



慧光集

堪布慈誠羅珠仁波切 著

慧
燈
禪
修
階
次
三

【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

慧
燈
禪
修
階
次
三

堪布慈誠羅珠仁波切 著

目錄

007 入座與出座

031 人身難得

055 壽命無常

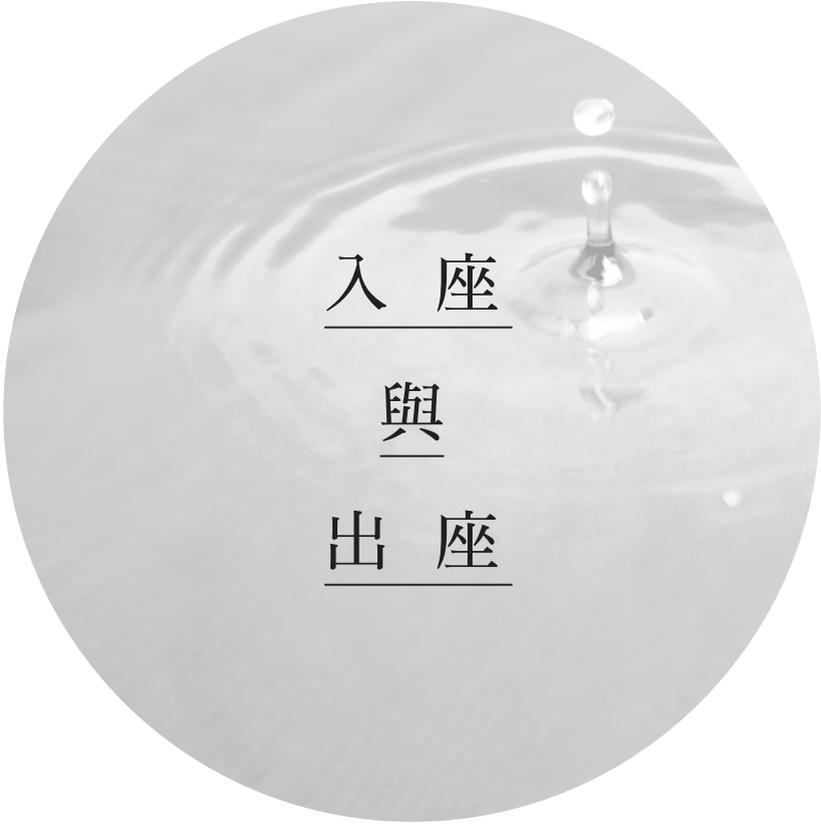
082 輪迴過患

109 因果不虛

慧光集 69

《 慧 燈 禪 修 階 次 三 》

- 137 解脫利益與依止上師
- 147 如何學密
- 171 金剛上師與灌頂
- 195 前行念誦儀軌·開顯解脫道

A circular graphic with a light gray background. In the center, a water droplet is captured mid-fall, creating a series of concentric ripples on the surface below. The droplet is positioned slightly to the right of the center. The text is overlaid on the left side of the circle.

入 座

與

出 座

加行修法的主要內容包括：加行的重要性；加行的作用；加行的具體修法。

一、加行的重要性

我們為什麼要修加行？不修加行可不可以？修好加行，會有什麼樣的收穫？以下內容，將為我們澄清以上疑問，使我們明白修加行的重要性。

我們現在都是凡夫。什麼是凡夫呢？所謂凡夫，就是從無始以來，一直都流轉於輪迴，沒有什麼成就的眾生。作為凡夫，從無始以來一直在輪迴，現在如果不修行，以後還會是這樣，絕不可能在無因無緣的情況下，中止輪迴或者從輪迴中得到解脫。如果需要解脫，就要掌握一定的方法，沒有方法，就無法解脫。

由於眾生前世的因緣和現在的環境等各種因素大相徑庭，所以每個眾生的根機都不一樣，他們的想法、嚮往和要求也各不相同。有些眾生嚮往解脫，有些眾生卻沒有這樣的概念。但是，所有生命都有一個共同點就是——他們都不願意感受痛苦，都希望得到快樂。

想要得到快樂、遠離痛苦，是需要方法的。僅有希望而沒有方法，不但不可能得到快樂或解脫，也不可能遠離痛苦。所以，方法極其重要。

（一）人類獨有的特點

從佛教的觀點來看，人和六道輪迴的其他生命有許多不同之處，其中最主要的不同，是人會選擇自己的未來前途；也就是說，人類有能力去尋找解脫的方法。其他生命，包括天人和非天在內，都沒有能力去選擇解脫道，而獨獨人才有這個思維能力，這就是人和其他生命最主要的一個區別。

有些人認為，人超越於其他生命之處，在於人類的聰明才智——可以創造許多物質生活條件，然後在這個環境中生存。

但是，有的動物也能在人類無法存活的地方，為自己的生存創造條件啊！所以說，這不是人類獨有的特點。

現在讓我們仔細分析一下，人和其他生命（如畜生）到底有何不同。如上所講，認為人可以創造許多物質生活條件是對的，但其最終的結果是什麼呢？就是能夠滿足我們五根的需求，僅此而已。比如，人們工作，是為了發財、享受，但到底什麼叫做享受呢？就是滿足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求而已；但是，這一點畜生也能夠做到，所以，這也不是人的特點。

那麼，人類的特點是什麼呢？人的特點，應該是能夠思考過去和未來，然後選擇一條正確的道路——在茫茫

無際的輪迴曠野中，找到一條解脫的出路。

蓮花生大士、密勒日巴和宗喀巴大師等高僧大德和成就者們，都異口同聲地要求修行人，首先要區分人和畜生最主要的差別是什麼。當我們認識到這一點以後，緊接著要做的，就是發揮自己的能力去選擇正確的道路，也就是尋求解脫。

（二）發揮優勢，找尋解脫輪迴之路

既然人有這樣一種與眾不同的特長，我們就應該充分利用。如果不利用，就會像一般人那樣，在一生中辛辛苦苦地工作，也有過所謂的發財和享受，可最終所有的人都是要走的，而最後能帶走的又是什麼呢？是一生當中所造的業，只有這些業如影隨形，其他諸如子孫、錢財等都是不可能帶走的。所以，我們下一步要做的事情，就是要從這個輪迴中找到一條比較安全的出路。怎麼去找呢？沒有別的辦法，只有自己去修行。

（三）認識輪迴的根源——我執

我們流轉於輪迴中並不是無因無緣的，也不是某個造物主或萬能神的安排，那是什麼呢？是因緣和合的產物。所謂因緣，又分為內在因緣和外在因緣。

內在因緣是什麼呢？以花為例，雖然土地、濕度和溫度都是開花的助緣，但最主要的還是花的種子，種子

就是花的內因。什麼是外在的因緣呢？種花所需要的土地、濕度、溫度等等，就是外在的因緣。一旦內外的條件都具備了，則無論希望與否，花都會長出來，這就是內外因緣和合的結果。

人為什麼要到輪迴裡來？是主動的，還是被動的？是自願的，還是造物主的安排？我們可以做人，其他生命為什麼不能做人？牠們做畜生，我們為什麼不做畜生？我們享有生命，有痛苦和快樂的感覺，還有輪迴，而花瓶、桌子等無生物為什麼沒有這些感覺？它們為什麼不輪迴？其中的因緣又是什麼呢？

這就來自於內在的因緣。無論是人或其他生命，所有六道眾生的輪迴都有其種種內在因緣，其中最主要的，就是無明。

無明又是什麼呢？無明就是我執。

一個眾生剛剛生下來，就會有我執，這既不是老師教的，也不是父母教的，而是先天就有的。嬰兒生下來就會哭，是因為生下來就有痛苦的感覺，雖然他沒有能力用語言來表達，但是他心裡不願意接受這個痛苦，所以只有哭。實際上，這不是能否用語言表達的問題，而是不願意接受痛苦、願意接受快樂的問題。這是什麼原因呢？因為他有我執，才會希望得到快樂、離開痛苦。所以，我執就像花的種子一樣，是輪迴的種子、輪迴的根本。

恰如一位醫生治病，就首先要知道病人為什麼會生病，病因在哪裡一樣。掌握了病因以後，他才能對症下藥，治好疾患。同樣的，若想在輪迴中找到出路，首先一定要正確認識自己，要知道我們為什麼要輪迴，輪迴的根源在哪裡。

雖然佛教也有向外觀察整個宇宙世界的時候，但更多的時候，是要向裡認識自己，思考自己是從哪裡來的，為什麼要輪迴。現在我們已經輪迴到這樣的程度，若想往回走，該怎麼走呢？有沒有方法呢？所有這些問題，只有在佛教當中才有真正的答案。

（四）推翻我執、斬斷輪迴的方法

如上所講，六道輪迴不是無因無緣，不是偶然的現象，也不是造物主的安排，而是因緣和合的結果，其中最關鍵的就是我執。現在，我們已經認識了輪迴的根本，那麼，有沒有辦法推翻我執，斷除我執呢？如果有辦法，就有希望在輪迴裡找到一條出路；如果沒有辦法，就無法從輪迴中獲得解脫。

要想推翻輪迴的根源——我執，是有辦法的。什麼樣的辦法呢？通過外在的事物，是無法推翻它、改變它的——外在的物質生活越好，貪欲心就越增長，這不但無法推翻我執，反而會使我執越發深重。我執是內在的一種概念，想推翻它絕不能向外馳求，只有另外尋找一種

新的理性的概念，才能推翻這種舊有的非理性概念。

那麼，僅用一個教條能不能推翻我執呢？不能。推翻我執所需要的，是一種內在的、強有力的、理性的智慧。

就像破壞了花的種子，它就永遠無法生根、發芽、開花、結果一樣，推翻我執以後，輪迴的種子、輪迴的根源就遭到了毀壞，輪迴也就無從安立了。所以，如果不願意輪迴，就一定要破壞我執，否則就沒有辦法解脫。

（五）修習加行之重要性

我們應該想一想，什麼是與輪迴的內在因緣相違的，什麼是不相違的。平時我們念念佛、燒燒香、磕磕頭，這些與它矛盾嗎？它們是不矛盾的，即便在不破壞我執的基礎上，依然可以燒香、拜佛、念佛。所以，僅用這些方法是無法推翻我執的。

那麼，我們需要的是什麼呢？我們所需要的，是一種與我執完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有這種智慧才能推翻它。

很多舊觀念的消亡也是這樣——首先建立一種新的不同觀念，這些觀念不是與生俱有的，而是經過老師的教育或家庭的薰陶而產生的。這些新的概念、觀點如果擁有真實有力的證據，就可以推翻舊有觀念；反之，舊

觀念也可以推翻新觀念。誰推翻誰，要看哪一個有理有據，哪一個符合事實。所有不符合事實的觀念，最終都將被推翻。

現在很多居士雖然也信仰三寶，相信因果，但他學佛的目的，不是為了解脫，而是在不破壞我執、不破壞輪迴種子的基礎上，讓自己過得好一點兒。儘管他能夠達到這個要求，但又怎樣呢？最後還是在輪迴中流蕩。

雖然在輪迴裡面，他會過得比不信佛以前好得多，因為如果不信佛、不信因果，就會去造業，造業就一定會墮落，就無法享受輪迴裡面所謂的幸福。然而，雖然他因相信因果、如法地取捨因果，可以在輪迴中相對地享受一些快樂，少受一些痛苦，但是，這終究解決不了根本問題。

比方說，假設為下一世得到人天果報而佈施、供齋等等，下一世也如願以償了，可是再下一世呢？能否依靠這點兒功德生生世世享受快樂，生生世世遠離痛苦呢？不可能！這畢竟是有漏的善根，有漏善根的果報是有限的，而不是無窮的。即使有可能很長時間不墮落，而在天界或人間逃避一些痛苦，但這畢竟也只是一個逃避的辦法而已。因為不敢面對無我，就只有這樣做。很多居士的學佛方法就是這樣。如果僅僅滿足於這點兒蠅頭微利，倒也無須深謀遠慮，但是，這樣做只能解決一

些臨時性的問題，而不能解決關鍵性的問題。

要徹底地解決輪迴，就需要用一種理性的、邏輯性的觀點，也就是佛教所說的無我觀點來推翻我執。就像火車沒有頭，就不會往前走一樣，拔除無明之根後，隨之而來的其他輪迴因緣就不可能產生——沒有我執就沒有煩惱，沒有煩惱就不會造業。這樣就能將輪迴的因緣連根拔起，輪迴就不會繼續下去了。因此，根除我執之後，才能真正無私地利益眾生，這就是我們修加行的最終目的。

那第一步是不是要學無我呢？也不是。修學無我需要一個過程，其必經之路，就是先修五加行。加行修好後，再修其他的無我修法，這樣才能從輪迴裡安全地出去，出去之後再回來度眾生，這是凡夫尋找出路的完整方法。

因為佛陀已經清清楚楚地瞭解到輪迴的根源，而且也已經找到了推翻輪迴的方法，所以，若要走向解脫，就要按佛陀的指示，按部就班，不躐序而行。雖然最終的目的，是精通無我，得到無我的智慧；但精通無我，絕不可能一蹴而就，一定要一步一步地穩步前行。所以，修五加行是很重要的。

上述過程也可以歸納為三個階段：首先，要放下貪戀輪迴之心；其次，要放下自私之心；第三，要放下我執。

總之，學佛就是要斷除貪心、自私和我執。

(1) 斷除貪心。避免輪迴痛苦，是我們斷除貪心的原因。世人遭遇痛苦的時候，會覺得苦惱不堪，但仍然放不下輪迴。覺得輪迴的五欲（財色名食睡）、世間的圓滿（健康、長壽等）是如此美妙，所以才會愛不釋手。世人雖然不願意墮地獄、旁生和餓鬼道，而希望做人、做天人，但如果讓他放下這些世間的圓滿，他又不願意——這就跟出離心背道而馳了。所以說，我們第一步要建立出離心，把出離心培養好以後，就可以依靠出離心斷除貪戀世間的貪欲心。

為什麼要有出離心呢？沒有出離心，我們就永遠不能從輪迴中跳出去。在沒有出離心的基礎上所做的一切，不論修行、念佛也好，做其他的功德也罷，都變成了世間法。由於我們的動機不是為了解脫，而是為了得到一些世間的圓滿，在此基礎上，無論做什麼都不可能得到解脫。所以，首先我們要建立出離心。

出離心也是我們修法的動機之一，是修行的動力。沒有出離心就沒有動力，就不是為解脫而修行，那樣的修行也就不是主動的，而是被動的。被動的修行是不可能得到解脫的。

我們可以打個比方再說明一下。如果一個人覺得此地很好，不願離開，就會想方設法留在這兒；另外一

人卻覺得無法適應這裡的環境，厭離此地，就會千方百計離開這兒。同樣的道理，如果一個人覺得輪迴當中雖然有痛苦，但是也有快樂，希望生生世世不遇到這些痛苦，生生世世享受到那些快樂，他就不願意從輪迴中解脫，也就不會有出離心。這種人無論是修行或做任何善事，其動機都不是從輪迴中得解脫，而是在輪迴中享受。因為有這樣的動機，結果當然是不可能脫離輪迴，而是永遠在輪迴裡徘徊。

所以，我們第一步就要培養出離心。培養出離心的同時，就可以放下貪戀世間的貪欲心。出離心與貪欲心是矛盾的體性，如果不放下貪欲心，就無法建立出離心；如果沒有出離心，就無法獲得解脫。所以一定要放下貪欲心。

該如何建立作為內在概念的出離心呢？用理性的、富邏輯性的思維去觀察整個輪迴的過程，才能建立出離心。

比如，一個人想知道某地是好是壞，就要親自考察，在瞭解清楚後才能確定。同樣的，我們也要用佛陀所賜的慧眼觀察六道輪迴，亦即通過外加行的人身難得、死亡無常、輪迴痛苦、因果不虛這四個修法，來觀察整個輪迴的過程，從天界到地獄，從過去——輪迴的源頭到未來，由此就可以清楚地看到輪迴到底是什麼樣

子。現在我們的肉眼只能看到眼前狹窄的範圍，稍遠一些就看不見了，但通過佛法的慧眼去看，就可以很清楚地認識輪迴——我們從無始以來在輪迴中走過來，而且還可能繼續往前走，前面的景象究竟怎麼樣，都可以看得一清二楚。

通過這些修法可以了知，輪迴中沒有永恆不變的快樂：這一世好，下一世不一定好；上半輩子好，下半輩子不一定好；今年好，明年不一定好……如此觀察之後就可以確定——在輪迴中找不到一個究竟的好地方。這時，如果有一個能從輪迴中得到解脫的方法，我們肯定願意接受，這樣就有了出離心。所以，要建立這樣的出離心，就必須修四個外加行。如果四個外加行真正修得比較好，出離心一定會生起。有了出離心，就有了一個非常穩固的基礎。

生起出離心需要兩個條件：一是要知道輪迴中——從天界到地獄都是充滿痛苦的，從而對此產生強烈的厭煩心；二是要有從輪迴中跳出去的念頭和決心。具足這兩個條件就叫做出離心。

(2) 有了出離心之後，就要有大乘佛教的菩提心。如果沒有菩提心，一切的修行都成了小乘的法。小乘的聲聞、獨覺、阿羅漢知道輪迴充滿了痛苦，所以不願意在輪迴中流轉，只想自己一個人解脫，而不考慮其他眾

生的解脫。

大乘佛法不是這樣。大乘佛法告訴我們：你不願意接受痛苦，其他生命也是不願意的；你願意接受快樂，其他的眾生也是同樣的。你不應該只為你一人著想，不應該只為自己的解脫而修行，應該為一切眾生著想，為一切眾生的解脫而修行。這就是菩提心。

建立菩提心的修法就是加行裡的菩提心修法，它可以幫助我們培養菩提心。菩提心是修行的第二個目標。

（3）就是要證悟空性，證悟人無我。為什麼需要證悟人無我？因為，如果沒有無我的智慧，則即使有了從輪迴中解脫的想法，也不是為了自己一個人而是為了所有眾生的解脫，但卻缺乏了具體的方法。如果沒有具體方法，所謂的解脫就只是一個夢想而已，沒有辦法實現，所以要修無我。

二、加行的作用

修加行對證悟空性有什麼作用呢？皈依使我們進入佛門，發心使我們踏入大乘菩提道。然後，在皈依和發心的基礎上，再修金剛薩埵——我們在無始以來流轉輪迴的過程中，造作了很多殺生、偷盜等等的惡業，如果不清淨這些罪業，就沒有辦法證悟無我，所以要修金剛薩埵的修法。修好了金剛薩埵的修法，方可清淨這些罪業。僅僅如此還不夠，還要圓滿資糧，因為沒有資糧仍

不能解脫。譬如，一個人要乘飛機，就要買機票，買機票也要有錢。同樣的，要得到解脫，就需要圓滿資糧，因此要修曼荼羅。在這些條件圓滿具足以後，若要依密法證悟空性，則金剛上師的加持也很重要，所以要修上師瑜伽的修法。這樣不多不少，正好是五個加行。

三、加行的具體修法

五加行的具體修法中，首先是入座和出座。

因為我們在修加行的整個過程當中，都需要用入定的方法來修，所以，如何入座和出座也是很重要的。

五加行不適合在坐車、走路、上班時修，最好是在靜坐時修，坐下來修五加行叫做入座。我們修五加行一定要用正規的修法，若能這樣，收穫和成就都會快一些，所以要懂得入座、出座的方法。修加行時，打坐可分為前、中、後三個階段，前一階段又分為二：預備的工作；三個要點。

（一）預備的工作

1、時間安排

一般情況下，專門修行的人一天可分四座來修。如果白天要上班，沒有那麼多時間，也可以一天只修兩座，即早晨一座、晚上一座，像早晚課一樣。如果一天修四座，一般是一座兩個小時。早晨一座，上午一座，

下午一座，晚上一座，這樣一共是四座。

早晨一座是什麼時候開始呢？應在天剛剛亮時開始。因為冬夏季天明時間是不同的，所以第一座也沒有一個固定的開始時刻。無論夏天或冬天，天剛亮時就開始入座。

一般是坐兩個小時左右，但這個要求不是很嚴格，可以根據自己的時間，一個半小時或兩個多小時都沒有問題。修完以後就可以起座，起座也叫出定。出定後既可以做五加行之外的其他善事，也可以做一些家務事或依自己的情況而定，但是出座後也要思維入座時所修的法。

之後是上午的一座，上午十點鐘左右（離中午兩個小時）入座，入座時間大約兩小時，出定的時候正好是中午。

下午是在三四點鐘左右，如果是三點入座，就五點左右出座，這就是下午的一座。

吃了晚飯以後，天剛剛黑——即使從近處看見一人，也無法辨清其面孔時，就開始入座；大約是從七點半左右到九點半左右，也是兩個小時，這是一天中的最後一座。這就是一天的四座。

如果沒有這麼多時間修行，就取消上午和下午兩座，只修早晨和晚上兩座也可以。

在剛才講的時間內修行，心比較容易安靜下來；如果選擇其餘的時間觀修，則思維比較亂，雜念比較多，此時更適合做其他的事，比如看書、念經等等。雖然看書、念經也最好不要有其他的雜念，但是和修行相比，稍稍有一些雜念也沒有太大的問題，所以，在剛才講的四個時間裡，最好能專修。

2、處理雜事

打坐前，首先要做好準備工作，比如關門、上廁所、吐痰、關電話等等。總而言之，要先做好這些雜事，以免中斷打坐。做完以後，若有佛堂就到佛堂裡去，準備一個墊子。這個墊子叫做禪墊，是坐禪時用的，墊子後面要高一點兒，前面要矮一點兒，這樣打坐的時候身體會舒服一些。然後，就在禪墊上坐下來，並發誓：“在這一座當中，無論發生什麼樣的情況，我都不中斷打坐。”

（二）三個要點

在四座裡面，無論哪一座，都是有要求的，而且此要求比較嚴格。其中有三個要點：第一是身；第二是口；第三是意。也即身、口、意三方面的要點。

1、身的要點

身體要怎麼做呢？打坐時不可能躺在床上，或者是以別的姿勢修行，而應以毗盧七法修行。毗盧七法是：

第一法：兩腿做金剛跏趺坐，俗稱盤腿，雙盤或半盤都可以。金剛跏趺坐就是很多唐卡中佛菩薩的坐姿，我們平時做的盤腿叫做半盤。如果初期這樣盤腿感覺比較疼，受不了，就怎麼方便都可以。但按照嚴格的要求，就是要盤腿，這是毗盧七法的第一法。

第二法：身體正直。

第三法：手結定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右兩個拇指相對，這叫做禪定的手印。定印要放在肚臍處。

第四法：兩臂展開，不是內收。

第五法：頭部稍微前傾。

第六法：除了特殊情況，眼睛一般要往下垂視鼻尖。

第七法：舌抵上顎。

這叫做毗盧七法。總之，身體的每一個部分都要放鬆，不能緊張。因為一緊張，心就不能靜下來。無論是修加行的時候也好，修正行的時候也好，一般情況下，都要做這個姿勢。若是躺在床上或坐在沙發上不盤腿而修行，則心不太容易靜下來。為什麼呢？因為，心的清淨跟時間有關，也跟身體的姿態有關。密宗裡講：身正直，則脈正直；脈正直，則心正直。心正直就是指心裡沒有太多雜念。這是身體上的要求。

2、語的要點

平時從口中說出的話叫做語，但在這裡不是指要說什麼話，而是要排濁氣。因為打坐的時候心要靜下來，而心靜跟呼吸也有關係，所以，呼吸的調整也屬於語的要點。

怎麼調整呢？調整的時候，要觀想身體中的那些不乾淨的污濁之氣被排出去，這樣之後，身心就比較清淨，心就能靜下來。

怎麼排濁氣呢？要通過鼻孔將濁氣排出去。首先從左鼻孔排氣，其次從右鼻孔排氣，再次從兩個鼻孔同時排氣。排濁氣的次數是：左邊三次，右邊三次，左右同時排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

鼻孔怎麼能排出濁氣呢？修加行的時候，只要求排濁氣，加行修完以後，當能夠修正行的時候，就有具體的氣脈明點的修法，那時你們就會懂得排濁氣的原理了。

排濁氣的具體方法：首先從左鼻孔排濁氣。左手握金剛拳——拇指尖壓住無名指指根，然後將其他四根手指放在拇指之上，握成拳頭，這叫做金剛拳。金剛拳握好後，壓在左大腿根部的動脈之上。右手也同樣用拇指尖壓住無名指指根，其他四個手指先握成拳頭，再將

食指或中指伸出來，壓住右邊的鼻孔，然後從左邊鼻孔排氣。排氣的時候要觀想，從無始以來流轉輪迴的過程中，我與一切眾生所造的罪業都變成黑色氣體，通過左鼻孔排了出去。然後交換左右手的握法，右手做金剛拳放在右腿的腿根壓住動脈，而左手也跟前面的右手一樣，用食指或中指壓住左邊鼻孔，從右邊鼻孔長長地排一次氣，儘量把氣呼出去，並和前面一樣，觀想自己與一切眾生從無始以來所造的罪業都變成黑色氣體從右鼻孔排了出去，三次或一次都可以。做完後，再左右手同時以金剛拳分別按住左右大腿的腿根，然後左右兩個鼻孔同時排氣，排三次或者一次都可以，前面是三次，後面也是三次，前面是一次，後面也是一次，觀想也像前面一樣。

為什麼要這樣做呢？這就是清洗法器的方法。就像裝食品前需要洗碗一樣，這樣做就可以讓心平靜下來。靜心需要很多竅訣和技巧，通過這些竅訣，才能夠征服狂亂的心，使它安靜下來。如果沒有這些竅訣，是無法征服它的——越想控制它，就越控制不了；越不讓它想的事，它卻越要想。這是什麼原因呢？這就是沒有竅訣的緣故。凡事都是這樣，即使處理一般的事情，若有竅訣，則會一帆風順；若沒有，則任你如何努力，也很難成功。修行也是一樣的。

這些修行竅訣是從哪裡得到的呢？就是從那些過來人——經由這條菩提道達到最頂峰的諸佛菩薩以及前輩高僧大德那裡得到的。他們通過這些方法調伏了自心，獲得了自由自在。為了引導我們，他們就把自己的心路歷程告訴我們：這種方法是沒有錯的，你若這樣走，一定可以成功，因為我們都是這樣走過來的，所以你也可以這樣走出來！他們這樣告訴我們，若依照他們的話去做，就不會出問題。雖然我們看不見這些動作跟心有什麼樣的關係，但是做了以後是會有幫助的。語的要點就是這樣。

3、心的要點

（1）發心：首先要觀察自己修行的目的而發菩提心。（2）祈禱上師：在自己的頭頂上方一肘處的虛空中，觀想一朵白色蓮花，其花瓣都是白色的，花心是藏紅色的，在其之上的獅座蓮花墊上，觀想根本上師面朝自己。

修此加行的人在觀想的時候，上師不用觀想為蓮花生大士、文殊菩薩等形象，而可以觀想法王如意寶，也即按照法王如意寶的樣子觀想。觀想好以後，就要在上師座前祈禱上師加持自己能夠修成五加行，或者在修菩提心的時候，就祈禱上師加持自己能順順利利地修出菩提心。這是心或意的要點。

之後是修正行，也就是打坐的中期，該部分內容將有專文講述，接下來是打坐的後期。

一座結束後，就是出定，也可以叫起座。在一座的全部修法修完之後，不要馬上起來，而要回頭檢查一下在這一座的整個過程中，自己修得怎麼樣。

這時就會發現兩種情況：一種是修得比較好，沒有太多雜念，此時就容易生起傲慢心——覺得自己修得很不錯，很了不起，現在就已經達到了這樣的地步，這樣修下去，很快就可以成就等等。這時，就要調伏傲慢的心理，其方法，就是告訴自己：“這一座修得比較好，並不意味著自己有什麼了不起，還要看下一座究竟如何。”這樣就可以調伏傲慢之心。另一種情況是回頭看時，會發現這一座自己不但沒有收穫，反而產生了很多不該有的煩惱——貪、嗔、癡……比不打坐的時候還厲害，這時候會很失望——唉！我打坐的時候都這樣，解脫肯定沒有什麼希望了。此時就要鼓勵自己：“沒有問題的！就算這一座我沒有修好，但還有下一座。一座當中有很多雜念，甚至還有很多煩惱，都是很正常的，因為我是剛剛開始修行的人，怎麼可能沒有煩惱雜念呢？我可以一步一步地來，只要繼續努力，一定會成功的，所以我不用失望。”並發誓一定修好下一座。

簡言之，修行時，要防止兩個極端——過早地傲慢和

過早地失望。此後，再檢查有沒有做到剛才入定前的誓言。起座之前往回看並調整心態是很重要的。

最後可以出定，每一座的出定和入定都是這樣的。

這種出定和入定的方法，不單是修加行的前期和結行的步驟，而且也是所有修法的基本步驟。

把五個加行的修法夾在入定和出定的方法中間，就能順利到達目的地。最終的目的是什麼呢？就是建立一種非常圓滿的慈悲心和智慧，永久地利益眾生。

有人會提出疑問：這種目的通過學習不是也可以達到嗎？為什麼要修行呢？雖然通過學習，比如看書、聽法，也可以得到一些智慧，但是這不叫修證，僅僅是書面上的瞭解，沒有感受，沒有體會，所以它的能力就很微弱。而我執是從無始以來一直發展下來的，它的根源是很紮實的，僅用書面的瞭解來推翻它是很不容易的，必須要有感受，這個感受叫做開悟。

對於開悟，中國禪宗也有這樣一句話：“如人飲水，冷暖自知。”你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我們也需要學習一些經論，學習一些中觀、唯識的內容，可是這些跟修行是不一樣的，這是書面上的智慧。書面上的智慧也有一些幫助，但是只靠它來拔除輪迴之根是不可能的，所以我們要實修，而且要依次第修行，這樣才能夠修成，沒有這樣的次第就不行。要從這

樣的輪迴當中跳出去，要在輪迴中找到出路，是非常不容易的，所以，修行要有先後的程序，要有系統的修法，一系列的修法都要去修，這樣才能夠解脫。除非是不想解脫，否則就是要這樣做，不這樣做就得不到解脫。

佛陀在四轉法輪以後，殷重地告訴我們，反正我已經給你們指好了路，下一步就是你們自己的事情，走不走由你們自己決定，走也可，不走也可。

因為眾生的根機都不一樣，有些人願意走，有些人不願意走。不願意走的後果是什麼呢？就是生生世世輪迴。願意走，就可以走出去。雖然現在我們已經很清楚地掌握了方法，但如果不照著去做，就不可能成就。成就不成就全部掌握在自己手裡，佛不會勉強任何一個人。

如果想照此修習，我們也有很多的榜樣、模範。很多人看過密勒日巴的傳記，如果要求我們都像他那樣苦行，那是做不到的，但可以選擇一種比較適合我們的修行方法，這樣也可以成就。



人 身

難 得

加行的具體修法可以分三個階段：第一個階段是外加行的修法；第二個階段是內加行的修法；第三個階段是破瓦法。

為什麼要分這三個階段呢？因為，如果沒有修外加行，就無法生起出離心；若無出離心，就無法修好其餘的修法，所以必須先講四個外加行，再分別講五個內加行，最後講破瓦的修法。

為什麼要修破瓦法呢？因為，如果我們在五加行還沒修好時就已離開人世，則需要把這一世和下一世的修行成果連接起來，否則就有這種可能——雖然這一生修得比較好，可是下一世卻不能繼續。比較有效的連接上一世和下一世的方法，就是破瓦法。當然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也沒有問題；但是，如果五加行修到中間，後面的還沒有來得及修就過世的話，就需要破瓦法，所以最後是破瓦的修法。

在外加行、內加行、破瓦法都修完後，就要修正行。正行的修法有很多種，不同教派有各自不同的正行修法。例如，寧瑪巴要修大圓滿，薩迦巴有道果的修法，格魯巴有喜金剛的修法，也有時輪金剛的修法等等。然而，五加行是所有教派共有的，無論是修寧瑪的正行，還是格魯的正行，都必須修五加行。雖然寧瑪、格魯、薩迦的加行修法，在名詞上有點兒不同，實際上

其整體修法都是一致的。所有的教派都要求並強調修皈依、發心、金剛薩埵等五加行，所有的密法都是這樣，沒有一個例外。

前面也講過，加行是基礎的修法。對於普通人而言，如果基礎修法沒有修好就修正行，是不會開悟的；如果自己的信心比較好，又與上師的加持相應，那麼在各方面因緣和合之後，即使沒有修加行也有可能開悟。然而，即使剛開始時是開悟了，但由於沒有加行的基礎，開悟的智慧往往不能保持很久，過一段時間就會逐漸淡化，最後便消失了。如果有加行的基礎，並在此基礎上修行，那麼開悟以後就一定可以發展這個智慧，再也不會退失。所以，修加行是非常重要的。

