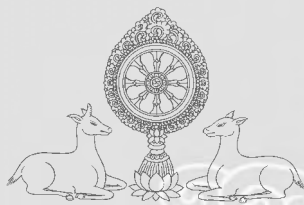


慧光集

三

正見





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。他們面臨生死老病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。

解脫是超越生死老病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。

生死老病的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裏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。

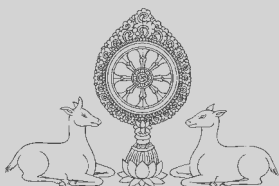
堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

慧燈之光（一）

正見

堪布慈誠羅珠仁波切 著




慧燈之光(一) 正見 目 錄

序

- | | |
|--------------------|-----|
| (一) 三個差別 | 7 |
| (二) 三殊勝——行善修心的究竟方法 | 25 |
| (三) 淺談因果關係 | 59 |
| (四) 素食的意義 | 73 |
| (五) 放生的意義 | 91 |
| (六) 四諦——脫離生死的出路 | 107 |
| (七) 十二緣起支——生命輪迴的次序 | 133 |
| (八) 菩提心略修法 | 155 |
| (九) 菩薩的見修行果 | 181 |
| (十) 怎樣抉擇外境是心的現象 | 197 |





(十一) 二諦——開啓中觀門扉之鑰匙	219
(十二) 中觀的基本觀點	243
(十三) 無我的修法 (上)	263
(十四) 無我的修法 (下)	287
(十五) 淺談“如來藏”	305
(十六) 顯宗與密宗之異同	323
(十七) 金剛上師與灌頂	341
(十八) 如何學密	365
(十九) 密乘十四條根本戒	389

三個差別



三 個 差 別

在這個開示裡並沒有你們前所未聞的新鮮東西，都是以前講過的：第一個是佛教和外道的差別；第二個是世間法和出世間法的差別；第三個是大乘和小乘的差別。

這三個問題說來簡單，實際上卻並非人人都清楚了解。但是，對一個想要修持正法的人來說，關於這三個問題的答案，是有必要先行了解的。因為，無論平時行善或打坐，由於對這三個問題的不同抉擇，就會導致懸殊的差異。所以，有必要在此舊調重彈。

第一、外道和佛教的差別

若從廣的角度來講，外道和佛教的見解、修法、行為都不一樣，最後獲得的結果也有很大的差別。但最關鍵的差別就是——皈依三寶的稱為佛教，不願皈依三寶並具有其他信仰的稱為外道。

外道雖然也講了一些空性，但他們講不出緣起性空的空性，他們講的只是一些很粗大的空性，並非顯空無別的空性。比如，有些外道也說，現在我們眼睛看到的、耳朵聽見的那些東西是如幻如夢的。但是，他們講的大部分都是不承認現象的單空，這既非龍樹菩薩等所講的單空，也非無著菩薩等所講的明空無別的空性。他們所講的空性就是根本不存在的東西，如同人的頭上沒有角之類的空性，佛教並不認為這是真實意義上的空性。外道講的空性就是這麼簡單。

這是正規的外道——就是釋迦牟尼佛住世時那些外道的見解。後來，伊斯蘭教侵入印度，那爛陀寺和木札莫西拉（戒香寺）等佛教最重要的基地被毀壞，有些佛教的教證、理證逐漸被一些外道吸收利用，所以，現在的外道經典裡也摻雜了很多佛教的東西。但無論如何，迄今為止，沒有一個外道能夠抉擇人無我以上的空性。

總之，佛教與外道最關鍵的差別就是——佛教是皈依三寶的，外道是不皈依三寶的。所以，想學佛首先就要皈依三寶。佛教並不要求所有眾生都要皈依三寶，但如果要學佛、要修佛法，那就一定要皈依三寶；若不皈依三寶就是在門外、道外，就不能稱之為佛教徒。

第二、世間法和出世間法的差別

現在，無論是在漢地還是藏地，許多人都自詡為佛教徒、居士、出家人，經常放生、磕頭、修五加行，也以此而沾沾自喜，認為自己很不錯，天天都在修法。但我們若詳細地觀察為什麼而修這些法，就會發現其實有為數不少的人，修法的目的只不過是為了自己現世的利益，如，健康、長壽等等，或為了消除一些壽障等現世的災難。還有的是因懼怕三惡道（地獄、餓鬼、旁生道）的苦難，而希望自己下一世不墮惡趣，得到人天果報。凡具有以上這些發心的任何修法，都只能屬於世間法。

三 個 差 別

我們也不能以為：燒香、磕頭等是世間法，而聽聞大中觀或大圓滿等就是出世間法。因為，世間法與出世間法並不是依外相而區分的。

比如，向三寶供燈，在同樣的供養對境、同樣的供養物、同樣的供養人的情況下，如果不具備出離心，供燈的發心是為了求得世間的圓滿，為了健康長壽、升官發財，或者來世得到人天的福報，這樣的供燈就是世間法；反之，如果具備了出離心，供燈的發心是為了求解脫，而非健康長壽、升官發財，這樣的供燈就是出世間法。衡量世間法與出世間法，就是以是否具備出離心為標準的。

大圓滿本身是出世間法，可是修大圓滿或聽大圓滿的時候，由於發心的緣故，卻有可能把它變成世間法。譬如：僅僅為了得到一些現世或後世的利益而聽大圓滿或修大圓滿，當此法進入我們的心相續時，它就不是出世間的法，更不是大乘的法。那是什麼呢？就是世間法，這叫作“世間法的大圓滿”。

放生是什麼法呢？那也要看你的發心。即便不是為了得到現世的健康、長壽等等，而是為了得到後世的人天果報，或是避免一些後世的災難，如，不墮地獄等三惡道而放生，那放生也成了世間法；如果是為了自己一個人從輪迴中得到解脫而放生，那放生就成了出世間的小乘法；如果是為了拔濟一切眾生而誓願成佛，為了得到佛的果位而

放生，那放生就是大乘的出世間法；如果在此基礎上有一些密宗的見解，那放生就是密乘的法。

所以，我們一定要審慎思維，並反躬自問，我放生放了那麼多年，到底是為了什麼？是不是為了自利？如果是為了一切眾生得到佛果而放生，那就可以成為大乘法；如果放生只是希望自己可以長壽，或者下一世轉世為人並且健康長壽，或者自己往生淨土的話，那這個放生看起來似乎是利益眾生，實際上卻是在利益自己。其他修法也應如是觀察。

比如，到學院或其他地方去領受灌頂、聽聞佛法，這是世間法？還是出世間法呢？和剛才講的一樣，如果只是為自己的健康、長壽，或是為逃避一些現世或後世身體和精神上的痛苦而聽聞、修持的話，這同樣是世間法。為什麼呢？因為你的目的沒有離開世間的發心，所以在此基礎上所建立的一切都是世間法。

什麼叫作出世間法？世間法和出世間法的界限在哪裡？出世間法分為：大乘和小乘。小乘的修行，必須要有出離心，有了真正的出離心，並在此基礎上行善，這種修法就叫作出世間法。

“出離”這兩個字的涵義是什麼？“出”，就是要放下世間的一切，也就是說對世間的任何事物都不留戀，對三界六道輪迴，很清楚地意識到其痛苦的本質，這叫作“出”；“離”就是希求解脫。“出家”中的“出”也是這層含義。

三 個 差 別

“家”是指世間，並不是走出家門、穿上出家衣服就表示出家，而是要對輪迴生起真正的厭離心。

在家人學佛、修出離心也是一樣，就是要對世間的事物沒有任何貪戀之心，這叫作“出”。這個“出”外道也有，很多外道的出家人也不願意在六道中輪迴，也希望解脫，但這不叫出離心。真正的出離心還必須具備一個正確的見解。正確的見解是什麼呢？就是首先要意識到輪迴的痛苦，所以不再留戀輪迴；並努力去尋求解脫、走向解脫。但是，與此同時必須要有解脫的智慧，如果只是一味盲目地、沒有智慧地尋求解脫，並不是完整的出離心。出離心的解脫智慧包括小乘的四諦法門，精通四諦之後，才算具備了完整的出離心。

具備了真實無偽的出離心後，所修的一切善法都將成為出世間的法。《俱舍論》裡講，自有出離心以後，就算是小乘的入道。此處“入道”的意思是指進入小乘次第的第一步。

出離心很重要。人身難得、壽命無常、輪迴是苦、因果不虛這些外加行，對增上出離心有很大的幫助。但現在很多所謂的佛教徒，卻不願意修加行，特別是人身難得、無常這些外加行，而直接就想修大圓滿、大手印等法。這樣的人，在藏地的出家人裡也有，但在漢地的居士裡更多。大圓滿、大手印當然是很好的法，但我們現在是不是

這樣的根器？自己現在的心相續調整好了沒有？沒有調整好的話，那大圓滿、大手印是不可能修起來的。

調整的方法又是什麼？就是修人身難得等修法。絕對不要小看這些修法，阿底峽尊者及以前藏地很多專門修行的高僧大德，他們當中有些人一生只修人身難得和無常，最後同樣獲得了成就。前輩們已經為我們作出最好的表率，那些不願修加行，第一步就妄想邁得很高的人，他們離解脫的目的地，就如同被重重關山阻隔一般，永遠難以抵達。

過去，有一位大成就者的一個弟子將要離開時，就到上師的面前，祈請傳一個更殊勝的訣竅。上師說：我並沒有什麼更殊勝的訣竅。弟子將所有的東西都供養了以後，再一次苦苦祈求，上師就握著弟子的手誠摯地說：“你也將會死的！我也將會死的！這個問題你回去好好思考。我的上師給我講的也是這個法，我修的也就是這個法；我的上師也沒有再給我講什麼，我也沒有修過其他什麼，這就是訣竅，你回去認真修持吧！”

說起來就是這麼簡單，“你也會死，我也會死。”這個不爭的事實大家都知道，但是平時卻似乎遺忘了，我們每一個人都要深入細緻地思維一下這個修法，否則，什麼結果也修不出來。

很多人都認為自己肯定在修出世間法，修的是五加行，這怎麼不是出世間法呢？五加行本來是出世間的法，而

三 個 差 別

且是大乘的法，但是你在修持時，當下自相續中是以何等見解來修持的呢？比如說，為現世的健康、長壽等而修五加行，這種可能性比較小；但是為了後世不墮地獄而修五加行，這種可能是有的。如果沒有尋求解脫的發心，修五加行也是世間法，根本不是出世間法，那修五加行的意義也不是很大。磕大頭、念這些咒很累的，但是修出來的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世間法，這就非常可惜。

我們都在法王如意寶前接受過灌頂，看過很多珍貴的書，這非常不容易。如果讓它變成世間法，與解脫就沒有什麼關係了，以後雖然會得到一些世間的福報，滿足我們鼠目寸光的世間願望，但與解脫卻沒有緣分，這豈不是很可惜嗎？所以，一定要重視‘人身難得’，不能白白地耗盡人生而不求解脫。欲求解脫，就一定要從出離心著手；如果沒有出離心，修行也好、念咒也好，都不是獲得解脫的出世間法，這個特別特別重要。在出離心的前提下才能講菩提心，沒有如理生起出離心，就不可能生起菩提心。

第三、大乘和小乘的差別

大乘和小乘的區別是什麼呢？就是具不具備菩提心。

什麼是菩提心？說起來很簡單，每個人都會說：為了度化一切眾生而誓願成佛，這就是菩提心。但是真要付諸

實行卻並非易事，即使是修行多年的出家人，並自詡為大圓滿的瑜伽士或密法的修行者，有些人也沒有真正生起出離心和菩提心。

阿底峽尊者在西藏時，有一次，他和弟子正在用早餐的時候，尊者說：“今天，印度一個修喜金剛的行者，已墮入了聲聞的滅定（滅定就是：所有的粗分感受及思維都間斷。從世間的角度來說，就是進入了一種很清淨的狀態，並在此狀態中保持很長時間。）。”尊者的弟子就說：“修喜金剛的行者，有可能落入聲聞的滅定嗎？這是什麼原因呢？”尊者說：“喜金剛本來是無上密法，但他沒有修好，就成了小乘的法，從而墮入此滅定。”所以，如何判定是大乘法還是小乘法，是出世間法還是世間法，完全要看自己的發心動機，也就是最初修這些法的目的是什麼。

比如，我們天天都在放生，表面上看這是一個利益眾生的事，但是很多人的希求僅僅是為了自己避免一些痛苦，或是得到一些現世利益。這樣的放生能不能達到其目的呢？目的的一定能夠達到；但是，這樣的放生不屬於大乘的法。因為，他實際上並沒有真正利益眾生，只是在利益自己而已。

很多人都在精勤不倦地修五加行，問他“為什麼修五加行呢？”“不修五加行，大圓滿的正行就修不起來”，或是“不修五加行，我就不能聽大圓滿的法”，“所以，我要修五加行”。表面上看來，這樣的回答是對的。但若進一步問

三 個 差 別

道：“你如果修不成大圓滿或聽不到大圓滿法，會怎樣呢？”“如果是這樣，就不容易解脫了。”“解脫了又怎麼樣呢？”“解脫以後我就沒有痛苦、沒有煩惱了。”

如果是這樣的發心，則在這種修法裡面根本沒有菩提心的成分，五加行裡所講的菩提心又在哪裡呢？所以，你所修的五加行就成了小乘法，因為這其中根本不具備菩提心。你所修的所謂菩提心只不過是一個十萬遍的數量而已，自己心相續中的菩提心卻並未真實生起。雖然修的是發菩提心的法，但實際上卻是為了自己而修，根本不是真正的菩提心修法。

所以，我們在修法的時候要認真地觀察自己的相續、嚴格地要求自己。如果認真觀察，我們會發現：很多事情表面上是利益眾生，實則都是為了自己，修五加行是為了自己，其他的念咒、放生也是為了自己。簡單地說，凡是為了自己的解脫而修行，無論所修的法本身多麼殊勝，都只能成為小乘的修法。

如果絲毫沒有自私自利的念頭，在此基礎上去修行的話，哪怕念一句佛號、磕一個頭，所修的都是大乘的法。我們聽了很多法，在很多方面也都明白，今天如果讓你講你也能講得頭頭是道，但無論是出家人還是在家人，真正能做到的卻是寥若晨星。

本來出家人修行的進步、收穫要遠遠超過在家人，因為相對來說（不是絕對的），出家人煩惱要少一些，他們捨棄了很多容易生起煩惱的對境，不會被很多世間的事情所纏繞與侵擾，但是出家人裡面修行不盡人意的也有。

很多人都認為，我們是在家人，很難突破世間重圍專心致志地修行，所以就很難獲得解脫。但在如今這個社會裡，我們是有辦法修行、有辦法成就、也有辦法解脫的，關鍵就看你發心是否真切、正見是否具足。

雖然《普賢上師言教》裡講，世間法和出世間法本來就是相違的，本來就是矛盾的，因為在家人想完全放下世間的事情去修行，這種機會是很不容易得到的。但是如果能夠將菩提心融入日常生活的點點滴滴，修大乘的佛法跟處理一些家務事或其他世間的事也不是水火不容的。如果不用處理這些事，當然是很好，但往往在家居士難以做到。釋迦牟尼佛對在家人的要求也不是很高，可是，在家人裡面也同樣有很多成就者。以前有，現在也有。

那我們現在該如何做呢？比如說平時要上班、要工作，但是同時你可以發慈悲心、出離心，這兩個是一點都不矛盾的。平時做一些世間的事情，雖然不是為了利益眾生，但我們也有辦法將它變成是利益眾生的事。

比如說吃一頓飯，是善？是惡？還是不善不惡的無記法呢？如果在不傷害眾生生命的前提下，吃飯本身是無記

三 個 差 別

法。但是在《俱舍論》裡面講得很清楚，如果一個人吃完這頓飯，將肚子填飽了以後是為了去殺生、去參戰、去行騙等等，以這樣的目的而吃飯，那吃這頓飯就是造作惡業。如果一個人吃飯的目的，是為了吃飽以後去聽法、去放生、去行善，那這個吃飯就是行善。如果他能以菩提心攝持，那麼吃這頓飯就成了大乘的修法。如果他吃飯的時候沒有什麼特殊的目的，沒有去想吃完飯以後去殺生、去放生等等，那這樣的吃飯就是不善不惡，叫作無記。

再比如說工作掙錢，為什麼要掙錢？如果掙錢是為了利用在修行上，那工作就是出世間法。如果是要拿這些錢去做一些壞事，即使現在還沒做，這樣的上班天天都是在造惡業。如果沒什麼其他的想法，只是為了吃飯、生存，這是不善不惡，是無記法。所以，雖然行為相同，卻因為當前的發心不同而有善惡業之區別。

如果自己願意做的話，行持善法還是很容易的，怎麼做都可以。自己不願意做的話，即使天天給你講大圓滿等最最高深的法，你今天聽，明天也聽，永遠都不去實修，是沒有用的，講了也沒有太大意義。聞法很有意義，通過聞法可以明白道理，如果不明白就不知道如何修持，但是如果聽了很多卻不去實踐，這樣又有什麼意義呢？只能得到一些聞法的功德而已，其他的功德是沒有的，在法的實修上也沒有什麼收穫，今年是這個樣子，明年還是這樣，乃至死亡的時候也是這樣空手而去。如果你自己想做、能

做的話，僅僅吃一頓飯，都能成為解脫之因。其他類似的修法都是一樣。所以，務必要發菩提心。

現在最重要的是什麼呢？就是要調整自己的心，為此必須要放棄兩個東西，第一是對世間的貪著，也就是留戀輪迴、生生世世想做人、天人的企圖。為什麼要放下呢？如果不放下，我們以後所有的修行都將變成世間法，這對我們來說是一個非常大的障礙，所以一定要放下。

現在為了生存還是要做一些世間的事，儘管這些暫時沒有辦法放下，但只是權宜之計。如果有了從現在起逐漸走向解脫的想法，那就是已經有了出離心，這樣，第一個需要放棄的，基本上已放下來了。

畢竟我們都是凡夫，冰凍三尺非一日之寒，貪著世間圓滿的心要一下子全放下來，決非一蹴可及。但是如上面所講的那樣，無論是修大乘還是小乘的法，只要目的是為了解脫，有了這樣的想法，真實的出離心就可以逐漸地生起來。

第二個必須要放棄的是只願利益自己的想法。這種念頭必須要放下來，如果放不下，做世間的法是為了自己的利益，行出世間的法，也是為了自己，那我們就永遠無法跨入大乘的門，永遠都在大乘的門外徘徊。自己認為是在修大乘法、修密法，如果還是抱著自利的發心，就根本沒有趨入大乘的軌道，更談不上是修密法了。所以，我們要放下僅僅利益自己的心。

三 個 差 別

這樣做的難度非常大。無始以來我們流轉輪迴直至今天，自利之心一直都與我們緊緊相隨，現在讓我們放下根深蒂固的積習，並非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的話，即使是不容易的事情也一定要去做。不做也可以，但你就沒有辦法修密法，沒有辦法修大乘法，你就只能修小乘的法，這個非常重要。這些加行的修法，本來就是所有修法的基礎。

一說是基礎，很多人就認為這不是很高的法，不是特別重要的。這樣就理解錯了，萬丈高樓，得由平地起，在佛法中所謂基礎的法就是一切法的根，也就是最高的法。

現在很多藏地、漢地的修法者，包括出家人在內，五加行修完了一次就不再修了。五加行是永遠都不能離開的修法，絕不是修完一次、兩次就不用再修了。現在很多人修加行僅僅是在強調數量，而不是強調質量，即使質量達到了也還是要修，永遠不能停歇。這些修法名義上叫前行、加行，沒有冠之以正行之名，實際上卻都是正行。所以，願意解脫，就一定要在前行上多下功夫；不願意解脫，那又另當別論了。

很多人都有這類問題，加行是用功修了，但只是為了完成一個數量。所以，修密法也好、修五加行也好，做普通的工作也好，我們都必須仔細觀察自己的發心是怎樣的。

現在到漢地來的活佛也多，今天這裡有灌頂就跑到這個地方去，明天那裡有灌頂，又跑到那個地方去。很多人都有這樣的想法，認為灌了頂以後馬上就成佛了；還有的認為灌了頂以後肯定就很了不起，從而飄飄然起來。一方面灌頂是很了不起，但是當灌頂流入我們心田的時候，它又變成什麼了呢？大多數都變成世間法了。這種情形在藏地有，但在漢地就更為嚴重。很多出世間的法，本來是非常好的，都當做世間法來修，真令人痛惜！我們每天修法的時間本來就不多，各方面又不那麼圓滿，若所修的這點法也都變成世間法，豈不讓人哀歎？！

以上所講的，不能把它僅僅當做知識來看待。我不是在給你們介紹佛教裡面的文化，而是講修行的要點——什麼是修行，修行的時候該怎麼做。不是介紹出離心是什麼、菩提心是什麼，這個你們已經聽了很多。但是，在這些細節上的問題做到了沒有？做到的恐怕還是很少。如果對世間的貪著和自私之心放不下，即使穿著出家人的衣服、有活佛的名號也好、堪布的名號也好、或者自稱是居士也好，都僅僅是一個名字而已。如果沒有正確的發心，脖子上掛一串念珠是沒有用的；如果具有這些正知、正見，那不管你的外表是在家人或出家人都無所謂。

因為你有了非常好的發心，那就是如同剛才所講的，連吃飯都可以成為大乘的修法，其他的就更不用說了。所以一定要觀察，現在我們是修世間法的人，還是修出世間法的

三 個 差 別

人？現在我們是修大乘法的人，還是修小乘法的人？如果時刻提起正念、觀照內心，才談得上是居士、出家人、修行人；如果沒有這樣做，修行是沒有什麼意義的。

假如讓我們按照佛經的要求全部做到，那包括我在內都做不到。但是，我們還是要各盡所能地去做，只要肯做還是有很大利益。

我們也許常有這樣的念頭：我要發菩提心，雖然實際上不太願意發心，只想利益自己，但是，我不得不發心，因為不發菩提心，所做的一切就不能成為大乘法。這就是造作的菩提心。

如果這一世沒有真實的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峽尊者所說，這一世發造作菩提心的人，下一世就可以度化南瞻部洲那麼大世界的眾生，他就可以變成這樣一位大菩薩。這是為什麼呢？因為，菩提心本身是非常殊勝的修法，因果從來都是不錯亂的，所以，在他的下一世也會有這樣的果報。

怎樣區分造作與不造作呢？比如說你非常渴的時候想喝水，這是不造作的；在你不想喝水的時候，其他人卻勉強你喝，你雖然喝了，但不是出於發自內心的願望而喝的，這就叫作造作。

如果現在不開始做，今生就這樣荒廢，等到下一世，誰都沒有把握再能得到人身，沒有把握再能聽到大乘的佛

法，沒有把握再遇到大乘的善知識。現在已經有了這千載難逢的機會，我們一定要抓住不放，一定要去做。不能僅僅去做一些形式上的事，而更要強調實際的、內心的修法，這不論對出家人或在家人都很重要。如果能這樣，即使我們沒有修大圓滿、大手印等甚深密法，但修的至少應該是出世間的法、是大乘的法，這已經很不錯了。

你們當中很多人都已經修了五加行，那剛才講的必須放棄的兩點，放下了沒有？放下也有很多層次，能多多少少放下一些還是不錯的。以前沒有修五加行的時候，總是以自利為主，自從修了五加行，利他之心開始增上，那就可以說有了收穫。但是，如果修了五加行以後，內心還跟以前一模一樣，那修五加行的利益又體現在哪裡了呢？

西藏的一些高僧大德有一種說法，如果認真修習，上等的修行者，每天有收穫，一天比一天進步；中等的修行者，每個月有收穫；下等的修行者，每年有收穫。對照自己仔細地觀察，在家人沒有大的收穫還能夠理解，因為他們還要處理很多世間瑣事，但我們是出家人，沒有大的收穫就應當自慚形穢了。

如果好好修，經過長期的串習，就會自然而然地產生利益眾生的念頭。所以我們必須要有正知正見，剛才講的要放棄的兩點要逐漸地放棄，然後好好地去發菩提心。這是一個真正的大乘佛教徒的基本要求。

三殊勝——
行善修心的究竟方法



一、基礎修法的必要性

三殊勝的修法，雖然是最基礎入門的修法，但對許多人來說，卻有可能是前所未聞的。這個修法說起來容易，但要做到卻並非易事，恐怕有些久學佛法的人也未能做到。但無論如何，在瞭解了佛經的思想和意趣之後，我們就應該儘量依照佛所講的方法去實踐，這樣才會有所進步和收益。

很多人在剛開始學佛時進步很快，但經過一段時間後，便速度減緩，甚至停滯不前，這種情況非常普遍。究其原因，主要就是缺乏系統的修法。關於這個問題該如何著手解決呢？

首先，我們要瞭解並重視基礎的修法。因為，如果沒有加行的基礎，就妄想一步登天去修學如大圓滿、大手印等高深之法，最終，必然會因根基不成熟而一事無成。所以，一定要從最基礎的法起修，這樣才能有所收益。

佛經中將修行人分為上、中、下三個等級。上等修行人一天比一天好，每天都有收益；中等修行人進步雖然略遜一籌，但每個月都有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年進步。

我們不妨反躬自問，自己究竟屬於哪一等的修行人？今年是否比去年進步呢？如果連這點都不能做到，則我們

根本就不在上、中、下這三種等級之列。但除此之外，又沒有第四種修行人，這就只能說明，雖然我們自詡為修行人，卻根本不配稱為修行人。

我見到過一些皈依多年的居士，漫長的時間已經過去了，但他們還沒有修完最基礎的法。這種情況很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因為沒有動力，所以在修行上才會蝸行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意寶在學院傳講大圓滿法時，要求必須提前完成五加行，否則就不允許聽課。許多人在這種壓力的逼迫之下，很快就如期完成了加行。當然，如果只是完成了一個數量，內心卻沒有相應的發心和動力，則所有的修行不過是形式而已，內心是不會有什麼真實的收穫。所以，以清淨的發心攝持，而進行系統的修行是至關重要的。

佛經言：“人身難得、壽命無常”。你們中絕大多數的人都已經跨入了三、四十歲的行列，以後的時間也不會很長，人生幾十年轉瞬即逝，如果這一世沒有抓住機會修行，下一世就更難把握了。所以，必須要打下一定的基礎，為下一世創造一個良好的開端。

我們對這一世的最低要求，是要進入大乘菩薩的資糧道，這是邁向修行旅途所必須跨出的第一步。步入大乘資糧道的首要條件是什麼呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩

三 殊 勝

提心，相信在座的諸位都知道其含義，也許很多人還能侃侃說明菩提心的具體修法，但到底有多少人能真正做到，這就很難說了。

我們必須清醒地認識到，如果今生沒有走出第一步，下一世想再獲得人身，都難上加難，而繼續修行的機會就更是微乎其微了。所以，我們一定要把握住當下，如果今生能邁出這一步，即使修行的境界不是很高，也會為來世打下良好的基礎。菩提心本身具有的加持力，就能讓我們擁有繼續修行的機緣。這樣，無論下一世投生到何等環境、何等人羣當中，天生就會具有與眾不同的個性，成為具足慈悲菩提心的人，這一點是毫無疑問的。所以，第一步非常重要。

當我們在身體上未遭遇任何疾病折磨，生活上沒有任何艱難困苦時，會覺得這個世界很不錯，就不會為無常的來臨做任何思想上的準備，行動上的努力，整天處於閒散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙腳亂、六神無主，欲臨時抱佛腳進行補救，然已為時晚矣。

還有一些人雖然也在修法，但其發心卻是希望藉由佛菩薩的加持、保佑，使自己能夠健康、發財……。當然，在沒有遇到其他違緣的情況下，祈禱佛菩薩，肯定可以達到一定的目的。但是，追求這些世間圓滿（健康、長壽、發財等等）的短暫目標，卻不應該是修行人的選擇。

很多人認為，如果年老時沒有錢，又沒有兒女的照顧，生活就沒有保障，所以拼命地為錢奔波。他們為今後的生活做了充分的準備，卻絲毫不考慮後世。然則，死亡與投生，是每一個人都必須經歷的過程，世俗人對此不做任何準備，是非常可怕的。

現實是無情的，從古至今，沒有一人能夠推翻前後世的存在，這是每個人都要面臨的事實。如果平時毫無準備，等到大難臨頭，再著急也沒用。所以，作為修行人，必須具有未雨綢繆的遠見卓識，一定要走上自他解脫的光明大道。趁著目前身心各方面都自由自在時，一定要抓住機會修行，以精勤的修持來迎接無常的光臨，千萬不要讓自己落個悔恨交加的下場。

以上簡單介紹了修法的必要性，下面開始轉入正題：

二、三殊勝修法

(一) 名義及重要性

此修法名為“三殊勝”，以前我譯作“三要點”。為何稱做三要點呢？為了引起學人重視的緣故，故而，凡是學佛、修行的人，都必須做到這三件事，因為十分重要，所以翻譯為三要點。由藏文直譯，則叫三殊勝。

彌勒菩薩的《經莊嚴論》裡講了七種殊勝。菩薩行持

三 殊 勝

布施、持戒、忍辱等六度時，每一度都應具足這七殊勝。這七殊勝又可歸納為三種。我們做一切善事（如打坐、燒香、磕頭等）時，都應具足這三殊勝。如果能具足此三種殊勝（或三要點），哪怕是在佛像前供一盞燈、磕一個頭的小小善根，也都成為成就之因；如果離開這三殊勝，即使外表上做了再多的善事，也都不能成為解脫、成佛之因。

何為三殊勝呢？第一是動機殊勝；第二是無緣殊勝；第三是迴向殊勝。

第一、動機殊勝。在每次行善之前，肯定會有目的，沒有任何目的而行善、修法是很少的。如果在行善時，具備殊勝的動機，就能起到事半功倍之效；

第二、無緣殊勝。是指在修行時所要達到的一種境界，如果能達到這種境界，則無論做任何善事，比如打坐或者放生，都能成為非常殊勝的善行；

第三、迴向殊勝。行善修法結束後，還應當如理如法地迴向。在打坐、放生時，就已經成就了很好的善業，將此善業用於何處，是很關鍵的問題。是用於解脫？還是用於健康長壽？或是用於下一世的人天果報？這是自己可以選擇的，這種目的性的選擇，就叫迴向。

無論作任何善事，都不能離開這三種殊勝。一旦脫離了這三個關鍵問題，則不管所做的善事從外表上看來有多

麼的了不起，實際上也是不好的。所以，弄清這三個殊勝並付諸實踐，至關重要。

（二）具體修法

1、動機殊勝

行善時每個人的情況不同，因而所希求的目標（動機）也千差萬別。此處，可將所有動機歸納為三種：不善、無記和善。

（1）不善的動機。現在信佛、學佛的人當中，其行善、修法動機往往都是不善的。何為不善的動機呢？即，凡是僅考慮今生的快樂，僅為現世生活打算的動機，如為健康、長壽、發財、避免魔障及痛苦等等而行善，都稱為不善的動機。為了達到這些目的而修法，則無論所修的法有多麼高深，也只能成為世間法。這樣的修法除了能使這一世健康，長壽，發財，避免魔障、痛苦等等之外，無法獲得其他的善報。

例如，如果人們是為了消除這一世的病痛、魔障而修習大圓滿法，則大圓滿也是世間法。大圓滿法為何成了世間法呢？大圓滿法本身不是世間法，但是，因為我們的動機是為了達到世間的目的，這就使它成為世間法了。這樣的動機就稱為不善的動機。

三 殊 勝

有人不禁會生起疑惑：這些人是在行善、修法，並非想殺人、偷盜，為何要用“不善”二字呢？那是因為，僅為今生的健康、長壽等而修行，雖有可能達到目的，但是即使達到目的——健康長壽了，那又怎樣呢？也許，在健康無病之時，會造作更多的業，從而導致更多的痛苦。此動機本身雖然不是罪惡，但因為畢竟是有漏之法，故而無法離開痛苦，會引發眾多苦痛，所以，此動機稱為不善。

我們聽聞這些修法，並不是為了茶餘飯後的閒聊，也不能把它當成一種文化、學問來研究，而是要運用於日常生活待人處事之中。該如何具體運用呢？

打個比方，《大乘阿毗達磨論》中講過：有三個人一起吃飯，其中一人想，吃完飯後我要去偷盜、殺生……；另一人想，吃完飯後我要去放生、磕頭……；第三人只是為填飽肚子，吃完飯以後沒有任何打算。同樣是吃一頓飯，由於三人各自不同的目的，同樣的“吃飯”，就變成了三種不同的業。其中，吃完飯後打算殺生、偷盜的人，他的“吃飯”就是造罪；吃飯是為了有體力去磕頭或做其他善事的人，他的“吃飯”就變成善業，將來肯定會有善果；只想填飽肚子的人，他的“吃飯”就成了既非善、亦非惡的無記業，一種很平常的生活，也就不會有特殊的善惡果報。這三個人在吃飯時，雖然既沒有去造惡，也沒有去行善，但由於動機不同，“吃飯”的結果就有三種差別。所以，動機至關重要。

如前所講，若目的是為了健康長壽等等，就是不善的動機。因為動機是不善的，所以在此前提下所做的一切，無論是打坐、念經，都是世間法，與解脫沒有任何關係。巴珠仁波切講過，在不具備出離心和菩提心的基礎上，即使閉關九年，斷絕與任何人的來往而修大圓滿，連解脫的種子都不能播下。若在心田中不曾播下解脫的種子，那更談不上成就了。沒有出離心和菩提心就是這麼可怕——即使修大圓滿法都不能播下解脫的種子，修其他的法就更不用說了。所以，千萬不能輕視對動機的選擇。

凡是為獲得這一世的幸福，或者為遣除這一生的痛苦而修法，這樣的動機都是不善的。雖然這樣的行善比不信佛、不行善好得多，但卻與解脫毫無關係。故而，對於希求解脫的修行人而言，絕不能有這樣的目的。經書裡講過，這種動機是需要斷除的。所以，我們在每次行善的時候，首先要觀察自己的動機。比如，心裡突然冒出一個念頭，我要去磕頭（或我要去放生），這時就要問一問自己，我為什麼要磕頭（放生）呢？如果發現自己的動機是錯誤的，就必須及時糾正。

（2）無記的動機。無記是指沒有善惡的記錄，既非善，亦非惡。例如，一個人去放生，邀請他的朋友同往。他的朋友並不瞭解放生的功德利益，只是應邀同去放生，心裡沒有任何目的。放生結束後，受邀同去者的所做之業就稱為

無記。也許有人會提出疑問，他不是同樣也解救了生命，為何是無記呢？那是因為，他雖然與大家在行為上毫無二致，但是他的內心卻沒有這種概念，所以，他的所做就是無記的。在世間，也有類似這樣的概念。例如，若故意殺人，就犯了重罪；但若是無意中殺了人，其所犯之罪就沒有那麼嚴重。在這一點上，世間法與佛法是一致的。

經書上講，如果我們發現自己的動機是無記的，就需要改善，而不是斷除它。因為無記與善比較接近，而不善與善卻有著天壤之別，所以前者可以改善，後者只能斷除。平時我們在修行、打坐之前，一定要認真觀察，如果發現動機是無記的，就必須改善它。因為在此前提下所作的一切，都不能成為解脫法，與解脫毫無關係。以無記動機所造的善業雖然有些世間善報，但卻很微弱。

（3）善的動機。這是三種動機中最上乘的。但是，善的動機又可分為低、中、高三種層次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，這種動機是三種善的動機中層次最低的。具有這種動機的人不是考慮解脫，而僅僅是為了下一世不墮地獄、餓鬼、旁生道，希望得到人、天的果報，為了來世能得到健康、長壽，獲得擁有地位、財產、名譽的人身而去行善。這雖然是善，但仍與解脫沒有關係，所以是最低層次的。

有人會想不明白，前面講追求健康、長壽的動機是不善的，而現在又講這是善的，其原因何在呢？因為，前面的動機根本沒有考慮後世，所有的目的都是為了今世，所以叫不善。而作為下士道發心的人，雖然沒有追求解脫，但是也沒有顧及現世，而是希求下一世的世間圓滿，所以叫善。

但對希求解脫的人而言，也不能以此動機來行善。現在很多居士每天都在念佛、燒香、拜佛……請你們捫心自問，自己的目的究竟為何？是否是為這一世的健康、長壽？抑或是為下一世的健康、長壽、不墮地獄？如果是這樣，則一切所作永遠跟解脫無關。在這樣的基礎上修行，即或修一百年、一千年、甚至一萬年，也絕不可能解脫。因為這些善業都不是解脫的因，此因成熟時，也不可能獲得解脫的果。以這樣的修法除了能使下一世健康、長壽、不墮地獄等等之外，沒有其他善報。

因果是有一定法則的。譬如，大米的種子長出的必然是大米，而不可能是青稞；同樣的，如果所修持的不是解脫之法，又怎能得到解脫之果呢？很多人都認為：自己經常在念《金剛經》、《三十五佛懺悔文》、《普賢行願品》、《心經》……，就一定是學佛、修行的人。其實這是不一定的，念這些經固然很好，佛也讚歎了念誦這些經文的功德；但是，動機如何是很重要的。動機若不正，則一切都不正；動機若正，則所做一切都是正確的。

三 殊 勝

在座的各位中，有些人學佛較早，有些人近兩年才學佛。無論時間長短，我們都要回頭看一看，學佛以來，自己行善的動機是什麼？如果是前面所講的動機，雖然會有善果，但與解脫卻沒有關係。現在如果能意識到這個問題，我們也有辦法將已做善業變為解脫法。最為行之有效的方法，就是發起菩提心。為什麼呢？因為，雖然從剎那剎那生滅的角度來看，以前的所作所為已不存在了，但是，其種子的相續卻已經留在我們的阿賴耶識裡。一旦我們能生起出離心、菩提心，阿賴耶識中的相續就可以立即轉變，以前所做的善業，也能因此而成為菩提之因。如果我們不去改善，那麼，它將永遠是世間法，永遠不能成為解脫之因，這實在是太可惜了。

我們所講的不能以上述動機行善，並非是指佛法不能令人得到世間利益，也不是指絕對不能將佛法用於世間法。比如皈依，無論懷有何種動機，皈依後都可以避免人與非人的違緣，可以清淨許多罪業，也可以獲得健康長壽，這是皈依本身所具有的功德。又如，平時遇到痛苦或困難時，祈禱上師三寶是很正常的，是作為學佛人所應該作的。我們並不排斥有時為健康等而行善，也不排斥間或為長壽、發財而做適當的法事。但是，如果將所有的修法，都用在追求世間圓滿方面，那就不對了。只有解脫，才是我們修行的最終目標。

第二是中士道，即小乘聲聞、緣覺的動機，亦即不是為了追求世間圓滿，不是考慮健康、長壽等而修行。因為這種發心的人，對世間圓滿以及自身五蘊（肉身等）懷有恐慌厭離之心，極其渴望能早日擺脫五蘊的束縛。所以，他的行善修法不是為了追求世間圓滿。但是，他也從未考慮過眾生的解脫。那麼，阿羅漢是否沒有慈悲心呢？不是，他也有慈悲心，也認為眾生非常可憐，但因其慈悲心深度不夠，所以沒有勇氣度眾生，只想解決自己的生、老、病、死。他們不願發菩提心，為眾生而修法。故而，這種動機是中等的。以這種修法除了能使自己獲得解脫之外，無法獲得其他的果報。

或許有人會認為：我是學大乘的、學淨土的、學禪宗的、學密乘的，不是小乘修行人，小乘的法沒有什麼可修的，大乘的法才殊勝，密乘的法才了不起，並因此而沾沾自喜。但是，請大家仔細地觀察一下自己的發心，也許我們會自慚形穢地發現，自己連小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都歸納於大乘和小乘當中，沒有其他的第三乘。要作小乘的修行人，第一個條件就是必須要有堅定不移的出離心，非常討厭世間圓滿，並不遺餘力地希求解脫，我們做到了嗎？如果沒有，就算不上是小乘的修行人。而大乘的修行人，又必須具備百折不撓的菩提心，能夠無自私、無條件地付出，我們能作到嗎？如果不能，則也算不上是大乘的修行人。

三 殊 勝

如果我們既不是大乘也不是小乘的修行人，那麼，從嚴格的意義上來講，我們就根本不是佛教的修行人。那麼，我們是什麼呢？只是信仰佛教，信仰釋迦牟尼佛，平時念念咒、做做善事，比不信佛的人略勝一籌的人而已。雖然我們聽了很多法，灌了很多頂，拜見了很多高僧大德，卻與解脫了無關係。當我們反觀自省時，如果發現自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

今天所講的三個要點（或三個殊勝），很多人以前也聽聞過，但僅僅聽聞是不夠的，關鍵在於能否做到。若不能做到，我想沒有必要聽更多的法，先把聽到的法落實到行為上，做到一個，再聽下一個。就像在走路時，如果能先看清眼前的十幾米路，就可以穩穩當當地往前行進。如果始終寸步未行，那麼，即使前面一百公里、一千公里的路況你都能了然於心，那也無濟於事的。

所以，要做一名真正的學佛人沒有那麼容易，但大家也不用因此而灰心失望，認為出離心、菩提心，是否只有神仙或天堂裡的帝釋、梵天才能做到呢？事實並非如此。人就能夠發起出離心、菩提心，而且是像我們這些末法時代的凡夫俗子所能夠做到的。如果出離心和菩提心，是佛或者登地菩薩的專利，凡夫根本無法辦到，那麼，即使知道自己不是修行人，也無濟於事。但實際情況卻不是這樣，這些發心都是普通人能力所及的。所以，我們既不用太氣餒，也不能太傲慢，而是要如實地衡量自己，對自己

有一個正確評價，並時刻激勵自己：“我必須努力改善、不斷進步，決不再做名義上的修行人！”當我們知道自己什麼也不是，並有了壓力之後，才會努力去改善。只有踏踏實實地付諸行動，我們才會成功。

不重視這些問題，是會錯走路頭的。我想，有些人根本沒有必要去聽大圓滿等高深之法。聽聞這些法是否沒有利益呢？不是，這樣做也可以在心田播下一些好的種子，也有聞法的功德，但除此之外，再沒有其他好處。所以我認為，在基礎不具備的情況下，倉促地去聽這些法，並沒有很大意義。當務之急，是調整動機。

當然，是否具有出離心、菩提心，只有自己心裡明白。除非有他心通，否則，其他人即使通過算命、打卦，也是不可能瞭解的。所以，我們必須成為在監督自己方面不講情面的糾察員。

第三是上士道，也就是大乘菩薩的發心，這是善的動機中難度最高的。以我的一己之見來看，能走上上士道的人很少很少。凡夫從無始至今，都是對自己珍愛有加，一切所作所為，都是為自己打算，很少考慮別人。即使考慮，也是有條件的，從不會無條件地為他人著想。所以，想成就世間的事業並不是很難，而要生起無偽的菩提心，卻並非易事。可是，一旦缺少這些基礎，一切修行都不能成功。因此，無論發菩提心如何艱難，我們也要向這個方面努力，要挑戰自

三 殊 勝

我，挑戰自私心，堅持不懈地與它作戰。如果肯下功夫，最終我們必定是會勝利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顧忌地愛自己，為自己打算。但是，我們的自私心不但沒有理由、沒有根據，並且是我們獲得最終安樂的大敵。關於這點，在我們以前所學的世間文化裡從沒有提及，雖然有些人說過一些類似的話，但深度卻遠遠不夠。只有佛將這些真理告訴了我們，在依靠佛陀教言進行觀察抉擇之後，我們就會明白，以前為了自己所作的一切是何等的錯誤！從而就能發起菩提心。

什麼是菩提心呢？所謂菩提心，必須具備兩個條件：

第一、要有決定度化眾生的慈悲心。或許現在我們沒有多少能力，但能力是可以培養的。如果不修行，就永遠都沒有能力。若肯努力修行，雖然目前能力不足，也無需為此擔憂。釋迦牟尼佛也是從凡夫開始學道，從而獲得成就的，並不是先天的佛。密勒日巴傳記裡也有記載，他的弟子曾說道：“您肯定是金剛手或某尊佛的化身。”密勒日巴當場就批評道：“你們這樣講，雖然是對我的恭敬，卻是對法的極端誹謗。因為你們不相信佛法能將一個普通人，轉變成一個像我這樣的人。”所以，有無能力不是問題，關鍵在於“現在去做”。

當然，偶爾生起一個“我要度眾生”的念頭並不是很難。在沒有遭遇任何痛苦折磨、衣食無憂之時，也許會有這種想法。但是，在面臨生死存亡之際，譬如要選擇自己與他人二者之中必死其一時，雖然我們羞於情面，不便說“要他死”，但肯定會說“我不要死”，這就是菩提心不夠的標誌。

第二、要有為度化眾生而發誓成佛的決心。因為只有成佛，才是度化眾生最究竟的手段。雖然度化眾生需要各種各樣的手段，但最迫切的手段，並不是指僅僅給予他人一定的錢財、名譽、地位，如開辦慈善機構，讓窮人吃飽穿暖、沒有病痛等等。而是為人們傳法，令其明白道理，這是真實利益眾生的唯一方法。

其實，在發菩提心以後，作為大乘菩薩，除了那些眼下雖有利益、卻後患不絕的事不能做以外，凡是利益眾生的事，無論大小鉅細、無論採用何種手段，都是可以接受的。這是佛陀的勸告，也是大乘戒律不同於小乘戒律之處。在小乘戒律裡，能做的事與不能作的事劃分得十分細微，永無開許之時。但對大乘菩薩而言，只要沒有自私心，在能夠利益眾生，且不會產生不良後果的前提下，就可以毫無顧忌地去做。大乘菩薩戒正是以此深遠的眼光、廣闊的胸懷來制定的。

但是，大乘菩薩主要不是以世俗手段來度化眾生，而是通過弘揚佛法，讓每個眾生明白如何去選擇正確的道路。

因為人是有智慧的生命，如果他們知道這條路是最安全的，就會做出明智的選擇，從而主動欣然地走上菩提大道。所有的行善都不該是被動的，勉強的行善因為只是行於外表，而不是發自內心，實際上就不是善。所以，讓每個人理解大乘佛法的精神、見解與行為至關重要。

對於其他眾生，則可以採用其他相應的手段。比如，在放生時，就應該為所放生命念誦佛的聖號和咒語。因為，如果為其講法，牠們也無法明白，但我們相信，為其念誦經咒肯定可以在牠們的心田裡播下解脫的種子，這些種子會很快成熟。到那時，牠們便會明白這條路該怎樣走，而且會主動地去走。對於動物，我們只能用這種方法。然而，人是有思想的，所以，為人講法極其重要。

巴珠仁波切在《現觀莊嚴論》的解釋裡，講了一個非常關鍵的問題。他說：成佛不是大乘菩薩的目標。如果成佛也不是目標的話，那麼大乘修行人到底有沒有目標呢？

此話的真實意趣是，如果僅僅因為佛非常偉大，遠離一切過失，圓滿一切功德而發願成佛，就沒有考慮眾生的解脫，所以不是大乘法。這句話揭示出，如果不考慮眾生的解脫，即使為發誓成佛而努力也不是大乘法。作為五部大論之一的《現觀莊嚴論》，不是淺顯的論典，其中包含了很多的修法和訣竅。很多高僧大德的“訣竅”，都是從五部大論等眾多經論中提煉出來的。以上觀點，也是巴珠仁波

切從中歸納出的一個重要開示，大家一定要重視。

綜上所述，發菩提心的第一個條件，是發願度眾生；第二個條件，是要有為度化眾生而發誓成佛的決心。

在此，我不得不再次提醒大家，請回頭看一看，自己在學佛後的幾年、十幾年、甚至幾十年中，所做所為是不是根本不考慮自身的解脫，而只關心如何利益眾生？有沒有這樣的想法？如果從來都沒有想過，相應的行動就更不要說了，那麼，我們就不是大乘的修行人。即使每天念誦《受菩薩戒的儀軌》，如果沒有“我要為度化眾生而成佛”的決心，儀軌念得再多、再動聽，對我們也起不了任何作用，僅是形式而已，這是很可怕的。

如果至今還沒有生起菩提心，就應當勵力生起，其具體的方法，在《普賢上師言教》裡有比較詳盡的說明。《普賢上師言教筆記》中還有更廣的一些修法，在五加行開示錄中，已經收集了這些修法的詳細內容，此處不再重複。開示不是論典，一看就能夠領會，在領會之後若肯實修，就能夠生起無偽的菩提心。

眾所周知，一位體育運動員經過訓練所獲得的成績，是未經鍛鍊的人所無法企及的。但是，如果我們經過鍛鍊，也同樣可以做到。能否具備菩提心，是與鍛鍊與否密切相關的，而不是不可改變的。我們如果不從現在開始鍛鍊發菩提心，將永遠是自私自利的人，永遠不能成為大乘修行人。如

三 殊 勝

果鍛鍊一段時間（三個月、半年或一年），多少會修出些菩提心來。發菩提心不僅要靠鍛鍊，還須其他助緣，如聽聞菩提心的功德、聞思相關的大乘經典、儘量地積累資糧等等，當然，最關鍵的還是修四無量心——慈悲喜捨。若能這樣，發菩提心也不是很難。對於不修行的人來說，發菩提心很難，但對修行精進的人而言，這也並非難事，學佛的人必須要過這一關。

正如以前所講的譬喻一樣，古代的城市都有城牆圍繞，假如城牆只有一個城門，那麼，所有進城的人都必須通過此門，才可以到達城內的任何一戶人家，否則一家也去不了。同樣，如果沒有過出離心和菩提心這一關，我們就沒有選擇的餘地，就無法修習真正的大圓滿、大手印、時輪金剛等法；如果過了這一關，修淨土、禪宗、中觀、大手印或大圓滿，便可由我們任意挑選。

在家居士修出離心，與上班工作並沒有任何衝突。一個現代人所要養活的家口，頂多只有七八個。而在佛住世的時候，即使日理萬機的印度國王，也可以在佛陀的適當安排下，使管理國家與修學大乘佛法齊頭並進。同樣，在我們生起出離心與菩提心後，也不是要立即不上班、不處理家務、放棄世俗的一切，只要對世間沒有貪執之心，就可以在做世間工作的同時進行修行。生起出離心和菩提心，不但與平時的工作沒有衝突，在遇到一些棘手的問題，或者與他人發生利害衝突的關鍵時刻，真正的修行人

反而會處理得更加完美。

當然，對於那些雖然相信因果輪迴，但僅僅是為了得到一些世間圓滿而作善事，卻不願意修解脫道的人而言，是不需要出離心和菩提心的。然而，對於修解脫道、修菩薩道的修行人而言，發菩提心是必須特別強調的首要問題。

有了菩提心，修行上的許多問題都可以迎刃而解，因為菩提心本身，已經包含了積累資糧、懺悔清淨罪業等等不可思議的能力。因此，菩提心是開啟大乘佛法門扉不可或缺的“萬能”鑰匙。

菩提心可分為兩種：世俗菩提心和勝義菩提心。前面所講是世俗菩提心；勝義菩提心就是證悟空性的智慧。勝義菩提心和世俗菩提心，已經涵蓋了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，沒有菩提心，就沒有辦法修行大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩薩真正的菩提心，是指毫無自私地奉獻、毫無條件地付出。尤其在遇到困難、艱辛之時，能保持這種精神是極難的。平時我們在順意安適之時，於修法打坐之中，偶爾生起“我為度化一切眾生而發誓成佛，為了獲得佛的果位，所以打坐、修行”的念頭也許不是很難，但這種菩提心是不穩定的。惟有反反覆覆地修煉，才會生起真實、穩固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脫道，這是真正的依處。無論是誰，都應該有一個依處。那麼，我們應該把什麼作為自己的依處呢？每個人都知道，以金錢、名譽和地位為依處是靠不住的。親人、朋友、同事可以作為依處嗎？親眷好友可以幫我們解決一些現世的生活問題，但是，在了脫生死的難題上，他們卻無能為力。佛經裡將此譬喻為：兩個不懂水性的人同時溺水，是誰也救不了誰的。同樣，親友和自己同是凡夫，同在生死輪迴中流轉，他們連自己都不能自救，又如何能拯救我們呢？所以，把他們作為依處也是靠不住的。那麼，以一些社會團體等為依處，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解決生老病死、從輪迴獲得解脫的問題上，誰也幫不了我們。唯一值得我們依靠的就是解脫道，特別是菩提心。

即使我們現在活得很開心，但這種快樂是不可能持續到永遠的，我們將來肯定會面臨很多苦難。有的人因為現在沒有明顯痛苦，就不為來世作準備，卻因為擔心將來會過苦日子，而處心積慮地去拼命掙錢，甚至不考慮因果，這是很愚昧的。他們未曾想過，畢竟我們已投生到人間，日子就算過得再苦，與三惡道的苦仍有天壤之別。但下一世我們會投生何處，是否還能像現在這樣獲得人身，這是很難保證的。所以，我們必須要為下一世做好充分的準備，這才是明智的選擇。所謂充分的準備是什麼呢？既不是發財，也不是求名，而是要修法。雖然小乘的法可以解

決自己的問題，但解決不了眾生的問題。所以，一定要發菩提心，唯有菩提心才能救渡自他。

在以前的所有開示裡，我都沒有特別強調大圓滿等密法。現在我本人，也沒有奢求證悟大圓滿。為什麼呢？是不是大圓滿不殊勝呢？絕對不是。大圓滿、大中觀等密法是非常殊勝的，但我的根基還不夠，出離心、菩提心等基礎還沒有打好。這就好比一個人要畫壁畫，如果牆壁都沒有，又畫什麼壁畫呢？所以，首先要將牆壁砌好，然後才能於其上作畫，目前我的狀況就是如此。所以，雖然大圓滿、氣脈明點等修法，是我所欠缺和必須的，但我現在只能處於希求、嚮往出離心和菩提心的階段，暫時不去追求、嚮往大圓滿等密法，因為即使嚮往，也是無濟於事的。現在我唯一的希望，就是將基礎打牢。而基礎的修法只有兩個，一是出離心，二是菩提心。外加行、內加行的很多修法，都是圍繞這兩個修法而展開，都是為達到這兩個目的而進行的。

我當前的境界就是這樣，不知道你們的境界如何？你們在追求的目標是什麼？這些只有你們自己才瞭解。我想，作為一名佛教徒，尤其是聽聞過許多大乘佛法的佛教徒，其目標決不應該是金錢，決不應該是現世生活中所謂的圓滿。在座的很多人或許都是像我這樣離大圓滿等高深密法尚有一定距離的人，這種人應該從基礎的出離心和菩提心開始。

出離心要從人身難得、壽命無常、因果不虛、輪迴過

患這四個外加行修起。外四加行修好以後，出離心自然而然就會有了。而世俗菩提心包含願菩提心和行菩提心，願菩提心的修法就是以慈、悲、喜、捨四無量心的修法為門徑，以此修法即可產生慈悲心。一旦生起慈悲心，離菩提心也就只有咫尺之遙了。唯有像這樣一步一步地走，我們才會有希望。

所有修行人都應該自我審視，問問自己究竟在希求什麼，樹立了怎樣的目標？如果發現目標不正確，就等於發現了自己最大的不足。那麼，我現在就只能算是一個尚未入門的人，如果再不努力，就永遠只能是個凡夫。如果現在肯踏實地去做，則每個人都能生起無偽的菩提心。因為，釋迦牟尼佛所傳的菩提心修法，主要就是針對像我們這樣沒有入門、沒有發菩提心的人而言的。

以前所講的一系列開示，幾乎都是關於出離心和菩提心的，雖然我也會講五部大論或密宗的修法，但目前這些法對在座的許多人而言，並沒有太大的作用。就像廚師應該做食客能夠消化的飯菜一樣，假如廚師做了很多，食客的腸胃卻不能消受，又為什麼要做這麼多呢？我之所以現在不太願意講許多高深的法，也就是基於這個理由。

但為什麼我要反覆強調這些基礎修法呢？因為這樣反覆，就可以使人有更深刻的感受，就能更重視這些基礎。如果我只是輕描淡寫地隨口帶過，你們就不會有深刻的體

會和印象。或許有人已經因為我的嘮叨而厭煩了，但無論如何，出離心和菩提心始終都是貫穿於整個修行的中心要點。

有些人將這些基礎修法棄置不顧，在不知道何為灌頂，不知道灌頂後該做什麼、不該做什麼的情況下，不辭辛勞地奔波於藏漢兩地，到處去接受灌頂。但這樣的結果，卻與解脫道沒有多少關係。所以，希望在座的每個人，應該以出離心、菩提心為目標，嚴格要求自己。在出離心和菩提心沒有修出來之前，不要修任何密法，只需堅持不懈地在這兩個修法上下功夫。只有過了這兩關以後，才能考慮大中觀、時輪金剛、大手印、大圓滿等高深妙法。在藏密裡，殊勝的法多如牛毛，應有盡有，但如果沒有出離心和菩提心的基礎，是沒有資格修這些法的。總之，目前對我們而言，唯一最關鍵的、最重要的就是出離心和菩提心。

2、無緣殊勝

所謂無緣，就是空性之義。你們中的絕大多數人，也許還沒有證悟空性，即便如此，也不用著急，只要能修起出離心和菩提心，證悟空性也是輕而易舉的事情。但是，如果沒有出離心和菩提心，妄想證悟有如蒸沙成飯。就像在春天播種，就很容易長出莊稼；而在冬天撒種，則因為機緣不成熟，再努力也是徒勞無功一樣。在所有的條件成熟以後，一切願望都會瓜熟蒂落的。

三 殊 勝

佛經對無緣殊勝的要求是，在不離空性境界的同時，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的時候，應了知放生者（自己）、所放生命和放生行為都是無有自性、如夢如幻的，亦即做到三輪清淨（或稱三輪體空），這就是無緣殊勝。

在沒有證悟空性時，真正的“無緣”是無法達到的。這時，我們可以按“相似的無緣”來行持，它比較接近無緣，但卻不是真實的無緣。比如，我們將中觀的思維方法學好後，就能深刻體會到，一切法都是顯而無自性，是如夢如幻的。但這只是字面上的瞭解，並非真實的證悟。仍以放生為例，最好在放生的同時，至少也應在放生完畢迴向的時候，以中觀理論來抉擇三輪的無實空性，這樣的抉擇就叫“相似的三輪體空”。這雖然不是真實的三輪體空，但已經比較接近於真實，可以作為初期的三輪體空來行持。

以上講了相似的無緣與真實的無緣。真實的無緣是指登地的菩薩在證悟空性後，於不離空性境界的狀態下，行持六度萬行。因為菩薩已經證悟了一切現象都如夢如幻，故而沒有任何執著。但是，沒有證悟的人最多只能做到相似的三輪體空。如果不懂中觀，那麼就連相似的三輪體空也無法做到。如果相似的無緣與真實的無緣都做不到，“無緣”之說又從何談起呢？

針對這種人，佛陀也為他們指明了一條路：佛經中講，在行善時，雖然不能做到“無緣”，但也要認認真真、一心一意地去做。所謂的“一心一意”，是指在行善時，不但身體要認真去做，內心也要如理如法地發心、迴向，認真謹慎地觀想、作意，這可以算是“無緣”的最低限度。如果身體在行善，心裡卻在胡思亂想，就只是表面上的善事，作表面善事是勞而無功的。所以，大家應當對此加以重視。

如果要解脫，必須證悟空性，無論困難有多大，都一定要知難而上，這是最後衝刺的一關。早期要過的關是出離心和菩提心，在出離心和菩提心完全具足以後，還要過證悟空性這一關。即使已經圓滿了出離心和菩提心，如果沒有證悟空性，離解脫就還有一定的距離，所以，我們最終必須證悟空性。

在沒有證悟之前的“無緣殊勝”，就是在出離心和菩提心的基礎上，認認真真、心不散亂、如理如法地去行持。雖然現在做到無緣殊勝有一定的難度，但如果具備出離心和菩提心的基礎，證悟空性也是指日可待的，因為菩提心與證悟空性的智慧是互相觀待的。也就是說，如果證悟了空性，出離心和菩提心就能自然而然地生起；有了出離心和菩提心，證悟空性的智慧也就唾手可得了。

3、迴向殊勝

迴向的含義是什麼呢？譬如，有十個人，其中只有一人有食物，而其他九人都沒有，現有的食物本來可以被擁有者獨享，但是他卻捨不得，而願與其他九個人共同分享。迴向的含義也與此類似。人們在行善時所造的善根，能夠獲得善報，但大乘的修行人卻不願獨自享受此善果，而是將它分給普天下所有的眾生，這就是迴向的內涵。

迴向有兩種，一種是有毒的迴向，一種是無毒的迴向。所謂“有毒的迴向”，就是有執著的迴向。《般若波羅蜜多經》裡講過，凡是有執著的善根，就像有毒的食品。有毒的食物，在吃的時候也許還會感覺味道鮮美可口，但當毒發之時，就會痛苦異常；同樣的，有執著的、非三輪體空的善根，雖然也會帶來一些暫時性的善報，但因其是有漏之法，所以非但不能究竟脫離輪迴的痛苦，反而會引發眾多苦受。

無毒的迴向是指無執著的迴向、無緣的迴向，亦即在證悟空性的境界中迴向。無毒的迴向又分為兩種：一是真實的無毒迴向，二是相似的無毒迴向。所謂“真實的無毒迴向”，是指登地以上的菩薩在無緣禪定中的迴向，這是薄地凡夫所無法做到的。我們現在只能做相似的無毒迴向，這種迴向不是指以中觀的邏輯來抉擇一切法是空性，而是按照《三十五佛懺悔文》裡所講的方法進行觀想：所有十

方三世的佛菩薩如何迴向其善根，我也如是迴向我的善根，這樣真心誠意地迴向，就是相似的無毒迴向。

很多經書上說過，這雖然不是真實的無毒迴向，卻可以代替無毒迴向。例如，在放生過程中所造的善業，該如何迴向呢？我們應一心一意地想：過去的佛、現在的佛、未來的佛如何迴向他們的善業，我也如此迴向我的善業，這就是無毒的迴向。當然，我們也可以念誦《普賢行願品》，因為其中包含了很多殊勝的迴向。如果不會念或沒有時間念全文，也可以念誦從“文殊師利勇猛智”至“為得普賢殊勝行”的八句兩個偈頌。龍樹菩薩說過：這八句兩偈是整個《普賢行願品》的精華。所以，僅念這八句就等於念誦了全部的《普賢行願品》。這種迴向不但簡單易行，同時又是相似的、清淨的無毒迴向。

