



慧光集

四聖諦

堪布慈誠羅珠仁波切 著



【序】

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

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

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

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都



四聖諦

堪布慈誠羅珠仁波切 著



目 慧光集 61

錄 四聖諦

- 7 如何面對貪心
- 27 如何面對嗔恨心
- 41 如何面對無明
- 69 四聖諦
- 239 語加持的修法
- 247 金剛七句之上師瑜伽



如何面對貪心



與過去任何時代的人相比，現代人擁有更優越的物質條件；但從精神的層面來講，我們卻比過去任何時代的人更空虛、更浮躁、更痛苦、更貧乏。缺乏物質的痛苦，可以結束人的生命；精神的空虛、痛苦，同樣也能讓人走上絕路。

據中國疾病預防中心精神衛生中心的一項報告顯示：中國目前有超過一億的精神病人。每年自殺人數為二十八萬七千人，兩百萬人自殺未遂，焦慮症、孤獨症、自閉症等精神疾病層出不窮……雖然我們可以找出工作壓力、生活壓力等其他理由，但如果深究其根源，用佛的方法來說，就是貪嗔癡三毒。

精神上的負面影響和金錢有關係，但金錢卻無法解決這些問題；藥物雖然可以緩解一些症狀，但其副作用，也是不可小覷的。最安全且行之有效的方法，就是通過修行去解決。

本文介紹的，就是如何面對貪嗔癡三毒之一的貪心。

一、貪心的危害

貪欲有很多種：貪財、貪色、貪名等等。只要有了貪心，而且不加控制，任其自由發展，成長茁壯，它一定會無限膨脹，使我們不知滿足，進而受其奴役。短短的人生，就在拼命追求虛幻無實的目標與竭力填滿欲望的溝壑中蹉跎了。大限臨頭，回顧一生才發現，幸福的時候少之又少，不幸福的時候卻佔據了人生的大多數時光。貪心不僅會毀掉這一生，也會毀掉下一世；不僅會毀掉自己，還會毀掉他眾。

以搶劫為例，因為有了貪心，才會去搶劫別人的東西，如此一來，不僅毀掉了自己的今生來世，也破壞了別人的生活。

每一個人都希望過著幸福生活，包括動物也是一樣，但仍然有很多人不幸福。其主要原因，來自於內在精神上的一種因果關係。當我們越希望擁有更多物質的時候，欲望只會讓我們更多地付出，用更多的時間、精力去完成自己的心願，同時我們的壓力就更大，生活就更匆忙，休閒的時光也會更短暫。最後，我們的幸福感也會全部被剝

奪。雖然欲望的初衷，是為了自己幸福，但結果卻把我們的幸福毀掉了。所以，適當地調整欲望很有必要。

釋迦牟尼佛講過，輪迴是痛苦的，但佛並沒有全盤否定輪迴當中也存在相對的幸福。釋迦牟尼佛經常講，不殺、不盜、不淫、不妄，並儘量行善，就可以享受人天的福報。人天的福報就是相對的幸福，而不是痛苦。但這些表面上的幸福，都是短暫、相對的，而不是絕對、永恆的。所以，佛經常告誡我們要做好心理準備，只有這樣，在面臨生老病死的時候，才有足夠的勇氣。

世人認為，欲望是人類發展的動力。這一點，佛教也不會否定。大乘經典中說過：發起須彌山一樣的我執，才能夠成佛。所謂我執，就是對自我的執著。雖然平時佛教很忌諱有我執，因為我執會衍生貪嗔癡，但此處的我執，卻可以成為追求解脫的動力，在某種程度上，這也是一種欲望。如果沒有成佛的欲望，也就不會學佛，不會渴望解脫，不會發願利益眾生。真正的修行，是一個龐大、辛苦、漫長的工程，需要足夠的勇氣與動力，才能達成目標。勇氣的來源，就是成佛的欲望。小乘阿羅漢沒有這種

欲望，所以沒有動力成佛，而只追求自己的解脫。

欲望可以分為不好的欲望和好的欲望。好的欲望，是修行、成佛的動力。世俗紅塵的欲望如果過度，也會反過來毀掉自己。

當然，我們不可能在一開始，就放棄一切欲望，這既不現實也沒有必要。大乘佛教非常人性化，不會要求所有修行人都要當苦行僧，而是提倡不墮兩邊走中道的生活模式。所謂中道，就是不要太極端。比如，本來有條件過上比較優裕的生活，卻以為吃苦就可以解脫，而刻意不吃不喝，身穿破衣爛衫。這些作法對修行不但沒有幫助，有時反而會成為修行的阻礙。反之，不知惜福而過著窮奢極侈的生活，也是一種極端。選擇中道，適當控制欲望，才是可取之舉。

欲望亦即貪心，貪心有廣義和狹義之分。廣義的貪心，包含了對財、對色、對名，甚至是對解脫的欲望。狹義的欲望，則僅僅是對名、利等等的貪圖心。我們應該適當地控制欲望，否則就會導致很多的痛苦。尤其是對人的貪心所導致的痛苦，就更具傷害性。比如，夫妻雙方中的

一個人出軌了，但另外一個人卻捨不得、放不下，就會導致精神上受到極大的痛苦和打擊。輕微的，是當事人罹患抑鬱症，生不如死；嚴重的，甚至有可能走上絕路。在這種情況下，就更需要控制欲望，既然對方已經不喜歡自己了，再痛苦都無法挽回，只能傷害自己，又何必苦苦糾結呢？所以，釋迦牟尼佛早在2500年前就說過，破壞別人的家庭，是非常嚴重的罪業，叫邪淫，被列在十不善當中。在2500年前，這種問題還沒有這麼突出和嚴重，但現在的確是非常嚴重且普遍的社會問題了。

當然，對世俗人來說，放下沒有這麼容易，但若能依照佛教的方法去做，也不是那麼難。很多人因為不知道方法，才愚昧地選擇了絕路。如果有方法，放下也不是很難。姻緣結束了，就讓它自然而然地結束。控制自己的貪心，理智地對待情感的變故，就能走出情感的困境。控制貪嗔癡，不僅對現實生活有很大幫助，而且可以引領我們走向解脫。

以前很多人認為，物質發展了，生活問題解決了，學佛也就大可不必了，傳統文化也不需要。但如今我們發

現，現在比過去更需要這些精神食糧與撫慰。人與動物不同，豬吃飽了就可以睡覺，此外沒有什麼擔憂。而人在解決溫飽問題以後，還會有更崇高的追求。如果達不到，就會痛苦。這些痛苦，金錢無法解決，迷信也肯定解決不了，必須通過自己的訓練去解決。訓練的方法有很多種，我們必須找一個有智慧的、理性的方法。

二、貪心產生的因緣

就像溫度、濕度、空間都具備的時候，種子才會長成苗芽，這叫作內在的因緣。貪心的產生，也有三種因緣：

第一、每個人都有貪心的種子。只有一地以上的菩薩與阿羅漢，才毀掉了貪心的種子。普通人即使是在沒有產生貪著念頭的時候，甚至是在深度睡眠的時候，貪心的種子也一直存在心裡，只是貪心不明顯而已，這是最大的根源。

第二、外在的因緣。比如，在看到隔壁鄰居的汽車比自家的汽車好時，就會產生一種貪欲心：我一定要買比他家更好的汽車！在沒有看到鄰居汽車的時候，後續的想法

是不會產生的，所以，看到鄰居的汽車，就是此貪心產生的外在因緣。

心理學家的一份調查報告顯示：每天都看一個小時的電視，一星期的開支，一定會多出4美元。因為電視廣告的刺激，會讓我們不理智地去買回原本不需要的東西。另外，刷信用卡消費，也會超過現金購物的額度。雖然在刷卡的時候，也知道是要付錢的，但因為感覺不是那麼明顯，所以無所謂；付現就不一樣，能親眼見到錢包裡的錢越來越少。這些都是心理在作祟。

有了外緣，就有可能產生各種煩惱，這是第二種因緣。

第三、非理作意，這也是最關鍵的。因外因刺激而產生煩惱，佛教稱之為非理作意。亦即不理性、不合理、不合實際的觀念。

若能在看了電視廣告以後，控制自己的心念，讓自己不生起貪心，則哪怕每天都看各種廣告，也不會起心動念，想著要去購買。

三、避免煩惱的途徑

三種因緣積聚之後，煩惱就會出現。該如何解決呢？

第一、從根本上剷除心裡的煩惱種子，但我們目前還沒有這種能力。

第二、迴避外緣。

比如，不看各種廣告，不看鄰居家的汽車等等，也可以減少一些欲望，迴避一些欲望帶來的痛苦。所以佛告訴我們，出家人或真正的修行人，應該儘量到比較偏僻、安靜的地方去修行，這些地方沒有豐裕的物質，從外因產生的煩惱也自然可以迴避。但這並不是最好的辦法。

第三、消除非理作意。

比如，過去在看到新推出的電子產品時，買不起就痛苦，買了又傲慢，自以為了不起——“只有我才能背得起名牌包，戴得起名牌錶，其他同事都沒有”等等，以至於目中無人，看不到別人的優點，也看不到自己的缺點，最後就是走下坡路、眾叛親離。

雖然有些商品是現實生活中不能缺少的，如果沒有，真的會很不方便，但商品的品牌，就往往與面子和虛榮心

有關了。在滿足虛榮心的問題上，就需要控制非理作意了。

對人的貪執也是一樣。比如，自己喜歡一個人，但對方卻不喜歡自己。在自己深陷其中，難以自拔的時候，就可以把這個人觀想在前面，然後靜下來思考：難道這個人真的像我想像中的那麼有魅力嗎？我為什麼喜歡他？是外表、才華、錢、權力、名，還是別的什麼東西？

四、面對貪心的具體修法

面對貪心，有兩種修法：一、世俗諦的修法；二、勝義諦的修法。

（一）世俗諦的修法

世俗諦的修法也有兩個：一、不淨觀；二、無常觀。

1.不淨觀。

在小乘佛教中，有很廣的不淨觀修法。通過這些修法，可以克制貪心。此處簡單地講一下不淨觀的修法。

首先靜下來，並思維：我因為失戀、離婚而產生的

所有痛苦，其根源就是貪心。因為我貪對方，才會導致痛苦。如果我不貪，就不會如此生不如死。是我自己的心在讓我痛苦，傷害我的最大禍根，就是我自己，而不是別人。

我們過去一貫的作法，是把所有的責任都推到別人身上——因為他絕情寡義，因為他喜新厭舊，才讓我得了抑鬱症，才讓我走上絕路等等，但實際上都是我們自己的心在執著。

很多人愛上對方的理由，往往是外表。我們從無始以來到現在都是這樣，只要眼睛看到的第一反應很好，就不會繼續觀察，立即深信自己的眼睛。但請想一想，究竟什麼是外表？

眼睛看到的部分，其實就是皮膚。佛經裡面也講過，如果沒有皮膚，直接看到包裹在皮膚裡面的東西，所有人都會覺得很噁心難忍。誰也不會喜歡肌肉、骨骼、血液等等，而皮膚也只是覆蓋在這些東西外面的很薄的一層，這個人體真的是你想要喜歡的嗎？這樣觀察以後，最後真的會找不到一個喜歡的對象。

2、無常觀。

針對錢財的貪執，可以思維：雖然這個人目前很有錢，但他的錢是怎麼來的也說不清楚，也許下個月他就沒錢了，甚至人都有可能被關到監獄裡，這並不是危言聳聽，每天報紙、電視、網路都有這樣的消息出現。

對人的執著，則可以這樣思維：這個人雖然現在長得很帥、很漂亮，但如果再過兩三年，他（她）也會慢慢衰老，外形也會越來越差。

佛的方法，是公認的邏輯推理，而不是教條的信仰。佛告訴我們：在皮膚的下面，有三十六種不清淨的東西，有細菌、微生物、寄生蟲等等，就像螞蟻窩巢一樣零亂、骯髒不堪。不僅如此，所謂的美醜，僅僅是符合大眾的審美，或許在外星人或某些民族的人眼裡，人類公認的美女可能就是醜女。即便是美女，看久了也會有審美疲勞；更何況隨著時光的流逝，美女也會變老，紅顏不再、青春不復。

通過觀察，就能深深體會到：原來真的沒有絕對、實有的美、帥、漂亮等等，這時候，我們的心就會稍稍放鬆

一點，不會再過度地糾纏、焦慮。更進一步去觀察思維以後，慢慢就能放棄原有的執著。

當然，對家人不要這樣修，畢竟我們都生活在世間，沒有必要徹底放下現有的因緣。不過，如果在家人能適當地這樣修，也不至於導致離婚和家庭破裂，還可以適當控制自己的貪心與控制欲。

幸福和痛苦的主宰不是神，而是自己的心。想通了，就開心了，失戀、離婚也無所謂，很多人說不定會覺得更自由、更舒服。

無常觀的修法細節，在《慧燈之光》中《四法印的修法》裡面介紹過，米滂仁波切講得非常清楚。小乘佛教的不淨觀修法中，也將不淨觀講得非常透徹。

剛開始的時候，可能有點排斥，不習慣、不願意修。這時候要說服自己，我一定要修，這是我唯一的選擇。痛苦下去是沒有用的，繼續執著這樣的人不值得，我要拯救自己。

修不淨觀和無常非常管用，若能常常觀修這些修法，至少不會走上絕路。但如果只是燒香、拜佛，而根本不修

行，在面臨精神打擊的時候，佛教徒也有可能走上絕路。有些人明明知道這些道理，卻做不到，那是因為我們的修行力度不夠。

（二）勝義諦的修法

勝義諦的修法，亦即用空性的觀點，來對治自己的煩惱。

1、第一種修法

首先把執著的人觀想在自己前面，然後靜下來思維：

我到底喜歡這個人的什麼？其實，雖然在我的視覺當中，他是這樣的一個人，但實際上他是不存在的。就像汽車是由各種零件組裝而成的，除了零件以外，沒有什麼實有的汽車。所謂的汽車，只是自己產生的幻覺。同樣的，人也是由皮膚、肌肉、骨骼組成的，所有東西都一一分解，甚至包括每一個細胞、神經元都分解以後，就像屍陀林裡看到的景象。如果這些東西都是人，屍體也應該是人。可見，肉體不是我所喜歡的人。

那我喜歡的是不是精神呢？也不是！對方到底在想什麼，我從來就不知道，所以我也無法喜歡對方的精神。可

見，我喜歡、迷戀的，原來是一種幻覺。這樣分解以後，即使沒有證悟空性，也會對消除執著有很大的幫助。

繼續思維：我現在需要的，就是把執著降溫。如果一直讓執著升溫，就無法正常地生活、工作，甚至有可能把自己逼上絕路，這樣就不划算了。為一個根本不喜歡自己，不在乎自己的人，值得這樣尋死覓活嗎？這真是莫大的諷刺，只能證明自己的愚蠢。這樣一步一步思維，一定會有非常好的效果。慢慢就可以放下對方，重新安排自己的生活、工作和學習，並勇敢地面對未來。

心理學的方法，只能短暫地控制自己的情緒，而不是從根本上解決問題。就像為了緩解疼痛，而服用鎮靜劑一樣。要想根本地解決問題，還是要用佛的方法，依靠有說服力的理論，在想通以後，痛苦永遠都不會再發作了。

行人通過這種方法，成功地控制了自己的貪心。這就說明，這個方法是有用、準確的。

2、第二種修法

這個方法，也是最重要的方法。

在非常痛苦的時候，靜下來告訴自己，雖然我自己覺

得痛苦難忍、淒涼悲慘，但到底什麼是痛苦？我們肯定會說，是我的心、我的精神在痛苦。那什麼又是精神呢？這個時候我們會發現，痛苦和精神是分不開的，精神變成了痛苦的狀態。如果靜下心來進一步去看精神本身，有可能會恍然大悟，如同看到虛空一樣。此時，精神的痛苦當下消失，根本不存在所謂的痛苦與精神。

這時候，失戀者不但不會恨對方，反而會感謝對方：如果對方不拋棄自己，天天帶著自己去周遊世界，吃美食、喝醇酒，總有一天，我們還是會各奔前程，等在自己前方的路，肯定是地獄，怎麼會有機會開悟？正是因為對方拋棄了我，我才有修行、開悟的機會，我怎麼能不感謝他呢？痛苦還有一個好處，就是在經歷痛苦以後，會變得更有同情心，更能體諒別人的痛苦，然後嘗試著把自己的方法告訴大家，讓更多的人從困境當中走出來。

沒有觀察的時候，就像在作夢。夢到自己逃跑、被人追殺、被人拋棄等各種各樣的痛苦。觀察之後，就像大夢初醒，一切當下消失，都不存在。

當然，要達到這樣的境界，需要一個條件，就是修前

行。雖然前行的修法很枯燥，要磕大頭、供曼荼羅、念十萬遍金剛薩埵百字明等等，大家都不喜歡。但如果你喜歡它的結果，就要付出它的過程，這叫因果。不種因，只求果，是異想天開。

這就像農夫種莊稼，雖然農夫真正需要的不是種地，而是豐收。但為了豐收，就要耕耘、播種，就要勞動、出汗。同樣，如果希望有一天可以恍然大悟，就不要忽略過程，要認認真真地修，每一個環節都不要省略，都要達到標準，這樣就有可能明心見性。

對有些人來說，離婚是沉重的打擊，但可能對某些人來說，離婚也是一種順緣。同樣的境遇，對有些人來說是逆境，對某些人來說是順境，其他諸如失戀、生病等等都是如此。《慧燈之光》裡面講過很多方法，《如何面對幸福與痛苦》、《如何將病痛轉為道用》等等。解脫還是墮地獄，取決於今生的幾十年。有了佛陀的智慧，才有可能達到寵辱不驚、得失隨緣的境界。

關於萬法皆空、如夢如幻，在《六祖壇經》、密宗，尤其是大圓滿裡面講得非常清楚。顯宗的《寶積經》中有

一品是“迦葉品”，講的是迦葉聲聞與釋迦牟尼佛的一段對話。漢文版的《寶積經》當中，恰好就缺了這一品，而藏文版的《寶積經》裡面就有。迦葉尊者問釋迦牟尼佛，內心是什麼樣的？釋迦牟尼佛告訴他：過去的心已經消失，不復存在；未來的心，還沒有誕生，也是不存在的；而當下的心，還是不存在，是空性。這雖然是顯宗經典，卻講得非常透徹，非常清楚。《金剛經》裡面也有這樣一句話：“過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。”當五祖這樣講的時候，六祖當下恍然大悟，明白了心原來是不存在的。如果能這樣恍然大悟，那失戀、離婚都是值得的。

是不是不失戀就無法證悟呢？當然不是，先修加行，然後學中觀，再進一步去修行打坐，即使沒有受到什麼打擊，也能證悟空性，這樣不就更圓滿嗎？

現實生活中，我們時常在逃避困難和痛苦，釋迦牟尼佛不但沒有讓我們逃避，反而教會我們很多勇敢面對的方法。訓練自己的意識，最好是證悟空性。在證悟空性以後，就能變得非常堅強，不受任何外界的影響。之後還

要想到，雖然我堅強了，但還有這麼多的芸芸眾生不懂道理，更沒有訓練，所以我要去幫助他們，這叫普度眾生、度化眾生。我們天天把“度化眾生”掛在嘴邊，實際上我們也完全可以將其落實到實際行動上。

我們本來就生活在幻覺當中，當我們相信這個幻覺的時候，幻覺會給我們帶來短暫的幸福、痛苦、恐懼等等。但這一切，都來自於我們的內心。一旦知道是幻覺，就不會那麼執著，就會慢慢地放下，至少不會過分地患得患失，而招致痛苦。

《入中論釋》裡面有個故事：從前有個王國，國中有個算命的算得非常準。他告訴國王，七天以後會下一場雨，雨水是有毒的，誰喝了這個雨水，就會發瘋。國王聽後，便把自己的井蓋起來，不讓雨水進入，但卻沒有通知其他人。七天後，果真下了雨，當老百姓喝了雨水之後，都瘋掉了。只有國王和身邊的幾個人沒有瘋，但所有的瘋子都反過來說國王是瘋子。國王實在無法承受，最後也喝下雨水，與大家一起發瘋。

現在的事實就是這樣，全球七十億人大都奉行著同一

種世界觀和人生觀，只要誰說出一些不同的觀點，很多人會認為他是精神病，其實我們都是精神病。當所有人都是精神病的時候，這個精神病就合法化、合理化了。所謂的合理合法，就是符合公眾的理念。從無始以來到現在，人世間的規律都是這樣。釋迦牟尼佛卻打破了這個規律，所以很多人想不通，說佛教是錯誤、消極、悲觀的。其中的緣由，就與前面故事所講的一樣。

釋迦牟尼佛能夠理解我們，他早就猜到我們會這樣反對他，所以才在佛經中說道：世人肯定的我都肯定，我不與世人爭論，但世人會與我爭論。意思是說：普通人沉醉於幻覺與迷茫之中，所以會執幻為實，以至於痛苦不堪，卻反而認為佛教是消極錯誤的，頑固地堅守著自己的錯誤，以致遲遲不得解脫。

希望大家以後在面臨各種痛苦的時候，不要總是去責怪他人。世上沒有任何痛苦，是與我們沒有一點關係而純粹是別人帶給我們的。或多或少，自己也有責任。即使不是現世的錯誤，也與前世的過錯有關。學會承擔、精進修行、化解痛苦、度化眾生，才是最好的選擇。

如何面對嗔恨心



一、剿滅嗔恨，當務之急

在我們的生活和工作中，貪、嗔、癡煩惱隨時可見，無所不在。身為大乘初學者的我們，也經常會像非佛教徒一樣，無法控制自己的情緒。這樣的結果不要說度化眾生，反而會抹黑佛教。三者之中又以嗔恨心，危害特別嚴重，不但會摧毀自己的善根，也會讓別人對佛教徒，甚至對佛教生起負面的看法。

《入行論》當中講得非常清楚，一剎那的強烈嗔恨，可以完全從根本上毀掉過去幾百萬年、幾千萬年當中積累的絕大多數善根。就像一剎那的慈悲心或菩提心，也可以積累不可思議的功德與資糧一樣。

大乘佛教認為，所有煩惱當中，最嚴重的是嗔恨心，因為大乘佛教的基礎和出發點，就是慈悲心。與慈悲心直接對立的，就是嗔恨心。大乘菩薩戒中講，只要對任何一個人徹底放棄慈悲心，有了嗔恨心，菩薩戒的根本戒就破掉了，更無法發菩提心。所有煩惱中，嗔恨心是最嚴重的。嗔恨心的過患，實在是罄竹難書。

大家都看過，文殊菩薩等很多佛菩薩手裡都持著寶

劍、槍杖等武器。這些武器不是用來制伏任何生命，而是用來殺滅貪嗔癡煩惱的。學修任何法，就是為了面對、控制、斷除煩惱，這是佛教徒的任務和目標。衡量修行好壞的標準，不是看誰念的咒語更多，誰做的功德更大，更不是看誰發財、健康、工作順利，而是看煩惱有沒有減少。比如，當有人侮辱我們的人格，或者是欺負、毆打我們的時候，看看我們的嗔恨心是不是跟以前一樣。如果還是一樣，則我們的學佛就沒有任何實際的意義。當然，在沒有證悟空性之前，還談不上徹底斷除煩惱，只能適當地控制。

學佛的方向非常重要。如果身為佛教徒，卻不聞思修行，只是搞些形式上的活動，開法會、超度、火供、齋供、磕頭、燒頭香、燒高香、灌頂等等，哪怕非常虔誠，也會失去學佛的真正意義。雖然正規的灌頂非常有用，但如果只有這些，卻沒有實質性的聞、思、修，佛陀的思想、佛陀的正法就無法弘揚起來，學佛者最終的目的，只會是為了自己健康、長壽、發財、工作順利、兒女考上大學、有好的工作等等，這樣就得不到修法的實際效果，也

無法真正走上解脫道。如此一來，所謂的佛法，就失去真正的核心價值。

二、嗔恨心的分類

嗔恨心可以分為三種：第一種，是對有情眾生的嗔恨心；第二種，是對無情物的嗔恨心；第三種，是對鬼神等非人的嗔恨心或恐懼。

三、控制嗔恨心的方法

控制嗔恨心的方法有兩種：（一）、世俗諦的方法；（二）、勝義諦的方法。

（一）、世俗諦的方法

1、理解

很多時候，人與人之間的不滿、抱怨與嗔恨心，都是相互不理解造成的。

在別人辱罵、毆打、欺負自己的當下，想把嗔恨心控制下來，會有一定的難度。事發當時，不一定會表現得很

好。但事情過去以後，卻應該靜下來，把剛才與自己發生衝突的人觀想在前面，然後對自己說：“我剛才的衝動、發脾氣是不應該的，哪怕這個人現世跟我沒有血緣關係，但他過去一定當過我的母親，也曾像現在的母親一樣，對我恩重如山。萬惡的死神強迫他捨去母子之情，再次投生的時候，過去的記憶都不復存在。因為他不知道實情，所以才會來害我，但我知道實情，懂得道理，又怎麼能以怨報德，嗔恨埋怨他呢？我要學會理解，不應該頂嘴、還手，更不應該有事後報仇雪恨之心。

雖然今天他害了我，但那不是他的錯，而是他的煩惱的錯。因為無明，讓他忘卻了過去的經歷。如果能憶起曾經的母子深情，他根本不可能害我，不可能侮辱我。即使我去打他、罵他、侮辱他，他也不會還手，不會記仇，更不可能來傷害我。他不是故意要傷害我，只是被嗔恨心佔據了內心，讓他的舉動變得瘋狂失控而不能自制。包括我自己也是一樣，只要煩惱攻心，就像電腦中了病毒一樣。可見，所有的罪魁禍首，就是煩惱惡魔，如果要怪，也只能怪煩惱嗔恨心。”

這不是阿Q式的自我安慰，只要懂得輪迴的真實不虛，就知道這是確鑿的事實。不相信因果輪迴的人，不可能對毫不相干的陌生人心懷感恩，縱然掛在口頭，也只是說說而已。但如果接受了輪迴觀念，明白對方曾經也作過自己的母親，說服自己是輕而易舉的事。

2、感恩

還應該思維：“在面對傷害、侮辱的時候，我若能安忍，不僅會讓其他人對我刮目相看，更可以訓練我的內心。如果所有人都對我非常好，我又怎麼會有修忍辱的機會呢？既然對方給我創造了這麼好的機會，幫我積累了這麼大的福報，我怎能不知恩念恩，反而惡言相向，出手還擊呢？”

當年阿底峽尊者就是考慮到，在藏地弘法時，會受到眾星捧月似的恭敬，沒有人會羞辱自己，為了修持忍辱，便故意帶了個脾氣暴躁的人一起進藏做他的隨從。連阿底峽尊者這樣的成就者，都在想方設法創造條件修忍辱，我們又怎能對忍辱的對境生嗔恨心呢？應該感恩才對啊！

就這樣反覆思維、反省、懺悔，並汲取教訓，下定決

心，下次再遇到這種事情的時候，一定不能一時衝動，意氣用事，一定要平和地面對，妥善地處理。

“鐵杵磨針，滴水穿石”，雖然嗔恨心很難控制，但若從最小的嗔恨心開始入手，經過再三訓練，一定會有進步，以後的表現一定會越來越好。

為什麼要從最小的嗔恨心開始入手呢？因為，任何事情都要講究次第，先易後難。在面對小的嗔恨心時獲得了勝利，自己就會信心百倍、興致勃勃。隨著修行功力的不斷增強，最後在面對劇烈煩惱的時候，也能應對自如、舉重若輕。反之，若在一開始，就妄圖去征服巨大的煩惱，就很容易碰得頭破血流，第一次一敗塗地，就會灰心喪氣，再也不會對修行感興趣了。

（二）、勝義諦的方法

1、對有情眾生的嗔恨心

第一步，覺知

嗔恨心剛剛冒出來的時候，第一反應要覺知到自己在生氣。很多時候，我們意識不到自己在生氣，根本沒有覺

知力，無法觀察自己的情緒，只是認為某個人對自己不好等等。在缺乏覺察的情況下，就沒有機會採取措施對治。但遺憾的是，在生氣的時候，我們往往不願意冷靜下來反躬自省，往往要發洩出來以後才心滿意足。即使事後亡羊補牢，但已造成了一定的後果。

第二步，消失

若能知道自己在生氣，就要進一步靜下來往內看：是我的什麼東西在生氣？是肉體、血液、大腦、骨骼，還是精神、意識在生氣？所謂的嗔恨心，到底是什麼樣的？這時候，比較微弱的嗔恨心會立即停止、消失，不會再繼續。消失是不是意味著我們證悟了空性？不是。任何念頭都是一樣，只要注視著它，不火上澆油，它一定會停止，這與證悟與否無關。

此處所謂的“注視”，不是用肉眼去看，肉眼無法看到精神，只有內心自己，才能感受它自己的本質。在因明與唯識論典當中講過，精神可以自知自明。普通的無情物感覺不到自己，就是因為它不具有精神。

有些人認為，沒有觀察內心的時候，生氣的情緒存

在；現在它消失了，就變成空性。

其實這不叫空性，而只是斷見。空性與某種狀態是否持續無關，無論任何狀態，其本質是空。即使是在嗔恨心非常嚴重的時候，其本質也是不存在的，這叫“色不異空，空不異色”。

第三步，覺悟

還有一種情況，是雖然嗔恨心沒有間斷，還在生氣，卻能在嗔心存在的同時，感覺到完全不存在真實的嗔恨。

這對沒有證悟空性的人來說，有點不好理解：既然嗔心還在繼續，又怎麼不存在了呢？完全是自相矛盾！只有證悟的人，才知道這是怎麼一回事。雖然有嗔恨的現象，但本質上卻沒有什麼真實的實質，所以是虛幻的，如夢如幻。在某種程度上，這叫證悟空性，只是證悟的境界還不是很高。一旦能證悟嗔恨心的本質，我們的意識就能逐步轉化為佛菩薩的智慧。這是非常有用的對治煩惱的方法。

當年阿底峽尊者給他最大的徒弟仲敦巴說過：“我的上師告訴我，生起念頭的時候，去觀察、體悟念頭的本質。在此過程中，你會遇到佛的法身。”仲敦巴問：“再

生起第二次念頭又怎麼辦呢？”阿底峽尊者回答說：“第二次生起念頭的時候，再次去體悟念頭的本質，你又會第二次遇到佛的法身。然後第三次、第四次等等都是這樣。一天如果有一百個嗔恨心、貪心等念頭，若都能用上這個方法，一天當中就可以見到一百次佛的法身。”佛的法身是什麼？就是我們心的本質，也叫佛性，即禪宗所講的明心見性中的“性”。

《金剛經》中說得非常清楚：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”色、聲所顯示的佛，都不是真正的佛。認為見到佛的身體就是見到佛，聽到佛的聲音就是聽到佛，這些觀點都是錯誤的邪知。《地藏經》中也講得非常清楚，唯有法身，才是真正的佛。

六祖惠能大師把所學到的東西濃縮為四句話，其中最重要的一句話，是“本來無一物”。所有的東西本來就不存在，無生無滅、無來無去。通過表面上看似有生有滅的嗔恨心，就有可能進入到無生無滅的法界當中，遇到佛的法身。這時候的嗔恨心根本不會造業，而且更有利於修行，是非常成功的修行。但其前提條件，是在此之前必須

證悟。證悟也是有條件的，就是要修出離心、菩提心。尚未證悟的人，還是要用世俗諦的方法去斷除嗔恨心。

我們雖然沒有福報見到阿彌陀佛、金剛薩埵等佛的化身與報身，但我們卻可以見到佛的法身。

2、對無情物的嗔恨心

對無情物的嗔恨心，也可以採取同樣的方法。

比如，我們經常會對噪音非常反感。在這個時候，我們也可以去看看反感這一念頭的本性，或者不排斥噪音，將所有注意力，都專注融入到聲音當中。在此過程中，也會體會到，所謂的聲音，只是外面的聲波震動我們的耳膜以後，在耳朵當中產生的一種感受，都屬於精神的範疇。一旦專注於這些聲音，就能體會到它的空性與虛幻不實。

有些道友的佛堂面對大街，經常會很吵，打坐的時候無法靜下來。這時，就可以用這個方法。

時間長了以後，我們便學會了適應嘈雜的環境，噪音不但不會干擾阻礙我們的修行，反而會成為我們證悟空性的助緣。

3，對鬼神等非人的嗔恨心或恐懼

很多人怕鬼，包括學佛的人也是一樣。晚上不敢去黑暗的地方，路過墳墓就很緊張。如果這時候有足夠的勇氣，就停下來站在這個地方，不要往前走，然後去觀察：剛剛我非常緊張、害怕的念頭究竟是什麼？這時候或許能感覺到，縱然恐懼感還存在，但其本質完全是空性，像水泡一樣虛無縹緲。當下，對鬼神的恐懼便會消失無蹤。

如果自己不怕鬼，即使看到了鬼，它也不能傷害我們。但如果看到像鬼一樣的東西，即使那不是鬼，只要心裡產生了巨大的恐懼，並認為見到鬼很不吉利，通過心理作用，真的會讓自己或家人生病，出現很多不順利、不愉快的事情。所以，一旦懷疑有鬼，就停下來，看看心的本性，恐懼與困擾立即會消失，也不會再有不良影響了。

當然，對鬼神的恐懼可以用這種方法，但如果遇到猛獸、毒蛇、洪水、地震等現實生活中的危險，還是不能停下來，否則會有麻煩。因為鬼神的干擾並不是凡夫意念中真正的實體，完全是精神上的恐懼，習氣不深，所以比較容易對付。而對付洪水、猛獸等災難，就非凡夫心力所及了。

藏傳佛教各派都有斷行的修法，斷行是一種非常特殊的修法，可以分為很多種。《大圓滿前行》中，就講過一個初步的斷行修法——古薩里的修法。即觀想把自己的肉體，上供上師三寶，下施各類鬼神等等。真正的斷行修法，是以證悟空性的智慧，採用比較特殊的方法去斷執著、斷煩惱。這種修法的前提，是要證悟空性，並讓證悟的境界成長、壯大。等到一定的時候，就到那些據傳有鬼神出沒的地方去打坐，這時候往往會出現類似於活見鬼的現象，聽到異常的聲音，或看到一些奇怪的現象。一般人會很緊張，我執便會非常明顯。如果此時能專注於空性，就能非常順利地斷除我執，同時也能消滅害怕、恐懼等負面情緒。

修斷行的瑜伽士所用的腰鼓不是木頭做的，而是人頭蓋骨做的，吹的樂器也是人骨的。修行的地方，也往往是鬼神猖獗的地方。在普通人，尤其在顯宗修行人看來，似乎有點不可理喻。其實這樣做的目的，都是為了故意做出蔑視的樣子來激怒鬼神，引起鬼神的報復，出現打雷等利於修行的各種恐怖現象，在高度緊張的時候修空性，更能斷除我執。

當然，只有證悟以後，才可以這樣做。沒有證悟而去東施效顰，不但不會有什麼好的結果，或許反而會害了自己。

很多修法都是這樣，如果沒有證悟，都用不上。就像中陰的修法，對證悟空性的人來說，吃飯、睡眠，都可以變成修行，而且在睡眠的時候更容易進入禪定狀態，修行的速度會非常快。但如果沒有證悟，一切都僅僅是表面形式而已，所以，儘快證悟空性，勢在必行。

如何面對無明



一、無明的危害

《大乘阿毗達摩》與小乘《俱舍論》中，把我們的負面情緒稱為煩惱，並將煩惱的種類分得非常清楚。一般的心理學與醫學，也不會有這麼多的描述煩惱方面的詞彙。無論如何分類，所有煩惱的根源，就是無明。

無明，亦即愚昧、愚癡。因為不知道世界與自己的真相，很多事情想不開，所以產生很多煩惱。如果明白真理、真相或真諦，就不會有這些煩惱。所以，所有的煩惱都是從無明中產生的。

無明是一種潛在的煩惱，不像嗔恨心和貪心那樣明顯。當我們生起嗔恨心和貪心的時候，不但自己非常清楚，別人也很容易看出來，因為言行舉止都會有所變化。但無明卻隱藏得很深，一般很難察覺。世間的所有學者、智者，包括科學家、哲學家、心理學家等等在內，都沒有發現最終極的無明。雖然世間的各種學科幫我們解決了一部分的愚昧，為我們揭示了很多世界、人生的真相，讓我們明白很多道理。但最深的無明煩惱，卻是科學、哲學與很多宗教都從未觸及的；更因為他們的方法與無明不相矛

盾，所以也不能推翻與斷除無明。

過去釋迦牟尼佛住世的時候，印度有五花八門的宗教，形形色色的觀點。有些宗教相信，世界是由天人中的梵天在控制、主宰，梵天高興，我們就可以解脫；梵天不高興，我們就會墮地獄。為了供養梵天，就殺牛、殺羊、殺各種動物來祭祀，這種作法就是無明。