以前寧瑪巴的那些高僧大德一生中要修好幾遍五加行，不是一次兩次，而是修很多次。那麼，如果只修加行不修正行，有沒有可能得解脫呢？這是有可能的！因為前面四個內加行修好後，就要修上師瑜伽——蓮花生大師的修法，而修好此法，命終之時就一定會往生到蓮師剎土，在其剎土中便可以繼續修行。在蓮師剎土和在娑婆世界修行是不一樣的。因為那兒是淨土，修行者煩惱很少，具足種種順緣，修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行而不修正行也能夠解脫；但除非是極利根的人，一般人絕不可能只修正行不修加行

就可以解脫。所以，凡是想修行的人，必須要修加行，而且要從外加行開始。

一、修外加行的目的

為什麼不能直接從內加行開始修呢？前面也講過，要培養正知正見，即正確的人生觀和世界觀，也就是在得到一種智慧之後，再用這種智慧的眼光去看人生、看世界。一個人的生命怎樣才有價值，一個人怎樣活才最有意義，輪迴、宇宙、解脫到底是怎麼一回事，所有這些疑問只有在佛教裡才有正確的答案。我們必須要懂得這些，若缺少這些基礎知識，修行就沒有動力，修行若缺乏動力，就不會成功；反之，有了正知正見，修行就有了動力，在解脫、修法方面做任何事，就會非常主動，這樣才會有很大的收穫，所以一定要培養正知正見。怎樣培養呢？就是要瞭解輪迴的本來面目，只有這樣，才会有正知正見，才可以培養出離心。

講外加行的目的，是為了培養出離心。如果真正具備了出離心，就已經達到了目的；如果沒有出離心，就一定要修外加行。修了一遍以後，就要看是否已經生起了出離心。若沒有，則還得修第二次、第三次，直到生起為止。總之，沒有出離心之前，要反覆修煉，因為我們修加行不僅僅是形式，還要看自己的心相續有沒有真實與法相應。只有真正有了出離心後，才能停止修外加

行，否則無論修多少遍都是需要的。

二、“出”、“離”之意義

出離心中“出”、“離”二字的內涵是什麼呢？第一個字“出”，是指對輪迴生起厭煩、反感之心。這是否意味著，所有的佛教徒從學佛開始，就不工作、不生活了呢？也不是這樣。生活、工作等還是需要的，但只能將這些作為臨時的生存方法，而不是生存的目的，我們不能為了賺錢而活著！

那我們生存的目的是什麼呢？

正如前面所講，人和旁生之間有很多不同之處，其中最關鍵的差別，就是人有思維的能力，可以思前想後、反覆比較，然後選擇一條光明之路。旁生雖然也可以生存，甚至有些旁生的生存能力比人還強得多，可以在人類根本無法生存的環境中生活，但它們卻缺少了一種非常重要的東西——智慧。旁生沒有智慧，所以無法選擇一條光明的道路，而人類卻可以，這就是人類最大的優點。

人活著最有意義的事，就是要選擇一條通向光明的道路。從輪迴裡尋找出路是最重要的。這並不代表從學佛開始就不工作了，工作當然要做，因為我們要在地球上生存。但這絕不是生存的目的，只是一種臨時的生存方法，是在無可奈何的情況下做的。我們的最終理想，

是在輪迴中找到出路。

要想找到出路，就必須對輪迴有正確的認識，否則就不可能瞭解輪迴的真相，不懂得輪迴的過患。如果不覺得輪迴是痛苦的，就不願意離開輪迴；不願意離開輪迴，就沒有出離心。若是這樣，則無論念佛也好，做功德也好，一切的一切，都是為了輪迴，都會成為輪迴之因。只為在輪迴中得到一些享受而求佛、拜佛，將永遠不能脫離輪迴。所以，首先要對輪迴產生反感，這就是“出”字的意思。

第二個字“離”，是指希望從輪迴裡跳出去；但是，脫離輪迴一定要有正確的方法，否則願望是無法實現的。所謂正確之法，就是希求解脫。希求解脫，就是“離”字的含義。

總之，“出”，就是對整個輪迴產生反感；“離”，就是在此基礎上希求解脫。

第一步，必須培養“出”和“離”，即做到這兩個字的含義。如果沒有做到，其他修法根本無法修成。在沒有出離心的基礎上接受灌頂、聽聞密法，都是沒有用的。因為缺少一種非常重要的、關鍵性的認識，沒有它就去求別的法意義不大。所以，我們首先不著急學別的知識，不著急修別的法，而是先要做到這兩個字的含義，下一步再安排其他修法。

三、如何培養出離心

以什麼方法修習出離心呢？就是要用外加行的修法。外加行共有四種修法，修習這四種法，就可以培養出離心。

（一）斷除對現世的貪欲心

外加行中，第一個修法是人身難得，第二個修法是死亡無常，通過這兩種修法，可以斷除對現世的貪欲心。怎麼斷除？通過它們，就能知道人身是非常難得的，得到以後也不是常住不滅的，而是瞬息萬變、變幻無常的，由此就開始真正明白人生的價值，真正知道自己活著的意義。這時你會覺得：“哎呀！這麼難得的一個人身，現在我竟然得到了，如果我不去修行，僅僅為了滿足眼耳鼻舌身的需要，而去追求這些物質生活、追求這些世間圓滿，是多麼不值得啊！”當有了“很不值得”的念頭時，就可以斷除對現世的欲望。

（二）斷除對後世的貪欲心

希望下一世能夠再投生為人或者天人，就是對後世的貪欲。這些欲望怎麼斷除呢？可以依靠因果不虛和輪迴過患這兩種修法，來斷除對來世的欲望。下一世若要轉生，我們會去往何處？只會回到六道輪迴裡——地獄、餓鬼、旁生、人、阿修羅及天道，沒有第七條路。即使

轉生到三善趣，其中的痛苦相對要小一些，但終究也離不開一個“苦”字。

當了知輪迴中沒有一個地方沒有痛苦之後，就會對後世的人天福報毫無興趣。並進一步知道，若這一世不修行，下一世不但要回到輪迴，而且很可能投生三惡道，那就更可怕了！由此，就會知道投生輪迴沒有任何意義。

由於佛教認為輪迴充滿了痛苦，有些人就會產生這樣的疑問——佛教是不是很消極？是不是很逃避？是不是很悲觀？其實，不管你覺得痛苦也好、不痛苦也好，輪迴的本體就是這樣。無論你認為這是悲觀也好，消極也罷，現實就是這樣，不以我們的意志為轉移，這是一個事實，並不是佛教的觀點。所以，這種修法不是悲觀，而是用理性的思維去瞭解輪迴的本質，從而由“悲觀”走向樂觀——解脫。它非但不是消極的，而且是非常積極的。

世間人的一切所作所為，就是為了現世的一生——短暫的幾十年。而佛教不是這樣。佛教高瞻遠矚，不但為現世的快樂，也為生生世世的快樂；不只為一個人的幸福，而且也為所有人的幸福而奮鬥。這既非消極，也非逃避，而是勇敢地去面對未來將要面臨的痛苦，也就是用修行的方法來斷除輪迴痛苦，這怎麼會是消極、逃避

呢？所以這些疑問是不合理的。

四、人身難得的具體修法

為什麼叫共同外加行呢？與誰共同？人身難得、死亡無常等四種修法和小乘的觀點是一樣的，不是大乘佛教不共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的觀點、共同的修法，所以叫做共同外加行。

共同外加行從人身難得開始。巴珠仁波切在《普賢上師言教》中，首先講了人身是如何的難得。以前，我們既不知道人身是怎樣獲得的，也不知道以後能不能再得到人身，在這方面我們一無所知。但佛清楚地知道人身的來龍去脈，如果我們跟隨佛的教誨如理地思維，也可以比較清楚地瞭解到人身是怎樣地難得。

難得的人身，具足八閒暇、十圓滿。具十八暇滿的人身，是非常圓滿的人身。圓滿指的是什麼？它不是指世間名聲或金錢的圓滿，對修行人而言，十八種閒暇和圓滿具備了所有對修行有利的條件，這樣的人身是非常難得的。

佛在經典裡講，眾生可分成四種：從光明走向黑暗；從黑暗走向黑暗；從黑暗走向光明；從光明走向光明。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地獄、餓鬼、旁生三惡趣叫做黑暗。

從光明走向黑暗，是指這一世雖然為人，卻不好好

珍惜人身，不修行反而造業，於是下一世就會墮落；或者是指這一世是天或非天，下一世卻墮入三途。另外一種有情，是由黑暗走向黑暗，例如現在是旁生，下一世也是旁生，或者墮於餓鬼、地獄。從光明走向光明的眾生，是指現在是人或天人，下一世也是人或天人等。從黑暗走向光明的眾生，是指現在雖處於地獄、餓鬼或旁生道，下一世卻投生到天界或人間的眾生。

這四種眾生的數量有多少呢？佛曾將一點兒灰塵放在手指甲上做了一個比喻。他問弟子們：整個三千大千世界中的灰塵多，還是手指甲上的灰塵多？弟子們回答說，當然是三千大千世界的多。佛又告訴他們：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的眾生，就如整個三千大千世界的灰塵那麼多；而由黑暗去往光明和由光明去往光明的眾生，卻如手指甲上的灰塵那麼少。

從上面的比喻可知，走向光明的眾生數量是那麼少，而走向黑暗的眾生又是那麼多！就數目而言，前後兩類眾生有著如此之差別！所以，要得到這樣的人身非常不容易。

（一）從八無暇處思維難得

首先是地獄、餓鬼、旁生三惡趣：

（1）地獄。如果墮落到地獄中，就根本沒有辦法、沒有機會修行。莫說修行，甚至連一聲佛的名號都聽不

到。

(2) 餓鬼。如果墮為餓鬼，就會在一生當中一直感受饑渴的痛苦；也會像地獄眾生一樣，很難聽到佛號，根本沒有修行的機會。

地獄眾生和餓鬼眾生因前世的業力，內心非常不自在，心裡經常會有貪心、嗔心、無明等煩惱，根本不會有修行的念頭。

(3) 旁生。旁生也是一樣，根本沒有修行和解脫的概念，所以不會有修行的機會。

如果此生沒有得到暇滿人身，就根本沒有辦法修行。然而這一世我們卻沒有墮落，因而有機會修法，這個機會是多麼來之不易啊！

《普賢上師言教》裡從四個方面詳細地介紹了地獄的景象：一是地獄的環境，二是地獄眾生的身體，三是地獄眾生的痛苦，四是地獄眾生壽命的長短。

具體修法時，當入座靜下來以後，就從這四個角度去思維，然後會發現地獄的環境根本不是修行的環境。從地獄眾生的身體狀況、所受痛苦及其壽命，就可以知道他們日日夜夜沒有一分鐘不在感受劇烈的痛苦，長劫以來從不停歇。因為經常遭受痛苦的折磨，所以根本沒有修行的概念，也不懂什麼是修行。對於餓鬼和旁生，也要依照《普賢上師言教》所講的內容如理思維。這樣

觀察後，就會深深體會到我們這一世如果投生到地獄、餓鬼或旁生道，就根本沒有辦法修行。

（4）邊地。無論在哪裡，凡是沒有佛教、沒有正知正見的地方，都叫做邊地。我們這一生雖然沒有投生到地獄、餓鬼或旁生道，但如果投生於邊地，則仍然沒有修行的機會。因為邊地中沒有三寶，也沒有佛法的存在，當然也就沒有修行的概念。

（5）長壽天。六道輪迴可分為欲界、色界和無色界三個層次，長壽天是色界的一部分。往生到那裡的眾生，只有在剛剛投生的時候有思維，但在投生以後就沒有了思維。他們的心非常平靜，不會有粗大的煩惱，同時也不會有出離心和菩提心等。他們可以保持這種狀態很長時間，命終之時會對佛產生邪見，必定要隨著以前的業力墮落惡趣。所以，那裡的眾生也沒有修行的概念。如果我們這一世投生到長壽天，雖然不是惡趣，但同樣也無法修行。

（6）邪見。有邪見的人不承認因果，不承認輪迴，不相信佛的存在和解脫的存在。如果我們這一世雖未投生到地獄、餓鬼、旁生、長壽天及邊地，但卻沒有正知正見、執持邪見的話，就跟地獄眾生一樣沒有修行機會。

(7) 佛不出世。釋迦佛出世的這一劫叫做賢劫，在賢劫中會有一千尊佛出世、轉法輪、度化眾生。然而，輪迴是一個非常漫長的過程，在很多大劫中根本無佛出世。在這些劫中，因為沒有佛，就沒有人轉法輪，若不轉法輪，眾生也同樣沒有解脫、行善的概念，就只管生活——吃穿住行，其他什麼也不管。

(8) 喑啞。雖然喑啞也包括不能講話的人，但主要是指頭腦遲鈍、理解和思維能力很差的智障之人。即便為喑啞者傳講佛法，他們也無法正確理解和掌握其中的義理，當然就更談不上修行了，所以喑啞者也無法享有修行的機會。

此生我們沒有變成這八種無暇眾生，可以說已經具備了八種閒暇，這是非常不容易的。尤其是在眾生福報比較淺薄的末法時代，就更不容易離開這八種無暇。那麼，今後我們要怎麼做呢？一定要珍惜這樣的人身，珍惜這個機會去修行。

以上介紹了八無暇。在講述這些內容的同時，其實也講了相應的修法。具體的修法是，在如理入座後，就要認真思維。思維的方法，在《普賢上師言教》裡講得比較清楚。比如說，先思維地獄的環境，地獄眾生的身體、痛苦和壽命的長短，再思維餓鬼及旁生的處境，之後是長壽天、邊地人等等。這樣一個一個地思維，最後

就深深地體會到世間有很多生命根本沒有辦法修行。現在我已經遠離這八種無暇，得到了修行的機會，這絕不是偶然的。得到這樣的機會，真可謂來之不易，千百萬劫難逢難遇，所以我一定要好好珍惜，認真修行。這就是八無暇的修法。

加行的修法都是一些思維，有些修法卻不是這樣。比如，禪宗修法時什麼思維都不能有，什麼念頭都不能起，所有的念頭都要放棄。這是另外一種修法，修加行時不能這樣做，一定要有思維。因為，開始時不思維就沒有辦法建立正知正見，沒有正知正見就不能建立修行的基礎。所以，在加行的修法當中，思維是必不可少的。

那麼每天需要思維多久呢？每天兩座也好，四座也行；若做不到，也可以根據自己的情況來定。至於每個修法要修多長時間，這就需要我們往裡觀察自己的心，看有沒有達到它的標準。達到標準的時候，就可以暫停。例如：如果半個月能夠達到這個標準，就只修半個月也可以；如果總是達不到它的標準，即使一年、兩年甚至更長的時間也是需要的。所以，修法時間是不一定的，要視個人的情況而定。

這個修法要達到的標準是什麼呢？對一般的人來說，以前不覺得人身有這麼難得，沒有這樣的概念，但

是自從學了人身難得後，通過修行深深體會到，得到這樣的人身是多麼不容易，正因為不易，就要去珍惜，於是就有了這樣的念頭——這樣一個人身是很難得到的，這次得到了，我決不能讓它白白浪費掉，我一定要修行！要有這樣堅定不移的決心。這種決心，就是初步的修行標準。達到標準後，就可以修下一個修法；如果還沒有，就不忙繼續往下修，而要反反覆覆地思維人身難得。

我們可以安排每一個外加行修半個月，則整個外加行要修兩個月；或者每個外加行修一個月，這樣總共是四個月。時間長短，要看大家的實際情況。修多長時間是不一定的，因為有些人修得快些，可以在很短時間內就達到標準，有些人修了很久還是不行。但暫時可以這樣制定，因為還要修後面的五加行，所以一定要有時間的安排。如果沒有時間安排，一直這樣拖下去，就很難有修完的時候。最好是在修了一段時間以後，自己往內觀察，看有沒有資格修下一個修法。當有了上面講的決心之後，就可以換下一個修法——壽命無常；還沒有這種概念之前，就要反覆修持。加行，特別是外加行的修法不是很複雜，但是要切實做到也不是那麼容易。然而，除非你不想解脫，否則一定要這樣入手。

很多人都希望自己能夠脫離輪迴，但卻不知道從什麼地方下手。現在講的這些是最基礎的修法，就是要從這裡開始，由淺入深，慢慢推進。雖然這些是基礎修法，比較簡單，後面的修法會比較複雜，但沒有這些簡單的基礎修法，修其他的法是沒有用的。所以，千萬不能小看這些加行，覺得不值得修，不用聽，一看就知道，或是根本不修，這樣都是不對的。如果加行前前的修法沒有修好，後後的修法也不會修好，這個很重要。

（二）從十種圓滿思維難得

八無暇，是修法的八種違緣，現在我們已經脫離了。而十圓滿，則是修法的十種增上緣，現在要觀察自己有沒有具備。

1、五種自圓滿

（1）得人身。人身我們都具備了。

（2）生中土。有佛法的地方叫做中土，現在我們遇到佛法，經常可以聽聞佛法，所以“生中土”也具備了。

（3）五根具足。這個條件也擁有了。

（4）業際不顛倒。要做到這點比較難。業際顛倒有粗細兩種分別：一生當中做屠夫、妓女等等，始終都是以造業作為謀生手段，這樣的人叫做業際顛倒，這是從粗大的方面講的。從細微的角度講，那些經常不修行，

很懈怠散亂，對修法沒有任何興趣，經常喜歡造業的人也叫業際顛倒。這種人雖然不是屠夫、妓女，但是喜歡造業，不喜歡修行，不喜歡懺悔。我們是不是這樣的人，從外表是看不出來的，只有自己內心才知道。如果是，就要改邪歸正。以前無論造了多少罪業，現在都有辦法清淨，主要是看以後能不能改正。如果能夠改正，哪怕是造了五無間罪的人也有可能解脫；如果不能斷惡遷善，繼續業際顛倒的話，就只會一直造業，這樣的結果，就沒有解脫的一天。所以，我們要往裡觀察，去檢點自己的一切心行，從小到大是怎麼過來的，以後要怎麼去做。這些是自己要去反思和安排的。

（5）信佛法。如果不信佛法，在一般情況下就不會去聞法。現在我們每個人對佛法可以算是有信心，儘管深淺不一，但這個條件也算具備了。

以上五種自圓滿，是自身要具有的修行條件，這些我們基本上具備了。

2、五種他圓滿

外在的圓滿，也可以成為修行的條件。這些條件，叫五種他圓滿。

（1）如來出世。釋迦牟尼佛已經出世了。

（2）佛已說法。佛雖然已經出世，但是也有不說法的時候。比如，釋迦牟尼佛成道後，七七四十九天之內

沒有說法，沒有來得及轉法輪，如果一個人在此期間去世了，雖然以後佛陀轉了法輪，但是對這個人來說，就等於沒轉。現在不是這樣，佛陀也轉了法輪。

（3）佛法住世。佛法也有滅亡的時候。如果佛已出世，也轉了法輪，但佛法的傳承、修法都已經不存在了，則那時候的人還是沒有修行的機會。什麼叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。為什麼呢？因為，即使這些經典的法本存在，假設沒有人懂得它的內涵和修法，即法的傳承已經間斷了，那也是沒有用的。很多修法，特別是密法，非常講究傳承。傳承的意思，是指從佛轉法輪開始，一代一代傳下來的一個一個法流，也稱為法脈。傳承是不能間斷的，如果間斷了，佛法的很多加持力就無法繼續。所以，雖然經書還在，但若沒有口傳、沒有竅訣及傳承，也就等於佛法不存在了。現在卻不是這樣，不但有這些法本，而且包括修法的傳承、竅訣都還保存得比較完整，所以，這個條件也有了。

（4）入聖教。如果當地有佛教的傳承，但自己沒有去聽、去修，那也不會聞聽到佛法。現在有佛法的存在，而且我們不但有習慣，也有機會親自去聽法。

（5）善知識的攝受。自己看法本往往不能瞭解其中的真正含義，只能瞭解一些字面上的意思。如果前面四

個條件都存在，但善知識卻沒有給我們傳法、灌頂，不攝受我們，我們也沒有辦法真正去修行。

這十種圓滿——五種自圓滿和五種他圓滿我們都具備了。

前面講的八種閒暇十種圓滿總共十八種暇滿都已集於一身——該脫離的脫離了，該具備的具備了，這樣的人身，就是像如意寶一樣的珍寶人身。如意寶是一種珠寶，它只能滿足物質生活上的一些要求，卻無法給人精神上的解脫，所以，實際上連如意寶也不如現在的人身。

但是，很多人雖然具足了這些條件，卻在不知不覺當中虛度了一生，把自己所有的生命、所有的閒暇和圓滿都投入到追求金錢、地位上，為了這些外在的名利而浪費了可貴的人身。如果能早知道它是那麼難得，很多人就不會如此白白地度過一生。若能明白依靠人身能做很多事情——可以解脫，可以從輪迴中找到出路，就會清楚地意識到，把這樣的珍寶人身全部投入在物質生活上，是多麼不值得。接下來，他就會發揮人類獨具的一種特殊能力——修行，找尋解脫的出路。

這些修法的詳細內容，《普賢上師言教》已經講得很多了，書中為了更好地闡釋修法，又列舉了很多公案和故事，非常簡單易懂，大家可以參閱。

正式修行的時候，全部的詞句不要求一定要背下來，但是要把修法的全部內容背下來——八個閒暇是什麼，十個圓滿是什麼，這些全部要記住。

打坐的時候要思維：如果我這世投生在地獄的話會怎樣，會不會有機會修行……這樣一一思維。之後，就會深深體會到，這次我已經得到一個非常非常難得的人身，這絕不是在無因無緣的情況下偶然得到的，這是有因有緣的。

（三）從暇滿人身所需因緣思維難得

這一世雖然已經得到這樣的暇滿人身，但下一生不能再得呢？可以！如果下一世還想得到這樣的人身，就需要做到以下三個方面：

第一，持戒。此處所說的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我們可以從居士五戒中挑選，持一條戒、兩條戒、三條戒，或者四條、五條都行，而且要守持得很清淨。這是最根本的一個。

第二，行善。在持戒的基礎上，還要行善，如佈施、修行等等，要積累福德。

第三，發願。要時常祈禱：願我生生世世能夠得到暇滿人身！

如果有了這三種因緣，以後也有可能得到暇滿人身；如果三個條件中缺少一個，就無法得到。我們現在

是自由的人，又遇到了佛法，要做到這三點不是那麼困難。但對其他眾生，比如，旁生或者天人來說，要做好這三件事是非常不容易的，甚至根本無法做到。所以，從獲得人身所需因緣的角度來看，暇滿人身也是非常難得的。

經書裡有一個比喻。有一座監獄，裡面有很多人坐在坐牢，監獄裡又黑又冷，囚於其中的人要過很長一段時間才有一次機會出來曬太陽，之後還要回去。曬太陽時，坐牢的人如果不想辦法逃出去，其下場只有再度被關回牢中，別無他途。如果他利用這個機會，就可以想辦法逃出去，也有辦法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想辦法，主動權都在他自己：如果不願意回去，就要想方設法逃離；如果不想辦法，曬了一兩個小時太陽以後，他還會被再度關進監獄，承受囚禁之苦。

獲得暇滿人身的此生，就是我們從監獄裡面出來，在外面曬太陽的時候。我們要不要想辦法不再重入獄中，就要看自己的意願。如果不願想辦法也可以，沒有人勉強你一定要逃出去；但這樣的結果，就是還要再回到那個又黑又冷的監獄。此處的監獄，是指三惡趣，眾生流轉輪迴的大部分時間，是在惡趣裡感受無量痛苦，不得自在，好像蹲監獄一樣。黑暗象徵著無明，如果此生不修行，一旦墮落於惡趣，如地獄或旁生道，就根

本沒有修行和解脫的概念，那時就只顧得上自己的生活，其他什麼都不懂，內心充滿了無明，充滿了黑暗。

“冷”表示什麼意思呢？在三惡趣中，地獄眾生的痛苦可謂無量無邊、難以盡言，而餓鬼長時感受的饑渴之苦，旁生所受的互相殘殺之苦，也是我們難以想像的，所以用“冷”來表示。

如果這一世不修行，我們就要回到陰冷黑暗的輪迴中去。這不是佛教的教條，也不是威脅、嚇唬，而是千真萬確的事實。這一世不修行也可以（很多人不在乎這些，根本不修行），但是下場就是這樣；修行的話，就有辦法不再回到這個“監獄”。想不想辦法，完全在自己的掌握之中。

佛也告訴我們，只有自己才能救自己，不可能依靠別人來救。這是什麼意思呢？難道佛也不需要嗎？佛是需要的。佛需要出世給我們傳法，但在佛陀講完法之後，下一步就是我們自己的事情。如果自己不努力，佛也沒有辦法；如果努力，就完全能夠改變自己的命運和前途。所以，一切都掌控在自己的手裡。做不做是每個人的自由，不做就繼續輪迴，做就可以解脫！這是人身難得的修法。

這樣修一個月或者半個月左右，如果修得認真，肯定會有體會、會有收穫，在此基礎上就可以修下一個

修法。如果沒有體會，就不要著急往下修，修了也沒有用！希望各位能精進修持！



壽命

無常

一、修習無常的重要性

前面講了人身難得的修法，通過修習人身難得和壽命無常，可以斷除對現世的貪欲。一般凡夫對現世的名譽、財產等有著非常強烈的執著。如果對現世有強烈的貪心，就無法踏上真正的解脫道。解脫道和非解脫道的差別，不在於所修的法，關鍵在於動機。

比如說，大家都覺得，大圓滿、大手印、大中觀肯定是解脫法，其實不一定。如果只為得到一些現世圓滿——這一生的健康、長壽和富有而修大圓滿，那麼大圓滿就不是解脫道，而變成了世間法。

大圓滿變成世間法有沒有可能呢？這是有可能的。阿底峽尊者在藏地的時候，有一天吃早餐時，他對身邊的弟子說：“在印度有一個我的弟子，本來是修喜金剛的，但是今天早晨他卻墮入了小乘聲聞道的滅定。”弟子就問：“修喜金剛怎麼可能墮落小乘道呢？”“喜金剛本身是無上密法，但是如果修法動機不對，修喜金剛的人也可能墮入地獄、餓鬼和旁生道；如果如理修法，也可以成佛。因此，發心比所修的法更重要。”同樣的，無論是修大威德也好，修時輪金剛、大手印、大中觀、大圓滿也好，如果發心不正確，都有可能成為世間法或小乘法。

什麼是世間法？世間法就是不能使人脫離輪迴，只

能在輪迴中得到一些快樂的法。很多人認為，修忍辱、持戒、佈施等是世間法，其實也不一定。如果是為了得到佛的果位，或者為了得到解脫而行忍辱等法，這些法就可以成為解脫之因，可以成為解脫道。

佛教裡的三士道，是指大士道、中士道和小士道。士是指修行人，修行人有三種道路：大士道即菩薩的道路；中士道是聲聞和緣覺的道；普通人為了下一世得到人天福報而修行，叫做小士道。

大、中、小三種道，是以發心來區分的。在為度化一切眾生而發誓成佛的動機下做出來的所有事情，都叫大乘法；以僅僅希望自己一人獲得解脫為前提而做出來的所有事情，都是聲聞和緣覺法；為得到後世的一些世間圓滿所修的一切法，都叫小士道，等於是世間法。所以，我們一定要知道出世間法與世間法、大乘法和小乘法的區分界線不在外面，而是在於發心。

如果追求現世圓滿的念頭始終存在，在此動機下修一切善法都會成為世間法。世間法的果報，就是在流轉輪迴的過程中，能夠暫時享受一些世間圓滿，比如得到人、天人之身，同時享有健康、長壽、財富等。但是這與解脫沒有任何關係，這種法再怎麼修，僅能使人於輪迴苦海中暫享人天福報，卻不能令其跳出輪迴，無法讓人最終超越輪迴的範圍。如果我們不能斷除對現世的

貪心，則無論修五加行或任何法，都會成為世間法。所以，作為真正的修行人，一定要放下對現世的貪欲。

當然，這並不是說從此以後不要去上班，不要去賺錢。要在人世間存活，上班或處理家務事是在所難免的，但這只是一種臨時的生存方法，不是我們究竟要做的。我們究竟要做的，是選擇解脫之路，這也是人與其他生命最大的區別。

總之，修法動機相當重要。只有認識到這些，才會願意放下貪戀現世之心，若對它堅執不捨，是無法修解脫道的。

從目前情況看，很多居士自稱為密法行者或大乘行人，實際上其所修的，多是世間法。既然是世間法，則連聲聞、緣覺道都不及，自然也談不上大乘佛法，更談不上密法了。無論是在廟裡燒香拜佛，或在自家佛堂做功課，大多數人的目的，只是希望能夠健康、長壽、發財、謀就好的工作等等，以此發心修任何法，只能是世間法，不是解脫道。因此，我們首先要反省的，就是這種念頭，正是它，使我們從無始以來至今仍在輪迴之中流轉。

在每天的二十四小時裡，我們的所見、所聞、所觸、所感無不在輪迴範圍之內。明知這是輪迴，現在卻無法斷除，那該怎麼辦？簡單地講，首先要找出輪迴

的根源，再設法斷除它。若能這樣，輪迴也就很難繼續了，這是非常重要的。

輪迴的根源是什麼呢？流轉輪迴苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其內在因緣的。其中最關鍵的，就是我執和貪欲現世之心。這該如何斷除呢？僅僅要求我們放下就能放下嗎？沒有那麼容易。我們首先需要理性地思維，用佛賜予的慧眼去觀察整個世界和人生，從而清楚地瞭解到人生、輪迴的真實面目，由此便會發現輪迴的許多過患，發現貪戀現世的種種弊病，這時就可以放下貪執現世、輪迴之念。比如，當一個人覺得某物十分寶貴可愛時，對它的貪欲就很難放下。比較有效的對治法，就是讓他發現這個東西也有許多缺陷，並非像他以前所想的那樣可貴，於是他的貪欲就可以逐漸淡化，最後可以很輕鬆地斷掉，這是目前最好的方法。

現在我們需要做的是什麼呢？

第一，要修人身難得，若不這樣做，就不會覺得暇滿人身是很難得到的。現在是人口膨脹的時代，人口數量劇增，因而大家覺得人身好像很容易得到，但實際上多數人所得到的，並不是暇滿人身。只有明白這樣的暇滿人身來之不易，我們才會珍惜機會，精進修行。

第二，要修壽命無常。現在我們雖已得到暇滿人身，但它不是長住不滅的。它沒有任何可信度，隨時可

以丟失，無常隨時都可能到來。一旦無常來臨，以後還有沒有機會再得人身就沒有把握了。前面也講了，只有具足三種因緣，才有可能得到人身，若缺少其中任何一個，再得人身都不可能。

深深體會到人身難得、壽命無常的結果，是我們修行的動力，使我們再也不會懈怠、懶惰。既然知道人身這麼難得、這麼無常，就會開始思考：“對我們而言，什麼是最重要的，什麼是不重要的？什麼是活著的真正目的？”知道這些問題的答案後，我們肯定會精進修行。

每個人都希望快樂，每個人都不願遇到任何痛苦。若想沒有痛苦，就要去做能夠遠離痛苦的事情；希望得到快樂，也要去做能夠得到快樂的事才會達到目的。如果只在心裡期望卻毫無作為，就只是一個妄想，願望就不可能實現。目前我們要做的，就是修行。

無常的修法可以賜予我們精進修持的動力，對修行是非常有幫助的。從善根的角度來講，很多人都覺得念佛、燒香、拜佛有很大功德。這些雖然是有功德，但都不如修無常殊勝。佛在經中親口宣說，哪怕是在一彈指的短短時間裡修無常，所得的善根也遠遠超出長期燒香、磕頭的善根。

如果沒有正知正見，修行就不是很容易的事；如果

有，修行也並非難事。所以，要想真正修持正法，首先要具備種種修行的順緣——正知正見。

二、壽命無常的具體修法

以前講的入座和出座之法，對修無常同樣適用。當身口意的要點做完之後，按照《普賢上師言教》的觀點，下一步的具體實修方法，共分七個階段，即七種不同的思維方法。為什麼要這樣分？因為全方位的闡述，可以讓我們從方方面面明白，一切有為法都是無常。