做了善事以後，一定要如理迴向。因為善業在沒有成熟前，是有可能遭到損壞的。何種情況會毀壞善業呢？

第一、生起嗔心。在大乘佛教裡，所有煩惱中最嚴重的就是嗔恨心。生起嚴重的嗔心，立即就可以毀壞一百個大劫所積累的善業；

第二、自詡功德。例如，某人在念了一億文殊心咒以後，故意在他人面前賣弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其談地宣傳自己如何了不起，這樣也會毀壞自己的善業；

三 殊 勝

第三、於善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，過了一段時間後，就生起後悔心：“我當時的放生是在浪費錢財，是不應該做的。”像這樣的後悔，就會立即毀壞以前所做的一切放生善業；

第四、顛倒迴向。例如，某人在行善之後，如果這樣迴向：“祝願我依靠此善根，能夠成為一個很有實力的人，從而消滅我的怨敵某某人。”這就是顛倒迴向。凡是貪嗔癡為根本的迴向，都叫顛倒迴向。這樣迴向以後，雖然有可能成熟其所發的惡願，但在此果成熟以後，就再也不會產生其他的善報。

如果我們不及時如法地迴向，在以上這些情況下，即使再多、再殊勝的善根，都會被毀於一旦。在這些毀壞善業的因素當中，最容易出現的是嗔恨心，它能毀壞無以計數的善業，對凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之後必須立刻迴向。

如理迴向之後，善業是否便不會被毀壞呢？如法的迴向，特別是在為菩提而迴向之後，在一般情況下，善根是不會被毀壞的。這就像在電腦中存檔一樣，在文檔保存好以後，通常是不會丟失的。

此外，迴向應當與發心相應。我們的發心如果是為一切眾生而行善，最後也要為一切眾生而迴向。前後不應該是矛盾的，如果發的是菩提心，迴向卻是為自己就不合

理。按照大乘佛教的思想，我們既不能為這一世的圓滿——自己的健康、長壽、發財而迴向；也不能為了獲得聲聞、緣覺的果位而迴向；而是要為證得菩提、獲得佛陀的果位而迴向，這是最殊勝的迴向。這樣迴向後，善根生生世世也不會窮盡，其善果雖然一次又一次地成熟，卻永無完結之時。因為善根已經迴向了菩提，所以在未證得菩提之前，它們是不會消失的。

迴向和發願有何差別呢？在行善（如放生）時，造了善業，以此善業為前提，於行善後所發之願，即是迴向。平時，不以所造善業為依託的發願，即是普通的發願。如看到佛像、佛塔時，於其前發願“祝願我生生世世……”，這就不是迴向而是發願。迴向和發願的差別在於有無行善，有無所迴向的善業。

在此，還有一些需要強調、值得注意的事項：

第一、作為一位大乘修行人，無論在發願或迴向時，首先應當發誓：“祝願我在從今乃至菩提間的生生世世中，即使為了自己的身體乃至生命，也不傷害任何一個有情的性命，即使眾生的一根毫毛也決不損壞。”當然，因為誓言一定要做到，如果這種發誓暫時無法完全做到的話，做為大乘佛子，最低限度也要這樣發誓：“祝願我在從今乃至菩提間的生生世世中，即使為了自己的身體乃至生命，也決不故意傷害眾生的生命。”如果連這一點都做不到，欲修學大乘佛

法根本就免談。不僅如此，我們還應當讓自己儘早發起並實現前一種無上、偉大的誓願，將其作為目前的修行目標與奮鬥方向。

第二、佛經中記載：每當我們迴向時，無論所做善業是大、是小，決不能發“祝願我依靠此善根，從而獲得轉輪王的果位或者健康、長壽……”等人天、聲聞乘之願；而是應該發願：“願我依靠此善根，能夠生生世世成為眾生的怙主（怙主指救渡眾生的人），成為度化眾生的人。”這樣專心致志地發願迴向，就是大乘菩薩的迴向。

有關迴向的譬喻，是一個人捨不得將食物獨自享用，而將它與眾人分享。那麼，在迴向之後，自己的善業是否也隨之而減少了呢？就如某人以十元錢來用於十人共分，此人只能得一元錢一樣。但是，善根卻不是這樣的，越是迴向給眾生，善根就越增長；越是捨不得迴向，善根就有可能越減少。善根在此方面的特點，是與世俗事物恰好相反的。所以，千萬不要忘記迴向。

迴向時，如果想簡單，就可以念誦《普賢行願品》中的那八句二偈；如果想廣繁，也可以選擇其他較長的迴向文。如《入菩薩行論》的最後一品是迴向品，其中的內容都是大乘菩薩的迴向，念誦這一品的頌詞也很殊勝。

但值得注意的是，發願文、迴向文有無加持力，與其作者有極大關係。像我們這樣的凡夫能否寫迴向文呢？如

果自己發心清淨，此清淨心可能有一些能力，但是，我們寫的迴向文本身卻沒有任何加持，即使念上一千遍、一萬遍，也沒有任何作用。所以，迴向文的作者最好是登地菩薩，至少也應該是加行道高層次的證悟者，只有他們的語言才會有加持力，平時我們也應念誦這種迴向發願文。

無垢光尊者講過，所有的善業，無論大小，都不能離開這三個框架，都要框於此三殊勝中間。如果不離開三殊勝，則所做的一切善業皆為解脫道；如果離開這三種殊勝，即使表面上再偉大、再深廣，也不是解脫道。所以，這三個殊勝非常重要。

對我們多數人而言，雖然目前很難做到無緣殊勝，但也可以暫時以相似的無緣殊勝來代替。如果想真正做到發心與迴向殊勝，肯定也要以一定的修行為基礎。正如體育運動員為了取得異於常人的成績，就要提前鍛鍊一樣，要發如此偉大的誓願，肯定是要提前修行的。沒有修行，就不可能發此大願。希望每一個修行人都能重視、實踐這三個殊勝，尤其是出離心和菩提心，至於其他的修法，在基礎穩固了以後再修也不遲。

淺談因果關係



淺談因果關係

今天簡單地談一談有關因果的問題，其中包括因果的本體、分別、支分細節以及對因果的疑問。

什麼叫作因果呢？比如說，一個人去偷盜，偷了東西以後，在他的身、口、意中哪一個是因呢？我們經常講的業，在這裡和因是一回事。偷盜者用手去抓一個東西放到自己的包裡，這是不是因呢？當一個人心裡想：我要去偷這個東西，這個起心動念是因嗎？上述身、口、意行為當中到底哪一個是因？一切有部和唯識宗對於因果有很多不同的觀點，但是，在名言諦中比較究竟的是唯識宗所闡述的觀點。他們認為，每一個人自從無始以來到成佛之間，都有一個心的相續，此心相續有時候有眼、耳、鼻、舌等五識，有時候沒有，但無論它有多少不同的分別，總有一個恆時不滅的存在，就叫阿賴耶識。造了業以後，就會在阿賴耶識裡播下一個種子。還有一個比喻是：下雪的時候，將墨水倒在雪裡，雪就變成了墨水的顏色，雪融化之後，在地上仍可以看到這種顏色。同樣的，如果以煩惱去造業，當這個煩惱消失的時候，這個業就會留在阿賴耶識上。業（或因）是一種特殊的能力，如稻穀的種子，我們肉眼看不出它能發生稻芽，但是它確實蘊藏著這樣的能力，同樣的，當阿賴耶識上播下一個業的“種子”，經過一段時間，因緣成熟後，它就會產生出“果”，這個果也叫報應。所以，因（或業）的本性就是阿賴耶識上這種特殊的能力。

當一個人殺生、偷盜的行為完成以後，在他的阿賴耶識上就會留下這個行為的種子。然而，這顆種子什麼時候發芽是不定的，經書中常用糧食的比喻來說明報應的早晚。糧食蔬菜品種繁多，它們成熟的早晚也不相同，有些成熟只需要一、兩個月，有些卻需要五、六個月甚至更長的時間。這種差異來自於種子本身的不同，以及地理環境和氣候等因素。同樣的，經書裡講因的成熟有四種：一是今生報應。比如，年輕的時候造業，中老年時得報，有時甚至更快，當下就可以看到果報，這是什麼原因呢？因為，某些特殊的因緣可以使果迅速出現，這個很快成熟的業，來自於它的對境和動機，在《百業經》中就匯集了很多這樣的公案。比如說，僧眾和普通人是兩個完全不同的對境，如果偷僧眾的東西或毀謗僧眾很嚴重的話，就有可能在當下或今生見到報應；如果對境是一般人，果報肯定是有，但不一定馬上或在這一生就顯現，這種差別是由於對境不同而產生的。另外是動機的差異，如果殺生的念頭非常強烈或蓄謀以久，以這樣的動機去殺生，它的報應就會很快成熟，若殺生動機不那麼強烈，則雖然有果，但不會很快顯現。

不很快顯現的果又可分為三種：一是下一世一定會成熟的果。比如，造五無間罪之類的大惡業或大善業，在下一世一定會報應；二是雖然肯定有果報，但成熟期不定，或許三四代以後，或許更長的時間；三是也許有果報，也許沒有果報。從因果不虛的角度來看，這是什麼原因呢？——如果

這個因（或業）的能力很微弱，當它遇到強大的對治力時，它的果就不一定發生。前面三種稱為定業，第四種叫作不定業。

業的這四種不同的能力唯有佛是全知的，其他的普通人乃至具有神通的外道和小乘阿羅漢也不能徹底瞭解。佛出世時，印度有許多外道，他們用神通親眼看到一個一生行善的人，死後卻去了地獄、做了餓鬼或墮入旁生，如果因果是真實存在的，那麼為何善無善報呢？於是，他們認為因果之說完全是騙人的。

一個一生行善的人為什麼會墮落呢？他今生行善，沒有造什麼惡業，但是，我們不知道他過去世是怎樣的人。也許他今生是行善之人，他的上一世和上上世還是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了惡業。從三種定業分別來看，他今生所做善業不屬於現世報應和下一世報應的業，而是屬於第三種定業，即它有果報，但也許在幾千年、幾萬年，甚至於幾百萬年之後才會發生。

在生生世世當中，我們有沒有造這種業呢？答案是肯定的。所以，雖然現在做得很好，但是如果不能清除過去世所造的惡業，其果報就會一直等著我們，這種業一旦發生果報，是無法迴避的，只有暫時墮下去了。但是今生所做的善業是不是會空耗呢？當然不是，它也有果報，如果

這個業的能力不是很強、成熟很慢，就有可能先墮落再上升。

所以，不要說一點正知正見都沒有的人，就連修證比較不錯的那些外道仙人，他們在因果知見上都是迷惑的。這是因為因果循環錯綜複雜、貫穿三世，唯有佛徹底知道前後的一切來龍去脈，而其他只能知道中間的一部分。這些外道仙人一般很有學問，也有一些世間神通，他們往往根據自己看到的某些情形，如某人前世行善，後世墮落，便輕下結論，說因果是不存在的，並因此著書立說，迷惑了很多人，從而漸漸形成一個教派，斷見便由此產生了。

常見又是怎麼來的呢？有些人雖然有神通，但看得不是很遠。他們用神通看到自己來自於色界，在做天人的時候，梵天、帝釋就存在了，現在自己死了，但回頭看去，帝釋梵天還沒有死。他繼續觀察帝釋梵天是什麼時候生的，什麼時候會死，往前看了幾千年、幾萬年發現他們都不會死，於是覺得他們是永遠不死的；然後又往後推到幾萬年、幾百萬年，但仍然沒有看到他們是哪一天生的。這時他就認為，梵天、帝釋下面的人才會有生死，而梵天、帝釋是常住不滅的。他們把這個觀點寫進書裡，於是很多人跟著他學，就又形成了一個教派。常見和斷見都是這樣來的。

現代人在這方面也出現了類似的問題。有些人沒有偷盜、殺生或傷害他人，並且持戒行善也做得不錯，然而他的

工作、生活卻處處不如人意。於是，有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎麼會遭到不幸呢？對因果或《俱舍論》沒有深入瞭解的居士也會有這種看法，甚至有人這樣說，我參加法會又念了那麼多經，就不該有這樣、那樣的病痛或災難。這種觀點是錯誤的，因為參加法會、放生及所做的一切善舉，已經存入我們的阿賴耶識中，沒有顯果是因為因緣還沒有成熟，就像一個農民春天種地，他把僅有的糧食都播了種，家裡就沒有糧食了，要等五、六個月以後才會豐收，而現在他卻是一個沒有飯吃的窮人。有人覺得奇怪，你種了那麼多地，天天辛勤勞動，為什麼沒飯吃呢？這種疑問是沒有道理的，因為誰都知道，播種和收成之間是有一段時間間隔的，現在沒有糧食是因為他去年沒有好好種地，沒有豐盛的收成，所以把種子播下去後，便沒有餘糧可吃，這與他今年的辛勤勞作沒有直接關係。同樣的，參加法會或放生與現在的病痛災難也沒有直接的聯繫，因為病痛災難是過去世所造惡業的成熟顯現。

現在我們來分析，遇到病痛災難是否全由因果決定的問題。先看外道的觀點：一種外道認為，全部顯現都是由業力來安排，一個人的一生過得好與不好，甚至連吃一頓飯是早、是遲，都是命中注定的，是沒有辦法改變的。佛教並不承認這種觀點。病痛也好，災難也好，有多種因緣，有些病是前世的病，也叫業力病，這種病無論花多少錢，採用多麼高明的醫療手段，都無法治癒，這有可能跟

因果有關係。假如你只是感冒頭痛發燒，也不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所導致。所以，有些事物確實跟因果有聯繫，有些卻跟因果沒有直接的關聯，佛教一直強調不墮二邊，在因果上也是如此。若像外道所講的一切都是命中注定無法改變，那修行還有什麼用呢？既然已經注定了，那什麼都不用做了，結果好就隨意享受，不好也只有任其發生、聽天由命。同樣的，假如真有一個命中注定，那麼布施給別人食物也沒有用，給了也吃不飽，因為他命中註定要挨餓。所以，這種宿命論是不能成立的。還有另一些世間人根本不承認因果，這也是錯誤的。我們要走中間的道，不墮二邊。痛苦和快樂跟因果是否有關，以我們現在的智慧和感官是沒法確定的。綜上所述，一般情況下，我們現在做得好與不好，是跟以後的果必然關連，但跟現在的顯現沒有直接關係，當然，特殊因緣除外。

另一種情況，有些人平時無惡不作，但他也沒病沒災，過得很好，甚至一輩子都榮華富貴直至壽終正寢。於是又有人說：如果因果存在，他們幹了那麼多壞事，為什麼沒有報應？行善之人與造惡之人比較時，造惡之人過得還要健康快樂，這不是說明根本沒有因果嗎？這與種地的情況是完全一樣的。

有人認為，因為殺生偷盜等違背了宗教信仰，所以才不能殺生偷盜。其實並非如此。那是因為殺生偷盜違背了自

然的規律，必然會遭到報應，所以才要戒除。比如，服毒是不是違背佛教呢？佛教是禁止人服毒的，而毒藥本身是不能吃的，如果你非要嘗試，必然會中毒並感受痛苦，這就是違背自然規律而得到的果報。有些毒品服用後立即會發作，有些則幾個月，甚至幾年後才發作，因果報應也是如此，雖然因果是我們的眼睛看不見的，但它們的顯現規律都是一樣的。當一個人服毒後，在還沒有發作並活得很健康時，有人便以為他服的不是毒，仔細想想這有道理嗎？沒有痛苦並非沒有中毒，只是毒發的時間還沒到而已；同樣的，殺生偷盜就像把毒品吞下去一樣，肯定是要發作的，只不過需要一個階段或一個過程罷了。

在經書裡還講述了另外一個例子，以前有一個國王殺害了阿羅漢，第二天，在他所轄的領土內下了無數珠寶雨，在以後的連續六天中，天降的寶物一天比一天珍貴，但第八天卻降下鋪天蓋地的黃土，全國人都被埋葬於黃土之下，一命嗚呼。為什麼國王殺了阿羅漢後反而感得天降珠寶呢？因為他過去世曾造過殊勝的善業，現在雖作了極大的惡業，但當兩種不同的業相遇時，原來的善業先成熟，自然得到大的善報，當福報享盡後，立即惡報現前。這其中先後的順序，是不是像外道所講是由造物主安排的呢？肯定不是，這與糧食成熟的道理相同，是由土壤、陽光、氣候等諸多因素綜合而成，決非人為所致，這是一個自然的規律，因果也是如此。

如果想更進一步瞭解因果方面的問題，可以看《俱舍論》第四品，其中闡述因果道理十分清晰明白。如果對因果沒有一個正確的定解，就會出現許多問題，有神通的人尚且如此，沒有神通的人就更不用說了。

第四種因是不定因，這種因，不論是善是惡，因為能力微弱，所以當碰到其他違緣時，就不會發生果了。對於惡業，要製造一種違緣使它變成不定業，這個違緣就是懺悔。在《大乘阿毗達磨》中講，無始以來所造惡業都有辦法讓它變成不定業，這個辦法就是對它生起悔意，並發誓以後再也不造。後悔和發誓不造惡，是轉定業為不定業的兩個關鍵條件。比如，一個人原來靠殺豬宰羊生活，後來改行不做，開始當居士念佛，他對原來的惡業生起很大的後悔心，並發誓一生當中再也不去做這種惡事，當這兩個條件完全具備後，他所造的殺業就變成了不定業，以後就不一定得果報，若再進一步深刻懺悔，就有可能完全不受果報。這是這一世的情況，然而往昔世中我們曾經造過哪些惡業都記不得了，但是我們可以這樣來想，無始以來我所做的一切罪業，無論是有意或無意做的，都是不應該的，如同服了毒藥一般，對它生起強烈的恐懼和後悔心，並發誓從此再也不做，這樣就可以令無始以來所造的一切惡業都變成不定業，這是很有意義且十分重要的。如果不能這樣做，情況就很難講了。雖然我們今生沒有殺生、偷盜造惡業，都是居士或出家人，經常念佛、修法、放生做善事，但是我們所做的畢竟是凡夫的有漏

善業，如果又沒有迴向，一旦生起一個強烈的嗔恨心，當下便摧毀長時所積的善業，因為凡夫的這些善根都是靠不住的，現在做得好，以後做得好不好，誰也沒把握。如果我們有能力，就可以看到過去世所做的不善業因全部儲存在阿賴耶識裡，若不懺悔，其果報一定會顯現，那時就與持斷見的外道所見一樣：雖然今生行善，死後卻會墮落。這是非常危險的，因此我們必須要懺悔。沒有一個罪業是不能懺悔的，都能夠懺悔清淨。

同樣的，善也有不定業，我們應該盡量把善業儲存下來，方法有兩種，一種是迴向，還有一個更好的方法就是通達空性，知道行善是如夢如幻的，若能這樣思維，即使有嗔恨心生起，也毀不掉這個善根。因為嗔恨心是有漏的、有執著的，它與如幻如夢的見解是無關的，而我們所做的善法是跟證悟如幻如夢的智慧是有關的，兩者相較，有執著的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心毀不了這個善根。如果既沒有證悟又沒有迴向，而且嗔心不斷，那麼善根就很容易被毀滅。對凡夫來講，迴向就是最好的辦法。

綜上所述，我們要盡量讓那些惡業都轉為不定業，而把所有的善業想辦法變成定業。

這四種業很重要，要想認識因果，必須要分清這四種業，並對它有一個完整的認知和瞭解。這對我們的修行也

至關重要。

因果是這樣的，如何證明它的存在呢？佛曾講過，一個普通的人想要證明因果的存在是比較不容易的，但也不是完全沒有辦法。佛教講緣起現象，因緣和合。緣起是什麼呢？緣起就是，有了因就肯定有果，內外所有的事物，都是緣起的現象，因緣的結果。比如說一個人殺生，這對於被殺的眾生是一個很大的傷害，此人造了這麼嚴重的業，焉能沒有果呢？如同在潮濕和溫暖的土壤裡隨便丟一粒種子，即使不管它也會發芽。同樣的，在世間的一切有為法中，沒有任何因是不結果的。

我們在日常生活中常看到有些病人，被醫生或有神通的人判定只能活一個月到兩、三個月，結果病人通過行善，如放生或修長壽法，在兩、三個月後，依然活著並且活得很好，當醫生再檢查時發現病灶消失了，這種情況無論在藏地或漢地，甚至全世界都曾發生，這既不是傳說也不是神話，而是一個個活生生的事實，由此可以證明因果是存在的。

佛在某些經中也通過下面的例子來證實因果的存在：有些人一生無論怎樣努力也發不了財，他的經營操作並沒有問題，但終身受窮；有些人沒怎麼努力，卻一生榮華富貴；還有諸如健康不健康，長壽不長壽都是這樣。人們會認為這也許與環境有關，其實不是。例如，西藏歷史上有個國王，他想讓窮人富起來，曾三次把西藏所有貴族的財產平分給老

百姓，但是過了一段時間，情況又恢復原樣，窮人還是窮人，貴族依然是貴族，國王也就沒辦法了。而那些富裕之人不全是聰明和能幹的，那些不富有的人也並非全是愚蠢和懶惰的，這多半也跟因果有關。當然，不是說這裡所指的富和窮全都是命中注定的，富了就不用去幹活，窮了也不須再努力；只能說從這些事件中基本上看得出因果的關係與規律。

《俱舍論》裡也講，有些父母造了很嚴重的罪業，他們的子女會感受到這個報應。如果父母造業、子女受報，豈不是與佛經所講的自作自受、不能被他人代受的說法矛盾嗎？《俱舍論》解釋說，這些子女本身就有那種惡因的存在，當父母造了大惡業後，由於他們與子女的密切關係，就促使子女的惡因提前成熟而感受果報。對此古今中外有很多公案可以證明。通常來說，想要直接證明因果的存在是很難的，因為我們的肉眼無法看見前世的因和後世的果，但是用間接的方法，如上述的例子，就完全可以證明因果的相續存在。不要說輪迴是受因果的制約，就是涅槃和解脫也被它控制。所以我們若想解脫，就要種解脫的因，有了因就一定有果，這就是佛教的見解。

佛教的見解是緣起，緣起包含了許多內容，從名言諦來講，就是有因必有果。現今一切悲歡離合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因是我們可以看見的，

有一些則是肉眼無法看見的，唯有特殊的人才可以全面知曉。有因必然有果，無因就不會有果。若渴求人天福報或快樂，就要去種快樂的因，快樂的因就是行善；若想避免痛苦和災難，就不要種痛苦的因，痛苦的因就是造惡。凡夫由於愚癡和無明，欲求快樂果卻反種痛苦因，比如，時下許多人殺害各種動物，用牠們的血肉和生命換取自己的延年益壽，這豈不是完全的顛倒嗎？其餘的事情也都是這樣。

所以，如果凡夫對因果沒有一個正確的觀點和取捨，則所做的泰半是錯誤的，由此感受的也將是他們意想不到，也不願接受的苦果。

素食的意義



素 食 的 意 義

我曾專門著書討論，有關吃素的功德和吃肉的過失。這裡所講的就是書中的部分內容。

書中談到佛教如何看待吃肉、吃素時講到：

小乘佛教認為：三淨肉能食，非三淨肉不能食。在泰國等地，僧眾至今還是這樣行持。他們認為如果所有的肉都不吃，是提婆達多的儀表，其根據是小乘的戒律，釋迦牟尼佛在小乘律經中是如是宣講的。

大乘佛教中，漢傳佛教有著吃素的優良傳統，目前，吃素的人還是比較多。他們主要是依《楞伽經》和《涅槃經》這兩部大乘經典而行的，這也是大乘佛教慈悲精神的具體再現。

對此問題，人們對藏傳佛教有諸多誤解。雖然並無依據，但很多人以為藏傳佛教是允許吃肉的，現在很多學顯宗的出家人、在家人，也毫無根據地認為學密者可以吃肉。他們認為密宗最興盛之地是西藏，而西藏的僧俗弟子多數是吃肉的（其實，並非如此，後文中將提到。），於是便草率地下了結論。

密宗分前譯和後譯。前譯指寧瑪巴，其最高法要是《大圓滿》，而《大圓滿》的續部（密宗的經典叫《續部》）中明確講到不允許吃肉。後譯指格魯巴、噶舉巴、薩迦巴等，除了寧瑪巴以外的西藏密宗教派。後譯《續部》中最

重要和關鍵的是《時輪金剛》，而《時輪金剛》的續部和解釋也講得很清楚：不允許吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，無論顯宗、密宗都是反對吃肉的。那密宗的齋供中為何有酒有肉呢？其實，這和平時的吃肉喝酒是截然不同的。對此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反對吃肉，那麼西藏的修行人中為什麼有人吃肉呢？這並非經典開許，而是另有其因。眾所周知，西藏高原上大多數地方都不適合生長蔬菜和大米，可以生長的地方，產量也很少，加以交通不便，和外界的接觸相當少。特別在牧區，如果不吃肉就只有糌粑，沒有太多選擇。以前，牧區受限於交通不便，幾乎無法和其他地方聯繫，即使西藏內部相互間的往來也比較少。例如，青海的有些牧區和農區之間，相隔幾百公里，相互往來只能憑藉馬和犛牛，路途十分艱險，想平安返回都無法保證。所以在很多牧區只有吃肉，這是環境決定的。雖然在大乘經典中嚴格要求素食，且西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教義、是不對的，可是他們卻因環境因素不能吃素，故只有吃三淨肉，而不吃非三淨肉。

可是，這不能代表密宗，不能代表藏傳佛教，也不能代表西藏的僧團。事實上，西藏的修行人中，有許多是素食者。如寫《大鵬振翅大圓滿》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；還有新龍的白瑪登德活佛，他已是證得虹身的大

素 食 的 意 義

成就者，那不是一般的成就，而是真正在圓寂後連肉體都沒有留下。他們起初也吃肉，但後來卻發誓斷絕肉食。又如巴珠仁波切的上師，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者；還有法王如意寶的上師托嘎仁波切，他們也是發誓吃素。當然，還有很多很多的高僧大德都是這樣。所以，雖然西藏有些修行人吃肉，但是，這不代表所有的人，也不代表經典。大乘經典和密乘《續部》中都沒提及可以吃肉。

有一種情況實在令人堪憂，一些在漢地原本吃素的修行人，在入藏修學密宗後，沒有學到藏傳佛教的精髓，卻將吃肉的惡習繼承得青出於藍而勝於藍。他們認為這就是真正的密宗，作為密宗的瑜伽行者，吃肉是理所當然之事。有些漢僧從藏地回到漢地後，披個袈裟自稱是學密者，薈供時買十幾斤肉和很多酒，念個儀軌就開始吃肉喝酒，他們認為這就是薈供。很多無知的居士也這樣認為：酒是甘露，吃肉也沒有問題。學顯宗的仍在堅持素食，很多學密的人還看不起他們。其實這些都是不對的，我們要改變這些錯誤的觀點。

即使改變，也需要有證據。今天就講三個方面的根據：第一是小乘的；第二是大乘顯宗的；第三是密宗的。下面我們看看這三方面是如何看待吃肉的。

一、小乘的觀點

小乘的律經裡講，釋迦牟尼佛住世時，有一在家人是個村長，他的手下有很多獵人。在他沒有證悟時，獵人們靠打獵供養他很多的肉吃。後來，釋迦牟尼佛給他傳法，他證悟了小乘的見道，從此就不吃肉了。手下的獵人依舊打獵供養，當有出家人來化緣時，他就把肉供養給他們。出家人吃了這肉，外道就開始誹謗說：“那些肉在家人都不吃，釋迦牟尼佛的弟子卻吃，太不像話了。”這話傳到釋迦牟尼佛那裡，有些比丘就請示佛陀：“現在我們吃肉，外面有這樣的說法，我們應該怎麼辦？”從那時起，釋迦牟尼佛就規定三淨肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三淨肉裡面也有一些特殊規定，即蛇、狗、馬、黃牛的肉不能吃。因為在佛住世時的印度，人們認為蛇、狗、馬、黃牛的肉和人肉一樣是非常不乾淨的，所以佛就規定這些肉即使是三淨肉也不能吃。至今南傳佛教還是堅持吃三淨肉，

若我們只學小乘而不學其他顯密教法，則吃三淨肉也不違背佛最早所說的教義。

什麼是三淨肉？這裡的三淨是指：第一、沒有親眼看到為我而殺；第二、沒有聽到我信任的人說這是專門為我而殺的；第三、自己沒有懷疑這是專門為我而殺的。比如，市場上的肉是為了提供給所有吃肉的人，不是專門為我殺的，所以是三淨肉。又如到藏族人家裡作客，他們會宰殺綿羊款

待客人；漢族人就專門愛為客人殺雞、魚、兔等，這些都不是三淨肉。在小乘裡就是這樣要求：三清淨的肉可以吃，非三清淨的不可以吃。

二、大乘的觀點

這也是今天要著重強調的。大乘佛教認為所有的肉都不能吃，不但非三淨肉不可以吃，即使一些牛、羊是因病而死，不是為食肉而被殺死的也不能吃。

大乘佛教的哪些經典裡是這樣講的呢？主要是《楞伽經》和《涅槃經》，其他的經典也有一些記載，但以這兩部的講述最為清楚、詳盡。

《楞伽經》講了很多食肉的過失，但這裡只講最重要的三個：

第一個原因是，所有的眾生從無始以來彼此都做過父母，如我們吃的豬、牛、羊等動物，以前肯定也做過我們的父母親，如果吃他們的肉，就等於是吃自己父母或子女的肉。所以，不要說從出世間，就是從世間的角度來看，吃肉也是很不對的。

第二個原因是，動物看見吃肉的人時，會感到非常恐懼。我們也知道，很多動物的感官比人類的要敏感得多，牠們能知道這是吃肉的人，也聞得出吃肉的人的味道和吃

素的人完全不同。佛說，當吃肉的人接近動物，特別是小生命時，牠們會非常害怕和恐懼，甚至怕到要昏過去的程度，就如同人看到羅剎時的感覺一樣。（羅剎，是一種吃人的非人。）所以，自稱是菩薩、受菩薩戒、修慈悲心的人肯定也不應該吃肉，這是從利益其他眾生的角度講的。

第三是從自利利他的角度來講的，這點特別重要。吃肉的人在轉世的時候，如果墮於旁生道就絕對會作食肉動物。因為，他這一世對肉食非常喜愛，在阿賴耶識上就會留下很濃厚的習氣。當投生到另一個身體時，肉體雖然換了，但習氣依舊存留在阿賴耶識上。正如我們所看到的，習氣成熟時，有些肉食動物在出生後幾小時，不用誰教，自己就會去捕食其他小動物來吃。這就是因為牠們從前是吃肉的，習氣很濃，現在作畜生又不知取捨，這時肯定就會殺生。這一點可以說是最可怕的。

平時，我們都自認為是修行人，那就要往裡觀察一下，現在我們修到了什麼程度？大乘裡面講五道十地，我們如今是在哪一個層次上呢？

五道中的加行道和資糧道，雖然都是凡夫道，但是也有很大的功德。資糧道有上、中、下三種分別。且不論中和下，就是修上資糧道的人，也有可能作旁生。因為，他有可能犯菩薩戒和密乘根本戒，因果不虛，那麼他肯定就要墮落到三惡道。如果墮落為餓鬼或旁生，那時牠肯定就是食肉的

眾生了。

再看加行道，在凡夫道裡這已經是修得非常不錯的了。從密宗的角度看，他的生起次第已經修到可以非常清楚地觀想本尊，不但是心裡觀想得清楚，而且可以親眼目睹，無論是忿怒本尊還是寂靜本尊，都修到這種程度；在圓滿次第方面，他已經修到氣脈明點完全通暢無阻；在證悟空性方面，他已經證悟到非常不錯的境界，只是對大光明還沒有現量證悟，即沒有證得一地、沒有見道而已。儘管如此，經書上講得很清楚：他若犯密乘根本戒而不懺悔，就一定會墮落。

今天在座的各位，包括我自己在內，是資糧道？加行道？還是根本就沒有入門？！加行道最低的層次是從無造作的菩提心開始。當一心一意想要利益眾生，有了為眾生而成佛的決心以後，才会有不造作的菩提心，這是加行道的第一步。現在我們有沒有這樣的菩提心呢？若沒有，我們就根本沒有入門，還在大乘佛教的門外；我們就是凡夫中的凡夫，在輪迴中肯定要作成千上萬次的旁生，而且還是食肉的旁生。我們現在是人，有取捨和選擇的能力，而且明明知道肉食不好，也有條件不吃肉（特別在漢地條件很好），在這樣的情況下，我們卻不知取捨和選擇，那麼等到投生作旁生時就必然會：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不願意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的過失；第

三，沒有抉擇的能力，所以，那時肯定會吃肉。我們生而為人，在知道取捨時都要選擇吃肉，那麼作旁生時吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告訴我們，吃肉的人下一世會變成獅子、老虎、豹子等肉食動物。用邏輯推理也能成立這個說法。假如墮落為旁生，食物只有兩大類：肉類和蔬果類。那時，因為我們濃厚的吃肉習氣（習氣是非常厲害的），就會作肉食動物，為了填飽自己的肚子就會去殺害生命。《俱舍論》裡講，殺生有三種：貪心殺生、癡心殺生和嗔心殺生。這樣的殺生叫作以貪心殺生。

在《動物世界》裡我們都看過，食肉動物在二十四小時裡要吃掉多少生命！如藍鯨，牠是目前世界上發現的最大的動物，牠吃的是很小的磷蝦。一頭藍鯨一個晚上可以吃掉四噸磷蝦，就是八千斤，這只是牠一天的食物。每吃掉一條生命都是殺生，都有殺生的罪過，而且這個罪過是非常完整的。在牠的一生中不會念一句佛號，也不會起一個善念，牠活一百歲，一百年中都是這樣造業，那牠的下一世會是怎樣的呢？佛在律經裡面告訴我們，生命有四種：從光明走向光明、從黑暗走向光明、從光明走向黑暗、從黑暗走向黑暗。如果繼續吃肉，就是從光明走向黑暗。當然，能通過修行有辦法不墮落，倒也無所謂。但是，請仔細地想一想，我們是否有這樣的把握。

素 食 的 意 義

我們都認為自己是學佛的人，卻連這一點點也不願犧牲，那叫什麼學佛？叫什麼大乘佛法？叫什麼取捨？我們現在是怎麼學佛的？是在自己不用作任何犧牲，自己的名聲、財產各方面都沒有損失的情況下去學佛，這並不叫學佛。吃素有什麼損失呢？就是不能吃肉了。如果我們認為這就是損失的話，以後還會有更大的損失。現在有那麼多的蔬菜、水果和糧食，我們為什麼還要去吃剛剛被殺的生命的肉呢？

另外，一些人會想：有些高僧大德也在吃肉啊！我們為什麼不可以吃呢？但是，我們能和他們比嗎？我們有沒有他們那樣的修證？有沒有他們那樣的能力呢？如果有，你當然可以吃肉；如果沒有，自己考慮該怎樣做。

這些高僧大德度化眾生的方法是不可思議的。《普賢上師言教》裡講過，那洛巴去找帝諾巴上師的時候，帝諾巴沒有在看書，也沒有在打坐，他在吃魚！他生了很大的火堆，旁邊放了一盆活魚，抓一條到火裡，烤熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我們只是在吃，不是在度啊！這完全不一樣！

再說，其他人吃肉或吃素，他們墮落到地獄時我們也不會去地獄，他們往生淨土時和我們也沒有關係。所以，每個人都是自作自受，自己行善得善報、造惡得惡果。

總之，其他人吃肉也好，不吃也好，我們只要看自己有沒有這樣的能力，不要去和別人比，比是沒有用的。

第三點是最可怕的，也是我吃素的原因。我以前是吃肉的，但我只是一個凡夫中的凡夫，資糧道都不是。我學了那麼多佛法，也很清楚這樣的人要在六道裡流轉，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那時一定會吃肉，會殺生。一天中要殺掉那麼多生命，墮落下去長劫難復。現在我們認為不吃肉是損失，而實際上並沒有什麼損失。補身體還有許多其他的辦法，滿足口腹之欲也很好解決。當時我就是這樣想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。所以每個人都要去認真想一想。

如果能夠終生吃素是最好的。暫時作不到，能堅持多久就堅持多久，一年、二年、三年……如果實在做不到，就在一年中的神變月（藏曆1月1日～15日）、藏曆四月（藏曆四月初八是釋迦牟尼佛的誕生日）、藏曆六月（藏曆6月4日是釋迦牟尼佛轉法輪的日子）和藏曆九月（藏曆的9月22日是釋迦牟尼佛天降的節日）這四個月內吃素。如果連這一點也做不到，那麼也可以在每月的初十、十五、二十九、三十這四天不吃肉。一定要發願，“我現在因為種種原因不能吃長素，但我在這四天（或四個月）裡不吃肉，以此四天（或四個月）吃素的功德，願我以後生生世世不再吃肉！”。

現在很多人以為吃肉是理所當然的，但是，從長遠來

素 食 的 意 義

看，吃肉的問題比其他任何問題都重要，因為它涉及一個非常嚴重的後果，就是要作肉食動物，而那時就別無選擇非要殺生。尤其在漢地吃素毫無問題，有許多蔬菜和營養品。現在不要說佛教徒，就是不學佛的人也在推廣素食，那麼我們為什麼不推廣呢？而且，漢傳佛教吃素的優良傳統，也需要我們來繼承和發揚。

以前我吃肉的時候，到漢地就不想吃了，因為有許許多多的蔬菜，吃那些就夠了，根本沒有必要吃肉。如果說營養不夠，也有辦法彌補。所以，希望大家以後一定要強調吃素。

我們學佛就是要一步一步地做。既然現在是一個凡夫，不可能在一剎那或一小時內把資糧道全部修完，那就應該逐步去做，一步一步腳踏實地地去走，這樣就有辦法得到解脫。

以上是《楞伽經》裡講的幾個理由。那麼，在《涅槃經》裡又是怎樣講這個問題的呢？

佛涅槃時，制定了另外一條戒律。佛說，轉小乘法輪時開許吃三淨肉，而從現在開始，無論大、小乘一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允許吃三淨肉。當然，這也是開許的。如果生病時，醫生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而這人的死亡會對眾生和佛法有

很大的損失，如無人轉法輪、無人引導眾生等，在這種情況下，可以開許把肉作為藥物食用（這時，肉不是食物）。

所以，在大乘裡，不但非三淨肉，而且所有的肉，如為了肉食而殺的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃經》中就是這樣講的。那時佛的弟子也問過：為什麼一轉法輪時開許吃三淨肉，現在又不開許了呢？佛就說：戒律像樓梯，是一層層向上而去的。當時有些人有善根和機會進入佛門，如果那時就要求不吃任何肉，他們作不到，這就會成為他們修法的障礙。所以佛慈悲開許他們吃三淨肉，然後通過慢慢的引導，最後是所有的肉都不能吃。

三、密宗的觀點

在密宗裡，特別是《時輪金剛》的頌詞裡說，吃肉有很大的過失，許多人吃一個動物的罪過很大，而一個人吃很多生命的罪過更大。現在的火腿腸、午餐肉之類的食品，是很多動物的肉混合製成的。所以，吃這樣的肉罪過非常大，有吃掉很多生命的罪過。密宗裡也講到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

許多人會有這樣一個疑問：雖說不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作為誓言物來接受嗎？當然是要接受的，但關鍵是怎麼接受。比如，有一種劇毒的藥物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其他的方法只通

素 食 的 意 義

過修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影響。如果修行有這樣的能力，那任何的酒、肉、茶對他都是一樣的，而一般人是絕不允許這樣做的。在密宗裡，普通人可以用觀想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

齋供時不是有酒有肉嗎？這時該怎麼做呢？

如果這時我們完全拒絕，當然會犯根本戒。但是，我們可以只吃像蒼蠅的手腳那麼大的一點點肉。從世俗角度來說，這根本不叫吃肉；從密宗角度來講，這不是拒絕誓言物。而對於酒，只需用無名指沾一點塗到唇邊就可以了。如果這樣作，一不犯密乘戒，二不犯菩薩戒和別解脫戒，三個戒都不犯。

如果齋供時給你一大塊肉，那麼你只要蒼蠅腳那麼大的一點，其他的還回去；如果在手裡倒了很多酒（當然首先告訴他們不要倒那麼多），只用手指頭沾一點點塗到唇邊，其他自行處理。絕對不允許一塊塊地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圓滿裡講得也很清楚，齋供時根本不能用市場上殺生得來的肉，那是不清淨的，而要用因疾病、火災、地震、雷擊等自然原因死亡的肉，這才是清淨的，才可以用來齋供。在大乘佛教裡，清淨和不清淨的分別是：凡是為了人要吃而殺的都是不清淨的，因為自然原因死亡

的那些動物的肉是清淨的，但也不允許吃，這是大乘顯宗和密宗共同的觀點。齋供時需要的就是這種清淨的肉，這樣才如法，我們一定要注意取捨。

密宗裡面還講到：屠夫和付錢買肉的人有同樣的罪過。這裡有一個例證。比如，我們拿錢請工人去修塔，會認為功德是我們的，因為錢是我們的。同樣的，雖然我們沒有親自去殺生，是屠夫殺的，但是，是我們給錢讓他殺的。有人會說，我們事前也沒有讓他去殺啊。可是，如果沒有人付錢，他也不會殺生。因為，他和動物之間沒有仇恨，而且動物也沒有傷害他或作犯法之事。他唯一的目的就是為了錢，而錢是我們給的，實際上就等於我們讓他殺生。所以，如果付錢給工人修塔有功德，那麼付錢讓人殺生也有罪過。密乘裡就是這樣講的，哪怕從普通人的角度來看，這也很有道理。

現在這種現象更為厲害。因為交通和運輸工具已經十分發達，每天世界上有很多的屠宰場都在出口肉類。比如，從海裡捕撈的很多魚類，馬上就可以用飛機運走。現在有些屠宰場的魚、肉已經不是為一個村莊、一個城市或一個國家提供的了，而是為世界各地吃肉的人提供，是為了所有吃肉的人而殺生；不像以前，一個村莊裡如果有屠宰場，其買主也就是這個村子裡的人。在這個世界上，每天為了吃肉的人殺掉了無以計數的生命，而誰是吃肉的人呢？要知道，我們

素 食 的 意 義

就是他們中的一員！也就是說，今天，世界上很多國家的屠宰場為我們殺掉了成千上萬的生命，這一點是很可怕的，在經典裡面也講到了。

所以，在不考慮的時候，覺得吃肉沒有什麼，但仔細想一想、瞭解一下，才知道吃肉傷害了別的生命，也傷害了自己。我們一定要在這個問題上作取捨。

密宗裡面還講到：五肉五甘露雖然是學密人要接受的，但對於初學的人來說，根本不能接觸這些東西，而是要用觀想或一些藥物代替。如果不這樣，而是去吃啊、喝啊，這實際上是修法上一個很大的魔障。什麼叫魔障？一提到這個詞，很多人就認為是個有眼睛、耳朵、很多頭和手的人或非人，其實這只是小小的魔。魔王是什麼？障礙修行的沒有其他什麼魔王，說到底，吃肉就是魔障。這些就是密宗裡講的，所以，密宗哪裡開許吃肉了？

我們根據自己的能力和條件一定要吃素。但我們吃素不能像其他不學佛的人那樣，只是考慮自己的健康，沒有考慮來世，沒有考慮慈悲。我們吃素時，一定要發願不再吃肉，時間長短由自己定，越長越好，不發願就不能成為善事。還要這樣發願：我們現在吃素，以此功德願我們以後生生世世不要吃肉。如果我作了動物，也要作一個草食動物，不要作肉食動物。這樣即使下一世墮落為旁生也不會吃肉，既不會傷害他人，也不會傷害自己。

慧燈之光——正見

漢地從古至今，大多數出家人都吃素，對此，我們也非常地隨喜和讚歎。所以，漢地學密的居士和出家人應該繼續吃素，這是很好的。

放生的意義



放 生 的 意 義

作為佛教徒，我們經常放生。如果如法地放生，功德是不可思議的；如果不夠如理如法，功德就大打折扣。所以，了知如何如法地放生，對我們來說非常重要。

大乘菩薩所有的行為，可以歸納為六種，就是六度，六波羅蜜多。本來，大乘菩薩的見解、行為、修法和利益眾生、度化眾生的事業浩如煙海，但所有這些方便，均可歸納為六度。

如果我們能如法放生，即使是放一條生命，也有辦法具足六度。如何具足呢？下面我們分別講述：

第一、布施

大乘菩薩的布施有三種：無畏布施、法布施和財布施。

無畏布施：

放生本身就是無畏布施，但要成為真正的無畏布施，還需要一些條件。

1· 觀察施放環境是否適合所放之生命。譬如藏地也有泥鰍賣，是從漢地運過去的，當地的牧民以為是魚，就買了放到河裡。那兒的河底下沒有泥，全是石頭，河水也很冷，因為它的源頭是雪山。泥鰍放下去後，對環境不適應，活不了多久，都死掉了。

一九九一、九二年，當時我們欠缺常識，在康定買了鱔魚，然後放到康定城中的一條河裡，結果可想而知，牠們根本活不了。我們發了救渡牠們的心，卻不能使牠們真正得到救護，實在很可惜。所以，觀察生態環境適不適合所放生命，這個程序非常重要。

2·觀察是否有人再度捕殺。若有人再度捕殺，則會造極大罪業，故而應盡力避免，選擇無人再去加害的安全地點放生。

如果沒有人捕殺、但放下去以後，活不了很久，要不要放？還是放了好。因為我們也找不到一個使它完全不死的地方。先使它們遠離死亡的怖畏，其他的事再儘量做到。這樣的放生就是無畏布施。

放魚苗或其他一些很久以後才會被殺的生命，也是屬於放生，但在放生當時不是從屠刀之下搶救下來的。將泥鰍、鱔魚、魚等市場上待宰的生命從屠刀之下救下來，不僅有很大功德，也才是真正的無畏布施。

法布施：

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生時要為牠們念佛的聖號或其他咒語。經書裡清楚記載著：讓這些生命聽到佛的聖號和咒語，對牠們有

放 生 的 意 義

很大的利益。同時，念的時候要想辦法讓施放的每一個生命都能聽到；如果我們坐在遠遠的地方念，念完後迴向給牠們，這也有功德，但是，因為牠聽不到，所以聞聽佛號的功德牠就得不到。

如果在牠們聽得到的地方念，可以使牠們得到兩方面的功德。第一，牠能夠得到我們念經迴向給牠的善根；第二，聽到佛的聖號、咒語後，牠一定會解脫，不是說下一世一定解脫，這要看牠的業障是否深重，但不會經歷很長時間，牠一定會得到解脫。

其次，要給牠們餵甘露丸。甘露丸在顯宗不怎麼強調，密宗裡卻十分講究。甘露丸的來源，大部分都是從蓮花生大師傳下來的，後來由真正的伏藏大師挖掘出來。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益，有些所謂的甘露丸吃下去以後，不但沒有功德，還會造成傷害。譬如，後世得不到解脫，並且成為解脫的障礙。

這種甘露丸是怎麼來的呢？有些來自於偽伏藏師；有些是魔鬼為了加害眾生才出現的假甘露丸；另外，有些是真正的甘露丸，但是經過犯密乘戒人的手或者由他們來製做，也會成為不清淨的。因為，蓮花生大師傳下來的甘露丸不是很多，高僧大德取出來後，在裡面加上其他的甘露和藥物，並觀修念誦進行加持，念修的時候，如果修行人當中有犯密乘戒的人，這個甘露丸就不清淨。

所以，用甘露丸的時候一定要注意。作為凡夫，我們以肉眼難以區分其真偽，只有看它的來源是否清淨，這個相當重要。如果不清楚其來源，就不餵這種甘露丸，念佛的聖號就可以了。

另外，將繫解脫（聖教一子續）擱放在所放生命的頭上加持也十分重要。凡是繫解脫接觸的那些生命，很快就能夠成佛。也許有人會有疑問，它自己不修行，也沒有人給它傳法，僅僅是繫解脫繫在身上或接觸以後就能夠解脫，這是什麼原因呢？這就是佛度化眾生不可思議的一種方便。

也許還有人會問，佛既然有這樣的方便，那為什麼不用這種方便來度一切眾生呢？經書上有記載，這些眾生遇到繫解脫、聞解脫，也有前世的因緣。前世的因緣是怎麼回事呢？譬如，一個人現在學大圓滿，學密乘，聽聖教一子續等等，也有可能因不好好修行或犯戒而墮落。在惡趣裡流轉很長時間，最後度化他們的方法不是顯宗的法，而是密宗最殊勝的法，輕輕鬆鬆讓他們得解脫。因為他的前世已經有了很好的緣分，這些眾生本身具有福報，所以它才會遇到這樣的法，不是所有的眾生都有此福德。這些叫作法布施。

法布施特別重要。如果有人告訴我們，今天整個魚市場的生命，要麼你既不能念一句佛的聖號，也不能餵甘露，統統送給你，讓你去放生；要麼你可以為牠們念咒，餵甘露丸，擱繫解脫，但不賣給你，面對這種情況如何選擇呢？那

放 生 的 意 義

一定選擇後者。

從近的角度來看，成千上萬的生命，如果拿去放生，使牠們避免死亡的痛苦，其意義自不待言。在面臨死亡的時候，賦予牠新的生命，不是給牠一些錢或其他的東西能夠比擬的。比如說，當我們即將被殺的時候，有一個人來救我們好呢？還是給我們很多錢好呢？道理可想而知。如果自命都難保，拿錢來幹什麼呢？後人也不可能用我們身後遺留下來的錢為我們超渡，所以錢沒有用，挽救生命當然很重要。

但眼光再放長遠一點看，則還是法布施更為重要，為什麼呢？因為，雖然他們將這些魚送給我們放生，可以免去這些生命一次死亡的痛苦；但是如不能為牠念佛等等，就沒有辦法真正利益牠，僅僅是放了一條生命而已，牠以後去幹什麼就很難說，如果是肉食動物，還不如讓牠在聞聽佛的名號後死去，既可以為牠種下善根，還可以讓牠停止造作惡業。

世間人都非常嚮往長壽、富裕或具有神通，但這些對一個修行人或對一個眾生來說，從長遠的角度來看，究竟是好是壞，是很難斷定的。

大家都知道提婆達多，如果提婆達多沒有神通，就不可能造兩個無間罪。正因為他有了神通，才能收伏那個國

王。國王覺得這個人非常了不起，也就對他言聽計從，兩個人串通一氣，才會造作很多無間罪。

關於長壽，也有一個公案：阿底峽尊者的一個弟子，因參與村子裡的糾紛，死的時候犯了戒。聽到消息後，阿底峽尊者很傷心，感慨道：“我那弟子早死三年還是一個三藏比丘。”意思是說，如果早三年他死去，還是一個持戒清淨的比丘、學識淵博的三藏法師，三年後就判若兩人。所以，壽命長也不一定有益。有些眾生壽命長了，反而因此造很多惡業。

前段時間網路上也有人問，有時候我們在市場上或其他地方，遇到一些即將被宰殺的生命，要買牠們也沒有那麼多錢，怎麼去饒益牠們呢？很簡單，為牠們念佛。如果隨身帶一些清淨的甘露丸，就餵給牠們；如果沒有，佛號、咒語隨時可以念。佛號、咒語的功德是不可思議的，念了一定會對牠們有利。

比如，我們經常念釋迦牟尼佛的心咒“達雅他，嚩牟尼牟尼瑪哈牟尼耶梭哈”。往昔僅僅依靠這句聖號，就成就了無量的佛陀。這一點在很多經書上都有記載。

念佛號、咒語的時候，發心是很重要的，不能有自私心。無始以來，我們的自私習氣很濃厚，如果為牠們念佛只是為了自己的健康、長壽，這不是大乘佛法。但無論如何，

放 生 的 意 義

念總比不念好。藏文儀軌裡有一些特殊的法布施，漢文儀軌裡沒有，念緣起咒也可以代替。放生的時候，即使是放一條魚，也必須要念。因為這樣念佛之後，很多眾生就能得到解脫。

另外，念佛的時候必須合掌。為什麼要合掌呢？極樂願文注釋裡講過，合掌是為了向阿彌陀佛表示恭敬，為了祈禱阿彌陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的業障，所以要合掌，要一心一意觀想我們替這些生命合掌，替這些生命念咒、念佛的聖號。這樣，牠們就能夠得到這些功德，能夠清淨很大的業障，很快就能成就。這個非常重要。

放生的數量當然是越多越好。小體積的動物，身體沒有那麼大，有限的錢就可以買很多，不但可以救很多生命，而且也可以讓牠們得到解脫。但放大體積的生命，比如犛牛、綿羊還有鱧魚等等也有很多好處。因為身體越大，死的時候痛苦也越大，這是我們現量可見的。我們使牠避免了很大的痛苦，所以功德也很大。這些在經書上有記載，《俱舍論》中也講過，譬如殺一隻螞蟻和一頭牛，哪個罪過大呢？本來兩個都是畜牲，但小蟲子死的時候，相對而言痛苦沒有被殺的牛大。犛牛、綿羊之類，因為身體較大，死的時候痛苦也很大，所以，殺害牠們的罪過相對而言也要大一些。

放生的動物，我認為泥鰍最理想，牠死的方式很殘忍，身體也比較適中，幾塊錢可以買到很多。但也要視當地情況而定，不一定非要放泥鰍。

學習大乘佛法剛剛起步的人，弘法利生的事業就是這個。佛住世時一轉法輪，現場有幾百幾千的眾生成就阿羅漢的果位，幾百幾千眾生發無上菩提心等等，但是我們做不到。現在只有根據自己的能力，每月積攢十元、五元或二元、一元，過段時間拿來放生，這是我們能做到的，這就叫作饒益眾生，也就是法布施。

財布施：

密宗裡有一些儀軌，比如專門餵魚鳥的儀軌：在米飯裡加一些咒語、甘露等等進行加持，裡面不能有血肉。我們平時沒有這樣做，但這不是最重要，最重要的就是剛剛講過的法布施。

以上所講的就是布施波羅蜜多。

第二、持戒

持戒可以分兩種。第一是持守小乘不傷害眾生的戒律；第二是持守大乘利益眾生的戒律。

如何具備呢？要盡量想辦法，在放生的過程當中，不

放 生 的 意 義

讓動物受傷。魚從筐裡跳到筐蓋上面或地上時，身體有可能會受傷。平時比較常見的是，很多人抓起來就扔到河裡。這樣不對，除了鳥類之外，抓起來就扔會給動物們帶來很大的恐懼感，其精神會因此受到極大的傷害。如果這樣做，下一世我們就有可能成為精神不正常的人。所以，不能這樣扔，而要在將牠抓住以後輕輕地放回筐裡。在沒有念經、沒有放甘露丸之前儘量不要放。如果沒有念經，沒有放甘露丸，繫解脫也沒有擱在牠們頭上之前就放了，對這些生命來說是很大的損失，所以不能放。

放生的行為也斷除了一些罪過。譬如說放一條魚，第一，魚市場的老闆如果把這條魚賣給餐館，他就有殺生的罪過，我們買下來以後，免除了他的罪過；第二，如果我們不買這條魚，餐館裡的廚師會殺牠，我們買了以後，免除了廚師的罪業；第三，在餐館裡那些吃魚的人，也有殺生的罪過，我們買了以後，就斷除了第三個殺生的罪過。抓魚的農民在抓魚的時候，不知道是要放生還是殺生，所以不一定能免他的罪過，但其他的三個罪業都可以消除。放生的時候，儘量不要傷害那些放生的動物或是其他人的心，這就是利益眾生。

能這樣放生就是持戒。

第三、忍辱

在放生的時候，也會遇到一些困難。譬如嚴寒酷暑、身體勞累、蚊蟲叮咬以及別人的刁難等等，遇到這些外境時要觀想這是我消除罪業很好的方法，或按《入菩薩行》裡講的自他相換，即我替一切眾生承受這些痛苦。雖然是一些小的痛苦，但若能這樣觀想、這樣思維，也可以積累很大的資糧。所以，要安忍身體上的一切艱難困苦。如果遇到別人製造違緣，也不能與人爭吵，生起嗔恨心，要忍受別人的無理取鬧。這些就是忍辱。

第四、精進

精進是對修法有歡喜心。在放生的時候，應該是每個人都對放生有歡喜心的。若有歡喜心，精進也具備了。

第五、禪定

禪定如何具備呢？有人想，禪定就是打坐，我們也沒有打坐，不可能具備吧？實際上，也可以具備。經書上有記載，講經說法或做其他善事，都可以具備禪定。譬如說法的時候，認認真真講，不胡思亂想，這就是禪定；放生的時候，念經的時候，一心一意去想，認認真真去放，這就是禪定。如果念經的時候，口中雖然念著，心裡卻想著另外的事情，這就是散亂，就不具備禪定。禪定是心平靜下來的一種

放 生 的 意 義

狀態。放生的時候，一心祈禱佛陀或對這些生命發慈悲心，這就是禪定。

第六、智慧

如何具備智慧呢？放生的時候，知道這樣做是大乘佛法，這樣做有善根，這樣做可以使很多眾生都能夠得到利益等等，而且要為這些眾生念誦經文、佛號、咒語，這就具備了智慧。如果再完善一點，在放生的時候，要觀三輪體空，要知道自己、被放的生命、放生的活動這三個都是如幻如夢的。如果有這樣的見解和證悟，那自然是智慧。如果沒有這樣的見解，但是具備了剛剛所講的那些，也是智慧。

這樣放生，就具備了六度。如果能以加行發心、正行無緣、迴向菩提的三殊勝攝持，放生就是非常殊勝的善行。

每一個人從無始以來到現在，殺生的罪過無窮無盡。不要說無始以來，就是這一世，從出生到現在，殺生的罪過也有很多，足夠將我們趕向地獄，放生就是最好的對治力。同時還要發心，從此以後，不故意去殺害眾生，如果有這樣的決心，則一定能夠清淨殺生的罪過，這是毋庸置疑的。如果不能這樣下決心，也可以選擇部分生命，譬如說從今天起，生生世世不殺蛇或不殺泥鰍，若能這樣發誓

並且放生，就可以清淨我們無始以來到現在殺蛇、殺泥鰍的罪過，但殺其他生命的罪過不能清淨。

如果我們發誓，從今天起，我不殺恐龍。這樣發誓有沒有意義呢？很多人都認為，恐龍你想殺也殺不了，這沒什麼意義。但不是這樣，這也有意義。有什麼意義呢？這種動物曾經存在過，所以我們以前肯定殺過。現在這樣發誓，雖然其他的殺生罪過不能清淨，但殺恐龍的罪過是能夠清淨的。如果能夠發誓所有的生命都不殺，那麼，殺所有生命的罪過都可以清淨。如果能針對某種特殊的對境發誓不殺生，那麼，殺這種對境的罪業就能夠清淨。

放生是清淨殺生罪業最好的一種對治方法。但是，如果僅僅為了清淨自己的罪障去放生，雖然罪業可以清淨，但這不屬於大乘佛法。將放生作為自己清淨殺生罪業的對治力，還是發大乘的菩提心，全由自己選擇。

過去無量的佛陀，包括釋迦牟尼佛，當初發菩提心的時候，發誓度化一切眾生，一切眾生成佛之後自己成佛。但我們尚未成佛之時，他們已經成佛了。這是什麼原因呢？是不是釋迦牟尼佛違背了自己的誓言？不是。佛的悲心廣大，所以這樣發願。因為他的發願非常偉大、非常殊勝，所以能很快成佛。而我們時時刻刻都在考慮一己私利，至今還在輪迴裡掙扎。由此可知，是否能夠成佛，一切取決於自己的發心。

放 生 的 意 義

有些人認為，魚市場的生命多如恆河沙，我們買的只是其中小小的一部分，所以很失望。那麼多的魚是買不完的，那麼放生究竟有多大意義呢？

想解救所有的生命，不要說我們，即使佛也無能為力。佛也只能度化有緣的眾生，面對無緣的眾生，佛也無可奈何。放生也是這樣，即使你富如帝釋天，也買不完所有的生命。因為眾生是無邊無際的，佛度化眾生也有力有未逮的時候，我們就更不用說了。所以，只能盡自己的能力去幫助眾生。

每一個參加放生的人，都能得到同樣的善根，這在經書裡有記載。譬如，我們一百個人去殺一個人，這個罪過不是我們一百個人分，而是每一個人都有殺一個人的完整罪過。行善也是這樣，譬如說，一百個人去放一條生命，每一個人都有放一條生命的功德，不是這一個功德一百個人分。我們現在已經放了將近兩億的生命，參加放生的每一個人都能得到這份功德。這種善法本身就不可思議，如果再加上如理如法地發心和迴向，功德就更不可思議，一定能夠清淨我們所有的罪業。

四諦——
脫離生死的出路



今天針對四諦做一個開示。四諦與二諦（世俗諦及勝義諦）有什麼不同呢？二諦是見解的對境，四諦雖然也有見解對境的成分，但主要是以修持方法為重點，始終圍繞著如何修持才能獲得解脫的主題而宣講的。所以二諦與四諦在佛教中都是非常重要的課題，如果能夠瞭解，對自己的修行會有一定程度的幫助。當然，如果不廣學二諦或四諦等佛教的太多理論，而只學到適當的理論後專修也可以，但除了一些極利根的人以外，這樣是很容易出差錯的。

譬如，如果只知道人身難得、輪迴痛苦的道理，往往在修行的過程中會產生一些疑問：我修這些到底能不能得解脫？如何得解脫？修的是不是正法？這些疑問一旦出來，由於沒有聞思的智慧，自己無法解決並產生困擾，從而成為修行的違緣。但是智慧卻可以幫助和鼓勵我們，所以，作為修行人，還是應該有一些應有的知識，這些知識對於實修的人來說也不但是需要，而且是不可或缺的常識。

一、概述

四諦的修法就是從出離心、菩提心開始。出離心讓我們超越輪迴，菩提心讓我們在超越輪迴後卻不離輪迴。這二者之間是否矛盾呢？並不矛盾。如果沒有出離心、不能

超越輪迴，我們就與六道眾生無異，誰也沒有能力去度化他人。若要超越輪迴，就必須斷除貪欲輪迴的念頭，但在超越之後，卻不能脫離這個輪迴世界。所謂“脫離”的意思，就是得到涅槃後不度眾生，只追求自己的解脫。聲聞緣覺就是不但超越而且脫離了輪迴，他們安住在滅定中，因定力有限，所以既沒有能力，也沒有願望度化眾生。