佛教認為，主宰世界的，並不是梵天。梵天只不過是六道輪迴中的天人之一，他自己都會受制於業力，都沒有解脫，會墮落受苦，更不是萬能的。即使以祭祀讓他生起歡喜心，他也沒有能力讓我們解脫。更何況，殺動物去祭祀梵天，只能讓我們墮落，絕不會讓我們解脫。

在二十世紀三四十年代，有些邊遠地方甚至還有殺人祭祀的情況。這種滅絕人性的作法，本來就是極大的愚昧，只能增長我們的無明，更不可能推翻無明。

有了無明，就會有執著，執著外在的世界，執著自己的身體、名、利等等。達不到自己的欲望，就會煩惱、痛苦。為了達到欲望，就會殺盜淫妄等等，所有罪業，都來自於執著，來自於無明。

二、推翻無明的方法

要推翻無明，需要與無明衝突、對立，且比無明煩惱強大的觀念與方法。哪怕念佛、燒香、拜佛、守戒、持咒、吃素都做得非常好，積累了各種世間福報，做了很多善事，但如果沒有證悟空性，就不能推翻無明。人身難得、死亡無常等出離心的修法與慈悲心等修法雖然非常重要，但都與無明沒有衝突，所以也不能推翻無明。菩提心分為勝義菩提心和世俗菩提心，勝義菩提心是證悟空性的智慧，當然可以推翻無明，但世俗菩提心仍然不能推翻無明。關於這些，在因明論典以及《釋量論》等經論裡面說得非常清楚。

當年達摩祖師剛剛來到中國的時候，梁武帝給達摩祖師彙報了自己的各種善舉，吃齋、念佛、供僧等等，然後不免得意地問祖師：“這些善法有多大功德？”不料達摩祖師一句話就讓梁武帝啞口無言：“沒有功德！”

很多人想不通。為什麼達摩祖師會說沒有功德呢？達摩祖師當然會承認因果的存在，從因果的角度來說，念佛、持戒、吃齋當然有功德，這一點達摩祖師不可能否

定，所有的佛教徒都不可能否定。但達摩祖師在此處，是從更高層次的勝義諦角度去評價的，如果沒有證悟空性的見解，這一切對解脫不會起到根本性的作用，所以達摩祖師才給梁武帝澆了一瓢冷水。

宗喀巴大師在《三主要道》中也講了：菩提心、出離心非常重要，但僅靠出離心和菩提心的力量，無法推翻無明，最後，我們還需要空性見。

就像醫生看病，能不能治好病的關鍵，在於能否瞭解病的根源，否則無法對症下藥。同樣，我們沒有解脫、不自在、不自由的根源，既不是偶然或無因無緣，也不是萬能神在操控，而是源於執著。

比如，當我們非常執著一個人的時候，這個人的一舉一動，都會讓我們時而歡喜、時而憂愁。其間痛苦的機率，將遠遠超過幸福。因為一旦在乎、執著以後，就會有要求。如果對方沒有按照自己的要求去做，不能滿足自己，就會平添許多痛苦。直到兩個人感情破裂，以致形同陌路之後，因為執著消失，才會相安無事。反之，我們越不在乎的事物，反而越有可能給我們帶來幸福感。生活就是這樣，這是顛撲不破的自然規律。

驅除黑暗，需要光明；掃除無明黑暗，需要智慧的陽光。此處的智慧，不是世間的聰明、機靈，很多現實生活中的聰明，很可能反而是一種愚蠢。現實生活中懂得怎樣去賺錢、去消費，顯得很聰明，卻有可能毀了自他的解脫和來世，所以也很愚蠢。唯一真正明白無明本質及化解方法的人，就是兩千五百年前的釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛的教法傳開以後，很多人證悟了世界的真相，獲得了無上的自由和解脫。

我們要尋找的，是證悟空性的智慧。智慧有三種：聽聞所得的智慧；思維所得的智慧；修行所得的智慧。一一對應，尋找的方法也有三種：聞、思、修。

通過聽法，聆聽佛的教理，會讓我們明白很多道理，這叫聞所得的智慧。但聞所得的智慧還沒有經過自己的思維與推敲，故而不是很穩定，力度也不是很強。我們不能淺嘗輒止，僅僅停留在聽聞佛法的階段，還要進一步去思考：雖然佛經裡面是這樣說了，但實際上是不是這樣的呢？

有些人認為，《俱舍論》等經論中所描述的世界觀，

不符合現代天文學的觀察結果，所以佛經講的不正確。其實，《俱舍論》並不是佛親口說的，而是很多阿羅漢撰寫的。在佛陀親口說的佛經當中，並沒有很明確的像《俱舍論》中那樣描述的世界觀。為什麼佛教顯宗經典與佛陀後來宣講的《時輪金剛》所描述的世界觀，有那麼大的出入？其原因，在以前的《慧燈之光》中已經多次介紹過了，與今天相比，兩千五百年前的文化背景、生活方式、人的理念都不一樣。在當時的文化背景下，佛為了度化某些人，只能這麼講。

佛陀傳法的方法有三種：

第一種、如果在座的所有人都能理解，不會出問題，佛就會毫不猶豫地直接把真相告訴大家。

第二種、如果聽眾不能接受，不能消化，就採取另外一種方法迂迴地表達，以使對方能夠逐漸接受。

第三種、如果一個人問問題，答案要求只有兩個字，“是”或“否”。如果回答“是”，對方不能接受；如果回答“否”，又不符合事實。在這種情況下，佛會保持沉默，這叫無記的問答。當時外道學者詰問釋迦牟尼佛十四

個問題的時候，佛就只得三緘其口，一言不發。

佛陀傳法，會考慮眾生的根基，並不是自己知道多少，都傾囊相授。佛是全知，他知道聽眾的根基，所以會因材施教。

佛經當中講了很多世界觀，但最真實、最究竟的世界觀，是緣起性空的世界觀。我們現在需要的，也就是證悟空性的智慧。

證悟空性的方法，可以歸納為三種：

第一種方法，是最簡單、最下等的方法，即通過邏輯推理的方式去思維，最後把自己的每一個執著都推翻，從而覺察到世界的虛擬、空性與如夢如幻。再通過進一步的修行，就可以證悟空性。

第二種方法，是密宗的氣脈明點修法。修氣脈明點與證悟空性，有著高效且直接的關係。在修完加行，灌了頂以後，就可以修氣脈明點的修法，從而比較快速地證悟空性。

第三種方法，是最簡單卻要求最高的方法，是以心印心的頓悟方法。只有像六祖惠能大師，部分藏密修行人，

以及一些印度的大成就者等根機非常成熟的利根者，才能使用這種方法。因為他們過去世修行過很長時間，根機已經很成熟，所以一兩句話稍稍點撥，就能證悟空性。大圓滿就屬於這一類的方法，既不去推理，不會講很多理論和複雜的修法，只是通過一種非常簡單的方法去證悟空性。

以上三種方法相當於三條不同的路，或三種不同的交通工具，但最終都能達到目的地——證悟、成佛，只是時間上有一些差別而已。可見，不一定所有人都要學密宗，即使最簡單、最基礎的第一個方法，也能消除執著，證悟空性。

三、如何證明萬法空性

（一）總說

如何證明我們的執著，或對世界的認識是錯誤的呢？

我們判斷一個事物，首先是用感官去感知，之後再把感知到的資訊，傳遞給第六意識。第六意識在分析這些資訊之後，再得出結論。我們對事物的判斷過程都是這樣

的，科學家們也只不過是多了些儀器而已。

判斷結果要準確，首先感官必須準確無誤。如果感官有錯，就會把錯誤的資訊傳遞給意識，同時意識也要有足夠的能力去判斷，否則判斷結果自然就謬之千里了。

在沒有學習中觀，修習般若空性的時候，我們會認為，眼睛看到的都是真實的。現在通過學習可以證明，萬事萬物都是空性。

中觀證明空性，有五種理由，也叫五大因。其中第一因，叫“破有無生因”。一個理由明白以後，其他理由也可以舉一反三。

也許有人會問：既然一個理由都可以證明，為什麼還需要那麼多的理由呢？這是針對眾生的不同根器而幻化的不同方便。有些人比較容易瞭解第一個理由，有些人認為第二個理由更為適合……所以就推出了五種理由。下面著重為大家介紹“破有無生因”。

（二）“破有無生因”

萬事萬物都在不斷生滅。如果不生不滅，永遠保持一種狀態，就根本無法變化，無法運動。就像一個人誕生了，才可以生存和死亡一樣。物質的存在，有著前面的誕生，中間的停留與最後的毀滅三個階段。首先要有生，才會有住和滅。

現在我們來觀察一下，物質到底是怎樣誕生的。在宏觀世界當中，我們不需要觀察，因為宏觀世界只是我們的幻覺而已，為了維持現實生活，就讓它繼續“存在”吧！真正實質上的誕生，只能發生在微觀世界當中。

在誕生一個新物質的時候，我們會認為它是果，來自於另外一個因。因產生了果，果受到了因的影響而產生，這是大家公認的。但進一步觀察，在新物質誕生之前，它是存在（有）還是不存在（無）呢？答案只有兩個，有和無。我們不能說，它既不是存在的，也不是不存在的。

有些古老的宗教認為，物質誕生之前，是存在的，只不過隱藏在我們看不見的地方。誕生的過程，是從看不見的地方顯現出來。世上沒有一個完全新生的東西，所謂的誕生，就是從看不見變成看得見。

我們一般人的概念是，事物的產生，就是從無到有。比如，種花的時候，種子上面肯定沒有花，所以才會去種。如果已經有了花，就沒有必要種花了。

這就是現實生活。如果不觀察，一點問題都沒有，從無始以來至今，哪怕人類再進化一萬年、十萬年，都沒有問題。但如果進一步觀察，就會發現另一個世界。

首先，我們怎麼能把沒有的東西變成有呢？所謂的因果關係，就是因把一個能量傳遞給即將誕生的果，讓它變成有。但此時因和果能不能同時存在呢？不可能。因果同時存在，就意味著果已經有了，既然如此，又何需因呢？因已經失去了存在的價值。就像糧食已經存在，種子也成了多餘的一樣。同時並存的東西，就像大小兩尊佛像，是沒有因果關係的，因為二者都已經形成了。大佛像的產生，並不需要小佛像的幫助。

既然不能同時存在，那是不是一前一後呢？大家一般會說，因在前，果在後，這是天經地義的。但這也意味著，因存在的時候，果不存在。在宇宙的任何角落，都找不到果的存在。既然它不存在，因又把能量傳遞給誰呢？

沒有可以傳遞的對象，傳遞的對方根本不存在。

因果同時存在的情況，亦即果在產生前已經存在（有）；因存在的時候，果根本不存在的情況，亦即果在產生前並不存在（無）。無論讓存在的東西誕生，還是讓不存在的東西誕生，都沒有辦法。除了果存在與不存在兩種情況以外，不會有第三種情況，這就是“破有無生因”。

那為什麼我們現在能看到現實生活當中的各種因果呢？這叫緣起。一切都不存在，只是幻覺而已。

大家一定要靜下來思考一下，不能想當然地認為：“因果是存在的，父親和兒子不就是活生生的因果嗎？”這些都是幼稚的想法。從幻覺的角度來講，因果當然成立。如果我們願意自欺欺人，相信、接受這個幻覺，不接受其他的世界觀，那就不要學了，平時儘量做點善事，不要害人，相信因果，相信輪迴，這樣有可能來世會過好一點的日子，但這種好日子也是轉瞬即逝的。如果不滿意現有的狀況，渴望從虛擬的世界中逃離出去，就要去尋找答案。何去何從，自己選擇！

（三）緣起性空

緣起的意思，是指待緣而生，待緣而起。或者是從緣而生，從緣而起。佛教認為，萬事萬物的生滅，不是因為其他的萬能神、造物主，而是有因緣的。如果沒有因緣也可以生滅，果就會毫無章法地產生，世間的規律就會亂套，不可能種瓜得瓜、種豆得豆。

請注意，此處講的緣起，與前面介紹的無因無緣，不生不滅並不矛盾。緣起，是從凡夫五種感官的角度而言的，中觀稱之為世俗諦。後面加個“諦”字，表示真實。如果不深入觀察，這些東西都是非常真實的，所以稱之為“諦”。

“起”有兩種意思：第一，即從因緣當中產生的意思。比如種子產生果；第二，是相互觀待的關係，包括左右、上下、長短、快慢等所有對立的事物。其中右的緣就是左，左的緣就是右。因為有左，所以有右；因為有長，所以有短等等，這些相對、抽象的概念都不是物質，佛教稱之為觀待法。

本來看待法隸屬於精神，並不是物質，但在很多時候，我們的精神會與外面的事物混在一起。如果不混在一起，人與人之間根本沒有辦法溝通。

比如，我說出“佛像”的時候，我自以為我在講“佛像”，聽眾也認為我在講“佛像”。實際上“佛像”只是一個物質，根本沒有辦法講出來。但所有聽得懂漢語的人，都會將“佛像”這兩個字，與真實的佛像混在一起。只要聽到“佛像”這兩個字，心裡想的就是“佛像”。只有默認這種錯覺的存在，人與人之間才能溝通。關於這些問題，因明研究得非常透徹。

緣起這兩個字還有一個更深層次的內容，即緣起和空性實際上是一個意思。也就是說，凡是從因緣當中產生的東西，都是空性，都不成立，都是虛幻而沒有實質的。就像夢中的景象，無論夢裡看到的再怎麼真實，醒來以後，一切都是一場空。

所有我們認為真實的事物，都需要有來、住、去。比如一尊佛像的來處，是佛像製造廠；同時，它看得見、摸

得著，所以現在是存在的、留駐的；第三，將來它也會去往別的地方。一個人，是從某個地方來到這裡，然後在這裡停留兩三天，之後又去往另一個地方。因為有來處、去處、住處，我們也會認為這個人是真實存在的。

雖然夢境也顯得非常真實，但因為夢境的所有現象都沒有來處，只是睡著以後的幻覺，而不是從某一個地方來到睡夢者的夢境中的；正在作夢的時候，夢境也並不存在；從夢中醒來的時候，雖然夢境會消失得無影無蹤，但夢境也並沒有去往其他的地方。比如，夢中夢到一頭大象，其實這頭大象並不是從別的地方來到臥室裡的，門窗都關著，大象不可能進來，作夢時不可能待在臥室，也不可能在醒來之後跑出去。但在作夢的當下，大象就是存在，不過這只是幻覺。

其實，我們的現實生活也和夢境一樣，沒有來處、去處，所以當下也不存在。儘管我們會認為，當下的現象與夢境不同，是存在的。因為當下不會出現不合邏輯的現象，而夢裡卻會出現一些不可能的事情。比如，人死了又復活了，自己可以飛起來等等。

這些不可能的現象，也只是站在現實生活的角度可以說不可能。從夢境自己的角度來說，這都是可能的。雖然在現實生活當中，這個人死了，但夢裡這個人還沒有死，我真真切切地看見了。到底死是真的，還是沒有死是真的，也是公說公有理，婆說婆有理，誰也斷不清。

再舉一個例子，魔術師可以給我們帶來很多視覺上的幻覺。比如，幾分鐘的時間內，在什麼也沒有的地方，變出一架飛機或一棟樓，之後又讓它們立即消失無蹤。這時候，我們肯定會否定這架飛機或這棟樓的存在，因為它們沒有來處，沒有去處。只是我們的眼睛看到它們無中生有了而已，所以是虛幻的，是我們上了錯覺的當。

我們還可以用形式邏輯的方法來推導。比如，我們都承認旋火輪是幻覺，因為它是高速運動產生的錯覺。大前提：凡是高速運動產生的錯覺，都是不存在的幻覺。小前提：佛像是無數細微粒子高速運動產生的錯覺。結論，所以，佛像也是不存在的幻覺。如果這都不承認，就是不講道理了。

此處用的大前提、小前提，只是在沒有辦法的情況下，簡單地介紹一下而已，其中還有很多漏洞，但目前只能如此。大家以後還是要學因明，因明的精確度、精密度相當高。尤其是年輕人，更應該學因明。我認為，因明已經超越了西方哲學或邏輯學的境界。因為西方的邏輯學一直停留在感官的層面，無法推翻感官的結論。如果不推翻感官的結論，我們的學佛，永遠只能停留在求佛祖保佑自己健康長壽的層次。

魔術師大衛可以穿過長城，但實際上他並沒有穿過長城。古印度的很多魔術更厲害，念一個咒，小石子立即變成大象；再念一個咒，大象立即變成小石子等等。變出來的大象，也與真正活著的大象一樣，可以走路、吃東西等等，所以，儘管我們看到了，但也是錯覺。可見，眼睛看到的，不一定是真理。

我們的意識時常會被感官所欺騙，意識屬於理智，感官屬於感知。哲學認為，理智比感知高一個級別。但因明又認為，理智比感知略遜一籌。比如，在看到物體的形狀、顏色時，我們的視覺可以直接感知到，中間沒有任何

隔閡；而理智卻要依靠感知來告知，它自己沒有能力去辨別。理智從來看不到物體，只有視覺才能看到。所以因明裡面講，感知比理智直接，但感知沒有思維能力，理智卻可以思考。從這個角度來說，理智又超過感知。

佛教講的“緣起性空”四個字，是分不開的，緣起等於性空，性空等於緣起。“色不異空，空不異色”，緣起就是性空，所以叫“色不異空”；性空離不開緣起，性空就是緣起，所以叫“空不異色”。這樣思維以後就能知道，現實生活中的一切都是幻覺。如果用天眼去觀察周圍的一切，也許很多人會變成神經病，沒有辦法安心地生活。所以目前而言，我們這些愚蠢的人，還是只能安心地在這個虛幻的世界中待下去。否定旋火輪的真實性，承認鵝卵石、樓房的真實存在，讓感官的精確度，保持在不高不低的位置。

這一切，是誰設計製造的呢？有人認為，這是上帝設計的；達爾文的進化論認為，這是為了適應環境而慢慢進化成這樣的；佛教認為，這是欲望的力量或業力造成的。

(四) 其他證據

關於證明一切是幻覺，物理學的超弦理論已經作了很好的回答。佛教所講的旋火輪現象，也是一種很好的證據。點一支香，在比較黑暗的地方快速轉動的時候，就能看見一個火環，這叫旋火輪。實際上，除了一根香的火星以外，並沒有一個火環，這都是視覺錯誤而產生的幻覺。假如一百個人都拿著一根點燃的香，同時高速旋轉，五十米之外的人，就能看到一個龐大的火球。當一百個人旋轉的手臂停下來時，火球也立即消失。

同樣，我們的身體也是這樣一個虛幻的東西。若能在科學家們的研究成果之上進行推理，你會發現一個驚人的事實：如果身體當中每一個細胞分子中的電子不再運動，都落到原子核上，並保持靜止，電子與原子核之間的空隙都不存在了，此時一個人的身體，可能只有芝麻那麼大，或許還要小一點。同樣情況下，一棟二十層樓的樓房，也有可能變成一個火柴盒那麼小，甚至更小。

世界上有唯物、唯心等很多主張，但佛教從不參與這些爭論，因為一切既不是物質，也不是意識，只是一種幻

覺。我曾經也講過，如果必須要用一個西方哲學的詞彙來形容佛教，最適合的，是“唯幻”。佛教不是唯心論，不是唯物論，而是唯幻論。

對宏觀世界的觀點，所有的佛教宗派是一致的；但對於微觀世界的看法，小乘佛教與大乘佛教的部分宗派並不承認以上觀點，只有中觀以上的顯宗宗派以及密宗才這麼認為。

佛在因明的《釋量論》中講過：物質都是瞬間生滅，只是因為生滅的速度非常快，所以我們發現不到。

佛教的中觀理論，打破了大大小小的所有物質，不留任何餘地，一切都是空性。這些無中生有的現象，都源於我們的意識。意識的操控，形成了龐大的世界。一旦癡迷其中，就很難突破、逃脫，就像睡夢時逃不脫夢中的恐懼與憂傷一樣。

當深深地體會到夢幻泡影，深深地明白萬法皆空以後，就要去修行，增長對空性體會的力度，培養它，讓它成長。當它越有能力的時候，煩惱、無明就開始慢慢減少，直至最後徹底推翻。

我們不能簡單地認為，一切都是虛幻的，因果不存在，佛不存在，眾生也不存在，所以我們也不需要學佛了。雖然實際上是這樣，但我們還沒有達到這樣的境界。就像誰都知道夢境並不存在，沒有一個人願意作惡夢，但在作惡夢的時候，誰都身不由己一樣。所以，在沒有徹底證悟之前，還是要尊重虛幻的因果，逃避虛幻的痛苦。不能用一句“放下、不執著”來解釋一切。過河以後，才可以拋棄船隻；要到達彼岸，現在暫時還不能放棄修行的大船。

四、證悟空性的修法

身體坐毗盧七法，排出污氣。之後，祈禱釋迦牟尼佛，發菩提心，靜下來，依照剛才的思路去思考。當非常清楚地體會到世界是虛幻、空性的時候，就在這種感覺當中停留。不要有其他念頭，不要去思維其他東西，只是靜下來，讓體會保持住，這叫修行。對初學者而言，這就是修空性。這個空性的體會來自於思維，而不是來自於修氣脈明點或大圓滿等其他修法。

開始一般只能維持一分鐘、兩分鐘，之後會生起雜念。雜念生起的時候，最好能立即發現。然後又繼續觀察，如此周而復始。剛開始修行的時候，觀察與安住輪番修持，觀察次數越多越好，靜下來的時間不能長。如果時間太長，空性的感覺會消失，代之以各種雜念。在修行比較穩定以後，就可以慢慢延長安住的時間，縮短思維的時間。這樣修行力度會慢慢增長，煩惱會慢慢減少。

剛剛是對物質進行思維，其實精神也是一樣。意識如果真實存在，也應該有存在的形式——生住滅。但觀察之後可以發現，意識也是沒有生，沒有滅，沒有住。思維之後，靜下來打坐。觀察意識的時候，最好的方法不是推理，而是修上師瑜伽。上師瑜伽修完，觀想上師化光融入自身以後，心靜下來什麼也不想，只是去觀心，這是最好的方法。但在此之前，一定要通過思維，去推翻我們對意識的執著。這樣就可以理解空性，但還沒有證悟。真正要證悟空性，還是要靜下來打坐，修空性的修法。

希望大家能努力修持，以後不管是遇到生意虧本、失戀、離婚、身患絕症等等逆境時，不能僅僅停留在痛苦中坐以待斃，而是要以這些方法來對治。

五、修空性，最大的福報

佛經中講，受持空性，是很大的福報。若能宣講空性，更好的是修空性，哪怕是修一分鐘、一瞬間、一剎那，也可以清淨殺盜淫妄、墮胎、吃海鮮等很多罪過，其功德遠遠超過以充滿三千大千世界的金銀珠寶，供養十方三世諸佛的功德。

釋迦牟尼佛在一生當中，轉了三次法輪。第一轉法輪，主要宣講小乘經典，主要內容是四聖諦：苦諦、集諦、道諦、滅諦。第二轉法輪，主要宣講空性，亦即般若波羅密多。第三轉法輪，主要宣講如來藏佛性。

第二轉法輪的主要經典，有《般若十萬頌》、《般若兩萬五千頌》、《般若一萬八千頌》等很多般若經典。其濃縮的精華，就是《般若波羅密多心經》、《金剛經》。而《般若波羅密多心經》當中的“色即是空，空即是色，色不異空，空不異色”四句話，又包含了所有般若波羅密多的內容。《般若波羅密多心經》很多人在念，甚至還會背，但僅僅從理論上懂得其內容的人，就已經少之又少了，至於能夠體會或證悟的人，更是寥若晨星。

對尋求解脫的人來說，空性非常重要。哪怕只是像小乘的聲聞、緣覺阿羅漢那樣追求個人的解脫，也要證悟空性。如果不證悟空性，更是無法獲得佛的果位。

大乘佛教最終的目的，就是度化一切眾生。在此過程中，一定會遇到很多內在外在的逆境與違緣。若能證悟空性，一切逆境都可以輕輕鬆鬆地化解。

阿羅漢沒有精神上的痛苦，但阿羅漢還有肉體的痛苦，所以阿羅漢也會生病，也會因病而死亡。在釋迦牟尼佛的弟子當中，有很多證得阿羅漢果位卻仍然餓死、被毒蛇咬死的故事。因為阿羅漢證悟空性的範圍很小，所以沒有足夠的勇氣與能力。

在證悟菩薩一地的時候，就連肉體上的痛苦都不存在了。所以即使遇到任何阻礙、壓力，都不會成為其度化眾生的障礙。另外，在度化眾生的過程當中，要完全放下自我，就需要證悟空性。沒有證悟空性，還是會有一些自私心。雖然也在講“無私奉獻”等等，但總有一些局限。菩薩就不會有自私心，就可以完全徹底地利益眾生，不顧一切，不考慮自己的任何事情，無私地奉獻，無條件地付出。

佛教本身，就充滿了智慧。本來佛教是智信，不是迷信。只是在學佛的人當中，有一些迷信的成分。如果沒有聞思修行，只是盲目地相信鬼、神、民間大仙等等，就是迷信。

很多佛教徒總喜歡開法會、灌頂、火供、齋供，整天都是搞這些，這樣佛教慢慢就變成了形式主義。學佛的人要好好學習，好好修行，否則根本不是真正的學佛，最後佛教全都變成商業化、世俗化、形式化，佛教的智慧、慈悲等精髓就會慢慢淡化，直至消失。佛陀也說過，末法時代會出現這些令佛教衰落的現象。

我們一定要避免這種衰敗現象的發生，要精進地聞思修，當自己有一定的感受、感悟的時候，要以聊天、交流、討論的形式，把自己的體會傳播給其他人，讓大家都知道真正的學佛是什麼。

慈悲與智慧，是大乘佛教最重要的兩個支柱。我們要學的，也是這兩個，其他的形式，都不一定能代表佛法的核心價值。

所有的迷信都是無明，通過聞思修行就可以推翻。然後進一步學習唯識、中觀，消除對世界的執著。再通過打坐、修行，來證悟空性，獲得解脫。

就像一直形容牛奶的味道，不如親自嘗一口牛奶一樣。聞思得來的智慧，都只是一種瞭解，一種認識，還不算是境界。唯有通過修行而證悟，才能親身體會到空性。從此以後，我們永遠都不會再說世界是存在的。

這些道理不是釋迦牟尼佛創造的，而是釋迦牟尼佛發現、實踐並推而廣之的。釋迦牟尼佛在發現微觀世界的真相之後，將其用到修行上，成為推翻煩惱執著，獲得解脫的途徑。科學家們在發現微觀世界的電子、原子核等部分真相之後，卻將物質爆炸可以釋放巨大能量的原理，用於製造核武器。這就像同樣一塊黃金，不同的人去看，其價值是不一樣的：商人會考慮價格利潤，醫生會考慮它的藥用價值等等。

如果我們滿足於現實，不想去打破它，那就根本不需要學這些道理。如果有人不安於現狀，不想被感官欺騙玩弄，繼續迷茫，那就要去學習、去思維、去訓練、去證悟

空性，並讓證悟的境界慢慢增長，最後徹底推翻執著，消滅煩惱，獲得解脫。

解脫不是神話故事，也一點都不神秘。通過訓練，完全可以把一個像我們這樣的有執著、有無明的凡夫意識，慢慢轉化為純潔的佛性如來藏，這就叫解脫。

通過這種理智的推理，可以否定感官的結論，建立起一個嶄新的世界觀，這叫佛教中觀的世界觀。在此之前，感知和理智配合得天衣無縫，但從此以後，就分道揚鑣，各走其路了。感官感知到的，仍然與過去一樣；但理智卻有了新的觀點，開始走向解脫了。

四聖諦



佛陀一生中，在顯宗方面轉了三次法輪。其中第一轉法輪，對初學者非常重要，因為我們的境界還不高，所以要從第一轉法輪的內容出發。

第一轉法輪的內容，就是苦、集、滅、道四聖諦。雖然在第一轉法輪中，已經有了四諦，但第三轉法輪裡面，也講過四諦。比如說，全面解釋第三轉法輪主要內容的典型論典，是《寶性論》。此論中，也講過四聖諦。也就是說，四聖諦不僅是小乘佛教的觀點，同時也是大乘佛教的觀點。四聖諦在大乘、小乘、甚至密宗裡面都會出現，它是學佛的總方案、總框架，所有從小乘佛教到密宗的修行，都不會超出這個框架。

總說四聖諦

為什麼叫作四聖諦呢？因為四聖諦都是從聖者的角度，而不是從普通凡夫的角度來講的。

比如說，從聖者的角度來看，苦諦意味著無常、痛苦、無我、空性；但從普通凡夫的角度來講，這個世界不是空性、不是無我，有些時候也不是無常和痛苦的。但實

際上，世界的確是無常、痛苦、無我、空性的，所以叫作四聖諦。此處的聖者，不一定是菩薩。小乘見道以上的修行人，都叫作聖者。

為什麼有四個聖諦呢？首先，除了輪迴和涅槃，沒有第三個中間地帶。所有眾生要不就在輪迴當中，要不就已經解脫，趨入涅槃。而輪迴又有輪迴的果和輪迴的因，涅槃也有涅槃的果和涅槃的因，這兩對因果加起來，就是四聖諦。

涅槃的因，是道諦，亦即修道。涅槃的果，是滅諦，消滅、斷除了所有的煩惱和痛苦，最後剩下的真正面目，就是滅諦。關於滅諦，從小乘到密法的見解都有所不同，此文將逐一解釋。

輪迴的果，是苦諦；輪迴的因，是集諦。所謂“集”，就是招集的意思。因為貪、嗔、癡以及殺、盜、淫、妄等業會招集各種苦果，所以叫作集。實際上，所有與菩提心、出離心以及證悟空性沒有關係的有漏十善和十不善，都是招集輪迴各種苦果的因。這兩對因果，亦即佛教的因果觀或緣起觀。

講因緣，講緣起，是佛教的特點。佛教不承認有什麼主宰世界的神，也不會說世界是無因無緣的，而會認為萬事萬物都有因緣。不是神在創造世界，而是因緣在操控世界。包括解脫在內的所有幸福，以及墮地獄在內的所有痛苦，都跟任何他人與任何鬼神沒有關係，都是自己一手操縱的，如果想解脫，很簡單，自己去努力走解脫道就行了。不需要去取悅於鬼神，也不怕鬼神不高興，他們沒有能力讓我們墮入輪迴。讓我們墮入輪迴的，都是我們自己創造的因果，這是非常重要的，同時也非常符合科學的論斷。

這兩對因果的前後關聯是怎樣的呢？

《寶性論》中說，四聖諦的順序，像一個人生病、治病乃至最後痊癒的過程。

首先，要知道自己生病。譬如，有些人尚處於亞健康狀態，病情還不是很明顯，往往不知道自己有病，便會拒不接受治療，這樣一拖再拖，等到最後，已經是癌症晚期，想治療也來不及，只有死路一條！這就是不了知病情而錯過治療時機的典型例子。認識並承認自己有病，是

非常重要的。這就像四聖諦裡的苦諦，首先必須知道輪迴的本性是痛苦。雖然做人或天人的時候，也有短暫的幸福，釋迦牟尼佛對這一點也不會否定，但這些幸福卻是很渺小、很短暫的。如果我們沒有看清大方向，只看到這一點點眼前利益，就會沉迷在這些微乎其微的幸福、快樂當中，忘了去追求解脫，這等於是諱疾忌醫導致病入膏肓的愚蠢之舉。

第二，如果發現身體有病，就一定要找到疾病的來源、因緣。如果不明確病因，就根本無法下藥，以對症治療。同樣，如果不知道輪迴是怎樣產生的，形成輪迴的主要因緣是什麼，則根本無法從輪迴中解脫。就像一些外道，雖然他們非常強烈地渴望成就，並因此而經歷很多苦行，這些苦行連很多佛教徒都無法忍受。現在印度還有這樣的“苦行僧”，他們去朝聖的時候，即使路途再漫長、再遙遠，他們也不會站著走，而會像動物一樣爬行而去；有些人甚至會在木板上釘上成百上千個尖銳的釘子，然後躺在佈滿釘子的木板上；有些人會去跳樓，還有些人會讓自己活活燒死……因為他們認為，肉體和業是輪迴的因

緣，輪迴是肉體和業力彙集的結果。如果其中一個因緣受到破壞，輪迴就不會持續。因為缺乏智慧，不知道輪迴的因究竟是什麼，所以即使毫不留情地反覆折騰肉體，也只是一錯再錯，不可能得到真正的解脫。這就像醫術低劣的庸醫誤診病人的病情，武斷地認為病人的病因是另外的某個因緣，當然就會下錯藥，不但對病沒有幫助，反而有可能把病人弄死。

還有，自古以來，很多外道流傳著一些供神的方法，就是用活的動物，甚至是活人拿去供神。直到上個世紀，都有人在偷偷地做這種活人祭祀。如此殘忍的行為，卻被他們認為是“解脫的方便”——用鮮活的生命祭祀，可以取悅於神靈，神靈就會讓他們“解脫”。這些錯誤觀念，導致錯誤的行為，不但不能讓他們解脫，反而讓他們造了更多的惡業。最後的下場，就是墮入地獄、餓鬼道。

佛法認為，苦諦的因不是神的安排，也不是源於肉體，而是起於煩惱以及因煩惱而造作的業，這就是集諦。

首先知道自己有病，然後找到疾病的來源，分別對應於苦諦和集諦。

第三，知道有疾病，也找到疾病的根源以後，就要吃藥、打針進行治療，僅僅知道病情，卻不願治療，是不能解決問題的。同樣，知道輪迴的因，就要去修行，這就是道諦。修道與治療，是互相對應的。

第四，通過治療，最後疾病康復、重拾健康。同樣，通過修行，就能獲得解脫，也就是滅諦。解脫、滅諦，對應於康復。

只有佛法，才準確地明示世界的本質，並準確地找到輪迴的因緣，以及斷除輪迴的方法。通過這些方法，最後就能成就阿羅漢或佛陀的果位，這就是結果。這四個過程，叫作四聖諦。

關於這些內容，在小乘的《俱舍論》、《大乘阿毗達摩》與《現觀莊嚴論》裡面講過很多。這些內容非常複雜，唯有反覆學習很多相關論典，才能熟練掌握，僅僅學習一部論典，可能很難通達全貌。

無著菩薩著的《大乘阿毗達摩》與小乘佛教的《俱舍論》，都屬於阿毗達摩。“阿毗達摩”是梵文音譯，包含兩層意思：一、修行人的修證；二、分析世界，分析人

的修行過程，分析生命的誕生、形成過程等等。裡面包含佛教的人生觀、世界觀，與佛教的生理學、天文學、地理學、物理學等等。

很多人學過《俱舍論》，但《俱舍論》中部分內容的可信度不是很高。因為關於《俱舍論》的基礎——《阿毗達摩七論》，有很多爭論：有些人認為《阿毗達摩七論》是阿羅漢寫的，根本不是佛說的；有些人認為，《阿毗達摩七論》的作者連阿羅漢都不是，只是小乘佛教中的一些凡夫學者。裡面有許多小乘佛教的成見，其中很多觀點是錯誤的，甚至與外道的觀點比較接近，後來都逐一被唯識宗推翻。但其中也有相當一部分與其他佛經講的完全一樣，比如對世界的描述等內容。

雖然在阿毗達摩裡面，講了一些不了義的內容，但佛陀在佛經中早已對此做過解釋：我雖然用了各種各樣的方式、語言，來描述解脫的道路和這個世界，但其中相當一部分是不了義的，唯一的了義，是般若空性。般若空性，過去的佛曾講過，現在的佛也在講，未來的佛也會講。將來有資格辨別了義和不了義的權威人士，是無著菩薩。

佛的一切所作所為，都是為了引導眾生，隨順眾生，根據眾生的根機漸次地轉法輪，讓眾生的根機逐漸成熟，這都是佛陀善巧方便的示現。

在面對外道某些問難的時候，佛會保持沉默。這並不是因為佛陀回答不了外道的問題，而是佛陀保護眾生根機的權宜之計。比如說，在面對外道提出的十四條無記的問題時，佛什麼都不予回答。因為外道的這些問題都是在有自我或人我的基礎上問的。但當時提問的外道根機並不成熟，如果佛陀直接說你的問題建立在自我的基礎上，而自我根本不存在，就可能會引起對方的不滿，繼而會斷除了對方的善根，所以佛不予回答。

再比如，佛陀還講了很多關於天堂、地獄的內容，並告訴我們說，月球上也有天人和天人的城市等等，但所有現代人都知道，月球上面沒有見到生命，也沒有見到天人的城市，有些人因此而認為佛陀說的是編造的神話。其實，這並不能說明任何問題。天人的城市，並不是我們的肉眼可以看見的。佛也講得很清楚，天人和我們普通人的生命層次不一樣。天界眾生屬於高層的生命，他們有天