（一）思維外在器世界而修無常

佛教講的器世界，是指外面的宇宙，除了眾生以外的一切物質，如山河大地等等。首先要觀察它是不是無常。

平時我們用肉眼看一座山，哪怕連續看很長時間，也瞧不出它在一剎那一剎那地生滅。在看房子等比較堅固的物體時，同樣也感覺不到其剎那剎那的生滅。它們看上去是靜止的，而實際不是這樣，每一剎那都在發生變化，這是從細微的角度來說的。

從比較粗的角度來講，成、住、壞、空，是佛教所講的宇宙演變的四個階段。“成”是整個宇宙形成的階段；形成以後，六道中有了生命，他們最初是從其他世界遷移過來的，這些生命不斷繁衍，直至壞劫出現，

這是“住”的階段；此後會有極大的災難將宇宙徹底摧毀，這就是“壞”的階段，壞劫中，一些眾生也會移至他方世界；最後，整個宇宙進入“空”的狀態，這時太空裡沒有任何一個星球，只有虛空。這一階段過去後，宇宙又會經歷成、住、壞、空，如是循環不息，周而復始。

這樣觀察後，就能感覺到，山川、房屋等堅固之物，也是活動的、有生滅的。所以，外面的器世界是無常的，其中沒有任何物體是常住不滅的。

具體觀修時，在三個要點（毗盧七法、排濁氣、祈禱）做完後，就思維外面的山河大地是如何地生滅，怎樣地無常。思維的結果，是可以深深體會到外在世界也是一剎那一剎那地生滅，是無常的、不可靠的。知道這些後，就可以慢慢地控制對身外之物的貪欲心。如果只修一兩天，不可能有什麼深刻的感受，但是時間久了，體會就會越來越深，對身外美好事物的貪欲心也就越來越淡，最後基本上就能夠控制。

（二）思維有情世界而修無常

六道輪迴中的所有眾生叫做“有情”，有情世界也是無常的。以人為例，如果僅用肉眼觀察，就很難看出人瞬間的生滅。我們經常覺得“我”存在，周遭的其他人也存在。凡夫的想法就是這麼簡單。但實際上這些是

怎樣存在的呢？

通過推理可以知道，人的肉體內外，包括心識，全都是一剎那一剎那地生滅。一剎那有多長？它不是一分鐘、一秒鐘，而是整個世界的時間概念中最小的單位。即使在這麼短的時間裡，人依然在生滅。從誕生到現在這一剎那之前的一系列剎那都已經過去了、不存在了。比如，五歲時、十歲時、二十歲時的“我”的身體現在何處？即使時間可以倒流，也不可能再找到那時的“我”，因為它已經徹底消失了。而現在這一剎那之後，未來的那些剎那還沒有產生。那麼，所謂的我、所謂的物質是什麼？僅僅是一剎那。當下的一剎那叫做世界、叫做我。實際上，一剎那會不會是我？會不會是一幢房子？以我們的想法，這是不可能的，但事實就是如此。在此基礎上，可以看到無常、看到空性、看到無我、看到很多很多，這些是以後的課程。現在通過這樣的觀察，我們要明白物質世界也好，有情世界也好，其中沒有一個是不生滅的，都在一剎那一剎那地變化，這是從細微的角度來說。

從粗大的角度講，人出生後，從嗷嗷待哺的嬰兒長成天真可愛的小孩，又發育成朝氣蓬勃的青年，再經由中年步入老年，最後是死亡，這期間發生了極其巨大的變化。可是，通常我們只會簡單地認為從出生到死亡，“我”始終是同一個人。實際上，不要說一生當中，就

是一分鐘裡第一秒鐘的“我”與第六十秒的“我”也有很多不同。我們總覺得現在的“我”就是出生時的那個人，老年時的“我”還是那個人，然而此時的你與未來年老體衰的你完全是兩回事。之所以現在我們沒有這樣的概念，正是因為有無明。而這些修法告訴我們，一切內外的人、物都在一剎那一剎那地生滅，都是無常，其中沒有一個靠得住，全部是靠不住的生滅之法。

現在我們投生為人，住在這樣的一幢房子裡，向外可以眺望城市的景象。請設想，如果我們即刻換一個身體，成為地獄眾生或者餓鬼眾生，會是怎樣的情景。例如：剛剛還是一個非常健康的人，遇到一些死緣便突然去世，如果生前造了很多嚴重罪業，便可能立即投生為餓鬼；幾秒鐘後再看現在的城市，已經面目全非，環境完全不是以前的環境，自身及身外的一切都發生了翻天覆地的變化，根本不是先前的模樣。

總之，無論從微觀還是從宏觀來看，一切都在變化當中。一切物質，不論身外或身內的，都不離變化。所謂的身體、生命，隨時都可能毀滅，只是我們自己不這樣認為。如果沒有這樣的變化，人身就有可能常住不滅，但它隨時隨地都在變。當它的第一個剎那過去以後，要有許多因緣，第二剎那才能夠繼續；如果這些因緣中缺少任何一個，生命都無法延續，當下便會結束。

所以，我們要知道身體是變化的，生命也是變化的，隨時都可能停止。知道這些有何用處？這就是修行的動力。“喔！人身是這樣難得，得了以後又是那麼容易丟失，我已經有了這樣的人身，可以做到很多事情，那麼我現在一定要去做！如果不做的話，明天、後天、下個月或者明年還有沒有這樣的機會，誰都沒有把握。趁有能力的時候，要做的事就馬上去做。”我們會有這樣的念頭。除非是對現世非常貪戀或非常愚蠢的人，才會對這些無動於衷。他只要吃得飽、穿得暖、玩得好，便別無所求，其他的他都覺得無所謂，然而死到臨頭的時候，他就不會無所謂了，到那時卻一點兒辦法都沒有。有智慧的人看到未來將要面臨的痛苦，會先做準備，否則將來怎樣去面對呢？如果沒有面對之法，就只有坐以待斃，要是沒有辦法，現在為什麼不做呢？

例如，有些中年人想多賺點兒錢的目的，就是因為考慮到有能力時不存錢，老了孩子們又不照顧，晚年時就會面臨很多困難，所以現在要多攢點兒錢，為未來做一些準備。既然為了今生的下半輩子都有這樣的想法，我們為什麼不為下一世做準備呢？這也是應該的呀！雖然晚年還未到來，可是我們知道它遲早會來，所以現在就要做準備；同理，後世、後世的後世也一定會來，既然會來，為什麼不事先為它做好準備？這是非常重要的。

（三）思維釋尊及高僧大德而修無常

釋尊即指釋迦牟尼佛。佛陀出世以後，三轉法輪，度化了無量有情，為所有眾生開示了一條光明之路；但是在凡夫的境界中，佛陀也與其他人一樣，最終離開人世圓寂了。我們現在無法親見佛陀，所能看到的，只有他的傳記和三藏典籍。從顯現上看，佛也是無常的。

同樣，自從佛法傳世以來，印藏漢等歷代前輩許許多多的高僧大德也全都圓寂了，無一人仍在人間。到今天，我們也只知道他們的名號，僅瞭解他們對眾生、對佛法的貢獻而已。所以，高僧大德亦是無常。證得無上正等正覺的釋尊，以及修行那麼好的高僧大德，也要顯現無常，那我們就更不用說了。

（四）思維世間尊主而修無常

梵天、帝釋天、大自在天等世間尊主，壽命可長達數劫，但他們也無法擺脫死亡。此外，具有五種神通的天人及仙人也難免一死。人間財勢極高的諸轉輪王，印度聖地從眾敬王沿襲下來的數不清的國王，還有三巴拉王和三十七贊札王等印度東西方地位顯赫、財產豐富的許多國王，現在也都不在了。

在雪域西藏，自吐蕃涅赤贊普以來，已出世了天座七王、地賢六王、中德八王、初贊五王、幸福期十三代、極樂五代等，然而這些都已成為歷史。

在內地自夏至清出現了很多王朝，這些國王在位時也都覺得自己非常了不起，為眾人所仰慕。但是，現在這些也都成了歷史記載，除此之外，沒有一樣留存於世。

如果思維這些，那我們現在的住房、受用、眷屬、權勢等雖然自認為比較善妙，但與以前的各大轉輪王相比，卻如小蟲的巢穴一樣易於毀損。所以應當觀修，所有世間萬法都不是恆常穩固的。

（五）思維各種比喻而修無常

春夏秋冬四季更迭，人由青年到中年再到老年，這些變化在書中講了一些，但還不夠。大家經常看新聞，從中可以找到非常合適的例子。比如，某人今天還是國家總統，下個月就可能淪為階下囚……所有這些都說明，一切是無常的。普通人是出於好奇或其他目的，而去瞭解這些事；但站在修行的角度看，這些都是真人真事，特別有說服力，對修行人而言，是很好的修行教材，而且這樣修出來的結果也非常踏實可靠。在社會上，我們也可以找到許許多多類似的比喻，然後一一思維。今天他做官，明天會不會還繼續做？今天他是百萬富翁，明天或下一個月卻有可能自殺，那時他一分錢也帶不走，只能兩手空空地回到中陰。總之，最好在現實生活中找出很多類似的公案來思維，由此也可以體會到一切都是無常的。

（六）思維死因無定而修無常

任何人都知道自己肯定要死，對此沒人會有異議，但同時很多人天生會有這樣一種感覺，認為雖然我會死，但我還能活很長時間，再過二三十年、四五十年都死不了，雖然這個想法沒有任何理由。你有沒有把握明天還活著？有沒有把握下個月還活著？沒有。然而我們卻不願意這樣想，總希望活得久一點，便隨此欲望而產生這樣的觀點——我可能還會活很久，但這是一個完全錯誤的想法。

為什麼？因為死因是不一定的。死亡也要有因緣，令人死亡的因緣無處不在，隨時隨地都可能遇到。比如為了健康、長壽服用一些保健藥品，若藥沒有吃對，反而會成為死亡之因。其他諸如衣服、裝飾、食物等都有可能成為死因。世界上什麼不能作為死亡的因緣呢？沒有！總之，死因很多，隨處可見，何時會遇到這樣的因緣，誰都說不清楚；而且一旦遇到，在此因緣面前，我們的身體、生命都顯得那麼無奈和脆弱。沒有一個凡夫的身心能夠抵抗死亡的召喚，死亡隨時都可能降臨，這就是死因無定的意思。這個道理非常重要，一定要認真思維。

（七）思維猛厲的希求而修無常

猛厲的希求是指平時都不能離開無常的念頭。比如，以前的那些高僧大德在出門時就會想“我這次出去後，就再也不會回來了”，在進門時就修“我已經回來了，再也不會出門”，他們都有這種感覺。其中有一位格西名叫喀拉巴，是個修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一叢荊棘，每次出去時，他的衣服就會被掛在荊棘上，進山洞時也是這樣，進出都很不方便。一次，他準備把荊棘砍掉，此念一出他轉而又想：“我出去以後，到底還回不回得來？”他沒有把握，“如果再也回不來，砍掉荊棘有什麼用？我最好利用這時間好好修行才對，為什麼要去做這些無聊的事？”進山洞時他還是被荊棘掛到，又想把它砍掉，此時另外一個念頭出來了：“我進去打坐後，到底還會不會出門？如果不出門，砍它也是無聊，乾脆不管它，多修點兒法才有意義。”他就這樣在此山洞修了九年，都已經成就了，洞口的荊棘還沒有砍掉。這些高僧大德就是這樣對待世間瑣事的。

作為在家人，必須要照顧很多人，處理很多世間事務，很難完全效法前輩的行持，即使這樣，也要適當地修無常，否則就無法進入正行修法。比如，每次進出家門都要這樣思維——出門時要想“我這次出去了就不

會回來”，進門時想“這次進來就不會再出去”，但實際上也許會回來，這並無大礙，僅僅這樣想對修行都很有幫助。若不這樣思維，就會覺得“這次出去了肯定會回來”，回來後又想“這次進來了肯定還會出去”，總是這樣就沒有無常的念頭，就會一直認為自己是不會死的，可以永遠在這門裡進進出出。但是總有一天，你出去後便不再回來，或者回來後就再也沒有機會出去，這是一定的。

那些已經看透無常的人，在死前就會做好準備。密勒日巴也說：“我因為怕死到山洞裡去修死亡無常，無常修了很長時間，現在終於不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最後就能無懼死亡。而凡夫現在是一副無畏的樣子，不做任何準備，臨死時卻沒有不怕的，但到那時再怕也沒有用。

凡夫智慧鮮少，而且難以控制或根本不願控制異常強烈的貪欲之心，故對輪迴的痛苦、下一世的投生之所表現出無所謂的樣子。實際上，大難臨頭之時，他絕不會無所謂的，但那時已是無計可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，無論是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精進修持。當死亡來臨時，對他們來說才是真正的無所謂、真正的自在，死也可以，不死也可以，此時生死已沒有什麼特別之處。這就是凡夫

和修行者的差別。

現在，修法已掌握在我們手裡。但有些人會說，我們是在家人，要上班工作，不可能經常修行。這話說得對，但每天有二十四小時，從中抽幾個小時來修行是應該的吧？也不必二十四小時全花在修行上。比如，每天早晨修一小時，晚上修一小時，或者早晚各兩小時。二十四小時中的四小時用在修法上，其餘的二十小時都可以用到生活上，這樣總能做到吧？如果連這一點都不做也可以，但大難肯定是要臨頭的，無一例外。

從古至今，世界上多少有錢有勢之人都一個一個地走了，無論地位再高、財富再豐，在生老病死這個生命的基本痛苦面前，沒有一個人不投降的。所以，我們應該馬上修行。但是有些人還是不做，如果這樣，臨命終時只有束手待斃。佛陀也只能告訴我們真理，清清楚楚地告訴我們如何在輪迴裡尋找出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉強誰。可是如果現在不做，何時再有機會，誰都沒有把握。大家一定要認真思考這些問題。

現在就是關鍵時刻！有些人可以活到七八十歲，有些人只活到三四十歲；無論活多久，此生就是我們在整個輪迴過程中的一個黃金時代，這是一個非常關鍵的時刻。這個時刻過去以後，何時能再有這樣的機會呢？

恐怕千百萬劫當中都不可能再有。明明知道這些，卻還是不想修行；道理、修法、解脫的方法全部教給你們了，卻都無所謂，那誰來強迫你？我們可以觀察那些旁生，牛、馬、鳥、魚，牠們和我們不同在哪裡？當然有很多生理和心理方面的差異，但這些不是關鍵問題，最關鍵的是人能思維將來，能夠在輪迴中找到一條完整的出路，這是人類的優勢，旁生卻沒有。若生而為人，又明白許多道理，卻不利用自身的特點，僅僅為了生活而活，那就與畜生沒有太大差別。

這些修法不是教條！若不給思維空間，只憑我告訴你要怎麼做，你就怎麼做，這叫做教條。請認真看看這些道理是不是教條，是不是佛要求這樣想，所以才要這樣想，而不是自己去思維。如果不是，這就不是教條，而是事實。事實擺在面前，讓大家自己動腦筋分析。不論掌握的道理有多深，即使整個城市或全世界的人，都無法推翻這些理論。因為它不是教條，也不是宗教裡的某些說法，而是千真萬確的事實。若真相明白了，我們應不應該去修？如果覺得應該，那修法就是這樣。若覺得好是好，但可以慢慢去做，那麼請問，我們還有沒有時間？如果有，可以慢慢做，但無常告訴我們，沒有這樣的時間，要做就要馬上去做。

書裡也講了，每天起床、晚上睡覺、走路、吃飯的

時候，都要觀察無常。以前的那些高僧大德吃完飯後就把碗倒扣在地上，這是什麼意思？這就意味著——我這頓飯吃了以後，下一頓飯就不一定還能吃到，所以這樣放碗。這說明他們時時刻刻都在修無常，把無常的修法用到日常生活裡，所以人家修得那麼好。因為動力很強，即使沒人督促，他們都會去修。若沒有這樣的動力，希望你修、求你修，你也不會修的。

三、一種特殊的休息法

七種思維方法都已經講了，這既是理論又是具體修法。正式的修法也沒有別的方法，首先要把修法弄清楚，之後坐下來一一思維。因為已經全方位地說明了無常，若如法思維，一定會有感受的。有些時候，由於反覆思維，覺得很疲勞，不想修了，這時可以休息。此處講一種特殊的休息方法。

休息時，身體仍要做毗盧七法，不能躺著，內心因為剛才反反覆覆思維覺得很累，於是什麼也不想——既不想無常，也不想別的修法，即不起任何念頭，心就這樣平靜下來，這時會有非常舒服的感覺，非常寧靜。如果前面的加行修得好，在修後面的加行中，也有可能在此寧靜的狀態當中找到自己的本來面目。這在中國禪宗裡叫本來面目；在大圓滿裡叫自然智慧，因為不造作的緣故；在《楞伽經》和《大方廣佛華嚴經》裡叫如來藏；

在般若波羅蜜多裡叫大空性。不同的經典對此有不同的稱呼，用不同的術語，但它們的內涵是一樣的，都是形容心的本性。

前面講了，如果加行修得比較好，即使還未學正行修法，在這休息的片刻間，依然有可能接觸到本來面目。因為，那時所有的雜念都平息下來，心裡非常寧靜，就像水沒有波浪時可以看到水底之物一樣；心無有搖動時（心裡沒有太多雜念），很容易看清它的本來面目。要瞭解它，不能往外面看——宇宙為何、日月怎樣運轉等等，而是要回頭向裡觀察：我到底是什麼。

從出生到現在，人們總覺得我就是我，雖然心和身體持續了這麼久，卻從未認識到我究竟是怎麼一回事、我的心是什麼樣的、它的本性是什麼。有些人覺得這很簡單，心可以思維、可以理解掌握很多知識，而瓶子等物質就沒有這樣的能力，只有心才有，但這並不能回答上面的疑問。問題是，心有時會胡思亂想去造業，有時又能生起善念令人得善果。有這種能力的心，其本體到底是什麼？現在我們看到的，是心的綜合體，好比一台攝像機，從外面看只見是個機器，只知道它可以記錄圖像和聲音，卻不知其內在的構造方法及工作原理。同樣的，凡夫只知心有思維、理解的能力，卻根本不瞭解心為什麼有這些能力，它的本性是什麼。

心的本質是用語言無法表達、無法形容的，要想徹底瞭解它，只有像中國禪宗所講的“如人飲水，冷暖自知”。好像從沒有吃過糖的人，無論給他怎樣形容其味道，也無法令他如實了知甜的滋味。同樣的，我們也不可能通過語言瞭解心的本性，只有在這樣休息之時，才有可能接觸到它。如果現在看不到也不用著急，只要加行修得好，以後會接觸到的。

休息時即使不能證悟，心裡也不要起別的念頭，靜下來，這種狀態保持三五分鐘都可以，當產生下一個念頭時，說明它已經休息好了。這時不給它生起雜念的機會，再回來從頭開始思維，這叫無常的修法及無常的禪定。人身難得也有修法及禪定的分別，思維的過程叫做人身難得的修法；當覺得疲勞不想思維時，心就靜下來，安住在什麼也不想的狀態中，這一階段叫人身難得的禪定。下面的所有修法也都一樣。

無常修到最後要達到什麼標準呢？就是以那位喀拉巴格西的故事來做標準，但是我們要做到這樣的標準是不容易的。適合我們的標準是什麼？在沒有學此法前，不覺得人身是那麼無常，有那麼多的不可靠。通過修法後，就深深感覺到人生隨時隨地都可能停止，停止以後也很難再有這樣的機會，人身是非常容易毀壞的，所以我要珍惜它，要去修行。這樣的體會可以作為凡夫修無

常的初步標準。如果你沒有達到此標準，就要繼續修。

修外加行最重要的是修出結果，即內心生起相應的感受；沒有結果哪怕修幾年也是需要的。我們現在缺少的就是這些修法。雖然很多人都知道修行好，修行才能夠解脫，不修就只有在輪迴裡受苦，但是因為對現世的貪欲心太強烈，便無法控制自己。這是什麼原因？這是因為基礎修法沒有掌握好。大圓滿、密法、淨土、禪宗等很多正行的實修法當然殊勝，然而對於沒有任何基礎的人來說，馬上修這些還為時過早。目前對我們來講，最有用的就是加行修法。

首先要打好一個扎實的基礎，再選一個正行修法，這樣成就是很快的。所以，希望每一個人都能從現在開始修行，若能這樣，不可能沒有結果。問題是做不做。不做就沒有辦法，願意做就有辦法。好像一個病人，如果他根本不接受藥物，即便到死，病也不會好；如果他肯服藥，病就可以治好。這些加行修法就是治癒貪戀輪迴病根的良藥，最關鍵的是肯不肯修。所以，首先不要要求結果如何，只要求大家如法修持。修法時間可以根據個人情況安排。

經書裡有一個極好的比喻。有一個非常可怕的懸崖，在懸崖壁上長著一棵樹，樹上結有果實，美味可口。一人用左手抓住崖上的一把草，然後不顧一切地將

身體懸出崖外去摘食樹果。他全神貫注於果實，忽視了手裡的那把草。有兩隻老鼠，一隻白色，一隻黑色。先是白鼠出來吃掉他手裡的一根草，然後黑鼠又吃掉一根，如是輪流著，而那人一心只顧低頭取果，根本不管其他。如果他發現這些老鼠在不斷地吃手裡的草，草也越來越少，就一定不會再要美味的果子，而是回到崖上，此時他是有辦法回來不墮懸崖的；但是如果他對草之增減不理不睬，只想品嚐果的美味，當兩隻老鼠把手裡的草全部吃光後，墜崖而死便是不可避免的。

這比喻什麼呢？懸崖就是輪迴，樹上果是指五妙欲——色聲香味觸，手裡的草便是生命，白色老鼠是白天12小時，黑色老鼠是晚上12小時。這兩隻老鼠每天各吃一根草說明什麼？每天24小時過去以後，我們的生命就減少一天，隨著晝夜的交替，生命不會增長只會減少。但人們對此從不在意，不管它有多短，只是拼命地賺錢，拼命地投入到物質生活當中，其餘的全都拋在腦後。如果現在感覺到生命越來越短，而且最終要墮落，那就應該是回頭的時候了，所謂回頭是岸，回頭就有辦法。目前，“果子”不可能不吃，但可以適當地吃，現在更應該在乎的是自己的“生命”，應該是回頭挽救“生命”之時了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物質生活中，只會一步步走向死亡，最終墮入惡

趣。此後何時能再回人間，誰都沒有把握。這個比喻很好，大家應該好好想想。

此喻很好地說明了一個問題：人們對物欲的渴求永遠沒有滿足之時，有了一個就希望有兩個，有了兩個就希望有三個……人的欲望是無限的，可生命是有限的。生命有限故會用完，欲望無限故永遠不可能滿足。在生命的盡頭就像手裡的草被吃光時一樣，會墮下去。那麼，現在應不應該珍惜自己的生命？有沒有辦法脫離輪迴？如果沒有，就只有坐等大難臨頭。然而，現在有辦法，因為我們是人，此為其一；其二，諸如佛出世、轉法輪、正法住世等等條件，我們都具備了。既然有辦法就不應該不做，這是自己要去考慮的事。

按理說馬上修行是應該的。既然人們願意為年老做準備，但老苦畢竟非常短暫，何況也許你還未衰老就已去世，即使可以步入老年，且無孩子照顧，自己又沒有錢，還有很多社會福利會幫助你。總之，人世間再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。這麼短暫的時間，這麼小小的痛苦，我們為什麼要那麼擔憂？要是現在不修，那後世、後世的後世可不是一二十年的事情，可不是一樁小事！所以，必須去修行。

另外，要想獲得世間利益，可以上班、做生意，用這些方法解決生活上的問題，但不能把修法用到世間

法上。所謂的修法不能用到世間法上，意思是不能為了吃、為了穿等等而修法。修行是我們精神上的依處，不是用來解決吃和穿的問題，而是生生世世尋求解脫的大事。現在好不容易才得到的修法機會，為什麼要用到生活上？這很不值得。譬如，有人用黃金造了一把鋤頭，扛著它去挖地，這值不值得？不值得。鋤頭為什麼要用黃金來做？用鐵或其他的金屬都行，黃金可以做更好的東西，為什麼用來挖土呢？這是很不值得的。同樣，修行可以解決生生世世的生死輪迴，我們要把它用在這上面。那生活怎麼解決呢？生活可以靠自己的雙手去解決。

無常的修法就講到這裡，希望大家好好看書，看了以後肯定會有收穫。最重要的，是要根據書上的意思去實修。假如一個人一定要做一件事，又沒有辦法逃避的話，那越早做越好，早日完成更好。你們願意不願意從輪迴裡逃出去？不願意就另當別論。如果願意，就是越早越好，越快越好。現在就去做，多多少少會有收穫，這我敢保證。收穫是什麼？就是對解脫有很大的幫助。

這些加行的修法很重要，希望大家都要重視，不要總覺得正行才好，大圓滿才好，這些加行不值得修，這是錯誤的想法。即使要做一件世間的事情，也要講究順序，什麼先做，什麼後做，後面要做的事提前來做就不

可行。修法也是一樣的，先要做什麼，後要做什麼，中間要做什麼，若能按次序認真去做，每一個人都可以解脫。所有人都是有佛性的，沒有一人是不能得解脫的，但什麼時候得解脫，卻是由自己掌握。不願意做，就很難獲得解脫；如果願意，就有辦法。

很多高僧大德是非常值得我們羨慕的。比如密勒日巴，他本來也是一個普通人，而且造了很多罪業，但他就是這樣一步一步修上去的。所以大家應該信任這些修法，對自己也應該有信心，在這樣的基礎上修行，必定會有很好的收穫。

A circular graphic with a light gray background. In the center, a water droplet is captured mid-fall, creating a series of concentric ripples on the surface below. The droplet is positioned slightly above the center, and the ripples spread outwards from its point of impact. The overall aesthetic is clean and minimalist.

輪 迴

過 患

很多人至少明白，前一世已經過去，我們不可能再回到前世，故而對它不會有什麼貪欲。現在人們所貪執的，只有現世和後世的世間圓滿。很多人希望這輩子過得好，而眼光稍遠一點兒的人，還期望來世也能得到健康、長壽等世間享受。

如果放不下對現世和後世的貪欲心，就無法建立出離心；若無出離心，就不能修解脫法，所以一定要斷除它們。

前面講的人身難得和無常的修法，可以讓我們放下對現世的貪欲心；而外四加行最後兩個修法——輪迴過患和因果不虛，可以斷除我們對後世的貪欲之心。怎麼斷除呢？

首先，輪迴的過患告訴我們，輪迴充滿了痛苦。輪迴中的眾生可以分成六個“族類”，即六道——地獄、餓鬼、旁生、人、天人、非天（阿修羅），除此之外，沒有第七種。若這世不能解脫，來世定會投生於其中某一道，然而六道中沒有一道是沒有痛苦的。在輪迴裡，不僅今生不能避免痛苦，而且下一世再換一個身體和環境時，仍然有痛苦，要在這充滿痛苦、像火坑一樣的輪迴裡去尋找快樂是不現實的。所以，對後世也不能貪著。

其次，因果不虛使我們明白，造何因得何果，因果永遠不會錯亂，永遠都不虛誤。如果現世不行善反而造

惡，那麼，希望下一世得到快樂幸福是不可能的——因為已播下不好的種子，就會有不好的結果。所以一定要取捨因果，這是一種理性、智慧的選擇。若不作任何因果取捨，想求得世間快樂，是不可能實現的，想遠離痛苦也不行。因此，不取捨因果絕非明智之舉。

總的說來，佛教的所有修法，無論顯、密宗，出發點皆為苦、集、滅、道四諦，用以闡釋一體的兩面，也就是輪迴和解脫的因果真理。

輪迴有輪迴的因和輪迴的果。輪迴的因叫“集諦”，是指貪、嗔、癡、我執等煩惱，以及行善或造惡，這些是流轉的因。輪迴的果叫“苦諦”，造了貪、嗔、癡、善惡業後定有果報，其果報就是我們所能接觸到的外器世界和身心世界，它們都不離苦苦、變苦、行苦這三種痛苦，所以叫苦諦。同樣，解脫也有其因果。如法修道是解脫的因，叫“道諦”。依靠道諦修行，清淨自身所有的煩惱垢染，就能得涅槃之樂，這叫“滅諦”。所有的修法都離不開四諦——集、苦、道、滅。

修加行是修道諦的前行。為什麼要修道？因為要推翻輪迴，若不斷輪迴，便無法解脫。從顯宗的角度看，解脫和輪迴是矛盾的體性：要解脫必須斷除輪迴，不斷輪迴想得解脫是不可能的。這是顯宗共同的觀點。

如何斷除輪迴？可以治病為例來說明。要治病，先

要找到病的根源，再找到對症的良藥作為對治；如果找不到它的根源，不能破壞它的根源，病就無法治癒。同理，斷除輪迴也是這樣。

現在我們耳聞目睹的一切有漏之法，均屬輪迴的範疇，要直接破壞它們是辦不到的。比如，眼睛看見的東西，只有閉上眼才看不見，但睜開眼後，所見依舊，顯然閉眼不是徹底破壞的辦法。再如，此肉身也屬於輪迴，怎麼斷除它呢？自殺行不行？世間人覺得這樣就一了百了，實際上它不能解決任何問題，因為如果有煩惱，毀掉今生的肉體，還會有下一個出現，它是滅不完的。這些都不是辦法。

那麼，什麼是破壞輪迴的最好方法呢？首先，要觀察輪迴從哪裡來，它的根源是什麼。找出根源後，就要破壞它，然後就不會再有輪迴出現。修加行時，怎麼破壞輪迴的根源呢？外四加行最後一個修法的結果，是謹慎地取捨因果——從即時起不再造業，對已經造的業要懺悔，若懺悔得清淨，又不造新業，這樣就破壞了輪迴的因。此時，輪迴還有可能繼續，但用不了很久，它會停止的，這是一個最重要的辦法。

要斷輪迴就要修行，不修行就沒有辦法，這叫做道諦。通過修行把輪迴徹底斷除了，最後就是涅槃、解脫，這叫做滅諦。已經毀滅了所有的輪迴，所以叫

“滅”。這就是我們修加行的理由。

要根治輪迴之病，首先要清楚輪迴的本體是什麼，這樣對輪迴就不會有強烈的欲望，就可以建立出離心，建立修行的基礎。

在瞭解輪迴的本體時，要以智慧之眼觀察它、對待它，也不用加油添醋。如果輪迴本身沒有這些過失，我們也不會說有；如果它確實有很多過患，那也要明瞭。假如輪迴真是這麼不好，為什麼要把它當成好的對待？所以，首先應該不建立任何觀點——既不說它好，也不說它不好，而是通過理性觀察，便可了知究竟。若是不好，不好在哪裡；若是好，又好在哪裡。最後會得出結論的。

佛教與其他宗教很不相同，它從不認為信心是第一位的，反而一貫強調智慧的重要性，認為以智慧為前提的相信，才叫理性的信仰。佛也從未告訴我們，不經觀察便可相信某事。此處同樣要以智慧觀察——輪迴到底是怎麼一回事？

此觀察分兩個階段：第一，觀察輪迴的總體過患；第二，觀察輪迴支分細節的過患。

一、觀察輪迴的總體過患

在宏觀上，輪迴可喻為古代的水車，一直在不間斷地轉動；又像封閉瓶中不停飛舞的蜜蜂，時而高飛，時

而低沉，卻始終飛不出瓶子的範圍。在輪迴裡，眾生有些時候因行善而做人或天人；有些時候又因造惡而墮入三途，再高也高不了多少，仍處於輪迴樊籠之中，低就是餓鬼、地獄之類。如果沒有智慧，沒有修行功德，輪迴就是封閉式的，把所有有情眾生關閉於其中，輪轉不息，永遠不能逃離，這就是輪迴的真實狀況。

在這樣的輪迴中，所有生命都有一個基本的痛苦——生老病死。雖然有些天人不會生病，但這也是極短暫的。總的來說，沒有一個地方，沒有一個生命能超越生老病死。

同時，輪迴裡的一切有情無不受著“三苦”——苦苦、變苦、行苦的折磨。

（1）苦苦。所謂苦苦，是指苦上加苦，即明顯的痛苦。地獄、餓鬼等三惡趣眾生，就長劫飽受著苦苦的煎熬。

（2）變苦。變苦是指現在雖不覺痛苦，但樂不久長，終要變化，當不再擁有以前那些所謂的快樂時，會倍覺痛苦。

打個比方來說，若一個經常幹活的人出外勞動，因為習慣了，也不覺得有什麼特別的痛苦，但若讓一位養尊處優的人去做同樣的事，他就會感到勞累異常。類似的，欲界天人活著時雖無太明顯的痛苦，但終有一天他

