世俗諦的智慧相互有點兒矛盾，此時不太能做到無二無別。到了第五地的時候，此二智慧則無有障礙地相互結合起來，因為五地菩薩已經證悟二諦無二無別，故而能攻克難以戰勝的煩惱，亦即四地以下菩薩沒有斷除的煩惱，故稱難勝地。

“真”是指勝義諦。勝義諦的智慧，亦即證悟空性的智慧；“俗”是指世俗諦。世俗諦的智慧，是指世間的學問。



但我們不能認為，四地以下的菩薩認為勝義諦和世俗諦是矛盾的，其實他們從加行道開始，就已經明白現空無二無別，只是到了五地的時候，又更加確認二諦的互不相違。

十二緣生智，巡環理趣全，
甚深稱最勝，般若現於前。

第六地：主要圓滿的，是六度中的智慧度，所以無論在根本定還是出定以後，智慧都飛速增長，達到了很高的境界，徹底了達十二緣起的如幻如夢本質，並斷除五地以下的煩惱。對勝義諦的理解，也比五地及以下的菩薩更深刻，對般若的證悟更清楚，對世界如幻如夢本質的體悟也更清晰。

雖然在此之前，也已經了達十二緣起的夢幻境界，但到六地的時候，通達的境界就更加清楚、透徹。

“巡環理趣全”，是指對十二個緣起中每一個緣起的誕生、消失、本質、特點等循環往復的道理，都能全面理解。因為其智慧深不可測，故稱為“最勝”。勝義諦般若智慧也得以現前，故稱為現前地。

煩惱障有兩種：俱生的煩惱障和遍計的煩惱障。在第一地的時候，遍計的煩惱障已經全部斷除；但在第二地到七



地之間，俱生的煩惱始終存在，到了七地結束的時候，才能將所有的煩惱障全部斷除。因為煩惱障一直存在，所以，從一地到七地之間，都叫不淨地。八地以後，才開始叫做清淨地。

世俗二乘行，久修道已明，
相無功用滿，最後稱遠行。

第七地：經過從一地到七地的長時修持，小乘的聲聞和緣覺二乘的修行成果已經包含於其中。人我和法我當中的人我相此時已經徹底斷除，修行的功夫已經圓滿抵達最後的境界，所以稱為遠行地。

按顯宗的說法，最上等根機的人也要三個無數大劫（阿僧祇劫）才能成佛：凡夫的資糧道和加行道，需要一個無數大劫；從一地到七地，又需要一個無數大劫；從八地到成佛之間，還需要一個無數大劫。按顯宗的觀點，菩薩當初發心的時候就下定決心，為了眾生成佛，即使經歷再漫長、再坎坷的路程，也一定要把它完成，因此，顯宗的成佛，需要非常漫長的過程。

但實際上並非如此，證悟第一地以後，因為內心獲得自



在，只要想成佛，七天之內就可以成佛。

此處的“道”，是指小乘聲聞道和緣覺道的見道與修道。

為什麼到了七地才包含呢？因為一地的時候雖然證悟人無我，但還有我執和煩惱，這些煩惱障對無我的證悟還是有一定的影響，而要得到阿羅漢的果位，需要徹底斷除煩惱障。菩薩到了七地的時候，才能徹底地斷除煩惱障，因此才說七地菩薩圓滿了小乘的道。

也許有人會問，既然修行的功夫已經圓滿，已經抵達最後的境界，那八地、九地就不需下功夫了嗎？

這裡的“功用滿”，是指菩薩七地的時候，已經徹底斷除小乘阿羅漢之所斷，證悟阿羅漢之所證，並不是指大乘佛教本身的功用已經圓滿。大乘修行的功夫，要在第十一地的時候才會圓滿，之前是不會圓滿的。“最後”也不是指大乘佛教修道的最後，而是小乘佛教的最後。

智用無分別，恆時任運成，
眾魔降退散，不動獨彰名。

第八地：“智用無分別”，到八地的時候，智慧作用的



發揮已經無有分別。

除了阿賴耶識以外，其他六根與七識會發生三個轉變：第一個，是眼、耳、鼻、舌、身五根及眼識、鼻識等五識的轉變；第二個，是第六識的轉變；第三個，是末那識的轉變。

因為發生了第一個轉變，所以會顯現密宗所講的一切現象是佛的壇城、煩惱即菩提、輪迴即涅槃的現象，其所見的世界，不是我們現在所見到的樣子，而是像極樂世界那樣清淨無瑕。雖然他也知道眾生所見的不清淨現象，但對他來說，不清淨的景象已經消失，清淨的世界已經現前。

實際上，清淨的佛剎是無始以來就原本存在的，不清淨的現象都是無明的產物，當無明斷除以後，不清淨的顯現就會消失，清淨的顯現就會出現。從表面上看，這是轉換，實則不是，而是像雲開霧散，豔陽高照一般顯現出本有的清淨現象，但佛經裡面稱之為“轉換”。

頌詞中只講了第二個轉換，第六意識的轉換——“智用無分別”，無論善、惡、無記等對外界進行思維的意識都會消失。意識雖然轉換，但只是煩惱障從此纖毫不存而已，並不是根本沒有分別念，還是有細微的分別念存在，但這不是煩惱障，而是所知障。不過，大圓滿續部中說過，大圓滿修



行人在修行到位以後，意識、分別念就像閃電一樣只會在偶爾一剎那間出現，但隨即就會消失，消失後再也不會出現。而顯宗到了八地才能做到將七地菩薩以下所有的分別念都轉換為智慧，沒有雜念、執著與實執。

同時，末那識，亦即染污意識或我執也徹底消除。

阿賴耶識是凡夫所有善惡業的載體。在十地菩薩的最後一瞬間，才會發生第四個轉換——阿賴耶識的轉換，阿賴耶識瓦解，轉換為佛的智慧，才真正成佛。

“恆時任運成”，佛經裡有個比喻，就像一個人如果掉進河裡，則不需要努力，都會順水而漂，沖往下游一樣，八地菩薩因為沒有分別念或只有細微的分別念，所以不需要太多努力，任何時候其所證與所斷都能任運而成。

“眾魔降退散”，“眾魔”主要指我執，而不是指所有的魔。雖然釋迦牟尼佛在成道的時候，才顯現降伏了最後的細微魔障，但在成佛之前，也有大大小小的魔障。

世間人心中的魔鬼，不是真正的魔鬼，因為它們沒有太大的傷害力。我執、煩惱，才是真正的魔。因為它可以讓無量眾生流轉輪迴，讓無量眾生慘墮地獄，這都是它的作用。真正能統領三千大千世界的，就是我執。在三千大千世界中，沒有比它更有勢力的魔鬼。在我們心中，既存在著魔，



也存在著佛。按照佛教的觀點，世上沒有一個萬能的造物主，卻有一個萬能的心。心可以讓我們墮地獄，也可以讓我們成佛。

但心無論怎麼強大，卻不能統治八地以上的菩薩。因為八地菩薩已經降伏、擊退、驅散了絕大多數的魔，所以說“眾魔降退散”。

“不動獨彰名”，到了八地菩薩的時候，再也不會退轉或動搖，故稱為不動地。

也許有人會問：難道八地以前的菩薩也會退轉嗎？

其實，修到加行道中期以後，就不會退轉了。按照保守的說法，至少在證得第一地之後，因為擁有勝義菩提心，所以永遠不會退轉。但無論如何，動搖的因素還存在著。

讓我們退轉的唯一原因，就是自私心和我執。到了八地時，我執、自私與煩惱等已經徹底消除，內心清淨無垢、一塵不染，連少許的退轉因素都不存在，所以只有到八地的時候，才有資格享有不動地的名稱。

退轉的涵義是指，雖然已經開始修學大乘佛法，對大乘佛法有信心，也在努力地發菩提心、行持六度。但如果與小乘行人等惡知識長期交往，就有可能隨緣改變，最終退轉到小乘或外道的行列中去。



善慧名無礙，十方演法稀，
身雲甘露雨，應物最堪依。

第九地：九地菩薩不僅證悟空性，而且在講經說法、聞思修持、分析佛的密意等各方面的智慧都非常圓滿，沒有任何障礙，具有善妙的智慧，所以稱為善慧地。因為擁有善妙的智慧，所以能在十方剎土中演說稀有之法，其身軀猶如彩雲，演說的妙法好比甘露雨，這些都是眾生最可靠的依止處。

眾德猶如水，虛空喻似身，
重粗皆蔽塞，大法智稱雲。

第十地：十地菩薩的各種功德，猶如水和虛空一般清淨、無垢。雖然還有細微的所知障，但非常嚴重、粗大的煩惱都已經從根本上阻塞、關閉，再也不可能有產生煩惱的機會。

因為具有如此的功德與福德，自在地獲得了深廣的智慧，擁有接近於佛的度化眾生事業，所以稱為法雲地。

以上都叫做學道，下面講無學道。



（五）稱讚離垢法身階段的法界

以下是稱讚成佛以後的本性如來藏。

審諦輪迴事，孰能免業牽，
要知無苦惱，淨土勿相纏。

第十一地：此地不屬於菩薩地，屬於佛地。通過顯密的修法，到了十一地的時候，都已經成佛了。

密宗在十一地的基礎上，加了第十二地直至二十二地的名稱。因為在成佛以後，雖然見解的層次沒有高低，但從種種功德的角度安立不同的名稱。實際上這些在顯宗的第十一地都已經包含。

第十一地是什麼樣的呢？在成佛以後，就要度化眾生，故而需要仔細地審視、諦察輪迴中紛繁複雜、森羅萬象的情況，根據眾生的不同根機轉不同法輪。因為佛的能力已經完全成熟，從此不會受到任何善惡業的牽連，不會再墮入輪迴。沒有任何苦惱、分別念，真正從源頭上徹底消除所知障，由所知障導致的不清淨顯現也會全部消失，而不會糾纏不休，所以佛在自境中都是淨土。



雖然小乘戒律中講，佛也會圓寂、生病。生病時，還會讓弟子念經迴向；餓的時候，也會像其他出家人一樣赤腳托鉢化緣，但這些都是示現，佛不可能有病痛、饑餓。佛只是想告訴我們：只要你們用功，就能像我一樣斷除煩惱。

歸命佛真子，位登智慧雲，
細微皆斷盡，超苦離諸塵。

頂禮已經登上十地的佛真子。在十地的最後一個瞬間，最細微的所知障也斷盡，從此沒有任何障礙。超越所有輪迴痛苦，遠離一切煩惱塵垢。佛所度化的菩薩，就是這樣的菩薩。換言之，度化十地菩薩，就是佛的事業。

“智慧雲”亦即法雲地，十地的別稱。

灌頂諸光照，根塵普遍身，
金剛寂大定，眾苦勿相親。

佛用什麼方法度化十地菩薩呢？

首先是十地菩薩自己的心口以及身體其他部位發光，借助光也讓十地菩薩看見十方所有的佛菩薩。諸佛菩薩顯現眉



間發光，九地以下的菩薩身體各部位發光。佛菩薩的身上發出的光芒遍照六根與六塵。最後各種光融入十地菩薩的頭頂及身體的其他部位。並依靠光的力量，使十地菩薩獲得猶如金剛般堅不可摧的巨大禪定力和智慧，從而斷除最後一個最細微的障礙，之後徹底成佛，這叫做果灌頂。一剎那間，所有粗大、細微的痛苦都無影無蹤，再也沒有困擾修行人的機會。

灌頂是密宗術語，灌頂貫穿於整個密宗修法。密宗的灌頂，是觀想從上師心口、眉間、喉嚨發光融入自己，自己獲得諸多禪定與加持。

其實顯宗也講灌頂，只是在十地之前沒有講。顯宗到八地以後，密宗的很多見解、修法都會陸續出現。

灌頂由基、道、果三方面組成：此生得到的第一個灌頂，叫基灌頂；之後得到的第二次、第三次等灌頂，以及沒有一個真實的人賜予灌頂，只是通過修上師瑜伽而得到的灌頂，叫道灌頂；此處講的，是果灌頂，亦即得到佛果之前的最後一個灌頂。果灌頂不僅密宗有，顯宗也有。

就像洗衣服，衣服上的粗大污垢比較容易清洗，但細微的污垢就很難洗得恢復如新。同樣，粗大的煩惱很容易斷除，而最細微的煩惱最難斷除。在所有的學道中，最有力量



的是禪定，故用“金剛”來形容寂止大定。要斷除最細微的煩惱，就需要金剛一般強有力的禪定。

大寶花王座，俱胝眾妙成，
莊嚴皆普遍，功德實難思。

下面廣述如何灌最後的頂：

佛經裡說，佛給十地菩薩灌頂的時候，中間是非常大的蓮花座，周邊是成千上萬的小蓮花座，中間的蓮花座也稱為“大寶花王座”。十地菩薩坐在花王座上，九地以下的菩薩則坐在小的蓮花座上接受灌頂。蓮花座個個都很莊嚴，因蓮花座是佛菩薩加持出現的禪定和智慧的力量，故功德不可思議。

“俱胝”，古代數詞，是一個非常龐大的數字，以表示花王座的數量不可勝數。

十力兼無畏，三身四智圓，
六通恆自在，應物化機緣。

經過佛灌頂之後，就可以得到“十力”與“四無畏”。圓滿“三身”與四種智慧。六種神通自由自在、運用自如，



並能相應眾生的根機、機緣，而廣轉法輪度化、教化各式各樣的眾生。

照曜如圓月，恆時焰熾燃，
十方無不遍，燦爛轉光鮮。

成佛後，就像十五的月亮一樣，所有功德都圓滿無缺，火焰一般的智慧恆時燃燒，智慧之光可遣除眾生心靈的黑暗，度化眾生的功德遍布十方。中間佛身上發出的耀眼奪目之光，與周邊九地以下菩薩發出的各種光彩，都融入十地菩薩，最後永恆成佛，度化無量眾生。

“燦爛”是指九地以下菩薩身上發出的各種光芒。“光鮮”是指由佛眉間發出的明亮、鮮豔之光。

永絕緣生染，恆時處涅槃，
菩提稱最勝，化益物情歡。

永遠地斷絕煩惱的染污和產生煩惱的因素，恆時處於涅槃的境界中，再也不會墮入輪迴。世俗諦中的無常、有漏、有為法都逐漸消失，剩下真正的勝義諦。證悟了最殊勝的勝



義諦菩提，轉法輪利益眾生，讓所有眾生在聽到佛法後都皆大歡喜，因為種下了解脫的種子，故可以逐漸成佛。

雖然佛菩薩的化身經常會出現，既有顯現為憤怒、寂靜的佛菩薩，廣轉法輪饒益眾生的化身，也有顯現為國王、地獄眾生、畜生、花、草、樹木、水、風之類的化身。但無論如何示現，永遠都不離開涅槃。

讓十地菩薩成佛，度化無量無邊的眾生，都是佛的功德。如果沒有佛，就沒有佛法。佛從菩薩來，菩薩從菩提心來，所以，一切眾生的幸福、解脫，都來自菩提心。只要有眾生成佛，就有佛轉法輪度化眾生，無論我們是否看見。

雖然在彌勒佛出現之前，不會出現像釋迦牟尼佛這樣的佛，但並不是說釋迦牟尼佛以後就沒有人成佛。每一剎那、每一瞬間，都會有無數眾生成佛，之後會以他們的方法度化眾生。儘管如此，眾生也永遠不會度完，輪迴也永遠不會窮盡。

雖然佛陀知道輪迴中的眾生不能度完，但他也會竭盡全力、勇猛不止地度化眾生。因為對每一個個體來說，輪迴是有終點的。就像放生雖然不能解救所有的被殺動物，但總可以讓一些生命免遭殺害一樣。

從顯宗的角度來說，每個眾生的輪迴無始有終——沒有



開始的源頭，但有最終的時候。但因為輪迴裡的眾生數量沒有邊際，所以從整體來說，輪迴是無始無終的。

但我們在剛剛開始發菩提心的時候，不能有能度多少就度多少的發心，否則這種菩提心就不夠圓滿，雖然實際上不可能度一切眾生，但也一定要有牧童似的發心：發誓度盡所有眾生，所有眾生成佛以後，自己才成佛。

因果是不可思議的，發心越大，得到的法性力也越大。有了這樣發心，反而會最先成佛。成佛以後，就可以度化更多的眾生。

雖然發心度化所有眾生是不可能的事情，但菩薩也會發心去做，這也顯示出佛菩薩的無比勇氣。

既然如來藏是永恆、常住、不生不滅的無為法，它就不會做任何事，不會對任何其他物質產生任何作用。同時，其他任何有為法或任何事物，也不會對它起任何好與壞的影響。那麼，從一地到十地之間的證悟空性與斷除障礙，又是由誰去完成的呢？

從一地到十地之間的證悟與斷除煩惱，由四諦當中的“道諦”來完成。“道諦”是無常的有為法，隨增佛性就屬於道諦。因為它是無常的有為法，所以它可以完成這些事。“道諦”首先斷除煩惱，然後逐步減少自己的無常，成佛的



時候，煩惱等不清淨的無常有為法與清淨的現象全部消失，只剩下永恆的如來藏，這也叫做佛的法身和報身。其中最主要的是法身，亦即自然住佛性或如來藏。

小乘佛教認為，眾生本來不具備法身，必須要積累資糧，最後另外修出一個法身。但大乘佛法，尤其是三轉法輪和密法卻認為：眾生本來就具備佛的所有功德，不需要通過積累資糧去修。只要如來藏上面的煩惱清淨了，就一切事情都解決了。

什麼是“道諦”呢？它就是證悟如來藏本性光明的智慧。

智用深如海，隨機現應身，
水清來月影，處處度迷津。

證悟空性光明的智慧，像大海一樣深邃，隨著眾生的根機，而顯現應化身。清亮明澈的水中，月亮的影子自然會顯現。同樣，如果眾生根機成熟，佛的顯現也隨處可見，處處都有佛的化身為迷茫眾生指點迷津。

應化身的形象是各式各樣的，有時是人，有時是動物，有時甚至是除了六道眾生以外的一些物質。



佛在傳法的時候，聽得懂所講內容的人，就成了佛的首批弟子；而旁邊一些飛鳥、昆蟲，雖然聽不懂佛法，但畢竟聽到佛的聲音，故也播下菩提的種子。這都是根機不同的結果。

有的眾生根機非常成熟，不但親自被佛度化，而且佛僅僅講一個非常簡單的道理，就能當下開悟，成為阿羅漢，或發了菩提心。

即使像我們這樣的人，也是曾在釋迦牟尼佛修道的時候，依靠佛的種種方便而令根機成熟的眾生，所以才有機會聽聞修持佛法。但因為我們是釋迦牟尼佛弟子中比較頑強、不夠精進的眾生，根機成熟的程度還不夠，所以我們不能被釋迦牟尼佛親自度化。

就像當年釋迦牟尼佛示現圓寂時所說的一個比喻：有一位兒女成群的父親在彌留之際，他的兒女有些在場，有些還沒回來。父親把一部分家產分給在場的兒女，又將留下的一部分交代給在場的兒女說：雖然你們有些兄弟姊妹還沒回來，但他們也是我的兒女，你們以後要把這部分家產給他們。

父親去世之後，在場的兒女也遵照父願，把剩下的家產交給晚歸的兒女手裡。



同樣，佛在三個無數大劫中讓無數眾生的根機成熟，但因為有些眾生犯了一些錯誤，修行不精進，所以沒有機會讓佛親自度化，但總有一天他們會回來，那時佛的教法就可以交給他們。

我們就是佛弟子中最頑強的一群人，不但佛住世的時候，我們沒有聽佛的話；而且後來佛陀的那些非常了不起的弟子在度化眾生的時候，我們也沒有好好修行，蹉跎了無數時光。如今，釋迦牟尼佛留給我們的東西已經到手，但怎麼去用，又是一個問題。如果不珍惜，那不知何時才是個盡頭啊！我們要清楚自己的位置，不能認為不修加行，僅僅灌幾個頂，聽幾次大圓滿，就自然而然成佛。如果把佛的弟子分成四批（佛的所化生、大菩薩和大阿羅漢的所化生、善知識的所化生、佛像和佛經的所化生），我們只能算第三批，亦即中等偏下的根機，所以我們要用功。