眼，可以看到我們看不到的世界。我們沒有天眼，往上看不到天堂，往下也看不到地獄。眾生業力不同，看到的世界也不一樣。

有些知識分子在進入佛門以後，會有很多這類的疑問，因為找不到答案，心裡充滿了矛盾、痛苦。其實，多聞思就能解決這些問題，因為佛經自己早就有了最好的解釋。

苦諦

所謂苦諦，包括了器世界和有情世界，用現在的語言來講，就是大自然和有情眾生。亦即內在六道輪迴中的生命和外在的宇宙世界，這二者也叫作有漏。“漏”即煩惱，貪、嗔、癡、慢等煩惱；“有”即依靠這二者會產生煩惱，所以叫作有漏。無論是所有的世界，還是任何生命，都是可以讓我們產生煩惱的根源，所以叫作有漏法。

從無色界到地獄，從生命到外在世界，都有一個共同的特點，這叫總相或共相。每一個四聖諦都有四種共相，這樣總共有十六相，也叫作四諦十六行相。

苦諦的四個行相

苦諦的四個行相分別為：無常、痛苦、空性、無我。其中前三個與三法印或四法印講的一樣。

世界是變化無常的，世上的所有生命都是痛苦的，世上的一切都是無我、空性的，其中沒有一個可靠並值得追求的東西。這就是佛教的世界觀，其中也包含了一部分

佛教的人生觀，因為苦諦當中包括了外在的世界和一切生命。

在深深體會到輪迴痛苦之後，有自他兩方面的利益：第一、會心無旁騖地去追求解脫；第二、會對輪迴中的眾生起慈悲心。

不過，我們也應該客觀地看待這個世界，雖然這個世界是痛苦的，我們不能像以前一樣自欺欺人地把這個世界美化、理想化，在毫無警覺的閒散中虛度著時光；但也沒有必要把這個世界過度醜化，讓自己陷入極度的哀愁之中，我們必須要有一個準確的世界觀。

第一、無常

無常可分為宏觀的無常和微觀的無常。宏觀的無常，是指我們都能感受到的無常；微觀的無常，是指所有的東西每一剎那都在變化。

雖然釋迦牟尼佛在很早以前，就宣說了微觀的無常。但很多人卻不相信，而只相信自己的肉眼，因為我們的肉眼看不到微觀的變化，只能看到固體類的大多數物質一直都保持著同一種姿勢或者狀態，所以被自己的感官愚弄、

欺騙了很長時間，心裡始終留存著常住不滅的錯誤觀念。但現在我們都知道，實際上佛說的完全正確，每一個分子、原子都在不斷地生滅、不斷地運動，世上沒有一個靜止的東西，這叫作布朗運動。

其實，無論是生活、婚姻、感情、生命、財產、地位、名聲等現實生活中的所有變化，都源於微觀的變化。如果微觀不變，宏觀是無法變化的，但我們卻只能感覺到粗大的、宏觀的變化。同時，所有的變化，都是隨著因緣的變化而變化的。其中有些因緣是長期累積下來的，有些因緣是突然間產生的，我們根本沒有辦法控制因緣，所以也沒有辦法控制或了知變化以及變化的方向。

釋迦牟尼佛還告訴我們，人類是不知饜足的。人的審美會有疲勞，興趣再高也會慢慢減弱、淡化直至最後消失，甚至還會變得厭煩、反感，代之以新的興趣。有人說：學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊。第一年學佛的時候，很興奮、很積極、很精進、很想修行、很想解脫，但如果沒有不斷地聞思修，只是依靠最早的信心，就很難維持原狀，這種積極心態過一段時間就會下降。時

間長了，就慢慢淡化；再過一段時間，剛開始的興奮，就已經拋到九霄雲外去了。開始是一個對三寶很有信心的佛教徒，但有一天邪惡念頭冒出來以後，就會不想聞思修行，這樣我們就離佛越來越遠，甚至有可能徹底退出佛教徒的行列。這就是審美疲勞的典型特徵，也是我們的心理規律。

我們要掌握好自己的心態，要讓它不斷進步，就需要不斷地聞思修，當不斷地感覺到有新的成就時，就不會審美疲勞。唯有這樣，才能做到“學佛三年，佛也在眼前”。佛經裡講，在證得一地菩薩的時候，才能確定我們的身分，才能永不退轉。在此之前，所謂的修行人、佛教徒，都是暫時的，以後可能會往好的方向發展，也可能會往不好的方向發展。我們務必要去創造好的因素，要不斷地聞思修。

無數事例證明，我們的內心變幻不定，我們的身體日趨衰老，直至死亡。如果天葬被鳥吃了，就會變成鳥糞；如果土葬裝在棺材裡，就會慢慢變成泥土；如果水葬扔進河裡，就有可能被其他魚類吃掉，最後變成這些動物的身

體……任何事物都不可靠，唯有學會通過修行，去控制自己的內心，才是最有價值的。

真正的騙子，就是我們自己的內心。現實生活中的悲歡離合、變化無常，都是內心的反映。我們一定要珍惜學佛的緣分，在因緣俱足，自己身體比較健康的時候，儘快、儘量地完成解脫大業。如果哪一天身體不好，或者出國、移民，在基督徒的環境中生活，聞思修的很多因緣都不具備，就會慢慢脫離聞思修，對佛的信心，對因果輪迴的概念也會慢慢消失。佛教徒的活在當下，就是在自己心理狀態比較好，身體也比較健康的情況下，努力創造好的因素，不受無常的支配。當從根本上解決一切煩惱，當所有的無為法、有為法都不復存在的時候，就是四諦當中的滅諦。在沒有達到滅諦的時候，一切都是無常的，都是靠不住的。

無常是修行的動力，修無常的人一定會好好修行。佛經裡面講，雖然燒香拜佛也有功德，但這些功德不如修一分鐘、五分鐘無常的功德。哪怕修一分鐘的無常，功德也是不可思議的。

佛經裡面把無常歸納為四種：

一、有生必有死。所有的生命，凡是有生，最後都會死，這個大家都知道。

二、有聚必有散。雖然感情深厚的父母、兒女，都希望永遠不散，一直在一起，但誰都知道這是不可能的。釋迦牟尼佛圓寂的時候，五百阿羅漢沒有一個人流一滴眼淚，只有阿難在哭。釋迦牟尼佛告訴他，你不能哭，我很早以前就跟你說過，所有最喜歡的東西、最疼自己的人、最美的事物都會失去，你沒有必要為此傷感。佛這樣說就是在提醒阿難，有聚有散，是自然規律。我們不能逃避現實，只能更堅強地面對現實。

去到安靜的地方，對我們的修行會有一些幫助，但也並不意味著一切都解決了，即使逃脫惡劣的人事紛擾，卻逃不過自己的煩惱，嗔心、自私、貪欲依然如故，所以，學會面對現實尤為重要。

佛教徒與世間人面對現實的方法是不一樣的。因為面對的方法不一樣，導致面對的結果也不一樣。比如說，世間的孝順兒女會認為，如果父母有一天不在了，自己

就沒有辦法活下去，對父母的感情越深厚，父母離開時的打擊越嚴重，這在佛經裡面，叫變苦。但佛教徒卻懂得修無常，在父母離世之前，就學會有所準備，所以在面對父母離世的現實時，就能想得通——世界就是這樣，人固有一死，這是自然的規律，有聚就有散，再痛苦也沒用。佛教徒的兒女都懂得，父母在世的時候要孝順、要惜緣，不能跟父母吵架頂嘴，等到“子欲孝而親不待”的時候，一切都晚了。如果父母在世時不懂得孝順，以後一定會後悔的。

懂得無常的人，會活得自由一點。無論對任何人、任何事，都不會有一旦失去就沒法活下去的念頭。哪怕遭遇再大的不幸，也不會有太大的心理創傷。無常修得好，臨終的時候就不會過分留戀這個世界，更容易往生西方極樂世界等淨土。假如對金錢、人事太執著，就會變成往生的障礙，甚至根本沒有辦法往生。更嚴重的，還可能會變成自己執著的人或事物上面的一個寄生蟲或昆蟲，這是多麼可怕啊！

修無常說起來很簡單，做起來卻沒有那麼容易，但難

度再大，也要去克服，要抓緊一切機會訓練自己的內心，以求無常光臨的時候能平穩過渡，臨時抱佛腳，是不可能起作用的。很多學佛的人學了很多年，卻仍然脾氣暴躁、尖酸刻薄、斤斤計較，這都是學了理論卻沒有修的結果。

三、逢高必墮落。比如說，投生人天，是比較高層次的生命。如果今生不修行，死後一定會墮落。哪怕在今生今世，也會因為各種因緣而衰落。高官落馬、富豪破產，都是司空見慣的事情，這個大家都明白。世上沒有永不墮落的事物，唯有超離世間的佛的智慧，才沒有高低之分，所以不會墮落。

四、聚集必滅盡。所有聚集的東西，財富、金錢、福報，最後都會用完。錢財就是這樣，有可能是自己用完，也有可能在自己根本沒有來得及享用時，便撒手人寰，最後由別人來幫我們用完。福報別人搶不走，但最後還是會用完。

以上四種無常，佛教也稱為四邊、四際、四終。所有有為法，都在這四個框架當中，沒有一個可以超越。

世界無常，人生短暫。我們目前的狀況應該是比較

理想的，身體健康，至少可以站起來走路。精神也比較健康，至少可以正常思維，學佛、修行的條件都比較理想。我們必須珍惜這一切，萬事說變就變，世界本身就是這樣，這就叫作無常。

很多人知道這些道理是對的，但自己卻做不到。這都是還沒有實修，還停留在聞思階段的標誌。

佛法可以分為教法和證法。教法，就是佛經的理論內容，通過聞思就可以瞭解。證法，就是修行的結果——戒、定、慧。如果沒有修，理論是沒有辦法融入到現實生活當中的。雖然佛教的觀念，會對解決生活、工作中的矛盾有一些幫助，但卻不能真正解決問題。真正能融入到生活當中的佛法，就是證法。如果自身有了戒、定、慧，生活不僅可以過得幸福、開心、快樂，而且可以更有意義。從此以後，生活就是修行，修行也是生活的一部分。

我們平時就要以無常的眼光來看待世界，這樣才會有修行的動力。雖然不能說佛教徒就不能追求物質享受，但卻不能過度地追求一些沒有必要的東西，也不要過度地去執著外在的人和事，放下萬緣，事事想得開，這樣修行也

會比較順利。即使沒有來得及成就，也會走得比較順利，因為在我們內心當中，已經沒有什麼對世間的留戀，這樣就有機會去往西方極樂世界。

第二、痛苦

雖然佛說輪迴是痛苦的，但我們有沒有這樣的感受？當我們事事不順利——生病、公司倒閉、婚姻感情家庭出問題的時候，可能會覺得世界是痛苦的。但當一切都比較順利的時候，就沒有痛苦的體會了。有些人甚至覺得，佛說輪迴痛苦，但我在旅遊、玩耍等等的時候，還是很幸福的啊！

其實佛並不否定這一點點的短暫幸福，如果連這一點點幸福都否定，那輪迴就沒有善道和惡道的差別。這也就否定了善有善報，惡有惡報的自然規律，等於承認六道輪迴都是罪業的結果，都是十不善的結果。但佛說得很明確，六道輪迴中，三惡趣是十不善的結果；人、天人等善趣，是善業所得的果報。我們不能否認，即便生活當中有一些幸福，但同時也夾雜著或多或少的不開心、不愉快、壓力、爭吵、嫉妒等痛苦。

作為修行人，如果不能體會到輪迴是苦，就不會有出離心，不會考慮更長遠的問題，也不會有走解脫道的想法。同時，也沒有辦法修慈悲心。唯有知道眾生很痛苦，才能修慈悲心。如果眾生都沒有痛苦，怎麼去修慈悲心？比如，四無量心當中，最重要的就是悲無量心，亦即希望眾生遠離痛苦的心。如果覺得眾生沒有痛苦，那還遠離什麼痛苦？所以，如果不了知世界是痛苦的，就不能生起慈悲心，也沒有辦法發菩提心。

另外，如果沒有痛苦的觀念，一直都認為生活是幸福的，明天的路是很光明的，當遇到不順利的時候，就會遭受沉重的打擊，甚至精神崩潰。

痛苦的分類

佛教講了三種痛苦：苦苦、變苦和行苦。

苦苦，就是最粗大、最猛烈的痛苦。苦苦產生的時候，會感覺痛苦；苦苦留存的時候，會一直痛苦；當苦苦消失的時候，就會覺得愉快、幸福。比如，生病了，就開始痛苦；在生病的過程中，也是痛苦；康復的時候，就幸福了，所以生病就是苦苦。

苦苦是我們一般人都會肯定的苦。善趣眾生是善業所感而投生的，所以不可能一直受苦苦。地獄、旁生、餓鬼三惡道的痛苦，就主要是苦苦。

變苦，當時感覺是快樂，一旦失去或變故，就會感到痛苦。變苦產生的時候，是愉快的；存在的時候，也是愉快的；當它消失的時候，才會感到痛苦，這個痛苦，就是之前的愉快導致的。比如，一輩子當高官，已經對別人的恭敬奉承習以為常，退職以後，就會異常失落與憂傷，無法接受前後之間的落差。人間所有的幸福，最終都會消失，只是時間的早晚。如果過度執著，就會帶來痛苦，這叫作變苦。變苦的安立，實際上已經肯定善趣的短暫幸福。

行苦，產生的時候感覺不到痛苦，存在的時候也感覺不到痛苦，消失的時候也感覺不到痛苦，卻會導致以後的痛苦。比如，一個死刑犯走到被槍決的地方要走一百步的路，他每走一步，離死亡的痛苦就近一步，之前的每一步，都是導致死亡痛苦的因素，所以也屬於痛苦。無論我們現在的有漏五蘊——身體和精神是痛苦還是快樂，但以

後一定會產生痛苦，所以稱為行苦。感受行苦的，主要是色界與無色界的眾生，他們沒有苦苦與明顯的變苦，但卻有行苦。

有人會說：佛說一切法都是痛苦，那山河大地、日月星辰又沒有感受，怎麼會是痛苦呢？

雖然它們自己沒有痛苦，但它們是痛苦的因，會產生痛苦的果，所以叫作痛苦。比如，天文學家想研究三百萬光年以外的星球，研究了很長時間，最後卻沒有得到結果。沒法交代之際，心裡就覺得痛苦，這就是三百萬光年以外的星球所產生的痛苦。如果當初不去研究，也就不會有痛苦。

有人因此而認為，佛教的世界觀很消極、很悲觀，其實根本不是。如果感受到幸福，並沉迷在幸福當中，才是真正的消極，這樣的人一旦有錢，便沒有什麼其他的追求，根本不知道自己是為什麼而活，這樣的人生才是悲觀消極的。佛教雖然了知輪迴是苦，卻沒有讓我們放棄，而是要我們超越輪迴，這是更積極、更樂觀的追求。

很多人以為，古代的人很痛苦，我們很幸福。當然，

在交通、通訊等方面，現代科學給我們帶來很大的便利，很多人住進別墅、公寓樓，很多人借助於飛機、汽車、手機、電腦，完成很多古人無法完成的事情。但事實證明，這些卻不能讓我們比古人更幸福，抑鬱症、焦慮症的高發率，已經充分證明這一點。實際上，現代人比過去的人更能感覺到佛說的輪迴痛苦。

現實生活中的幸福，都不能脫離變苦與行苦的範疇。我們千萬不要沉迷在變苦、行苦等短暫的幸福當中，因為這些都是靠不住的。如果不能看清真相，就會導致苦苦。幸福越大，失去幸福時候的痛苦就越大。在面對幸福與痛苦的時候，一定要有正確的觀念。我們要把內心訓練成面對痛苦不太脆弱，面對幸福也不太狂妄，卻並非冷漠麻木、一灘死水，而是靈動鮮活、慈愛滿盈的程度，這樣才能走上解脫道。

我們能做的：就是看透輪迴，精進修行。所謂“看透輪迴”，不是從此以後就不要家庭、不要工作，到山裡去出家。這其實不一定是看破，在某種程度上，甚至是一種放棄、迴避、逃避。佛教不是讓我們逃避現實，而是讓我

們更正確地去面對現實。

在面對煩惱方面，大小乘的態度是不一樣的。小乘佛教主張迴避煩惱，認為煩惱是讓人痛苦的因，所以要用無我的智慧去斷除。阿羅漢每天早上托鉢化緣之前，會以神通觀察，如果發現當天經過的城市、村莊會有人對自己產生貪欲心或嗔恨心，就會繞道而行。當然，這種逃避也是有用的，這樣可以保護這些眾生。

而大乘佛教卻主張面對、轉化煩惱。轉化的方法有兩種：一是證悟空性，通達如幻如夢；二是以菩提心或慈悲心攝受。只要是在慈悲心、菩提心和證悟空性智慧的框架內，所有的煩惱都可以轉化為菩提道。所以，大乘顯宗不會逃避煩惱，而是轉化煩惱。為此，大乘顯宗行人會特意前往產生煩惱的地方，大乘密法就更勝一籌，因為他們已經知道，煩惱的本質是菩提，是佛的智慧，所以根本不用轉化，而是直接認識其本來面目。

認識到輪迴是苦，對我們只會有利，而不會有任何害處。對我們凡夫而言，人間的有漏幸福，其實有著很大的負面影響，它會讓我們變得越來越脆弱，越來越懶，

越來越不用功。就像很多不爭氣的富二代，不需要學習和工作，就能不勞而獲地吃喝玩樂，從而失去人生方向和目標，當吃膩、玩膩的時候，最後留下的，反而是內心的空虛與無聊。美國每年的自殺人數當中，50%是老年人，其中85歲以上的老年人所佔比例最高。這些老年人都非常有錢，卻沒有什麼追求，得不到別人的關愛，所以走上這樣的絕路。在這一點上，還是當普通老百姓好一點，窮苦的人還會有一點生存目標和希望。

就像飛機如果一直在空中飛翔而不停下來加油，最後燃料耗盡，就一定會掉下來一樣。當我們的福報消耗完以後，就會開始痛苦的歷程。

在六道輪迴中，人類屬於比較不錯的，但我們也有這麼多痛苦和不開心。如果不學佛，還會造很多的惡業——吃海鮮、墮胎等等。在十不善業當中，殺生是最嚴重的罪過。如果來不及懺悔，將來一定會墮入地獄，那就更痛苦。既然我們造了殺、盜、淫、妄等惡業，則受地獄的痛苦也是天經地義的事情。

地獄在什麼地方呢？地獄沒有一個具體的地點，對

於造罪的人來說，他死了以後，在他的眼裡，世界就是地獄。在比較有善根的人眼裡，世界不是地獄而是地球。在天人眼裡，世界就是天堂。

這就像作夢，雖然對醒覺的人來說，夢裡的一切都不存在。但對作夢的人來說，一切都非常真實，如果夢到地獄，就一定會感受痛不欲生的苦難。

很多過去的成就者曾到地獄去度眾生，並為後人描述了很多地獄的恐怖現象，其中包括很多死後墮地獄的人給家人捎信，信中講述了自己生前的很多生活細節，包括殺生偷盜等等，完全與死者生前的情況一致，信中還請求家人給自己做什麼樣的法事等等。所以，即使我們看不見，即使科學儀器測量不到，也不表明不存在。如果真的墮入地獄，就悔之晚矣。

欲界天人在即將死亡的最後七天，會知道自己死後的去處，其中絕大多數是下墮。因為看到苦不堪言的未來，所以度日如年、苦惱至極，遠遠超過一生幾萬年間所享受過的天界幸福，這就是欲界天人的最大痛苦——死墮之苦。

雖然色界和無色界沒有這種明顯的痛苦，但他們有行苦，他們的五蘊、身心，會逐漸引出以後的痛苦，所以也是苦。

可見，輪迴當中，從地獄到天界，沒有完全真正幸福的地方。我們不要到沒有幸福的地方去追求幸福，超越輪迴，追求解脫，才是真正的幸福。不但自己幸福，而且可以讓很多人永遠幸福。我們千萬不要沉迷於眼前的一點點福報，天天吃火鍋、打麻將，以為這就是天堂。要知道，所有的突發事件都是在我們始料未及的時候光臨的。我們有必要反覆學習《大圓滿前行·普賢上師言教》，宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，以及無垢光尊者的《大圓滿心性休息》中宣講輪迴痛苦的部分，並把學到的知識變成感悟與體會，這樣才叫作修行。

當然，有一點痛苦的時候，也不要太絕望。約伯斯說過：他每天都在想，我一定會死，一旦想到死亡，所有的不順利與不開心，都在死亡面前煙消雲散。若能對痛苦有所準備，人一定會變得越來越堅強，越來越慈悲。

這是苦諦的第二相——有漏皆苦。

佛在佛經裡說：因為是無常，所以就痛苦。那是不是所有的無常都是痛苦呢？並非如此。四聖諦當中的道諦也是無常，但道諦卻不是痛苦。無漏的變化，是菩薩從一地到二地，從見道到修道，從修道到無學道的變化，這些變化是一直在往好的方向轉變。但有漏的變化無常卻是痛苦的，是我們無法控制的，直到滅諦完全實現而成佛的時候，所有的變化才會結束。在此之前，一切都在變化。我們現在感受的，是有漏的變化。證悟以後，就有無漏的變化。

世間所有的東西都在變化，包括我們的生命、身體、思維等等，從不成熟到成熟，從健康強壯到病魔纏繞，從年輕力壯到年邁衰老，從惡到善或從善到惡……。因為變化，我們不知道自己的將來是什麼樣，所以人人都很焦慮、很痛苦。因為無常，很多家庭從和睦幸福到矛盾四起，最後四分五裂。人格高尚、心地善良的人，會因為經常接觸的人脾氣暴躁、人品惡劣而慢慢變得越來越壞。環境也變得越來越糟糕，人與人之間的關係也越來越惡化，絕大多數是往壞的方向走，所以也就越來越痛苦。如果沒

有無常，就不會有後面的痛苦。

很多學佛的人雖然皈依佛門，但因為修行力度不夠，所以自己的心並沒有得到任何改善，脾氣依然暴躁，自私自利不減，和沒有學佛的人沒有什麼差別，有時候甚至還不如沒學佛的人，這是因為我們沒有去創造往好的方向變化的因素。佛經中講：在沒有證悟菩薩一地之前，我們的修行雖然有一點點進步，但仍然是靠不住的。要讓自己往好的方面發展，主要的因素，是內在的修證。

如果不放下欲望，就永遠沒有幸福可言。所以，建立一個準確的世界觀、人生觀與生存目標非常重要。這是決定我們未來幸福不幸福，甚至是能不能解脫的大問題。

如何從痛苦當中解脫？這需要有出離心，不要看表面的繁華，要去深入地瞭解自己內心深處的壓力和不愉快，這樣才能生起出離心。輪迴和解脫之間的界限，就是出離心。有出離心雖然還不是完全解脫，但已經走上解脫道；沒有出離心，就只能待在輪迴當中。

第三、空性

苦諦的第三相，就是空、空性。

空和無我二者，都在講空性。其間的差別在於：空，是在我們的精神、肉體和它們的運動三者之中去尋找，用佛教的語言來講，就是在五蘊、十二處、十八界之中尋找，看有沒有我們平時認為常住、主宰的“我”，亦即我執的對境。當發現實際上沒有常住不滅的東西，沒有自我，也沒有美麗、清淨等等。雖然五蘊、十二處、十八界存在，肉體和精神存在，但常住不滅、主宰身心的“我”卻不存在，這叫作空。就像碗是存在的，但碗是空的，裡面沒有飯菜，空就是這個意思。

無我卻是進一步去觀察，雖然肉體和精神上沒有“我”，但肉體和本質是不是我呢？換句話說，自我，是不是五蘊、十二處、十八界的本質呢？肉體精神與“我”是不是一體呢？當最後發現，五蘊、十二處、十八界也不是自我的本質時，這叫作無我。

空，分為大乘的空和小乘的空。

小乘佛教的空，主要觀察自己的身體。除了自己以外，平時我們最執著的，就是身邊的東西。對自己的執著，叫我執。在此基礎上產生的對外界的執著，我的車、

我的房、我的……，叫作我所執，是對我所擁有的物質的執著。我執和我所執，是所有煩惱的基礎。所有的不愉快、毀滅性情緒、負面情緒，都產生於這兩個執著之中。嚴重的嗔恨心，屬於毀滅性的情緒；虛榮心，則屬於負面情緒，負面情緒的危害沒有毀滅性情緒那麼嚴重。如果有一天能從根本上解決這兩個執著，則所有的負面情緒與毀滅性情緒都會分崩瓦解。

如何推翻這兩個執著呢？此時此刻，出離心、慈悲心、不淨觀、禪定等等都派不上用場了，唯一能起作用的，就是與這兩個執著完全對立的智慧，亦即無我的智慧。有了無我的智慧，才能斷除執著、斷除煩惱。

首先，外在的物質為什麼是虛幻的呢？釋迦牟尼佛在佛經中講：眼、耳、鼻、舌、身、意，都是不準確、不可靠的，都不是量，都不能作為衡量物質的標準和計量單位。我們肉眼看到的世界，完全是一種幻覺。雖然剛開始的時候，沒人能理解這個結論。但如果進一步思維、觀察，最後都能接受，除非是非常愚蠢、冥頑不化且蠻不講理的人。

比如，我們肉眼看一尊佛像，似乎是完全不動的、靜止的佛像。但若用顯微鏡去看，佛像的裡裡外外根本沒有一個靜止的地方，所有的組成部分都在運動。肉眼所看到的靜止，只是高速運動所產生的幻覺而已。

不僅如此，以前科學家認為，粗大的物質，是由點狀的固體粒子組成。但自從1968年超弦理論問世，這種結論也受到挑戰。

弦，就像小提琴上的琴弦。電子、質子、中子等等，根本不是粒子，而是一種像琴弦一樣震動的不同狀態。換言之，不但物質不存在，連電子、原子核、中子、質子都不存在，弦才是存在的。

關於弦，有兩種說法：第一，弦相當於早期物理學對原子的定義，是不可分割的最小物質的基本單位；第二，弦有可能是由另外一個更小的東西組成的。從目前的研究結果來看，支持後一種觀念的聲音比較多。今天我們看得見的物質世界，如同一個龐大的樂團在演奏交響樂。就像聲音來自於樂器，但交響樂不是樂器一樣，我們接觸到的物質世界不是弦，而是弦的震動。弦的震動有時變成中

子，有時變成質子，有時又變成其他粒子。這些粒子看起來像點狀，但這是因為顯微鏡的精度不夠，弦的震動速度太快所造成的假像。如果能把點狀的所謂粒子放大，就能發現非常細微的弦的震動，這就是讓人產生“世界”這個大幻覺的基礎。

也就是說，造房子用的磚頭和做裝飾用的鑽石在本質上沒有差別，都是弦的不同震動。但在宏觀的物質世界裡，我們會根據肉眼提供的幻覺，而把它們分成磚頭、石頭、泥巴等不值錢的東西，與鑽石、黃金等價值昂貴的東西，但這種分別，都是建立在錯誤之上的錯覺而已。科學家認為，這有可能是最終極的理論。

現在我們知道，身邊的一切，都是肉眼等五種感官導致的幻覺。佛在《金剛經》中說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”所有的有為法，都是如夢、如幻、如泡、如影、如電……這個結論，現在已經得到科學的證實。科學和《金剛經》、《般若經》中的描述，在某種程度上已經達成共識。雖然弦自身是什麼，科學還沒有明確的答案。有時說它是一個變化的東西，移

動時弦與弦碰撞，就會變成更長的弦；有時又斷裂成更短的弦等等。但從佛教的角度來講，弦肯定是由更小的東西組合而成的，最後這個更小的東西，也一定會消失，最終變成空性。當然，科學不一定能發現這個結論。如果儀器的精度達不到，對科學來說，這個結論就永遠只是一個懸念。無論如何，物理學每邁一大步，就離佛教的思想更近一步，現在的超弦理論，就比往常更接近於佛法。但依照釋迦牟尼佛的教理可以預言，弦也絕對是一種不存在的幻覺。

如果仔細觀察，被感知的東西，其實都不存在，最後只剩下一個感受者，這就是我們的精神。從表面來看，物質就是物質，精神就是精神，物質不是精神，精神也不是物質，但在深度的世界觀中，真正的創造者和第一推動力不是上帝，而是我們的精神。無論是弦、弦的震動，還有能量等最細微的東西，都有一個來源。其最終極的來源，就是我們的精神。

在解析精神方面，唯有佛教的思維方法才用得上，科學在這個領域當中，是無能為力的。很多科學家經過多

年的努力，最後都一無所獲，因為精神領域是很難通過邏輯或儀器來辨析的。世上最能表述內心本質的學科，只有佛法，用佛法的理念去思考、去體會，是十分重要的。當然，如果講體會，那就不是中觀所能觸及的範圍，只有大手印、大圓滿等密法，才是這方面的行家。

雖然一切如夢如幻，但如果不修行，現實世界仍然無比真實，我們同樣會去執著、貪戀。只有證悟空性，才能解決所有問題。

比如，佛教認為，幸福與痛苦，不是來自於金錢、房子、車子、父母、親人、兒女，而是自己的一種精神感受。感受痛苦與幸福的，就是我們的內心。如果沒有內在的精神，痛苦、幸福都根本不存在。虛榮、嫉妒、傲慢、嗔恨、貪欲、愚昧等負面情緒與毀滅性情緒，都屬於精神領域。那精神又是什麼呢？當我們回頭去找，就會發現精神根本不存在，就像沒有烏雲時碧藍澄澈的天空，所有的煩惱、痛苦、幸福，都消失無蹤、不復存在，這就是空性、心的本性、佛性、如來藏、光明、自然本智，有些時候叫大圓滿、大手印。雖然名字不同，實際上就是一個東

西。當然，能有這種體會，已經是很高的境界。這就是證悟，也是成佛的基礎。這不是第一轉法輪所講的空性，而是大乘佛教的空性，是禪宗所講的“不可思”、“不可言”、“不可思議”，雖然不可思不可言，但證悟的人卻能體證到這種境界，這就是禪的最高境界。感受這個境界的必要條件：就是出離心和菩提心，沒有其他捷徑。

這是科學、哲學永遠都無法進入的領域。雖然有些科學家說什麼“物理學進入了禪的境界……”，最多也是剛才所講的單空而已，和禪的真正境界還差得相當遠。設法去體會這個境界，就是我們的人生目標。

證悟一無所有，就是最大的收穫，就是一切都有了。一生能達到這個目標，就算沒有白活。從此以後，無論世界如何變換，永遠都不會傷心絕望。因為那時我們已經懂得，現實生活中的有漏快樂並不值得追求，因為這一切都是不存在的。

此處雖然講的是“空性”，但後面的“無我”其實也已經包含在裡面了。所有有漏、有形、有色、看得見、摸得著的不清淨現象都不存在。最後存在的，是證悟的境

界，亦即如來藏。佛說，存在和不存在要劃清界限，不能混為一談，不能說一切都不存在，也不能說一切都存在。存在的東西要承認是存在的，不存在的東西要承認是不存在的。如果說一切都存在，那就與世上根本沒證悟，甚至根本沒有學佛的人的觀念一致，這是第三轉法輪的最終內容。

第一轉法輪，講了四聖諦，肯定了很多東西的存在；第二轉法輪，又推翻了一切，沒有存在與不存在的界限，所有東西都打破；第三轉法輪的時候，又把觀念重新理順，認為有漏的現象不存在，心的本質如來藏卻是存在的。但此處的“存在”，卻不是我們的意識能夠想像出來的，而只有在證悟的時候才明白。一旦證悟如來藏，包括人無我、法無我、十六種空性、十四種空性、十種空性、十八種空性、二十種空性都證悟了。如果能夠保任這種證悟，所有的煩惱和不開心都會消失無蹤。對證悟的人而言，雖然在不打坐的時候，會遇到不開心的事情，但一進入狀態，所有的壓力、焦慮、抑鬱、不開心都會悄無蹤影，就像從噩夢中醒來，夢中的恐怖場景也頓然消失一

樣。這是最好的心理疾病藥物，不但可以治癒精神疾病，更能讓無始以來最嚴重的疾病——我執、貪嗔癡都化為烏有。這，才是真正的幸福。

因為之前發了菩提心，修了慈悲心，依靠往昔的願力，在這樣的境界中，利益眾生的事業也能任運自成。不需要去思考、去策劃，只要眾生的根基成熟，立即就會顯現化身去度化眾生。在這一生當中達到這樣的境界，都是有可能的，但如果不努力，就永遠不可能。

小乘佛教認為：十二處、十八界不空，我與我所有是空。清淨、漂亮、美麗、完美的東西都不存在，是空性。世上不存在任何常住不滅的東西，一切都是無常，沒有常住不滅的微塵或粒子，它們的壽命都非常短暫，所以無常是空，但粒子卻存在，這就是小乘佛教的存在和不存在，空與不空。

大乘密宗的空與不空，則包括了以下層面：

第一個層面：我們所看到的不清淨世界與眾生並不存在，是空性。清淨的佛的壇城是存在的，不空，這是密宗的世俗諦。

第二個層面：不但不清淨的世界不存在，連清淨的世界也不存在。菩薩所能見到的報身佛清淨壇城，也是如來藏光明能量的現相。實際上在佛的內在自性當中，這些都是不存在的，也是空。只有如來藏不空，佛的法身不空，報身和化身都是空。但我們不能把此處的“不空”，理解為第二轉法輪當中被推翻的“不空”。如果將此二者混在一起，第二轉法輪時說一切都空，一切都不存在。三轉法輪的時候，又回頭說有一個不空的東西，就會把思路攪亂。這時候的“不空”，是指這種光明的現相存在，但光明本身也是空性，這是最透徹最究竟的理解，也是密宗的勝義諦。

但如果不修，再講什麼都沒有用。大圓滿和《六祖壇經》，都是很高深的法，六祖惠能大師就是因《金剛經》而證悟的。其實這些經典中所講的，也就是這些，沒有其他更多的內容了。如果按照順序去修行，感受到這些以後，立即就能證悟。不需要邏輯、理論，就能非常清楚地體會、感覺到。只有在沒有親自體會到的時候，才用得上理論和邏輯。通過理論，去證實隱蔽事物的存在與真

實性。但已經現前的東西，就像眼睛可以看得見的東西一樣，就沒有必要用理論去證明。在沒有體會的時候，邏輯非常有用。通過邏輯思維，最後可以達到沒有思維的境界。這種境界，就是最終的“不空”。在這個境界中，所有其他有漏的法都空了，這叫中觀他空。

藏傳佛教裡面，講中觀他空講得最透徹的宗派，就是覺囊派。實際上他空、自空都是不矛盾的。在密宗裡面，所有的自空、他空都匯入一體、圓融無別。感受到了，既可以叫自空，也可以叫他空。如果沒有證悟，那就是說自空也不對，說他空也不準確，語言永遠都無法準確表達。證悟了，就一切都解決了。

第四，無我

瞭解無我之前，首先要知道“我”是什麼？這個“我”帶給我們什麼樣的影響；之後再瞭解“無我”是什麼，“無我”的修法是什麼。

雖然在哲學中，“我是誰”“我從哪裡來”等問題，一直是古老的話題，但卻一直沒有確定性的答案。對於這個問題，除了佛法以外，所有的世間學科，都沒有一個準確而令人信服的答案。

在佛教的中觀論典中，講了兩種“我執”：一個是俱生我執，亦即先天具備的我執，這是包括動物在內的所有眾生都有的我執；另一個是遍計我執，亦即因教派、學說等等而後天假設所生的我執。遍計我執不是人人都有，只有受過宗派教育的人才會有。

俱生我執的對境，沒有一個具體的對象，只是一個很抽象的概念，是自己的意識所創建的自我。

佛教把凡夫概念中的“我”，歸納成三個特點，只要具備這三個特點，就是凡夫所謂的“我”，亦即中觀所說的“人我”。我要吃飯，我要去掙錢等等中的“我”，就屬於這類的“我”。

第一、常住不滅。接受輪迴概念的人會認為，現在這個“我”，是從過去世來到這一世，以後還要從這一世，投生到下一世，其中的“我”始終存在，而且始終是一個，絕不會有很多我。這個“我”不是無常的，而是常住不滅的，從過去到現在，從現在到未來。即使不學佛、不信因果輪迴的人也會認為，小時候的我，少年時候的我，中年時候的我，與衰老時候的我是同一個我。我年輕的時

候買很多保險，就是為衰老時的我提供保障。如果認為現在的我不是未來的我，就不會去買這些保險。不用邏輯推理，也不需要其他證明，我們憑著自己的感覺，就建立“我”的一個特點——常住不滅。

第二、獨一無二。雖然組成“我”的東西可以分為肉體和精神，肉體又可以分為頭、腳、手等部位，精神也可以分為好的情緒、不好的情緒、中等的情緒等等，但“我”只有一個，構成我的成分都只能叫作“我”的身體、“我”的精神、“我”的手等等，所以，凡夫概念中的“我”，是獨一無二的。