會現出五種衰相，種種美好的享受和眷屬都離他而去，剩下的只有死亡和墮落之苦，此時他內心所受的痛苦折磨已超過了地獄眾生。這些就是由變而生的苦。當前的快樂，如思想不受任何折磨、生活沒有什麼困難、一切順利等，都是臨時的、短暫的、無法自主的，它一定會變化，沒有恆常穩定之性。

(3) 行苦。行是遷流之意。如前所講，所有法都是一剎那一剎那地毀滅的。假如一個人享有幸福的時間包括一百個剎那，當這一百個剎那過去以後，他就開始感受痛苦。如果前面缺少任何一個剎那，後面的痛苦都不會產生，所以此幸福的第一、第二、第三剎那等都是迎接後面痛苦的一種因素。這種萬物的剎那遷流之性就是行苦，它很細微，難以覺察。

這三個基本痛苦，是所有漂泊於生死苦海的有情所無法逃避的。

如果根機較好、思維能力較強的人，不觀察第二階段的細節痛苦，僅僅總體思維，也可以深深地體會到，輪迴是充滿痛苦的。

也許有人會想：雖處輪迴之中，若能一直做人，像現在這樣，也不覺得那麼辛苦啊！但事實上，沒有一個人在一生當中不曾經歷過任何痛苦。人有那麼多心理上的苦悶、生活上的磨難，至少都有生、老、病、死

之苦，所以從長遠的角度看，即使能生生世世為人，也談不上什麼幸福，即或有少許所謂的快樂，也如浮雲一般，轉瞬即逝，哪裡靠得住？

在輪迴中，痛苦的成分很多，快樂的成分卻相當稀少。普通凡夫未來的前途只有六種，就是六道。一旦墮入地獄、餓鬼或旁生道，因為愚昧無知，所做多是惡趣之因，就會長劫輾轉其中，難得出離，那悲慘的境遇自不消說；即使生為人、天人或非天，也沒有太大的幸福可言，天人的壽命雖然長一些，卻比不了地獄、餓鬼有情的壽命，且善道難生、惡趣易墮。因而從整個的生命歷程來看，眾生受痛苦的時間很長，享受人天快樂的時間很短。

我們已經清楚地看到，輪迴裡沒有一個地方是沒有痛苦的，如果現在不修行，輪迴也不可能自動停止。做人時，若能依因果取捨，行善斷惡，便足以把握自己的歸宿；若不這樣做，就沒有能力選擇未來的前程。如果做了旁生或地獄眾生，那時連取捨的概念都沒有，就更可怕了。那麼，現在若有一個辦法可使我們從輪迴裡得到解脫，為什麼不去做呢？應該做！如果這時你還對輪迴有很大的興趣，就需要重新以智慧的眼光，再去瞭解輪迴的真相。

這是從輪迴的總體方面講。修法時，在身、口、意

的要點做完後，就靜下來思維所有生命的基本痛苦——生老病死，以及輪迴的三種基本痛苦。思維以後，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去觀察輪迴細節的痛苦。

二、觀察輪迴支分細節的過患

可以從六個方面來觀察：地獄的痛苦；餓鬼的痛苦；旁生的痛苦；人的痛苦；阿修羅的痛苦；天人的痛苦。

（一）地獄的痛苦

1·破斥地獄不存在

有些人因為用人的肉眼或顯微鏡、望遠鏡等，在地球內外都沒有發現地獄，就對地獄的存在生起懷疑；但是，這些觀察結果並不代表地獄不存在。那怎樣理解地獄的存在呢？

在某些佛經裡講，地獄存在於地面之下，也就是地球內部，這是不了義的說法。什麼叫做不了義？不是很確切的叫不了義。那麼，是佛打妄語嗎？也不是。佛陀傳法時，有很多聽眾，他們的文化背景各異，想法不一，於是佛就根據其根器，暫時這樣宣講，讓他先接受、消化這個問題，然後再逐漸地引導他，這是一種方便，但不是最究竟的說法。那究竟的說法是什麼呢？

用我們的眼睛，在地球或銀河系任何一個星球上尋找地獄，是找不出來的。為什麼？因為器官和對境有著非常密切的關係。人眼所能看到的，是適應它的事物，這叫人間；地獄眾生的器官跟我們不一樣，那種器官可以感覺到它的世界——地獄。由於人的器官和地獄眾生的對境沒有任何關係，所以我們的眼睛看不見它們的世界，它們也感覺不到我們的世界。

假如一個地獄眾生，現在來到這間屋裡，房子及房內的事物在它眼裡是什麼樣的呢？就是地獄裡的景象。同樣在房內，我們看到的卻是人間的事物，這兩種現象並不矛盾。比如，這個瓶子，我們看它是個陶瓷瓶子，地獄眾生看它不會是這樣，而是燒紅的鐵，或是火焰之類讓它感受痛苦的東西。因為以前造了很嚴重的業，所以現在它的器官感覺不到美妙悅意之物，這與它的業力有關。一切均是業力的顯現。

再以夢的比喻說明此理。一人在做噩夢，夢裡遇到老虎、毒蛇來追他，正做噩夢之時，他的夢境在何處？此時，這人身邊有一個醒著的人，以他的器官感覺不到猛獸追殺的恐怖，但夢中人卻看得到，這兩個世界是在同一個地方，還是不同的地方？實際上是一個地方。但由於他們業力的不同，所以各自的器官會產生相應的變化，從而感覺到兩個迥然相異的世界。

另外我們還可以用很多邏輯推理的方法，來證實地獄的存在，但這裡不囉唆了。總之，到目前為止，沒有任何一種學說，沒有任何一種有力的證據，可以推翻六道輪迴的存在。地獄、餓鬼不是佛用來嚇唬我們的，雖然肉眼看不見，但是它們也像人類能親眼看見的旁生道一樣是實際存在的。所以，我們要相信地獄的存在。

2·地獄的痛苦

地獄痛苦的細節，在《普賢上師言教》裡講得非常清楚，所以這裡就不講了。

觀修地獄的痛苦，要從四個角度思維：一是地獄眾生的環境；二是地獄眾生的身體狀況；三是地獄眾生所受的痛苦；四是地獄眾生的壽命長短。

(1) 地獄眾生的環境。地獄眾生的周圍沒有山水，也沒有草原等美景，有的只是種種惡劣險境。例如：在八熱地獄中，大地是燒得滾燙的鐵，像火一般，腳一踩上去，就會立即冒出煙來，瞬間就燒得全身焦黑；在八寒地獄中，到處是冰天雪地，暴風雪肆虐，寒凍難耐，哀號不斷，身上的皮肉凍裂得如蓮花一樣。但是，地獄有情在昏迷之後，業風一吹，又會再度復活，他只能感受痛苦，不能輕易“死”去。六道輪迴中，最希望“死”的就是地獄眾生，但他辦不到。最後，當罪業基本清淨時，才會自動換一個痛苦較輕的地方，繼續償報。

(2) 地獄眾生的身體狀況。地獄有情的皮膚比人的還薄、還細，所以非常敏感。而且他的身體也不像人那樣大小適中，而是非常龐大的、赤裸的，這使他感受到的痛苦更加強烈。

(3) 地獄眾生的痛苦。地獄眾生所受痛苦的細節，《普賢上師言教》已經講得十分顯而易懂了，故此處不再贅述。

(4) 地獄眾生的壽命長短。地獄眾生的壽命不是一兩百年，不是幾千年，也不是幾萬年，人間的九百萬年是復活地獄的一日，以此計算他們的壽命一般是五百年，這是地獄中壽命最短的。有些地獄的眾生壽命長得無法用人間的歲月來表達，根本沒有辦法計算出來。

總之，地獄眾生要長劫遭受極冷極熱的折磨、毆打、殺戮等痛苦。他們之所以墮地獄，主要是以前以嗔恨心毆打其他眾生的緣故，與嗔恨心有關^①。殺害眾生時，被殺生命感受到極度的恐懼和疼痛，於是，他自己就會在地獄裡嘗受類似的苦果^②。這就是因果，如同播下去的是稻種，長出來的一定是稻穀一樣，這是一個自然的法則。

修法前，先要熟讀書裡是如何描述地獄痛苦的，如地獄的環境，地獄眾生的身體、痛苦、壽命等，不一定一字一句全部記住，但內容一定要記得清清楚楚，這

樣入座時就能一一觀想，要達到這種程度。如果只看一遍，又不認真，書本放到一邊開始閉目觀想時，就什麼也想不起了。總之，書看一遍也好，看兩遍也好，內容一定要記熟。

具體修法時，將三要點做完後，就開始思維地獄眾生的痛苦。思維時，有兩個要點需要特別說明：

第一，不能把地獄有情當成與自己無關的另外一個生命，自己只是一個袖手旁觀者，像看戲一樣站在旁邊看他們受苦，這樣不會有太深的感受。應該怎麼做呢？要把自己觀想為地獄眾生，觀想自己當下正在承受如此劇烈難忍的痛苦，若能如此觀想，一會兒就會有感受，會有恐懼感，會非常害怕。

這時緊接著想，雖然我剛才不是真實受此折磨，僅是觀想而已，都會有如此難受的感覺，如果真受此苦，那會是怎樣的情形？我肯定受不了。不要說前世，即使這輩子，我都已經造了很多與嗔心有關的惡業，又怎能排除自己不墮地獄的可能性呢？既然我已得到了暇滿人身，值遇了具德上師，聞受了甚深竅訣，有了修法成就的機會，所以，我現在應當精進修行，猛厲懺悔往昔以嗔心而造的惡業，並發誓今後寧願捨棄生命，也不再墮地獄之業。

第二，還要強調的是，與此同時，要對地獄眾生

發慈悲心。一想到在此時此刻，就有無量無邊的父母有情，正在地獄裡實實在在地感受這樣的痛苦，想到他們的悲慘處境，就很容易對他們生起強烈的悲心，繼而發願——這些有情能立刻脫離惡趣。

這樣，一方面能夠建立出離心，同時又可以建立慈悲心，為下一步修菩提心打下良好的基礎。這兩個要點很重要，在思維餓鬼旁生的痛苦時，同樣適用。

觀想時，如果僅僅思維一種地獄的部分痛苦，就能生起對輪迴的反感，那麼，其他的不修也可以；如果不行，也可以思維幾種地獄的痛苦；若還不行，就可將八寒地獄、八熱地獄、近邊地獄和孤獨地獄這十八種地獄的痛苦一一進行觀修，這樣一定會有感受的。

（二）餓鬼的痛苦

餓鬼道眾生的環境是什麼樣的？一般它也能看見與人間差不多的景象，但是，它只能看到遠處有青山綠水、繁茂的果樹、累累的果實，以及豐盛的食物，當它拖著僵硬的身體，艱難地支撐著巨大的腹部，走上前來想解渴充饑時，美景便倏然消失——青山變成荒山；剛才遠望時，明明有一條大河，一到近旁，河流也已乾涸，只見河底的沙石；同樣，遠處所見的美食，此時也被很多手持兇器的人守護著，不讓它吃。

另有一種餓鬼，口如針眼，咽喉比馬尾毛還細，腹

部大如盆地，儘管如此，它還是能夠喝下一點點水，但是，一到晚上，這麼一點兒食物在胃裡也要變成火燃燒起來，燒掉全部的內臟。

餓鬼有很多種，其所受痛苦總的說來是以饑餓、口渴為主。它們為什麼要受這些痛苦？墮入餓鬼道的主因是慳貪之心，這些餓鬼在做人時特別貪戀錢財，連自己也捨不得享用，更捨不得上供下施。在對金錢、食物特別貪著的基礎上，他會搶劫他人的財物飲食，障礙別人的佈施供養，致使那些被害者受饑渴之苦。因為以前讓其他眾生經歷這樣的痛苦，現在在餓鬼道中，他自己也要長時遭遇更加難忍的相似苦難，這就是輪迴，也就是因果。

因果定律不是釋迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩薩制定的，它是一種自然規則，所謂種瓜得瓜、種豆得豆，萬事萬物的本性就是這樣。

那麼，因果是不是佛教？因果的本體不是佛教，也不是佛的教義。那什麼是佛的教義呢？以前我們對因果一無所知，佛就告訴我們因果循環的真理：如是因會有如是果，所以不要去造痛苦的因；如果播了這樣的“種子”，以後會結這樣的“果”。於是我們就根據他的教導去取捨因果，這種取捨才是佛教教義；而因果本身是一種自然規律，不是任何人可以制定的。

餓鬼道也有很多細節的痛苦，這裡不講。觀想方法和上面一樣，不能把自己當成旁觀者，而要把自己觀想為餓鬼眾生，並正在忍受餓鬼的痛苦，這樣感覺會很不一樣。若像看戲似的，冷眼旁觀他人受苦，不會有太大感受；若把自己觀想成這些眾生，一下子就會有很強烈的反應。

這時又想：僅是觀想，都有這麼強烈的反應，若真實受苦又會如何？以前，我也曾造過無數慳貪之業，無法保證以後不會受這樣的痛苦，那麼現在我唯一能做的，就是痛悔前愆，並發願從今以後寧死不再造慳貪之業，這樣才不會墮入餓鬼道。同時，也要對餓鬼眾生修慈悲心。

（三）旁生的痛苦

旁生的痛苦是我們現量可見的。旁生最主要的痛苦是什麼呢？對於野生動物而言，相互殘殺是最大的痛苦，這些在《動物世界》裡可以看得比較清楚。此外，牠們還會因為自身的皮、毛、骨、肉等等，而被人類捕殺；家養的禽畜，也有被猛獸殘殺的痛苦，但更多的是受人役使與宰殺的痛苦。如犛牛和馬，牠們被人用來耕地、馱重物等，一輩子都要勞累，辛辛苦苦，老了以後還會被屠殺，其命運大抵如此。

觀修前，首先要看看書，我們經常看到的也可作觀

想用，這些都準備好以後，就靜下來閉目沉思。這時，要將自己觀想為動物，並對牠們發慈悲心，這兩個要點，與前面相同。

三惡趣眾生，唯有恆時感受劇烈的痛苦，內心癡暗，根本沒有機會修持正法，所做也多是惡業，輾轉於惡道中，很難脫離。而我們以前也肯定造了許多應當墮落的惡業，現在只有真誠懺悔，並發願不再造新的惡業；同時對惡道有情生起強烈的悲心，願將自己三世所積一切善根迴向給它們，希望它們能早日解脫惡趣之苦。

還要這樣想：現在我已具足修持正法的一切因緣，那麼一定要勤奮精進地聞思修行，將來能將所有惡趣眾生接引到佛的清淨剎土，為此至誠祈禱上師三寶，加持我能獲得這樣的能力。

由上可知，三惡道確實是充滿痛苦的，但人天善趣就有真正的快樂嗎？

（四）人的痛苦

書中講了八種人的痛苦，除了生老病死這四種外，還有四種：遇到怨仇；親人分離；想得的得不到，譬如錢財、地位、名利、感情等；不願意面對的要去面對，譬如自然災害、戰爭、瘟疫等。這是人類最大的八種痛苦。絕大多數人為了解決溫飽問題而辛苦一生，付出了

整個生命的代價，可是所獲得的利益是那麼微薄而沒有意義。還有很多人雖然有財有勢，但卻因精神空虛而感到異常痛苦，不知自己為何而活。而且，人間還具足了三苦：苦苦、變苦和行苦。由此可知，人世間一切所謂的美滿幸福、種種享受，也大多是由造業而得，最終必將導致無邊的惡趣痛苦。所以，人間這些表面上的快樂，也都不離苦的本性。

另外還有很多痛苦也要觀想，特別是經常看得見的病苦、老苦和死苦，這些我們肯定會面臨，只是時間的早晚而已。

我們要觀想：如果現在我得了重病或者面臨死亡，會是什麼樣子？這時就會深刻地體會到人的痛苦。要是在平時，若生活上沒有遭遇太大的困難，精神上也沒有太多的折磨，我們不覺得人道苦，會覺得做人很好。但是，實際上人間並非那麼美好，絕大多數都是痛苦的境遇。不過，假如真正到了那些痛苦發生的時候，才發覺人道也不行時，已經無可救藥了。所以，趁著現在痛苦不明顯時，先去觀想、體會人的痛苦，並想辦法斷除，到了痛苦出現的時候，也不至於手足無措了。

人道的很多痛苦在書上都講了，即使書上不講，我們都是人，也能知道人間會有什麼樣的苦難，這些都要一一仔細觀想，若觀想得好，對人道的貪欲心也能斷除。

（五）阿修羅的痛苦

非天也叫阿修羅，其壽命、環境和受用跟天人差不多。他們最大的痛苦，就是戰爭。

這是為什麼？因為嫉妒心很強又有一些福報的人，大多會投生為阿修羅。尤其是那些喜歡戰爭、發動戰爭的人。雖然他們死後，大多會墮入地獄，可是有一點兒福報的也可以暫時不墮，由於有打仗作戰的串習力，心裡早就播下了喜好戰爭的種子，這些業種成熟後，就會投生為阿修羅。

生為阿修羅後，以前嫉妒與好戰的習氣使他不斷跟天人打仗，在自己的領域內也是相互爭鬥，無法和睦相處。與人間的戰爭一樣，會帶來很多痛苦。如是觀修後，會發現財富受用如天人般的非天，身心還是無法擺脫痛苦的折磨。

（六）天人的痛苦

天人相對六道輪迴中的其他眾生來說，痛苦比較少。天有欲界、色界和無色界三個層次。其中欲界天是從四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的臨終痛苦是非常明顯的。

欲界的天人可以活很久，但是因為活著的時候比較幸福，沒有明顯痛苦，整天放逸散亂，從沒有修持正法的概念，即使壽命再長也沒有感覺，只覺得快樂時光一

晃就過去了。人間也是這樣。比如說：人若在不喜歡的地方過一天，都有度日如年的感覺；若在覺得很幸福的地方待上一年，也感覺轉瞬即過。人的欲望就是這樣，天堂裡也不例外。哪怕最後臨死時，還是很不滿足，對昔日的快樂幸福貪戀不捨。

最可怕的痛苦，是所有欲界天人都要在七天（三十三天的七天是人間的七百年）當中感受死亡之苦。當五種衰相⁹出現時，他知道自己要死了，此時所有眷屬在散花祝福後離他而去，只剩下他一個人孤苦伶仃地面對死亡。

在這七天當中，最嚴重的痛苦，是還要感受即將墮落的痛苦。天人用天眼可以看出自己死後的投生之所，如果看到自己將要墮入地獄等三惡趣，並看到那裡恐怖悲慘的景象時，內心會更加痛苦。若是一個佛教徒，在這七天當中，還可以精進修行，天人的七天至少等於人間的七百年，在這七百年中，如果肯修，也可以獲得成就；但他們卻既沒有修法的概念，也沒有人超度他們，即使再不願意去的地方，也不得不去，沒有任何辦法可以挽救。

當眼睜睜地看著自己將要死亡和墮落卻無力改變時，他們會非常痛苦。快樂的時間雖長，對他們來說卻是一晃而過；等待死亡和墮落的七天雖短，卻由於劇苦

逼迫，而使他們覺得非常漫長，遠遠超過一生的快樂時光。所以，欲界天人的痛苦也是非常劇烈的。

色界和無色界沒有這樣明顯的痛苦。他們的思維和感受很細很細，連痛苦快樂的感覺都沒有。但是，在色界、無色界長劫安住期間，由於不知道行善斷惡、修持正法，其實就等於在浪費時間。臨到壽終從平時的禪定狀態中出來時，還是會往下走。如果曾經造了與惡趣相應的業，也有可能墮入地獄、餓鬼和旁生道。

所以，欲界、色界和無色界天也沒有什麼快樂，依舊不離苦的本性。

從地獄到無色界的整個範圍，我們稱之為輪迴。低至地獄、高到輪迴的頂峰之間，若用不片面、無偏見的智慧眼光去尋找一個沒有痛苦的地方，確實是找不出來的，更找不出永恆的幸福之所。其間雖然也有一些臨時的快樂，但隨之而來的，一定會有我們非常不願意看到的痛苦，所有有漏的快樂、幸福，都離不開痛苦，這是不可避免的。從長遠的角度看，在輪迴裡找不出一個值得嚮往的地方，所以我們要嚮往解脫。

當六道每一個角落的痛苦都一一觀察了以後，最後的結論是什麼呢？在我們剛剛開始去瞭解輪迴的時候，既沒有輪迴是很好的觀點，也沒有輪迴不好的觀點，只是中立地去看；在仔細觀察佛所描述的這些輪迴景象

後，我們會發現，輪迴是痛苦的。所以，最後的結論就是：輪迴裡充滿了痛苦，像火坑一樣，沒有一個幸福的地方。

輪迴是封閉的，既然我們已經身陷輪迴，也不可能隨意就跳出去，那該怎麼辦呢？佛告訴我們，在這個封閉的輪迴裡，可以找到出路。如果有出路，怎麼叫封閉呢？對一般的凡夫眾生來說，輪迴是封閉的，沒有辦法跳出去；但是對遇到佛法的人而言，輪迴還是有出路的。出路是什麼？就是修行。

每一個修法都有其標準，在準備暫時結束某一修法之前，我們要看看自己有沒有達到標準。若達到了，此修法就可以暫時放下；如果還沒有達到，就要反反覆覆地修習。

那麼，輪迴過患的標準是什麼？書裡講的標準比較高。朗日塘巴是一個修行人，他一輩子都沒有笑過。有些人就問他：“你怎麼不笑，一天到晚都黑著臉？有人在說你呢！”他回答說：“別人說不說都無所謂，但我一看到輪迴的過患，就沒有心情去笑。”標準就是這樣，但我們做不到。那麼，比較適合我們的標準是什麼呢？

以前，我們覺得金錢、地位是非常了不起的，所以都很希望擁有，已經有了的人，就希望不要失去。大家

一直認為，只有這些，才能給人永久的幸福，一旦失去了它們，就沒有了幸福。以前的概念就是這樣。現在我們要知道，名利雖然也能夠讓人得到一些暫時性的所謂快樂，但這是非常短暫的，實際上它解決不了太大的問題。

前面也講了，作為人，一定要有精神上的依處，什麼可以作為精神上的依處呢？拿金錢來做精神依處是錯誤的，將名譽作為精神上的依處更不對。為什麼？因為它們不但無法帶給我們真實長久的快樂，往往還要成為痛苦之因，這在當今社會上經常可以看到。

有些人名聲很大，但這些名聲不僅對他沒有好處，最後反而讓他丟失了性命。有了名聲就有了很多是非，而一個人的承受能力是有限的，當他承受不了內外壓力時，就會走上絕路——自殺，這樣的事情屢見不鮮。名聲不但沒能為他帶來幸福，反而斷送了他的生命，也就是毀壞了他的一切。地位也是這樣。有些人苦苦地追求高官厚祿，可是剛爬到高位，就遇到別人的刺殺，類似的例子有很多。金錢也不例外。有些人一輩子辛辛苦苦地賺錢，發財以後，他的財富、生命乃至眷屬卻全部成了別人打劫的對象，一下子就被毀掉了。所以，把這些作為精神的依處是錯誤的想法，在這裡面，我們的確找不到一個可以依靠的地方。

那麼，我們該拿什麼作為精神上的依處呢？現在就用我們自己的頭腦去觀察，去反反覆覆地思維：在這個世界上，最究竟的真理是什麼？最究竟的真理在哪兒？最究竟的真理對我們有沒有幫助？如果它對擺脫痛苦沒有任何幫助，則即使是真理，對我們來講也毫無用處。但是，佛法不是這樣。佛法是世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它可以讓我們從輪迴裡跳出去。所以，只有佛法和修行，才值得作為精神上的依處。

唯一的依處就是它！除此以外，你們可以看看，在這世界上、社會上，還有什麼可以作為我們的精神依處？財富、地位等難道能作為依處嗎？家庭能不能作為精神上的依處？子女能不能作為精神上的依處？父母能不能作為精神上的依處？這些最多可以算是臨時的一種依處，但它們是不究竟的、不可靠的，只有佛法和修行，才是真正的精神依處！

那麼，該怎樣修行呢？前面也講過，若用佛法來獲取世間圓滿，就是將佛法用到輪迴上、用到世間法上，這樣還是沒有太大意義。現在，我們要依靠佛法，在輪迴裡尋找一條出路。這條出路，才是精神上的真實依處。

那麼該怎樣看待物質享受呢？佛也沒有說過，凡是

修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，沒有這樣的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服可以穿，佛也不反對。但是佛告訴我們，即使你吃得再好、穿得再好，也不能貪戀這些。如果在不貪戀的前提下，不但在家人，連出家人也可以這樣做。佛講過，出家人在不貪戀的前提下，可以穿價值上萬元的衣服。因為對他來說，價值上萬元的和價值幾十元的沒有貴賤的分別，是平等的。價值的多少對他沒有任何影響，所以他可以這樣做。吃也好，住也好，都是這樣。

物質上的生活是另外一回事，但精神上只有以修行佛法作為依處，才是真正有智慧的人。如果人沒有這樣的精神依處，沒有這樣的思維，只是全身心地投入在物質生活裡，別的不管不顧，那就是如前所講的——跟旁生沒有區別。

現在我們雖然身處輪迴，但是也要嚮往解脫。因為目前的落腳點——輪迴，是這麼不可靠、這麼骯髒，所以我們一定要找尋出路。如果當前所處的輪迴是非常圓滿的，為什麼要找尋出路呢？就這樣待下去不就好了？正因為它不圓滿，才要這樣做，這是一個非常關鍵的問題。

前面也講過，一個人若覺得這個城市很不錯，就不願意離開；另外一人如果覺得對這樣的環境不適應，就

一定會想辦法出去。同樣的，若你覺得輪迴還不錯，就不會想跳出去；如果意識到，雖然我目前還沒有發現太大的問題，但輪迴裡卻有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到。如果你有這種想法，就一定會想辦法找尋出路，這就叫做出離心。

現在要大家回頭往裡看看，自己有沒有這樣的念頭。如果有，就有出離心，這是值得隨喜、令人高興的事。如果覺得人間很不錯，仍然想發財、想追求世間的名利，就沒有出離心。這種人一定要去看《普賢上師言教》，不但要看，而且一定要去深深地體會。

雖然六道輪迴當中的其他四道我們看不見，但是人道和旁生道我們看得見。那麼，在這本書裡講的人道和旁生道的痛苦是什麼樣的，是不是與現實相符？人有生老病死等八種痛苦，這符不符合實際？還有，旁生有相互殘殺之苦，這是不是事實？如果這些是事實，那麼其他我們看不見的也應該是事實。

現在講的輪迴痛苦，無論你覺得這是悲觀也好、樂觀也好，無論你覺得這是逃避也好、消極也好，事實就是這樣。但是人間也有好的一面啊，為什麼不說這些？這些也可以說，剛才我們也承認人天有一些快樂，但我們都知道，那些快樂是靠不住的，是非常短暫的，這也是事實。所以，我們要用理性的思維去觀察輪迴本來的

面目，這裡所講的本來面目也不是禪宗裡面的本來面目，而是指輪迴的自然規律。

我們現在是人，有取捨的能力，有能力選擇自己未來的道路。通過此修法，我們已經看清自己今後在輪迴裡的處境，既然知道輪迴這麼恐怖，為什麼還要往前走？前面也講了，回頭是岸！此話說得沒錯，回頭就是岸！現在我們雖然已在輪迴裡待了很長時間，但還是有辦法回去。為什麼不願意回去呢？我們沒有任何理由要一直在輪迴裡面前進、流轉。不但沒有理由，而且可以很清楚地看見，未來的輪迴路途是多麼艱險可怕。看見了還是不願回頭，這是什麼原因？就是因為對世間的貪欲心已經太重太重，已經嚴重到無法自拔的地步，所以沒有辦法放下。

但是，前面也講過，佛也沒有要求你一定要像密勒日巴那樣修行。你也可以擁有這些物質生活的享受，但修行是另外一回事。物質生活是幾十年中臨時的生存方法，而修行是永久的理想，這兩個是不矛盾的。人沒有理想、沒有精神上的依處，就等於是畜生，所以我們一定要認真、深入地思維，這樣就會得到很豐盛的收穫。



【注釋】

- ❶ 以貪嗔癡造的任何嚴重惡業，都可以成為地獄之因，而嗔恨心是墮地獄最主要的因緣，也可以說，嗔心與地獄相應。
- ❷ 類似的苦果：是指他也會遭遇各種相似的折磨，感受類似的痛苦，但地獄的痛苦較以前被殺有情所受的痛苦，在程度和時間上，又相差天淵。
- ❸ 五種衰相：身光消失、不喜坐於寶座之上、花鬘枯萎、衣著污垢和身出汗水。



因果

不虛

一、修習因果不虛的意義

外四加行的最後一個加行是因果不虛，其中講的是因果關係。因果關係為什麼要在外加行裡講呢？

前面講的六道輪迴的痛苦，是無因無緣產生的，還是造物主之類創造的？是什麼因緣使它產生的呢？第一，它不是無因無緣；第二，它不是造物主的安排，而是因果的關係產生了這樣的六道輪迴。

此因果又是什麼呢？因果有廣義和狹義之分。

從廣義來說，所有法都離不開因果。外器世界中所有的事物都是有因有緣，沒有一個是無因無緣的；有情世界，即眾生的身口意，也是有因有緣的。所以從廣義講，一切法都是因果。

從狹義的角度講，因果是什麼呢？行善得快樂，造惡得痛苦，就是狹義的因果。

這裡講的是狹義因果，即十善十不善。十善是善業；十不善就是罪業。由這樣的善業和罪業就產生了六道輪迴，所以我們要講因果。

輪迴是怎樣形成的，很多人都想知道。為什麼？因為我們看不見自己來自何方又歸於何處，所以很多人都想瞭解輪迴的源頭。

輪迴有沒有源頭？顯宗對此問題的解答不太明確，它說得很簡單，認為輪迴是無始無終——既沒有開始的

一天，若不修行，也沒有結束的一天。密宗裡就講得非常清楚，它把一個人從輪迴開頭到最後的所有過程都描述得一清二楚，而且非常精彩。但現在不是講密法的時候，而且這些與目前的修法也沒有太大關係。現在我們最迫切需要知道的，就是了解輪迴之因。

輪迴的產生，有細微的因和粗大的因兩種。

細微的因是我執，有了我執就會造業，造業之後便會形成輪迴。什麼叫我執？比如說，沒有開悟的凡夫都會說，我不要痛苦、我要快樂、我要發財、我要健康、我要解脫……在所有這些貪欲心裡，都離不開一個“我”字，每一句裡都有“我”。這個“我”字的根源，就是我們的一種念頭、觀點，也就是我執。這種我執，所有凡夫一生下來就有，它不是父母教的，也不是老師教的，而是先天性的，故稱為俱生我執。

有了這樣的我執，就會造業。因為我要享受，便會不擇手段地獲取世間名利等五欲，即使偷盜、欺詐、誹謗也毫不在乎；因為我不要痛苦，便會毫不猶豫地消滅有可能傷害自己的人或動物，如，殺害仇怨或與己為敵的對手，會造種種業。俱生我執是所有煩惱的根源，所有造業的基礎就是它，所以，輪迴最終的根源是我執。

但是，現在暫時還不提我執，在加行裡對我執沒有針對性的修法，故暫時不駁斥它。什麼時候駁斥我執

呢？剛開始時講了修行的三個階段：出離心、菩提心和證悟空性。證悟空性是最後一個階段，那時就要用一些針對性的對治來消滅我執，此處還不講。

此處要講的，是一些粗大的輪迴因——十善、十不善。十不善是殺盜淫妄等，如果有這些因，就要墮落惡趣。十善是在發誓斷除殺盜淫妄的基礎上，不但不殺生，而且還放生；不但不盜取，而且還佈施等等。這些善業可以讓我們投生到人、天人或非天。即便是十善，如果與證悟空性的智慧沒有關係，也不能令人得解脫，只能使人在輪迴裡輪轉。還有四禪八定，如果沒有證悟無我智慧僅修四禪八定，也同樣不能使人解脫，依然是輪迴之因。如果這樣的四禪八定修得非常好，其果報，也是投生到色界、無色界，還是在輪迴的範圍內。這些叫做輪迴的粗大因。

在修加行時，先把粗大的輪迴因斷除；然後在證悟空性時，細微的輪迴因也可消滅；最後，所有粗細因都推翻了，輪迴就會停下來。好比一輛汽車，在燃料全部耗盡時，只有停滯不前，無法繼續行駛；同樣的，在流轉的粗因、細因全部斷除後，輪迴是沒辦法繼續的，一定要停下來。這就叫解脫。在輪迴和解脫之間，有沒有既非輪迴，又非解脫的第三個位置呢？沒有。所以，不是輪迴就是解脫，不是解脫便是輪迴；輪迴停止後，一

定會得解脫。

加行的修法如果修得比較好，就有控制、斷除輪迴的希望。如果沒有正知正見，僅是到廟裡燒燒香、拜拜佛，能不能消滅輪迴的根源呢？這些與輪迴沒有任何直接衝突，所以是不能消滅輪迴的。但是，它也有幫助，就是過了很久以後，當它成熟之時，也許對推翻輪迴有些幫助，就這麼一點兒作用而已。

要把輪迴推翻，就要找一個與它直接矛盾而且比它更為有力的方法，如果與輪迴是矛盾的，卻敵不過輪迴，也是不能推翻它的。所以，現在就要找這樣的法。

這樣的法是什麼呢？當然是證悟空性的智慧。但是，如果加行都不修，就想直接去修這種智慧，是沒有辦法的。所以，我們要腳踏實地一步步地走，這是最踏實的。最後一定能夠證悟，一旦證悟了空性，了脫生死從此就有了希望。

證悟以後，也不是不用修，但是因為已經有了非常好的基礎，修行也沒有太大難度，不像現在這麼困難。那時候，一是隨時可以進入空性狀態，二是從此狀態出來後，在日常生活中，能夠了知一切都是如幻如夢的現象，因而沒有太強的執著，不易受外界人或事的影響和障礙，修行的品質和速度都會有所提高。所以，那時的修行會比較容易。

但是，現在必須過關。過什麼樣的關呢？從開始修外加行、發菩提心到證悟之間還有一定的時間、一定的距離，這個階段是修行人最艱難的時候，這一階段過去後，修行就比較自在了。

為什麼修加行的階段最艱苦呢？原因有兩個：一是從無始以來到今天，我們一直都在輪迴裡輪轉，很久以來，始終放不下輪迴裡的這些事，再不好也放不下，因為串習太久，想立刻放下辦不到；另外，我們斷除輪迴的智慧也很脆弱，各方面都不是那麼圓滿。所以，這個階段是最困難的時候。很多修行人在這個過程中都會回頭，因為他會失望，覺得即使修也肯定修不出來，這就很麻煩。

我們必須要有正知正見，要知道輪迴的過患。這些輪迴的過患和可怕性知道以後，在這一過程中，即使再不好走也會堅持下去。這些正知見會一直鼓勵你往前走，會將你推到證悟空性的境地。所以，必須要有正知正見。如果沒有它的幫助，面對這段艱辛的路，你就會退縮，就沒有辦法走過去；如果有正知正見，就會像剛才提到的，你會覺得這條路再難走，我也得走下去，我都要走到底。為什麼呢？如果不走到底，輪迴就有這樣種種的缺憾和恐怖，所以再困難也要走。現在我們的當務之急，就是建立正知正見。

修行很像太空飛船，在沒有擺脫地球引力之前，它無法自由地飛往太空，當火箭將其送抵軌道以後，它就比較自在了。同樣的，現在我們就像太空船需要火箭一樣地需要正知正見，它會把我們推到比較自在的地方去，到了那兒以後，也不是不要正知正見，但會比較輕鬆。

在這一段時間，一是習氣重，二是對治力度不強，所以修行會有困難，但是再困難也要接受挑戰。如果在這當中因為一點兒挫折而放棄，就會永遠上不去。

這時也要思維，有些人僅僅為了世間的名譽、地位、金錢都那麼用功，連自己的生命都肯捨棄，不顧一切地去追求，他們付出那麼大的代價換來的是什麼呢？僅是世間的一些所謂圓滿，但世間所謂的圓滿實際上是不圓滿的。他們為了得到這麼一點兒都那麼努力，我們為了得到一種長遠的、永久性的解脫，更值得努力，值得精進。必須要有這樣的發心，才能夠堅持走完這條路。這是很重要的。

前面講了輪迴的過患，現在觀察輪迴是從哪裡來的。輪迴有細的因緣和粗的因緣，當然最重要、最關鍵的，是把細的因緣斷除，但現在還不是時候，當前先要把粗的因緣斷了，然後再由淺入深。

粗的因緣在這裡可分為兩種：善和惡。惡當然是六

道輪迴的因，善也是流轉之因，因為此善是有漏善。有漏善是指沒有開悟的人所做的善業，它雖然可以讓人投生到人天善趣，但仍在輪迴中，故叫有漏。所以，有漏的善和惡都是流轉輪迴的因^①。

一方面，要建立這樣的觀點——輪迴不是無因無緣，也不是造物主的安排，而是由善業和不善業產生的，這叫做見解；另外，還要採取實際行動，即有了這樣的見解後，從此開始，要逐漸地斷除這些輪迴的因。

若能發誓今後不再殺生，則第一墮地獄的因從此就間斷了。

其次，如果能夠這樣發誓——從此以後，我再也不偷盜了，則第二墮餓鬼道的因也被破壞。

第三是嫉妒心。以前經常有這種情況，看到別人享有名譽、財富、工作成就時，就會不高興。為什麼不高興？因為我不如他，這叫嫉妒。若能發誓從此以後不再嫉妒，那麼已經控制了投生為阿修羅的因。

同樣的，已經造的無明、十不善等若都能一一懺悔，發誓絕不再造，則粗大的輪迴因基本上已經控制了。

如果真的不再造這些業，就沒有了粗大的輪迴因。若是這樣，很細微的我執，能不能讓人再流轉六道輪迴呢？若沒有粗大的貪嗔癡、殺盜淫妄等助緣，僅有我執

是無法令人流轉輪迴的。譬如，某人是最關鍵的技術人員，但是他若缺少了必要的助手，還是做不成大事。同樣，我執當然是流轉輪迴的主要因素，但是它還需要其他的“助手”才能起作用。當粗大的十不善控制下來後，僅有主因是無法讓人繼續輪迴的。

在十不善業得到基本控制之後，最後留下的，是最關鍵的我執；只有通過證悟空性的智慧，才能消滅我執，這樣就能徹底地斷除所有輪迴的因緣。為什麼要修因果不虛，原因就在於此。

首先要斷除十不善，十不善放下了，再斷除有漏的善。先放下善，再放下惡，就顛倒了；所以要先放下惡，後放下善。有漏的善、惡最後都要放下。怎樣放下呢？

放下惡業比較簡單，平時不造業即可。善業也要斷掉，如何斷呢？證悟無我以後，以無我智慧去斷除它。但是，這對我們來說還有一定的距離，所以首先要斷惡。

二、十不善業

惡的種類有很多，這裡主要分為三大類十種：

一是身惡，即身體所造的罪業。有殺生、不與取、邪淫三種。

二是語惡，即語所造的罪業。有妄語、離間語、粗語、綺語四種。

三是意惡，即心造的罪業。有貪心、害心、邪見三種。

這就是身、口、意所造的十種罪業。這些罪業，無論是受戒的人還是未受戒的人，都不能做。

（一）身惡

1·殺生

所有的罪業只有在具備四個條件時，才是一個嚴重的罪業，如果其中有一條或兩條不具備，則雖然是罪業，卻不是很嚴重。是哪四個條件呢？下面以殺生為例來說明。

第一是對境。殺生時，會有一種欲殺之念冒出來。比如，產生了這樣的念頭：我要殺一隻雞。那麼雞就是對境。在殺生前，心裡很清楚地認識到自己要殺的那種生命，無論是人或動物，就有了罪業的對境。

第二是動機。即要有欲殺之心。如果沒有欲殺之念，如走路時無意中踩死螞蟻，或是搬運時不小心踩死蟲子，或是開車時無意中碾死老鼠之類，這種殺生雖有對境，但是沒有欲殺動機，不是故意的，第二個條件就不具備，雖然是殺生，同樣剝奪了對方的生命，但不是很嚴重的罪業。可是這種殺生也會給眾生帶來極大痛苦，因此也要小心。

第三是行動。例如：首先知道這是一隻雞；其次心裡產生了欲殺動機；然後拿刀割斷雞的喉嚨，其中拿刀割喉等一系列實施殺生的行為，就叫行動。

第四是結果。知道這是生命，對牠（他）起欲殺之念，然後有具體的行動，這一系列的結果是什麼？對境的生命結束了，這就叫結果。

還有一種情況。比如說，一人想殺一隻動物，盤算了很久，一再地想殺它，由於考慮良久，心裡就留下了很深的習氣，在這樣的前提下殺生，罪業就更厲害。另外，一人為殺一個生命，用了很多方法，因為採取的行動多、時間長，殺生手段各式各樣，極其殘忍，所以罪業也更大。此外，若以很強烈的嗔恨心殺生，罪業也更嚴重。

殺業可分為三種：因嗔恨心而殺生；因貪心如貪肉、貪皮等而殺生；因愚蠢而殺生。

因愚蠢殺生是什麼樣的呢？比如，某些外道借助殺生供養天尊，這是他們的一種儀式，認為殺生供養天尊是一種解脫之法。還有，認為動物生來就是給人吃的，動物沒有意識、沒有苦樂感受等等，如果以這樣的觀點殺生，就叫因邪見或愚蠢而殺生。有些人覺得，動物被殺時沒有痛苦，或者殺生沒有罪業，如認為害蟲之類是該殺的，殺了也沒有什麼不好，以這樣的動機殺生，也

屬於因愚癡或無明而殺生，罪過同樣很大。

總之，這四條中若欠缺任何一條，罪業就會減輕，不是很嚴重；如果都具足了，哪怕是殺死一隻蚊子，罪過也非常嚴重。以前，我們每個人都造了很多殺生之業，現在都已經過去了，那麼是不是讓其白白過去呢？當然不是。現在唯一的補救方法，就是懺悔令其清淨。就像一件漂亮的衣服，如果不小心弄髒了，是不是永遠讓它這樣髒下去呢？當然不是，而是要將其洗淨。同樣的，我們心相續中已經留下了很多罪業，已經被污染了，現在唯一的辦法就是清淨、懺悔這些罪垢，這是最關鍵的。

2· 不與取

完整的殺生要具備上述四個條件，不與取也同樣。譬如，在看到別人的錢財起了貪心而想去偷時，明明知道這是別人的錢財，就叫了知對境。如果以為錢財是他人的，但實際上卻是自己的，就不具備第一個條件，不是完整的偷盜，也沒有太大的罪過。譬如，你看到某物，將它誤認為是一隻雞，想打死它，而實際上那不是一種生命，而是其他的東西或是雞的屍體，這也不具備第一個條件。因為有殺生的動機，起心動念已經有了，不是沒有任何過失，但並不嚴重。

不與取的四個條件是：第一，他人的財物；第二，

有欲偷動機；第三，設法去拿；第四，覺得從此以後這些財物就是我的了，這樣的想法就叫結果。

不與取也可細分，細節還是要看《普賢上師言教》。

3·邪淫

出家人要從根本上斷除非梵行，在家人雖然沒有這樣的要求，但是邪淫也不能做。邪淫有很多分別，例如：男人主動與別人的妻子行不淨行，女人也是同樣，這是邪淫的一部分；同性戀和手淫也屬於邪淫。其他的內容要看《普賢上師言教》和《俱舍論》，書上講得比較清楚。

上面講的殺盜淫是由身體造作的，屬於身造之業。

（二）語惡

4·妄語

此妄語與居士戒中所指妄語是不一樣的，它更細緻一些。妄語也需要四個條件：第一，知曉對境為人。妄語肯定是對人說的，不可能對無情，一般情況下也不可能對旁生講，那麼人就是對境。第二，動機。要有欺騙人的動機。第三，採取行動。說話也好、寫信也好、做手勢也好，無論採取何種表達方式，都叫行動。第四，結果。即指他人無論相不相信，只要聽到（或看到）就是結果。這四條具備了，即是完整的妄語罪。

平時很容易說這樣的妄語，而且很多人都不覺得這種妄語是不能說的，在日常生活中經常會犯。

居士受戒時，也有妄語戒，但是此妄語不是指普通的妄語，它是比較嚴重的，即為了欺騙別人而說我有神通、神變，能夠看到天堂、地獄，能夠以神通了知前世、後世等等。這些不是一般的而是比較粗大的妄語，普通人是不會說的。但是，十不善中的妄語涵蓋範圍更廣。

5·離間語

比如，兩人很要好，另外一人就嫉妒他們，故意講一些令其分離的話，這樣的話叫離間語。

6·粗語

粗語，也叫惡語。比如，對生理有缺陷的人，稱呼瞎子、聾子之類不好聽的話。總之，不管以何種方式，凡是讓人聽起來不舒服、令人傷心的話語，都叫惡語或粗語。

7·綺語

除了上述的妄語、離間語、粗語之外，凡是在貪嗔癡慢的基礎上所講的，如講一些戰爭故事、很多感情上的經歷等，都是綺語。因為其基礎非貪即嗔，所言毫無意義，故叫綺語。

以上四種是口造之業。

（三）意惡

8·貪心

當看到他人財物內心感覺喜愛時，就很容易生起這樣的念頭——我能擁有這些該多好啊！或是想用非法手段獲取財物，這種念頭就叫貪心。

9·害心

害心是指傷害別人的心念。比如，對你不好的人，就想種種辦法去害他，此起彼動念就叫害心。

10·邪見

此處的邪見，是指認為因果、前世、後世、修道、成就、極樂世界、地獄等都不存在的觀點。

以上十種叫十不善業，其中每一種都有四個條件，細節在《普賢上師言教》和《俱舍論》裡講得比較清楚，大家可以通過看書瞭解。

十種不善中最嚴重的，第一是殺生，第二是邪見。為什麼呢？

第一，殺生是傷害眾生的生命。對於每一個有情（包括我們自己在內）而言，世上的一切事物當中，最可愛、最可珍貴的，就是自己的生命，除此以外，沒有什麼更珍貴的了。那麼，剝奪其他生命的生存權利，罪過當然很大！這是對被殺有情極大的傷害。所以，殺生是非常嚴重的罪業，絕不能做。

你們要切記，凡是釋迦牟尼佛的弟子，其他做不到，還可以逐漸扭轉，但不殺生一定要做到；否則，邊故意殺生邊學佛，那就談不上學佛。

佛是什麼樣的？你們都看過釋迦牟尼佛的本生傳，他在修行的時候，哪怕是為了填飽一個眾生的肚子，都會毫不猶豫地將自己最珍貴的頭、目、腦髓割捨，包括自己的生命都會捨棄。學佛是什麼意思？當然是佛怎麼做我們就怎麼做。如果沒有這樣的發心，只是念念咒，到廟裡燒燒香，叫不叫學佛？這不叫學佛，只能叫信佛。若是真學佛，佛陀怎麼做我們也應該這樣去做。當然，佛的很多行持是我們做不到的，但現在要從能做到的做起，不能做到的也要逐漸去做，這才叫學佛。

總之，對一個學佛人最起碼的要求，就是不能故意殺生；如果故意殺生，就沒有學佛的資格。這點大家都要記住，很重要。

什麼是生命？雞、鴨、魚，還有各種各樣的海鮮，包括蚊子、螞蟻等小昆蟲，都是生命。雖然我們不喜歡在家裡看到蚊子、蟑螂、螞蟻之類的昆蟲，但也不能害牠們。現在我們住的地方，不是人類獨佔的，而是所有生命共同的家園，是所有生命共同居住的場所，人不能侵犯牠們的生存權利，絕對不能殺害牠們，這是其一。

其二，與殺生有關的是吃素，這也很重要。在內

地，無論是出家人或在家人，很早以前就有吃素的優良傳統，一直保持到現在，這是一個非常好的傳統。現在的吃肉方法不像從前那樣，人們不僅吃海鮮，還要吃蟲子等小生命。僅在一餐之中，僅僅為了填飽一人的肚子，很多人的餐盤裡，有著數不清的被殺生命。要知道，哪怕再微小的蟲兒魚蝦，對牠們來說，生命也同樣珍貴。為了自己的口腹之欲，而傷害那麼多生命，浪費那麼多生命，這是絕對不應該的，所以一定要吃素。

密宗《時輪金剛》裡也講過，很多人吃一個眾生的肉當然有罪，一人去吃很多生命的肉，罪過更大，為什麼？請好好想一想，為了你的一餐，浪費數十條甚至數百條生命，值不值得？我們不願意接受一點兒痛苦，牠們也不願意；我們希望獲得快樂，牠們也一樣。我們與牠們只有語言能否表達的差別，己所不欲，勿施於人，所以一定要吃素。內地吃素的條件那麼成熟，居士為什麼不吃素呢？

如前所講，居士若連不殺生這一點都做不到，就根本談不上學佛。

若一邊故意吃海鮮殺生，一邊自稱是學佛的人，而且是學大乘菩薩道的，這是根本上的嚴重矛盾。如果不想學佛，只為求世間福報，遣除一些現世災難而信佛，也不應該傷害眾生生命，而應該吃素。

過去不吃素，造業也不會太嚴重，現代社會中若不吃素，會造更多的業，其原因，在有關素食的開示中講得很清楚。大家要注意，沒有一個佛教教派是允許殺生的，凡是學佛的人，無論修淨土、禪宗或密宗，都應該吃素。

很多人有這樣的疑惑，西藏很多佛教徒是吃肉的，那密宗是不是開許吃肉呢？這是誤會，實際上不是這樣。西藏學佛的人當中，確實有很多人吃肉，但這不是因為藏傳佛教允許肉食，而是受限於環境的因素。以前西藏很多地方極為封閉，且在青藏高原的大片土地上不長任何蔬菜，若不吃肉，尤其是一些牧區，就沒有別的食物可吃，所以他們就選擇了小乘戒律中所開許的三淨肉。但是，即使是在這樣的環境裡，還是有很多人吃素。現在藏地蔬菜、水果逐漸多起來，他們也在改變之中。所以，凡是學大乘佛法——無論學密宗也好，學顯宗也罷，都要堅持素食。要記住，吃肉與殺生有著非常密切的關係。

第二，邪見也是很嚴重的罪業。如果有邪見，覺得沒有前世、後世，因果報應等都沒有，那就不會學佛；不但不學佛，而且殺盜淫妄等無惡不作。現在社會上很多犯罪分子正因為持有這樣的邪見，才敢以身試法、為所欲為，做出危害社會及他人的滔天罪行。

但是，古往今來，從來沒有任何一種邏輯或實驗，真正能夠證明不存在前後世、不存在因果、不存在輪迴。有人因為自身智慧淺薄，別人說沒有，他就人云亦云、以訛傳訛，很多人有這樣的習氣，在這樣的環境裡就很容易產生邪見。

本來，這十種不善業都很嚴重，但是這兩條更厲害，今後一定要注意：首先，不能殺生；其次，不能有邪見。其他的也有很嚴重的果報，還是要留意。

三、四種果報

行十不善業有什麼樣的果報呢？每一種罪業都有四種果報，即異熟果、等流果、增上果、士用果。

(1) 異熟果。如殺生要墮地獄、偷盜要墮餓鬼等等，這在書上講得很清楚，大家可以看書。

(2) 等流果。因果相似的這種果報叫等流果，它也有兩種：一是感受等流果；一是同行等流果。

什麼是同行等流果？若這一世經常殺生，那麼來世剛剛懂事時就喜歡殺生；這一世喜歡喝酒，來生也會喜歡，老改不了，生生世世都是這樣。上一世和下一世是相似的，這叫同行等流。佛在很早以前就講過；現在發現的能夠回憶前世的那些人中，也有很多是這樣。前世喜歡吸煙，後世也喜歡；前世喜歡什麼東西，後世也是這樣。這是因為留有前世濃厚習氣的緣故。

另外是感受等流果。例如，這世殺生，下世從地獄裡出來後，若有機會做人，壽命就會很短。有些小孩子剛剛出生，或者一兩歲時，或者還未生下就死了；還有些人一生都疾病纏身，無法治癒。這是什麼原因呢？當然也有其他原因，但主要是前世或前世的前世造了殺生之業。殺生的果報不只短命這一點，而是肯定會下地獄；從地獄出來後，大多數罪業已經減輕，但還殘留了一些，所以再做人時，生命就會這麼短暫，這叫感受等流果。

(3) 增上果。增上果一般成熟在環境中。我們平時看到，在環境非常惡劣的地方，如不毛之地或自然災害頻頻發生的地區，還是有很多人居住。他們為什麼會住在那兒？這與其前世所造之業有關。如果上輩子經常殺生，來世做人時，就會投生到有很多怨仇、殺戮的地方去；如果經常偷盜，來世若做農民，便會投生到莊稼不能成熟，或即使能夠成熟卻有很多自然災害令其無法獲得豐收的地方。增上果就是這樣。

(4) 土用果。比如，現在造的罪業，如果不懺悔，它時時刻刻都會增長，越來越大，越來越嚴重，這叫土用果。

行善同樣也有這四種果報。

此外，還要談談造共業的果報。比如，大家一起商

量或共同殺死了一個生命，這樣每個參與的人都有殺死一個生命的罪業，此罪業是不能分的；行善也是這樣，如大家共同放一個生命，此善業也不能分，每人都有放一個生命的善根。

因果關係是非常不可思議的，現在即使做一件小小的惡事，以後所受的果報也很嚴重；行善也是同樣的，現在做一件小小的善事，將來也會有很大的善果。但是這些善業若與解脫無關，結果會怎樣呢？我們在輪迴中雖然可以因此而得到一些短暫的幸福快樂，但這些畢竟要過去，福報享完後，還是隨業而轉；若以前造了罪業仍要感受痛苦。這些樂果都是臨時性的，所以也不能過於強調世間善法。當然不能造罪，不但不造罪，世間善事也要適當地做，並且不能執著。

可是，現在我們怎麼去修無漏呢？因為是凡夫，沒有辦法行無漏法。如果有漏善業也不能做，那該怎麼辦呢？其實，在有漏善業裡也有一些是解脫法。在出離心和世俗菩提心的前提下做出來的雖是有漏法，卻可以讓人得解脫，所以也是解脫法。

四、十善

十善是什麼？比如說，如果一個人一生中從沒殺過生，也沒偷過東西，這是不是善業？不一定。為什麼不一定呢？如果他曾經這樣發誓：“我從今以後不殺生、

不偷盜！”這才是善業。如果他雖未造惡，也未發願，那麼只是沒有造罪而已，這不叫善業。所以，發誓相當重要。有些人會想，反正我不殺生就對了。這是不對的。不殺生只是沒有造業，如果在此基礎上發誓：“我今後再也不殺生了！”則自從有了發誓以後，此不殺生才成為善業。這非常重要。

還有一種特殊的善業，就是不但不殺生而且放生，不但不偷盜而且佈施，不但不邪淫而且持戒……這些就是特殊的不共同十善；若你僅發誓從今以後不殺生、不偷盜、不邪淫等，這叫普通的共同十善；如果你今後雖然不造這些惡業，但是也沒有發誓，這就根本不是善業，僅僅是不造罪而已。共同和不共同的善業，它們的果報是不一樣的。

特殊的善業，如不殺生而且放生，也要具備四個條件：一是對境，即所放的生命；二是要有放生的動機；三是要有行動；四是結果——把生命從命難中解救出來並給它自由。如果這四個條件都具備，就是非常圓滿的善業。

每一善業也有剛才講的四種果報：異熟果、等流果、增上果、士用果。以放生為例。如果此放生和解脫無關，是在沒有出離心和菩提心的前提下做的，那麼，其異熟果是下一世可以做人或天人；等流果是健康長

壽；增上果是轉世的環境裡沒有任何生命的障礙而且有很多生存順緣；士用果是一次放生以後，此善根會時時刻刻不間斷地增長。細節的內容主要是看《普賢上師言教》，其中描述得很清楚，或是參考《大藏經》中其他有關因果的記載也可以。

最後我們要知道，人在一生當中主要的痛苦或快樂，與前世的業有非常密切的聯繫。但是，一生當中所做的一切，是不是百分之百都是前世業因的果呢？也不是！有一種外道就是這樣講的：一切都已經命中註定了，既然命中註定，就沒有辦法改變。但這只是外道的一種觀點。

因果是非常厲害的，即使是阿羅漢，也要受因果的限制。例如，目犍連尊者在釋迦牟尼佛弟子當中神變第一，最後還是被外道打死了，為什麼會這樣？在平常，他神通廣大，外道根本不可能傷及他；但是在那一刻，神變第一的目犍連也只有束手就擒，再大的神通也超不過因果的作用。因為他已經造了這樣的因，就要受這樣的果。

另外一位阿羅漢是餓死的。什麼原因呢？那時的印度沒有饑荒，出家人天天托鉢化緣，可以化到很多吃的。他化緣時，食物在別人手上還好好的，但是一放入其鉢內就變成了污水。那時目犍連、舍利子都在世，他

們將世界上很多最有營養、最美味的食物以神變裝入其鉢內，然而鉢中始終只有污水。最後佛也沒有辦法，那個阿羅漢只有餓死了。佛住世時，有很多這樣的公案。既然阿羅漢都要受因果的影響，那麼凡夫就更不可能躲過因果規律的作用。所以，千萬不能小看因果，它是非常厲害的。

無論修什麼，一定要重視因果。對佛教徒最低最低的要求，是一定要取捨因果。若連這一點都不做，隨心所欲，想做什麼就做什麼，這怎麼談得上學佛呢？根本不是學佛，根本不是修行人。所以修行人一定要認真地看待因果。

有人還說，不能執著因果取捨。這簡直是亂說，凡夫怎麼可以不取捨因果呢？

學佛的也好、不學佛的也好，按理來說，每個人都應該認真對待因果；因為無論學不學佛，因果都絕對不會放過任何一個人。但是很多人聽不進去，覺得他的眼睛看不見就沒有因果，他是不是敢確定呢？他也不敢確定，也不相信眼睛看不見的不存在，那他為什麼要排斥因果呢？完全沒有理由！

這就是邪見的同行等流果。如果這一世某人有邪見，其同行等流果是下一世還會有這樣的邪見。生生世世習慣於保持邪見的人，儘管在現世並未真正看到沒

有因果，也未找到很有說服力的證據，但依然喜歡保持這樣的邪見，這是前世的因緣。這種人如果這一生不改變，則以後的生生世世都是這樣，這是很可怕的。所以，作為一名佛教徒，在因果取捨上一定要認真對待。

另外，假如現在發誓不殺一種生命，即使這種生命是你一生當中想殺都殺不了的，還是可以得到一些利益。因為，你以前肯定殺過這種動物，現在就可以清淨這些罪業。

譬如，你今天發誓不殺恐龍。其實，即使不發誓，現在想去殺它也辦不到，但是這樣發誓有沒有用呢？有用！因為恐龍是以前地球上存在過的一種生命，而且它存在時我們也存在，那時我們肯定殺過它，這個業因種子至今還留在心裡，它的士用果時時刻刻都在增長，現在若發誓不殺，從此以後它就不再增長，就被控制下來了。

所以，即使今生沒有可能去做的罪業，也要發誓不做，這樣可以使往昔所造的罪業從此變成善業。若不發誓而僅是不造惡也不是善業。這是一個很重要的問題。

我們每個人都曾經造過很多業，現在該怎麼對治呢？最好的辦法是金剛薩埵修法，它是專門懺悔、對治這些罪業的。

具體的修法是什麼呢？

首先，瞭解內容，何為惡，何為善，它們的果報是什麼，善惡與輪迴有何關係。其次，在身口意的要點做完後便靜下來，一一思維——曾經做了多少殺生，做了多少偷盜，做了多少邪淫……全部反省反省。有些已經記不清了，能記起的都要回憶。回憶這些做什麼呢？因為必須要對以前所造的罪業生起強烈的後悔心。在此後悔心的基礎上，還要發誓：我以前有意無意做錯了，現在已經很清楚地認識到這是不該做的，那麼，以後我就不再做了。如果今後不能保證完全停止，就只有發誓要儘量減少。具體的修法就是這樣。

以上四個修法叫四個外加行，其共同目標是讓人建立圓滿的出離心。現在我們僅僅是聞思，還沒有來得及修。你們也許不會有很強的出離心，這也沒有問題，還可以修、可以培養。世上所有的觀點，都是可以培養起來的。不修就是問題，能修就不成問題。

不能以為只有念經才是做功課，功課不一定是這樣。最關鍵的功課是內心去思維、去感受，這才叫修行。有些修禪宗的人總有這樣的概念，修行就是什麼都不要想，除此以外，他什麼都不認；修淨土的有一種習氣，認為修行只是念佛，拼命地念，這才是做功課，其他的也都不認。

這些都不對。念佛當然好，但是若沒有這些基

礎——出離心和菩提心，僅是嘴巴念，也不是沒有功德，卻起不了太大的作用。參禪當然好，但是若基礎的出離心、菩提心都沒有，只是什麼也不想，這又有什麼用呢？很多動物都要冬眠，在漫長的冬眠時間裡，也沒有粗大的念頭，卻還是起不到什麼作用。所以，這些基礎修法，無論是淨土宗、禪宗還是密宗，都是需要的。

前面講過三個階段，第一出離心，第二菩提心，第三空性。在前兩個階段，所有的教派是沒有區別的，沒有一個教派會排斥菩提心、出離心。只有進入最後一個階段——修空性的時候，才有所不同，那時各個教派的方法都不完全一樣。所以，不能以為什麼都不想才是做功課，不能以為只有念佛才是做功課。外四加行是所有教派都要修習的，在這樣的基礎上念佛、參禪不是更圓滿、更圓融嗎？我們不能流於片面，在片面基礎上做出來的結果也是片面的，意義不大。外加行是非常重要的，一定要去修。

在修完這四個修法後，也許出離心真正地培養出來了，那當然好；也許出離心還不夠堅定，那也沒有問題，還有時間繼續修。這樣出離心肯定會修起來，然後再修皈依發心。

外加行講完了，現在就輪到你們去思維、去觀修了。



【注釋】

- ❶ 未證悟空性時，在出離心和菩提心的基礎上所做的善業，雖是有漏卻是解脫之法，這在後面的開示中可以看出。



解脫利益

與

依止上師

藏傳佛教非常注重傳承，有傳承和沒有傳承其修行的效果是不一樣的。本課首先介紹了傳承的定義與重要性，其次講解了四外加行的具體內容和修行時應達到的最低標準。

解脫利益與依止上師是在外加行和內加行之間的兩個修法。本課重點講授了依止上師的一些關鍵內容，如：依止上師的重要性、上師的最低標準、觀察上師的方法和依止上師的方法等。

外加行修完以後，在外加行和內加行之間，還有兩個修法：解脫利益和依止上師。

一、解脫利益

通過修外加行，我們可以瞭解到輪迴的痛苦。既然輪迴是痛苦的，誰也不願意在其中流轉，必然會有解脫的願望，所以，宣講解脫利益就有很大的必要。

二、依止上師

有關依止上師的具體方法，可以參看《普賢上師言教》，這本書講得比較清楚。但是，目前在依止上師方面存在的問題很多，所以有必要講一些關鍵的內容。

依止上師的次第是：首先觀察上師；中間依止上師；最後修學上師的意趣。修學上師意趣便是我們依師的目的。

（一）依止上師的重要性

從外加行的修法中，我們可以深切地感受到輪迴是痛苦的，尋找一條出離之路，從輪迴中跳出去是我們的唯一選擇。但是要找出路，必須有善知識的引導。如果沒有善知識的引領，我們是無法在輪迴中找到出路的。我們都清楚，要想學成世間的知識技能，也要接受一些培訓才可以辦到，那麼解脫就更需要學習。要學習，自然就需要老師。所以，善知識必不可少。

（二）上師的最低標準

我們需要一種怎樣的善知識呢？在《普賢上師言教》中已經講得很明確。顯宗和密宗，大乘和小乘，對善知識的要求各有不同，現在就簡單地講講大乘善知識的最低標準。

1. 不造作的菩提心

為何需要這樣的菩提心呢？因為，如果沒有菩提心，就沒有利益眾生的念頭。我們接近上師、跟隨上師，就不一定能找到出路，而且有可能造下種種惡業，這是很危險的。

如果一位上師具有菩提心，就稱得上是菩薩。那麼，無論他的修證境界怎樣，都會一心一意地投入到利生的事業當中。既然他這樣投入地利益眾生，至少不會有意地傷害我們，一定會盡一切力量引導有緣人走上正

途。所以，具有菩提心是作為上師不可或缺的條件。

2·相當的智慧

作為上師，僅有菩提心是不夠的。他必須能引導我們，讓我們明白通往解脫的道路該怎樣走，也就是該從哪裡下手、怎樣去修等等。如果他僅有菩提心，卻不懂得教授，就不能滿足我們的要求。所以上師還要有智慧。

智慧本有廣義和狹義之分，但此處的智慧是指，如果是修淨土宗，他就能夠為我們指示一條修習淨土法門的完整道路，如果要修禪宗或密宗，他也一定能夠清清楚楚地告訴我們一整套的修禪之法或修密之方，這樣的人才能夠依止。

3·戒律清淨

菩提心與智慧是最起碼的要求，但它們還須建立在戒律的基礎之上，即善知識一定是戒律清淨的人。

所謂戒律清淨的含義是指：如果是出家人，就必須具備出家人的戒律；如果是在家人，就要具備在家人的戒律；如果是學密宗的人，其密乘戒務必要清淨。如果戒律不清淨，就沒有資格引導他人，這一點極為關鍵。

以上三種條件是最低要求，如果要依止上師，至少要依止這樣的上師。

（三）觀察上師的方法

在現在的居士當中，依止上師的問題比較突顯。比如，一聽到何處有灌頂，大家就趨之若鶩，從不仔細觀察授予灌頂之人有無做金剛上師的資格，盲目地去接受。結果在灌頂之後不到一個星期，就發現上師的種種過失，又開始退失信心，隨意誹謗已經與自己建立了師徒關係的上師，這是極為可怕的。

密宗特別反對作為上師，不觀察弟子的根器，便胡亂傳授密法、隨意賜授灌頂，以及作為弟子，不仔細觀察上師，盲目地接受密法、接受灌頂的做法。

如果只是接受一般的開示，比如，傳講顯宗戒律，或者是皈依、發心、外加行等修法，對傳法者的要求並不是特別嚴。但是，若要接受密宗的正式修法或者灌頂，一定要首先弄清楚傳法者有沒有這樣的傳法資格。

密宗觀察上師有三個步驟：第一是在遠處向他周圍比較瞭解他的人打聽，這位上師戒律清不清淨，有沒有慈悲心、禪定以及智慧等等，這是初步的觀察方法；第二是到他附近，親自考察他的所有行動；第三是通過直接接觸，也就是跟他一起住、一起走、一起做事情，以這種方式來進行仔細觀察。

在這些過程當中，若沒有發現任何問題，並認為密宗對上師的要求他都具備了，才可以依止，才能視其為根本上師。這樣的上師需要終身依止，時刻跟隨其後，

尊聽教言，依教奉行，就像密勒日巴依止上師的感人事蹟一樣。要聽聞密法，就應該這樣做。

但是，我們現在往往沒有時間和條件去進行觀察，又想聞聽密法，那該怎麼辦呢？就只有到藏地去，依止為眾人所公認的那些高僧大德，在他們座下接受灌頂。得到灌頂後，再去求一個適合自己的完整修法。得到修法傳承後，回到家裡實修。將得到的法全部修好以後，再去求下一步的修法，然後再回家修。只有這種方式，才是實際而又可行的。雖然藏地和內地天各一方，來回奔波確實有一定困難，但是，在沒有其他辦法之前，我們也只有克服，只能選擇這條路。

如果對賜予灌頂的上師很陌生，便去接受密宗的灌頂，聽受密宗的正行修法，這是絕對不允許的。在這方面，大家一定要注意。

不僅僅是密法，若要聽聞空性法要，如中觀之類的見解，對善知識的要求雖然沒有密法那麼嚴格，但還是需要觀察。

所以，如果今後有人傳密宗正行修法或灌頂，我們首先必須要瞭解這個人的背景，確保沒有問題後才可以接受。如果對方是素昧平生的人，僅僅去拜見、請教問題，順便聽聽顯宗方面的開示或是密宗的外加行修法，也是可以的。但要聽密法，一定要謹慎，這是其一。

其二是灌頂的問題。

在皈依、發心基本上修好後，就可以繼續修金剛薩埵、曼荼羅和上師瑜伽的修法。在修後面三種修法前，需要有灌頂。

關於灌頂，以前也做過一個比較詳細的開示，大家有機會要看一看。現在內地存在著一個普遍而嚴重的問題，就是人們覺得從藏地出來的冠以活佛等各種名稱的人十分神秘。因為西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年來，藏地出了很多高僧大德，開發了自他內心的世界，在此內在世界中，他們的確發掘出很多神奇的力量，這是實實在在的，全世界的人都覺得這是很神奇的。所以，大家都認為從那片神奇土地裡出來的，穿著藏紅色袈裟的人都是很了不起的。當有從藏地出來自稱為某某活佛、某某堪布的人授予灌頂時，大家都願意接受，對灌頂的希求很強烈，好像一灌頂馬上就可成佛似的。其實不然。

灌頂是什麼？實際上，灌頂是傳密乘戒。既然是傳密乘戒，你就首先要知道所受灌頂的戒律是什麼。千萬不要以為，在接受灌頂後，對自己沒有任何要求。其實，沒有一個灌頂是沒有要求的。要求什麼呢？要求你受密乘戒。有些灌頂有五條戒，有些有十四條，有些有二十五條等等。按理來說，在灌頂之前，先要看看這些

戒律能不能做到，如果覺得自己做得到，就可以接受灌頂；如果做不到，就暫時不要受，等到機緣比較成熟時再接受。

比如，一個人發心出家，在剃度時，除了剃頭落髮，換上僧衣，還要給他舉行儀式，這個儀式便是讓他受戒。同樣，密宗的灌頂就是讓我們受戒。如果在得到密乘灌頂以後，卻對可以做什麼、不可以做什麼一無所知，無意當中很容易犯密乘戒。這些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因為缺乏這方面的知識，所以造成了極大後患，今後一定要注意。

如果要接受一個灌頂，首先要瞭解此灌頂有幾條戒。假如有五條，就要看看是哪五條，並反躬自問，考查自己能不能做到。

大家都知道，居士五戒——戒除殺盜淫妄酒，是最基礎的戒律。但我們在受戒前，都要看自己能受哪一條，不能受哪一條；能做哪一條才受哪一條，不能做的就不受。若連居士戒都這樣認真取捨，那麼密乘戒就更需要認真對待，更不能隨隨便便，盲目草率。畢竟居士五戒與密乘戒相比，是一件很小的事情。所以，在接受灌頂之前，一定要觀察權衡，根據自己的實際情況有理智地接受，這十分重要。但現在的實際情況，卻與此恰恰相反。

我們需要考慮兩件事：第一，是不是所有穿這種衣服的人都有資格授灌頂；第二，即使授灌頂者有能力，你有沒有接受灌頂的資格？並非所有自稱是學密的人都有資格接受灌頂，所以先要觀察上師、自身各方面的條件是否具備，具備就可以受灌頂，不具備就不能。

隨便接受灌頂的嚴重後果是什麼呢？

現在因為沒有認真對待，很多人都在授灌頂，接受灌頂的人也沒有概念，只知道灌頂好。這樣接受灌頂後，如果當時你能真正得到灌頂，就一定要守戒，若不守戒就會破密乘戒。破了戒又會怎樣？會墮入金剛地獄！相對破密乘戒而言，殺盜淫妄是小事情。殺生、偷盜的罪過，根本無法與破密乘戒相比。所以，首先不如法觀察，也不懂得灌頂就是授戒，隨便去接受灌頂，之後又不守持這些戒律，就會犯密乘戒。這就是隨便接受灌頂的嚴重後果，也是目前相當嚴重的問題。

（四）依止上師的方法

依止上師的方法雖然有很多種，但最殊勝的依師之法，就是自己認真修行。上師教你的法，你好好地修持，所有真正的善知識都應該會滿意；如果你精進修行，他卻不以為然，反而樂於叫你捐款或是做其他事務，這只能說明這個上師是不夠資格的。

因為，作為大乘佛教或者密宗的善知識，他的目的就是要讓大家認真修行，這是他最迫切的需要。你認真地修法，就是向他提供了最需要的東西，他怎麼會不滿意呢？

依止上師、讓善知識歡喜的方法雖然有三種，但真正能夠讓上師高興的，就是如理如法認真修行。若真能這樣，不但上師歡喜，而且十方諸佛菩薩都會歡喜。

如果上師讓你發菩提心，你置之不理；讓你發出離心，你也置若罔聞，卻妄想通過其他方法讓善知識生起歡喜心，最終只能是竹籃打水——徒勞無益。除非他不重視你的修行而重視別的事情，那又另當別論。

簡而言之，依止上師的最好方法不是別的，就是法供養——依教奉行，這是最殊勝的供養方式。

A circular graphic with a light gray background. In the center, a water droplet is captured mid-fall, creating a series of concentric ripples on the surface below. The droplet is positioned at the top center of the circle, and the ripples spread outwards from its point of impact. The overall aesthetic is clean and minimalist.

如何
學密

今天講一講如何學密。作為修學密宗的人，在從發心到成佛的一系列過程中，為了讓自己的修行能夠如理如法，就應該按照以下次第進行修持：

一、學密的基礎——出離心和菩提心

我們以前也曾三番五次地講過，出離心和菩提心就是學密的基礎，為什麼在這裡還要反覆強調呢？因為，作為修行人，必須要過這兩關，如果沒有出離心和菩提心，即使修再殊勝的、類似大圓滿等等的密法，也是徒勞無益的。只有在具備出離心和菩提心的基礎之上，才能正式入密修行。

巴珠仁波切講過：在沒有出離心、菩提心的前提下，即使閉關九年修大圓滿，也不能播下解脫的種子。這不能不讓我們深思，在所修的是大圓滿，時間不是一兩天或幾個月，而是九年；修行方法不是三天打魚兩天曬網，而是以泥封門謝客，斷絕所有外界往來的情況下，卻因缺少出離心和菩提心，而不能播下解脫的種子。這足以讓我們警醒：如果不具備出離心和菩提心，就會淪落到如此地步——修了九年大圓滿，卻不一定能播下解脫的種子！所以，對任何一位修行人來說，出離心和菩提心都極為重要。

很多人因為缺少這些知識，只知道密宗殊勝無比，就好高騖遠，妄想不修加行而一步登天。疲於奔命地去

接受密宗灌頂，不亦樂乎地修習密宗，最終卻收效甚微。這一切過失不能歸咎於密宗，而是因為基礎不牢固所導致的結果。所以，學密的人必須具備出離心和菩提心，這是顯密的共同基礎，是趨入一切修行不可或缺的首要條件。

所有的無上密宗都十分強調出離心和菩提心。譬如，在修生起次第之時，一旦離開空性見和慈悲心，即使能將佛像觀想得一清二楚，也毫無意義。同樣，正如經書所言，如果沒有出離心和菩提心，即使念誦了上億的本尊心咒，也不是什麼了不起的事。所以，一切修法的關鍵在於出離心和菩提心。目前，有不少居士在沒有修好出離心和菩提心，不懂得生、圓次第的情況下，盲目地念誦一些本尊的修法儀軌，以圖獲得收效。在此必須提醒諸位，這是沒有太大意義的。

顯宗、密宗都一致認為，一切萬法都隨發心而定。《開啟修心門扉》中也講過，如果某人是為了今生（圓滿）而修行、放生、供僧、供佛……，即使這一世能如願以償，其結果也不過如此；如果因前世業力而未能如願，這些善行也不會引發絲毫出世間果報。因為在修行之時，他從來沒有考慮過解脫、度眾、成佛等等，而僅僅是為得到今生今世的幸福快樂，既然其發心已經如此明朗，那麼其所做善業又怎麼可能變成解脫之因呢？決不可能。

經書裡也有這樣的比喻：有一個人被饑餓所逼，正萬般無奈地掙扎在生死線上，假如不立即進食，幾分鐘後就會被死神奪去生命。這時，如果讓他到國王的寶庫中去取寶，他首先應該選擇什麼呢？絕對是食物。因為，寶庫中的其他金銀珠寶雖然珍貴，卻無法解決瀕臨餓死的困境。對此時此刻的他來說，價值昂貴的金銀珠寶是毫無用處的。同理，生起次第、圓滿次第雖然極為殊勝，但對沒有基礎的人而言卻太高深了。目前，我們暫時還不需要生圓次第的修法，當務之急，還是出離心和菩提心。

還有一個比喻：古代東西方很多城市都有城牆，必須經過城門方可進入城內。假如此城只有一個門，再無其它入城門徑，每一個想進城的人就必須通過此門。城裡有很多人家，一旦進城之後，想去哪一家都可以隨心所欲。但是，如果沒有經過此門，便只能徘徊於城外，永遠無法進入城內。這個比喻說明，出離心和菩提心就是趨往修行之城的唯一門路，在出離心和菩提心生起以後，大圓滿、大手印、時輪金剛或生起次第、圓滿次第的修法，便可隨意選擇。但在沒有生起出離心與菩提心之前，想修成這些法，無異於螳臂擋車，實在是自不量力的愚蠢之舉。

所以，現在我們不必迫不及待地去修大圓滿或生起次第等密法，而是要首先生起堅定不移的出離心。因一時環境等因素，偶爾產生的出離心是不可靠的，故而要反覆修習，一旦生起，就要令其穩固不退。生起出離心別無他途，唯有人身難得、死亡無常等外四加行的修法。

究竟什麼是劃分有無出離心的界線呢？宗喀巴大師在《三主要道》中要求：如果希求解脫的心念，日日夜夜從不間斷，才叫生起出離心。這個標準比較高，薄地凡夫一時難以做到，所以我們暫時只能提出一種較低層次的出離心衡量標準：

沒有出離心的人，只求今生世間圓滿及來世人天福報，此外便安於現狀、得過且過，沒有更高的追求；有出離心的人，可能偶爾也會有這些想法，或許也會喜歡吃好的、穿好的、住好的。但是，在他的思想深處，始終有一種揮之不去的信念——這些都不是生存的目的，只是一種臨時的生活方式和手段，是無關痛癢、可有可無的，我的最終目標是獲得解脫！如果能有這樣的意識，就基本上可以算是具備了出離心。說一千道一萬，總而言之，學密法的人一定要修出離心！

第二是修菩提心。今天我們不講菩提心的具體修法，而是要再次重申，學密之人必須要有菩提心！某些

密宗教派認為，沒有菩薩戒就不可能得到灌頂，也就不可能有密乘戒。因為在三戒中，下下是上上的基礎，即別解脫戒是菩薩戒的基礎，沒有別解脫戒就沒有菩薩戒；菩薩戒是密乘戒的基礎，沒有菩薩戒就不可能得到密乘戒。因而，修學菩提心在密宗裡也是不可缺少的重要環節。

在沒有菩提心的情況下，即使念誦了十多億的本尊心咒，如果發心和修法不正確，來世就可能立即變成厲鬼或邪魔之類具備神力的眾生。此外，能將本尊、特別是忿怒本尊觀想得如同睜眼所見一般清楚的人，也有可能得到類似結果。現在，有些人動輒便觀想忿怒本尊，猛念其心咒，以詛咒或降服他人，這些都是不對的。通常一般人不會投生為厲鬼，但修生起次第不如法的人，卻有可能這樣墮落。然而，證悟空性者或發菩提心者絕不可能有如此下場。由此可見，密宗生起次第也是不能離開菩提心和空性見的。

出離心和菩提心的涵義十分深刻，必須要親自體會和實修，才能明白其內涵的偉大和必要，這是僅僅通過聞思所感受不到的。我一直希望大家能認識到，生起次第、圓滿次第可修可不修，關鍵問題是出離心和菩提心。要知道，即使沒有證悟大圓滿，沒有念誦上億本尊心咒，修生起次第觀想不清楚，都不會有人說我們不是

修行人。但是，如果缺失出離心和菩提心，那我們就真的不是修行人了！

我曾看過一則故事：一位學者在乘船渡河時詢問船夫：“你懂不懂數學？”“我不懂！？”“哦，那你的半個生命已經失去了！”又問：“那麼，你懂不懂哲學呢？”“還是不懂！？”“那你又失去了半個生命！”行至河中間時，船出了故障，船夫就問學者：“你會不會游泳？”“我不會！！”“那你的整個生命都已經失去了！！！”船夫不無遺憾地說。

同樣，沒有修持生起次第或圓滿次第，雖然看似缺少很多，但實際上卻並不缺少。反之，如果沒有出離心和菩提心，那就真正是失去了一切，因為他連修行的門徑都沒有趨入。所以，這兩個基礎很重要！

二、密法修習次第

在修好出離心與菩提心的基礎上，接下來就是密宗的修法。榮森班智達是寧瑪巴一位傑出的成就者，他將學密者從開始發心到最後獲得成就的過程分成了五個階段：

第一個階段，是依止密宗金剛上師。因為密法是不能通過看書，而僅僅從字面上去領會的。比如，密宗續部的專有名詞一般人根本無法了知其含義；又如，密宗為了使外道不至於盜法，而在很多續部中故意打亂修

法順序，後修的在前，先修的在後，如果沒有上師的引導，私自按照書上的次第去盲修瞎煉，其後果將不堪設想。世人皆知，哪怕顯宗的修法，也要依靠上師的指導才能學修，更何況殊勝的無上密法呢？所以，第一步是依止金剛上師。

現在，有些居士在沒有上師引導的情況下，私自閱讀密宗法本，擅自依照法本修學，這是極端錯誤的行為。最終的結果，他非但不會有所成就，而且還有盜法的罪過。

對金剛上師的要求，在《大圓滿心性休息》、《普賢上師言教》以及有關金剛上師的開示中講得十分清楚。希望大家在依止上師之前，能仔細參閱這些法本。

第二個階段，是入密宗壇城接受灌頂。依照以前的密法規定，寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂四個層次，是根據受灌頂者的根基而分開傳授的，受者能夠修到什麼程度，就授予相應程度的灌頂，決不輕易違越次第。

時過境遷，現在無上密宗的灌頂很多都包含了完整的四灌頂。雖然這樣做也無可厚非，但大家一定要量體裁衣，要結合自己的實際情況，選擇自己適合的灌頂。目前，在灌頂方面存在很多問題，特別是在漢地。因為此前已經做過有關灌頂的開示，在米滂仁波切的《大幻

化網總說光明藏論》中也有相關的內容，所以此處不再贅述。

第三個階段，是接受密宗戒律。實際上，灌頂和接受密乘戒是一回事，但榮森班智達將它分成了兩部分，首先是進入密宗的壇城，其次是受密乘戒。

受密乘戒之前，必須瞭解密乘戒的內容，再抉擇是否接受。也就是說，在接受灌頂之前，準備接受者首先必須拿到戒本，詳細閱讀與灌頂相應的密乘戒，並在確認自己能做到的前提下，才能接受灌頂，否則就不能接受。

戒律都是這樣。比如受居士戒，也要根據自己的能力，能守持哪幾條戒，就受哪幾條戒；菩薩戒也是可以選擇的，鈍根者只需受持一條願菩提心，其他的可以暫時不受；中等根機者可以受無著菩薩著作中所講的四條根本戒（分開有八條），其餘的可待將來再受；利根眾生則可以受持龍樹菩薩所講的二十條根本戒（也可以說十八條）。密乘戒也是一樣，只有量力而行，才是護持淨戒的必要保證。

令人擔憂的是，現在很多的授灌頂者在灌頂時，並不太強調密乘戒，求灌頂者也根本不知道在灌頂背後還有密乘戒的要求，都滿以為灌頂結束之後，就萬事大吉。其實，灌頂之後最難做到的，就是密乘戒。

第四個階段是聞思，這是極其關鍵的步驟。首先要學習密宗特殊的見解，然後再進一步學習密宗的具體修法。

第五個階段，是學成後到靜處修行。

以上是榮森班智達所講的學密的五個步驟。今天我們主要介紹第五個階段——修行，也即學習密宗的見解和修法。

三、略談密宗的見解和修法

密宗所有的修法可以歸納為兩條路：一是生起次第；二是圓滿次第。下面分別對其進行簡略說明：

1、生起次第

修生起次第時，一般要觀想本尊像以及佛的壇城，這有什麼作用呢？凡夫因為被無明所遮蔽，所見所及全都是不清淨的現象。通過密宗的見解，才使我們領悟到：這一切都不是實在的，是幻覺、是本來清淨的。

顯宗也認為，八地菩薩眼中的外器世間（即山河大地）是很清淨的。怎樣的清淨呢？彌勒五論的《經莊嚴論》裡講過，菩薩到八地時，開始轉識成智，當其五根識（眼識、耳識等）轉化成智慧以後，所見就如同極樂世界一樣：地面不再是土石瓦礫，而是琉璃珍寶等等……，其實，在人們心中所謂“琉璃”的概念也是不清淨的，但因為人們喜歡琉璃等珠寶，才將清淨剝土形

容成琉璃等珍寶的樣子，這是針對人們的喜好而言的。實際上，在菩薩的境界中，一切都是智慧的現象、非常清淨的現象：所聞是妙法音聲，所飲是甘露……，當然，凡是言詞所能傳遞的，都屬於分別念的範疇，都無法真實地表達菩薩的境界。

如人飲水，冷暖自知。顯宗認為：要想真實感受這一切，只有通過首先發菩提心，依顯宗的修法長劫修煉，積累無數資糧，證達無我空性，達到八地以上，才能依靠自己的修行現前萬法本來清淨的境界。然而，以密宗特有的修行方式，即使是凡夫，也能現見本來清淨的境界。為什麼密宗能辦到，而顯宗卻不能辦到呢？

《維摩詰所說經》中有這樣一段內容：

一次，釋迦牟尼佛在傳法時講道：諸位菩薩如果想感受外境的清淨，就應當自淨其心。心淨，則外境清淨，修行至心淨之時，外境也會隨之而清淨。當時，舍利子也在佛陀身邊，他心想：娑婆世界這麼不清淨，難道釋迦牟尼佛的心仍然沒有清淨嗎？

佛得知他的想法後，便反問舍利子：生盲（一出生就看不見的盲人）看不到日月，這是日月的過失，還是盲人的過失呢？舍利子回答說：是盲人之過，而非日月之咎。因為盲人沒有眼睛，所以看不到日月，而不是日月不存在。佛又說道：娑婆世界的本體永遠是清淨的，

但凡夫就像盲人一樣，始終無法看見。

此時，一位從其他佛剎來至娑婆世界聽法的菩薩說道：我現在所見到的這個佛土就是清淨的。舍利子不以為然，就反駁道：此佛土是不清淨的！於是他們二人就展開了激烈的辯論。

正當難解難分之際，佛以神通顯示了娑婆世界的本來面目，在場的所有人都親眼目睹到：娑婆世界就像西方極樂世界等諸佛剎土一樣，十分清淨莊嚴。

之後，佛陀告訴大眾：我的世界本身就是這樣，永遠都是這樣，只是你們沒有看見而已。

此經是純粹的顯宗經典，其中也提到了“世界本來清淨”的說法，可見本來清淨的觀點，並不是密宗所特有的。

榮森班智達講過，雖然在小乘經典裡，也有釋迦牟尼佛如何發心、成佛，以及諸多菩薩如何修行、成道、度化眾生的記載，但因為缺少相應的方法，所以小乘行者無法成就諸佛菩薩的果位。

同樣，雖然顯宗也談到了世界的本來清淨，卻無法令八地以下的修行者親身感受到這種境界。但是，因為密宗有更直截了當的、生起次第的修法。在了知萬法本來清淨之後，用生起次第的方法，就可以令不清淨的現象逐漸消失，而深切體會到這種清淨。凡夫修生起次

第，也可以達到其最高頂點：在生起次第修起來之後，外面的一切自然顯現為佛的清淨剎土，這是密宗普通修行人都可以現量看到的境界。

為什麼要修生起次第呢？因為，我們凡夫將眼、耳、鼻、舌、身等五根的所觸所及，都執為不清淨的事物。如果其本身就不清淨，那也無可奈何。但實際上，萬法都是本來清淨的。既然是清淨的，那麼有沒有一種方法能令這種清淨快速顯現呢？如上所述，顯宗沒有這種方法，而密宗卻有生起次第的修法。修生起次第的意義就在於此。

2、圓滿次第

圓滿次第有何作用呢？即使生起次第修得非常好，能夠現量看到一切外境皆為佛的壇城。但是，如果不能證悟空性，又會執著佛的壇城為實有。這時，雖然一切外境顯現為清淨，但這種對清淨的執著，與對不清淨的執著一樣都是執著，所以仍然要斷除。如何斷除呢？這就需要借助於圓滿次第的修法。

圓滿次第可以分為兩種：有相圓滿次第和無相圓滿次第。格魯派和薩迦派大多數圓滿次第的修法，都是有相圓滿次第，也就是氣脈明點的修法，如時輪金剛中的氣脈明點修法。

修氣脈明點為什麼能證悟空性呢？米滂仁波切在時

輪金剛的解釋中講過，假如在頭一點不疼的時候觀想頭痛，在觀想一兩天之後，頭肯定會真的痛起來，這是一種心的作用，但見效不是很快；如果另外一人直接用木棍打自己的頭，那麼在木棍落在頭上的瞬間，立刻就會有頭痛的感受。

這個比喻說明，雖然可以用顯宗《入中論》、《中論》裡的推理方法來推翻我執，但是進展很慢、效果不是很好，從凡夫修到真正證悟空性的一地菩薩，需要一個阿僧祇劫（無數大劫），這是一個漫長得連天文數字都無法表述的時間概念。

然而在密宗裡，卻可以通過修氣脈明點，快速地證悟空性。為何能夠快速證悟呢？因為我們的心和肉身有著非常密切的關聯，通過對氣脈明點的調節，就可以使心發生決定性的改變。

在觀修生起次第時，確實可以見到一切外境、眾生皆為佛的壇城。通過圓滿次第證悟空性以後，雖然佛的壇城依舊存在，卻能了達這一切並不是實有，而是如夢如幻的。這就是修圓滿次第的意義所在。

無相圓滿次第主要是指大圓滿，時輪金剛等續部中也有一部分。無相圓滿次第是指不借助於觀想以及修氣脈明點，而直接證悟空性的修法。它與顯宗的證悟空性有何不同呢？如前所講，顯宗就如觀想頭痛，僅能依

靠推理來證悟空性。而密宗，特別是大圓滿，可以令一介凡夫，在剛剛發菩提心、剛剛進入密乘不久，不必經歷無數大劫，而是在短短的一生，甚至幾個月、幾年的時間內，就可以去感受、體會空性。顯宗的空性是理論上、字面上的概念，而密宗的空性卻是切身的體會，所以進步神速。

大圓滿中既包含了無相圓滿次第，也含攝了生起次第。但是，大圓滿的生起次第不是通過觀想佛像，而從外面看到本尊壇城，而是藉由禪定，從內心向外發出佛的壇城。這是沒有任何造作的、自然的、純淨的一種佛的壇城。

觀想唐卡雖然可以控制一些不清淨的顯現，但還是有造作的成分，因為唐卡畢竟是人畫的。譬如，如果用一束光照在唐卡的上半部分，而使唐卡的上半部分較亮、下半部分較暗，並以此唐卡為對境而作觀想。當生起次第修起來之後，所顯現的本尊或者壇城也會上半部分非常亮、下半部分很模糊。

這說明，這種生起次第是有造作的。雖然有造作，但它卻能控制我們對不清淨的執著。譬如，洗手用的香皂自身並不乾淨，終究要被洗掉，但我們卻可以用它來洗淨雙手。同樣，這種生起次第雖然有造作，但造作的東西也可以推翻許多不清淨的現象，所以暫時可以利用它。

然而，大圓滿卻不是這樣。修大圓滿時，不需要看佛像，也不需要觀想佛陀、本尊的容貌、身色、手印……而只需要入定。因為一切萬法的本性永遠離不開空性，也永遠離不開現象，入定修光明的同時，現象的部分自然可以爆發出來，那便是純潔而無有造作的佛之壇城。大圓滿沒有特意修生起次第，最後卻達到了比修生起次第更超勝的目的。所以，大圓滿修法涵蓋了一切生圓次第的修法。

以上內容，介紹了生圓次第的概念。雖然密宗各大派別的修法異彩紛呈、各有千秋，但所有修法都可歸納於生圓次第的修法當中。

以上所講的，是密宗一般的修法次第。因為環境、時間等各種因素，我們的修行不一定會按照以上順序進行，而往往是在出離心、菩提心等一系列加行修完以後，直接進入大圓滿的修法。因為大圓滿法，並不是專供出家人，或者高僧大德的修法。即使是像你們這樣的居士，在加行基礎打好之後都可以修，你們可以一邊工作、一邊修大圓滿。

四、生圓次第與顯宗修行的差別

顯宗沒有生圓次第的修法，雖然其所抵達的最終境界與密宗一樣，但因為缺少這些見解與方便，所以其修行的效果與進展與密宗有著很大區別。經書上講過，

顯宗從發心到證得一地，最上等根基的人也需要一個阿僧祇劫。但實際上，即使是顯宗的修行者，也不會需要那麼長時間，因為菩薩修到一定層次後，有種種方便法門，每一種方法都可以積累眾多資糧，在資糧道、加行道中，層次越高，能力越大，於一剎那間便能積累不可計數的資糧。即便如此，顯宗從發心到一地，還是需要很長時間。而密宗卻不是這樣，如果已經完全成就了學密的利根法器，則加行道只需六個月，資糧道也不會很長。在顯宗無法企及的時間內，就能到達一地。雖然顯宗不承認這一點，但無數事例可以證明，密宗修法的確有著顯宗無法比擬的優越性。

顯宗和密宗的差別在什麼時候就可以消失呢？如果學顯宗的人，證悟了顯宗的第一地，實際上也就證悟了密宗。因為在第一地之後，顯密是毫無分別、一味一體的。所謂密宗的特點，只存在於資糧道和加行道，亦即沒有登地之前。

也就是說，在沒有登地之前，顯密確實有很大差別，但在登地以後，就沒有差別了。例如，在顯宗裡沒有金剛身的概念，更不可能有其修法，這是密宗特有的一個修法。密宗認為，人的身體雖然是不清淨的，但其中也有一些清淨的因素，如果能夠掌握這些因素，使它趨於成熟，在它成熟的同時，有漏的肉體就會逐漸消

失，當它完全消失以後，肉身就轉換為金剛身。金剛身可以不受任何外界地水火風的影響。

然而，證悟一地的顯宗修行者，當他從一地的定中出來以後，立即就有了幻化身，也叫幻身或金剛身。雖然他沒有修過生起次第，但因為他證悟了光明，就會有幻化身。所以，在一地以上，顯密是沒有差別的。一地以上的顯宗修行者，最終也自然而然地趨入了密宗。

無垢光尊者、米滂仁波切等大部分人的觀點是：因為在登地之後，並不存在顯密之分，所以即使根基較差的修行人，在登地之後，也可進入密乘道。米滂仁波切等成就者甚至認為，如果快的話，顯宗的修行者在大資糧道時就會進入密宗。因為修大資糧道的人通過禪定，可以去諸佛剎土，在佛前聽法。在這些佛剎中，也有密宗修法的傳承，他可以因此而契入密宗。

顯密最終的果報有差別嗎？顯宗密宗都可以成佛，只是速度的快慢有很大差別。至於最後的果位，雖然有人說有差別，但蓮花生大士等很多成就者都認為，其最終果報是沒有差別的，兩者同樣都可以成佛。

此外，密宗幻身的修法是一種非常特殊的修法，但寧瑪派更強調虹身。幻化身有清淨和不清淨兩種分別，清淨的幻化身和虹身是差不多的。如上所講，修大圓滿時雖然從未觀想過唐卡，但在其證悟到爐火純青之際，

頓時就可以顯現出五方佛的壇城，這時便可見到一切外境都是清淨的現象，身體也開始逐漸變成虹光身，此虹光身可以直接帶到佛的果位，最後成為佛的報身。

密宗通過無相圓滿次第的修法，就可以證悟龍樹菩薩《中論》中所講的空性；而用生起次第或圓滿次第，就可以證悟無著菩薩的《寶性論》和龍樹菩薩的《讚法界論》中的所有內容。以上簡略地介紹了密宗的一些修法及其意義。

有些人覺得密宗很神秘，這是因為對密宗的整個體系缺乏瞭解而造成的假相。其實，密宗一點也不神秘，只是它的方法很特別、很快速、做起來比較容易而已。譬如，因小乘見解不是很高，所以比丘戒的戒條很多，比丘尼的更多，要做到任何一條細微的戒律也不違犯是很難的。為什麼比丘（尼）戒那麼嚴呢？這就與其見解有關。

菩薩戒就不同於小乘戒，因為其見解超勝於小乘，所以戒條就不是很多。因為，菩薩戒既要考慮自利，也要考慮利他，既然是利益眾生的動機，就沒有必要過分謹小慎微、瞻前顧後，很多方面都可以有一定的寬鬆度，這樣才能更加遊刃有餘地利益眾生。

在密宗裡，如果沒有證悟密宗的見解，就另當別論，如果已經證悟了，就不像顯宗的戒律那麼嚴，這也

是與其見解密不可分的。所以，雖然密宗的修行輕而易舉，戒律也張弛有度，然而成就的速度卻是迅速快捷的，這就是密宗的特點。你們學密的機會不是很多，僅看一兩本書，並不一定能將密宗的全貌一覽無遺。所以此處提綱挈領，以簡略通俗的語言來描述密宗的修法，使大家對密宗有一個粗略的概念。

五、使修行抵達終點的順緣

生起次第與圓滿次第的具體修法這裡暫時不講。在具體修行時，首先不要操之過急，倉卒地去修密法，目前最重要的，是穩紮穩打地修出離心和菩提心。特別是菩提心，雖然說起來很簡單，但要真正做到，我覺得並不是很容易。我們學佛那麼長時間了，也比較精進，但直到現在都還沒有圓滿世俗菩提心。顯而易見，菩提心的確是得之不易的。

發菩提心的頌詞念滿十萬遍，是否就意味著菩提心圓滿了呢？絕非如此！念誦這個偈子雖然有加持，也有善根，但念完後到底有沒有菩提心，卻並非以此為準繩。

偶爾生起“我要為度化眾生而成佛”的念頭不難，但是要在每天的日常生活中去實踐這種理念卻並不容易。雖然平日打坐或平安無事時，我們也會真誠地發願：我要為度化眾生而成佛！但在最關鍵的時候，在我

們的實際行動中卻不一定能看到“菩提心”。比如，在為了利益他人自己反要痛苦的情況下，很多人就會猶豫不決，甚至退避三舍。此時此刻，我們的菩提心在哪裡呢？早就無影無蹤了。

作為菩薩，必須能夠無條件地付出，我們能做到嗎？有多少人敢面無愧色地拍胸保證？所以，千萬不能輕視出離心與菩提心，以為在此之上還有更好的法門。出離心與菩提心，就是凌駕於一切修法之上的無上大法。

以前的高僧大德在引導弟子的時候，首先只為弟子傳出離心的修法，並告訴他們：“在這些修法之上，沒有任何更高的法，所以你們應當精勤修持。”弟子們也堅信這是唯一的解脫道，並嚴格依教奉行，最終修出了真實、穩固的出離心。

這時，上師又告訴弟子：“在出離心的上面，還有一種叫做菩提心的無上修法，你就去修菩提心吧。”作為本分的修行人，仍然會一絲不苟地依從上師教言，毫不遲疑、潛心專注地修菩提心，並最終修出了真實無偽的菩提心。

最後，上師告訴弟子：“這些都是很好的，但還有一個問題沒有解決，就是空性，這個法修好以後就真正沒有再高的法了。”弟子於是又再依密宗或顯宗的修法

而修空性。因為前面打下了良好的基礎，證悟空性也就成了指日可待的事情。

大巧若拙、大智若愚。只有不玩弄技巧、不要小聰明，視上師的一切教言為究竟的弟子，才能夠窺探到與上師智慧無二無別的奇妙風景。

也許有的自以為根基上乘的人，會對這種作法不屑一顧，認為這是針對下等根基的迂迴之途。就自作主張，徑直趨入正行修法，修了幾年之後，不但沒有收穫，反而每況愈下，最終連原有的信心都喪失殆盡。勞而無功的根本原因，就在於自以為是，不重視基礎的鋪墊。有些居士會自命不凡地說：“某某上師已經開許我不修加行，所以我不用修了。”於此，我不得不再次提醒道：這樣的所謂開許，就是開許你不走解脫道。如果不能得到最終的解脫，這樣的開許又有何意義呢？

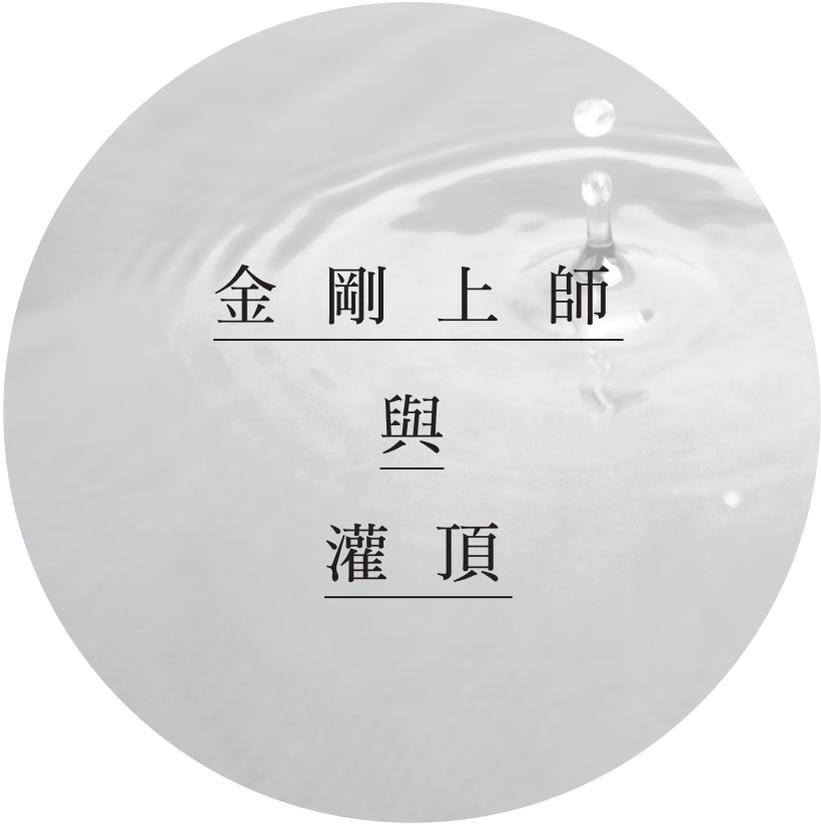
從前色爾壩有個修行的地方，那裡有一位大圓滿成就者叫秋央讓珠上師，他引導弟子的方式，也是十分講究次第的。到他那裡已經三四年的人，還不能聽到他親自傳的一句法。只是由其他堪布為他們傳皈依及出離心等修法，並讓他們去實修。在出離心、菩提心修得非常紮實的時候，他才為其傳講大圓滿。

文革期間，由於他的弟子們具備了強烈的出離心和菩提心，所以對世間事務也不感興趣，這樣反而避免

了很多挨打挨鬥的可能，很多人都在山洞裡堅持修行。時光荏苒，幾十年過去了，上師的弟子們都紛紛辭世，令人驚歎的是，幾乎所有的弟子，都示現了不同程度的成就相。雖然這一切，無不歸功於秋央上師的不共加持力，但與他老人家注重基礎的引導方法也有極為密切的關係。

如果上師們只是一味地傳講高深法要，居士們也是千方百計地想儘快得到灌頂，以便翻閱只有灌頂之後才能看的法本，在了解法本的所有內容後，仍是永無饜足地追求所謂“更高”的法要，卻將基礎修法棄置不顧。這種捨本逐末的作法，無異於擔雪填井、緣木求魚。最終結果，只會無功而返。

千里之行，始於足下。出離心和菩提心，是與證悟空性相輔相成、形影不離的良伴，我們一定要對此加以重視。要知道，唯有從出離心和菩提心出發，才能抵達究竟實相的終點！

A circular graphic with a light gray background. In the center, a water droplet is captured mid-fall, creating a series of concentric ripples on the surface below. The droplet is positioned at the top center of the circle, and the ripples spread outwards from its point of impact. The overall aesthetic is clean and minimalist.

金 剛 上 師

與

灌 頂

在藏地，人們對於金剛上師與灌頂的認識一般沒有太大問題。但是，目前在內地，很多居士對於金剛上師與灌頂的認知，卻存在著十分嚴重的問題。很多人因為缺少這方面的知識，盲目地依止一些金剛上師，盲目地接受一些灌頂，造成不好的後果，這是比較普遍的現象。

其後果涉及方方面面，主要有二：一是造成了那些金剛弟子（即學密之人）個人修行上的一大障礙；二是這些現象給整個藏傳佛教和密宗帶來了一些不好的影響，使得社會各界人士，無論學佛或不學佛的人，都對藏傳佛教產生了種種誤解。所以，我們有必要談談這兩個問題。

一、金剛上師

是不是來自藏地、穿藏紅色僧裝的人都具足金剛上師的條件，或者具有活佛、堪布等名稱的人都是金剛上師呢？不一定。

那麼，什麼樣的人可以做金剛上師，小乘和大乘顯宗上師所要具備的條件又是什麼呢？下面一一加以解釋。

（一）為什麼要擇師

有些人也許會想，我們也不做金剛上師，為什麼要

講這些？

雖然你們不會做金剛上師，但卻會依止金剛上師。依止上師，是出入佛門一個非常重要的問題——如果因不如法地依止上師而誤入歧途，就浪費了珍寶人身。人的生命本來就很短暫，在短暫的一生中，遇到正法很難，之後遇到真正的善知識——金剛上師就更難，此後能依止金剛上師如理如法地修行更是難乎其難。所以，要想學習正法，本來就存在一系列的困難。但我們既然學佛，就要學一個正規的法，走一條正規的道路。

佛教就像一個超級市場，其內容十分豐富。如寧瑪巴的《大幻化網》所講，佛法可分為五乘：第一是人天乘，只求人天福報；第二是聲聞乘；第三是緣覺乘；第四是大乘顯宗的菩薩乘；第五是密乘。如果你想求人天福報，佛教裡有這樣的法；你想修聲聞的法、緣覺的法，佛教裡也有；若想修大乘顯宗的法或者密乘的法，佛教裡還是有。超市裡有很多東西，自己可以隨意選購。同樣，在佛教裡，從世間法到頂峰的無上大圓滿，有一層一層的很多修法，選擇其中哪一個，是由自己決定的，這是每個人的自由。

諸佛菩薩雖然希望大家都修解脫法，不要去追求人天福報，但這只是他們的期望而已。他們既不會勉強所有的人都去修密法，也不會勉強所有的人都去修大乘

法或小乘法，因為眾生的根機不一樣。而一個法門能不能度化所有的眾生呢？顯然是不能的。正是由於這個原因，釋迦佛才會一轉、二轉、三轉法輪，傳了八萬四千法門。如果僅一個法門就能夠度化所有眾生，佛也用不著說那麼多的法。

如太虛老和尚提倡的人間佛教，也不代表整個佛法。他們主張建立慈善機構，承辦社會福利，幫助人或動物解決一些現實生活中的問題。行持這些善法可以說是人天乘，也可以說是大乘菩薩的行為。因為，大乘菩薩非但不排斥，而且十分讚歎除了傳法和勸人修行以外的其他利益眾生的事業。這些善行是大乘菩薩的行為還是世間法，關鍵是由自己的發心（動機）決定。

現在很多居士自稱是學佛的，但實際上他是如何學佛的呢？上至知識分子和商人，下至農村裡的老太太，很多居士都是修人天福報的。

為什麼學佛？為什麼受皈依戒？為什麼受五戒？都是為了健康長壽、工作順利、事業有成，孩子們能夠順利地考上大學、能夠找到很好的工作……這是不是學佛呢？佛沒有這樣做過。

我們都知道，自從佛發了菩提心後，於三大阿僧祇劫中，從沒有為自己希求過這些世間安樂。這樣的“學佛”更應該叫學法。梵文的法（Darma），中文譯音為達

瑪，其意涵很廣，包括世出世間一切法。在修持正法上講，“法”具有度眾生的能力，可直譯為“持”，即抓住的意思。若修人天福報，此人則可享受一些人天報應而不墮惡趣，具有“法”的意義。只是為求人天福報或現世利益而行善，不是學佛，只是學法。現在很多自稱學佛之人，都是這樣發心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是為了自己的解脫而修行。雖然我們都會說“我是大乘佛教徒”，而實際上，相當一部分人卻是為了個人的解脫。我們修加行是為了自己，放生也是為了自己，燒香磕頭還是為了自己，處處都是這樣，和上班或處理一些家務事沒有很大的差別。上班不是為了其他人，就是為了自己的生活；修五加行、聽法也不是為了其他人，就是為了自己的解脫。同樣都是為自己。

只有剩下的一部分人，才真正是在考慮眾生的事情。自己的事，他沒有去考慮。如經中所喻，種穀可得穀，但稻草不求自得，無需專門求得（種穀喻為菩薩之六度萬行，穀喻為眾生的利樂，稻草喻為自己的利樂）。又有一個比喻是，生火做飯可得飯，火起則煙自然冒出，無需專門求煙（燒火做飯與種穀義同，飯與穀義同，煙與稻草義同）。這些比喻說明，雖然人的能力是有限的，但不管你的能力怎樣，如果你真正能夠放下

自己（不要說現世生活上的問題，甚至後世的解脫也不去管它），根據自己的能力，只是一心一意無條件地利益眾生，自利之事不需要專門去做，也會不求自得。

其實，只是我們放不下而已，如果放得下，就不用專門做。對此，有一個很好的例子可以證明。眾生從無始以來，生生世世流轉輪迴，無論做高貴的帝釋天王，還是轉生為微賤的螞蟻、蚯蚓，隨時隨地無不為自己打算，從來沒有考慮其他人的解脫，但是今天我們有什麼結果呢？還是流轉於輪迴中，什麼也沒有得到。今生離世時依然空手而歸，以後也是這樣，世世代代都是這樣。而佛真正把自己的一切都放下了，沒有去管自己，只是一心一意利益眾生，正如佛的廣傳裡所記載的，就是為了填飽一個眾生的肚子，他都會捨棄自己的身體甚至生命，更不要說其他的。他沒有管一己私事，但是已經成佛了，他的福德和智慧都已經圓滿了。所以，能夠放下就會和佛一樣，不能放下就和六道眾生一樣。學佛人當中，真正能夠學到大乘佛法的人比較少，但這只是從外在現象上得到的結論，所以有可能是不準確的。

凡是只考慮自己的解脫，無論聞思修或做世間善法都是小乘的道路；凡是考慮其他人的解脫，不要說聞思修，即使外表上是造罪，也是積累成佛的資糧。佛經裡有許多這樣的公案。我們經常為了自己去放生、修法，

表面上做得非常好，其實從根本上已經錯了。

是不是為他人著想的所有事情都是正法呢？不一定。社會上確實有很多善良的人，每當見聞他們的事蹟時，我感到非常慚愧。他們也不是學佛的人，也沒有說為了度化眾生而成佛，但是他們做得那麼好，這是有目共睹的。而我們天天從早到晚念了一遍又一遍，為了度化眾生發菩提心，這只是口在念，但我們的心行是否與之相應呢？

總之，只有為了眾生的解脫而行利益眾生的事業，才是正確的路，也才是我們要走的菩提之路。

這樣的路該如何走呢？我們需要一個具格的人引導，才能順利地走上菩提道。例如，無始以來，我們在生生世世中，肯定學了很多次世間的學問，只是現在想不起來了；然而，如今只學其中一種，尚需一位老師的引導，否則難以完全掌握。放下自己的事，是無始以來我們從未做過、想過，甚至連做夢都很少夢到的；而利益自己，是我們生生世世做慣了的。今天，佛要求我們把無始以來一直做慣的放下，去接受一個從未想到的事物，該有多難啊！這肯定要有善知識給予幫助才能辦到。所以，選擇金剛上師和善知識特別重要。

（二）如何擇師

1. 做大乘上師的條件

什麼是衡量大乘善知識的最低標準呢？

(1) 大乘上師要有無造作的菩提心。據佛經所載，若某人有不造作的菩提心，即使他不是十全十美，但在沒有其他上師可尋找時，我們也可依止他。我們依止上師，除了希望依靠他獲得對解脫有利的智慧和方便外，別無所求。若他有不造作的菩提心，就多多少少會給我們灌輸一些好的東西；也就是說，他絕不可能為獲得個人的財產、名譽和地位而利用我們，只會盡其所能地來度化、引導我們。所以，我們多多少少會得到一些有用的東西。

(2) 只具有菩提心是不太圓滿的。比如在世間，我們找到一位人品極好的老師，而他卻一無所能，我們跟著他又能學到什麼呢？同理，上師人品雖如彌陀、觀音一般（菩提心還是必要的），但我們要的是解脫智慧，而他對此卻一無所知，老師都沒有智慧，我們哪裡能得到智慧呢？所以，大乘上師在無造作菩提心的基礎上，要或多或少地精通顯、密教理，特別要精通我們所需要的、正式修法上的智慧。若某人不具有菩提心和智慧，他表面上會說得很好聽，做得也很好，但實際上利益自己的成分很多，考慮其他眾生的成分很少，他會為了自己的一些目的利用我們。如果我們在很多關係上處理不

好就會很麻煩，這時，還是以不依止為好。上面講的這兩個要求，是做大乘上師的最低標準。

2. 做金剛上師的條件

做金剛上師只具備上述的最低標準是不夠的。無垢光尊者的弟子智悲光尊者，是寧瑪巴一位非常偉大的成就者。他所著的《功德寶藏論》裡彙集了很多顯宗、密宗對金剛上師的要求。之後，他作了一首偈子，其中講到，因為現在是末法時代，眾生的福報淺薄，要找一位非常完美、如佛陀或大菩薩一樣的金剛上師，恐怕難之又難。尊者提出了對金剛上師比較低一點的要求：

(1) 三戒一定要清淨。三戒是指別解脫戒、菩薩戒和密乘戒。

①別解脫戒清淨。別解脫戒分為在家人和出家人兩種。故從這個角度而言，金剛上師既可以是在家人，也可以是出家人。在家的金剛上師首先要具足圓滿、清淨的居士戒。②菩薩戒清淨。做金剛上師一定要有願菩提心和行菩提心。說到菩薩戒，我要強調內地存在的一個問題。現在，內地很多學佛人都認為：我曾在某法會上受了菩薩戒，所以我肯定有菩薩戒。但實際上他們得到菩薩戒了嗎？很難說。問題在於，獲得菩薩戒的關鍵是什麼？若舉辦一個非常隆重的法會，並邀請一些高僧大德，由他們為大家舉行一個授菩薩戒的儀式，是否就得

到菩薩戒了？從外緣上講，很多條件都具備了——傳戒上師是有菩薩戒的高僧大德；他懂得怎樣傳菩薩戒；儀軌也準確無誤；我們去參加了；法會也非常隆重——種種外緣十分圓滿。但得菩薩戒的關鍵是內因而非外緣。內因就是我們從心靈深處是否發過菩提心。比如說，參加受戒法會後，我們應捫心自問：現在我做的一切，是為利益自己，還是為利益眾生？若是為利益眾生，就要有為度眾生而成佛的念頭。若大部分修法的動機是這種念頭，就可以得到菩薩戒；反之，若處處都是為了自己的解脫，那你根本沒有菩提心，又怎麼會有菩薩戒呢？這是絕對不可能的事。所以，首先要鍛鍊、調整自己的內心，也就是按加行裡講的發菩提心的方法，先修四無量心，再發菩提心。佛法再三強調，所有行持要從內心出發，從內心開始。內在沒有任何基礎、沒有菩提心，只是參加授菩薩戒的法會有什麼作用？傳戒法師雖是高僧大德，福德、智慧都很圓滿，但他的圓滿對我們有什麼用呢？我們自己不發菩提心，他也沒有辦法把我們變成菩薩，如果有這種可能，釋迦牟尼佛早就這樣做了。所以，得菩薩戒也沒有那麼容易。一旦得了菩薩戒，就要護持使之清淨。③密乘戒清淨。獲得密乘戒需要得到真正的灌頂。現在我們也會說，我是受了灌頂的，有密乘戒。但是否真正得到，要看三個方面：給你灌頂的人有

沒有灌頂的資格和能力，再進一步說，他自己有沒有密乘戒；你本身有沒有受灌頂的資格；舉行的灌頂儀式是否如法。如果能保證這三方面都沒有問題，才可以說我已經入了金剛乘，否則，是不是金剛弟子還是值得懷疑的。

(2) 要廣聞佛法。例如，有些修行人（像以前某些在山洞裡修行的老喇嘛），修行相當好，戒律清淨，又很虔誠，對上師非常有信心。在智慧上，他還是多多少少瞭解一些，但是，要給別人傳法就很困難，因為佛法跟世間學問不同。比如，雖然你只精通世間所有學問的一部分，但在這個圈子裡，你就是權威。而佛法不是這樣。只有精通了整個佛法後，你才可以融會貫通，瞭解佛的真實意趣，若只看了一兩部經典，是很難做到這一點的。因為佛法可分為了義和不了義兩種。佛傳法時，要考慮聽眾的根器，傳對他們有利的相應之法。如果講實話，而有人不能理解，佛是不會這麼做的。假如實際上不是這樣，但若暫時這樣講，可使大家都能理解，都很開心，又由這個開心而都能走上解脫之路，那麼，佛就讓大家開心，先講一個方便法。這難道是佛打妄語嗎？不是，佛要觀察眾生的根器，應機施教。眾生的根機各種各樣，因此佛說的法也各種各樣。而在所有這些法中，佛的真正思想是什麼呢？這只有在精通了很多經

論後才會明白。這是佛教與其他學問的不同之處。所以，要給別人傳法，就必須廣聞博學。

(3) 要有大悲心。因為，作為金剛上師就要以悲心攝受眾生。若某修行人戒律清淨，又懂得一些顯、密教法，但他只是獨自在山洞裡修行，拒絕跟所有的人接觸，不願意攝受他人；那麼，他雖是一個真正的修行人，卻不具備做金剛上師的條件。

(4) 要精通顯、密儀軌。特別在密宗裡，有很多事業法，它們是度化眾生的方便，可以遣除修行的障礙。但這些全是依照儀軌來做的。若什麼儀軌都不懂，就缺少了許多度生的方便。所以，要精通這些儀軌。

博通經論和顯、密儀軌是從學識方面講的，但更重要的一點是：

(5) 要有證悟。譬如要灌一個大幻化網的灌頂。在大幻化網中有一百位本尊，其中有五十八位忿怒本尊、四十二位寂靜本尊。授灌頂者不但要將所有的本尊都觀想清楚，甚至連每尊佛持何種法器、結何種手印、身上有何種裝飾也要清晰地觀想出來。若做不到這一點，他怎麼給人灌頂呢？所以，做金剛上師一定要有證悟。又如，給別人傳講大圓滿，首先自己必須證悟大圓滿。如同為人帶路，首先要把路瞭解得清清楚楚，才可能引人走上正途。若引路人都是糊塗的，又怎麼為人帶路呢？

同樣，若上師自己都沒有證悟，他講什麼大圓滿呢？所以，傳大圓滿、傳竅訣的人必須是證悟者。

這裡的證悟，不要求斷掉所有的煩惱，也不要求證悟圓滿的智慧，只要求或多或少地斷除了煩惱、證悟了智慧。這個智慧不是世智辯聰，也不是文字上的知識，而是通過修證得來的。

（6）要懂得四攝法，即四種大乘菩薩攝受眾生的方法。若不懂四攝法，也沒有辦法度化眾生。

對金剛上師較低的要求，就是以上六點。具備這些條件的稱為具德上師。可是，我們西藏有一個說法：小偷和佛，難以分辨。在大街上有很多很多的人，其中誰是小偷呢？我們不知道。佛也是同樣的。在大街上的眾多人中，肯定有佛的化身，但他的頭上也沒有寫著“佛”字。所以，佛和小偷從外表上是看不出來的。既然這樣，我們該怎樣去選擇、依止金剛上師呢？在密續裡講了三種觀察金剛上師的方法。

首先，在還未接觸時，向住在此人附近的大眾打聽，因為這些人應該比較瞭解他的情況，這是從遠的方面講；其次，從近的方面講，雖然不接觸他，但可以在這個人的附近觀察他的行為，僅觀察一兩天是不夠的，因為短期內他是可以偽裝出來的；再次，就是真正接觸這個人並仔細觀察，在觀察五六年、七八年後，如果你覺得上述六點他都具備了，就可以去依止。

對於現代社會工作繁忙的人來說，怎麼可能用七八年的時間去觀察一位上師呢？但是，我們要真正地得到灌頂或接受一些密宗的竅訣，對金剛上師又必須要嚴格要求。那該怎麼辦呢？此時，像法王如意寶晉美彭措等這些高僧大德，就是我們最好的選擇。他們是很多高僧大德長期以來已經觀察好的，依止他們，就不用費太大的心思去觀察。而其他名不見經傳的很多上師，就必須要觀察。

上面講的是密宗對上師的最低標準，不符合這樣的標準，就沒有辦法做金剛上師。但是做不做金剛上師是他們的事，依不依止是我們的事。在前面也提到過目前內地的狀況：從藏地出來的穿紅衣服的人，只要自稱是活佛或堪布，人們便不看他的背景，也不知道灌頂有哪些條件，而一律去接受灌頂。大家只知道灌頂很好，金剛上師很好，僅此而已。如果依止以後永遠不退失信心，倒也無妨，而實際不是這樣。比如，一個人來灌頂，大家都去聽受，等他離開不到一個星期，這些人就開始毀謗：“噢，我們錯了，他（上師）沒有修證、沒有戒律……甚至連人品都不好。”或者又說：“你的上師不如我的上師，我的傳承比你的傳承好，我的教派比你的教派好。”等等。這些都是目前在內地的居士裡面存在的問題。

3.做小乘上師的條件

下面，順便說一下小乘的上師。做小乘的上師，一要，戒律清淨。也就是說，若是沙彌（尼），則沙彌（尼）戒清淨；若是比丘（尼），則比丘（尼）戒清淨。二要，精通戒律。三要，非常關照他的學法弟子。其他的還有很多，但這裡只講這三點。

在所有的上師中，對密乘上師的要求最嚴格，特別是對修證的要求，因為證悟不是很容易的事。密法絕對不允許你盲目地依止上師，它嚴格地要求你再三地觀察，選擇好上師後，再依止他聽法、受灌頂。

此後，有一個更重要的要求是，從今以後，無論發現他有什麼樣的過失，都不要退失信心；這位上師有功德也好，沒有功德也好，你要認真地依止，否則又會造業。現在無論在內地或藏地，都是既有很多真正的金剛上師，也有很多不具足金剛上師條件的人。所以，對於我們來說，要觀察好，選擇好。

如果你不能觀察，那該怎麼辦呢？他們無論是出家人或在家人，都是修行人，尤其是穿僧衣的出家人，多少都有一些功德，這是肯定的。釋迦牟尼佛也講過，出家後還俗犯戒的人，就像獐子的屍體一樣；而其他不修法的人，卻像狗的屍體一樣。因為在獐子的屍體上，還有非常有用的麝香；而在狗的屍體上，卻沒有任何有價

值的可取之物（這是古印度人的看法），而只是一具屍體。也就是說，一個出家人即使再沒有功德，也比一般情況下的在家人好，他總是或多或少有些功德。所以，在家人的做法應該是，從自己的信仰上，要恭敬所有的出家人，不要去觀察他們的過失。如果你要依止某位出家人，就一定要再三地觀察；如果你不打算依止，卻常認為這個出家人這裡不如法、那裡不如法，就是沒有必要的。因為有無功德從外表上是看不出來的，也許這些人都是菩薩的示現。

印度曾有八十位大成就者，他們顯現為什麼樣的人呢？按照我們的舊有觀念，如果今天我們看到他們，肯定會生起很大的邪見——他們中有些是打獵的，有些是妓女或屠夫，總之，都是世間種姓最下劣的人；但他們卻是佛菩薩的應化。所以，我們要培養這樣的習慣，在信仰上這樣恭敬，對我們沒有任何損失。這是居士應有的正知正見。

二、灌頂

目前，在灌頂方面存在一些嚴重的問題。大家都認為灌頂非常了不起，所以去接受灌頂；有些人聽說沒有灌頂就不能看密宗的書，他很想知道密宗的書裡到底講了些什麼，越不讓看就越想看，為了有資格看密乘的書，他便去接受灌頂；有些人覺得，有資格看很多密宗

的書是很了不起的，因此要接受灌頂。而且，人們往往在接受灌頂後，不認真地護持密乘戒。在內地的各大城市裡面都是這樣，包括國外和藏地某些地方也有這種現象。

還有，很多人都認為，在金剛上師灌頂時，自己到那個地方坐一坐，聽一聽，吃一些發下來的加持品，再將佛像擱在頭上，這樣就得了灌頂，很多人都有這種看法。實際上不是這樣。

是否得到灌頂要考慮三個因素：①灌頂的人是否具備金剛上師的條件；②受灌者是否有接受灌頂的資格；③金剛上師灌頂時的方法是否正確。這三方面有一個欠缺，我們就沒有得到灌頂。如果以後我們要接受灌頂，就需要觀察這三方面的條件。

首先講一下什麼叫做灌頂。很多居士，包括內地的出家人，都不懂灌頂是什麼。有些人認為，灌頂後，修行上會有很大的進步，很快就會成就；有些人認為，這是一個開許，灌頂後就可以看許多以前不能看的經書。需要澄清的是，灌頂後馬上成佛，對目前一般人的根機來說是不可能的。雖然曾經有一些這樣的人，但他們是利根之人。對普通人來講，不要說馬上成佛，甚至在灌頂後能否立刻看到進步都是不一定的。

那麼，灌頂到底是什麼呢？灌頂就是一個高層次

的授戒。比如，授比丘戒、比丘尼戒時有一個儀軌，授菩薩戒時也有一個儀軌，同樣，授灌頂時還是有儀軌。更確切地說，受灌頂就是受密乘戒。如我們去受大幻化網灌頂，幻化網有五條根本戒、十條支分戒，我們首先要看能否做到這些戒律的要求。如果目前能夠做到，就去接受這個灌頂；如果根本無法做到，就不能去受，否則灌頂後會犯戒的。凡是灌頂都是授密乘戒，只是戒條各不一樣，有多有少。這些戒律中有一些是一般人做不到的，但經過開許，也會有代替的方法；還有一些戒條是一般人能夠做到，而我們卻做不到的。所以，首先要瞭解灌頂的那些戒條，若覺得能夠接受，才可以去受灌頂，這樣才是如法的。

若灌頂時根本不知灌頂就是授戒，而且上師們也不講，灌頂三四年後還是不懂。以後看到密乘戒的法本時，才發現兩件事：或是根本就沒有得到密乘戒；或是密乘戒早就破了。這有兩個原因：一是自己沒有好好考慮；二是授灌頂的人沒有介紹。

律經裡講，如果給某人授比丘戒或比丘尼戒，必須先要清楚地告訴他從今以後能做什麼、不能做什麼。佛說：假如拿一把非常銳利的刀交給屠夫，讓他去殺生，這肯定有很大的罪過；但是，這個罪過卻不如為一個人傳戒，卻不給他介紹戒條的罪過大。

有人會提出疑問：授戒不是很好嗎？灌頂不是很好嗎？為什麼會有罪過呢？

因為，如果他真正得到了灌頂，卻因上師沒有傳講戒律而犯了密乘戒，那麼他不是要墮金剛地獄嗎？這個灌頂對他到底是利益還是傷害呢？當然，這是上師的責任，不是我們的責任。可是現在已經破戒了，即使責任不在我們，而受害者卻是我們。所以，接受灌頂前首先必須懂得灌頂是授密乘戒。雖然得了灌頂後，可以被開許看密乘的書，而且可以逐漸地、間接地增長一些智慧，減少一些罪業，但灌頂主要是授戒。

介紹了什麼是灌頂，接下來講得到灌頂所要具備的條件。

只有具備了六種因緣——二因四緣，才能夠得到灌頂。

二因指相應因和俱生因。相應因本來是指人體裡的氣脈明點等。對於一個六根具足之人，這個條件基本上是具備的，所以不用考慮。俱生因指灌頂用的法器，如寶瓶、佛像、甘露等。

有了一個瓶子，上面插一根孔雀的羽毛，是否就是一個法器呢？不是。要成為法器，除了需要很多其他東西外，還需要金剛上師的加持。你們經常說“加持”、“加持”，但是否知道什麼叫加持呢？所謂加持，就是

有一定能力的人，在某種物品裡面加入一種能力。比如說，平時我們喝的水只是自來水或礦泉水等，只能解渴；但加持過的水，就有能力消除業障和增長智慧。它的能力之源是什麼呢？是不是念一個經就有這種能力了？不是。如果念一念經就叫加持，那凡是認字的人都可以做到。事實上，加持的來源是一定層次的修證，這樣的人才能夠加持這些灌頂用的法器。現在，有錢的人可以購買到外表非常莊嚴的金銀做的寶瓶，裡面需要的很多藥物也可以在中藥市場買到。但金子就是金子，金銀不會有什麼加持吧？同樣，佛像、甘露水等也需要開光、加持。在我們眼睛能夠看到的物體上，有一種肉眼無法看到的能力，那就是通過他們的開光、通過他們的修證加持得到的。這是金剛上師們的事。如果我們選擇了具德的金剛上師，他肯定有這個能力，我們就不用考慮俱生因。

下面講四緣。第一是因緣。修密乘的金剛弟子所要具備的條件叫做因緣。他需要具備什麼樣的條件呢？他要對密乘有堅定不移的信心，且在灌頂的現場，能夠聽到金剛上師講的話、念的儀軌，需要觀想的能夠觀想。這種人可以說因緣已經具備了。如果對密法沒有什麼興趣，或者是以好奇心去接受灌頂，這種人就不具備因緣，也得不到灌頂。有些人雖然對密法有一些信心，但

是到了灌頂現場不認真聽，也不具備因緣。

第二是增上緣。這是金剛上師要具備的。如上所講，金剛上師相當重要。你們中的居士都去過學院，在學院聽過很多法，基本上沒有問題。但在其他地方，不能經常聽法的那些居士，雖然非常虔誠，但是因為他們對密法不瞭解，缺少這方面的知識，所以非常盲目。他們不會選擇金剛上師，在這上面發生了一系列問題。

如果金剛上師沒有灌頂的能力，就得不到灌頂。若只需授予灌頂的人能念一個經，那麼誰都有灌頂的資格，但事實卻不是這樣。他必須要精通密宗的經典而且要有修證，特別是在生起次第和圓滿次第上，要有一定的修證層次，才可以給人灌頂。這樣的灌頂才是如法的，其他的灌頂都是形式。聽聽那些聲音也是有功德的，那也是續部裡的金剛語，除此以外，得不到什麼。因為，這裡面沒有什麼可以得的，如同鍋裡有東西卻沒有瓢，能舀得出東西嗎？所以，觀察、選擇上師很重要。

第三是所緣緣。金剛上師是標準的金剛上師，我們自己也有信心，且所用法器也很圓滿，是加持過的，但是還需要具備一個緣。灌頂中，上師會讓我們做很多觀想，如果不觀想這些，就不具備所緣緣。所以，在灌頂的時候，要認真聽灌頂詞，讓我們觀想的都要一一觀

想，這些全部做到，才能夠得到灌頂。如果你的身體雖然在灌頂的現場，但心裡卻在胡思亂想，是得不到灌頂的，這很容易發生。你們很多人都去學院接受過灌頂，灌頂的金剛上師已經具備了上師的條件，找不到再好的了，而且在法器和灌頂的儀式上也無可挑剔，但是我們有沒有認真去聽，去觀想呢？若是沒有，灌頂還是不圓滿的。

第四是無間緣。無間緣是指灌頂的次第不能顛倒，前面的灌頂和後面的灌頂，一個一個不能錯亂，但這不是我們的事，是金剛上師的事。

綜上所述，在灌頂時，我們自身要做的，是首先觀察選擇好金剛上師，然後到灌頂的現場，認認真真地聽，上師讓我們觀想什麼，我們就認真地觀想。

前面講的兩個因四個緣，其中缺少哪一個都得不到灌頂，這在經書裡講得很清楚。經中有一個比喻，古代的馬車有兩個輪子，若缺少了任何一個輪子，它都無法行駛。同樣的，這六個因緣裡缺少任何一個，我們就不能得到灌頂。所以，如果我們想得到一個真實的灌頂，就要想盡一切辦法具備這六種因緣。

灌頂完後，還有一個更重要的事——護持密乘戒。灌頂就是接受密宗的戒律，在灌頂時所發的誓言必須要做到，否則就要犯密乘戒，墮金剛地獄，那是非常非常危

險的。犯戒者很危險，金剛上師們也有危險，除非是佛或很高層次的菩薩，因為他們不受因果的影響。凡夫有沒有灌頂的資格呢？也可能有。凡夫中修到加行道較高層次的人有資格灌頂，但是他也有可能墮地獄。因為凡夫有可能犯戒，如果犯戒，就有可能墮落。既然這樣的金剛上師都有墮地獄的可能，那接受灌頂的人當然也有墮地獄的可能。所以，灌頂後的第一個重要學處，就是詳詳細細地瞭解密乘戒，然後要好好地護持戒律。這非常重要。

現在很多事已經顛倒了。比如，若首先把居士五戒介紹得清清楚楚，然後要求每個人都要受圓滿的居士戒，很多人就會十分害怕地說：“這我做不到，五戒中有的對我不合適。”但是，人們對灌頂的態度不是這樣。凡是有人授灌頂，大家都會去參加。若連居士五戒都不能完全做到，那怎麼接受得了密乘的戒律呢？這說明，我們接受灌頂之前根本沒有觀察。實際上，居士五戒的要求不是很嚴格，對傳居士戒的上師的要求也不那麼嚴格，對受戒者的要求相對來說也比較低；即使是這樣，很多人仍會覺得力不能及。而灌頂的時候，人們根本沒有這種感覺。假如有人灌一個大圓滿的頂，那麼此地凡是聽到這個消息的學密居士，肯定都會去接受這個灌頂。可不可以這樣做呢？前面講了，即便灌頂的法

器、灌頂的儀式以及授灌頂者都非常圓滿，自己也有可能不能接受此灌頂。大圓滿有很多戒律，你能不能護持這些戒律，這一定要選擇！若居士的五條戒都要這麼認真選擇，那麼對密乘戒更要謹慎，不能掉以輕心。

如法地接受灌頂、如法地護持密乘戒的功德與守持別解脫戒的功德有天淵之別；然而，破密乘戒的危險性與破別解脫戒的危險性也有天淵之別。不過，只要能認真護戒，根據密宗的要求如實去做，密乘戒也並非高不可攀。因為，密法不是針對登地菩薩，也不是針對佛，就是針對凡夫的。從這個角度來說，我們也不要失望，因為佛所制定的密乘戒是凡夫能夠做到的，只是方法一定要正確。所以，若能如理如法地做，灌頂還是非常殊勝的。

༄༅། ལྷོན་འགོའི་ངག་འདོན་

ཐར་ལམ་རབ་གསལ་བཞུགས་སོ། །

前行念诵仪轨 •

開顯解脫道

ལྷ་མ་མཁུའི། ལན་གསུམ།

喇嘛千

上師知 (三遍)

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ལྷ་དུམ་མ་ར་འབྲ།

達究涅嘎悟敦瓦日阿札

暇滿難得猶如優曇花

རྟེན་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག།

涅那敦千意勳諾利拉

既得大義超勝如意寶

འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རིས་ཅམ་ཞིག་ལ།

迪札涅巴達瑞贊西拉

獲得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྐྱབ་པར།

敦千丹既敦瑪密竹巴

若未成辦究竟大義果

དོན་མེད་ཚུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ།

敦美卻薩久巴達嘉拉

我等無義虛度此人身

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སླ་མའི་ཕྱགས་རྗེས་གཟིགས།

衰秋衰杜喇密突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། ། དམིགས་རྐང་དང་བོལ། །

達究敦由傑巴津吉洛

願獲暇滿實義求加持

第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་སྒོག་བཞིན་གཡོ། །

杜既湯傑密達洛勳由

諸法無常遷變如閃電

སྒོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཚོས། །

努具剛拉散江既畢秋

思維器情悉皆壞滅法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །

契瓦諛興南契恰美江

決定死亡死時卻不定

རྟག་འཇིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐྱར་ནས་སུ། །

達增森吉讓果果內素

心執常法唯是自欺誑

བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །

巴美昂杜內巴達嘉拉

我等恆處懈怠放逸中

དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྐྱ་མའི་ལྷགས་རྗེས་གཟིགས། །

衰秋衰杜喇密突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ། དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ། །

密達契瓦霑巴津吉洛

能念死亡無常求加持

第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཚུད་མི་བ། །

嘎那利迨南揚秋密薩

黑白業果永時亦不虛

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །

久迨路瓦美畢蘭迪利

於此無欺因果正道中

འཁོར་དང་བྱ་དན་འདས་པའི་ཚོས་སུ་སྤང་། །

扣蕩釀安迪畢秋素囊

顯現一切輪涅之諸法

རང་བྱས་རང་ལ་སློན་པར་ངེས་ན་ཡང་། །

讓既讓拉門巴諉那揚

雖知自作定熟於自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ཚོག་མི་རུས་བདག་ཅག་ལ། །

慈勳久多密努達嘉拉

我等無力如法作取捨

དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སླ་མའི་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །

衰秋衰杜喇密突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

དགེ་ལྷན་སྤང་དོར་བཅུད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། ། དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ། །

給地浪多既巴津吉洛

能作善惡取捨求加持

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ་མང་དང་ལྷན། །

梭巴嘎威杜盎芒當丹

具足眾多難忍之痛苦

བདེ་བར་སྤང་བས་ཡིད་བསྐྱལ་འགྱུར་བ་ཅན། །

迭瓦囊威宜律久瓦堅

現為安樂欺意變異者

ཟག་བཅས་ཕྱང་པོ་མཐའ་དག་སྤྱད་བསྐྱལ་བྱ། །

薩具彭波塔達杜盎久

一切有漏五蘊痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མི་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་། །

康孫扣瓦美意歐札揚

三界輪迴猶處火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྷན་བདག་ཅག་ལ། །

迭達密謝恰丹達嘉拉

我等不知如是尚貪世

དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤང་མའི་སྤྱད་ས་རྗེས་གཟིགས། །

衰秋衰杜喇密突傑瑟

三寶總集上師悲眼視

前
行
念
誦
儀
軌
·
開
顯
解
脫
道

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། ། ངམིགས་རྐང་བཞི་བའོ། །

諛炯森巴介瓦津吉洛

生起出離意樂求加持

第四修法竟

དེ་ནས་ཐུན་མིན་ཐོན་འགོའི་སྐབས་འགོ་ནི།

復次不共前行之皈依

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་གྱིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྗེ། །

敦杜巴散興千雅嘎諛

於前如意寶樹五枝上

དབུས་སུ་སླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྩི་རྩེ་འཁང་། །

悟素喇嘛歐金多傑羌

中央上師烏金金剛持

བརྒྱུད་པའི་སླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོས་བསྐོར། །

具畢喇嘛宜旦康卓果

傳承上師本尊空行聚

མདུན་དུ་ལྷོན་མཚོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

敦杜頓卻杜孫桑傑南

前方師尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་མཚོག་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

耶素涅系貼卻帕畢措

右旁親子大乘聖者眾

慧
光
集
69
《慧
燈
禪
修
階
次
三
》

ཀྱུབ་དུ་གསུང་རབ་སྒྲེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན།།

佳杜宋日阿雷問南巴堅

後枝安奉善說眾經卷

གཡོན་དུ་མཚོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགོ་འདུན་དང་།།

雲杜卻覺年讓給敦當

左側八大尊者聲聞眾

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ།།

塔果耶喜秋炯措南迭

周圍智慧護法眾環繞

ཕྱོགས་བརྒྱ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན།།

秋具杜孫佳佑湯傑袞

所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྷར་གསལ་བའི།།

瑪倉美巴地貢達薩威

悉皆明觀猶如芝麻莢

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྗོས་བཅས་དང་།།

敦杜讓當瑪叟堆具當

於前我與母等眾親眷

མཐའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བརྟུང་དེ།།

夸恰森間袞吉固對迭

及諸遍天有情敬頂禮

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཚུབ་སྣང་པོའི་བར། །

杜廸內宋江秋寧波巴

從今乃至菩提果之間

ཡིད་ཆེས་མཚོག་གིས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ། །

宜契秋給佳素卓瓦散

發起殊勝信解而皈依

以上的偈頌，要邊念邊觀想皈依境，然後再念皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

南盃內素南夸剛瓦益

安住虛空遍滿虛空者

ལྷ་མ་ཡིད་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛宜旦康卓措南當

上師本尊空行諸會眾

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑吉秋蕩帕畢給敦拉

諸佛正法以及聖眾前

བདག་དང་འགྲོ་བྱུག་གྲུས་པས་སྐབས་སུ་མཚེ། །

達當卓竹固畢佳素趣

我與六道眾生敬皈依

(三遍)

སྐབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སྣོ་སྦྱང་ནས།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་ཅི་རིགས་བསམས།

於如上皈依境前而發心者，初修四無量心，誦願諸眾生永具安樂等四無量心的頌詞。

ལེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

森間湯傑迭瓦當迭威究當丹巴就吉

願諸眾生永具安樂及安樂因

ལྷག་བསྐྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

杜盎當杜盎及究當抓瓦就吉

願諸眾生永離痛苦及痛苦因

ལྷག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

杜盎美畢迭瓦當密抓瓦就吉

願諸眾生永不離失無苦之妙樂

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

涅讓洽當尼當抓威當紐拉內巴就吉

願諸眾生遠離貪嗔之心住平等捨 (三遍)

དངོས་གཞིའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།།

次正行發心

རྟོ་རྗེ་ལྷན་དྲུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ཀྱིས།།

伙 既達杜孫嘉哇瑟具既

伙 如同三世佛佛子

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྷན།།

江秋卻杜突呢覺巴達

已發最勝菩提心

前行念誦儀軌·開顯解脫道

བདག་ཀྱང་མཐའ་ཁྱབ་འགོ་ཀུན་སྐུལ་བྱའི་ཕྱིར། །

達江夸恰卓袞札記契

我亦為度遍天眾

སླ་མེད་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

འདི་འབྲུམ་བསགས།

喇美江秋秋杜森覺多

願發無上菩提心

以上頌誦十萬遍

慧
光
集
69
《
慧
燈
禪
修
階
次
三
》

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་ལྷགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ། །

次殊勝密咒果乘之發心

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

達當塔意森間南

我與無邊諸有情

ཡི་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

耶內桑吉音巴拉

本來即是正覺尊

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

音巴系畢達尼杜

了知如是之自性

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། ། ཞེས་ཅི་རིགས་བརྗོད་དོ། །

江秋秋杜森覺多

即發殊勝菩提心

如是隨力誦

མཇུལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།

供曼荼

ཙྰ་ཡུའྲུྃ། ཚོམ་དབྱེངས་མཉམ་ཉིང་ཚོས་སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

喻阿吽 秋映年逆秋固興康素

喻阿吽 法界等性法身淨刹土

རང་གདངས་མ་འགགས་ལོངས་སྐྱ་རིགས་ལྗེའི་ཞིང་།།

讓囊瑪嘎隆固熱欸興

自現不滅報身五佛刹

མཁའ་བྱུང་སྐུལ་སྐྱའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས།།

夸恰珠古幸格果巴南

周遍化身刹界諸莊嚴

ཀུན་བཟང་བདེ་ཚེན་མཚོད་པའི་སྤྱིན་དུ་འབྱུལ།།

袞桑迭千秋畢珍杜布

普賢大樂供雲而奉獻

ཙྰ་རྒྱ་མཇུལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་དུ་སྤྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཡུའྲུྃ། ཞེས་འབྱུལ།

喻 日阿那 曼札拉 布雜美嘎 薩慕札 薩帕日阿那

薩瑪耶 阿吽

如是而供獻

前
行
念
誦
儀
軌
·
開
顯
解
脫
道

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེལ་བཟླས་ནི།

修誦金剛薩埵

ཨ་ བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ལྗེའི་གདན་སྟེང་དུ།།

阿 達格既族貝地丹定杜

阿 於自梵頂蓮花月墊上

དཔལ་ལྷན་དྲེ་རིམས་དཔའ་ལྷ་བའི་མདོག།

巴丹多傑森巴達威舵

吉祥金剛薩埵皎月色

དྲེ་རིམ་འཛོལ་སྟེམས་མ་ཡུམ་དང་འབྱུང།།

多傑遮增念瑪雲當趣

執持鈴杵雙運白慢母

ལོངས་སྐྱའི་ཆས་རྫོགས་དྲེ་རིམ་སྐྱེལ་གྱུང་བཞུགས།།

隆貴切作多吉既仲修

圓滿報飾金剛跏趺坐

ཐུགས་ཀར་ལྷོང་རྩྱུ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར།།

突嘎達定吽拉意具果

心月百字旋繞於吽字

བདུད་ཚེའི་རྒྱན་བབ་ཐེག་སྐྱིབ་དག་པར་གྱུར།།

杜澤俊哇底遮達巴究

降下甘露清淨諸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚང་པའི་སྐོན་ནས་བདུད་ཚེ་འབབ་སྐྱོང་གི་དམིགས་པ་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།

以具足四力，觀想降下甘露而淨除。並誦百字明：

ཨོྲཱ་བཟླ་ས་ཏཱ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྐྱུ་ལ་ཡ། བཟླ་ས་ཏཱ་ཏཱ་ཀོ་བ། ཉིཎ་ཐ་བྱི་རྩོ་མེ་
ནྟ་མ། སུ་ཉིཎ་མེ་ནྟ་མ། སུ་ཉིཎ་མེ་ནྟ་མ། ཨ་རུ་ར་ཉིཎ་མེ་ནྟ་མ། སམ་སི་རྩོ་སྐྱེ་བ་
ཡུལ་སམ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙེ་རྩོ་བྱི་ཡི་ཀུ་ཙུ་ལྷོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྟ་ག་ལྷོ།
སམ་ཏ་སྐྱུ་ག་ཏ། བཟླ་ས་མེ་སྐྱུ་བཟླ་བཟླ་ས་མེ་ཡ་ས་ཏཱ་ལྷོ།

喻班雜薩埵薩瑪雅、嘛努巴拉雅、班雜薩埵迭諾巴、地叉知
桌美巴哇、蘇豆卡約美巴哇、蘇波卡約美巴哇、阿努日阿埵
美巴哇、薩哇斯地美札雅雜、薩哇嘎嘛素雜美、字當夕日央
咕汝吽、哈哈哈哈伙、班嘎萬、薩哇達他嘎達、班雜嘛美慕
雜、班雜巴哇、嘛哈薩瑪雅薩埵阿

ཐུན་མཐར་།

後行

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་ཚོངས་པ་ཡིས། །

衰波達呢密謝門巴意

怙主我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

丹策利呢嘎幸釀

於三昧耶有失犯

སླ་མ་མགོན་པོས་སྐབས་མཛོད་ཅིག །

喇嘛衰波嘉作既

怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛོལ་པ་སྟེ། །

作沃多傑增巴迭

亦即主尊金剛持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །

突傑千波大尼堅

具足大悲體性者

འགོ་བའི་གཙུག་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

卓威作拉達嘉趣

眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་
ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། །

ཟློག་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ལྷིང་དག་པར་མཛད་
དུ་གསོལ།

達當森間湯傑既 固宋突 雜瓦當 煙拉格 丹策釀恰湯傑

托洛 夏叟 地遮尼東遮密 措 湯傑江興 達巴雜杜索

我與一切有情身語意失壞之根本支分誓言，悉皆發露懺悔。
業障、罪墮、種種垢染，祈求悉為清淨。

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དྲོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཁྱོད་
ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་
ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲོ་རྗེ་སེམས་
དཔའི་སྐྱུར་གྱུར་བར་བསམ་ལ། ཡིག་དུག་བཟ། ཇི་བཟོ་ས་དྲུ་ལྷོ།

謝 梭瓦達畢 多傑森畢夏內 熱既布 確既 丹策釀恰湯傑達

巴因諾謝 囊瓦津內 讓拉騰畢 讓當森間湯傑多傑森畢固

究巴 散拉

如是祈禱後，金剛薩埵親諭：“善男子，汝失壞之一切誓言，
皆已清淨。”說後融入自身，觀想自己與一切有情皆成金剛
薩埵身。

並誦六字心咒 唵班雜薩埵吽

慧
光
集
69
《慧
燈
禪
修
階
次
三》

མཐར།

最後迴向

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

給瓦迪意紐杜達

我今速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་ཀྱིར་ནས།།

多傑森巴竹究內

成就金剛薩埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

卓瓦既江瑪呂巴

令諸眾生無一餘

དེ་ཡིས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭宜薩拉果巴秀

悉皆安置於此地

發願

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

達蕩森間湯傑既

我與一切諸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཀུན་དག་ཅིང་།།

丹策釀恰衰達竟

失壞誓言皆令淨

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྣང་པོའི་བར།།

迪内江秋寧布巴

從今乃至菩提間

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག།

ཅེས་སོགས་སློན་ལམ་གདབ་པོ།།

丹策南巴達巴秀

三昧耶戒願清淨

等發願

སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

上師瑜伽

慧
光
集
69
《慧
燈
禪
修
階
次
三
》

ཨེ་མ་དྲོ། རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ།།

誼瑪伙 讓囊達巴冉將興康素

奇矣哉 自現清淨浩瀚佛刹土

རང་ལུས་དྲོ་ཇེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི།།

讓律多傑南究瑪薩威

明觀自成金剛瑜伽母

སྤྱི་བོ་ཆུ་སྤྱེས་འདབ་སྣང་ཉི་ཟླའི་སྣང་།།

既沃秋既達東尼迪定

梵頂千瓣蓮日月墊上

སྤྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་དྲོ་ཇེ་འཆང་།།

嘉內袞杜歐金多傑羌

皈處總集烏金金剛持

དཀར་དམར་ཞི་འཇུག་དྲོ་ཇེ་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས།།

嘎瑪昔尊多傑托問南

白紅寂悅執持杵蓋（托巴）瓶

ལོངས་སྐྱའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ། །

隆固切奏措嘉雲當徹

圓滿報飾雙運措嘉母

རྩ་ཡབ་སྐྱེད་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ། །

盎雅林內迭知耶喜巴

如是烏金剎土智慧尊

ཆར་ལྟར་བབ་པ་བསྐྱེལ་བའི་རྟེན་ལ་ཐེམ། །

恰達瓦巴袞畢滇拉騰

猶雨融入觀修之所依

རྩྱི་ཚོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱང་མཚམས། །

吽 歐金由記努江燦

吽 鄔金剎土西北隅

བསྐྱེ་གི་སར་སྐྱོད་པོ་ལ། །

貝瑪給薩東波拉

蓮莖花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཚག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན། །

雅燦秋格甕竹涅

稀有殊勝成就者

བསྐྱེ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས། །

貝瑪炯內謝素札

世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐྱར།

扣杜康卓芒波果

空行眷屬眾圍繞

འབྲེང་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབ་གྱིས།

切既吉素達竹記

我隨汝尊而修持

ཕྱིན་གྱིས་ཚོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

津吉洛企謝素索

為賜加持祈降臨

གུ་ཅ་བཏླ་སྒྲི་རྩྭ་མུ།

咕汝貝瑪悉地吽

ཞེས་གསུམ་མམ་བདུན་བརྗོད་པས་སྐྱུན་དངས་ལ་བསྐྱེམས་ནས།

此七句頌誦三、七遍而迎請融入後，

ཡན་ལག་བདུན་བ་ནི།

復行七支供

རྩོེ་རྩལ་སླེད་ལུས་བདུད་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

伙 杜內呂對貴畢恰擦洛

伙 化身塵數恭敬而頂禮

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀུན་བཟང་མཚོད་པས་མཚོད། །

囊瑟昔興衰桑卻畢卻

奉獻現有本圓普賢供

ཚོ་རབས་ནས་བསགས་སྤྱི་ལྷུང་ཅི་མཚིས་བཤགས། །

才日阿內薩地東既趣夏

無始所積罪墮皆懺悔

འཁོར་འདས་དགོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་ཇེས་ཡི་རངས། །

扣迪給措袞拉吉宜讓

輪涅一切諸善作隨喜

འགོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་དོ་ཇེའི་སྐྱུ་བལྟགས་ནས། །

卓堪既瑟多吉固修內

乃至輪盡祈住金剛身

ཟབ་རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

薩吉秋既扣洛果杜梭

祈請常轉深廣正法輪

དགོ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

給措瑪律桑吉托契喔

無盡善聚迴向成正覺

གསོལ་བ་གདབ་བ་ནི།

祈請

ཅུབ་ཕྱོགས་ཚོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྱང་དུ། །

努秋歐金旺格波張杜

西方烏金自在無量宮

བདེ་གཤེགས་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྐུལ་བ་སྟེ། །

迭謝固宋突既竹瓦迭

善逝身語意之化現者

འཛམ་བུ་སྤྱིང་དུ་འགོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན།།

贊布林杜卓威敦拉俊

為利瞻部眾生而降臨

རིག་འཛིན་མཁའ་འགོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོད།།

仁增康卓芒波扣既果

持明空行會眾作圍繞

བརྗེ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

貝瑪炯內既拉措拉梭瓦迭

祈請烏金蓮師諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་བརྗེ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྟམ་ཏུ་གསོལ།།

達拉旺固津吉拉杜梭

祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་ཚིའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱི་བོ་ནས་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྟམས་པར་བསམ།

如是以勝解、虔誠之心猛厲祈請後，觀想其光明甘露相續而入自梵頂後、獲灌頂加持。

གཞན་ཡང་ ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་ཅུང་བ་དབྱིར་མེད་གྱི་ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚན་ན་ཏྟ་མགིན་ལྷ་བུ་ལ་ངོ་བོ་ ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ལ་རྣམ་པ་ཏྟ་མགིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

另，又蓮師與任何本尊無別之上師瑜伽者：如以馬頭金剛為例，明觀本性為蓮師，形象為馬頭明王。

དམར་ནག་སྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ནུ།

瑪那竹孫旺格夏耶納

紅黑三角自在無量宮

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བརྗེས་པའི་གདན་སྡིང་དུ།

杜那波嫫最畢丹定杜

黑魔男女匍伏座墊上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་པད་མ་ཉེ་རུ་ཀུ།

旺格嘉波貝瑪嘿汝嘎

自在勝尊蓮花嘿汝嘎

བསྐྱ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་ཅུ།

貝瑪熱既綽沃南吉果

蓮部憤怒諸尊作圍繞

རྟ་མགོན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

達真旺格拉措拉梭瓦迭

祈請馬頭自在諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་རུ་གསོལ།

達拉旺固津吉拉杜梭

祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་སྐྱར་བའི་ཚོག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།
如是以勝解、虔誠之心獲灌頂加持

དེ་བཞིན་གཤམ་རྗེ་གཤེད་ལ།

如是大威德

མཐིང་ནག་ཨི་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ནུ།

聽那諛利札布夏耶納

諛變藍黑憤怒無量殿

གཤམ་རྗེ་ཚུ་སྐང་བཞེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།

欣傑秋浪最畢丹定杜

閻羅水牛蜷臥座墊上

འཇམ་དབལ་ཡ་མུ་ལྷ་ཀ་གཤམ་རྗེའི་གཤེད་ཏུ།

江巴雅曼達嘎欣吉謝

文殊雅門達嘎大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་པོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་ཏུ།

謝波綽沃寨畢扣吉果

佛慢忿怒眷屬作圍繞

གཤམ་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

欣傑謝布拉措拉梭瓦迭

祈請怖畏金剛諸聖眾

ཨོ་རྒྱན་བརྒྱ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

歐金貝瑪炯內拉梭瓦迭

祈請烏金上師蓮華生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

སོགས་འགྲེལ།

達拉旺固津吉拉杜梭

祈禱賜予灌頂作加持

觀想同上

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

後行修四灌頂

ལྷ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས། །

喇密內孫意給竹孫利

從於上師三處三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སྲ། །

喔瑟嘎瑪聽孫炯內素

發出白紅藍色三種光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐེམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །

讓格內孫騰畢津吉拉

融入自身三處作加持

སྐར་ཡང་ལྷ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་བྱ། །

拉揚喇嘛扣具喔杜修

又復師偕眷屬化為光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྤྱིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །

倉畢蘭內寧格替雷騰

由自梵穴融入心明點

ལྷ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

喇密圖但讓森耶美巴

上師意與自心成無別

前
行
念
誦
儀
軌
·
開
顯
解
脫
道

སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་ཚོས་སྐྱེ་ངང་བཞག་པས། །

森逆紐瑪秋固昂夏畢

心性本然法身中安住

སྦྱིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡི་ཤེས་ཐོབ། །

哲巴夕達旺夕耶喜托

清淨四障獲得四灌智

ལམ་བཞི་འགྲོངས་ཤིང་སྐྱེ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི། །

蘭夕炯興固夕問究畢

精熟四道現前四身果

བྱིན་ལྷབས་དབང་བསྐྱར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། །

津拉旺固瑪呂托巴究

獲得一切灌頂及加持

ཙོ་ཡུའྲུ་བཇོ་གུ་ཅུ་པ་སྒྲ་སི་རྒྱུ།

喻阿吽班雜咕汝貝瑪悉地吽

ཅེས་བསམ་ལ་བཇོ་གུ་ཅུ་ཅི་རིགས་བགང་མཐར།

如是而觀想隨力數誦。最後發願：

སྦྱི་བ་ཀུན་རུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །

傑瓦衰杜揚達喇嘛當

生生世世不離師

འབྲལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

札美秋既巴拉隆就京

恆時享用勝法樂

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

薩當蘭既雲丹日阿作內

圓滿地道功德已

དྲི་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག།

多傑羌格果旁紐托秀

唯願速得金剛持

ཅེས་སྟོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ། །

如是發願也。

སྟོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ཉིད་མི་ཡམ་འཇམ་དཔལ་དགུས་པས་བསྐྱབས་པ་དགོ་ལེགས་
འཕྲེལ། །།།

此前行念誦儀軌為米滂江巴吉巴所造，增上善妙！

流通處一覽表

※台灣北部

1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市大安路二段27巷1號2樓	0919-906189
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-23632489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02-25911168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02-27416906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02-23225437
6	佛哲書舍-台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02-23704971
7	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路49號	02-87879050
8	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段55號3樓	02-23951198
9	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-26873771
10	佛陀教育中心-台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-25509900
11	佛陀教育中心-新店大明講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02-29178855
12	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	02-29637336
13	佛陀教育中心-樹林菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935-224266
14	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市竹光路111號	03-5337368
15	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
16	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號	03-9898686

※台灣中部

- | | | | |
|----|---------------|--------------------|-------------|
| 17 | 圓覺佛教文物 | 台中市西區五權路1-1號 | 04-23786888 |
| 18 | 中華地藏講堂 | 協會南投縣竹山鎮中山路21-1號 | 0926-556726 |
| 19 | 無著健康之道 | 台中市朝馬路81號 | 04-22511115 |
| 20 | 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 | 04-23150905 |
| 21 | 噶陀仁珍千寶佛學會 | 台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號 | 04-25630771 |
| 22 | 林欣輝大德 | 豐原市中正路362號 | 04-25288968 |
| 23 | 佛陀教育中心-台中五方講堂 | 台中市北區崇德路一段631號3樓之1 | 04-22389987 |
-

※台灣南部

- | | | | |
|----|---------------|---------------------|--------------|
| 24 | 台南市藏密佛學會台 | 南市長榮路二段304號10樓之1 | 06-2745691 |
| 25 | 郭陳田居士 | 雲林縣斗六市鎮西里同德街123號 | 0920-236-583 |
| 26 | 佛陀教育中心-嘉義中心 | 嘉義市東區興業東路326號1樓 | 05-2166700 |
| 27 | 佛陀教育中心-台南道場 | 台南市中西區府連路106號1樓 | 06-2131112 |
| 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 | 07-2212323 |
| 29 | 佛陀教育中心-高雄慈悲道場 | 高雄市左營區忠言路189、191號B1 | 07-5569911 |
| 30 | 佛陀教育中心-屏東菩提道場 | 屏東市棒球路59巷18號 | 08-7516018 |
| 31 | 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 |
-

※海外地區

32 香港佛教慈悲服務中心	香港中環德輔道中 84 號 章記大廈 601 室	852-2391-8143
33 香港佛教慈悲服務中心	深水埗白楊街 30 號地下	852-3421-2231
34 香港佛教慈悲服務中心	新界元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883
35 香港佛教慈悲服務中心	澳門媽閣河邊新街 302 號 豐順新村第四座地下 H 座	853-2822-7044
36 香港佛教慈悲服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Piazza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6x4E2 Canada	604-808-5082
37 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	852-23881620

流
通
處
一
覽
表

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十一個流通點，海外地區也安排了六個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※ 電話：(02) 2706-8667；0919-906-189

※ 傳真：(02) 2706-8369

※ 劃撥帳號：18839701

※ 銀行：安泰銀行汀州簡易分行

※ 帳號：03412601490000

※ 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

※ 銀行轉帳後，請發 e-mail 告知：轉帳時間、末五碼、姓名、金額、贊助項目、地址、電話。以利查核。

※ e-mail: larongtw68@gmail.com

【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（69）慧燈禪修階次三

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

封面設計：Berry's Office

設計編排：洸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：台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓

電話：(02) 2706-8667 手機：0919-906189

傳真：(02) 2706-8369

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

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：978-986-91380-8-6

初版一刷：2017 年 1 月 恭印 6,000 冊

— 歡迎助印 功德無量 —