當然，還有比我們更差的根機。當釋迦牟尼佛的教法即將消亡，而彌勒佛還沒有出世的時候，由於沒有人懂佛法，更沒有人講佛法，所以只能依靠佛塔、佛像、佛舍利來度化眾生，若有人懂得恭敬佛、供養佛等等，也可以積累資糧，使根機慢慢成熟。

當然，如果眾生的根機不成熟，佛的化身也不會存在。



也許有人會想：既然佛有那麼大的神通、福報，為什麼不把全世界的所有人都一起度化呢？

佛怎麼度化眾生，不是由佛自己來決定，而是由眾生的根機決定的。如果佛可以自己決定，那佛在圓寂後立即會顯現另一個佛，不會有無佛的世界，但事實不是這樣，一切都決定於眾生的根機。比如，釋迦牟尼佛在世的時候，會示現一些神通、神變度化眾生，因為那時候的人有福報，所以能看到這些現象；我們的福報和根機都越來越弱，所以看不到佛示現神通，也看不到佛親自傳法。

況似頗胝寶，隨緣現影同，
物情根有感，周普事無窮。

供養如意寶，就會心想事成，大富大貴，但也要觀待人的福報、緣分，而隨緣顯現各種福報。同樣的，如果有情眾生的根機成熟，對佛有了“感”，就會有來自佛陀的“應”。感應結合，才会有佛度化眾生的無窮、無量、無盡且周遍一切的事業。

“頗胝寶”是印度梵文的譯音，意即佛經當中經常提到的如意寶。它不像用於裝飾的普通珍寶，如果祈禱它，會出



現各種受用，但在佛出世的時候，不會有這樣的寶。

“感”是指根機成熟，對佛有信心的感應心。

餓鬼恆饑渴，不能見水泉，
眾生無少信，宿業自縈纏。

餓鬼道的眾生經常饑渴難耐，卻因沒有福報，而不能像人和天人那樣看到清淨、純淨的泉水。同樣，雖然佛始終存在，但沒有福報的眾生因為一點信心都沒有，所以會被前世的宿業所纏繞，看不見佛。這不是佛的過失，而是眾生的業障。

化現身諸相，光明皆燦然，
佛雖恆在世，不睹宿無緣。

應化身所具的三十二相，以及為度化眾生而示現的其他諸如人、動物或者無情物等各式各樣的相，都是光明燦然、明耀莊嚴的。儘管佛陀恆時存留於世間，不會離開眾生，但我們卻看不見，因為我們沒有過去世的緣分。



曉了塵沙界，根隨染久無，
二空殊勝智，妙用化童愚。

佛已經通達猶如恆河沙數的世界，並在很久以前，就斷除所有的污染、煩惱，證悟了人無我與法無我的兩種殊勝空性之智。佛的智慧妙用，度化了我們這些像小孩一樣不懂因果、輪迴的凡夫。

本來眾生天生具備自然的清淨佛性，但凡夫卻沒有離垢的清淨。而佛既有自然清淨，又有離垢清淨，故稱為雙重清淨。

灌頂是佛度化十地菩薩的方法，這裡講的是佛度化普通眾生的方式。一地以上的菩薩能看到佛的報身，而凡夫卻沒有福報見到佛的報身，所以佛陀只能示現各種化身來度化凡夫眾生。

清淨絕諸垢，自他受用身，
恆居色究竟，利益五乘人。

佛的法身本來清淨，也已經斷除煩惱障、所知障等垢染。在三個無數劫中積累無數的資糧，自己的事業已經全部



成就；在他利方面，佛陀也能示現受用身（報身）去度化登地以上的菩薩。佛的自他受用身住在色界十七層天中最上層的色究竟天，或者色界十七層天之上的報身剎土，能利益五乘的眾生。

按照《楞伽經》的觀點：五乘是指聲聞、緣覺、菩薩乘，再加上守持居士五戒的人乘，與行持十善的天人乘。

其實，住在色究竟天的，只是佛的化身而不是佛的報身。大乘顯宗所講的，報身佛的剎土在色究竟天的說法，都是不了義的。雖然色究竟天的佛、菩薩、阿羅漢可以看到佛的化身，但也不表明佛就在那裡。

實際上，比較了義的大乘佛法，尤其是密宗認為：就像一個人做夢，夢中的地方和景象就在睡夢者所睡的地方一樣，佛的報身也位於修行人成佛的地方。

但極樂世界在西方的說法是了義的，因為極樂世界是像我們這個世界一樣有東南西北之分的。

救護眾生苦，俱胝壽命長，
二嚴無有盡，功德巨難量。

佛的化身能救護所有眾生的痛苦，所有眾生的痛苦只



有佛才能救護。除了佛以外，沒有任何的神靈能真正解救眾生的痛苦。儘管佛的化身會隨著眾生的根機、福報而示現涅槃，但佛的報身永遠都不會圓寂。慧資糧與福資糧積累到究竟以後而現前的智慧與福德二種莊嚴，都是無窮無盡的。功德難以衡量、不可思議。

“俱胝”在此處不是指某個具體數字，而是表示一個很長很長的時間。

佛演一乘法，隨機悟淺深，
蓮花無垢染，玉本絕瑕侵。

雖然佛在說法的時候，只演說了一乘法門，但不同的眾生會隨著自己的根機而有深淺不同的領悟。小乘根機的人會理解為小乘的法，大乘根機的人又會理解為大乘的法。就像蓮花雖然長在淤泥裡面，但它永遠都不會染上泥垢。玉的本體也是清淨剔透，無有瑕疵的侵染一樣。

雖然佛經裡說，佛轉三次法輪，有著先後時間上的次第，但實際上不是這樣，小乘論師認為佛只轉了一次法輪，是因為他們只聽到過小乘的法，而聽不到別的法門，他們的根機只能如此。這就是佛語的一種很特殊的功德。



佛經當中曾講過一個公案：有個人生病了，釋迦牟尼佛也在場。這樣在醫院裡面，就有醫生、照顧病人的人、病人以及佛陀一共四個人。佛當時念了一個偈頌，在場的三個聽眾聽到的，都是適合自己的各不相同的內容。這就是佛語功德的一種表現。

（六）迴向

少分而稱讚，廣宣理趣玄，
願將諸功德，普利施人天。

雖然這部稱讚法界的論典字數不多，但其中所宣講的理趣卻是深奧玄妙的。願能將造此論典的功德、譯師翻譯的功德，普遍地予以迴向，利益以人天為主的所有眾生。

《讚法界頌》淺釋終

本論的修法，亦即光明的修法。這是密宗特有的。無論大手印修法，還是大圓滿修法，都是如來藏光明的修法。

512特大地震後，我想很多人都會重新認識到什麼是人



生？什麼是財產？以往我們自以為是不動產的房屋，也從根本上動搖，其他還有什麼不可動搖的呢？

所以，一定要修行，要抓住當下、珍惜當下，千萬不要抱著退休以後去修行的打算，究竟能否活到那個時候誰都沒有把握。假如現在不做任何準備，大難臨頭時，就悔之晚矣！



【注釋】

- ① 廣長舌：佛陀三十二相之一。指佛等之舌軟薄廣長之相。此相乃“語必真實”與“辯才無礙”之表徵。《大智度論》卷八云：“爾時佛邊有一婆羅門，立說偈言：汝是日種剎利姓，淨飯國王之太子，而以食故大妄語，如此臭食報何重。是時佛出廣長舌覆面上至髮際，語婆羅門言：汝見經書，頗有如此舌人而作妄語不？婆羅門言：若人舌能覆鼻，言無虛妄，何況乃至髮際，我心信佛必不妄語。”



如何接受灌頂



發了密宗的菩提心，並接受灌頂之後，就是進入了密法之門。

密宗菩提心與顯宗菩提心的差別在於：顯宗的菩提心，是為了度化一切眾生而修學顯宗法門，之後經歷三個無數大劫以後，才能夠成佛；密宗的菩提心，是為了度化一切眾生，而修學密宗法門，一定要即生成佛。即使不能即生成佛，也要在中陰身的時候成佛，如果中陰身還不能成佛，就發願下一世成佛。

密宗續部也講過，保持清淨密乘戒的密法修行人，最晚會在七世之內成就。

在密宗菩提心的基礎上，接受第一次灌頂，就正式成為密乘修行人。從此以後，自己不僅是佛教徒，而且是修解脫道的人；不僅是修解脫道的人，而且是修大乘解脫道的人；不僅是修大乘解脫道的人，而且是修密法的人。

所以，對每一個想修密法的人來說，灌頂都是很重要的。沒有灌過頂的人，根本不允許聽聞和修學密法。進入密宗的第一步，是灌頂。想修密法，首先必須灌頂。

但目前灌頂方面，存在著兩個問題：

一、不懂得賜授與接受灌頂的人需要具備什麼樣的條件，灌頂前及灌頂時應該怎麼做。如果賜授灌頂的人缺少一



些灌頂上師的條件，就會導致灌頂不完美、不圓滿，甚至讓得受者得不到灌頂；另一方面，雖然灌頂的上師具備所有的條件，但得受者卻不具備應有的條件，也得不到灌頂。

二、灌了頂以後，又不知道該怎麼做。所以在得到灌頂以後沒過多久，就會犯密乘戒。本來灌頂的過程，也是受密乘戒的儀軌。灌頂以後，就要守密乘戒。但很多人接受灌頂多年，卻仍然不知道上述內容，不知道要守密乘戒，所以根本不知道自己犯了密乘戒，更不懂得懺悔，從而導致一系列的問題。這是很不負責任的做法，我們連受居士五戒都會小心翼翼、嚴格謹慎地抉擇，而犯失密乘戒的過失更是遠遠勝過犯失居士戒的罪過，我們卻反而不當一回事。

在此，提醒讀者，在灌頂之後，必須學習密乘十四條根本戒或當次灌頂相應的密乘戒，並保持誓言清淨。

當然，學佛不一定要學密宗，假如自己選擇的是漢傳佛教的淨土宗、禪宗等等，就不需要灌頂，也沒有犯密乘戒的危險。但如果準備學密法，了解一些灌頂的常識是必不可少的。關於灌頂的大致內容，在《金剛上師與灌頂》（見《慧光集》21）裡面基本上講了，大家可以參考。此處再略作解釋與補充。



一、灌頂的作用

灌頂的梵文發音，為“阿布肯札”，其含義有兩種：一是灌輸。本身佛性並不需要外界的灌輸，因為原本存在。但從表面上看，通過灌頂，還是灌輸了一種力量，從而啟動如來藏本性；二是摧毀。斷除、破除、摧毀我們的貪、嗔、癡等障礙。

（一）啟動佛性

密法所講的基、道、果三者當中的基，是每個眾生自身先天具備的。從密宗的角度來說，我們的貪、嗔、癡、慢、嫉五毒煩惱的本體，就是五方佛的五種智慧。實際上，佛的五種智慧和五方佛是一回事。佛的五種智慧，就是五方佛的本體。五種智慧也叫做五方佛，五方佛就是五種智慧的顯現。在佛陀的境界裡，是五種智慧；對菩薩來說，其外表顯現是五方佛。

五方佛或五種智慧，本身存在於我們的本性當中。在我們還沒有學佛或沒有灌頂之前，佛性雖然存在，卻對我們不起任何作用。灌頂的作用，就是啟動佛性的功能，讓佛性發



揮作用。當然，從本質上講，佛性如來藏是無為法，不存在啟動不啟動，發揮不發揮的內涵，但從現象的角度來說，啟動的過程還是存在著的。

具體來講，啟動的程度有三種：

最上等的啟動，是在得到灌頂的當下同時成佛，瞬間就圓滿了一切，中間的見道、修道都躍過去，根本不需要修。但這是非常罕見的，在佛教密宗的歷史上，只有一二個印度的成就者，是當場成就的。在藏傳佛教的歷史上，也只有當下證悟，而沒有當下成佛的。

中等的得受灌頂，是在灌頂的當下證悟。在任何大圓滿灌頂的儀軌當中，都有介紹大圓滿見解的程序。如果語言不通，且沒人翻譯，肯定沒辦法證悟。但如果有人翻譯，表達也比較精準，在金剛上師具備德相，受灌人根機成熟——對密法、對上師三寶有著堅定不移的信心，在灌頂之前，外、內加行都修得非常到位的情況下，當上師用天然水晶來形容心的本性的時候，依靠上師的加持，受灌人就有可能在灌頂，尤其是密宗最頂級的第四灌頂的時候證悟。其實，漢傳佛教中也有因為某個特殊因緣而當下證悟的實例，譬如六祖惠能大師，就是在聽到五祖講《金剛經》中的一句話的同時當即證悟的。但這種證悟只是初步的證悟，還不是成佛。



屬於顯宗或密宗五道當中的加行道，連菩薩一地的見道都不是，更不是八地或十地。

最下等的啟動，是既沒有成佛，也沒有證悟，有可能受灌者自己都感覺不到，但因為上師的修法以及灌頂的力量，再加上受灌者自身的觀想，當這些條件聚合在一起的時候，就能啟動如來藏的功能，賜予受灌者一種力量，從而使其快速證悟。

（二）授予權利

如果沒有灌頂而學修密宗，不但不會有任何進步和成就，而且因為自己違背了規定，所以還有盜法的罪過。

灌頂以後，就有權閱讀密宗經典，修持密宗修法，念誦本尊心咒，宣講密宗續部等等。當然，因為灌頂有好幾種層次，在得到有些灌頂以後，只能自己修，卻沒有資格宣講；有些灌頂得到以後，則既可以修也可以講。

二、灌頂雙方的條件

（一）賜授上師的標準



給我們灌頂的人，叫金剛上師。金剛上師的標準，在佛經，尤其是密法裡面講得很清楚，大家可以參看無垢光尊者的《大圓滿心性休息》、《大圓滿前行——普賢上師言教》等論著。密法要求，一定要找到具格的上師，才能得受灌頂，否則灌了也等於沒有灌。

作為灌頂上師，還有一些特殊要求

1、如果過去犯了密乘戒，密乘的戒體不清淨或不存在，就不能賜授灌頂。

2、在此基礎上，還必須有一定的生起次第和圓滿次第的禪定。禪定的要求不是非常高，並非一定要達到一地菩薩、八地菩薩的境界，有一定功夫即可。

3、在灌頂之前，要經過非常嚴格的閉關，把灌頂的主尊作為本尊來實地修行。修行的時間不一定，但必須非常嚴格地按照本尊修法要求念誦心咒。

4、熟知從頭到尾的灌頂儀式。

如果不具備上述條件而給別人灌頂，別人是根本得不到任何灌頂的。必須具備四個條件才可以灌頂。

現在自稱是活佛、堪布、成就者、瑜伽士、空行母的人龍蛇混雜、多如牛毛，如果沒有辨別真偽的智慧，很容易上當受騙。當年阿底峽尊者進藏的時候，也是西藏慘遭滅佛



之後，烏煙瘴氣、混亂不堪的時期（因為在滅佛期間，西藏的出家人全部被迫還俗，所以當時的西藏基本上看不到出家人。但很多在家修密宗的人，卻利用不起眼的身份，把除了出家人戒律以外的所有密宗傳承、修法延續下來，並於後弘期全部公諸於世、廣加弘揚。如果沒有他們，就沒有今天的藏傳佛教）。與阿底峽尊者進藏的同時，很多印度的其他所謂成就者以及各色人等也紛紛來到西藏。因為當時的西藏黃金比較多，他們中的不少人，是衝著黃金來的。僅僅騙走一些錢還沒有太大關係，但因為其中一部分人傳了一些不太規範的法，所以讓很多修行人受到一些不好的影響。

阿底峽尊者最後圓寂的時候，針對這些情況，曾苦口婆心地教誨後人：“不要到尋找黃金的印度人面前去聽法，要以佛經為師。”釋迦牟尼圓寂的時候也告誡弟子：“以戒為師”。同樣，雖然自稱活佛、堪布的人不一定是騙子。我們不能用有色的眼光，去看待所有的出家人或修行人，否則會造罪。如果不打算聽法，就不要去觀察對方。而應該以恭敬的態度與對方相處，恭敬所有穿出家人衣服的人，無論有戒體還是沒有戒體，這是皈依戒中的一條，凡是學佛的人，都應該遵守。但如果準備在對方那裡接受灌頂或聽法，就必須事先觀察。



按照密宗的要求，在依止上師之前，要觀察十二年。我們沒有這麼多時間觀察，那該怎麼辦呢？我個人比較推崇藏地老一輩那些公認的上師，他們經歷過很多坎坷，所以其修行境界也非常了不起。當然，我不是說年輕人中沒有好上師，我這樣推薦，是在無法探知對方深淺的情況下，保守且保險的做法。

現在有些人以密宗為藉口，毫無顧忌地吃肉、喝酒、騙錢、破壞別人的家庭，這都是末法時代的標誌。不僅藏傳佛教裡面有這樣的人，漢傳佛教當中，也有一些假冒的出家人。本來在任何團體當中，都免不了會有一些蛀蟲或敗類，我們一定要小心！若有人說自己有神通，說某某人與他前世有著什麼因緣，是他的空行母，若與他雙修，就一定能夠解脫云云，凡是說這類話的人，絕對是假的。同時我們也要分清楚，這只是個人的問題，而不是密法的問題。如果自己輕易相信而上當受騙，那就是自己的問題。密法不但不是這樣的，而且非常反對這種做法。密宗典籍中講過，如果以密法為藉口而去殺盜淫妄，罪過遠遠超過普通的殺盜淫妄！

所以，在沒有觀察的時候，千萬不要盲目接受灌頂，否則可能會悔恨終生。密法是不能等閒視之的，一定要再三審視。



（二）得受者的條件

1、出離心。如果學佛的目的，僅僅是為了現實生活的健康長壽、升官發財，則根本得不到灌頂。因為密乘戒是建立在菩薩戒和別解脫戒的基礎之上的，而菩薩戒是建立在菩提心的基礎上，別解脫戒又是建立在出離心的基礎上。任何一個環節出問題，都達不到預先的要求。

2、菩提心。密法首先是大乘佛法，沒有菩提心，就不能稱之為密法，更不能證悟空性。

3、對密法堅定不移的信心。即使有出離心和菩提心，但對密法沒有信心，最好暫時不要灌頂，這是有嚴格要求的。等到對密法產生強烈信心以後，再去受灌頂比較安全。

4、能夠聽懂所灌頂的內容，並且能觀想灌頂時需要觀想的本尊及佛的壇城。

5、灌頂以後，能夠堅守密乘戒。密乘的十四條根本戒，在《慧燈之光》（《慧光集》21）和其他講述密乘戒的書上都有。在灌頂之前，先要看看十四條根本戒的內容，並反問自己能否做到。如果沒有問題，就可以接受灌頂；否則，還是放棄為妙。

本來十四條根本戒裡面，也沒有一條是完全不能做到



的。即使是比較容易違反的金剛道友之間的戒律——不得以嚴重的嗔恨心去打罵對方，也可以通過熏習而養成習慣。偶爾師兄之間發生衝突，說了一些不好聽的話以後，立即賠禮道歉、改過懺悔，也可以將罪過懺悔清淨。佛陀制定戒律的時候，有一個非常重要的原則，就是絕不會制定普通人根本沒有辦法做到的戒律。一般說來，如果對密法有深深的信心與嚮往之情，基本上就能比較清淨地守持十四條根本戒。

具備上述五個條件的人，才是密宗的法器，才可以接受密乘戒和灌頂。

三、灌頂的種類

（一）基、道、果灌頂

一生當中第一次得到的標準灌頂，叫基灌頂；在第一次灌頂以後，無論是上師賜予的灌頂，還是自己修上師瑜伽修法接受的灌頂，都叫做道灌頂；最後在十地末尾，即將進入十一地而成佛的時候，十方佛菩薩發光而賜予的灌頂，叫果灌頂。這種灌頂，是顯宗經典裡面也講過的。

對我們而言，三種灌頂當中，最主要的是基灌頂。因為



要得到真實、標準的基灌頂，必須要找到一位具德的金剛上師。道灌頂可以自己受，所以有沒有上師效果完全一樣。而果灌頂，就更是需要我們操心的事情。

（二）四級灌頂

唐密、東密或外密的灌頂，只有第一級灌頂。而藏傳佛教的密宗卻有層次各異的四級灌頂，因為其深度更高一個級別，所以叫內密。

外密的觀點、修法、灌頂，都是介於顯宗與內密的中間地帶。外密中沒有出現高級別灌頂的原因，是因為眾生的根機不夠成熟所致。當顯宗根機成熟以後，就可以先修學外密，再修學內密。如果加行修法修得好，也可以讓我們的根機成熟起來，從而跳過外密，而直接修內密。平時我們經常灌的金剛薩埵灌頂、阿彌陀佛灌頂、觀音菩薩灌頂、大日如來灌頂等等，多屬於外密灌頂。凡是有四級灌頂的，都叫內密灌頂。

四個級別的灌頂分別如下：

1、第一級灌頂，叫寶瓶灌頂。寶瓶灌頂的第一個作用，是允許受灌者聽聞、修學與生起次第有關的密宗續部和論



典；第二個作用，是讓氣脈明點當中的脈，以及身、口、意當中的身轉化為佛身。當下沒有證悟的人，借助於灌頂所給予的力量，以及生起次第的修法，就可以讓自己的身體快速成熟，並轉化為佛的身體；第三個作用，可以斷除身體所造的罪業；第四個作用，是播下佛的化身、報身、法身、自性身之四身中的化身種子，並令化身成熟。

當然，所謂轉化、清淨與成熟，都是從表面上講的，實際上並不需要，因為其本質就是清淨的，但畢竟表面上現在不清淨、不成熟，所以需要現象上的轉化、成熟與播種。

2、第二級灌頂，叫秘密灌頂。其實並沒有什麼秘密的東西，只是命名而已。

秘密灌頂的第一個作用，是允許受灌者聽聞、修學與初級的圓滿次第（也包括前面的生起次第）有關的密宗續部和論典；第二個作用，當下沒有證悟的人，借助於灌頂所給予的力量，以及生圓次第的修法，就可以讓自己的語言快速成熟，並轉化為佛的語言。並斷除氣脈明點當中氣的障礙（密法認為，人體是由氣脈明點構成的，表相上是不清淨的氣脈明點，通過生起次第和圓滿次第的修法，可以轉化為清淨的氣脈明點）；第三個作用，可以清淨語言所造的罪業；第四個作用，可以播下佛報身種子，從而快速成就報身。



3、第三級灌頂，叫智慧灌頂。當然，這不是說只有這一級的灌頂才有智慧，前面的灌頂都包含智慧的成分，但這一級灌頂中，包含超級的智慧，亦即大圓滿的智慧。

智慧灌頂的第一個作用，是允許受灌者聽聞、修學與後期的圓滿次第有關的密宗續部和論典。圓滿次第分前後兩個級別，前面的圓滿次第，在第二級灌頂以後，就可以修；但諸如時輪金剛之類的高級圓滿次第，則需要在第三級灌頂以後才可以修；第二個作用，是讓氣脈明點當中的明點，以及身、口、意當中的意轉化為佛的智慧。當下沒有證悟的人，借助於灌頂所給予的力量，以及生圓次第的修法，就可以讓自己的意識快速成熟，並轉化為佛的智慧；第三個作用，可以斷除意識所造的罪業；第四個作用，是得到法身的種子，並令法身成熟。

4、第四級灌頂，是最高級別的句義灌頂，亦即大圓滿的灌頂。第四級灌頂的內容，不僅包括內密最終的大圓滿境界，也包括所有密法的內容。

第四級灌頂的第一個作用，是允許受灌者聽聞、修學與大圓滿法最低境界相關的部分密宗續部和論典。譬如大幻化網等等，但還不能修所有的大圓滿法。要修寧瑪巴的大圓滿，必須得到大圓滿法自己的灌頂才行。第二個作用，是給



受灌者心裡播下快速得到佛的自性身的種子。法身和自性身，是佛的不共同功德的兩個方面。其光明的一面，叫做法身；如來藏空性的一面，叫自性身。第三個作用，可以斷除氣脈明點的綜合障礙，包括細微的所知障與煩惱障在內；第四個作用，可以消除阿賴耶識上的身、口、意共同製造的罪業。

四級灌頂各自有著不同的作用，過去藏區的密宗修行人在灌頂之前，都會仔細斟酌掂量。感覺自己能接受哪一個層次的灌頂，才去接受相應的灌頂，而不會在根機不成熟的情況下，心浮氣躁地往前、往上跟風。但現在因為密法在藏區很普遍，所以每逢灌頂，就是四級灌頂一起灌。並沒有考慮根機是否成熟等條件，這些都是值得商榷的做法。

這些灌頂上面，還有一種金剛上師的灌頂。就是在灌頂授權以後，如果自己有能力，就可以擔當金剛上師的特殊灌頂。在接受此類灌頂之後，才可以給其他人灌頂和宣講密宗續部。在過去，這個灌頂是不會在大眾中賜灌的。即使得受了金剛上師的灌頂，但在收徒之前，也務必要觀察自己有沒有賜授灌頂或宣說密法訣竅的力量，這是最重要的。



四、如何接受灌頂

（一）前期準備

灌頂的前期準備：

1、學習有關如何接受灌頂的常識。

2、修加行。可以修人身難得、死亡無常等外四加行，以及皈依、發菩提心等內加行。但金剛薩埵修法與上師瑜伽修法，要求修者必須受過灌頂；曼荼羅的修法沒有灌頂也應該沒問題，如果有灌頂，那當然最好。

（二）進入壇城

藏語的灌頂，現場應該有翻譯，否則觀想什麼都不懂，就很難得到正規標準的灌頂。除非上師是非常了不起的成就者，以成就者不可思議、無法衡量的力量，就可以讓受灌者得到灌頂。另外，還需要注意以下環節：

第一，到了灌頂現場時，在灌頂之前，大家一起念百字明清淨罪業；

第二，供曼荼羅。有曼荼羅就供曼荼羅，沒有曼荼羅就



觀想供曼荼羅，以及各式各樣的花、水、香等供品。藏地一般是敬獻哈達等供品。觀想哈達等供品代表著三千大千世界所有的美妙供品，以及自己過去、現在、未來的所有善根等等，並供養灌頂上師；

第三，在灌頂的程序中，涵蓋受皈依戒、菩薩戒與密乘戒的內容，所以在灌頂的時候，必須在上師座前發誓，要嚴守皈依戒；

第四，皈依之後要受菩薩戒；

第五，受當次灌頂相應的一切密乘戒條。此時，會讓大家喝一種誓言水，凡是喝了誓言水的人，就表示發誓承諾受持密乘戒條；

第六，請求上師賜予灌頂。灌頂儀軌中會有這個程序，大家一定要完成這個步驟。本來顯宗也要求，只能給願意接受的人傳法，而不能給不願意聽受的人傳法。這個步驟，就表示自己對所受的法有信心，願意接受的意思；

第七，請求上師開許進入壇城；

這些是所有灌頂一定要有的程序，即使沒有翻譯，自己也必須完成上述程序。

第八，為了觀察並認定自己的本尊，灌頂時，會給受灌者每人發一朵花，然後讓受灌者先在代表壇城的花盤前祈



禱，之後把花扔到花盤中。花落到哪位本尊的位置上面，就代表那位佛尊是自己的本尊；

第九，認定本尊後，要觀想從佛的剎土中，迎請被認定的本尊降臨受灌者心中。上述花盤放在頭頂時，觀想此本尊融入自心；

第十，開眼，灌頂時會用一塊紅布把受灌者的眼睛蒙上，過一會兒又解開，讓大家看壇城。這表示在我們沒有學密宗的時候，看到的都是不清淨的顯現，就像戴著一副有色眼鏡一樣，看不到世界的真相，所以會用一塊布把眼睛蒙上。揭開布簾的同時，上師會給受灌者介紹壇城。主要是壇城中的五方佛，亦即佛的五種智慧的顯現。這是讓受灌者知道，整個世界也是像佛的壇城一樣清淨無垢。雖然從表面上看，壇城有的是彩沙做的精美模型，有的是繪製的唐卡，有的只是一張照片，但都象徵著五方佛的壇城。清淨的佛剎，亦即這個世界的本來面目；

第十一，介紹壇城，上師會用金剛杵指著壇城的宮殿和壇城裡的佛菩薩，一一解釋壇城的內容。



（三）各級灌頂的觀想方法

本來對沒有灌頂的人，不能隨意宣說灌頂的觀想方法。但如果先不說，受灌者就不會知道；如果不知道，也就得不到灌頂，這樣就永遠得不到灌頂。當然，倘若聽聞者對密法有信心，即使稍作宣說也應該沒有什麼問題，更何況其中也沒有什麼不可告人的秘密需要公開。

1、寶瓶灌頂

絕大多數寶瓶灌頂，可以歸納為七種灌頂：

第一，不動佛的水灌頂。一般用盛著甘露水的寶瓶來賜灌。接受灌頂時，受灌者要把寶瓶觀想為五方佛的宮殿，亦即內密當中所有佛的壇城。其形狀，就像喇榮佛學院的壇城。並在寶瓶當中觀想五方佛，之後五方佛像冰一樣融化，變成寶瓶裡面的水。灌頂的時候，一般會要求受灌者喝下寶瓶裡的水，在喝水的時候，要觀想五方佛融化成水為自己沐浴，並將自己這個本質為五方佛，顯現為不清淨凡夫的色受想行識五蘊中的識蘊，清淨為不動佛，亦即阿闍如來；地水火風空五大中的虛空，清淨為金剛界自在母；五煩惱中的嗔心得以清淨，現前大圓鏡智；

第二，寶生如來的佛冠灌頂。佛冠觀想為寶生如來，當



上師將佛冠置於弟子頭頂時，弟子要觀想：受蘊清淨，變為寶生如來；水大清淨，轉為瑪瑪各佛母；慢心清淨，現前平等性智；

第三，無量壽如來的金剛杵灌頂。上師將金剛杵置於弟子右手時，弟子觀想：想蘊清淨，轉為無量壽如來；火大清淨，變為白衣佛母；貪心清淨，現前妙觀察智；

第四，不空成就如來的鈴灌頂。上師將鈴置於弟子左手時，弟子觀想：行蘊清淨，轉化為不空成就如來；風大清淨，轉化為誓度母；嫉妒心清淨，現前成所作智；

第五，大日如來名灌頂。上師為弟子取與本尊相應的名字時，弟子觀想：色蘊清淨，轉化為大日如來；地大清淨，轉化為佛眼母；癡心清淨，現前法界體性智；

第六，金剛禁行灌頂。上師將象徵智慧和方便無二的金剛杵和鈴賜予弟子雙手中，並勸告弟子修持法界與智慧無二無別之密宗修行。

以上六種灌頂，為弟子灌頂。

第七，上師灌頂。此灌頂是給具有度化眾生能力的特殊人群灌的頂。

灌了上述頂之後，就能快速成就五方佛，即五方佛與我們的五蘊成為無二無別。無論身體的罪業，還是脈的障礙，



都全部得以清淨、成熟，同時得到佛的化身種子。

雖然不同灌頂有稍許不同，但絕大多數寶瓶灌頂是這樣觀想的。以後大家在接受灌頂時，即使沒有翻譯，也可以這樣觀想，否則只是把水喝下去，什麼都不懂，要得灌頂是很難的。

2、秘密灌頂

秘密灌頂一般是用盛著甘露水的天靈蓋來賜灌。接受灌頂時，觀想甘露首先充滿喉間的脈輪，隨後擴散到心間，再到臍間，最後每一個脈輪以及整個身體的每一個部位都充滿甘露，並證悟心的本性。雖然從表面上看，天靈蓋中盛裝的只是各種法藥調和的普通甘露水，但它卻象徵著證悟二級灌頂的境界。所以要觀想，在喝下甘露水的同時，就能通過灌頂的力量讓自己證悟空性、斷除語的障礙，並得到佛的報身種子。從此以後，就有資格聽聞修持圓滿次第的前半部分，邊喝邊觀想，就能得到第二個灌頂。

如果現場能證悟，就是非常標準的得受灌頂；倘若沒有什麼明顯的感覺或標誌，但所有的觀想都做得比較標準，那也至少也能播下快速證悟的種子。

3、智慧灌頂

智慧灌頂一般是用空行母的佛像來賜灌。在密法的雙身



像中，男性本尊象徵如來藏的光明，女性（空行母）象徵著如來藏的般若空性。灌頂的時候，要用手指接觸一下空行母的像，同時觀想依此緣起令自己心中快速生起證悟般若空性的智慧，這樣就能得到智慧灌頂。

因為後期的圓滿次第，是最完整的圓滿次第——無相圓滿次第。用女性本尊的唐卡為我們賜灌，亦即是讓我們通過第三級灌頂與修持空性，從而證悟空樂無二的無相圓滿次第，斷除意的障礙，並得到佛的法身種子。

4、句義灌頂

句義灌頂是最高級別的灌頂，一般是用天然水晶來賜灌。天然水晶本身是透明的，沒有任何障礙，藉以象徵內心的如來藏。同時，因為在外界光線照射的時候，天然水晶可以呈現出彩虹般的光芒；而在沒有光線的情況下，雖然水晶隱藏著顯現五色光的能力，但五顏六色的彩光卻不會出現。這象徵著，當我們還沒有斷除煩惱，無明還存在的時候，雖然佛的智慧或如來藏光明一直潛藏在我們心裡，但我們卻無法感知；當我們斷除煩惱，證悟空性以後，如來藏的光明就會顯現出來。這是第三轉法輪的《解深密經》、《楞伽經》，以及龍樹菩薩的《讚法界頌》，彌勒菩薩的《寶性論》中都講得非常清楚的。



如果明白什麼是如來藏，並有一點點證悟，則在灌頂的時候，就安住在證悟的境界當中去接受灌頂。其實本來沒什麼可接受的，因為在我們心中，原本存在著一切智慧。如果沒有證悟，則水晶攔在我們手裡和頭上的程序，就只是一個象徵和緣起而已。灌頂的同時，還要觀想：通過灌頂，斷除了自己的身口意共同的極細微障礙，播下佛的自性身種子，這樣一定會得到相應的灌頂。

有些灌頂灌完以後，後面還有一些其他附屬灌頂，會用到五方佛、五佛冠、金剛鈴、金剛杵等等，這是比較廣的灌頂，但都不是最重要的灌頂，最重要的，就是這四個灌頂。

了解這些內容以後，大家再去接受灌頂時，自己都能看出來，當時灌的是哪一級灌頂。在整個灌頂過程中，務必要專心聽聞，並配合相應的觀想，這非常重要，否則將得不到灌頂。

（四）灌頂最後的步驟

在灌頂的尾聲，還有三個步驟：第一個是供曼荼羅；第二個是發誓從此嚴守密乘戒；第三是聽從教言，精進修學。

1、供養曼荼羅，是為了讓灌頂的上師歡喜。供養上師的



最上等曼荼羅，是自己認認真真地修行，這也叫法供養。我們不能認為，雖然自己沒有修行，但卻給上師供養了一些錢財，所以就圓滿了供曼荼羅這一環節。如果接了法卻不修，諸佛菩薩是沒有辦法生起歡喜心的，即使給上師供養再高檔的供品都沒有用。如果灌頂上師對弟子精進用功修行顯現不高興，卻對我們供養的錢財興趣盎然的話，那肯定不是標準的金剛上師。

所有顯宗、密宗的要求都是一樣。譬如，在受菩薩戒的時候，也要供花、供香，這是積累自己的福報，並依靠此等福報得受菩薩戒。同樣，因為灌頂是非常殊勝的事情，需要極大的福報，所以在灌頂之前，要供養曼荼羅；在灌頂之後，就要報答上師灌頂的恩德。報答的最佳方式，就是認真修行，然後弘法利生。

2、同時，凡是灌了四級灌頂的人，至少要守持十四條根本戒，以及一些分支的戒條，如果犯了根本戒，罪過是非常嚴重的。

所以在灌頂之後，立即要去學密乘戒，並嚴守密乘戒。如果因各種因素而讓密乘戒受到不同程度的損壞，也可以懺悔。

密宗續部中說：懺悔的方法，就是在具備四個對治力的



情況下，念誦十萬遍百字明，或四十萬遍金剛薩埵心咒“唵班雜爾薩埵吽”，這樣就能讓罪業從根本上得到清淨。

學密者的要求很高，風險也相當大，搞不好就會墮金剛地獄；但如果嚴於律己、精進修持，也可以即身成佛。比較而言，顯宗的要求不是那麼高，但成佛的速度也很慢。

於此同時，密宗也有它的優點。譬如，小乘佛教的戒律相當多，而且永遠不會有特殊的開許，一旦違反，永遠都是罪過。但大乘佛教就已經開放得多。大乘佛教認為，只要對眾生有利，且沒有任何自私的成分，則可以開許某些特殊的殺、盜、淫、妄、酒。而密宗規定：第一次灌頂時，必須要有上師給我們灌頂。之後如果破戒，可以立即通過金剛薩埵的修法，念誦四十萬遍金剛薩埵心咒予以懺悔。懺悔以後，便可以按照《普賢上師言教》中上師瑜伽一章中的方法，自己觀想接受灌頂。如果觀想得比較認真清楚，就和真正的金剛上師給我們灌頂效果完全一樣。通過這種辦法，就能恢復密乘戒。而小乘佛教永遠都不允許戒體恢復一說，顯宗的菩薩戒也只有實在找不到授菩薩戒的大乘善知識的情況下，才可以開許自受菩薩戒。

所以我們也不需要顧慮重重，因為害怕墮金剛地獄而根本不敢接受灌頂，過多的擔心與恐懼也會成為修行的障礙。



密法裡講得非常清楚：若能保持清淨的密乘戒，則最晚七世之內可以成佛。我們怎能因為密乘戒的要求太嚴而因噎廢食、諱疾忌醫呢？

3、在灌頂結束之前，受灌者必須要在上師座前表示：我從現在起，一定會聽從灌頂上師的言教。

這也意味著，從此以後，我們應該遵照上師教言去修出離心、發菩提心，修生起次第、圓滿次第，好好地學佛、修行，護持密乘戒。

最後迴向之後，整個灌頂的過程就結束。

以上簡單地介紹密宗的四級灌頂，在懂得這些道理以後，無論之前自己所得的灌頂是否如法，以後再有機會接受灌頂的時候，就必須設法得到一個如理如法的標準灌頂。

五、灌頂之後的要求

進入密法以後，就要聽聞並修持生起次第和圓滿次第。密宗這方面的典籍浩如煙海。其中寧瑪巴的《大幻化網》，就像中觀的《中論》，因明的《釋量論》一樣，是寧瑪巴最基本的論典，我們必須要學習。《大幻化網》有很多注解，其中米滂仁波切撰著的《大幻化網總說光明藏論》，索達吉



堪布已經翻譯了，每個打算修學密宗的人都應該學習，從中了解密宗從開始到最後的修行過程，以及密宗的見解、行為、戒律等等。之後再去聽聞、修持一些具體修法。

藏傳佛教有著詳盡、齊全且可針對不同根器的具體修法，雖然很多修法還沒有翻譯，但也沒有關係，可以口傳。本來按照前輩上師的傳統，修持大圓滿之前，也不允許看書。僅僅看了大圓滿的法本，又不實地修持，只是把大圓滿當成知識來了解，把大圓滿的名詞背得滾瓜爛熟，到修的時候，反而品嚐不到真正的味道，這樣就會影響修行。所以大圓滿也像禪宗一樣，主張不立文字。但前輩上師們也考慮到，雖然大圓滿的境界不適合以文字表述，但如果以後大家的觀點發生混亂，連一個可以驗證的標準都沒有，各執一詞、莫衷一是，就麻煩了，所以最後還是留下很多大圓滿的法寶。其中翻譯成漢語的，有法王如意寶的《文殊大圓滿》，以及《四心滴》中的《上師心滴》等等。《上師心滴》是首屈一指的大圓滿訣竅精華本。

修持生起次第的本尊法，能對我們的修法產生極大的幫助——提高修行速度，遣除各種違緣，並最終協助我們得到成就。

圓滿次第的修法有兩種：一、無相圓滿次第；二、有相圓滿次第。



有相圓滿次第比較複雜，要修很多氣脈明點的修法，但見效快。同時因為複雜，如果沒有上師的指導，不但修不下去，還容易出偏差，所以一般人可以不修。在藏傳佛教中，氣脈明點的修法非常普遍，尤其是覺囊派，非常重視時輪金剛的修法。

無相圓滿次第不一定要修氣脈明點的修法，也不需要生起次第的修法，其中最殊勝的修法，就是大圓滿的修法，其次是大手印的修法。把外加行、內加行全部修完以後，就可以直接修大圓滿的修法。這是一條安全而快速的路，但必須具備對上師的信心和對大圓滿的信心，如果信心不夠，終將一無所成。

宣講大圓滿法，有著非常嚴格的要求，每次最多七個人聽受。但現在大圓滿法已經在公開宣講，街頭巷尾到處都是所謂“大圓滿的修行人”。不過，法王如意寶以前也說過，如果聽者不夠資格，七個人也過多；如果聽者夠格，則一兩百人也沒問題。

顯密的不同，只是方法與工具的不同，結果都是一樣。到最後，所有的方法都是多餘的東西。就像洗手、洗澡，最後必須將香皂、沐浴露沖洗乾淨一樣，無論採取顯宗還是密宗的任何方法，最後都一樣要捨棄。



密宗修法非常完整而豐富，活著的時候，有活著的修法；死了以後，有中陰身的修法；醒著的時候，有醒著的修法；睡著以後，有睡眠的修法；做夢的時候，有夢的修法……無論是誰，都能從中找到一條適合自己的路。若能打牢基礎，通過密宗修法，就可以快速成就。所以，密宗也稱為方便乘。但如果一直停留在外內加行的階段，就把其他修法擋在外面，而沒法前進，這是我們自身存在的最大問題。

沒有灌過頂，但對密法沒有成見的人，也可以先了解一下密宗的大概情況，之後再接受灌頂，這樣才是比較如法的。現在很多人因為不了解密法，所以對密法產生一些偏見，這是很正常的現象。當年包括弘一大師、虛雲老和尚這樣了不起的高僧大德，也曾對密法有過一些看法，但後來通過進一步的了解，他們都承認密法不但是正法，而且是一個快速成就的正法。本來也是，如果不懂得密宗某些法器和佛像的象徵意義，是很容易生起誤會的。任何不同的見解與方法發生碰撞的時候，都有一個磨合期。當年禪宗剛剛進入中國的時候，也遭受過類似的待遇，後來都以相互融合、相互理解而走向一致。

當初密法剛剛傳到西藏的時候，有些上師的本尊唐卡都不讓別人看，金剛杵、金剛鈴、搖鼓等法器，也鎖在箱子裡



面。其原因有二：一是怕別人誤解；再者，修法還是越保密越好，不張揚、不炫耀是成功的要素之一。

另外一個需要注意的是，雖然像過去的有些成就者一樣，自己吃肉、喝酒都已經不會影響自己的修證，但也必須保護眾生的善根，在人多的地方，就不要做出格的事情，若因自己的行為而讓人對法產生邪見，繼而墮入地獄，就是對眾生的不負責任。

《黑蛇總義》（見《揭開藏傳佛教的神秘面紗》）中講到，雖然最後所有的執著都要放下，但放下也是有過程的。密宗會用比較強制性的方法，來顛覆我們心裡清淨和不清淨的分別。顯密之間的差別，就像保守治療和動手術的差別。保守治療雖然也可以治療疾病，但療癒的時間很慢。動手術雖然見效很快，但只有體質好的人，才可以接受手術治療。同樣，當我們的心還很封閉，什麼都不能接受的時候，就暫時不要學密法的高境界，還是先學顯宗或密法前行部分比較好，發菩提心，修學中觀這條路雖然遙遠，但卻是安全的。為了萬無一失起見，還是寧可走比較安全的路。只有自己的根器與承受力達到相當程度的時候，才能接受密宗的這些以毒攻毒或強行降伏等方法。



破瓦法

須獲得無上密法灌頂者，方可閱讀此文



一、總述

對每個人來說，死亡都是很沈重的話題。沒有一個人不害怕死亡，但僅僅害怕、逃避沒有用，尋找一個對付死亡的辦法，才是萬全之策。破瓦法，是凡夫應對死亡的最佳選擇。平時我們修出離心、菩提心、空性等所有的修法，都是為了解脫，也可以說是為死亡做準備。但如果在修行尚未成功之前死亡，唯一的補救方法就是破瓦法。

“破瓦”是藏文音譯，意即“遷移”——把意識從我們身上遷移到阿彌陀佛的淨土。遷移的實質，就是往生。

藏傳佛教的寧瑪巴、格魯巴、噶舉巴等各教派，都有破瓦法的修法。《大圓滿前行引導文》中，也講過破瓦法的修法。每個教派都再三強調，破瓦法是很重要的修法。

雖說生起次第與圓滿次第修法是即身成佛的法門，但真正能即身成佛的人卻很少，不是因為修法的問題，而是修行人的根機不夠成熟。破瓦法與生起四次第、圓滿次第等其他修法的差異，就在於破瓦法不需要花很長時間就能修成。

在蓮花生大師的密法當中，講了六種不修成就法，即不修也可以成佛的法門。繫解脫、聞解脫以及有些甘露丸等等，就屬於不修成就法。當然，“不修”只是相對而言，不



是完全不修，只是不需要像生起次第和圓滿次第花那麼長的時間，在短短的時間內，就可以成就。

比如說，把繫解脫繫在身上的作用，不是無需斷除煩惱、證悟空性就能成佛，而是使我們儘快或者比較容易地證悟空性光明，從而斷除煩惱。聞解脫也是這樣，並不是說在聽聞中陰解脫的法門以後，不需要證悟空性、斷除煩惱就能成佛，但聽聞解脫法能促使我們修行進步，讓我們快速地證悟空性、斷除煩惱。

無論以任何法門解脫，最終還是要斷除煩惱、證悟空性。要斷除煩惱，就要證悟空性；證悟了空性，就能斷除煩惱。

破瓦法也屬於六種不修成就法之一，但還是要修，只是無需修很長時間——如果根機對路，也修得比較認真精進，則一兩個星期就可以修成。如果是共修破瓦法，效果會更好。

尤其是老年人最適合修破瓦法，因為年齡大的人身體的氣脈明點已經很成熟，修破瓦法就很容易讓意識離開人體。書中有這樣的比喻：到秋天的時候，樹上的葉子被風輕輕一吹，就能掉下來；但春天和夏天就不是這樣，即使遇到狂風暴雨，大多數葉子也會死死地附著在樹枝上，因為春夏天的



葉子尚處於生長期，而秋天的葉子已經衰老，應該凋謝了。

破瓦法修成之後，如果不繼續修持，在間隔很長時間之後，要想依靠以往修破瓦法的基礎往生也很難。所以在破瓦法修成以後，最好每天下午或晚上都抽點時間修一修，不用念誦破瓦法儀軌，只需從頭到尾觀想一遍就行。這樣即使偶爾間斷一兩天，問題也不是很大。這樣堅持下去，在大難臨頭的關鍵時刻，破瓦法才能起作用。

臨終時的最佳修法，就是破瓦法。無論超度其他亡靈或希望自己往生，破瓦法都非常管用。為了超度別人而修破瓦法的最佳時間，是被超度者外表的呼吸即將停止或已經停止，人的臉色變得像死人的時候。

二、具體修法

本來破瓦法有幾種修法，比如法身的破瓦法，報身的破瓦法等等，但此處介紹的，僅僅是適合普通人修的破瓦法。

無論超度別人或自己往生，都需要在此之前的訓練，訓練的具體方法如下：



（一）前期觀想

正式訓練之前的修法，與《出坐與入坐》（見《慧光集》22）的修法一樣，之後祈禱上師，觀想上師化光融入自心，然後安住於空性境界當中修破瓦法。

首先把自己觀想為站立的金剛瑜伽母（具體觀想方法及前期準備，見《慧光集》46之《淺談生起次第》），右手持能喚醒無明愚癡睡眠的顛骨手鼓，左手持根除三毒之彎刀。

金剛瑜珈母觀想之後，就在金剛瑜珈母身體正中，觀想一根粗細等同自己的無名指，從頭頂梵淨穴（髮旋處）一直延伸到肚臍下四指處，藍色、透明、很薄，並且像竹竿一樣端直的中脈，上端開啟，下端封閉（不用觀想內臟等等，只需觀想中脈）。

觀想清楚以後，再觀想中脈心間部位有竹節般隔斷的脈結，上面觀想一個淺綠色的氣明點。明點上面，再把自己的意識觀想為紅色藏文“啥（ཨྲིཾ）”字（此處的意識不是第六意識或阿賴耶識，而是總的意識，亦即精神的整體）。明點與“啥（ཨྲིཾ）”字都不是穩定而靜止不動的，而是不斷振動、顫抖著的，這樣觀想就很容易往生。

其後，觀想在自己的上空，阿彌陀佛身紅色，金剛跏趺



座，兩手結定印。

按照藏傳佛教的傳統，阿彌陀佛有三種不同的觀想方式：一、只觀想阿彌陀佛，周圍沒有其他佛菩薩；二、除了阿彌陀佛以外，還要在左右觀想觀世音菩薩和大勢至菩薩；三、在三尊佛菩薩周圍，還要觀想破瓦法的歷代傳承上師。

所有生起次第的修法，都是三分之二的時間用於觀想，剩下的三分之一的時間用於念誦。因為觀想是最關鍵的，如果觀想不清楚，念儀軌、念心咒都沒用，所以觀想時間應該比念咒時間長。

觀想清楚後，開始念儀軌。

大圓滿龍欽心髓破瓦儀軌

觀想中脈的儀軌：

ཨེ་མ་ཧྲེ།

噯瑪伙

噯瑪伙

འད་སྣང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་འབྲུམ་མ་ཞིང་།

讓囊倫哲達巴繞堅象

自現本來清淨無邊剎



བཞོད་པ་རབ་རྫོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

果巴繞作得瓦堅傑象

圓滿莊嚴極樂剎土中

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་ངོ་རྗེ་ནལ་འབྱོར་མ།

讓涅傑怎多傑納久瑪

自身觀為金剛瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏吉恰尼瑪薩哲托怎

一面二臂紅亮持刀蓋

ཞབས་གཉིས་འདོར་ཐབས་སྐྱུན་གསུམ་ནམ་མཁམ་གཟིགས།

曉尼多塔先森南喀叟

雙足步法三目視虛空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ།

得耶空維札沃瑪

體內中央之中脈

སྐྱམ་ཕྱ་མདའ་སྐྱུགས་ཙམ་པ་ལ།

溫剎達涅贊巴拉

粗細猶如竹箭許

སྟོང་སངས་འོད་གྱི་སྐུ་གུ་ཅན།

東桑奧傑沃格堅

具有空淨光之管



ཡར་སྒྲིལ་ཚངས་བུག་གནས་སུ་ཏུར་མེའུ་

雅內倉沃內色哈爾

上端開於梵淨穴

མར་སྒྲིལ་ལྷོ་འོག་ཟུགས་པ་ཡི་མེའུ་

瑪內得奧熱巴耶

下端關閉於臍下

སྒྲིལ་གར་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྒྲིལ་མེའུ་

釀喀策吉嘉波當

心間阻斷之節上

རྒྱུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྷུང་སྒྲིལ་འོད་བྱས་མེའུ་

隆格特利將吉威

淡綠氣之明點中

དུག་པ་རྒྱུ་ཡིག་དམར་པོར་གསལ་མེའུ་

熱巴哈耶瑪波薩

明觀自心紅哈（**མྱེ་མེའུ་**）字

སྒྲིལ་པོར་གྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྒྲིལ་མེའུ་

協沃哲剛贊傑當

頭頂一肘許上方



མངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི།

桑吉囊瓦塔義呢

明觀無量光佛陀

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཕུང་པོར་གསལ།

燦慧作波彭波薩

具相隨好圓滿身

念一遍，邊念邊觀想，念的過程中，要注意觀想，並祈禱阿彌陀佛與根本上師。

我們在所有前行、正行修法觀想上師的時候，都是觀想法王如意寶。無論是否見過法王如意寶，都可以觀想。觀想法王如意寶與阿彌陀佛融為一體，然後以強烈信心猛厲祈禱，祈禱阿彌陀佛加持自己能修成破瓦法，並迎接自己和一切眾生能往生西方極樂世界。要懷著強烈的信心反覆祈禱，最好能出現眼淚直流、汗毛豎立等現象。

然後念誦下面的阿彌陀佛名號：

（二）念誦祈禱

上述儀軌念完後，當以堅定不移的信心，力求達到汗毛豎立、淚水橫流的程度，盡力多次念誦阿彌陀佛名號：



བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་
པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཡུག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །

**炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央達巴作波桑吉、
哀波奧華德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奧。**

頂禮供養皈依，出有壞、善逝、阿羅漢、正等覺、怙主
阿彌陀佛。

念七遍、十四遍或二十一遍阿彌陀佛聖號（至少念七
遍，多則不限）。如果還想念誦其他佛菩薩名號，也可以加
進去。

祈禱的時候，一方面祈禱阿彌陀佛與上師；另一方面要
始終專注於中脈裡面的紅色“啥（ ཤེ ）”字。

念完後再念以下儀軌。

第一個儀軌：

ཨེ་མ་ཧྲེ།

噯瑪伙

噯瑪伙

གནས་རང་སྤང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ནེ།

內讓囊敦戒奧門納

自現究竟密嚴刹



ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇའ་གྲར་ལ་བྲིགས་པའི་གྲོང་མི།

耶達吉嘉格爾酬波隆

百信彩虹幕之中

སྐབས་ཀུན་འདུས་ཅུ་བའི་སྐྱ་མ་ནི།

嘉根迪札沃喇嘛呢

皈處總集根本師

སྐྱ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས།

格塔瑪瑪因當米利

身非庸俗清淨身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་འོ་བོར་བཞུགས།

華桑吉囊提歐沃休

本體吉祥無量光

ཡིད་མོས་གྲུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

耶木給洞威所瓦得

我以虔誠心祈禱

ལམ་འཕོ་བ་འགྱུར་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

藍頗瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生道

གནས་འོག་མིན་བཤོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

內奧門卓巴辛吉洛

加持趨入密嚴刹



དབྱིངས་ཚོས་སྐུའི་རྒྱལ་ས་ཟེན་པར་ཤོག།





央丘給嘉薩仁巴效






願獲法身之王位

念三遍；後四句再念三遍；最後一句再三遍。

(三) 遷識儀軌

上述儀軌念完後，就修遷識儀軌。


正式的遷識儀軌開始時，從上顎深處依次發出五次“啥（）”的聲音，聲音不要太大。同時觀想中脈裡的“啥（）”字和淺綠色的明點順著中脈漸漸往上走。念到第五遍“啥（）”字的時候，觀想“啥（）”字也同時移到頭頂的中脈上端口。之後念三遍“吼”。

啥 啥 啥 啥 啥

吼 吼 吼

每次念“吼”時，都觀想象徵意識的“啥（）”字迅速從梵穴射出（綠色明點則停留於頭頂中脈），進入阿彌陀



佛心口。之後又重新觀想另外一個“唵（**ཨྵེ**）”字，又如前一般從遷識儀軌開始移到頭頂，再融入阿彌陀佛心口，就這樣反覆三遍或更多。

第二個儀軌：

念誦上述的祈禱名號之後誦此儀軌：

སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

桑吉奧華美拉香擦洛

頂禮無量光佛陀

ཨྵེ་རྒྱན་པ་སྤྱོད་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

歐堅巴瑪炯內拉所瓦得

祈禱鄔金蓮花生

དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་སྤྱོད་མས་བྱུགས་རྗེས་བྱེདས།

珍欽札沃喇美特吉榮

大恩根本師悲攝

ཅུ་བར་བརྒྱད་པའི་སྤྱོད་མས་ལམ་སྤྱོད་དེས།

札瓦傑波喇美藍納中

傳承上師求引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོརས་བར་བྱིན་གྱིས་སྤོབས།

薩藍頗瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生法



ལྷུང་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤོད་བཞུད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

蔑藍頗威喀秀卓巴辛吉洛

加持往生空行刹

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གྲུང་མ་གཤམ།

達所德內才普杰瑪塔

吾等從此命終時

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

得瓦堅德傑瓦辛吉洛

加持往生極樂刹

念三遍；後四句再念三遍；最後一句再三遍。

之後的遷識儀軌同上。

第三個儀軌：

再次念誦上述的祈禱名號之後誦此儀軌：

ཨི་མ་རྟེ།

噯瑪伙

噯瑪伙

ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་།

辛德歐擦奧華美袞當

極其稀有無量光怙主



ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཕྱག་རྒྱུ་རྩེ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ།

特傑欽波夏多特欽托

大悲觀音大力金剛手

བདག་སོགས་ཕྱི་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།

達所賊吉耶吉所瓦得

我等專心致志而祈禱

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

繞朗頗瓦炯瓦辛吉洛

祈請加持修成往生法

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཆེ།

(འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་སོང་བའི་ཆེ་འདས་གྱི།)

達所南耶且沃迪雄才

我等何時出現死亡時

(傑定帕若松沃才迪傑 現已趣至後世之亡者，〔超度時〕)

རྣམ་ཤེས་བདེ་ཚེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

南西得欽頗瓦辛吉格

加持神識往生極樂刹

念三遍；最後一句再三遍，遷識儀軌同上。在念最後一個遷識儀軌時，應在念誦三遍“吼”之後，再念五遍“啪啍”。



ཕཎཾ་ ཕཎཾ་ ཕཎཾ་ ཕཎཾ་ ཕཎཾ་

啪得 啪得 啪得 啪得 啪得

念“啪得”的聲音要強烈一點，似乎能讓“啥”（ཏྲེ།）字一下子以流星般的速度進入阿彌陀佛心間。然後，觀想自己的意識心與阿彌陀佛的智慧，或佛的五身徹底融為一體，並安住於光明空性的境界中，再也不回來。

最後起座的時候，觀想頭頂上的傳承上師，都化光融入阿彌陀佛與兩尊菩薩；兩尊菩薩隨即融入阿彌陀佛；阿彌陀佛最後化光，變成明點。並與我們平時修上師瑜伽一樣，觀想明點通過自己的頭頂融入心間，自己的心與阿彌陀佛的智慧又融為一體。

（四）長壽佛觀修

這時，把原本觀想自己所成的金剛瑜伽母，立即變為長壽佛，身紅色，一面二臂，兩手結定印。定印之上，有長壽寶瓶。長壽寶瓶中，有長壽甘露。一邊觀想，一邊祈禱並念誦最少108遍長壽佛心咒：

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཏི་ལྷོ་ལན་ཏི་ཡེ་ལྷོ་རྒྱ།

嗡阿瑪冉呢則萬德耶所哈



念長壽佛心咒的目的，是避免因訓練破瓦法而影響壽命。因“啪嘑”這個梵文咒語，有縮短人壽的能力，可讓人的意識強迫性地離開人體，所以最後必須要修長壽佛修法。修了長壽佛修法後，修破瓦法不但對我們的壽命沒有影響，而且還可以遣除壽命的障礙。

助念與最後自己往生的時候，都不需要長壽佛的修法。只有自己訓練的時候，才需要長壽佛修法。

長壽佛心咒念完以後，最後就是迴向。迴向的時候，最好念極樂願文，長的短的都行，之後就可以結束起座了。

三、驗相

驗證修破瓦法是否成功的標誌：頭頂梵穴處有很痛的感覺，甚至流出黃水。有些修得比較好的老年人，頭頂還會腫起一個大包。這些都是成功的驗相。如果持續修法，驗相也往往會持續下去。

有人認為插吉祥草也是修成的證據，但因為有些人頭皮很厚，即使沒有修破瓦法，吉祥草也可以插進去，所以這不一定是修成的標誌。



四、修法時機

在《中陰聞解脫》、《上師心滴》等密法典籍中，講了很多死亡即將來臨時的一些前兆。其中有些預兆，會在出現三四年以後才死，而有些預兆又會在幾個月，甚至兩三天之內就死了。

發現自己有死亡前兆的時候，不能立即用破瓦法往生，而要首先想辦法遣除壽障。密法裡有很多遣除壽障的儀軌，如長壽佛修法等等，修了這些修法，會在一定程度上消除壽命的障礙。最後實在不行了，才能用破瓦法。如果根本沒有發現任何死亡的預兆，而通過破瓦法往生，就等於自殺，是有罪過的。即使出現死亡預兆，卻沒有盡力想辦法遣除壽障，而直接用破瓦法往生也是有罪過的。

死亡來臨時，如果生前根本沒有訓練過破瓦法，這時想用也用不上，所以必須是在生前就有一定訓練與修證的人，才能在臨終時使用破瓦法。

如何判別死亡的徵候呢？

在人即將死亡之際，會出現隱沒次第，即身體功能慢慢停止、消退、隱沒的次第過程。

密法認為（顯宗一般沒有這種說法）：隱沒次第現象



中，比較明顯的現象，主要表現為眼耳鼻舌身五種感官功能的消失。比如說，眼識看不見東西；或即使看比較近的物體，也是模模糊糊；包括自己熟知的父母等親人，也認不出來了等等，就是眼識開始停止工作的特徵。如果耳識聽不見聲音，或雖然聽得見，卻像很遠處發出的聲音一樣模糊而不清楚，就是耳識開始停止工作，而且是在這個身體上永遠停止工作的表現。假如眼耳鼻舌身無緣無故出現類似的“怠工”情況，就一定是快要離開人世、奔赴黃泉了。

在發現這些徵候的時候，如果自己頭腦還比較清醒，就竭力觀想、祈禱。即使已經不能出聲，也可以在心裡默念觀想。

如果旁邊的人發現臨終者神智不是很清醒，就要立即找一位密法戒律比較清淨，又修過破瓦法的金剛道友在旁邊念誦儀軌，並給臨終者複述破瓦法的整個觀想過程，提醒對方提起正念，然後念誦破瓦法。在最後觀想意識從身體裡面出來，進入阿彌陀佛心口時，如果對方能安詳地停止呼吸，就說明破瓦法修成功了，一定會往生西方極樂世界。如果還沒有停止呼吸，就反覆觀想、反覆念誦。

以前西藏有個笑話：一天，一個老喇嘛給侍奉他的小札巴弟子說，我不行了，馬上要往生了，你趕快把我的法衣拿



過來。

小札巴趕緊把法衣給他拿來，並幫助他穿上。之後，老喇嘛就以佛陀圓寂時右側臥位的姿勢一直躺著。等了半天，實在是死不了。最後老喇嘛只好起來說：我肚子餓了，要吃飯！

這都是因為沒有把握住隱沒次第的火候，所以會判斷失誤。如果真正的隱沒次第現前，修破瓦法一定會往生的。

五、臨終訣竅

《修心七要》裡講過：

第一、在死亡之前，首先要把自己的財產全部處理或放棄，該布施的布施，該供養的供養，心裡不要有任何貪著、留戀，因為任何的貪著與留戀，都是往生的巨大障礙。若能發自內心地主動放下，是最好的。如果來得及，儘量把所有的錢財都用到有意義的事情上，比如：慈善事業、供養三寶等等。對身外的物質不能有絲毫留戀。

第二、雖然平時我們對任何罪過都要有後悔心與恐懼心，但在臨終時，卻不能對以前造過的罪過有後悔與恐懼之情。否則就會因為擔心惡果現前而手忙腳亂，後面的修法程



序也會被擾亂，以致不能往生。在臨終的關鍵時刻，要把以往的罪業看得很輕。要安慰自己：雖然我造作了殺、盜、淫、妄之罪，但我這次的死亡與過去經歷的成千上萬次死亡中的任何一次都不一樣。因為過去的死亡沒有修行訣竅的輔助，如今我已經有了這麼殊勝的訣竅與修行的基礎，依靠佛菩薩的加持與修行的力量，我絕對能毫無阻礙地往生。

第三、祈禱佛菩薩，也是非常重要的臨終訣竅。

六、助念注意事項

超度亡人不一定非要善知識、活佛、高僧大德不可，雖然我們不是成就者或高僧大德，但如果對破瓦法比較了解，有一點修破瓦法的經驗，若能誠心專注地念誦破瓦儀軌，也能對亡者有非常大的幫助。但如果對破瓦法一竅不通，則給別人超度也很難有什麼結果。

在人死了好幾個小時或者一兩天以後，只有真正有成就的人，才能把亡靈找回來，普通人就很難通過念誦破瓦法超度亡靈。所以，這個時候最好念阿彌陀佛的聖號及其他有加持力的咒語，或者念其他的佛菩薩名號和心咒。

助念超度的對象，不僅僅限於人類，也可以超度其他眾生。



助念的時候，要把自己觀想為金剛瑜伽母，然後讓亡者的意識與我們的意識合為一體，並觀想為“唵”字。超度時如果擔心亡者聽不懂，也可以念誦漢文。

人在即將死亡的時候，雖然耳識已經逐漸失去功能，但還是可以聽到念誦儀軌。特別是在人死了以後，中陰身更能夠聽見。

《中陰聞解脫》中說：在亡者或即將死亡的人身邊或對面念誦儀軌，並盡力讓對方聽見，助念才能起作用。如果亡者的屍體沒有在助念者身邊，那就應該在人去世的地方，或者亡者的衣服等物品旁念誦，這樣也可能會有用。

如果出車禍或遇到災難，自己是唯一的倖存者，而死亡的人太多，就可以把其他眾生的心識與自己的心識融為一體修破瓦。

如果亡者所在的場合不太適合完整地念儀軌，就可以自己清楚地按照儀軌觀想和默念超度。

另外，在平時助念的時候，要注意三點：

第一、必須要有慈悲心。如果只是因為參加了助念團，不念說不過去；或亡者的家人、親戚邀請自己去念，自己為了顧面子，只能勉強去，在助念的時候，卻無法發起菩提心與慈悲心，是不能起作用的。哪怕是造作的慈悲心，也要強



迫自己生起來。

第二、助念超度從頭到尾的整個過程，一定要觀想得清楚、有序，心不能散亂，要全神貫注。散亂或者觀想不清楚，都起不了作用。

第三、一定要相信儀軌的力量。

超度的時候，不能妄自菲薄：我自己往生西方極樂世界都沒有把握，怎麼能超度其他人呢？我可能超度不了吧？！

其實，不是我們在超度亡靈，而是破瓦法在超度。如果沒有破瓦法，我們自己肯定不能超度。但依靠佛菩薩與佛法真實不虛的加持和力量，通過我們的觀想與念誦，就一定能幫助對方往生。一定要對儀軌產生堅定不移的信心，這是最重要的。

只要具備上述三個條件，並在超度的最佳時間觀修念誦，就絕對能成功超度。我們一定要打好提前量，在健康之時，就要熟練掌握破瓦法、《西藏度亡經》以及其他的中陰訣竅，以備不時之需。

我們老家有一對父子，其中兒子是出家人，父親是牧民。他們之間的一席對話，就很能說明問題。

父親對兒子說：“兒子啊，臨終時該怎樣去死啊？教我一個死法吧！”



兒子說：“我又沒有死過，怎麼能教你什麼死法呢？”

父親說：“哎呀！太可惜了！作為一個修行人，應該像曾經死過的人一樣了解死亡才對啊！你太讓人失望了！”

此話雖然是由一個沒有什麼知識的人說出來的，但道理的確是這樣。作為修行人，必須對死亡的狀況、過程、本質以及超越死亡的方法了解得清清楚楚。就像經歷過很多次死亡，又死而復生的人一樣，這樣才能非但不畏懼死亡，而且會將死亡看成超越輪迴的突破口。

七、最簡單的破瓦法

平時感到有任何恐懼——遇到突如其來的災難或飛來的橫禍時，我們的心要立即專注於頭頂的梵頂穴，要經常這樣串習。哪怕遇到打雷等任何恐懼的聲音，或其他恐怖的外境，都要利用起來，讓心馬上專注於頭頂，經過長時間的串習，就會對意料之外的橫死有一定的幫助。

以上介紹的內容，只能給灌了頂的人傳講，如果僅僅是超度助念，則無需對方灌頂也可以超度。

破瓦法的細節內容，可以參看《普賢上師言教》的往生法一章。



上師瑜伽的修法



一、修持上師瑜伽的意義

上師瑜伽雖然是五加行中最後的修法，但上師瑜伽卻是證悟大圓滿最殊勝的途徑。平時我們修任何一個法，都離不開上師瑜伽的修法。

證悟大圓滿有兩種方法：一種是廣泛聞思，繼而修出離心、菩提心、曼荼羅，行菩薩道積累大量資糧。當資糧累積到一定程度時候，就能證悟空性；另外一種，是依靠具德上師的加持。

得到具德上師加持的前提，是一顆虔誠的心。虔誠的心越強烈，就越能得到加持。如果沒有誠心與信心，哪怕佛菩薩、上師們再慈悲，對我們也無能為力。

我想，禪宗雖然沒有強調上師的加持，但禪宗的證悟方式也應該需要上師的加持。

《普賢上師言教》中，引用無垢光尊者的《大圓滿心性休息》以及智悲光尊者的《功德藏》等論典中的教證，宣講了很多密宗金剛上師的功德、標準與條件。在宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》裡面，也講了上師的標準。但佛經中也講過，若能找到一位具備所有功德的夠格上師，那是再好不過；實在找不到，最起碼也應具備其中的世俗菩提心，這是



大乘上師的最低標準。因為戒定慧的所有功德，都必須建立在菩提心的基礎上。

雖然上師既有佛的化身，也有菩薩的化身，乃至普通凡夫，也可以擔當上師的職責，所以不一定是佛。但上師能給予我們佛一樣的功德，所以在找到具德上師之後，就應像佛一樣恭敬對待。

為什麼呢？打個比方，如果我們真的有福報見到釋迦牟尼佛，佛會不會示現神通讓我們直接往生淨土，或採用什麼特殊方法讓我們直接證悟呢？不會。

雖然佛陀住世期間，每傳一次法，就有成千上萬的人或非人發菩提心、成就阿羅漢的果位或者成佛，但有些人一輩子都在佛的身邊，卻連基本的禪定都沒有修出來。佛幫助我們的唯一方法，就是給我們指一條解脫之路，然後讓我們自己去修。正如佛經云：“我為汝說解脫法，解脫依己當精進！”能不能解脫，還是要靠自己。

同樣，雖然我們沒有辦法見到佛，但我們的上師卻正在做著佛的工作——無自私、無條件地給我們指一條修行解脫之路。雖然上師傳法的時候，沒有佛陀傳法的時候成就的人數多，但這都是因為聽聞佛陀講法的眾生，在過去的多生累劫當中累積資糧，根機成熟，所以能在佛轉法輪的時候當下



證悟，那都是他們自己的功勞。我們因為福報淺薄、資糧鮮少、業障深重，所以不能證悟，這能怪上師嗎？當然不能！只能怪我們自己。既然上師做了佛的工作，所以我們應該把上師視為佛。

佛經上也有記載：在末法時代，佛不會以佛的形象出現，而會以善知識或其他眾生的身份來度化眾生。在上師或其他人當中，很可能有佛菩薩的化身。

但如果上師既沒有給我們傳過法，也沒有任何佛法方面的恩德，那就不好說了，除非是有其他的加持讓我們開悟、解脫，否則就不能說上師是佛。這樣的上師，也不一定有佛一般的恩德。能用神通或其他方法轉化、挽救弟子心裡的惡念，這種上師才是真正的上師。

有些顯宗與其他教派的法師，對藏傳佛教十分強調對上師的絕對信仰與恭敬十分不以為然，認為太過極端。其實，視師如佛的觀點不是藏傳佛教特有的，在顯宗的《般若攝頌》裡面，也有相似說法。如云：“賢善弟子敬上師，恆依諸位智者師。因智功德源於彼，隨說般若波羅蜜，佛諸法依善知識，具勝功德如來語。”只是密宗比較強調而已。

就像學生不聽老師的話，不恭敬老師，也無法學到老師身上的優點一樣。對上師沒有信心，就得不到證悟。



當然，不具備法相的所謂上師，則不是真正的上師，而是偽上師。我們不必把這種人當成佛來看待。即使自己號稱是上師、成就者、高僧大德，我們也要再三觀察。盲目依止、崇拜人格低劣的人，是非常危險的，這也叫做迷信。

說實話，按照藏傳佛教的標準，像我這樣的凡夫根本就不配稱為上師，頂多可以算作佛學老師，離上師的距離還非常遠。

以前有一個法王如意寶的弟子，也是我們的上師。我們平時相處較多、時常聊天，所以比較了解，的確是非常好的修行人，現在他已經圓寂了。

有一次我在成都放生的時候，想做一件與佛法沒有太大關係的事情。但不久在拿書時，看到床頭櫃上放的這位上師的照片，立即打消想這個事情的念頭。雖然照片不會說話，但因為這位上師經常給我們灌輸出離心的理念，我們聊天的時候，也是聊出離心、菩提心、無常等等，所以他的照片也有這樣的能量或氣場。這是我親身經歷的事情，一位普通的上師照片都能起到這樣的作用，法王如意寶對我們的攝受力就更不用說了。具有如此功德力的人，才能稱之為上師。

我們平時看到上師的時候，嗔恨心、貪心等各種世間的念頭都出來了，一方面因為自己的信心不夠，另一方面也可



能是上師本身的加持、功德不夠強。當然也不能一概而論，有些人即使看到釋迦牟尼佛也生不起信心，而且還會誹謗釋迦牟尼佛，想讓這種人生信心，也是很難的。

本來上師度化眾生不需要靠神通，但有些時候還是有這樣的顯現。《密勒日巴傳》裡面就講過一段公案：密勒日巴有個弟子想回老家，密勒日巴不同意，但他卻違背教言，不顧師父的反對回家。

回家後有一天，弟子想做一件不如法的事情。密勒日巴以神通讓弟子的頭遭到猛烈撞擊，在疼痛難忍的當下，想做這件事的念頭也消失了。

在我們的傳承上師裡面，有非常了不起的上師，把他們這樣的人當作佛，當做我們的精神支柱，一切都依靠他們，就沒有錯，一定會得到加持的。

因為我們自己的福報不夠，既沒有看到釋迦牟尼佛，也沒有看到龍樹菩薩、無著菩薩等了不起的上師，但有些人見過法王如意寶。法王如意寶是真正的佛，雖然每個弟子都會說他的上師是佛，但法王如意寶卻是當之無愧的佛。這不是因為我是他的弟子才這樣說，包括蓮花生大士的授記、釋迦牟尼佛的授記等很多經論中，都有關於法王如意寶是佛的化身的證據。



雖說要親近、恭敬上師，但不一定要在外在身體上與上師保持親近。只要心中有信心與恭敬心，與上師的距離不是問題。當年密勒日巴就是這樣，他在上師那裡得法以後，上師也沒有讓他待在自己身邊，而是讓他自己去修行，所以密勒日巴後來再也沒有見到上師。但因為他的信心非常強烈，所以也能即生成佛。倘若沒有虔誠的信心，即使一天到晚待在上師身邊，也得不到加持或開悟。

二、具體修法

這個上師瑜伽修法很簡單，卻包含了上師瑜伽的所有內容：一，觀想；二，供養、祈禱；三，接受灌頂。即使是很廣的上師瑜伽儀軌，也是這些步驟。

（一）觀想

阿 輪涅諸法本淨覺性中，自性不滅智慧五光界。

本體具德文殊金剛尊，行相唯一怙主如意寶。

“阿”，很多儀軌的前面，都有這個“阿”字，代表空



性、法界。無論觀想上師還是本尊，都離不開空性。《生起次第的修法》（見《慧光集》46）裡面講的三種禪定中的第一種，也是這個意思。萬法都離不開空性，都在空性當中誕生，在空性當中存在，並在空性當中消失。

“輪涅諸法本淨覺性中”，“輪”亦即輪迴，我們看到的三界六道等一切不清淨現象，就叫做輪迴。輪迴不僅指一個生命從死亡再到轉世投生的一個生命個體的輪迴，而是指包括外界山河大地在內的所有世俗諦的不清淨現象。“涅”亦即涅槃，也就是指如來藏。

輪涅諸法本來清淨，前面的“阿”字，也代表一切輪迴和涅槃之法的本體為平等、清淨。從空性的角度來說，就像六祖惠能大師說的“本來無一物”，本來就沒有任何清淨與不清淨，在勝義諦當中，一切都是清淨的。

前面剛講了清淨和不清淨都不存在，後面又說一切都是清淨的，這話不是矛盾嗎？不矛盾。世俗人所想像的清淨和不清淨，是相對的，不成立的。而用我們的語言來表述最終剩下的法界、如來藏，就只有用“清淨”一詞，因為我們的語言準確性不高、精確度不夠，所以只好如此。本來如來藏沒有任何污垢，沒有任何不清淨的現象，所以這樣表述也沒錯。



當有一天我們感悟到真正的清淨時，就能像禪宗說的“如人飲水，冷暖自知”，就能切身體悟到其中的涵義。

本來清淨的佛智，亦即“覺性”。從第三轉法輪的術語來講，是如來藏；從密宗的術語來講，叫做自然本智；從訣竅派的語言來講很簡單，就是心的本性。遠離所有煩惱以後，如果沒有任何東西，則是龍樹菩薩《中論》裡面講的單空，而不是覺性。

就像衣服髒了以後，可以洗得很乾淨，因為污垢不是衣服的本質，而是突然沾染到衣服上的。如果污垢是衣服的本質，則是沒辦法洗掉的。同樣，我們的所有煩惱，也都不是我們心的本性，所以可以清淨、可以斷除。如果煩惱是心的本性，那就無法改變。

六祖惠能大師說的“本來無一物”，還是有一點點偏於空性，真正在“本來無一物”之後，就是光明的覺性。

在顯宗經典中，釋迦牟尼佛給弟子宣講如來藏的時候，因為如來藏不屬於凡夫的境界，所以無法證明給弟子看，只有伸出舌頭，露出廣長舌、法輪標記（均為佛陀特有的三十二相八十隨好之一）等不同於常人的相好，然後諄諄告誡弟子：因為我多世累劫當中沒有撒過謊，才会有如此相好莊嚴，你們要相信我的話。之後，才開始宣講如來藏。



在密宗的經典裡，沒有這麼麻煩。當弟子把五加行修完以後，不但可以讓弟子聽聞佛的語言，而且還有很多直指心性的訣竅，讓弟子自己去體會本淨覺性——本來清淨，遠離一切戲論、執著，空性和光明雙運的自然本智。

“自性不滅智慧五光界”，“自性”，即如來藏、自然本智。“不滅”，《華嚴經》裡講得很清楚：縱使不可思議之宇宙被火燒毀，然虛空不可摧毀。自然本智，亦復如是。這段話的意思是說，即使在我們心裡有痛苦、快樂等情緒，貪嗔癡等煩惱，以及信心、慈悲心等善念的任何時候，如來藏或自然本智卻如如不動、堅不可摧。既然《華嚴經》都這樣說，密宗就更不用說，故而說“自性不滅”。

可惜的是，即使心的本性中有光明如來藏，但如果不修行，對上師、對法沒有信心，那我們永遠也體會不到自然本智。

“智慧五光”，五光象徵佛的五種智慧。實際上，在我們心裡，本身就具備佛的五種智慧。

之後，觀想法王如意寶的時候，首先應從自己的本性清淨當中觀想。

其實，不僅修法王如意寶的上師瑜伽時應該這樣，無論觀想任何本尊、任何佛菩薩都應該這樣——把自己心的本性



如來藏觀想為佛，實際上也是這樣的。佛本來就是光明如來藏的顯相。光明如來藏好比大海，佛菩薩及壇城有如大海的波浪。

“本體具德文殊金剛尊，行相唯一怙主如意寶”，觀想本尊形象為我們唯一的怙主法王如意寶晉美彭措，其本體為具德文殊金剛尊，亦即文殊菩薩。法王如意寶是文殊菩薩的化身，可以說也是一切佛菩薩的化身。

在修上師瑜伽的時候，有兩種觀想方法：大圓滿前行《普賢上師言教》裡的上師瑜伽，是本體觀想為自己的根本上師，相貌觀想為本尊蓮花生大師。但在這個修法中，則是本體觀想為文殊菩薩，形象為法王如意寶。上師長什麼樣子就觀想什麼樣子。

對上師非常有信心的人，比較適合第二種觀想；如果對自己上師的信心不太強烈，就適合第一種觀想方式。當然，如果對自己的根本上師根本沒有信心，那就沒有必要修上師瑜伽，修了也沒有用。

修此上師瑜伽的時候，無需觀想其他人，就觀想法王如意寶。如果對其他上師有信心，無論十個、二十個一百個，都可以觀想與法王如意寶為一體。這樣觀想的原理，佛經裡面是有記載的。因為此處修的，是傳承上師，所以即使沒有



見過法王如意寶，也一樣能得到加持。

白明美顏班智達之飾，說法手印持執寶劍函，
二足跏趺照射無邊光，一切自現觀為淨明然。

“白明美顏班智達之飾，說法手印持執寶劍函”，觀想上師的面容為潔白、鮮明、美好的莊嚴之相，身著班智達的衣飾，手結善知識說法時結的說法手印，並執持寶劍與經函。

（現有的法王如意寶唐卡中法王穿的衣服，是藏傳佛教的衣服，與班智達的衣服稍有不同，班智達的衣服應該是一件藍色的短袖，其他的袈裟等等是一樣的，但如果實在想不出來，依照唐卡的樣子觀想也可以。）

右邊的寶劍，代表慈悲心，它不是針對任何眾生，而是針對煩惱，針對無明。象徵以慈悲的寶劍斷除眾生的無明；左邊的蓮花上面，是代表智慧的一本般若經函。寶劍與經函的結合，象徵智慧和方便雙運。

“二足跏趺照射無邊光”，兩腿雙盤結金剛跏趺座，並放出無邊無量的光芒。

“一切自現觀為淨明然”，“自現”是指自己所感知的



現象，包括看到的物體、聽到的聲音等等。本來自己所感知的世界，就是自己的世界，自現也就是自己的現象。在修此法的時候，要將自己的現象觀為清淨、光明的法王如意寶。

（二）祈禱

前面是觀想部分，之後就開始祈禱。祈禱的時候，要念誦法王如意寶的祈禱文：

自大勝境五臺山，文殊加持入心者，
祈禱晉美彭措足，證悟意傳求加持。

“自大勝境五臺山，文殊加持入心者”，法王如意寶當年朝拜五臺山時，在五臺山的善財洞中閉關二十一天，在禪定境界中見到文殊菩薩，並示現文殊菩薩的加持入於心間。

本來法王如意寶與文殊菩薩無二無別，他本身就是文殊菩薩，並不需要文殊菩薩的加持。他這樣示現，就是告訴我們：如果真心真意地修任何本尊法，是可以得到加持的。

“祈禱晉美彭措足，證悟意傳求加持”，祈禱法王如意寶晉美彭措之蓮足，讓我們通過意傳加持，得到法王如意寶



的證悟境界。

意傳加持是可以得到的，但得到加持的方式，不像電腦拷貝那樣輕而易舉，而要通過自己的修行，並結合對上師的信心，就可以證悟到與法王無二無別的境界，這叫做意傳。

觀想、祈禱的同時，要對上師發起強烈的信心，最好能激動到眼淚直流、汗毛豎立的程度。如果實在對上師生不起信心，就要去了解上師的功德，看上師的傳記，並從中獲知法王如意寶弘法利生的事業等等，這樣就能生起強烈的信心。

之後，就念誦上師祈禱文，念誦的數量沒有規定，當然越多越好，但也要考慮自己的時間。念得差不多的時候，就進入第三個階段。

（三）受灌頂

灌頂有三種：基灌頂、道灌頂、果灌頂。

今生前所未有的第一次灌頂，叫做基灌頂。基灌頂一定要找一位具德上師賜予。

以後的灌頂，叫做道灌頂。道灌頂不一定需要上師賜授，自己也可以觀想灌頂，如果能清楚地觀想，效果完全一



樣。比如說，如果犯了密乘戒，就先需要懺悔，懺悔之後還需要重新受戒。在這個時候，通過觀想的方法也一樣能得到密乘戒，這叫做道灌頂。

在十地末尾最後得到佛果時，十方諸佛會賜予灌頂，就叫做果灌頂。

此處的灌頂，屬於道灌頂。

後師已成五光之明點，由從自頂滲入於心間，
當思諸佛智慧總集師，獲得與彼同分之加持。

觀想上師化為五種顏色（代表佛的五種智慧）的光或明點，從自己頭頂髮旋處進入身體，經過中脈融入心間，之後觀想自己的心，與諸佛智慧之總集——法王如意寶的智慧成為無二無別，獲得與上師如意寶一樣的加持與功德，並安住在此境界當中。

如果已經證悟大圓滿或證悟禪宗的開悟境界，就在此時進入大圓滿或開悟的境界中安住；如果根本沒有開悟，就觀想自己的心融入上師的智慧之後，什麼也不想，只是安住即可。不思維任何事情，既不迎接未來、追究過去，也不觀察當下。靜下來，在這個狀態當中，一切都像虛空一樣是平



等、清淨的。這樣安住的結果，就有可能證悟——找到勝義諦的上師。

本來上師的心，就是光明如來藏，我們的心融入上師的心，亦即我們的所有念頭都消失於法界光明如來藏當中，最後只剩下光明如來藏，這實際上也是佛菩薩證悟的境界，第一次證悟大圓滿的時候，也是類似的狀態。

其實，如果把上師和自己看做兩個人，則兩個人的心永遠不可能變成一體，但上師的心實際上就是我們自己的本心。我們的心的本性不僅是上師的智慧，而且也是諸佛菩薩的壇城，包括寂靜本尊與忿怒本尊的壇城。

此處要注意的是，當心靜下來以後，很多人比較容易找到一種很舒服、很透明、很清靜、沒有任何雜念的感覺。我們千萬不能認為這就是證悟空性，這是阿賴耶識，與解脫沒有什麼關係。但在此基礎上，可以找到證悟的境界，心的本性光明如來藏，也叫做勝義諦的上師。

給我們傳法灌頂的根本上師，是世俗諦的上師；勝義諦的上師，就在我們心中。勝義諦的上師，是我們最終的、真正的上師。他從無始以來到現在，從來沒有離開過我們，一直都跟我們在一起的，但我們卻看不見。通過世俗諦上師教言的引導，就能看見勝義諦的上師。我們平時見到的所有上



師，都是世俗諦的上師，實際上不是真正的上師。同樣，當年很多人看到的示現出家形象的釋迦牟尼佛，也不是真正的佛，而是佛的一種形象。真正的佛，是光明如來藏，亦即佛的法身與報身。

佛在《金剛經》裡講得很清楚：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”有些人認為，看到釋迦牟尼佛具有三十二相八十隨好的莊嚴色身，就是見到佛；有些人認為，佛是具有聲、香、味、觸，或受、想、行、識等等的，但佛告訴我們，如果以為色相、聲音是我，就是在行持邪道，永遠見不到佛。

但世俗諦當中的佛菩薩、善知識還是需要的，因為只有這些世俗諦的顯現，才能度化我們這些凡夫眾生。譬如，要度化畜生，就要示現畜生的形象，才能與牠們溝通、對話，並引導牠們修行，走解脫道。如果示現為言語不通的人類，就只能給他們念佛號。雖然佛菩薩已經超越世俗諦，不再有血肉的身體，但為了度化我們，還是會示現一個有血有肉的身體。極樂世界的阿彌陀佛沒有辦法度我們，清淨現象當中的普賢王如來，佛的報身、法身雖然殊勝，但也沒有辦法度我們，因為我們之間無法溝通，所以世俗諦的上師是非常重要的。



世俗諦的上師，我們已經有了，但勝義諦的上師我們究竟找到沒有，就只有問自己。勝義諦的上師不需要到別的地方去找，就往自己的心裡去找。如果沒有找到勝義諦的上師，就沒有達到世俗諦的上師的目標，所以我們還需努力。

如是離意法身中入定。

就這樣在遠離所有雜念的法身境界中入定。這樣的修行，也可以叫修大圓滿、大手印、大中觀或禪宗的禪定。

如果這樣認認真真地修了，還是沒有證悟，那就說明兩個問題：一是對上師的信心不足；二是業障深重。排除這兩個問題的方法，第一要增長對上師的信心；第二是修金剛薩埵修法。這樣就沒有理由不證悟。

當安住幾秒鐘或者一兩分鐘以後，又可能會生起雜念。這時候就設法重新安住。

彼中起座時，觀諸現有即師本性，而行平常威儀也。

之後是迴向、出定。



從定中起座的時候，觀修“現”器世界，“有”有情世界，也可以說萬事萬物皆為上師之本性。在日常生活中，無論坐車、上班、忙碌、清閒等任何時候，都應把所有現象觀想為清淨的上師本性之顯現。

萬物怎麼可能是上師呢？

山河大地在顯現上雖然不是上師，我們的上師不可能是一條河或一座山，但山河大地的本體是佛的清淨壇城。心的本性是勝義諦的根本上師，所有一切現象均為上師的本性。

很多還沒有正式聽到大圓滿的人，會對大圓滿很嚮往、很羨慕、很期盼，但假如有一天我們真正有機會聽到大圓滿，大圓滿的具體修法就是寥寥的一兩句話，就像《六祖壇經》所講的核心文字也只有幾句話而已。

這麼簡單的語言怎麼能讓我們證悟呢？最重要的助緣，就是修加行，讓我們的根機成熟，然後再加上上師的加持，就萬事俱備，只欠證悟。

上師瑜伽非常重要，以後修任何法，首先都應該修一遍上師瑜伽，然後在與上師無二無別之境界中安住，生起雜念以後，再去修日常的修法，之後迴向。這樣一定能找到勝義諦的上師。



上師瑜伽速賜加持

(藏音)

(漢意)

皈依、發心：

桑吉丘當措傑巧南拉
向卻瓦德達呢嘉森且
達給因所吉波所南吉
卓拉潘協桑吉哲巴效

諸佛正法賢勝三寶尊
從今直至菩提永皈依
我以所修施等諸資糧
為利有情故願大覺成

(三遍)

阿

克迪秋更嘎達如波昂
讓當瑪格義西喔尼龍
喔吾華單加畢多吉拉
南巴加吉義新洛布尼
嘎薩則爭班智達義其
秋恰夏吉繞支拿瓦南木
夏尼吉中喔熱莫美卓
讓朗達畢堅得拉美薩

阿

輪涅諸法本淨覺性中
自性不滅智慧五光界
本體具德文殊金剛尊
行相唯一怙主如意寶
白明美顏班智達之飾
說法手印持執寶劍函
二足跏趺照射無邊光
一切自現觀為淨明然



祈禱者：

涅槃日喔賽內香更思
嘉華頭吉新拉義拉門
晉美彭措夏拉所瓦迭
共機多巴破瓦新吉羅

自大勝境五臺山
文殊加持入心者
祈禱晉美彭措足
證悟意傳求加持

隨力念誦後：

塔尼喇嘛喔內頭耐吉
讓格協喔涅修釀為騰
嘉更義西玖地喇嘛當
嘎瓦娘波新拉托巴薩

後師已成五光之明點
由從自頂滲入於心間
當思諸佛智慧總集師
獲得與彼同分之加持

如是離意法身中入定，彼中起座時觀諸現有即師本性，而行平常威儀也。



觀心的訣竅



在所有加行以及寂止修法修完，還沒有修大圓滿的正行之前，介於正行和前行之間，有一些接近大圓滿的修法。其中有一個非常重要的修法，是米滂仁波切宣講的一個觀心訣竅。

一、提出見解

具體包括兩個階段：

（一）萬法由心起

世界的本源是什麼？物質與精神的關係究竟如何？

有人說：世界是由物質構成的。精神由物質創造，是物質的產物。

但事到如今，這種說法已經越來越站不住腳。科學發達以後，科學家們很頭痛的問題，是不知道如何給物質下定義，因為他們越研究越發現，物質是虛幻的，找不到一個真實的東西。

其實，世界既不是物質，也不是精神，更不是物質和精神的集合體，而是一種幻相。物質或世界，是由心創造出



來的，是精神的產物。每一個生活的細節，大至三千大千世界、六道輪迴，小至生活裡所有的一切，都是精神的一種幻相。欲界、色界、無色界的所有現象，實際上就是內心的一種投影，中觀稱之為自顯。亦即自心投影出來的現象，而不是外在客觀存在的東西。

這個觀點既不像唯識宗講的“萬法唯心造”那麼複雜，也不等同於唯心主義的觀點或顯宗佛經的類似說法，而是無上密宗自己特有的觀點。

另外，我們還可以這樣思維，內心與世界的關係，可以分為三個階段：第一，內心是世界的創造者；第二，內心是世界的感知者；第三，內心是世界的毀滅者。就像做夢的時候，心是夢境的創造者，也是夢境的感知者，醒來的時候，它又是夢境的毀滅者一樣。

其一，任何物質自身，包括石頭、磚塊、鋼筋、水泥、汽車等無情物都沒有精神，故而不會產生幻相。只有精神，才會產生幻相。世界是一個龐大的幻相，所以，它只能是精神創造的。

其二，世界的好與壞、大與小、善與惡、痛苦與快樂，都是物質無法感受的，而只能是精神的感受。

內心首先創立一個世界，然後由它自己去感受。如果心



不感受，任何人都不會知道世界的存在。

比如說，如果沒有眼識，根本看不到任何東西，則對這個人來說，世界就與不存在完全一樣；如果沒有耳識，聽不見任何聲音，則外邊的任何聲音對他來說，也與不存在完全一樣。同理，其他任何外境都是這樣。

如果把一個人當成心裡最親的人，一旦他有任何不測，就會非常痛苦；如果把同一個人當成自己最恨的仇敵，那他的死亡或倒楣，或許對多數人來說就是天大的好消息；如果把此人看做與己無關的普通人，則即使他死了，也是不痛不癢的無記感覺。可見，客觀上並沒有所謂的敵人或親人。怨與親，都是我們的內心決定的。眼耳鼻舌身沒有參與這個決定，阿賴耶識也無權參與這個決定，一切都是第六意識在做主。

如果仇人與親人是客觀存在的，則仇人就應該永遠是仇人，親人也永遠是親人。但實際情況是，這個月的親人，下個月有可能變為仇人；這個月的仇人，也可能下個月就是密友。比如，我們會認為，父母都是親人，其實也不一定，如果父母與兒女的關係處理不好，就可能變成不共戴天的仇人。這不是外境的變化，而是自心的感受在變。

如果意識不喜歡一個人，哪怕他對自己比父母兄弟還關



心，但自己仍然不會愛上對方；反之，有些人對自己非常冷淡，甚至經常欺負或故意傷害自己，但自己卻偏偏不由自主地喜歡這個人。這都是內心的觀念在作祟啊！

如果內心不去感受世界，則再大的幸福與再大的痛苦都與我們沒有任何關係。

比如說，假如一個人的親人車禍死了，而且死得很慘。在他還不知道消息的時候，就不會有任何感受，因為他的心還沒有感受到，所以就像沒發生一樣。一旦得知噩耗，心感受到了，痛苦也會隨之而來。如果第六意識不去創造與感知，世上就沒有這麼多複雜的東西和關係。

以跳舞為例，舞蹈本身不是人，而是人的一種運動。如果舞蹈是人，則演員隨時都應該在舞蹈。同樣，幸福本身也不是外境，而是人的一種感受。如果幸福是外境，則幸福的外境應該永遠帶來幸福。但實際情況，卻並非如此。

如果內心感受不到幸福，則幸福也不存在。比如說，有人覺得當高官幸福，而有些人卻喜歡低調，不喜歡當官。如果做官是實實在在的幸福，則全世界所有國家的領袖應該最幸福，但事實上二者並不是等同的。如果讓不想當官的人去當官，他就根本感覺不到幸福，反而覺得活受罪，因為他的第六意識認為這不幸福。但如果他的觀念轉變，有一天他也



認為有權有勢很幸福的話，官位就能給他帶來一時的幸福。反之，有些以當官為樂的人，你讓他去當老百姓，或是去靜處修行，他會滿腹苦水。但在當了三五年老百姓，或是在山裡修行一段時間，他心裡慢慢適應，觀念轉變，覺得當老百姓或修行人沒壓力、沒憂愁，自由自在的同時，還可以追求一些更有意義的事情，他就會品嚐到幸福的滋味。

同理，很多人認為，監獄剝奪了人的自由，所以蹲監獄最痛苦。但有人卻在監獄裡過得悠然自得，甚至還能心無旁騖地修行。

有一本書，叫《幸福是什麼》。其內容，是全球一百五十五位大師共同談論什麼是幸福。雖然每個人的說法和觀點都不一樣：有些人認為，家庭和睦就是幸福；有些人說，穩定的收入就是幸福等等。其實這些根本不是幸福的本質。

有些人即使家庭非常和睦，收入也很穩定，但他卻感覺不到幸福。其實，幸福就是內心的一種特殊感受，除此以外，任何人都找不到什麼外在的幸福。

我們有證據證明，幸福、痛苦是心創造的。比如說，如果內心覺得滿足，則無論外在環境如何艱苦，也非但不以為意，而且自得其樂。不用說像密勒日巴那樣高境界的修行人，很多普通修行人都是如此，他們生活簡樸，卻樂在其



中。如果測量一下他們的幸福指數，遠遠超過那些住別墅、開名車、穿名牌衣服的人。反之，如果心裡不滿足，則即使住別墅、開名車，也成天不開心，沒有人生目標，對現實生活沒有滿足感，覺得活著沒意思，更感覺不到幸福，連笑容都是擠出來給別人看的，而不是發自內心的。這就是心的力量所導致的差異。

有人認為，住別墅就是幸福，但如果讓他天天住在別墅裡，一步也不能離開，住膩了必然會覺得痛苦；或讓他從早到晚一刻不停地開名車，那誰都會覺得苦不堪言，這都是內心變化導致的結果。反過來，很多世間人都羨慕有權、有錢的人，但還是有人不喜歡這些東西。如果錢財、權力在客觀上有吸引力，則全世界的人都應該喜歡，但事實卻並非如此。所以，在不觀察的時候，似乎幸福、痛苦與外在有關係，實際上並沒有關係。

據美國一項調查表明：年收入低於四萬美金之前，收入與幸福指數之間還有點關係，錢賺得多會開心一點，錢賺得少就有點貧賤夫妻百事哀的感覺。一旦年收入超過四萬美金，幸福感就和金錢沒有任何關係。二十世紀末，西方發達國家的絕大多數人也感覺到這一點。我們現在之所以感覺不到這一點，是因為我們的年均收入還停留在幾千美金的程



度，所以還會盲目地產生有錢就自以為了不起，沒錢就仇恨富人的兩個極端心態。等我們的年收入到了四萬美金以後，我們也會感覺到自己的無知與短視。

心理學家、經濟學家和社會學家們經過半個世紀的研究，最後才得出結論：痛苦和幸福不在於物質生活水準的高低，不依賴環境的好壞。

可見，幸福與痛苦，不是客觀存在，而是主觀感受。本來幸福就包括幸福和痛苦的因素。幸福的因素或助緣，是客觀的；而幸福本身，卻是主觀的內心感受。痛苦也是一樣。其實，佛在很早以前就說了：幸福、痛苦不是客觀因素導致的，而在於主觀意識。佛已經證悟無上的智慧，他非常了解所有人的心態，在他留下的書籍當中，充滿世間人難以企及的智慧。

但我們卻一貫認為，幸福和痛苦都源自於客觀。啟蒙運動等西方文化更是助長此一謬論，引導無數人走上一條物質主義的錯誤之路，這也是西方發達國家至今沒有找到幸福的根本原因所在。

因明裡也講過，雖然在世俗諦中可以說因緣而起，但實際上萬事萬法間沒有因緣。所謂因緣，都是由第六意識建立的。



因為看到冒煙的地方就有火，沒有火就不會有煙。第六意識就認為，二者是有關係的——其中火是因，煙是果。其實，這都是宏觀層面上的幻覺，是靠不住的。在微觀領域中，這一切都不存在，都是第六意識創造的。

因為第六意識首先創造世界，所以相對來說，這個世界還是比較堅固的。在創造之後，哪怕第六意識自己想去改變，也未必能夠立刻實現。但通過長期的修行，世界也可以發生天翻地覆的改變。

有人或許會提出疑問：《俱舍論》中說，萬事萬物是業力的感召、業力的顯現。世界的創造者是不是業力呢？

業力也是我們的心創造的，沒有心就不會有業。

學中觀的時候，會觀察五蘊、十二處、十八界等外在物質，其中包含了有為法、無為法，亦即世上所有的所知。

所知是佛教用詞，其涵蓋的範圍非常廣，包括物質、精神以及物質和精神的運動。凡是我們的心能夠知道、感覺到的所有有為、無為法，涅槃、佛、眾生等概念，都屬於其中。但這個所知，也是心創造的。

在不知道外境是自己創造的幻覺之前，精神自己也會迷惑，以為世界是與自己毫無關聯的身外之物，所以會去追求自認為美好的目標，會跟隨業力而做出各式各樣的取捨，繼



而造作善惡之業，並令自己更深地捲入到幻覺當中。就像桑蠶用自己吐出來的絲，最後把自己困於其中一樣。我們依靠自己感官的親身經歷，增上安立一個原本不存在的世界。所謂“增上安立”，是指實際不是客觀存在，卻由我們的心無中生有出來的意思。因為不知道世界是自己創造的，所以會貪著、耽執這些自己創造的東西，就像貪戀夢境一樣。

其三，當意識發現世界並不是獨立的，而是自己創造出來的幻相以後，它才會去毀滅幻相，亦即毀滅世界。

創造世界的時候，心在輪迴；感受世界的時候，心在造業，亦即製造輪迴之因；毀滅世界的時候，就是走向解脫。

通過聞思修，精神開始產生懷疑，並隨之確定自己原有的錯誤；之後，精神證悟——體悟到世界的幻相本質，從而毀滅虛幻的世界。

這一系列的事情，都是精神在做。其中的聞思修，也是精神去聽聞佛法，思考問題，並付諸修行。

在不觀察的時候，我們以為人類有一個共同的世界，但實際上這都是很多相似卻又不是一體的感覺綜合起來而已。佛教認為：因為共業，所以我們今天看到的世界都是一樣的。其實並不是一體，只是相似而已。每個人都有自己的世界，誰能把自己的世界毀滅，自己就解脫了。假如沒有成



就，自己的世界就會永久留存下去。

證悟以後，就要設法毀滅幻相，除了意識之外，哪怕宇宙大爆炸或所謂的世界末日，都毀滅不了世界。因為舊的世界結束，會有新的世界誕生。但源自於內心的能量，卻可以不費吹灰之力地在一剎那間毀滅整個世界。

（二）心性本為空

既然太陽系、銀河系、無邊無際的宇宙都是心創造的，那這個力大無窮的心到底是什麼樣的呢？按照中觀的觀點，心的本體遠離一切戲論，它的本性是無邊無際、無始無終。

中觀在講“無我”，尤其是“法無我”的時候，就告訴大家：內在的精神，與外面的世界都是空性。山河大地、喜怒哀樂等所有一切，連微塵許都不成立。

從中觀的角度來說，我們的精神每一剎那都在生滅，哪怕一秒鐘的百萬分之一、千萬分之一都不會停留下來。如果以一秒鐘的千萬分之一做為當下，則之前的所有精神都過去了，亦即已經消失，與昨晚的夢境完全一樣；之後的精神，還沒有誕生，所以也不存在；最後只有當下。而所謂當下，這個可能是千萬分之一秒或億分之一秒那麼短得不可思議的



時間單位，也可以最後分解到煙消雲散，根本就不存在。

既然精神自己都不存在，那又能感受什麼世界呢？此時我們就能體會到：原來痛苦、快樂、親人、敵人、善、惡，全都建立在根本不存在的基礎上。這時，世界就開始土崩瓦解、全盤坍塌，心也變成世界的毀滅者。

在宏觀世界或世俗諦當中，有痛苦、有幸福；但在微觀世界中，因為精神太短暫，所以無從帶來幸福、痛苦的感受。

所謂的痛苦、幸福，完全是幻覺，佛教稱之為緣起現象。

學過《中觀》的都知道，所謂精神去感知幸福的說法，是無法建立的。因為同時存在的東西之間，不可能有任何聯繫。雖然宏觀概念中，可以左手碰右手，但這只是幻覺而已。如果精神與幸福二者之間，有著前後差別，則在前者存在之際，後者還沒有誕生；後者誕生以後，前者早已不存在。二者根本沒有接觸，又如何去感受呢？所謂的感受，都是眼耳鼻舌身得出的，不合邏輯、缺乏理智的謬論。

邏輯學和心理學認為，理智高於感知，因為理智是有理由的。但因明卻認為，在非隱蔽的領域中，感知強於理智。因為理智的理由，源自於感知提供的資訊。如果感知不可



靠，理智的理由也無從建立，理智如同被感知牽引的盲人。因為感官不可靠，所以源自於感官的理智也是不可靠的。

從無始以來直至沒有聽到般若波羅密多之前，我們一直不知道世界是自己創造的，一直以為世界是外在的東西，所以時而恐懼、時而貪著，迷茫、沈醉於自己創造的世界當中。最後生命結束的時候才發現，原來世上並沒有具意義的東西。這就是凡夫的愚昧與悲哀。

其實，這一切都像是一場夢：我們自己創造了夢中的一切，然後又害怕或喜歡夢裡的東西，所以在夢裡造作殺、盜、淫、妄等惡行，也行持慈悲心、修行、六度等善行。如果追求不到夢中的美好事物，就會痛苦、失望乃至絕望至極；因為害怕出現更大的痛苦，就千方百計消滅一切可能導致痛苦的東西。但這只是一場虛無縹緲的夢，實際上既沒有什麼可追求的，也沒有什麼要遠離的，因為都是自心創造的。

二、心如狂象當調服

米滂仁波切接著說：從無始以來到現在，我們難道還沒有被折騰夠嗎？還不厭煩嗎？還不生起厭煩心嗎？



心在創造世界，也在創造幸福，創造痛苦。如果不用強制性的力量調服心，心就會影響我們的生生世世。

但除了超越痛苦和幸福的修行人以外，我們一輩子的的工作，都可以歸納為：追求幸福，遠離痛苦。

我們認為：凡是幸福，都來自於完美、美好的東西；凡是痛苦，則來自於不完美、低劣的東西。但是完美和不完美的界限，又是我們自己的精神製造的，客觀上並沒有什麼完美和不完美。我們的心對一事物或一個人產生執著以後，就會一廂情願地認為那是完美無缺的，根本看不到對方的缺點與過失。這就是貪著帶來的愚昧，愚昧掩蓋了事實。稍稍有點外在的風吹草動，心就趨之若鶩，一千頭大象的力量都沒辦法讓他回頭。

大家可以環顧周邊，看看在自己的同事、同學、親戚、朋友裡，有多少這樣的典型事例。

比如說，我們都希望自己完美無缺，一旦有人說出自己的缺點，就會立即火冒三丈，認為對方在侮辱自己，哪怕有一千頭大象的力氣，也無法遏止自己的憤怒情緒。其實想想，被人罵本身，只是從對方口裡傳到自己耳膜的一個微不足道的聲波而已。又何苦如此計較呢？

喜歡一個東西也是一樣。其他人覺得壞透頂的人，卻有



人會看上並愛之如命，甚至覺得周圍的人都不可理喻——這個人明明很好啊，這些人為什麼都說他不好呢？肯定是出於嫉妒，肯定有他們不可告人的目的！

所以，很多事情的好壞，世界上並沒有有一個公認的、確切的標準。自己覺得是好人就是好人，自己認為是壞人就是壞人，自己覺得漂亮就是漂亮，自己覺得醜就是醜。每個人的審美觀與價值觀，都是自己的心創造的。

人的想法很奇怪，就像茅草的草尖——風往右吹，它就往右倒；風往左吹，它就往左倒。喜歡賺錢的人，自然會覺得賺錢是最好的；喜歡利益眾生的人，會認為利他最有吸引力，故而會樂此不疲地行菩薩道。

從無始以來，我們的心創造的世界一直變來變去，我們卻一直不能超越。因為我們的心不聽話，所以把我們帶到輪迴這麼恐怖的地方。除此之外，我們的大腦、內臟、血液循環、呼吸等所有物質層面的東西，都沒有力量把我們帶到輪迴中，因為它們沒有心的特徵。哪怕動用一個國家國庫內的所有錢財，或全世界的所有武器，也沒有力量把世界從本質上改來改去，這就是精神的特殊力量。

心就是這麼奇怪，既有負面的能力，也有正面的能力。它可以讓我們投生到天界等相對清淨的世界，也可以讓我們



轉生在不清淨的娑婆世界，乃至地獄等更不清淨的世界中。而一旦證悟，就能輕輕鬆鬆地把世界改為清淨的現象，甚至根本不存在。

因為這些理念太深奧，太與眾不同，如果在有些群體中去這樣講，他們會說：這個人的精神有問題！但在相對成熟的群體中這樣說，大家或許會覺得有點道理，或許還會靜下來略作思考；而在有些群體中講出這個道理，大家都覺得正中下懷、深有同感。這就是心智成熟程度的外在表現。

因為心的力量超過世上所有的力量，所以我們要讓它做對的事，如果它繼續一錯再錯，我們就永遠沒希望了。正如《入行論》所云：“唯應伏此心，何勞制其餘？”除了調服內心以外，其他所有的事情都可以放下。

印度八十位大成就者中，最了不起的成就者之一，是薩拉哈，他也是龍樹菩薩的密宗上師。他在道歌中說：“輪迴自心起，涅槃亦自心，心若如意寶，頂禮如寶心！”世上沒有任何超越內心的東西，在沒有修行的時候，我們的心會被外在的物質誘惑牽著鼻子走，因為我們沒有正知正見，沒有修行，所以心很脆弱，內在的巨大力量沒有釋放出來。

佛教也強調慈善，因為慈善可以解決一些人的生活問題，但卻不能解決生老病死等根本性的問題；讓眾生明白人



生與世界的真相，使大家走上解脫的道路，遠遠超過慈善活動的意義。所以對初學者來說，佛教會更加強調聞思修。

寧瑪巴的九乘次第，就像樓梯的臺階。上一個臺階，就會有不同的發現與收穫。在瑪哈瑜伽階段，還會注重外在的壇城和供品；到了阿努瑜伽，就根本不強調外在壇城，而僅僅強調自身壇城；到了阿底瑜伽（大圓滿）的時候，心本來就是佛的壇城，身體只是心的投影與幻相，最關鍵的還是內心。

任何一個學佛、修行或佛事活動，只要是修正內心的，就非常有意義、非常殊勝。若對調服內心沒有太大關係，則即使是善事，也不是那麼重要。因為主宰世界的是心，內心不清淨，世界就不清淨。修行沒有質變，不是我們念經數量不夠，布施數量不夠，而是修心沒有到位。

三、殊途同歸的證悟之路

從小乘到大乘，從顯宗到密宗，佛陀度化眾生，不是死板教條、千篇一律的，而是應機而化、因材施教的。

當他體察到有些眾生只能接受世界是物質的觀點時，不會馬上去推翻、破斥它，而是提供一些觀察方法，讓眾生逐



漸地知道：外面的物質現象實際並不存在。

另外一種眾生，又更能接受一切現象是心而不是物質的觀點。對待這種人，佛也沒有強調外面是物質，而是給他們講唯識，並在此基礎上教授空性修法，令其進入空性境界。

針對不同的根機，佛陀傳授的證悟方法也有三種：第一是中觀推理，從而抉擇心的本性為空；第二是密宗的氣脈明點修法；第三就是藏傳佛教的大圓滿、大手印以及漢傳佛教的禪宗。雖然方法不同，但最後卻殊途同歸。

密宗提供的修法之一，是讓修行人首先不觀察外面的任何事物，只需自己去思維：既然內心是萬事萬物的創造者、感知者與毀滅者，我們的內心在主宰這個世界，外在的山河大地，內在的個人感受，都是心創造的，一切都是心的幻相。那這個萬事萬物的創造者，到底是什麼樣的東西？這個主宰萬事萬物的心的本質、本體又是什麼呢？此時不需要往外去追求和觀察，只需往裡進一步觀察心的本性，並直接安住即可。此處有很多方法，有依循上師訣竅的大圓滿，也有建立於中觀推理之上的實修法。

在無垢光尊者的《七寶藏》等“龍欽心髓”當中，多次提到外面的世界不是心、不是精神。

智悲光尊者在大圓滿修法裡面提到：我現在才知道“龍



欽心髓”為什麼不承認外在是精神。這與中觀應成派一樣，既不強調外面是精神，也不強調外面是物質。它自己不成立任何觀點，只是跟隨眼耳鼻舌身的結論——一種當下感受到的、膚淺的表面現象。當確定世界是幻相以後，顯宗很多的觀察、辯論等等就不需要了。

修大圓滿的時候，首先上師會告訴大家，世界是心創造的。然後讓弟子自己去思考：世界上最重要的是物質還是精神？然後回來彙報。

訣竅派實際修行的時候，不會把世界的本質分成十二處、十八界、物質、精神等這麼複雜，而會將所有的所執都歸納為一種內心創造的幻相。這樣證悟心是空性的時候，萬事萬物的本性也就證悟了，所以不需要觀察更多的東西，這就是他們的訣竅。

因為心的本性不可思、不可言，所以不需要邏輯推理，此時唯一需要的，就是上師瑜伽。當最後上師融入我們的心，自己的心與上師的智慧融入一體時，就在這個境界中安住。如果對上師三寶有信心，並修好了加行，就有希望在安住的時候證悟。

此處說的上師，是指法王如意寶或你們自己有信心的其他上師，而不是我。



相對於大圓滿直指心性的訣竅來說，人身難得、死亡無常等前行都不是究竟的見解。雖然在前行裡會講到器世界和有情世界的無常，但如果已經確立世界的幻相本質，就沒有必要觀察器情世界的無常。根器特別好的人可以通過上師的訣竅去修，而不用走觀修無常的彎路。但因為現在幾乎所有人都沒有能力直接進入大圓滿的境界，所以有些彎路也不能不走。

如果已經確信上述觀點，外面的一切就不需要再觀察。但對實執濃厚的大多數人而言，卻不能不觀察。因為我們認為外面的世界是物質的，所以對其有真實、實有的執著。相對於這些執著，佛法也有對應的對治方式。其方法，就是一一分析所有的外在世界，最後確定一切都是空性。

修行的前提，是聞思。聞思一段時間以後，就要在聞思的同時，加強修行的力度，並逐步超越聞思，因為佛經內容太深廣，我們一輩子都學不完。如果不修行，理論到了最關鍵的時候，就不管用了。僅僅理論上知道一切都是心的幻相，心的本性是空性，在斷除煩惱方面還是不會有太大的作用。從善根的角度來說，哪怕在聽聞之後，對空性稍微有一點合理的懷疑，將來也可以逐漸斷除輪迴，所以還是有很大功德。但從斷除煩惱的角度來說，卻收效極微。



修加行和其他修法，都是為了證悟空性；證悟空性，是為了斷除所有煩惱而成佛；成佛則是為了度化一切眾生。

四、修行的結果

證悟，就像金字塔的頂端；內外加行，則位於金字塔的底部；唯識宗、自空中觀、他空中觀，則處於金字塔的中下部；大幻化網等密宗修法，則位於金字塔的中上部；大圓滿的修法，則在金字塔的上端。

在沒有觀察前，我們認為心是一個載體，通過觀察，作為世界載體的心也不可得了。就像盛滿食物的碗被打碎，裡面的食物也不復存在一樣。當證悟大圓滿的時候，就會真正感受到這一切，那時也許會笑起來：原來世界是這樣的；也許會激動得熱淚盈眶，這叫做證悟。

證悟的境界，言語也無法切實地描述。但在還沒有證悟的時候，我們只能這樣講。證悟以後就能對這裡的每個字、每句話產生非常大的感觸與交融，就會知道這當中所包含的豐富內容，但因為證悟本來就是語言無法描述的境界，所以對沒有證悟的我們來說，就只有自己從字面上去體會。

小乘佛經中常講：假如給一位阿羅漢的右邊用檀香水沐



浴，左邊用利刃去砍剝，對阿羅漢來說，左右二者都是一樣的——對檀香水的沐浴沒有貪心，對刀砍也沒有嗔心，因為他內心中貪嗔煩惱已經從根本上斷除。既然連阿羅漢都是如此，佛菩薩就更不用說。

對菩薩來說，若有人對他拳腳相加、惡口相罵，他不會把對方看做異己；若有人對他推崇備至、恭敬有加，他也不會把對方視為知己。雖然外境不同，但因為內心如如不動，所以不會有感覺的差異。

對證悟者而言，諸如地球有四十五億年歷史等所有的過去，就像夢中的歷史，因為實際上地球根本沒有來處與去處，萬事萬物皆隨因緣而顯現，因緣和合的時候，宇宙、銀河系、太陽系、地球都會在空中顯現。但這些都是並不存在的幻覺，沒有實有的過去，未來也不例外。

眾生不明白世界的本質，更不知道心的本性是光明如來藏，所以對世界充滿執著。在無明的驅使下，如來藏也對我們起不了任何作用，我們這些凡夫仍然會在輪迴中流轉，繼續做著輪迴的惡夢。

有些人常問：既然證悟一切都是空性，眾生、佛都不存在，那對誰發菩提心，對誰修慈悲心呢？

其實，龍樹菩薩講過，證悟空性以後，菩提心和慈悲心



不但不會減弱，反而會自然而然地生起、增長。因為萬事萬物的本性雖然是空性，但眾生卻不知道這個道理，以為世界是真實的。故而會在這個自認真實的世界中，為了追求“真實的幸福”和遠離“真實的痛苦”，而造作如山的業，從而使自己反覆流轉輪迴，飽受痛苦的折磨。

佛菩薩證悟空性以後，發現其實並沒有眾生、痛苦與輪迴，但對眾生來說，輪迴卻是真實存在，看到這樣的狀況，佛菩薩會對如夢如幻的眾生產生不可遏止的慈悲心，並反覆思考：救度眾生的最佳方法是什麼呢？

菩薩就是在如夢如幻的境界當中，示現如夢如幻的身體，來度化如夢如幻的眾生。大乘佛法的涅槃，叫做不墮兩邊的涅槃。普通眾生因為煩惱和無明，會不由自主地流轉輪迴，這叫墮入輪迴的邊；小乘阿羅漢超越輪迴，但他們卻不願意返回輪迴度化眾生，所以又墮入涅槃的邊。菩薩因為有出離心與菩提心，就可以不墮輪迴與涅槃二邊。

大乘佛教告訴我們，通過慈善，可以暫時斷除眾生的某些痛苦，給他們帶來短暫的幸福、快樂，所以慈善也應該做。但最關鍵的，是給眾生宣講無我、空性、四諦法門，讓眾生明白世界是假的，是自己創造的，這樣才能讓眾生徹底斷除痛苦，從輪迴的漫長惡夢中醒來。



一旦證悟空性，就能推翻我執，隨之而來的所有問題也就迎刃而解。佛菩薩度化眾生的主要方法不是顯神通，不是捐錢布施，而是一種特殊的教育，所以佛會在四十多年當中轉三次法輪。

五、修空性重於一切

無明的力量很強大，它不僅在這輩子欺騙我們，而是生生世世都欺騙我們，讓我們流轉輪迴、不得安生。

從出生到現在的幾十年中，我們所經歷的喜怒哀樂，都像昨晚的夢境。每個人都是獨立的個體，沒有依處、沒有支柱。所有的一切，都只能自己承擔，親戚不能分享，朋友無法分擔。將來走的時候，也是孤苦伶仃地一人前行。所以，我們要自立自強，不要依靠他人，要通過修行來提升自己的心力。

金錢只能解決一些生存問題，但絕對不能成為我們的精神支柱；只有內心，才是這個世界真正的主宰者。只要內心堅強，就沒有無法戰勝的困境。證悟空性，就是徹底的堅強。當心堅強到巔峰的時候，就成佛了，不再受任何貪嗔癡的影響。



貪嗔癡的來源，不是外在，而是心的觀念與執著。如果心不執著，則任何外面的東西都不會讓我們產生貪嗔癡。如果內心執著，貪嗔癡也會隨之而來。

就像光線不好的時候，有人會把繩子當成蛇，本來繩子不是蛇，但我們的第六意識卻把它當成蛇，因為將繩子執著為蛇，對蛇的恐懼也接踵而至，恐懼的程度也與見到真實的蛇完全一樣。

流轉輪迴的時候，為了不受苦，或是為了能在現實生活中得到一些幸福快樂，我們會起早貪黑、沒日沒夜，不要說世間法上的操持，單單在善法方面，我們也放棄很多世間享樂，連更熬夜地念咒、打坐、供養、布施……修了無數苦行。但米滂仁波切卻在論典中給我們當頭潑下一盆冷水：在沒有解決我執的根本性問題之前，做再多的事情，也得不到真正的幸福。應該放棄毫無內心覺知的表面善法，把所有的精力，都用於為斷除我執而聞思修行。

這就像在夢中夢見洪水來了，無論怎樣在夢中修築堤壩、抗洪救災，累得氣喘吁吁，都不如設法從夢中醒來一樣。佛就是考慮到這個問題，才廣轉法輪，把世界的空性真相告訴大家，讓大家從夢中蘇醒。而積累世間福德，則猶如在夢裡修堤壩，無論做再多的慈善，都解決不了根本問題。



所以米滂仁波切告訴我們，沒有比修空性更重要的事情。無明和智慧，就如同黑暗和光明，是對立和矛盾的。以前我們心裡只有無明，沒有智慧，所以形成這樣的世界。從現在開始，我們要力爭培養智慧，讓智慧佔上風，把無明徹底趕出歷史舞臺。這樣一來，世界就轉化為清淨世界。

學佛的方向不能錯。所謂學佛，就是學習、追求釋迦牟尼佛的智慧。哪怕生起一瞬間的空性智慧，也是真正的學佛。如果只是為了人天福報而做一些世間善法，這都不是學佛，更不是佛教的核心。

出離心、菩提心與證悟空性，才是我們的核心。其中最關鍵的核心，是現證心的本性般若波羅密多。

我們不能認為，《心經》、《金剛經》、《般若十萬頌》就是般若波羅密多，這些都叫文字般若波羅密多。真正的般若波羅密多本體，是心的本性。在顯宗第二轉法輪的經典中，心的本性叫做空性；在第三轉法輪的經典中，心的本性叫光明、如來藏；到了密宗的時候，則將第二轉法輪的空性和第三法輪的光明結合、雙運，並稱之為“基”。基、道、果當中的基，也叫做基續。“基”意即基本，是無始以來存在的，所有清淨與不清淨現象的基礎。因為所有清淨與不清淨現象，都是從我們的內心當中顯現出來的。空性和光



明的結合體，是所有佛法中最殊勝的道。雖然用語言可以分為光明和空性兩個反體，但實際上光明即是空性，空性即是光明，二者是無法分開的。我們的世界，就安住在光明空性的虛幻當中。

從光明的角度來說，心的本性沒有任何所知障與煩惱障。所有的障礙與念頭，都是突然間產生的，而不是心的本性。心的本性永遠都是光明、清淨、透明，不可思、不可言，就像虛空一樣。我們的語言只能這樣說，我們的意識也只能這樣思維。凡夫的言思，永遠擺脫不了有、無、亦有亦無、非有非無的四邊局限，所有的概念、煩惱以及稀奇古怪的見解，都是從這四個邊上延伸出來的。所以龍樹菩薩在所有的中觀論著中，什麼也不承認，因為在四邊的範圍內，不存在心的本性，其中的任何一個邊，都是錯誤、戲論，都不符合事實。當真正證悟的時候，就會將四邊徹底推翻。這種推翻，不是建立一個新的觀點，而是打破所有的觀點。

宇宙世界、現實生活、恐怖的地獄以及大家都很羨慕的極樂世界，都是從不可言、不可思的光明境界當中顯現的，就像電影裡面的圖像、人物、風景，都是在銀幕上出現的。除了銀幕上面的圖像以外，沒有別的東西一樣。



在根本沒有證悟的人聽來，這些話是有點不好理解，證悟以後，才能體會到其中的真正含義。證悟空性以後，自然而然就會得到證悟的功德，亦即佛的功德。從他空中觀的角度來說，佛的法身所有的功德，現在就已經存在於我們心的本性當中，不需要去尋找，是常住不滅的。只是因為我們有煩惱，所以看不見。依靠證悟空性的智慧，就能顯現法身功德，它的最終結果，就是成佛。



出版品預告





慧音系列（9）《認識藏傳佛教》

堪布慈誠羅珠仁波切 講授

慧音系列（9）《認識藏傳佛教》，由喇榮五明佛學院大堪布慈誠羅珠仁波切講授，內容包含：1.藏傳佛教簡介；2.黑蛇總義；3.顯密異同。

藏傳佛教簡介，精簡概要地介紹藏傳佛教中，寧瑪、薩迦、噶舉、格魯、覺囊等教派，並針對一般對藏傳佛教誤解的部分，提出釋疑說明。

黑蛇總義：此乃寧瑪派大智者榮森班智達的一個短小精闢的論典，內容非常豐富。以一條蛇做為比喻，綜合、整體分析，從小乘佛教到密宗大圓滿之間，一些見解上的層次。

顯密異同：乃根據榮森班智達的觀點，對於顯宗密宗二者相同及相異處所做的說明，內容不多，但都是很關鍵的。

一套六集三片，預計2012年四月下旬出版二千套，經費初估八萬元。懇請十方大德踴躍贊助，俾令正法法音廣宣流布，功德無量！



慧光集（51）《現觀莊嚴論釋》

《現觀莊嚴論》，全名為《現觀莊嚴般若波羅蜜多優波提舍論》，又名《般若經論現觀莊嚴頌》，《般若波羅蜜多要訣現觀莊嚴論頌》，相傳為彌勒菩薩所造，由無著傳出。

「現觀」意為契合或融合，指能觀的智與所觀的真實性契合，即現證或親證的意思。以「莊嚴」的文體（用頌解釋義理），如實開示真理。本論總攝《小品般若經》的綱要，共有八品二百七十四頌，主要內容為敘述三智及八事七十義，以頌論述大乘行者從修行至成佛的全部過程。

本《現觀莊嚴論釋》，內容包含了巴珠仁波切所著的《現觀莊嚴論略釋》、《現觀莊嚴論總義》，以及米滂仁波切所著的《現觀莊嚴論注疏·白蓮花瓔珞》，由堪布索達吉仁波切翻譯。

本書預計2012年六月下旬出版五千本，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！



《現觀莊嚴論》略義摘錄

巴珠仁波切 著

堪布索達吉 譯

頂禮文殊師利上師！

般若的法相，就是已經或者能夠抵達現證諸法離戲智慧的無住涅槃；般若的事相，就是證悟大乘三聖道（見道、修道、無修道）一切萬法無有自性的部分。如果按照名稱來進行分類，則可分為自性般若、經典般若、道般若與果般若四種。

自性般若：是指現量證悟諸法離戲智慧的對境，它與基般若是一個意思。其界限在大乘三聖道；

經典般若：以詮釋基道果般若為主的經論，也就是以所宣說的名稱、詞句以及文字而顯現的種種有表色，就是經典般若的法相。其界限，是從未入道直至最後有際；

道般若：能夠抵達現證一切萬法離戲智慧的無住涅槃之法，即為道般若的法相；以見道、修道及無學道三道為主的五道，即為道般若的事相。其界限，從真實的角度而言，是從大乘聖道開始；從假立的角度而言，則是從資糧道以及加行道開始；



果般若：徹底現證一切萬法離戲的究竟無住涅槃智慧，就是果般若的法相；佛地的如幻智慧，就是果般若的事相。其界限僅為佛地。

真偽的差別：

基般若與果般若二者，為真實般若；而經典般若，則只不過是假立般若而已；至於道般若，則真假二者兼備。

陳那論師所說的“智慧度無二，彼慧即善逝。修彼具義故，論道立彼名”的密意，也就是為了表明它們之間的主從關係。

作為經典般若的《現觀莊嚴論》，是以三智、四加行和法身果八事，以及八事所細分的七十義來闡釋般若的。

八事中的第一事，就是遍智〔一切相智〕：能於一剎那間現見諸法一切如所有性及盡所有性的智慧，就是遍智的法相。可分為兩種。其界限為佛位。

道智[道相智]：了知三道無有自性，並依靠圓滿、成熟和修練的方式，來現證空性的有學道智慧，就是道智的法相。可分為三種。其界限，為大乘五道。



基智〔一切智〕：現證一切萬法補特伽羅人我為空性的片面智慧，就是基智的法相。可分為兩種。其界限，為小乘五道。

正等加行〔圓滿現觀一切相加行〕：為了使三智所證獲得自在，而總攝無生三（智）進行修習的菩薩瑜伽，是正等加行的法相。可分為二十種加行。其界限，是從小資糧道直至十地之最後有際之間。

頂加行：依靠正等加行，總攝無生三（智）進行修習而獲得自在的菩薩瑜伽，是頂加行的法相。可分為七種。其界限，是從暖位直至最後有際之間。

次第加行〔漸次加行〕：為了使與三智識相同時生起的證悟獲得穩固，而次第修習三智之相的菩薩瑜伽，即是次第加行的法相。可分為十三種。其界限，在漸悟者中，以聞思為主的，是從資糧道開始；而修行者，則是從暖位開始，直至最後有際之前（不包括最後有際）。

剎那加行：次第修習三智的菩薩瑜伽，便是剎那加行的法相。可分為四種。其界限，僅在十地的最後。

法身：修習加行所獲得的究竟之果，也即具備眾多無漏功德，便是果法身的法相。可分為四種。界限僅在佛地。



功德主芳名錄





功德主芳名錄

金額	功德主名單
\$150,000	中華印經協會
\$63,000	香港佛哲書舍（助印慧光48、49各450本）
\$40,000	無著健康之道
\$30,000	（林超群、陳津華、林維德）、陳彥毓
\$20,000	許小倩、藍國豪
\$10,000	<李寶英>
\$8,500	（郭棟樑、郭俊廷、郭育騰、郭純芳、蔡宗霖、郭秉圭、郭何雪霞、張伏志、郭寶珠、張益兢、張永瑞、陳科祥、張家聞、鄭文豪、郭寶華、鄭佑瑞、鄭芳貞）
\$5,000	台北市行願讀書會、普陀講堂、願吉祥
\$4,000	中華藏密寧瑪巴佛學會、侯冠廷
\$3,600	劉永崇
\$3,000	（<林麗香>、<蔣欽明>）、（洗光祖、洗雅元、李雙燕）、王良文、林柏廷、袁偉民合家、童玉芬、鼎鶴地政士事務所
\$2,780	張國軒合家
\$2,400	維摩居士會
\$2,254	吳宇軒
\$2,000	（吳淑嫻、吳浩然合家）、（李昆曄、陳櫻芽合家）、（釋果明、徐財土、吳松溪、黃赤、吳政旻、吳勵君）、甘承玲、有限責任臺中縣製糖勞動合作社、梁瑞麟、陳美嬌、陳淑梅、黃玉清合家、劉璧玲合家、鄭傳馨、韓子峯、韓林雪子、韓振德
\$1,815	三寶弟子
\$1,600	李俊杰
\$1,500	（陳王根、邱芸岐、邱蕊玲、莊明田、陳苑文、陳秉沂、邱勉修、釋見嚴）、（黃曾好枝、陳美惠、張健琳）、卍字法輪顯密佛學會、李孟慈、屏東縣佛教青年會、陳志任、陳建興合家、鄧禮敦
\$1,450	（<李中>、<李馮挹文>）
\$1,200	林張
\$1,130	李季甫
\$1,100	曾彥儒
\$1,000	（史睿、史晏）、（呂秀玲、楊宗長、楊雅棠、楊瑞和）、（尚先治、鄭玉英）、（徐安湘、劉玉華、姜映彤）、（張昱勛、沈玉芬合家）、（張漢銳、賈如梅、黃玉鳳、張耀元）、（許明姝合家、<許再居>、<許陳月嬌>）、（陳石琨、陳蔡月圓）、（黃日昌、吳宜蕻）、（黃鳴棟、王曉容、黃婷、吳舒平、吳丞桓、王業恢、王令宣）、（董怡均、董張素、董國隆）、（瑪爾科技有限公司、楊吳瓊花）、（薛成光、歐靜綾）、左允文、江曉音合家、杜大成、尚自強合家、林阿照、林郁傑、邱金魚、柯珠雄合家、徐安琨與父母女兒、高為清、區榮耀、康淑婉、曹菁芸、陳扶文、陳貴鳳、陳瑟色、陳瑟娟、陳福群、曾安滋合家、黃培綸合家、黃雅莊合家、黑尤、鄭金弘、蕭梅苓、戴秀瓶合家、鍾苑菴、豐莉菁、蘇琪貴、釋性空



\$900	楊晟侑等16名
\$800	馬芳傑合家
\$752	聶鳳珍
\$700	邱遠如
\$600	(<黃木珍>、一切有緣眾生)、(周冠昇、周進興、周玉靜、法界眾生)、(林坤昇、蔡佩吟合家)、(葉雲源、宋靜宜)、呂玉郎合家、崔可佳
\$500	(王文雄、黃菊、王五盛、王燕羚、王燕萍、<王燕滋>)、(呂凱華、林亞偉合家)、(林泗林、賴雪)、(馬文蔭、<陳梅華>、馬淑倩)、(陳義堂、王瑛)、(董怡均、<董清誥>、<黃魏專>、<黃己>)、(嚴信傑、林念蓉)、王進玉、朱宏瑜合家、吳秋燕、李佩娟合家、林承佑、林飛飛、林培枝、林淑媛、徐婉玲、徐蕙蘋、區善齊、曹炳華、郭芳劭、郭冠顯、陳玉琴合家、陳金鳳合家、陳春妃、陳柏宏、陳禹村、陳振泉、陳翔宇、陳廖接、陳關文、游宣榮、楊吳瓊花、劉紀昌合家、鄭籽芳、鄭籽芸、鄭楷衡、賴正宗合家、錢有道、顏小淇、魏莉婷、譚智華、蘇敏霏
\$450	釋聞喜
\$400	(王明忠、高麗娟合家)、王瑩桐、威華文化國際事業股份有限公司、梁玉勤、陳清海合家、謝氏家族
\$300	(蘇雅麗、黃志賢、蘇文裂)、<鄭美華>、尤正旺合家、台北市直貢嚙舉竹節佛學會、有緣眾生、江雅萍、余崇佑、陳文傑、陳錦源、曾麗雲、無名氏、馮明雄等13名、劉石鑾合家、盧淑敏、釋睿法
\$250	蔡張鵠
\$200	(陳滿、勵靜怡)、(楊志元、邱莓筐合家)、(戴廷恩、戴毅文)、(蘇振奕、江月香)、王盈喬、王惠、汪芳民、周芳媛、邱財瓦、邱楊玉燕、邱鈴英、孫佩詩、徐福基、張銘娟、陳明峰、楊秋桂、蔡武志、鄭國陽、閻淑雲、謝佳良、謝奇穎、釋妙在
\$100	(余素美、Julien Allard)、(賴聖鴻、呂昕芸、賴光廷)、余妙惠合家、李清凱、林德彥合家、張之尉、許逸蘭、陳見誌、陳書豪、劉玉霜、練智偉合家、謝宜祐、謝宛庭
\$50	黃寶嫻
\$15	沈慧貞



◎ 上期結餘	1,492,769元	
◎ 本期收入	558,789元	
◆ 收入小計		<u>2,051,558元</u>
◎ 本期支出：		
1. 慧光（50）設計、排版費	29,358元	
2. 慧光（50）印製費	310,000元	
3. 編輯耗材費	3,020元	
7. 運費、郵資	13,560元	
8. 提撥基金	27,898元	
9. 劃撥手續費	1,734元	
◆ 支出小計：		<u>385,570元</u>
◎ 本期結餘		<u>1,665,988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	0935-224-266
13	佛陀教育中心-新屋講堂	桃園縣新屋鄉中山路257號B1	03-497-0605
14	佛陀教育中心-南崁中心	桃園縣蘆竹鄉南崁路59號	03-321-6570
15	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市西門街52號2樓	03-524-0338
16	佛陀教育中心-冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03-958-0286
17	三星波羅蜜書坊	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號(地下室)	03-989-8686

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
18	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1-1號	04-2378-6888
19	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
20	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-2251-1115
21	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
22	鳴陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-2563-0771
23	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-2528-8968
24	金佛文物中心	斗六市幸福街30號	05-533-0032
25	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
26	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	04-2238-9987
27	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	04-2496-5556
28	佛陀教育中心-大里中心	台中縣大里市永興路300號	04-2487-0698
29	佛陀教育中心-彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047-200-280
30	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	05-537-2429

◎台灣南部

	流通處	地址	電話
31	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
32	佛陀教育中心-嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05-216-6700
33	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
34	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
35	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
36	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
37	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市復興南路一段676號	0918-166-119



◎國外

	流通處	地址	電話
38	香港佛教慈悲服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
39	香港佛教慈悲服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號鋪	852-2895-2890
40	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
41	香港佛教慈悲服務中心	新界元朗泰祥路37號地下	852-2479-5883
42	香港佛教慈悲服務中心	九龍馬頭圍道284號地下	852-2994-6619
43	香港佛教慈悲服務中心	澳門筷子基和樂大馬路221號第四座L鋪地下	853-2822-7044
44	香港佛教慈悲服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Plaza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6x4E2 Canada	604-808-5082
45	馬來西亞菩提書局	Lot. 3.05 3rd Floor, 75, Jalan Petaling, Bangunan Pak Peng, Kuala Lumpur	603-207807185
46	佛陀教育中心-新加坡中心	271 Bukit Timah Road # 01-06 Balmoral Plaza Singapore 259708	65-6836-0966
47	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
48	佛陀教育中心-古晉中心	Lot 7372 Jaian Sherip Masahor , 93250 Kuching Sarawak, Malaysia	60-82-257634

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十七個流通點，海外地區也安排了十一個點，尤其加拿大增加一個點，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



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(50)《讚法界頌》略釋

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

美術設計：愍愍泉設計有限公司

設計編排：沈譜創意設計有限公司

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：香港鯉魚涌基利路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：978-986-86107-9-8

初版一刷：2012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(50)《讚法界頌》略釋
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，
2012.04〔民101〕面；公分。——(慧光集；50)
ISBN：978-986-86107-9-8(平裝)
1·藏傳佛教 2·注釋 3·佛教修持
226.962 100026651