第三、主宰。“我”像統治者一樣，能夠主宰身體，主宰精神，主宰外面的生活。“我”的身體、“我”的聲音、“我”的頭手等等，都是“我”所擁有的。

具備這三個條件的東西究竟是什麼，我們從來沒有看到過，也沒有聽見過，只有一個非常模糊的概念。但大家自來都覺得有一個“我”，並默認這樣一個“我”的存在。“我”不幸福，“我”遇到挫折、困難，被人嘲笑，被人看不起，被人欺負等等。為了這個“我”，去做

很多事情，付出很多的犧牲，所有的行為，都是在為這個“我”去奮鬥。包括哲學家、科學家等等在內的所有人都覺得，這就是“我”。哲學家沒有用邏輯去證實過“我”的存在，科學家也從來沒有用儀器去測量過“我”的存在。

包括像笛卡爾這樣非常有影響力的哲學家也犯了同樣的錯誤，“我思故我在”，你可以懷疑其他東西的存在，但不可以懷疑“我”的存在。因為我在思考，我在懷疑，所以“我”一定存在。

但從佛教的角度來說，這種推斷卻是錯的。我們可以問他，思考問題的這個“精神”究竟是不是“我”？如果說精神是“我”，這是不成立的；如果說精神不是“我”，精神只是“我”的工具，“我”用精神去思考問題，那除了精神以外，“我”到底在什麼地方呢？“我”根本不可能找到。這就是用錯誤的邏輯在證實“我”的存在。

笛卡爾的另外一個很嚴重的錯誤，是認為動物沒有意識。之所以打動物的時候動物也會慘叫，那是像鬧鐘會響

一樣只是一種機械運動。這一錯誤觀念，導致後來西方醫學和生物學在解剖狗和其他動物時，連麻醉藥都不打，因為他們認為動物沒有思維、沒有意識、沒有感受，也不會痛，這是多麼殘忍的行為啊！這種自以為是的錯誤邏輯，給許許多多的生命帶來了無窮的痛苦。

現實生活當中，肯為他人著想，為他人付出的人非常少，絕大多數人是為了自己。就算表面上是為了他人，實際上也是為了自己。所謂的自己，就是“我”。如果“我”真的存在，那為了“我”付出也是值得的。但如果“我”並不存在，那我們所付出的一切，就都是在自欺欺人。就像夢中夢見發洪水，與其辛辛苦苦地去修堤壩抗洪，不如從夢中醒來，則一切恐怖都會煙消雲散一樣。

中觀論著中，講了很多尋找“我”的方法。比較簡單的，可以這樣觀察，如果“我”存在，那“我”存在的方式就有兩種可能：一、“我”就是身體和精神；二、肉體和精神都不是“我”，“我”獨立存在，不依賴於肉體和精神，卻在主宰肉體和精神。如果“我”真的存在，就只能以其中一種方式存在，不可能有第三種方式。這裡面沒

有任何教條和信仰的成分，即使沒有信仰的人，也可以去思維，這非常真實，也經得起考驗。

前面已經確定“我”必須具備的三個條件，這不是佛制定的，而是每個人自己認定的。那我們可以從“我”的兩種存在方式上來觀察一下“我”是不是存在的，首先來看看肉體和精神是不是我。

雖然絕大多數人認為，“我”就是肉體，肉體就是“我”。自己出生時候的肉體，與死亡時候的肉體是同一個肉體。但僅僅從醫學的角度來講，我們現有的這個肉體從誕生到最後消失的幾十年的過程中，一直都在不斷變化，每過一段時間，所有的細胞都會徹底更換，醫學稱之為新陳代謝。從佛教的角度來說，每一瞬間的肉體，都各不相同，前一瞬間和後一瞬間的身體，完全是兩回事。

高速的運動，讓我們產生無數錯覺。包括將運動的鵝卵石看成靜止的，以及早期的物理學所認為的“原子是不可分割的最小粒子”等等。看不到原子的內部結構，是因為原子核周圍的電子每秒鐘的運行速度高達一千公里左右，我們的肉眼根本就無法分辨高速運轉的電子，而只能

看到一個靜止的錯覺。

還有，雖然地球在以每秒鐘29.79公里的速度運轉，一分鐘可以運行一千七百多公里，一個小時可以運行十萬七千多公里，遠遠高於動車一小時200多公里的速度，但我們卻一點感覺都沒有，反而覺得地球很穩定地停著。這也是錯覺之一。

所有人都非常相信自己的感官，認為眼睛所看到的鵝卵石、磚頭、鋼材、樓房等等，都是客觀存在的，但實際上這些都僅僅是幻覺而已。

包括早期地心說的大行其道，日心說的一敗塗地。大家都覺得，既然太陽從東邊升起在西邊沉落，就一定是太陽在圍著地球轉，卻沒有考慮到地球自轉的原因，這都是公眾一致的錯覺所引發的結果。

我們會認為，昨天的河水，今天的河水與明天的河水，都是同一條河流的河水。我昨天過了這座橋，我今天也在過這座橋，我明天也將過這座橋等等。這都屬於意識的錯誤。

所以，佛一直對我們說，不要相信自己的五種感官。現在的高科技，已經印證這一切。我們的感官真的沒有看到過物質的真相，即使看到一點點真相，意識也會把它弄成另一番模樣。錯誤的觀念和邪見，讓我們長時不得解脫，這就是無明。

20世紀科學家們最頭疼的問題，就是不知道物質是什麼。最早的時候大家都認為，肉眼所見的桌子等等就是物質；後來又發現，原子才是真正不可分割的物質；後來這也不對了，因為原子裡面還有質子、中子之類的東西；再後來又認為，夸克是真正的物質；現在發現，一切的東西都是幻覺，都是弦的振動。錯覺組成的龐大錯覺，就是我們的物質世界。沒有真實，都是虛幻！

因為肉體一直都在變化，根本不具備常住不滅、獨一無二與主宰一切的條件，在肉體誕生的一瞬間，就當即毀滅，所以，在肉體上面根本不可能找到“我”。不要說“我”，連肉體本身都站不住腳，肉體本來就是一種錯覺、幻覺。

那麼，精神是不是“我”呢？首先，情緒都是無常

的，一會兒好，一會兒壞，一會兒善，一會兒惡，變化多端、反覆無常。眼、耳、鼻、舌、身等五根識就更不用說了，外面的對境一發生變化，眼識、耳識等等就會隨之而變化，根本不存在不變的五根識。那麼，中論的注釋當中講過，阿賴耶識是“我”的基礎，那阿賴耶識會不會是“我”呢？雖然一個眾生的內心當中，只有一個阿賴耶識，但從過去到現在，從現在到將來，阿賴耶識會不斷遷移，所以也在不斷地變化。雖然唯識宗認為阿賴耶識是實有、不空的，但唯識宗也認為阿賴耶識是無常的，這就是外道和唯識宗的最大差別。任何事物如果不變化，就無法工作。有變化，有運動，才能工作，才能起作用。

這樣觀察以後，就真的找不到“我”了。這不是在做文字遊戲，而是相當重要的人生課題。為了這個“我”，我們曾經受了這麼多痛苦和壓力。為了滿足這個“我”，我們像奴隸一樣起早貪黑地去掙錢，錢掙到手了，還是無法讓“我”滿意，我們又只能聽從“我”的派遣去做其他事情……就這樣日復一日，年復一年，永遠都沒有滿足的時候。

比如，現在很多人很有錢、有房子、有車子，卻莫名其妙地想自殺，這都是因為“我”不滿意，對工作、婚姻、感情、家庭、地位等一切都不滿意，所以選擇了自殺。可見，這幕後操縱的無形的“我”有多麼大的能量，和我們的現實生活是多麼的息息相關。如果沒有“我”，就不需要去滿足誰、討好誰，也不需要付出這麼多，不需要焦慮、抑鬱了。

用中觀的方法在精神上去尋找，就根本找不到“我”，因為精神是無常的。雖然在宏觀世界中，有物質的產生、存在與消失三個階段，亦即生、住、滅。但在微觀的世界當中，佛教中觀講得非常清楚，在每一瞬間，物質、精神都經歷了生和滅。實際上任何物質與精神的生和滅完全是一樣的，生與滅已經統一為一體了。

或許有人無法理解：生滅不是矛盾的嗎？矛盾的東西永遠不可能是一體，生了以後才會滅，中間畢竟要經歷一個階段啊？雖然看似生了以後才滅，但生滅之間的最小時間單位根本無法建立，最後只能說生和滅是一體的。這也說明，任何物質與精神都從來沒有誕生過，因為誕生的

時候就已經毀滅了。生滅一體與沒有生滅二者，是一個意思。

佛教所詮釋的微觀世界的深度，現代科技還遠遠沒有觸及。雖然科學已經發現，有些粒子的壽命非常非常短，但仍然不是生滅一體。在這種情況下，我們只能得出世界僅僅是一秒鐘的千萬分之一這麼短暫的結論，之前的世界，已經完全消失、不復存在，在世界的任何一個角落都找不到，就像昨天的夢境。未來的世界，還沒有誕生，所以也不存在。

小乘《俱舍論》認為，未來的東西，是以沒有秩序、混亂無章的狀態存在的；過去的東西，是以井然有序的方式存在的，但這是小乘佛教中的某些人的錯誤觀點，大乘佛教根本不承認。世親菩薩寫了《俱舍論》以後，自己立即又寫了自釋，自釋是他自己的觀點，頌詞卻不是他的觀點，而是一切有部的觀點。在自釋的很多地方，世親菩薩會用一個特殊的詞句來表達自己對頌詞觀點的不滿。因為世親菩薩的師父抱持一切有部的觀點，他看到《俱舍論》的頌詞會很高興，因為那是他的意思，但世親菩薩卻在注

釋裡面表達了自己對一切有部觀點的不滿。按照一切有部的觀點，過去存在，現在存在，未來也存在，已經和外道常住不滅的觀點一樣了，只是換了一種表達方式而已，根本不是佛教的觀點。除了這個說法以外，佛教沒有任何宗派會承認過去存在、現在存在、未來也存在。佛教認為，之前不存在，之後也不存在，唯一的存在，就是當下一秒鐘的千萬分之一，億億分之一甚至更細小的單位。即使這個最小的單位也說不過去，因為在第二瞬間的時候，連這個最小的單位也不存在了。

中觀論著中說，如果你留戀這個世界，那你就根本不要去觀察，只是好好相信因果輪迴，多做善事，儘量不造惡業，這樣暫時你是有保障的，下一世可以享受人天福報。如果你不滿意現狀，想要看清世界的真相，世界就會在我們手裡消失，觀察以後，我們會根本不知道自己是誰。佛經中說，此時的“得不到”，就是最好的得到，最好、最殊勝的收穫，因為我們證悟了，至少是瞭解空性了，所以是最好的收穫。

佛經中說，在沒有真正證悟的時候，用一個邏輯去證

明一件事與用五個邏輯去證明一件事，力度是不一樣的。雖然以前用中觀的邏輯推導出世界空性的結論，現在借助於高科技的發現，就能讓我們更進一步瞭解到世界的本來面目。但這些收穫只是理論上、字面上的收穫，在我們現實生活中所起的作用還很微小。現實生活中，哪怕金剛道友說自己一點點不好聽的話，立即就會面紅耳赤、火冒三丈。這都是沒有修行，沒有訓練，僅僅懂得道理，僅僅會誇誇其談的結果。

無論如何，中觀裡面也說了，哪怕對空性有一個合理的懷疑，輪迴也從此受到破壞，這是令人歡喜的事情。

通過以上觀察，就已經排除肉體或精神跟“我”會不會是一體的結論。因為我們想像的“我”和觀察到的肉體二者的性質完全是兩回事。肉體是變化無常的，想像中的“我”是沒有變化、常住不滅的。從另外一個角度來講，想像中的“我”是獨一無二的，但肉體一秒鐘都可以產生無數次的生滅……精神也是這樣的。在肉體和精神當中，並不存在我們想像當中的“我”的特點，所以它們不是一體。可見，肉體和精神都不是“我”。

那麼，“我”會不會在肉體和精神以外獨立存在呢？

這不可能，“我”如果存在，應該是存在於“我”的肉體和精神上，不可能存在於車子、房子或者是山河大地之上。

由此可知，無論是在身體和精神的裡裡外外，過去現在未來等任何一個瞬間，都不能發現“我”的存在，這就可以確定，“我”真的不存在，這叫理論上的證悟空性、證悟無我。

通過觀察，當深深體會到“我”不存在的時候，就不要再思維，立即在這個狀態當中停下來，這就是修行。

過去一些非常有經驗的上師們在修行手冊裡面都講：要在感覺最好的時候與這個狀態分手。意思是說，打坐的時候，要在無我感受非常好的時候停下來，如果不停下來，再過幾秒鐘，就會產生雜念，自己又發現不到，之後的打坐，就會在混亂的狀態中度過，這樣修行就不會有進步。我們不要捨不得這個感覺，覺得自己好不容易找到這樣的感覺，一定要堅持下去。記住，這是堅持不了的，我們沒有這個能力，幾秒鐘以後就會間斷。反覆觀察，反

覆訓練，在感覺最好的時候停下來，就可以避免修行的過失，之後又立即從頭開始觀察。時間短，次數多，修行的能力就會不斷增長。在修行比較穩定以後，就可以適當地延長打坐時間，從5秒鐘延長到20秒鐘，從20秒鐘延長到一分鐘，這對大圓滿的修行也是非常有幫助的，這就是在給大圓滿做鋪墊。

若能每天都這樣觀察並修持，天長日久，證悟空性的力度就會增長，我執的力度就會下降，貪嗔癡煩惱也會隨之而下降，當我執從根本上剷除以後，所有的煩惱都會土崩瓦解。同時，慈悲心也會日漸增上。

龍樹菩薩說，在證悟空性的時候，會對眾生更有慈悲心。就像一個神志清醒的人知道另一個人在做惡夢或著魔了，自以為看見很多魔鬼來追殺自己等等，痛苦不堪、垂死掙扎，但這一切卻根本不存在，完全是他自己的錯覺一樣。清醒的人一定會覺得作夢的人很可憐，從而生起慈悲心。同樣，因為“我”根本不存在，但所有的人卻以為“我”存在，為了這個“我”，辛勤操持、絞盡腦汁，甚至付出了自己的生命。不僅是這一輩子，而且在生生世世

中，都輾轉不息地飽受著地獄、餓鬼、旁生的各種痛苦，所有人與人之間的矛盾，國與國之間的戰爭，以及所有的不愉快，都是因為“我”。這個“我”，欺騙了天下所有的眾生，讓所有的眾生，都無一例外地感受著六道輪迴的各種苦難。

真正的魔鬼，就是我執。密法裡面經常講的魔鬼，經常做的降魔儀式等等，都是針對我執這個大魔。密宗的法器上面，都加了一個金剛。降服魔鬼的工具，就是金剛。當然，這不是指金銀銅等金屬所做的金剛，而是金剛所象徵的證悟空性、證悟光明、明心見性的智慧。以無我的智慧去降服、剿滅我執，就是忿怒金剛、忿怒本尊降服魔鬼。我們不要以為，魔鬼是一種很野蠻的眾生，忿怒金剛是更野蠻的神。野蠻的神殺死了野蠻的眾生，就是降魔。任何魔鬼，都不可能騙過天下所有的眾生，誰都不可能有這麼大的能力。雖然六道輪迴中有鬼的存在，但鬼也是一種生命，因為業力現前，也經常處於恐慌、痛苦之中，非常可憐。世上唯有我執這個魔鬼，才能非常成功地欺騙天下所有的眾生。除了佛菩薩的智慧以外，沒有一個辦法，

可以降服我執這個魔鬼。

就像在顯微鏡中看到所有的東西都在運動，但一離開顯微鏡，全部恢復“正常”，靜止的物體仍然存在一樣。雖然通過觀察，可以深深體會到“我”不存在，但回到現實生活當中，“我”又存在了。如何能讓無我的觀念繼續保任，我執徹底消滅、不再恢復呢？那就是要持續修行。如果能夠精進修行，少數人可以即身成佛，很多人可以中陰身成佛，更多的人可以下一世成佛。如果不用功，永遠都沒有機會成佛。

大家要趕緊修完加行，加行修完以後，就儘快去修禪定。修完禪定以後，立即去修空性。這些都修完以後，就去聽大圓滿。只要依照次第而行，最後一定會頓悟。頓悟以後，就很有希望，這是我們這一生當中可以做到的。但如果不用功，在修行方面患上拖延症，不慌不忙、慢慢吞吞，就很難解脫。

印度有一位國王給釋迦牟尼佛說：我寧可變成一隻狐狸，也不願意放棄所有的物質享受去修行，你有沒有一個不放棄享受而解脫的法門呢？佛陀於是開始講了密集金剛。

但我們什麼時候能達到這樣的境界就不好說了，所以還是在物質生活和修行上面做一些調整。作為佛教徒，我們不要過度追求物質，如果對物質生活的要求太高，付出的代價就會越沉重，修行就只能打折扣。一定要在生活與修行之間，找到一個平衡點，這樣才能成就。成就以後，即使表面上看起來和大家一樣，但內在的境界卻大不相同了。

集諦

既然輪迴當中沒有快樂，沒有永恆，沒有實義，更沒有值得留戀與追求的目標，那就要設法從輪迴當中獲得解脫。如何解脫呢？首先要去瞭解輪迴的因緣，就像要治病，首先要找到病的來源一樣。輪迴的因，也就是苦集滅道當中的集諦。

顯宗認為，輪迴的根源是無明，無明引起十二緣起。

密宗認為，當輪迴與涅槃、佛與眾生、清淨與不清淨的現象都不存在的時候，宇宙空間中沒有任何天體，只是一片虛空，唯有我們內心的本質，才是唯一存在的永恆，這是最原始的本來面目。第三轉法輪稱之為佛性、如來藏。

然後，在如來藏佛性上面，產生了第一個最細微的念頭，細微的念頭振動搖晃，就產生第二個、第三個等等念頭與各種各樣的光，就像我們死亡之後處於中陰身時首先看到的各種光一樣。此時已經形成一種意識，意識去執著這些光，並將有些光認為是自我，將有些光認為是外在的

世界。這樣的迷茫或無明，就形成了八識，形成了六道輪迴。如果第一個念頭沒有振動，平靜安然，就不會產生第二個、第三個念頭。哪怕有念頭，如果非常平靜，就不會出現形形色色的物質、世界、眾生、六道輪迴。但實際上在第一個念頭從如來藏當中產生的同時，第二個念頭就已經存在，已經有它的振動，這樣便慢慢形成世界。

當肉眼可以看得見，雙手可以摸得著的粗大世界形成的時候，我們既不能說世界純粹是物質，也不能說世界完全是精神，其中既有精神的成分，也有物質的成分。從另外一個更深層的角度來講，則既沒有物質也沒有精神，只不過是一種幻覺而已。只是這種幻覺有些時候很像是物質，所以暫時可以稱為物質；有些時候很像是精神，所以暫時可以稱為精神。究竟而言，就是一種幻覺。

從目前科學的角度來講，世界是物質或弦的振動，但我們相信，最基本的物質，絕不可能存在。在物質振動的最後，終究要歸於精神的振動。世界從何而生？從內心的振動而生。從密法的角度來講，我們每天都在經歷這些過程，每一個瞬間，每天進入深度睡眠的時候，都會進入世

界的源頭。死亡的時候也一樣，但死亡的時候這些過程的表現更清楚。證悟的修行人與修密宗正規氣脈明點修法的人在每次進入禪定狀態的時候，也在經歷這些過程，所以這些並不遙遠。

這是最原始的狀況，密法，尤其是大圓滿中講得非常清楚。第三轉法輪當中，大概講了這個意思，但沒有說得很清楚。第一轉法輪和第二轉法輪中，則從來不提輪迴的真正源頭，只講十二緣起。

但此處主要介紹的，是顯宗的觀點。

首先，組成集諦的因素有兩個——煩惱和業。佛告訴我們，集諦是苦諦的因，苦諦是集諦的果。至於苦諦怎樣從集諦當中產生，不是顯淺的內容，也不是一般的隱蔽內容，所以我們不能用現量的證據，也沒有辦法用比量的推理方法來證明它的準確性。而只能用《釋量論》當中所講的方式去證明。

比如，對於現代科學中牛頓的萬有引力，絕對的時空觀念，愛因斯坦的相對論，波爾等人的量子力學，以及最近的超弦理論中的有些深奧理論，我們沒有辦法用現量的

證據，也沒有辦法用比量的推理來證明它的準確性，但我們還是接受了。這都不是我們自己去研究的，而是由幾個頂尖的科學家去實驗研究而得出結論的。為什麼大家都相信了？這是因為大眾對科學家的信任。再比如，雖然我們不知道電器、飛機等等的工作原理，但我們卻完全可以相信科學技術的能力，不需要自己去研究，我們也沒有研究探索的能力。既然我們可以這樣相信和接受科學家的研究結果，我們也完全應該相信和接受佛的智慧結論，否則相信科學也成了一種迷信。

誰都知道，科學家也會犯錯誤，牛頓的絕對時空概念，大家相信了兩百年，最後卻被愛因斯坦的相對論否定了。每一次科學儀器的更新換代，都是對原有技術的否定和改進。科學家並不是永遠不犯錯誤，儀器也不是永遠正確，但我們卻無比相信科學，相信儀器，那憑什麼不相信佛的智慧？如果說佛說的不正確，我們可以用具說服力的證據來否定和推翻。但迄今為止，卻並沒有人推翻過佛的結論。要知道，並不是所有我們相信的東西都是自己親自發現、親眼看到或參與研究的。同樣，雖然因果並不是我

們每個人都看得見，但佛菩薩就能發現苦諦是由集諦產生的。

佛菩薩以什麼樣的方式發現的呢？佛不是通過推理，也不是用儀器來測量，而是以廣大神通或智慧發現的。

神通不僅佛有，許多高僧大德也有，很多上師之所以能在很久以前就預見到後來所發生的一切，並清清楚楚地記錄下來，都不是通過推理、打卦、算命，而是依靠可以洞察過去，預知未來的意識功能，亦即神通來照見的。

佛經中講過，當年釋迦牟尼佛在世時，以提婆達多為主的一些人懷疑佛的神通，認為佛不會有神通，佛不會是全知。為了考察佛是否具備神通，提婆達多在各個地方的山上收集了各種花草樹木，一一燒成灰，分別裝在一個個小口袋裡面，袋裡放著用於辨認地名與品種的紙條。然後不讓佛陀看紙條，卻要指認出每一袋灰的出處，結果佛一個都沒有說錯。

還有一次，提婆達多在印度一個城市的每家每戶取了一點糧食，分別放在小口袋裡面，口袋裡寫上這家人的名字，然後讓佛辨認，佛也一個不差地說了出來，與紙條的敘述完全一致。

其實，不僅佛有這樣的神通，一般修行比較好的人也會有這樣的神通。

言歸正傳，既然業與煩惱，組成了集諦，那煩惱又是什麼呢？

一、煩惱

每個人每天都有各種各樣的情緒，這些情緒多數屬於煩惱。

佛教小乘的《俱舍論》和大乘的《大乘阿毗達摩》中，講了很多煩惱的定義與分類，我覺得大家有必要以後進一步學習。《大乘阿毗達摩》和《俱舍論》中的一部分，是佛教專有的超級心理學，雖然與現在西方的心理學也有共同之處，卻完全超越了西方心理學。《大乘阿毗達摩》講了常見的五十一種心所或心理現象，包括善的、惡的、無記的情緒。其中二十六種是煩惱，包括六種根本煩惱，與二十種隨煩惱。當根本煩惱產生的時候，會隨著根本煩惱而產生的煩惱，就叫作隨煩惱。

當這二十六種情緒產生的時候，所有人都會立即不開心、不舒服，內心煩亂、痛苦不安，所以叫煩惱。有些煩惱產生的時候雖然沒有明顯的痛苦，卻會導致很多痛苦，或者會讓我們去造業、犯罪，所以也叫煩惱。當我們心裡產生這些煩惱的時候，立即要認識到，然後採取措施去對付、控制、斷除這些煩惱。

六種根本煩惱即貪、嗔、癡、慢、疑、見。又可以分為見煩惱和非見煩惱。見煩惱，是見解的煩惱。即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。五種見煩惱加上五種非見煩惱，這樣就是十種根本煩惱。如果五種見煩惱歸納為一體，加上五種非見煩惱，就是六種根本煩惱。非見煩惱，即不屬於見解，但其本身就是煩惱。十種根本煩惱，加上二十種隨煩惱，這樣就有三十種煩惱。

（一）根本煩惱

1、癡

六根本煩惱的第一個是癡，即愚蠢、愚昧。不懂得因果，不懂得生命輪迴，不懂四聖諦，對人生、世界、內

心的本質一無所知，都是癡，也叫作無明。無明是所有煩惱的來源和基礎，所有的煩惱都離不開無明，都包含無明的成分。不但是所有的煩惱，包括整個輪迴的根源也是無明。無明會產生煩惱，有了煩惱就會造業，造業以後，就出現惡趣的現象，輪迴就因此而生。所以，十二緣起支的第一支，就是無明。

雖然所有的生命都不願意接受痛苦，但所有的生命體都離不開痛苦，這就是源於無明。因為有了無明，追求方法就出了問題，所以會南轅北轍，求幸福反得痛苦。所以，輪迴的第一推動力，就是無明愚昧。因為愚昧，產生我執，有了我執，就有了我所執，如此一來，貪心、嗔心、傲慢等等就順勢而生。

如何打破無明呢？唯有佛學裡面，才有能徹底打破無明的方法。

無明不像睡著以後迷迷糊糊、一無所知的感覺，它有時候的表現反而顯得很聰明，比如生產地溝油、毒奶粉，都是要有研究生或博士生的水準才能做出來，但這些行為的本質，卻是無明愚昧。

我們不要自以為是，處處耍小聰明，以高科技的不正當手段去賺錢、騙人，這樣做的下場，絕對是自食其果。

《俱舍論》中講，無明是與智慧對立的心理現象。本來一切法都是空性，無明不但不懂空性，還固執地認為一切不會是空性，而是實有。雖然無明的源頭是非常清淨的如來藏，但在無明的後面，卻都是被無明污染的產物。

要想斷除輪迴，獲得解脫，就一定要戰勝無明。學佛就是學智慧，而不是燒香、磕頭、拜佛。雖然燒香、磕頭、拜佛是好事，是積累資糧的好方法，但學佛的核心價值，卻不在於燒香拜佛，而在於聞思修。通過聞思修，才能產生智慧。有了智慧，才能推翻無明，推翻輪迴的第一推動力。

2、貪

六根本煩惱的第二個是貪。

對三界——欲界、色界、無色界的貪，或者是對輪迴的貪，就叫貪心。因為有了貪心，對金錢的貪、對名利的貪、對地位的貪等等，所以沒有錢的時候很痛苦，因為滿足不了自己；有錢以後也不幸福，因為貪心是可以無限膨

脹的。“向錢看”，是現在非常流行的詞。為什麼要向錢看呢？因為我們有貪心。如果不控制貪心，就永遠無法滿足它，就會衍生很多不愉快，永遠也不會幸福。

因為貪心，人類的生存環境與內心，已經遭到嚴重的污染和破壞。我們應該減少貪心，過低貪、低碳的生活。

在電視劇《家產》中，講述了父親死後兄弟姊妹絞盡腦汁爭奪家產的故事，貪的作用和貪的厲害性，在這部電視劇中表現得淋漓盡致，什麼手足之情、倫理道德，都遭到貪心的無情摧毀。包括目前社會上屢禁不止的地溝油、瘦肉精、貪污腐敗，奢侈品的攀比炫耀，哪一樣不是因為貪心？既然貪心有這麼大的威力和危害，我們一定要將貪心控制並最終徹底剷除。

3、嗔

嗔心、嗔恨，就是平時我們所說的生氣。有嗔心就有戰爭，小至人與人之間的競爭，大到國與國之間的戰爭，第一次世界大戰、第二次世界大戰，還有各種局部的戰爭，都是因為嗔恨心。人類歷史上所有打打殺殺的根源，就是嗔心。《俱舍論》裡講了貪、嗔、癡相互之間的

關係，有時候貪心會導致嗔心，而嗔心導致貪心的卻比較少。想搶奪別人的東西，想挑起戰爭，就是貪心引起的嗔恨心。如果不解決嗔心，就無法過上和平、和諧的生活。

一旦發現嗔心的苗頭，立即就要將其扼殺在萌芽之間，一定不可讓它繼續發展。否則它一定會摧毀我們的未來，讓我們沒有好日子過，只有墮入地獄、餓鬼、旁生道。

貪嗔癡三毒，比世間任何毒品都可怕。《佛子行》裡面講得很清楚：“貪等煩惱初生時，剷除其是佛子行。”在三毒煩惱每一次萌生的時候，我們一定要設法控制。若任其發展，即使不會犯罪，也會造作惡業，將來一定會感受惡報。當然，三毒裡面的無明煩惱，不可能一下子就解決。但嗔心和貪心，卻應該有效地加以控制。

4、慢

在人我執的基礎上，就會產生傲慢。對現代人而言，傲慢是非常嚴重的問題，很多高級知識分子、金領或白領階層都很傲慢。一旦有了傲慢，就會缺乏禮貌，更不要說恭敬。不願意向任何人學習，認為只有自己才是最了不起

的。在同學、同事或朋友圈中，我才是老大。沒有任何人能超越我，他們都不如我，我才是最厲害的，這種心態叫“慢”。

一旦有了慢心，一天到晚都懸在空中，根本不會靜下來去思考問題，也更不會好好學佛。

有很多人說：我現在工作、家庭都很好，為什麼還要去學佛呢？其實，在這句話的背後，包含了無明和傲慢的心態。因為不瞭解四聖諦，不知道世界的本質，認為有錢、有地位、有健康、有名氣就很了不起，所以才會這樣不知天高地厚，這就是嚴重無明的表現。同時，認為自己已經非常好，釋迦牟尼佛都不如自己，誰都沒有值得自己學習、借鑒的東西，這就是典型的傲慢。傲慢的結果，就是墮落，自認為已經站在巔峰，不需要再積極向上，下墮乃必然的趨勢。

佛經也講，有傲慢心的人，學不到任何東西，內心不會產生任何功德——包括修行的進步、學習的進步、做人方面的進步等等，所以非常可怕。不管你再有錢、有權利、有名聲，都只是過去所積福報成熟的表現，一旦福報

用盡，一切都會離開。所有有漏的輝煌，都是短暫、無常、靠不住的，萬萬不可有傲慢心。

《俱舍論》中說：原本非常平靜的禪定中，一旦冒出一個念頭，我才有這樣的禪定功夫，其他人是沒有的。則後面所有的禪定都變成了有染污的禪定，坐得再久都沒有用。

藏傳佛教裡有一句話：最好的訣竅是能指出錯誤，最好的上師是能批評犯錯誤者。因為只有批評，才能讓我們看見自己的錯誤、缺陷和不足，才能控制自己的傲慢心。如果沒有人批評，經常得到別人的吹捧，那就完蛋了。

以前我們剛剛去學院的時候，因為不懂事，學習剛剛有一點點進步，就很容易驕傲。法王如意寶經常用各種各樣的方式打擊我們，直到後來，哪怕學習進步再大，也不敢再驕傲。因為之前的打擊起到很好的作用，所以，批評真的是最好的訣竅。面對標準的學生，上師是非常不客氣的，就像天天都在罵人一樣；因為他們有把握，知道弟子不會心煩，不會從此遠離，可以毫不顧忌地調伏他們。

但批評人一定要謹慎，不要對任何對象都採用這種方

法。當年瑪爾巴大師在密勒日巴離開時，曾語重心長地對密勒日巴說：“你以後教學生，不能用我對待你的這種方法。像你這樣的學生，是非常罕見的；像我這樣的上師，也是很難得的，你不要模仿我的這種方法。”

只有比較標準的學生，才能接受批評，否則反而會產生負面作用。被批評的弟子可能會覺得上師瞧不起自己、欺負自己，因為自己沒有錢或其他原因等等。在不標準的學生面前，一定要小心翼翼、輕柔客氣地說話，完全按照佛說的話去說，一句都不能錯。說完以後什麼都不補充，站起來就走人，很多上師是這樣對待根機不夠成熟的弟子們的，因為他們怕這些弟子。

凡夫都非常重視、執著、溺愛自己，所以往往不太容易發現自己的問題，想通過自我提醒的方式來改善自己是很難的。依靠上師和金剛道友的提醒，就能及時發現並糾正自己的問題，這對我們的修行一定會有幫助。

另外，顯宗經典中也講過，上師的批評是遣除違緣的一種方式。即使是在夢裡夢見上師不高興罵自己，也可以清淨罪業、消除災難。

5、疑

既然懷疑屬於煩惱，那是不是根本就不允許有懷疑呢？

不是這樣。剛開始聞思的時候，對苦、集、滅、道四聖諦，對空性、因果、三寶有懷疑、有質疑、有疑問，都是很正常而且應該鼓勵的。有這些疑問，我們才會去尋找答案，並最終解決疑難。

但在通過聞思已經解決疑問，已經進入到修行階段的時候，如果仍然疑問重重，就沒有辦法修行。比如，在修外加行觀修輪迴痛苦的時候，又冒出一個念頭：地獄到底存不存在哦？那就沒辦法修了。這時候，疑問就變成煩惱，同時也是修行的障礙。

就像到了一個岔路口，不知道要走左邊還是右邊，這時有懷疑是很必要的，沒有懷疑隨便走，就有可能走錯路。通過觀察路標、詢問路人或查詢地圖確定方向後，就可以勇往直前地朝前走，不再疑慮重重、不再猶豫不決。如果一直都沒有設法去問清路線，就根本無法走，只能停佇在路口，這時，疑慮就成了障礙。

可見，此處的消除懷疑，與西方科學極力宣導的不要輕信，要懷疑一切的主張並不衝突。科學提倡的懷疑，也不是為了懷疑而懷疑，而是為了最終解決問題。懷疑本身沒有什麼不好，主要在於什麼時候可以有懷疑，什麼時候不能有懷疑。聞思的時候，就可以有懷疑；修行的時候，就不能有懷疑。聞思的目的，就是為了在修行的時候斷除懷疑。

以上五個煩惱，叫非見煩惱。它們不是見解，而是建立在見解之上的煩惱，所以叫非見煩惱。

見煩惱分為五種惡見：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

1、身見

惡見中的第一個叫身見，亦即我執和我所執。因為對自己的身體產生我執，所以叫身見。此處的身體不僅僅指肉體，而是包括五蘊。對五蘊產生我執，有了我執以後，便對身外的其他東西產生我所執，這也是中觀裡講的人我執和法我執中的人我執。

身見是所有煩惱的根源。雖然佛教有時說無明是輪

迴的根源，有時說我執是輪迴的根源，有時又說貪欲是輪迴的根源，其實都是一樣的。最關鍵的是無明，我執和無明是主要因素，貪欲是次要因素。只要有無明，就會有我執；有了我執，就會有貪欲。這三個因素，就是輪迴的根源。

輪迴剛開始的時候，首先產生的不是物質，而是無明，隨後是我執；因為有了我執，就有了我所執；無明和我所執產生以後，其他的煩惱都會順勢而生。只有斷除我執、斷除無明，才能獲得解脫。

斷除無明，就證悟宇宙、人生的真相，就不會再有各種各樣的幻相和錯覺，由這些錯覺而產生的煩惱也失去根基，解脫也就自然現前。這是佛給我們指出的解脫方法和道路，我們要竭盡全力去追求智慧。唯有智慧，才能解決一切問題。

《入行論》前六品所講的布施、持戒等五度，都是為了智慧度。能夠斷除無明煩惱的，就是智慧。無明和智慧是不可共存的對立之法，要推翻無明，除了智慧，其他諸如慈悲心、出離心、對因果輪迴的信心等等，都不能起

到最關鍵的作用，這些都和無明、我執並不矛盾。在有無明、我執的基礎上，也可以相信因果、輪迴，也可以修慈悲心。但證悟空性的無我智慧的產生，卻需要有菩提心、出離心的基礎，所以，修加行是很重要的。

2、邊見

邊執見是在身見的基礎上衍生的。因為有了實有的我，便將這個“我”執著於有邊和無邊，或常邊與斷邊，即認為“我”死後仍將持續永恆不變或徹底滅亡，就是兩種邊執見。在佛教看來，唯物論的觀點屬於斷見。

唯物主義分三種：辯證唯物主義、機械唯物主義和庸俗唯物主義。釋迦牟尼佛還沒有轉法輪之前，就有古代的庸俗唯物主義。庸俗唯物主義，就執持斷見。除了五種感官可以感知的東西以外都不承認，不承認前世後世、不承認因果規律等比較隱蔽的東西，這種看法，就叫斷見。

古印度大部分宗教的觀點都是常見。承認一個常住不滅的自我，認為有一個永恆的神在主宰世界，神是不滅的，這叫常見。只要相信神靈，斷惡修善，就一定會有善的果報，就有可能轉生人天享受快樂。常見和斷見加起