但大乘佛法則要求超越卻不能脫離輪迴。因為大乘菩薩不論是修空性、無我或大悲心，其目的並不是要逃避輪迴的痛苦，而是為了具有更強大的能力，能夠更有效、更圓滿地去利益眾生，能夠更無私地付出。凡夫因為沒有超越輪迴，所以沒有任何選擇餘地，他們身不由己地要流轉輪迴。而大乘菩薩雖然超越了輪迴，卻自願不離輪迴，因為他們深知，要度化眾生就必須身處其中，因為在涅槃中並沒有眾生，所以大乘菩薩不能脫離輪迴。在這點上最重要的，是要將世俗諦與勝義諦分開來看。

何為四諦？就是苦、集、道、滅。為何不是五諦或三諦呢？因為一切所知，或所有存在的東西可以分為兩種：涅槃和輪迴，在這之間沒有第三種存在可言。輪迴有它的因果，涅槃也有因果，兩對因果加起來就是四諦，佛教的四諦就是以因果來解釋輪涅。

凡夫為何流轉於輪迴是一個非常古老的問題，這個問題的答案，只有佛才能闡釋，即使其他精通了世間所有學科

的人，面對這個問題，腦海中都只能是一片茫然。

佛陀以其無礙的智慧，一語道破了此問題的答案——不論是做人或做畜生，都各自有其存在的因，既非偶然，也非造物主的安排，這個因叫做集諦。而苦諦，就是輪迴的果。為何取“諦”字呢？“諦”就是真實的意思。這是否意味著輪迴是真實的呢？並非如此。之所以稱之為真實，是從聖者的角度而言的。因為凡夫的所見與聖者的所見有天壤之別，凡夫因被種種無明遮障，所看到的是虛假的幻覺，而聖者看到的則是真實的，所以“諦”字並不是依凡夫而取的名稱。

那麼，究竟有多少真實的東西呢？有四個：輪迴的因是集諦，果是苦諦；涅槃的因是道諦，果是滅諦。滅就是通過修行之道而消滅所有的業障、痛苦，遠離輪迴一切不清淨的現象。

彌勒菩薩在《寶性論》中，用了一個恰如其分的譬喻：從一個人生病、看病、吃藥，到最後重獲健康，來詮釋四諦。醫生治病的過程有四個步驟：一、必須知道病的本質；二、必須要斷除病源，如果不將病源根治，想直接阻止病痛是沒有用的；三、給藥；四、藥到病除。任何醫生給人治病，都必須經歷這四個階段。首先，如果不知病因就無法下藥，知道病因但沒有藥、不懂藥理、或下錯藥也起不了作用，所以這一系列的問題都必須從知道病因入

手。同樣，四諦也和治病的四個步驟相對應：“苦諦”是所知，“集諦”是所斷，“道諦”是所修，“滅諦”是所獲。

我們首先也必須知道輪迴到底是什麼？人的生老病死以及這個世界究竟是什麼？以上所有的問題都可歸納為兩個字——苦諦。瞭解苦諦以後，就對如何解決生老病死有了一定的認識，而它們的根源就是集諦，要斷除這個根源，該採取何種方法呢？生理上的病症需要適當的藥物，醫治生老病死則需要修習正法。對治煩惱執著，必須利用某種與它針鋒相對、尖銳對立的東西去將它推翻，不然起不了作用，這就是道諦。其結果就如同對症下藥後病人能重拾健康一樣，我們修行的目的就是要解決生老病死的問題。小乘修行人只希望解決個人的生老病死，大乘菩薩的發心是不僅為了解決自己的問題，更要解決所有生命的生老病死。

要完全做到這點是極其困難的，單憑個人的力量去度化所有的眾生，即使是佛陀，在一世之中都無法完成。但佛的能力和願力是永無止盡的，他時時刻刻都在度化有緣眾生，即便如此，佛也無法度盡所有眾生。能否度盡不是首要問題，關鍵在於是否為此而奮鬥。四諦就是為達到這些目的而宣說的。

二、廣述

1、苦諦四種行相的重要性

關於對苦諦的認識，無論是顯密兩宗，還是大小二乘，都各自有其不同的見解，此處就講顯宗大小乘共同的觀點。四諦中的每一諦都有四種行相，行相是《俱舍論》中的專用名詞。四諦與行相是怎樣的關係呢？我們可以打一個譬喻，假如臉是苦諦的話，臉上的五官就是行相。《俱舍論》講苦諦有四種行相：無常、痛苦、空性、無我。比較籠統地講，苦諦就是輪迴中一些不好的、不清淨的現象。如從細節去看，就有所謂的四個行相。雖然密法在不共的見解上不承認此行相，但無論顯宗的小乘、大乘，在此問題上的觀點卻是一致的。

以前提到過，除了一些菩薩以外，沒有一個具有智慧的生命是自願流轉輪迴的。雖然現在有些人在被催眠時，會說他們是故意投生於輪迴的，但這麼說可能是撒謊或出於自己的幻覺，實際上每個人都是在毫無選擇的情況下來到的。為何非來不可呢？就是因為由業力而產生煩惱的緣故。就像農民種莊稼，種子本身是無情的，不會思維要生出何種果實，但在適當的溫度與濕度的條件下，果實就產生了。同樣，人在中陰時也是漫無目的，沒有任何具體的想法要做什麼，但還是來了，這就是因為已經有了轉生輪迴的因，無論是否願意，他們都別無選擇。如果真的有選

擇，又有誰會願意去做牛做馬或過痛苦的日子呢？

之所以要認識苦諦並非出於好奇，而是要解決生老病死問題。就像醫生為了治病而去觀察、分析病的來源一樣，認識苦諦就是為了能斷除它，具體的方法就是先要找出我們流轉輪迴的原因。對此有種種說法：無因無緣、造物主的安排等等，但這些說法都是經不起推敲的，因為只有單方面的認可不能算是證據，只有被有智之士一致公認是理性的、合乎邏輯的論點，才能算是根據。而這些立論又都是缺乏強有力的證據來說服他人的。

凡夫流轉輪迴的根本原因就是「我執」，由我執而產生貪、嗔、癡。因為有了我執，就會設法利益自己，為一己之利而奔忙。如果沒有我執，就不會產生利己的念頭，也就沒有接踵而來的種種善惡之行。

有些宗教喜歡說神論鬼，佛教雖然不否認鬼神的存在，但卻認為潛藏在每個人心中的我執，才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影響我們日常生活中的一些小問題，例如生病或不順遂，卻無法將我們束縛於輪迴，就算集中三千大千世界所有的鬼，也無法使我們流轉輪迴，唯有我執才有此能耐。但我們卻一直沒有意識到，這個常時存在於心中，並深得自己歡心的傢伙竟然是個魔鬼。如果我們不想再繼續走輪迴的路，就必須先將此魔消滅，之後才能過得自由自在，不再受到它的擾亂。

既然找到了輪迴的根源，該如何消滅它呢？燒香、磕頭、念咒能辦到嗎？如果有出離心和菩提心的幫助也許有一定的效果，出離心可以幫助我們處理一些比較粗大的問題，再由世俗菩提心來解決較細的枝節。但最細微的我執，唯有無我和空性的修法才能盡除，所以四種行相必須有無我和空性。那麼無常和痛苦為何包括在四種行相中呢？就是為了讓我們能對輪迴產生厭離，不再追求輪迴中的圓滿。

歸根結底也就是說，無常與痛苦這兩個行相能讓我們生起出離心，無我與空性則讓我們有無我的見解，這四種行相，將輪迴的真面目徹底地暴露於光天化日之下，使我們能夠一目了然，從而產生超越的願望、勇氣和能力。

以前沒有佛的教導，對輪迴沒有正確地認識，對世俗的金錢名利常存非分之想，不計後果地貪婪追求。如果有人對此表示沒興趣，反而被認為是不正常，所以一般人也就隨波逐流，成為了金錢名利的奴隸。學佛以後，佛教打破了我們牢固的成見，給予我們超越常人的，對世界及人生的全新認識，雖然這些知識，會遭到世人的反駁，但它卻是任何理論都無法戰勝的。佛也說過：“我不跟世間人爭論，但世間人要跟我爭論。”意思就是，佛能理解世俗人的貪欲和執著，而世俗人一旦聽到佛講無常、空性、無我就不能接受，就要提出反駁。其實反駁是正常的，因為

這些知識不但是他們從來沒有聽過、沒有想過的事情，而且和他們平時的想法也大相徑庭，所以肯定是要反對的。但反對歸反對，世上究竟的真理只有一個，世俗人首先會反對，最後還是得接受的。這裡講的世俗人並非指無神論者或唯物主義者，而是指還沒有學佛、沒有證悟空性的我們，就是我們所持的陳舊觀念在反對這些新的知識。所以我們要推翻的，並非外道或無神論的觀點，而是要推翻自己的執著。自己的執著一旦消滅，任何外道的論點都無法傷害我們，不論他們說得如何天花亂墜，對一個已經證悟的人來說都是徒然，沒有任何影響。能徹底推翻這些執著的方法，就是出離心、菩提心，以及至關重要的空性見解。

為何空性有這樣的能力呢？因為導致我們流轉輪迴的根源不是外在的某種物質，而是內在的觀點和執著，是一種念頭，而念頭是可以被推翻的。但也不是所有念頭都可以被推翻，那些有根據的、合乎邏輯的念頭就很難被推翻。而我執是有根據、有理性的嗎？並非如此。

從一出生開始，我們就認為有我的存在，現在回頭看看我到底存不存在呢？如果存在的話，又是怎麼樣存在的呢？如果我們回頭詳加觀察，就會發現：原來我是不存在的。可是為什麼現在又覺得我是存在的呢？這一切都是一種顛倒的幻覺，就像人在生病發高燒時，視線中、腦海裡常會出現一些稀奇古怪的景象和念頭，這是因為內在已經具備了

出現這些景象和念頭的因，所以不論是眼睛所見，還是心中所想，都不過是這些因所造成的幻覺而已。又如服用某些中草藥以後，也會看見一些本來不存在的東西，並不是外在真正存在這些東西，而是我們內在已經具有形成這些幻覺的因。

知道這一切的真相後再去修煉，就會清楚地了知我是不存在的。從開始修煉到認知無我的這一系列過程，就是道諦。剛開始修道諦時，修行的力量不是很明顯，在打坐觀想時會深深體會到無我的存在，但出定後仍然要吃、要穿、要生活，別人罵自己時仍然會懊惱。對此《入行論》的智慧品中也講過，並不是證悟空性起不了作用，而是其目前的能力很微弱的緣故，所以必須要使其不斷地發展、增長，一旦這個能力足夠強大的時候，情況就會改觀，這一點極為重要。

2、只講苦諦四種行相的原因

苦諦本身包含了輪迴所有的有情和無情。森羅萬象的器情世間，其行相何止千萬種，但為什麼佛只講四種呢？這是因為其他行相與我們的修行關係不大。佛在《妙法之王大乘經》中講過一個譬喻：一人被毒箭射中，如果不及時處理，毒素就會蔓延全身而致命。如果此時旁邊的人卻只管研究這支箭是從哪個方向射來的、是什麼材料做的、由誰做的，而沒想到將毒箭拔出，那麼這人還來得及救

嗎？所以，當務之急是要拔箭救人，而不是研究箭的來龍去脈。這個故事所要表達的意思就是，從中箭到死亡這短短的幾分鐘就好比我們生命的幾十年，在這短暫的生命中，什麼是最重要的？是去研究日月的運行？還是外太空的星球？很多人都曾做過這些研究，但他們都在研究尚未完成前就死去了，其他星球上有無生命或水對死去的人已無關緊要。所以我們在一生當中，最重要的就是解決生老病死的問題，將短暫的生命用在其他的研究上是不值得的！在上面的譬喻中如果有一個旁觀者，一定會覺得這些人不救人反去研究箭，是極為愚蠢、荒唐之至的；同樣的，如果只是將精力用在無關緊要的事情上面，而不致力於修行，實在是不智之舉。

無論是太空或微觀世界中的現象，都是苦諦行相的一部分，化學、物理、哲學也都是苦諦的行相，但這些對於我們的解脫並沒有太大關係。凡事都應分個先後順序，輕重緩急。首要的先做，其他的等以後再談也不遲。在家人為了生存而必須做的事，並不能解決生老病死的問題，而與解脫有關係的就只有四種，所以其他的就不在我們的考慮範圍之內。一旦證果之後，無需做任何實驗，輕輕鬆鬆地就能了悟其他種種紛繁複雜的問題。即使要做研究，也要等解決了生老病死的問題以後再說，所以目前只談這四種行相。

世間的所有學科，都只是為了生存而已，對徹底解決生老病死的問題沒有任何幫助，一旦生命受到威脅，都只有

無奈以對。大家只需回顧一下非典流行時期，世人的種種心態和行為，就可以了然了。這就是為什麼佛只講無常、痛苦、無我、空性這四種行相的原因。

下面就四諦各自的行相做比較細節的說明：

苦諦

苦諦本身，包括外面山河大地的器世界，與六道眾生的有情世界。也就是說，六道有情眾生，以及從眼、耳、鼻、舌、身、意六識所接觸到的所有現象，都屬於苦諦的範疇。因為經常接觸到，所以苦諦離我們最近，人的自身也包含在苦諦中。雖說離得最近，但凡夫對苦諦卻從來沒有準確地認識。由於缺乏認識，就導致了很多痛苦。所以，認識苦諦是至關重要的。

苦諦的四種行相：無常、痛苦、無我、空性，為什麼會對解脫輪迴有深遠的影響呢？因為，平時我們因貪嗔癡所造的殺、盜、淫等罪業，都是因為對這四種行相沒有正知正見而造成的。

與無常相違的見解就是認為萬法常住不滅的常見。常見是與生俱來的，世間的人們總是認為世間形形色色的東西是常住不滅的，並對它們萌生出貪心或嗔恨心。但是，如果某人對無常有一定認識，就不會對他人懷有深仇大恨，因為他明白，仇人不會永遠是仇人。從更細微的角度

來看，仇人也是剎那剎那生滅的，真正去尋找時，這個仇人也無處可尋。貪心也是一樣，一般人以為金錢名利是靠得住的，所以百般追求。如果人們知道它們是無常的、是靠不住的，還會如此絞盡腦汁、不遺餘力地追求嗎？

《普賢上師言教》中有一個典型的公案：有位修行人在山洞中閉關了九年，在他閉關的洞口有叢荊棘。每次出去時，荊棘都會刮到他的衣服，使他感到極不方便。正當他想把它砍掉之時，忽然轉念一想，也許以後再也沒有機會回到洞裡了，還不如去做點有意義的事，就放棄了原來的打算；進到洞裡時，衣服又被刮到，他又想把荊棘砍掉，但一想到以後不一定還會再出洞，與其砍伐荊棘，不如在洞裡修心，就仍然沒有去砍。就這樣歷經九年，直至他獲得成就，洞口的荊棘還在原地未動。正是因為他內心強烈的無常觀，才使他能夠珍惜生命的每一刻，不將時間浪費在沒有意義的事情上，而只用於修行。這一切，並不是因為他證悟了空性，而是由於體會到無常的道理。

如果我們能深深體會到世間萬法的無常性，就不會再將畢生的精力都投入到對物質生活的追求上面。但是，除了那些菩薩和真正的修行人以外，現在的世間人都在盲目地追求物質生活上的所謂圓滿。究其原因，就是世人認為物質財富是靠得住的，並以這樣的錯誤觀點而導致了諸多問題。所以，當務之急，首先要推翻自己的常見。通過修習無常可以

推翻我們的常見，當我們能深切體會到世事無常時，就不再是昔日的自己了。

為什麼苦諦的第二個行相是痛苦呢？因為，一般人認為生命中也有很多快樂的元素，不覺得輪迴是痛苦的。我們之所以會主動地、熱情地投入到世間利益及榮耀的追逐中，是因為我們相信其中有幸福快樂。這樣的認知，都是由於我們相信人天果報是快樂的而引起的。佛要求我們視所有的輪迴現象為苦，這不僅是佛的要求，事實也是如此。反之，如果佛所說的不是事實，則無論佛有沒有要求，我們都無需照做。雖然在現實生活中隨時可看到、體會到輪迴的苦，但因為有一個根本問題沒有解決，就使得我們時而體察到痛苦，時而又忘卻了痛苦，對我們體認輪迴的真相起不了什麼作用。所以佛要教導我們視輪迴為苦。

有人會反問：輪迴怎麼會是痛苦的呢？我們的親身經歷可以證明，輪迴中確實有快樂啊！之所以有這種感覺，都是因為自己被一些表面的、暫時的現象所蒙蔽的結果。如果我們能夠了知這些所謂快樂的真相，就會對自己目前所處的岌岌可危的現狀，生起強烈的憂患意識。

佛陀一針見血地指出：苦可以分為三種，一、苦苦。兩個苦字說明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能覺察的苦。它很明顯、很粗大。苦苦主要存於地獄、

餓鬼、旁生三惡趣當中。

二、變苦。這種苦開始不是很明顯，但後來可以變成痛苦。譬如在街上看到陌生人出車禍死亡，不會感到很悲痛。但如果死者是自己的父母親人，則立即會有強烈的痛苦感受。因為對親人有感情，所以會引起傷痛。如果在親情當中沒有潛伏著痛苦的話，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所謂的快樂也有可能變成痛苦。譬如，親朋好友歡聚一堂，就感覺身心舒暢；一旦面臨分手，就會黯然神傷。如果當初在一起的時候不覺得快樂，分手之時也就不會有什麼痛苦。所以快樂和痛苦在此是成正比的。

這種“苦”，表面上看似快樂，實際上隨時都可能變成痛苦。如果沒有先前的快樂，就不會有後來的痛苦。就像我們在商場等公共場所中，雖然與成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，卻既不快樂也不痛苦一樣。因為沒有先前的快樂，所以沒有後來的痛苦。在這種先前的快樂中，隱藏著後來的痛苦，所以稱之為“變苦”。變苦通常存在於欲界的人和天人道中。

三、行苦。因為它很細微，所以我們的感官對它的生滅沒有明顯的反應。但它卻像火車的車頭一樣，牽引著後面的痛苦，也就是說，它有能力導致其他痛苦的產生，因為它是有漏法。行苦主要存在於色界與無色界中。

佛就是如此全面地給苦作了定義，如果輪迴中只有痛苦的話，那麼人間也是有快樂幸福的。不止天和人，包括畜生也會有快樂的感覺，但這只是片面的想法。不論世界多麼的五彩繽紛、絢爛奪目，萬法最終還是離不開痛苦的。因為佛所看到的，是輪迴的全貌，而不只是片面的一部分。在他將苦的粗細層面都觀察到以後，最後得出的結論是：輪迴中充滿了痛苦。

人的痛苦，不要說與地獄或餓鬼道的眾生相比，就是與畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以選擇的話，又有多少人願意重新再過這一生？並不多。因為大家都覺得活得太累，太辛苦，因為，生活壓力太大了。即使在人世間找不到太多苦苦，但這並不表示人生沒有痛苦，人們的痛苦往往來自於精神上的空虛和恐慌。譬如，大生意人的最終目標也就是希望自己有好日子過，但隨著事業而來的卻是無比的壓力，甚至有人會因無力承擔而走上絕路。

沒有修學佛法的人，年輕時還不太在意，但隨著年齡的增長，由於心中沒有依處而產生的空虛感便與日俱增。身強力壯時為了防老去拼命掙錢，面對老病和死亡時，一輩子累積的財富卻派不上用場。或許有人會寄希望於人，但我們不得不接受一個事實：親友的關懷、兒女的孝順，如陪伴於身邊，或以書信或電話的方式給予安慰，都不足

以抵禦心靈上的惶恐。最終只有單槍匹馬，孤軍奮戰，但即使出渾身解數，又怎能戰勝實力強大的瘟神、死神呢？此時此刻，心中的恐懼與懊惱就可想而知了。所以，多數人就選擇忘記或迴避這個現實，轉而投入盡情的享樂中，但這種揮之不去的結局，卻隨時展示著威脅的面孔，讓我們始終無法忘懷，因為這個現實太沉重了。

年輕人也不例外，雖然他們整日逍遙自在、縱情歡樂，但如果能靜下來思維：人是為何而活？以後會怎樣？以前又是如何？在面對這些問題的時候，他們就能深切地意識到，生命的源頭和盡頭都是很模糊的，思維視線所能觸及的，只是眼前短暫的時光。許多人無法直視這個令人惶恐的結論，就只好掩耳盜鈴，將這個問題棄置一旁，視而不見。

物質生活就像麻藥，只能暫時將我們麻醉，但生老病死卻是無論如何都逃不掉的現實。如果現在不能解決這個問題，以後等待我們的會是怎樣的處境就很難說了。這不是誇大其詞的威脅，而是不可迴避的事實。以上這些都是變苦侵擾人類的結果。

當然，有的人由於文化背景的影響，或自身溫飽都未能解決，所以在目前還沒有條件考慮這些。但只要有條件，就不如早作打算，讓自己能儘早蘇醒過來。如果執迷不悟，整天只是顧著享樂，就真應了從前修行人稱此類人“無毛畜生”的說法。畜生所關心的就是溫飽玩樂而已，我們看重的

牠們不在意，我們看牠們苦，牠們倒不以為苦。那些只知及時行樂的人，的確與畜生沒有高下之分。前人所下的結論，對此種情況的描繪極為真切，實在並不過分。

《普賢上師言教》中提到的八種痛苦，都是我們親身經歷過的，具體細節可以看書瞭解。有些人認為生死問題無關緊要，眼前的衣食住行才是最重要的，解決生活問題是理所當然的事情。這都是因為沒有意識到痛苦與無常的緣故。

為什麼眼前的事重要，以後的問題就不重要呢？後世的問題難道真的可以擺在一邊不管？下一世、再下一世所要面對的，為什麼不需要解決？我們有什麼理由只看眼前而不看其他呢？沒有理由。或許有人會說後世是不存在的，因為有科學的論證。但後世存在與否，我認為是哲學而非科學的問題，沒有任何科學可以證明前後世不存在，一些所謂的證據，只不過是少部分人的一種不成熟的想法而已，所以並不能推翻前世來生的存在。我們不但沒有藉口不去思考這個現實問題，而且要更深層次地去思維輪迴的真面目。只看表面的後果，就是讓我們從無始以來流轉輪迴至今，可以說我們是被矇騙了，要趕快醒過來。以上講的是第二種行相。

下面是空性和無我兩種行相。空性是指精神和肉體都沒有受到一個“我”的支配；無我是指肉體和精神都不是

“我”；不論其概念有何差別，但二者都是講無我的。

為什麼要思維無我呢？因為這是最關鍵的。通過出離心和菩提心的修法，使我們減少了許多貪心、嗔心；但沒有空性的見解，就不能絕對性地解決根本的問題——我執，它就像一根鋼絲將我們的精神和肉體連結在一起，使我們生生世世都被束縛在這個肉體中，不得自由自在。肉體的要求也很高，為了養活它、滿足它的種種要求，我們的精神就受制於肉體，成了肉體的奴僕。這根鋼絲一天不斷，我們就一天不得自在，所以必須截斷這條鋼絲。一旦掙脫鋼絲的束縛，我們的精神就可以自在地翱翔，像斷了線的風箏一般在法界的天空中任意飛翔，我執就再也無法去操縱它了。

要斷掉這根鋼絲，唯有證悟空性一途，除此別無他法。證悟空性後就不存在你我他的分別，也就不存在自私心，就不會為了利己而去作殺生、偷盜的惡行，也不會對害己之人起嗔心，或對中意的物和人起貪心。從小乘的角度看，這些煩惱消失後就算是解決了生老病死的問題，自己從輪迴中已經找到出路，達到了目的地。所有的痛苦都已消失，從此再不必輪迴。而大乘菩薩卻是以此為起點，目的是為了更好地饒益他眾。因為證悟空性後打破了自私心，從此就可以無私地奉獻，無條件地利益眾生。所以，不論是為自己還是為他人的解脫，都必須要證悟空性。否則，以其他的修法，雖然可以減少粗大的煩惱，但根本問題仍會繼續存在。

佛法的一切見解與修持都不神祕，是符合邏輯與事實的，任何人只要能理解肯定都會贊同。我們已經找到一條逃離輪迴的出路，而且是一個很安全的出路，但是否選擇從這個出口走出去，則是另一個問題。不走，就永遠只能在出口徘徊。這就涉及到實際的修行了。

苦諦第三、第四個行相的具體修法就是空性與無我；第二個行相痛苦的具體修法，可以參看《普賢上師言教》外加行中所講的輪迴過患；至於無常的修法，從目前看來，能導致許多煩惱的常見不是很細微的，而是比較粗大的常見。要推翻這種常見就要修習《普賢上師言教》中的壽命無常。這些修好以後，我們就可以生起非常堅定的出離心，這對於解脫是很有幫助的。

其實，學法、修行對世上所有的生命來說都很重要，沒有意識到這一點是很大的錯誤。眾生皆具佛性，相信諸佛菩薩們時刻不斷的努力，終能讓人們理解此點，只是過程要長一些，所以我們自己也必須努力。在座諸位都是在家人，平時要處理很多繁瑣的家務事。但每天有二十四小時，如果能早晚各抽出一小時思維這些問題，其餘二十二小時都花在世俗雜務上應該是能夠做到吧！修行人需要有正知正見，但更需要修法。能信佛固然是千載難逢的機緣，在現在這種時代就更難得，可是沒有具體修法還是不能解決問題，就算有朝一日能解決，也要經過極漫長的時間，所以不管是為己為人都要早點開始修行。

除了這四種行相以外，其他科學的課題，哲學的觀點，以及傳統的文化等都屬於苦諦的行相，如此來說，苦諦的行相有成千上萬種。但有限的人生不允許我們對所有的行相都進行研究，因而僅選這四種來幫助我們解決生老病死的問題。如果為了要有生活能力而去學一技之長，是有其必要的，但這不是為了解脫，不是我們生存的目的，只是暫時如此罷了。也不是說一旦學佛，就什麼都不學不做了，要是這樣，佛教也無法長遠流傳下去。佛教一向就有出家與在家兩種傳統，出家人是專門修行的，在家人則既要修行也要做一些世間事務，但對世俗的事不能像一般人那樣投入，只需適當地參與就可以了。

集諦

“集”有兩種：一、煩惱。諸如貪嗔癡慢等；二、以貪嗔癡慢所造的業，無論是善業或惡業都是集諦。為什麼叫集諦？因為它是讓我們流轉輪迴的因素。“集”的意思等同於全部、所有、一切，也就是說我們在輪迴中所看到的所有東西，都是由業及煩惱而產生的。

我們要明白，六道輪迴不是造物主或任何人格化的神所創造或安排的，也不是無因無緣的一種偶然，而是存在著因果關係的。其中最重要的因就是我執。我執是什麼呢？比如，當我們頭疼時，就會說：“我的頭好痛啊！”這個意識

中有個“我”字。又譬如在騎車時，如果突然有輛車從前面閃過，人們就會悚然一驚，這個念頭裡也有我。所有這些產生“我”的根源是一種盲目的執著，雖然是盲目的，它卻完全控制了世上所有的人，包括我們所敬佩的很多偉人們。我執的作用就是讓每個人都重我輕他，雖然有時表面上以他人為重，實質上還是利己為先。由我執而產生貪嗔癡等煩惱，貪心讓我們去偷盜，嗔心讓我們殺人，如此而造的業就是因，此因也肯定會有果，因為世間萬物，包括微觀世界中我們看不見的事物，都有其特殊的因果循環規律。所以殺、盜、淫業一定是有果的，它們的果就是輪迴中的種種痛苦。這些產生痛苦的因就是“集”。眼前我們最需要做的，就是斷除產生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正見，並通過證悟空性而達到目的。

道諦

涅槃的因亦即解脫的因，就是道諦。道諦在《俱舍論》中也有四種行相，但此處我們不廣講。道諦的主旨，都包含在宗喀巴大師的《三主要道》中，其內容涵蓋了顯密所有關鍵的問題。

第一是出離心，就是不將物質生活的追求當成生存的目標。發起出離心以後，就不能再像常人一般，用生命的代價去換取生活中的享樂，而是要樹立起崇高的生存目標

——希求解脫。甚至應該像大乘菩薩般發菩提心，為了度化眾生而生存。如果活著是為了解決自己的生老病死問題，而不是為了吃喝玩樂，就具備了出離心。

第二是菩提心，就是為了度化一切眾生而生存。這與一般報章雜誌等媒體上所宣傳的好人好事不一樣，真正的菩薩僅有一個目的，就是為了利益他人而活。

第三是證悟空性。

道諦所講的不出這三條。我也一再強調過，在沒有生起出離心與菩提心之前，不要修任何其他的法。並不是沒有更殊勝的法可修，而是在根機不適當時，再怎麼修也是枉然。道諦可以徹底斷除集諦中所有的煩惱，如同病根盡除之後，病痛也隨之而消失一樣，集諦的煩惱斷除後，痛苦也不復存在。對凡夫而言，眼識是極具說服力的，眼見為憑。譬如，要將石牆觀想為透明的就很困難，因為眼睛看不到透明的牆。但當修行達到某種層次時，外界的影響就變得很微弱，我們就可以隨心所欲地去改變或控制外在的現象，使它們逐漸淡化甚至消失，但這種境界離現在的我們還有一段距離。有些人會懷疑這種境界的可能性，但這種境界不僅在佛經中有記載，我們有論證，更有許多高僧大德親身的經歷足以證明，只是目前離我們的境界還相當遠，所以要從最基礎的出離心開始做起。

滅諦

滅諦就是斷除了一切煩惱。就像烏雲密布的天空被一陣風吹過後，露出清澄的藍天一樣。同樣，當煩惱和業被出離心、菩提心以及空性的見解斷除以後，剩下的就是佛的智慧——光明如來藏。這是滅諦，也是我們修行的最終結果。那麼，證得光明如來藏是否為修行唯一的目標呢？並非如此。證悟此境界後，我們就可以更圓滿、更有力地去度化眾生，這才真正是大乘佛法的最終目標。

以上所講的四諦，苦諦講得廣一些，其他三諦相對略些。具體修法在《普賢上師言教》中已經講得比較完整，請大家看書修習。修行是很重要的，但不要太過追求神祕性，而是要走佛指點給我們的踏踏實實的路，這樣一路走上去，絕對會有結果的，希望大家能精進不懈。

十二緣起支
——生命輪迴的次序



一、精通十二緣起支的重要性

十二緣起支是佛教裡一個重要的思想。十二緣起主要講了三界（欲界、色界、無色界）中，欲界裡的人或者其他胎生有情，經過前世→現世→後世的三個過程是如何發生的。也就是講，我們來的時候是怎麼來的，走的時候是怎麼走的。

我們為什麼要去瞭解“怎麼來”、“怎麼走”的呢？因為，十二緣起就如同不停轉動著的車輪，從不間斷，我們雖然已經來了，但是將來還是會這樣走的，走了以後還會重頭再來。再重新開始的時候，我們每一個人都應該有所準備。十二緣起支裡所講的內容是每個人都必須面臨的，當面臨這些問題的時候，該如何去解決，這是一個非常重要的課題。

十二緣起在《現觀莊嚴論》裡雖然是一個難題，但那些比較複雜的部分，我們在這裡暫且不談，目前只講一些必須學習的關鍵性問題。

剛才已經提到，我們已經經歷了成千上萬次的十二緣起。雖然經歷了成千上萬次，但是在這些過程當中，由於我們沒有做任何準備，所以至今它仍然沒有停止。沒有停止的最主要的原因就是，以前在經歷十二緣起時，我們缺少了面對它的方法，以致於直到今天，問題一直未能解

決。如果今天再不準備解決這個問題，那麼輪迴的循環是永遠不會停止的，它是決不可能自動停下來。所以，這是一個很重要的問題。

以前曾經講過，我們不是自願來的，更不是自願走的。走的時候誰都不願意，即使不願意也得走。眾生走時是不自願、不自由的；同樣的，眾生來時也是不自願、不自由的。如果那時可以自由選擇，就沒有一個眾生願意去作牛、作馬，但是，我們卻經常看到這些可憐的生命。如果真有自由可言，那麼，牠們肯定選擇做人間的國王，或是天堂的帝釋天王等等，而不可能選擇作牛、作馬。這就充分說明了，生命來的時候不是自由、自願的，願意也得來，不願意也得來，為什麼呢？

正如以前所講的，這不是上帝的安排，佛教並不承認人格化的上帝。但是，我們會尊重各個教派，包括外道和無神論的觀點。有些人也許覺得這話有些過分，因為無神論認為“輪迴不存在”、“因果不存在”，這種斷見怎麼能夠去尊重呢？

其實，這個問題在佛經上早已提出。那佛經上的答案是什麼呢？答案就是，無神論雖然是不正確的，但是，無神論者至少還對生命進行了思考，從這一點來看，他們比起像畜牲一樣只知道吃喝，其他什麼都不管，對生命和輪迴持無所謂的態度，完全不進行思維的那種人，還是要好一點。好

十二緣起支

在哪裡呢？

不錯，雖然目前持斷見者尚未找到真理，但是通過思維的方式，他的見解也會逐漸地轉變，這是有可能的。所以，佛教也尊重斷見派。而常見派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。不論顯宗還是密宗都是這樣看待外道的。但是，對於他們的觀點，我們僅止於尊重而已，卻並不承認。我們承認什麼呢？

我們承認的，就是剛才提到的，眾生是在不自由的情況下來，在不自由的情況下走。為什麼不願意走還是得走，不願意來還是得來呢？這是有因緣的，而因緣是可以改善的，因為它是有為法。

宿命論認為，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情況下都不能改變，這是一種外道的觀點，佛教卻不承認。佛教的觀點是：雖然定業是有的，但是所謂的定業也不是沒有辦法改變，若能證悟空性，或者能勵力懺悔，則定業也會發生變化。正因為一切有為法都不是命中注定的，而是可以改善的、可以轉變的、可以控制的，所以，我們要去瞭解十二緣起。不瞭解十二緣起支，實際上就是不瞭解我們自己。

世俗間所謂的偉人，如很多得到諾貝爾獎的、令人尊敬的專家學者，其實他們也只是精通一些狹窄範疇裡的知

識，卻根本不瞭解自己，更不瞭解心的奧秘。現在，我們去瞭解十二緣起，並非出於好奇，就是為了解決問題。

首先，我們找出眾生總是身不由己地穿梭於六道之間的根源到底是什麼。根源找到了，就要去消滅它，只有這樣才是真正地找到了解脫輪迴的出路。所以，今天要講十二緣起支。

二、十二緣起支的內容概述

下面，簡要地介紹一下十二緣起支的內容。

十二緣起支，有小乘的觀點和大乘的觀點；在大乘的觀點中又有唯識和中觀的兩種觀點；在小乘的觀點中也有一切有部和經部的兩種觀點。所有這些觀點，只在細節上有些不同，而在關鍵問題上都是一致的。那麼，我們就不講細節上的差異，只講它們之間相同的根本問題。

在佛經裡將十二緣起支分成三個階段：第一個階段是前世；第二個階段是現世；第三個階段是來世。

1、前世階段。在十二緣起支中，哪些是屬於前世階段的呢？十二緣起支中的第一支叫作無明支，第二支叫作行支，“行”的涵義是什麼？因為有了無明和煩惱，就會產生一些身、語、意的行動，造作善和不善的業，這些善惡的業就叫作行。第三支叫作識支，它可以放在前世，也可以放在

十二緣起支

現世。按一般的講法，識支可以納入現世，故而前世階段只有無明支和行支。

2、現世階段。第一個是識緣起支，第二個是名色緣起支，第三個是入緣起支，第四個是觸緣起支，第五個是受緣起支。這五支是屬於現世階段的。

然後再加上愛緣起支，愛就是凡夫的貪欲；取緣起支，取就是為了滿足貪欲而作的行為；有緣起支，有就是輪迴的因，即善惡之業，三界、三有是同一個意思，是它的果。這三支雖然屬於現世，卻是後世的因。前面的五支，再加上這三支一共八支，都屬於現世階段。

3、來世階段。下一世只有兩個緣起支，第一個是生緣起支，第二個是老死緣起支，老和死不分開合為一支。為什麼其他都是分開的，只有這兩個不分開呢？那是因為有些人是老了以後才死，也有些人尚未老就死了，故而是先老抑或先死，這是誰也說不清楚的，所以把這兩個放在一起。

以上一共十二支，分成三個階段。

三、緣起還滅的鎖鑰

有無明就有行，有行就有識，乃至有生就有老死。前前為因，有了前前的因，就會產生後後的果，這就叫作緣

起的流轉。若無明停止，則行自然停止，行停止則識停止，識停止則名色停止，乃至生停止則老死停止，這就叫作緣起的還滅。緣起流轉是輪迴，緣起還滅是解脫。

現在我們正在經歷的是緣起的流轉，而我們需要做的是緣起的還滅。緣起還滅則解脫；緣起流轉則輪迴。還滅和流轉的最關鍵的問題在哪裡呢？就是在第一支無明支上。只要我們有無明，其他的就都不可能停止。打個比方，若有火車頭，後面的車廂就會跟著走；若火車頭停下來，或是根本沒有車頭，後面的車廂就不可能走。同樣的，若十二緣起中的第一個無明支不停下來，後面的就不會停止；無明支若是停下來了，後面的也就無法繼續，所以就會解脫。追根究底，還是要推翻無明，斷除無明。

譬如，做惡夢的時候，我們會感到和白天一樣的恐怖和痛苦，那是為什麼呢？有了睡眠就產生夢境，但是，給我們帶來影響和痛苦的並非夢境，而是我們的執著，是因為我們把夢境當成實有而導致的。如果做夢時不把夢境當真，那麼雖然有夢境的現象，卻不可能導致這些恐懼和痛苦。

同樣的，在我們流轉輪迴的時候，為什麼會有這麼多痛苦呢？就是由於一種執著：原本是如幻如夢的東西，我們卻把它當成真實的，所以就有了那麼多痛苦。如果我們能夠回頭，能夠證悟它是不實在的、如幻如夢的，這些恐懼、痛苦就都會消失。輪迴雖然不一定會立即停止，但從此以後，

它也開始逐漸地消失。譬如做惡夢時，如果我們知道自己在作夢，那麼，雖然夢境尚未停止，依然在夢中，但是夢裡的恐懼和痛苦就會一下子消失。在夢中證悟夢境是虛幻的，所以這一切就都停下來了。現在，我們正在輪迴的大夢裡，若能從中蘇醒過來，也就是說，證悟一切是空性的，那麼，後面的流轉也都會停止。

最關鍵的還是無明，無明就是愚癡，有了這樣錯亂的觀點之後，我們就會把所見、所聞都當成真實的，而正是這種實執，給我們帶來了很多痛苦。菩薩證悟之後，精通了一切所見、所聞都是如幻如夢的，所以就沒有了痛苦。正因為他沒有執著，沒有痛苦，所以才能在乃至輪迴未空之間，待在這裡度化眾生；如果他有執著，也同樣會有痛苦，那麼，他就無法做到永在輪迴度化眾生了。所以，首先最為關鍵的問題，還是得斷除無明。

斷除無明的方法，以前已詳細開示過，在此就不再贅述。若簡單地講就是：第一個是出離心，第二個是菩提心，第三個當然是最關鍵的證悟空性。證悟空性最具體的、如骨髓一般最精華的修法，就是人無我和法無我的修法，不會再有其他的。雖然從理論上講，還有更多的推理方法，但具體的修法就這兩個。這些可以作為前期的修法，為今後修大圓滿鋪路奠基，最終當然還是要用大圓滿的修法來解決問題，這是最好的、最快的、最容易成功

的。所以，首先要推翻無明，也就是推翻人我執和法我執。

四、三個階段及兩重因果

實際上，在十二緣起支當中有兩重因果，但是劃分時，並不是將十二緣起分成前後兩世，而是分成了三個階段。

在兩重因果中，第一重因果叫作“能引”和“所引”。為什麼叫作“能引”和“所引”呢？所謂“引”，是指引來了後世的五蘊，也就是，若沒有前面的因緣，後面的因緣就不會產生，後面的緣起支是由它們引來的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引來的那些因緣，所以叫做“所引”。

第二重因果是“能成”和“所成”。即如果沒有這些因，則後世的五蘊是不可能成立的，因為有這些因，所以就有這些果，因叫作“能成”，果叫作“所成”。

佛所講的十二緣起支的分別方法，考慮得非常周到縝密，有充分的證據和特殊的意義。在這裡我們只是大概地講一講，為什麼要分三個階段？前一世為什麼只有兩個緣起支，而沒有其他的？後一世為什麼也只有兩個緣起支，沒有其他的？實際上，這十二個緣起支在每一世中都有。為什麼要這樣區分呢？這些都是有意義的。

十 二 緣 起 支

第一個階段：前世。有了無明，就產生了人我執；因為有了人我執，就希望自己能夠快樂；為了得到快樂，就需要很多能夠產生快樂的事物；在去爭取這些事物的過程中，就會傷害到其他的人，所以會造業，可能造善業，也可能造惡業。這樣就產生了第二個行緣起支。行就是善惡的業。

剛才我們講到，屬於現世階段的有識、名色、觸等八個緣起支，其實前世也有這八支，但前世階段為什麼不講這些呢？因為，這八支並不很重要，主要的是無明支和行支。八支中的愛支、取支、有支實際上就是無明支和行支，只是名字不一樣而已；其他的識支、名色支等五支，都不是很關鍵的問題。今天我們會做這樣的一個人，不是因為前世有了識、名色、入、觸、受，而完全是因為前世有無明，又因無明而造業的緣故。正是因為這兩個緣起，所以才有了今生一大堆的痛苦。這就是為什麼前世階段沒有提及其他的，只講了這兩個緣起支的原因。

後世我們轉世時，也有識、名色、入、觸、受等八支，為什麼後世只說生支、老死支，也不說這些呢？因為老和死就是生支的過患。我們生下來之後有什麼過患呢？有老和死的過患。正是為了讓我們瞭解下一世投生的過患，所以只說老死。

第二個階段：現世。現世的第一支是識支。中陰身的

心識融入父母受精卵的時候，第一剎那的意識（神識）叫作識緣起支，它只有一剎那，沒有第二、第三剎那，第二、第三、第四剎那就屬於名色支了。

另外一種說法是，如果建立阿賴耶識，那麼，識緣起支就是阿賴耶識。但是不建立阿賴耶識的小乘不這麼認為，他們認為識就是心識。無論是心識也好，阿賴耶識也好，投胎第一剎那的心就叫作識。

第二支是名色，是從住胎的第二剎那開始算起的。在受精卵逐漸演變形成人體的過程初期，只有胎形，尚未形成真正的身體，只可以稱作人體的一種因而已，這就叫作色支（物質）。那名是什麼呢？在《俱舍論》裡講，名就是在住胎初期和意識一起的受、想、行（精神）。所有的意識也好，眼識等前五識也好，都不離開受、想、行，這些就叫作名。為什麼叫作名呢？譬如說，人的名字也好，物質的名字也好，都沒有像物質一樣的阻礙，一個事物可以有三、四個名字，它們相互之間是毫無質礙的。同樣的，受、想、行也是沒有阻礙（非物質）的，它們是心識的一個過程，所以叫作名。

佛教中講的人住胎的五個階段，在《俱舍論》乃至大圓滿的續部裡都有提到。尤其是在大圓滿的續部裡，連這五個階段的細節都講得非常清楚。這些經論雖然沒有用“細胞”這個名詞，實際上卻講到了細胞組合又分裂、分裂又組合的

十二緣起支

詳細而複雜的過程，尤其是大圓滿裡講得很清楚。這種講法令學醫的人感到非常驚訝，因為這和現代醫學的說法相當吻合。其中，從投胎的第二剎那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的這個住胎的階段就叫作名色支，在此期間有一段漫長的過程。

第三支是入支，也可以說處支，在十二緣起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根剛剛開始形成，雖然逐漸在發育成熟，但是眼睛還看不到東西，耳朵還聽不到聲音，……，六根尚無法接觸到六塵的階段，這個過程叫作入支。

第四支是觸，就是接觸（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已經成熟，不僅是成熟，而且能夠接觸到外境的階段。為什麼叫作觸呢？例如，在這一階段中，在具備了三種緣：第一是耳根；第二是聲音；第三是耳識，並且在這三者結合以後，耳朵就可以聽到外面或母胎內的聲音，而且能夠辨別聲音的大小。能夠辨別外境的這種能力就叫作觸，這也是一個比較長的過程。

第五支是受。在有了接觸以後，就有了痛苦、快樂的感受，這些苦樂感受就叫作受支。受是指從能夠辨別苦樂感受的因開始，逐漸成長，直到造業之前的這一階段。小孩子雖然也會造業，但是大體而言，像成人那樣為了自己的生存而去造業的情形，在孩提時代還是比較少的。這一

期間有十幾年，這一過程叫作受緣起支。

前面提到了兩重因果，以上講的七個緣起支就是其中的一重：無明和行叫作“能引”，它會引起現世的識、名色、入、觸、受。什麼是“所引”呢？所引就是識、名色、入、觸、受，它是由前世的無明和行蘊引起的。這就是第一重因果。

然後就是愛支，愛就是喜愛世間圓滿的貪欲心，在佛經中十二緣起支上用的就是“愛”這個字，意思就是貪欲。

愛之後就是取，取是什麼意思呢？取就是為了自己的生存、生活而去做很多營生的事情，它也屬於業。因為這樣做又會造業，又在準備下一世再回來的因素。現在社會上大多數的成年人天天都在做的，就叫作取。譬如做生意，在做生意的過程中，會騙錢、打妄語、參與競爭，在競爭的時候，有意無意之間又會造成很多傷害，做這些就是在造業。

接著就是有支，有可以作兩種解釋：一是輪迴；一是輪迴的因，此處解釋為輪迴的因。輪迴的因和行支是一樣的，只是用詞不同而已，實際上是一回事。行支是上一世造的業，同時又是這一世的因；有是這一世造的業，同時又是下一世的因。有支就是善、惡的業。

因為有了愛（貪欲）以後，就會有取和有，也就是去造業。若是這樣，下一世再來輪迴的因就已經非常完整了：

十二緣起支

第一個是愛，第二個是取，第三個是有。如此一來，我們下一世肯定要輪迴了，因為，因已經全部具備，怎麼可能沒有果呢？肯定是有果的。這三支是指從能夠造作非梵行，到生命結束之間的過程。以上所講的，是這一世的八個緣起支。

第三個階段：來世。然後是下一世的生。生是什麼呢？生就是前面講的識，也就是投胎的第一剎那，這兩個是一樣的，只是用詞不同而已。

接下來是老死，前面所講的從名色到受之間的全過程都包含在老和死裡。

以上這些就叫作十二緣起支。其中現世的愛、取、有這三個緣起支叫作“能成”，而後世的生和老死叫作“所成”，這就是第二重因果。

五、區分兩重因果的意義

輪迴的因有遠因和近因；輪迴的果也有遠果和近果。遠因是什麼呢？遠因是前世的無明和前世造的善惡業。近因是什麼呢？近因是指現世的愛、取、有。遠果是指後世的生和老死，而近果是指現世從識到受的五個緣起支。

即使有遠因，但是如果近因不具足，也是不會投胎的。也就是說，雖然我們有了前世的因——無明和行支，但

是若能在這一世中修行成就，沒有了愛緣起支，徹底地斷除了對輪迴的貪欲心，那麼，即使在往昔所造惡業尚未完全清淨的情況下，下一世也不會再投胎轉世了。

經書裡面講，木車有兩個車輪，若缺少其中一個車輪，車就沒有辦法行走；同樣的，即使以前所有的這些因都存在，但若缺少了貪欲，就不能轉世了。

粗大的貪欲可通過出離心來解決，細微的當然得通過人無我的修法來解決。

阿羅漢有遠因，但是沒有近因——愛支（貪欲），因為貪欲屬於煩惱，而阿羅漢已斷盡所有的煩惱。他這一世因為前世的因緣，也會感受很多果報，在《百業經》等經書裡講了很多阿羅漢受報的公案。儘管如此，下一世他卻不會再入輪迴，因為他沒有了貪欲。就是為了讓我們瞭解這些，所以把十二緣起支分成兩重因果。

有人會提出質疑：那麼，很多高僧大德已經成就了，為什麼還有違緣？還有病痛呢？

這有兩個可能性。一個可能性可以從十二緣起中看出，雖然高僧大德們這一生修得非常好，已經斷除了煩惱，但是以前他們曾經是凡夫，不要說一般的高僧大德，連釋迦牟尼佛未成佛前也做過凡夫，是凡夫就一定造業，而因果是永遠不會錯亂的，不會虛誤的。所以，即使是高僧大德，

十 二 緣 起 支

只要他的遠因還沒有了結、沒有還清，那麼，這一世他也會感受很多痛苦。但是，感受這些痛苦是他從無始以來到現在，在整個生命循環當中的最後一次。

我們都知道龍樹菩薩的故事。樂行國王的太子到他面前索取他的頭，龍樹菩薩說：“你自己砍斷帶走吧。”太子用寶劍無論怎麼砍他的頸部，都好像在虛空中揮舞般，無法砍斷。龍樹菩薩就說：“我在五百世以前已完全清淨了兵器砍割的異熟果報，但是我曾經在割吉祥草時殺害小蟲的異熟果報還未清淨，所以用吉祥草可以砍斷我的頭。”太子割下一根吉祥草，用它砍斷了龍樹菩薩的頭。也就是說，即使像龍樹菩薩這麼高境界的人，也還是會受因果報應的。所以，一個可能性是，這些高僧大德、成就者們也許還有最後的一些果報尚未了結。

另一個可能性，可以從下面的例子中看出。釋迦牟尼佛成佛以後，不可能再受任何因果報應，但是，佛陀為了讓世人明白因果不虛之理，仍然會示現生病。例如，舍衛城的惡生國王向釋迦牟尼佛的故鄉進攻，殺死了七萬七千釋迦族人，當時，整個城市的街道遍佈鮮血。因為惡生國王下令，只有當城市的街道上鮮血橫流的時候，才能停止殺戮。最後沒辦法，他的手下只好把很多紅色染料倒在水中，把水煮成赤色，在道路上傾洩，看上去就像血流成河一樣，惡生國王這才滿意。就在那個時候，釋迦牟尼佛的

頭也痛起來，這是為什麼呢？因為，釋尊前生和那些族人共同造過惡業，佛也說：“因彼惡業，雖然我已證得無上菩提，卻仍要感受頭痛苦報。如果我沒有獲得如此圓滿的功德，那麼今天也會被惡生王殺死。”這當然是不可能的，佛是為了讓人們相信因果的存在才示現頭痛的。另外，據《律經》的記載，二千多年前的古印度，冬天氣候很寒冷，颶風時連竹子都會裂開，當時，很多比丘都因沒有鞋、帽禦寒而生病，佛也因此而生過病，生病時也會吃藥。有一次佛背疼，就請迦葉比丘念經，這種情況也是有的。但這些都是不可能的，只是一種示現。

因為有這些疑問存在，佛就把十二緣起支分開，成為二重因果。在因果問題上連很多學佛的人都是很迷糊的，根本不瞭解，那教外人士就更不用說了。雖然根本不懂因果是什麼，但是很多人膽子很大，還是敢於駁斥、批判。若連因果是什麼都不瞭解，那他駁斥什麼？批判什麼呢？但是，在眾生業力現前的時候，他會有一股莫名的動力和勇氣；在某些情況下，魔鬼、魔障也會賜給他們勇氣。

在兩重因果分開以後，因果、輪迴的道理就彰顯出來：“能成”的主要是欲望，欲望斷除之後，就不再有下一世。

六、依十二緣起，反觀自省，精進修行

十二緣起支

現在我們看看自己，十二緣起支中哪一支沒有呢？一支也不少。既然都有，那麼下一世繼續輪迴的準備，就已經做得非常充分了，所以我們一定會回來的。回來的時候會回到什麼地方，那可就說不定了，得看善惡業的輕重。若是善輕惡重，則回到惡趣；若是善重惡輕，則回到天趣、人趣，但是，在短暫的利樂過去以後，終究還是會墮落的。從長遠的角度來看，再怎麼反反覆覆作人或天人，也沒有多大意義，在沒有完成了脫生死的任務之前，我們始終是不太安全的，隨時隨地都有可能墮入惡趣。這並不是某些外道所講的世界末日或審判之類，也不是嚇唬人的話，而是輪迴中的實際情況。

基本上，我們對於生命兩頭的認知是比較模糊的，但是現在透過十二緣起支，我們知道了自己是怎麼來的，怎麼走的，對於生命的兩頭有了比較清楚的概念：我們雖然不知道前世自己是人還是其他的什麼，但是前世一定是有無明的、是有業力的；也不知道後世自己要往哪裡去，然而後世一定會有生，會有老和死，這是肯定的。

如果不願意這樣下去，就要將十二緣起還滅。該怎樣去還滅呢？燒香、拜佛、念咒可以做到嗎？它們也可以成為還滅十二緣起支的一種因緣，但並不是主要的，主要的是什麼呢？是修慈悲心？還是修不淨觀呢？它們也無法解決根本的問題。根本的問題最後只有依靠證悟空性才能解

決。若能證悟空性，則遠因、近因都會停下來；若遠因和近因都停下來了，則遠果和近果也都會停下來。譬如，一棟高樓若地基有問題，則整棟大樓都會倒塌；同樣的，首先我們要去破壞無明，把無明消滅之後，整個以無明為基礎的輪迴大廈也都會垮下來。

這個道理只有佛才知道。生死、輪迴、因果、意識的本性等等這一切的真相，不僅二、三千年前的那些外道修行人沒有掌握，包括現代的科學家和哲學家也不可能瞭解。所以，他們在這個領域裡不是權威，既然他們完全不瞭解真相，那麼，他們又能批判什麼呢？

依靠現代的儀器是沒有辦法來證明和推導人的內心世界的。譬如，一個人在哭的時候，用攝影機可以拍到他正在流淚，發出哭聲，外在的表情是可以拍下來的，影片裡也看得出來；但是拍不下來的，是他在想什麼，他是高興激動地哭，還是傷心地哭，這在影片裡是看不出來的。所以內在的感受、精神，是無法透過儀器直接瞭解的。同樣的，雖然透過儀器的掃描可以看出，人在痛苦或快樂的時候，大腦中的某些部位會有異常的腦波產生，但是，我們卻無從了知這些腦波產生的緣由。除非這人親自說：“我當時很高興”，我們才會知道某種異常的腦波是高興的反應，並由此確定人在高興的時候腦部會有這種現象發生。如果任何人從未說起他當時的情感，光靠儀器能夠知道嗎？不可能。所以說，人生

十 二 緣 起 支

命中的這些最關鍵的精神層面的感受，是沒法透過儀器拍得下來、掃描得出來的。所以，這些人自以為瞭解這個領域，其實根本就不瞭解，連心理學家們也不得不承認，他們對這個領域的認知是十分有限的。

因此，在這一領域中，我們唯一可信的就是佛陀的教言。因為其中的真諦惟佛了知。這從何而知呢？我們經常看到，很多修行人就是按照這些方法修行成就的。由此可見，這確實是正知正見，是一條正確的道路。

那麼，現在我們的任務是什麼呢？就是要斷除、破壞第一緣起支。在沒有破壞它的基礎上，磕頭、念經、做功德，雖然可以在輪迴中享受一些善報，但是它們和第一緣起支沒有直接的衝突，所以無法破壞它。要是不願意流轉，那就得用一個和它有直接衝突，並且是非常銳利的工具去破壞它，這個工具就是證悟無我的智慧，這是很重要的。

說來說去，做的時候還是要從出離心、菩提心，最後是空性著手。除了這三個之外沒有第四個，若這三個中缺少任何一個，那也不對，不多不少就需要這三個，這三個就足以推翻第一緣起支。只要破壞了第一緣起支，其他的就都會塌下來，這是非常重要的，希望各位抓緊時間，好好修行。

以前也講過，在座的多半是在家居士，專門修行的時間相對要少一些，但是即使再忙，每天早上一個小時，晚上一個小時的修法是必須的，決不可能連這點時間都沒有。在這段時間裡，就從出離心起修，出離心修得差不多的時候，再修菩提心。出離心和菩提心這二個都修好之後，我們可以把中觀的修法作為前期修法。最後正式的修法，如果願意的話，可以考慮密宗的修法，這是很快的；如果不想修密宗，因為要修密宗就得接受密宗的灌頂，接受灌頂就需要守戒，如果認為無法守密乘戒，那也可以只修顯宗的修法，這樣也同樣可以解脫，只是速度不是很快。

這些是每一個人都必須要做的事，而且是非常重要的事。如果這一世雖然知道了這些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的話，那麼對每一個人來說，都是非常大的損失。譬如，一個作生意的人虧損了幾萬、幾十萬，大家都覺得損失很大，但是，錢這次虧了，下一次還可以掙回來；修法卻不是這樣，若這一次不修，下一次是否還有這樣的機會，就很難說了！

其實，近年來這些關鍵問題我們反反覆覆不知講了多少次，我想很多人都已經清楚這些修法了，清楚了之後就要珍惜，就要起修。惟有這樣，才能解決生死問題；惟有這樣，才不但能度自己，而且也能度其他眾生，這是非常有意義的。

菩提心略修法



一、菩提心的利益及其重要性

以前，我曾反覆強調過菩提心的重要性及其利益，也要求大家修菩提心。但是其具體修法，這裡絕大多數人還沒有聽過。看書和聽講還是略有不同的，所以，今天講一講菩提心的修法。

以前講過，有了菩提心才能夠救渡眾生，菩提心是我們唯一的依處，除了菩提心以外，不要說世間所謂的圓滿，就是出世間聲聞、緣覺等小乘修法，都是不究竟的。所以，只有菩提心才能夠挽救自他一切眾生，只有菩提心才能夠解決一切問題。

如果我們有菩提心，就能於一剎那間清淨無始以來的罪業，犯別解脫戒和密乘戒的罪過也能清淨，同時也能圓滿眾多資糧，這是菩提心自身所具備的能力。也就是說，即使沒有單獨修金剛薩埵等懺悔的法，也沒有單獨修曼荼羅等積累資糧的法，僅僅依靠菩提心，也可以得到同樣的結果。所以，如果有菩提心，一切就都可以圓滿。

那麼，五加行中為何有積資懺罪的法呢？沒有菩提心時，這些修法可以幫助我們發起菩提心；有了菩提心後，再加上積資懺罪之法，則修法的進步會更快、更圓滿。之所以需要這些修法，不是因為菩提心不能清淨罪業，也並非因為菩提心不能積累資糧。所以，菩提心是非常重要的。

然而，生起真實不虛的菩提心難度很大。從無始以來，我們一直在串習著一切為自己打算，而一心一意、誠心誠意為其他眾生打算的念頭少之又少，即使有，其範圍也非常有限。因為，我們早已習慣了自私自利之心，卻從未串習過利他之念，所以，要發起菩提心確實很難。但縱使困難再大，也要勵力修習。

如果有菩提心，莫說後世，即使在現世當中，無論遇到的是幸福還是痛苦，自己也都能坦然面對、妥善處理，而且能為眾生帶來諸多利益。比如說剛剛發起菩提心的人，他雖然沒有什麼證悟的境界，但是，僅僅依靠菩提心的能力，他也可以給予眾生極大的利益。

既然菩提心這麼重要，我們應該用何種方法使自己生起菩提心呢？在彌勒菩薩的《經莊嚴論》中講道：在前世善根成熟時，有些人便可以產生菩提心。何謂前世善根？它成熟時是怎樣的情形呢？

所謂的前世善根也叫做佛種。佛的種子有兩種：一個是智慧的種子，另外一個是方便的種子，亦即慈悲心的種子。

1、智慧的種子。智慧的種子成熟時是怎樣的情形呢？在《入中論》裡講過，一些大乘根機成熟的人在聽到大空性時，會感動得汗毛豎立、眼淚直流，生起極大的歡喜心，此

時，這種人便開始成熟了智慧（證悟空性）的種子，他若能繼續學修，就有可能很快證悟空性。

2、方便的種子，也稱做慈悲心的種子。慈悲心的種子成熟時又是怎樣的情形呢？這種人在沒發菩提心之前，當看到或聽到菩薩無自私心地度化眾生的傳記時，也會感動得汗毛豎立、眼淚直流，嚮往之情不禁油然而生，這些表現說明他已經開始逐漸地成熟了方便的種子，此時，他若能再看一看《入行論》等經論，修一修菩提心的修法，就有可能很快發起不造作的世俗菩提心。

所謂的佛心也就是大乘菩薩的兩個佛種。此佛心初步成熟時便有這樣兩種現象，有這兩種現象的人就是大乘菩薩的根機。如果聽到空性、般若波羅蜜多後，沒有任何反應；他人宣講大悲心、菩提心時，也只是聽聽而已，沒有什麼感受，這說明其大乘根機尚未成熟。

已經成熟佛種的徵兆，就如黎明時的天光。黎明時分，太陽還未升起，天邊卻已經現出曙光，這說明，太陽很快就要出來了；同樣的，有以上兩種徵兆的人，其前世善根也可以很快成熟。而沒有這種徵兆，則像在半夜一兩點時，不要說太陽，連曙光都沒有。

以上所講的是成熟大乘佛種的兩種現象。如果有這種徵兆，再加上自己的努力，就可以很快發起菩提心、證悟

空性。若沒有任何徵兆也不用失望，我們是有辦法的，只要自己能夠去做，佛、菩薩以及善知識們，就一定會將方法給我們講得清清楚楚，而且只要肯精進，這些方法都是普通人能夠做到的。這是很重要的。

佛陀曾經講過，想成佛的人不要學太多，只需要學一個法，這個法就是大悲心。為什麼只需學大悲心呢？如果有了大悲心，一切都很好辦。如果沒有大悲心，那麼不要說為了自己現世的健康長壽，就是為了自己的解脫而聞思修，在大乘佛法中也沒有什麼意義。如果有了大悲心，就有了菩提心的根機，那麼，無論你目前的能力有多大，無論你目前的境界有多深，你的一切所作所為都會為其他眾生打算。這是佛經上的標準。

現在，我們要反觀自心，看看自己與菩提心有沒有距離，有多遠的距離。若是相距甚遠，就一定要精進；若是近在咫尺，就應該更加努力精進，因為，這樣做可以很快走上大乘資糧道。雖然，走上大乘資糧道的人也有可能退轉，也無法避免永遠不墮惡趣（如果這種人犯了菩薩戒，或造了比較嚴重的罪業，也會墮入惡趣）。但是，這種人即便在惡趣中，也會度化眾生。

比如說，若此人轉生為畜生，他就會以畜生的身分去利益身邊的眾生。又如，平時在六道輪迴當中最希望死而又不能死的，就是地獄有情。但是，在佛的傳記中記載著，

佛在墮地獄時也有過利益眾生的決心，而且這個利益眾生的念頭一經生起，他便立即死去，並往生天界，學佛成道。其他走上大乘資糧道的人也是這樣。

在《經莊嚴論》裡講，有菩提心的人，即或造了墮地獄的業，也不可能近期內墮落，此業在很久以後才會成熟；墮入地獄後，他所能感受到的痛苦也很輕微，歷時很短，不同於其他的地獄眾生；在感受這些痛苦的同時，他也從未捨棄過利益眾生的決心；而且此念一出，他就像從夢中蘇醒過來一樣，地獄苦報便會立即結束。所以，菩提心是很重要的。

假如只是因為菩提心可以解決自己的痛苦，所以才發心，那麼這種出發點並不正確。然而，若首先能以這種心態修習菩提心，然後再不斷改善發心的動機，最後能夠真正發起菩提心的話，那麼其結果還是一樣的。

發菩提心和不發菩提心的利害，無需多言，只要看看佛陀與凡夫，便可一目了然：凡夫，從無始以來始終只為自己打算，一切都是為了自己的幸福和快樂，可是至今仍然一無所得，依然在輪迴中受苦；佛陀，雖然沒有希求自己的解脫，沒有希求自己的幸福，只是一心一意地投入了度化眾生的事業，但是他早已成就，圓滿了一切功德。《入行論》裡就是這樣講的，事實也是如此，這是顯而易見的。

現在我們雖然是凡夫，還沒有解決自己的生老病死，但是，若能將自己的問題置之度外，首先考慮眾生的解脫，為眾生修行，那麼，自利就會自然而然成辦，不用單獨去做。如果為眾生修行，不為自己修行，自己便不能成就的話，那麼釋迦牟尼佛是不會成佛的。因為，自從發了菩提心以後，他再也沒有為自己著想過，但事實上他卻成就了。這說明，如果我們能夠捨棄自私心，一切就都會圓滿。

只是我們自己放不下，始終都將自利置於首位，而最終也只能落得竹籃打水一場空，利己做不到，利他同樣做不到，自他二利都化為泡影；相反的，佛陀徹底地放下了自私心，一心一意投入到利益眾生的事業當中，沒有求自己的解脫，而最終他卻成了佛，圓滿了自他二利。由此可知，菩提心自身就有這樣的能力——不求自己的解脫也可以得解脫。所以，菩提心是非常重要的。

我曾多次要求大家，在沒有修出離心和菩提心之前，先不要修其他的法。這不僅僅是我的要求，在佛經中也如是記載著釋迦牟尼佛的教言：欲成佛者，無需修很多法，只修大悲心一法即可。能夠發起菩提心的那種悲心叫做大悲心，大悲心是菩提心的因。所以，在沒有修出離心、菩提心之前，修其他法是沒有多大意義的。

有些人在修小乘的四禪八定時也會有一些感受，所謂的感受就是心能夠平靜下來，並能在較長時間內保持這種狀

態。但是，這有何功德呢？沒有什麼功德。此修法，佛教有，外道也有，是內道和外道所共有的。如果有出離心、菩提心或空性見，那麼就可以將這種寂靜修法，做為一種修行的基礎；如果沒有，那麼這種修法究竟屬於外道，還是屬於佛教，都很難說清楚。

即使我們修禪定時能在二十四小時之內不起一個雜念，那又怎麼樣呢？沒有雜念能解脫嗎？在沒有雜念的基礎上證悟空性，才能解決生死問題，若沒有證悟空性，只是心平靜下來，也不是很難。以前也講過，很多動物在冬眠時，心裡也沒有太多雜念。還有，我們在昏沉時、進入深度睡眠時、或是暈倒時，內心也沒有什麼粗大的念頭。但是，這能解決什麼問題呢？不能解決什麼問題。

有些人在修了一兩天禪定，有了一點感受之後，便自以為了不起或生起好奇之心，因此就會繼續修習。而實際上，只有在修起出離心和菩提心之後，才能考慮這些修法；在沒有出離心、菩提心之前，不能修這些法，連大圓滿也不能修。

為什麼不能修大圓滿呢？大圓滿本身是無上密法，是非常殊勝的。但是，若缺少了出離心和菩提心的幫助，大圓滿也有可能成為世間法。以前我曾經講過，一天早晨，阿底峽尊者說，在印度，他的一個修喜金剛的弟子墮入了聲聞的滅定。尊者身邊的侍者就問，修喜金剛怎麼會墮落

小乘道呢？阿底峽尊者講得很清楚，若不能如理如法地修喜金剛，也有可能墮入小乘，也有可能墮入惡趣。那麼，大乘和小乘的差別究竟是什麼呢？阿底峽尊者強調，其差別只在於是否發了菩提心，除此之外，就再也沒有別的差別了。

目前漢地居士在修行上存在很多普遍性的問題。其中有些是比較嚴重的，有些雖然不嚴重，卻可能導致一系列的問題，或者是與解脫沒有太大關係。正是因為缺少了系統修法的教育，才會出現這些問題，這是很危險的。

那麼，該如何挽救呢？首先，我們不談很多理論，只要求先把出離心和菩提心修起來，有了這兩個基礎，再修任何法都不會繞太多彎路。若不修這兩個法，而去追求許多其他的灌頂、修法，是會走錯路的。暇滿人身不會一次又一次獲得，若這一次走錯了，以後再想重返正途，是很難再有機會的。大圓滿、時輪金剛等修法都非常殊勝；但是，若沒有出離心和菩提心，它們就會成為世間法。因此，希望大家在修行初期，一定不要修太多的法，只修出離心和菩提心。只是偶爾生起出離心和菩提心，是遠遠不夠的，一定要有感受至深的、穩定的出離心和菩提心，才算得上是一個修解脫法的人。在這兩個基礎打好以後，我們再考慮其他的修法。

二、世俗菩提心的修法

今天是講菩提心的修法，而菩提心有兩種：勝義菩提心和世俗菩提心。

其一、勝義菩提心。勝義菩提心就是證悟空性的智慧，現在還不講，基礎都沒有，證悟什麼呢？首先要修出離心和世俗菩提心，從最低限度開始做起。

其二、世俗菩提心。世俗菩提心有兩種：一是願菩提心，一是行菩提心。為了度化一切眾生而願獲得佛的果位，這樣的念頭叫做願菩提心；不但心裡有這樣的願望，而且去實踐六度萬行，這就叫做行菩提心。先講願菩提心，這是最關鍵的。

怎樣才能產生世俗菩提心呢？在修願菩提心以前，需要先修四無量心。四無量心較廣的修法，在很多經書和以前的五加行開示中都有談及，故今天不再廣講，只是從總體上略講一下。若想廣修，則慈、悲、喜、捨四無量心都要修；若想略一些，則可只修慈無量心和悲無量心；若想最略，最簡單的修法就是只修悲無量心，其他的已包含於其中。今天只講捨無量心和悲無量心的修法，這也屬於一種簡略的修法。

修法的前後，也就是三殊勝中的發心殊勝和迴向殊勝，以前已講得很詳細了，此處就無需贅言，現在便開始

講菩提心的正式修法。

修菩提心時，既不是僅僅把心平靜下來，什麼都不想，也不是去觀想佛像之類的對境，而是要去思維。思維什麼呢？思維輪迴中的眾生彼此之間是什麼關係，要去認識這個問題。每個人都有思維的能力，在對問題有了正確的認識以後，就會產生動力，然後便會著手去做，這是很自然的。比如，一個做買賣的人，如果他清楚地看到某項計劃會帶來利潤，就會立即開始行動；否則，便會猶豫不決。此外，人們都願意去做自己喜歡或自認為有益的事情。所以，在發菩提心之前需要思維。

（一）捨無量心的修法

在修捨無量心時，有觀想和觀察兩個階段。

1、觀想。這時所要觀想的，不是佛像，不是本尊，而是人。觀想什麼人呢？就是觀想世俗中的人。將打坐前的準備工作做完之後，就靜下來，觀想自己的左右兩邊有兩排人，右邊一排是現世或前世傷害我的仇人，可以是人，也可以是非人；左邊一排是我現世的母親、父親以及兄弟姐妹等對我有恩的人。這樣觀想好後，自己便像平時一樣，對右邊的人發起嗔恨心，對左邊的人發起愛心。嗔心和貪心雖然是煩惱，但這時卻需要讓它們發出來，以便下面繼續觀察。觀想的內容就是這些，下面是觀察的階段。

2、觀察。這時，該怎樣觀察呢？首先觀察，剛才我對右邊的人生起了嗔恨心，對左邊的人生起了愛心，不但這一次生起如此煩惱，而且經常都是這樣。以前我認為這是很道理的，因為仇人害我，我就應該恨他們；而父母等人有恩於我，我就應該愛他們。但是，現在我要深入地思維一下，這到底對不對呢？思維時，應該從過去、現在、未來三世進行觀察。具體的方法是：

（1）觀察右邊的仇人。首先是過去世。雖然從目前的情況看，右邊的這些人是我的仇人，害了我，但是，在過去世中，他們是否始終是我的仇人呢？肯定不是。因為，沒有哪個人會生生世世害一個人。在過去的無數世當中，他們肯定做過我的母親，當他們作我母親的時候，是怎樣對待我的呢？肯定和現在的母親沒有兩樣。所以，在過去無數世中，他們不但不是我的仇人，沒有傷害我，反而是我的親人，給我帶來了種種利益，對我有種種恩德。

其次是現世。在現世當中，他們會不會一輩子都害我呢？這也是不一定的。他們只是目前這樣害我，以後，我或者他們都有可能發生變化。一旦發生了變化，在這一一生中，他們也會成為有恩於我的朋友。這種可能性是不能排除的。

再次是未來世。那麼，在遙遠而漫長的未來世中，他們會不會生生世世都害我呢？這是不可能的，他們肯定會

再做我的父母。那時，他們會和現世父母一模一樣地疼愛我、利益我。

以上是對右邊仇人的觀察。平時，我們對仇人的嗔恨心很大，經過這樣的思維，嗔恨心就可以慢慢減退。

(2) 再觀察左邊的父母親人。觀察的方法與前面一樣。

首先是過去世。從目前的情況看，他們是我的父母親人，賜予了我各種各樣的恩惠，是關心愛護我的。但是，在過去世中，他們是否始終是這樣呢？不是。在過去世中，他們肯定作過我的仇人，而且傷害過我，就和今天坐在我右邊的人一模一樣。同樣的，坐在我右邊的人今天雖然是我的仇人，但是，他們在過去世中做我親人的時候，也和今天在我左邊的人群一模一樣。時間改變了，左右兩邊的位置也會隨之而改變。

其次是現世。在現世當中，他們是否會一輩子都利益我呢？這也是不一定的。也許在將來的某一天，我和他們也會因為種種原因而反目成仇。兒女怨恨父母，兄弟姊妹因財產糾紛而相互猜忌，朋友之間互相嫉妒，諸如此類形形色色的事例，在現實生活中也是隨處可見的。

再其次是未來世。那麼，他們在未來世會是什麼樣的呢？未來，他們也不一定做我的親人。在未來的生生世世當

中，他們肯定會一次又一次地做我的仇人。那時，他們也會像現在的仇人那樣對待我。

以上是對左邊親人的觀察。這樣思維以後，對左邊親人的片面愛心也會慢慢減退。

通過觀察便會發現，在輪迴當中，我們找不到一個絕對的親人和一個絕對的仇人。此時才會恍然大悟：原來我是如此地盲目，只看眼前的幾十年而已。自己所有的愛和恨，就是來自於如此狹小的範圍，我一直是根據這短短的幾十年中自己的所見所感，來判斷誰是我的仇人，誰是我的親友。如果我的眼光能超越這個範圍，看到過去和未來，就會發現以前的判斷竟然都是錯誤的。

這些都是事實，不是為了能夠生起菩提心才這樣講，實際上就是這樣。如果佛沒有告訴我們，我們就感覺不到，就會將親怨劃分得清清楚楚。但是，若從整個輪迴的角度觀察，誰是仇人，誰是親人，這是很難區分的。

總之，一切眾生都做過我的父母，賜我以恩德，同時也都做過我的仇人，加害於我。既然如此，我對仇人便沒有了特殊的嗔恨心，對親友也沒有了特殊的貪心，這叫做無記的捨心。它既非善業，也非惡業，所以不是我們所需要的。我們所需要的，是超越這一層次的境界——對一切眾生的平等慈悲。該怎樣超越呢？

當貪心和嗔心基本達到平衡時，就可以停止以上的觀察，開始修知母、念恩、報恩等修法。

但是，如果在修悲無量心之前沒有捨心的基礎，我們的貪心和嗔恨心就會太不平衡，就只能對少數人修悲心，而不能對一切眾生修悲心，這樣就無法修起平等的悲無量心。

這時可以繼續觀察，他們做我父母的時候，對我都是恩重如山，但是，他們做我仇人的時候，是否對我只有損害沒有利益呢？不是這樣的。正是因為他們害我，才使我有機會修忍辱，並對他們修菩提心；也正是因為他們害我，才使我對輪迴生起厭患之心，並開始走上解脫道。其實，他們的加害也給我帶來了很多利益。所以，雖然他們害過我，但是，今天我不想重提舊怨，而只想念其恩德，只就眾生利益我的一面進行觀察。

（二）悲無量心的修法

接下來，便在無記捨心的基礎上，開始修悲無量心。慈無量心或者悲無量心是我們修菩提心時最需要的。

在修悲無量心時，也有觀想和觀察兩個階段。

1、觀想。這時，不用觀想很多人，只觀想自己的母親。有些人也許會因為兒時母親的拋棄等各種因素，而對母親感情不深。在這種特殊情況下，就可以觀想人群當中對自己最親、最好的人。但一般情況是觀想自己的母親。

怎樣觀想母親呢？要把母親觀想在自己的面前，不用觀想本尊的相貌，而只觀想母親現在的儀容。如果她已經去世，就觀想她生前的容貌。

我們對母親本來就是有慈悲心的，但是還需要不斷加強，然後再將慈悲心遷移到其他人身上。早期是觀想母親，其次則觀想目前對我無利無害的普通人，最後便觀想仇人。在對仇人成功地修好慈悲心後，再將觀想的範圍逐漸擴大，最終將範圍擴大到天下一切眾生。這樣一步一步修行是必要的，如果沒有這種循序漸進的方法，雖然偶爾會冒出這樣的念頭：“一切眾生都是我的母親”，但是，在遇到一些具體情況時，就不會這樣想了。所以，首先從小範圍修起，再將對境一點點擴大，這樣修是最踏實的。

2、觀察。最開始時應該觀察現世的母親，這是因為對現世的母親容易生起悲心的緣故。這時，可以分成三個步驟來思維：第一是知母，第二是念恩，第三是報恩。

（1）知母。所謂知母，就是要知道一切眾生都曾經做過我的母親，將來乃至獲得解脫之間也不例外。對於現世的母親，這一世就無需觀察了。可是還要思維：她不但現世是我的母親，而且在過去、未來的很多世中也肯定做過我的母親。觀想現世母親時，這樣思維就可以了。

但是，再將範圍擴大時，就要知道所有眾生都曾經做

過我的母親，這是肯定的。因為，我們的生命源頭是極其遙遠的。雖然我現在因為無明的遮蔽，而變得如此無知，連明天將要發生的事情都不清楚。而且，在我剛出生，還是一個弱小生命的時候，肯定也有思維和感受，當時我在想什麼，有什麼感受，我也早已記不得了。然而，這些只是我不知道而已，並不等於不存在。同樣的，雖然前後世我也不知道，但這些都是客觀存在的。

佛經裡講過，在無始以來的輪轉過程中，在三千大千世界的每一寸土地上，我們都死過成千上萬次，也生過成千上萬次，而大多數的生命都是依靠父母而生的。通過以上推理，我們可以知道，所有的生命都肯定做過我的母親。不僅過去如此，將來也是這樣。對其他人修知母時，要這樣思維。這樣觀察後，就能深深體會到，一切眾生都做過我的母親。這叫做知母。

（2）念恩。所謂的念恩就是指想念、回憶母親的恩德。在佛經中，將母親的所有恩德分成了五種：

第一是賜予肉體的恩德。人絕大多數是胎生的，當我們在中陰世界裡毫無自由地生活，不斷受到極為恐怖的中陰現象威脅，痛苦異常，走投無路，非常渴望能找到一個肉體的時候，因為跟這世母親有緣，才終於找到了投身之處。那麼，我們當然應當知道，沒有母親就不可能有我現在的身體。這是賜予肉體的恩德。

第二是賜予生命的恩德。剛出生時，我雖然有了這個身體，但是，作為嬰兒的我是沒有自理能力的，不可能依靠自己活下來，是母親養育了我，而沒有讓我死去。這是賜予生命的恩德。

第三是賜予財產的恩德。這種恩德，每一個人都知道。小孩子剛剛出生時是一無所有的，身上連一件衣服都沒有。但是，作為母親，卻能義無反顧地把自己的財產全部送給兒女。當然，這些是一般的情況，在現在的某些地方，母親的這種恩德可能會慢慢淡化。但從傳統的角度來看就是這樣：父母不認為家產是自己的不該給兒女，而是把一生的積累全部送給他們；兒女也毫不推辭地把父母的財產當做自己的來享用。

在以前困難的時候，母親養育孩子是很不容易的事，特別是貧困的母親。她是怎樣把我們養育起來的呢？在養育過程中她是怎樣無私奉獻的呢？對此，每個人的實際情況肯定都不一樣。然而相同的是，每一位母親對自己的兒女都有這種深恩厚德，很多畜生也不例外。

我們可以回憶小時候母親是怎麼心疼自己，怎麼養育自己的。她辛苦得來的東西捨不得自己用、捨不得供養三寶、捨不得布施眾生，把好吃的、好穿的統統讓兒女們享用。

在這裡，我講得簡單一些，法本上則講得十分詳細，其中的大多數內容是就西藏人的生活而談的，或許和你們的生活不太相符。但是，你們可以根據自己的親身經歷進行思維。這樣思維後，我們會深深地體會到，原來，母親賜予了我這麼大的恩惠。

第四是教世間法的恩德。小孩子剛出生時什麼都不懂，連說話、走路、吃飯都不會。這些最基本的生活常識和技能，不是學校教給我們的，都是母親教的。

第五是賜給修法機會的恩德。因為母親養育了我們，才使我們有機會學習和修持佛法，這是母親賜予我們的最大恩德。

在法本上就講了這五個方面的恩德。除此之外，母親對自己言之不盡的恩德，都可以拿來一一地反覆思維。

對現世母親修好知母、念恩後，就要將同樣的觀察遷移到其他人身上，並將範圍逐步擴大。其實，只是我們回憶不起前世而已，如果我們可以回憶，並在大街上見到上一世母親的話，那會是怎樣的感覺呢？實際上，無論是素不相識的陌生人也好，還是前面觀想的仇人也好，他們都曾經做過我的母親，將來也會做。在做我母親時，他們肯定對我有這樣的五種恩德。這就是念恩的修法。

(3) 報恩。既然已經知道了一切眾生在多世累劫中都做過自己的母親，都對自己有這五方面的恩德，那麼最後的結論是什麼呢？就是要報恩。這是修悲無量心的最終目的。

確實，平時遇到的所有眾生都曾經是自己的母親，那麼，該如何去報恩呢？布施他們一些錢財，或是在他們生病時去照顧照顧，這是不是報恩呢？這是世俗人報答恩德的一種方法，菩薩也並不排斥，可以這樣做。但是，這並不能幫助他們解決生死輪迴的根本問題。因為，從無始以來，我們彼此之間已經這樣做過成千上萬次了，然而我和一切眾生依然流轉至今，沒有解決什麼問題。

雖然母親們非常希望自己能擁有一切快樂，甚至包括炎熱夏季中一陣涼風的吹拂，但卻不知道什麼是獲得快樂的究竟方法；雖然母親們真心希望自己能不受一絲痛苦，甚至包括蚊叮蟲咬之類的微小苦痛，但卻不知道什麼是徹底斷除痛苦的最佳良方，由於被無明所驅使，終日造作與快樂背道而馳的惡行。比如，她們會為了自己的健康無病，而去作宰雞、殺魚等痛苦之因，所以永遠也無法滅盡痛苦。

因此，我們一定要想辦法幫助一切眾生解決生、老、病、死的痛苦。生、老、病、死的痛苦該怎樣解決呢？是不是用神通和神變來解決呢？不是。讓他們明白生死輪迴

的本體，怎樣拋棄煩惱和痛苦，懂得自己該如何走解脫道，這才是最關鍵的。

為此，就需要為他們傳講佛法，若想最究竟地傳講佛法，就要自己成佛。目前，佛法尚存於世，即使自己沒有開悟，也可以依照佛的教言來宣講佛法。但是，在佛教不存在的時間或地點，若連自己都不懂佛法，就更不可能為他人講法了。所以，還是需要自己懂得佛法、自己證悟，最終要自己成佛。

由此可知，報恩的方法不是別的，就是要讓一切眾生得到解脫，這是真正報答母親恩德的最殊勝的方法。然而，如果我們連自己的煩惱都控制不住，那麼不要說度所有的眾生，只度一個人都成問題。所以，我們要發願自己先成佛，再度化眾生；也可以發心自己與眾生同時成佛；或者是發心讓眾生首先成佛。讓眾生先成佛是最殊勝的發心，但實際上這樣發心以後，自己還是會先成佛的。

悲心的本體是願一切眾生遠離所有痛苦，此修法需要四個具備：1.具備想望：強烈地希求一切眾生遠離所有痛苦；2.具備發願：發起願一切眾生遠離所有痛苦的心願；3.具備發誓：下決心以自己的力量而令一切眾生遠離所有痛苦；4.具備祈禱：祈禱三寶加持自己能夠令一切眾生遠離所有痛苦。

這四個修法必須反覆地鍛鍊。總而言之，悲心+發誓成佛=菩提心。

(4) 觀想、思維的次第。在觀想好以後，反反覆覆地思維是十分必要的。因為，人心有一個特點：讓它學什麼，它就可以學會什麼，好的可以學，壞的也可以學。所以，要反覆地鍛鍊自心。

世俗人都知道母親對自己很好，在她剛去世時，總有一陣子會悲痛欲絕。但是，很多人會認為這是自然的規律。而且，他們為了減輕自己的痛苦，還會想盡一切辦法將母親的恩德拋到腦後。於是，過了一段時間後，他們的痛苦也就消失了。

但是，現在我們不能這樣做，而是要將那些往事一一地重新提起、反覆地回憶，由此便會自然而然地產生報答母親恩德的渴望。這種心念是世俗人所沒有的，卻恰恰是我們所要培養的。

這種慈悲心在母親身上修得很成功的時候，再遷移到一個現世對自己無利無害的普通人身上，對他修知母、念恩、報恩；這樣修好以後，再遷移到一個自己今生不但不想利益，而且想還以報復的仇人身上，對他同樣修知母、念恩、報恩等一系列修法。修好以後，自己不但對他沒有了嗔恨心，而且有了很強的報恩之心。

我們雖然對現世母親、一個普通人以及一個仇人生起了報恩之心，但是還沒有對人群修悲無量心。所以，要將範圍逐漸擴大到一個村、一個鄉、一個縣……最後便觀想天邊無際的有情，對所有眾生修悲無量心。

這樣修好後，我們在世間便再也找不到一個所謂的敵人，一切眾生都是我的親人，都是我的父母，這不是一時的豪言壯語，而是內心感受至深的體會。那時我們便會一心一意地幫助他們，而且不是一般的幫助，就是要解決一切眾生的生、老、病、死，心甘情願為此修法。從此以後，我們就有了真正的菩提心，成為真正的菩薩。菩提心，就是通過這些修法得來的，不可能從天而降，也不可能由地而生。

在今天的開示中，講了四無量心中的捨無量心和悲無量心，是簡略的修法，廣的修法（四無量心）請看五加行中的菩提心修法。

三、依次第修菩提心

你們在正式修行時，先要修出離心，也就是修外加行的人身難得、壽命無常、因果不虛、輪迴過患這四種修法。出離心修好以後，暫時不要考慮靜坐、參禪等其他修法，而是要先把菩提心修出來。沒有菩提心，就沒有了目標，連目標都沒有，還參什麼禪？修什麼大圓滿呢？這好比人在遠行前，需要首先明確希望到達的目的地，辨清方向後，再仔細

菩 提 心 略 修 法

觀察路況，然後才能開始行動，腳踏實地地邁向終點。若連目標和方向都沒有確定，這不是盲動又是什麼呢？這樣做是不可能有任何結果的。

所以，出離心修到標準的時候，就開始一步一步地修菩提心，若自己肯循序漸進地下工夫精進，就絕對可以成功。因為，以前所有走上菩提道的人都是這樣修起來的。所以，只要肯修，就一定會修起來；但是，如果不肯修，就永遠都是凡夫，永遠只會為自己著想，為自己打算，最終連自利也不能成辦。

這是寧瑪巴的一種大圓滿前行發菩提心的修法。這個修法簡單易行，能力很大，效果顯著。你們都看過《普賢上師言教》，其中的修法沒有這麼詳細。此修法出自於《普賢上師言教》的一個筆記，其中將如何修菩提心講得十分清楚和詳盡，薩迦派和格魯派的菩提心修法也基本上是這樣的，你們照此去修，肯定能夠發起菩提心來。

有了菩提心，其他的就很好辦。那時是不是成佛了呢？不是，離成佛還很遠，但從此以後的修行速度就很快了。在菩提心沒有修起來之前，我們不要考慮很多修法。先把菩提心修起來，然後再修其他的法。

菩薩的見修行果



菩 薩 的 見 修 行 果

大乘菩薩的見解、修行、行為和結果，是菩薩道行人修行的方法和目標。我們都自以為是大乘行人，如果對這些都一知半解，修行就無從下手。

社會上有很多人是不願意進這個門，這是因為福報不夠，根基淺薄，機緣不成熟的緣故。我們雖然願意進這個門，卻對菩薩的見解、修行、行為不看、不學；或者僅僅將之作為研究課題，學了一點理論上的東西，明白一些道理，只會夸夸其談、紙上談兵，所做卻很敷衍。這樣，永遠也無法體會到佛法的微妙之處。所以，僅僅瞭解還不夠，還要從現在起，循序漸進地根據自己的能力去實踐。身體力行很重要，能否做到不是最重要的，關鍵是去做。走上這條道路以後，即使做得不是很圓滿，在發心和行為上也多多少少會有一些改觀。下面，將這四個問題分別進行講解：

一、見解

菩薩的見解包含顯宗和密宗的見解。密宗的見解今天不講。簡單來講，顯宗菩薩見解的基礎，就是深知所有的眾生都曾經是自己的父母。這個觀點在經書中也有記載，它並不是一種善巧方便，實際情形就是這樣。無始以來，眾生在六道輪迴的時空隧道中穿梭，歷經了無數次的生死輪迴，所有的眾生都曾經無數次地互為父母，這是事實，不是修行的方法。所以，所有的眾生都曾作過我的父母。

我們首先應該明白這一點。

我們不能認為空性和大光明是菩薩特有的見解。空性和大光明雖然是菩薩的觀點，但不是菩薩特有的、不共的觀點。這在經書中講過，阿底峽尊者也特別強調過。大、小乘共同的法都講空性，只是大乘的空性更為深廣。聲聞、緣覺得四向四果，都以證悟空性為前提。從證悟空性方面來講，大乘、小乘沒有本質的區別。有解脫道，就必須有空性，因為空性是通往解脫唯一的道路。

菩薩特有的、不共的見解，就是知母、念恩、報恩。此見解的根源，首先，就是要毫無疑問地了知——所有的眾生都曾經作過自己的父母；其次，這些眾生作我們父母時，與現在的父母一樣，寧可自己挨餓受凍、造作惡業，也要讓我們吃飽穿暖，對我們恩深似海，具有這些見解後修出的結果就是——無條件、無自私心地報答眾生、利益眾生。有了前面的見解，才會有後面的發心。這一系列的觀點是最關鍵的問題。

證悟空性不一定有這樣的發心，除非證悟大乘裡的大空性等，才會生起利益眾生的心。聲聞、緣覺也講證悟空性，卻沒有這樣的發心。證悟空性大家都認為很了不起，實際上也確實很了不起，但這需要一個過程。有些修法前期很重要、後期不是那麼重要；有些修法後期重要，前期卻不是那麼重要。若想修學大乘法，首要的就是調整前期的發心，

也就是，要知母、念恩——思維眾生的恩德，思維的結果就是要報恩。報恩的方法是什麼呢？

在基督教等其他外道的教徒、社會上很多團體以及一般人當中，有許多人都很有慈悲心，能急人之所急，想人之所想，甚至為了別人而毅然決然地放棄自己的生命，非常了不起。看看這些根本沒有學佛的人的所作所為，我們捫心自問，自己能否做到？若做不到，還算什麼大乘佛子？看看經文、唸唸咒語，並不一定是學佛。學佛就是一一佛陀怎麼做，我們就怎麼做。

有的人學佛學了很多年，自以為學的是大乘佛法，但為了別人，甚至連名譽、錢財等身外之物都不能捨棄，更不要說犧牲、損失自己的身體和生命，只是在對自己沒有絲毫損失的情況下，願意利益別人。這只是表面上的大乘。如果只考慮自己的今生來世也可以，但這只能稱為小乘佛法。如果這樣，就不能標榜自己學的是大乘佛法，而要勇於承認自己學的是小乘佛法。

如果要學大乘佛法，就要從內心做起，大乘佛法強調，身口意中意為重，形式不是很重要。但是，這並不意味著不需要唸咒、頂禮、供養等修行方式。當然，在有正知正見的基礎上做這些更有意義；如果沒有這些見解，做也總比不做好得多。但從大乘佛法的角度來講，僅有修法的形象意義不大。

如果內心清淨，沒有自私心，完全為了利益眾生，即使外表上看起來是惡業，比如方便妄語等，也都是開許的。為了自己，即使去放生，雖然能使很多眾生受益，但也只能稱之為小乘佛法。在這些細微的問題上，要認真地去抉擇。

證悟空性也是大乘的見解，但是，小乘裡根本沒有的，就是知母、念恩、報恩這三個關鍵的見解。無條件地利益眾生，十分重要。大乘法有很多層次，願不願意捨棄自己的生命；或者退而求其次，願不願意犧牲自己很珍愛的東西或比較重要的東西，這是判別一個大乘菩薩的首要條件。只要肯放棄自利、肯犧牲，不管犧牲的層次如何，都可算作大乘佛法。這是大乘佛法在世俗方面的重要觀點。對於剛起步的人來說，這個觀點尤其重要，在修行的前期，其重要性遠勝於空性。

雖然空性很重要，但如果一個人僅僅修空性，卻不發菩提心，即使是為發誓成佛而修的再好的法也不是大乘佛法。有的人認為，佛很了不起、很偉大、沒有過失、沒有痛苦、圓滿一切功德，所以我要做這樣的佛。雖然每天口裡念誦：“為度化一切眾生而發誓成佛。”但心裡始終都是為了自己，這不是大乘佛法。如果有知母、念恩、報恩的見解，有菩提心，不要說修空性，即使磕一個頭都是大乘佛法。

上面這些見解容易瞭解，但僅僅在理論上了知並沒有實質意義。關鍵在於身體力行，這是最難的。有的人學佛時

間很長，得到很多灌頂、傳承，受了很多次菩薩戒。但是否曾做過、曾想過要無條件地利益眾生呢？如果有將自己的利益放在首位的念頭，就始終不是大乘佛法。我們應從內心深刻反省，審慎思維。

藏地很多大德說，如果沒有菩提心，連灌頂也得不到。沒有灌頂，我們修習的所謂密宗如同無源之水、無本之木，只是表面上的自欺欺人。妄想成佛？難於上青天！

菩薩的見解不止這些，但最基本的就是知母、念恩、報恩。

二、修法

知母、念恩、報恩的修法在《普賢上師言教》中講了一些，但不夠廣。在《普賢上師言教》的一個講義裡，有很詳細的記錄，只是現在還沒有翻譯成漢文。我講的《大圓滿龍欽心髓內加行講義》中也講過，在這裡就無需贅言。大概的修法是，將現世的父母等親屬觀想在左邊，現世經常損害、障礙我們的敵人魔障觀想在右邊。然後就從過去、未來與現在三世來進行觀察、思維。

左邊的父母等親友，雖然現在對我恩重如山，但過去是否也是如此對我呢？並不一定是這樣。無始以來在流轉輪迴的過程中，他們曾無數次地作過我的怨敵，千方百計地加害於我。從現世來觀察，他們今年是我的親人，明年

是否仍然如此也很難決斷。有些人上半輩子是親人，下半輩子卻反目成仇；再觀察未來世，在無盡的輪迴當中，他們很可能會成為我的仇敵。

再觀察右邊的怨敵，他們雖然現在想方設法、不擇手段地對我進行迫害，但前世他們也一定作過我的父母，像現世的父母一樣盡心盡力饒益於我；即使現在是我的仇敵，但幾年後也有可能成為我的恩人；將來也一定會轉世為我的父母。

就這樣再三思維，對親仇兩邊都生起平等心。有一點要強調的，就是這樣下去有可能會走上一條彎路、一條錯誤的路。就是對親友和怨敵兩方都沒有慈悲心，不恨不愛，這是無明平等心，無明捨心。我們應明白，他們雖然做過怨敵，卻是因為被無明愚癡驅趕所致。明白這個道理後，就不能再冤冤相報，而應不記前嫌，不念舊惡，只思維恩德。這樣慢慢思維，直至對兩邊的眾生都生起慈悲心，再將範圍逐漸擴大，最後對一切眾生都生起慈悲心。這樣長期串習，就能生起不造作的、自然而然的慈悲心。

世間有的人發心很好，很有慈悲心，考慮別人可謂無微不至，帶來的後果卻很難預計。比如：為了別人寧可犧牲自己的生命和財物，讓別人活下來，讓別人生活得更好。的確，人人都有求生的欲望，但有的人活著的時候頻頻造作惡業，這樣生存有何價值？還不如死了好，至少惡業可以從此

停止，對他周圍的眾生或他的來世會有一些幫助；還有，捐助、布施一些衣物和食品，想讓別人過得更好，比如扶貧等等，但這些東西吃完穿完就沒有了，不能永久性地給予利益。這就是缺少方法的結果。

要想讓眾生得到長久的安樂，就應按照佛陀傳給我們的利益眾生的方法去做，也就是，讓眾生明白生老病死等輪迴痛苦的真理，讓他們學會自己走路，並最終依靠自己的努力，從輪迴的苦海中逃脫。要解救眾生，就需要智慧。自己不明白怎能引導別人？智慧的巔峰就算是佛的智慧，沒有任何煩惱障和所知障，除此之外，就是十地菩薩，其智慧也是有限的。所以要發誓成佛，這是度化眾生最好、最高檔的方法。這一系列問題的主要來源就是知母、念恩、報恩這三個見解落實於行動的具體修法。如果沒有這些見解，每天口裡空談大圓滿、灌頂等等，沒有用的，明白嗎？並不是說這些法不好，法非常殊勝，但如果連菩提心都不具足，就沒有修大圓滿的根基和緣分。

作為初學者，我們應從眼前著手，不應好高騖遠。如同一個人去印度朝拜金剛座，首先不是看幾百、幾千公里以外的路，而是應該分清輕重緩急，先看清腳下的路。如果不看腳下，就有可能會墮入懸崖，身首異處。所以要邊走邊看，遙遠地方的路況如何，到時候自然會瞭解。否則，即使看到幾千公里以外，眼前的路卻一無所知，半步也休想跨出去。這樣怎能到達目的地呢？

菩薩的修法不僅僅是這一點，其涵蓋的範圍很廣。《現觀莊嚴論》中有比較詳盡的說明，有興趣的可以從中瞭解。

三、行為

就是無條件地利益眾生，很多人利益眾生都是有條件的，比如表面上體恤下屬，實際上是為自己的官運亨通；表面上布施財物，實際上是為求得名聲。學佛的人無論放生、磕頭還是念經，如果只是為清淨罪業、下一世往生到極樂世界去享受、不願再沉溺輪迴，那就是有條件、有自私心地利益眾生，只是外表上的菩薩，是捨本逐末的作法。菩薩就是要為其他人犧牲和損失自己，如果什麼都不願意付出，利益眾生就只是一句空話。

究竟的目的是利益眾生，但是，這需要一個過程，要講究順序。剛趨入大乘之門，應先藏形匿跡，到寂靜之地去調整自己。若初發心即到城市去利益眾生，就會被荊棘叢生的度生之路嚇倒。因為五濁惡世的眾生很難調服，你對眾生恩德有加，眾生卻恩將仇報，一旦看到這種情況，你就會放棄發心。所以，首先應調整自己的心相續，調整好以後，有把握做到即使別人惡言相向、拳腳相加，也不生絲毫嗔心，再到公共場合去利眾。所以，依止寂靜地調整自心與利益眾生並不矛盾，經典中也是這樣要求的，而且對此讚歎有加，一開始順序不能顛倒。

發了菩提心，每天做功課或行善後要將善根、功德迴向給眾生，這也是利益眾生的方法。有的人心中這樣盤算：聽說迴向很好，如果不迴向，一生起嗔心善根就會毀掉，所以要迴向。發心的初期能這樣做也可以。但是，這也是利益自己的念頭，就像你擁有的一個物品，如果不給別人，就會被搶，所以在未搶之前先給別人，此種發心也是利益自己的方便。利用表面上利益別人的方法，來保持自己的利益，並不是大乘菩薩的作法。所以，應無條件地迴向眾生。

調整好以後，不需要等到成佛，就要利益眾生。不能只管自己成佛的事，發心等自己成佛後再利益眾生。成佛後利益眾生理所當然，並不稀奇，因為佛具有這種能力。現在，作為一介凡夫就能利益眾生是很了不起的。自己尚受縛於輪迴，有可能墮入地獄、餓鬼之道，卻不考慮這些後果，將利益眾生作為自己義不容辭的責任，這就是難能可貴的發心。

歸根結柢，有了前面的見解，才会有後面的修法以及利益眾生的發心和行為，這一系列是前後連貫、相輔相成、缺一不可的。

四·結果

暫時得登地，也就是見道的果，見道後，很快就可以成佛，也就是說，間接的果是成佛。想解脫，就應該這樣做。

放下一切自私心很難，我們卻要將此作為努力的方向。否則，離大乘的門都很遠，更不用說大乘的具體修法，距登地、大幻化網、大圓滿等更是有天地之遙。若真能放下一切自私心，即使沒有大圓滿等法，距離成佛的路也不是很遠。

總結以上可以看出，世上有些人有很好的慈悲心，卻缺少真正利益眾生的方法；有些人聽了很多大乘法，卻欠缺慈悲心；有的人聽了大乘法以後，雖然有利益眾生的念頭，明白成佛後可以度很多眾生，但想成佛的念頭卻總是生不起來。可見，智慧和發心二者不可偏廢，只有智悲雙運，才能成就佛果。

如果具備這些見解、修法、行為，從此以後就是名副其實的大乘修行人。也許有人會有這樣的疑問，我們還是凡夫，煩惱深重，只是考慮眾生，自己解脫的事怎麼辦呢？可以肯定地回答，如果真正放下自我，自己的事不用專門去經營，在利益眾生的過程當中，自己的事也自然而然地成辦了。

菩 薩 的 見 修 行 果

經書中也有記載，無始以來，凡夫一直在為一己私利而奔波、勞碌，至今卻仍然在輪迴的漩渦中掙扎、盤旋。除了了無止期的痛苦，一無所獲。生生世世在如水車般的輪迴中來來往往、上上下下。釋迦牟尼佛等諸佛，則完全放下利益自己的私心雜念，只考慮別人，卻成就了佛的果位。所以自己的事是不用擔心、操勞的。要做到這一點很難，但只要願意做，你就會了知佛陀的真知灼見。萬法都是由因緣產生的，調遣因緣的主動權，掌握在我們手裡，既不是上帝等造物主創立或規定的，也不是神仙、天人的專利。這些都是人做出來的東西，即使是末法時代的人也能做到。有的人知道這樣很好，卻放不下，這就是沒有成就的原因之一。

有的人在剛學佛時很好，無論是對眾生的慈悲心、還是對三寶的信心都很堅定，修法也很精進，如果照這樣下去，很有希望。後來卻越學越懈怠，一年不如一年。五、六年、十幾年以後，當初的慈悲心、出離心也消失了。原因就是人身難得、壽命無常這兩個外加行沒有修好，這是另外一個沒有成就的原因。這種情況出家人有、在家人也有，藏族有、漢族也有。主要的根源就是只強調一些形式，追逐大圓滿、大手印等一些很好聽的名詞，沒有去抓根。想避免這些問題，就要從人身難得開始，將基礎打牢。只有在堅實的基礎上，才能修建自利利他的摩天大樓。

經書中有一個比喻：一個犯人在充滿寒冷、黑暗的監獄中，經過了很長時間。現在有一個小時的時間可以到外面曬太陽，這就比喻我們現在這一生就是感受陽光的時刻，以前一直在漫長的幽暗中承受著嚴寒的煎熬。將我們關進囚籠的罪魁禍首不是別人，就是從無始以來到今天時刻與我們形影不離的我執。我執，是世上最大的魔王。現在在外面曬太陽的美好時光不知會延續到何時，一旦結束就將回到無盡的黑暗裡，不知道何年何月才能重見陽光。此時如果有一個辦法可以逃出去，再也不用回到陰冷恐怖的監獄中，就應該想方設法逃出去。因為如果不抓住機會，等待他的將是無盡的苦難，面對這一切現狀，他怎麼能不居安思危呢？

所以我們應清醒地知道，輪迴不是一個好地方，之所以現在我們感受不夠強烈，是因為這是我們整個輪迴當中最圓滿的時候，平時雖然有一些痛苦，但與地獄的痛苦相比有天壤之別。有的人明知道不一定生生世世都是這樣，但卻自欺欺人地不考慮這些問題。將以前所受的痛苦全部忘掉，安心地享受轉瞬即逝的光明。這樣坐以待斃，不是很愚蠢、很盲目嗎？要不要回去，機會不是掌握在所謂造物主、萬能神的手中，而是在每個人手裡。關鍵是你做不做，什麼時候做，如果明日復明日，一直往後拖延，將大好的時光白白蹉跎，最後就再也沒有機會等待你了。若不將眼光放遠，不想辦法改變即將面臨危險的現狀，實在可悲可歎。

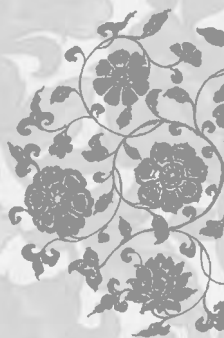
經書中還有一個比喻：在很高的懸崖上有一棵野生的果樹。一個人用一隻手抓住一把草，拽住自己吊在懸崖外的身體，一隻手伸下去摘水果吃。有黑、白兩隻老鼠輪流吃著這把草，一次吃一根。如果他現在放棄水果，是有辦法爬上去而不墮懸崖的，但這個人卻對這些視若無睹，仍毫不在乎地吃著水果。這兩隻老鼠就表示白天和夜晚，草就表示我們的年齡，水果就表示世間的妙欲、享受。白天和晚上這“兩隻老鼠”將維繫我們生命的“草”，每過十二個小時就吃掉一根，直至生命終止，絕對不會停息。屬於我們的“草”每天都在減少，當“草”徹底消失的時候，我們一定會墜入萬丈深淵。貪欲重的人卻不計後果，只在乎水果的鮮美滋味，一旦掉下去，追悔莫及。所以，在現在有辦法可以不墮入輪迴深淵的當下，千萬不要為貪一時之欲，而一失足成千古恨啊！

你們也許會想，人身難得、壽命無常我也懂，但這不是懂不懂的問題，而是要去修、去做，沒有任何人給我們考試，我們也不需要為敷衍任何人，而做一些表面功夫。今天如果你們講，也許可以講得更動聽。你們語言上沒有障礙，可以用一些優美的辭藻、華麗的修辭，將此內容包裝一下。但即使講得天花亂墜，不去實踐，等於說食數寶，是沒有價值的。

不要一開始就妄想爬得很高，要從人身難得、壽命無常、輪迴痛苦開始，好好地修。如果不修，是沒有希望的。正如前面所講的一樣，上師告訴弟子：“你也將會死！我也將會死！你回去好好修，我的上師也是這樣告訴我的。我也是這樣修的，其他沒有什麼。”說得很簡單，實際上這裡面有很深奧的涵義。不修這個，修其他再高深的法也沒有用。

阿底峽尊者一脈相傳的噶當派弟子們，是以修無常等而著稱於西藏的。雖然這些法非常基礎，他們卻窮其一生專心致志地修這些法，而不是首先就去修大圓滿、大手印等。當然本來大圓滿他們也沒有，他們的法主要是大威德、大手印等，但他們不是很強調這些法。有的人一生都以人身難得、壽命無常等作為修行的內容，卻成為了藏地最好的修行人。有人認為這些是沒有價值的東西，這是不辨龍蛇的愚昧見解。不修這些加行，就不能加入真正修行人的行列。所以，要入菩薩道，就不要停留在語言上，要落實到行為上，要做一個腳踏實地的修行人。

怎樣抉擇外境
是心的現象？



怎樣抉擇外境是心的現象？

抉擇外境是心的現象，這一問題對於一個修心者來說是一件極為重要的事，但在日常生活中外境是心與否並沒有什麼差別。要抉擇外境是心，可以按照以下的推導方式進行。

一、首先要推翻原有的錯誤觀點

每個人生下來就有一種與生俱來的觀點，也就是“我執”，它是一種沒有根據的、盲目的執著，這種執著是從哪裡來呢？既不是父母教的，也不是老師傳授的，但每個生命都有這種執著，它源自於“無明”。有了無明，就有了我執。從光明的如來藏到現在的煩惱是有一定過程的，這個過程在密宗裡講得很清楚，而在顯宗裡就不是那麼清楚。總的來說，萬法的本性是光明，但由於其他因素，產生了很細微的念頭，這種念頭本身就是執著，這就叫法我執，有了這個法我執，也就有了人我執，有了我執以後，就產生了貪、嗔、癡等煩惱。有了這些煩惱，人就會去造業，造善、惡的業。有了業以後，就形成了山河大地等等外境。

外境，我們眼看得見，手摸得著，耳聽得到，從一個普通人的角度來說，都是實實在在的物質，但這些只是我們凡夫的觀點和見聞，現在我們所要做的，就是要推翻這些從無始以來沿襲下來的看法、說法和習慣，包括世間人

覺得了不起的知識都要推翻，若不推翻，將永遠在輪迴中流轉，將永遠都是凡夫。

很多現代人自鳴得意地認為，人類已經進入很文明的時代了。但是，什麼是文明？所謂的“文明”只不過是凡夫在輪迴中生存的方法而已，這些生存方法的根源也是從無明中產生的。我們將無明推翻，就能把所有凡夫的看法、想法推翻。原來從光明如來藏中產生的念頭，一直在隨著輪迴往前走。現在推翻了就可以往回走，回到原來最清淨、最原始的狀態，真正地回歸大自然。

很多人都杞人憂天地擔心這會不會是倒退？是否與社會的發展、人類的進程等相違背？是否違背了自然規律等等。

但，什麼叫自然規律？我們經常想的、做的都不是真正的自然規律，是一種錯誤想法。我們在佛學裡所學到的東西，就是用來推翻這些根深蒂固的錯誤觀點的有力武器。

有些人對佛教抱有極大的成見，認為所有的宗教都是教條，並大加撻伐。當然，有些宗教裡面會有教條，但不能一概而論，並不是所有的宗教都是教條。無論是唯心者還是唯物者如果自己的講法拿不出證據，卻要讓別人全盤接受，這就是教條。企圖用教條來推翻自他的觀點是不可能的。所以，要想推翻任何一個觀念，就只能用每個人都能接受的、

怎樣抉擇外境是心的現象？

理性的、符合邏輯思維的一種推理方法。佛教有各種各樣的推理方法：如中觀的、唯識的等等。但殊途同歸，最終的目的，就是要推翻我們自己原有的錯誤觀點。

二、建立外境的證據不可靠

首先要推翻的，就是我們眼睛所見的外境。外境就是我們心的顯現，這是實相唯識的一部分觀點。有人會提出質疑，無論山河大地，還是房屋樓臺，以及這些桌子、椅子等外境是在外面，而我們的心卻是在身體裡面，二者風馬牛不相及，外境又怎麼會是心呢？對於這個問題，首先建議大家心平氣和地放下以前的片面觀點，客觀地觀察一下，並自我反問，我們是怎麼得出外境確實存在的結論的呢？有很多的人都會這樣簡單的認為：外境的顏色形狀是看得見的，聲音是聽得見的，軟硬粗細是手觸摸得到的，這不是實實在在的嗎？

這種邏輯不僅僅是幾個人的，而是整個人類普遍的邏輯。況且，通過粒子加速器、電子顯微鏡等儀器，還能幫助我們看見更多的我們認為實有的粒子，從而進一步幫助我們證實外境實有的結論。

但我們是否想過，測量用的粒子加速器或顯微鏡等各式各樣的儀器都是通過眼睛來觀察的，只不過是在眼睛的外面再加一個顯微鏡，最終還是要通過眼睛來確定。如果

眼睛看到的都不是外在物質，那這個顯微鏡又能確定什麼呢？耳朵所聽見的聲音也是同樣的道理，包括有和無、是和 非、好和壞的概念，都是通過我們的器官來確定的，但是，眼睛之類的器官有多大的可靠性呢？

佛早就宣說過，我們的五根是不可靠的，理由是：雖然從表面上看，它們能感受到某種物品的存在，但這種感受並不正確，而是幻覺。例如：我們想去看清一部汽車，當把所有的零件拆散了以後，在拆散的每一個零件上，我們卻找不到原來那個實實在在的車的影子，它就在我們手裡消失了，找不到了，如果汽車是實有存在的，就不可能消失，現在它消失的現象本身，就否認了汽車的實有性。為什麼我們卻一直誤以為汽車實有存在呢？這是因為我們一直極其信任的眼、耳、鼻等五根，從無始以來到今天一直都在騙我們，因為我們的邏輯太簡單，從來都沒有去觀察，總認為眼睛看得見、耳朵聽得見的就是實有的。

三、外在的因果是假立的

普通人都認為實有的因和果是存在的，他們認為，物質肯定是實有的，因為燒火的時候就會冒煙，火就是因，煙就是果，有了火就會冒煙，沒有火就不會起煙。稻種和稻芽的關係也同樣被認為是一種因果關係，如果物質不存在或不是實有的話，這些因果關係怎麼能成立呢？

怎樣抉擇外境是心的現象？

請問什麼是因果關係？有人在抉擇它們之間的因果關係時，認為稻種和稻芽是同時存在的，稻種才會對稻芽的生起起作用。就如同手在接觸到一個東西的同時，手和被觸物必須是同時存在的，才可能有接觸的感覺，其實這種觀點是完全錯誤、站不住腳的。如果因和果同時存在，則因存在時，果也已經有了。那因是用來幹什麼的呢？因的作用應該是把果從無生為有，若因果同時存在，就喪失了因存在的意義。這就如同左手和右手的關係一樣，因為同時存在，所以不可能互相產生。

還有一種人認為：因是第一剎那，果是第二剎那，前面的因和後面的果之間是有先後關係的。有了因之後，再讓這個果生出來，從表面上看，這比前一種說法好一點，很多人都支持這種觀點。但是，如果我們仔細觀察，這種說法還是不正確。“因”存在時，“果”卻不存在，因又是怎樣讓果生起來的呢？比如：如果豆種豆芽同時存在，豆種可以對豆芽產生作用。但是，豆種存在時，豆芽在哪裡？哪裡也找不到，根本就不存在，因為它現在還沒有產生。那麼豆種怎樣讓豆芽產生出來的呢？我們無法回答，即使借助於各種儀器，也找不出答案。所以，我們得好好地觀察、思維一下。但是，眾所周知，豆種在適當的溫度、濕度條件下，豆芽確實就產生出來了。原先這個種子的內外都沒有這個豆芽的影子，但是因緣合和以後，就是出現了這樣一個豆芽。那它從哪裡來的呢？我們無法自圓

其說。這就是佛教裡講的因緣合和。

但在世俗中，的確存在前因和後果之間沒法溝通的情況，就如同一對父子，在孩子還沒有出生時，父親就已不在人世，他們之間就根本沒有辦法溝通。一個生，一個死，不是同時存在的，但在不觀察的情況下，我們也會承認他們是父子。同樣，我們肉眼能觀察的宏觀世界或肉眼看不見的微觀世界，都存在相同的情況，雖找不出內在的原因，而結果卻這樣產生了，這就是因緣合和。因緣合和後就會產生另外的一些物質或現象，從我們人的角度去解釋，可以說後面的物質是由前面的物質產生的，但這是根本就沒有辦法證實的。

也許有些人會認為科學有辦法證明，但科學也沒有辦法證明，因為科學本身就是很有限的。眾所周知，在微觀世界裡，物質分得越小，科學就越模稜兩可。現在的量子力學已經被認為是目前物理學研究成果的巔峰了，可是在關鍵問題上還是很模糊，因此，我們認為這還不是最究竟的。雖然牛頓等很多科學家在他們那個時代所取得的研究成果，在當時被認為是科學領域的巔峰，但是都被後來的理論推翻了。因此，科學也沒有最究竟的辦法來證實這種現象。只有佛教理論才可以準確無誤地解釋這一切，龍樹菩薩所闡述的緣起性空的理論，就可以涵蓋世界的一切現象。唯識宗認為因果關係是阿賴耶識上的有序的種子成熟的現象，並不是外在的物質。

怎樣抉擇外境是心的現象？

四、外境就是自心的顯現

很多人都不能理解，外境怎麼會是我們的意識或心呢？比如這束鮮花，明明是種花人種好以後，再由花販賣給我們的，怎麼會是我們的心呢？如果是我們的心，我們為什麼需要付錢呢？賣花人、錢又是什麼呢？

其實所有這些與夢沒有區別，都是心的現象。夢裡的樓梯也要一階一階地上，夢裡乘飛機也同樣需要買票。夢裡買花也是要付錢的，除非是搶和偷，才可以不付錢，這和白天是一樣的，在作夢的時候夢裡的感覺也是實實在在的，只要夢繼續做下去，一切都跟白天沒有兩樣。

還有人會這樣問：眼睛看得見的外境是在外面，我們的心在身體裡面，它們怎麼會是一體呢？但這只是我們的邏輯，我們最有力的證據就是來自於我們的眼睛、耳朵以及手。我們可以反問，什麼是眼睛看得見的呢？普通人認為這不是問題，眼睛看得見就是看到了，其實眼睛看得見就是我們的眼睛感受到了一個東西。感受、感覺是心不共同的功能，盲人沒有這種感覺，所以他看不見；明眼人有這個感覺，所以就能看見。如果喪失五根，就喪失了五識，這時你就會發現什麼東西都不存在了。

我們在看花的時候，感覺是花在外面，眼識在身體裡面，但這只是第六意識的錯誤想法，它不是眼識的觀點。

什麼是眼識呢？比如現在所看到的一個所謂的外境，實際上它就是眼識的本體，這就叫作眼識，除此之外哪裡還有眼識，根本沒有。有人認為，眼識也許就像光一樣，照亮了某種物體然後就看見了。實際情況並不是這樣，當我們看到某個東西出現在眼前，並完全看見，也就是感覺到了，這種感覺就是眼識。

提到心，很多人就以為是第六意識。唯識宗卻認為心有八識，包括五根的五識，加上意識、染污意識以及阿賴耶識。阿賴耶識是其他七識的根本。所以，心不僅僅是第六意識。

第六意識所認為的心在裡面，境在外面的觀點是錯誤的。為什麼呢？我們可以舉出大量的事例來駁斥這一點。比如，我們的手接觸到火的時候有燙的感覺，但什麼叫作燙呢？這也是一種感受。還有當我們的手觸摸到一樣東西就覺得外面肯定有這麼一個東西，大部分人都是這樣認為的。又比如說：大家都認為這個佛珠是圓圓的，為什麼說它是圓圓的呢？如果我們用眼睛觀察，但眼睛只能看到一面，就如同相片的圖像。如果我們用手指去觸摸，兩根手指頭有兩個感覺，這些感覺加在一起就讓我們認為它是圓的。其實，這些全部都是心的感受。有人認為這些感覺的源泉就是物質，誰能證明這些感覺背後還藏著物質呢？這是永遠無法證明的。

不論圓、方、高、低，都是通過我們的肉眼首先看到

怎樣抉擇外境是心的現象？

的，當看到一個東西有色彩、有形狀，並進一步通過手的觸摸，就讓我們認為這個東西是方的、圓的，並繼而判斷出是真實存在的。但通過手和眼這兩個感覺器官所作出的判斷卻是不可靠的，因為手和眼的感覺本身就是假的，在假的基礎上下一個結論，必定還是假的，不可能變為真理。

唯識宗有兩派：一實相派，二假相派，實相派有共同見解和不共同的見解，共同見解不否認物質的存在。普通人很難理解的是不共觀點，即：你所看到的物體，本身就只有你所看到的外表，而沒有內在的東西。例如，當看到一個穿了衣服的人，那麼，在他衣服以內的皮膚、肌肉、骨骼，對看見者來說當時都是不存在的。很多人都會認為這種說法是胡說八道，明明扒開衣服下面就是肌膚，通過解剖還能看到肌肉、骨骼、內臟等，怎麼會說這些都不存在呢？這些都是我們普通人共同的想法，但是這種看法在唯識宗裡已經被推翻了。

比如在夢裡，夢到殺一頭牛，然後扒開它的皮，裡面有血、有肌肉、有骨骼，全部都看得一清二楚，就如同白天見到的一樣。但是，從來沒有人相信，夢裡的牛皮膚下的肌肉骨骼及內臟是真實存在的物質。既然夢裡的看到的東西我們都承認是假的，那麼白天見到的也應該與夢中的一模一樣。但為什麼我們對夢不執著，而要執著這個輪迴

呢？因為夢延續的時間很短，第二天就知道昨天晚上看到的那些東西都是假的，現在都不存在了。而輪迴的時間很長，我們還沒有辦法到達輪迴的邊緣。但如果是菩薩，雖然他們以前也是凡夫，一旦他們登地之後，就像夢醒了一樣，也就知道原來這些也是假的，跟夢一模一樣。現在我們為什麼還沒有這個能力，是因為我們還在做夢。在夢境中，本來就分不清真假，當然還是要執著。這種見解是唯識實相派自己所證悟的層次比較深的境界，但是在與普通人對話的時候，他們不會這麼說，因為普通人不能理解。實相派承認其他眾生的存在，因此不是唯我論。一百個人同時看月亮時各見其境，但曾經造過共同業的同類眾生的感受都是相同的，所以一百個人都以為他們在看一個月亮。當其中一人閉眼、離開或者死亡時，其所見境就會消失，但對其他人而言月亮還是存在的。實相派的邏輯都非常完整，一切所謂的批判都無法駁倒。

還有一些證據，可以更進一步地支援我們的觀點。如果火是很燙的東西，那麼任何人、任何生命去觸摸都應該是同樣的感覺。但事實上卻並非如此。據經書記載：有一種老鼠，是專門吃火的，住也住在火裡。

另外，還有很多生命也生活在火裡。又如，如果將熱帶魚與普通魚的生存環境做交換，它們都沒有辦法活下去，一個將被凍死，一個將被熱死。這些現象本身就說明了外境

怎樣抉擇外境是心的現象？

本身沒有燙和不燙的分別，所謂燙與不燙只不過是各自心的感覺而已。

一些科學家已經證實，在海底的火山爆發處，溫度高達200°C的環境中，仍然有魚類存在。而人類在觸摸100°C以上的水時就會感覺很燙，如果讓人和生活在高溫環境的魚進行辯論，人會說100°C以上的水很燙很燙，而魚卻會說這個水根本不燙；人會說燙是自己親自感覺到的，而魚也會說不燙也是自己親自感受到的。我們分析一下，究竟是誰說的對呢？站在人類的角度，肯定會說是人說得對，因為我們人的感覺是一樣的。但如果裁判是那種魚，肯定得出的結論就恰恰相反。

這個問題就複雜了，沒有一個最終結論，因為暫時他們各自都是對的：對魚來說，魚是對的；對人來說，人是正確的。為什麼呢？如果魚離開200°C的水到常溫的水裡，就會凍死；人如果到200°C的水裡也肯定活不了，燙死無疑。他們之間永遠沒有辦法互相妥協，找出一個共同的觀點。這又很清楚地說明，沒有一個實在的外境，一切都是自己的感覺。如果外境是實有的，就不會隨著不同眾生肉體的感受而改變。不明白這些道理的人，雖然可以找出大量解釋這些現象的理由，卻都經不起推敲，終將被真理駁得體無完膚。因為，他們的觀點始終逃不出無明的範疇。

在《定解寶燈論》中也講過：同樣的一碗水，在人以

及旁生看來就是一碗水；對於地獄眾生而言，卻是極其熾熱的銅汁、鐵汁；對於餓鬼道的眾生而言，是膿血；對於天界的眾生而言，是美妙的甘露；如果請八地菩薩去看，就是極為清淨的境界；對於佛而言，卻是不可思議的法界。如果現在請這五道的眾生以及佛菩薩同時去看一碗水，必將得出截然不同的結論。如果讓不同的眾生去作裁判，就會作出不同的裁定。這七個層次究竟誰的觀點是正確的呢？當然是佛，因為佛將所有的污垢都遣除了，他的智慧是最究竟、完全沒有污染的。由此，我們也可以更清楚地瞭解到，所謂外面的一切都是虛幻的。榮森班智達等寧瑪巴的很多高僧大德特別強調這一觀點，他們在宣說大圓滿本來清淨的觀點時，也是應用這種方法進行闡述的。

五、證悟了空性就能自在外境

證悟空性的人，在進入空性境界時，用腳踩石頭，如同踩在柔軟的泥土之上一般，可以留下清晰的腳印。如果他們沒有進入空性的狀態，也與我們凡夫一樣，他們腳下的石頭也同樣堅硬。

阿瓊堪布傳記中有這樣的描述：一次，當他在搖鈴杵的時候，不小心將鈴杵失落於石頭上，當鈴杵落地之時，石頭忽然如同酥油一般柔軟。鈴杵清清楚楚地印在石頭上，石頭也清清楚楚地印在鈴杵上。在西藏的很多寺院，都留下了

怎樣抉擇外境是心的現象？

類似的腳印、手印等等。

但我們應該清醒地意識到，並非所有的腳印都是成就者的足跡。通過其他的歪門邪道，也能達到這個目的。據說，有一種動物的油，將其塗在手上去抓石頭時，就會像抓泥土一樣。所以，你們千萬不要輕信，一看到誰能抓石如泥，就將其奉為成就者，以為是佛陀親臨。這些現象不一定能說明他的修證，卻能更進一步地證明外境是心的觀點。如果外面的世界與心是截然分開的，那麼，那些證悟空性的人，就不可能留下足跡。

在密勒日巴的傳記中也描繪道：一次，他與一位學因明的人展開了激烈的辯論。對方問道：天空是否有阻礙？密勒日巴回答道：天空當然有阻礙。正當對方以為抓住了把柄而洋洋得意之際，密勒日巴出人意料地飛入天空，在空中猶如踩在地面一般任意行走、站立。對方又問道：岩石是否有阻礙？密勒日巴回答道：沒有阻礙。隨後，為了證實自己的答案，他又令人瞠目結舌地在岩石中任意穿梭。這又更充分地證明了我們的觀點——外境與心本為一體，當心自在以後，外境也就得到了自在。

也許很多人會認為，這些都是荒誕不經的神話，並不值得相信。但是，我們應該思索：所謂神話，就是大家認為根本不存在、不可能，或自己不能理解的事情。很多人不承認的所謂理由，就是他沒有親眼見到，但僅僅沒有見

到，就能證明不存在嗎？如果這種理論能成立，那麼，人現有的很多觀點都立即可以推翻。當然，我們不排除有神話的可能。但這種觀點卻是千真萬確，經得起考驗的。

比如：如果給一千年前的一個普通人講太空船、電腦等等，他們一定會認為這些都是胡說八道。同樣的，給現在的很多人講內在的世界，他們也會斷然否定，這就是因為大多數的人都沒有體驗的緣故。但是，畢竟有些人經過開發，已經證實了。

密宗認為一切都是佛的壇城，有的剛學密法的人雖然口中不講（因為怕犯密乘戒），心中也肯定會嘀咕：怎麼會是佛的壇城呢？如果我已經是彌勒佛或阿彌陀佛了，為什麼還要修行呢？當然，雖然實際上是這樣，但還需要我們去認識，去修行，一旦內在的世界開發以後，就可以出現這些境界。為什麼呢？因為外面都是心的顯現，當我們將心控制了以後，外境也就被控制了。這就猶如看幻燈片時，幻燈機上裝的什麼底片，我們在螢幕上見到的也就是什麼圖像。我們的心中有什麼習氣、有什麼種子，我們所看到的外境，也就是這些習氣和種子的外現。一旦我們的心清淨以後，就再也不會流轉於輪迴當中了。

這些觀點，是無數的前輩經過自己的實踐，而得出的結論。其實，只要我們努力去開發自己內在的智慧，每個人都可以進入這種神奇莫測的境界，瞭解這個世界的廬山真面

怎樣抉擇外境是心的現象？

目。這是無數人屢試不爽的經驗。釋迦牟尼佛所宣說的，都是人——一名活生生的濁世普通人，所能夠做到的事情，而不是什麼天人或者仙人才能做的。只要按照佛所指引的路線精勤邁步，不但可以得到人天福報，往生極樂世界，而且在今生也可以成佛。

六、要想解脫，必須修行

但是，如同一個人在夢中得到的某個東西或某種境界，如果他非常歡喜、貪愛的話，就不要醒來，繼續保持在夢境中。那樣，只要他想要就會有。輪迴也是如此，如果我們貪愛輪迴世界的外境，那我們就去執著於它的實有，那麼，我們所看到的都必將長久存在。但這只不過是自欺欺人而已！如果這樣將錯就錯，執迷不悟，當臨死的時候，就沒有任何人可以拯救你。如果錯過了今生，以後何時再有這種機緣，就不得而知了。如果你對此有不滿意的念頭，有一點頭腦，想看得更細，那麼，在如理觀察之後，你就會變得不知所措。對外境越看越失望，最後就會不相信自己的眼睛和耳朵。這並非是佛不要我們相信，而是我們找不出一個證據來相信它。有依據就可以信，沒有依據就不可以信，如果沒有依據也相信，那就是愚癡！

人的根基是各種各樣的，所以人生的目的也是千差萬別的，有的人僅僅滿足於溫飽；有的人除了溫飽以外，還

要追求精神上的愉悅；而有的人卻並不滿足於感官的刺激，還要追究人生的究竟價值，探尋生死輪迴的本源；……如果僅僅將溫飽作為人生目的，那就與普通的動物別無二致了。人應該有智慧，這是人與其他動物最大的區別，也是人特殊的優點。要發揮這個優點，就不可以僅僅滿足於溫飽，而要力圖去看清這個世界，看清人生的意義究竟何在？真正看清了，就可能會對原有的觀點失望，但這個失望與其他的失望迥然不同，這就是證悟空性，這是非常重要的。

要想證悟空性，首先要有一個正確的見解，要知道萬法都是心的現象，而心本身又是空性的。關於這個見解也分很多層次，最巔峰的是大圓滿的見解，將一切世俗、名言的東西抉擇為心的幻覺，心的本性又是光明清淨，這就是密乘或者第三轉法輪的見解，這個見解極為重要。

實相唯識的一小部分見解與西方唯心主義哲學的貝克萊經驗論在表面上某些地方有點相似，實際上佛教既不是唯心論，也不是唯物論，既不是哲學，也不是科學，佛教已經遠遠超越了它們。但是，佛教裡卻包含了很多唯心、唯物、哲學、科學的內容。佛經裡早已解決了很多西方哲學家們感到頭疼的問題，有關這些問題的解答，請諸位參閱《因明釋量論》及米滂仁波切所寫的釋文。佛所講的理論不但經得起觀察，而且越是觀察，自己的立場就會越堅定，就會越清楚地體會到萬法唯心造的道理。然後，就依照我們前幾天所講

怎樣抉擇外境是心的現象？

的那樣觀察自心，進行具體的修習。

當然，做不到這些也可以，實相派也不代表整個佛法。本來佛教就如同一個超市，針對不同的人的需求，可以提供讓人人稱心如意的商品。如果這種觀點不適合你的胃口，你就可以暫時將它棄置一旁，走其他的解脫道。但是你卻永遠不可能將它推翻，只是你自己不能接受而已。如同某種可以治癒很多痼疾的良藥，有些人吃後不但不能見效，反而病情加重。如果不能接受這些觀點，就可以降格以求，從因果入手，儘量地棄惡行善，發出離心、菩提心，腳踏實地地去做。萬丈高樓從地起，佛給我們指出了八萬四千條道路，每一條道路都可以直接和間接地通往解脫，做不做就看我們自己。

有的人說我不會修行，修行有什麼不會的？人身難得、壽命無常，都是非常深奧的法門。噶當派的很多大德，就是修持這些法門而獲得成就的。所以，不會修行只是一種冠冕堂皇的藉口，只要我們如法炮製，就能證悟與前輩一樣的境界。

本來修行人有上中下三等，最下等的也是一年比一年更有進步，但是我們很多人，在剛剛學佛的時候，信心、出離心，都非常堅定，過了幾年以後，不但信心、出離心沒有增長，反而江河日下，一落千丈。這並不是佛教本身的過錯，如果佛教錯了，那麼歷史上就不可能有那麼多不

勝枚舉的成就事例，也就不會有那麼多高僧大德了。一切的過錯就是因為沒有修行。要想解脫，並不是來一位活佛，接受一些摸頂加持，得到某個灌頂，取一個法名，結一些善緣，就能解決的。

你們已經聽了很多法，以你們現在所接受的傳承，已經可以達到很高的層次。但你們應該明白，上師們苦口婆心地為你們傳法，並不是向你們介紹一種文化，讓你們開開眼界，然後幾位居士聚在一起紙上談兵，將“萬法空性”的理論說得天花亂墜，自己卻一點體會也沒有。

大圓滿、大手印等無上密法不僅名稱美麗，實際上也是非凡的。但如果我們不從基礎做起，這些法對於我們而言就沒有太大的用處。要明白，自己就是自己的救星！有的人聽了此話，就想當然地認為，既然這樣，那就不需要皈依、不需要善知識的引導了。這是一種錯誤的想法。這句話只是說明，僅僅依靠皈依以及善知識的引導，是不可能解脫的。我們既需要皈依、也需要善知識的引導，更需要自己的努力。

要想解脫，必須修行！就是因為沒有修行，讓無明禁錮了我們的思想，所以，我們才流蕩到今天。如果我們再不修行，還將漫無邊際地走下去，等待我們的道路是崎嶇而漫長的，有的時候是黑暗，有的時候是一點點光明，大約百分之八九十的時間是黑暗，只有百分之十幾是光明。光明裡還

怎樣抉擇外境是心的現象？

有光明中的不光明。所以，光明在輪迴裡是極為稀有的，如果繼續癡迷，就會這樣無止盡地走下去。

所以，一定要珍惜這個機會，作一名本分的、真修實練的佛教徒。如果我們從當下起，抓緊每一分、每一秒，精進地修行，就一定會有收穫。最後，當自己的人生旅程即將結束的時候，回想自己的一生，我們就可以無怨無悔地說：我的人生是有價值的，我沒有浪費寶貴的暇滿人身。

二諦——
開啟中觀門扉之鑰匙



一、概述

(一) 中觀的分別

在藏傳佛教裡，有中觀和大中觀之分。何為中觀？何為大中觀呢？

龍樹菩薩的《中觀六論》、寂天菩薩《入行論》的智慧品、以及月稱菩薩的《入中論》等論典所提出的理論，就是中觀，而不是大中觀。原因何在呢？因為，它們只解釋了第二轉法輪的思想，還未直接涉及到第三轉法輪所講的遠離一切執著的光明。根機較好的人，在修出離心或菩提心的同時，也有可能證悟空性。譬如，當我們反覆思維到心非常疲憊時，便不再觀想，心安住下來，這時，一切雜念會自然離去，如果積資、懺罪的條件也已經具備，則在所有雜念離開的那一剎那間，也有可能證悟空性。但是，在此之前，必須要有中觀的概念才行。

而大中觀是指他空中觀或如來藏中觀。在印度佛教裡沒有“自空”和“他空”的名詞，這是西藏人造的，但是，在印度佛教裡存在“自空”和“他空”的涵義。大中觀就是講如來藏，因為它多了“光明”的含義，所以叫大中觀；而《龍樹六論》中還沒有提到“光明”的一面，缺了最究竟的內容，故只能稱為中觀。

（二）分開二諦的必要性

上述的兩種中觀都需要分二諦，否則在理解上就會產生錯亂。

今天主要是講中觀，不是講大中觀，而且是從二諦，即勝義諦和世俗諦兩方面來講。因為二諦涵蓋了所有中觀的含義，而且分開二諦也是至關重要的。

很多不瞭解中觀的人，在看到《金剛經》、《心經》等般若波羅蜜多經論裡講五蘊皆空、四大皆空、諸法空性等等時，因為不懂得將世俗諦與勝義諦分開，總是感到其中矛盾重重：到底有沒有成佛之說呢？既然佛是空性，為什麼要學佛呢？怎麼能成佛呢？有沒有因果輪迴？既然因果、輪迴、學佛、成佛以及度化眾生都是存在的，又怎麼會是空性呢？要解決這些問題，就需要分開二諦。

月稱菩薩在《入中論》講解空性的開篇就提出一個爭論。什麼爭論呢？月稱菩薩在講因果關係不存在的時候，有人便反駁道：我們的眼、耳、鼻、舌等五識明明能接觸到因果，若因果不存在，則眼識為何能看到？耳識為何能聽到呢？

對此爭論，月稱菩薩是如何制止的呢？他將勝義諦和世俗諦分開，疑問便迎刃而解。

我們在這裡分開二諦的原因，不是為了制止他人的爭

論，也不是為了推翻其他教派或者其他人的觀點，就是要推翻自己原有的錯誤觀點。釋迦牟尼佛宣講般若波羅蜜多和龍樹菩薩造《六論》，也不僅僅是為了制止他人的爭論，也同樣是為了推翻凡夫的錯誤觀點。雖然我們不需要跟別人辯論，但需要跟自己辯論。所以，學習中觀二諦的理論是極有必要的。

（三）學習二諦的重要性

中觀的內容很廣，但今天只講一部分，也就是既簡單又關鍵的一些問題。這既是理論又是修法，我們必須瞭解。

聽聞空性，千載難逢，可以在每個人的心田裡播下空性的種子，這個種子不但永遠不會毀壞，而且在不久的將來還會成熟。《中觀四百論》中說：

“薄福於此法，都不生疑惑，若誰略生疑，亦能壞三有。”

許多眾生福德淺薄，沒有機會聽聞緣起性空的妙法，即使聽聞，大部分眾生也因根器福德低劣，與其教育成長環境的惡劣熏習，導致對空性正理不生信心，也不能對此生合理的疑惑，假使誰人能夠略略生起合理的疑情，比如，略微想一想：“諸法可能是無自性的吧？”他也能依此而壞滅三有輪迴。

另外，不瞭解空性，就沒有“無緣”的概念，就很難做到三殊勝中修法的“無緣殊勝”，從這方面講，聞思中觀是很有意義的。

當出離心和菩提心修起來後，下一步就要修空性。宗喀巴大師的《三主要道》所講的三個主要內容，前兩個便是出離心和菩提心，第三個不是別的，就是空性。出離心和菩提心，我們總有一天會修好，這是肯定的，只是時間早晚的問題。此後，凡是想解脫的人，必須證悟空性，否則，即使出離心、菩提心發得再好，也無法解脫。

作為一個大乘修行人必須過三關：出離心、菩提心和最後一關——證悟空性。所以，證悟空性非常重要。雖然目前對我們很多人而言，修習空性還為時尚早，但是能提前瞭解也有好處。

目前有人講，只要實修，不要理論。實修當然很好，但是，如果沒有理論，又如何實修呢？雖然六祖慧能大師和密勒日巴尊者沒有經過太多的聞思，僅僅通過一段時間的苦行，在得到上師的殊勝加持之後，便證悟了無上的境界。但他們是上等根機者，難道我們每個人都是上等根機？實際上，絕大多數人不可能是這樣的。

我們必須通過聞思為修行開啟綠燈。沒有聞思，對理論和修法都一無所知，修什麼呢？只是靜下心來，不起任何

雜念，這就是修行嗎？這不是修行。眾所周知，很多動物都會冬眠，而且時間長達幾個月甚至更長，但這是不是修行呢？它能否由此而證悟獲得解脫呢？不可能的。所以，只是心裡沒有雜念，也不算什麼。我們真正需要的是正知正見，而正知正見源自聞思，所以，聞思是必須的。

聞思什麼呢？要徹底斷除生老病死的根本，就必須要有空性的見解；如果沒有空性見解，僅靠修出離心、修菩提心、修忍辱等，都無法徹底解決問題。你們也許有這種感覺：有些時候說出離心很好，聽起來好像什麼都不如出離心；有些時候又說菩提心很好，只要有菩提心就足夠了；有些時候又說空性很好，只要證悟空性就可解決一切問題。其實，這三個都需要，只是要有先後的順序，最後都必須具備。出離心、菩提心和空性，各有各的優點，各有各的作用，三者結合，才能讓人走上真正的解脫道，缺少一個都不行。

二、中觀及二諦的含義

（一）中觀的含義

中觀的含義，是指遠離一切執著，遠離一切二邊。簡而言之，二邊是指凡夫的執著。甚至包括我們的夢境，都是建立在二邊的基礎之上的。二十四小時裡我們的所作所為，第六意識的思維，以及眼識、耳識、鼻識、舌識和身

識的感受，這一切都叫二邊。為何稱作“二”呢？因為，我們的思維從未離開過有無、常無常、高低、左右、上下、長短等等這些相互觀待的概念，所以叫作二邊。遠離二邊後的中間之道稱為中觀，那麼，是否有一種“中間”的存在呢？不可能有。雖然沒有一個“中”的存在，但是若用人類語言來表達空性，就只有暫時用“中觀”二字，若要真正瞭解它，則須自己親身體會。

（二）勝義諦和世俗諦的含義

1、勝義諦對凡夫而言是看不見、摸不著的境界。也就是說，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意從未接近過的境界叫作勝義諦。現在，在我們六識所能觸及的物質世界和精神世界背後，還有另外一個境界，這當然不是柏拉圖所講的理想世界。這如同，當空中烏雲密佈時，一陣風將烏雲吹散，就露出了烏雲背後的藍天。同樣的，我們現在的所觸、所及就像烏雲一樣，它遮蔽了一切真相，使人無法見到自己的本來面目。現在我們就要尋找一種能夠像風一樣吹散這些“烏雲”的有力手段。當這些“烏雲”消失以後，我們就會發現另外一個境界，在這個境界裡沒有任何物質、精神、運動等世間一切虛幻的風風雨雨、是是非非，而是一個空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的藍天，萬里無雲萬里晴。雖然它並不存在著世界、非世界的概念，但是，可以假名為世界，這種境界叫作勝義諦，也就是萬物最究竟的本來面目。

慧能大師曾說過：“菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃？”就是從這個角度說的。

誰能知道這種境界的存在呢？佛、菩薩和一些證悟了的凡夫隨時可以進入這種境界，他們知道。而普通的凡夫雖然不能直接感受和體會此境界，卻可以通過理論來證實這個世界的存在，所謂的理论即指中觀的邏輯。

2、世俗諦是我們最瞭解的，平時我們在二十四小時裡所接觸的一切，也就是前五識所能感受到的，第六意識所能思維到的一切都屬於世俗諦。世俗諦中包括了因果、輪迴、造業、行善、學佛、成就、墮落，還有物質、精神、時間、空間、運動等等，也包含了古往今來的哲學、科學、藝術等一切學科。

佛曾說過：“我不與世人爭論，但世人與我爭論。”所謂的“我不與世人爭論”，就是佛從世俗諦角度講的；其中的“世人”，是指人眼、耳、鼻、舌、身識的觀點。依世俗諦而言，世人眼睛所看見的物體算不算是物質呢？可以這樣肯定。不僅如此，包括一切山河大地以及所思、所感都是存在的，有輪迴也有涅槃，有善也有惡。凡是世人的眼、耳、鼻、舌、身識所能感覺到的，都是存在的。然而，世人眼、耳、鼻、舌所感覺到的形形色色的一切，只不過是如幻如夢的虛幻世界，是世人的眼、耳、鼻、舌、身識所創造出來的世界而已，但佛也暫時肯定它的如幻如

夢似的存在；而那些被眼、耳、鼻、舌、身識所否定的，佛則肯定為不存在。所以，佛不與世人爭論。這叫作世俗諦。

神秀大師所說的：“身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，莫使惹塵埃。”也可以從這個角度去理解，但其境界尚未臻於究竟。

前面佛所說的“但世人與我爭論”又是什麼意思呢？這是佛從宣說勝義諦的角度而言的。世人為什麼會與佛爭論呢？因為，佛所講的勝義諦境界已經超越了世人眼、耳、鼻、舌、身識的範圍，他們無法理解，所以會與佛爭論。

在每一個物質上，都存在世俗諦和勝義諦這兩個層面。比如說，一幢房子也存在這兩個層面。怎樣存在呢？若從眼、耳、鼻、舌的角度觀察，在世俗諦中確實存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，這是從世俗諦角度講的。那麼，房子勝義諦的一面是什麼呢？我們要觀察，眼睛明明看見這裡有一幢房子，但是它是否真實存在呢？其實，我們的眼睛只是看到這種現象，卻沒有能力辨別其真假。

比如某人患眼疾時，會將雪山看成黃色或藍色，這時他知道白色是真實的，黃色或藍色是虛幻的，這是他第六意識的分析結果，而意識分析所依靠的證據仍是源於與其相互觀待的眼識：許多年來，我看見雪山一直是白色的，現在突然變成黃色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而非雪

山發生了變化。他經過這樣的推理而認為雪山的顏色不是黃色，應該是白色。可是，眼識和意識都無法超越其自身的境界。眼睛只能看到平時所能看到的東西，它不能超越此範圍；而意識的所有依據也來源於前五識，它也不能超越此範圍。所以，眼識和意識都局限在一個範圍裡，永遠不能超越它，這個範圍就叫世俗諦。但是，我們通過學習中觀的理論，便可以知道這一幢房子的勝義諦層面。

勝義諦好比是雪山原有的白色，世俗諦好比是因患眼疾而引起的，將雪山看成黃色或藍色的錯覺。白色是實在，黃藍色是現象、是虛幻的。也可以說勝義諦像蘇醒時所見的景象，世俗諦就像夢中的景象。我們日日夜夜都在作夢，所謂的成功失敗也就是一場美夢和惡夢而已。夢中的一切景象，從蘇醒的角度而言是根本不存在的。夢裡的所有苦樂美醜，都將跟夢一起消失得無影無蹤。同樣的，當我們徹底地到達勝義諦的時候，在自己的境界中，世間的苦樂、善惡等一切，都不復存在，但卻能了知他人的苦樂，所以，就會永恆地度化眾生。

以上簡要地介紹了勝義諦和世俗諦的概念。

三、兩個世界如何取捨

世俗諦和勝義諦兩個世界是如何切換的呢？到底其中只有一個是真理，還是兩個都是真理呢？

對於世俗諦和勝義諦，凡夫是無法切換的，只能停留在世俗諦中，無法進入勝義諦，現在我們雖然知道有勝義諦的存在，卻沒有辦法親自證入。一地以上的菩薩則時而在世俗諦，時而在勝義諦，當他進入空性境界的時候，便處於勝義諦中，從此境界出來後，又處於世俗諦中。佛則永遠超越了世俗諦，始終在勝義諦當中，但是，佛知道世俗諦是什麼樣子，佛知道眾生在世俗諦中幹什麼，以及度化眾生的方法等等。

由上可知，有三種人（這裡所說的人，是指處於人道的普通凡夫，以及佛菩薩化現於人道、並以人的形象所出現的化身。）：一種人一直都在世俗諦範圍內，另一種人一直都在勝義諦的境界內，還有一種人在勝義諦和世俗諦之間來來去去。始終處在世俗諦的就是我們凡夫；始終處在勝義諦的就是佛；往來於其間的就是一地到十地的菩薩。

菩薩進入勝義諦時，證悟到空性，出此定後，又回到世俗諦，在這個世界裡，有形形色色的物質和精神現象，於是，他再次感受到這一切，但是他深深地體會到這一切都是如夢如幻的。

現在，第一種人，也就是凡夫，他需要做什麼呢？他需要超越世俗諦。超越以後他會發現，原來還有另外一個世界（勝義諦）存在。於是，他將此世界（世俗諦）與彼世界（勝義諦）相互比較，又發現它們之間的巨大差異，他由此

可以明白，現在自己所處的世俗諦世界是虛幻的。在這樣如理修行後，現象世界就會逐漸消失，直至消失到無影無蹤之時，是否就什麼都不存在了呢？不是。最後便會出現如來藏的光明。今天雖然是講中觀，不是大中觀，但是中觀最終也必須承認大中觀的如來藏。

四、世俗諦為何如幻如夢

在世俗諦中，目前我們最主要的任務是什麼呢？我們現在不是要去瞭解佛的境界，也不是要去證悟菩薩的境界，這些與我們還有一定的距離。現在我們真正需要的，是推翻自己眼、耳、鼻、舌的觀點。我們能推翻嗎？能。因為我們每一個執著的基礎，都是沒有任何理由的、不穩固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，今天只講其中的幾種。

雖然《俱舍論》中講了人的五蘊、十二處、十八界，但一般人平常只能感覺到精神世界和物質世界。所以，在這裡不講複雜的內容，只就這兩方面進行觀察。

（一）抉擇外在的物質世界如幻如夢

很多人都有這樣的疑問，物質世界是一種客觀實在，怎麼能說它不存在呢？這裡首先就要問一問，誰知道物質世界是實實在在的呢？這種觀點是自學來的？或是他人教的？或只是自己的感覺？物質世界的實在性主要不是來自

父母、老師等其他人的灌輸，而是來自我們自己的感覺。我們從何時開始有這種感覺的呢？譬如說，有些人先不信佛，在看到一些佛經上的理論後，覺得很有道理，才開始信仰佛教。我們對物質實在性的感受是否也是如此，開始沒有，在接觸了一些理論後才產生的呢？不是。在我們剛剛出生時，就有這種先天性的感覺，那時就執著我的存在，繼而就有了我所的存在。我們從未想過我及我所的存在有無證據，而是理所當然地接受這種觀點。所以說，是我們自己認為物質世界是實在的。

1、尋找“物質存在”的證據

比如這面白色的牆，因為眼睛看得見，我們就認為這牆肯定是白色的。但是，正如前面所講的，我們之所以相信它是白色，除了睜開眼時眼前看得到一個這樣的東西外，還有沒有其他理由呢？沒有。所謂的理由，僅僅是眼睛的感覺，而沒有其他證據。那麼我們的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一個問題上，都是它說了算呢？當然不是。不要說勝義諦，即使世俗諦中的微觀世界，我們的眼睛也無法看見，那麼比微觀世界更細微的世界，眼睛就更無法掌握了。在這樣仔細觀察分析後，我們沒有辦法證實牆是白色的觀點，誰都拿不出證據來。

譬如，可以用很多儀器來測量物體的溫度、速度等，這能否證明它是實在的呢？測量溫度、速度的儀器是必須用

眼睛來觀察的，如果沒有眼、耳、鼻、舌、身等，誰知道儀器可以測量到這些資料呢？由此可知，最終還是眼、耳、鼻、舌、身在作主。於是，我們再也找不到牆實實在在是白色的證據了。

這個結論，不是佛要求我們接受的，也不是龍樹菩薩要求我們接受的，而是當我們反覆思維後，根本拿不出“它實實在在是一堵白色牆”的證據，才從而得出的。

2、尋找“當下不是夢境”的證據

另外一個例子，就是區分現實與夢境。如果現在要求你們在十分鐘之內，拿出目前聽課的情景不是夢境的證據，我想你們誰都拿不出來。為什麼拿不出證據呢？因為夢境和現實這兩個世界沒有本質的差別，都是虛幻的。有人也許會堅持：這肯定是現實，不是夢境，因為我在趕來聽法前，並沒有睡覺，沒有睡覺怎麼能作夢呢？如果是作夢，則一定要先睡覺才行。但是，我們也可以在夢中見到與這一模一樣的情形。所以，這些都不是證據。

生命的前前和後後，對一般人而言，本身就是模糊不清的。本來，我們以為對生命的中間一段已瞭若指掌，但是依上面的分析，我們現在到底在做什麼也似乎說不清了。

今天我們沒有講中觀的很多邏輯，只是從簡單易懂的

角度來闡明道理。經過以上分析，第一、我們找不到牆是白色的證據；第二、我們找不到當下不是夢境的確切證據。

由此可見，凡夫的所作所為、所見所聞從來是沒有確鑿根據的。但是，在現代社會裡，大多數的凡夫不管這是現實還是夢境，只管拼命掙錢，再無其他目的。實際上，若肯認真思維，就無法找到物質實在性的任何證據。

這個理論的結果是什麼呢？它至少讓我們內心升起這樣的疑問：我到底是什麼？是不是正在做一場大夢呢？這是我們在沒有細緻觀察時從來不曾想到的。（晚上睡覺時做的是小夢，白天的日常生活是大夢，大夢裡有小夢。）

3、尋找物質的“本體”

用中觀的分析方法來抉擇，很快就能明白物質世界是虛幻的。比如，龍樹菩薩或月稱菩薩是通過五相或七相木車因（邏輯）來抉擇此理的，但我們不講那麼多，只講一種簡單的中觀邏輯。

比如說，拆下一輛汽車的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽車；再繼續分解，會成為一塊塊鐵，而不是零件；再往下細分，就是一大堆粒子，而不是人們眼裡的鐵；再分下去，最終，所有的物質便會在我們眼前消失，都不存在了。

從物質世界的角度去分析，就是這種結果。大而言

之，地球是浩瀚無垠的銀河系中一顆很小的粒子，將地球再繼續分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最後。雖然，世間的哲學、科學等各種學說都尚未認清分至最後是何種情形，但是，佛早在二千多年前已將它解釋得清清楚楚：最後，“最小”的粒子不可能無窮無盡地分解下去，也不可能是不可再分的；所謂的最小粒子是可以再分的，而且最終是可以分完的。以前曾以一元錢做過譬喻：將一元錢換成十角錢，再將這十角錢分給十個人，於是，這一元錢便沒有了。物質的分解與此類似，它最終是會消失的。

如果“最小”粒子可以分解成虛空的觀點不易理解，也可從一輛車、一幢房屋、一塊布的構成來觀察物質的虛幻性。比如，用一塊布做成衣服穿在身上，大家都認為布是真實存在的。若將布分解，則只見線不見布；再將線分解，則只見羊毛不見線（假設線是由羊毛紡成的）；再將羊毛分解，則只見微塵（或稱粒子）不見羊毛。那麼請問：剛才的布去哪裡了？線又去哪裡了？羊毛又去哪裡了呢？它們都一一消失了。

其實，每一種物質都可以這樣分解，而且分到極點都會消失得無影無蹤。總之，一切物質都是在空性中產生，在空性中毀滅，現在也離不開空性。

至此，我們首先明白了外在的物質世界全是幻相。但

是，因為凡夫喜歡執著，最後便只有寄希望於心（精神）的存在了。然而，心的本性也不存在。

（二）抉擇內在的精神世界無實有

現在再反過來觀察我們自己。佛經中講人是由五蘊組成的。我們都知道，人的肉體是由肌肉、骨骼、皮膚等構成，這些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所謂的精神，是指意識、神識（或心）。如果毀壞了眼、耳、鼻、舌等五根，相應的五識就無法存在，這時意識能否存在呢？它也不可能單獨存在。這怎麼可能呢？我們以前一直認為，心在思維，心在接受，心在排斥，而肉體則像意識的傭人一樣，意識怎麼安排，它就怎麼去做。比如說，意識命令肉體去接觸火，雖然火會將肉體燒毀，但是如果心願意，肉體就必須聽從它的指揮。那麼，我們不禁要問，意識（或心）的本性究竟是什麼呢？

各種各樣的儀器能否直接測量意識呢？不能。當心中產生喜怒哀樂時，人的大腦等器官就會受到這種情緒的影響，而儀器只能通過測量人體的生理變化，來間接推測心的狀態。然而，這種方法根本無法找出心的本性。

其實，心的能力是不可思議的，所以這個問題最好還是問它自己。怎麼問呢？就是當心平靜下來以後，再去觀察心到底是什麼，也就是用大圓滿的方法來尋求答案，這樣就

能發現其中的真理。雖然除此以外還有其他的方法，如中觀的邏輯推理等，然而它們都不是十分有力，故而最佳的選擇就是反問自心。

但是，在具備出離心和菩提心之前，我們不用問，即便問了它也不肯回答；而具備出離心和菩提心之後，只要一問，它就願意立即顯露出自己的本來面目。具體的修法今天不講。因為，在出離心和菩提心尚未成熟之時，即使講了也起不了作用，等於沒講。

精神世界比物質世界還要複雜、細微，有不易測度而逐步深入的層面，和難以想像的超級功能。所以，自人類有史以來，除了佛陀以外，沒有一個人能真正瞭解到精神的內幕，所有的智者都被弄糊塗了。可惜，精神世界中的絕大多數非常奇妙的東西，都封鎖在修行人的境界和一些特別的書籍之中，普通人雖然從無始以來就沒有離開過精神世界，但對它的真正面目和神奇力量卻一無所知。真理告訴我們：浩瀚無垠的宇宙是僅僅依靠一種細微神奇的內在力量而生存的，當這種力量完全消失的時候，所有異彩紛呈的現象，便會在一瞬間灰飛煙滅。這一切，真是不可思議啊！

有些人在打坐中，剛剛略微接觸到空性時，一看到我不存在，就立即害怕了。也許你們中的某些人也有這樣的經歷。因為我們以前一直認為我是存在的，而現在突然發

現，“我”的確不存在了，所以就開始害怕了：若我都不存在了，那現在坐在這兒的到底是什麼呢？那該怎麼辦呢？其實不用害怕，對鈍根者而言，這是正常現象，是已經開始有一點點接近空性境界的表現。譬如，手很接近火時，會感覺到它的溫度；如果離火很遠，即使火燃得再旺，也沒有感覺。同樣的，雖然佛經上講了那麼多的空性，但是如果學不修，它對我們自身的影響就是微乎其微的；而在打坐中比較接近空性時，我們就開始有了一些反應，害怕便是其中一個反應。這只是一種臨時的恐懼，很快我們會超越它。若能繼續修學就會明白，我的本性本來就是這樣，不是現在才沒有我，而是無始以來始終如此，但我還是活下來了，“我”是顯空無別的，所以也不用害怕。

現在我們可以知道，不但物質世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗諦僅僅是由物質世界和精神世界組成的，一切都包含在這兩種世界中，它們都不存在了，還能存在什麼呢？這就說明，沒有一物是存在的。就像六祖所說的：本來無一物。目前，我們雖然知道這兩種世界是不存在的，但這只是意識的膚淺感覺而已，不是真正地體會空性。

五、二諦雙運

空性（勝義諦、實相）和現象（世俗諦）從來就不矛盾。前面提到過，有些人讀過《金剛經》、《心經》後就誤

認為，勝義諦的空性與世俗諦的現象是矛盾的：若是空性，就不可能有輪迴；如果有輪迴，就不可能是空性。但這只是他們自己的見解，實際上二者一點也不矛盾。

如前所舉布的例子，如果反過來觀察，則是由真空開始，直至夸克→原子→分子等一系列不同層次微塵的聚合，就形成了羊毛，而很多羊毛又可紡成毛線，很多毛線又可織成布、做成衣服。其實，無論分解不分解，組合不組合，布的本體都是一樣的。組合起來，叫作世俗諦；分解至不存在，叫作勝義諦，布的本體從未離開過勝義諦，但是在世俗諦中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，這兩個是不矛盾的。所以，前面才會講到，每一種物質都可以分出世俗諦和勝義諦。

那麼，以上所講的是否僅是理論呢？並非如此。這不是僅供嘴上言說的理論，而是要依照前面的道理去實現二諦雙運的。怎麼實現呢？目前，我們要先從世俗諦著手，把出離心、菩提心建立起來，還不急於修空性。在出離心、菩提心的基礎紮實以後，我們每一個人都能輕輕鬆鬆地進入空性狀態；反之，若沒有出離心、菩提心，即使求的灌頂再多，見的活佛再多，參加的法會再多，也很難證悟。學法修行，關鍵不是外在形象，而是要於內心尋找一種非常安全的出路，然後再努力地走上去，這樣才有可能成就。

就外緣而言，沒有哪一個人能夠超越佛的大慈悲和大勢力，如果外緣可以強迫我們解脫，那麼今天我們就不可能在輪迴裡了，佛肯定會想盡一切辦法幫助我們脫離苦海。實際上，雖然佛為我們指點了許多解脫之道，但是，由於我們自己沒有精進努力，所以至今仍是凡夫，仍在輪迴中流轉。

綜上所述，首先我們通過學習二諦，了達了一切萬法既是空性又是存在的道理，從此以後，我們就再也不會有“既然佛和眾生都是空性，為什麼我們還要成佛、發菩提心”之類的疑問，可以安心地修持了。在修好出離心和菩提心的基礎上，再去實修空性。實修的具體方法是，先要學會剛才所講的理論以及中觀的很多理論，之後再反覆思維，這樣就一定能深深體會到、感覺到一切都是空性。那時不是因為經書上說是空性，所以覺得應該是空性，而是無論經書上怎麼講，自己去觀察的時候都會有一種深深的體會，這體會叫做解悟，這是一個初步的見解。然後再想辦法將體會的時間延長，這叫作修心。當然，體會的時間越長越好。因為在證悟前，我們在二十四小時裡都處在執著的境界當中；在證悟以後，若證悟的時間越長，則執著的時間自然就越短了。

空性有很多層次，證悟也有很多層次。剛才所講的，是最初步的一種境界，若能在此之上不斷發展，最後就可以證悟真正的空性境界，那時就可以徹底推翻我們原有的執著。因為無我的見解和有我的執著是水火不相容的，無我的見解發展、穩固了，自然就推翻了有我的執著。

六、證悟空性的目的

最後必須要注意的一點是，我們為什麼要證悟空性呢？從小乘的角度講，證悟空性是為了自己得到解脫，是為了解決自己的生老病死；但是，從大乘的角度講，證悟空性的目的不在於此，而是為了更好地利益眾生。

為何證悟空性就能更好地利益眾生呢？因為，如果不證悟空性，就始終有我執，若是這樣，即使我如何努力地、無自私、無條件地付出，自重他輕的念頭還是不能徹底放下，還是會或多或少地存在。那麼，它必然會阻礙我無自私、無條件地奉獻，所以我要把它推翻。推翻了它，我執就不復存在，它就再也無法控制我去謀求自利，我就可以自由自在地利益眾生，到那時，我唯一的工作就是度化眾生。所以，大乘菩薩不是為自己得解脫而證悟空性，而是為了能更好地利益眾生而證悟空性。明白確定證悟空性的目的是很重要的。

最後的結論是什麼呢？結論就是，大乘菩薩既超越了六道輪迴，但又不脫離六道輪迴。為什麼說超越了六道輪迴呢？因為他不在六道輪迴的範圍內，他不受六道輪迴的影響，一塵不染。為什麼說不脫離六道輪迴呢？因為他雖然證悟了空性，已經達到了最高境界，但他的目的僅僅是為了更好地利益眾生，所以他沒有脫離六道輪迴，永遠都在輪迴中度化眾生。這就是最後我們要趨入的境界，要達到的目標。

中觀的基本觀點



今天，就中觀方面的一些觀點，做一個簡單的開示。

一、“九乘”佛法的概念

在我們寧瑪巴的論典中，提到了“九乘”佛法；而在一般的佛教經典中，只提到大乘和小乘，我們稱其為“二乘”佛法；還有，在一些論典和續部中，會講到“五乘”佛法等等；當然，還有數不勝數的不同講法。之所以體現出這些“概念”上的差別，是因為眾生有千差萬別各種不同的根基，所以佛轉法輪的“深度”也就不一樣。

下面，簡單介紹“九乘”的概念。

在“九乘”的概念中，從聲聞到大圓滿的境界，全部都屬於出世間的、修解脫的法，其中不包括“人天乘”。

在《大幻化網》中講到過“人天乘”。“人天乘”的觀點和見解，是指在相信前世今生和因果的基礎上，去行善斷惡。然後，在來世會以此善根而得到人天的福報受用，即人天果位。故而，人天乘也稱為世間乘。接下來，比“人天乘”再高一個層次，就是“出世間”的法。而在“出世間”的法中，從顯宗到密宗，可以分為九乘：

1、聲聞乘；2、緣覺乘；3、顯宗的菩薩乘；其中聲聞乘和緣覺乘屬於小乘，唯識和中觀以上的法就屬於菩薩乘（大乘）。大乘又可以分為顯、密二宗，其中密宗又可分為

外密及內密，外密包括：4、事部；5、行部；6、瑜伽部三個層次；內密可分為：7、瑪哈瑜伽（生起次第為主）；8、阿努瑜伽（圓滿次第為主）；9、阿底瑜伽（大圓滿）三種次第。

從人天乘到密乘，各乘的關係大致如下：

最低的層次是“人天乘”，再往上是“聲聞乘”。聲聞乘是在人天乘的基礎上進一步地“繼承”和“發展”。比如，生死輪迴和因果的觀點，聲聞乘和人天乘都承認，但人天乘認為“有我”，聲聞乘則推翻了這一觀點。聲聞和緣覺的見解基本上差不多；唯識在聲聞和緣覺的基礎上，又是有“繼承”，有“揚棄”。比如，聲聞乘宣講的“人無我”，唯識宗也如此承認。但對於聲聞乘認為外境“地、水、火、風”四大實有存在的觀點，唯識宗則予以否定。

此外，唯識宗說諸法唯心所造，中觀也認為如此。但是，中觀不承認“有一個實有的阿賴耶識”。中觀的見解高於唯識宗的見解。（此指“四宗派”中的唯識宗，並不是指楞伽經等經典中所講的部分唯識見解。）在龍樹菩薩的中觀和世親菩薩、無著菩薩的唯識著作中，比如《中論》、《唯識二十頌》、《唯識三十頌》（這些法本在漢地也流通），都很清楚地表明中觀的見解的確在唯識之上。密宗的見解又超勝於中觀。這樣，各乘之間自下往上，層層遞進，既有承接又有破立。

當然，只有那些專門研究宗派的人才會如此刨根問底，如果我們想膚淺地瞭解一下也可以，但這並不是最重要的。對我們而言，當務之急是必須具備學佛人應有的正知正見。即，應該對生死輪迴、宇宙、人生以及世間萬事萬物有一個正確的認知，至少也應該對事實真相有個瞭解。因為這是解脫的基礎，即使談不上有所證悟，但瞭解是必須的。

二、如何抉擇無我

首先，我們要捫心自問，每天二十四小時，我們所接觸的事物，到底是什麼？所有的人都有一種與生俱來的觀點，它並不依賴於環境或他人的教導，而是和我們的肉體一起誕生的，在佛教中稱為“俱生的我執”。所謂“俱生”，即不是受之於父母或老師，而是生來即有；所謂“我執”，即執著於時時刻刻都有一個我的存在。我們的生活就是圍繞著這個“我”的存在展開的；假如沒有這個“我”的存在，那我們現在生活中為了自己的大小事務都可以不做了。

那麼，如何去推導這個“我”是不存在的呢？

譬如，我們想瞭解一輛汽車，從外觀而言，就是有四個輪子、一個車架等等。如果想進一步瞭解這個汽車，就應該打開引擎蓋，看看裡面的結構。如果再進一步，可以

拆下配件來研究。如此一來，才能談得上比較瞭解這輛汽車。反之，如果僅僅由外表而視之，那就只能建立一個“四輪的交通工具”的概念。

又比如說，有一座房子，僅僅從外觀而論，就是一個可以住人的建築物。而如果想進一步瞭解的話，我們就需要知道房子是用什麼材料構建的。這就要求我們對建築材料也做進一步的考察，然後，我們才會知道這座房屋究竟是木頭房子、石頭房子還是鋼筋水泥的房子。

可見，要瞭解某個事物，必須學會由表及裡一層層地觀察思維的方法。同理，如果我們想去瞭解自身和外境，那就必須去觀察、思維——外面的世界如何構成？人本身的心又是由哪些因素合成的？只有通過細緻地觀察，我們才會知道世界是什麼樣的，作為人的我又是什麼樣的。

至於觀察方法，就如前面所講的汽車和房子的例子。但要注意一點，我們在了知了房子的構成，是石頭或鋼筋水泥的基礎上，還應再進一步去觀察，鋼筋水泥又是什麼等等？一般的人往往只需知道房子是什麼建的就滿足了，不會進一步觀察和思維。對他們而言，這些問題顯得無義又煩瑣，但對於我們而言，就必須做進一步的觀察和思維。

那麼，佛經上是如何教我們思維的呢？我們舉個例子來加以明示。假如，我們有一塊布，用肉眼觀察這就是一塊

布，可以用來做衣服禦寒。但如果我們把這塊布拆開來看，就變成了一堆線。當我們面對這一大堆線的時候，剛才那塊布去哪裡了呢？這時，我們就應該去思維，剛才我們肉眼看見的是否根本就未曾存在過呢？或者拆之前有布，拆之後布就消失了呢？如果說從未有過布，那麼請問“我們平日裡買來做衣服的材料，不是布是什麼？”如果說拆之前有布，拆之後就沒有，那麼請問“布去了哪兒？”請大家注意，這些問題是需要我們認真思維的，並不是某一個教派的主張或說法，而是關係到一個非常重要的命題。

下面，我們繼續一拆到底，來探究一下布的本性到底是什麼。

布拆了以後，通過觀察，我們得出結論：布是由線組成的；再把其中的一根線拆開，又得出一個結論：線又由更細微的線、絲或羊毛組成。

又請問，這根被拆的線去了哪裡？它存在過嗎？如果不存在，那拆之前我們看見的是什麼？構成布的又是什麼？如果拆之前存在，拆之後就消失了嗎？消失到哪兒去了呢？……這樣先有後無，難道不是像彩虹一般如夢如幻嗎？

我們再接下來看拆剩的這一堆羊毛。對於我們的肉眼而言，一根細羊毛已經是觀察的極限了。但是，還可以把這根羊毛切成很多猶如微塵般大小的段落。這其中的一份，已經不能稱之為羊毛了。把微塵般的段落再往下分，直到盡頭不能再分（即變成空性）為止，剩下的是什麼呢？請注意，最後的結果是最關鍵的。將這極小的微塵一分再分，可以無邊無際的分下去嗎？或者分到一定時候，就分不下去了呢？有人說：一直分到最小的微塵就不能再分了。又有人說：可以無邊無際的分下去。我們認為此兩種觀點都是錯誤的，請問這個“最小微塵”為什麼“不能再分”了呢？

我們知道六方的概念是東、南、西、北、上、下。那麼，比髮尖還細上千萬倍的微塵，有東南西北上下嗎？答案是肯定的。既然如此，那就表示還存在著更細微的六方，東方的東南西北上下，東方的東方也可以有東南西北上下……以此類推，六方的狀況都一樣，都可以分下去，到這個微塵不存在為止。

同樣，如果一秒的時間也可以被無窮無際地一分再分，這一秒就會無始無終，永遠走不完；那一分鐘就更長了，還有小時……對於我們而言，就不會存在白天和夜晚的分別了。對於物質世界的人而言，一秒鐘是一個絕對的概念；而在其他時空中就不盡然了。比如說，一毛錢可以分成十分錢；我們從第一分錢開始，直到用到第十分就完了，這

是數得清的。而從時間上來說，一小時由六十分鐘組成，一分鐘有六十秒，而每一秒中所含括的數字是無法用數量來形容的，它們就像蒼穹中的星星，不計其數；如此說來，過了一夜、兩夜……百夜、千夜，仍然沒走出這一秒。這一秒是用不完的，因為它無始無終，沒有窮盡。所以，這一秒鐘對於我們而言，是永遠的一秒鐘。我們此時在這兒相聚，在這一秒鐘裡；過一會兒，你們到別的地方去了，仍然在一秒鐘裡，這是肯定的；如果你們離開時，一秒鐘就過去了，那還叫什麼無窮無際呢？故而，明天仍是昨天的一秒鐘，這樣就失去所有時間的概念。

這是從時間上來分析的，我們再從物質上來分析。請問，我手裡這隻手錶是由多少個微塵組成的呢？如果說是無限的。那這一棟房子呢？也由無數的微塵組成。同樣由無數微塵組成，為什麼手錶和房子在體積和重量上會呈現出如此大的差別呢？請注意，我們這裡說的微塵是一個單位，無論是手錶或房子，所提及的微塵都是同一個單位。就好比我們平時用的計量單位“克”，不論東西的體積大小，重量都是用這一個單位來衡量，這樣，才能使不同的東西在重量上有一個共同的標準。

同樣，無論是房子裡的微塵或手錶裡的微塵，大小也應該是一樣的。我們知道十粒大米的體積比五粒大米的體積大，是因為大米的數量不同；那為什麼同樣含有無數的

微塵，房子比手錶大那麼多呢？不同的大小是從哪來的呢？我們吃飯的時候，飯也應該有無數的微塵，那麼這一碗飯就應該永遠也吃不完。有人會說，胃口也是無限的。如果胃口無限的話，我們就會永遠也吃不飽，而事實並不是這樣的。可見，如果用無邊際的微塵來衡量事物的話，一根毫毛和一棟房子一樣，都含有無數的微塵。那麼，顯現上毫毛和房子的體積、重量就不成立了。

轉過頭來，我們用有邊際的概念來試試。有邊際中所指的“邊際”在哪兒呢？正如我們前面所述，東裡還有東南西北，北裡還有東南西北，這樣分下去，恐怕不能分的那個邊際，只有靠我們的意識，人為地加以規定。而事實上，一個物質，由於它的總量是一定的，所以，它是越分越小，直至達到微塵這樣的極限。而所謂“分不完”的概念，是由於我們人的意識是無限的，只要我們任意識去無休止地思維，就永遠可分。但是，手錶體積是有限的，它越分越小，直到到達一個不能再分，再分就消失、失蹤的地步。就像佛經上說的“微塵是沒有形狀和顏色的，至少無法用我們現在看到的形狀和顏色來說明。”現在科學家發現的波粒二相性的“波”，其實也不過是個很粗的概念。我們所謂最小“不可分”的概念是指，如果再分，就消失了的状态。

每一粒微塵都會如此消失，消失之後的狀況是一片虛空，這叫作單空，是最淺的空性。它們明明是如此地空洞無

物，但我們的眼裡卻確實存在著一切，這叫緣起性空。總之，在一個有限的範圍內，物質就會有分盡的時候，不可能永遠分不完，只是時間的關係。所謂的分完就是空性。

一般的人，如果你想使用一張桌子，就不要去做什麼觀察思維，只需使用就行了。如果你要去觀察——桌子由木板構成，木板又再往下分，一直分到最後，你就將得不到桌子——桌子被分完了，就像前面的車子和房子一樣，被我們一分再分，就“失蹤了”。

由此理推及世界、宇宙，如果我們想清楚地瞭解其真相，就用以上的方法去思維，觀察到最後，會發現一切都像天空一樣，什麼都沒有。這就是月稱菩薩的觀點。他曾經說過：如果你要獲得事物，便不要去觀察它，觀察之後，你將一無所得，就會“失望”的。

通過上面的分析，我們應該了達，在每天的二十四小時內，我們生活在自己的意識資料所顯示的虛幻世界之中，我們以前認為接觸到的那些實有的事物是根本不存在的。再向內觀察這個所謂的我——皮膚、肌肉、骨骼、內臟……也是由微塵組成的，這個“我”與外境一樣，都不是實有的，都是不存在的。眼識至意識的六識或八識也都是空性。

三、證悟空性是通注解脫的必經之路

作為凡夫，如果想繼續擁有桌子，就用不著去觀察，只需在輪迴和因果的取捨上下功夫就足夠了，不用再觸及其他。這也是“人天乘”的觀點。但如果要進一步修習中觀或唯識的見解，僅僅擁有“人天乘”或“聲聞乘”的見解和修證就顯得過於簡單了。

世界就是這樣，無論是外境還是內心，只要我們不去觀察，它們就會存在；一旦用心去觀察，就會一無所獲。這是物質世界原本具有的自然規律，是它的本質，不是佛祖苦思冥想杜撰出來，讓我們去觀想的。如果這僅僅是規定，那我們就沒有任何理由去接受它。如果接受，就是生搬硬套，就是教條。而真理是有根有據、經得起考驗、不以人的意志為轉移的。

同樣的，如果你希望有我，就切忌去思考關於“是否有我”的問題。因為，如果你去找，就一定得不到“我”。無始以來，在錯誤觀點的指引下，我們以為找到了“我”，從而種下了生死輪迴的根。只有空性的觀點，即向外不存在一個實有的世界，向內不存在一個實有的我，才能真正地幫助我們走向解脫。

於此，我們要奉勸那些希望擁有外境的人，千萬不要去觀察和思維，就好比，如果你想繼續“黃粱美夢”，就不

要醒來。一旦你學會觀察和思維，就會如同大夢初醒，“失去”夢裡的一切！所以，要想圓滿世間物質享受的人，就不用去作觀察和思維。當然，這樣走下去，永遠都無法脫離痛苦！

雖然從表面上看，中觀或唯識的修行，到最後證悟時，是什麼都沒得到。其實，我們所要的就是這個“什麼也沒得到”，這就是證悟空性。如果在現實生活中，我們丟了一個東西，結果卻什麼也沒找到，就會極其失望。而證悟空性找的就是“什麼也沒有”，有了這種見解，在修行的過程中，就算沒有徹底證悟，至少也能做到對空性有所瞭解。

四、緣起性空與量子物理

可能有人會自以為是地認為證悟空性的見解和修行，是一種教條，是絕對錯誤的。但是，對於我們前面所討論的內容，如果是一名公正的學者或科學家，就應該去探究問題的答案。僅僅用宗教或迷信來概括佛教的觀點，是欠考慮的。科學家們探索的內涵，具體體現在外在地對物質狀態進行研究，比如說，原子、原子核、基本的粒子：電子、中子、質子、光子等一系列的粒子。現在他們也想當然地認為分到夸克或亞夸克，就無法再劃分了。其實這種結論還是不可靠的。現在，利用先進的粒子加速器，科學

家們發現了目前已知的粒子和波。如果以後有了更先進的儀器，他們就會發現新的物質狀態。但是，借助於儀器，他們永遠無法證悟心的奧秘。

作為現代人奉為圭臬的科學，的確對人們意識領域或內心世界的奧秘束手無策。從經典力學，飛躍發展到今天對量子力學的研究，對於物質存在狀況的每一次研究成果，所建立的代名詞，在佛的經典中雖然有著不同的稱呼，但卻有著極其相近的定義。但是，量子物理總是將目光停留在基本粒子之上。佛教卻認為：沒有什麼可稱得上是基本的粒子，所有粒子都可以分盡變空。因此，佛教已經遠遠超越了量子力學。然而，同樣建立在探究物質世界的基礎上，釋迦佛祖因抉擇了“無我”，而將眾生引往解脫；令人遺憾的是，科學卻選擇了製造核武器等等自取滅亡的道路。若執迷不悟，而不及早幡然醒悟，必將咎由自取，將發明科學的人類本身引向毀滅。這是佛教與科學的一個很重要的區別。

五、自證空性，自得解脫

知道了空性，僅僅是種下了善根。但證悟空性不是一句空話，一定要身體力行才有用。證悟空性的修行過程，就是削弱我執的過程。習慣成自然，漸漸地“我執”就會越來越少，而“無我”的智慧就會慢慢增長。這就是走向解脫。僅僅燒燒香、磕磕頭，就自以為在修解脫道，那是自欺欺

人。要想解脫，就應該像人走路一樣，眼睛要看路，兩條腿要動。光看不動，遙遙無期；沒有眼睛，寸步難行。所謂看，就是要建立空性的見解；所謂動，就是要如理如法地修持空性。修行不是平日裡閑來無事時，翻翻中觀的書，瞭解一下空性的道理，嘴上空談著“諸法無我”……知道的再多，只是紙上談兵，不去親歷親證，就不能解脫。

佛教是講緣起的。無論是心還是外境都是因緣和合而成的。我們生生世世身陷輪迴，也有身陷輪迴的因緣。如果不需要因緣，那豈不成了連佛也會流轉輪迴？可見，無因不果，無緣不生，凡事產生的背後皆有因緣二字。輪迴的因緣中以無明和貪著二者為首。無明，不是什麼都不懂，如果是這樣，那牆和石頭也有無明了。無明是指因不懂真理而執著於某些錯誤的觀點——我執；在此基礎上，產生對世間的依戀，即貪著；這樣一來，因緣皆俱，必定沉溺輪迴。

由此可知，要脫離生死輪迴，就必須精通“無我”，這好比有了一雙慧眼，可以看清解脫的通衢大道。接下來，就應該邁步前行，也就是修行。其實，修行“無我”並不難，在座各位，只要去做，個個都可以解脫。只可惜，知道的人多如牛毛，實踐的人卻少之又少。我們都自以為是，以文明的現代人自居。何為文明？孰重孰輕，根本辨

別不清。在短短的一生中，把最重要的東西視若草芥，棄之不顧，抱著最沒有價值的東西輾轉於生死輪迴中。這就是無明，就是顛倒。要知道，對於我們凡夫而言，最重要的就是追求解脫。但是，放生或持咒的解脫行卻被我們當成了茶餘飯後的一種消遣和擺設。有的人在山上修行才幾天，因為洗不了澡，就回家了。請問，解脫和洗澡相比，哪個最重要？可見，不是什麼外在的因素，正是我們自己不讓自己解脫！如果只是這樣徒托空言，永遠也休想解脫。

有的人常常念叨“加持”二字，佛當然是有加持力的，加持也不是沒用的。釋迦佛曾說過“自己就是自己的怙主”，就是告誡我們“自己就是自己的救星。”如果我們不自救，指望別人來拯救，是不可能解脫的。有人說，佛很慈悲，他悲愍眾生心切，會救我們出離輪迴的。這簡直是癡心妄想！

《賢愚經》中有這樣一個公案，以前，在僧團中有一位負責僧眾後勤工作的僧人。一次，一位施主交給他一個珠寶用以供養僧團，他卻私自將珠寶佔為己有。後來，僧眾知道了此事，就規勸他：要麼賣了珠寶，給僧團買糧食；要麼將珠寶還給僧團。這位僧人仍然堅持己見，不修正自己的行為……如是因必得如是果。這位僧人為此承受了巨大的苦果——他先後長時沉淪於地獄和旁生道。在釋迦佛住世時，他轉生為一種有四條腿的魚類，生活在一個池沼裡。一天，釋迦

佛帶領弟子們來到池邊，將其投生的前因後果一一宣講，並告訴弟子們，在我之前的三尊佛，也曾帶他們的弟子來到池邊，講這條魚的身世。而且，在我之後的各尊佛，也將帶他們的弟子來到這裡，給弟子宣講同樣的內容。但是，賢劫千佛都渡不了他。這一切，皆因他自己的業力所致。

只有依靠渴求解脫的心和如理如法地修行，才能救護自己，其他的人是愛莫能助的。譬如：表面上，好像是阿彌陀佛在渡我們，可是，我們自己必須要真正地發心，真正地斷惡修善，痛改前非，竭盡全力地觀想，念佛，如是努力地真修實幹，才是阿彌陀佛能渡我們的因。如果，我們什麼都不做，那麼，阿彌陀佛也不可能渡我們。並不是佛無慈悲心或他的慈悲心不平等，而是他沒有辦法，渡不到那些心行都與解脫背道而馳的人。佛只能告訴我們修行的方法，做或不做，全在於自己。如果你不做，佛也無能為力。當我們確實覺得學佛好，想發心好好學佛的時候，無始劫以來的習氣，又總讓我們抓不住重點，老去追求那些沒有價值的東西。如果永遠這樣，何時才有出期呢？

有的人自命不凡地認為：我聽過《上師心滴》或者其他大圓滿的法，灌了很多頂，見過那麼多的活佛，肯定不修行也很快就會成佛吧！然後就開始守株待兔，以為解脫會從天而降，這簡直是痴人說夢！

能得到大圓滿法的灌頂和傳承，確實非常殊勝，是我們無數劫以來積累了無量福報才能獲得的。若不犯密乘戒律，七世之內會得解脫。但是，請冷靜地自我觀察，聽了大圓滿的法以後，我們的習氣還存在嗎？我們的戒律清淨嗎？內心有變化嗎？其實，有沒有變化，一眼就看出來了。就從肉眼可及之處而言，原來感興趣的，聽了法以後，仍然趨之若鶩、樂此不疲；原來不想做的，仍然不聞不問、漠然視之。聽了大圓滿，聽了《上師心滴》以後，仍然不想修行。如此再觀照一下，用眼睛看不見的內心，可能還是沒什麼變化吧！

所以，即使遇到了千載難逢的機會，聽到了大圓滿的法，如果就因此而得意洋洋，停滯不前，不護持清淨的密乘戒律，這種人，就是我們在以前的開示中所講的，從光明走向黑暗的那種人。我們千萬不要掉以輕心！

因為我們是凡夫，所以從無始以來，一切所作所為都是顛倒的。平時不知道行善，即使意識到要行善，等落實到行動上時，已如蜻蜓點水一般。或者只是為了獲得一些名聞利養而做一些表面的行善，讓行善成為世間法、小乘的法。有的人燒香拜佛，求的就是工作一帆風順、升官發財，孩子考上大學，光宗耀祖。但這些跟解脫沒有關係。要想解脫，就千萬不要為了這些而費盡心機、絞盡腦汁，浪費大好的暇滿人身。

六、空性的具體修法

如果你想成為名副其實的修行人，就應從現在起，每天至少抽出一個小時，為解脫而修習。具體方法如下：身體呈毗盧七法，首先皈依、發心，然後就進行觀察，一般人無我的修法不執著於外境，首先觀察身體，並像剛才所講的那樣將肉體抉擇為空性，這種方法比較簡單。然後觀察心，心也同樣可以抉擇為一剎那，這是比較簡單的說法。按照中觀或密宗的說法就是以心看心，一旦心靜下來以後，有時就能看到心其實是不存在的，其本體是空性。

不管是以觀察的方法，還是以心看心，就是要深深地體會到，內外是不存在的，本性是空性的。猶如作夢一樣，凡夫在夢中，會感覺夢境中的一切都是實有，都是存在的；一旦蘇醒，才發現一切都是幻覺。現實的內外器情世間也是同樣，如果不觀察，他們都是千真萬確地實有存在的。如果以上述的方法或其他方法加以觀察，就會發現原來自己一直執著的現實世界，就像虛幻的夢境、縹緲的彩虹般根本不存在。揭示了世間萬事萬物的真相，顛撲不破、亙古不變的真理就是這樣的。

如此觀察並對無我或空性有了深深的體會以後，保持這種狀態，專注於這種狀態。本來專注的時間越長越好，但在初期，只能從半分鐘、一分鐘開始，生起雜念後，又從頭開始觀察。如此不斷循環反覆，最後迴向菩提。這就

是比較簡單的空性修法。

如果一開始，就自不量力地高談闊論關於生圓次第等高層的修法，是沒有絲毫實際價值的。只有這種修法才是最踏實、最合適的。只要堅持不懈、持之以恆，通過我們的努力，一段時間以後，我執就會逐漸削弱，貪、嗔、癡、慢等煩惱也會煙消雲散。只有這樣，才能算得上是一名當之無愧的修行人！

無我的修法（上）



一、總論

(一) 概述

為什麼要講人無我和法無我呢？講“四諦”的時候，提到“道諦”包含了“出離心、菩提心和空性（即證悟空性的智慧）”。出離心和菩提心的修法已經講過，下一個要講的就是空性的修法。

本來，在出離心沒有修好之前，沒有必要講菩提心的修法；而在菩提心沒有修好之前，也沒有必要講空性的修法。也就是說，應該先講出離心的修法，講完之後大家去實修，當絕大多數人基本上達到修法標準的時候，再講菩提心的修法，這樣講一個修一個，是最如法、最踏實的。但是，因為我們沒有這麼多時間，所以才在很短的時間裡講了許多修法。你們修的時候，不是在一天或一座當中修很多法，而是要先修出離心，在對世俗的貪欲心減少之後，再修菩提心的修法。

當然，具備出離心和菩提心是很好的，但最終還有一個問題，就是證悟空性。我們心的本性，不是現在這樣具有貪、嗔、癡的不清淨心識，它的本體是光明的如來藏。我們可以在這個境界當中，獲得自由自在；但是，卻有一個總是不讓我們得到自由的東西。這個東西不在外面，任何外在的物質或精神，都不能把我們束縛在輪迴當中，都

沒有辦法阻止我們解脫。以前很多的高僧大德在監獄裡也能活得那麼開心、那麼自在，他們的身體雖然被關在監獄裡坐牢，但是，他們的心已經開放，已經獲得了自由，這時，身體在哪裡都無所謂了。所以，外在的事物是無法令我們不自由、不自在的，生生世世讓我們不自由、不幸福的，就是自己心中的一個細微執著。這個執著把我們的心和輪迴，也可以說是肉體，緊緊地連在一起，不讓它們分離。死後雖然放棄了這一世的肉身，但是，在下一世、甚至在中陰身的時候都有一個身體。所以，心的本性雖然是光明，我們自己卻看不到，從而無法獲得解脫。心從無始以來就和我們在一起，但是至今我們對它的本體仍然一無所知，若不瞭解這一點的話，即使擁有再豐富的世俗知識也沒有太大意義。所以，一定要斬斷這個始終把我們的身心連在一起的執著。

如同風箏斷了線後，就可以在藍天中自由自在地飛翔一樣，當我們用一種手段把這個像鋼絲一樣連接心與肉體的東西斬斷以後，就會像佛和登地以上的菩薩一樣——沒有生、老、病、死，沒有貪、嗔、癡、慢，不受任何煩惱的限制，不受任何身外之物的約束（自利），同時還能更好地利益眾生（利他）。度化眾生、利樂有情的事業是永遠不會停止的，這是我們修行、成佛的唯一目的。

那麼，該如何斬斷這個連接我們身與心的執著呢？如果它是身外之物，就可以用身外之物斬斷它，但它不是，所

以，用外在的任何一種方法、手段都無法觸及它。在沒有證悟空性之前，這些話有一點不好理解，然而，對於那些對空性稍有瞭解和體會的人而言，這是很正常的，一點也不神祕。一旦證悟了空性，雖然沒有徹底消滅貪、嗔、癡，但粗大的煩惱會明顯減少。

那麼，“所斷”是什麼？就是“我執”；“能斷”是什麼？就是“證悟”、“智慧”。所斷是指要斷的對象；能斷是指斷除的方法、手段。

我們要斷除煩惱，首先就要找到煩惱的根源。佛教對世出世間的一切法都很講究因果關係。若要毀滅果，就必須找到因。只有找到“因”，才能打破、毀壞它。“因”毀壞了，“果”就會自然消失。這是一個非常理性、合理的作法。

有些外道不去打破“我執”，反而通過諸如不穿衣服、長時間不吃飯、燒毀自己身體等方法，來尋求一條脫離輪迴的出路，一種精神上的解脫。這種情況，在印度到現在還有。因為他們沒有找到根源，所以方法錯了。肉體當然可以毀掉，這很簡單。但這只是臨時毀壞了果，並非從根本上解決它的因，果隨時都有可能再發生。比如，吃一些止痛藥可以把痛苦的感覺壓下去，若病根不除，過一兩個小時藥效消失後，痛還是會發作的。同樣的，不解決根本原因是不管用的，所以我們要解決根本問題。

我們要解決的根本問題，是否只有佛菩薩才能做到呢？凡夫是否無法做到呢？並非如此。佛、菩薩已經斷掉我執，所以沒有必要再斷，就像沒有必要去殺已經死去的人一樣。恰恰是我們這些有執著的凡夫，才需要斷掉“執著”，而且也有辦法斷。如果在座的所有人肯基本上停止世俗間的事物（還不是完全停止），然後一心一意投入修行的話，在死亡之前，無論時間長短，肯定能夠放下很多執著。在座有很多三四十、四五十歲的人，如果我們能將以前為生存而投入的時間和精力用於修行，而且方法無誤的話，那麼今天我們的執著已經斷得差不多了。所以，這是每個人都可以做到的，只是做不做的問題，不是能不能的問題。只要做，是肯定可以做到的。所以，空性的修法是很必要的。

下面再具體講一講：什麼在束縛我們？什麼可以斷掉它？

（二）認識輪迴的根源

今天，我們為什麼作了凡夫，為什麼流轉輪迴呢？這不是人格化的上帝的安排，也不是像某些人說的那麼簡單——“無因無緣”。對凡夫而言，生命的前後兩端——過去世和未來世，是非常模糊的，我們只知道中間的一段——現世的幾十年而已。生命的起源和歸宿是一般人不容易瞭解的事情，正因為這樣，雖然有很多教派或個人就此問題創立了常見、斷見等種種觀點，但是，其中沒有一人能真正說清生命

的真相，只有佛陀才能夠清楚明白地揭示出生命的源頭和歸宿究竟是什麼。

是什麼將我們束縛於輪迴中的呢？

我們不是自願流轉輪迴的。我曾講過，有些人在催眠的時候說自己是故意來到這個世界上的。他們也許真有這樣的感覺，也許是在胡說。但無論如何，這都應該是自己的幻覺，是不太可能的。實際上，除了那些度化眾生的菩薩以外，沒有一個人在臨終時有主宰自己來世去向的能力。我們一直都是毫無目的地漂泊於輪迴當中，沒有任何自由可言。

也沒有一種外在之物在束縛我們。人們總是以為是外在的事物約束了我，為了生活我必須去工作掙錢，如果不做這些事情就沒法生存。之所以這樣認為，其原因也很簡單，因為大家都這樣做，所以我也要這樣做。其實，在這個世界上，沒有一件世事是必須要做的，放下了也就放下了，只是我們認為這些事是肯定要做的，才會始終放不下。

但是，有一樣東西始終迫使我們漂泊於輪迴當中，它，就是“我執”，而它並非身外之物。

有了我執，就有了貪、嗔、癡。我們經常生起的貪心、嗔心、癡心、慢心、嫉妒心，都源於“我執”。假如沒

有“我執”，有沒有可能產生貪心？有沒有可能產生嗔恨心呢？答案是不可能的！

所有煩惱的根源就是“我執”。同樣，外境也不是獨立的，而是內心的產物。

關於外境和心、物質和精神的關係，有種種學說。一些人說外境是心的產物，另一些人卻說精神是物質的產物。實際上，這個問題所涉及的各個方面，根本不在我們普通人的眼、耳、鼻、舌、身、意的範圍之內。雖然古往今來的學者，對於這個問題曾有過各種各樣的認識、下過許多定義，但是其中絕大多數都是錯誤的。因為問題本身，已經超越了普通人感官、意識的範圍，他們也沒有能力去辨別清楚。

其關係到底是什麼樣的呢？並非精神是物質的產物，而是物質是精神的產物。這一點是有辦法證明的，不僅有理論可以證明，還有許多前輩修行者親身經歷的種種實際的事例可以證明。

若外境是心的現象，“心”是什麼呢？在世俗諦，從凡夫的角度看，“心”是萬法的根源；從空性的角度去觀察，則“外境”不可得，“心”亦不可得。既然“心”與“外境”都不可得，我們又為何流轉輪迴呢？因為，內心有了執著以後，這個執著首先可以建立外面的山河大地，然後可以讓所有的人迷惑顛倒、不能證悟。這是心染污後的一種能力，而非心的本性的能力。

現在我們知道，一切煩惱和外境的根源是“心”。“心”又有很多種，如心的本性光明，還有心突然產生的執著，其中，誰是輪迴的根源呢？心的本性光明不是輪迴的根源，只有心的執著才是輪迴的根源。心的執著為何是輪迴的根源呢？因為，剛才已清楚地看到，貪、嗔、癡是從我執產生的，雖然我們不清楚外境是如何從心產生的，但可以通過推理的方法，來抉擇外境就是心的一種現象。總之，一切好與不好的現象，都是心的執著。

所謂“心的執著”只有兩種：“人我執”和“法我執”，所有的執著都包含於其中，除此之外沒有第三種執著。所以，輪迴的根源就是“人我執”和“法我執”。

從無始至今，正是這兩種因緣將每一個人都束縛在輪迴當中，在這個世界上，無論是默默無聞的普通人也好，還是功績卓著的偉人也好，所有的人都受制於它們，無法跳脫。它們是統治者，我們就像它們的奴隸一樣。那麼，這兩種因緣究竟是什麼呢？

“人我執”不是身外的東西。每一個人都認為有一個“我”的存在，執著“我”就是肉體或者肉體和精神的綜合體，這不是父母教的，不是老師教的，也不是自學來的，而是一種天生具備的執著，這種執著就叫作“人我執”。那“法我執”又是什麼呢？就是除了自身的五蘊之外，把一切身外之物（如山河大地、房屋橋樑、金錢等）執著為實

有，都叫作“法我執”。

例如，認為金錢是實在的，心裡就產生了“法我執”；認為“我”是存在的，就產生了“人我執”。既然“我”存在，“金錢”也存在，於是心裡就冒出一個念頭：“我”要去掙“錢”。對此，我們要捫心自問：我是如何看待金錢、名利的？我是如何看待我自己的呢？金錢、名利，沒有一個凡夫不喜歡，只是喜歡的程度不一而已。其實，“人我執”是每一個凡夫都有的，不僅有而且非常深，這就是我們的答案。我們為什麼要去掙錢呢？就是為了享受世間的一些感官刺激，即所謂的快樂和幸福。如果能夠體會和證悟身外的金錢、我自己以及感官的刺激全部是如夢如幻的，能夠看透這些都是空性的，我們還有沒有可能去追求所謂的幸福快樂、去爭權奪利呢？那當然是不可能的了。既然一切都是空性，那還爭什麼權？！奪什麼利呢？！

還有一點要注意的，務必要把世俗諦和勝義諦分得清清楚楚，否則很多人會對空性產生誤解。有關二諦的問題已經詳談過，在此就不再贅言了。

（三）為何要破“人我執”和“法我執”

瞭解為什麼要破“人我執”和“法我執”是十分重要的，因為輪迴的根源就是“人我執”和“法我執”。有些人雖然不願意受痛苦，但也不願意脫離輪迴，只希望在流轉的

過程中生生世世享受人天福報，那麼，這種人不需要斷除這兩種執著。可是，如果我們不願意再流轉輪迴，希望了脫生老病死的痛苦、從輪迴中解脫，就一定要推翻這兩個執著，否則解脫無望。

(四) 如何推翻二種執著

從出離心生起的第二剎那起，我們就開始與輪迴分手，這時還沒有能力推翻輪迴，因為脫離輪迴的條件之一是證悟空性。若想飛速地推翻輪迴，就要學密，特別是要學大手印、大圓滿之類的法。當然，學顯宗同樣能夠了脫生死，但速度沒有那麼快，通過比較顯密經典和顯密修行人的進步速度，就可以看出這個差別。但是，對一般人而言，首先要用中觀的推理方法來抉擇空性，然後再去聽聞、修習大圓滿，到那時，這些中觀的修法會對證悟大有裨益。所以，我們要推翻自己的執著，首先要依靠中觀的修法，最終要依靠密宗的修法。

(五) 宣講中觀的殊勝並勸導修習中觀

以中觀的推理方法雖然能夠抉擇一切法是空性，但實際的效果卻要依修行的深度而定。

不過從另一個角度來看，僅僅聽聞而不修習中觀，也是很有意義的。這是為什麼呢？《般若波羅蜜多經》中講過：任何一個人在對空性稍有瞭解後，其輪迴的相續就會

因此而受到破壞。因為輪迴的相續已經被破壞，所以對他而言，雖然輪迴沒有立即停止，但其不斷向前的能力已經被取消，他的輪迴就不會再延續很長時間了。從這方面講，無論修或不修，只要聽到“空性”，就有很大的收穫和利益。

佛在《般若波羅蜜多經》裡講了幾種譬喻，其中我記得的有兩種。一個譬喻是，古時候，印度有些商人要到海島上取寶（他們大多是從遠離海洋的內陸出發的），當高山開始逐漸遠去、消失不見、一切都變成平原的時候，就說明海洋已經接近了（當然，這僅指一些特定的地方）。

另一個譬喻是：有一個人人在原始森林裡迷路了，徘徊良久後遇到一些牧童，這說明他已經在森林的邊緣了，因為一般牧人只會在森林的邊緣，而不可能到森林的深處。

同樣的，任何一個人當他聽到空性、聽到般若波羅蜜多時，就像望見平原表示海洋已近了，遇到牧童表示已到了森林的邊緣一樣，這正說明此人已經接近了輪迴的邊緣。所以，從這個角度來看，聽到空性即使沒有證悟，也有很大的作用。

但是，若從實際修持的角度來說，僅僅聽聞而不修習，起不了太大的作用，所以一定要修！修之前需要證悟，但這不是指大圓滿等密宗的證悟，純粹是一種中觀的證悟。通過邏輯推理、通過理論，對空性有了非常深刻的體會，叫

做中觀的證悟。這對於在家人也好，出家人也好，都很重要。要證悟這樣的空性是否一定要出家呢？不一定。不論在家的、出家的、男、女、老、少，誰都可能證悟。只要能先證悟、再通過修行，就可以推翻“我執”。

如果“我執”不推翻，它就有很強的控制力，令我們生生世世流轉輪迴。人們認為世間最可怕的傷害就是奪命，其實，這只不過是結束了一種臨時性的生活，這一世的性命而已，卻無法使我們下地獄。我們經常害怕鬼或者魔，其實，它們只能暫時使人生生病而已，卻無法讓人下地獄；但是，如果不和這兩種“執著”作戰，它們就會強而有力，生生世世加害我們，令我們墮入三塗，無有出期。現在，如果肯反過來推翻它，它就會愈來愈軟弱，愈來愈沒有能力。為什麼沒有能力呢？因為這兩種“執著”的出發點本來就是沒有根據、沒有理由的，所以很容易推翻它。可是，由於這兩種執著在我們的心中已存在了那麼長的時間，如果不去觀察其過失和不足之處，即使再沒有理由，它仍然會慣性的繼續存在下去。現在一回頭觀察，就很容易發現它是錯誤的，既然知道是錯誤的，那就容易斷除它。

理論上，我們的執著是沒有根據的，應該很容易斷除；但實際上，通過修習中觀徹底推翻我執也並非易事，需要經過一段漫長的過程。因為，“我執”雖然無憑無

據，但卻是我們無始以來的串習，要徹底推翻它，確實不太容易。

總之，認識流轉輪迴的根源相當重要。如今既已知：我們來到這個世界，並非出於自願，也非造物主的安排，而是由一股強大的勢力推動，令我們不由自主地在輪迴中漂蕩，而這股強大的勢力就是“人我執”和“法我執”，所以，現在該是我們起而推翻這兩個執著的時候了。這是非常重要的。

二、“人無我”的具體修法

（一）人我的概念

世俗人簡單地認為：“人”是由精神和肉體構成的；而佛教把肉體和精神分成“五蘊”。“蘊”是集合、堆積在一起的意思，也就是精神和肉體又可分成五個種族，這五種不同的成分叫做“五蘊”。所謂“人我”，是指對五蘊或者精神與肉體的一種先天性的“我執”。“我”是誰呢？我們會指著自己的身體說：“這是我”。比如，頭疼的時候會說“我疼”，腳疼的時候也會說“我疼”，無論身體的哪一個部位感覺疼痛，我們都會說“我的頭（或腳等）疼”或說“我疼”，其中都有一個我字。我們不僅嘴上講了“我”字，心裡也是這樣想的，因為心裡這樣想，所以嘴裡才這樣說。

那麼，究竟“人我”的範圍是什麼呢？“人我”的範

圍就是精神和肉體。我們從來不會把外物認做“我”，從來不會把房子、汽車以及各種生活用品當作“我”，只會認為此精神和肉體是“我”。有些人認為，死亡的時候會放棄這個身體，所以身體不是“我”，但精神會永遠延續下去，所以精神是“我”。

（二）觀察人我的推理方法

該如何觀察“人我”呢？我們依據的是龍樹菩薩的《中論》和月稱菩薩的《入中論》。龍樹菩薩通過五種邏輯，抉擇以上觀點是錯誤的；月稱菩薩在此基礎上，又添加了另外兩種推理方法，總共有七種推理方法。這七種推理的方法，在中觀裡叫做七相“木車因”。之所以稱作“木車”，是因為古代只有牛馬拉的木車，沒有現代的汽車、火車。為何以木車做譬喻呢？因為它的構造和我們人是相似的。木車也像汽車一樣，是由很多配件組成的；同樣的，我們的色身也是由皮膚、骨骼、肌肉、液體等等“配件”組成的。所以，包括機械唯物主義也說，人就像一部機器一樣。雖然他們不瞭解人的精神層面，但僅就肉體的某些部分而言，他們說的也沒有錯。“因”是邏輯、道理的意思，七相木車因，即七種木車的道理。現在，因為我們對汽車最瞭解，說七相“汽車因”才是最合適的。從汽車的譬喻，我們就可以看清楚“我”到底是什麼。（因為很多人對五蘊的內涵不瞭解，故這裡只講精神和肉體。）

首先，觀察“我”是精神，還是肉體，還是它們的“綜合體”。很多人會說，“我”是精神和肉體的“綜合體”。此刻，當我們反觀時會發現：如果只承認肉體是“我”，會有很多問題，是不對的；如果承認肉體不是“我”，只有精神是“我”也不對，因為我們在頭疼的時候，會說“我疼”。所以，很多人承許這兩者的“綜合體”是“我”。

再進一步觀察，什麼叫作“綜合體”呢？能不能在汽車上找到一個汽車的“綜合體”呢？實際上，把所有的汽車零件組裝起來放在一邊，就是所謂的“綜合體”。但是，在“綜合體”存在的同時，除了這些配件以外，誰能找出一個“綜合體”呢？找不出來。組裝後的每一個配件與它們在組裝前分散時一模一樣，一個不多，一個不少，然而把這些配件一一拆下後，在每一個配件上卻又找不到一個“綜合體”。所以，所謂的“綜合體”，就是一種錯誤的觀點，它就是引我們誤入迷途的根源。

七種因中的第一因，是抉擇“我”與“五蘊”，或者“我”與“肉體和精神”非一體。

我們往往認為，“我”與“肉體和精神”是一體的，精神和肉體就是“我”，除了肉體和精神以外，不會有一個單獨的“我”。

這時，我們可以依次分解觀察，首先分解肉體。人的身體至少可以分成五個部分：頭、兩隻手、兩隻腳。那麼，這五個當中誰是“我”呢？若頭是“我”，當然不對！因為如果只有一個大腦，其他什麼也沒有的話，誰會說這是“我”呢？這只是一個頭顱而已，不叫人。如果手、腳是“我”，也是錯的，因為，截肢的時候，可以不要左手或右手甚至雙手，也可以不要雙腳，但截肢者還是活下來了，還是認為有“我”的存在。在人體的每一個器官上，作同樣的觀察，也都找不到一個“我”。（你們回去觀察一下，能不能找到“我”？佛教裡沒有教條，觀察時沒有任何限制和規定。）所以，在肉體上根本就找不到“我”。原來，我們認為有一個血肉及骨骼、皮膚等的綜合體是“我”；這樣分解以後，我們卻找不到一個“綜合體”，更找不到一個“我”。

還有一個希望，在精神上能否找到“我”呢？精神本身是看不見摸不著的。眼睛能夠看到精神嗎？耳朵能夠聽到精神嗎？不能。只有精神自己可以看見自己。可是，通過觀察可以了知，精神是一剎那一剎那生滅的。就像電影膠片一樣，在一秒鐘裡有二十四幀畫面通過鏡頭，一幀一幀是分開的，不是一體的。但是，一幀的時間太短了，所以分不清二十四副圖像的變化，看上去人物的舉手投足就和普通人一模一樣。又如，電腦的螢幕，一秒鐘至少有五十次的掃描，但這些是肉眼看不見的，因為變化太快了，

所以就引起了眼睛的幻覺。同樣的，我們可以推理出心或精神就是這樣一剎那一剎那生滅的。

假如抓住現在的這一個剎那，在這一剎那之前，已經發生過的一系列剎那，現在是否還存在呢？這些都已經毀滅了，已經不存在於這個三千大千世界中了，而且也根本不存在於任何一個時空裡，它們已經徹底消失了。如果“過去”仍然存在於某一個時空中，還有可能回去；但是，它根本已經不存在了。另外，現在的這一剎那之後，尚未發生的一系列剎那，當前是否正存在於另一個時空中，如同還未上臺表演節目的演員，正在後臺準備出場呢？並非如此。小乘最低的分別說一切有部有一些這樣的觀點，但這是錯誤的，其上的教派（如中觀派等）都不承認。

那麼，現在所謂的“我”和“我”的精神就是一剎那而已。可是，我們一直以為“我”（或“精神”）是延續的，過去世的“我”……；現世的“我”……；來生的“我”……，諸如此類的，從來不認為“我”就是一剎那。這一剎那和我們的執著是相違的，即使存在一剎那，我們也不承認一剎那是“我”。可是，再繼續觀察，連這個“一剎那”也是不存在的。

最後，我們就抓不到任何一個東西，外面的物質也好、裡面的精神也好，或者從分解的角度看，從過去、現在、未來的角度看，分析到底，一個一個全都消失了。既然

肉體和精神都消失了，難道同它們一體的“我”不會隨著它們一起消失嗎？

還有一種觀察的方法。就肉體而言，它可以分成五個部分，如果這五個部分都是“我”，而平時人們認為只有一個“我”，沒有多個“我”，所以，不可能五個都是“我”。如果我們選擇其中一個是“我”其他的不是，則四肢及頭都同樣是“我”的身體，為什麼只有一個是“我”，而其他的不是“我”呢？這也沒有理由。所以，我們拿不出一個答案。是不是因為我們太笨了呢？恰恰相反，現在我們開始變得聰明了！因為沒有的東西，當然拿不出來！對存在的事物一無所知，才叫愚笨；對不存在的事物能如實地認識，這叫作智慧，而非愚笨。在此之前，把沒有的當作有，才是最愚昧的。在中觀裡，還有很多推理的方法，這裡暫時不講。這是七種因的第一個：抉擇“我”和“五蘊”非一體。

第二個因，是抉擇“我”和“五蘊”非異體。異體就是單獨存在的意思，這顯然不合理。“我”是不可能像這個桌子一樣，在精神和肉體以外單獨存在的。如果在精神和肉體上沒有“我”的話，我們就更不認為在其他地方有“我”的存在。

第三個因，是抉擇“我”並非依止於“五蘊”。“我”是否像人坐在車裡一樣地依止“五蘊”呢？經書裡將這種

依止比作“獅子坐在森林當中”，“我”是否就坐在“五蘊”當中呢？也不是。因為除了精神和肉體以外根本就找不到一個我，這是實實在在的。還有，所謂五蘊或者所謂的肉體和精神是可以分解的，在分解後的每一個成分裡都找不到“我”。所以，“我”並不依止於“五蘊”。

第四個因，是抉擇“五蘊”並非依止於“我”。佛經中將這種依止喻為“山上生長的樹木依靠山而存在”。那麼，“五蘊”是否依止“我”而存在呢？也不是。因為，依照前面的思維方法，根本找不到“我”的存在，也不知道“我”在哪裡！所以，“五蘊”並不依止於“我”。

第五個因，是抉擇“五蘊”與“我”相互並不具備。所謂具備，就如同現在我具備這本書(我手裡拿著的那本書)一樣，是不是“我”具備“五蘊”，或者“五蘊”具備“我”呢？不是。如果“我”能夠成立，則可以這樣認為，但是，因為我們根本無法找到“我”的存在，那又怎能相互具備呢？

所以，“我”與“五蘊”既不是一體，也不是異體；既不是相互依止的關係，也不是相互具備的關係。最後，月稱菩薩又加了兩個因：即第六個因和第七個因。

第六個因，是抉擇人體的總形不是“我”。例如，雖然汽車在所有的零件都拆下後就不叫汽車了，但如果各個零件

處在一些特殊的位置，如輪子在下面，車框在外面，裡面的所有零件也各就其位，就產生了一個新的總形。人也是這樣，雖然分解後的每一個部分都不是“我”，但是，如果頭在最上面，兩側是雙手，胸部、腹部在中間，最下面是雙腳，就產生了一個身體的總形。這個形狀應該是“我”，有人這樣認為。下面破斥：

什麼是所謂的總形呢？頭有頭的形狀、手有手的形狀，你說這些肢體的形狀是“我”？還是所有器官組合起來的新總形是“我”呢？我們會否認頭的形狀是“我”，而認為所有器官組成的一個共同總形狀是“我”。那麼，什麼是所謂的“共同總形狀”呢？除了頭、手、腳……的形狀以外，還存在一個共同總形狀嗎？還是頭的形狀+手的形狀+腳的形狀+……叫做“共同總形狀”？這樣觀察後發現，除了每個器官的形狀外，再沒有別的總形狀了。比如說，汽車的車輪是圓的，它組裝前是圓的，組裝後也是圓的。所有的零件以前是什麼樣子，組裝後還是什麼樣子，這上面沒有產生任何新的東西。所以，從這個總形狀上也找不出汽車或“我”。

第七個因，是抉擇它們的組合體（綜合體）不是“我”。月稱菩薩對此駁斥道：如果組合體是“我”，那就把車上的所有零件都拆下來堆積在一起，這個是不是“車”呢？當然不是，只是一大堆零件、一大堆鐵，而不叫“汽

車”！同樣，我們人的肉體或精神在分解後，也僅是一堆肉或者骨骼，就不叫人了。

（三）觀修的次第

這樣觀察以後，不知道你們怎麼認為？我雖然是沒有修行、有煩惱的人，但作為專門學習佛法的出家人，多少年來，我在這個問題上，曾不止一次、兩次地聽聞、思考和辯論……，通過種種方法去尋找，卻從來沒有找到過“我”的存在，而且很清楚地看到：在五蘊上，從來是不存在我的。不過，這只是書面上的理解，而不是修行的證悟。現在，你們回去找一找，不知道會如何回答？

在剛剛開始思維的時候，可能會有找到的希望，但是愈觀察愈失望，愈找不出來！這時，我們該怎麼辦呢？

打坐前後的方法，在以前的開示裡講過，我們靜下來開始修“人無我”的時候，不是依照禪宗所講的什麼都不執著，我們還沒有達到這個境界，而是要通過語言最後到達“不可言”的境界，要通過思維，最後到達“不可思”的境界。如果剛剛開始修行，就抱著“不執著”這句話不放，那就不要修行了。

現在漢地有些出家人或居士認為，放生等善行都是執著，所以不能做。雖然從最高境界的角度來看，他們說的沒錯，但在凡夫的境界當中，一切都是執著，哪有不執著的

呢？若凡是執著的都不能做，那麼學佛、皈依、發菩提心、念咒、六度、四攝、五戒統統都是執著，難道都要放下嗎？世間不學佛的人就更執著。作為凡夫，即使是“一了百了”，也無法做到“不執著”。所以這些都是不對的，修行是非常講究次第的，這次第千萬不能亂了。

對初學者而言，首先要執著，特別要執著出離心和菩提心等善法，因為有了這些執著，就可以成功地走上解脫道並推翻我執。就像用香皂洗臉一樣，雖然最後連香皂也要沖洗乾淨，但首先必須要用它來洗淨污垢。同樣的，首先可以有執著，以執著去推翻執著！若一開始就不執著，那就是大錯誤。所以，靜下來修“人無我”時，不是像禪宗講的什麼都不想，而是要觀察思維。（我這樣說不是反對禪宗，禪宗不可思議的境界，不是我們現在可以企及的，而是以後要達到的目標。）

該如何思維呢？靜下來後，就觀察“我”在哪裡，方法是七相木車因。這樣反覆地觀察、思維，最後深深體會到“無我”。就像我們在屋裡沒有燈光的時候去尋找一件東西，卻沒有找到，這時誰也不敢說屋內沒有這件東西；若在燈光下仍然沒有找到，我們就敢說屋裡根本不存在這件東西一樣。我們以智慧之光去尋找“我”，反反覆覆地思維，最後不但無法找到“我”，而且會發現原來根本就不存在“我”。

當深深體會到“我”不存在的時候，就不再繼續思維，把心放下來，安住在這個無我的信念或感受當中，持續一分鐘、三分鐘、五分鐘……越長越好。在早期，它不會延續很長時間，只有幾秒鐘而已。在這個體會消失後，又從頭開始思維，再一次深深體會到“我”是不存在的。這如同在有光線的地方看書，書上有的和沒有的都會看得一清二楚一樣。這種“不存在我”的深刻感受，就叫證悟無我，這是一個初步的證悟。

有時思維累了不想思維，就既不思善也不思惡，讓心平靜下來，這叫休息。然後再去觀察，最後得到的是“不存在我”的體會，讓心再次專注在這個空性當中，這叫作修無我。

你們是不是認為這太簡單了？是不是認為修空性還有更好的方法？有，那就是大圓滿等密法。但是，現在修大圓滿的機緣還不一定成熟。我們還是要先修出離心和菩提心，然後暫時修此“人無我”的修法，修得差不多了，再將範圍擴大，或者換成更有力的修法。這樣，就可以逐漸靠近密宗了。以上所講是人無我的修法，這些修法全部是顯宗中觀的方法，沒有涉及到密宗修法。希望大家能刻苦精進！

無我的修法（下）



三、法無我的具體修法

(一) 何為法我

要精通“法無我”，首先要瞭解什麼是“法我”。“法”是何意呢？本來，輪迴和涅槃的一切所知都叫作“法”，但在“人我”和“法我”分開以後，“法”的範圍就縮小了一點，除了“自我”和“我所有見”（執著屬於我的東西）以外的所有的有為法和無為法都叫作“法”。“我”是何意呢？“人我”的“我”可解釋為“自我”或“自己”；“法我”的“我”不是此意，而是“實在”、“實有”的意思。

在中觀裡有種種紛繁複雜的斷除“法我”的方法，這裡就捨去複雜的，只講最具體的。

(二) 證悟法無我（空性）的方法

所謂“最具體的”，是指從三個角度進行的推理：第一是觀察“因”（指因果的“因”），抉擇不生；第二是觀察物質的本體，抉擇不住；第三是觀察“果”，抉擇“不滅”。這樣從三個角度進行觀察以後，得到什麼結論呢？就是“不生、不住、不滅”，這是三個關鍵的問題。

佛陀的《般若波羅蜜多經》和龍樹菩薩的中觀六論等告訴我們，諸法“不生”、“不住”、“不滅”。而我們卻認為萬事萬物，包括人或者外界的山河大地，都是首先有產

生的階段、中間有存在的階段、最終有消失的階段，即“有生”、“有住”、“有滅”，因此認為一切法都是存在的、實有的。

這是常人的觀點，極其簡單。他的證據來自於自身的眼、耳、鼻、舌、身，對於自己的眼、耳、鼻、舌、身所看到的、聽到的、嗅到的……就判斷它存在。比如，當眼睛看到“蟬”的誕生、生長變化直至死亡的時候，我們就說：“蟬有生、有住、有滅。”又如，當敲擊或吹奏某一樂器時，耳識就感覺到一種聲音的產生；這種聲音持續一分鐘也好、一小時也好，都認為它仍然存在，這是住的階段；最後它停止的時候，又認為這種聲音消失了。實際上，外面存不存在這樣一種聲音呢？我們凡夫認為存在。因為我們聽見了或者通過儀器看到了聲波，這就是證據，除此之外再沒有其他的證據。而這些證據都來自於耳識和眼識。因為我們相信自己的耳朵和眼睛，認為它們是不會有幻覺的，一切都是它們說了算——它們聽到、看到，就認為有；它們沒有聽到、看到，就認為沒有。這是常人的邏輯，也就是我們的基本邏輯，也就是全人類、全部生命的簡單邏輯。如果眼、耳、鼻、舌、身有錯，要如何挽救呢？沒法挽救。因為，即便使用最精密、最先進的儀器，還是需要用眼睛去觀察。沒有了眼、耳、鼻、舌、身，就沒有辦法認識事物，一切的證據都來自於眼、耳、鼻、舌、身，假如它們有錯的話，我們就毫無辦法了。這就是常人的觀點。

佛的般若波羅蜜多的觀點是什麼呢？雖然佛理解常人的觀點，但是佛的觀點已經超越了常人。佛說過：我不與世俗人爭論，但世俗人會與我爭論。這句話的意思是：世俗人看到的，佛也不說他們沒有看到，佛可以理解，從世俗人眼睛的角度，他們是看到了，這些東西是存在的，但是，他們所看到的，並不一定存在；他們覺得不存在的，也不一定不存在。

如前所講，我們認為一切有為法都是有生、有滅的，而證據則來自於我們自己的眼、耳、鼻、舌、身，即使是上師或佛陀的教言，也要通過耳朵才能聽聞，不然如何聞法呢？總而言之，如果不靠眼、耳、鼻、舌、身，我們是沒有辦法辨別事物存在或不存在的。而現在，我們卻要通過佛的推理方法來推理觀察。

（三）抉擇法無我的邏輯

1、從因的角度去觀察，抉擇不生。從因的角度推理，叫作“破自他生因”。“破自他生”是指破除“自生”和“他生”，這種推理的邏輯叫作“因”。破自他生因也叫作金剛屑因。這種邏輯是如何推理的呢？

首先，要觀察有無“自生”的可能。這是不可能的！平時，我們也不認為諸法是“自生”的。在外道中，有“自生”的觀點，他們的依據是一個譬喻：從太陽落山到第

二天天明之前，雖然看不見太陽，但是，不是太陽不存在，太陽是存在的。他們認為：同樣的，在稻芽沒有產生之前，僅僅是看不見稻芽而已，實際上它也是存在的。這是部分外道的觀點，常人不這麼認為，故也無須特別去破，這裡主要是破“他生”。

很多人認為“他生”是正確的。例如，我們認為稻種和稻芽是兩種不同的物質，所以，稻芽是他生的。下面我們來仔細地觀察一下，觀察時同樣沒有教條可循。前面曾經講過，佛教裡沒有教條。所謂教條，是指對於一個教派的觀點和教義，不管是對是錯，都要去相信。但佛教並不是這樣的，那我們該如何觀察呢？

如果諸法是“他生”的，就有一個明顯的漏洞。例如，稻芽如果是因稻種而生的，那麼它們的存在是同時的，還是有先有後呢？

如果是同時存在，就不對了。因為，這意味著因、果同時存在，即因存在時果也存在，果存在時因也存在。既然因存在的時候果（自己）已經成立了，因還須對果起什麼作用嗎？實際上，這個因是沒有用的，即稻芽不因稻種而生。這種邏輯，我想大家都能夠理解。

“同時存在”的概念是什麼？即是指兩個事物不是相互觀待的，而是各各獨自成立。若因和果是同時存在的，它們

之間就根本不可能有因果的聯繫。“因”根本沒有給“果”帶來什麼影響，怎麼會是它的因呢？我們從小到大一直認為，有因有緣才有果。所以，因果同時存在是不對的。

不過，很少有人覺得因果是同時存在的，大多數人的觀點是“明年長出來的稻芽，在今年的稻種上是不存在的，只有當溫度、濕度等所有的條件具備以後，才會產生一個以前不存在的新稻芽。”這是宏觀世界中常人很粗陋的觀點，而微觀世界已經超越了常人的概念。當我們在最微觀的世界中去觀察時，會發現微觀世界中的所有物質都是一剎那、一剎那地生滅，第二剎那時，第一剎那已經不存在了；而第一剎那時，第二剎那還沒有誕生，那麼，所有的物質的存在都僅僅是一個剎那而已。

這一點，很多學物理的人都知道。量子物理中的測不準原理就是來自於此。測不準原理是指：對於一個非常小的粒子來說，它的速度和位置是無法同時測量的。如果它的位置可以確定，它的速度就無法測量；如果它的速度能夠測量，它的位置又無法確定。因為， $速度 = 距離 \div 時間$ ，而 $距離 = 終點位置 - 起點位置$ ， $時間 = 終止時間 - 起始時間$ ，可是，粒子沒有時間的相續，僅僅是一剎那地存在，它的速度自然也就無法測量了。量子物理已經比較接近佛教的有些觀點了，但佛教所講更加細緻入微。

在這樣的微觀世界中，所有的物質都是一剎那地存在。如果認為，在第一個剎那所有的因（條件）都具備以後，於第二個剎那果才產生，就意味著：在第一個剎那所有的條件，如溫度、濕度、種子、土壤等都具足時，果還不存在；當第二個剎那果產生、存在的時候，所有的因卻早已消失不在了，它們從來沒有見過面。那麼，“因”是怎樣把它的“果”產生出來的呢？因存在時，假如果也存在，因就可能給果帶來一些影響、起到一些作用。但是，在果根本不存在的情況下，因又能影響誰、作用誰呢？仔細想想，因存在時，“果”就像虛空一樣，“因”能對虛空起作用嗎？不可能的！同樣，既然因果的存在不可避免地有前後次序，果存在的時候，因又不存在了，那因怎麼起作用呢？這就像死人和活人，當一個人誕生之時，另一個人已經死了，那個死人能對這個活人做什麼事嗎？這也是不可能的！因為，他們二人根本無法見面。在微觀世界中，所有的事物都是這樣，前後的兩個物質不可能在一個時空中同時存在，既然不能在同一時空相遇，它們之間又怎麼會產生因果關係呢？這是絕對不可能的。

既然如此，為何會產生宏觀的事物呢？這叫作因緣和合。也就是說，在不觀察時，一切都很好，可得的都能得到；但是，細微觀察的時候，這一切都沒有了存在的理由和證據，得不到因果的關係，那些平時認為非常實在的東西就開始在我們手中消失了。

經過以上分析，“他生”是不成立的。但是，只有在微觀世界中才能這樣推理。在宏觀世界中，因果就像父親和兒子一樣是可以見面的，這是常人的觀點。實際上，宏觀世界中所謂的“因”“果”之間，並沒有真正的因果關係。

“自生”不成立，“他生”也不成立，那麼“自他二生”更不成立，除此之外，有沒有第四種生呢？沒有！由此可見，所有的物質是“不生”的。因果關係不是邏輯推理的結論，而是我們眼、耳、鼻、舌的結論。從眼、耳、鼻、舌的角度看，有因果的存在、有六道輪迴、有學佛成佛……；但是，通過邏輯推理，從非常微觀的角度去看，這一切都不存在。

你們回去好好地思維一下，我們認為所有的物質是可以產生的，那麼它們是怎樣產生的呢？打坐前後的修法都已講過，在正式修的時候，就像上面這樣去推理，最後深深地體會到萬法是無生的。那時，心就專注於“不生”的境界當中，並於此境界中安住下來。剛開始時，時間不會很長，只有幾秒鐘或一分鐘。因為，還沒有太大的能力，這個境界會很快消失。消失的時候，又重新開始觀察物質是如何產生的。然後，又再次體會到它們是不生的，此時心又專注在這個境界當中。這叫作“不生”的修法。這樣觀察的時候，我們可以理解、體會佛所說的“不生”。

平時，我們明明看見一切有為法都是有生的，怎麼會是“無生”呢？剛才講了，有為法的產生是我們的眼、耳、鼻、舌的觀點和結論，“不生”則是超越了常人概念的一種更深層次的觀察與思維方法。

學化學的人更容易理解這些。當幾種化學物質混合在一起的時候，會有新的氣味或顏色產生。有些氣味和顏色在原有的物質上是絕對沒有的，但是，當它們和合之後就產生了新的物質，他們也不知道這些新物質是從何而來的。其實，這叫作因緣和合。萬法都處在這樣一張因緣的網裡，相互觀待著，兩個或更多的因素組合起來，就會產生一種新的因素。比如，為何能在完全沒有紅色的物質當中產生紅色呢？為何能在毫無臭味的材料當中產生臭味呢？它們是從哪裡來的呢？無論怎樣去尋找，都無法找到答案。“它就是這樣產生的！還需要什麼證據嗎？”人們會這樣回答。但是，這些都是我們眼、耳、鼻、舌的幻覺，佛告訴我們這一切叫作“因緣和合”。萬法雖然不是真實存在的，我們的眼、耳、鼻、舌卻能感受到，佛說這叫作“如幻如夢”。

夢是什麼呢？雖然我們在作夢時能看到、感受到夢境，但現實中卻並不存在夢中所見的一切現象，所以，夢是虛幻的。同理，我們眼、耳、鼻、舌的所觸、所及，若用種種方法去觀察，就都是不存在的。故稱宏觀的一切現象都是如夢如幻的。這不只是一個觀點，而且是一種修法，依此修

行是可以證悟的，證悟之後就可以隨時控制外境，以前已講過很多例子。

這是我們討論的第一個角度：觀察因，抉擇不生。

2、從物質本體的角度去觀察，抉擇不住。中觀裡抉擇“無住”的推理方法，叫作“離一異因”，這相當重要，以前也曾講過多次。所謂的無住，是指眼睛當下所見之物是不存在的。常人認為這句話很荒唐：我們的眼睛明明看見它的存在，為什麼說不存在呢？要解釋這種疑問，同樣要區分二諦（即勝義諦和世俗諦），這點很重要。眼睛看見東西存在是世俗諦，是眼、耳、鼻、舌的結論。所謂的“不存在”不是指眼睛沒有看到，眼睛是看到了，比如，作夢時所見的一切都是不存在的，但這不是說沒有作過夢，我們確實作夢了。同樣的，不是說眼睛沒看見，我們的眼睛確實看見了它的存在，但它卻是不存在的。

比如，將一塊布分解成毛線、毛線分解成羊毛、羊毛分解成微塵、微塵分解成更小的微塵，再分解下去，最小的微塵是什麼呢？所謂最小的微塵是指在微觀世界中不能再分的粒子。為什麼不能再分呢？如果要它成立就不能再分；如果無需成立它、要看透它究竟是什麼，就要分到底。再分下去，連最小的微塵也不能成立。最後，這塊布就消失了。現在我們看到的山河大地，包括人體等所有的物質，都是可以這樣分解的，分解到最後都會消失的。這

是我們佛教的理論，量子物理還沒有達到此境界。

3、從果的角度去觀察，抉擇不滅。這種推理的邏輯叫作“破有無生因”。“因”是“邏輯”的別名，是指推理和抉擇的工具。通過”此“因”去觀察，可以破“有無生”。何為“有無生”呢？比如，播下稻種之後可以發出稻芽，那麼，稻種是產生了原“有”的稻芽，還是產生了從“無”中生有的稻芽呢？這叫做“有”、“無”。我們要思維在稻芽發出的時候，是已經存在的稻芽產生出來呢？還是以前不存在的稻芽現在產生出來了？也就是觀察果的本體在果沒有誕生之前是有、還是無？不是說誕生之後的有無，而是說誕生之前的有無。

如果說果誕生之前是“有”，就是自生，一般人都不這樣認為，實際上這也是不可能的。常人以為在果誕生之前它是不存在的，因緣和合後它就存在了。也就是說，在果誕生之前，因法存在的時候，果法是不存在的，是“無”。如果這樣，因又是如何讓果產生的呢？比如說，如果有樹木的存在，斧頭、鋸子才可以去砍它、鋸它；如果沒有樹木的話，拿斧頭、鋸子去砍什麼、鋸什麼呢？因為樹木不存在，這些工具就沒有辦法起作用。在仔細觀察後可以發現，因絕對沒有辦法讓果產生，果也無法看到因的存在，只是在因緣聚合之時果就出現了，因緣和合就是這樣的。

很多人以為，農民種莊稼的時候只有因沒有果。正因

為沒有果才要種莊稼，如果已經有了果，為什麼還要種地呢？農民就無需種地了。正是種地之後的種種因緣，才使“沒有的果”產生。但是，“沒有的果”就像虛空一樣是根本不存在的東西，因又是如何讓它誕生的呢？在極細微的微觀世界中觀察，只能說這一切都是自然的，沒有一個因能讓“沒有的果”誕生。所以，果是不生的，不生就不可能存在，不存在就不可能消滅。這就像一個人若沒有誕生，就不可能存活；若沒有存活過，也就不可能有死亡一樣。

（四）法無我的觀修次第

修法時，我們閉著眼睛認真地思維之後，深深體會到一切法都是“不生、不住、不滅”的，眼識、耳識、鼻識等以前認為實有的東西實際上是沒有的，然後心就專注在空性的境界當中，如前所講，這叫作觀修空性，對於初學者非常重要。

如果沒有觀修只是靜坐，雖然心裡不起任何雜念的境界有可能保持很久，但也沒有太大的作用和意義。前面曾經提到過，動物冬眠的時間也很長，卻沒有什麼功德。心裡沒有正知正見只是不起念頭，毫無意義可言。當我們深度睡眠的時候同樣沒有思維，人昏迷時也沒有思維，可是這些有什麼作用呢？沒有！在色界和無色界中，天人不是在一天、兩天，而是在很多劫當中都能不起一個雜念（學

過《俱舍》的人知道，“劫”是一個時間概念，就人類的時間而言，是難以統計的極其漫長的時間)，但是，他們還是沒有得到解脫。所以僅是追求“靜心”並無用處，還需要有正知正見。

對於初期的修行人來說，正知正見是通過思維而獲得的。當然，學密宗的人通過氣脈明點的修法或是大圓滿的訣竅，也許無須通過如此複雜的思維就可以輕鬆地證悟。但是，這種輕鬆地證悟是需要條件的，要在修加行、積累資糧等眾多因緣具足的情況下才可能實現，若因緣不具足也沒有那麼輕鬆，所以觀修是非常重要的。

觀修的含義是指，在沒有空性感受的時候去思維，有了感受時就不再思維，心在這種境界當中安住下來，當境界消失的時候又去觀察。通過中觀的修法對空性有了較好的瞭解和體會後，再修大圓滿的訣竅很快就可以證悟。因為，中觀的修法已經為修大圓滿鋪路、奠基了。如果沒有這樣的過程，除非是根基非常成熟的人，否則一般的人會因執著極其濃厚，而很難在一剎那間證悟。僅僅通過中觀的修法也是可以證悟的，但與密宗的訣竅相比，其速度是很慢的。

這些是中觀抉擇“法無我”的修法。“法無我”的修法在中觀的論典裡有很多，今天只是從因、果、本體這三個角度來抉擇諸法不生、不滅、不住。不生不滅是物質的本體，是實在的；有生有滅是物質的現象，是虛幻的。但我們

不能以空性為由而不取捨善惡因果，這是很大的錯誤；也不能以存在因果為由而執著不空，這同樣是很大的錯誤。二諦必須圓融才談得上是中觀。

在人無我的修法裡提到過，現在有些居士聽到禪宗裡面講不執著，便對放生、念咒、拜佛、因果的取捨，統統說一句“不執著”（意思是可以不做這些）。“不執著”是最後的境界，現在我們怎麼能夠不執著呢？！從前，和尚摩訶衍到西藏桑耶寺講禪宗時就是說一切都不要執著。一些西藏人聽信其言，導致寺內原有的供佛傳統突然間斷，佛像前居然已經斷了供品。這種做法實在讓很多有識之士難以接受，他們就迎請了噶瑪拉西拉——一位印度的中觀論師來與摩訶衍辯論。為什麼要與他辯論呢？因為他不講究次第，而只說一句“不執著”，這會誤導很多初學者。

如果能夠證悟，就可以不執著，但這是需要過程的；如果沒有證悟、剛開始時就不執著於思維、修加行和因果的取捨，那麼就如米滂仁波切在《定解寶燈論》裡所闡釋的那樣：如果“不執著”就可以解決問題，那麼所有的眾生在修行上都是不執著的，但他們卻並沒有解脫。所以，我們既不能墮“有邊”，也不能墮“無邊”。所謂墮“無邊”，就是指聽到禪宗講的一些“不執著”、“不可思不可言”，以及中觀有關空性的字眼，就認為無須作因果的取捨，無須修行，無須做世俗的布施、持戒等等。所謂墮

“有邊”，是指因為聽說了佛、三寶、四諦、因果和輪迴的存在，就認為一切是實在的、不空的。首先，我們不要墮二邊，行中道；最後，就無所謂中道或二邊，完全沒有邊執了。在達到這個境界時，就能夠自由自在了；在沒有達到這個境界之前，我們還是不要讓自己走這些邊道。

在證悟空性之後，禪定時心就專注於空性，從此時的角度來看，一切都是不生、不滅的，但因為尚未成佛，還是會出定的，出定之後，依然有山河大地的存在，在這個境界裡仍然要積累資糧、清淨罪業、注重因果的取捨。如此修行，才能成佛有望。

（五）修法無我的作用

空性，不但可以幫助我們斷除“我執”，而且可以幫我們斷除貪心、嗔心等煩惱障和一切所知障。一般來說，有貪心就修不淨觀，有嗔恨心就修慈心。可是，如果證悟了空性，貪心、嗔心就無須不淨觀和慈悲心來解決，空性就可以解決一切，它是一種綜合的對治法。這是中觀的修法，是思維和安住的交替：思維到感受至深時就靜下來，再不思維，專注於此境界中直至感受消失，又開始新一輪的思維和安住，如是反覆輪換，這是初期最好的空性修法。除非你們能在一剎那間證悟大圓滿，否則空性就是這樣一步一步修上去的。這樣修至少能夠在心裡播下殊勝的解脫種子，對治貪、嗔、癡和執著也有明顯的作用。

我們把宗喀巴大師的《三主要道》所講的出離心、菩提心和空性的三個修法都已經講完了。講得雖然不是很廣，但實修時這些思維基本上夠用了，這是整個藏傳佛教的要點。你們每天至少要修一、兩個小時。

漢地很多居士喜歡念誦《金剛經》、《心經》、《藥師經》和《地藏經》，這當然很好。如果有出離心和菩提心的幫助，無論是念經、燒香或拜佛都很殊勝。以前的功課也不要間斷，可以根據自己的時間來安排：念經多長時間，修行多長時間，磕頭多長時間……但最主要的是，如果沒有這些修法（指出離心、菩提心及空性的修法），是不能解決問題的。因此，若要解脫，必須要修這些修法。

（六）結尾

對這些修法，我是用世俗的語言而非佛教的術語來講述的。如果用佛教的專有名詞講，恐怕很多人會感覺陌生、聽不懂。若是這樣，就沒有意義了。但是，講述的所有內容，都來自於佛經和論典，而不是我擅自講的，我不敢這樣做。

以前所講的全部內容，已經具備了一條比較完整的解脫道路。如果一個人能真實依此去做，就基本上可以到達比較高的境界。如果不做，即使學遍了三藏十二部經典，對修行也不會有太大的幫助。修行是很重要的！

除了空性以外的有關出離心、菩提心的道理和修法，可以在同學、同事之間或居士當中互相討論，也可以給不信佛的人講一些皈依的利益和修行的必要。這是我們每個人的責任，雖然不算是傳法，但在討論或聊天時談一些有意義的話題，於無形中會利益其他的眾生，這是有必要的。其他的都不能解決生老病死的問題，只有出離心、菩提心和空性才能解決。目前，絕大多數人仍處於修出離心和菩提心的階段，不要著急去修空性；若是非常喜歡空性的人也可以抽時間修一修。但我們現在主要應該修出離心和菩提心。

淺談“如來藏”



關於“如來藏”的開示

“如來藏”的內容，在以前的開示中一直沒有涉及，其他的內容如“無我”、“空性”、“因果”都講了一些，但從來沒有講過“如來藏”的內容。今天簡單地講一講“如來藏”。

“如來藏”的見解很重要。因為它是顯宗最巔峰的見解，即顯宗沒有比它更高的見解了。米滂仁波切等高僧大德認為“如來藏”的《寶性論》是顯密結合的一種經典，也就是說，“如來藏”既可以歸於密宗的範疇，也可以歸於顯宗的範疇。所以這個很重要。

釋迦牟尼佛住世時，公開地三轉法輪。第一次轉法輪時，佛宣講了“人無我”，以及“因果”的存在，為我們闡述了雖然“我”是不存在的，但因果相續的循環卻無欺存在的理論等等內容。第二次轉法輪時，佛宣講了空性的見解，即不論是有情世間，還是外境的山河大地，都是不生不滅的空性。第三次轉法輪時，佛宣講了“如來藏”的內容，即一切法雖然不生不滅，但不是像虛空一樣什麼都沒有，而是存在一種用語言無法表達的東西，這就是“如來藏”。

一、推翻六識的見解

建立“如來藏”見解首先要推翻六識的見解，我們的器官，如眼、耳、鼻、舌等的功能是有限的。這些功能局限於某種範圍，一旦超出這個範圍，這些器官就無能為力了。而我們的第六意識，雖然有觀察的功能，但觀察的依據也來自於眼、耳、鼻、舌。譬如，當人在回憶往事的時候，他對往事的記憶仍源自眼、耳、鼻、舌。這樣就可以得出結論：思維的依據來自於眼、耳、鼻、舌；但眼、耳、鼻、舌等器官本身，不但不能看見或了知“大光明”、“如來藏”、“空性”等，而且，就連我們平時自認為看得一清二楚的東西，其實都沒有真正分辨清楚，看個究竟。

比如，我們以肉眼觀察某個事物，認為它處於靜止狀態。但佛告訴我們，它們不是靜止的，是一剎那一剎那運動變化的事物。從科學的角度也證明了這一點。另外，我們以肉眼看桌子，就會認為它是完整的木板，看不出它中間有縫有孔。但《俱舍論》中卻認為：一切物質由微塵構成，微塵之間是有間隙的。眾所周知的科學理論也告訴我們，桌子是由無數微塵組成，微塵之間並非相互連接，而是存在間隙的。這就像我們遠看銀河，認為是一片光明，但如果借助於天文望遠鏡，或者從近距離觀察，就會發現銀河並非一片光明，而是由很多星星構成的。

同理，平時我們看到的極其堅固的金剛石，也不是沒

有縫隙的，是由很多微塵組成的。實際情況就是如此。而且，對於眼睛而言，事物若太遠、太近、太大、太小，眼睛都看不見，所以眼睛的能力是很微弱的，必須與所觀察的事物配合好後，才能看得見。所以說，眼睛所見非常有限。我們的肉眼連這些都看不清楚，又如何能看清“空性”呢？所以，相信眼、耳、鼻、舌，是十分荒唐可笑的事情。

佛經中曾講過：一名具有有漏神通的外道修行人，在一個車輪般大的圓圈中，所能看到的眾生數量，可以和我們普通人在三千大千世界裡所能看到的眾生數量相比。阿羅漢或初地以上菩薩在一個車輪般大的圓圈中，也能夠看到外道修行人在三千大千世界裡所能看到的所有東西。然後隨著修道層次，依次往上類推，修行層次越高，所能觀察的程度也越深。可是，我們的眼睛根本就看不見那麼多的眾生。

可以舉顯微鏡的例子來稍稍說明一下。若以肉眼看手掌，看不到其中的生命，而顯微鏡卻可以，這個情況你們比我還清楚。但是，顯微鏡也只能暫時並且有限地彌補一些眼睛的能力，從根本上講卻於事無補。與有些修行人的眼睛相比，顯微鏡也不算什麼了不起的東西。修行人所見的境界，可以遠遠超越顯微鏡為人類所提供的視覺範圍。而且，這些所見的境界並非幻覺，而是確鑿不移、顛撲不破的事實，但我們凡夫卻看不出來。

所以，企圖用我們的肉眼去觀察宇宙、人生、真理等等的真相，簡直是癡人說夢，即使加上顯微鏡鏡片的幫助，其能力也是有限的。平時我們眼、耳、鼻、舌之所見、所聞、所感都是幻覺，這些器官看不到什麼東西。

二、證悟如來藏的方法

“如來藏”是存在的，但我們卻沒有辦法如實地講出來。我們的語言僅能傳達眼、耳、鼻、舌所感受的東西，我們的概念也僅能表達這些東西，而對於沒有看到、沒有聽到、沒有領略到的東西，心裡就沒有概念，所以就無法言表。

比如，我們看到經中描繪“西方極樂世界”，完全是由琉璃珠寶所組成，但什麼是琉璃珠寶呢？我們就沒有概念，只好心想：可能和商店裡的差不多吧。又比如我們提到甘露，也只能說是比礦泉水還好喝的東西，用其他語言和概念再也無法描述了。這都是因為我們的眼、耳、鼻、舌等器官，其作用範圍的有限性所致。

“如來藏”不屬於眼、耳、鼻、舌的範圍，我們沒有見過，沒有聽過，連它的概念都無從產生，想如實地表達更是無可奈何。

那麼“如來藏”的論點又是如何傳下來的呢？為解決這個疑問，佛經裡有這麼一個很好的比喻。有人問什麼是月

亮？回答時，即可用手指指著天空中的月亮回答他說：這就是月亮。那人若順著手指所指的方向去看，即可看見月亮。實際上手指有沒有具體指著月亮呢？月亮與手指距離相當遠，又沒有辦法指點月亮清清楚楚地給人看。“指月”僅僅是一種方法而已。只要通過這個方法，使人能看見月亮就可以了。

同樣的，我們通過語言的指引，逐步去證悟無法用語言表達的東西，這是佛的唯一方法，佛最偉大之處即在於此。因為，平常讓我們去瞭解、感受看得見、摸得到的東西，這並不難。世間的學科皆是如此。而要讓薄地凡夫去瞭解並證悟從未見過、難以言傳的境界，這就很難。但是佛有辦法，辦法就是首先把我們原有的觀點推翻掉。很多人認為非常了不起的所謂“文明”、“正確的觀點”等等都要全部推翻，推翻以後，就沒有觀點、沒有概念了。這個“沒有觀點”就是“觀點”。

三、證悟如來藏的本體大空性的真偽

我們的思維其實是很簡單的，“有”、“無”、“非有”、“非無”這四點，可以涵蓋所有的思維。將這四點完全打破以後，我們還能說出什麼呢？再沒有別的觀點了，這就叫“證悟空性”。

對此也曾有過理解出錯的公案：以前禪宗的摩訶衍法師來西藏弘揚禪宗，曾在西藏引起極大的爭論。並不是藏地不接受禪宗的法，禪宗的法其實是非常好的法，但依照西藏歷史的記載，摩訶衍講禪宗的法時出了一些問題。當然，這僅僅是西藏和印度人的觀點，當時漢傳佛教的描述與此大相徑庭，我們暫時不去論述誰是誰非，只根據西藏歷史的記錄描繪他所提出的觀點。

他說無論“有”、“無”、“善”、“惡”都不要想，“非善”“非惡”也不要想，一切都放下，放下以後就解脫了。若不能放下而去行善造業，就會在輪迴中流轉。因為取捨善惡是下等根基人的修法，而上等根基的人則應全部放下，什麼都不想。這種道理從表面上看是沒有問題的，但是他要求暫時放不下的也非得要放下，這是不對的。說放下就放下是不可能的，沒有那麼輕而易舉的事。放下需要某種有力的方法才能實現，沒有方法是不可能放下的，所以說只講放下不講究方法是不對的。

摩訶衍所說的“放下”、“不要想”，如果真是僅僅不思而沒有悟性的話，那其實還是在想，想的什麼呢？想的就是“不要想”。心裡想著“不能思維”，其實內心還是在思維。這樣做只不過在方法上有所不同而已，這種觀點不對。漢地寺廟現在的修行人，如果修的是真正的禪宗，那十分了不起，如果修的是不思的觀點，那就十分危險。

前面所講的打破、推翻原有觀點從而證悟空性是《中觀》的見解，而僅僅不思的觀點不是《中觀》的見解。這二者從詞語語氣上不易鑒別。《中觀》的觀點，是觀察“有”、“無”、“生”、“住”、“滅”等等，當觀察到一定程度後，才能深深體會到原來“有”、“無”等都是我們自己的一種佛經上稱之為“增上安立”的東西。

“增上安立”就是指把根本不存在的東西當作“有”而不當作“無”等等。然而現在事實卻根本不是我們以前所想像的那樣，我們原來所想是一回事，但是現在證悟之所見又是另外一回事，此二者之間有天地之別！概念都不一樣。這種“深深的體會”叫“初前期證悟”，可以稱之為“證悟了”、“開悟了”。但開悟是分層次的，並非指成佛。證悟就是開悟，但開悟不一定指成佛。

大小乘的四禪八定，可以修到鼻孔沒有呼吸，還可以修到很長時間心裡都沒有念頭，坐著非常舒服，但是，這樣的修行也與解脫沒有任何關係！解脫是指用智慧去拔除輪迴的根，這才叫解脫。當所有的“有”、“無”念頭都真正地消失後，剩下的就是“如來藏”。禪宗裡這叫“本來面目”，也可以稱之為“大光明”、“大平等”、“大圓滿”、“自然智慧”等等。這才是真實的“不思”和“不想”，辨別這二者之間的差別極為重要。

四、進入如來藏的幾種方法之區別

“光明”就是無垢、純淨的意思。污垢即指我們的執著。修行時，“惡”、“善”的念頭都要斷掉。要進入這種狀態，需要一定的方法。（1）首先有推理的方法，這個方法常常易於理解；（2）在密宗中有修氣脈明點的方法，也能進入這種狀態，而且還比較快；（3）還有大圓滿、大手印的修法，特別是大圓滿所講的上師的加持和訣竅，也能同樣進入這種狀態，而且可以飛速進入，這是最快的速度。

這三種進入方法，第一種是《中觀》的思維方法，這是最慢的，但比較踏實；修“氣脈明點”速度中等，但有些危險性，因為氣、脈輪和人的思維有密切關係，若修不好則精神都會不正常，會遺患無窮，如果有正確的引導就可放心大膽地修習；第三是上師的訣竅，出錯少，危險小，沒有彎路，並且收穫大，見效快，但是需要無偽的信心，沒有信心是不行的。以上三種方法都可進入這種“不可言不可說”的狀態。

五、萬法不離如來藏

當我們生而為人，有了軀體和心相續以後，就會建立很多諸如“上”、“下”等概念，而“如來藏”的狀態就像當我們進入太空後，大腦裡原有的、在地球上建立的“上”、“下”概念就消失了一樣，進入這種狀態，就進入了

“如來藏”、“大光明”。它們並不是在身體內存在的一個東西，並不像電腦裡面有軟體一樣。密宗裡講的“自然的智慧”也是如此，心的本性也就是它。從無始以來，它就從來沒有離開過我們，而且距我們非常非常近，只不過是我們沒有發現，如果我們發現了，就是“初步證悟”。

除了不作夢的深度睡眠以外，在一天的二十四小時中，在我們的頭腦裡不停地產生著“善”、“惡”等念頭。其實，每一個念頭都是從“如來藏”中出來的，它現在住在“如來藏”中，以後毀滅時也消失在“如來藏”中。

《寶性論》中有一個比喻，就是以世界來比喻心。世界最初不存在，雖然世界產生的原因有種種說法，但都只是推測而尚未加以證實。世界從太空中產生，至今在太空中存在，最後也必將毀滅於太空之中，並沒有到其他地方去。這就說明世界來自於虛空，安住於虛空，毀滅於虛空。

同樣，我們的每個念頭也是來自於法界，安住於法界，消失於法界。這是根據佛的引導瞭解來的，也是無以數計的成就者所證實了的，並非如外道所說是上帝創造的，因為這些觀點無法證實。

雖然凡夫對此難以理解，但成就者是親自體會過的，修行人是通過慧眼而非肉眼來體會的。所有的成就者都走

過這條路，有過這種體驗。比如從未品嚐過糖的人無法知道糖的味道，就只好通過比喻，告之甜味類似於牛奶，但這並不能準確表達甜味。最好的辦法是讓他親自品嚐糖的味道，正如禪宗所講：“如人飲水，冷暖自知。”

每一個念頭，從普通人的角度來看，是有差別的。但從修行人，特別是從大圓滿修行人的角度來看，都是“如來藏”。從實質上講，這一切並無差別。所謂差別，只是由我們的執著而產生的。因為心的能力比物質的能力要大得多，心可以控制物質；反之，物質卻很難完全駕馭心。比如：以前有位印度婆羅門認為，火是很可怕的，但當他看見火中生存的火老鼠後，從此改變了看法，並由此得出如下結論：一切都是不一定的，沒有一個實在的東西，都是相互觀待而存在的。

同樣的，所有的物質都是因緣產生的，所以物質時時刻刻都在變化，而“如來藏”則永遠不變，這是我們的本性。只要我們進入那種狀態，就能解脫，就能“當下成佛”。如果不能進入，則永陷輪迴。

但所謂“當下成佛”，也並非一剎那間成佛。在密宗以及顯宗較深入的部分中，宣講“心的本性是佛，除佛以外別無他物。”很多居士也常說“佛祖在心上”，意即心的本性是佛。

但是，心除了本性之外，還有其他不利的東西。正如大海除了浩淼寧靜的海水之外，還有勢不可擋的驚濤駭浪一樣。雖然心的本性是佛，但針對未證悟者而言，心的現象卻層出不窮。如果已經證悟，則無本性和現象之分。所謂“勝義”、“世俗”、“地道”等概念，也是針對未證悟者之分別念而言的。

心的本來光明為“基”，因為一切法皆源自於它，所以稱之為“基”。進入這個狀態叫“趨進”，進入狀態且不離開叫“修法”，“修法”也可稱之為“道”。徹底進入不再返回叫“果”，“果”也就是證悟。“如來藏”包含了“基”、“道”、“果”，“基”、“道”、“果”亦即心的本性。

在達摩祖師的悟性論中說：“眾生與菩提，亦如冰與水。”水凍結為冰，冰融化為水。它們沒有本質上的區別，都是H₂O。如果溫度高於0°C，則只有水而沒有冰的存在；如果溫度低於0°C，則除了冰以外沒有水的存在。因為溫度不同，就有水與冰的不同顯現。同理，眾生與佛的本心同為如來藏，因為無明遮障，就顯現為有煩惱的眾生；因為遠離了無明的垢染，就稱其為佛。在佛的境界中，沒有無明煩惱的糾纏；而飽受煩惱折磨之苦的眾生，也無法理解自心即佛的道理。然而，從本質上講，二者的確不分軒輊，皆為佛。

在顯宗的經典中，認為成佛的道路極其遙遠，要經過三個阿僧祇劫，也就是三個無數大劫，那是超越常人的思維、極為漫長的時間。但密宗卻認為，心的本性就是佛，我們與佛並沒有距離。只要進入那種狀態，佛與眾生當下融為一體。達摩祖師的血脈論中也提到此理論，他說：“若見性即是佛，不見性即是眾生。”當然，如果因為修行程度不夠，沒有足夠的定力，這種境界還會失去。但通過修行，必將達到佛與眾生無二無別，永不分離的境界，這就叫成佛。

所以，從密宗的角度而言，佛與眾生僅隔著一道窗簾，修習的方法也極為方便迅捷，拉開窗簾，即可成佛。所以，成佛並不是遙不可及的事，而是近在眼前、指日可待的。這就是密宗，特別是大圓滿的殊勝之處。

六、眾生平等

雖然這種境界只有修行人才能體會，但我們不能因為沒有體會過，就不予承認。佛經中宣講，每個生命都具有“如來藏”，哪怕蚯蚓、螞蟻這樣微小的生物也具有“如來藏”。佛經中不認為人性本惡，可以說是“善”。但這種“善”不是我們現在概念中的“善”，它是非常清淨，沒有任何煩惱的，從這個角度而言可稱之為“善”。如果蚯蚓、螞蟻可以觀察自己的內心，就會發現自己也是“善”的。雖然其內心的顯現比人簡單，但也有“我執”，如果它們能放下執

著，其心的本性也是空性的，也是無有垢染的。沒有任何執著就可稱之為空性。從這個角度來講，每個生命都是平等的，都是一樣的，所有眾生的心都是一體的。

如同一斤黃金，可以作成戒指、耳環等等各種各樣的首飾，雖然外表形狀千奇百怪，但其本質——黃金都是相同的。同樣的，從表面看，六道輪迴形形色色，但從本質來講，眾生心的本性是別無二致的。即使是無神論者，他們心的本性也是如此，沒有絲毫差別。所顯現的差別取決於證悟與否，佛與眾生的差別也就是證悟與無明的差別。

七、修如來藏的法器

但修學密宗，也需要很多不可或缺的條件。而且作為凡夫，即使條件具備，也要循序漸進，一步步來，而不能揠苗助長，妄想瞬間成佛。

《寶性論》是半密宗半顯宗的法，它告訴我們佛與眾生僅有“執著”的距離，一經打破，眾生即可成佛。為破除執著，密宗就會採用種種方便法門。因此，修行密宗需要具備一定的承受能力，若沒有這些承受能力，則會更麻煩。比如“誓言甘露”，雖然常人無法接受，但它就是為了打破乾淨不乾淨的執著。與之相比，顯宗因為沒有這些方便，所以成佛的速度很慢。

正如生病時，以動手術的方式治療則通常較快，而吃藥打針等保守治療的方法則較慢。我們知道，動手術治病雖然快，但如果身體基礎不好則會死掉。若身體條件不具足，則須慢慢吃藥解決病痛。

顯宗修持常人能夠接受的觀點，而密宗卻推翻了我們原來的一切觀點，大多觀點行為都與常人背道而馳。雖然從外表上看，密宗使用了一些凡夫無法理喻的方便，但實際上卻很有用，它能強迫我們丟掉原有的、固定的分別念，達到迅速成佛的目的。

如果條件具足，就會很快，很方便，易如反掌地達到我們修行的目的。這並非信口雌黃、憑空杜撰，而是確鑿有據的。漢地六祖惠能證悟的方法很簡單，一些藏地高僧大德的證悟也很方便。雖然普通人從中是看不出任何因緣，但密宗的修持方法的確當下即可證悟。

證悟的首要條件就是要具足對金剛上師和密法的信心；其次業障要清淨，至少相對要少一點，最起碼很粗大的罪業不能有；第三要具足資糧，最後要有善知識的引導。

想證悟“如來藏”，修習包括大圓滿、大手印等法門，如果有很好的根基，即使是忙碌的在家人也能證悟，甚至在乘公共汽車或上班時也可證悟。若無根基，即使皓首窮經，將全部經典背誦得一字不漏也無濟於事。如果沒有信心，一輩子也不行！

只要修五加行，則全部資糧都可具足。只要堅持不懈，就肯定能達到蓮花生大師的成就。關鍵是我們是否肯去實踐。從佛說法到現在，有許多人都接觸過佛法，卻至今尚未證悟，主要原因就是他們不去親身操作、體會，所以很多人都沒有解脫。

總之，首先不要相信眼、耳、鼻、舌，因為他們的作用有一定的局限，只在一定範圍內起作用。其次，以眼、耳、鼻、舌為根據，而產生的各種念頭都要否定，讓這些妄念的大廈徹底坍塌、崩潰。如同遮蔽天空的雲，只有被風吹散後，才能看見真正的藍天。徹底放下後，就能見到心的本性，就能成佛。

顯宗與密宗之異同



今天我們要就顯宗與密宗之間的關係做一些討論，也就是說顯密的異同點在哪裡。之所以要討論這個問題，其原因就是藏密的理論及其具體的修法非常完整，針對性也特別強，但有些修顯宗的人由於對密宗不是很精通，而覺得修顯宗的不能修密宗，修密宗的也不能接受顯宗。就因為有這樣的觀點，才特別安排時間來談談這個問題。

今天講的內容可分為兩個階段，第一是顯密相同的、可以圓融的、不矛盾的地方；第二是密宗的一些為顯宗所沒有的特點。這樣，大家就能對顯密間的矛盾與否有所瞭解，以後在修加行的過程中也不致於有嚴重的疑問出現。

一、顯密的相同點

講加行的時候強調過，一個凡夫從現在到最後成就之間有三個階段：一、放棄貪圖世間的安樂，建立出離心；二、放棄自私，建立菩提心；三、放棄我執，建立無我的智慧。在這個過程中的第一和第二個階段，顯宗和密宗是沒有差別的。

我們講過，從外加行到內加行的系統修法，顯密都必須修，凡是大乘佛法都要修出離心與菩提心，無一例外。雖然修法上的名詞有些差別，內容卻大同小異，基本上是一樣的。無論是修顯宗、密宗、禪宗或淨土宗，都要有出離心和菩提心，如果連這個最基礎的修行都沒有，那還念

什麼佛？修什麼禪？只有在這個基礎上念佛、打坐才是真正的淨土宗、禪宗。而禪宗為什麼不講這些加行的修法呢？眾所周知，禪宗從達摩祖師到六祖惠能，其根機都已非常成熟，所以他們能開悟。我們在六祖惠能的傳記中可以看到，雖然他不識字，但根機卻已相當成熟。當他依止五祖學習時，並沒有學很多經論，也沒有花很長的時間修行，只是在後院裡幹活兒。八個月後覺得機緣成熟了，五祖就為他講金剛經，而金剛經關鍵的一句話就讓惠能大師徹底開悟。他沒有修加行，但不是不需要加行，修加行的結果就是要能生出離心和菩提心，而他都已經有了。譬如，秋天的花或樹葉，只要輕輕的一陣風就能吹落；春夏時節，刮再大的風樹葉也不會掉下。同樣，人的根機成熟後，一句話也能讓他明心見性。六祖聽的和我們念的金剛經完全一樣，他一句話就可開悟，我們卻沒有，就是因為根機還未成熟的緣故，所以，要修加行、正行這些系統的修法。對修禪的人來說，六祖惠能大師的南傳教派當然是最殊勝的，但針對絕大多數的現代人來說，神秀大師的北傳教派可能更合適。它就像加行要一步步地修，最後才達到禪宗所講的那種境界。惠能大師則不強調前面的部分，只講最高境界。所以禪宗雖然不說，但實際上也需要有出離心和菩提心。

淨土宗最關鍵的一部經典就是《佛說阿彌陀經》。這是一部顯宗的經典，同時有漢藏文兩種譯本，但都是從同一部梵文版翻譯過來的。經裡講如要往生極樂世界，必須遠離兩

個違緣並具備四個條件。就違緣來說，第一要遠離造五無間罪，第二要遠離捨法罪。阿彌陀佛也講了，娑婆世界的眾生如果發願往生極樂世界都可以如願，唯有造五無間罪與捨法罪的人無法往生。其他的如殺生、偷盜等或更嚴重的罪業，經由虔誠的心在念佛的過程中都可清淨，但這裡講的兩個違緣，念佛都無法消除，所以必須要遠離。

再講所要具備的四個條件：一、要觀想阿彌陀佛和極樂世界；二、要廣泛積累資糧；三、要發菩提心；四、要迴向發願往生極樂世界。在這些條件下一心不亂的念佛，就可往生極樂世界。這裡並不是不強調菩提心，而是在有菩提心的基礎上再一心一意念佛。當然出離心也需要。《佛說阿彌陀經》講，如果沒有出離心，就會貪圖世間的圓滿。如不能放下這個貪欲心，就無法往生極樂世界，因為這個貪欲念頭的本身就是一種阻礙。貪欲不滅，往生極樂世界的念頭就不起，就算生起也不是很強烈，所以，也就無法往生極樂世界。可見禪宗和淨土宗都一樣強調出離心和菩提心，凡是大乘佛教在這點上都沒有任何差別。這是第一個相同點。

第二個相同的是證悟空性。往生極樂世界後，也要證悟空性，而且，如果不證悟空性，也就無法明心見性，更不能證悟密宗的境界。此話怎講？現在念佛時是個普通人，一旦往生極樂世界，如是正常的往生，就能立即明心

見性，立即開悟，也就是登地。極樂世界的菩薩們都是一地以上的菩薩。現在雖是普通人，往生極樂世界後一見到阿彌陀佛，當他將手放在我們頭上加持時，憑著阿彌陀佛的願力和自己的資糧相結合就能使我們立即開悟，開悟的程度就是一地菩薩的境界。所以念佛也能間接地證悟空性，不然不能成佛。往生極樂世界後還只是菩薩，並沒有成佛，必須通過修行才能成佛。往生極樂世界可以證悟，這是講正常的往生。難道還有不正常的往生嗎？有的。漢傳佛教講九品蓮華，藏傳佛教也講，念佛的人如果對淨土法門沒有很大的信心，對能否真正往生極樂世界抱持懷疑，那麼他如果念佛念得好，仍然可以往生，只是他在極樂世界裡會有相當一段時間見不到阿彌陀佛，而在那段時間裡他仍然有可能只是個凡夫。這就是不正常的往生。所以念佛的人一定要強調信心，不然雖然可以往生，卻有相當長的時間無法見到阿彌陀佛。但就算不能見佛，也不會再回來，仍然留在極樂世界，暫時是不能見，終究還是會見到阿彌陀佛的。見到佛後就能開悟，然後繼續修行就能成佛。所以，淨土法門也需要有證悟，只是它不強調這一生的證悟，而是到極樂世界去證悟。沒有證悟空性，也不能成佛。

禪宗則是一再地強調明心見性。何謂性？性就是萬法的本性。什麼是萬法的本性？萬法唯一的本性就是自心空性和光明。譬如我們看著一個花瓶，這花花綠綠的瓶子是它的本性嗎？不是。這只是我們眼識所增上安立的一種幻覺，而

它的本性從來就沒有離開過空性和光明。所謂見性就是要見到這個心的本性，可見禪宗也需要證悟空性。

密宗所講的開悟與其他宗派講的並無不同，迷就是未見到空性，悟時就能很清楚地感覺、了知空性，也唯有證悟了空性才能成就。從這個角度講，顯宗和密宗是相同的，兩者都要求有出離心、菩提心和證悟空性，其實沒有任何一個大乘佛教不強調這三點。我們對顯密的共同點在此只作了一些簡單的敘述，如就細節來說仍有多項可茲列舉。

譬如，顯密都講戒定慧，顯宗的戒就是密宗的戒，而密宗的三昧耶戒是在灌頂時受。實際上密宗的戒律就包括了大乘菩薩的二十條根本戒及比丘、比丘尼戒。《時輪金剛》中說最好的學密人就是出家人，而出家人中又以比丘最適合做金剛上師，所以不能認為密乘戒與小乘的比丘、比丘尼戒是相違背的。《時輪金剛》在無上密宗中佔有相當崇高的地位，其中就曾舉例說：如在同一地方有兩位金剛上師，一是在家人，一是出家人，哪一位有開光、灌頂等的資格呢？答案是出家人。它認為在這種情況下在家人是沒有資格的。它還認為對學密的人來講出家是最好的，如做比丘或沙彌，但這並不意味著在家人不能學密。從這個角度可清楚看到顯密的戒律是不相違的，不然的話，《時輪金剛》應該不允許比丘學密，更不會說比丘是最好的

學密人。比丘的二百五十三條戒，密宗也同樣特別重視。以上是講戒的部分。

定就是禪定，也就是四禪八定。修四禪八定是否為解脫道要視其如何修來定奪，如沒有開悟，而僅僅是修四禪八定，就不是解脫道。這樣修的結果是往生到色界和無色界，而色界和無色界還是在輪迴中。但如果在證悟空性的基礎上修，就是解脫道，而且是修解脫道上不可缺少的一步。不論是顯宗的小乘、大乘或是密乘，都一致強調修四禪八定，所以，顯密之間定的部分也無稍許差別。

慧主要是指證悟無我、空性的智慧。這在三乘中都是必要的。所以，三乘佛法沒有任何教派不講戒定慧，於此可說顯密毫無差別。

很多人卻有一種誤解，認為藏密的戒律與顯宗的不一樣，因為顯宗戒律中不開許大乘菩薩喝酒吃肉，而藏密戒律是開許的。事實並非如此。藏密從來就沒有開許過可隨意飲酒吃肉，從《時輪金剛》到寧瑪派的《大圓滿》都一再強調平時不能將肉當成普通食品來享用，而且是非常反對這麼做的。可是西藏的確有很多人吃肉，而藏密最發達的地方是在西藏，為什麼不加以制止呢？對此必須說明，修行人吃肉並非藏密戒律中開許，而是環境使然。以前青康藏高原不能種植蔬菜，對外交通封閉，如從外地運蔬菜水果，需時至少兩星期，運到時早就爛了。尤其牧區裡糧食本來就少，在這種

不得已的情況下，只好吃肉，但也只吃三淨肉。由於大乘與密宗的戒律都反對吃肉，而小乘是臨時性地允許吃三淨肉，所以他們只好選擇遵守小乘的戒律，並不是藏密有開許。即便如此，以前很多在深山中修苦行的人卻堅持吃素。白瑪登德上師就是一個典型的例子，他在約一百五、六十年前成就虹光身，死時全身虹光，空中遍佈彩雲，頭髮指甲都沒有留下。像他這樣一個成就者，當年在山上閉關時就發誓吃素，從此以後他就終身吃長素。還有很多類似他這樣的人。藏密正規的要求是與大乘《楞伽經》一樣的，反對吃肉。如在齋供時有肉，則可吃如蒼蠅腿般大小的肉。從吃素的角度講，這不算是吃肉，但同時也不違背密宗中所有的一些誓言。酒也是同樣的。在戒律上還有很多細微處顯密都是一致的，但礙於時間，這次就不多說了。以上講的是顯密的相同點。

二、顯密的不同點

顯密之分主要是在證悟空性的方法上。雖然總體目標要證悟空性是沒有差別，但方法卻有許多不同。

先看看顯宗是用何種方法證悟空性的。淨土宗以念佛作為證悟空性最根本的方式；禪宗的方法則主要針對根機極好的人，所以顯得很簡單，缺乏從加行到正行的一整套系統。我們看六祖惠能大師證悟的過程，對一般人而言這

根本不是個方法，但是，對於像他那樣根機如此成熟的人而言，這確實不失為一種證悟之法。除此之外，其他的顯宗的證悟方法就是因明（邏輯）的思維。譬如一個瓶子，我們確實看到它存在，但它也是由許多的微塵組合而成，不是一體性的東西，而這些微塵也可再分，到最後分完時，就是空性了。這並不是說，它到最後變成空性，而是它永遠沒有離開過空性。我們的肉眼是無法看到這個空性的，而這種方法只是教給我們一種理論上的概念，並用因明去作推理。譬如這一塊布，把它拆開來就是一堆毛線，那麼布到哪裡去了呢？是消失了嗎？而我穿的到底是布還是毛線？這毛線也是由羊毛織成的，那我穿的是布、毛線、還是羊毛？如將羊毛分割至最細的微塵然後放在一旁，則當初的那塊布去了哪兒？難道我原來穿的就是微塵？顯宗是經由此種推理方法去瞭解空性的，這是一種接觸空性的方法，但只是理論上的概念，沒有實質的體會。如何能將字面上的理解轉變為證悟的智慧呢？這需要相當長時間的修行才有可能做到。在修行期間必須要積累資糧並清淨罪業，當這些條件都圓滿具足後，是可以將理論上的瞭解變成智慧的。禪宗以外的其他顯宗就是以這種方法去證悟。

可是禪宗不也是顯宗嗎？從我的觀點看，禪宗的明心見性既是顯也是密，但也可說非顯非密。它是將顯密結合後的一種修法，實際是半顯半密。由於它沒有灌頂和觀想，所以被歸納為顯宗，但是它的證悟方法又不同於一般的顯宗。

除此之外，其餘顯宗的各派別唯有通過推理一法去證悟。龍樹菩薩的六論，就是先要推翻我們原有的執著、得到理論上的概念後再去修，經過漫長的時間才能對空性有所感受。這就是顯宗證悟空性的方法。

密宗有外密、內密之分。外密暫時不談，內密就是無上密法。密宗證悟空性的修法有二：一是修氣脈明點。外道，例如道教或氣功，也有此類修法，但與密宗的修法是名同義不同。密宗修的氣脈明點最終可證悟空性，而顯宗從來不知道這點，但不是當初佛不了知，而是佛在轉法輪時要應機施教。經由氣脈明點的修法證悟空性是非常快速的，譬如你用一定時間觀想頭痛，頭一定會痛起來；如用棍子直接打頭，則立刻會痛。顯密之差別亦是如此。通過理論上瞭解去修空性，由於見解較模糊，需要長期修才行。而氣脈明點則是強制式地要你接觸空性，雖然最後的結果和顯宗一樣，但因方法不同，速度就有迥然的差異。這是一般密宗的修法。

二是大圓滿的修法。大圓滿不強調氣脈明點或是因明（邏輯推理），認為這些都是繞道而行。大圓滿有些部分與禪宗有點相近，但禪宗不講的修法大圓滿全都有，所以禪宗仍不及大圓滿。如只講證悟空性，二者是非常類似的，大圓滿也能不假他法、直指人心。直指人心就是已經開悟的上師能讓有信心的弟子直接證悟大圓滿的智慧。大圓滿

的智慧，與禪宗的明心見性，或中觀的證悟空性，其實是一樣的。如來藏在漢傳佛教中有著極高的地位，而如來藏就是大圓滿裡講的自然智慧，明心見性的“性”字所要形容的就是如來藏，大圓滿的境界也就是如來藏。所以，證悟後都是一樣的。但大圓滿能直指人心，不需要經過複雜的觀想過程，只是需要修加行。修密宗的其他正行時通常有許多觀想，而大圓滿完全不需要這些就能讓人開悟，這是它獨有的特點。

有人會問密宗的雙修是什麼？顯宗裡無所謂的雙修，即使有，也是講福慧雙修，而非男女雙修。密宗的雙修是一種氣脈明點的修法，但對一般人來說，它不是一種修法，而是一種象徵。譬如佛像的男身是代表光明，是現象的一部分；女身則代表空性；雙運是顯空無二無別的意思。《心經》講色即是空，這裡色可視為所有男性的佛或菩薩；又講空即是色，此處的空可視為所有女性的佛或菩薩；色不異空，空不異色，就是雙修。一般人應從這個角度去理解。

修密宗是否一定要雙修呢？大圓滿根本不需要，也從來不強調雙修。不瞭解的人以為所有藏密都是一樣的，其實不然。修氣脈明點在密法裡只佔有一小部分，但即便是這一小部分也不是普通男女修的。所以，對凡夫來說，這根本不是個修法。大圓滿不強調雙修，一個大圓滿的修行者，從初修加行到最後成就之間是不需要修氣脈明點的，並認為這

其實沒什麼用，因為大圓滿有更好的方法可證悟空性。以後如有機會正式學密法，讀到藏密的經論，應當可以更清楚地瞭解這樣的見解才是正確的。

密宗由於有些神奇的修法，使得它的神秘色彩比較濃厚，誤解也因此而起。有些人是自己不願或不能持守清淨戒律，卻以某些藉口去做遭人垢病的事，最後卻使密宗蒙罪。凡夫的行為當然不可能十全十美，但不如法的行為是屬於凡夫，而不是密宗的。對一般人而言，雙修法不僅現在不用修，也不能修，就算修到較高層次以後，也不是一定需要的，因為有更好的方法可用。

總結以上各點，結論就是：證悟空性是顯密共同的目標，但方法各異。顯宗的方法不如一般的密法，而一般的密法不如大圓滿，就是這樣一層層上去的，大圓滿由於它的獨特性而成為最高法門。

另一項密宗獨有顯宗絕無的特點，就是密宗可成就金剛身。當金剛身修成時，其外表仍和普通人一樣，但實際上生、老、病、死或地、水、火、風四大對其已無任何影響。由於身無質礙，此時要飛簷走壁或穿牆入室都是輕而易舉的。當然這並非修金剛身的目標，它真正的目的是要將凡夫身修成如佛一般，有著三十二相、八十隨好的報身相。對顯宗來說這完全是不可思議的，其認為肉體屬於輪迴，是不清淨的，必須斷除、放棄。對普通人來說顯宗的

觀點沒錯，但密宗以智慧開發了諸多方法，可以將不淨身轉化成清淨的。打個比喻，就像一般人如吃了毒藥可能會死，但會用的人反倒可能以毒攻毒。在未證悟前，我們的身體確實是輪迴的一部份，要想解脫就必須捨棄它。但是有智慧和方便時，不但不必捨棄，反而可將其轉化成佛身，要做到這點，唯有密宗的氣脈明點和大圓滿的光明修法可行。除此之外，顯宗裡不論是淨土、禪宗、唯識宗、或中觀都一籌莫展。如果從沒看過密宗經典的話，就連顯宗的一些法師也無法接受肉身可如此轉化的說法。但密宗的確有方法，其方法的根源就是證悟，是一種心的功能。不淨身的形成也是心的功能，是由於心不清淨、造業而致。心能證悟、領悟到光明，就能轉不淨身成金剛身，當然其間還要加上別的修法。這並不僅是一種說詞而已，西藏歷代的高僧中就有很多此類公案。大家也聽說過，有些大圓滿修行者死時，在眾目睽睽之下肉體逐漸縮小直至化光消失，天上出現繽紛的彩虹。

人的屍體之所以能如此也是心的功能，但凡夫無法了知如何去開發這種功能，修行人則已經掌握了此中訣竅，並開發出來給大家看。如同五、六百年前的人聽到今日的科技，會同樣覺得難以置信。那時的人如有足夠的技術是可以開發出同樣的高科技，而不是幾百年後環境成熟了才出現這些東西。換言之，現代科技文明的產物，其製造方法從古到今都是一直存在的，只是人們不得而知罷了。同樣，我們現在就可以開發心的內在世界，且會發現它的許多神奇面，然

而卻缺乏這方面的能力，因此認為煩惱、雜念是必須要斷除的東西。起初由於沒有足夠的智慧，這樣做是沒錯，等有了智慧即可將煩惱轉為道用，不再需要斷除。這是密宗的特點。

顯宗的修法則是在初步證悟前，必須先經過無數大劫那樣漫長的時間，然後從證悟一地到七地又要再次經過無數大劫；證悟八地時，八識中的眼、耳、鼻、舌、身、意都已清淨，那時觀山河大地就是佛的壇城。這是顯宗有記載的。

密宗則是一生中就可將不淨身轉化成金剛身，這其中的訣竅就是氣脈明點和大圓滿的修法。藏密的氣脈明點可分外、內、密、極密，而外道的氣脈明點只是藏密中外部最簡單的一部分，其他更深層的就根本沒有接觸到。經由這些訣竅，密宗才能開發出上述的修法。

大圓滿中有中陰身的修法，它將死亡的過程描述得非常清楚。相信大家聽過甚至看過《西藏度亡經》，其對死亡情境的敘述，使西方一些有瀕死經驗的人大為震驚，因為他們對死亡的初步感受，早在幾千年前西藏就記載得清清楚楚了。西方人的經驗只在死亡的初期，而《西藏度亡經》不僅是描述了死亡的全程，更具體告知該如何掌控全程。我們還活著的時候，就可藉著修習中陰身的方法去掌控、利用死亡的過程。在顯宗這是想都不敢想的，就連普

通的藏密也沒有這種修法，唯有大圓滿才有，這又是大圓滿的另一個特點。由於它的特點數不勝數，在此只能略舉一二較重要的以闡明密宗與顯宗不盡相同的地方。

歸納以上各點，可將顯密之異分為兩點：一、智慧不同。從空性方面看，密宗不需要因明思維（邏輯推理）的過程，現在就能掌握心的本性——光明。從現象的角度看，顯宗認為肉眼能見的所有物質都屬於輪迴，是不清淨的，必須要斷除，卻從不知這些是佛的本性，是清淨的。直到證悟了八地才了知真相。密宗從初入門就教導，世間所見的一切雖都是輪迴的一部分，是不清淨的，但實際上都是佛的壇城。如何能證明這是實情？密宗是有辦法證明，只是目前還不忙著講，必須等加行修完後才可以談。到那個時候自己去修、去體會，不需旁人指點，自己就領悟到一切確實都是佛的清淨壇城。顯宗要經過漫長的時間才能達到這個境界，密宗則是即生可成，原因就在於顯宗沒有掌握這方面的訣竅，是智慧不及故。二、證悟空性方法各異。顯宗只有邏輯推理一途，這是它不足的地方。密宗則途徑繁多。對根機不是極好的人，可用觀想或氣脈明點一類的修法去逐步引導，以致證悟空性。根機不錯的人，不修這類法也行，用更方便、快速的大圓滿修法就可能立即證悟。這是一個關鍵性的差別，因為要得解脫就必須證悟空性，除此別無他法，所以這個差別不可等閒視之。

顯宗與密宗之異同

密宗與顯宗並不衝突，只不過它有更多的特點。修顯宗的可同時修密，如修淨土的也可修密法；如果修禪也同時修密的話，密法對了達禪宗的明心見性會有相當大的助益。禪宗在證悟前的方法上是有所不足，密宗恰可補其不足之處。精通顯密的智者去看佛說的八萬四千法門，從小乘到密宗，不會發現有一句話是相矛盾的；智慧淺薄的人看則句句矛盾，以致於顯反對密，密不接受顯，根本無法同時修。這是智力不敷而致，不然，一座就能修八萬四千法門，一座也能修大圓滿所有九乘的修法。所以，在學習時，應從整個佛教不矛盾的角度去思維。反之，則漢藏佛教、淨土與禪宗、大小乘、甚至藏密四大教派，對理解不夠的人來說都是相矛盾的。如果有這樣的勝劣分別念，在佛法裡叫謗法。有一部佛經是專講何為謗法及其罪過的，如果有謗法罪，不僅不能修密法和禪宗，連念佛都不能往生極樂，因為謗法是往生極樂世界的兩個違緣之一。學佛的人，專心致志地念一本書、拜一尊佛、修一種法是很好的，但是，若認為其他的都不如自己的修法，那就是謗法。如果沒有能力修所有的法門，只修一種也行，但不可對其他教派有任何批評。如能避免片面的看法，以平等的信心為基礎，全神貫注地修一個法，不論是何法，都可快速成就。

有些居士，姑且稱他們為“跑跑居士”，成天只是跑道場求灌頂、求福，最終什麼都沒學到，自己也從未想過要

如何才能得到正知正見。如果那些灌頂都確實得到的話，同時也受了一大堆的密乘戒，如不能護守戒律，則犯一條算一條，最後得到的只是一堆罪業，別無其他。當然，上師無論是在家人或出家人，都要同等的恭敬。但就個人修行來說，有無必要每位都去崇拜？其實不用，心裡恭敬就夠了。是不是每位從藏地出來的上師都要去見？也沒有必要。重要的是自己要堅定立場，這個立場就是出離心、菩提心和空性的見解。如果沒有，成天跑來跑去是不會有什麼好收穫的。灌頂後如果上師不講該守的戒律，居士也不在意該注意哪裡，而密乘戒是一定要守的，如此犯了戒就無關乎知或不知了。無論是對漢傳的法師或藏傳的上師、瑜伽士，作為居士都要培養出平等的清淨心，因為他們是僧眾。但要不要接受他們的傳法、灌頂，則必須觀察。觀察後如決定接受，就必須做到該做的；不能做到，就不要接受。世間法是如此，佛法更該如此。

目前有些居士不考慮建立自己的正知正見，或修法上的知識，只是追隨別人去找有名氣的上師，例如聽說某某人能飛、會取伏藏，就一窩蜂地跟著跑。其實取伏藏對你有何助益？能飛又怎樣？難道你能跟著飛嗎？如果是替自己設想，去見上師時，要能從上師那兒得到對自己解脫有利的東西才對。這也不是從任何人那兒都可得到的，在這之前與之後都有要求，必須要極端重視這個問題。

金剛上師與灌頂



今天作一個簡單的開示，談談金剛上師和灌頂。在藏地，人們對於金剛上師與灌頂的認識一般沒有太大問題。但是，目前在漢地，很多居士對於金剛上師與灌頂的認知，存在十分嚴重的問題。很多人因為缺少這方面的知識，而盲目地依止一些金剛上師、盲目地接受一些灌頂，結果造成不良的後果，這是比較普遍的現象。其後果涉及各方面，但主要有二：一、這是那些金剛弟子（即學密之人）個人修行上的一個大問題；二、這些現象給整個藏傳佛教和密宗帶來了一些不好的影響，使得社會各界人士，無論學佛或不學佛的人對藏傳佛教產生種種誤解。所以有必要講這兩個問題。

一、金剛上師

是不是來自藏地、穿藏紅色僧裝的人都具足金剛上師的條件？或者具有活佛、堪布等名字的人都是金剛上師呢？那可不一定。今天，就來講一講什麼樣的人可以做金剛上師；同時，再講講做小乘和大乘顯宗上師所要具備的條件。

1· 為什麼要擇師

有些人也許會想，我們也不做金剛上師，為什麼要講這些？雖然你們不會做金剛上師，但是你們會依止金剛上師，那時就要依止一位真正的金剛上師。而依止上師是剛

剛開始學佛時一個非常重要的課題，如果因不如法地依止上師而走錯路，就浪費了這珍寶人身。人的生命本來就很短暫，在這短暫的一生中，遇到正法很難；之後遇到真正的善知識——金剛上師就更難；此後能依止金剛上師如理如法地修行更是難上難。所以，要想學正法，本身就存在看一系列的困難。我們既然學佛就要學一個正規的法，走一條正規的道路。

佛教就像一個超級市場，其內容十分豐富。如寧瑪巴的《大幻化網》裡講，佛法可分為五乘：第一是人天乘，只求人天福報；第二是聲聞乘；第三是緣覺乘；第四是大乘顯宗的菩薩乘；第五是密乘。如果你想求人天福報，佛教裡有這樣的法；你想修聲聞的法、緣覺的法，佛教裡也有；若想修大乘顯宗的法或者密乘的法，佛教裡還是有。超市裡有很多東西，自己可以隨意選購；同樣，在佛教裡，從世間法到最頂乘的無上大圓滿，有一層一層的很多修法，其中選擇哪一個，是由自己決定的，這是每個人的自由。諸佛菩薩雖然希望大家都修解脫法，不要去追求人天福報，但這只是他們的期望而已。他們既不會勉強所有的人都去修密法，也不會勉強所有的人都去修大乘法或小乘法。因為眾生的根機不一樣，而一個法門能不能度化所有的眾生呢？顯然是不能的。正是由於這個原因，釋迦佛才會一轉、二轉、三轉法輪，傳了八萬四千法門。如果僅僅一個法門就能夠度化所有眾生，佛也用不著說那麼多的法了。

如太虛老和尚提倡的人間佛教，也不代表整個佛法。他們主張建立慈善機構、承辦社會福利，幫助人或動物解決一些現實生活中的問題。行持這些善法可以說是人天乘，也可以說是大乘菩薩的行為。因為，大乘菩薩非但不排斥，而且十分讚歎除了傳法和勸人修行以外的其他利益眾生的事業。這些善行是大乘菩薩的行為還是世間法，關鍵是由自己的發心（動機）決定。

現在很多居士自稱是學佛的，但實際上，他是如何學佛呢？上至知識份子和商人，下至農村裡的老嫗，很多居士都是修人天福報的。為什麼學佛？為什麼受皈依戒？為什麼受五戒？都是為了健康長壽、工作順利、事業有成、孩子們能夠順利地考上大學、能夠找到很好的工作……，這是不是學佛呢？佛沒有這樣做過。我們都知道，自從佛發了菩提心後，於三大阿僧祇劫中，從沒有為自己希求過這些世間安樂。這樣的“學佛”更應該叫學法。梵文的法（Darma），中文譯音為達瑪，其意很廣，包括世出世間一切法。在修持正法上講，“法”具有度眾生的能力，可直譯為“持”，即抓住的意思。若修人天福報，此人則可享受一些人天報應而不墮惡趣，具有“法”的意義。由此可見，只是為求人天福報或現世利益而行善，不是學佛，只是學法。現在，很多自稱學佛之人都是這樣發心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是為了自己的解脫而修行。雖然我們都會說“我是大乘佛教徒”，而實際上，相當一部分人卻是為了個人的解脫。我們修加行是為了自己，放生也是為了自己，燒香、磕頭還是為了自己，處處都是這樣，和上班或處理一些家務事沒有很大差別。上班不是為了其他人，就是為了自己的生活；修五加行、聽法也不是為了其他人，就是為了自己的解脫，同樣都是為自己。

只有剩下的一部分人才是真正在考慮眾生的事情。自己的事，他沒有去考慮。如經中所喻，種穀可得穀，但稻草不求自得，無須專門求得（種穀喻為菩薩行六度萬行，穀喻為眾生的利樂，稻草喻為自己的利樂）。又有一個比喻是，燒火做飯可得飯，火起而煙自然冒出，不須專門求煙（燒火做飯與種穀義同，飯與穀義同，煙與稻草義同）。這是什麼意思呢？雖然人的能力是有限的，但不管你的能力怎樣，如果你真正能夠放下自己（不要說現世生活上的問題，甚至後世的解脫也不去管它），根據自己的能力，只是一心一意、無條件地利益眾生，那自己的事情怎麼辦呢？自利之事不需要專門去做，會不求自得。其實，只是我們放不下而已，如果放得下，就不用專門做。對此，有一個很好的例子可以證明。眾生從無始以來，生生世世流轉輪迴，無論做高貴的帝釋天王，還是轉生為微踐的螞蟻、蚯蚓，隨時隨地無不為自己打算，從來沒有考慮其他人的解脫，但是今天我們有什麼結果呢？還是流轉於輪迴中，什麼也沒有得到。今生去世時

依然空手而歸，以後也是這樣，世世代代都是這樣。而佛真正把自己的一切都放下了，沒有去管自己，只是一心一意利益眾生，正如佛的廣傳裡所記載的，就是為了填飽一個眾生的肚子，他都會捨棄自己的身體甚至生命，更不要說其他的。他沒有管一己私事，但是佛已經成佛了，他的福德和智慧都已經圓滿了。所以，能夠放下就會和佛一樣，不能放下就和六道眾生一樣。學佛人當中，真正能夠學到大乘佛法的人比較少，但這只是從外在現象上得到的結論，所以，有可能是不準確的。

凡是只考慮自己的解脫，無論聞思修或做世間善法都是小乘的道路；凡是考慮其他人的解脫，不要說聞思修，即使外表上是造罪，也是積累成佛的資糧。佛經裡有許多這樣的公案。我們經常為了自己去放生、修法……，表面上做得非常好，但實際上，從根本上已經錯了。

是不是為他人著想的所有事情都是正法呢？不一定。社會上確實有很多善良的人，每當見聞他們的事蹟時，我感到非常慚愧。他們也不是學佛的人，也沒有說為了度化眾生而成佛，但是他們做得那麼好，這是有目共睹的。而我們天天從早到晚念了一遍又一遍：為了度化眾生發菩提心，這只是口在念，但我們的心行是否與之相應呢？

總之，只有為了眾生的解脫而行利益眾生的事業，才是正確的路，也才是我們要走的菩提之路。

這樣的路該如何走呢？我們需要一個具格的人引導，才能順利地走上菩提道。例如，無始以來，我們在生生世世中，肯定學了很多次世間的學問，只是現在想不起來了，然而，如今只學其中一種，尚需一位老師的引導，否則難以完全掌握。放下自己的事，是無始以來我們從未做過、想過，甚至連作夢都很少夢到的；而利益自己，是我們生生世世做慣了的。今天，佛要求我們把無始以來一直做慣的放下，去接受一個從未想到的事物，該有多難啊！這肯定要有善知識給予幫助才能辦到。所以，選擇金剛上師和善知識特別重要。

2·如何擇師

(1) 作大乘上師的條件

什麼是衡量大乘善知識的最低標準呢？

第一、大乘上師要有無造作的菩提心。據佛經所載，若某人有不造作的菩提心，即使他不是十全十美，在沒有其他上師可尋時，我們也可依止他。我們依止上師，除了希望依靠他獲得對解脫有利的智慧和方便外，別無所求。若他有不造作的菩提心，就多多少少會灌輸我們一些好的東西；也就是，他絕不可能為獲得個人的財產、名譽和地位而利用我們，而會盡己所能來度化、引導我們。所以，我們多多少少會得到一些有用的東西。

第二、只具有菩提心是不太圓滿的。比如在世間，我們找到一位人品極好的老師，而他卻一無所能，我們跟著他又能學到什麼呢？同理，上師人品雖如彌陀、觀音一般（菩提心還是必要的），但我們需要的是解脫智慧，而他對此卻一無所知。老師都沒有智慧，我們哪裡能得到智慧呢？所以，大乘上師在無造作菩提心的基礎上，要或多或少地精通顯密教理，特別要精通我們所需要的正式修法上的智慧。若某人不具有菩提心和智慧，他表面上說得很好聽、做得也很好，但實際上，利益自己的成分很多，考慮其他眾生的成分很少，他會為了自己的一些目的利用我們。如果我們在很多關係上處理不好就會很麻煩，這時，還是以不依止為好。上面講的這兩個要求，是做大乘上師的最低標準。

（2）作金剛上師的條件

做金剛上師只具備上述的最低標準是不夠的。無垢光尊者的弟子智悲光尊者，是寧瑪巴一位非常偉大的成就者。他著的《功德寶藏論》裡收集了很多顯宗、密宗對金剛上師的要求。之後，他作了一首偈子，其中講到：因為現在是末法時代，眾生的福報淺薄，要找一位非常完美、如佛陀或大菩薩一樣的金剛上師，恐怕難而又難。故尊者說：且不談很高的要求，對金剛上師比較低一點的要求是：

第一、三戒一定要清淨。三戒是指別解脫戒、菩薩戒和密乘戒。

1) 別解脫戒清淨。別解脫戒分為在家和出家兩種。故從這個角度而言，金剛上師既可以是在家人，也可以是出家人。在家的金剛上師首先要具足圓滿、清淨的居士戒。

2) 菩薩戒清淨。作金剛上師一定要有願菩提心和行菩提心。說到菩薩戒，我要強調漢地存在的一個問題。現在，漢地很多學佛人都認為，我曾在某法會上受了菩薩戒，所以我肯定有菩薩戒。但實際上，他們得到菩薩戒了嗎？很難說。問題在於，獲得菩薩戒的關鍵是什麼？若舉辦一個非常隆重的法會，並邀請一些高僧大德，由他們為大家舉行一個授菩薩戒的儀式，是否就得到菩薩戒了？從外緣上講，很多條件都具備了：傳戒上師是有菩薩戒的高僧大德；他懂得怎樣傳菩薩戒；儀軌也準確無誤；我們去參加了；法會也非常隆重，種種外緣十分圓滿。但是得菩薩戒的關鍵是內因而非外緣。內因就是我們從心靈深處是否發過菩提心。比如說，參加授戒法會後，我們應捫心自問：現在我做的一切，是為利益自己，還是為利益眾生？若是為利益眾生，就要有為度眾生而成佛的念頭。若大部分修法的動機是這種念頭，就可以得到菩薩戒。反之，若處處都是為了自己的解脫，那你根本沒有菩提心，又怎麼會有菩薩戒呢？這是絕對不可能的事。這時，首先要鍛鍊、調整自己的內心，也就是，按加行

裡講的發菩提心的方法，先修四無量心，再發菩提心。佛法再三強調，所有行持要從內心出發，從內心開始。內在沒有任何基礎、沒有菩提心，只是參加授菩薩戒的法會有什麼作用？傳戒法師雖是高僧大德，福德、智慧都很圓滿，但是他的圓滿對我們有什麼用呢？我們自己不發菩提心，他也沒有辦法強把我們變成菩薩，如果有這種可能，釋迦牟尼佛早就這樣做了。所以，得菩薩戒也沒有那麼容易。一旦得了菩薩戒，就要護持使之清淨。

3) 密乘戒清淨。獲得密乘戒需要得到真正的灌頂。現在，我們也會說：我是受了灌頂的，有密乘戒。但是否真正得到要看三個方面：第一、給你灌頂的人有沒有灌頂的資格和能力，再進一步說，他自己具不具密乘戒；第二、你本身有沒有受灌頂的資格；第三、舉行的灌頂儀式是否如法。如果能保證這三方面都沒有問題，才可以說我已經入了金剛乘，否則，是不是金剛弟子還是值得懷疑的。

第二，要廣聞佛法。例如，有些修行人（以前某些在山洞裡修行的老喇嘛），修行相當好，戒律清淨，又很虔誠，對上師非常有信心。在智慧上，他還是多多少少瞭解一些，但是，要給別人傳法就很困難。因為佛法跟世間學問不同。比如，雖然你只精通世間所有學問的一部分，但在這個圈子裡，你就是權威。而佛法不是這樣，只有精通了整個佛法後，你才可以融會貫通，瞭解佛的真實意趣，

若只看了一兩部經典，是很難做到這一點的。因為，佛法可分為了義和不了義兩種。佛傳法時，要考慮聞者的根器，傳對他們有利的相應之法。如果講實話，而有人不能理解，佛是不會這麼做的。假如實際上不是這樣，但若暫時這樣講，可使大家都能理解，都很開心，又由這個開心而都能走上解脫之路，那麼，佛就讓大家開心，先講一個方便法。這難道是佛打妄語嗎？不是，佛要觀察眾生的根器，應機施教。眾生的根機各種各樣，因此佛說的法也各種各樣。而所有這些法中，真正佛的思想是什麼呢？這只有在精通了很多經論後才會明白。這是佛教與其他學問的不同之處。所以，要給別人傳法，就必須廣聞多學。

第三，要有大悲心。因為，作為金剛上師就要以悲心攝受眾生。若某修行人戒律清淨，又懂得一些顯密教法，但他只是獨自在山洞裡修行，拒絕跟所有的人接觸，不願意攝受他人，那麼，他雖是一個真正的修行人，卻不具備做金剛上師的條件。

第四，要精通顯密儀軌。特別在密宗裡，有很多事業法，它們是度化眾生的方便，可以遣除修行的障礙。但這些全是依照儀軌來做的。若什麼儀軌都不懂，就缺少了許多度生的方便，所以，要精通這些儀軌。

博通經論和顯密儀軌是從學識方面講的，但更重要的一點是——

第五，要有證悟。譬如要灌一個大幻化網的灌頂。在大幻化網中有一百位本尊，其中有五十八位忿怒本尊，四十二位寂靜本尊。授灌頂者不但要將所有的本尊都觀想清楚，甚至連每尊佛持何種法器、結何種手印、身上有何種裝飾也要清晰地觀想出來。若做不到這一點，他怎麼給人灌頂呢？所以，做金剛上師一定要有證悟。又如，給別人傳講大圓滿，首先自己必須證悟大圓滿。如同為人帶路，首先要把路瞭解得清清楚楚，才可能引人走上正途。若引路人都是糊塗的，又怎麼為人帶路呢？同樣，若上師自己都沒有證悟，他講什麼大圓滿呢？所以，傳大圓滿、傳訣竅的人必須是證悟者。

這裡的證悟，不要求斷掉所有的煩惱，也不要求證悟圓滿的智慧，只要求或多或少地斷除了煩惱、證悟了智慧。這個智慧不是世智辯聰，也不是文字上的知識，而是通過修證得來的。

第六，要懂得四攝法，即四種大乘菩薩攝受眾生的方法。若不懂四攝法，也沒有辦法度化眾生。

對金剛上師較低的要求，就是以上六點。具備這些條件的稱為具德上師。可是，我們西藏有一個說法：小偷和佛，難以分辨。在大街上有很多很多的人，其中誰是小偷呢？我們不知道。佛也是同樣的，在大街上的眾多人中，肯定有佛的化身，但他的頭上也沒有寫著“佛”字。所

以，佛和小偷從外表上是看不出來的。既然這樣，我們該怎樣去選擇、依止金剛上師呢？在密續裡講了三種觀察金剛上師的方法。

首先，在還未接觸時，向住在此人附近的大眾打聽，因為這些人應該比較瞭解他的情況。這是從遠的方面講；第二、從近的方面講，雖然不接觸他，但可以在這個人的附近觀察他的行為，僅觀察一兩天是不夠的，因為短期內他是可以偽裝出來的；第三、就是真正接觸這個人並仔細觀察，在觀察五、六年，七、八年後，如果你覺得上述六點他都具備了，就可以去依止。我們現在有沒有這樣的時間呢？

對於現代社會工作繁忙的人來說，怎麼可能用七、八年的時間去觀察一位上師呢？但是，我們要真正地得到灌頂或接受一些密宗的訣竅，對金剛上師又必須要嚴格要求。那該怎麼辦呢？此時，像法王如意寶晉美彭措等那些高僧大德，就是我們最好的選擇。他們是很多高僧大德長期以來已經觀察好的，依止他們，就不用費太大的心力去觀察。而其他上師，就必須要觀察。

上面講的是密宗對上師的最低標準，不符合這樣的標準，就沒有辦法做金剛上師。但是做不做金剛上師是他們的事，依不依止是我們的事。在前面也提到過目前漢地的狀況：從藏地出來的穿紅衣服的人，只要自稱是活佛或堪布，人們便不看他的背景，也不知道灌頂有哪些條件，而一律去

接受灌頂。大家只知道灌頂很好，金剛上師很好，僅此而已。如果依止以後永遠不退失信心，倒也無妨，而實際不是這樣。比如一人來灌頂，大家都去聽，等他離開不到一個星期，就開始毀謗：“噢，我們錯了，他（上師）沒有修證、沒有戒律，……甚至連人品都不好。”或者又說：“你的上師不如我的上師，我的傳承比你的傳承好，我的教派比你的教派好”等等。這些都是目前在漢地的居士裡面存在的一些問題。

3· 做小乘上師的條件

下面，順便說一下小乘的上師。做小乘的上師，第一、要戒律清淨，也就是說，若是沙彌（尼），則沙彌（尼）戒清淨，若是比丘（尼），則比丘（尼）戒清淨；第二、要精通戒律；第三、要非常關照他的學法弟子。其他的還有很多，但這裡只講這三點。

由上可知，在所有的上師中，對密乘上師的要求最嚴格，特別是對修證的要求，因為證悟不是很容易的事。密法絕對不允許你盲目地依止上師，它嚴格地要求你再三地觀察，選擇好上師後，再依止他聽法、受灌頂。

此後，有一個更重要的要求是，從今以後，無論發現他有什麼樣的過失，都不要退失信心，這位上師有功德也好，沒有功德也好，你要認真地依止，否則又會造業。現

在無論在漢地或藏地，都是既有很多真正的金剛上師，也有很多不具足金剛上師條件的人。所以，對於我們來說，要觀察好，選擇好。

如果你不能觀察，那該怎麼辦呢？他們無論是出家人或在家人，都是修行人，尤其是穿僧衣的出家人，多少都有一些功德，這是肯定的。釋迦牟尼佛也講過，出家後還俗犯戒的人像獐子的屍體一樣。因為獐子死後，雖然變成了屍體，但它身上還有非常有用的麝香。其他不修法的人，佛說，就像狗的屍體一樣。狗死了以後，身上沒有任何有價值的可取之物（這是古印度人的看法），它只是一具屍體。也就是說，一個出家人即使再沒有功德，也比一般情況下的在家人好，他總是或多或少有些功德。所以，在家人的做法應該是，從自己的信仰上，要恭敬所有的出家人，不要去觀察他們的過失。如果你要依止某位出家人，就一定要再三地觀察；如果你不打算依止，卻常認為這個出家人這裡不如法、那裡不如法，就是沒有必要的。因為，有無功德從外表上是看不出來的，也許這些人都是菩薩的示現。

印度曾有八十位大成就者，他們顯現為什麼樣的人呢？今天，如果我們看到他們，肯定會生起很大的邪見。他們中有些是打獵的，有些是妓女或屠夫，總之，他們都是世間種姓最下劣的人，但他們卻是佛菩薩的應化。所以，我們要培養這樣的習慣，在信仰上這樣恭敬，對我們沒有任何損失。這是居士應有的正知正見。

第二、灌頂

目前，在灌頂方面存在一些嚴重的問題。大家都認為灌頂非常了不起，所以去接受灌頂；有些人聽說沒有灌頂就不能看密宗的書，他很想知道密宗的書裡到底講了什麼，越不讓看就越想看，為了有資格看密乘的書，他便去接受灌頂；有些人覺得，有資格看很多密宗的書是很了不起的，因此要接受灌頂。而且，人們往往在接受灌頂後，不認真地護持密乘戒。在漢地的各大城市裡面都是這樣，包括國外和藏地某些地方也有這種現象。

還有，很多人都認為金剛上師在灌頂時，自己到那個地方坐一坐，聽一聽，吃一些發下來的加持品，再將佛像擱在頭上，這樣就得了灌頂，很多人都有這種看法。實際上不是這樣。

是否得到灌頂要考慮三個因素：第一、灌頂的人是否具備金剛上師的條件；第二、受灌者是否有接受灌頂的資格；第三、金剛上師灌頂時的方法是否正確。這三方面有一個欠缺了，我們就沒有得到灌頂。如果以後我們要接受灌頂，就需要觀察這三方面的條件。

首先講一下什麼叫作灌頂。很多居士，包括漢地的出家人，都不懂灌頂是什麼。有些人認為：灌頂後，修行上會有很大的進步，很快就會成就。有些人認為：這是一個

開許，灌頂後就可以看許多以前不能看的經書。需要澄清的是，灌頂後馬上成佛，對目前一般人的根機來說是不可能的。曾經有一些這樣的人，但他們是利根之人。對普通人來講，不要說馬上成佛，甚至在灌頂後能否立刻看到進步都是不一定的。

那麼，灌頂到底是什麼呢？灌頂就是一個高層次的授戒。比如授比丘戒、比丘尼戒時有一個儀軌，授菩薩戒時也有一個儀軌，同樣，授灌頂時還是有儀軌。更確切地說，受灌頂就是受密乘戒。如我們去受大幻化網灌頂，幻化網有五條根本戒，十條支分戒。我們首先要看能否做到這些戒律的要求，如果目前能夠做到，就去接受這個灌頂；如果根本無法做到，就不能去受，否則，灌頂後會犯戒的。凡是灌頂都是授密乘戒，只是戒條各不一樣，有多有少。這些戒律中有一些是一般人做不到的，但是經過開許，總有代替的方法；一般人能夠做到的，也有我們做不到的。所以，首先要瞭解灌頂的那些戒條，若覺得能夠接受，才可以去受灌頂，這樣才是如法的。

若灌頂時根本不知灌頂就是授戒，而且上師們也不講。這樣，灌頂三、四年後還是不懂。以後看到密乘戒的法本時，才發現兩件事：或是根本就沒有得到密乘戒，或是密乘戒早就破了。這有兩個原因：一是自己沒有好好考慮，二是授灌頂的人沒有介紹。

律經裡講，如果給某人授比丘戒或比丘尼戒，必須先要清楚地告訴他從今以後能做什麼、不能做什麼。佛說，假如拿一把非常銳利的刀交給屠夫，讓他去殺生，這肯定有很大的罪過，但是，這個罪過卻不如為一個人傳戒而不給他介紹戒條的罪過大！授戒不是很好嗎？灌頂不是很好嗎？為什麼會有罪過呢？

因為如果他真正得到了灌頂，卻因上師沒有傳講戒律而犯了密乘戒，那麼他不是要墮金剛地獄嗎？這個灌頂對他到底是利益還是傷害呢？當然，這是上師的責任，不是我們的責任。可是現在已經破戒了，即使責任不在我們，而受害者卻是我們。所以，接受灌頂前首先必須懂得灌頂是授密乘戒。雖然得了灌頂後，可以被開許看密乘的書，而且可以逐漸地、間接地增長一些智慧，減少一些罪業，但灌頂主要是授戒。

首先介紹了什麼是灌頂，接下來講——得到灌頂要具備的條件。

只有具備了六種因緣——二因四緣，才能夠得到灌頂。二因四緣的第一個是相應因。相應因本來是指人體裡的氣脈明點等。對於一個六根具足之人，這個條件基本上是具備的，不用考慮。

第二是俱生因。它是指灌頂用的法器，如寶瓶、佛像、甘露等。有了一個瓶子，上面插一根孔雀的羽毛，是

否就是一個法器呢？不是。要成為法器，除了需要很多其他東西外，還需要金剛上師的加持。你們經常說“加持，加持”，什麼叫加持？加持就是有一定能力的人，在某種物品裡面加入一種能力。比如說，平時我們喝的水只是自來水或礦泉水等，只能解渴，但是加持過的水，就有能力消除業障和增長智慧。它的能力之源是什麼呢？是不是念一個經就有這種能力了？不是。如果念一念經就叫加持，那凡是認字的人都可以做到。事實上，加持的來源是一定層次的修證，這樣的人才能夠加持這些灌頂用的法器。現在，有錢的人可以購買到外表非常莊嚴的金銀做的寶瓶，裡面需要的很多藥物也可以在中藥市場買到。但金子就是金子，金銀不會有什麼加持吧？同樣，佛像、甘露水等也需要開光、加持。在我們眼睛能夠看到的物體上，有一種肉眼無法看到的能力，那就是通過他們的開光、通過他們的修證加持得到的，這是金剛上師們的事。如果我們選擇了具德的金剛上師，他肯定有這個能力，我們就不用考慮俱生因。

下面講四緣。第一是因緣。修密乘的金剛弟子所要具備的條件叫作因緣。他需要具備什麼樣的條件呢？他要對密乘有堅定不移的信心，且在灌頂的現場，能夠聽到金剛上師講的話、念的儀軌，需要觀想的能夠觀想，這種人可以說因緣已經具備了。如果對密法沒有什麼興趣，或者是以好奇心去接受灌頂，這種人就不具備因緣，也得不到灌頂。有些人雖然對密法有一些信心，但是到了灌頂現場不認真聽，也不

具備因緣。

第二是增上緣。這是金剛上師要具備的。如上所講，金剛上師相當重要。你們中的居士都去過學院，在學院聽過很多法，基本上沒有問題。但在其他地方，不能經常聽法的那些居士，雖然非常虔誠，但是因為他們對密法不瞭解，缺少這方面的知識，所以非常盲目。他們不會選擇金剛上師，在這上面發生了一系列問題。

如果金剛上師沒有灌頂的能力，就得不到灌頂。若灌頂時他只需要念一個經，那麼誰都有灌頂的資格。不是這樣的。他必須要精通密宗的經典而且要有修證，特別是在生起次第和圓滿次第上，要有一定的修證層次，才可以給人灌頂。這樣的灌頂才是如法的，其他的灌頂都是形式。聽聽那些聲音也是有功德的，那也是續部裡的金剛語，除此以外，得不到什麼。因為，這裡面沒有什麼可以得的，如同鍋裡沒有瓢，能舀得出東西嗎？所以，觀察、選擇上師很重要。

第三是所緣緣。金剛上師也是標準的金剛上師，我們自己也有信心，且所用法器也很圓滿，是加持過的，但是還需要具備一個緣。灌頂中，上師會讓我們做很多觀想，如果不觀想這些，就不具備所緣緣。所以那個時候，要認真聽灌頂詞，讓我們觀想的都要一一觀想，這些全部做到，才能夠得到灌頂。若你的身體雖然在灌頂的現場，但

是心裡胡思亂想，是得不到灌頂的，這很容易發生。你們很多人都去學院接受過灌頂，灌頂的金剛上師已經具備了上師的條件，找不到更好的了，而且在法器和灌頂的儀式上也無可挑剔，但是我們有沒有認真去聽，去觀想呢？若是沒有，灌頂還是不圓滿的。

第四是無間緣。無間緣是指灌頂的次第不能顛倒，前面的灌頂和後面的灌頂，一個一個不能錯亂，但這不是我們的事，是金剛上師的事。

綜上所述，在灌頂時，我們自身要做的是首先觀察選擇好金剛上師，然後到灌頂的現場，認認真真地聽，上師讓我們觀想什麼，我們就認真地觀想。

剛才講的兩個因四個緣，其中缺少哪一個都得不到灌頂，這在經書裡講得很清楚。經中有一個比喻，比如古代的馬車，有兩個輪子，若缺少了任何一個輪子，它都無法行駛，同樣的，這六個因緣裡缺少任何一個，我們就不能得到灌頂。所以，如果我們想得到一個真實的灌頂，就要想盡一切辦法具備這六種因緣。

灌頂結束後，還有一個更重要的事——護持密乘戒。灌頂就是接受密宗的戒律，在灌頂時所發的誓言必須要做到，否則要犯密乘戒，墮金剛地獄，那是非常非常危險的。犯戒者很危險，金剛上師們也有危險，除非是佛或很高層次的菩薩，因為，他們不受因果的影響。凡夫有沒有灌頂的資格

呢？也可能有。凡夫中修到加行道較高層次的人有資格灌頂，但是他也有可能墮地獄。因為凡夫有可能犯戒，如果犯戒，就有可能墮落。這樣的金剛上師，都有墮地獄的可能，那接受灌頂的人當然有墮地獄的可能。所以，灌頂後的第一個重要學處就是詳詳細細地瞭解密乘戒，然後要好好地護持戒律。這非常重要。

現在很多事已經顛倒了。比如，若首先把居士五戒介紹得清清楚楚，然後要求每個人都要受圓滿的居士戒，很多人就會十分害怕地說：“這我做不到，五戒中有的對我不適應。”但是，人們對灌頂的態度不是這樣。凡是有人授灌頂，大家都會去參加。若連居士五戒都不能完全做到，那怎麼接受得了密乘的戒律呢？這說明，我們接受灌頂之前根本沒有觀察。實際上，居士五戒的要求不是很嚴格，對傳居士戒的上師的要求也不那麼嚴格，對受戒者的要求相對來說也比較低，即使是這樣，很多人仍會覺得力有未逮。而灌頂的時候，人們根本沒有這種感覺。假如有人灌一個大圓滿的頂，那麼此地凡是聽到這個消息的學密居士，肯定都會去接受這個灌頂。可不可以這樣做呢？剛才講了，即便灌頂的法器、灌頂的儀式以及授灌頂者都非常圓滿，自己也有可能不能接受此灌頂。大圓滿有很多戒律，你能不能護持這些戒律，這一定要選擇！若居士的五條戒都要這麼認真選擇，那麼對密乘戒更要謹慎，不能掉以輕心。

如法的接受灌頂、如法的護持密乘戒的功德與守持別解脫戒的功德有天淵之別；而破密乘戒與破別解脫戒的危險性也有天淵之別。不過，只要能認真護戒，根據密宗的要求如實去做，密乘戒也並非高不可攀。因為，密法不是針對登地菩薩，也不是針對佛，就是針對凡夫的。從這個角度來說，我們也不要失望。因為，佛所制定的密乘戒是凡夫能夠做到的，只是方法一定要正確。所以，若能如理如法地做，灌頂還是非常殊勝的。

如何學密



作為修學密宗的人，在從發心到成佛的一系列過程中，為了讓自己的修行能夠如理如法，就應該按照以下的次第進行修持：

一、學密的基礎——出離心和菩提心

我們以前也三番五次地講過，出離心和菩提心就是學密的基礎，為什麼在這裡還要反覆地強調呢？因為，作為修行人，必須要過這兩關，如果沒有出離心和菩提心，即使修再殊勝的類似大圓滿等等的密法，也是徒勞無功的。只有在具備出離心和菩提心的基礎之上，才能正式入密修行。

巴珠仁波切講過：在沒有出離心、菩提心的前提下，即使閉關九年修大圓滿，也不能播下解脫的種子。這不能不讓我們深思——所修的法是大圓滿，時間不是一兩天或幾個月，而是九年，修行方法不是三天打魚兩天曬網，而是以泥封門、斷絕所有外界往來的情況下，只因缺少出離心和菩提心，而不能播下解脫的種子。這足以警醒我們：如果不具備出離心和菩提心，就會淪落到如此地步——修了九年大圓滿，卻不一定能播下解脫的種子！所以，對任何一位修行人來說，出離心和菩提心都極為重要。

很多人因為缺少這些知識，只知道密宗殊勝無比，就好高騖遠，妄想不修加行而一步登天。疲於奔命地去接受

密宗灌頂，不亦樂乎地修習密宗，最終卻是竹籃打水，收效甚微。這一切過失，不能歸咎於密宗，而是因為基礎不穩所致。所以，學密的人必須具備出離心和菩提心，這是顯密的共同基礎，是趨入一切修行不可或缺的首要條件。

所有的無上密宗都十分強調出離心和菩提心。譬如，在修生起次第之時，一旦離開空性見和慈悲心，即使能將佛像觀想得一清二楚，也毫無意義；同樣的，正如經書所言，如果沒有出離心和菩提心，即使念誦了上億的本尊心咒，也不是什麼了不起的事。所以，一切修法的關鍵在於出離心和菩提心。目前，有不少居士在沒有修好出離心和菩提心，不懂得生、圓次第的情況下，盲目地念誦一些本尊的修法儀軌，妄圖獲得收益。在此必須提醒諸位，這是沒有太大意義的。

顯宗、密宗都一致認為，萬法皆隨發心而定。《開啟修心門扉》中也講過，如果某人是為了今生（圓滿）而修行、放生、供僧、供佛……，即使這一世能如願以償，其結果也不過如此；如果因前世業力而未能如願，這些善行也不會引發絲毫出世間果報。因為在修行之時，他從來沒有考慮過解脫、度眾、成佛等等，而僅僅是為得到今生今世的幸福快樂，既然其發心已經如此明顯，那麼其所做善業又怎麼可能變成解脫之因呢？決不可能。

經書裡也有這樣的譬喻：有一個人被饑餓所逼，正萬

般無奈地掙扎在生死線上，假如不立即進食，幾分鐘後就會被死神奪去生命。這時，如果讓他到國王的寶庫中去取寶，他首先應該選擇什麼呢？絕對是食物。因為，寶庫中的其他金銀珠寶雖然珍貴，卻無法解決瀕臨餓死的困境。對此時此刻的他來說，價值昂貴的金銀珠寶是毫無用處的；同理，生起次第、圓滿次第雖然極為殊勝，但對沒有基礎的人而言卻太高深了。目前，我們暫時還不需要生圓次第的修法，當務之急，還是出離心和菩提心。

還有一個譬喻：古代東西方很多城市都有城牆，必須經過城門方可進入城內。假如此城只有一個門，再無其他入城門徑，每一個想進城的人就必須通過此門。城裡有很多人家，一旦進城之後，就可以隨心所欲想去哪一家都行。但是，如果沒有經過此門，便只能徘徊於城外，永遠無法進入城內。這個譬喻說明，出離心和菩提心就是趨往修行之城的唯一門徑，在出離心和菩提心生起以後，大圓滿、大手印、時輪金剛或生起次第、圓滿次第的修法，便可隨意選擇。但在沒有生起出離心與菩提心之前，想修成這些法，實在是自不量力的愚蠢之舉。

所以，現在我們不必迫不及待地去修大圓滿或生起次第等密法，而是要首先生起堅定不移的出離心。偶爾因環境等因素產生的出離心是極不可靠的，故而要反覆修習，一旦生起，就要令其穩固不退轉。而令出離心生起的方法

別無他途，唯有依靠人身難得、死亡無常等外四加行的修法。

究竟什麼是劃分有無出離心的界線呢？宗喀巴大師在《三主要道》中要求：如果希求解脫的心念，日日夜夜從不間斷，才叫生出離心。這個標準比較高，薄地凡夫一時難以做到，所以我們暫時只能提出一種較低層次的出離心衡量標準——

沒有出離心的人，只求今生世間圓滿及來世人天福報，此外便安於現狀、得過且過，沒有更高的追求；有出離心的人，可能偶爾也會有這些想法，或許也會喜歡吃好的、穿好的、住好的，但是，在他的內心深處，始終縈繞著一個信念，就是——這些都不是生存的目的，只不過是一種臨時的生活方式和手段，可有可無，我的最終目標是獲得解脫！如果能有這樣的意識，就基本上可以算是具備了出離心。總而言之，學密法的人一定要修出離心！

第二是修菩提心。今天我們不講菩提心的具體修法，而是要再次重申，學密之人必須要有菩提心！某些密宗教派認為，沒有菩薩戒就不可能得到灌頂，也就不可能有密乘戒。因為在三戒中，下下是上上的基礎，即別解脫戒是菩薩戒的基礎，沒有別解脫戒就沒有菩薩戒；菩薩戒是密乘戒的基礎，沒有菩薩戒就不可能得到密乘戒。因而，修學菩提心在密宗裡也是不可缺少的重要環節。

在沒有菩提心的情況下，即使念誦了十多億的本尊心咒，如果發心和修法不正確，來世就可能立即變成厲鬼或邪魔之類具備神力的眾生。此外，能將本尊、特別是忿怒本尊觀想得如同睜眼所見一般清楚的人，也有可能得到類似結果。現在，有些人動輒便觀想忿怒本尊，猛念其心咒，以詛咒或降服他人，這些都是不對的。通常，一般人不會投生為厲鬼，但修生起次第不如法的人，卻有可能這樣墮落。然而，證悟空性者或發菩提心者絕不可能有如此下場。由此可見，密宗生起次第也是不能離開菩提心和空性見的。

出離心和菩提心的涵義十分深刻，必須要親自體會和實修，才能明白其內涵的偉大和必要，這是僅僅通過聞思所感受不到的。我一直希望大家能認識到，生起次第、圓滿次第可修可不修，關鍵問題是出離心和菩提心。要知道，即使沒有證悟大圓滿、沒有念誦上億本尊心咒、修生起次第觀想不清楚，都不會有人說我們不是修行人；但是，如果缺少出離心和菩提心，那我們就真的不是修行人了！

我曾看過一則故事：一位學者在乘船渡河時詢問船夫：“你懂不懂數學？”“我不懂！？”“哦，那你的半個生命已經失去了！”又問：“那麼，你懂不懂哲學呢？”“還是不懂！？”“那你又失去了半個生命！”行至河中間時，船故障了，船夫就問學者：“你會不會游泳？”“我不

會！！”“那你的整個生命都已經失去了！！！”船夫不無遺憾地說。

同樣，沒有修持生起次第或圓滿次第，雖然看似缺少很多，但實際上卻並不缺少；反之，如果沒有出離心和菩提心，那就真正是失去了一切，因為他連修行的門徑都沒有趨入。所以，這兩個基礎很重要！

二、密法修習次第

在修好出離心與菩提心的基礎上，接下來就是密宗的修法。榮森班智達是寧瑪巴一位傑出的成就者，他將學密者從開始發心到最後獲得成就的過程分成了五個階段：

第一個階段，是依止密宗金剛上師。因為，密法是不能通過看書而僅僅從字面上去領會的。比如，密宗續部的專有名詞，一般人根本無法了知其含義；又如，密宗為了使外道不致於盜法，而在很多續部中故意打亂修法順序，後修的在前，先修的在後，如果沒有上師的引導，私自按照書上的次第去盲修瞎煉，其後果將不堪設想。世人皆知，哪怕顯宗的修法，也要依靠上師的指導才能學修，更何況殊勝的無上密法呢？所以，第一步是依止金剛上師。現在，有些居士在沒有上師引導的情況下，私自閱讀密宗法本，擅自依照法本修學，這是極端錯誤的行為。最終結果，他不但不會有所成就，而且還有盜法的罪過。

對金剛上師的要求，在《大圓滿心性休息》、《普賢上師言教》以及有關金剛上師的開示中講得十分清楚。希望大家在依止上師之前，能仔細參閱這些法本。

第二個階段，是入密宗壇城接受灌頂。依照以前的密法規程，寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂四個層次，是根據受灌頂者的根基而分開傳授的，受者能夠修到什麼程度，就授予相應程度的灌頂，決不輕易違越次第。

時至今日，現在無上密宗的灌頂很多都包含了完整的四灌頂，雖然這樣做也無可厚非，但大家一定要量體裁衣，要根據自己的實際情況，選擇自己適合的灌頂。目前，在灌頂方面存在很多問題，特別是在漢地。因為此前已經做過有關灌頂的開示，在米滂仁波切的《大幻化網總說光明藏論》中也有相關的內容，所以此處不再贅述。

第三個階段，是接受密宗戒律。實際上，灌頂和接受密乘戒是一回事，但榮森班智達將它分成了兩部分，首先是進入密宗的壇城，其次是受密乘戒。

受密乘戒之前，必須瞭解密乘戒的內容，再抉擇是否接受。也就是說，在接受灌頂之前，準備接受者首先必須拿到戒本，詳細閱讀與灌頂相應的密乘戒，並在確認自己能做到的前提下，才能接受灌頂，否則就不能接受。

戒律都是這樣。比如，受居士戒，也要根據自己的能力，能守持哪幾條戒，就受哪幾條戒。菩薩戒也是可以選擇的，鈍根者只需受持一條願菩提心，其他的可以暫時不受；中等根機者可以受無著菩薩著作中所講的四條根本戒（分開有八條），其餘的可待將來再受；利根眾生則可以受持龍樹菩薩所講的二十條根本戒（也可以說十八條）。密乘戒也是一樣。只有量力而行，才是護持淨戒的必要保證。

令人擔憂的是，現在很多的授灌頂者在灌頂時，並不太強調密乘戒，求灌頂者也根本不知道在灌頂背後還有密乘戒的要求，都滿以為灌頂結束之後，就萬事大吉。其實，灌頂之後最難做到的，就是密乘戒。

第四個階段是聞思，這是極其關鍵的步驟。首先要學習密宗特殊的見解，然後再進一步學習密宗的具體修法。

第五個階段，是學成後到靜處修行。

以上是榮森班智達所講的學密的五個步驟。今天我們主要介紹第五個階段——修行，亦即學習密宗的見解和修法。

三、略談密宗的見解和修法

密宗所有的修法可以歸納為兩條路，一是生起次第，二是圓滿次第。下面分別對其進行簡略說明：

1、生起次第

修生起次第時，一般要觀想本尊像以及佛的壇城，這有什麼作用呢？凡夫因為被無明所遮蔽，所見所及全都是不清淨的現象。通過密宗的見解，才使我們領悟到：這一切都不是實在的，是幻覺，是本來清淨的。

顯宗也認為，八地菩薩眼中的外器世間（即山河大地）是很清淨的。怎樣的清淨呢？彌勒五論中的《經莊嚴論》（《經莊嚴論》契合大乘經典的義理，匯集了唯識和中觀等所有大乘的精華。）裡講過，菩薩到八地時，開始轉識成智（我們現在的眼識、耳識等五識屬於心，不是智慧。心和智慧的差別在於，有執著的、不清淨的現象是意識或心；智慧是無執著的、證悟空性的，從現象的角度來講，智慧是清淨的顯現。），當其五根識（眼識、耳識等）轉化成智慧以後，所見就如同極樂世界一樣：地面不再是土石瓦礫，而是琉璃珍寶等等。其實，在人們心中所謂“琉璃”的概念也是不清淨的，但因為人們喜歡琉璃等珠寶，才將清淨剝土形容成琉璃等珍寶的樣子，這是針對人們的喜好而言的。實際上，在菩薩的境界中，一切都是智慧的現象、非常清淨的現象：所聞是妙法音聲，所飲是甘露……，當然，凡是言詞所能傳遞的，都屬於分別念的範疇，都無法真實地表達菩薩的境界。

如人飲水，冷暖自知，顯宗認為：要想真實感受這一切，只有通過首先發菩提心，依顯宗的修法長劫修煉，積累無數資糧，證悟無我空性，達到八地以上，才能依靠自己的修行現前萬法本來清淨的境界。然而，以密宗特有的修行方式，即使是凡夫，也能現見本來清淨的境界。為什麼密宗能辦到，而顯宗卻不能辦到呢？

《維摩詰所說經》中有這樣一段內容：一次，釋迦牟尼佛在傳法時講到：諸位菩薩如果想感受外境的清淨，就應當自淨其心。心淨，則外境清淨，修行至心淨之時，外境也會隨之而清淨。當時，舍利子也在佛陀身邊，他心想：娑婆世界這麼不清淨，難道釋迦牟尼佛的心仍然沒有清淨嗎？

佛得知他的想法後，便反問舍利子：生盲（一出生就看不見的盲人）看不到日月，這是日月的過失，還是盲人的過失呢？舍利子回答說：是盲人之過，而非日月之咎。因為盲人沒有眼睛，所以看不到日月，而不是日月不存在。佛又說道：娑婆世界的本體永遠是清淨的，但凡夫就像盲人一樣，始終無法看見。

此時，一位從其他佛剎來至娑婆世界聽法的菩薩說道：我現在所見到的這個佛土就是清淨的。舍利子不以為然，就反駁道：此佛土是不清淨的！於是他們二人就展開了激烈的辯論。

正當難解難分之際，佛以神通顯示了娑婆世界的本來面目，在場的所有人都親眼目睹：娑婆世界就像西方極樂世界等諸佛刹土一樣，十分清淨莊嚴。

之後，佛陀告訴大眾：我的世界本身就是這樣，永遠都是這樣，只是你們沒有看見而已。

此經是純粹的顯宗經典，其中也提到了“世界本來清淨”的說法，可見本來清淨的觀點，並不是密宗所特有的。

榮森班智達講過，雖然在小乘經典裡，也有釋迦牟尼佛如何發心、成佛，以及諸多菩薩如何修行、成道、度化眾生的記載，但因為缺少相應的方法，所以小乘行者無法成就諸佛菩薩的果位。

同樣的，雖然顯宗也談到了世界本來清淨，卻無法令八地以下的修行者親身感受到這種境界。但是，密宗有更直截了當的生起次第的修法。在了知萬法本來清淨之後，用生起次第的方法，就可以令不清淨的現象逐漸消失，而深切體會到這種清淨。凡夫修生起次第，也可以達到其頂點——在生起次第修起來之後，外面的一切自然顯現為佛的清淨刹土，這是密宗普通修行人都可以現量看到的境界。

為什麼要修生起次第呢？因為，我們凡夫將眼、耳、鼻、舌、身等五根的所觸、所及，都執為不清淨的事物。

如果其本身就不清淨，那也無可奈何；但實際上，萬法都是本來清淨的。既然是清淨的，那麼有沒有一種方法能令這種清淨快速顯現呢？如上所述，顯宗沒有這種方法，而密宗卻有生起次第的修法。修生起次第的意義就在於此。

2、圓滿次第

圓滿次第有何作用呢？即使生起次第修得非常好，能夠現量看到一切外境皆為佛的壇城。但是，如果不能證悟空性，又會執著佛的壇城為實有。這時，雖然一切外境顯現為清淨，但這種對清淨的執著，與對不清淨的執著一樣都是執著，所以仍然要斷除。如何斷除呢？這就需要借助於圓滿次第的修法。

圓滿次第可以分為兩種：有相圓滿次第和無相圓滿次第。格魯派和薩迦派大多數圓滿次第的修法，都是有相圓滿次第，也就是氣脈明點的修法，如時輪金剛中的氣脈明點修法。

修氣脈明點為什麼能證悟空性呢？米滂仁波切在時輪金剛的解釋中講過，假如在頭一點不疼的時候觀想頭痛，在觀想一兩天之後，頭肯定會真的痛起來，這是一種心的作用，但見效不是很快；如果另外一人直接用木棍打自己的頭，那麼在木棍落在頭上的瞬間，立刻就會有頭痛的感受。

這個譬喻說明，雖然可以用顯宗《入中論》、《中論》

裡的推理方法來推翻我執，但是進展很慢、效果不是很好，從凡夫修到真正證悟空性的一地菩薩，需要一個阿僧祇劫（無數大劫），這是一個漫長得連天文數字都無法表述的時間概念。然而在密宗裡，卻可以通過修氣脈明點，快速地證悟空性。為何能夠快速證悟呢？因為我們的心和肉身有著非常密切的關聯，通過對氣脈明點的調節，就可以使心發生決定性的改變。

在觀修生起次第時，確實可以見到一切外境、眾生皆為佛的壇城。通過圓滿次第證悟空性以後，雖然佛的壇城依舊存在，卻能了達這一切並不是實有，而是如夢如幻的。這就是修圓滿次第的意義所在。

無相圓滿次第主要是指大圓滿，時輪金剛等續部中也有一部分。無相圓滿次第是指不借助於觀想以及修氣脈明點，而直接證悟空性的修法。它與顯宗的證悟空性有何不同呢？如前所講，顯宗就如觀想頭痛，僅能依靠推理來證悟空性。而密宗，特別是大圓滿，可以令一介凡夫，在剛剛發菩提心、剛剛進入密乘不久，不必經歷無數大劫，而是在短短的一生，甚至幾個月、幾年的時間內，就可以去感受、體會空性。顯宗的空性是理論上、字面上的概念，而密宗的空性卻是切身的體會，所以進步神速。

大圓滿中既包含了無相圓滿次第，也涵攝了生起次第。但是，大圓滿的生起次第不是通過觀想佛像，從外面

看到本尊壇城，而是藉由禪定，從內心向外發出佛的壇城。這是沒有任何造作的、自然的、純淨的一種佛的壇城。

觀想唐卡雖然可以控制一些不清淨的顯現，但還是有造作的成分，因為唐卡畢竟是人畫的。譬如，如果用一束光照在唐卡的上半部，而使唐卡的上半部較亮、下半部較暗，並以此唐卡為對境而作觀想。當生起次第修起來之後，所顯現的本尊或者壇城也會上半部非常亮、下半部很模糊。

這說明，這種生起次第是有造作的。雖然有造作，但它卻能控制我們對不清淨的執著。譬如，洗手用的香皂自身並不乾淨，終究要被洗掉，但我們卻可以用它來洗淨雙手。同樣，這種生起次第雖然有造作，但造作的東西也可以推翻許多不清淨的現象，所以暫時可以利用它。

然而，大圓滿卻不是這樣。修大圓滿時，不需要看佛像，也不需要觀想佛陀、本尊的容貌、身色、手印……而只需要入定。因為一切萬法的本性永遠離不開空性，也永遠離不開現象，入定修光明的同時，現象的部分自然可以爆發出來，那便是純淨而無有造作的佛之壇城。大圓滿沒有特意修生起次第，最後卻達到了比修生起次第更超勝的目的。所以，大圓滿修法涵蓋了一切生圓次第的修法。

以上內容，介紹了生圓次第的概念。雖然密宗各大派別的修法異彩紛呈、各有千秋，但所有修法都可歸納於生圓次第的修法當中。

以上所講的，是密宗一般的修法次第。因為環境、時間等各種因素，我們的修行不一定會按照以上順序進行，而往往是在出離心、菩提心等一系列加行修完以後，直接進入大圓滿的修法。因為大圓滿法，並不是專供出家人，或者高僧大德的修法，即使是像你們這樣的居士，在加行基礎打好之後都可以修，你們可以一邊工作、一邊修大圓滿。

四、生圓次第與顯宗修行的差別

顯宗沒有生圓次第的修法，雖然其最終境界與密宗一樣，但因為缺少這些見解與方便，所以其修行的效果與進展與密宗有著很大的區別。經書上講過，顯宗從發心到證得一地，最上等根基的人也需要一個阿僧祇劫。但實際上，即使是顯宗的修行者，也不會需要那麼長時間，因為菩薩修到一定層次後，有種種方便法門，每一種方法都可以積累眾多資糧，在資糧道、加行道中，層次越高，能力越大，於一剎那間便能積累不可計數的資糧。即便如此，顯宗從發心到一地，還是需要很長時間。而密宗卻不是這樣，如果已經完全成就了學密的利根法器，則加行道只需六個月，資糧道也不會很長，在顯宗無法企及的時間內，就能到達一地。雖然顯宗不承認這一點，但無數事例可以證明，密宗修法的確有著顯宗無法比擬的優越性。

顯宗和密宗的差別在什麼時候就可以消失呢？如果學顯宗的人，證悟了顯宗的第一地，實際上也就證悟了密宗。因為在第一地之後，顯密是毫無分別、一味一體的。所謂密宗的特點，只存在於資糧道和加行道，亦即沒有登地之前。

也就是說，在沒有登地之前，顯密確實有很大差別，但在登地以後，就沒有差別了。例如，在顯宗裡沒有金剛身的概念，更不可能有其修法，這是密宗特有的一個修法。密宗認為，人的身體雖然是不清淨的，但其中也有一些清淨的因素，如果能夠掌握這些因素，使它趨於成熟，在它成熟的同時，有漏的肉體就會逐漸消失，當它完全消失以後，肉身就轉換為金剛身。金剛身可以不受任何外界地、水、火、風的影響。

然而，證悟一地的顯宗修行者，當他從一地的定中出來以後，立即就有了幻化身，也叫幻身或金剛身。雖然他沒有修過生起次第，但因為他證悟了光明，就會有幻化身。所以，在一地以上，顯密是沒有差別的。一地以上的顯宗修行者，最終也自然而然地趨入了密宗。

無垢光尊者、米滂仁波切等大部分人的觀點是：因為在登地之後，並不存在顯密之分，所以即使根基較差的修行人，在登地之後，也可進入密乘道。米滂仁波切等成就者甚至認為，如果快的話，顯宗的修行者在大資糧道時就會進入密宗。因為修大資糧道的人通過禪定，可以去諸佛剎土，在

佛前聽法。在這些佛剎中，也有密宗修法的傳承，他可以因此而契入密宗。

顯密最終的果報有差別嗎？顯宗、密宗都可以成佛，只是速度的快慢有很大差別。至於最後的果位，雖然有人說有差別，但蓮花生大士等很多成就者都認為，其最終果報是沒有差別的，兩者同樣都可以成佛。

此外，密宗幻身的修法是一種非常特殊的修法，但寧瑪派更強調虹身。幻化身有清淨和不清淨兩種分別，清淨的幻化身和虹身是差不多的。如上所講，修大圓滿時雖然從未觀想過唐卡，但在其證悟到爐火純青之際，頓時就可以顯現出五方佛的壇城，這時便可見到一切外境都是清淨的現象，身體也開始逐漸變成虹光身，此虹光身可以直接帶到佛的果位，最後成為佛的報身。

密宗通過無相圓滿次第的修法，就可以證悟龍樹菩薩《中論》中所講的空性；而用生起次第或圓滿次第，就可以證悟無著菩薩的《寶性論》和龍樹菩薩的《讚法界論》中的所有內容。以上簡略地介紹了密宗的一些修法及其意義。

有些人覺得密宗很神祕，這是因為對密宗的整個體系缺乏瞭解而造成的假相。其實，密宗一點也不神祕，只是它的方法很特別、很快速、做起來比較容易而已。譬如，

因小乘見解不是很高，所以比丘戒的戒條很多，比丘尼的更多，要做到任何一條細微的戒律也不違犯是很難的。為什麼比丘（尼）戒那麼嚴呢？這就與其見解有關。

菩薩戒就不同於小乘戒，因為其見解超勝於小乘，所以戒條就不是很多。因為，菩薩戒既要考慮自利，也要考慮利他，既然是利益眾生的動機，就沒有必要過分謹小慎微、瞻前顧後，很多方面都可以有一定的彈性，這樣才能更加遊刃有餘地利益眾生。

在密宗裡，如果沒有證悟密宗的見解，就另當別論，如果已經證悟了，就不像顯宗的戒律那麼嚴，這也是與其見解密不可分的。所以，雖然密宗的修行輕而易舉，戒律也張弛有度，然而成就的速度卻是迅速快捷的，這就是密宗的特點。你們學密的機會不是很多，僅看一兩本書，並不一定能窺見密宗的全貌。所以此處提綱挈領，以簡略通俗的語言來描述密宗的修法，使大家對密宗有一個粗略的概念。

五、使修行抵達終點的順緣

生起次第與圓滿次第的具體修法這裡暫時不講。在具體修行時，首先不要操之過急，倉卒地去修密法，目前最重要的，是穩紮穩打地修出離心和菩提心。特別是菩提心，雖然說起來很簡單，但要真正做到，我覺得並不是很容易。我們學佛那麼長時間了，也比較精進，但直到現在都還沒有圓

滿世俗菩提心。顯而易見，菩提心的確是得之不易的。

發菩提心的頌詞念滿十萬遍，是否就意味著菩提心圓滿了呢？決非如此！念誦這個偈子雖然有加持，也有善根，但念完後到底有沒有菩提心，卻不能以此為據。

偶爾生起“我要為度化眾生而成佛”的念頭不難，但是要在每天的日常生活中去實踐這種理念卻並不容易。雖然平日打坐或平安無事時，我們也會真誠地發願：我要為度化眾生而成佛！但在最關鍵的時候，在我們的實際行動中卻不一定能看到“菩提心”。比如，在為了利益他人自己反要痛苦的情況下，很多人就會猶豫不決，甚至退避三舍。此時此刻，我們的菩提心在哪裡呢？早就消失得無影無蹤了。

作為菩薩，必須能夠無條件地付出，我們能做到嗎？有多少人敢面無愧色地拍胸保證？所以，千萬不能輕視出離心與菩提心，以為在此之上還有更好的法門。出離心與菩提心，就是凌駕於一切修法之上的無上大法。

以前的高僧大德在引導弟子的時候，首先只為弟子傳出離心的修法，並告訴他們：“在這些修法之上，沒有任何更高的法，所以你們應當精勤修持。”弟子們也堅信這是唯一的解脫道，並嚴格依教奉行，最終修出了真實、穩固的出離心。

這時，上師又告訴弟子：“在出離心的上面，還有一種叫做菩提心的無上修法，你就去修菩提心吧。”作為本分的修行人，仍然會一絲不苟地依從上師教言，毫不遲疑、潛心專注地修菩提心，並最終修出了真實無偽的菩提心。

最後，上師告訴弟子：“這些都是很好的，但還有一個問題沒有解決，就是空性，這個法修好以後就真正沒有再高的法了。”弟子於是又再依密宗或顯宗的修法而修空性。因為前面打下了良好的基礎，證悟空性也就成了指日可待的事情。

大巧若拙、大智若愚。只有不玩弄技巧、不要小聰明，視上師的一切教言為究竟的弟子，才能夠窺探到與上師智慧無二無別的奇妙風景。

也許有的自以為是根基上乘的人，會對這種作法不屑一顧，認為這是針對下等根基的迂迴之途，就自作主張，徑直趨入正行修法，修了幾年之後，不但沒有收穫，反而每況愈下，最終連原有的信心都喪失殆盡。勞而無功的根本原因，就在於自以為是，不重視奠基的工夫。有些居士會自命不凡地說：“某某上師已經開許我不修加行，所以我不用修了。”於此，我不得不再次提醒道：這樣的所謂開許，就是開許你不走解脫道。如果不能得到最終的解脫，這樣的開許又有何意義呢？

從前色爾壩有個修行的地方，那裡有一位大圓滿成就者叫秋央讓珠上師，他引導弟子的方式，也是十分講究次第的。到他那裡已經三四年的人，還不能聽到他親自傳的一句法。只是由其他堪布為他們傳皈依及出離心等修法，並讓他們去實修。在出離心、菩提心修得非常紮實的時候，他才為其傳講大圓滿。

文革期間，由於他的弟子們具備了強烈的出離心和菩提心，所以對世間事務也不感興趣，這樣反而避免了很多挨打挨鬥的可能，很多人都在山洞裡堅持修行。時光荏苒，幾十年過去了，上師的弟子們都紛紛辭世，令人驚歎的是，幾乎所有的弟子，都示現了不同程度的成就相。雖然這一切，無不歸功於秋央上師的不共加持力，但與他老人家注重基礎的引導方法也有極為密切的關係。

如果上師們只是一味地傳講高深法要，居士們也是千方百計地想儘快得到灌頂，以便翻閱只有灌頂之後才能看的法本，在了解法本的所有內容後，仍是永無饜足地追求所謂“更高”的法要，卻將基礎修法棄置不顧。這種捨本逐末的作法，無異於緣木求魚，最終只會一事無成。

千里之行，始於足下。出離心和菩提心，是與證悟空性相輔相成、形影不離的良伴，我們一定要對此加以重視。要知道，只有從出離心和菩提心出發，才能抵達究竟實相的終點！

密乘十四條根本戒

※ 準備或已經接受密法灌頂者，一定要學習此《密乘十四條根本戒》，不曾且不打算接受密法灌頂者，請勿閱讀下文。



密 乘 十 四 條 根 本 戒

十四條根本戒是所有無上密宗共同的誓言。密宗的見解與修法有各種各樣的分類。比如寧瑪派的修法就分為瑪哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三種不同的瑜伽。雖然其他派別又有其各自的分類方式，但不論何種教派，何種分類，所有藏密的教派都一致承認這十四條戒律。所以，無論曾得受過何種無上密宗的灌頂，都必須守持該戒律。

當然，在此十四條戒律的基礎上，不同的灌頂又有不同的戒律，大圓滿有大圓滿特有的戒律，大幻化網有大幻化網特有的戒律，時輪金剛有時輪金剛特有的戒律。無論其他戒律如何，所有的戒律都是以此戒為前提的。上次我們根據榮森班智達的觀點，講了入密的五個次第，其中有兩條都與戒律有關，第一是入於壇城而接受灌頂，第二是受戒。今天，我們再次重申一遍有關受戒與護持戒律的問題。

現在在很多地方，灌頂極其風靡盛行，無論國內國外都是如此。只要何處有灌頂，就會招來許多欣然而至的信眾。但令人遺憾的是，在灌頂之時卻往往沒有強調密乘戒，接受灌頂者也從未考慮過在灌頂之後還需要付出什麼的問題。雖然灌頂有不可思議的重大意義，但是，如果在草率地接受灌頂後，不嚴格護持戒律，就會造成極大的危害。所以，灌頂的結果也是有利有害的。因此，講聞密乘戒至關重要。

首先，無論在接受什麼灌頂之前，都應當對與所接受的灌頂相應的戒律了了於心，反覆權衡掂量，看自己是否能守護，如果有困難，就應考慮是否該知難而退。比如大幻化網有五條根本戒與十條支分戒，如果在瞭解之後，認為自己不能做到，就不要接受該灌頂。居士戒與密乘戒相比，其後果並不是那麼嚴重，但我們在接受居士戒時，都要慎重地做出選擇；對於密乘戒，我們就更應該謹小慎微。

目前在漢地存在的嚴重問題就是，不但在灌頂之前不去瞭解灌頂的要求，在灌頂之後也漠視不顧。灌頂的目的，無非是令眾生前往好的方向，這樣作的結果，不但可能使自己枉費心機，而且有可能使灌頂的危害遠遠大於其利益。因為，如果對密乘戒一竅不通，就極可能失毀密乘戒，如果失毀密乘戒而不知懺悔，其後果也是讓人觸目驚心的。

別解脫戒、菩薩戒與密乘戒相比，雖然違犯別解脫戒過失很大，但與菩薩戒相比，就顯得微不足道；如果違犯菩薩戒，雖然也有極大過咎，但與密乘戒相比，也微不足道。密乘戒是三戒當中最嚴厲的戒律，所以決不能掉以輕心，一定要學習密乘戒，並嚴格護持，以絕後患。

儘管如此，但密乘戒確實也有其不可比擬的優越性，比如說，如果違犯別解脫的根本戒，從小乘的觀點而言，就無法恢復；但從大乘的角度來說，在發菩提心的基礎上，就完全可以恢復；如果違犯了菩薩戒，也可以在上師三寶前重

密乘十四條根本戒

新接受；而密乘戒不但可以在上師三寶前重新接受，而且可以自己觀想佛菩薩以及佛的壇城，在所觀想的對境前懺悔並接受灌頂，以彌補或者恢復密乘戒戒體。

涉及到犯戒，最忌諱的就是兩個問題，第一是犯戒，第二是不懺悔。佛在小乘的經典中也講過：有兩種人是值得讚歎的。第一是根本不犯戒的人；第二是勇於懺悔的人。無論針對哪種戒律，都是這樣的。但是，在最後的結果上，這兩種人雖然都可以不墮地獄，但在成就的速度上卻有著天壤之別。犯戒越多、所犯的戒條越嚴重，離成佛的距離也就越遙遠。所以我們還是應當慎重其事，防患於未然。

如果嚴守密乘戒，其功德也是無法衡量的。入密者不必經歷大乘顯宗所說的三大阿僧祇劫的漫長時光，在即生當中就有可能獲得普賢王如來的果位。就像坐飛機一樣，雖然價格很高，還有嚴格的安全檢查等等一系列的要求，然而一旦飛機失事，從高空上摔下來卻只有死路一條，不過乘坐飛機的速度，也是其他交通工具所望塵莫及的。密乘戒也是這樣，如果犯戒而不懺悔還淨，必然墮入萬劫不復的金剛地獄。所以，如果不學密乘戒，而盲目地接受灌頂，是極其可怕的。

現在很多居士認為，只要參加了灌頂儀式，就理所當然地得到了灌頂，其實不一定。當然，在這種無知的情況

下，沒有得到灌頂更好。如果得到了灌頂，卻對密乘戒一無所知，結果也就可想而知了。所以，不論接受別解脫戒、菩薩戒還是密乘戒，都應當事先瞭解其學處，這才是理智的做法。下面對十四條戒律分別進行說明：

一、詆毀上師

這是十四條戒律中最嚴重的。首先，我們應當瞭解什麼是上師。關於上師的概念，有些不同的講法。在很多密宗的論典中講了六種上師：“一般引導誓言灌頂師，酬懺師與令解心續師，以及訣竅傳承六上師。”其中引導師為引入法門的上師；誓言灌頂師為賜授灌頂的上師；酬懺師為懺悔罪業的上師；令解心續師為傳授密乘續部的上師；訣竅傳授師為傳授修法訣竅的上師；一般傳承上師為稍得法恩的諸大善知識。在大幻化網等續部的解釋中也講了這六種上師，但並沒有說詆毀六種上師，都會有相同的結果，而各種觀點的不同也正在於此。寧瑪派雖然承認對此六種上師，都不能詆毀，但並沒有明確地說，詆毀這六種上師中任何一種，都會違犯此戒。

有的上師認為，詆毀這六種上師中任何一種，都有可能違犯根本戒，他們的理論根據，來自於第六條根本戒，亦即詆毀自他宗派。這裡的“自”，也就是指自宗；“他”，也就是指顯宗。他們認為：既然詆毀顯宗的法都會犯戒，則

密 乘 十 四 條 根 本 戒

詆毀顯宗的上師也應該犯戒。所以，這些上師認為，詆毀六種上師中的任何一種，都有可能違犯此戒。這種說法雖然有一定的道理，但其理論依據並不是很充分。

另一種觀點是以某些印度的大成就者和宗喀巴大師為代表的觀點，他們認為：詆毀六種上師中的任何一種，雖然有很大罪過，但不會都犯根本戒。此戒所指的上師，是指賜予灌頂、講解密宗續部與訣竅的三具恩上師。

因此，歸納各大觀點的共同之處，可以得出結論：詆毀三具恩上師是肯定犯戒的。在很多經論中之所以單獨列出三具恩上師，至少說明詆毀這三種上師的後果，比詆毀其他上師更為嚴重。

不論觀點如何，顯宗的《律經》在遇到此類問題時，是以最保守的要求為準繩的。所以，我們在這個問題上，也應參照最嚴格的要求執行。即不毀謗所有的上師，包括顯宗的上師，這是最安全的方法。如果毀謗了任何上師，都應以違犯根本戒的要求來進行懺悔。在戒律方面，千萬不要隨意輕率，還是越保守越好。

對這些上師有何種行為就算犯戒呢？關於這一點，經論上比較明確，所以也就沒有爭執，大家的觀點都是一致的。所謂“詆毀”，是指無論從世間的角度，認為上師人品不好，沒有學問等等；還是從出世間的角度，認為上師戒

律不清淨、沒有智慧、沒有禪定力等等，認為自己已經超勝於上師。犯戒的限度就是，如果認為自己該得到的法已經到手，從此以後可以不再理會恭敬上師，並打算與上師一刀兩斷。最嚴重的是以嗔恨心詆毀上師、輕侮上師、擾亂其心。違犯這條戒律不一定需要身語的行為，只要心中產生了念頭，就算是犯戒，其他戒條不一定這樣要求。

還有一種情況就是，雖然認為上師是有功德、有修證的，但是對我不公平，或者某些地方做得不盡人意。在上師讓自己做某些事情的時候，自己不想做，繼而產生嗔恨心等等，如果有這樣的看法，雖然沒有犯根本戒，但還是有一定的過失。在這種情況下，即使你精勤修習，並獲得了一定的成就，也會因此而間斷的。所以應該幡然悔悟，勵力懺悔。我們都知道，金剛道友之間有嗔恨心，都是很嚴重的，更何況是對境極其嚴厲的上師呢？大家在這個問題上，一定要防微杜漸，千萬不要做出讓自己追悔莫及的事情。

所以，為了預防犯戒，密宗再三地提醒大家，一定要在依止上師之前，詳細地進行觀察，以防止出現嚴重的後果。即使在顯宗方面，雖然要求不是這麼高，但最好還是採取謹慎的態度。在已經建立師徒關係以後，無論出現什麼情況，無論上師如何顯現，我們都只能看上師的功德，而不能觀察其過失與不足。這也是目前漢地所存在的最嚴重的問題。

密 乘 十 四 條 根 本 戒

現在有很多缺乏智慧的人，一聽說哪裡有灌頂，就蜂擁而往，根本不去瞭解賜授灌頂上師的背景及人品，等到灌頂過後，很快發現上師的種種毛病，就不計後果地進行毀謗。該觀察的時候如盲似聾；不該觀察的時候卻睜大雙眼，吹毛求疵，這就是顛倒的行為。這些都是缺乏常識、缺乏教育的緣故。所以，講授密乘戒刻不容緩，勢在必行。

無論哪一種戒律，犯戒的人必須精神正常。如果精神不正常，即使身口等作出違犯戒律的事，但因為心裡沒有這樣的想法，就不算犯戒。

二、違如來教

1、必須建立在違背三種戒律（別解脫戒、菩薩戒、密乘戒）的基礎之上，違背其他經書上的內容，不能歸於此戒條；2、必須是明知自己所做的行為會違犯戒律；3、必須是以毫無顧忌的輕視心態違越這些戒律，才算違背此戒。比如，在違犯盜戒及酒戒時，如果明知偷盜不對，卻滿不在乎地認為：偷盜又有什麼了不起，犯戒並不值得大驚小怪；或者認為：雖然佛陀在小乘經典中規定不能喝酒，但喝酒也不會阻礙解脫道，所以喝酒也是情理之中的事等等。有這樣的輕視心理，就算違背此戒條。如果沒有輕視之心，比如，如果有人在想喝酒的時候，心想：雖然

喝酒是不對的，但是酒的魅力實在是太大了，我實在抵擋不住誘惑，真是很慚愧。如果以這樣的心態喝酒，雖然違犯了別解脫戒，卻沒有違犯此戒條。但是，如果有輕視的念頭，即使是別解脫戒中最輕微的戒條，比如過午不食，如果認為此戒並不可怕，繼而膽大妄為，就犯此戒條。

三、嗔恨道友

寧瑪派的觀點認為：凡是入密乘者，都稱之為金剛道友，都是犯戒的對境。而對在同一上師前接受灌頂的道友犯戒，其結果就更為嚴重。但是，作為道友必須具備密乘戒，如果對方已經失去密乘戒，就不屬於金剛道友。

怎樣作就算是犯戒呢？如果僅僅有嗔恨心，但是並沒有打罵的行為，是不會犯根本戒的。但在嗔恨心的前提下，只要有打罵中的任何一種行為，都算犯戒。這裡所指的罵，必須是在對方已經聽見，並且了知自己在遭受辱罵的條件下，如果對方沒有聽見，比如耳朵失聰，也不算是犯根本戒。別解脫戒中也有類似的規定，比如犯妄語戒，也必須對方能夠聽見，如果對方聽不見，也不算犯戒。

如果沒有嗔恨心，只是出於利益對方的目的，就像母親打兒子一樣地打罵道友，就不算犯戒。

因此，犯戒的界限是：1、對境為密乘道友；2、對方具有密乘戒；3、明知對方是密乘道友及具有密乘戒；4、在

密 乘 十 四 條 根 本 戒

嗔恨心的攝持下，並具備打罵的行為；5、如果罵對方，必須對方能聽見並聽懂。如果其中一個條件不具備，雖然有過失，但不算犯根本戒。

四、捨棄慈心

犯戒的對境為任何一個眾生，而不是指所有的眾生。也就是說哪怕僅僅是對一個眾生捨棄慈心，都應當算犯戒。我們也知道，要對所有的眾生都捨棄慈心是很難的。無論多麼兇狠惡毒的人，都會有慈悲的對象，比如自己的父母、子女等等。所以，這裡指的是任何一個眾生。這條戒是比較容易違犯的，不能駕馭自心的凡人，只要一冒火，在喪失理智的情況下，就會犯此戒條。

怎樣算是捨棄慈心呢？如果發願：即使我有朝一日能夠度化他，能夠利益他，也對他置之不理；或者是希望某一個眾生遠離一切快樂，恆時遭受痛苦，有這樣的嗔恨心態就算捨棄慈心。平時吵架、打架，雖然會有暫時的嗔恨心，但不一定會這樣發願，只有極其下劣兇狠的人，才會有這種念頭。

犯戒的界限有兩條：1、對方是任何一個生命；2、不需要任何行為，只要有這樣的發心就足夠了。

小乘的經典中認為，生起一念貪心，其罪過遠遠超過一百個嗔恨心。因為他們認為：別解脫戒所禁止的殺生、

偷盜、邪淫等等的根源，多數往往來自於貪心，而不是嗔心。大乘菩薩戒卻認為，以一念嗔心所做出的行為，其罪過遠遠超過一百個貪心所攝持的行為。因為大乘的根本就是菩提心，而嗔恨心是與菩提心直接相違的。所以，在大乘中，嗔恨心是十分可怕的彌天大罪。

違犯這條戒的同時，也違犯了菩薩的根本戒。修學過大乘佛法的人，比如：聽聞過《入行論》或者菩提心修法、四無量心修法的人，自己如果有一些體會，一般不會違犯這條戒。如果有這樣的想法，其後果是不堪設想的，我們一定要杜絕這種念頭。

五、捨菩提心

勝義菩提心是不可能捨棄的，所以這裡所指的菩提心，是世俗菩提心。具體地說，也就是願行菩提心中的願菩提心。因為，雖然捨棄了行菩提心，比如布施、持戒、忍辱等，但如果心中仍有為度化眾生而成佛的想法，就不會犯此根本戒。但是，如果捨棄了為度化眾生成佛的念頭，就像一張紙被燒毀後，上面的字跡都蕩然無存一樣。所有的一切修持、一切努力，都隨著這個念頭的失去而土崩瓦解。如果因為懶惰或者遭受欺侮，比如自己本來一心一意地利益他人，卻遭到他人的惡意中傷，就有可能萬念俱灰地認為：度化眾生太難了，我還是潔身自好，明哲保身，自己修行自己成就

密 乘 十 四 條 根 本 戒

吧。如果有了這種念頭，就違犯此根本戒。

在大乘中並不忌諱盜、淫、妄等行為，在經書中有很多與此有關的公案，如果純粹是為了他人，不含有絲毫的自私自利心，就可以在這些方面有一些開許。《普賢上師言教》中也多次提到過類似的例子。行為上的犯戒並不可怕，最可怕的是自私心，如果心裡藏著自私心，一心只為自己打算，那麼大乘佛法的根源就已經從根本上斷絕了。捨棄願菩提心來自於自私心，自私心越嚴重，就越可能放棄願菩提心。

我執並不是最可怕的，在有了凡夫的我執以後，如果能發誓：我就是要去度化眾生，我就是要去利益眾生，無論我具有多大的能力，我現在就要去做，這就是很好的，所以我執並不可怕。如果隱藏在精進修五加行、努力放生背後的目的，不是為了眾生得到安樂，只是為了一己私利，為了今生來世的善報，這種發心，在大乘佛教中就像毒品一樣可怕。無論這種念頭出現於何處，與其相關的一切聞思修行都會被染污殆盡。本來生起願菩提心就不是容易的事，需要付出很大的艱辛，如果好不容易生起願菩提心，卻因此而化為烏有，才真是讓人痛心疾首的遺憾之事。

違犯這條戒的同時，也違犯了菩薩戒。如果因為一念之差，而同時違犯兩種戒實在是愚不可及的。我們要知道

道，如果捨棄了願菩提心，就如同磁片被格式化後，所有的資訊都不復存在一樣。自己通過多年的聞思修行所建立的一切功德，都會隨之而徹底坍塌、盡付東流。所以，一旦有捨棄菩提心的念頭產生，就一定要毫不留情地將其斷絕，萬萬不可鑄成大錯。

六、詆毀宗派

也就是詆毀自他宗派。關於這裡所指的對境，也有不同的說法，有人認為自宗是指佛教，他宗是指外道。也就是說，即使毀謗外道也算違犯此戒。另一種說法認為，自宗是指密宗，他宗是指顯宗。在自他宗派中，不包括外道。這兩種說法中的第二種是正確的。

由此可見，此戒的對境，是指自聲聞道至大圓滿，所有大小乘的佛法，但不包括外道。

關於外道，經書中也講過，眾生的根器是千差萬別、參差不齊的，趨入解脫的途徑也是五花八門的。我們不能控制別人的信仰，強迫所有的人統統都來學佛教，學密宗。所以，如果沒有度化他眾的必要，是不能任意毀謗踐踏其他宗教的。這雖然不是犯根本戒，但卻有著極大的危害。比如，如果在修密法的同時毀謗外道，本來可以在極短的時間內，比如一兩年內獲得成就，卻因為隨意毀謗外道，而使解脫的時間一再拖延，十年、二十年，甚至拖至後世。

密 乘 十 四 條 根 本 戒

什麼樣的行為就可以稱為詆毀呢？如果對某個教派具有嗔恨心，或毫無根據地信口雌黃，說某教派的教理不是佛所宣講的，比如認為某部經典不是佛宣說的等等。當然，如果你有確鑿的、有說服力的證據，可以證明你的看法，那麼站在實事求是的角度上，說出你的觀點倒也無妨。但是，如果隨意言說諸如密宗並非佛所宣說之類的語言，即使他沒有灌頂，沒有趨入密宗，不會犯密乘戒，但也有很大過失。如果有了密乘戒，就無疑已經犯戒了。

詆毀他宗是否需要對方聽見呢？有人認為，可能需要對方聽見，但在這一點上，我們沒有看到明確的根據。所以，無論在對方是否能聽見的場合，我們都應當注意，不可詆毀其他宗派。絕對不可謗法，否則後果不堪設想。

論典是否屬於對境的範疇呢？如果是正確的論典，比如《中論》、《入行論》等等，雖然屬於論典，但其真正的含義與佛所說的沒有差別，如果隨意毀謗這些論典，說其見解是一派胡言等，也違犯此戒。如果只是開玩笑，則不會違犯此戒。對整個經論沒有信心是不犯戒的，只要沒有詆毀的行為就可以。顯、密、淨、禪都是正法，絕不可詆毀。

在犯此戒的同時，也犯了謗法的嚴重罪業，也就是同時有兩條罪業降臨在自己的相續中。大家務必要謹言慎行，切忌毀謗佛法！這是第六條根本戒。

七、洩露秘密

所謂秘密，是指其他不瞭解密乘見解的人不能接受的，密宗不共同的觀點、修法、行為。這樣的做法並不是指密宗有什麼不可告人的缺陷和錯誤，害怕被他人了知。但眾生的根基是不同的，在時機沒有成熟的時候，向某些人透露密宗的一些超勝其他宗派的不共見解，反而會導致他人的反感。

木秀於林，風必摧之，古往今來的歷史也說明了這一點。一些深奧的法門在剛剛傳播於世時，往往會遭受他人的誤解。比如大乘佛法剛剛出世的時候，一些聲聞道見識淺薄的比丘就竭力反對，認為大乘教法完全是標新立異，根本不是佛所宣說的；在漢地的禪宗剛剛誕生的時候，也是四面楚歌，眾多抱殘守缺者都認為其見解純粹是故弄玄虛；同樣的，在密宗剛剛降臨於世的時候，也曾面臨過個別顯宗修行人的反對。在藏地也是一樣的，中觀應成派、時輪金剛、大圓滿法剛剛流傳於世的時候，都遭到過不同程度的風霜雨雪，面臨過重重疊疊的艱難險阻。“夏蟲不可以語冰”，這正說明，由於這些新誕生的法具有不可比擬的獨到超凡之處，才會高深莫測，讓一般孤陋寡聞、因循守舊者難以接受。但是，隨著時間的推移，大家對這些教法慢慢瞭解以後，就開始認同這些教法，也就對這些見解行為習以為常了。現在，有很多曾被大家爭論不休的教派，在衝破種種障

密 乘 十 四 條 根 本 戒

礙之後，都被公眾所認可了，但是都必須經歷一段過程。所以，他人的不認可，不但不能證明法本身的缺陷，反而往往是因其本身的殊勝性所導致的。在與其根基不相應的情況下，就應該保密，不能隨意向不明真相的人透露密宗的甚深見解與修法，這樣就可以避免讓這些人造謗法的罪業。反之，洩露秘密就會帶來嚴重的後果。

如果沒有遵守密宗的要求，而洩露了秘密，就會犯此戒條。那麼，洩露秘密的對方包括哪幾種人呢？1、是沒有得過任何灌頂的人；2、如果洩露秘密之後，對方因不能接受深奧的觀點，有可能產生邪見的人；3、雖然得受過灌頂，但只得過寶瓶灌頂的人，只能為其傳授相應的生起次第修法。類似圓滿次第、大圓滿的修法，就不能為其傳授；4、失毀密乘根本戒，卻不願懺悔的人。當然，如果失壞了密乘戒，卻願意誠心懺悔的人，不在此範圍內。

另外，在以下六個條件都具備的情況下，才會違犯此戒：1、洩露秘密的對方必須是以上所講的四種人之一；2、對方必須生起邪見；3、明知對方會生起邪見，如果因為自己事先沒有料到對方會生起邪見，而對方卻生起了邪見，也不會犯此戒；4、對方必須聽懂；5、沒有特殊需要，比如，傳法對象中的大多數，都能嚴護戒律、依教奉行，只是個別人的根基還不太相應，在此情況下，為了大多數人的利益，也可以考慮針對多數人而傳授密法；6、所

洩露的內容，必須屬於密法不共同的觀點、修法等。比如大圓滿前行中的人身難得、壽命無常等等，不屬於不共同的觀點，如果他人對此生起邪見，就不算犯戒。

我們都沒有他心通，不能對他人的想法洞若觀火，只有通過別人的表情來判斷對方是否已生起了邪見。這條戒雖然不是很容易毀犯，但是，如果隨意對毫無密法基礎的人講說甚深見解，也有可能會犯此戒條。大家還是應該給予相當程度的重視。

八、詆毀五蘊

密宗認為，身體是五方佛的壇城。一切都是清淨的。如果有人認為，身體是不清淨的、是無常的，不可能是五方佛的壇城，在這種情況下，就會詆毀五蘊。戒律中認為，燃指供佛、絕食、過午不食等等都違犯此戒。但這並不意味著我們不能守持八關齋戒，不能燃指供佛。為了佛法、為了修法而承受苦行，密宗也是極力讚歎的，密宗也有不淨觀、無常的修法。

雖然這些表面上看起來有一些矛盾，但根本的問題在於，如果持這樣的態度：五蘊的本體雖然是五方佛的壇城，但在凡夫的境界中卻是由骯髒的血、肉、骨骼、皮膚、膿液等組成的；雖然這只是一種幻覺，但從眼、耳、鼻、舌所感受到的現象角度來看，的確是無常、是不清淨的，修不淨觀

密 乘 十 四 條 根 本 戒

和苦行也是佛說的方便，就不會犯密乘戒。

但是，如果認為：從勝義諦（究竟、實相）的角度來觀察身體，也不可能是佛的壇城，這種觀點肯定是不了義的，是佛陀針對某些人的根基而言的，事實並非如此。這種想法已經與密宗的根本觀點背道而馳了，在此基礎上詆毀五蘊，摧殘身體，則犯此戒。有關此戒的界限，在有些經書上講得不是很明確，只是片面地宣講苦行、自殺是犯密乘戒，但自殺是否一定犯密乘根本戒呢？不一定。如果認為身體不是佛的壇城，在此基礎上自殺，則違犯密乘戒。如果只是因為一時想不開而自殺，雖然有罪過，具備了殺死一個人的一半的罪過（因為不是殺他人，而是殺自己，所以不具備殺一個人的完整罪過。）但與犯密乘根本戒毫無瓜葛，所以沒有犯失此戒。這是第八條根本戒。

九、於法生疑

這條戒律與第八條有相似之處。犯戒的對境也就是外境自身所攝諸法。密宗認為，無論外境，還是自身，都是本來清淨的，是佛的壇城，所謂五蘊也就是五方佛。如果認為從勝義諦的角度來觀察，諸法也不可能是佛的壇城，這是佛為了度化某些眾生而採用的權巧之說，實際上並非如此。即使對密乘觀點持懷疑態度，也算是犯戒。

所謂懷疑包括兩種懷疑，因明中是這樣劃分的：比如

說，有為法是無常。針對這個立宗，進而產生兩種懷疑。一、有為法是無常嗎？也許是。二、有為法是無常嗎？可能不是。如果對密乘的觀點產生第二種懷疑，就會犯戒。在學密法之前，很多人對密乘的觀點根本不懂，也就談不上犯戒，只是在瞭解密乘的觀點之後，繼而生起懷疑，則違犯此戒。在沒有精通密乘的觀點之前，如果認為：雖然我現在對密乘的理論不能理解，但這是佛的觀點，既然是佛的觀點，就應該是正確的。在將來聞思了密乘的經典以後，我會慢慢明白的，就不會犯戒。只有在過分相信自己五根的前提下，將自己所感受的幻覺執為萬法的本來面目，隨意解釋佛的本意，排斥密乘的見解，則必然犯戒。此為第九條根本戒。

十、不度惡者

犯戒的對象即惡毒者。包括 “三寶上師怨敵二，破誓退密反抗者，入聚會列害眾生，成具誓敵唯造罪，以及三惡趣眾十。” 對於這十種有情，如果具備了度化的能力、條件，卻沒有付諸實施，就算犯戒。像我們這些一般的凡人，根本沒有度化他眾的能力，佛也不會勉為其難，強迫我們去度化，所以，這不是針對我們而言的。

但也並不是說我們絕對不會犯此戒條。對於傷害金剛上師、毀滅佛法，傷害很多眾生的人，我們雖然沒有能力度化，但必須在表面上遠離他們，也就是說在身語方面不能親

密 乘 十 四 條 根 本 戒

近他們。當然，心裡還是應該發菩提心。在菩薩的境界中，雖然這些人造作了種種惡業，但並不是敵人，而是可憐的大恩父母。所以，決不能從心底裡捨棄慈悲。如果不但沒有度化，而且在外表上也與他們十分親近，發表面上（身語）的慈悲心，則為犯戒。

有一點需要強調的是，如果是為了保護佛法和眾生的利益，使他們改邪歸正，而與這類人有身語方面的接觸，則沒有罪過。

此戒有兩個層次，第一、是針對具備降伏能力的成就者而言，如果沒有度化惡毒者，則為犯戒；第二、是針對普通的學密者，如果對十種惡毒者在表面上也與他們融洽相處，親密無間，發表面上（身語）的慈悲心，則為犯戒。這是第十條根本戒。

十一、揣度正法

犯戒的對境為空性。剛才我們所講的第九條的對境是本淨光明，是從現象的角度而言的。這裡所講的空性，是與中觀應成派，或與般若波羅蜜多所抉擇的空性比較接近的大空性。如果以普通的邏輯，亦即因明中所講的邏輯，去推導遠離一切戲論、不可思、不可言的大空性，最後得出結論說：所謂的空性，並不是遠離一切戲論的，而是像小乘所抉擇的無我，或者中觀自續派前期所抉擇的單空等

等，則犯此戒。這並不是要求我們必須精通或者證悟遠離一切戲論的大空性，如果不懂則不會犯戒。這是第十一條根本戒。

十二、令信士厭

亦即遮止他人的信心。犯戒的對境即是對三寶，特別是對密法具有信心的人，通過一些手段，比如口中言說不中聽的語言，以身體奮力毆打等等來侮辱他人，以達到阻礙他人信心的目的。使其心生厭煩，退失信心，離密乘道，則犯此戒。

違犯此戒必須具備三個條件：1、對境為有信心的眾生；2、必須是為了阻礙信仰，令其退失信心而故意採取手段。如果沒有動機，只是在無意間使他人對大乘法等生起厭惡，不算犯戒；3、僅僅有發心不會犯戒，必須有身語的行為；4、他人退失信心的結果已經成立。

正常的學佛者一般不會犯此戒，但是，因為教派之間的爭鬥，偏袒之心極為增盛的人有可能會違犯此戒，所以還是應該引起重視。這是第十二條根本戒。

十三、不受聖物

所謂聖物，亦即誓言物。誓言物有兩種：一、受用誓言物；二、使用的誓言物，如鈴、杵、天靈蓋等法器。如果

密 乘 十 四 條 根 本 戒

認為受用誓言物極為骯髒，或者認為使用鈴杵、手印等是多此一舉，實際上並不需要，只須修行即可，在此念頭攝持下而拒絕誓言物，就會犯戒。

像酒、肉等飲食受用，在修證沒有達到一定境界，能力有限的情況下，絕不能肆無忌憚地飲用和食用。薈供的時候，對於酒類，只須用手指沾在酒裡，然後塗在嘴唇上；對於肉類，也只須吞服像蒼蠅腿的體積一般大小的肉。雖然從世人的角度來說，這談不上是喝酒吃肉，但卻足以表示已經接受誓言物。即使密宗，也非常反對隨意享用誓言物。像鈴、杵、天靈蓋等法器，作為密法修行人，平時可以供在供桌上，即使沒有這些法器，只要你沒有拒絕的態度，也不算犯戒。

密宗所特有的甘露丸，雖然都是用各種藥材製成，但其中也包含了受用誓言物的成分，包括蓮花生大師等持明者的甘露。一般人在特定的時間，比如薈供時接受甘露丸，就可以表示接受受用誓言物，也就不會犯此戒條。

誓言物的接受方式是隨接受人的具體情況而定的。有兩種人可以不正式接受誓言物：第一種是初學者，即還沒有能力接受誓言物的人，對他們就不必強求；第二種是修行已經臻於頂峰階段的修行人。在他的境界中，肉和甘露與糖、水果等都是等同一味，沒有分別的，既然如此，就沒有必要接受誓言物。而處於兩者之間的修行人，就應該

接受誓言物。

之所以要接受誓言物，其目的是為了強行推翻我們從無始以來所建立的清淨與不清淨的分別念，通過此舉接受本來平等的觀念，對修行能產生促進的效果，最後達到證悟大平等的目的。作為初學者，因為接觸不到諸法的本來面目，根本無法了知萬法的本性。但是，如果執著於自己的感官，認為受用誓言物不僅僅從現象而言，其本體也是不清淨的，就已經與密宗的觀點背道而馳，所以就會犯戒。這是第十三條根本戒。

十四、詆毀女性

犯戒的對境：是指所有的女性。因為，在末法時代，以各種身分度化眾生的度母、空行母等比比皆是。與男性相比，女性當中所佔的比例更大。在任何場合，都有可能出現空行母的化身。如果隨意毀謗整個女性，就有可能在不經意間毀謗了金剛亥母、白度母、作明佛母等佛的化身。

犯戒的界限包括四個條件：1、對方是所有女性，雖然毀謗一個女性，但必須建立在指責所有女性過失的前提下；2、具有言說過失的動機；3、毀謗的內容是所有女性的過失；4、對方必須聽見。當這些條件滿足時，即犯第十四條根本戒。

此十四條根本戒是密宗最基礎的戒律，凡是密法的修

密 乘 十 四 條 根 本 戒

行人，都必須對此戒律恪守不渝，以如臨深淵、如履薄冰的態度，小心翼翼地護持此戒。如果違犯，就應當懸崖勒馬，儘快懺悔。雖然懺悔的方法五花八門，但金剛薩埵的修法是最普遍、最殊勝的（其具體修法，在即將整理出的加行修法中有詳細說明。）借助於該修法，在具備四力的情況下，洗心革面，悔過自新，則無論犯了多麼大的罪業，都能徹底懺悔清淨。這也是密宗超勝之處的具體體現。要學習密宗，必須接受約束，然而，你所獲得的回報也是不可估量的。