來，就叫邊執見。

在邊執見中，斷見比常見更可怕。《中觀四百論》云：“不害生人天，觀空證涅槃。”不傷害其他生命，就可以轉生到人天善趣；若能證悟空性，就能脫離輪迴、獲得涅槃。斷見就可怕了，認為人死了以後什麼都沒有，因果也不存在，所以只要不被人發現，殺盜淫妄什麼都敢做。倫理道德只是一種風俗習慣，如果不想遵守，完全可以不負責任、為所欲為，果報和來世都是不存在的。這樣一來，所有的倫理道德、因果觀念都被摧毀，自己來世也將遭到無情的懲罰。

3、邪見

不知道輪迴、因果是否存在，還不叫邪見；只有認為因果規律、生命輪迴絕對不可能存在的見解，才叫邪見。不是所有的惡見，都到了邪的地步，只有其中一部分，才是邪見。為什麼是“邪”呢？因為它誹謗了自然規律，是所有邪惡的源頭。這種觀點非常可怕，任何人有了這種觀點，就會變成邪惡貪婪、兇狠無比的人，殺、盜、淫、妄，無惡不作，所以叫邪見。

下面講的第四和第五種惡見，都叫作取見。因為這些見解中，包含執取，亦即不捨棄的成分。比如，不捨棄見、戒，認為這些見解和戒禁都非常正確，所以叫取見。取見又分為兩種，見取見與戒禁取見。

4、見取見

見取見中前面一個“見”字，代表所有的錯誤觀點。見取見，就是不但執持常見和斷見，而且認為這些見解是最好、最正確的，頑固執守、死抓不放、不離不棄，這樣的錯誤見解，叫見取見。

比如，有些老年人不但不學佛，而且認為輪迴、因果絕對不存在，只有自己的這個世界觀與人生觀，才是唯一正確的觀點，這就叫見取見。

因為見解對一個人的生活、行為起著舉足輕重的指引作用，如果一直不放棄錯誤的見解，就一定會導致錯誤的後果，所以將見取見列為根本煩惱。

5、戒禁取見

戒禁取見，是認為受持外道所提倡的虐待身體的各種戒律和禁行才是解脫道的錯誤見解。戒和禁，是指戒律

和禁止。佛教有禁止殺盜淫妄等等的戒律，外道也有各種各樣的戒禁。比如，佛教認為，殺生是所有罪過中最嚴重的一種罪業，在任何情況下都不允許殺生。但一些古老的宗教卻認為，殺死牛、馬、羊，甚至婦女、兒童來祭祀神靈，可以獲得解脫；還有些印度的外道相信，如果讓三叉戟穿過身體，則能獲得解脫；或者依靠不穿衣服、不吃飯等虐待身體的極端苦行可以獲得解脫等等。但如果沒有證悟空性，內心的煩惱沒有解決，只是折磨自己的身體，是不可能解脫的。今生的身體毀掉，又會產生另外的身體。殺害其他生命不但不能成為解脫之因，反而會墮入惡趣。外道的這些錯誤觀點，都叫作戒禁取見。

以上五種見，總稱為惡見。這些都屬於見煩惱，是六根本煩惱之一。如果惡見煩惱按五種計算，加起來就是十種根本煩惱。

如何對治十種根本煩惱呢？

總的對治力，是證悟空性。證悟空性以後，所有的煩惱都可以解決，都可以推翻。分支的對治力，則可以用無常、痛苦等觀念來控制貪心；以慈悲心來控制嗔恨心；通

過學習《阿毗達摩》，分析五蘊、十二處、十八界以後，就知道自己不是一個整體，而是五蘊、十二處、十八界的綜合體，是屬於分別念增上安立的法。就像把很多零件組成的東西當成是汽車，其中零件是相對客觀存在的，車就是增上安立的。同樣，“我”實際上也是不存在的。通過聞思修，就能增長智慧，並最終推翻無明。

我們一定要明白，學佛的目的，就是為了斷除煩惱。學佛是否成功，取決於對治煩惱的能力。如果學佛很多年，聞思的同時也在修行，但因為修行不到位，貪、嗔、癡、慢、疑一點沒有減少，遇到問題的時候，也和不學佛的人或與剛剛進入佛門時完全一樣，那我們的學佛就非但不成功，而且還可以說是一種失敗。雖然聞思修與斷惡行善也有意義，我們的觀念與生活方式肯定也會有一些進步，但這些都不是核心的問題，總歸意義不大。所以，我們還是要回頭反觀，看看自己的修行結果究竟如何。

有些人雖然一直都在學習、聞思，卻沒有修，只是把佛法當作一種文化、哲學去研究，這就和學校裡的教授沒有什麼差別。很多大學教授也在研究佛教，但多數人卻不

信佛，更沒有修行、解脫的觀念，遇到問題的時候，也不會用佛法的智慧去對治。理論上的紙上談兵，是不能解決關鍵問題的。

（二）隨煩惱

接下來介紹二十種隨煩惱。隨煩惱也可以說是根本煩惱的一部分，因為是跟隨前面的根本煩惱而產生的，所以叫隨煩惱。

1、忿

忿即忿怒。忿怒和嗔恨心的差別在於：嗔恨心是生氣這種情緒的總體，沒有大小之分，只要沒有發展到打人、罵人的程度，都屬於嗔心；而忿怒最初是一般的生氣，再發展就要開始打人了，這已經不是負面情緒，而屬於毀滅性情緒。忿怒是二十種隨煩惱中很嚴重的一個，尤其從大乘佛教的角度來說，這種煩惱更形嚴重。

特別是對修學密宗的人來說，如果金剛道友之間產生忿恨，到了吵架、打架的地步，就會犯密乘戒，這是非常可怕的罪過。我們一定要把握自己的情緒，萬萬不可讓嗔

恨心發展到忿的階段，忿如果不放棄再發展，就變成恨。

2、恨

恨是在打人之後仍然不後悔、不道歉，一直處於忿怒狀態，一個月、二個月、一年、二年，這種心態叫恨。如果因忿怒而打了人，但立即就後悔，相互道歉、懺悔，忿就沒有發展成恨。

作為佛教徒，我們首先不要有嗔；如果有了嗔，則千萬不要發展成忿；如果生起忿，就再不要把事態擴大到恨；如果恨一直持續不斷，那都沒辦法懺悔。執持這種心態的人，根本沒有資格自稱為大乘佛教徒，修行人就更不用說了。若是在金剛道友之間產生矛盾，最好當天能相互道歉；即使當天不能道歉，也最好不要超過24小時；如果過24小時，就最好不要過一個月，否則罪過會越來越嚴重。

3、惱

嗔心的堅持，叫作恨；嗔心發展到打人的地步，就是忿；發展到罵人、說粗語的地步，就叫惱。它們的本質，都是嗔心。忿、恨、惱三者，都是嗔的不同階段。

一旦有這些不良情緒，不但身體會分泌很多毒素，有害於身心健康，自己和他人會感覺不幸福、不快樂，而且還會造作嚴重的罪業，嚴重地違背大乘佛教的核心思想，走到與慈悲心完全對立的立場上，所以，我們一定要想方設法控制、對治、減少這些煩惱。當然，要想徹底斷除，那就需要在證悟以後才能實現。

我們不能認為，學佛就是多聞思，只要把五加行修完，就很圓滿了。如果煩惱沒有減少，也許我們學佛的方法都已經完全錯了。

4、害

所謂害，就是傷害眾生的情緒。害的範圍有點廣，以嗔恨心打、殺、偷等等的心態，都屬於害。雖然害也是嗔心，但嗔心不一定是害。比如，雖然很生氣，但沒有想去打殺眾生等等，就不是害。嗔心發展到很嚴重的時候，才有可能變成害。害非常危險，稍不注意，就會造作很大的惡業。

5、嫉

很多人雖然有權有錢、應有盡有，最後還是不幸福。

主要的原因，就是嫉妒。嫉妒的對境，是其他人的優點或優越之處，比如有錢、有權、有名聲、修行好、更精進等等。看到別人比自己優秀，一般會產生兩種情緒：一種是隨喜，就像自己好一樣地高興，這種心態的功德相當大；另外一種就是嫉妒、不高興，憑什麼他比我好？他怎麼能超過我？隨著不高興的後面，還會滋生其他的負面情緒，嗔恨、抱怨、詛咒等等。

為了減少嫉妒，平時就要少看電視，少看廣告。因為電視廣告中，充斥著有錢人的生活方式，我們很容易產生嫉妒心與攀比心。同時因為受到刺激，還會增長貪欲心，嚴重的，甚至會為此鋌而走險——欺騙、偷盜、搶劫，想盡一切手段去掙錢，最終走向犯罪的道路。如果想幸福，就不要去看鄰居的家，以免產生嫉妒心，要學會安於現狀。

有嫉妒心的人永遠都不會幸福，因為嫉妒的本質，就是不愉快、不開心。嫉妒別人修行好，是對法的嫉妒；嫉妒別人比自己有錢，開的車比自己的好，住的房子比自己的寬，穿的衣服比自己的貴，戴的錶比自己的高檔等等，

則是對世間法的嫉妒。這樣活著，是多麼辛苦啊！

因為嫉妒，有些天性野蠻的人，會以各種不正當手段去破壞別人的幸福。嫉妒不但會影響我們的生活，而且還會阻礙我們的解脫。古今中外有很多事例，都證明嫉妒的危險性。

人的情緒是可以培養、訓練的，既然我們要追求幸福，就要盡量去控制那些會給我們帶來不幸的情緒。消除嫉妒，學會隨喜，都是幸福的源泉。另外，修四無量心中的喜無量心的前提，就是要找到一個幸福、健康的人，如果沒有這樣的人，那我們怎樣去修喜無量心呢？對修行人來說，通過長期修習隨喜心、喜無量心的訓練，就能慢慢養成習慣，看到別人比自己好不但不會嫉妒，反而由衷地歡喜、隨喜，這就是修行人的風範。

6、覆

當自己犯戒、犯罪，或做了一些不道德的事情後，因擔心把事情說出去會影響自己的收入、名聲，讓自己在別人面前抬不起頭等等，而極力文過飾非，遮蓋、覆藏自己的過錯，就叫作“覆”。“覆”也是一種很嚴重的煩惱，

一旦有了“覆”，就永遠不能懺悔，也永遠沒有機會清淨罪業。佛經裡說，公開自己的錯誤與過患，隱藏別人的過失與缺點，能減少自己的罪業。如果反其道而行，其結果可想而知。

7、誑

因貪圖別人的恭敬與供養等等，哪怕自己沒有任何功德，也妄說自己是活佛，轉了幾十世、幾百世，釋迦牟尼佛住世的時候是怎樣的，蓮花生大士住世的時候又是怎樣的等等，或者吹牛說自己有神通等等，這樣的行為都叫“誑”。

現代人中十分普遍的虛榮心，也近似於這類心態，沒有任何內在的東西，卻以穿名牌衣服，背名牌包為榮等等。誑是一種嚴重的煩惱，與撒謊、欺騙很接近，我們要明白，對於凡是愛誇耀自己了不起的人，一定要高度懷疑，決不能輕易相信。現在很多人愛給自己寫傳記，通過各種各樣的手段去宣傳自己。如果宣傳自己，是為了弘法利生，那沒什麼問題，至少出發點是一種善意；但如果宣傳的目的，是為了名和利，就屬於誑。

有些世間人喜歡誇大其詞，明明只做了一百塊錢的善事，非要說成是一千塊、一萬塊，這也叫誑。如果經常被“誑”牽著鼻子走，內心就會變得非常浮躁，做任何事情都是為了自己的利益，結果做善事本身的功德也被摧毀。

大乘行人利益眾生，是義不容辭的義務，沒有什麼了不起。菩薩的工作就是如此，為眾生付出是理所當然的，不應該自我吹噓、四處張揚。

8、無慚

譬如，與人吵架的時候，能意識到自己是修學大乘佛法的人，不應該這樣對待眾生，做這樣的事是羞恥的，便立即停下來，這叫有慚。從另一個角度來講，自己主動感到羞恥而停止惡劣行為，叫作有慚。有慚的對立面，叫作無慚。

9、無愧

譬如，兩個人打架的時候，不是考慮到佛法的教義，而是因世間的倫理道德而意識到自己不應該這樣做，然後停止打架的行為，叫作有愧。另外，因為他人而感到羞恥，譬如，因為自己是誰的弟子，或者因為自己是從某

名校出來的，自己的老師是某某教授等等，而意識到自己不應該做給上師、學校、老師丟臉的事情，最終放棄了惡行，也叫作有愧。反之，就是無愧。

有慚愧心、羞恥感的人，多多少少會有一些約束，會注意自己的言行。恬不知恥、無慚無愧，卻是一切罪過的根源。試想，沒有任何約束與顧忌，對什麼都無所謂的人，就會變得越來越野蠻，最終什麼事情都可以做出來。現在很多人就抱著這樣的心態，因為不學佛法、不學傳統文化，導致倫理道德底線的無限下滑，這是非常可怕的。當然，佛教的要求，是不墮兩邊，那些對自己沒有幫助，對眾生也沒有利益的，諸如苦行僧似的約束，我們也大可不必接受，但有必要的約束，還是不能放棄。

10、諂

不接受別人的勸導而隱瞞自己的罪業、罪過，不公開、不發露，就屬於“諂”。“諂”的本質是愚昧。它的作用，是無法清淨罪業。我們都知道，懺悔的時候，要發露，亦即在金剛薩埵或者上師、道友面前懺悔，把自己的罪過說出來，這樣才能清淨罪業、挽救錯誤。如果隱瞞罪

過，就永遠不能懺悔清淨、恢復如初，其後果，是從不能安心，最後慢慢變成後悔，從而影響生活，讓自己過得不愉快、不幸福，修行人甚至無法修禪定，因為禪定是要在沒有任何壓力、糾結，心完全放鬆的情況下才能修得出來的。所以，“諂”也是很嚴重的煩惱。

11、慳

慳，就是吝嗇，捨不得布施。如果發展下去，始終不布施的結果，就是墮餓鬼道。所以，即使沒有太多的錢財，還是要適當地布施。救災、建慈善醫院、福利學校、免費養老院等等，都屬於布施。

12、驕

驕傲的結果，是不能安心修行，也不會有慈悲心。《中觀四百論》裡講，驕傲的人經常自以為了不起，根本看不見別人的痛苦。浮躁、浮誇、虛榮而不實在。

驕傲和傲慢的差別在於：傲慢與慢心，是與其他人攀比而自以為是。驕傲的對境，僅僅是自己的錢財、名聲、地位等等。不是比較而得的結果，只是覺得自己很了不起，就是驕傲。驕傲的人總是認為沒有必要向別人學習，

感覺不到輪迴的痛苦，只是沉迷在眼前的一點點幸福當中，所以沒有出離心；也感覺不到別人的痛苦，所以不會有慈悲心。真正的修行人，萬萬不能驕傲。

雖然穿名牌、開名車，也可以學佛，但如果過分追求名牌，過分虛榮，喜愛炫耀，就是驕的表現。作為佛教徒，我們最好不要買名牌，一方面沒有必要花這麼多錢，另一方面還容易產生驕傲和慢心，這就得不償失。

13、不信

不信因果，不信輪迴，不信四聖諦，不信三寶的功德，不信輪迴的痛苦，都叫作不信。沒有信仰本身，也是一種煩惱。其本質，就是無明、無知、愚昧。很多人只相信自己看得見的物質因果，卻不相信看不見的善惡因果。但這種不相信，並不是通過研究得出結論之後的不信，而是固執己見、冥頑不化的不信。即使有一些輪迴與因果存在的理由和證據，有些人還是不願意相信，這都是業障深重、逃避現實的表現。但無論怎樣逃避，都是沒有用的。該面對的時候還是需要面對，無論你是否相信與接受，因為這不是釋迦牟尼佛制定的，而是自然規律，是不以人的

意志為轉移的。

不信因果，是非常可怕的。因為不信因果，就意味著沒有任何自律，所有的行為，都需要法律或其他懲罰來人為地控制，只要不為人知，殺盜淫妄等任何惡行都有可能做得出來。雖然這些人表面說天不怕、地不怕，但其實內心是非常脆弱的。所謂“天不怕、地不怕”的意思，是不怕因，不怕造業，但果報還是非常害怕的——害怕死亡、害怕生病、害怕老的時候沒人照顧、害怕沒有錢，所以去貪污、去詐騙、去做各種各樣的壞事，從而感招更多的痛苦。

修行人不敢說天不怕、地不怕，因為他們怕因果，言行舉止小心翼翼，內心卻更加堅強，面對痛苦，反而不會有太大的慌亂與抱怨。無論任何時代、任何團體、任何社會，有信仰都是一件好事，沒有信仰都是非常危險的，所以，瞭解生命輪迴與因果規律是非常重要的。只有瞭解以後，才能懂得思考，才能未雨綢繆，提前為來世做一些準備，以避免未來的痛苦。

14、懈怠

懈怠是讓自己不能前進、只會倒退的主要因素。懈怠有兩種，一種偏於貪心——貪睡、貪吃、貪玩等等；另外一種是不想學習，不願意修行等等。當然，貪吃、貪玩、貪睡的人，自然就是不喜歡學習、沒什麼追求的人。只要有懈怠，就不會精進——正在聞思打坐的時候，也盼望著打坐趕快結束，就可以喝茶、看電視、玩遊戲、睡覺等等，這樣聞思修一定不會有進步。

懈怠不僅會影響修行，也會影響世間的事業，比如，如果公司的老闆、員工都很懈怠，這個公司絕對沒有發展。

懈怠也是一種念頭或情緒，佛教非常反對懈怠，因為懈怠和六度裡的精進是對立的。六度裡的精進之所以放在中間，前面是布施、持戒、忍辱，後面是禪定與智慧，是因為精進對前後兩邊都具有推動的作用，是前後都非常需要的動力，就像汽車的發動機一樣。

人生苦短，絕大多數人的人生都已過半，剩下的時日已經不多，如果在這短暫的生命中還要懈怠，又怎能拔苦得樂、超離三界？所以，我們必須斷除懈怠。

如何對治懈怠呢？首先要知道輪迴痛苦，這樣才能在心裡生起尋求解脫的願望。就像一個即將墜入懸崖的人，如果他知道掉下去肯定會摔死，那他一定會拼命往上掙扎；如果他覺得懸崖下面根本不可怕，那他就會無所畏懼、懈怠拖延。

15、放逸

放逸就是該做的聞思修等善法不去做，該控制的煩惱與罪業不去控制，身口意各方面都不注意、很隨意，沒有什麼追求，活一天算一天的狀態。

佛認為，放逸是貪嗔癡等一切煩惱的根源。放逸的人不但永遠無法成就，而且原有的聞思修功德也會慢慢減少，貪嗔癡卻會日益增長。

當然，如果工作、生活與聞思修的壓力太大，已經感覺到承受不了的時候，還是要出去旅遊或在家裡放鬆、休息一下，養精蓄銳的目的，也是為了更好地投入到下一輪的精進中。

現在流行著一種拖延症，心理學家認為這是一種心理疾病，釋迦牟尼佛認為這是一種負面情緒，是隨煩惱。其

實，拖延雖有一些客觀因素，但主要都是當事人自己的毛病。通過心理訓練，是可以調伏、控制，甚至斷除、消滅的。

工作上的懈怠，有老闆、領導來約束我們；但修行上的懈怠，就全靠自覺了。如果沒有自我約束，修行一直沒有進步，加行永遠修不完，就可能永遠聽不到密法的正式、具體的修法。即使聽了，也沒有用。如果出離心、菩提心沒有修好，哪怕修大圓滿、大手印再長時間，也不會有收效，最後還是要回來從零開始。

控制放逸的方法，除了自我譴責以外，更好的，還是修壽命無常、輪迴痛苦等等。

有些人會說：輪迴不痛苦啊，我的家庭很和睦，收入也很高、很穩定，所有的醫療養老保險都買了，車子、房子、存款都有，身體也健康，我為什麼還要去修行呢？這都是眼界狹窄、鼠目寸光的表現，只看到眼前的一點點利益，缺乏遠見卓識，看不到來世的去處，更看不到解脫的光明。就像站在地球上的人，根本看不出地球是球形的一樣。因為所處位置的高度不夠，所以限制我們的眼界與智慧。

16、失念

失念，即失去正念。什麼叫正念呢？比如，修無常的時候，無常的念頭非常清晰，效果非常好，修行的所緣境一直在心裡很明顯、很清楚，這叫正念。

比如，本來我們經常和師兄們一起聞思修，除了打坐、做功課以外，在現實生活當中經常想的，也是佛法上的出離心、菩提心、慈悲心等等。一旦離開學佛的圈子，出離心、菩提心、空性等等都會漸漸淡化，煩惱反而會漸漸增長，這叫失去正念。

17、不正知

所謂正知，是指通過觀察，清楚地知道自己應該做什麼，不應該做什麼。不正知，就是做事情的時候根本不思考、不觀察，隨隨便便、愚癡盲目，這必然導致不好的後果，從而產生貪嗔癡等煩惱、殺盜淫等惡業。不正知不但是煩惱的來源，還是犯戒的四種因素之一。比如，明明受了居士戒中的盜戒，卻想偷稅漏稅，也不去思考和觀察，最後就犯戒了，這就是不正知的結果。不僅是佛法，哪怕做世間的事情，也需要觀察、抉擇，這非常重要。

18、昏沉

昏沉，是心思糊塗。譬如，聽法或打坐不到三五分鐘，就睡著了，或者處於半睡半醒、迷迷糊糊的狀態，過了二三個小時，什麼都沒有聽進去，修法也沒有任何效果，內心混亂不堪，思路模糊不清。昏沉也是一種心理狀態，昏沉和掉舉，是禪定最主要的違緣。

19、掉舉

掉舉也是一種散亂。比如，修禪定的時候，老是想起一些自認為美好的事情，吃飯、旅遊、玩耍等等，越想越興奮，內心不能靜下來，禪定也沒有效果了，這就叫掉舉。

20、散亂

散亂的範圍非常廣，眼耳鼻舌身一直都在接收外在資訊，五花八門的煩惱，再加上吃喝玩樂睡，都是散亂。有散亂不僅禪定修不起來，連聞思都沒有辦法。用佛教的標準來看，現代人的生活方式就是散亂、浮躁，對看電視、逛街等等樂此不疲，根本無法在一個地方安靜半個小時以上，除非是發呆。這樣就越來越得不到真正有價值的內

在。要知道，任何有價值的靈感、神通與智慧，都是在靜下來的狀態當中發現的，包括相當多的科學發明。

浮躁的生活不但生不起智慧，還會導致內心空虛。過度依賴於外在，不願意去開發內在精神的潛在功能，不要說成佛，連儒家、道家、科學家、哲學家的成就都不可能獲得。

現在流行一句話：“窮得只剩下錢！”說的太對了！如果僅僅有錢而沒有豐富的內心世界，真的是窮困的象徵。我們以前認為，不管是否有世出世間的功德，只要沒有錢，就是窮人。但其實不是這樣，有錢只是富有的一部分，如果欠缺其他東西，在某種程度上也是窮人。我想，這應該是21世紀對窮人的新定義。釋迦牟尼佛在很早以前就已經講過，錢不能讓我們幸福，更不能讓我們解脫。空虛的結果，就是抑鬱、孤獨、自殺，這都是散亂的後遺症。

十種根本煩惱，加上二十種隨煩惱，總共是三十種煩惱。

這三十種煩惱都是負面或毀滅性的情緒，無論是在出世間的領域，還是世間的領域，都不能有這些煩惱，至少不能過度。如果有這些情緒，不但得不到解脫，而且在世間也不能過好一點的日子。

（三）相似煩惱之間的區別

1、覆和諂的區別：諂，是直接隱瞞自己的過失。比如，當一個人犯了一些細微戒條的時候，旁邊的師兄勸他去懺悔，他卻死不承認，說自己沒有犯戒，不需要懺悔等等，這樣直接隱瞞過失的行為，就叫作諂。覆也是在隱瞞自己的過失，但這種隱瞞，是因為擔心名聲、財產等等，是以各種方法來狡辯，間接隱瞞自己的罪業。

2、掉舉和散亂的區別：雖然都是往外散亂，但散亂的範圍很廣，掉舉只是散亂的一部分，僅僅是在禪定的時候意識走神。

煩惱簡單地介紹完了，如果想進一步瞭解，就要學小乘佛教的《俱舍論》，與大乘佛教的《阿毗達摩》，兩部論著都在《大藏經》裡面有漢文版本。另外在《入行

論》、《大圓滿前行·普賢上師言教》中，也講了一些相關的內容。

大乘佛教認為，只要有菩提心，證悟空性，三十個煩惱並不可怕，都可以轉為道用。但實際上如果證悟了空性，有了菩提心，三十個煩惱已經不是真實的煩惱，而只是名義上的煩惱。密宗更是認為，對證悟的人來說，三十個煩惱都是佛的智慧。

但對我們來說，煩惱還不是佛的智慧，只有腳踏實地，一步一步地修，才能達到這樣的境界。那些把密宗作為藉口，不重視因果取捨，堂而皇之地殺盜淫妄的作法，是密宗最反對的。《大幻化網》和《阿努瑜伽》裡面，都對此有所駁斥。

上述內容，講的都是人的心理現象，其中沒有教條性的東西。我們應該先學會認識煩惱，並進一步推翻煩惱。煩惱，是輪迴因素的一半；另一半，就是在煩惱基礎上產生的業。

二、業

(一) 什麼是業

要想全面瞭解業，《百業經》、《賢愚經》等佛經，都是很好的教材。

在梵文裡面，業稱為“嘎爾瑪”。比如，一個人去做一件事情，做這件事情的過程，叫作業；一個人去建一棟房子，建房子的工作，叫作業。具體地說，一個人去殺一頭牛，這個人不是業，這頭牛的生命也不是業，這個人去殺這頭牛的整個過程，才叫作業。但是我們能看到的，只是作者做某件事的過程，卻看不到其中的業，但即使看不到，也不能說明業不存在。以殺雞為例，當內心有了殺這隻雞的念頭，也有了殺這隻雞的過程，則在殺雞結束的時候，就留下一種能量，這種能量會播灑並存留在我們的內心當中，這就是業的種子。阿賴耶識就是承載業的一種載體、容器。業的種子，儲存在我們的阿賴耶識當中。就像電腦資料儲存在硬碟當中一樣，雖然肉眼看不見硬碟裡面有什麼東西，但資料仍然在硬碟當中存在。當業的痕跡留

下以後，在機緣成熟的時候，報應就會產生。

（二）業的種類

1、善業、惡業和不動業

業可以分三種：善業、惡業和不動業。善業又可以分成有漏和無漏的善業。有漏的善業，是指還沒證悟空性之前的十善、持戒等等；無漏的善業，則是指證悟空性以後，比如菩薩一地，或者小乘見道以後所造的業。所有的惡業，都是有漏業，不可能是無漏業。不動業則是指修四禪八定。因為在欲界的身體上修出四禪以後，來世一定會投生到四禪天；如果在欲界的身體上修出無色界的禪定，來世一定會投生到無色界，這是任何人都沒辦法改變的，所以稱為不動業。四禪有兩種：因四禪和果四禪。因四禪，是指我們現在修的禪定；果四禪，則是指色界的天人。四定也有兩種：因四定和果四定。因四定，是指我們現在修的四定；果四定，則是指無色界的天人。但菩薩卻可以例外，只要菩薩考慮到無色界天人與天人之間不能溝通，無法度眾生，而不願意投生到無色界當中，就可以依

靠願力與菩提心的力量改變投生的去處，對菩薩來說，不動業也是動業而不是不動業，但對小乘行人來說，不動業就是不動業。

其他的善惡之業，則有可能因為一些因緣而改變。比如，殺一個生命，原本是要墮地獄的，但在懺悔清淨之後，就可以不墮地獄，所以不是不動業。

2、引業和滿業

業還可以分為引業和滿業兩種。引導眾生投生的因業，叫作引業。決定眾生投生之後健康、多病、貧窮、富貴、長壽、短命、幸福、痛苦等滿一生的業，就叫作滿業。一種引業，可以讓一個眾生反覆多次投生到一個地方。之所以有些人一輩子造了無數的彌天大罪，死了以後卻轉生為人，就是因為此人過去世所造的一個比較重要的引業還沒有窮盡，所以即使他這一世造了如山的惡業，都只能儲存在阿賴耶識當中，不會立即成熟讓此人墮入地獄，這就是引業的功用。

去世時候的最後一個念頭，像橫跨兩岸的橋樑，是與下一世緊密相連的通道，故而相當重要。《入行論》中，

講過兩母女在被水沖走時，因為最後一個念頭是相互之間的慈悲心，故而讓她們投生天界的公案。

反之，如果不能把握好臨死時的心念，一輩子燒香拜佛念經的人，死的時候有可能會因為一時的嗔恨心而墮入惡趣。今生所造的善業只能變成滿業，讓此人在惡趣當中承受比較輕微的痛苦，或受苦的時間可以短一點；如果變成畜生，則可以變得比較健康、漂亮，能悠閒地生活在水草豐美的地方，不需要辛苦地四處尋找草料；如果變成非人，則會有一些神通，或者非常富裕等等。因果不虛，善惡業報始終都會存在。

所以，我們平時要做好準備，時刻保持善的念頭，良好的心態，不要習慣於抱怨、不滿、嗔恨、貪戀，不要推卸責任。要習慣於發慈悲心、出離心，這些念頭是非常重要的。

引業和滿業，有四種不同的情況：有時滿業和引業都是善業；有時滿業和引業都是惡業；有時引業是善業，但滿業是惡業；有時引業是惡業，滿業是善業。

其中引業和滿業都是善業的果報，是轉生天人。天人

的引業一定是善業，因為惡業不會投生到三善趣當中。天人一般也沒有什麼痛苦，比較幸福快樂，所以滿業也是善業。如果投生為人或阿修羅，則引業是善業，如果滿業也是善，就能享受相對的幸福。

如果滿業是惡業，就會一生都痛苦、貧窮、身體不健康，最後也是在痛苦當中結束。

引業和滿業都是惡業的果報，是轉生地獄。因為地獄中沒有幸福、快樂，從誕生到生命結束，一生都在痛苦當中度過，所以滿業和引業一定是罪業。

但惡趣中也有滿業是善業的情況，比如，有些旁生受盡寵愛、飲食無憂，有些非人財富圓滿、神通廣大等等，雖然引業讓他們投生惡趣，但滿業卻讓他們感受快樂。

在證得菩薩一地或證悟阿羅漢以後，就不會再造新的引業，除此以外，所有的凡夫，都會繼續造業。

業，是真正的世界第一推動力，有了內心的震動，稍稍發展就形成了煩惱和業，並形成生命最基本的物質與世界。

有些人沒有任何證據，卻愛說這個是迷信，那個是迷

信，但因果道理連任何科學和哲學都無法推翻，我們又怎能一概否認？就像犯法要進監獄一樣，做壞事受苦報，是天經地義的事。

（三）業報差別

業的果報，可分為三種或四種。

第一是現報：也就是即生造業，即生成熟的果報。但這並不意味著此生承受果報以後，就不再需要承受果報，而是從現世開始，直至下一世，再下一世，都要承受該果報，這往往是非常嚴重的罪業或極大善根的果報。比如，供養或傷害剛剛從修慈悲心、修四無量心的禪定中出定的人，其罪業和善業就是現報。此處所說的慈悲心與四無量心，是在四禪基礎上的標準四無量心。從這種四無量心的禪定當中剛出定的人，是非常嚴厲的對境。另外還有很多其他的類似果報，都屬於現世報。

第二是生報：這一生當中不會受報，也不是第三世、第四世或之後受報，而是下一世再投生的時候，一定會受的果報。五無間罪就屬於生報。

第三是後報：此生與下世不會受報，是第三世或以後需要承受的果報。

第四是不定報，下一章節將作介紹。

（四）果報成熟的條件

在以下六個條件都具備的情況下，無論是做善事，還是造惡業，果報一定會成熟。

1、強烈的動機。比如，殺生的時候，有強烈的嗔恨心；偷盜的時候，有強烈的貪心等等。造業的過程，都是故意而為，就會完成第一個條件。

如果在造殺、盜、淫、妄等罪業與布施、持戒等善業的時候，沒有那麼強烈的動機，只是在無記的狀態當中無意間完成了，果報就不一定會成熟。

2、完成所作業。比如，殺生的時候，不僅僅是想殺和準備殺，而是確實結束對方的生命；偷盜的時候，也不是想偷和說要偷，而是偷到手。只要完成任何罪業或善業，就會完成第二個條件。

3、不後悔。如果殺盜淫妄都做了，卻一點都不後悔，

就會完成第三個條件。

4、隨喜心。比如，殺生後不但不後悔，反而高興萬分、洋洋得意，就會完成第四個條件。

5、沒有對治。比如，殺生後從來沒有後悔，也不去懺悔，就會完成第五個條件。

6、有漏之業本身，就有成熟報應的能力，所以第六個條件也具備了。

只要具備上述六個條件，就一定會成熟上述的前三種果報。

如果不具備六個條件，那就是上述的第四種果報，雖然造了業，卻不一定有果報，這稱為不定報。什麼不定呢？首先是時間不定；第二是成熟的方式不定；第三是不一定有果報。

如果不想有果報，就要設法儘量消除其中的條件。只要其中一兩個條件不具備，果報就不會成熟。《大乘阿毗達摩》裡面講得非常清楚：任何罪業只要做過懺悔，即使沒有全部清淨，也不一定會有果報。所以，後悔、懺悔是非常重要的。

既然皈依能夠清淨罪業，菩提心就更不用說了，但五加行中還是有專門的懺悔修法——金剛薩埵修法，就是因為懺悔實在太重要了。

（五）果報成熟的時間

有些對因果持懷疑態度的人經常說：有些人一生罪業累累，卻一輩子都很健康、有錢、有權、工作順利、幸福美滿；有些人很善良，信佛、學佛，經常行善，卻身體不健康、工作不順利、身世坎坷、命運多舛，所以因果不成立。這都是對因果缺乏瞭解的結果。我們都知道，種莊稼求收成，都需要等待。有些農作物只需要等幾十天，有些需要好幾個月才能成熟，有些水果的成熟，又需要等待好幾年。既然莊稼的成熟都有早晚，因果的成熟也是如此。

打個比方，假如一個農民把家裡的大多數糧食拿來播種了，在莊稼還沒有成熟之前，他已經彈盡糧絕，面臨著餓肚子的境況。這時候，有些愚蠢的人也會說，你種了這麼多莊稼，為什麼還沒有糧食吃呢？又有一個農民前一年獲得豐收，雖然今年一點地都不種，卻依然倉廩豐實。這

時候，又有愚蠢的人過來問，你今年根本就沒有種地，為什麼有這麼多的糧食可以吃呢？道理都是一樣的啊！

即使有神通的人，也有過這樣的懷疑。《梵網經》當中講過，有些外道有神通的人通過觀察發現，此生一直行善的人，死後卻投生到惡趣，所以認為因果不成立。外道的神通雖然超出普通人，卻仍然不夠深廣，只能知道輪迴當中的一個片段，無法瞭解更長遠的因果關係，普通人就更不用說。即使是阿羅漢，都無法了知最長遠的因果，更何況外道。這都不能說明什麼問題，更不能推翻因果學說。

“欲問前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。”今生幸不幸福，是由過去的業來決定的；今天的罪業與善業，又決定著來世的幸福和痛苦。殺生、偷盜的人這一生過得好，只能說明他前世做了一些好事，積累了一些資糧，但他現在做的壞事，一定會在來世成熟。同理，善良的人過得不好，也是前世惡業成熟的結果。今天所行之善，也必定會讓他在來世獲得幸福。從時間的角度來講，果報成熟規律就是這樣的。

佛教在任何問題上都講邏輯，而且這些邏輯都非常嚴密，加之因果本身非常複雜，想用簡單的邏輯去推翻因果，是根本不可能的。

（六）果報成熟的方式

果報成熟，有四種報應：

1、異熟果。比如，殺生的異熟果，就是墮地獄受痛苦。

2、等流果。亦即感受相同的痛苦。比如，殺生墮地獄者在地獄的痛苦受完之後，如果再次投生為人，也會一輩子感受壽命短促、體弱多病等痛苦，這就是等流果。

3、增上果。增上果一般不會成熟在身體上，而是成熟在環境上。比如，殺生的人，就會投生到災害頻仍的地方。環境也跟業力有關，哪怕在同一個地球，非洲、中東、北美等地方的環境有著天壤之別，有些地方有點像阿修羅的環境，有些地方又有點像餓鬼的環境，這就是增上果的作用。

4、士用果。亦即果報自身會不斷地增長。

總的來說，果報主要是前三種。

為什麼一個因有三種不同的果呢？

比如，殺生的時候，殺生的人已經給所殺的生命帶來很大的痛苦，墮地獄是天經地義的，所以要成熟異熟果。同時，本來眾生可以活很長時間，因為被殺，而使這個眾生縮短壽命。冤有頭、債有主，殺生者來世壽命短促也是公平合理的。做什麼樣的事情就受什麼樣的果報，這在任何世界都無可爭辯。再者，在殺死眾生的時候，不但給所殺眾生帶來痛苦，縮短對方的生命，同時還摧毀對方的生命尊嚴，殺生者來世投生到惡劣的環境中，也是理所應當的。“種瓜得瓜，種豆得豆”，任何一個業，都會感招這三種果，這是與外在的自然規律完全一致的。

（七）共業和不共業

共業。比如，地球上的七十億人口共同所造的業，就形成地球這個人類共同的環境。具有共業的眾生，一般會生活在同一個地方、同一個區域，共同的業會形成並改變他們的環境。

不共業。雖然七十億人共處一個地球，但每個人的身體、貧富、壽命等等又都不一樣，這都是不共業所產生的結果。

比如，一個人因殺生而墮入地獄，那地獄的環境，地獄眾生自己的身體、壽命與所受痛苦，都來自於殺生，否則也不會感受到地獄當中的一切。殺生的共同罪業，創建了一個地獄世界。

除了地獄以外，六道輪迴都是如此。有些人自作聰明地認為，地獄是不存在的，因為在宇宙當中沒有發現地獄。依靠先進的哈伯望遠鏡，沒有看到地獄；在地球的下面，也沒有找到地獄，所以地獄是一種神話，而不是確切的事實。這都是不瞭解佛法的信口開河。作為佛教徒，我們一定要聞思，佛學裡面有很多深奧的智慧，學了以後會很有幫助。念“阿彌陀佛”當然非常好，但如果光念一句“阿彌陀佛”就夠了，其他什麼都不需要，佛就只會講《佛說阿彌陀佛經》、《無量壽經》等幾部淨土經典，不可能有三轉法輪，這說明——八萬四千法門都是有必要的。

另外，修禪定也非常好，但只修禪定而不聞思，就成了當年摩訶衍的追隨者。摩訶衍認為，善惡取捨是下等根機的修法，不思善、不思惡，才是真正的解脫。只要有念頭，就會把我們束縛在輪迴當中。如果沒有念頭，就解脫了，所以不要思考，一切都放下，這樣就可以解脫。這種觀點聽起來很有道理，佛經、大圓滿都是這樣講的，但在沒有證悟之前，不修出離心、菩提心，也不聞思不學中觀，只是心靜下來，是不能解決任何問題的。頂多算是普通的禪定，這樣的禪定外道也修，有可能跟解脫根本沒有關係。所以，在修任何修法之前，通過聞思明白道理十分有必要。

佛教在創立至今的兩千五百多年以來，與古今中外的無數宗教、哲學、科學發生過多角度的碰撞，卻非但沒有被打擊、被推翻，或有什麼真正的漏洞被發現、被揭穿，佛陀所講的空性、如幻如夢等理論反而越來越得到證實與承認。舉一反三，我們完全可以間接地證明因果的存在，又怎麼能信口雌黃地否認因果呢？

稍稍注意一下就會發現，哪怕在我們身邊，都時常

會出現一些現世報的例子。很多人會說這是巧合，是“迷信”。當然，我們不排斥有巧合的可能，但我們又憑什麼說這是巧合不是因果呢？如果否定不了因果，就沒資格說這是巧合和迷信，這些觀點都是缺乏根據的，但大家卻習慣於人云亦云，自己沒有什麼邏輯，卻對任何神奇現象一概不認。

其實，如果全人類都相信因果輪迴，不但不會有什麼損失，而且會過得更和平、更幸福，家庭一定會更和睦。因果是全宇宙中最公正的法律，地獄是全宇宙中最殘酷的監獄，這都是有道理的。

真正所謂的地獄，並不是在地下，也不是在宇宙的哪一個角落，而是像作夢一樣在眾生的心中。比如，夢者夢到發生戰爭或地震，實際上，對醒者來說，在作夢者的臥室當中並沒有這些恐怖現象。但從作夢者的角度來說，恐怖卻非常真實。那麼，作夢者在夢裡看到的一切是誰創造的呢？不是造物主，更不是無因無緣，而是作夢時候的心。內心，是夢境的唯一創造者。內心產生幻覺，就產生夢中的世界。同樣，從深層次的角度來講，我們的世界也

是心創造的。

三、集諦的四個特點（行相）

集諦的四個特點分別為：因、集、生、緣。為什麼有這四個特點呢？為了駁斥他人的四種觀點，所以建立四種自己的觀點，亦即四個特點。

第一、因

有人認為，除了客觀因素以外，現實生活中的痛苦、幸福，都沒有什麼其他的因。因果、善惡，都是不存在的。包括早在釋迦牟尼還沒有成佛時，就有的庸俗唯物主義也這麼認為。

佛教卻反對這個觀點，而認為：現實生活當中的痛苦、快樂，都有兩種因：一個叫因（遠因），即我們的眼睛看不見的，久遠時候的因；一個叫緣（近因），就是眼前的、客觀的因。就像電腦除了硬體設備以外，還有一個軟體一樣。

比如，一個人生病，近因是飲食、衛生等方面的問題，遠因則是過去打人、殺生等等的惡業。病不會無緣無

故地從天而降，肯定有原因，這就是因果。

再比如，哪怕同父同母的姊妹，在同樣的學校接受教育，甚至在同一個單位工作，但兩個人的身體狀況、性格品行、幸福和痛苦等等也是不一樣的，這都是過去的因緣所決定的。

所有人都想幸福，不願痛苦，卻有這麼多的人在忍受痛苦的折磨，如果這些都僅僅是因為客觀因素，那誰都可以解決，但實際情況卻不是這樣。現實生活當中，有很多常人無法控制、無法解釋的意外發生，這都與前世有著密切的關係。可見，如果所有事情都企圖用眼前的因素來解釋，很多時候根本行不通。

比如，《大涅槃經》中講：一生當中殺生很厲害，造罪非常嚴重的人在臨終的時候，會看到被殺的動物來殺自己、害自己，讓自己活活遭受地獄的痛苦。經中也講了很多此類的公案。實際上也是這樣，無論是在漢地還是藏地，很多地方都有這樣的現世報。

第二、集

古老的宗教認為，只有一個因，就能產生所有的果。

這個因，就是時間——過去、現在、未來。因為有了時間這一個因，就會有各種各樣的果。

佛教卻反對這個觀點，而認為：要成熟一個果，肯定需要時間，但並不是一個時間就可以完成。如果所有果的因，都只是一個時間，那就不可能有這麼多不同類型的果。有些生命是動物，有些生命是人……植物當中也有這麼多不同的類別，這都是說不過去的。如果只有一個因，那就只會有一種果，不會有這麼多的果。因為有這麼多的果，所以也就有不同的因。

“集諦”的“集”，與四個特點中的“集”，都表示集合、集聚。意思是說，不一樣的果，來源於不一樣的因。很多的因集聚在一起，才能產生果，有可能產生一種果，也有可能產生各種各樣的果。痛苦有痛苦的因，幸福有幸福的因。幸福的因是善業，痛苦的因是惡業。

第三、生

數論外道等宗教認為，世上所有的果，沒有一個是無中生有的。它們的本質過去一直都存在，只是沒有被發現而已。所謂果現前的時候，是我們發現果；果消失的

時候，並不是真正消失，而是在一個我們看不見的地方存在，只是我們看不見而已。任何事物都既沒有誕生，也沒有消失，而是一直存在。所有的變化，都不是本質的變化，而是形式的變化。至於什麼是本質，數論外道講了很多。米滂仁波切講過，他們所說的本質，其實就是佛教裡面講的阿賴耶識。外道把阿賴耶識看得很神秘，講得很離譜。實際上阿賴耶識並不神秘，而是很客觀、很真實的。

為了推翻這個觀點，佛教中說：所有的果，都是從無而誕生的；果消失的時候，就再也不可能存在。所有的有為法，都是無中生有，而不是從看不見的地方移到看得見的地方；毀滅的時候，也是在虛空中消失得無影無蹤，不會在看不見的地方存在，這叫無常。世上沒有一個舊的東西，我們看到的所有東西，都是新鮮的。每一個剎那，所有的事物都在發生著本質上的變化。所有的有為法，都在不斷地生生滅滅。

第四、緣

古印度的很多宗教認為，世界是一個人格化的神特意、有目的地構思、設計並創造的。

佛教卻反對這個觀點，而認為：一切物質都是自己的因緣產生的，並不是神創造的。所有物質的變化，都有它自身的因緣，所以稱為“緣”。一切都是因有緣，這與自然科學所講的觀點是一致的。

關於因是什麼，緣是什麼，所有事物是怎麼產生的等等，在《俱舍論》當中講得非常清楚。

下面要介紹的道諦也會講，解脫道不是崇拜鬼神、祭祀鬼神，而是斷除煩惱，不再造業。以出離心減少、斷除貪欲；以菩提心、慈悲心利益眾生；最後是用證悟空性的智慧去尋找解脫。當解脫的因緣、條件都成熟以後，就一定會解脫。佛教不否認鬼神的存在，卻不認為鬼神能夠主宰世界，而認為鬼神自己也只是一種生命存在的形式而已，多半屬於六道中餓鬼道的眾生，根本沒有能力創造世界。所以，“緣”是很重要的。

總而言之，苦諦的果是集諦產生的，集諦是產生苦諦的因，除此以外沒有其他因緣。

滅諦

一、解脫即“滅諦”

輪迴的因是“集諦”，果是“苦諦”。通過學習輪迴的因和果，也就瞭解輪迴的真相。明白眾生從無始以來一直徘徊在虛幻世界當中，不斷惡性循環的本質與原因。既然輪迴如此之苦，尋求解脫也是唯一的出路。

這就像親身感受到生病的痛苦，也發現病是可以治療的，而且知道病的來源，就一定會有對健康的追求。

舉個例子，假設一個人有先天性的疾病，每天二十四小時都被疾病折騰著，一秒鐘都沒有健康過。他只知道生病很痛苦，根本不知道健康是什麼感受。在這種情況下，他可能會非常絕望，很容易產生不想活的念頭。

同樣，世間絕大多數的人經歷了各種各樣的痛苦，卻不知道真正的解脫是什麼，更不知道消滅痛苦的方法。雖然現代社會，是人類有史以來物質最為豐富的時代，但物質生活帶來的壓力也越來越大。當壓力超過承受的界限以後，人們就會患上精神上的病症——焦慮症、抑鬱症等

等，甚至可能產生輕生的想法。

難道我們的生存根本沒有價值了嗎？不是。其實我們可以突破輪迴的重重封鎖，找到解脫的契機，那就是“滅諦”

就像對患有先天疾病的人說：你不要這麼絕望，通過治療還是可以獲得健康的。雖然你沒有體會過健康人的滋味，我也沒有辦法告訴你，但你通過看病吃藥，一定會慢慢康復，最後就能體會到健康的滋味。患病的人聽了這些話，也許會開始有興趣、有希望、有信心。因為他知道有一種狀態叫健康，只有吃藥才能獲得健康，那他一定會遵照醫囑、按時吃藥，最後也能得到健康。

同樣，佛只能簡單地給我們描述解脫的大致概念，並為我們指出解脫的道路。通過修行，去訓練心力，就能獲得解脫。但真正的解脫，只有自己去爭取、去體會。

比喻中的“健康”，就是四聖諦中的“滅諦”；“吃藥”，就是四聖諦中的“道諦”；“生病”，是苦諦；疾病的來源，是“集諦”。

雖然我們現在還沒有得到解脫，但只要“我要獲得

解脫”、“我一定要追求解脫”的勇氣和決心，就已經有了出離心，就已經開始告別輪迴。

小乘佛教一切有部認為，解脫是一種物質。比如，三十種煩惱中，有些是在小乘佛教見道的時候斷除，有些是在小乘佛教修道的時候斷除，每一種煩惱斷除以後，會有一種物質不讓它再產生，就像堤壩可以阻止洪水一樣。如果沒有抵擋煩惱的物質，則即使煩惱斷除，也會再次產生。有了這種物質，煩惱才永遠不會重生。這是小乘佛教的錯誤觀點，大乘佛教根本不承認。

大乘佛教認為，如果解脫是物質，就與外道沒有差別。解脫不是因為有物質擋住煩惱，而必須是煩惱的因——無明、我執等等斷除，來源斷除以後，煩惱也不會再產生。

小乘佛教的經部不承認一切有部的觀點，認為解脫是斷除煩惱以後的一無所有。但大乘佛教認為這是斷見，是不成立的。

那麼，真正的解脫是什麼呢？大乘佛教中觀，尤其是第三轉法輪和密宗所講的“滅諦”，包含兩個意思。

第一，所謂“滅”，即三十種根本煩惱和隨煩惱滅除、毀滅，在如來藏、佛性上面，不存在煩惱；第二，當所有的煩惱、障礙都消失以後，如來藏、光明、心的本性卻永遠都會存在，所以佛性、如來藏、光明也叫“滅諦”。這兩個就是大乘佛法 and 密宗的“滅諦”

心可以分為幾個層次：最外層、最表面、最粗糙的精神活動，是我們的意識與眼、耳、鼻、舌、身五根識；再進一步，是阿賴耶識；阿賴耶識斷除以後，最後一層，是如來藏佛性。眾生的本性，是阿賴耶識；佛的本性，是光明如來藏。如果如來藏叫作佛性，那阿賴耶識就可以叫作眾生性。雖然佛教沒有這樣的名詞，但可以這樣理解。

當加行全部修好，根基非常成熟，再去修大圓滿、大手印、大中觀，就有可能證悟。證悟的時候，就能突破阿賴耶識的層面，見到佛性，見到佛的法身。雖然我們沒有福報見到釋迦牟尼佛的化身，也沒有福報見到像金剛薩埵這樣的佛的報身，但我們有機會見到佛的法身。三身中最尊貴的，是佛的法身，並不是化身和報身。佛的法身不會有頭、有手，不會有顏色、形狀，既不是神的形象，也

不是人的樣子，而是光明如來藏。心的本性，就是佛的法身。我們大家都有機會見到，但是否能抓住機會，就要看每一個人自己。

初步證悟的時候，雖然已經證悟，但證悟的境界還很模糊，有時能夠看見佛的法身，有時很長時間都莫名其妙的，什麼都看不見。這就需要對上師的信心，對佛法、對訣竅的信任，以及自己的福報。福報的來源，就是修加行。當所有的條件都具備的時候，就能對解脫有一點點概念，就能稍稍知道原來佛性、佛的境界、光明、空性、如來藏、永恆、實在是這樣的。這就是近距離看到解脫，雖然還不是零距離，但已經燃起了希望之燈，從此以後對法更有信心，也會變得更精進，會更加倍地努力修行。

就像患了先天性疾病的人，在吃了一段時間的藥以後，雖然病還沒完全治癒，但偶爾也有一兩天能體會到健康的感覺。一旦嘗到甜頭，就會信心百倍地加緊治療。之所以我們現在修行沒有動力，就是因為還沒有證悟，雖然聽過很多次，卻不知道什麼叫解脫，能否解脫也不知道。當有一天證悟了，動力也就十足。如果努力，每個人在有

生之年都有這個機會。

二、滅諦的四個特點（行相）

滅諦的四個特點為：滅、淨，妙、離。

第一、滅

首先，在如來藏的本質上，從來就沒有煩惱，這叫本來清淨、本性的清淨。現在滅除了表面的煩惱之後，就多了另外一重離煩惱的清淨，這叫雙重的清淨。滅諦的本質，是沒有煩惱的。當無明被剷除以後，建立在無明基礎上的所有善惡念頭也都冰消瓦解，所以叫“滅”。

小乘有部宗認為，無論是煩惱，還是擋住煩惱的物質，都是實有的。

大乘佛法認為，解脫不是實有的物質來擋住實有的煩惱，只要有菩提心，有證悟空性的智慧，煩惱就可以轉化為道；第三轉法輪與密宗認為，解脫也不是用菩提心和證悟空性的智慧去轉換。當我們沒證悟的時候，它是煩惱、業、有漏、不清淨的，但這都是我們的幻覺；在證悟以後，實際上沒有煩惱，也沒有不清淨的世界，一切就像八

地菩薩所體證的境界。對證悟的人來說，眾生各種各樣的念頭、煩惱即是菩提，也就是佛的智慧。這不是說煩惱變成菩提，而是煩惱的本質就是菩提。煩惱和菩提，是無二無別的。

雖然煩惱是佛的智慧，但在還沒證悟的時候，我們還是要謹慎取捨因果。在這個階段，煩惱就是煩惱，煩惱不是菩提，這要分清楚。當最後證悟了煩惱本質的時候，以貪、嗔、癡為代表的所有煩惱都滅除了，便得到了雙重的清淨。

第二、淨

在如來藏光明上面，所有六道輪迴當中的苦苦、變苦、行苦等痛苦都消失得無影無蹤，所以叫淨。在滅諦上面，不存在不清淨的苦諦叫淨，不存在集諦叫滅。不存在苦諦和集諦，所以叫滅和淨。也可以說不存在苦諦叫滅，不存在集諦叫淨。反正就是在如來藏光明之上，沒有眾生的五蘊、六道輪迴與各種煩惱，所以就是滅和淨。

第三、妙

滅和淨，是從破和否定的角度來講，沒有苦諦，沒

有集諦；妙，是從立或肯定的角度來講，因為光明如來藏沒有痛苦，所以快樂；因為沒有煩惱，所以清淨；因為清淨和快樂，所以妙。此處所說的快樂，不是我們平時所講的痛苦與快樂中的快樂。這種快樂的感受，早在一地菩薩的時候就開始不存在。在最究竟的滅諦境界上的快樂，是因為所有痛苦的因和果都已經無影無蹤，所以叫快樂。這不是一種感受，而是一種境界。如果是感受，那就是無常的，但滅諦卻是永恆的。

就像《寶性論》當中講的，如來藏有四種特點：快樂、清淨、自我、常住。這不是我們經常去推翻、駁斥的常樂我淨，而是一種以世俗名字命名的特殊的常樂我淨。因為世俗的快樂和痛苦都不存在，所以叫“樂”。密宗續部裡也講，大樂金剛（勝樂金剛）本尊和修法中的“樂”，都是指的這個意思；因為沒有“我”和“無我”的執著，是永恆存在的光明，所以叫“我”等等。

第四、離

如來藏的本質，已經永久、徹底地遠離所有的煩惱，所以叫離。

有人會問：既然最原始的狀態與最後要回歸的自然面目，亦即最開始的起點與最後的終點沒有任何差異，完全一味一體。那為什麼回歸後就不產生輪迴，不產生煩惱呢？

雖然最原始的如來藏和最後的光明自然本智在本質上沒有任何差別，但原來是單一的本性清淨，最後又在此基礎上加上一個斷除煩惱的清淨。原始如來藏一直有一個產生意識的可能性，而最後的光明如來藏卻不存在這種可能性。因為過去沒有修行，所以隨時都可能產生最細微的意識波動，通過長期修行，在證悟以後，再次出現煩惱的可能性已經斷除，所以叫“離”。

滅、淨、妙、離四個字，就是講解脫。雖然對根本沒證悟的人而言，這種解脫還很深奧，但卻不像神、造物主那樣神秘、玄乎。所有證悟的人，都可以體會到滅、淨、妙、離四個字所表達的內容，只是隨證悟者的境界差異，而使證悟者所感受到的深度與清晰度各不相同而已。

三、滅諦之真偽

需要注意的是，在心靜下來的時候，在阿賴耶識上面，也會出現類似的感覺。因為有點像，所以只有非常有修行經驗的人，才能分清這種狀態與證悟之間的區別。儘管有稍許相似，但結果與作用卻是完全不同的。很多根本沒有開悟的人自以為開悟，其實他不是撒謊，只是不知道真正的開悟是什麼樣子而已。

當年釋迦牟尼佛剛剛成佛的時候，有個當地所有人都非常崇拜的長老也自以為證悟阿羅漢果位。佛在他面前示現各種神通，他雖然覺得佛很了不起，但卻認為自己是阿羅漢，所以跟佛沒有什麼區別。後來佛告訴他，你只是處於某種禪定狀態而已，根本不是阿羅漢。

而我們的修行，就連禪定都不一定是，只是靜下來的時候，沒有看到什麼東西，沒有明顯的痛苦，所以認為它是“滅”；沒有發現貪嗔癡等煩惱，所以認為它是“淨”；很清醒、很清楚、很透明，沒有昏沉、掉舉、散亂，能夠保持很清淨的狀態，所以認為這是“妙”；在此境界中，沒發現什麼煩惱，所以認為這是“離”。但沒有

修加行的人，各方面的條件都不容易具備，所以幾乎不可能證悟，我們千萬不要妄自尊大。

如果自認為證悟，就要像平時考試一樣，給上師描述自己的境界，去認定這是不是真實的境界。背誦或講經，是供養教法。給上師講證悟的境界，一方面是供養證法，另一方面，也是讓上師確定自己是不是真正開悟。

這時候，有些大圓滿的上師會讓弟子打坐，然後自己入定觀察，一句話都不說，以確定弟子的證悟境界，就像當年達摩祖師的作法一樣。

當然，不通過語言就能確定對方境界的上師肯定非常了不起，一般的人是不可能的。如果我們想依葫蘆畫瓢，多數人會失敗的。我認為，對我們來說，最好的印證方法，還是通過語言去描述，雖然這種境界不可思、不可言，很難描述，但還是可以表達。有修行經驗的上師會聽得懂，能知道對方說得對不對。

對自己的境界，要謹慎、保守一點，不要估計太高。如果根本沒有證悟，卻自以為證悟，就會停滯不前甚至走偏，白白耽誤大好時光。所以，在稍稍有點感覺的時候，

還是要找上師確定、印證一下，看是不是真正的境界。凡是自己宣傳自己已經開悟、有神通的人，都不能相信。真正開悟、有神通的人，反而不會說出來。

當然，初步開悟的境界，還不是真正的佛的境界，本質上有著很大的差別。還要經過一步步的修行，還要過很多關。但真正對法、對傳承上師非常有信心的人，就能很快度過難關、抵至究竟。

四、滅諦——超勝一切的追求

證悟與否不是靠外緣，而是靠自己。儘管開始的時候，還需要上師指點迷津，講講我們不懂的問題，但在進入修行以後，還是要看自己，誰都幫不上忙。

有機會證悟心的本性是千載難逢的，這是意義非凡、超勝一切的追求。其他任何事情與此相比，都會黯然失色、可有可無。只要能滿足基本的生存，也不需要太多的物質條件就可以修行。密勒日巴之所以能在非常艱苦惡劣的環境中高高興興地待下去，原因也在於此。一旦嘗到證悟的甜頭，其他的東西都無所謂了，修行境界也會突飛猛進。

作為新時代的佛教徒，一方面，我們可以利用21世紀的高科技產品來服務自己，過比較優雅的生活；同時，我們還可以追求無上的證悟境界，這不是令人振奮的事情嗎？所以，不要以為有錢就什麼都不需要了，這真的是孤陋寡聞、見識短淺，不知山外有山、天外有天的表現。

但在尚未證悟的時候，或在修加行的階段，培養對佛法、對傳承上師、對大圓滿的信心是必不可少的。修加行是比較枯燥的功課，如果沒有足夠的動力，很容易半途而廢。有些人加行一直修不下去的原因，就在於此。

滅諦並不神秘，就在自己的內心當中。如果條件具備，誰都可以發現。哪怕這一生為此付出努力卻沒有結果，也可以為下一世做好鋪墊。萬事開頭難，但終歸需要有一個開頭。中陰身的時候，本來一定會與具足滅、淨、妙、離四相之佛的法身見面。但可惜的是，我們恐怕那個時候都認不出來，因為沒有修行，必須要有足夠的證悟境界，才能感知到滅諦法身。也就是說，達到隨時隨地，至少是每過一段時間就能感覺到滅、淨、妙、離的境界，知道什麼是心的本性的人，才能在中陰身的時候，認識到心的本性光明，並安住於這個境界當中。

當這種修大圓滿有一定境界的人死的時候，只需在修行人耳邊說兩句話：你馬上就會看見心的本性法身，你一定要認識到；當你認識到以後，一定要安住其中，不要出來。當修行人聽到這些訣竅以後，就會非常謹慎、非常注意。一旦覺知到心的本性，就會安住其中，這樣肉體就會縮小。當然，如果神識已經離開了身體，那肉體是不會縮小的。只有表面上死了，實際上沒有死，而是進入一種深度的禪定當中，肉體才會持續性縮小。中陰身所有的訣竅，都包含在這裡，這就是引發力。

另外，按照藏傳佛教的傳統，修大圓滿的人在去世第七天左右時，最好是由上師為亡者念誦《法界寶藏論》或其他的大圓滿典籍。如果上師不在，就由道友念誦；如果道友也不在，那就由對大圓滿比較熟悉的弟子或其他人來念誦。依靠念誦大圓滿典籍的聲音，就能讓修行人從深度的禪定當中出定，身體和精神分離。從此以後，身體就變成真正的屍體，再也不會縮小。在此過程中，就能認識到滅、淨、妙、離。但前提，就是今生要證悟。如果今生沒有證悟，這些都是不可能的。

打坐所證悟的大圓滿境界，與最後成佛時候的境界，還有中陰身所看到的境界，包括禪宗所講的明心見性，證悟空性的智慧等等，都是一樣的，都叫作滅諦。這是整個宇宙，包括所有六道輪迴的本性、本質。輪迴的開始，是從這個境界當中出來的，但因我們出來的時候有無明，所以陷入迷惑，變成我執；普賢王如來這種先天的利根者，卻會在與法界光明分開的瞬間證悟、成佛，這就是世上的第一尊佛。但無論如何，最後我們的目標，就是要回歸到這個境界當中，這叫作成佛，也叫作滅諦。

佛有智慧、有神通，有度化眾生的功德，任何人祈禱佛，都會得到佛的加持。雖然佛沒有分別雜念，但依靠學道時候發願的引發力，與菩提心的力量，就會現前這些功德，以及法身與報身的所有功德。

一般的顯宗認為，佛的功德是以慧資糧和福資糧產生的。慧資糧產生佛的法身功德，福資糧產生佛的報身和化身功德。如龍樹菩薩在《中觀寶鬘論》云：“諸佛之色身，由福資所成；法身若攝略，由慧資所生。”但從究竟意義上來說卻並不是這樣，佛的所有功德，尤其是法身和

報身功德，都是在如來藏的本體上原本具備的，不需要去修，不需要重新去創造。只要我們的煩惱障礙斷除，就能顯現出來。

眾生即是佛，是大乘密宗與第三轉法輪的觀點。也是講得最透徹、最清楚，而且直指人心的。如果沒有密宗，我們仍然不知道自己心的本性為什麼是佛的智慧，凡夫又該如何去見佛的法身。只有密法，才介紹很多方法，讓我們很容易證悟滅諦。

滅諦是所有佛法的精華，從《般若經》到大圓滿，都直接或間接地圍繞著滅諦這個中心在宣講。在《寶性論》、《法界讚》等很多佛教經論裡面講過，所有的密宗續部都會講。只是表達的方法不一樣，有些時候講空性，有些時候講光明，有些時候又說一切都是佛的壇城，有些時候用憤怒金剛來表達，有些時候又以寂靜本尊來象徵，有些時候用大手印這樣的詞彙，有些時候又用大圓滿這樣的詞彙……其中講得最清楚的，是《時輪金剛》；講得最透徹的，是大圓滿。從密宗到顯宗，沒有一部經論的描述與方法超過大圓滿。能夠修學大圓滿，是非常幸運的。但

如果沒有修加行，就不具備修大圓滿的條件，哪怕禪修五六年、七八年，什麼都修不出來，還是要回到五加行，所以要用功修加行。

如果精通滅諦，就精通所有佛法的精華，即使不懂其他的佛教經論，都沒有關係。反之，蓮花生大士說：即使精通所有其他經論，五部大論倒背如流，唯獨不懂滅諦，則班智達也會迷惑；如果精通滅諦，牧羊人也會成就。

所以，最關鍵的，不是佛教知識懂得多不多，不是經論聽得多不多，而是要看有沒有滅諦的概念。當然，如果有了證悟的感受，那就更了不起。另外，哪怕平時做了各種善事，燒香、拜佛、念經、聞思修行，卻不往這方面努力，那就像當年的梁武帝，被達摩祖師的“沒有功德”一句話，就全盤否定了。結果搞得皇帝生氣，祖師遠離，雙雙不歡而散。

證悟，是一生最大的成功，其他任何的成功都不能與之相提並論。如果加行修好，出離心、菩提心都有，卻沒有證悟，雖然不能完全說是失敗，但可以說是半失敗。希望大家能努力學習《法界讚》、《寶性論》、《中論》、

《入中論》等論典，這對我們的證悟會有幫助。

無垢光尊者說過：我們這個階段，正處於大圓滿的思維階段，所以聞思非常重要。以後跟著尊者學的人，必須長時間依止上師，修出離心、菩提心，然後多聞思，才有機會證悟。所以，基礎十分重要，要一步一步地走上去。

道諦

一、道諦——根除輪迴頑疾之方

獲得健康的方法，是治病。獲得解脫滅諦的方法，是道諦。道諦相當於治病的方法。釋迦摩尼佛給我們開的治療生老病死的處方，就是道諦。只有通過修行，才能獲得滅諦。包括認知苦諦、斷除集諦、獲得滅諦等一切，都依賴於道諦。佛教徒最根本的修持與行為，四聖諦中真正要去做，都是道諦。

道諦最關鍵、最主要的本質，就是證悟空性的智慧。大乘佛教的道諦，是無我的智慧加上慈悲菩提心；小乘佛教的道諦，是證悟無我的智慧加上出離心。

雖然道諦也包括三十七道品之類的修法，以及證悟的境界等等，但歸納而言，主要有兩種：第一是證悟空性的智慧；第二就是菩提心。修道，就是要修慈悲菩提心與無我的智慧。宗喀巴大師的《三主要道》，歸結為出離心、菩提心與證悟空性的智慧。除此以外的修法，只是與解脫有間接的關係，卻沒有直接的關係。其中最關鍵的，是證

悟空性的智慧。小乘佛教不需要菩提心，大乘佛教需要菩提心，但二者都需要證悟空性的智慧。

為什麼所有佛教道諦的本質，都是證悟空性的智慧呢？我們知道，產生苦諦的原因，也就是集諦，包括業與煩惱。在業和煩惱當中，煩惱是最重要的，因為善惡的業，都是煩惱導致的。包括有漏的善，都是無明煩惱產生的，罪業就更不用說了。煩惱中最为關鍵的，就是無明、我執和貪欲。就像種莊稼，哪怕有了種子，卻沒有適當的溫度、濕度等等，種子也不能發芽。同樣，雖然有了過去的善惡之業，假如沒有煩惱、貪欲，業也不能成熟。依靠貪欲來啟動過去的因，種子才能發揮作用。阿羅漢就是很好的例子，雖然有過去的業，卻因為已經斷除三界所有的煩惱，所以這些業就不能成熟。可見，輪迴最終的因素，就是貪欲和無明。因為貪欲也來自於無明，不知道世界、人生的真相，才會產生貪欲，如果證悟人無我、法無我，就不會產生貪欲。所以，輪迴最終極的源頭，就是無明。

想要遠離無常、痛苦，就要斷除無明。只有證悟空性的智慧，才能斷除無明。《釋量論》中也講過：除了證

悟空性以外，慈悲、布施、持戒、忍辱、禪定等所有的福德，都無法斷除輪迴的根源。因為這些福德資糧都和無明沒有矛盾，是可以和無明同時並存的。要斷除輪迴根源，必須找到與無明針鋒相對且能量遠遠超強於無明的對治。哪怕與無明能力相當，都不能推翻無明。

唯有證悟空性的智慧，才具備這兩個條件。雖然無明歷史悠久、積習深重，但卻是沒有道理的愚昧，是不經觀察的盲目結論。誤以為人我、法我都真實不虛，其實只是盲目執著，是未經研究的誤判。而證悟空性的智慧，卻是通過各種邏輯與實修實證來證明無明的錯誤，並將世界的真相、本質，亦即空性、無實告知世人。在智慧的背後，有教證、有理證，所以強大無比、所向披靡。

在沒有學佛之前，我們不懂得這些道理，從來沒有去觀察過無明的合理性，只是盲目地認同，從眾地附和，所以一直在輪迴當中受苦至今，根本沒有想過一切都是幻覺、錯覺。哪怕世間最聰明、最了不起的偉人，都沒有發覺，甚至沒有懷疑過輪迴的真實性。梵天、帝釋天等天界的主宰，也沒有這些概念。如果沒有佛陀的教育，天下人

都不會知道這些真相，哪怕是科學、哲學，都沒有發現這一切。儘管現代科學的一些實驗結果，可以證明佛說的空性的一部分。但如果佛在這之前根本沒有講過空性，也就沒有人會懷疑自己是否存在。大家都是一心向外，殫精竭慮地去尋找基本的粒子是否存在，卻沒有想過要去研究自己存不存在。

但佛告訴我們，這一切都是錯覺。只要按照佛的方法去思維、去觀察，當無我和有我這兩個矛盾的觀點在相互激烈交戰之後，無我一定大獲全勝。這樣就能破除實有的執著，生起無我的智慧，揭穿無明的欺騙。“我執”會慢慢從我們的精神世界裡退出，這時候，我們就開始走向解脫。即便在沒有證得一地菩薩之前，僅僅有一些理論概念，就已經能夠發現，證悟空性的智慧完全可以推翻我執。佛教不崇拜鬼神，因為鬼神無法給我們智慧。佛教崇尚的，就是無我的智慧，證悟空性的智慧。通過佛的教育與自己的努力，就能擁有這種超勝一切的智慧。我們是追求解脫的人，所以我們要追求智慧。

輪迴不是神創造的，也不是無因無緣的，它是由無明

創造的。當無明從我們的內心世界中退出以後，因無明而產生的其他心理現象——貪嗔癡慢等根本煩惱和隨煩惱也會隨之而退出。當根源被拔除以後，沒有東西讓我們去殺盜淫妄，也沒有因緣讓我們去造作有漏的善業。當業與煩惱都從我們的內心世界中慢慢淡出以後，輪迴的因——集諦也退出了歷史舞臺，輪迴之果也自然成了空中之花，我們就開始獲得解脫。

佛教的成佛、成就、修行、行為等等一點都不神秘，都非常實在。釋迦牟尼佛給我們開的治病處方，就是道諦——修無我的智慧是最重要的，修出離心、菩提心，亦即六度中的前五度——布施、持戒等世俗福德是次要的。

但對我們這些剛剛學佛的人來說，次要和主要也是相對的。從時間的角度來講，在目前階段，證悟空性是次要的，出離心、菩提心等等才是主要的。因為我們還需要依靠出離心、菩提心的力量來證悟空性。當福德資糧非常圓滿的時候，才有證悟空性智慧的能力。

在出離心、菩提心都沒有的時候，幫助眾生、度化眾生雖然發心很好，但實際效果卻不怎麼樣，而且對自己

的修行也有損害。到了世俗菩提心非常平穩，基礎已經很扎實的時候，去做一點利益眾生的事情，可以成為菩提之因。提早去做慈善，反而有可能生起傲慢、散亂等煩惱。只有在一地以後，才真正有能力度化眾生。在此之前，只能適當地幫助眾生，做點慈善，以幫助自己生起慈悲心。比如，在放生的時候，也許會生起慈悲心，同時還可以轉化為菩提心；在照顧病人的時候，會看到很多受苦的眾生，也可以生起慈悲心，這些都是修行，但不是最好的修行，至少在現階段，最重要的還是聞思修。佛經中也一再強調，菩薩為了度化眾生，五明、十明都要去學，凡是對眾生有利的，都要借鑒、學習。其中慈悲心、菩提心最重要，要打坐修行，要靜下來訓練自己。先尋找證悟空性的智慧，接下來是培養、提升證悟空性的智慧。有一定能力的時候，再去度化眾生，這個次第才是正確的。

二、道諦的四個特點

道諦的四個特點，為道、如、行、出。

第一、道

即一條準確的道路。一個人要到達某個目的地，首先要找到一條準確的道路，然後走下去才能抵達目標。佛教所講的以無我智慧為主題的道，是一條快捷的道，就像高速公路一樣，完全可以將我們引往解脫。

第二、如

即如理、如法、真實、準確。道要推翻、斷除的，是無明。無明就是“不如”，不如就是無明。“如”，就是與無明對立的，能對治無明的正確見解、正確觀念、正確道路、正確修行。

燒香、拜佛、供神、求鬼，肉體上的折磨、苦行，都和內在的修心沒有關係，都和無明沒有矛盾，都不是無明的對治，所以都不是如。如果有了出離心、菩提心與證悟智慧的幫助，苦行才能變成修道的福德。如果沒有這三個助緣，即使通過苦行能夠暫時減少一些煩惱，卻不能斷除煩惱的根源，所以不叫如。

第三、行

即修行，制止、斷除我們的貪、嗔、癡、散亂、放逸

等不良行為，收攝六根，安住於修行，叫作行。

第四、出

出和滅諦四相當中的“離”是有關係的。滅諦當中的“離”，是指永不退轉。道諦裡面的“出”，是指在證悟滅諦的時候，依靠修道的力量，讓它永不退轉。證悟空性的智慧從根本上斷除所有的煩惱，就叫作“出”，這是道的力量。

道本來有兩種：世間的道和出世間的道。世間的道是修四禪八定，通過四禪八定，也可以暫時控制煩惱，但因為沒有“出”和“離”，沒有做到永不退轉，所以在禪定力消失，煩惱產生的因緣具備的時候，貪、嗔、癡等煩惱又會捲土重來。所有世間的道，都沒有“出”的特點。

而出世間的道，就有“出”的力量。出和離，可以讓我們普通人通過修行，以證悟空性的力量，最終脫離輪迴。

以上四相，主要是見道和修道的特點，資糧道和加行道只是有類似的特點。

三、道諦的分別

(一) 總述五道

道諦可以分五道或四道。四道是資糧道、加行道、見道與修道。五道就是在此基礎上，加上成佛以後的無學道，但因為成佛以後沒有什麼可以修學的，所以只有四道也可以。

修道的方向一定要明確，如果方向失誤，學佛不但不會有進步，反而會背道而馳。《入中論》、《現觀莊嚴論》與彌勒菩薩的其他論典中，非常清楚地宣說從菩薩一地到十地的過程。彌勒菩薩的很多論典既不是唯識宗，也不是很強調中觀，而是闡述中觀的修行次第。

資糧道和加行道，屬於凡夫道。此時的修行人還是凡夫，尚未成為聖者。見道和修道的时候，就已經超了凡夫階段，是真正的菩薩聖者了。

剛剛學佛首先要進入的階段，就是資糧道。

什麼時候算是進入資糧道呢？小乘行人進入資糧道，

與生起真實不虛的出離心是同時的。大乘行人進入資糧道，與生起不造作、真實不虛的世俗菩提心是同時的。有了世俗菩提心，就屬於資糧道。反之，就不叫資糧道。如果連世俗菩提心都沒有，那就只是一個佛教徒，還沒有進入資糧道。獲得資糧道最關鍵的因素，是菩提心。

另外，哪怕對佛有信心，行善斷惡、燒香、拜佛、念經，都不能稱為佛教徒。只有受了皈依戒，才能稱為佛教徒。

什麼時候算是進入加行道呢？證悟的時候，從見解的角度而言，就已經進入加行道。如果密宗修行人在菩提心的基礎上證悟大圓滿，從見解方面來講，就已經進入加行道。但從修行的力度、層次方面來講，還不一定到了加行道。

顯宗認為，資糧道的時候雖然有修行，但仍以積累資糧與聞思為主。當對修行有一定的體會，對人無我和法無我的空性有一定修證經驗的時候，就進入加行道。

（二）詳解五道

1、資糧道

資糧道也要分小中大三個階段：剛剛進入的資糧道，叫小資糧道。小資糧道的時候，是修四念處，亦即三十七道品裡面最前面的幾個。

南傳佛教一開始的時候，就是修四念處。我們雖然沒有這樣修四念處，但在五加行的修法裡面，已經包含了四念處。譬如說，觀輪迴的痛苦，就是觀受念處。

（1）四念處

第一、身念處

小乘佛教的身念處，是把自己的身體觀想成不淨物。大乘佛教的身念處，可以分為世俗諦和勝義諦。從勝義諦的角度來講，一切都是空性。觀察身體，最後斷定為空性，叫大乘勝義的身念處。從世俗諦的角度來講，觀身體的如幻如夢，也可以修身體的不淨觀，就是大乘世俗的身念處。密宗的身念處，是把身體觀想為佛的壇城，另外還要在世俗菩提心的基礎上發心：“我一定要以密宗生起次第和圓滿次第的方法即生成佛！”發了這個心，再加上受灌頂，從此以後才算進入了密法的資糧道。

三種不同的身念處，分別是小乘、大乘與密乘資糧道修行人的功課。

小乘佛教身念處的對境，僅僅是自己的身體。大乘佛教身念處的對境，不僅是自己的身體，也包括所有眾生的身體，以及山河大地等色蘊範圍內的所有東西。

為什麼第一個念處要觀身體呢？因為絕大多數的煩惱，來自於身體，所以先要對身體修空性。

第二、受念處

受，亦即觸覺，五蘊當中的受蘊。

為什麼要觀受蘊呢？因為絕大多數的貪欲心，來自於觸覺、受蘊，所以要修受念處。

小乘佛教修受念處，是觀想一切受，亦即有漏的觸覺都是痛苦。有些是苦苦、有些是變苦、有些是行苦，但都離不開痛苦。大乘佛教在此基礎上，又加上如幻如夢。密宗與小乘恰恰相反，認為痛苦不是受的本質，受的本質是快樂。但此處的快樂，並不是一種感受，而是遠離一切變化無常，遠離一切輪迴過患，所以叫快樂。但這是密宗的最終極見解，前期的密法修行人，也要修有漏皆苦，即四外前行的輪迴痛苦等修法。

第三、心念處

為什麼要觀心無常呢？因為我們會對自己的精神產生我執，所以要對精神修念處。

小乘佛教的心念處，是修心是無常。大乘佛教在此基礎上修心是如幻如夢，密宗修心是本來清淨、佛的智慧。但像無常這樣的基礎修法，大乘和密宗也要修，比如：密宗外加行的人生無常、壽命無常，不僅包括心的無常，還包括外在物質世界，與內在精神世界的變化無常。大到春夏秋冬的變化，小到一秒鐘的千萬分之一的變化，都包含在心念處當中。

第四、法念處

法，即除了上述三蘊以外的所有內容。

小乘佛教修法念處，是修人無我。在任何輪迴涅槃的諸法上，不存在人我。大乘佛教不僅僅是修人無我，還要修輪迴涅槃所有法都是空性的法無我。密宗修法念處的時候，不僅修一切都是空性，更是在此基礎上，修諸法是佛的壇城，是無離無合、無取無捨的清淨本質。

其實，在《維摩詰經》等比較深奧的大乘顯宗經典當

中，也講過密宗法念處的境界，所以這並不是密宗嘩眾取寵、標新立異的作法。任何一個修行人只要按照密宗的修法去修，都能達到此境界。

密宗的四念處修法非常具體，修行方法、修行次第都講得很規範、很清晰。在內外加行裡面，已經包含了人無我、法無我等在內的所有四念處的修法。譬如，在修上師瑜伽的時候，觀想上師融入心間，之後修空性，就是法念處的修法。修了加行，就已經修了四念處，資糧道的全部修法都包含其中了。

（2）資糧道的六個要點

所有大乘經典中講資糧道的時候，都會講六個或五個要點：

第一、持戒。戒律分好幾種：皈依戒，別解脫戒、菩薩戒、密乘戒等等。小乘資糧道首先要守的，就是別解脫戒，亦即居士戒和出家戒；大乘資糧道，就要守菩薩戒；密宗的資糧道，就要守與密宗灌頂相應的密乘戒，如密宗十四條根本戒等等。一定要嚴守淨戒，如果犯戒，必須及時懺悔。懺悔完了以後，再去受戒，這非常重要。

第二、守護根門。在無著菩薩的《大乘阿毗達摩》當中，就講了守護根門。所謂根，亦即眼、耳、鼻、舌、身等感官。

按照小乘佛教的觀點：不聞思修行，整天看電視、看電影、逛街、旅遊或流覽無聊的網頁，聽沒有意義、無聊甚至讓人生起各種煩惱的音樂、歌曲等等的散亂行為，叫不守護根門。儘量少看電視、少看電影，多看佛教書籍，多聽經聞法等等，叫守護根門。

按照大乘佛教的觀點，守護根門包括了智慧和方便兩個方面：

以智慧守護根門：在眼睛看到任何東西的時候，知道都是如夢如幻，這叫以智慧來守護根門。若能堅持這樣守護，就可以控制一些煩惱。在沒有證悟或修行力度不夠的時候，也許需要刻意地去修如夢如幻。比如，在生起嗔心或貪心的時候，需要用中觀的方式去推理、分解、觀察，最後把它斷定為空性，從而控制自己的嗔恨等煩惱。當修行到一定境界的時候，就能在感覺到事物的同時，了知到如幻如夢，不需要刻意去觀察。若能以智慧守護根門，就

能少造很多業。

以方便守護根門：所謂方便，亦即慈悲心。在看到任何事物，或聽到任何聲音的時候，儘量讓所看到的、所聽到的一切，都成為利益眾生的事情。對眾生有利，就儘量去看、去聽；對眾生無利，就不要刻意去看、去聽等等。比如，學佛對眾生有利，所以要多看書、多聽課，儘量把一舉一動、一言一行、起心動念，都轉為利益眾生的方法。

第三、飲食適量。飲食不要太多，也不要太少。太少身體缺乏營養，會生各種疾病，以致影響修行。除了像密勒日巴那種內在氣脈明點修法非常厲害的人，或四禪八定的修法修到相當境界的人，可以不需要依靠外在的飲食來維持生命以外，像我們這些既沒有氣脈明點的修行，也沒有禪定功夫的人，還是要依靠飲食來維持生命。同時，貪吃、貪喝對修行也有相當大的影響。尤其是晚飯吃多了，會感到昏沉，根本無法打坐，所以晚上儘量不要到餐廳去應酬聚餐，就在自己家裡，簡單、營養、少量地吃一點即可。

《俱舍論》中講得很清楚：人的胃可以分為四部分，一部分容納飲料、茶水等液體，一部分盛裝固體食物，一部分是空氣，剩下一部分什麼也不裝。這是最有利於修行的食量。

第四、初夜後夜不睡眠。晚上不要太早睡覺，早上也不能睡懶覺，要利用一切時間來精進地聞思修行。包括雙休日都是一樣。

第五、勤修止觀。精進地修持寂止和勝觀的修法，亦即四念處的修法。如果是密宗弟子，修外加行和內加行就可以了。

第六、正知而住。無論是行住坐臥、所思所言，都要具備正知正見，一定要知道自己在做什麼，這件事情能不能做，是否違背佛法，對眾生是有利還是有害。有些事情雖然表面看來是好事，但卻會間接地演變成對眾生有害，或影響自己的聞思修行的事情，如果不具正知、喪失覺察，盲目地做了這些事，就得不償失。所以，首先要有正知正見，時刻觀察自己的身、口、意，隨時隨地提醒自己：我是發了菩提心的大乘修行人，我是希求解脫的人，

我做的這件事與我的追求有沒有矛盾？我應不應該做？資糧道的修行人很容易犯錯誤，所以一定要自我警戒。

我們不要覺得學佛太難、約束太多。萬事開頭難，初學者必須這樣。剛剛進入資糧道的時候，一定要小心翼翼。我們從無始以來到現在，從來都沒有踏入解脫之門，現在好不容易進入解脫之門，走在菩提之路上，所以一定要珍惜機會，本來凡夫的定力、見解和修行就弱，雖然發了菩提心，受了密乘戒，如果不小心，仍然有可能失去機會，犯了密乘戒或菩薩戒，或者對因果生起邪見，又拒不懺悔，死後很可能會墮入地獄。一旦墮入地獄，何時再能進入解脫之門，就很難說。

俗話說，近朱者赤，近墨者黑。凡夫的一切，都依賴於外緣，如果日常相處的人，都是有正知正見的師兄，或者能長期待在善知識身邊，也許就能順利地度過小、中、大資糧道，然後進入加行道。如果遇人不淑，或環境低劣，就有可能下墮。當然，因為曾經發過菩提心，受過灌頂，所以即使墮入惡趣，很久以後也會有解脫的機會。

在進入加行道後期，雖然還不是完全不退轉，但從此

以後永遠都不可能墮落地獄、旁生、餓鬼三惡趣。尤其是登地以後，內心已經獲得相當大的自由，一般的煩惱根本不會擾亂其心，也不可能去做對眾生有害的事情，那個時候就根本不需要約束了。

我們要下決心，有生之年即使不能進入加行道，也必須要進入資糧道，否則以後就沒有希望。從資糧道、加行道、見道乃至成佛，並不像顯宗所講的至少需要三個無量劫那麼漫長。大乘修法可以瞬間圓滿多世累劫所積累的資糧，更何況密宗？

2、加行道

資糧道結束以後，就是加行道。資糧道和加行道的區別在於，資糧道主要以積累資糧和聞思為主，雖然大資糧道的時候會修四禪八定，根機好的利根修行人在大資糧道的時候，可以通過禪定的力量，到十方諸佛菩薩的剎土當中親聆佛的教言。但只有到了加行道的時候，才真正是以修行為主，同時也要兼顧聞思。不僅是加行道，哪怕在菩薩的三地，都會有聞思，但此時主要是修行。

很多顯宗經典講過，加行道包括四個階段：暖位、頂位、忍位、世第一法位。

第一，暖位。“暖”是一種比喻，意思是說，證悟空性的智慧，能夠驅除所有的無明黑暗，就像一把火。如果一地菩薩的智慧是火焰，則加行道的時候已經體會到這種空性，雖然還不是火，但已經離火很近，可以感覺到火的溫暖。從證悟的角度來說，加行道的時候，已經比較接近於一地菩薩的境界，有真實的證悟空性的感受，所以叫暖位。

暖位雖然證悟人無我與法無我所有的空性，但在修行的時候，對外界，亦即內心以外的物質空性的證悟更為明顯、清晰。一般大圓滿初步的證悟，也屬於加行道的暖位。但證悟大圓滿有很多的層次，有些利根在證悟的當下，不需要經過其他階段，直接就成佛或登地，但這種情況非常少。

禪宗的明心見性也應該有很多層次，不排除有直接證悟一地的可能，但一般初步的證悟，也應該是加行道，而不是成佛或登地。包括初步證悟大手印、中觀等等都是一樣，都應該屬於暖位。

我們不能以為，證悟就是成佛，從此萬事大吉，再

不需要修行。其實，證悟以後，才是真正的開始修行。在證悟之前，所有的修行就好比走路閉著眼睛，根本不知道眼前是怎樣的一條路。不管佛經講得再好，中觀講得再細，自己都沒有什麼體會。證悟以後，才算睜開眼睛，看到要走的路，但只是在這條路上剛剛走了一步，前面還有很長的路要走。加行道時候的體會，不是聽龍樹菩薩、佛陀、上師講的體會，而是自己已經有親身的感受、見解和體悟，所以像睜開雙眼，看到眼前的路一樣確定無疑。米滂仁波切在《定解寶燈論》當中也說過一句話：證悟的時候，就像直接看眼前的虛空，正在思維的念頭也是空性。這不是理論、推理，而是要覺悟、體會到，這叫初步的證悟。在初步證悟以後，若能精進修行，其進步的速度將遠遠勝出顯宗加行道的修行人，因為密宗是一條快捷的路。

從證悟見解的角度而言，初步的證悟者已經達到加行道。但從禪定與神通、神變等其他功德的角度來說，他們還沒有達到加行道的境界。但修顯宗法門達到加行道境界的人成就的速度，卻沒有剛剛證悟大圓滿或大手印的人快，雖然其禪定的力量，可能已經超過了剛剛證悟大圓滿

的人。因為大圓滿的修行人不一定會修四禪八定，甚至連一禪的境界都沒有達到，但仍然可以證悟，這是密宗的優點。

在《現觀莊嚴論》當中，針對加行道的本質是什麼這一問題，有非常多的爭論。最後的結論是，加行道的本質還不是智慧，還屬於八識當中的第六意識。是第六意識在證悟空性，而不是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，更不是末那識，因為我執不可能證悟空性，它不但不是智慧，而且是和智慧對立的愚昧，是要被推翻的對象。當然，證悟空性的，也不是阿賴耶識。

此時的意識還沒有轉化為智慧，哪怕聞思修所得的智慧，都不是真正的智慧，其本體還是意識，所以是有漏的、無常的、有執著的幻覺。證悟佔的比例多，執著就少一些，實際上也是有執著的，甚至還會執著在證悟當中。

第六意識首先是執著一切，創造所有的煩惱。之後，意識經過聞思修行，又可以證悟空性，斷除煩惱。意識怎麼能證悟空性呢？意識實際上無法直接證悟空性，但它可以間接的方法，變成類似於空性的感覺，實際上只是一

種念頭而已。因為是念頭，所以也是無常有漏的。有時候念頭變成貪心，有時候念頭變成嗔恨心、菩提心、出離心。此時，就變成類似於證悟空性智慧這樣的念頭。為什麼叫類似呢？因為雖然有空性的感受，但空性的感受非常模糊。真正的證悟，就像六祖惠能大師在證悟以後寫的那首偈子：“菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？”其中所表達的意思，與大圓滿、大中觀完全一樣。其中的第一句和第三句話非常重要，包含所有層次的證悟境界。

阿底峽尊者當年也講過：一天產生一百個念頭，那就去尋找一百次。每一次尋找的時候，就有一次的不可得，每一個不可得，都是法界、法性、如來藏，這就是證悟。想達到這樣的證悟，前提是什麼？阿底峽尊者講得很簡單，就是七支供。廣一點、圓滿一點的七支供，就是五加行，所以五加行是必須要修的，還要反覆地修。

過去的很多大圓滿成就者，都修了許多遍加行，只有具備堅韌的毅力，最後才可以證悟。我們雖然沒有這麼多時間，但也一定要修一遍非常完整、標準的加行，否則今

生就沒有證悟的機會。如果五加行全部修好了，還是比較容易證悟的。

第二，頂位。頂，亦即頂尖。雖然加行道還沒有修完，但在進入此階段以後，永遠不會再產生不相信因果、輪迴等等的邪見，邪見永遠不會斷除這種人的善根。在超越斷滅善根方面，已經達到頂尖，善根永遠都不會斷，所以叫頂位。

第三，忍位。忍什麼呢？無論是對空性、大空性、遠離一切執著一切戲論的空性、大圓滿、大手印，以及密宗所說的一切都是佛的顯現、佛的壇城等等，都能接受，不會有疑問、質疑，也不會產生各種各樣的想法，因為已經開始親身體會到這些境界，所以叫忍。

進入此階段以後，永遠都不會再墮惡趣。修到忍位後期以後，大乘修行人永遠都不會退轉到小乘，永遠都不會發心成就聲緣阿羅漢的果位，一定會沿著大乘解脫道最終走向成佛。

前三個階段的修行境界基本上一樣，只是對外境的體會有比較模糊、清晰、非常清晰的區別，境界的深度也在

不斷增長。到忍位的時候，不僅是對外界，而且對內在的心也證悟空性。雖然三個階段都一起證悟諸法無我，但修的時候重點還是有點不一樣。就像看圖片，雖然整幅圖片都看到，但看得最清晰的，還是眼睛專注的那一部分。若要記住圖片的全貌，還是需要再去看一看。同理，證悟的時候，雖然內在、外在所有的空性都證悟，但修的時候還是有一個過程。首先是外在的證悟會比較清楚，內心更清晰的證悟會慢一點。忍位時對內在精神的證悟，已經達到中等的清晰，還不是很清晰。但對外在世界的證悟，已經很清晰。

第四，世第一法位，亦即世間第一、世間法中最殊勝的果位。此處的世間法，不是沒有出離心的那種世間法，而是指一地以下的境界。為什麼說世第一法位是所有世間法當中最殊勝的呢？因為在此之前，從來沒有產生過無漏的智慧，如今依靠有漏的修行善根，將於第二瞬間產生見道的無漏智慧，這是需要強有力的善根才能產生的，所以稱為世間第一。這已經是凡夫修行的最頂尖，過了以後就不是凡夫，而是菩薩一地的見道聖者了。

關於五道十地的詳細內容，在《現觀莊嚴論》和《入行論》裡面講過，有興趣的人可以參看。

3、見道

見道，是真實的證悟。登地菩薩已經從本質上發生了突變——有執著、有漏的意識，轉化為無漏、無執的智慧。內心獲得很大程度上的自由，所有後天學到的各種因邪見而產生的執著、見解等遍計煩惱已經斷除。已經明顯地體會到一切法的本性法界，從此不會有任何邪見與能夠導致輪迴的執著和煩惱。但因為俱生煩惱或比較細微的煩惱是先天性的煩惱，從無始以來積攢至今，在每個人心裡已經根深蒂固，所以相對來說，不是那麼容易一下子就能斷除。只能將俱生煩惱分成十個部分，從一地到十地之間慢慢斷除。無論如何，在見道的時候，已經斷除一地時可以斷除的煩惱，菩薩可以在一瞬間幻化出一百個身體，每一個身體都可以度化無量無邊的眾生。

在見道以後，顯宗、密宗便成為一體，再沒有顯密之分。修學顯宗見道的時候，也就等於證悟密宗的見道。

在見道之前，雖然也要利益眾生，但因為力量很弱，

直接利益眾生的因緣還不是很成熟，往往會感到心有餘而力不足。剛剛發菩提心的時候，還會有自私自利的心，菩提心的力量不夠，見解也不穩固，在處理問題的過程中，會產生很多煩惱，甚至有可能退失信心，覺得大乘佛法很高深，離自己很遠，自己根本不是修大乘法的料，這都是很正常的。只要能夠發心，就已經非常不錯了，斷除煩惱只能一步一步來。初發心的時候，要想盡一切辦法去保護菩提心的幼苗，此時不能做太多事情，也不能接觸太多的人。要知道，有些眾生是非常野蠻的，如果遇到這樣的人，讓自己好心沒好報時，就會因承受能力不夠而退卻，甚至有可能徹底摧毀菩提心。《入行論》中講過，舍利子開始發菩提心時，都示現因失望而退失菩提心，我們更應該身處靜處，以聞思修為主，努力培養菩提心，加強菩提心的力度。

但在一地菩薩以後，因為已經證悟空性，身體與心靈不再有痛苦的感受，所以永遠也不會退失。即使對方以怨報德，也無怨無悔。哪怕有人拳打腳踢，也心若止水。此時雖然也要修行，但已經有很大的能力去幫助眾生，

所以應以利益眾生為主。通過直接度化眾生，既可以利益眾生，同時也可以積累資糧，以促使自己從一地提升到二地，從二地提升到三地，乃至最終成佛。

4、修道

證悟見道或一地以後反覆修持的過程，叫修道。從二地到十地，修道共分為九個層次。其中二地到七地之間，是斷除煩惱障和所知障。在七地結束的時候，集諦所包括的根本煩惱與隨煩惱等三十種煩惱障都已經斷除。八地以上只有所知障，沒有煩惱障，所有的我執，都斷除得一乾二淨。

資糧道和加行道的菩薩雖然修行境界不錯，但由於還是凡夫，所以投生的時候，只是偶爾會以願力投生，比如發願生生世世能夠投生到有大乘佛法的地方，能投生到有機會利益眾生的地方，但大多數仍然是以業力去投生。修道的菩薩就不一樣，證悟一地以後，就不再有業力的投生，而只會是以願力投生。修道菩薩會發願，當眾生遇到戰爭的時候，就投生為可以息滅戰爭的生命；當眾生遇到饑餓的時候，就變成很大的動物，死了以後以自己的身體

布施給饑餓眾生；當有瘟疫的時候，就投生為醫生，或以願力而化現成藥物等等。

佛經裡說過，佛菩薩的化身不一定是佛教徒的身分，也可能會以婆羅門、世間國王、外道信徒、醫生或其他沒有信仰的人的身分來利益眾生。一地和二地菩薩在投生之前，尚需要這樣發願；從第三地到第七地的菩薩，已經不需要願力，通過禪定的力量，隨時都能投生到需要的地方；在八地以後，已經斷除所有的煩惱障，雖然個人的修行與佛還是有很大區別，但在度化眾生方面，已經相差無幾，能夠自由自在地投生利眾；成佛以後，就完全是任運自成，只要眾生善根成熟，隨時隨地都可以現前佛的化身，以各種身分去度化眾生。

從證悟的境界而言，一地菩薩到十地菩薩看到的境界沒有本質上的差別，但清晰度有所不同。十地菩薩看到的心的本性法界非常清晰，一地菩薩相比而言，就要模糊一些。由於修道能力的差別，所以斷除煩惱的能力也有差異。

按照大乘顯宗的說法，從一地到九地，需要很長的時

間。最利根的修行者，都需要兩個無數大劫的漫長時日。但實際上並不需要這麼長的時間，在證悟一地以後，一瞬間就能圓滿普通人幾百萬年當中所積累的資糧，由於具備如此之多的功德，所以如果想成就，七天之內也可以成佛。到了八地以後，不僅修行境界顯密一致，一切現象也開始成為佛的壇城。

5、無學道

無學道就是到達了滅諦的成佛境界。滅諦是常住不滅的、永恆的；道諦雖然是無漏的，但它是無常的。如果是恆常，就只能一直保持某種狀態，不可能有變化，這樣就不會進步，就不會從一地逐步提升，乃至成佛。

一地菩薩進入根本定的時候，能體悟到證悟空性的智慧和法界是無二無別的，這與上師的心和我們的心無二無別是一個道理。

什麼叫上師的心？上師的心不是雜念，不是五根識與第六意識，不是末那識，也不是阿賴耶識。上師的心就是如來藏光明，與上師心心相印、融為一體，就是與如來藏無二無別。但實際上一地菩薩還不能完全證達無二無別，

雖然一地菩薩自己感覺已經完全無離無合、無二無別，但實際上還是有界限的。因為一地菩薩證悟空性的智慧是無常的，而他所證悟的境界卻是恆常的，無常和永恆不可能無二無別。在上地菩薩來看，下地菩薩的境界都有待提升。

隨著修道的增進，永恆不變的滅諦和無常的道諦之間的距離會慢慢縮小。到了八地的時候，雖然道諦仍然無常，但此時的無常已經很細微。到十地最後一個瞬間，在進入十一地亦即成佛的時候，無常的道諦完全消失、不復存在，滅諦徹底顯現。此時如來藏的出現不是誕生，而是現前。佛的化身、報身、法身，都包含於如來藏當中。正如《六祖壇經》所云：“自性具三身”，在本性如來藏上面，具備了化身、報身、法身。這與大圓滿等所有密法的觀點是一致的，只有第三轉法輪才會這樣講，第二轉法輪不會出現這樣的詞句。

為什麼自性具備三身呢？三身有兩種，外在的三身與內在的三身。前面所述，即是內在的三身。

外在的三身分別為，化身是釋迦摩尼佛這樣的化身，

無論福報大的普通眾生，還是經常誹謗釋迦摩尼佛的外道都可以看見；報身有很多種，有一地菩薩到十地菩薩能看見的報身，也有從八地菩薩到十地菩薩才能夠看見的報身，還有十地菩薩才可以看到的報身等等；但法身不會有內外之分，唯有自己證悟的如來藏法界。

《六祖壇經》和《寶性論》卻認為，三身不是外在的，而是本質上的。從空性的角度來說，如來藏是法身；從光明的角度來說，如來藏是報身；在空性和光明無二無別當中，有一種無形的能量。當眾生根機成熟以後，光明如來藏隨時會出現化身，就像沒有修行的時候，隨時都會出現無明意識的振動一樣。

就像在沒有佛的時候，只要祈禱如意寶，即使如意寶不會聽見別人的祈禱，也沒有思維，但它卻可以讓祈禱者心想事成一樣，佛沒有分別思維，一直都安住在光明的境界當中，但依靠佛在三個無數大劫當中的願力與修行的力量，只要祈禱佛，隨時隨地都會出現佛的加持與化身，像如意寶一樣利益眾生。不需要重新去設計，在眾生根機成熟的時候，所有佛的功德——包括菩薩看到的報身，普通

人看到的化身都會現前，但前提是對佛的信心和虔誠的祈禱。如果沒有信心，也沒有虔誠的祈禱，佛的加持也無法啟動。

佛是什麼，是成就的境界已經達到最高程度的人，他的境界，我們的語言無法表達。證悟的時候，就基本上可以知道佛的境界，知道如來藏是什麼樣的概念，同時也知道上師的心與自己的心融為一體是什麼樣，這叫頓悟、恍然大悟。若能在證悟大圓滿的境界當中停留一分鐘，這一分鐘的境界，就比較相似於如來藏和佛的境界。

每個眾生都有成佛的機會，因為我們都有如來藏。山、河、大地、石頭、磚瓦沒有如來藏，它們永遠都不能成佛。當所有的障礙驅除以後，佛就會自然顯現。

證悟的條件，就是出離心、菩提心等前行。沒有這些條件，永遠都不要想達到這個境界。有了這些條件，從此暢通無礙，自然而然就會證悟。

語加持的修法



我們的語言，經常會被粗語、惡語、妄語等不善的語言所污染。若能每天早上以佛菩薩的力量，來加持我們的語言，則每天念心咒、念儀軌的效果會完全不同——功德更大、作用更大、效率更高。

五加行當中也介紹過，每天早上剛剛醒過來的時候，立即觀想在前面的虛空中，自己的金剛上師顯現為蓮花生大師，周邊與皈依境當中介紹的一樣。自己的本體，觀想為益西措嘉空行母。自己的外形，為金剛瑜伽母。金剛瑜伽母的外形、身姿，與五加行後面破瓦法的觀想完全一樣。

蓮花生大師手搖金剛鈴鼓，搖鼓發出印度梵文母音和輔音的聲音，把自己從夢中喚醒。字母和音母，是所有咒語的基礎，所以密法很重視字母咒。每天早上醒來和每次修加行的時候，都要這樣觀想。之後，便可以在床上修行或進入佛堂修行。一座修完以後，再洗滌、吃早餐。也可以在觀想之後先洗滌，然後開始正式修行。

首先念誦“唵阿吽”。這三個字，是十方三世諸佛菩薩身口意的代表、象徵，非常有加持力。然後在自己舌頭

上面的中間，觀想一個紅色的梵文燃“𑖀”字。燃“𑖀”是梵文火的種子咒，象徵地水風火當中的火，本質為諸佛菩薩的智慧，然後再觀想燃“𑖀”字變成火焰。

以此火焰，燃燒掉自己現在這個撒謊、說粗語、說綺語、說離間語等等，從無始以來到現在，造了無數惡業的舌頭，讓它不復存在、變為空性。在空性當中，觀想火焰發出紅光，紅光凝聚，變成橫臥的三股半金剛杵。半金剛杵的腰部是空心的，在空心當中，觀想很小的蓮花和平面的月輪。在蓮花和月輪上面，觀想咒語：第一是母音字母咒；第二是輔音字母咒；第三是緣起咒。觀想的每一個字母，都是豎立且一直轉動著的。

第一，在月輪的最裡面，觀想紅色的梵文十六個母音字母咒“阿阿額額烏烏熱熱勒勒誼誼哦哦昂阿”（𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀 𑖀𑖀𑖀𑖀）觀想十六個母音字母的方法，是字母從 𑖀 字開始自右往左排列（逆時針），轉動的時候往右轉動（順時針）。大家要記住，這裡所講的“自右往左排列”，是從咒輪的上面往下看的時候，是從觀看者的右手往左手（逆時針）排列的。如果從旁邊看起來，則是

面一樣的。

觀想之後，念誦：“阿阿額額烏烏熱熱勒勒誼誼哦哦昂阿”，“迦（gà）咖（kà）嘎（輕音ghà）伽（重音ghǎ）鬪（ngà），啞（zà）噤（cà）咋（輕音nzà）咱（重音nzǎ）瞿（nià），吒（zhà）佉（chà）吒（輕音nzhà）乍（重音nzhǎ）拏（nà），噠（dà）他（tà）坦（輕音ndà）怛（重音ndǎ）那（nà），吧（bà）帕（pà）壩（輕音nbà）罷（重音nbǎ）麼（mà），呀（yà）鬪（rǎ）啦（lǎ）嚩（wà），夏（shì）喀（kà）薩（sà）哈（hà）恰（chrà）”“唵耶達瑪黑德巴爾巴瓦，黑敦得堪達塔嘎杜哈雅巴達，得堪匝友呢若達，誼旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈”最少七遍，二十一遍也可以。一邊念誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的紅白藍光。在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜。供養完畢之後，光芒收回，融入自己舌頭化成的半金剛杵中心的咒語，清淨了自己從無始以來的語造罪業；同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩語言的加持。

咒輪的發光、轉動，都是密法裡面的一種特殊修法。如果能觀想清楚，對修行是非常有幫助的。

為什麼密宗修法經常會觀想發光呢？光象徵佛的事業。在顯宗和密宗的經典當中，經常能看到這樣的描述：釋迦牟尼佛在傳法、度眾生的時候，身上發光，光芒照耀地獄等三惡道眾生，使眾生清淨罪業、減輕痛苦並獲得解脫。

對於咒語，密法有著非常重要的觀點。比如，普通人認為，“嗡班雜薩埵吽”只不過是金剛薩埵的心咒而已，其本質，只是幾個文字或自己喉嚨裡面發出的聲音，它不是佛。除了形象上的金剛薩埵以外，沒有其他的金剛薩埵。其實，對普通人而言，因為金剛薩埵無法直接度化我們，我們沒有這樣的福報。只有一地以上的菩薩，才能得到金剛薩埵直接的接引。但如果我們自己有信心，本來金剛薩埵心咒，就是金剛薩埵。金剛薩埵的咒語，與真正的金剛薩埵所起的作用完全一樣。有了這樣的見解，則哪怕只念一句金剛薩埵心咒，其功德也相當大。

如果有足夠的信心和見解，觀想供養諸佛菩薩，與供養真正的諸佛菩薩，效果與功德是完全一樣的。顯宗，尤其是唯識宗認為，一切外面的景象，無論是淨土、地獄，

都是心造的，一切都是心的顯現。密法更是在行為上、修行上真正將此見解落到了實處。

在專門打坐、閉關期間，每天早上起來的時候，必須這樣修一次。平時非閉關期間，若能每天早上修一次語加持修法，則當天念誦咒語的功德、善根、力量將完全不同。



金剛七句之上師瑜伽



金剛七句之上師瑜伽 ——降加持雨

阿

自身平庸安住前虛空，鄔金無垢達娜果夏湖，
深邃盈滿具八功德水，中央珍寶蓮花盛開中。
皈處總集鄔金金剛持，相好赫奕措嘉母雙運，
右持金剛左持托巴瓶，綢緞珍寶骨飾莊嚴美。
五光界中大樂威光耀，三根眷屬之海如雲集，
加持大悲甘霖垂視我。諸佛本體無死智慧身，
猛厲渴慕恆頂恭信禮。身體受用三世所積善，
觀為普賢雲供而敬奉。無餘懺悔無始累積罪。
諸佛佛子所有之功德，唯一遍主怙主之勝跡，
誠心隨喜起信而祈禱。請降深廣妙法甘露雨。
聚合自他一切之善業，乃至輪迴大海未盡間，
追隨怙主汝尊之腳步，為度天下眾生而迴向。
皈處總集廣大智悲藏，濁世唯一救主珍貴寶，
遭受五濁衰損痛苦時，願速慈悲垂視祈請子。

密意界中散射大悲力，請求加持具敬我之心，
祈請迅速示顯諸驗相，恩賜共與不共之成就。

之後盡力念誦七句祈禱文，並以恭敬心與信心觀想：
從佛父佛母雙運處及心間，發出智慧五色光，融入自身心
間，從而獲得加持，之後盡力念誦蓮師心咒。

上師三處三字中，放射白紅藍三光，
融自三處消三障，成就身語意金剛。
上師諸眷皆化光，白紅明點吽字相，
融入自心上師意，自心無別法身中。
阿！阿！

誦完之後，應觀本來超離一切造作取捨之自心本性原
始大法身本來面目，復次了知一切如幻顯現皆為上師之自
性。迴向善根並誦吉祥之頌。

此文於丁亥年七月初八，由生生世世發願成為蓮師之
奴僕者，米滂嘉措意海中流露。芒嘎啦！

二零一三年十二月十一日

慈誠羅珠 恭譯

金剛七句祈禱文

『藏音』

吽

鄔金耶傑呢向爍
班瑪給薩爾東波拉
雅爍巧格歐哲尼
班瑪炯內協色筭
括爾德喀卓芒布果爾
且傑吉色噠朱傑
辛吉洛協爾夏色所
古汝巴瑪斯德吽

『漢意』

吽

鄔金剎土西北隅
蓮花蕊莖之座上
稀有殊勝成就者
世稱名號蓮花生
空行眷屬眾圍繞
我隨汝尊而修持
為賜加持祈降臨
古汝班瑪斯德吽

《金剛七句祈禱之上師瑜伽》修法

密法特別強調三根本——上師、本尊和空行的修法。三根本當中的第一，是蓮花生大師等上師；第二，是觀世音菩薩等寂靜本尊，與普巴金剛等忿怒本尊；第三，是作明佛母、度母等女性本尊空行。

三根本分別有不同的功德與加持：要證悟，要得到勝義諦的成就，必須依靠上師的加持；要增上弘法利生的四種事業，本尊的修法非常重要；要遣除修行過程中的違緣，就需要空行的修法。

在三根本的修法中，最重要的，就是上師的修法。蓮師修法既可以作為生起次第的本尊修法來修，也可以當作上師瑜伽的修法來修，所以尤為重要。

不僅藏傳佛教要求依止上師，漢傳佛教、南傳佛教也有同樣的要求。小乘佛教的戒律中清楚地提到，受戒後要跟隨一位上師至少十年以上，才有資格自己單獨生活，在這之前，不允許自由活動。漢傳佛教也講，沒有善知識（即上師），根本學不到任何東西。

學佛的最終目標，是為了斷除煩惱；而要斷除煩惱，就必須證悟。上師瑜伽，就是一種非常簡便又非常直接的證悟方式。

此文介紹的蓮花生大師修法，屬於上師的修法之一，但此修法與五加行當中的蓮花生大師的上師瑜伽修法稍有不同。

一、什麼人適合修蓮師上師瑜伽

（一）剛入門修行的人。修行過程中，會遇到一些違緣。為了遣除逆境、違緣，在沒有修出離心和菩提心之前，先修蓮花生大師的上師瑜伽，念修十萬遍蓮師心咒，然後再修其他修法，會非常順利。

（二）正在修行的人。修五加行也好，修其它法門也好，若能每年先修蓮師上師瑜伽，念誦十萬遍蓮師心咒或金剛七句祈禱文，依靠蓮花生大師的加持，就可以遣除一年當中所有修行上的障礙、魔障。

（三）出現違緣的人。由於各種原因，而在工作、修行等方面出現違緣的時候，念修蓮花生大師的上師瑜伽，

即可以遣除違緣。

（四）希望證悟的人。在加行修完，萬事齊備，只欠證悟的時候，蓮花生大師的上師瑜伽修法更顯得格外重要。因為無論是明心見性，還是證悟大圓滿，都無法用語言來形容。心的本來面目，已經超越了語言所能描述的範疇，想通過其它方法來證悟，是行不通的，只有上師瑜伽的修法，才是證悟的最佳途徑。

因此，在開始的準備階段，中間的修行階段，以及最後的證悟階段，蓮師修法都舉足輕重。

二、蓮花生大師的功德

目前，佛教主要存在於三種語言體系當中：巴利文、漢語和藏語。而密法的弘揚範圍，則更為狹窄。漢傳佛教裡面的密宗為唐密。唐密屬於外密，是介於密法和顯宗之間的法，還不是無上密法。唯有藏語體系當中，才有無上密法。

正所謂“道高一尺，魔高一丈”，要弘揚深奧的無上密法，一定會魔障重重。當初，堪布菩提薩埵等很多像

佛一樣的成就者來到藏地，都無法將密法弘揚開來，只有求助於蓮花生大師。蓮花生大師受命於危難之間，示現神通，調伏諸魔，遣除一切違緣之後，才把印度最高深的密法弘揚到藏區。迄今為止，雖然已經歷一千多年的風風雨雨，但其傳承、灌頂等內涵，仍然完整無缺地保留在藏地。

在如今的印度本土，也見不到這些無上密法的蹤跡了。阿底峽尊者進藏後的後弘期，一些藏族翻譯家來到印度後發現，在印度基本上找不到梵文大圓滿的典籍。即使偶爾在一些修行非常好的長老私人藏書裡面，看到一兩段短短的修法儀軌，但在詢問或求法的時候，這些長老都會敷衍地說：“這是我們的前輩老上師們收藏的，我也不知道內容。”其實他們在秘密地修，只是不願公開而已。因為印度前後遭受了十七次伊斯蘭教徒的侵略，不僅密法，整個佛教都受到了毀滅性的打擊，加之密法本來在印度就不公開流傳，只有少數人才可以修，所以就更加隱蔽了。事到如今，只有藏語言當中，才保留了無上瑜伽的典籍、修法、傳承與灌頂等等。這一切，不能不歸功於蓮花生大

師。如果蓮花生大師當初不進藏，即使顯宗與外密的弘揚不會受到影響，但無上密法的弘揚就會非常艱難。可以說，如果沒有蓮花生大師，就不會有完整的藏傳佛教，至少大手印、大圓滿等無上密法就成了空缺。

寧瑪巴的所有伏藏法，都把蓮花生大師作為上師來修。比如，我們修上師瑜伽的時候，觀想的上師，就是蓮花生大師。即使我們的根本上師很多，也可以用蓮花生大師來代表所有的根本上師。或者說，蓮花生大師的本體，就是這些根本上師。蓮花生大師的修法，包含了所有的上師瑜伽修法。

在藏傳佛教中，不僅僅是寧瑪巴，包括格魯巴等其他教派的許多高僧大德，都是蓮花生大師的化身。

比如說，阿底峽尊者，是藏傳佛教後弘期的開創者。在朗達瑪滅佛以後，如果沒有阿底峽尊者，藏傳佛教的再次弘揚就會遙遙無期。實際上，阿底峽尊者也是蓮花生大師的化身。關於這一點，在阿底峽尊者的傳記當中有記載，在噶當派的教法裡面也提到過。在蓮花生大師的伏藏品當中，蓮花生大師也親口說過，他將來會化現為阿底峽尊者來藏地弘揚佛法。

宗喀巴大師，也是蓮花生大師的化身。不僅寧瑪巴這麼說，包括格魯巴的很多高僧大德也承認。在第四世班禪大師的著作中，也提到過宗喀巴大師和阿底峽尊者都是蓮花生大師的化身。

多羅那他，是覺囊派非常重要的上師之一。在他的自傳裡記載，他是蓮花生大師的化身。

薩迦派的薩迦班智達，也是蓮花生大師的化身。這在蓮花生大師的預言和後來的伏藏裡都有記載。另外，岡波巴大師也是蓮花生大師的化身。

除了以上所講的諸位聖者以外，還有很多的高僧大德，也是蓮花生大師的化身。可見，蓮花生大師不僅是寧瑪巴的上師，也是所有教派共同認可的重要上師。

根據什麼來判斷誰是誰的化身呢？這不是根據推理，也不是根據感覺。這些非常隱蔽的聯繫，我們的五種感官根本沒有能力照見，我們的邏輯也推理不出任何結果，而只能依據蓮花生大師的預言，以及後來的成就者們的金剛語。我們完全可以相信這些高僧大德們的修行和人品，他們絕不可能欺騙眾生。這些佛陀和與佛陀般的聖者所講的

語言，叫做聖教量。

另外，在蓮花生大師的教言當中也說過，他將來會以不同的形象、不同的生命、不同的身分、不同的相貌出現在藏區、漢地乃至全世界，以度化各類眾生。

末法時代，人類自私自利，信仰缺失，邪見如山，心理危機四伏，自然災害頻繁。在這種時候，蓮花生大師的加持，將超過所有佛菩薩的加持。

我們不能認為，釋迦牟尼佛和蓮花生大師是完全不同的兩個人。據佛經記載：蓮花生大師就是釋迦牟尼佛的化身，釋迦牟尼佛以佛陀的身分弘揚顯宗、度化眾生；弘揚密法時，則化現為蓮花生大師的身分。釋迦牟尼佛是所有小乘、大乘與密乘行者的導師，沒有任何一位佛或菩薩的功德，能超過釋迦牟尼佛，只是因每一位佛菩薩的願力不一樣，所以顯現出來的不同化身，其作用也不一樣。

比如，在我們心目中，釋迦牟尼佛和金剛薩埵是不同的兩尊佛，但實際上他們都是我們自己心的本質如來藏的顯現，就像銀幕上出現的種種形象，都來自於電影膠片一樣。心的本質本來就是清淨的，從清淨的如來藏當中投

射出來的任何現象，都是一體的，不可能有差異。金剛薩埵，實際上也是釋迦牟尼佛的化現。

在懺悔的時候，金剛薩埵的加持顯現更大，並不是因為釋迦牟尼佛沒有加持，只是釋迦牟尼佛為了度化罪業深重的人，而化現出金剛薩埵佛。同樣，為了增長智慧，則文殊菩薩的加持最大，因為文殊菩薩是諸佛菩薩智慧的顯現；為了增上慈悲，就要祈禱大慈大悲的觀世音菩薩。

無論是金剛薩埵、文殊菩薩還是觀世音菩薩，他們的境界與釋迦牟尼佛是一樣的，都不可能超過釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛的智慧、慈悲、境界、力量與加持等等，都已經是最高境界，不可能再超越。釋迦牟尼佛之所以化現這麼多的佛菩薩形象，都是為了度化不同根機眾生的方便示現。就像茶水在茶壺裡的時候，都沒有差別，一味一體。倒在十個不同的茶杯裡，就變成不一樣的形狀了。這是茶杯的區別，而不是茶水本身的不同。包括賢劫千佛，在法界當中都是一體的，只是度化眾生的時候顯現不一樣而已。當我們是凡夫的時候，有眼識、耳識、鼻識等五識；當我們成佛以後，這些不清淨的五識，會顯現為地藏王菩

薩、觀世音菩薩等本尊。

所有佛菩薩的功德沒有任何差別，只是不同的佛菩薩有不同的分工。用世間人的話來說，就是文殊菩薩在做智慧方面的工作，觀世音菩薩在做大慈大悲方面的工作，地藏王菩薩就是做願力方面的工作。蓮花生大師的工作，就是加持末法時代的修行人，並幫助他們遣除內在和外在的障礙。

凡夫在修行的途中，會出現很多障礙。特別是在修一些深奧的無上密法時，會顯現各種各樣的違緣。這些違緣有些是鬼神的阻礙，有些是自己的業力，無論是什麼，都叫做障礙。

比如，有些人在看到佛菩薩的時候，會情不自禁地生起一些不好的念頭，哪怕自己根本不想，甚至很害怕有這些念頭，但邪念還是要冒出來。

這都屬於內在的障礙。

外在的障礙，是指自然災害和鬼神的障礙等修行上的障礙。

鬼屬於餓鬼道，因為在墮餓鬼道之前做了很多惡業，所以在做鬼的時候，身體會感受極大的痛苦，精神也恐慌不安、坐臥不寧。他們極力渴望把自己的痛苦轉移到別人的身上，所以當他們靠近人類的時候，相信鬼神存在又膽小怕鬼、疑神疑鬼的人就會受到影響——生病或心緒煩躁等等；而根本不相信鬼神的人，卻很難受到他們的影響。

秘密的障礙，也即修行上和精神上出現的其他障礙。

這些外內密的障礙，會讓我們的身體出現病痛，讓我們心裡產生莫名其妙的失落感和恐慌感，以致想不開、想不通甚至想輕生等等，從而阻礙我們的生活、工作乃至修行。遣除障礙違緣最好的方法，就是修蓮花生大師的法，因為蓮花生大師是佛菩薩的特殊化身。祈禱蓮花生大師，就一定能遣除一切障礙。

在此末法時代，修蓮花生大師的法，祈禱蓮花生大師，念誦金剛七句祈禱文或蓮花生大師心咒非常重要也非常有用。無論是平時走路、開車、坐車等任何時候，無論你是學噶舉派還是薩迦派，藏傳還是漢傳，淨土宗還是禪宗，都可以修念蓮師法門。在這一點上，修淨土宗的道友

不要有什麼擔心，大家可以看看，幾乎在每一幅蓮花生大師的唐卡上面，都會在蓮師頭頂畫一尊阿彌陀佛的小像。其含義就是為了表示，蓮花生大師就是阿彌陀佛的化身。

金剛七句祈禱文非常特殊，具有不同凡響的效果。蓮花生大師修法當中說過：任何人以真摯虔誠之心念誦金剛七句祈禱文，祈禱蓮花生大師，蓮花生大師一定會降臨其座前，加持並遣除其種種違緣。我們要堅信這一點，不要以為這些都是騙人的鬼話。要知道，諸佛從發心到成佛之間，一直都在發願：當眾生祈禱我，需要我說明的時候，願我能加持眾生遣除一切違緣，消除痛苦與危難。為了實現此願，諸佛菩薩修持了三個無數大劫，積累了無數的福報和功德，才圓滿了智慧和方便。其中的方便，就是佛的願力。所以，當我們虔誠祈禱的時候，一定會感受到佛的加持。當然，如果自己不祈禱，則佛菩薩的加持也很有限。解脫的大問題，不能單單依靠祈禱佛菩薩，還是要自己去修行。但修行過程中若出現違緣，則可以祈禱佛菩薩加持。

在五加行修完，即將開始修密法的時候，就要修三

根本。三根本當中最重要，就是上師蓮花生大師。修本尊之前，先要修上師瑜伽，然後再修本尊。獲得成就的前提，在於對上師的信心是否足夠。此處的上師，也是蓮花生大師。平時給我們講經傳法的上師，可以包含在蓮花生大師的壇城當中。每次觀想的時候，就把上師觀想為蓮花生大師，這樣可以很快成就。

當年密勒日巴的弟子塔波仁波切曾問密勒日巴：“我什麼時候可以度化眾生了呢？”密勒日巴回答說：“當你把我視為真佛的時候，你度化眾生的機緣就成熟了。”這是什麼意思呢？當我們證悟的時候，就能意識到：自己的證悟完全來自於上師，是上師讓自己走上解脫道，讓自己明心見性的。沒有上師，自己就不可能證悟。上師對自己，確實是恩重如山。試想，對每個人來說，即使釋迦牟尼佛出世傳法，除了讓我們證悟之外，還有什麼更好的結果呢？如今，上師已經在我們身上完成了佛陀的工作，我們又怎能不把上師當做真佛，對上師信心百倍呢？當信心千倍萬倍增長的時候，就意味著我們的智慧已經趨於成熟，就可以去度化眾生了。

雖然忿怒金剛和寂靜本尊本質上沒有任何差別，但一般人還是比較喜歡寂靜慈祥的面孔，而不喜歡忿怒的妝容。不過，修忿怒金剛成就的速度，要比修寂靜本尊成就的速度快，因為忿怒金剛調伏魔障的能力很強。修忿怒金剛的人，在修行上顯現的違緣會非常少。

所以，哪怕密法修行人一開始修的是觀世音菩薩等寂靜本尊，但到了後期，就一定要把寂靜本尊轉換為馬頭明王等忿怒金剛來修。這樣做的密意，就是為了遣除種種違緣。

不僅僅是修行，在做任何事情，包括做生意之前，祈禱蓮花生大師，念誦蓮師心咒，都非常有幫助。蓮花生大師為諸佛菩薩的總體，是所有佛菩薩的代表。也可以說，蓮花生大師包含了所有佛菩薩的加持和功德。建議大家去看看蓮花生大師的傳記，瞭解一下蓮花生大師的功德，這樣更容易對蓮師生起信心。

三、觀想的方法

修持蓮花生大師的上師瑜伽法，必須先在內心有一

個很清晰的蓮花生大師的印象。而幾乎所有修行人在觀想時，都面臨兩個問題：一是觀想不清楚；二是心靜不下來。

心靜不下來的解決方法，就是修禪定。《慧燈之光》裡面介紹了幾種比較通俗易懂的寂止修法，大家可以參考。

要解決觀想不清楚的問題，就需要在修法之前，先請一幅蓮師唐卡，開光後，放在自己前面，長時間專注地觀看唐卡。先看蓮師整體，然後是局部——右手、左手、右腿、左腿、衣服、裝飾等等，所有的細節，都要看得清清楚楚。儘量少眨眼，眼球儘量不要轉動。只要能用功，經過長期反覆訓練，就能達到閉著眼睛，也能把蓮師觀想得像睜開眼睛時見到的一樣清楚，而且還很穩定，這樣觀想就成功了。

任何事情都是熟能生巧，有些畫唐卡的畫家在畫一些精細圖案的時候，整天都認真地專注於細節上，所以雖然沒有專門觀想，也能一閉眼，就看到剛才所畫的地方，而且哪個地方沒有畫對，圖像在哪個地方間斷了，都能在眼

前顯現得一清二楚。如果這時發現畫的內容有問題，回去核對原畫，果真錯得纖毫不差。

很多人愛說自己觀想不清楚，業障深重云云。這並不是因為業障深重或其他原因，就是方法不對或沒有下功夫。大家可以試試上述方法，一定能觀想得很清楚。

觀想是要在視覺上達到效果，並不是用第六意識去想像。如果沒有看唐卡，只是自己在心裡描繪：蓮花生大師的帽子是什麼形狀，手裡面有什麼東西，左手什麼樣子，右手什麼樣子等等，則即使再努力，效果也不會很明顯。

如果不用上述方法，哪怕觀想很簡單的一位佛菩薩像，也觀想不出來；如果按照上述方法去觀想，則哪怕有幾百尊佛的壇城圖案，也能在一瞬間顯現得一清二楚。就像身處人群時，不需要仔細去看每一個人，但視力範圍中的所有人都能看見一樣。這種觀想方法，叫做生起次第。

這樣觀想有兩種效果：一是可以觀想得非常清楚；二是因為在看佛像的過程中，沒有思維與佛像無關的任何事情，過去、現在、未來都放下，以一種平靜的心態在看佛像，所以也可以修出禪定，也算是一種寂止修法。

這種寂止的修法不是密宗特有的，在顯宗的《楞伽經》等經典中，也講了這種方法。

四、具體修法

此文介紹的，是米滂仁波切的一個簡單的蓮師修法，具體過程分三個階段：一，觀想蓮花生大師；二，修七支供積累福報；三，接受灌頂。

（一）觀想

阿

自身平庸安住前虛空，
鄔金無垢達娜果夏湖，
深邃盈滿具八功德水，
中央珍寶蓮花盛開中。
皈處總集鄔金金剛持，
相好赫奕措嘉母雙運，
右持金剛左持托巴瓶，
綢緞珍寶骨飾莊嚴美。
五光界中大樂威光耀，
三根眷屬之海如雲集，
加持大悲甘霖垂視我。

雖然在有些修法中，會要求把自己觀想為金剛瑜伽

母、勝海空行母等本尊，但這個修法卻保持自己原來的形象不變，自己是什麼樣子就觀想什麼樣子，不用把自己觀想為佛或菩薩。

在自己前面的虛空中，觀想一個湖泊，也即蓮花生大師出生的蓮花湖。湖中央長出一朵蓮花，在蓮花上面，觀想佛父佛母雙蓮的蓮花生大師。如果觀想不出來或內心有困惑，覺得湖泊怎麼可能在空中等等，就觀想在一個地方，有一個湖泊也可以。

因為蓮花生大師是從蓮花當中化現出來的，所以稱之為蓮花生大師。蓮花生大師身體上的每一件服飾及顏色，都有特殊的含義，《大圓滿前行·普賢上師言教》裡面有簡單說明，有興趣的可以去瞭解一下。

然後觀想忿怒和寂靜的本尊、空行、空行母，環繞在蓮花生大師周圍。包括蓮花生大師、空行、空行母、本尊在內，都以超勝的智慧和慈悲，垂念著我們可憐眾生。

所有的觀想物件，都是顯而無自性，有顯像卻沒有實質，如幻如夢，猶如空中的彩虹。

(二) 修七支供

之後，在蓮花生大師面前，念誦金剛七句祈禱文，同時祈禱蓮花生大師。

在金剛七句祈禱文念誦完畢之後，要修七支供。

1、頂禮

諸佛本體無死智慧身，
猛厲渴慕恆頂恭信禮。

以非常強烈的信心祈禱蓮師，同時觀想自己和所有眾生向蓮師磕頭頂禮。頂禮的方法，在《普賢上師言教》以及《慧燈之光》的《上師瑜伽的修法》當中都有介紹。

2、供養

身體受用三世所積善，
觀為普賢雲供而敬奉。

把自己的身體，以及過去、現在、未來身、口、意所造的所有善根，自己擁有的所有受用，都供養給蓮花生大師。

3、懺悔

無餘懺悔無始累積罪。

向蓮花生大師懺悔自己無始以來所造的五無間罪、十不善業等各種罪業。

4、隨喜

諸佛佛子所有之功德，
唯一遍主怙主之勝跡，
誠心隨喜起信而祈禱。

隨喜蓮花生大師以寂靜、忿怒等不同形象，以不同方式度化無量眾生的如海功德。

5、6、請轉法輪和請佛住世

請降深廣妙法甘露雨。

祈禱蓮花生大師長久住世，恆轉無上妙法輪，在娑婆世界中恆久度化無量眾生。

7、迴向

聚合自他一切之善業，
乃至輪迴大海未盡間，

追隨怙主汝尊之腳步，
為度天下眾生而迴向。

把所有的功德，全部迴向給一切眾生。

有些時候念誦七支供，專注七支供的內容；有些時候就以強烈的信心，祈請蓮花生大師加持業障深重、被生老病死之苦所纏縛的可憐眾生，能早日從輪迴中獲得解脫，消除自己修行道路上的所有違緣，賜予共同和不共同的成就。

不共同的成就，是指證悟、成佛。共同的成就，則是暫時利益眾生的順緣，比如神通等等。

（三）祈禱

皈處總集廣大智悲藏，
濁世唯一救主珍貴寶，
遭受五濁衰損痛苦時，
願速慈悲垂視祈請子。
密意界中散射大悲力，

請求加持具敬我之心，
祈請迅速示顯諸驗相，
恩賜共與不共之成就。

之後，盡力念誦《蓮師金剛七句祈禱文》，數量根據自己的時間決定。同時以虔誠的心祈禱蓮師，觀想蓮師心間發出五色智慧光，融入自己心中，獲得蓮師的智慧加持。五色光象徵著蓮師的智慧，五方佛的五種智慧或佛的智慧的五種功能。

之後，念誦蓮花生大師的心咒：“嗡阿吽班雜爾古汝班瑪斯德吽”。

（四）接受灌頂

上師三處三字中，
放射白紅藍三光，
融自三處消三障，
成就身語意金剛。
上師諸眷皆化光，

白紅明點吽字相，
融入自心上師意，
自心無別法身中。
阿！阿！

最後，從蓮花生大師眉間的“喻”字發出一道白光，融入自己眉間；從喉間的“阿”字發出一道紅光，融入自己喉間；從心間的“吽”字發出一道藍光，融入自己心間。這三道光象徵蓮花生大師身口意的加持，融入自己三處表示自己獲得加持，清淨了身口意的所有障礙與罪業。

之後，把自己的身口意，觀想為蓮花生大師的身口意。

最後，蓮花生大師佛父佛母及眷屬變成一團圓形的光團，光有紅白兩色。再觀想光團裡面有一個藏文的“吽”字。白光象徵佛菩薩的身，紅光象徵佛菩薩的語，“吽”字代表佛菩薩或蓮師的意。最後，光團從頭頂融入自己心間，觀想蓮師身口意的功德或智慧與自己的心融為一體，並消失於法界，之後安住在空性的境界中或靜下來。

接受灌頂這部分，還有另外一種修法：觀想蓮花生大師的身體和心間滴下甘露，進入自己的身體，自己無始以來所造的各種罪業與障礙，都變成黑色的骯髒液體全部排出。然後，自己的身體像鹽融於水一樣融化，此液體流入地下的冤親債主手中、口中，以此還清冤親債主的債務，冤親債主的心裡也生起菩提心而消於空性。之後，把自己的身體觀想為某一尊佛（光的形式）。自己平時對哪一尊佛最有信心，或者最喜歡哪一尊佛，就觀想為哪尊佛，觀世音菩薩、文殊菩薩等等也可以。然後在自己心間，觀想一朵八瓣蓮花，頭頂的蓮花生大師佛父佛母從自己頭頂進入身體，安住在心間的八瓣蓮花上，觀想自己的心與蓮花生大師無二無別，之後專注在空性的境界當中或靜下來。

觀想蓮花生大師的甘露融入自身，也即獲得蓮花生大師的加持。自己的身體融化，也即不清淨的貪嗔癡煩惱全部融化消失。觀想自己是一尊佛，是因為我們的身體本來就像佛菩薩一樣清淨。

這兩種修法的最後都是一樣，如果證悟了空性，就安住在空性的境界當中。如果還沒有證悟空性，就心裡不想

任何事情，平靜下來，停止意識的所有活動（思維），也即安住在阿賴耶識的狀態，持續多長時間都可以，隨後可以起座。

（四）迴向、起座。

最後迴向，並從禪定中起座。在日常生活中，要隨時觀想上師，祈禱、供養、轉繞等等，與《大圓滿前行·普賢上師言教》中所講的一樣。這是蓮師上師瑜伽的完整修法。

修的時候最少要念誦蓮師心咒十萬遍，最好是念誦《金剛七句祈禱文》十萬遍。

雖然修上師瑜伽的緣起非常好，加持力也特別大，但我們卻不能用蓮師上師瑜伽修法代替外加行和內加行。因為究竟是走解脫之路，還是希求人天福報，完全取決於出離心，這就需要修外加行，這是上師瑜伽修法不能代替的。同時，如果沒有慈悲心，則即使上師瑜伽修得再好，也只會是為了自己的解脫，而不是為了利益眾生。這樣修的上師瑜伽，就會變成小乘道，根本不是大乘佛法。同

時，金剛薩埵、曼荼羅等修法，也是各司其職，不能用上師瑜伽代替。

修顯宗法門，是從最初進入佛門，發菩提心，在修了很長時間，到達八地的時候，外在、內在的所有不清淨現象，才會自然消失。自己的身體，才能變成佛菩薩的清淨身體。這個修法則不需要等到八地，只需從凡夫地開始修，就可以獲得相應的效果。

如同菩提心有勝義菩提心和世俗菩提心一樣，上師也有勝義諦的上師和世俗諦的上師，佛也有勝義諦的佛和世俗諦的佛。

勝義諦的佛，是指佛的法身，心的本性如來藏。佛在第三轉法輪的顯宗經典裡講，眾生都是佛，心的本性就是佛。意思是說，因為心的本性是如來藏，所以說眾生皆是佛。這種佛，不是指佛的化身，而是指佛的法身，也即勝義諦的佛。

一般來說，世俗諦的佛，是指兩千五百多年前的釋迦牟尼佛，也即很多人都可以看到的化身佛。世俗諦的佛，不是真正的佛，如《金剛經》中所講：“若以色見我，以

音聲求我，是人行邪道，不能見如來。” 肉眼無法看到真正的佛，耳朵也無法聽到真正的佛的聲音，凡是六根識可以感知到的，都是世俗諦的範疇。

同樣，先觀察，再依止，然後跟著學習的上師，是世俗諦的上師。進入證悟或禪定境界所照見的本性，是勝義諦的上師。心的本性是勝義諦的佛，也是勝義諦的上師。

新書預告



慧光集（62）《慧燈禪修階次二》

堪布慈誠羅珠仁波切 著

本書乃『慧燈禪修班』第二階段教材，共計十五篇：為什麼現代人越來越沒有幸福感、如何面對痛苦和幸福、戒殺放生的功德、素食的意義、關於放生、世界和平共處的訣竅——平等生存、受戒行善的殊勝日、如何將病苦轉為道用、四諦——脫離生死的出路、二諦——開啟中觀門扉之鑰匙、十二緣起支——生命輪迴的次序、夢幻世界、佛教的物種起源說、佛教的世界觀、語加持的修法、金剛七句之上師瑜伽。

本書預計2015年3月下旬出版，六千本費用初估四十萬元。懇請十方大德踴躍贊助，俾令正法得以廣弘，功德無量！

慧音集（17）《慧燈禪修階次二》

堪布慈誠羅珠仁波切 傳講

慧音集（17）乃配合《慧燈禪修階次二》的影音開示，內容包含：1. 為什麼現代人越來越沒有幸福感；2. 如何面對痛苦和幸福；3. 如何將病苦轉為道用；4. 夢幻世界；5. 語加持的修法；6. 金剛七句之上師瑜伽。

慧音（17）預計2015年3月下旬出版二千套，費用初估十三萬元。懇請十方大德踴躍贊助，俾令正法得以廣弘，功德無量！

新書試閱

世界和平共處的訣竅——平等生存

頂禮無緣大悲觀世音菩薩！

如果從月球上回首遙望，就會看到在浩瀚無垠、一片漆黑的太空中，密佈著無數的行星和恆星，這就是佛陀所說的大千世界之一隅。其中如同滄海一粟般極不起眼的、有山有水的藍色星球，就是我們的故鄉——地球。

在每個星球上，超越人類肉眼範疇的生命肯定是存在的。迄今為止，人們也尚未找到，其他星球上存在以普通肉眼可以觀測到的生命的確切證據。因此，地球目前就成為無數生命的唯一故鄉，成為這些生命的誕生之地、生存之地，以及其屍身的歸宿之地。

由此可見，地球屬於所有的生命，而不僅僅是人類的。人類只不過是這些生命中的一個成員而已，僅有在此星球上生存的權力，而沒有隨意破壞地球資源及支配其他生命的權力。

地球和其上的所有生命不是人類所創造的，也沒有誰

賜予人類獨自佔有它們的權力。作為人類，根本無權傷害地球上的任何一個生命。每個生命不但擁有生存的權力，也擁有自主的權力，如果人類無端地侵犯這種權力，就犯下了不可饒恕的罪行。

絕大多數的其他生命，從來到這個世界直至生命的終結，在一生中沒有故意破壞過地球上的一草一木，最終也是靜悄悄地死去，就像蜜蜂採蜜，卻沒有傷害花兒一樣。而人類卻常以冠冕堂皇的理由，無休無止地對地球的環境肆意破壞，對依存於此的無辜生命，百般虐待、屠殺，在整個世界已是千瘡百孔之際，才在滿懷遺憾中，不情願地離開人世。

雖然動物之間也會相互殘殺，但卻是在遭遇饑餓、別無選擇、不懂取捨的情況下不得已而為之的，而不是像人類一樣，明明有其他的食物可以選擇，卻不知滿足，完全無視甚至是蔑視其他生命的權益。

在所有的生命當中，很少存在同類之間的相互殘殺，不像人類那樣陰險狡詐、驕奢、貪婪，為了自身的利益，可以毫不猶豫地殘殺和折磨同類，我們有大量的鐵證足以證明這一點。

剛剛過去的二十世紀，是人類有史以來最血腥的一個時代。二十世紀上半葉，各國政府積極推行對外擴張和侵略政策，在世界各地，以武力搶佔殖民地，爭奪商品市場，從而引發了第一次世界大戰。整個戰爭持續了四年零三個月；亞、非、歐三大洲戰火紛飛、硝煙瀰漫；三十三個國家捲入了這場戰爭；參戰士兵逾七千萬；陣亡官兵達八百六十萬；超過十五億的人口，受到了戰爭的侵害。

之後，又是長達六年的第二次世界大戰。六十多個國家和地區先後參戰；一億一千萬士兵奔赴戰場；被戰爭奪去生命的官兵及百姓超過了五千五百萬；二十億人飽受戰爭的創傷，這個數字是當時世界人口的80%；直接軍費開支一萬三千億美元，佔參戰國國民收入總數的70%。戰爭使人類付出了無比慘重的代價，生命與財產的損失讓人痛心，整個東西方都沉浸在血淚之中。直至1945年，這場戰爭才宣告結束。慘痛的教訓、沉重的代價，在世人心中敲響了警鐘：這就是人類野心無限膨脹與濫用科技的後果！這一切，我們永遠也不能忘懷！

戰爭使世人受盡煎熬，戰爭的殘酷使歷經劫難的人們恐慌、畏懼，最終也埋葬了挑起戰火的野心家們。有鑑於此，嚮往和平的願望、呼喚和平的聲音，如今充滿了世界的每一個角落。

但令人痛惜的是，彷彿需要和平的只有人類自己，而曾經有過的一些維護其他生命、和平共存的呼聲，卻顯得那麼微弱，只是在大多數人的不經意間一掠而過，僅能起到微不足道的作用。所以，對其他生命而言，隨時都可能要面臨比一、二次世界大戰更加悲慘的遭遇。

人類需要和平，其他生命必然也希望和平，因為不願受苦、希求快樂是所有生命的共同願望。每一個生命都擁有生存和自主的權力。我們必須清楚地認識到，人類自以為可以主宰地球，便恣意妄為地破壞自然環境，殘害無辜生命，這完全是蠻橫無知的愚蠢之舉；我們還必須清醒地認識到，人類尚未誕生之前，這個世界就有其他生命存在，人類只是途中的匆匆過客，理應尊重地球上已有生命的生存和自主的權力，絕不能隨意踐踏其他生命！

地球是所有生命的家園，在自己家園裡自由自在地生活，應當是這些生命最起碼的權力。大多數動物的繁衍生息並沒有對人類構成太大的威脅，牠們只是安分地享用屬於自己的那一份資源。但是，喪失了仁愛之心的人類，卻殘忍地奪走了本應屬於牠們自己的皮、毛、骨、肉……，這真是罪不容誅的暴行！

雖然人們口中常講倫理、道德、自由、和平，但這些詞語似乎只是人類的專利，大多數人沒有將它們與其他生命聯繫在一起。人類自詡為高等動物，智慧生命，自以為遠遠優越於其他生命。若任由這種隨意殘殺動物的習氣逐漸演變下去，人類之間的相互殘殺必將愈演愈烈，終有一天會不可避免地為了私利，也將人命視若草芥一般任意地摧殘，使全球籠罩在血腥殘暴的氣氛中。

距今二百多年前，搶奪擄掠非洲黑人，並像對待動物一般地奴役他們的現象，就是活生生的明證。如果任由這種惡習滋長下去，終將使人類自身趨於毀滅。

因此，我們必須養成真心誠意地尊重、珍惜和愛護所有生命的習慣，這是非常重要的，也是人類自身獲得和平

的根本訣竅。保護其他動物的生命，就是捍衛人類自己生命的絕佳良方。要想世界和平，首先要從善待動物做起。如果能養成這一習慣，就絕不可能為了自身的利益而去傷害動物，更何況自己的同類？因而加強這方面的宣傳與教育是必不可少的。如果反其道而行，繼續對其他生命肆意殘害，則必將導致人類之間，為了利益的爭執，而使用殺傷力極強的高科技武器，自相殘殺，並最終使所有生命都走向滅亡。

總之，人類可以隨意殺害、啖食其他生命的觀念，如果沒有從根本上得到扭轉，地球上所有的生命就無法獲得真正的和平。有鑑於此，一切宗教組織、社會團體以及重視生命的各界有識之士，都該為了自他所有生命的福祉而努力，為了實現這一崇高目標，而無私地奉獻出自己的力量。



流通處一覽表



◎台灣北部

	流通處	地址	電話
1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市汀州路二段115號5樓	02-2367-6728
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-2363-2489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02-2591-1168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02-2741-6906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02-2322-5437
6	佛哲書舍-台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02-2370-4971
7	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-2687-3771
8	佛陀教育中心-台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-2550-9900
9	佛陀教育中心-新店講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02-2917-8855
10	佛陀教育中心-板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02-2963-7336
11	佛陀教育中心-菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935-224266
12	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市西門街52號2樓	03-5240338
13	佛陀教育中心-冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03-9580286
14	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號(地下室)	03-9898686

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
15	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1--1號	04-2378-6888
16	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路21-1號	0926-556726
17	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115
18	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107--17號	04-2315-0905
19	嚧陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-2563-0771
20	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-2528-8968
21	佛陀教育中心-台中講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04-22389987
22	佛陀教育中心-大里中心	台中縣大里市永興路300號	04-24870698
23	佛陀教育中心-彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047-200280
24	佛陀教育中心-雲林長春中心	雲林縣斗六市南京路373號1樓	05-5372429

◎台灣南部

	流通處	地址	電話
25	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段304號10樓之1	06-274-5691
26	佛陀教育中心-嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05-2166700
27	佛陀教育中心-台南中心	台南市東門路一段336號2樓	06-236-4722
28	佛陀教育中心-高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路472號7樓	07-221-2323
29	佛陀教育中心-屏東東港中心	屏東縣東港鎮延平路24號	08-832-3727
30	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市復興南路一段676號	0918-166-119

◎國外

	流通處	地址	電話
36	香港佛教慈悲服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
37	香港佛教慈悲服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號舖	852-2895-2890
38	香港佛教慈悲服務中心	香港中環干諾道中63號地下	852-3421-2231
39	香港佛教慈悲服務中心	新界元朗泰祥路37號地下	852-2479-5883
40	香港佛教慈悲服務中心	九龍馬頭圍道284號地下	852-2994-6619
41	香港佛教慈悲服務中心	澳門筷子基和樂大馬路221號第四座L舖地下	853-2822-7044
42	香港佛教慈悲服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Plaza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6x4E2 Canada	604-808-5082
43	香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街78號華東商業大廈10樓	852-2388-1620

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十個流通點，海外地區也安排了八個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※電話：0919-906189

※傳真：(02) 2364-0934

※劃撥帳號：18839701

※戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集 (61) 四聖諦

著 者：堪布慈誠羅珠仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

美術設計：愍愍泉設計

設計編排：沈譜創意設計有限公司

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 手機：0919-906189

傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承 印 者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-91380-0-0

初版一刷：2014年12月 恭印6,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —