



# 慧光集

《勝道寶鬘論》廣釋——  
《寶鬘莊嚴論》

堪布慈誠羅珠仁波切  
著

## 【序】

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



慧光集76

《勝道寶鬘論》廣釋——  
《寶鬘莊嚴論》

堪布慈誠羅珠仁波切 著



# 目錄

推薦序 .....	6	15 十二項必不可少 .....	247
前言 .....	10	16 十一種聖賢標誌 .....	265
01 十大遺憾 .....	11	17 十項無濟於事 .....	277
02 十大必須 .....	31	18 十項自討苦吃 .....	291
03 十項依止 .....	47	19 十項自給自恩 .....	309
04 十項遠離 .....	59	20 十項正確之法 .....	327
05 十一項不拒絕 .....	73	21 修行人十項迷亂 .....	343
06 十項所知 .....	93	22 十項需要之法 .....	357
07 十項實修 .....	113	23 十項不需要之法 .....	371
08 十項精勤 .....	129	24 十項殊勝 .....	383
09 十項鞭策 .....	147	25 十項如何皆好 .....	397
10 十項淪落 .....	169	26 佛法的十種功德 .....	409
11 十項相似誤區 .....	183	27 十項唯名之法 .....	421
12 十項正確無誤 .....	199	28 十項大樂任運自在 .....	435
13 十四項無意義 .....	215	尾義 .....	456
14 十八項修行人之恥 .....	231		

## 推薦序

佛教經論，淵遠博大、厚積深蘊。古往今來，能深入其間並通達無礙者，可謂寥寥無幾。

堪布慈誠羅珠依止法王如意寶晉美彭措多年，始終視修學正法、弘法利生為己任，孜孜不倦地以聞思修、講辯著等方式精進護持、弘揚、光大如來妙法。不僅精通顯密佛理，且處事嚴謹，堪稱佛教界中公認的大智者。

不僅如此，他還極力宣導戒殺放生，在教育、養老等慈善事業方面，也有許多令人敬佩的舉措。

為了度化更多的有緣眾生，他又花費大量精力，刻苦研讀東西方哲學、科學、心理學等論著，使其在講經說法與著書立說等方面，又增添了科學、翔實且適應現代人根機的論據、術語與邏輯思維表達方式。

《慧燈之光》系列論著從佛教基礎理論的環節入手，由淺入深地探討了三乘佛法的見修行果等重大課題，並將世人感興趣的世界觀、物種起源等命題納入視野。在引導讀者如何透過表象去探尋世界的本來面目，追究意識的本源實質等方面，也提供了獨特而有效的方法。且發人深省，讓讀者在閱讀的同時，也情不自禁地自我反

思：“生存的目標究竟是什麼？”

在為佛教人士介紹各種實修方法的同時，也為非宗教人士豐富和深化對佛法、特別是藏傳佛教的整體認知，提供了各種便利。使讀者在較短的時間內，即可把握其大致脈絡。

本論不僅言之成理、持之有據——在世人無法感知的空性、光明等方面，並非教條性地灌輸，而是通過毫無偏頗且無懈可擊的邏輯推導來得出結論。並力求化冗而短，化“聖”而“凡”。將人們視為深奧莫測的佛教理論與實修要領，以通俗易懂、簡潔明快的語言，呈現給各種層次、各個領域的有緣眾生。使人不僅讀之可曉佛理教法之精要，依之實修也可領略如來真如之堂奧。其深邃妙智、無緣大悲，以及真摯、樸實的情感，都充滿了全論的字裡行間。

尤其值得一提的是，本論還有選擇地汲取和借鑑了東西方哲學、科學、心理學等理論精華，在剖析佛經理論和邏輯推理方面，具有融合中外、貫通古今，多學科、開放性的特點，使具有西方文化語境的佛教詮釋方法成為本論中濃墨重彩的一筆。且不論對根機相應眾生的強烈感召力，僅就打通佛教與哲學、科學等領域之間的學科壁壘，避免畫地為牢、自說自話的封閉式研究，促進多學科之間的相互滲透、交叉互補，都無疑具有里程碑

性的重要意義。

對於初學者，本論是一塊叩開佛教寶庫之敲門磚；  
對於實修者，本論是一把獲取竅訣寶典的金鑰匙；對於  
有志於深讀細研佛法經論者，本論也堪稱佛教經論之導  
讀指南……

總而言之，因為堪布既精通古代傳統的顯密經論，  
又懂得現代科學理論知識，更能以利他心付諸實踐，相  
信這部凝聚其多年教言精華的著作，能使每一位讀者都  
為其不共魅力所吸引和震撼，並獲得不可估量的利益！

二〇一〇年中秋佳節

索達吉書於喇榮

# 《寶鬘莊嚴論》

堪布慈誠羅珠仁波切 著

## 前言

岡波巴大師，是一位非常了不起的成就者。他是噶舉派的上師，也是密勒日巴尊者的大弟子。他撰寫的《勝道寶鬘論》，是猶如寶鬘一般絢爛奪目的宣說殊勝之道的論典。其中有一部分是阿底峽尊者的竅訣，也即噶當派的竅訣。另外一部分，是大手印的竅訣。其中既有深奧的大手印境界，也有淺顯的基礎法門。

從佛教徒的現狀來看，基礎法門學修得很紮實的人，實在是少之又少。目前絕大多數佛教徒最需要的，就是基礎的知識和基礎的修法。

下面，我將為讀者一一介紹此論所講的二十八條內容。

# 十大遺憾

在我們的生命旅途中，會有很多的遺憾。比如，從世俗的角度來講，錯過了接受高等教育的機會、錯過了良好的商機、錯過了高薪工作的好時機等，都可以算是遺憾。但這些遺憾還算不上是很大的問題，人生真正的遺憾，是以下所講的十大遺憾。

在懂得什麼是真正值得遺憾的事情以後，我們就不要再錯過機會，不要在走到人生最後一步的時候，回顧自己的一生，禁不住悔恨交加，但那時已經無法彌補，最終只能抱憾而去。趁著現在還有機會，我們要儘量讓自己做到死而無憾。

## 一、難得的這個清淨人身，造不善罪業，委實可惜。

所謂“清淨人身”，即懂得斷惡行善，並具備斷惡行善條件的人身。

今生能獲得如此清淨的人身，沒有投生到地獄、餓鬼、旁生等其他道，是非常不容易的。其前提，是必須具備三個條件。如果沒有這三個條件，我們絕不可能獲

得今天這樣的人身。

第一，是受持清淨的戒律。出家人受持出家人的戒律，在家人受持居士五戒或五戒中的一部分。如果一條戒都沒有受，則即使做了很多善事，其果報充其量就是下一世變成稍微快樂一點的動物或餓鬼，卻不可能獲得人和天人之身。所以，戒律非常重要。

第二，是除了持戒以外，還要儘量地行善。如果只有持戒，卻沒有行善，那也不能得人身。

第三，時時刻刻都要發願。最終極的心願，是早日解脫或成佛。但在沒有成佛之前，要發願生生世世獲得暇滿人身，以便努力修行，快速成就。

有了這三個條件，才可以獲得人身。其中一個條件不具備，就無法獲得人身，所以人身是很難得的。

我們可以看看，全世界這麼多的人當中，持戒的人有多少？在持戒的基礎上行善的人有多少？在前兩者的基礎上，發願下一世能夠獲得人身的人又有多少？我們又怎能不為今天所擁有的人身而深感幸運呢？

修行的第一個功課，就是修人身難得。修人身難得的目的，就是讓我們明白人身的來之不易，故而充分認識到生命的價值。在茫茫無邊的生命歷程中，能有幸獲得這樣的人身，能有機會學佛、修行，尋找解脫的道路，這豈是世間的物質享受所能比擬的？

但如果獲得了如此珍貴的人身，卻不但不持戒、不行善、不聞思修行，反而造作了數之不盡的殺盜淫妄等身語意之罪業，這就是人生當中最大的遺憾之一了。

二、難具的這個清淨暇滿人身，無有修行平庸死去，委實可惜。

我們所擁有的人身，是非常特殊的人身。用佛教的語言來講，叫作暇滿人身。

什麼叫作暇滿呢？其中的“暇”，是指八種閒暇。

可能很多人會問，現在的生活節奏這麼快，大家都忙忙碌碌，誰也沒有閒著，怎麼可能“閒暇”呢？“閒暇”的意思是說，如果我們今天沒有投生為人類，那我們就根本沒有學佛、修行、自利利他、追求更高目標的機會。無論我們今天生活節奏多快，生活壓力多大，但絕大多數的人每週還是有兩天不需要工作，除了一些必要的應酬以外，仍然可以安排一些時間去聞思修行，所以叫作“閒暇”。

所謂“滿”，意即圓滿。佛教講十種圓滿，也即具備修行的十個條件。

八種閒暇和十個圓滿加起來，共稱“十八暇滿”。如果其中一些條件不具備，就沒有機會聽聞、修習佛法。很多人認為，考上國際頂尖名校很不容易，但十八暇滿

更加來之不易。國際名校的錄取比例再低，也低不過獲得暇滿人身的機率。其他不說，僅以地球為例，雖然地球上無數的生命，但投生為人的名額，截至目前只有70多億。在70多億人口當中，能成為佛教徒的，就只有幾個億。幾億佛教徒當中，真正能聞思修行、走解脫道的，更是鳳毛麟角。想進一步了解十八暇滿內容的讀者，可以參閱《大圓滿前行·普賢上師言教》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》或者《慧燈之光》。

如果具備了這麼稀有的條件，卻不行善、不學習、不修行，就是生命當中的第二大遺憾。

如何避免發生這種遺憾的事情呢？首先要去修《大圓滿前行·普賢上師言教》當中講的，四外加行中的第一個修法，人身難得，讓自己意識到生命的可貴與難得。我們千萬不要認為，生而為人是一個偶然。其實，獲得暇滿人身，需要無比殊勝的福報因緣。

第二個修法，壽命無常。佛告訴我們，生命不但來之不易，而且非常脆弱，隨時隨地都有可能消失，猶如風中之燭。生命能不能持續到明天、下一個月或者是明年，取決於各種不確定因素，誰都無法保證。佛教告訴我們，一定要做好充分準備，隨時憶念死亡，該做的事情不能拖，一定要儘快去做。如果死到臨頭，卻在解脫方面沒有任何成就，那時縱有再多物質財富，一失人身，就萬劫不復了。

三、濁世短暫的這一人生，在無義的瑣事中走到盡頭，委實可惜。

佛教認為，現在人類的標準壽命長度，是 100 歲左右。

儘管如此，一百年也轉瞬即逝。在如此短暫的生命中，如果所做的一切，都對今生來世沒有太大意義，那就非常遺憾了。

什麼是有意義的事呢？自利利他，就是有意義的事情。大乘佛教認為，最有意義的事情，是對所有生命都有幫助、有利益的事。如果這種幫助和利益，不僅是對今生有利，而且對生生世世都有意義，那價值就更不可思議。佛教還認為，以自私自利之心，依靠不正當手段，於其過程中，要麼破壞了環境，要麼傷害了其他生命，則無論創造了再多的物質財富，都是沒有意義的。

任何一個虔誠的佛教徒，都可以為了生存和養家糊口而奔波，我們必須承擔起社會的責任、家庭的責任，但我們也必須懂得，這一生要完成的工作中，最重要的是什麼，次要的是什麼。

如今很多人積累了幾百年、幾千年都用不完的財富，卻仍然沒有滿足感，還在殫精竭慮，乃至不顧因果地賺錢，這未免太遺憾了。

四、自心本是無戲論的法身自性，淪陷在迷亂輪迴淤泥中，委實可惜。

心的本性是佛性。密宗會告訴我們，心的本性是法身。

何謂法身？佛有三身：化身、報身和法身。兩千五百多年前在印度以人的形象出世的釋迦牟尼佛，就是佛的化身。當時的人們，無論是貧窮的人、富裕的人，出家人、在家人，佛教徒、外道徒，所有人都能看得見，這樣的佛，就是具代表性的化身。

報身，是普通人看不見，只有一地以上的菩薩才能見到的佛身，譬如金剛薩埵、阿彌陀佛等。

佛的法身，是真正的佛。如《金剛經》云：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”具有身體、形狀、顏色和面孔的佛的報身，只是法身的投影。化身，又是報身的投影，實際上都不是嚴格意義上的佛。但因為每個眾生心中有法身的存在，所以一地以上的菩薩能看得到報身，普通眾生能看到化身。

法身到底是什麼呢？

在藏傳佛教中，經常稱普賢王如來的相為法身。漢傳佛教的密宗裡面，也稱大日如來、毗盧遮那佛為法身。但這些有頭、有手、有面孔、有形象的佛，只是一種象徵，實際上不是法身。真正的法身，是心的本性。在小乘、

大乘，顯宗、密宗，藏傳、漢傳佛教中，將心的本性詮釋得最清楚的，是大圓滿法。

大圓滿法中，把心的本性講得非常細緻，非常透徹。大圓滿的證悟方式，也簡單明瞭。除了大圓滿以外，禪宗也講心的本性，尤其是達摩祖師的論典，將心的本性剖析得一清二楚。

雖然心的本性是法身，但以眼耳鼻舌身五種感官感知到的眾生形象並不是佛，世界也不是清淨的剎土，而是充滿了貪嗔癡、不公平、戰爭、饑餓、自然災害等各種各樣的不完美。唯有以證悟的智慧，也即以慧眼或者法眼來觀照時，我們不是眾生，而是佛。我們所在的這個世界，也不是娑婆世界，而是像西方極樂世界、東方琉璃光世界一樣清淨的剎土。

為什麼會感知到不完美？因為我們的感官不清淨。

為什麼我們的感官不清淨？因為我們沒有證悟，有業障，所以感官不清淨，看到的東西也不清淨。當經過長時間地修煉，而使感官提升，從不清淨轉化為清淨的時候，感官所感知到的，就是清淨的世界了。那是什麼層次的境界呢？從顯宗的角度來講，就是八地菩薩以上的境界。在八地菩薩的眼耳鼻舌身裡，沒有不清淨的世界，一切都是純淨無染的。佛的境界，就可想而知了。

所以，佛經會講“境由心轉”。心的清淨與不清淨，

不是外境來決定；而外境的清淨和不清淨，卻是以心來決定的。是我們的心，創造了這個世界。當然，這是比較深層次的意思。“境由心轉”的淺層意思是指，當我們開心的時候，我們眼裡所看到的任何東西，都是美好無比的；不開心的時候，即使看到完美的事物，也會覺得骯髒可惡。

“境由心轉”不同於唯心主義的觀點，而是要告訴我們，從心的本性當中，產生出化身和報身。心的本性，也即法身。法身不會有顏色、形狀，不會受到時間、空間的限制。從空性的角度來說，就像六祖惠能大師所講的一樣——“本來無一物”。它本來的源頭，是不存在的。但從另外一個角度來講，它又是光明的。

禪宗講“明心見性”，“明”即光明、佛性或如來藏。

大圓滿和禪宗都講，在證悟以後，看山不是山，看水不是水。為什麼這麼說呢？在沒有證悟之前，我們看到的世界，就是山川河流等物質，以及精神。除了物質和精神以外，沒有其他的成分。證悟以後，山山水水都別有一番景象。尤其是依照密宗的見解，在證悟以後，世界完全成了佛的壇城——中間有佛，東、南、西、北、上、下各方也有佛，層層環繞著佛的世界。密宗認為，今天我們看到的這個世界，就是佛的世界。我們不需要去創造一個新的佛的世界，也不需要去創造一個全新的

佛，佛本身就存在於我們心中。如果證悟的條件齊備，現見這一切也不是很難，因為世界的本性就是這樣。

但最遺憾的是，雖然佛性光明深藏在我們分別心的泥坑、垃圾當中，但因為骯髒的分別念垃圾、泥土已經把它覆蓋，而使我們無法證悟它的本性，這就是人生最大的遺憾了。

奮鬥一輩子，就是為了幸福。但因為沒有證悟，因為欲望太多，因為習慣於攀比、嫉妒，精神浮躁，無法安靜地內觀，而使我們不能感受到真正的幸福，我們面對的大部分境遇，是不同程度的痛苦。要知道，所謂的幸福、快樂，都是在自由、輕鬆、寧靜的狀態下才能感受到的。我們不但不能感受到幸福，而且為了幸福，還造作了殺盜淫妄等身口意的各種罪業。

本來我們根本不需要到外面去尋找佛，心的本性就是佛。但由於內心製造的外在幻相遮蓋了心的本性，讓我們南轅北轍，錯過了證悟的機會，這是人生中最大的遺憾。

**五、在未證得菩提前，離開引導正道的殊勝上師，委實可惜。**

對一個初學者來說，解脫的道路完全是未知的領域，是我們從來沒有走過的路。在學習、修行的過程中，我們需要一個引路人。如果缺乏了嚮導，就可能走彎路或

誤入歧途。

從解脫的角度來講，第一個帶路的人，就是釋迦牟尼佛。如果沒有佛陀，所有的佛教徒都無法走上解脫的道路。但佛陀指導眾生的時間非常短暫，轉法輪的時間只有四十多年。在佛陀示現圓寂之後，我們的領路人，就是我們的上師。

源遠流長、續佛慧命的一代代傳承祖師，承接著佛陀的教化之源，從達摩祖師，到六祖惠能大師等。如果沒有佛，就沒有了源頭。如果沒有達摩祖師，就不可能有第一祖。如果沒有第一祖，就不會有第二、第三祖。任何一個宗派，任何一個法門都是如此。我們這些沒有福報親見釋迦牟尼佛，無法得到佛陀親自指導的後學者，就是依靠這些傳承上師們的指導，而一步步走上解脫道路的。哪怕今生沒有證悟，也可以在解脫道路上前進一兩步，並最終達成解脫、成佛的心願。解脫以後，又把解脫的方法傳授給更多的人，讓更多的人也走上解脫道。所以，我們需要上師。如果沒有找到上師，這是非常遺憾的事情。

雖然如今燒香、拜佛、學佛的佛教徒很多，但真正能走上解脫道的人卻很少，其中最大的障礙，就是沒有人引導。自己去看佛教書籍，不一定能明白其中的深奧道理。

密勒日巴大師當初依靠咒術降冰雹，打死那麼多鳥類、蟲類等成千上萬的生命，還殺死了幾十個人。罪業如此深重，但在遇到具緣、具德的上師之後，上師想方設法地讓他走上了解脫道，獲得了即身成佛的果位。

我們為什麼沒有出生在兩千五百多年前的印度，為什麼不能親聆佛陀傳法？或者聽了也沒有證悟？因為我們自己沒有福報。同樣，為什麼我們沒有遇到具德的上師？問題還是出在自己身上。這不是佛陀偏心，也不是上師不公平，只是因為我們福報不夠！

實際上，很多遺憾都是源於沒有找到具德上師，沒有人耐心地教導我們該怎麼做。

**六、戒律誓言是解脫的航船，因煩惱放逸毀壞，委實可惜。**

解脫的基礎，從輪迴苦海的此岸到達彼岸的輪船，就是戒律與密宗誓言。密宗誓言實際上也是戒律，即密宗的戒律。

戒律是禪定的基礎，沒有戒律很難修出禪定。禪定又是智慧的基礎，從禪定的體悟當中，可以產生證悟空性的無我智慧。可見，智慧與禪定的基礎，就是戒律。

出家、在家有各自的戒律。在家人的戒律，也有很多層次。目前最適合大家的，是根據自己所能承受的最

大限度來受戒，皈依戒、居士戒，能受五條戒就受五條戒，能受三條戒就受三條戒。然後受菩薩戒或密乘戒。

如果不依靠戒律來控制自己的欲望，控制自己的貪嗔癡煩惱以及各種散亂，不受戒，或者受戒以後破戒又拒不懺悔，這就很遺憾了。

**七、依靠上師而自得的證悟，扔在世法的稠林中，委實可惜。**

依靠上師的加持而開悟以後，便以為萬事大吉，不再繼續修行，忙碌於世間法，則初步的證悟境界會慢慢淡化，甚至消失。

大家不要以為，證悟以後就成佛了，或者以為證悟以後，一切問題當下就解決了。其實不是這樣，證悟只是初步認識到心的本性，不是通過邏輯、理論去推測，而是真切地體會到心的本性。因為只是初步的境界，所以在證悟以後，要堅持修行，要通過各種方法來培養證悟的智慧，讓它成長、壯大。如果證悟以後，不再繼續修行，轉而從事商業或其他工作，根本沒有時間修行，那就像長期烏雲彌漫之後，好不容易看到一點點藍天，但轉瞬即逝，很快又烏雲滾滾一樣。初步證悟的智慧力度很小，範圍也很狹窄，若不設法保任，就會功虧一簣。

當證悟境界達到菩薩一地以後，就不但永遠不會退轉，而且也不會因為工作或其他原因而散亂、懶惰、懈

怠。在此之前，我們的證悟很有可能消失，尤其是剛剛證悟的時候，如果不堅持，就會前功盡棄。

很多人有過這種情況，在清靜的地方，或在上師身邊開悟了，但一回到家，回到紅塵當中，當初所有對空性的認識，對心的本性、光明的體悟都全部歸零。如果當初能堅持下去，或許他們今生就能完成一個非常重要的轉折。但一曝十寒的修行態度，又讓解脫成佛的理想半途而廢，而成為空花水月，這是多麼大的遺憾啊！不能證悟，的確是一個遺憾。但證悟了又退轉，這是更大的遺憾！

八、諸位成就者的甚深竅訣，販賣給無緣分的俗人，委實可惜。

無論是印度八十四位大成就者，還是無垢光尊者、密勒日巴大師、宗喀巴大師以及六祖惠能大師等禪師們的修法竅訣，都可以講給真正想實修這些竅訣的人聽。

但非常遺憾的是，有些人為了收費而灌頂、傳法、舉辦各種佛事活動，不珍惜前輩上師們的珍貴竅訣，將其當成生財之道。

佛法珍貴難聞，豈能隨便相傳？歷代祖師們一再要求，傳法要傳給根機成熟、信心豐足的弟子。大家都知道，當初達摩祖師到中國以後，很長時間都沒有傳法。是慧可大師為表誠意，把自己的胳膊都砍掉以後，他才

傳了竅訣，並最終將衣鉢法脈傾囊相授。

傳授竅訣的要求是，如果對方是像慧可大師那樣可以幾天幾夜不吃、不喝、不睡，最後連胳膊都願意砍掉，具有無比強烈信心真正想修行的人，就可以為其講解。佛法是饒益眾生的，必須免費。

把成就者的竅訣用來做交易、做買賣，更是非常遺憾的事情。若是以傳法來賺錢，實際上所謂的灌頂、傳法，只是一種商業手段。這樣的灌頂不能灌，這樣的法也不能聽，聽了也沒用，而且非常危險。聽完以後，可能會發現很多上師的問題和缺陷，然後又開始誹謗、攻擊，即使表面忍住不說，心裡也無法控制，而會胡思亂想，這樣對自他都不利。

當然，若是佛事活動本身所產生的費用，收取合理的場地費、水電費、食宿費，以維持道場的正常運轉，這是可以的，但除了這些費用以外，再收取附加的費用，就有販賣正法之嫌了。佛教的傳播，都應該是免費的。收費的商業化活動越來越多，是正法衰敗的象徵。

許多寺廟的大殿上方，都有“正法久住”四個字。當商業化的活動鋪天蓋地以後，正法何以久住？所以，我們不應該支持令正法衰落的事情，而應該全心全意支持正法。

## 支援正法的方法有兩種：

一、自己加強聞思修，增上戒定慧。我們必須聞思修行，這樣才有辨別能力，才知道什麼是對的，什麼是如法的。如果確定某個做法不對，就不要參與、支持這樣的活動。

二、通過各種傳媒，把我們所學到的正法廣為傳播。讓一代又一代的人，都能在佛教裡面找到一些精神支柱。為了全人類，為了我們的子孫後代能夠精神不空虛，不去造更多的罪業，生生世世都獲得幸福，我們有義務為傳播佛法出一份力。

## 九、以嗔心捨棄作為大恩父母的一切有情，委實可惜。

無論學大乘、小乘，顯宗、密宗，大家都接受輪迴的觀念。只要接受了輪迴的觀念，那完全可以肯定，從無始以來到現在，所有的眾生都曾經做過自己的母親，只是我們回憶不起來而已。所有的眾生，都曾經是我們的父母，這是所有的佛教徒都不能不承認的事實。

比如，在遇到一個陌生人的時候，即使我們想不起來，但對方一定做過我們的母親。做我們母親的時候，就像現在的母親一樣恩重如山。懂得感恩、報恩，將所有眾生作為修慈悲心的對象，是大乘佛教的核心思想。

如今絕大多數的人都是功利主義者，想讓他們無條

件地付出，非常有難度。如果沒有感恩之心，就不會有報恩之心。如果沒有報恩之心，就不懂得要為了度化一切眾生而成佛。

如果不顛覆過去落後、陳舊的觀念或常識，就很難建立起大乘佛教的大慈大悲觀。就像先進的程式無法在老舊的系統上運行一樣。如果認為沒有前世後世、沒有因果輪迴，就很難培養起把所有眾生都當作父母這麼先進的思想。

如果因為愚昧和嗔恨，而拋棄了曾經對我們有著大恩大德的生命，不但沒有關愛他們，沒有以慈悲心攝受他們，反而加害他們。這真是天大的遺憾啊！

**如何避免這個遺憾呢？**就是要修慈悲心。雖然之前沒有接受過佛陀的教育，沒有發菩提心、修慈悲心的概念，但現在還來得及。具體的修法，在許多佛教書籍裡都有，廣的、略的，從不同的角度都有闡釋，希望大家認真修持。

**學佛修行的目的**，就是為了培養慈悲心、菩提心與證悟的智慧。在聽聞佛法，並懂得道理之後，就要加大力度刻苦修行。如果修行不到位，則即使懂得很多佛教的世界觀、人生觀、價值觀等，卻在現實生活中用不上。解決問題的方式還是老套，學到的東西，只是停留在紙上談兵的階段。當修行比較到位以後，就不但能接受佛

教的觀點，而且在現實生活中，也能按照佛陀的要求去解決問題，面對現實。

我們不要一直都停留在燒香、拜佛的階段，必須通過實修來超越平凡。佛教有這麼多的智慧可以學習、應用。即使根本不信佛，也可以把佛教當作一個超級的心理學、幸福學或人生哲學來學。任何人都可以在佛教裡面，找到關於人生、生命、世界的很多深層次的答案。

我們不能自我貶低，稍微遇到一點點困難，便認為自己業障深重，不是聞思修的根器。在從凡夫走到佛陀境界的過程中，必然會經歷很多艱難坎坷、單調枯燥。

“梅花香自苦寒來”，若能堅持不懈，就能抵達輕鬆自在的自由王國。

佛經浩如煙海，而我們的壽命和精力卻十分有限，想在短暫的一一生中學完所有八萬四千種法門，是不太可能的。我們只能學會取捨和挑選，先學會與我們的修行有直接關係的法門。

比如《大圓滿前行·普賢上師言教》，就是實修必須的教材，不能不學。《入菩薩行論》也是大乘佛教非常重要的一部論典，其中講了很多大乘佛教的菩提心修法，也非學不可。還有一些關於中觀空性方面比較簡單的論典，也不可或缺。至於其他更多的內容，就要看自己的時間。如果有時間，當然是學得越多越好。學了以

後，就要儘快想辦法超越聞思的階段，不要淺嘗輒止、停滯不前。

絕大多數人的修行，都是按照修出離心、菩提心和空性的次第來修。

修出離心，就是修人身難得、壽命無常等外加行。南傳佛教、大乘顯宗與密宗都有四念處的修法。而在四外加行當中，就包含了四念處的一部分修法，只是四念處當中的空性修法在此之外。

出離心修完以後，就要強調菩提心。五個內加行中，最重要的就是菩提心的修法。先把菩提心修出來，在出離心和菩提心的基礎上修任何法，都是非常標準的大乘佛法。

剛開始修行時，因為證悟或修行的力度不夠大，所以無法戰勝煩惱。嗔恨心生起來的時候，還是會罵人、打人。但要儘早恢復覺知，意識到自己的不對，並立即調整。非修行人在吵架、打架以後，不但不懂得懺悔，反而覺得理所應當。在這一點上，修行人與非修行人還是有所差別的。

十、風華正茂的少年，三門平庸虛度，委實可惜。

青年時代，是人生的黃金時代。無論做任何事情，都能保持旺盛的精力，而且效果也非比尋常。若不好好

珍惜，隨意蹉跎人生，等到年老再努力，因為心力和體力都會降低，效果也會大打折扣。所以，修行要趁早，不要等到老。

很多人喜歡說，自己現在很忙，要去學習，去賺錢，沒有時間聞思修，等到退休以後，就可以到養老院裡去修行了。

這種說法本身，就透露出對無常的無知。且不論自己能否活到年老，即便可以活到那個時候，你還有年輕時代的精力嗎？修行是一條崎嶇漫長的路。從無始以來，貪嗔癡等煩惱在我們的心中已經根深蒂固，要想在短短的時間中清除這些煩惱又談何容易？修行不能等！工作、學習需要力氣，需要健康的身體，修行也是一樣。我們不要以為，學佛修行是老年人的工作。佛教智慧博大精深，等到七老八十再學佛，一般只能安排淨土宗的一些簡單修法，五部大論等深奧法門，今生恐怕就無緣了。學佛和修行，都越早越好。

年輕的時候，要從長計議。根據自己的情況來分配時間，一部分用來聞思修行，一部分用來工作、生活、學習和娛樂，讓物質生活和精神生活雙豐收。雖然精神生活包括宗教、藝術等，但佛教徒的精神生活當中的大部分，應該是聞思修行。

前面介紹的很多遺憾，其實可以歸納為三種：一、

本來今生完全有機會走解脫道，但沒有走；二、本來今生完全有機會發菩提心，但沒有發；三、本來可以證悟心的本性光明，但沒有證悟。

通過學習“十個遺憾”，可以讓我們懂得一種價值觀，什麼是最有價值的？什麼是不重要的？心的本性，是遠離一切戲論的佛的法身。但它卻隱埋在我們分別念的泥淖當中，被分別念的幻覺、幻相遮蓋，而遲遲不得重見天日。

介紹“十個遺憾”的目的，是為了警告我們：如果自己身上有這樣的遺憾，就要儘快解決和調整，否則機會一失，就千載難尋了。

我們不要以為，修行與生活、工作毫無關係。其實，修行可以與生活息息相關，要讓聞思修成為生活的一部分。當我們的修行有一點點成績以後，就可以把這些成績，運用到生活當中。從此以後，我們的生活質量、生活品質會更高，生活也更加有意義。

一生當中，有很多事情要做，但有些事情可做可不做，有些事情想做卻做不到。作為佛教徒，有些事情必須要做。如果不做，就無法走上解脫之路，無法解決生老病死的問題。

一、必須有自知之明，有自己的原則，不隨別人言語而轉。

我們必須要清楚地知道自己有幾斤幾兩，不要虛榮傲慢，自視甚高。要知道自己生命中真正需要的是什麼，不能失去人生的核心目標。

每個普通人都有欲望，所求甚多，對名、利等世間八風，都患得患失。看到別人擁有車、房等，也會動心、羨慕，渴望據為己有。

這個時候要問自己，我真的需要這些嗎？很多時候我們會發現，有些東西真的可有可無，並不是那麼重要。

之前，因為不控制欲望，而使我們失去了辨別的能力。被欲望的繩索捆綁、牽制，付出了畢生所有的時間。

從童年到老年，都沒有過上輕鬆快樂的日子，最後只能在寂寞、孤獨、空虛中含恨離世，但得到的回報，卻微乎其微，沒有太大價值。

我們應該制定一個準確無誤的人生計畫和人生目標。設定的目標和計畫，也應該高遠一點，不要鼠目寸光，只看到眼前的利益。作為修行人，更要展望未來，我們最究竟的目標，必須是成佛、解脫。做任何事情，都要圍繞這一目標而努力。

我們不要以為有天降餡餅這樣的事情，不努力聞思修行，解脫不可能從天而降。

修一棟樓，也需要規劃，需要設計，需要藍圖，需要預算。一個普通人想要獲得佛陀的果位，想通過修行把自己的身口意轉化為佛的身體、語言與智慧，怎麼能沒有設計與規劃？總的設計師，就是釋迦牟尼佛。按照釋迦牟尼佛的設計方案，就能抵達解脫的彼岸。但究竟是疾步快走，還是徐步蝸行，每天的工程量有多大，就是我們自己的選擇了。

連小學老師都常常會問學生：你長大以後想做什麼？學生一般都會踴躍地回答說：我想當工程師、軍人、醫生等，每個小學生都有自己的理想。之後老師也會說：為了實現遠大的理想，你們現在應該好好學習……云云。那麼，每個修行人更應該做一個打算：一年當中，在聞

思修方面要完成什麼，明年再去做什麼，等等。如果沒有計劃，想修就修，不想修就不修，隨隨便便，毫無章法，又怎麼會有效果呢？

如今的絕大多數人，卻作出了截然相反的盤算，他們在追求物質享受方面，付出了沉重的代價，卻不太願意在解脫成佛方面花費半點時間。但我們可以想想，一個人的肉體真正需要的，其實非常簡單，過多的付出，都是為了精神上的虛榮。

我們要問問自己：這些虛榮實際上給自己帶來的是什麼？我們真的為了這些，而甘願成為車奴、房奴，到死都不能瞑目嗎？

尤其是佛教徒，佛陀給我們制定的生活標準，是不能過兩種極端的生活。既不能太奢侈，也不能刻意追求苦行，要走少欲知足的中道之路。不服從於欲望，不受欲望的牽制。譬如密勒日巴大師，他的生活水準低得不能再低，已經到極限了，但他的生活質量卻讓我們望塵莫及。開名車、穿名牌、住別墅，並不能與高水準的生活品質等同。

幾年前，我曾聽到兩個五歲左右小孩的對話。其中的女孩子問小男孩：“你喜歡喝什麼茶？”小男孩說：“我喜歡喝鐵觀音，妳喜歡喝什麼茶？”不料小女孩卻回答說：“我喜歡喝普洱茶。因為我喝普洱茶，別人會覺得我

是很有錢的人。”多可怕呀！小孩本應是純真的，說“普洱茶很好喝，味道很香，所以我喜歡喝普洱”，才是小孩的天性啊！連五歲的小孩都被虛榮的風氣污染了，這不能不說是一種教育的淪陷。其原因，來自於整個社會風氣的淪陷啊！

我們佛教徒要懂得自己的真實需求，帶頭過簡單、低碳、環保的生活。這樣就可以節省很多時間與能源，而且能多做一些有意義的事情——學習佛法、打坐、當義工、做慈善等。

## 二、必須以誠信與精進，依照殊勝上師言教奉行。

佛教徒的最終目標，應該是解脫、成佛和饒益眾生。解脫的前提條件，是依止上師。如果沒有上師，我們根本沒有走解脫道的概念。

怎樣依止呢？有些人以為，給上師供養大量財物、買車、買房等，就是最好的依止上師。其實，這並不是依止上師最好的方法。依止上師，有兩個非常重要的條件：

### 第一，信心。

如果對上師沒有信心，就得不到上師的加持。

《大圓滿前行·普賢上師言教》中有這樣一段描述：“從前，阿底峽尊者的一個弟子直呼尊者的名字：‘覺沃，

給我加持加持。’尊者說：‘壞弟子，恭敬一點吧！’可見，只有以堅定不移的不共信心與恭敬心才可能開啟皈依之門，所以信心對於每個人來說都是必不可少的條件。”

大家都承認，世上沒有比釋迦牟尼佛更偉大的上師了，但像提婆達多這樣沒有信心的人，即使生在釋迦牟尼佛身邊，跟著佛陀幾十年，也不能得到佛的加持。同樣，要獲得上師、佛、菩薩的加持，前提條件也是信心。

## 第二，精進。

如果不精進、不努力，依止上師也沒有用，學不到任何東西。

密勒日巴尊者，就是依止上師方面的光輝典範。首先，他對瑪爾巴大師有著無比強烈的信心。在依止瑪爾巴大師以後，雖然上師沒有給他安排什麼聞思修方面的功課，一直讓他修房子，但密勒日巴大師卻沒有因此而不滿，反而將修房子當作一種修行。加上他的用功與努力，讓瑪爾巴大師非常滿意，便將自己千辛萬苦從印度學到的最珍貴的法門傾囊相授。

《大圓滿前行·普賢上師言教》中所講的修法次第也非常有意思：首先講人身難得等四個外加行，讓我們深深體會到三界六道輪迴都虛幻無用且充滿痛苦，沒有值得追求的東西。之後宣講解脫的功德，讓我們在極度

的悲觀失望中找到一絲光明，生起走解脫道的願望。如何走解脫道呢？就是依止上師。

學任何東西，都需要老師，解脫更是如此。

### 三、必須以了知別人的功過而無誤選擇上師。

上師的修證層次各不相同，不一定是佛或登地菩薩。依止上師之前，必須要觀察對方在戒律、禪定、智慧方面的功德，以及顯現出的不足、欠缺或過失。除了佛陀以外，任何人都不是十全十美的。從功過兩方面進行觀察，有助於我們根據自己的喜好意樂來選擇上師。

現在普遍存在的情況是，一遇到自稱是活佛的人來灌頂，就根本不願去觀察，爭先恐後、蜂擁而去。雖然釋迦牟尼佛告訴我們，不要觀察別人的缺點，要觀察自己的過失，但如果準備把對方當作上師，準備去接受灌頂或者聽密法，就必須觀察對方是否具足金剛上師的標準。如果連最低的標準都達不到，那就不能領受灌頂，也不能依止為上師。

從大乘的角度而言，最低的標準有兩個：第一，必須具備非常標準的世俗菩提心。第二，必須能給自己指引出準確無誤的解脫道。

哪怕對方修行再好，沒有菩提心，那他的境界也不是大乘佛法，而是小乘佛法。若想學大乘佛法，就不能

隨學這樣的人。反之，如果對方有非常標準的菩提心，卻不懂得怎麼教授，那也失去了依止上師的意義。

如果對方雖然有一些問題，但還不至於讓我們走錯路、走彎路，那還是可以依止，只是儘量注意迴避對方的缺點，只學對方的優點和功德即可。但有些嚴重的問題，卻不能忽略。

目前非常嚴重的問題是，有些人對佛法非常虔誠，誠心實意地想修解脫道，但因為跟錯了上師，所以十來年都沒有學到任何東西，連出離心、菩提心都不懂。這些人一旦發現上師的一些問題，最後對佛法也失去了信心。

這些依止上師的方法，都是錯誤的。就像數學老師不能代表數學，語文老師不能代表語文一樣，上師的個人行為不能代表佛法。遇到這種情況，換一個上師就行了。我們可以對上師失望，但不要對佛法失去信心。

在學佛的群體中，個人崇拜的現象也比較嚴重，但佛教並不提倡個人崇拜。我們之所以要崇拜佛菩薩和上師，是因為他的智慧與大慈大悲。

很多佛教徒都認為，只要在一個人面前皈依了，就是皈依了那個人。其實不是這樣的，我們皈依的，是佛、法、僧，而不是皈依某個人。只認自己的上師和法門，排斥其他的高僧大德或法門，都是有問題的。當然，我

們可以只修學某個法門，其他的法門暫時不學，但也不能做出護己排他的事情。

對我們來說，這些基礎知識比最高端的知識還重要，大家一定要重視。學佛不能急，有些過程是無法跨越的，只有一步步地走。

總之，選擇上師，就等於是選擇修行的前途與未來。如果上師選錯了，則再用功也不會有什麼結果，所以，一定要高度重視這件事。

#### 四、必須以慎重的智慧與信心獲取殊勝上師的密意。

如何讓上師滿意？是不是供養財物就可以讓上師滿意呢？不是。如果聞思修行再努力，上師都不滿意，而供養財物，上師就顯得心滿意足，那就充分說明他不是標準的上師。

讓上師滿意的第一個條件，是要有智慧。當年瑪爾巴大師就是被密勒日巴的智慧與耐心感動了，才會一再地考驗他，並最終將一切和盤托出。當然，每個人先天的智慧有差異，但通過努力用功，就能提升自己的智慧。

讓上師滿意的第二個條件，是要有信心。就像病人要對醫生有信心一樣，怎麼樣治病，不是由病人自己安排，而是由醫生來決定。同樣，在依止上師的過程中，我們沒有資格要求上師給自己傳什麼法，一切都只能由

上師來安排。

這就涉及到選擇上師的問題了。如果遇到一個醫德或醫術很差的醫生，或許不但不能治好病，還有可能喪了命。同樣，如果跟錯了上師，就不但會空歡喜一場，甚至會導致嚴重的後果。

前面的基礎修法，上師所講有沒有錯誤，自己看書還有可能知道，但到了最後的境界，就只有放鬆、不執著、光明、空性等，說來說去就這麼幾個詞彙，該如何體悟，都要靠上師的竅訣。如果不相信上師的竅訣，不照上師所講的去做，又如何證悟呢？

信心不是迷信。不觀察而盲目崇拜，就是迷信，就是個人崇拜。

現在某些人連菩薩、瑜伽士、空行母的稱謂都不屑一顧，直接說自己是佛。有人可能會示現一些特異功能或魔術，於是招來大批崇拜者和追隨者。這些追隨者們也像失魂落魄一般，堅定而頑固地追隨其後，沒有任何理由，一定要將其奉為神明，難以規勸。人的根機真是不可思議啊！

令具德上師滿意的弟子，是非常用功、虔誠、有智慧，並誠心實意修行的人。此處的“智慧”，是指能夠接受、消化並懂得竅訣的含義，而不是指世間的聰明。

有些別有用心的人很會察言觀色，又能說會道，善

於掩飾，一開始的時候，上師覺得這個人又有信心，又精進，各方面都很不錯，就收他為弟子。但人心叵測，很難說將來他們的表現如何。所以，教言中也提到：在傳授大圓滿竅訣的過程中，如果發現對方不是真心學佛的人，上師就應該把剩下來的竅訣全都藏起來，不能繼續講。

### 五、必須具足正念正知不放逸，使三門不染過患。

正念，是不忘自己承諾過的所取所捨；正知，是清楚地知道所取所捨的事情；不放逸，是身口意的所有言行舉止都小心謹慎。

佛教徒群體，應該是一個有正知正念、有智慧、有取捨的群體，不應該是搞個人崇拜的、迷信的、人云亦云的群體。正知正念，來自於聞思。如果什麼都不學，就不可能有正知正念。

除了具足正知正念以外，平時做任何事情都不要太隨便、太放逸，要謹慎、小心一點。無論修行、做事、受戒，都要三思而後行。

正知、正念、不放逸，是佛經中經常提到的佛教徒的三個行為準則。《入菩薩行論》中將正知正念與不放逸分別作為主題各立一品，每個主題都濃墨重彩地做了詳細論述。

## 六、必須以堅韌的毅力和決心做到誓願穩固不變。

如果沒有足夠的勇氣和決心，誰也無法完成生活或工作中的偉大事業。更何況大乘佛教是要發心度化一切眾生，讓天下所有的眾生都成佛。這是多麼不容易的事情啊！即便如此，我們也必須要有決心和勇氣，相信自己總有一天能夠成佛。雖然我們目前離目標還很遠，但心的力量，特別是菩提心的力量非常不可思議，它可以超越一切物質的力量，幫助我們完成宏偉的事業。

通過長期聞思修行的訓練，我們的能力不會永遠都停留在現在的層面，而會日益增長，尤其是在證得菩薩一地以後。一地到十地的階段，更是輕而易舉且突飛猛進。最艱難的，就是凡夫初發菩提心的資糧道到菩薩一地之間。尤其是五道當中的資糧道，雖然發了菩提心，開始了聞思修行，但關於解脫方面的見解與修行都很脆弱，還沒有證悟空性，對空性只是理論上的了解，而此階段的貪嗔癡、自私自利、執著，卻異常強大，所以更是舉步維艱。

如果意志不堅定，就會中途退轉或改學小乘佛教與人天佛教。但只要有了勇氣和決心，就肯定能度過這個難關。

出離心和菩提心的本質，就是一種決心。有了出離心和菩提心，則無論面對任何誘惑，都能經得住考驗。

大乘佛教徒在學佛的過程中，要學會穩重、沉著，不要人云亦云、隨他而轉。輕浮的人最終什麼都做不好。在學佛之前，首先要做出抉擇，到底是學大乘佛教、小乘佛教，還是人天乘。要反覆思考、權衡，一旦決定，就不能搖擺不定、虎頭蛇尾或半途而廢，否則會有不好的緣起，最後一無所成。

### 七、必須以無貪無著的行為做到不被別人牽著鼻子走。

我們目前能夠做到的無執著、無貪欲，和最後的無執著、無貪欲是不一樣的。不貪、不執的最高境界，是佛的境界，至少也是菩薩一地的境界。讓我們今天完全不執著、無貪欲，是不可能的。但如果我們對物質享受非常貪婪，就會失去自由。自己的貪欲剝奪了自己的自由。因為喜歡面子、虛榮和攀比，所以放棄了自由，成為賺錢的機器，沒有享受生活的自由。

雖然我們是在家人，不可能當下就出家修行，放棄工作、家庭去修行，但我們可以安排好時間。要從每天正常工作的八小時以外，擠出一些時間來修行。週末儘量減少應酬，在家裡打坐或安排一些共修活動。有的上師會現場帶領弟子打坐，其加持與功德是非常大的。當然，絕大多數時候，不可能所有人在一起共修，主要是自己在家裡修。週末或節假日，可以在周邊或藏地的一些比較偏僻、安靜的地方或寺院，或五臺山等聖地閉關，

閉關三天、五天、一個星期都可以。

不要把所有的時間，都用來賺錢，這非常不划算。如果生活水準要求不高，就一定會有非常多的修行時間。

## 八、必須以加行正行後行攝持，恆常勤積二資糧。

在之前的《慧燈之光》裡面，具體介紹了三個殊勝。

在修行、行善之前，有一個準備階段，這叫做加行。正式做善事，叫做正行。做完以後的工作，叫做結行。做任何善事，都不能離開三個殊勝。一旦離開三個殊勝，哪怕做得再好，也與大乘佛教沒有關係。只要有三個殊勝的協助，則哪怕表面上看似微不足道的善根，也能變成偉大的善根，而成為解脫之因。

**第一，加行殊勝。**要發菩提心：我要為了度化一切眾生而成佛，為了成佛，我今天去聽法、放生、行善等。無論做任何善事之前，都要先發菩提心。

**第二，正行殊勝。**按照佛經的要求，正行殊勝與空性有關。首先要證悟空性，並在空性的境界中沒有執著地行善。但我們這些沒有證悟的人做不到，我們能做的正行殊勝，就是全神貫注、心無旁騖地行善，不散亂、不厭倦。

**第三，迴向殊勝。**自己不能獨享、獨吞行善的果報，而是要分享給以現在的父母、親人為主的天下所有眾生。

希望所有的生命都能以此善根而最終成佛，沒有成佛之前，生生世世擁有人天的福報。這樣的分享，叫做迴向殊勝。

### 九、必須以慈悲心直接間接專心利益眾生。

如果沒有出離心和慈悲心，只是為了自己今生來世的一些利益，而去做慈善，去幫助別人等，都是沒有太大意義的。

大乘佛教的慈悲心，完全不考慮回報，是沒有任何條件的付出。慈悲心和菩提心，是大乘佛教的精華、基礎和核心。

但可悲的是，我們很多時候的慈悲心，都只停留在理論上，而在實際行動中，某些佛教徒就遠遠落在了基督教徒和天主教徒後面。他們有組織地在許多貧窮落後的地方修醫院、修養老院、修學校等，非常令人敬佩。有些傳教士的做法也特別可敬可歎——心甘情願地放棄像美國、歐洲那樣富裕、優越的環境，在偏僻、艱苦的非洲等地幫助當地人，一輩子都不回自己的家鄉。

當然，也許是因為佛教誕生於比較貧窮的亞洲，而基督教、天主教誕生於經濟發達的歐洲，他們有錢、有條件可以做慈善，可以把耶穌基督的愛傳遍全球。但現在很多佛教徒也有錢了，幫助眾生的機緣已經成熟，如果還袖手旁觀、視而不見，只是埋頭顧著自己的念經、

燒香、拜佛，自稱大乘菩薩，會不會有一點臉紅？

雖然發菩提心、迴向功德也有無形的力量，但如果只是分享這些看不見、摸不著的功德，卻沒有任何看得見、摸得著的給予與幫助，是否有一些過於偏頗？

所以，無論依靠個人的力量也好，或是建立慈善基金也好，都應該參與到慈善事業的隊伍當中。大乘佛教經常講六度或六波羅蜜多，其中的第一個，就是給予，即布施波羅蜜多。哪怕沒有太多的錢財，也可以布施很多無需花錢的東西。比如，在大街上見到陌生人，不要像過去一樣冷漠，可以笑一笑、點點頭、打個招呼等。給予愛，也是一種給予，不要僅僅把慈悲掛在口頭。在這些方面，佛教徒的確需要與時俱進。

十、必須以智慧與領悟對一切法不執著實有、不執著相狀。

了解佛法，一般指的是理論上的理解和認知，最後證悟空性的時候，則要以證悟的智慧來推翻、打破我們對物質世界的各種執著。



# 十項依止

## 一、應當依止具有證悟與悲心的殊勝上師。

所依止的上師，有兩個標準：

### 第一，要依止已經證悟了的上師。

給初學者介紹出離心、菩提心等見解與修法，沒有太高的要求，即使沒有開悟的人也可以宣講。但涉及到明心見性、大圓滿、大手印等證悟境界的修法，則必須是證悟者才有資格宣講。如果自己沒有證悟，那就是以盲導盲，很容易讓後學者誤入歧途。

《達摩血脈論》中說：“若不見性，即不名善知識。” 如果不需要明心見性，只需要四禪八定的境界，沒有再高的要求，則只需找一位修出四禪八定的上師就可以了。但四禪八定只是禪定的基礎修法，大乘佛教的最終目的不是四禪八定，而是要證悟空性。能讓我們開悟的上師，自己必須證悟空性。只有這樣的上師，才能教我們證悟的方法，才能引領我們走向解脫。

但初步的證悟者卻不能傳授大圓滿的修行竅訣，否則會影響自己的修證，會讓自己的證悟停滯不前，乃至退失到完全找不到感覺。所以，密法要秘密地修行，不要四處張揚、八方通告。即使證悟了，也要韜光養晦、深藏不露，直至證悟穩固。

## 第二，要依止有菩提心的上師。

所依止的上師，必須有標準的世俗菩提心。如果沒有世俗菩提心，就不一定能讓其他人發起菩提心。

儘管在密宗續部中，講了很多金剛上師的標準。但能具備所有標準的上師，卻寥若晨星，不具足大福報，是很難尋覓的。退而求其次，若能具足以上兩個標準，也可以依止。

密宗裡面講，觀察上師需要很長時間。其間觀察的標準，不是觀察上師的名氣、財產、寺廟、眷屬等，而是菩提心與修證。

凡是想解脫的人，必須依止上師，這不是密宗獨有的觀點，《華嚴經》、《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》等顯宗經論中也講得很清楚。就像學生學到的知識，都來自於老師一樣，我們在學佛道路上所獲得的出離心、菩提心、證悟空性等所有功德，都來自於我們的上師。如果沒有上師，我們連出離心、解脫等名字都不可能聽到。這充分說明，一切功德的源泉，就是如理如法地依

止上師。

有人認為，既然心的本性就是上師，所以不需要去依止外在的上師，只需依止心的本性就可以了。

這種說法是有問題的。《寶性論》當中講得很清楚，心的本性也是佛、法、僧。既然如此，那我們是不是也不需要皈依佛、法、僧了？這顯然不合理。心的本性，是勝義諦的上師和勝義諦的佛，卻並不是世俗諦的上師與佛。從世俗諦的角度來講，這是沒有用的。雖然從無始以來到今天，心的本性始終具有佛法僧的所有功德，但我們仍然會墮地獄，仍然會當動物，仍然會殺盜淫妄。在世俗諦當中，我們仍然需要一個世俗諦的上師來指導我們，依靠佛陀的方法，讓我們明白心的本性是佛，讓我們證悟心的本性是上師。在證悟以後，我們才能依止勝義諦的上師。每一次觀想佛、蓮花生大師、本尊或根本上師化光融入我們的心間，觀想佛的智慧和我們的心融為一體，都需要世俗諦的上師。即使不想成佛，不想成為阿羅漢，只想修人天乘，那也需要上師來為我們宣講教法，讓我們相信因果，相信輪迴。

又有些人說，密宗特別強調恭敬上師，這種迷信似的個人崇拜實在大可不必。

雖然佛教裡面有很多制度、約束與戒律，但對上師的恭敬與崇拜，不是教條式的制度、規矩，而是因為我

們在上師那裡得到了出離心、菩提心與證悟空性的智慧，自然而然就會生起一種發乎內心的感恩與恭敬。

本書的作者岡波巴大師當年離開密勒日巴大師的時候，曾詢問密勒日巴大師：“我什麼時候可以去度化眾生呢？”密勒日巴大師回答說：“當你見到心的本性的時候，就可以去度眾生。在那個時候，你對老父我自然而然會產生一種像對佛一樣的恭敬心。”

在小乘的律經中多次講過，佛陀時代的很多阿羅漢在達到小乘佛教的最高境界——證悟阿羅漢果位的瞬間，都能覺察到佛陀的無比恩德與不可思議的功德。他們深深地體會到，所有生老病死的結束，所有煩惱的煙消雲散，所有痛苦的土崩瓦解，都來源於佛陀的恩典，所以會發自內心地對佛陀感激不已。

認為沒有必要恭敬佛陀的人，一定還沒有證悟，還沒有感受到佛陀的恩德。

## 二、應當依止幽靜悅意有加持的寂靜處。

剛剛開始修行的時候，面對外界各種干擾，由於缺乏定力，環境的選擇也非常重要。最好找一個比較安靜、合意、有加持的地方，諸如五臺山等佛教四大名山，蓮花生大師加持過的神山之類的寂靜處，等等。但現在這些地方也許到處都是遊客，想找一個比較安靜的處所，會有一定的難度。

有些地方一開始的時候會非常喜歡，可一兩個月以後，就越來越不喜歡，這種地方就不適合閉關，否則會進步很慢乃至沒有進步。有些地方剛開始的時候不喜歡，但逐漸適應以後，卻會流連忘返。其實只要自己有決心和勇氣，任何環境都會慢慢適應，慢慢喜歡，人的適應性是很強的。

如果暫時沒有條件去靜處，則找一個自己喜歡的地方，或者在城市裡選一個鬧中取靜的地方也可以。比如，在自己居住的城市裡面，建一個小規模的禪修中心，布置好佛像、佛經、佛塔，環境弄得舒適一點，幾十個人在裡面共修，是比較可行的。

當修行力度達到不受外界干擾的時候，就沒有太大問題了，在什麼地方都可以修。

### 三、應當依止見行一致、忠實可靠的友伴。

依止什麼樣的道友呢？

第一，是見解、修法與自己相合的。如果見解不同，觀念差異太大，每天都在辯論，各執己見、互不相讓，還是不在一起比較好，以避免發生不必要的爭執。

第二，是行為一致的。如果生活習慣、修行方法等差異太大，就很難相互融合，容易發生各種分歧。

第三，是可靠的人。如果對方不可靠，也會產生一

些不必要的煩惱與矛盾，最後對修行帶來不好的影響。

像密勒日巴大師那樣的個別修行好的上等根機者不需要道友，除了上師以外，不需要誰的幫助。他自己修的進度很快，沒有人干擾他的修行，反而對解脫有利。但對大多數剛剛學佛的人來說，道友的作用還是不可忽視的，不但相互之間可以起到監督的作用，同時還有一種團體感、歸屬感。在父母去世、家人生病、離婚、失戀、傷心絕望到快要得抑鬱症或有重大事情的時候，可以相互安慰，互相幫助。

有時候道友之間的感情，可以超過親戚、朋友，可以超越血緣關係。在現代社會，人與人之間的關係越來越冷漠，有一個溫暖的團體，是非常有必要的。建立佛友群，設立鬧中取靜的禪修中心等，都意義重大。

#### 四、應當憶念維生資具的過失，依止適度的生活。

想想物質過剩的過患。比如，衣服太多了，就會為明天穿什麼衣服，配什麼鞋子而傷腦筋。電器設備太多了，就會變成電子垃圾，等等。

過去的上師們都說，除了自己的基本需求以外，其他東西最好當天就處理，中等的不能超過一個月，最下等的也不要超過一年。無論吃的、穿的、用的都是一樣，儘量用於上供下施。物質過剩，也是一種痛苦。有些人經常買大量不需要的東西，這也是一種精神上的疾病，

有可能是抑鬱性購物。當精神空虛、焦慮到一定程度的時候，就會買很多東西來填補自己內心的空虛。快得抑鬱症的前兆，就是暴飲暴食、瘋狂購物。大家一定要觀察一下自己，有沒有這種抑鬱性購物的傾向。

少欲知足，是佛陀給我們佛教徒制定的生活原則，也符合極簡主義和低碳生活的準則。填補心靈空虛的最好方法，是修行，而不是購物和飲食。

### 五、應當無偏依止諸位成就者傳下的竅訣。

雖然一個人不可能修完所有的竅訣，但對自己的修行有幫助的竅訣，都應該不偏不倚地吸收，小乘和大乘、顯宗或密宗，凡是正法都不能排斥。

### 六、應當依止有益自他之物、妙藥、咒語與甚深緣起法。

只要對眾生沒有損害，且對自己和眾生有利的物質和方法，佛教徒都可以接受。比如，生病的時候，應該去看病、吃藥。當年佛陀也會示現生病、吃藥，就是為了給以後的佛教徒做一種示範。

佛法裡的咒語很多，懺悔的、積累福報的、避免生病的、祈求長壽發財的……林林總總，不一而足。為了迴避生活、修行當中的逆緣與災難，可以借助於這些物質和咒語的力量。但最理想的，是在出離心和菩提心的基礎上念誦。

緣起法當中，包括了看風水、觀日期等，譬如哪天可以剃頭髮，哪天可以外出，哪天不能搬家，等等。這裡面也有一定的道理，其中包含了很多凡人看不見、摸不著的無形、細微的因果。雖然科學儀器測不出來，但它卻是存在的。在米滂仁波切的著作裡，講了很多類似的緣起法。佛教徒在做一些決定的時候，可以依靠這些緣起法。

再比如，閉關處的風水，閉關和出關的日子，等等，都有一定的講究。雖然從勝義諦的角度來講，這些都不存在，但從世俗諦的角度來講，這些都是一種隱蔽的因果。有些風水不對，就可能會導致公司倒閉、破產，員工生病等一系列的不順。不是所有的事情，都可以用迷信、巧合來解釋，許多神奇的緣起的確存在，佛教也不會否認這一點。

我們不能說因為自己是成就者，很了不起，故而可以不吃不喝，不穿衣服，生病不需要看病，風水也可以忽略。雖然在修行達到一定程度的時候，可以超越這些緣起的影響，但在修行剛剛起步的時候，這些緣起法都需要遵循。

## 七、應當依止有益身體的食物與方法。

佛教徒要重視自己的身體健康。所以，飲食、衛生等方面的取捨也很重要。暇滿人身非常難得，我們不能

刻意去損害自己的身體，而應該保護自己的身體。要加強鍛煉，做一些適當的運動。飲食方面，也要少吃或不吃肉、蛋等對身體有害的食物。

## 八、應當依止有利覺受證悟的法行與威儀。

在沒有證悟之前，除了修出離心和菩提心以外，為了積累資糧，磕頭、供曼荼羅、念咒、放生、燒香等善法的輔助也很重要，這些善法都有助於我們儘快證悟。在證悟以後，則是以打坐修禪為主。什麼時候該做什麼樣的善法，也是有講究的。

大家不要在沒有證悟的時候，就誤以為自己已經證悟，迫不及待地放棄磕頭、念咒等加行，一直停留在這個境界當中，以致失去了真正證悟的機會。

這些人以為的證悟是什麼？就是心靜下來的時候，有一種語言無法表達的狀態。

證悟與否必須要分清楚。顯宗中觀的空性修法，一般不會有太多的誤區。但修大圓滿、大手印和禪宗的人，就很容易走錯路。修行人必須要有經驗非常豐富，並且已經證悟的上師引路。弟子向上師彙報自己的修行感悟與體會，並由上師來確認、印證，以確定自己的境界究竟是證悟還是單純的寂止。

修寂止的時候也要注意，在修禪期間，哪怕已經從禪定當中出來，在座間吃飯、休息等時，也不能思考太

多，不能有比較劇烈的身體運動，否則會影響打坐時內心的平靜。

修什麼法的時候，座間也應該以相應的行為來配合。比如，打坐的時候修菩提心，出坐以後，就應該多了解屠宰場、菜市場、養雞場等可憐眾生的慘狀，了解眾生的痛苦，這對慈悲心的培養有幫助。打坐的時候修出離心，出坐以後，就到醫院去看看病人的病苦，到養老院去看看衰老的痛苦，多了解生老病死，對出離心的增上有幫助。修上師瑜伽的時候，要多看看《密勒日巴傳》之類的前輩上師們的傳記，看看過去的成就者們是如何依止上師，如何苦行，如何精進，以及他們的戒定慧功德，等等。

### 九、應當依止具足虔誠信心、恭敬心的有緣弟子。

這一條是針對上師、善知識們講的，不是給當弟子的普通人講的。

只有信心堅定、根機成熟的弟子，才能成為對眾生有利的人。就像瑪爾巴尊者的弟子密勒日巴尊者，密勒日巴尊者的弟子岡波巴大師那樣。

對上師沒有信心的弟子，不但培養不出來，甚至日後會對上師生起各種邪見，與上師發生矛盾，造作更嚴重的罪業。所以，一旦發現弟子沒有信心，就要遠離，不能攝受。

根機不成熟，大乘佛教稱之為“斷根”，意即斷絕慧根。大乘佛教認為，所有的眾生，最終都要成佛。斷根只是暫時的，沒有永久的斷根。暫時的斷根，是指根本不願意學佛，不願意接受佛教的因果輪迴等理念，出離心、菩提心、空性就更不接受，甚至根本不想做善事，殺盜淫妄，野蠻粗魯。攝受這種人為弟子不會有意義，所以就不能攝受。

佛教不會認為不學佛的人都會墮地獄。學佛當然好，不學佛只是做一個善良的好人，儘量做好事也可以。如果是公正不虛的，“善有善報，惡有惡報”是顛撲不破的真理。即使沒有學佛，也不一定是斷根。

#### 十、行走坐臥四種威儀中，應當常常依止正念與正知。

行走坐臥，即佛教的四個行為。在周邊行動叫“行”，出遠門叫“走”，“坐”、“臥”都好理解。

所謂“正念”，是指在行走坐臥的時候，不忘掉自己該做和不該做的界線。比如，受了居士五戒，就不能殺盜淫妄；受了菩薩戒，就不能違背菩薩戒的二十個戒條；如果灌了頂，就不能犯失密乘十四條根本戒。所謂“正知”，是清楚地知道自己行走坐臥的當下在做什麼，有沒有違背戒律、道德與文明的行為。

有些人會認為，只要內心虔誠、心地善良就可以，身體上、語言上的這些約束與形式都大可不必，約束太

多，就沒人敢學佛了。對過去的人可以這樣要求，對現代人可以開放一點。

當修行境界達到一定程度時，就可以不受這些戒律的限制與約束，因為在超越了善與不善，好與不好等凡夫分別念以後，一切都是完全平等的。但我們還沒有達到這樣的境界，所以必須依靠這些約束來規範自己的行為，這也符合世間的倫理道德。

我們的貪嗔癡煩惱都非常嚴重，如果不加以管束，隨心所欲，肆無忌憚，就根本無法學佛，不但自己墮入惡趣，也會傷害其他眾生。通過戒律來約束自己，可以少造罪業，多做善事。

大乘佛教非常開放且人性化，不會硬性地制定許多條款。大乘佛教的絕大多數戒律與發心有關。一切戒律的要求，都以當事人發心和當時當地的情景為標準。比如，在正常情況下，不允許殺盜淫妄；但為了拯救瀕臨餓死的生命，我們去偷摸扒竊都不但沒有罪過，而且是應當應分的。如果一味考慮自己的身份、面子和戒律，放棄偷東西救人的機會，反而是罪過。

平時在生活與工作中，要注意自己的行為。儘量以佛陀的要求來約束自己，既不要太緊張，也不要太隨意，要張弛有度。

## 十項遠離

## 一、應當捨離所行雜有世間八法的上師。

近朱者赤，近墨者黑。能不能成為真正的修行人，都依賴於上師。依止有菩提心的人，久而久之也會染上慈悲菩提心。跟隨證悟的上師，慢慢就可以證悟。反之，如果依止了一個沒有慈悲心並且貪得無厭的人，自己無形當中也會變得斤斤計較、功利自私。

如果發現上師的所作所為，都是以世間八法為準則，那就要設法遠離。

世間八法包括：

（一）利，也即錢財。如果上師非常貪財，一定不能依止。

（二）衰，意即衰敗、損壞。如果自己的財產受到損失，就長吁短嘆、怨天尤人，總是想方設法保全自己的財產，就不是標準的上師。以上兩條都與錢財有關。

（三）譽，即名譽。非常在乎名聲，一切所作所為都是為了自己的名聲。

（四）毀，意即毀謗。如果遭人毀謗，無論是否符合事實，都會非常不開心。

（五）稱，意即稱讚。非常喜歡別人的稱頌和讚揚。心裡有出離心、菩提心和證悟智慧的人，不會在乎遠處的名聲，近處的稱讚。

（六）譏，意即譏諷、嘲笑。異常害怕別人的嘲笑，極力保護自己的名聲，非常在乎別人的評價。

（七）苦，意即痛苦。非常在乎自己的痛苦，毫不在乎眾生的痛苦。這種人再好，也只能算是小乘的上師。

（八）樂，快樂。非常注重自己的享樂，尤其是現實生活當中的人天福報等快樂。

特別看重這八個字的上師，根本無法培養任何標準的修行人，所以不能依止。

現在有些人就遇到這樣的問題，開始的時候沒有觀察，或者是觀察了，自己以為可以依止，卻中途發現有問題，繼而不知所措，甚至痛苦不堪。《慧燈之光》裡面再三講過，遇到此類問題的時候，應該斷然遠離。如果不遠離，會有更嚴重的後果。但在遠離之後，儘量不要誹謗，不要有邪見，並消除不恭敬的想法。這是對自己最好的保護。

有些人很容易出現兩個極端：一個極端，是明明發現上師有問題，卻因為世俗的感情等原因而不願意離開；

第二個極端，是一旦發現問題，就公然誹謗自己的上師，對上師產生各種各樣的邪見，以致於退失學佛的發心，或造成密乘戒的缺失。

上師有問題，並不表示佛法有問題，更不表明自己不需要解脫了。上師有問題，可以換一個，佛法還是要學。這就像在醫院治病，如果遇到一個缺乏職業道德或不懂醫術的醫生，我們也不能放棄治療一樣。病還是要治，只是換一個醫生而已。

真正的依止上師，就是聞思修。人生十分短暫，如果不遠離這種上師，我們就學不到真正的法。遠離以後，再重新找一位上師。哪怕實在找不到，也可以在網路上聽音訊、看視頻、看書等，這是最保險的措施。

## 二、應當捨離有害於心和覺受的眷屬與惡友。

要遠離與自己觀點、想法不一致，或因為其他原因，而經常讓自己不開心的道友。

有些人會想：當年阿底峽尊者不就專門從印度帶了一個經常惹他生氣的侍者，以便於修忍辱嗎，那我們為什麼要遠離這種人呢？

修忍辱是有過程的，像阿底峽尊者這樣的成就者，本來並不需要修忍辱，他這樣示現，是為了教育後學者。但我們目前修忍辱的能力還有限，對這種人，還是要以迴避為主。

本來現代人就壓力重重、不堪重負，如果旁邊再多一位經常講是非的道友，讓自己徒增煩惱，負面情緒一定會影響禪定，這樣就會讓修行之路變得更加艱難。

當忍耐力達到一定程度的時候，才能靠近這種人。嘗試著去迎接挑戰，戰勝負能量。在那個時候，來自對方的是非，不但不會是修行的違緣，而且可以成為修行的順緣。

為什麼初學者在打坐修行的時候，要到比較安靜的地方去，都是因為這個原因。初學者的修行力度非常微弱，任何風吹草動，都可能會變成修行的障礙。遠離負能量的道友，也是保護自己。

另外，如果經常接觸一些對學佛根本沒有興趣，只喜歡吃喝玩樂的人，自己也會在不知不覺間變得放逸散亂，經常去娛樂場合，時常去逛街等等，原有的一點點出離心和菩提心也開始淡化，直至最後消失。

與這種朋友的交往，要把握好分寸。即使做不到根本不接觸，但不是同路人，就不要深交。

佛教一直都強調，在聞思之後，就要把自己封閉起來強化訓練，從沒說過在初學之始，立即就要投入到度化眾生的行列當中。

我們身處紅塵，沒有辦法長期閉關，若與任何人都不能聯繫，與社會格格不入，這樣會被所有人當作怪物或

異類。表面上，我們還是要隨順世間，只是在隨順當中要有原則，至少每天必須有一段時間的封閉式訓練。

### 三、應當捨離過於散亂及多惱害的住所與寺院。

娛樂場所、商場等散亂、吵鬧之地，充滿了各種誘惑。初學佛者很難禁得起考驗。同時，自然災害頻發，隨時有猛獸攻擊或強盜搶劫的荒郊野外又太沒有安全感，這種地方也不能待。尤其針對女修行人，佛陀在律經裡面也講得非常清楚，這種地方不能停留，更不能獨自居住，否則後果可能比不安靜的喧囂之地還可怕，所以要遠離。

### 四、應當捨離以偷盜、強搶、狡詐手段謀求的生計。

佛教徒不能做與殺盜淫妄有關的事情，必須遠離偷盜、搶劫、詐騙等謀生手段，也不能經營海鮮、點殺的餐飲行業與不正當的娛樂場所。像肯德基這種殺生非常嚴重的企業，佛教徒就不能經營。總而言之，凡是與惡業有直接關係的工作，佛教徒都應該遠離。

雖說“南閻浮提眾生，起心動念，無不是業，無不是罪”，世俗的很多工作，都或多或少與罪業有著千絲萬縷的牽連。要找個與罪業完全沒有關係的工作，可能也有一定的難度，但至少要遠離與罪業有直接關係的行業。

有人會說：即使我不做，也還是有人做，這不是一

樣嗎？

不一樣！哪怕我們無法讓天下所有人都不殺生，但從我做起，至少自己應該不殺生。如果有能力讓天下人都不殺生，那當然很好，但這是不現實的。其實，這樣說話，只是在找一種藉口而已。

### 五、應當捨離有害於心和覺受的事與所作。

很多工作會讓人不開心，但為了生存，人們也不得不硬著頭皮上。但禪定的基礎，是要有好的心情。對剛剛學佛的人來說，遠離不開心的工作也是有必要的。除非已經證悟了空性，在心情不好的時候，不但可以用證悟空性的智慧去面對，而且對修行也大有裨益。

菩薩的選擇，往往是到環境最糟糕的世界，到貧窮、落後的偏僻地，到眾生煩惱熾盛的地方去。地藏王菩薩的發願，就是到三惡道或人間最苦的地方去度化眾生。

在修行的最後階段，則可以不受任何限制。無論在任何環境，都能獲得心靈的絕對自由。

針對三種不同階段的修行人，會有不同的環境要求。我們這樣的初學者，則要遠離對心情有很大影響的工作。

另外，工作壓力太大，工作量太多，每天需要加班，讓自己沒有時間修行，從而影響修行的工作，也要儘量迴避。

只要我們對物質生活的要求不是太高，在基本的物質生活需求滿足以後，就可以將填補虛榮的追求放下，給自己一點時間、空間和自由用於修行。

修行是內在的進步，內在精神生活的豐富，可以遠遠超過物質生活豐富所帶來的幸福。有一天我們會發現，這樣的取捨是值得的。

## 六、應當捨離有害身體的食物與舉止。

雖然佛教認為，人的身體是不淨物的聚集，是無常、無我、空性的，但實際上身體對修行與解脫非常重要。大家都知道，四外加行的第一堂課，就是修人身難得。雖然我們有很多的痛苦，但在六道輪迴中，我們的這個暇滿人身，卻是非常難得的。

《中觀四百論》當中也講過：“雖見身如怨，然應保護身。具戒久存活，能作大福德！”雖然發現身體像仇人一樣，給我們帶來了許多痛苦，但我們還是要保護它。具有戒體的修行人若能健康長壽，就可以積累大量資糧，可以完成很多偉大的工作。

有人喜歡說：“我的時間是以美金來計算的。”但實際上我們的時間比美金還寶貴，因為我們的時間是以生命來計算的。我們不能錯過暇滿人身，一定要好好珍惜。

即使不能即身成就，最低限度也要了解自己，樹立起遠大的人生目標。當我們離開這個世界的時候，應該完成兩件事情：第一要有非常標準的世俗菩提心。第二是一定要證悟，要明心見性。

雖然對初學者來說，菩提心有一定的距離，但如果具足勇氣，依靠慈、悲、喜、捨四無量心的訓練，就一定可以做到。

證悟有很多層次，最高的證悟，是釋迦牟尼佛的果位。菩薩一地，也是非常殊勝的證悟境界。對我們來說，達到這兩種境界都有一定的難度，但我們至少可以有一個初步的證悟。初步的證悟，是對空性有一定的體會，不是理論上的了解，也不是邏輯推理的結論，而是切身的體驗。達到這一點，並不算太難。如果把外加行和內加行修得比較好，就很容易得到這樣的體驗。

要完成這一系列偉大的工作，就需要一個健康的身體。雖然我們講了《如何面對病痛》等許多面對痛苦的方式，這些方法雖然也行之有效，但如果沒有任何訓練，把疾病和痛苦轉為道用也有一定的難度，所以最好不要生病。要注意飲食衛生，要重視身體的健康，要鍛煉身體。

如果修行修得好，則身體稍稍有一點病痛也沒有問題，甚至可以把它轉化為一種力量和動力。

現在的食品問題相當嚴重。與肉食相比，蔬菜相對比較健康，但還是要注意飲食衛生。同時，抽煙、熬夜、極限運動等對生命和健康有害的行為，也最好不要做。暇滿人身來之不易，要懂得珍惜。

## 七、應當捨離以欲望吝嗇所束縛的貪執。

現代人往往蓄積了太多的衣服等生活用品，自己用不上，也捨不得捐出來，浪費大量資源，這都是錯誤的生活方式。

除了基本的日常用品以外，不要囤積太多的東西，要斷除欲望與吝嗇。如果過度吝嗇，就會墮餓鬼道。餓鬼眾生缺吃少穿、饑渴難耐。即使有些特殊的餓鬼眾生擁有龐大的財富，也捨不得吃，捨不得用，更捨不得送給其他人，只能當一輩子守財奴。

這不是現在有些人的真實寫照嗎？擁有幾輩子都用不完的钱，平時卻處處剋扣、時時計較，連自己都捨不得用，活脫脫的葛朗台、嚴監生。

當然，捨不得有兩種情況，一種捨不得，是節約、不浪費，這是非常好的捨不得。釋迦牟尼佛也極力宣導要節約糧食，尤其在小乘佛教的戒律裡面講得非常細緻，不能浪費糧食、水等資源。小乘佛教的出家人，一般允許有三套衣服，穿一套，洗一套，留一套備用。對在家人的要求則要寬鬆得多。但無論如何，衣服和其他日用

品都不能累積太多，積攢到一定程度，就要捐出去。也許我們暫時用不上的東西，卻對其他人來說非常有用，要盡量做到物盡其用。

有些人總是擔心自己老的時候會很窮，會沒有人照顧自己，所以要多存點錢。但發生這種情況的機率是很低的，我們的許多焦慮，都是杞人憂天。

心理學家曾有一個調查：將自己焦慮、擔心未來一段時間內可能會發生的問題寫在紙條上，然後裝在箱子裡鎖著。等過了這段時間後再打開，會發現曾經焦慮、擔心的事情 70% 都沒有發生，只是自己徒增煩惱而已。所以，我們大可不必為之憂愁不安。

#### 八、應當捨離令他人不起信心之因——放逸行為。

作為佛教徒，起碼應該是真誠的，不騙人，不撒謊，相信因果、尊重因果，堅信善有善報、惡有惡報。

如果佛教徒毫無顧忌地殺盜淫妄，隨意點殺、吃海鮮等活物，其他人看到這種情況，就會對佛教徒失去信心。

八萬四千法門的核心，就是不傷害任何生命。不傷害有兩個含義：

第一，不許做對任何生命有害的事情。

第二，不僅不傷害眾生，而且還要儘量地利益眾生。

其中第一條的要求主要是：不殺生、不偷盜、不搶劫、不詐騙、不破壞別人家庭等。佛教戒律中最根本的五戒，都非常有道理。從釋迦牟尼佛出世期間到現在，乃至幾千、幾萬年以後，這五條戒律都永遠不會過時。

但有些人卻沒有這種概念，他們往往認為：在地球的所有生命中，人類享有至高無上的權力，其他的生命一文不值。人類有任意踐踏、折磨、奴役、殺害其他生命的自由，不違背任何法律。但他們卻忽略了一個自然的、非人為的法律，那就是因果。

世間的法律都是人制定的，所以是建立在人的利益之上，以人為主。但佛教講的因果，卻是所有生命必須共同遵循的，公正客觀的自然法則。釋迦牟尼佛不是因果的創造者與制定者，只是因果的發現者。作為釋迦牟尼佛的後學者，我們都應該相信因果、尊重因果。

不殺生，是五戒當中的第一條。為什麼第一條是不殺生呢？因為對所有生命來說，最重要的都是自己的生命。佛教歷來強調生命的平等，從整個生命的立場來看，不僅是殺人不對，殺動物也是不對的。同時，搶劫、偷盜、欺騙、邪淫，都是不符合世間倫理道德法則的行為。

在殺盜淫妄的基礎上，居士五戒還加了一條不喝酒。因為一個神智正常的人在喝酒以後，很可能精神失控，做出殺盜淫妄的罪業，所以要加上不喝酒這一條。

雖然佛教徒不可能在學佛的第二天，就把所有的殺盜淫妄都放棄，但應根據自己的情況，儘量不殺盜淫妄。

現在社會上有些人對佛教徒要求又太高，認為佛教徒除了燒香、拜佛、念經以外，什麼都不應該擁有。一看到佛教徒穿金戴銀、穿名牌、開名車，就會指指點點說：佛教徒怎麼可以這樣呢？

其實，釋迦牟尼佛並沒有要求佛教徒一定要清心寡欲，只要內心沒有傷害其他生命的念頭，只要吃喝穿戴不是通過不正當的手段獲得的，佛教徒都可以享用。佛陀對我們的要求是，生活不要走太奢侈或者太貧窮兩個極端就可以了。

### 九、應當捨離無有意義的住行之事與所作。

對自己和他人、現世與來世都沒有太大意義的活動，要儘量減少，儘量遠離。

當然，因為工作壓力太大，通過旅遊去放鬆一下，也是有必要的；但如果過度了，整天都在四處雲遊，那就是浪費時間、浪費金錢，內心也會變得散亂放逸。

很多人喜歡逛街，不需要買什麼東西，也要到商場去看一看，東遊西逛、討價還價是他們的最大樂趣，這都是毫無意義的行為。至於那些不正當的娛樂場所、賭場等等，佛教徒就更不能去。

不要把錢和時間花在沒有意義的事情上，暇滿人身非常珍貴，為這些事情費錢費時，非常不划算。

#### 十、應當捨離隱藏自己過失、宣揚別人過失之舉。

絕大多數人都有這種問題，雖然自己在人格、思想、說話方式、待人接物上存在著很多缺陷，卻深藏不露，害怕被人知道。但一聽到別人有什麼過錯，就根本不思考、不觀察，迫不及待地四處揭發、八方張揚，恨不得昭告全世界。

如果受了菩薩戒，這就是犯菩薩戒。身為發心菩薩，任何事情，都要為別人著想。宣傳別人的缺點，甚至是不確定的缺點，是人格低劣的做法。如果受了密乘戒，又惡意宣講道友的缺陷，就可能會犯密乘戒。密乘戒對道友之間的和合非常重視，惡意攻擊道友，一定會犯失密乘戒。

佛經要求，要儘量披露自己的缺點，要儘量地謙虛。當然，也不能一概而論，身處現代社會，太過謙虛顯得不合常理。該謙虛的時候要謙虛，不該謙虛的時候，也要毛遂自薦、當仁不讓。是否宣講自己的缺陷，還是要把握好時機與場合，但對別人，卻永遠不能說長道短。



## 十一項不拒絕

十一項不拒絕當中的前幾項，是較高級別的境界，不是人人都可以對照而行的，此處講清楚，以免誤導讀者。

### 一、不要捨棄利他根本的悲心。

因為慈悲心是饒益眾生最基本的條件，所以，我們一定要努力修慈悲心，不能輕言放棄。一旦沒有慈悲心，就喪失了饒益眾生的動力，以致無法進入大乘佛教之門。

### 二、不要捨棄本是心之自光的現象。

在講不捨棄或不拒絕現象之前，大家首先要了解世俗諦和勝義諦。《慧燈之光》中的《二諦》一文，就專講世俗諦和勝義諦的區別，大家可以參閱。

#### 什麼是世俗諦呢？

我們的感官所感知到的物質世界或精神世界，佛教稱之為世俗諦。無論是動物、人類或其他生命，其感官所獲得的資訊與結論，比如眼睛所看到的光，耳朵聽到的聲波等，都叫作世俗，也叫做現象。在第一轉法輪和第二轉法

輪中所講的“現象”，就是這個世俗諦。

“諦”的意思，是指真實。眼耳鼻舌身所感覺到的世界，都不會超越五種感官的感受及其組合。組合這些感受的作者，是我們的第六意識。

雖然佛教認為萬法由心造，但佛教並不是唯心主義。從世俗諦的角度來講，物質和精神都存在。

什麼是勝義諦呢？

不是凡夫感官的結論，而是佛的智慧行境。

現在通過高科技，我們已經知道，有些動物與人類所看到的世界不同。自以為是高等動物的人類，也只能看到光譜上很小一部分的光，絕大多數的光，我們的眼睛無法感知，但它們卻一直存在著。

所以，世界是什麼樣，取決於我們的感官，而並不是由它的本質來決定。我們的感官是這樣，所以看到的世界也是這樣。當感官發生巨大變化的時候，世界也一定會有翻天覆地的變化。

小乘佛教告訴我們：世界是痛苦的、變化無常的、靠不住的。看得到、摸得著的宏觀世界並不存在的，而微觀的基本物質單位卻是存在的，這比較接近於經典物理學的觀點。

大乘顯宗告訴我們：在我們的感官看來，世界非常真實，但實際上它卻是不真實的虛幻世界。這個虛幻的

世界同時也是痛苦且變化無常的，但它的本質，卻是虛幻的。如《金剛經》最後所說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”

這就像做夢，對做夢的人來說，夢境中的景象非常真實，與現實生活完全沒有區別，但實際上卻是虛幻的。如果一直在夢裡，就無法否定它的真實性。只有夢醒之後，才知道虛幻的本質。

大乘佛教第二轉法輪特別重視空性，而不太強調現象。因為它所講的現象本身是虛幻的、靠不住的，所以不必重視。藏傳佛教將第三轉法輪的主要內容稱為他空中觀，實際上就是漢傳佛教禪宗講的明心見性或者佛性。佛性有兩種：光明的部分，叫作“現象”。空性的部分，就是本質。禪宗講的佛性，實際上就是勝義諦。因為佛陀三次轉法輪的層次或高度不一樣，所以，對“現象”的理解也不一樣，第三轉法輪和密法的現象中，包含了如來藏與壇城。

此處講的捨棄現象，是站在密宗或第三轉法輪的立場上講的。密法認為，我們根本沒有看到世界的真實相貌，我們的眼耳鼻舌身也永遠無法感知世界的真正面目。

就像用一個落後淘汰的天文望遠鏡，無法識別宇宙最深層次的現象一樣，我們的肉眼，無法感知高速運動的物體；我們的耳朵，無法聽到過高或過低的聲波；我

們的眼睛，無法看到不可見光……我們的感官，實在是太落後了。

**密法告訴我們：**世界的真實面目，唯有八地以上的菩薩與佛才能看到。以我們的感官來看，山就是山，水就是水。但佛或八地以上菩薩所感知到的真實世界，就像西方極樂世界一樣清淨勝妙，被稱為佛的壇城。所以，我們不必排斥和捨棄現象，雖然它看似痛苦不堪、變化多端，實際上它已經超越了痛苦、變化、無常的領域。

大家可以看看《維摩詰所說經》的第一品《佛國品》，雖然這是顯宗的佛經，但對世界的清淨本質表述得一清二楚。我在《慧燈之光》某些文章裡面也曾引用了《維摩詰所說經》中的有關章節，大家也可以略做參考。

現象是心的投影，這個世界是我們的內心投射出來的現象。現象和空性，是同一物質的兩面，我們不能歡迎一者而排斥另一者，不能走到空的極端。現象之所以看似不清淨，不是現象的問題，而是我們自己的感官有問題。如果我們的感官可以提升到佛的級別，我們今天看到的世界與眾生，還會像我們現在看到的這麼不清淨嗎？不可能。

當然，小乘佛教永遠不會這麼認為。小乘佛教認為，這個世界永遠都是痛苦、無常的。一般的大乘顯宗也不喜歡這個世界的現象，也認為這個世界是無常痛苦的。

但密法認為，要解決外境不清淨的問題，不是到外面去解決，而在於內在的修行。心清淨了，投射出來的現象自然會清淨，這是密宗見解之精髓。

很多密宗修法會讓我們把自己觀想為某一尊佛或菩薩。以我們現在的觀點會認為，怎麼能把自己觀想為佛呢？我應該觀想佛在自己前面，自己向佛磕頭、供養才對啊！

但實際上我們就是佛，把自己觀想為釋迦牟尼佛、金剛薩埵或某一尊佛菩薩根本不過分，完全符合事實。所以，學密法的人，必須要有較高的見解與承受力，否則很難接受如此高的境界。有些人之所以誹謗密法，原因也在於此。

從藏傳佛教的角度來講，大乘顯宗也分為兩個層次。一個是普通顯宗，只講空性，不強調佛性、如來藏、光明。《心經》、《金剛經》等佛經就屬於這一類的經典。而另外一個更高級別的顯宗，則以第三轉法輪的經典為主。《大涅槃經》、《楞伽經》就屬於這類佛經，這些佛經中雖然也講空性，但強調的是佛性。

禪宗就非常重視修佛性。當然，禪宗也講空性，六祖惠能大師講的“本來無一物”，就是在講空性，但佛性、明心見性講得更多。禪宗雖然屬於顯宗，但與普通顯宗不一樣。藏傳佛教寧瑪派大德米滂仁波切認為：三轉法

輪經典屬於半顯半密的，其見解介於顯宗和密宗之間，只是清淨觀不像密法講得這麼清楚，也沒有提供更多的關於光明的修法而已。

“身是菩提樹，心如明鏡台”，心怎麼會像明鏡台？就是因為心的現象是光明，所以叫作明鏡台。我們不能只要空性不要現象、光明，這種觀點屬於單空。單空是最初步的見解，是最低層次的空性。在八地菩薩的時候，就能現見清淨的現象。在成佛的時候，有形有色的世界也不成立，存在的唯有心的本性光明。

目前我們最重要的工作，是儘量地行善斷惡，好好修加行，培養出離心和菩提心。出離心和菩提心修完以後，對我們來說，單空還是比較重要。有一種方法叫“以毒攻毒”，以單空也可以推翻我們的很多執著，暫時還是有一定幫助。

今生我們一定要證悟心的本性。證悟以後，就能突破愚昧的層面、更深層次地了解自己，減少我執、煩惱、自私自利與過度的欲望等一切傷害我們的觀念。而慈悲心、菩提心、出離心卻不但不會受到影響，反而會增長。以後所有的命運、業力等，都完全可以自我掌控。

僅僅靠理論，不可能證悟。還是要腳踏實地去修行，要自己去體悟。即使今生沒有成佛，沒有證得菩薩一地也沒關係，只要今生能夠證悟，也是很大的收穫了。

### 三、不要捨棄本是心性遊舞的分別念。

念頭本來就是法性的遊舞。“遊舞”這兩個字，在密宗裡講得比較頻繁，其含義，也即投射、投影。

遊舞的意思，就像一個演員利用各種道具和戲服，表演各種舞蹈或戲劇，一會兒演天人，一會兒演魔鬼，一會兒演平民，一會兒又演皇帝……觀眾能看到的，只是被道具和衣服包裹的角色，卻看不見演員的真面目。這樣千變萬化的姿態和表演，叫作遊舞。

其中的演員，好比是心的本性如來藏。演員飾演的角色，則好比世俗的種種顯現。

今天我們能夠看見的世界，叫作人間；如果投生到餓鬼道，就變成了餓鬼的身體，看到的也是餓鬼的世界；如果投生為天人，看到的世界，就是天界。餓鬼、天堂、人間三者，是表面的遊舞。真正的演員，是心的本性如來藏。內心投射出來的種種世界，叫作遊舞。

包括我們所有的念頭——貪嗔癡等煩惱、負面情緒，以及慈悲心等正面的念頭，都是心的本性如來藏投射出來的現象。無論是善的念頭、惡的念頭，還是無記的念頭，實際上都是心的本性光明如來藏的投影，都是一回事。所以，我們不需要拒絕這些念頭。

因為有心的本性如來藏，所以在證悟的時候，可以看到清淨的現象。

這裡有一個誤區，我想可能很多人會被誤導，這時候一定要注意。不拒絕現象與念頭，都是針對已經證悟，而且證悟境界比較高的人講的，並不是對初學者講的。初學者肯定不能不拒絕貪嗔癡，而一定要知道輪迴是痛苦的，不能再墮入輪迴，要從輪迴中解脫。如果沒有這種決心，就等於是沒有出離心了。同時，初學者在打坐的時候不能有各種念頭，否則無法修禪定。沒有禪定，也不能證悟。對沒有什麼證悟境界的人來說，念頭就是禪定的障礙，所以要拒絕念頭，要清理、控制雜念，不讓它們產生。但對已經證悟的人來說，所有的念頭都沒有問題。於他們而言，每一個念頭都是光明法性或法身，所以不需要拒絕念頭。拒絕與否的界線，一定要分清楚，不能一概而論。

密法裡講了很多對我們來說是不可思議的境界，但對高境界的人來說，這都是稀鬆平常的事。

平時，當我們的心裡冒出一個念頭的時候，要去識別它。其中的識別，要求不是很高，只是立即感覺到了，發現了，也可以叫作識別。這個“識別”有什麼用呢？比如，當我們內心產生一種嗔恨心的時候，如果不加識別，它就會慢慢發展壯大，最後有可能升級到打人、罵人的程度。如果能夠識別或者觀照，初生的嗔恨心就會失去力量，慢慢減弱直至消退。高境界的識別，是指證悟者在冒出一個念頭的時候，立即能認識到它的本性。

#### 四、不要捨棄本是智慧之啟示的煩惱。

貪、嗔、癡、慢、疑，叫作五毒，它們是所有煩惱的根源。而這五個煩惱的本質，卻是佛的五種智慧。顯現在外面，就是五方佛，所以對已經證悟的人來說，貪、嗔、癡、慢、疑實際上是五方佛。當然，對沒有證悟的人來說，那就不是五方佛了。這個界線如果不明確，我們一定會走錯路。如果沒有證悟的人不控制煩惱，讓貪、嗔、癡、慢、疑隨意生起，就一定會造業，繼而墮入地獄等惡道。不拒絕煩惱，不是針對普通人而言的，而是針對證悟者而言的。

我們必須知道，今天我們看到的任何外在事物，包括金錢、權利等，都既不好，也不壞，而是中性的。是我們自己的心態，決定了對境的好與壞。

比如金錢，有人以為，佛教把金錢視為修行的障礙，其實也不一定。如果善用金錢，可以做很多與解脫有關的善事；如果用金錢去吃喝嫖賭，其果報也十分可怕。金錢本身沒有好壞，對待它的態度，決定了金錢的好壞。

同樣，當我們沒有證悟的時候，煩惱會引起殺盜淫妄等惡業；但如果證悟了，煩惱反而是解脫之因。貪嗔癡究竟是好是壞，是以我們的境界來決定的。

這樣的說法，只有密法才有。一般的顯宗會告訴我們，貪嗔癡是邪惡的，一定要遠離。在我們還沒有證悟

的時候，顯宗講的完全正確。在此階段，一定要遠離、迴避、控制煩惱，否則它一定會讓我們受苦，一定會折磨我們。但如果有一天我們證悟了，外在的世界發生了變化，煩惱也會有所變化，不會永遠都是邪惡的。

對證悟了一地、二地的菩薩來說，有些時候是念頭，有些時候是智慧，還處於半智慧半念頭的階段，八地以上是沒有念頭的。但在我們這種沒有證悟的人眼裡，絕大多數念頭是負面的，這都是由內心的狀態決定的。

現實生活中也可以感覺到，當我們心情愉悅的時候，無論看到任何一個人的面孔，還是看到大自然等任何景象，都和悅安詳、魅力無限，讓自己生起無比的歡喜心；當我們心情煩躁的時候，整個世界都變得猙獰醜陋、恐怖兇殘，更讓自己心神焦慮。

《維摩詰所說經》中也講過：盲人看不見日月的存在，並不表明日月不存在，只是盲人自己的眼睛有問題。同樣，世界的本質永遠都是清淨的，但凡夫卻看不到清淨的世界。即使看不見，清淨卻始終存在。

密宗的本尊修法或生起次第修法，就是修清淨觀。顯宗只講了一部分理論，卻沒有講清淨的具體修法。只告訴我們修無常、痛苦、無我等四念處，修到菩薩八地的時候，因為心清淨了，世界自然就會清淨。但這種修法要花很長時間，修法的路途遙遠而崎嶇。

密法卻與此不同，它是直接把自己觀想為金剛薩埵或其他本尊，把周邊觀想為佛的剎土。這些修法非常直接，所以進步比較快。但前提條件，是必須讓自己的根機與之相配。如果根機跟不上，密法再快也沒有用。如果不需要根機相匹配，任何人都可以直接修密法，當初釋迦牟尼佛也不會有第一轉法輪和第二轉法輪，直接就轉第三轉法輪或者傳密法即可。佛陀之所以很晚才轉第三次法輪，在圓寂的前一年，才傳了《時輪金剛》等密法，其原因也在於此。

## 五、不要捨棄能增上覺受證悟的妙欲。

妙欲，就是物質享受。不用刻意地捨棄物質，也是第三轉法輪或密宗的甚深見解。

雖然剛剛開始學佛的時候，過分追求物質，就會忽略精神的提升，一定會影響我們的修行，所以要適當地調整，要少欲知足。但這也是階段性的，在證悟以後，物質就不再會對修行構成障礙。

當年悉達多太子出家以後，苦行了六年。其間很長時間才喝一滴水，吃一粒米，甚至不吃不喝地修行，修成了四禪八定當中的第四禪，卻一直沒有成佛，最後身體也十分虛弱。後來，有一位放牧的女孩向悉達多太子供養了乳糜。他喝了乳糜以後，身體得以恢復。太子意識到，不吃不喝地苦行與修四禪八定，都不能讓人解脫

成佛。必須找到真正的境界，才能獲得解脫。悉達多太子於是決定離開當地，去到菩提迦耶，並最終證得無上正等覺的果位。

佛陀的這一切示現都說明，佛教徒不需要刻意做苦行僧，也不要太著重四禪八定，這些都不能徹底解決內在的貪嗔癡，這兩條路都不能讓人解脫。要解脫，需要內在的證悟智慧。沒有智慧的苦行，僅僅是讓身體白白受折磨而已；沒有智慧的內心平靜，也只不過像動物的冬眠或者發呆，都是與解脫無關的。解脫成佛需要的是智慧。關於這些道理，密宗裡講過很多。

佛陀住世時期，曾有一個印度國王，他在給釋迦牟尼佛供齋的時候告訴佛陀：“如果要我放棄王位、皇后、財富、眷屬以及其他的一切去修解脫道，我寧可待在城市裡面變成一隻狐狸！有沒有一種不需要放棄這一切的解脫方法呢？如果有，那我願意接受這個解脫道。”釋迦牟尼佛立即給他示現了密集金剛的壇城，然後給他灌頂傳密法。

這些事例都說明，美食、金錢、地位等，並不絕對是解脫的阻礙。對待它們的態度，才是最重要的。

按照小乘的戒律，比丘托鉢化緣的時候，不能看女施主的臉；同樣，比丘尼也不能看男施主的臉，只能看著自己的鉢盂，到現在也是這樣，這都是避免產生貪心

的措施。但如果有一天，這些比丘、比丘尼證得了阿羅漢果位，則哪怕有成千上萬個英俊貌美的異性去勾引他們，也不會讓他們的內心有任何動搖。那時他們的境界，已經完全超越了一切物質與外境的奴役。

律經中講過，普通比丘尼只要故意接觸男人的身體，也會犯根本戒。但女阿羅漢即使遭遇到強姦，也不會犯戒，因為她們已經斷除了貪心。

但現在卻有很多人以此為幌子，自稱是什麼了不起的成就者、瑜伽士、空行母等，宣稱自己不需要守戒，不需要斷除煩惱，可以隨心所欲。引得很多追隨者也以此為藉口，放棄基礎的修行與善法，招搖撞騙、自以為是。

密法有記載，以解脫為藉口而造作惡業，比殺盜淫妄與普通的五無間罪還要嚴重。哪怕造了五無間罪，也不會墮入金剛地獄，而這些人卻會墮金剛地獄。

我們萬萬不能盲目相信這些人的把戲。現在的社會非常混亂，我們要用佛的理論去觀察。只有再三觀察，最後覺得完全沒有問題以後，才可以相信，這叫作智信。唯物論者批判迷信，佛教更反對迷信。

不管別人怎麼說自己是佛菩薩的化身，我們都要去看看他在做什麼。如果對方真的是在一心一意地無私奉獻，在以愛心幫助眾生，那他是不是佛已經根本不重要

了，我們完全可以崇拜他。如果一個人自稱是活佛，但他的所言所行，卻都是為了追求金錢、地位與名聲，那他絕對是假的。一個人的身份並不重要，他做的事情才更重要。判斷一個人的真假好壞，不是看他怎麼說，而是看他怎麼做，這是唯一的標準。

德蕾莎修女雖然不是佛教徒，更不是什麼活佛，但她的無私愛心，她的所作所為已經證明，她就像一位菩薩再來，值得我們佩服、崇敬與愛戴。

我們不能相信任何神神秘秘的東西，必須保持清醒的頭腦，要學會反覆地思考。

以上的幾個不拒絕，離我們尚有很遠的距離。下面講的這些不拒絕，是針對我們普通人講的，所以對我們很有幫助。

#### 六、不要捨棄本是善知識的病痛。

雖說肉體上的病痛與精神上的痛苦，會給我們帶來很不舒服的感受，卻可以促使修行的進步，提高修行的境界，所以不要拒絕。如果身體健康、心情愉悅，那當然更好。但萬一體弱多病、心煩意亂，就需要換一種心態來面對。

現在很多富二代就是最好的例子，從一出生開始，就含著金湯匙，吃穿受用樣樣齊全，什麼都不缺，任何事情都不需要自己去處理，可謂“飯來張口，衣來伸手”。

但長期依賴別人的伺候，長期習慣於物質的豐厚，會滋養出脆弱不堪的個性，繼而喪失了承擔的勇氣。如果有一天遇到一點點意外與打擊，就根本沒有承受能力。

常言道：苦難是一筆財富。痛苦可以讓我們認清輪迴的本質，從而生起出離之心。若從未經歷任何痛苦，則很容易落入幸福的陷阱，井底之蛙般地沉迷在眼前的小幸福中，不知天高地厚，不問前程歸途。

現在有些人，別人勸他念阿彌陀佛，祈願往生西方極樂世界。他們會不屑一顧：我為什麼要往生極樂世界？我現在就在極樂世界！

但今天的幸福，並不一定能延續到明天。很多人在面臨突如其來的病痛折磨與精神打擊之後，才如夢初醒，徹底改頭換面，再也沒有過去那種目空一切的口氣，乖乖地開始學佛、念佛了。所以，痛苦成了他們扭轉人生軌道的最佳機遇。

同時，當我們生病的時候，本來就有肉體的痛苦，如果精神再去抗拒，不但不能解決痛苦，反而會苦上加苦。若能以開放的心胸接納痛苦，反而有助於減輕乃至化解痛苦，讓我們的心智逐漸增強，在突破痛苦的過程中，修行境界也會慢慢提升。

修行的境界越高，面對痛苦的能力越強。阿羅漢不會有精神上的痛苦，卻會有肉體上的痛苦。刀、槍等武

器可以對阿羅漢的身體構成傷害，阿羅漢也可以被殺死；在沒有食物的時候，阿羅漢也會餓死；生病的時候，也會病死。所以，在無間罪當中，就有一條是殺死阿羅漢。而一地菩薩則連任何肉體上的痛苦都不會再有了，無論肉體還是精神，都完全不受任何影響。

佛陀圓寂的時候，身邊的弟子當中，只有阿難一個人痛苦萬分，其他人都如如不動，甚至還在談論“現在釋迦牟尼佛應該進入了第四禪”，“現在應該進入滅定”等等。為什麼釋迦牟尼佛圓寂這麼大的事情，他們都不痛苦？這不是因為其他人不在乎釋迦牟尼佛，而是他們已經斷除了痛苦。只有阿難還沒有證悟，所以會難過哭泣。

雖說肉體上的痛苦我們還沒有足夠的定力來應對，但要嘗試學會接納精神上的痛苦。

當然，這是針對我們這種人而言的，高境界的修行人已經不需要這些方式了。

## 七、不要捨棄本是法性鞭策的怨魔。

魔障、仇敵的襲擊和阻礙，會變成修行的動力，讓我們意識到修行的珍貴，從而激勵我們更加努力地修行。如果一輩子都待在風調雨順的溫室裡，反而會讓我們變得弱不禁風。稍稍遇到一點挫折，不知反思已過，反而怨天尤人：我明明給佛燒了高香，為什麼還會不順利？為什麼佛祖不保佑我？然後就開始抱怨他人、抱怨佛陀。

其實，這不是佛不保佑我們。佛如果可以保佑大家不痛苦，可以保佑大家成佛，那六道輪迴不會留下一個生命。無比慈悲的佛陀一定不會讓我們流轉輪迴，一定會讓我們解脫。但佛陀不是萬能的，他不能改變眾生的業力，當我們自己業力成熟的時候，佛也沒有辦法。佛唯一的辦法，是事先教育我們：尊重因果，斷惡行善，聞思修行，解脫成佛。

有一句話說得非常準確——“聖者懼因，凡夫畏果”。聖者非常害怕殺盜淫妄，因為他們知道殺盜淫妄一定會導致嚴重的後果。凡夫不願意貧窮、饑渴、生病，卻不害怕殺盜淫妄。既然種了罪業的種子，哪怕再畏懼，痛苦的果報也一定會成熟。所以，如果害怕貧窮，害怕生病，就不要造罪。但如《入菩薩行論》所云：“眾生欲除苦，反行痛苦因；愚人雖求樂，毀樂如滅仇。”凡夫的行為，恰恰是反其道而行之。所以，我們的所有痛苦，都是自己造成的。

## 八、不要捨棄本是悉地的應運而生之事。

自然而然所得的財富源於前世的福報，讓我們無需辛辛苦苦地打工、做生意，卻能自然而然聚集很多錢財。有人認為，使用這些錢會折福報，其實也不是。如果是以不正當的手段賺得的錢，那一定會折福報。但自然而然所得的財產，則不需要拒絕。

## 九、不要捨棄作為智慧道梯的方便道。

修行的方法很多，中觀是以邏輯思維來證明空性，並長期串習；一般的密法，是依靠氣脈明點的修法來證悟空性；大圓滿則是修直斷、頓超等修法來證悟空性。無論哪種方法，我們都不要拒絕，因為任何方法都能殊途同歸，有異曲同工之妙。

佛陀也講過，就像牛車、馬車、羊車行走的速度各不相同一樣，八萬四千法門千差萬別，學佛的方式各有千秋，修行的速度快慢各異，但目的地只有一個。

雖然我們不一定要用所有的方法，但至少應該不排斥、不誹謗、不拒絕。

## 十、不要捨棄能身體力行的一切法行。

因為我們是初學者，對我們來說，任何善事和功德，都非常重要。只要身體和語言能夠擔當和勝任，都不要拒絕。有了這些功德善法的力量，才能支撐我們走向解脫。無論是語言能夠承受的念咒、念經、講經說法等，還是身體能夠承受的磕頭、修曼荼、當義工等，都不要拒絕。

古人云：“不以善小而不為。”如果有了這樣的心態，就隨時隨地能做很多善事。比如，看到公路上有一個垃圾，便以清淨心或利他心把垃圾放到垃圾桶裡。下雨的

時候，發現有些小蟲子、小螞蟻快被淹死了，就趕快把它們移到安全的地方。這是每個人順手都可以做到的功德，但我們很多時候卻忽略了這些觸手可及的功德，把自己的著眼點，放在了驚天動地的大事情上面。試想，“不掃一屋，何以掃天下？”不從微不足道的善事做起，又怎能擔負起普度眾生的大業？所以，凡是對眾生、對社會有利的事情，哪怕微乎其微，都不要拒絕。

但發心的程度，也不要超出自己的承受範圍，比如，發心今年既要念完五十萬金剛薩埵，又要念完一百萬觀音心咒，還有各種各樣的功課；生病的人卻要發願磕若干長頭等，最後卻無法完成，因為沒有那麼多的時間和精力，我們的語言和身體承受不了。既盡力而為，又量力而行，才是理智的行為。

### 十一、不要捨棄盡微薄之力也利他的意樂。

雖然我們目前利他的能力非常微弱，卻應該胸懷遠大志向，不要妄自菲薄，不要總是說“我連自己都度不了，還度什麼眾生”等等。雖然我們的現狀與發心之間，有很大的差距，但只要有這個心，差距會越來越小。我們千萬不要拒絕利益眾生、讓天下所有生命成佛的偉大發心。這種發心，是全世界無與倫比的思想。只要有了這樣的發心，哪怕再難，也總有一天可以實現。

當然，要實現這一遠大理想，絕非一朝一夕之功。但世上無難事，只怕有心人。只要有了這個心，就能馬到成功。

## 十項所知

十項所知，即佛教徒必須要了解和知道的十個問題。

### 一、外在的現象是迷亂，應當了知它無有真實性。

這個觀念，決定了我們對待世界、面對物質的態度。

在西方幾千年的歷史中，唯心主義與唯物主義都分別對物質與宇宙有著不同的解讀，固執己見、爭論不休。但佛陀卻認為，世界既有物質的成分，也有精神的成分。外面的世界既不是唯物，也不是唯心，而是一種幻覺。並勸告他們說：別吵啦！沒有什麼好吵的，都是一種錯覺而已，根本就不存在什麼唯心唯物。

也許剛剛進入佛門的人很難理解：外面的一切如此真實，怎麼可能是幻覺呢？佛教會不會把我們帶到另一個玄乎其玄的世界，讓我們離開正常人的生活，去過一種不食人間煙火的生活呢？

不，這樣的擔憂大可不必。佛教不會讓我們離開現有的生活，只是讓我們改變對世界的態度，即要知道，我們今天所生活的世界，是一個龐大的虛幻世界。

很多人因為不了解佛法，更沒有深入學習佛法，所以對佛教有很多誤解。一聽說佛教講無我、空性，就理解為一無所有，認為佛教否定現實生活中自我的存在，否定世界的存在。其實，佛陀從不會否定感官世界中自我假象的存在。

有很多人一聽禪宗裡講放下，就誤認為什麼都不能執著，都要放下，包括家庭、物質、燒香、拜佛、念經、磕頭都要放下。還有一些人又走入另一個極端，什麼都不願意放下，只知道以功利的心態去燒香、拜佛，祈求佛的保佑。這兩種極端的觀念，都是不對的。

雖然最後成佛的時候，要放下一切。我們現階段不可或缺的一切，都會被更好的東西所替代。但這只是將來的事情，目前我們需要放下的，是殺盜淫妄等罪業，是對其他眾生有害的行為，卻不能放下聞思修，不能放下對解脫的追求。

對字面詞句的誤解，往往會導致一系列的問題。有些人一看到“欲望是發展的動力”這句話，就認為不能控制欲望，一定要讓欲望引領世界。但目前的事實是，很多人已經被欲望的繩索纏裹得氣喘吁吁，甚至奄奄一息，缺乏智慧的欲望無限膨脹，已經讓人類南轅北轍，奔往另一個方向。

佛教徒並不是窮人的代名詞，更不一定要過艱苦的

日子。聞思修、戒定慧、智慧和慈悲，才是衡量佛教徒的標準。

在沒有開悟的時候，世界非常真實。此時的我們不可能放下欲望，但一定要尊重因果，該有的欲望要有，不該有的欲望絕不能有。如果不尊重因果規律，一定會感受痛苦。

但從更高的層次來講，就像六祖惠能大師講的“本來無一物”，世上的任何東西都從來不存在。就像夢中賺了一百萬，又輸了一百萬，賺錢的時候歡喜若狂，輸錢的時候痛苦萬狀，但這大喜大悲的一切，都從來不存在，一切都是幻覺。

不要過度執著世間的一切，要知道世界是虛幻的。因為我們的感官出了問題，才會認為它是真實的。

## 二、內在心性は無我，應當了知它是空性。

所謂的精神，包括我們的眼耳鼻舌身感知到光、聲波等的感受，以及我們的第六意識所作出的判斷、思維，以及最深層次的意識。

比如，在深度昏迷的時候，雖然眼耳鼻舌身意層面的精神都不存在了，但有一個最基本的深度精神，卻不會離開我們的身體，所以這時候身體不叫屍體。當我們死亡的時候，連最深層次的精神也走了，這時候我們的

身體就被稱為屍體。生死，就是以精神的是否存在來區別的。

佛陀告訴我們，精神也是虛幻的、無我的。儘管在不思考、不觀察的時候，有一個自我的感覺。我們從小到大，也已經默認了自我的存在。但如果去觀察，卻找不到所謂的“我”。

雖然我們會說，“我的頭”、“我的手”、“我的腿”、“我的心臟”、“我的肺”、“我的大腦”、“我的精神”……但這些都只是“我”所擁有的，“我”自己究竟是什麼呢？

儘管有些時候，我們頭痛的時候會說“我痛”，心臟痛和手痛的時候，也會說“我很痛”，但這只是把頭、心臟、手當作了“我”而已。

這樣一觀察，會發現“我”的存在有漏洞。但自古以來，我們卻習慣於這種約定俗成，任何人都不會去想“我”是否存在這個問題。

佛陀卻告訴我們，如果不想出離輪迴，不想掙脫六道的藩籬，就不要觀察，當作有一個“我”的存在，然後儘量斷惡行善。你現在所擁有的一切，是你自己過去福德的果報，你有權利享受這一切，只是不要忘記繼續創造這樣的美好幸福。這在佛教裡面，叫作人天乘。

有些人說，我不想成佛，不想往生西方極樂世界，不想成為阿羅漢，不想離開輪迴，只想生生世世都過上

幸福的日子。這種人，就可以修學人天乘。

如果不滿足於現狀，一定要知道“我”為什麼要生老病死，“我”為什麼生生世世都在輪迴中流轉等，就可以設法突破陳舊的固有觀念，找到最終極究竟的答案——空性，並為之奮鬥不懈。

### 三、中間的分別念依緣而生，應當了知它是驟然性。

無論好的念頭，不好的念頭，都是從因緣而產生。凡是有因有緣而產生的，都是短暫且變化無常的。

我們不要以為：自己今天找到了一個對世界、對自我最準確的價值觀與定義，這是人類對世界的頂尖認知，它永遠都不會被淘汰。

其實，今天自以為是的心念，總有一天會遭到自己的否定。人類就是這樣不斷建立，又不斷打破。當有一天我們脫離了感官的窠臼，用另一種方法去感知世界的時候，我們的所有價值觀都將退出歷史的舞台。

比如，當人類還沒有顯微鏡的時候，我們會認為，磚頭、樓房、石頭等物體是靜止的。當人類擁有顯微鏡以後，過去的判斷已經落伍。在修行的過程中，隨著心靈的提升，我們的感官也會不斷進步。佛教不追求神通，但禪定好的修行人，卻能改變眼睛的結構，能看到平常人看不到的東西，這叫做天眼。

我們今天的很多觀念，都是愚昧無知的。佛教講這些的目的，不僅僅是讓我們學會一種知識，而是讓我們通過這些知識與方法，來減少乃至最終消滅我們的煩惱與痛苦。

佛教認為，精神上的痛苦，來自於自己的愚昧；從長遠的角度來講，肉體之苦的源頭也是愚昧。因為我們把所有東西都看得非常真實，故而會緊抓不放，深執不渝。其後果就是，越是讓我們執著的事物或人，越會給我們帶來痛苦。

這些痛苦，不是來源於事物或人本身，而是來源於我們的心態。佛教講“境隨心轉”，最簡單的解釋就是，當我們心情很好的時候，會看到每一個人都很可愛，每一個地方都很美好。哪怕是陌生人，也可以莫名其妙地給自己帶來快樂的感受。這時候就算發生一些違緣，也不會給自己帶來創傷。反之，當我們不開心的時候，則即使自己最愛的親朋好友也不能給我們帶來幸福快樂，每一個人都很可惡、很可憎，都讓自己心生不快。哪怕別人沒有說自己，也會認為別人在說自己的壞話。別人無心的一句話或一個動作，都認為是在諷刺和侮辱自己。多疑、猜忌、怨恨、不滿，這都與自己的心態有關。

當我們深深體會到幸福不在外面，就在自己的內心，並掌握了尋找幸福的方式以後，無論貧富貴賤，無論順

逆盛衰，都不會動搖內心的輕鬆自在、自由逍遙。有了這種內在的自由以後，即使被關在監獄裡，也開開心心、快快樂樂。這，才是真正永久的幸福。

佛陀的人生哲理，可以運用於我們的生活、工作等任何地方，這就是佛法融入生活。其前提，就是長期的打坐修行，訓練我們現在這顆不自在的心。

如果內心不自在，則哪怕是擁有幾百億、幾千億身價的全球首富，也是怨氣重重、焦慮不安。即使在走到生命盡頭，咽下最後一口氣的時候，也是懷著對世界的強烈不滿與抱怨，甚至是在刻骨的仇恨中告別這個世界的。

佛教經常提醒我們，學佛、信佛，有機會追求永久幸福與內在自由的生命來之不易，我們不能當一個享樂主義者，不能沉迷在眼前一點點的幸福當中。如果不懂得珍惜和感恩，傲慢心就會無限膨脹，貢高我慢、自以為是，繼而開始侮辱、誹謗其他人，這是讓福報疾速下降的不智之舉。一方面不去創造新的幸福因素，同時又迅速地消耗著過去的幸福因素，等待我們的必然是一片黑暗。

四、大種的身語是有為法，應當了知它是無常性。

什麼叫作有為法？也即因緣和合而產生的東西。

我們的身體、語言，以及我們所擁有的財產、名譽、地位等所有的一切，都是有為法，都是變化無常的。比如，我們今天之所以開心，是因為開心的因緣都具備了。如果明天這些開心的因緣中的大部分，或某個比較關鍵的因緣不具備，我們明天就不會開心。

不要以為自己永遠都會有名聲、有財富。這些都是因緣產生的，任何人都無法掌控因緣的發展趨勢。在每一天的報紙、電視等新聞中，我們都會看到各種巨大的變化和無常。既然無法抗拒，就要學會接受。

很多人不願意接受自己的衰老，所以每年會花費十多萬乃至幾十萬元錢去打針、拉皮、除皺、染髮……這都是在跟自然規律作對。但在自然規律面前，人的能力非常渺小，哪怕竭盡全力，也難以與之抗衡。

無論家庭破碎，還是生意失敗，都要順其自然，要學會提得起，放得下。要接受現實和主觀之間的矛盾。這些道理不僅要知道，還要反覆訓練。

四加行的第二個修法，就是死亡無常。大小乘的基礎修法是四念處。四念處其中之一，也是無常。

佛陀講過：所有的腳印中，大象的腳印最殊勝。所有的觀念當中，無常的觀念最殊勝。

有一種大象走路非常小心翼翼，絕不會走到懸崖、險灘或其他危險的地方。如果循著這種大象的足跡走，

一定非常安全。同樣，如果對無常有所準備，一旦無常來臨，就不會過於痛苦。

無常隨時都會來襲擊我們，生命結束的時候，錢財、名聲都無法陪伴我們，都變得一文不值。唯有精神層面的貪嗔癡、出離心、菩提心、證悟空性的智慧才會與我們同在。

### 五、眾生的所有苦樂是由業所生，應當了知業果無欺。

對我們普通人來說，認知善惡因果特別重要。很多人本來很善良，卻因為不明事理，不知取捨，所以造罪無數。很多人因為命運造化，受到家庭、教育、社會的影響，大部分慢慢失去了天生的良知，走向了邪惡的深淵。而另一些人卻變得人格越來越完善，心地越來越善良，最終變成一個大菩薩或一個好修行人。這一切的變化，都源於自己的福報因緣。

我們要知道，因果規律不是人為的，只是大自然變化的一部分。世界的一切，都不是什麼萬能神創造的，而是萬物自身的因緣產生的。

尊重因果，是尊重大自然的規律，而並不是尊重釋迦牟尼佛。我們最大的毛病，就是會找各種各樣的理由去否定自己不知道的東西，這都是因為我們的愚昧，佛教稱之為無明。因為無明，而導致了各種煩惱與痛苦。

所以，即便我們不學佛，不相信佛陀，但也應該相信因果。

如果這些最基本的要求都不重視，又何談頓悟、證悟大圓滿、即身成佛？凡夫都好高騖遠，但如果失去了立足之本，一切的目標都只是空談。

當然，既然身為凡夫，必然會有各種各樣的缺陷與不如法。就像按照達爾文的生物進化論，在猿猴慢慢進化為人的過程中，有一個階段既不是人，也不完全是猴子。（不過，如今達爾文的進化論也開始遭到了質疑。）我們現在也是這樣，既不是佛菩薩，也不是根本沒有學佛的人，而是介於二者之間的修行人。我們有好的一面，也有不好的一面，這是很正常的情況，但起碼要斷除殺盜淫妄方面的嚴重罪業，特別是殺害其他生命的罪業。

如果徹底無視因果，肆意殺戮動物，最後人類必將喪心病狂到以對待動物的方式，來對待人類自己，並冠之以各種冠冕堂皇的藉口。

在大自然的規律面前，所有的生命都是平等的。我們應該對自然規律心生敬畏。有毒食品、腐敗貪污、世風日下等現代社會的很多問題，都是因為對自然缺乏敬畏而造成的。

如果懂得因果，卻又禁不起誘惑，就需要修四個外加行當中的人身難得、死亡無常、因果不虛和輪迴是苦。

若能在因果取捨上慎重一點，就不會做賊心虛，就不會心懷歉疚，就可以坦坦蕩蕩、光明正大地過日子。即使遇到一些不公正待遇，也會從因果上找原因，而不會責怪、抱怨或仇視他人。這不是阿 Q 式的自我安慰，而是生起智慧後的明智之舉。

## 六、痛苦是出離的因，應當了知它是善知識。

生活顯得一帆風順的人，很難產生出離心，容易把生活過於理想化，天天都自鳴得意地說：“明天會更好，我將來一定會成功，我的前途永遠都是光明的。”其實，再過若干年以後，我們不願意看到的很多場景都會出現，白髮蒼蒼、牙齒脫落、滿臉皺紋，甚至生活都無法自理……這個是光明嗎？再往後走，人都不存在了，當然更不是光明。

雖然樂觀是一種力量，但如果樂觀過度，到了自欺欺人、掩耳盜鈴的程度，不作任何思想準備，沒有絲毫危機感，負面的作用就會日益凸顯。當遭遇自然災害、親人離世或倒閉破產等重大變故的時候，就會一蹶不振、絕望至極，甚至失去繼續生活的勇氣。這時候才能深深體會到，未來的前途並不是光明，人生、輪迴並不幸福，世界並不完美。之前的一帆風順，只是因為運氣使然，總有一天，人生會走下坡路，接踵而至的麻煩正在前面等著我們。有些人因此而徹底對紅塵失去了信心，選擇

了出家或修行的路。

正因為如此，所以很多人對佛教產生了一種印象，認為出家是在社會上實在混不下去了，已經走投無路之際的選擇。其實二者之間並沒有必然聯繫。當然，如果在人生的低谷選擇了出家的路，並一直堅持下去，那對當事人來說，此時的失敗和打擊就成了好老師，勝過了平時天天的說教。

很多人深有體會，平時上師說成千上萬次，不如一次打擊刻骨銘心。所以，親歷無常和痛苦，反而成了進步的階梯，成了生命旅途中的重要里程碑與轉捩點。痛苦給我們的教育，遠遠超過了一生在學校當中所受的教育。

如果想拒絕痛苦，就要去拒絕它的因，而不要去拒絕它本身。實際上，當我們勇敢地面對痛苦的時候，它已經不再是痛苦了。如果能勇敢地面對痛苦，會有兩個好處：首先可以降低痛苦的程度，同時還可以在痛苦中學會認識輪迴的真相，並讓自己變得更加堅強。

雖然佛教說輪迴痛苦，但這種觀念一點也不消極，因為我們有辦法解決這個問題。解決的前提，是要了知痛苦，就像醫生首先告訴我們，你有病，必須接受治療。我們也要承認自己有病，並積極配合醫生完成下一步的治療，我們的病才能治癒。積極治病，恢復健康，不但

不是消極的人生態度，而且應該是積極樂觀向上的。如果病人諱疾忌醫，不積極配合，等到病入膏肓，無藥可救，那才是真的很消極、很悲觀了。佛教首先讓我們了解痛苦的現狀，然後教給我們正確的解決方法，讓我們突破、超越痛苦，哪怕是普通人，都完全有機會成為像釋迦牟尼佛那樣偉大的人，這難道不是最積極、最樂觀的人生態度嗎？

但僅僅從理論上知道還不夠，還需要長期的修行。其訓練方法，就是四加行中的輪迴痛苦與四念處的修法。具體的修法，在《大圓滿前行·普賢上師言教》與《慧燈之光》裡講得很清楚，希望大家能靜下來仔細思考這些問題。我們要抓緊時間修行，不能一拖再拖，變成拖延症患者，最後一無所成。

生命不僅僅是今生的幾十年，而是找不到開始，也看不見結束的漫漫長途。生命的力量，已經超過了宇宙間的萬事萬物。哪怕到了耄耋之年，我們也不能放棄希望與追求。生而為人，有思考的能力，是千載難逢的機會。如果白白蹉跎，等到來世換了一個身體以後，就不一定有這樣的思考能力了。我們務必抓住這次機會，扭轉生命的方向，結束自己的痛苦，同時還要轉變別的人生方向，讓更多的人學佛、修行、成佛，是我們來此世間的偉大使命。

## 七、快樂是輪迴的根源，應當了知貪戀它是魔。

幸福也可以變成魔障。如何理解這句話呢？幸福是所有生命共同追求的目標，難道佛教徒一定要遠離幸福，遠離快樂嗎？

不是這樣。前面介紹過，幸福、痛苦、金錢等既不是善，也不是惡。善惡的界定，取決於心態。普通人容易沉迷在當前的短暫幸福中，消耗著過去的福報，不懂得進一步去創造幸福的因素，更不懂得超越幸福，去追求更高的境界——無漏之大樂。

所謂無漏之大樂，密宗經常用“大樂”這個詞，來形容佛菩薩境界中的超級快樂。在佛的境界中，沒有痛苦和幸福的分別與感受，因為它已經超越了感官所能感受到的快樂，人類的語言無法直接表達，所以在“樂”的前面加了一個“大”字來描述。其實這也是不準確的，因為“大”和“小”都是我們的分別念，而佛菩薩的快樂，已經超越了感知的範疇，人類的語言已經無法表述。

所有人類的語言，都只是為了方便溝通而創造的工具而已。

**魔障有廣義和狹義之分：**凡是對解脫有障礙的東西，無論是物質還是精神，都屬於廣義的魔障。這種魔障不一定是生命，也不一定是鬼。狹義的魔障，則專指我們平時講的妖魔鬼怪，這種魔鬼，就是一種生命。

幸福是魔障的意思，是當我們面對幸福或快樂的時候，忘乎所以，變成極端享樂主義者，只追求物質享受，放棄了其他的理想和目標，此時的幸福，就變成魔障了。

但具有諷刺意味的是，許多極端享樂主義者，最後會對物質失去信心，變得失望和絕望。因為他們之前高估了物質的價值，當他們真正擁有的時候，才發現物質並沒有給他們帶來想像中的滿足感。灰心喪氣之餘，有些人只有靠吸毒等方式來刺激、麻痺自己，有些人最後變成了精神病人。所以，不重視意識的提升，是非常可怕的。

快樂本身並不是魔障，是我們面對快樂的方式出了問題，快樂才變成了魔障。若能將幸福和修行二者圓融，一邊享受人類頂級的幸福，同時修持最頂級的慈悲心和智慧，此時的幸福，就不但不是魔障，反而是修行的順緣。

當然，要讓幸福和修行二者不矛盾，且能相輔相成，需要比較好的修行境界。普通人往往會偏於物質的一端，故而將幸福變成了魔障。

佛教的一切修行，都是為了調伏自己的心，而不是為了追求形式。比如，釋迦牟尼佛住世的時候，本來不允許比丘的房間用香。但有一位比丘打坐的時候如果沒有香味，他的心就靜不下來，所以佛陀就特意開許他用

香。很多出家人對此十分不解，佛陀解釋說，他前世是天人，非常喜歡潔淨與物質享受，只有在舒適的環境裡，心才能靜得下來，這是過去的習氣使然。這個例子說明，佛教的一切規矩，都是為提升心靈而設計的方案。只要對提升心靈有幫助，外在表象都不是很重要。

人的欲望是無限的，而感官的接受能力卻有一個尺度。如果超過了這個尺度，反而感覺不到幸福。聽從無限膨脹的欲望驅使，去尋找更多的物質來刺激自己的感官，感官就會開始排斥。這時候，我們更需要的是安靜。

為什麼許多城市裡面的人喜歡到鄉下去，就是因為他們需要的不是刺激而是安靜。佛陀的方法，就可以化解欲望與感官的矛盾。

#### 八、散亂憤鬧是修行正法的逆緣，應當了知福報是障礙。

因為忙碌是修行的障礙，所以財富也是障礙。為什麼這麼講呢？因為要擁有巨大的財富，必然會付出很多精力去賺錢，賺到錢以後，又害怕失去財富，又要用更多的時間去保護財富。

按照現在的價值觀，所有的有錢人都是成功人士，無論人格再低下，錢的來路再如何不正，都可以忽略不計。

但佛陀告訴我們，物質財富的福報未必是好事，有

些時候福報反而會變成障礙，讓自己忙碌不堪。而忙碌，卻正好是修行的障礙和天敵。

如果因過去的福報，而讓我們輕輕鬆鬆地有了錢，這樣的錢財不一定是修行的障礙。但假如為了錢要付出大量時間，或者因為有了錢，就肆意啖食生猛海鮮等無數生命，這樣財富就成了造罪的因。

所以，調整好自己的心態，在基本需求解決以後，就不要為了虛榮而去攀比。以便空出更多的時間，來提升自己的心靈。

有些人會說，追求財富的過程是幸福的。其實不是這樣，只是因為追求財富的過程中不會感到空虛無聊，所以被誤認為是幸福。

佛教徒必須要有正確的價值觀，要知道物質和心靈的提升哪個更重要，要保持清醒頭腦。如果今生走錯路，什麼時候再有這樣的機會就很難說了。

有些人在事業巔峰的時候，毅然決然地放下一切去學佛修行，多數朋友不會認同，覺得這個人精神有毛病。而佛教徒又認為，把所有的時間都用來賺錢，整個人變成一部賺錢的機器，沒有任何其他追求，實在是太可惜了。佛教徒不是完全不需要賺錢，但在賺錢的同時，也要提升自己的心靈。如果企業家放下生意以後，員工們都無法維持生計，那他就不能選擇放棄一切去修行，而

應該選擇賺錢，幫助員工及家人的生活。但如果員工完全有能力找到其他工作，家人的生活也不會受影響，選擇修行不但可以提升自己的心靈，還有希望讓更多的人走上解脫之路。那即使企業賺錢方面有一定損失，還是應該選擇修行。

出家人在受完比丘戒以後，他的老師會給他講十一句忠告和竅訣。其中一個，就是生活不要走兩個極端。如果因為福報而讓你無需付出太多時間，就能擁有優越的生活，你不需要拒絕，而故意去過苦行僧的生活。你可以享用現有的財富，只是不要過度沉迷；同時，也不要刻意去過紙醉金迷的奢侈生活。

這不僅是對出家人的教言，也是對所有佛教徒的生活要求。佛陀對我們的要求，都是非常開放，非常人性化的。

其實只要把握好尺度和分寸，我們完全可以既賺錢又修行，完全不必放下一個，而選擇另一個。

## 九、違緣是行善的鞭策，應當了知怨魔是上師。

在修行的時候生病或心情不愉快，或者是在工作、生活當中遇到各種不順利，都可以讓我們發現輪迴的醜陋真相，從而鼓勵我們修行，鼓勵我們走上解脫之路。仇人和魔障，都能夠像上師一樣讓我們走向解脫。

當然，也不是所有人都會將痛苦化為動力，有些信心不穩定的人反而被徹底打垮，崩潰、絕望，最終走上極端的路。

任何事情都有正面和負面的作用，當我們遇到障礙的時候，應該往好的一面去思考。讓障礙變成課堂或老師，給我們帶來積極向上的力量。

現代人擁有的物質享受遠遠超過了祖先，但卻比祖先多了更多的壓力、焦慮和不安，我們非常需要精神上的補給與扶持，需要更多的正能量。在精神世界的領域中，佛陀給人類貢獻了取之不盡的禮物，我們有義務和責任，把這些禮物傳遞到全人類的手裡。即使有些人不願意信佛，而選擇相信其他宗教，相信唯物論都沒問題，我們要傳遞的不僅僅是信仰，而是佛陀的人生哲理，以幫助所有人走出人生的困境。

消除內心的痛苦，是人的本能。只要方法得當，無論任何信仰，都可以借鑑。我們不是企圖讓全世界所有人都信佛學佛，這是不可能的。但讓他們學到一些方法以後，或許對解決人生的難題有一定的幫助。

《賢愚經》中說過，佛法就像水，可以利益萬物。萬物都需要水，無論是人、動物還是植物。同樣，佛法也可以利益所有的生命，無論高低貴賤、無論貧富強弱，佛法不是貴族的特權，也不是窮人的專利，它是全人類

乃至所有生命共同的財富。當家人、同事、同學等身邊的人遇到問題時，我們應該將佛教的方法告訴他們，幫助他們一起去解決生活中的問題，讓他們嘗到幸福的滋味。不但是自己的親朋好友，全世界所有的生命，都是我們修菩提心的對象。懂得佛教教義的人，更懂得關愛所有生命。無論天上的鳥，河裡的魚，都能感受到佛法的利益。

無論環保、慈善還是弘揚佛法，都要從我做起。弘揚佛法不是出家人的專利，而是所有佛教徒共同的使命。弘揚佛法的前提，是提升自己的修行境界。

#### 十、勝義中萬法無有自性，應當了知一切都是平等性。

最後證悟的時候，才知道什麼叫作真正的平等。在證悟之前，我們無法感受到平等性，但沒有關係，先秉持世俗生活中人與人之間、生命與生命之間、種族與種族之間的平等，最後在證悟了勝義諦佛的境界之後，萬事萬物都同樣地成為空性和光明，除了空性和光明以外沒有別的事物，所以都是大平等。

## 十項實修

### 一、進入佛門後不要再步入世法群體，而要如法實修。

學佛、皈依、發心之初，我們不可能一下子放下所有的世俗觀念，但要儘量通過聞、思、修、行往解脫的路上走，不要再回頭進入輪迴。

放下世俗，也不能一蹴而就，但可以先放下一部分，比如放下虛榮心。現代人之所以活得辛苦，不是因為物質的缺乏，就是因為虛榮心。僅僅滿足肉體的需求並不難，因為肉體對物質的需求很有限，不會無限膨脹。但精神對物質的需求，卻是永遠填不滿的無底洞。為了滿足虛榮心，我們不擇手段、不計代價，愚蠢地付出了一切，最終卻一無所有。

雖然在某些特殊場合，或為了完成某件事情，可能需要一點點虛榮。但很多大可不必的虛榮、攀比和炫耀，卻會讓我們穿上永不停歇的紅舞鞋，既會耗費我們畢生的精力，還會給我們帶來無窮的痛苦。所以，適當地放下虛榮心，是通往幸福前程的必經之路。虛榮心降低一

點，我們就可以輕鬆一點，多騰出一些時間來修行、學習或做一些有意義的事情。

很多人會說，道理我都知道，但我做不到啊！

是呀，就是做不到。為什麼做不到？因為沒有修行。虛榮心在我們心裡，已經盤踞了多生累劫，要放下當然並非一朝一夕之功，但也不是完全沒有辦法，修外加行，就可以放下虛榮心。當我們深深體會到人身的寶貴、生命的價值、死亡的無常以後，就再也不願意為了虛榮心而付出太多時間。修了輪迴痛苦與因果不虛以後，就能知道自己最迫切的需求是什麼，這樣一來，就可以與虛榮心一刀兩斷。

## 二、遠離故土後不要再於他鄉安家，而要無貪實修。

遠離家鄉，到寂靜地去修行的人，不要以在新的地方修房子等來滿足虛榮。

既然已經放棄工作與家庭，遠離家鄉，前往寺院等寂靜地去實修，就要全力以赴地聞思修，不要把時間浪費在修房子等追求享樂的事情上，否則一開始就不必離開城市。

## 三、依止殊勝上師後要斷除我慢，而依教實修。

依止善知識以後，首先要放下傲慢心，然後按照上師的教言一步步地學修。依止上師的目的就是為了正確

地學習和修行。

傲慢的山頂，留不住功德的清泉。傲慢心是發菩提心與證悟的最大阻礙。作為佛陀的後學者，我們應放下世間的身份、地位，放下傲慢心。不能因為自己是領導、是高知，就放不下面子，不願磕頭，不想念咒，認為只有沒文化的人才會念阿彌陀佛，這樣永遠無法證悟空性。

在佛教團體中，我們無須知道別人的身份地位，這樣也可以防止傲慢心的生起。無論是婦孺皆知的巨星，重權在握的高管，學富五車的學者，還是富可敵國的大亨，如果真正想解脫，首先要忘掉自己的世間輝煌，低調內斂地進入課堂，謙虛謹慎地從頭學起。在消滅貪嗔癡，生起無上智的道路上，世俗的榮譽一文不值。

歷代上師們在培養弟子的時候，會通過各種方式去折磨，有培養價值將來堪負弘法利生重任的弟子。表面上看起來很殘忍，實際上是為了打破他們的傲慢心，讓他們堪為法器，增上修行的功德。但對一般的弟子，就會用大眾化的普通方式，讓大家好好學習，能解決自己的問題就可以了。

#### 四、潛心聞思後不要空口虛談，而要解義實修。

超越聞思階段以後，應立即去修行。

聞思固然非常重要，卻不能從根本上解決問題。我

們不能把一輩子的精力，都投入到聞思當中。現在有些佛教徒在學五部大論，這本來非常好，但每個人的時間都非常有限，如果不實修，就永遠都是紙上談兵，只懂得道理，行為上卻力不從心。誇誇其談，卻從不付諸實踐，就是我們經常講的法油子。

學佛的目的，是為了解決煩惱和壓力。如果學了很長時間，卻沒有解決壓力、痛苦或焦慮，很多人就會對佛法喪失興趣，並從學佛的隊伍中退失。

聞思需要多長時間呢？就像做飯和吃飯，做完一頓的分量，吃完以後再去做。如果一下子做了很多飯菜，吃不完就會變質、浪費，最好現吃現做。修行也是一樣，最好現學現修。修人身難得的時候，當所有的思維方法都了然於心以後，此階段的聞思就已經到位了。等到修壽命無常的時候，再繼續聞思，之後繼續修行。就這樣一步步交替學修，才是最好的修行方式。

## 五、相續中顯現證悟後不要放任自流，而要無散亂實修。

初步開悟以後，必須認真修行。

在沒有開悟的時候，大家都很期待開悟，然而，當我們對空性、光明、明心見性稍稍有一點體悟的時候，反而開始懈怠。

很多人對證悟的理解不是很準確，以為證悟就是成

佛，可以萬事大吉。其實，除了極少數根機上乘的人會在特殊情況下一證悟就直接成佛或證悟菩薩一地以外，普通人初步的證悟不但不是成佛，連菩薩一地都沒有證得，只能算是加行道。從禪定的角度來講，還不一定能達到加行道的水準。

初步證悟不是很難，但這種證悟還不穩定，證悟以後還任重而道遠，還有很長的路要走，需要更加努力地用功，否則證悟的境界有可能完全退失。尤其是沒有修加行的人，由於基礎不紮實，根基不牢固，即使偶爾少數人修寂止或正行開悟了，也可能功虧一簣。

很多處於加行階段的修行人就是這樣，雖然在出離心、菩提心方面有一些體會和進步，但因為還沒有證悟，不知道空性是什麼，所以許多煩惱無法解決。在面對破產、離婚、失戀等意外的時候，僅僅依靠出離心和世俗菩提心，效果不會太明顯。

即使在剛剛證悟的時候，修行的力量仍然比較薄弱。此時面對生活當中的巨大痛苦，還是有一定的難度。隨著證悟境界的逐步提升，就可以在生起一個痛苦念頭的時候，立即在第二剎那間把它化解。此時痛苦已經無法在自己心裡立足，我們已經可以輕鬆自如地解決各種問題，不再像以前一樣脆弱不堪，開始變得堅強自在，不由得法喜充滿。

如果再乘勝追擊，進一步加強修行的力度，修行的力量也會越來越強。此時就可以把自己體悟空性的方法告訴其他人，讓其他人也通過這種方法去證悟。因為感覺到有了把握，已經穩操勝券，所以怡然自得。

此時雖然不是菩薩一地，但因為發現自己有了前所未有的力量，已經接近於菩薩一地，所以會更加精進地修行。

修到菩薩一地的時候，叫做極喜地——發現自己已經證悟了空性，從此再也不會因為殺盜淫妄之業與貪嗔癡煩惱而流轉輪迴，達到了饒益自己的目的，所以喜不可言，這是自利的角度。同時，因為發現自己真正有了度化眾生的力量，就可以將這種方法告訴大家，讓其他人也依此而脫離輪迴痛苦。此時，度化眾生不再是虛無的口號與心願，所以更是歡天喜地，這是利他的角度。

問題出在開悟之初，此時的證悟還非常模糊，還不能得心應手地化解痛苦，如果不持續修行，就會一直停留在這個階段。所以，證悟以後要繼續打坐，祈禱上師三寶，積累更多資糧，閱讀大圓滿的書籍，精進地修持上師瑜伽，這樣證悟境界會從模糊到清晰，直至手到擒來。

人類大多數的痛苦，來自於精神。解決精神痛苦的最好方法，就是證悟的智慧。修各種禪定，只能暫時減

少一點痛苦，卻治標不治本，不能解決根本性的問題。如果要根治痛苦，唯有智慧。

沒有智慧的禪定，就像動物的冬眠或發呆，不能解決生死問題，我們不要追求這些感受。即使有一些特殊的喜悅感受，也只是感受而已。這個感受叫作禪悅，外道修行人就喜歡追求這種感受。但這只是五蘊當中受蘊的一部分，不能讓我們照見心的本性，所以沒有用。佛教徒修禪定，不是為了這種感受，而是要斷除所有的煩惱，最後解脫成佛。

有人會問：既然痛苦無法擊退我們，不能給我們造成傷害，那證悟之後的我們是不是變成像石頭、木頭一樣全然死寂呢？不但不會變成麻木不仁的石頭、木頭，精神的靈敏度甚至會比過去強幾十倍。之前，我們對輪迴痛苦的認識，對眾生的同情心、悲憫心都微不足道，證悟以後，我們對眾生的慈悲心會比證悟之前強烈成千上萬倍。

## 六、相續中生起修行境界後不要趨入喧囂的紅塵，而要堅持實修。

當開始對出離心、菩提心稍稍有一點體會，或是對空性有一點點模糊的體悟之後，就要儘量迴避世俗瑣事，甚至包括念咒、繞塔、當義工等善法類的瑣事，把所有的力量都用到修行上。哪怕是聞思，也可以適當地放棄

一部分。當然，此處並不是說要永久地放棄聞思，連三地菩薩為了聽一句佛法，都寧可放棄自己的生命，更何況才疏學淺的我們？但此時只是暫時放下，不要學太多，全力以赴地修法，讓體悟快速成長。

當修行方面沒有任何體悟，只是停留在理論上的認知時，不要失望，要有耐心。

做任何事情，包括工作、生意都是一樣，不可能當即見效。賺錢、播種，都需要一個等待的過程，當機緣成熟的時候，才可以坐享其成。

修行更是如此，需要有高瞻遠矚的胸懷與眼光，不能鼠目寸光。世俗人最大的毛病，就是缺乏遠見，只盯著眼前的蠅頭小利，對長遠的目標興味索然。

修了很長時間都沒有感覺以後，就不知所措、灰心喪氣，有些人就認為，一定是自己業障太深重，與這個法沒有因緣，繼而斷然退失。退失以後，就一輩子都沒有勇氣再去修行，直至臨終，都只能抱憾而去。

現在很多學佛的人也是急功近利，只要拿了一點錢到寺院去念經，或剛剛做了一件善事，就想立竿見影地看到效果，否則就會大失所望，認為因果不存在，這是凡夫最大的毛病，這叫作功利主義。

功利主義會讓我們不願意修前行等基礎修法，妄想直接就修大圓滿、修禪宗。其結果可想而知，要不就是

遲遲不會開悟，即使開悟了，境界也會稍縱即逝。這反而讓他們對禪宗的明心見性，對大圓滿等修法產生懷疑。

所以，修行要有耐心與恆常心，否則將一無所成。只要方法沒有錯，早晚會有回報。時間的長短，取決於修行的力度。

對追求解脫的修行人來說，此處說的幾個問題都相當重要，我們一定要引起重視。

### 七、承諾立誓後三門不要放逸無度，而要實修三學。

受居士戒、菩薩戒、密乘戒等，是一種承諾。發願聞思修行，念多少遍經或咒等，也是一種承諾。如果做不到，就不要輕易承諾。一旦承諾了，就要言出必行。

現在很多人因為承諾太多，變得壓力重重，兌現承諾的時候，已經沒有積極喜悅的心態，而變得勉強和被動，這樣已經沒有多大的功德和意義了。

無論做任何善事，只有在法喜充滿的情況下歡欣鼓舞地做，才能叫作精進。勉為其難地行善，都不敢判斷究竟是不是善，因為內心已經播下一個厭惡行善的種子，其影響可能是很長時間無法遇到佛法，可見其後果相當嚴重。

區分善與惡的標準，不是外在的行為，而是內在的發心。如果聞法的時候，因為講課時間比較長，心裡或

身體受不了，一直希望講課快點結束，心裡十分厭煩和抗拒，這是非常不好的心態，會造作不善的罪業。如果發現自己有了這種心態，應該立刻離開現場。雖然聞思半途而廢有點遺憾，但也沒有厭倦、反感聞思所造的罪業嚴重。

#### 八、發殊勝菩提心後不要自私自利，所作所為要實踐利他。

發了菩提心以後，我們的所作所為，都必須為眾生著想。真正的菩提心生起以後，不需要提醒，我們一定會主動、積極、自然而然地利益眾生。但如果是勉強發的菩提心，可能在自己的利益與他人的利益有所衝突的時候，我們還是會站在自己的立場去應對。還有一個毛病，是從不責怪自己，喜歡責怪別人，總是推卸責任。一旦發現同門師兄有一點點自私自利的行為，就四處宣揚別人的錯誤，從不揭露自己的短處。

我們都是走在菩提道上的同伴，都有自己的不足，雖然精神上願意接受眾生的痛苦，落實到實際行動中，就有一定的難度，因為我們的修行力度還不夠，還需要一段時間的培養。我們應該學會換位思考，不能對別人求全責備，對自己寬容開放。

當然，這並不是說，從發菩提心的第一天開始，就一定要把菩提心落實到所有的生活、工作等實際行動當

中，這有一定的難度。但至少要往這個方向努力。譬如，放生做功德的時候，除了想到自己和家人，同時也要想到天下所有的眾生，這樣迴向也有一定的功德。經過精神上的長期訓練，就能逐步落實到生活當中。如果堅持不懈地努力，所有人都有機會在今生成為菩薩。

### 九、入密宗門後三門不要處於平庸狀態，而要實修三壇城。

學習密法以後，要把自己的身口意與佛的身語意壇城融為一體而修行。

密法認為，我們今天看到的這個世界本來不是這樣的，只是因為我們的阿賴耶識上面有著罄竹難書的罪業或業障，所以深度地污染了我們的視覺、聽覺等五種感官，才讓我們看不到世界的真實面貌，而只能看到一種幻覺。

世界的真正面貌，在顯宗《維摩詰所說經》的《佛國品》中講得很清楚。其實，顯宗講到八地菩薩境界的時候，已經與密宗的見解完全一致了。只是普通顯宗認為，是在修到八地的時候，世界才變成了清淨的世界，而不是本來清淨的。但《維摩詰所說經》這樣的顯宗經典，卻與普通顯宗的觀點有所區別，認為並不是通過修行把世界轉化為清淨，而是它本來就是清淨的，只是因為眾生的業力而不能看見。當業障清淨以後，就能看到

世界的真相，所以，八地以上叫作清淨地。這個觀點，就與密宗無二無別了。在達到甚深高妙的境界以後，佛的八萬四千法門已經融為一體，無二無別。我們不要以為顯密是水火不容的，持此觀點的人，一定是既不了解密法，也不了解顯宗。

密法不需要等到八地以後，只要灌了頂，修完前行以後，就會讓我們去修生起次第，也即把世界觀想為像極樂世界一樣清淨的世界，把自己觀想為像阿彌陀佛或金剛薩埵一樣的佛。念本尊咒語或觀想咒輪的目的，也是把我們的語言轉換為佛的清淨語言。實際上我們就是佛，現在讓我們這樣觀想，不但與實情不矛盾，而且更符合本來面目，所以能快速摧毀不清淨的執著，現見本來真相。當我們證悟空性的時候會發現，貪、嗔、癡、慢、疑五種根本煩惱的本質，是佛的五種智慧。修生起次第的目的，是讓我們快速成就八地菩薩的智慧，快速擁有八地菩薩的見解。

現實生活是無明的幻覺，在無明的幻覺中，我們當然不是佛，而是眾生。通過學佛突破了幻覺以後的境界，就是究竟的真實面目，這叫作勝義諦。在這個境界中，我們不是眾生而是佛。

在我們心裡，佛永遠都是偉大聖潔的，眾生永遠都是齷齪骯髒的；西方極樂世界永遠都是清淨莊嚴的，娑

婆世界永遠都是烏七八糟的。密宗裡的五肉、五甘露等，是印度最骯髒的東西。為什麼學密的人要去接受呢？就是為了以強制性的方式，讓我們放下清淨與不清淨的執著。用現代的語言來講，這叫作“魔鬼式的訓練”。

但像我們這種剛剛灌了頂，連密法基本常識都一竅不通的人，就不但不能接受五肉五甘露，而且應嚴格禁止，我們只需知道它們的本質是清淨的就可以了。就像素食者只需將蒼蠅腿般大小的肉放在自己嘴裡，以表示接受薈供裡的肉一樣，這只是一種接受一切都是佛的壇城，一切都是清淨的表態，但不需要真正接受，因為我們現在還沒有接受的能力。

作為修行人，即使是在可以接受五肉五甘露以後，平時還是要堅持吃素，這是密法最讚歎的行為。我們不要以為密乘行者可以隨意吃肉、喝酒，現在有些人就是借這些由頭故意攻擊密法，這可以理解。就像很多小乘行人攻擊大乘佛教，認為唯有小乘佛教才是佛法，沒有超越小乘的佛法，小乘之外也沒有佛法，這都是因為見解層次不一樣造成的。一旦發現號稱比它高級的佛法橫空出世，就會群起而攻之，這種心態是屢見不鮮的。同樣，密法受到某些顯宗行人的攻擊，也是可以理解的。

當然，也有一些人是因為某些不可告人的目的，而故意找碴，吹毛求疵地找出某些密乘修行人的錯誤來大

肆攻擊密法。如果發心不良，不但自己會墮地獄，而且還會讓更多的人產生邪見，從而讓他們深墮地獄。

密法的要求非常客觀，但有很多人理解密法裡的五肉、五甘露、雙修等，還有一些人把密法的雙身佛像與世俗生活中的色情混在一起，這是更大的誤解。

在初步開悟一段時間以後，心裡一產生煩惱，立即可以化解。那時可以初步發現，眾生的煩惱實際上是佛的智慧。正因為“眾生本來是佛”的說法非常給力，再加上密宗的修法也很大膽猛厲，所以密法成就的速度比較迅捷。

當年瑪爾巴大師調伏密勒日巴的方式，看起來與修行一點關係都沒有，但對密勒日巴來說，卻是最有用的方法。六祖惠能大師目不識丁，五祖弘忍也沒有教他太多的佛法，機緣成熟的時候，一句《金剛經》，就讓他恍然大悟。

如果今生能夠證悟，就解決了生生世世的問題。在此基礎上再不斷努力，就能徹底斷除貪嗔癡，從而解脫成佛。

我們不要以為藏傳佛教都是密宗。藏傳佛教並不同於密宗，它包羅萬象、橫跨顯密。藏傳佛教的經典大部分是顯宗，我們過去學習的論典，也大部分屬於顯宗。

依照顯宗的見解，成佛真的是遙不可及，至少需要

三個無數大劫。但密法卻非常清楚地告訴我們，成佛不需要這麼麻煩。真正的上等根機，可以即身成佛；中等根機，中陰身成佛；即使中陰身沒有成佛，則在十六世之內，也可以實現成佛的目標。只要清除了最關鍵的愚昧，成佛指日可待。

#### 十、年輕時不要無意義地雲遊四海，而要在殊勝上師前苦行實修。

青年時代，是人生的黃金時代。如果把年輕時的大好光陰都用來賺錢與玩耍，企圖等到老了以後再修行，簡直是大錯特錯。試想，心力不足、體力不支的老年人往往連生活自理都成問題，又如何能擔當起聞思修行、度化眾生的重任？所以，趁著年輕的時候，首先要依止一位好上師，然後認認真真、踏踏實實地聞思修，這才是佛教徒的本分。當然，如果是到處參學的雲遊僧，那另當別論。如果不是為了參學，只是為了朝山、拜佛，還是收斂節制一點為妙。

現在學佛的人越來越年輕化，這是好現象。早點學佛，具有正知正見，懂得遵循因果規律，就可以避免造很多罪業。若能努力用功，虔誠精進，則有可能很快證悟。

依止上師之前，一定要觀察。藏傳佛教有不計其數的卓越上師，尤其很多年紀比較大的老上師，雖然表面

看似普通人，沒有什麼名氣與財產，但其內心的境界，卻高深莫測。

判定上師的好壞，不是以外表、名氣來判斷，更不是以財產和社會地位來判斷，而是要看對方是否具備出離心、菩提心與證悟空性的智慧。最低的限度，是要有標準的世俗菩提心。在沒有確定之前，不要隨便依止，以免遺患無窮。

# 十項精勤

## 一、初學者應當精勤聞思。

就像在上班工作之前，需要十幾年的學習，學習且實習完畢以後，才能進入崗位一樣，初學者像一張白紙，什麼都茫然無知，只有一顆虔誠的心。此時需要認真去做的，是聞思——學習佛教的人生觀、世界觀、價值觀與方法論，而不是修行。

一些佛教徒喜歡走極端的路，要麼只聞思不實修，要麼號稱自己是實修者，極力排斥、抵觸聞思。自以為是實修，其他一律否定。根本不懂修行方法，連佛教的基礎常識都一問三不知，只是道聽塗說地抓來幾個修法，甚至將迷信與佛法混為一談，這樣必然會在修行過程中衍生很多自己無法解決的疑問。把佛法看得越來越神秘，自己也變得茫然無措。

當然，如果能長年累月做到一心不亂地念佛，那是再好不過，念佛法門是往生極樂的最佳捷徑。尤其是對沒有文化或年紀比較大的人來說，學淨土念佛是非常好

的選擇。但念佛仍然需要一定的聞思，否則根本不知道真正的念佛、真正的淨土是什麼，這樣念佛要不就是心猿意馬，要不就是沒有自信，很容易產生懷疑，最後即便能往生，也五百年不能花開見佛，即在五百年中無法成為菩薩、阿羅漢，只是普通的凡夫。其他法門本來就沒有那麼簡單易學，就更需要聞思了。

現在很多寺院裡面雖然供奉著金光閃閃的佛像，汗牛充棟的佛經，但究竟有沒有佛法也不好說。雖然出家人的戒律屬於戒定慧之一，也算是證法，但僅僅讓佛法隱藏在自己心中，沒有廣為傳播，不能讓其他人懂得佛教的義理，如何延續佛陀慧命？弘揚佛法不是簡單地勸人向善、做慈善、當義工，而是需要高智慧的人才。如果不聞思修行，智慧從何而來？如果沒有智慧，佛經也只能成為供養的擺設，而起不到實際的作用。這樣一來，佛法的前途將岌岌可危。僅僅上一個早晚課雖然很好，卻不能解決所有的問題，所以，寺院裡的出家人也必須重視聞思修。

讀懂佛經以後，不但對生生世世有利，而且現實生活也能相得益彰。雖然聞思以後不一定馬上就能顯現出善於創造物質財富的能力，但在精神領域，自己所聽聞的佛法就能大大地施展拳腳了。

如今，隨著物質的日漸豐富，人類的精神卻開始走

向貧瘠、空虛的荒野。當物質與精神嚴重失去平衡以後，物質不但不能給我們帶來幸福，反倒給我們帶來更多的壓力、焦慮與不安。當我們無法控制自己的情緒時，必將迎來抑鬱症等更多精神上的問題。此時，佛教就有了用武之地。

**我們的頭號敵人與最大問題，就是內心的欲望。**因為有了欲望，無論有錢沒錢，不滿、仇恨、抱怨等負面情緒都會絡繹不絕而來。欲望不但不讓我們解脫，連今生今世，都不讓我們過上比較幸福的生活。

比如，當人類發明了電腦等機械化、現代化的使用工具以後，本來可以大大提高工作效率，一台機器可以代替過去成千上萬人的工作。按理來說，我們應該過得更自由、更輕鬆——不需要工作八個小時，只需一兩個小時就夠了。可事實卻適得其反，如今的很多人除了工作八個小時，還要加班加點，仍覺得事情多得理不出頭緒。這一切，都是欲望在作怪。

**如何解決？**首先必須樹立起正確的價值觀，要有正知正見，知道自己真正需要的東西是什麼，可有可無的是什麼，畫蛇添足的是什麼。在任何問題上，佛陀的智慧都可以包治百病。尤其是在心靈的問題上，佛陀的方法更是恰到好處且所向無敵。若能適當地調整物質和精神的關係，就有機會過上開心、幸福的生活。一方面可

以修行，另一方面也可以幸福且有意義地生活，同時還可以幫助別的生命。

所以，在學佛之初，先不要盲修瞎練，也不要搞個人崇拜。在聞思以後，就能懂得什麼樣的上師是可以依止的，什麼樣的上師是應該遠離的。

現在網路傳播的力量很強大，好壞難辨、魚龍混雜，如果沒有辨別的能力，很容易走偏走錯。

佛陀的智慧不專屬於某一個教派，也不單單是佛教徒的專利，無論漢傳、藏傳，顯宗、密宗，佛教徒、非佛教徒，都可以學習、借鑑。佛教尊重別人的信仰，但在機緣成熟的時候，也不能放過傳播佛法的機會，因為佛法能讓人們變得更加健康、快樂和平安。

## 二、生起覺受後，應當精勤修行。

即使我們按照大乘佛教的方法，經年累月地修持諸如知母、念恩、報恩等菩提心修法，也不一定會有明顯的感受。大家應該知道，無著菩薩為面見彌勒菩薩而在雞足山苦修了12年，連一個吉祥的夢都沒有做過，多次地傷心失望，又多次地因為某些契機而獲得鼓舞，進進退退多少次，才最終獲得了成就。既然無著菩薩都有這樣的顯現，我們又怎能三天打魚兩天曬網？又怎能輕言放棄？又怎能為自己的懶惰、懈怠找各種藉口？

世間法是這樣，佛法也不例外。沒有任何法門不需要精進用功，可以守株待兔地混一混便坐享其成。要記住，即使在相當長的一段時間中沒有什麼感受，也一定要堅持不懈，這樣成功才會向我們招手。

在修了一段時間以後，開始有一點點與過去不一樣的感受，比如感恩心不再是勉強、被動的，而是積極、主動的，能發自內心地將天下所有的眾生當作自己的父母。就像黎明前的曙光一樣，能感受到菩提心苗頭的萌生。此時一定要抓緊時機培養、灌溉，讓它快速成長。若此時放棄修持菩提心，轉而去做其他事情，就有可能前功盡棄，而讓得之不易的菩提心慢慢淡化。

證悟空性也是這樣，在修了一段時間以後，能發自內心地體會到一切都是虛幻、空性，無論是外在的物質，還是內在的精神，都虛無不實。這種感受不是來自於文字或推理，而是切身的體悟，此時至少在短時間內不要做別的功課，要盡力培植這種千載難逢的感覺，把能用的所有時間，都投入到修行當中，抓住這得之不易的機會，千萬不要讓它消失。此時不需要讀太多的書，念佛號、念咒、磕頭、當義工等都不重要了，都可以暫時放棄，把所有的力量集中起來，讓修行的境界趨於穩固。

這些都是竅訣，是幾千年來成千上萬的修行人積累下來的經驗，我們一定要高度重視，並沿著這條正確的

道路，一直走到底。

如果沒有什麼感覺，那也不要著急。只要路沒有錯，感受是早晚的事情。正確的著急，是多投入一些精力，多用功、多精進、多努力；錯誤的著急，是不按照次第，不修加行，而直接去修破瓦、修大圓滿等高深之法，欲速則不達，這反而會讓修行的進度變得更慢。

當然，如果方法錯了，就要及時調整、挽救。否則在錯誤的路上越下工夫，就離解脫越遠。

### 三、修行未得穩固之前，應當精勤居於靜處。

當修行境界尚未穩固的時候，要認真尋找一個安靜的地方去修行。

在修行之初，我們的定力很差，很容易受到外來干擾的影響，此時依止靜處十分重要。但這並不是意味著要辭去工作、離開家庭，到山裡去出家，而應設法在城市裡找一個相對來說鬧中取靜的地方，每天騰出一些時間，把自己封閉起來修行。

什麼叫作穩固呢？就是在進入修行狀態時，哪怕周圍人聲鼎沸、噪音不斷，也不太受影響，同時也不受世俗名利的動搖，基本上能保持自己的狀態，這時候修行就相對比較穩固了。之後，我們就可以將修行的感覺，運用在工作、生活當中。最後讓修行與生活徹底相融，

修行就是生活，生活也是修行。

當然，對初學者來說，這只是一種口號而已，落實起來，就困難重重了。

#### 四、過度外散掉舉時，應當精勤守住自心。

掉舉的時候，要努力地把心收回來，並讓它繼續修行。這個主題，涉及到一個具體的修心方法。

“禪修”一詞，可以覆蓋所有的修行。從小乘佛教的四念處，到人身難得、死亡無常等外加行，再到密宗的生起次第、圓滿次第，都叫作禪修。

此處要介紹的，是任何禪修都需要的修法。比如，修人身難得的時候，要將所有的注意力，都高度集中地專注於一個焦點——人身難得，其他所有的雜念全部摒除，所以也叫作禪。

大乘和小乘都認為，禪定有兩個當下的障礙：其中第一個是掉舉；第二個就是昏沉。修任何禪定，如果有了掉舉和昏沉，就不可能一心不亂了。

什麼是掉舉呢？任何修行，都需要事先設定所修的目標，無論是空性、出離心還是慈悲心都可以。讓意識專注於此目標，就是修行。但一般來說，剛開始的時候還可以做到注意力集中，稍稍一放鬆，一兩分鐘以後，心就會走神。身體做毗盧七法，心早已不在目標上了，

天南海北，胡思亂想。這種情況，佛教稱之為掉舉、放逸之心。

昏沉雖然沒有散亂，但也不能專注於目標，所以也離開了目標，只是離開的方式不同而已。掉舉離開目標的方式非常明顯、清楚，昏沉卻顯得模模糊糊，有時候甚至與禪定分不清，可實際上已經不在目標上了，修著修著就慢慢沒有了感覺，這就是昏沉。

如何解決呢？這時候，就需要用到小乘、大乘顯宗和密宗都在講的九住心。凡是修禪的人，都需要九住心中一系列的安住方法，來護持、保任禪定狀態，這就是正念。正念的意思就是，在修無常的時候，能很清晰地憶念或感受無常，並不離開這種感受。正知的意思，是指在走神的時候，能夠立即發現，並把心拉回來繼續專注。

除了禪定的調整方式以外，還有幾種行為上的有助於禪修的方式。比如，念咒容易散亂，就不要發出聲音，或者聲音小一點，衣服厚一點，室內溫度高一點，光線暗一點。有些寺院的禪房光線非常暗，太暗了還是不好，應該有一個可以根據心境調節的光線。比如，禪房有可以伸縮開閉的窗簾，可以隨時調節室內亮度。觀看唐卡時，如果眼睛往前看或往高處看，就容易走神，注意力無法集中。如果讓眼睛處於半閉的狀態，不是完全閉著

眼睛，而是半睜半閉，往鼻尖看，不往高處或前面看，就可以收攝自心，回歸平靜，因為內心的走神與視覺有著一定的關係。

心靜不下來，可能跟身體的氣有關。打坐的飲食與環境，也很有講究。春夏秋冬四季，不同的心境，都有不同的要求。容易掉舉的人，要吃比較有營養的食物。

如果這些方法試了都無濟於事，就暫時不要修了。勉強地修行，會出問題的。有些人特別專注、用功，卻因為沒有竅訣，或者錯誤地理解了竅訣，也會出問題——心口很痛、很堵，嚴重的甚至會發瘋。密法認為，這些問題與氣脈明點有關。

現在很多人會說，打坐的時候心靜不下來，甚至覺得比沒有修行之前還更糟糕，故而為此苦惱憂愁。其實這都是很正常的，不是雜念變得更多，只是之前沒有發現而已。我們的意識剛剛開始接受這些訓練，不可能馬上見效，必須要下功夫，要用功，要有耐心，要堅持，要突破難關。有些修行人因為過不了這個關，就認為自己與禪定或修行沒有緣分，繼而放棄打坐，選擇念佛、念咒、磕頭等修法。但念佛最終還是要讓心靜下來，心靜不下來，念佛也徒勞無功。我們必須要心中有數，做好充分的思想準備。蓄積足夠的力量，去超越這個關卡。

在走神的時候，立即要察覺到。《慧燈之光》裡講

過很多次，這是一種自我監視的方法，我們的意識有這種功能，可以自知自明。自知自明有多層含義，明心見性叫作自知自明，生活當中自己想什麼自己很清楚，也叫作自知自明。在禪定的狀態中，一方面在修禪，另一方面知道自己在幹什麼，可以自我監視，看自己有沒有安住在修行的境界當中，有沒有走神，也叫作自知自明。實際上是它自己監視自己，沒有其他的第二意識來監視，否則就有兩種意識，就變成兩個人了，這是不可能的。

修行是有竅訣的，沒有竅訣的修行很難成功。這就像體育運動員的訓練，也必須要依靠經驗豐富的教練。如果是國際一流的教練，教出來的學生就比較容易拿到國際金牌。禪宗道場裡的禪師，就是修禪的教練員。密法的上師，也是心靈訓練的教練員。

初學者禪修的時間不能太長，感覺非常好的時候，立即要中斷，之後再重新去找感覺。修的次數要多，時間越短越好。為什麼在感覺非常好的時候反而要去破壞它？平靜的時間不是越延長越好嗎？因為我們的能力非常有限，如果不主動間斷，它也會自己間斷，這樣會讓我們總是在挫敗感中結束，反而不利於修行。

到了修行中期，因為有了一點定力，可以讓好的感覺稍微延長一點。在修行後期，可能一進入禪定，就能連續幾個小時處於禪定當中，完全沒有任何雜念。岡波

巴大師就有連續 13 天處於定中的示現。但如果沒有證悟，仍然不能解決問題，只是內心平靜，沒有煩惱而已。出定之後，還是煩惱重重。這是藏傳佛教所有上師們的經驗。

心非常平靜的狀態，有時候與中觀講的空性、大圓滿的境界，尤其是《六祖壇經》裡面講的“不可思、不可言”表面上非常相似，沒有經驗的人完全分不出來。但大家要知道，這是寂止，不是證悟，屬於無記的狀態。大圓滿和大手印都講過這種無記。

過去有些禪師真的非常厲害，他們是真正的開悟者。這些真正有修證的人說出來的話，與大圓滿、大手印有著驚人的相似。他們也清楚地說過，這不是禪定。這也說明，不同的方法與管道，都能找到同樣的東西。淨土宗說的“念佛者是誰”，禪宗的參話頭，與大圓滿的一部分有著異曲同工之妙，只是在此基礎上有所超越。

修完五加行，就可以開始修寂止的修法，至少要修一年。在此之後，密法還有一些稍稍與氣脈明點有關的寂止修法。寂止修完以後，可以修空性。空性的修法很多，《慧燈之光》的《四法印的見解與修法》、《人無我的修法》、《法無我的修法》、《修心七要》中勝義菩提心的修法，已經講得很清楚，大家可以參考、借鑑。

開悟的因緣，可謂千差萬別。有些人開悟的時機，

只在一些看似毫無關聯的瞬間。

禪宗的香嚴智閑禪師，就是這樣的例子。他雖然聰慧機敏，懂得很多教理，每逢辯答詢問，都能侃侃而談，卻一直沒有開悟。一次，他的師兄瀉山靈佑禪師問他一個書上找不到答案的問題時，他竟茫然無對，一時羞愧難當，不禁感歎道：“畫餅不可充饑。”於是將所有經書付之一炬，去到一個地方，一邊種地，一邊修禪。兩年以後，當他有一天在種地的時候，挖到了一塊瓦礫。他拿出瓦礫隨手一扔，瓦礫打到後面的竹子上，發出“啪”的一聲，他當下恍然大悟。

在一些大圓滿的修行處，時常會聽到“啪的”的聲音。為什麼大圓滿法要用“啪的”這樣的聲音？就像平地一聲雷，會讓人大吃一驚。在忽然間專注於一個猛厲的聲音時，所有的雜念會戛然而止。平時修禪的人，頭腦已經非常敏感。在這個短短的空白期，就可以進入狀態。

但開悟的前提，是前行基礎非常成熟。香嚴智閑禪師雖然沒有修五加行，可他用了很長時間，根機已經非常成熟了。我們不要徒看其表面而隨意效仿，應該一步一步走上去。沒有修完加行，就不要修這些法，這是無法動搖的死規律。當有一天根機成熟的時候，可能是種地的時候“啪”的一聲，也可能是打坐的時候忘了關

手機，當手機鈴聲一響，當即開悟。根機成熟了，不需要嘴巴講很多，大道不在別處，只在眼前。根機不成熟，講得再多也沒有什麼用。修行是用心去參，不沉溺於文字，更不能逞口舌之快。禪宗也是一樣，沒有什麼可講的，所以禪師們都說“不可思、不可言”。如果前行修得非常好，並且對大圓滿法，對上師有很強烈的信心，即使沒有人講大圓滿，也有可能自己證悟。機會是平等的，每個人都有，但如果不修加行，直接就修大圓滿，或只修上師瑜伽，就很可能荒廢時日、坐失良機。

## 五、過度沉陷昏憤時，應當精勤清醒自心。

掉舉的時候很明顯，很容易發現；但昏沉卻沒有那麼明顯，而且和修寂止的狀態有點相似。昏沉和禪定最大的區別在於，禪定狀態的心非常平靜，頭腦非常清醒，並伴隨著一種輕安和禪悅。此處說的禪定不是證悟大圓滿，與空性也沒有關係，這種狀態，僅僅是阿賴耶識的特徵。昏沉卻沒有一個確定的目標，因為頭腦不清醒，所以是一種迷迷糊糊、似睡非睡、半夢半醒的狀態。

如果晚餐吃得太多，晚上打坐的時候就會感到昏沉。一旦昏沉，一定要當下覺察，繼而提起精神，恢復清醒。平時打坐的時候，眼睛是往下看或者往前看，此時往高處看會有幫助。在身體不離開禪墊的情況下，可以稍稍活動一下。如果在念咒語或祈禱文，就讓念誦的聲音大

一點。室內光線調亮一點，溫度調低一點，衣服薄一點，還可以用涼水洗洗臉。如果這些方法都用了還不能奏效，就暫時不要修了，強迫是沒有用的。此時可以去磕頭、念經等，去做一些有相的身語之行。

對治昏沉，必須要有正知正念，要有側面的監視，並立即採取措施，重新專注於目標。在感覺比較好的時候，要停下來。

## 六、自心尚未穩固前，應當精勤禪修。

什麼叫作穩固呢？當自己與別人聊天或做事的時候，空性的境界與慈悲心完全和打坐時修的一樣，沒有任何區別。座上修的境界，完全可以延伸到座下的日常生活中，就算是比較穩固了。

在大圓滿裡，有好幾種專門訓練動中禪的方式。禪宗的跑香，也有一點這樣的目的。就是將打坐中的境界，慢慢引入座間與生活當中。但我們現在連座上都修不好，又遑論座下？我們不要在禪宗或大圓滿裡看到一句話，就認為可以放諸四海而皆準。修行是有次第的，老虎跳過的山崖，青蛙就不能嘗試，否則會送命。某個階段杜絕的方法，在另一個階段卻要提倡。走到哪個坡，才唱哪首歌。我們要根據自己的情況，來選擇最適合的修法。

開始的時候，要認真地去打坐，要把自己封閉起來強化訓練。訓練好以後，便不需要再封閉，就可以把修

行的感覺運用到生活當中。

### 七、應當依靠入定境界而精勤護持後得位。

當座上的修行修得非常好，外界的聲音、現象等都不會干擾自己的時候，自然而然地，座上的境界便可以引入座下的生活當中，這就是所謂的佛法融入生活。

在座下訓練的初期，為了讓內心保持寂止的狀態，走路、說話、吃飯的所有動作，都要輕柔、舒緩。在稍稍穩定以後，就可以模仿各種忿怒金剛的樣子，包括說話的腔調，身體的姿勢，等等。此時可以在肢體上有劇烈的運動，還要大聲地說話，看看內在的寂止有沒有動搖。經過持之以恆地訓練，就可以達到如如不動的境界。

### 八、遭遇眾多不順逆緣時，應當精勤行持三種安忍。

逆緣層出不窮的時候，要認認真真地修安忍，要堅持不懈。

比如，學佛以後，家庭、婚姻、工作等各方面，都出現了很多挑戰。其中有些與我們的修行有直接關係，有些與修行根本毫無瓜葛，無論如何，在遇到各種外在、內在的干擾、逆緣時，要特別認真地修忍辱。要知道，這正是考驗我們忍耐力的時候，堅持就是勝利。

《入菩薩行論》中專門有一品是講安忍。什麼叫作安忍呢？比如，當有人對自己不好，或者是打自己、罵

自己的時候，首先心裡沒有不高興，沒有生起嗔恨心；其次是在被打被罵的當下，能做到打不還手，罵不還口；第三是在事後，能立即放下，不抱怨，不記仇，了無痕跡。能做到這三點，就叫作忍辱。

六祖惠能大師曾在好幾年中，終日與獵人在一起同吃同住，其間受盡了欺辱與折磨，但他一直默默忍受，從未後悔退卻，直至左右逢源、遊刃有餘的境地。

作為後學者，我們在遇到一些吃不吃素，磕不磕頭，支持或反對等小小的挑戰時，要儘量讓全家人滿意、舒服，這是最成功的學佛。如果一個人學佛，全家人痛苦，這樣的學佛是否有意義，就很難說了。當然，我們不能因為家人的反對、攻擊，就放棄學佛，這是原則性的問題，絕不能放棄，但要儘量迴避矛盾，照顧家人的情緒。

比如，有些人在吃素方面非常執著，每次吃飯，都弄得家人不開心。家人吃了一點肉菜，就拍桌子瞪眼睛，最後弄得不歡而散。其實，我們真的不必對家人太過嚴苛，只要不點殺，不吃活物，儘量減少傷害，就已經不錯了。惠能大師在很多年當中，都只能吃肉邊菜，我們又何必太過強求呢？

再比如，如果家人反對磕頭、念咒，就不要在他們看得到的地方做這些事情。如果有條件，可以在外面合夥租一個簡單的道場，到道場裡去磕頭、念咒。當然，

如果天天待在道場裡面，半夜三更也不回家，那也會出問題。我們要考慮周全，要把握好尺度，不要讓家裡人生煩惱。如果自己的學佛沒有影響到家庭生活，我想大多數家人還是可以容忍的。當然，最好的方法，不是與家人計較、辯論，而是讓他們發現自己學佛以後的改變和進步，感化家人，並帶動他們一起學佛。

試想，如果你學佛之前，在家裡常常因為雞毛蒜皮的事情斤斤計較，動不動就大發雷霆，疑心重重、嫉妒攀比、爭強好鬥；學佛以後，卻變得溫順調柔、心胸開闊、脾氣又好、懂得容忍，家裡人說學佛不好，你天天都笑咪咪的，久而久之，他們也不好意思說了。時間長了，即使你不去遊說，周圍人看到你身上越來越多的優點，也會紛紛效仿。

我們習慣於貪吃貪玩，所以在剛開始修加行的時候，是比較艱苦、枯燥。感覺堅持不下去的時候，可以看看過去的修行人是怎樣學佛、怎樣用功、怎樣吃苦的。

## 九、欲望貪戀過猛時，應當精勤強制遮止貪著。

欲望熾盛的時候，要依靠強制性的方法，去勵力斷除。

有些欲望與環境有關，在某些環境、某些人群當中，欲望會變得異常熾烈且難以自制。在這種情況下，如果有條件，就暫時離開所處的環境，以強制性的方法來迴

避一下，這對欲望的控制有一定幫助。

另外，不淨觀的修法、生起次第的修法、空性的修法，都對控制欲望有幫助。當然，身為凡夫，我們不可能一下子斷除所有的欲望。但過度的欲望卻很危險，有可能傷及自他。

#### 十、慈悲心薄弱時，應當精勤修菩提心。

當發現自己沒有慈悲心或慈悲心減弱的時候，立即要放下其他事情，認真去修慈悲心。

## 十項鞭策

十項鞭策，也即十項激勵或十項鼓勵。通過這十項鞭策，可以激勵我們更加努力、認真地學習和修行。

### 一、思維暇滿難得可以鞭策行持妙法。

無論任何事情，包括工作、家庭、親人、朋友、物品都是一樣，如果不覺得其來之不易，不了解其價值，則無論再稀有、再罕見，都會被我們忽略。同樣，如果不知道人身有這麼難得，我們也不會珍惜。

在漫漫的輪迴旅途中，得到現在這樣一個有足夠的智慧和能力去了解佛法，同時也有一些時間去聞思修行的人身，是非常難得的。

雖然佛陀有八萬四千法門，有數之不盡的觀點、方法與思想，但藏傳佛教的所有教派，無論寧瑪、格魯還是薩迦，入道的第一門功課，就是修人身難得。

如果不懂得生命的價值，就會將所有的目標，鎖定在非常狹隘的範圍中，變得鼠目寸光，看不到生命的真相，不會有什麼崇高的理想。誤以為人生就是享受生活，

會將吃喝玩樂誤認為是人生的價值、最大的幸福、無上的快樂。如果沒有思考人身難得，就不會把生命當回事。就會以“人生苦短，要及時行樂”為宗旨。因為追求的方向已經南轅北轍，所以永遠都不會走上解脫的道路。了解、思維生命的價值以後，才會懂得珍惜，才會去追求物質以外的精神富足。

藏傳佛教過去的高僧大德們一致認為，八萬四千法門當中，有很多重要的價值觀，但其中最重要的，就是要懂得生命的價值。只有奠定了這樣的基石，才涉及到該做什麼與不該做什麼。

很多修行人愛說自己很散亂，不用功，不知道該怎麼辦，念什麼咒可以解決。其實，這不是念咒能解決的。這是我們的價值觀出了問題，雖然心裡有一種要學佛、要修行的想法，但這個念頭的力量弱不禁風，遠遠不敵吃喝玩樂的誘惑。人身難得修好以後，就能放長視線，就不會終日散亂，就能改正陋習，一心修行。

佛教是一個非常完整的方法論。其他文化都不可能把一個自私、功利的人，蛻變成一個無條件奉獻，發大慈大悲菩提心的人。唯有佛教，不僅會告訴我們應該做什麼，而且手把手地教給我們各種方法。在《大圓滿前行引導文·普賢上師言教》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、噶舉派的《解脫莊嚴論》等典籍中，已經將

具體的思維方式講得非常清楚。

千百年來，無數智慧卓越的精英們，都將全副的精力，投入到聞思修行上。孜孜不倦、夜以繼日，最終成就了清淨自在、安如泰山的境界。

## 二、思維死亡無常可以鞭策精進行善。

有些人認為，人身難得、壽命無常，是外加行的基礎修法，像幼稚園學生的課程一樣低層、淺顯，所以不屑一顧。自認為可以連跳三級，直接晉級高端課程。

生命如此來之不易，而且還如此轉瞬即逝，不可依靠，我們沒有太多的時間可以揮霍。在認識到生命的價值以後，已經會有奮力精進的緊迫感。如果再加上對無常的深刻認識，就會如虎添翼，會更加心無旁騖地聞思修行。

我們經常講要節省能源、節約糧食，卻很少有人意識到要節約生命。實際上，節約時間就等於是節省生命。每天上班 8 小時，就是付出了生命中一晝夜的三分之一。

假設一個人能活 100 歲，就有 36,500 天或 876,000 個小時。其中每一個小時，都是他的身體和意識二者在一起的時間，這就是他的生命。除了肉體與精神在一起以外，沒有獨立存在的生命。

做任何事情都是一樣，凡是需要花時間的，都是用

生命在完成。無常學好以後，就知道一失人身，萬劫不復的現實，就會義無反顧地去做該做的事情，再也不會耽延、拖沓。

人的生命非常有限，每一分鐘，都失不再來。對有錢人來說，有可能會有多餘的物質財富；但對任何人來說，都不可能有多餘的時間。每一秒鐘，都稀有珍貴，都沒有資格浪費。

即使內心無比虔誠，如果缺乏了聞思修，燒香、拜佛、朝聖等，都不一定能讓自己的內心發生轉變。人身難得、壽命無常看起來似乎很普通，卻是我們修行的巨大動力。假如外加行的基礎沒有打牢，其他的修法是修不出來的。不少人學佛很長時間沒有什麼滿意結果的根本原因，都在於此。有些人之所以學佛不成功，吃大虧、走彎路的主要癥結，不是因為沒有證悟大圓滿和大手印，也不是因為沒有修本尊法，就是因為沒有修好加行，基礎不牢靠。

過去的修行者已經在學佛的道路上取得了巨大的成功，他們非常清楚，在通往解脫的這條路上，什麼是最重要的，什麼是次要的。他們給我們安排的課程，是合理且對症下藥的。這裡面沒有複雜的邏輯，沒有高深的見解，道理很簡單，方法也很簡單，就是靜下來去思考。我們應該致力於此，並狠下功夫。

### 三、思維業因果不虛可以鞭策斷除惡業。

因果不虛，是四加行當中的第三個。思考因果不虛，可以鼓勵我們謹慎取捨因果、行善斷惡。

雖然凡夫不可能在因果取捨上做得十全十美，毫釐不差，但至少要小心翼翼、戰戰兢兢，儘量不越雷池，即使有了差池，也要懂得懺悔。

很多人知道因果，懂得善有善報，惡有惡報，這與傳統文化的浸潤有關。但因為相信因果的深度不夠，所以往往明知故犯，並找很多藉口來自我開脫。我們相信因果的程度，是很表面、很膚淺的，只是書面上的認識，根本無法超越我們的欲望。

修因果不虛，不僅僅要懂得殺盜淫妄等的後果，而且要反覆思維，讓因果觀念在內心紮根。當因果理念根深蒂固的時候，我們一定會放棄殺盜淫妄等嚴重罪業，即使偶有違犯，也一定會後悔、內疚，並設法懺悔清淨。

當我們停留在聽聞階段的時候，雖然也知道輪迴是痛苦的，但在想起地獄的痛苦，餓鬼的痛苦時，並不會立即產生出離心。只有在思維比較到位以後，才會覺得輪迴中的快樂是不完美的。

菩提心也是一樣。在看到某個眾生受苦的時候，雖然覺得對方很可憐，卻不一定會有菩提心。只有在思維比較深入的時候，才能隨時隨地生起菩提心，希望對方

永離痛苦，獲得安樂。聽聞的力量猶如水面的波紋，短暫微弱，不堪一擊。靜下心來思考，是任何修行人都不能忽略的過程。

沒有證悟大圓滿，並不影響我們變成真正標準的菩薩。只要有了標準的世俗菩提心，就成為菩薩了。但如果基礎出了問題，出離心、菩提心都沒有修好，則永遠無法往上走。不但沒有機會成為成就者，連做普通菩薩的機會都沒有。如果沒有出離心，連修行人都算不上。

一般來說，初期表現不錯的修行人，後面也會更有成就。就像讀小學的時候成績比較好，一般讀中學的時候成績也不會太差一樣。修完加行的標準，不是表面的數量。數量只能代表功德，無論心是否專注，念咒都有功德，只是散亂的時候功德要打折扣。功德的結果，是來世健康長壽、一帆風順等，卻並不能從輪迴當中獲得解脫。

我們必須要知道自己的問題，要學會自我反省。

就像讀博士之前，必須經過層層考試，達到相當的水準，才有資格聽博士生的課，而不計後果地把小學生、中學生等學歷參差不齊的學生集中起來，隨隨便便講一通博士生的課程，結果只會是對牛彈琴、枉費氣力一樣。引導弟子最負責任的做法，是首先要了解對方的修行達到了什麼樣的程度，應該傳什麼法，進而應機施教，才

是最科學、最適合的。如果真的要將一個根本不懂得什麼是解脫的人，引導到解脫的路上，最關鍵的就是要抓基礎。

#### 四、思維輪迴過患可以鞭策修行解脫。

思考輪迴痛苦以後，一定會鼓勵我們希求解脫。

沒有信仰的人不想解脫可以理解，而很多學佛的人也沒有想到要修行、要解脫。他們自以為婚姻、家庭和美美，工作、收入稱心如意，身體暫時沒有問題，故而不覺得人生有痛苦，一切都十分滿意，為什麼要去解脫？解脫大可不必！這都是視野狹窄、缺乏遠見的表現。因為對輪迴的了解非常膚淺皮毛，只看到眼前，卻沒有考慮幸福背後的無常。

這種人的想法，就像不願意給汽車買保險。認為汽車現在好好的，沒有發生交通事故，可明天、後天會不會出問題，下一個月會不會出問題，你能保證嗎？

我們普通人最大的毛病，就是認為明天一定是今天的延續。今天是什麼樣的，明天也一定是什麼樣。今天婚姻美滿、收入穩定、家庭和睦、身體健康，明天也一定是這樣，明年也是如此。從不考慮世事變化無常，因果循環、變幻莫測的事實。要知道，在未來的每一分鐘，乃至每一秒鐘，世界都會發生變化。變化的方向，不是按照任何人的臆想和要求，而是由它自身的因緣來決定

的。在因緣當中，又有很多不確定因素，其過程紛繁複雜。誰知道明天家庭是什麼樣，身體又如何？

還有另一種人也是不到黃河心不死，儘管他的婚姻、工作、家庭都不順利，但他仍然對輪迴充滿了希望：雖然我今年不順利，可我明年一定會順利的。只要自己不放棄，一定會成功。我們的教育也一直在給我們灌輸這樣的東西，並美其名曰勵志。可生命如此短暫，很多人堅持了一輩子，走的時候結果更慘。即使獲得了成功，又有多少時間能享受成功呢？事情往往是這樣，當我們成功的時候，身體已經邁入亞健康的狀態，甚至糟糕到已經喪失了享受物質的功能、對感官刺激心生厭煩的程度。

成功在哪裡？下一輩子會不會成功，還要看我們今天所做的事情。如果我們今天所做的一切，就是為了吃、喝、玩、樂、錢財、名聲、地位等，就是殺盜淫妄等惡行，那我們的來世一定不會是成功的，肯定是失敗的。

除了解脫，任何事物都離不開因緣的約束。為什麼解脫不受因果的約束？因為解脫是無為法，不受因緣的制約，已經超離了因緣的範疇，是永恆不變的。

現在沒有痛苦，的確值得隨喜。這肯定是你前世讓很多人高興、滿意，或者是消除了很多人的心靈恐慌與痛苦，所以今天你的心靈狀態非常好。這是自己的福報，

應該好好珍惜。但在生老病死面前，你還能繼續逞強嗎？

我們今天看到的，只是整個六道輪迴當中的冰山一角。要看到輪迴的全景，必須跳出自己的局限，站在佛陀智慧的高度去洞察。

如果已經明白輪迴是痛苦的，卻只是像一個旁觀者看戲一樣，根本沒有意識到自己的危險處境，沒有想要趕快脫離輪迴的決心，就是缺乏再三思維的表現。只有在一想到輪迴，立即感到毛骨悚然，發誓一定要儘快從輪迴中解脫時，才是有了出離心。沒有達到這種地步，就還需要修外加行。

如果基礎不牢，以後就有可能退失。在比較順利的時候，看到大家都在學佛，自己為了好玩、社交或趕時髦，便加入了學佛的隊伍。可真正有一天面臨痛苦或挫折的時候，就會無比失望，甚至抱怨佛法：我學佛學了這麼久，為什麼還要遇到這些困難呢？不是說學佛可以解決痛苦嗎？看來學佛不會給我帶來什麼利益，我不想再學了！

這不是佛法的問題，而是自己沒有鍛煉，所以佛法起不到作用。萬丈高樓平地起，解脫的大廈，也必須要有出離心的支撐。

很多人說思考很枯燥，這都是沒有深入思維，將思維當成形式，只是程式化地過一遍，所以內心沒有任何

感受的結果。任何修法都是一樣，只要進入狀態，它一定會給我們帶來內心的感悟與震動。有了感悟以後，不但不會認為思維很枯燥，反而會法喜充滿。我們不要以為，兩三天就可以修出出離心。要知道，世間的成功都是這樣，除了個別有福報的人以外，大多數人想要成功，必須付出代價。解脫的道路更是崎嶇漫長、曲折艱辛，只有狠下功夫，不斷挑戰自己，才有比較理想的結果。兩三天就想見效，完全是癡心妄想。

但如果害怕艱難困苦，不願走解脫道，等待我們的，將是更恐怖的地獄深淵。堅持走下去，雖然開始的時候有一點枯燥、艱難，但總會守得雲開霧散，得見天日，那時就能體會到遠遠超過吃喝玩樂的至高無上的享受。

以上四項鞭策，是大家很熟悉的四外加行。藏傳佛教的所有教派，都以此為基礎，並將其視為最重要的基石。修持四個修法的結果，就是生起出離心。

若是一輩子只修四加行，而沒有來得及修其他法，也沒有問題。有了出離心，就有了非常好的基礎，下一世再壞，也壞不到什麼程度了。若是出離心沒有修好，又去修菩提心；菩提心沒有修好，又去修空性，等等，最終只會竹籃打水一場空，來世的命運也只能每況愈下。

無論修行還是工作，都要循序漸進、紮紮實實。做好一件事，再做下一件事，這才是穩操勝券的標誌。

## 五、思維輪迴眾生的痛苦可以鞭策修菩提心。

現在為什麼有這麼多人患有焦慮症、抑鬱症？不是因為思維別人的痛苦，而是過於操心自己的痛苦。擔心自己工作不穩定，婚姻不安全，身體不健康，老了沒人照顧，等等。其實這都有可能不會發生，但因為我們的愛我執過於強大，所以抑制不住地要去擔憂，從而產生負面情緒，最後搞成抑鬱症。

佛陀沒有得過抑鬱症，文殊菩薩以及我們的傳承上師們都沒有得過抑鬱症。如果我們為了其他眾生能如此操心，我們早就是菩薩了。《入菩薩行論》裡面說得非常清楚，佛陀放下自己的一切去服務眾生、利益眾生，最終他自己成就了。而我們卻從不考慮別人的感受和痛苦，全心全意為自己操持，所以流轉輪迴至今。我們一直不成功的原因，就在於愛我執太厲害。

普通人會認為，只要處處為自己考慮，自己就會安全。放下自己、考慮別人，自己的幸福就不會有著落。事實恰恰相反，如果真的能放下自己，一心一意為別人著想，自己所有的事情，都會在無意間水到渠成。

思維其他眾生的痛苦，就是修慈悲心。用我們世俗的話說，考慮其他眾生就是換位思考。佛教稱之為自他相換、自他平等。盡可能少考慮自己，多考慮眾生，這樣我們就會慢慢變成菩薩。反之，我們不但變不成菩薩，

反而有可能會變成抑鬱症患者。

幾乎全世界的宗教都會講不同程度上的愛心、付出與慈悲，但因為缺少了方法，所以很難把一個骨子裡非常自私的人，轉變成一個完全無條件奉獻的人。

思考眾生痛苦的具體方法，佛教講得詳盡而周全。菩提心的修法、四無量心的修法都可以。只有當全方位地了解到所有眾生的痛苦之後，我們才開始懂得愛，才有可能發慈悲心。

當自私在心裡根深蒂固以後，不但會傷害其他人，也會讓自己不開心。想要的東西得不到，就會對社會、對家庭極度不滿，報復、仇恨、抱怨之心油然而生。因為人類太自私，從不考慮其他眾生的感受，所以世界上才會發生那麼多過激、極端的恐怖與暴力事件。

真正讓我們不開心的緣由，不是別人給我們的不公平待遇，也不是外在的任何事物，而是我們自己的不滿。

菩薩或經過大乘訓練的人在遭遇不公平待遇的時候，會懂得理解對方，會告訴自己，是貪嗔癡等煩惱病毒擾亂、損害了他的大腦程式，讓他的的大腦無法正常工作，才會讓他做出傷害自己的事情，對方不是故意要傷害自己，他也是被動無助的。

《入菩薩行論》中講得很清楚：一個人拿石頭扔我們，我們不會對石頭生氣，因為我們知道石頭不是自由

的，是人把石頭扔向我們的。害我的不是石頭，而是人。

如果這個邏輯成立，我們也可以這麼說：人也是被動的、不自由的，因為人也被內心的煩惱控制了。由於他有嗔恨心，才會打我們。如果他沒有嗔恨心，絕不會打罵我們。如果要消滅敵人，那應該是針對他的嗔恨心等煩惱。

**如何消滅嗔恨心？**如果我們也睚眦必報、以牙還牙，對方的嗔恨心不但不能消滅，反而會更加增長。以仇恨無法泯滅仇恨，能消除仇恨的，是善良的心。若能對待對方更好一點，對方心裡的嗔恨心就會土崩瓦解，我們就能非常成功地消滅對方的嗔恨心。

佛陀即將成道的時候，成千上萬的魔軍前來阻撓。魔軍不曾料到，他們扔出的所有刀劍等武器，在佛那裡全都變成了鮮花。這都是因為魔軍有嗔恨心，而佛陀沒有嗔恨心，只有慈悲心。慈悲心的力量，能將兇器化為鮮花。化解仇恨、消滅魔軍的殊勝武器不是暴力，而是慈悲。

**貪心和嗔恨心的來源，實際上就是愚癡心。**通過以上分析與公案可以知道，我們以前的做法真的很愚昧。以怨報怨，冤冤相報何時了？唯有大乘佛法，才能徹底根除怨敵，不會留任何後遺症。

經常會聽到有人說，為什麼是我得了絕症？為什麼

這件倒楣事會輪到我頭上？其言下之意是說，除了自己以外，全世界任何人都可以倒楣，反正不能是自己。這種心態多麼的自私和病態啊！很多人會有體驗，遭遇不公平待遇本身所帶來的痛苦，只佔痛苦的一小部分。由此而衍生的抱怨、仇恨、不滿等負能量，早已遠遠超過了事情本身給我們帶來的痛苦。

嗔恨心不但不能解決問題，而且會讓我們造作惡業，同時還會對我們的身體造成危害。

遺憾的是，現在從家庭和學校教育中能學到的就是自私。自上幼稚園開始，每個孩子就被一步步培養成自私自利、虛榮攀比的人。所有的能源、資源，都應該屬於自己。所有的便宜，都應該自己佔盡。所有的虧損，都應該屬於別人。當自私的人集中在一起，就是勾心鬥角、相互傾軋。

在日常生活中，也是斤斤計較、處處佔先，哪怕坐車、坐船等，也要讓自己坐在最舒服、最安全的位置，絕不讓自己吃一點點虧。試想，如果每一個家庭成員都是這樣，就沒有人會關心整個家庭，家庭會失去溫暖和諧的氛圍。如果全社會的每一個人都這麼想，每一個人都缺乏公德心，整個社會必將變得冷酷無情。如果每個人都都不擇手段地佔據資源、權力等，饑荒、戰爭、鬥爭將此起彼伏，人間也會變成活地獄。

現代人的精神極其脆弱，一輩子學的，都是如何讓物質生活更豐富，卻沒有考慮心靈的成長。所以，佛陀會讓我們換位思考，學會考慮別人的感受。如果受到不公正待遇，也可以用因果報應、慈悲心、菩提心或空性正見來化解。當有人罵自己的時候，不要立即試圖還擊，而要想想對方為什麼要這樣，對方的需求是否合理，自己做得是否不盡如人意。如果可以彌補，就盡量彌補，並在以後的生活中盡量杜絕同類事件的再次發生。如果對方的要求太過分，或者如果滿足了對方，會傷害更多的人等，就盡量解釋，大事化小，小事化了。不要把雞毛蒜皮的事情無限放大，最後到了不可收拾的地步，搞得大家不歡而散。

就像冬天的雪花，如果落在冰冷的石頭上，就會很快變成厚厚的積雪。如果石頭是熱的，則無論雪下得再大，一靠近石頭，就會徹底融化，不留一絲痕跡。同樣，如果我們的心不再冷酷無情，帶有愛與慈悲的溫度，任何的風刀霜劍，都將轉化為修行的正能量。當我們的心胸足夠寬廣的時候，任何障礙，都不再是問題。慈悲心、菩提心，也會油然而生。

## 六、思維眾生的顛倒迷亂心態可以鞭策廣泛聞思。

如果不學習，凡夫的很多觀點都是錯誤的。把沒有的當作有，把不正確的當作正確，把不幸福當作幸福。

在這些錯誤理念之上，產生了更多無法達到的不合理要求，種種不開心也隨之而來。

比如，本來輪迴是痛苦的，可很多人卻對輪迴很樂觀，高估了輪迴的價值，對輪迴有不切實際的期望，以致於心智稚嫩，不堪一擊。最愚昧的做法，是為了自己的幸福，而去剝奪其他生命生存的權利，剝奪別人合法的私有財產，從而也葬送了自己將來的幸福。

為什麼有那麼多人膽敢做出傷天害理的事情？為什麼地獄餓鬼道的眾生要承受那麼多的痛苦？這都是因為愚昧。在看到這些錯誤觀念導致的嚴重後果時，就能深深地體會到，我必須學習人生智慧，改變自他的命運。

從哪裡可以學到這樣的人生智慧呢？雖然科學可以給我們帶來很多生活上的方便，卻無法提供心靈的滋養。雖然西方心理學有一些解決方法，卻因為過於簡單、粗糙與表面，所以無法依靠它來給我們指出一條真正的出路。而宗教也是魚龍混雜，一些邪教甚至把人引向極端，給自己和他人帶來不可彌補的危害，此類事例不勝枚舉。希望在哪裡？此時，很多人的眼光，都轉向了佛法。

在釋迦牟尼佛的人生智慧中，的確有許多既不會讓人很痛苦，又能活得比較有意義的方法。我們應該儘快加入到學習佛陀智慧的行列中，儘早樹立起正確的人生觀。並進一步將正能量傳遞給家人、同事、親戚、朋友等，

發出自己的光和熱，讓社會變得越來越有希望。

悲哀的是，在世界人口中，佛教徒只佔了很小的比例。據二十年前的統計資料表明，全世界的佛教徒只有三億人，而基督教徒有十七億人，伊斯蘭教徒有十一億人，印度教徒有七億人。二十年過去了，或許佛教徒的比例會增加一點，但也不會多到哪裡去。因為佛教十分尊重別人的信仰，從不會用強制性或不正當的手段去推廣自己的思想。即使在佛教內部，菩薩戒也規定，不許強迫小乘佛教徒改信大乘佛教，要隨順每個人的根機。有些人暫時更適合學小乘佛教，學小乘佛教更有利於他的進步。如果一味強求，一旦對方產生反感，就會在無形當中造罪，這樣不但對他沒有好處，而且起到了負面的作用。既然佛教內部都這樣規定，對外道徒更不允許用強制、欺騙的手段招攬、收買和發展。所以，佛教的勢力一直不可能爆發性地擴張。

一般來說，如果誰能把自己所有的工資全部分給眾人，大家會覺得他很了不起、很偉大，但誰要做法布施，大家卻覺得稀鬆平常，不以為意，這都是價值觀出了問題。但在因緣和合的情況下，我們還是應該把學到的佛教知識與從中得到的利益分享給大家，讓大家獲得佛法甘霖的滋潤，這叫做法布施，是最珍貴的分享。

## 七、末法時代，眾生內心煩惱猖狂，我們更需要對治煩惱的方法。

在物欲橫流的當今時代，很多人的道德底線已經下滑到無底的深淵。滿街充斥著有毒的食品、無效的藥物，電影、電視、互聯網上，色情與暴力橫行霸道。本來我們就煩惱熾盛，這些外在負能量的火上澆油，更讓我們的煩惱升級到前所未有的頂峰。

雖然佛法可以解決這些煩惱，但在很多人眼裡，真理與謬誤已經相互錯亂。他們認為，佛法都是胡編亂造，唯有自私才是硬道理。在煩惱、欲望、嗔恨心無限猖獗的時代，讓我們生起慈悲心、愛心等正能量的因素已經太少太少。佛法在我們心裡，已經喪失了對治的力量。我們現在最迫在眉睫的，就是尋找對治、控制、消滅煩惱的方法。

現代文明有一個非常嚴重的自相矛盾，就是在大力提倡簡單生活、低碳生活、節約能源等的同時，各種資訊卻刺激著我們的五欲。譬如，通過大眾媒體，讓我們看到很多有錢人奢靡無度的生活方式，從而心生羨慕，並立誓奮起直追。就像前面有一堵玻璃牆擋著，後面卻有幾萬人在往前推，玻璃牆根本支撐不了背後的強大力量一樣，此時，簡單生活、少欲知足就成了一種空談。

我們擁有極大豐富的物質財富，我們獲得的資訊量，

也是爆炸到空前的程度。過去我們的祖先對這個世界以及自身的認知都有限，而我們的知識面，已經達到讓祖輩們望塵莫及的地步，但我們的煩惱卻有增無減，幸福也離我們越來越遠。欲望的繩索，已經讓疲憊不堪的我們瀕臨窒息。

欲望像一台高速運轉且越來越快的跑步機，物質發展的腳步，已經越來越跟不上它的速度。如果不把欲望這台跑步機的速度調慢，欲望與物質之間的差距就會越來越大，內心堆積的不滿就會越來越多，幸福就會離我們而去。

若能控制欲望，就能把握物質與欲望之間的平衡。不需要付出太多，工作壓力也不是很大，可以有一點多餘的時間，既可以學佛，也可以擁有豐富的精神生活。此時，才能感受到生活中應有的幸福。

現代人已經不懂得創造未來的幸福因素，還讓自己的欲望毀掉了眼前應有的幸福。最後真是白來世上走一遭了，多可惜呀！所以，尋找控制煩惱的方法十分重要。

八、煩惱與輪迴的習氣已經在我們心裡根深蒂固，僅僅懂一點道理，並不能推翻我們的不合理觀念，所以必須實修。

首先要懂得道理，懂了以後要去修，這樣才能消滅煩惱。如果不修，只懂理論，就永遠都是一紙空談。遇

到問題的時候，起不到作用。就像懂法的人也會犯法，不是所有的罪犯都是法盲一樣，懂因果的人，也會做出違背因果的事情。因為欲望的力量太過強大，在它面前，知識已經無能為力。

如何讓知識與智慧變得更有力量呢？那就是實修。

如今很多佛教徒非常功利，供佛、燒頭香、燒高香，都是有條件的——一定要讓兒女考上更好的學校，自己一定要過優越的生活等等，其實這根本不是學佛。

學佛，就是學釋迦牟尼佛的智慧與慈悲，而不是與釋迦牟尼佛談條件、做交換。學佛的人數不在多，學佛者的素質與心態尤為重要。即使全世界的七十億人都在學佛，可裡面沒有一個是有智慧的，全都是功利主義者，這樣學佛對社會有用嗎？對人類有用嗎？會給人類造福嗎？不可能的！所以，這樣的學佛，學不學都一樣。

反之，哪怕七十億人當中，有一億的佛教徒非常有智慧、有愛心、有慈悲心，他們也可以改變七十億人未來發展的方向，也可以給人類造福。當然，如果有五億、十億這樣的人，那就更好了。他們可以利用佛陀的智慧，來主導人類發展的方向，創造更多幸福的因素。不過度地破壞環境、消耗能源，不過度使用沒有必要的奢侈消費品，等等。

佛教不會說世界是釋迦牟尼佛創造的，釋迦牟尼佛

在主宰這個世界。釋迦牟尼佛高興，大家就有好日子；只要釋迦牟尼佛不高興，人類就會倒楣。佛教歷來認為：因果自負，一切的痛苦，都是咎由自取。如果釋迦牟尼佛可以讓我們工作順利、幸福美滿、免遭痛苦，我們根本不需要和他談條件，以佛的慈悲心，他會主動給我們安排好一切，世上不再會有窮人、病人、災難和瘟疫。但釋迦牟尼佛沒有這個能力，佛陀能做的，是以教育挽救人類。他告訴我們各種道理，假如我們在明白道理之後卻不去實踐，佛也無能為力。

**九、末法時代，有很多修行的違緣，但都不是最大的問題，最大的問題，源於自己。**

很多佛教徒不敢對外公開身份，否則會受到別人的嘲笑，至少也是不理解；家裡一個人學佛，父母、伴侶、兒女也會反對、阻礙，等等，這些是外在的違緣、逆緣。但這些都不是最大的問題，最大的問題，源於自己。

比如，想發慈悲心，可因為自私，卻阻礙了我們發慈悲心。想擁有智慧，但因為愚昧，也不允許我們有智慧。這個年代違緣重重，學佛、修行都會有很多困難。我們要鼓勵自己，只要有耐心，就能對付這些內外的阻礙。一旦失去耐心，學佛將一敗塗地、空手而歸，所以，我們一定要修忍辱！

只要能戰勝自己，就能戰勝一切。想消滅外在敵人

的人，終將一無所成、自取其辱。比如希特勒，狂妄自大、殺人無數，卻最終殺死了自己。要挑戰世界，先要挑戰自己。自己的問題沒有解決，就不可能戰勝別人。

#### 十、面對各種散亂，要鞭策自己精進用功。

現代人壓力重重，又缺乏禪定，找不到緩解壓力的方法，所以急需發洩。為了減壓，各種娛樂場所應運而生。對壓力巨大的人來說，這是暫時性的壓力緩解，但從另外一個角度來講，卻是消耗時間、精力，浪費生命的最大緣由。如今無論在各大城市，還是窮鄉僻壤，娛樂場所櫛比鱗次。對修行人來說，這些都是散亂的因素。

即使不去這些娛樂場所，自己在家裡刷微博、看電視、上網、打遊戲，時間也會一晃而過，這些都是修行的阻礙。如果稍有放鬆，就會深陷散亂的漩渦而無力自拔。我們要鼓勵自己：我一定要精進！一定要努力！一定要用功！

## 十項淪落

### 一、如果信心微弱、智慧高超，就會淪落為空談者。

學佛的人根機各異，有些人聰明，但對佛法的信心不足；有些人稍顯遲鈍，卻對上師三寶信心滿滿。我們在學佛的過程中，要學會調整、平衡二者的關係。

有些大學教授與研究佛法的人，就對佛法信心不足，卻學識淵博，聰明絕頂。佛教徒裡面也有這種人，仗著聰明伶俐、記憶超強，在聞思的過程中，每次都表現突出。這種人如果學習五部大論，也能講得頭頭是道，背得滾瓜爛熟。雖然聞思的功德不可思議，但僅僅是功德而已，要證悟，要斷除煩惱，還是需要修行。學得好，只能說明對佛法的理解和認知比較好，卻並不表示修得好。如果這種人不懂得調整信心和智慧的平衡，最終將墮於空談者，自己不會修，因為信心不足，沒有實際行動，煩惱也無法減少或斷除。

**修行的基礎，就是信心。**

信心有三種：

第一種信心，是對因果、輪迴、四聖諦等佛教內容的堅信不疑。

第二種信心，是對佛的信心。比如，在學習四聖諦的過程中，發現四聖諦是唯一的真理。要解脫、要成佛，必須學修四聖諦，此時就會產生一種信念與決心：我一定要修四聖諦而成佛！

第三種信心，是在看見佛法僧三寶的時候，內心充滿歡喜。

三種信心當中，前兩種是最重要的。

很多人在學五部大論，這非常好。如果有時間，大家應該去學。但要注意的是，佛法浩如煙海、無量無邊，一輩子都學不完。所以，在學到一定程度以後，必須懂得去修行。一直學習而不修行，最後會墮落成沒有出離心，沒有菩提心，沒有信心，只會誇誇其談的空談者。

五部大論當中的很多內容，都不僅僅是理論，而具有現實的指導意義。不需要等到成佛或往生西方極樂世界，僅僅在現世，就能獲得利益。比如，當我們遇到煩惱，遇到生老病的時候，平時我們認為很了不起的金錢、名利、哲學、邏輯等，都變得一文不值，而佛法中講的許多道理卻非常有用。

但需要注意的是，學習到一定程度的時候，我們有可能沉迷其中而不能自拔，一直不斷地學下去，遲遲不想放手，還感覺很過癮。之後有兩種可能：一種可能，是因為知道了很多佛理，所以對上師三寶產生了更加強烈的信心，更加意識到，世上唯一有價值的真理，就是佛法，所以對其他任何東西都不感興趣，只想一門心思修行；另一種比較負面的可能性，是聞思多了，自然在修行方面就少一些。沒有把佛教理論用到修行上，而是用到辯論、說教、觀察上，以佛理為尺度，來衡量別人的長短。這時候，我們就開始走下坡路了，最終的結果，就有可能退失。如果發現自己有這種趨勢，應該立即調整，加強修行力度，在信心、慈悲心、出離心方面狠下功夫，這樣就可以扭轉局面。

平時我們經常講上師三寶的加持，所謂加持，是一種看不見卻能夠感受到的能量。接受到這種能量的唯一條件，就是信心。佛菩薩本來非常公平，佛菩薩的加持，就像發射台發射出來的信號，我們的信心就像接收器，二者的相互對頻，才能收到加持的能量。如果沒有信心的接收器，就感受不到佛菩薩的能量與加持。

我們經常可以看到一些老上師，他們所掌握的知識不是很多，但他們對上師、對佛法的信心卻非常不可思議。我很羨慕他們的信心，依靠這種信心，會讓他們在

面臨一些困難、坎坷與煩惱的時候，可以毫不費力地迎刃而解。只要有了這種信心的陽光，就可以照亮一切黑暗。信心的力量是無限的，這種力量，可以讓他們隨時隨地感覺到上師三寶的加持。

大家都有上師，可為什麼有些人可以感覺到上師的加持，而有些人卻感覺不到呢？原因就在於信心程度的高低大小。只要有了強大的信心，在祈禱上師三寶的時候，就能獲得無限的力量，可以抵禦人世間的所有坎坷與波折。比如，在文革的艱難歲月中，很多人能夠平安度過的動力，就來自於信心。

此處所說的信心，必須是智信，而不是迷信。如果盲目崇拜，根本不聞思，連修行的方法都不懂，總有一天信心可能會從根本上發生動搖，修行也無法劃上完美的句號。

佛經中有一個比喻：在一片漆黑的路上，很多人聚在一起，希望能找到一條出路。此時如果有一個人手裡有一盞燈，並依靠這盞燈走了出去。當他出去以後，卻熄滅了這盞燈，那實在是太可惜了。他應該把這盞燈傳給其他人，讓更多的人走出去。

所以，我們應該把自己學到的正理傳播、分享給其他人。可如果我們自己都沒有信心，沒有修行經驗，那我們說出去的話也沒有份量，只是一種口頭禪。

想救自己，必須修行。想救別人，也要修行。

## 二、如果信心十足、智慧淺薄，就會淪落為膚淺執拗者。

因為沒有智慧，沒有學過佛法，就會自以為是，認為自己的觀點才是對的，認為自己的路才是唯一正確的路，不接受任何人的建議與勸導。因為沒有智慧卻非常自信，所以永遠都不會有進步。

比如，如果有一個人根本不懂什麼是密法，卻錯誤地理解上師給他說的一兩句話，以為這是至高無上的竅訣，是大圓滿或大手印，然後埋頭去修行，根本不看佛經、不溝通、不交流，甚至自以為已經證悟了。要是對他講“證悟沒有這麼容易，你沒有證悟”，他永遠都聽不進去。

釋迦牟尼佛剛剛成佛不久，為了更廣泛地傳播佛法，便設法先說服幾個上層人士，然後利用他們的管道去推廣佛法。當地有一個深受廣大人士崇拜的修行人，有無數的擁躉，佛陀在與他交談的過程中發現，儘管這個人認為自己是阿羅漢、成就者，其實並不是阿羅漢。佛陀給他講了很多法，示現了很多神通，他都不肯接受。雖然他也認為釋迦牟尼佛見地不錯，神通廣大，但因為沒有聞思，不懂道理，所以他的觀點很難被動搖。長期的自以為是已經障蔽了他的慧眼，要轉變度化他的確並非易事。佛陀花了大量心血，才讓他意識到自己原來不是

阿羅漢。

就像有些走火入魔的人，在提到他崇拜的鬼神時，完全可以達到眼淚直流、汗毛豎立的程度。哪怕有成百上千的人去說服他，也無法扭轉他的觀點。這就是典型的信心強大、缺乏智慧的表現。我並不是說除了佛教以外，其他宗教都沒有智慧。許多宗教都智慧超群，只是沒有佛法所講的智慧而已。

脫離了智慧的信心，就是迷信。在迷信的背後，沒有邏輯的支撐。

要達到二者的平衡，首先要聞思，通過聞思來增強智慧；其次要實修，通過修行來增加信心。一旦二者失去平衡，我們就會墮落。

### 三、如果具有精進、無有竅訣，就會淪落於誤區與歧途。

沒有智慧，沒有竅訣去修行，就叫盲修瞎練。盲修瞎練的最終結果，就是誤入歧途。

很多外道修行人的努力，遠遠超過了某些佛教徒，但因為沒有解脫的竅訣，所以不能解脫。

現在有些人根本沒有依止善知識，沒有正規的聞思，只是去書店買回一些所謂圖解藏傳佛教的書籍：《圖解藏密》、《圖解時輪金剛》、《圖解恆河大手印》、《圖解大圓滿》等等，然後按圖索驥，沒有灌頂，沒有竅訣，就

開始“修行”。這是典型的盲修瞎練，最後不會有任何結果。

小乘佛教的律經中也講過，沒有竅訣的人，不允許修煉。竅訣從哪裡來？就是聞思。聞思以後，才知道修行的竅訣。不聞不思，一開始就說要實修的人，會墮入危險的境地。

禪宗也非常重視竅訣，因為它是高級別的修法。其中會有很多的誤區，如果沒有竅訣，就不可能明心見性。

淨土宗對竅訣的要求稍微低一點，但淨土提倡的一心不亂、一塵不染，也離不開竅訣。念佛要有念佛的方法，至少這一點也要學習。

藏傳佛教特別重視傳承，在密法裡，如果沒有傳承，就根本沒有資格傳講。如果沒有灌頂，連法本都不允許看，更何況是修？如果不按竅訣去修，一定會出問題。即使沒有出問題，也是浪費時間，不會有任何結果。

#### 四、如果沒有先以聞思斷除增益，就會淪落於盲修之處。

靜下來修行之前，所有的疑問，都必須通過聞思解決完畢。如果修行的時候還疑問重重、困擾紛紛，就根本無法修行。即使勉強去修，但因為不懂如何修行，以為修行就是心裡什麼也不想地靜下來，所以修出來的最多也是一種寂止而已，最終也不會證悟空性。

我曾經講過，在 70 多年前，有一位非常了不起的大圓滿成就者，叫意科喇嘛曲陽絨卓（1872 ~ 1952）。不但他本人了不起，他的學生個個都與眾不同、出類拔萃。當時他的學生中，有些人非常用功，但因為方法不當，所以墮落為寂止。寂止只是一種基礎禪定而已，最後的證悟必須超越這種狀態。如果不超越，就無法證悟。於是，意科喇嘛叫來其中一個人，讓他發誓三年內不打坐。

現代人掌握了太多的知識，要推翻這些世俗的常識，建立起空性、光明的見解，必須依靠強有力的邏輯，之後的修行，才能慢慢進入狀態。所以，現代人更需要聞思。

### 五、如果所領悟的道理沒有實地修行，就會淪落為法油子。

如果修行期間有一點覺受，便以為萬事大吉，從此停滯不前，這種感受以後就不容易再找到了。即使找到，都有可能是好幾天以後，或幾個月以後，而不一定是幾個小時以後了。所以，在稍稍有一點體會的時候，立即要緊抓不放，並勵力串習，不能將其擱置一旁，否則它會自行消失，就像溫室裡的冰淇淋必須馬上吃掉，否則它會融化一樣。我們的內心，像一個煩惱的高溫爐，對空性、菩提心與出離心的感覺，卻像冰淇淋，若不及時強化它的力度，它會稍縱即逝。

另外，在聞思的過程中，如果生起了歡欣鼓舞的感覺，卻沒有去修，這種興奮也會衰退。長期學習新東西，卻每次都錯過了興奮、激動、震撼的感覺，沒有乘勝追擊繼續修行，最後就會淪落成油子。

所謂“油子”，就是在社會上經歷了很多坎坷，經驗豐富老道，無所不知、無所不曉的狡猾者。如果既懂得人身難得，也懂得壽命無常，菩提心也能吹得天花亂墜，卻始終不修行，沒有獲得任何修行上的體會，時間長了以後，就會墮落為法油子。

很多人都是這樣，佛教的道理都懂，卻根本沒有收穫和體悟，最後會認為聞思沒有意義，從而退失信心，這是最大的墮落。

這就像治病的時候抗生素吃多了，最後任何藥物都沒有用一樣。佛法和世間法其實是相通的。

聽了無常，若對自己觸動很大，就要立即去修無常。修了以後，這種感受就可以持續很長時間，當感受越來越強，越來越好時，我們就走了解脫道。慈悲心也是一樣，一聽到知母、念恩、報恩，就非常認同，激動萬分，此時立即要去修，去培養這種感受。這樣感受就會越來越強，也可以持續很長時間而不會消失，並會越來越穩固。這都是過去的修行人親身總結出的經驗，這實際上也是一個竅訣。

就像從苗圃裡買的幼苗，必須馬上栽培，它才能茁壯成長，而不會中途夭折，我們剛開始學佛的時候，因為沒有接觸過佛法，所有學到的，都是全新的觀念，所以會感觸很深，但所有的興奮、激動，都是靠不住的。若是聽完了卻沒有修，這種感受不會持續很久，而會慢慢消失。要想讓它一直存留，就要去培養。

#### 六、如果沒有修煉方便大悲，就會淪落於小乘道。

如果不強調慈悲心，所有的聞思修行、積累功德、燒香拜佛，都會淪落為小乘佛教，所以必須要修慈悲心。

#### 七、如果沒有修煉空性智慧，所做一切就會淪落於輪迴道。

如果不修空性智慧，縱然有出離心、世俗菩提心與信心，所有的聞思修行、燒香拜佛、積累功德，都將淪落於世俗紅塵，變成輪迴之因，而非解脫之緣，所以一定要修空性智慧。

#### 八、如果沒有平息世間八法，所作所為就會淪落成塵世之緣。

如果不懂得放下世間八法，即使放棄了世間的錢財名利，卻會陷入另一種爭名奪利。比如，聞思的目的是為了名聲、光彩以及在師兄當中的地位，最後，我們的聞思修行、積累資糧、戒殺放生等，都變成世俗輪迴的

因緣，這也是另外一種形式的世間八法。

想徹底斷除世間八法，可能要到一地以後。在沒有證得一地之前，我們都有世間八法，但我們可以把世間八法的程度降低，使它不至於影響到我們的現實生活與聞思修行。

在任何學佛群體中，都不要相互攀比。包括聞思修行，也不要明爭暗鬥。世俗人就是這樣，只要有任何比其他他人優越一點的地方，自然而然會有傲慢心。比其他人有錢，長得比其他人帥或者漂亮，背書背得比其他他人快，等等，都會心生驕慢。

一般佛教徒剛進入佛門的時候，懵懵懂懂，不知天高地厚，學到一點東西，就會心高氣傲，自己也察覺不到。上師明察秋毫，為了消除傲慢，天天毫不留情地迎頭痛擊，在成百上千人當中點名批評，這種感受是很強烈的，所以才漸漸摧毀了傲慢。

過去的上師們都是這樣，常常點名批評打擊，所以弟子不會偏離得太遠。但現在如果點名批評，可能會有說這是人身攻擊、無端侮辱，這樣做也許會出問題。還是要說好聽一點、溫柔一點的話，這樣才能護持弟子的心。

在聞思修行的過程中，如果身邊沒有一個人時常揪出你的問題，揭露你的醜惡，點評你的對錯，解讀你的

真相，貢高我慢就會在無形當中逐步培養起來。在學佛的道路上，錢財、文憑、相貌、才智、地位等，都應該放下，都不能拿來做文章。所有的聞思修行，都要變成世間八法的對治力。如果自己的學修不但沒有成為世間八法的對治力，反而增長了世間八法，那我們的路一定走錯了。所以，哪怕身邊沒有人隨時提醒，我們也要保持自知之明、覺察之力。無論修行還是學習，都要謙虛謹慎，戒驕戒躁。

#### 九、如果與城中俗人交往過多，就會淪落為護俗人情面者。

為了不讓別人討厭自己，為了顧及情面，有些時候，我們會放棄原則，去做一些違背佛法、違背因果的事情。明知道不能做，自己也不想做，可因為人際關係太複雜，自己又過分患得患失，所以丟棄了正知正念。出家人、在家人都有這種情況，比如，雖然受了酒戒，但為了應酬，便明知故犯。為了解脫，還是要保持自己的正知正念與原則性，任何時候，都不能逾越自己的底線。

#### 十、如果功德威力出色而心不穩固，就會淪落為俗人的經懺師。

有神通沒有問題，這些功能，可以轉化為利益眾生的工具。但如果利益眾生、聞思修行的意志不堅定，神

通就有可能變質成為世俗生活服務的工具。

比如，有些出家人或上師在有了一點點功夫和神通以後，就開始四處為人打卦，經常為世俗人的生意、婚姻、工作、孩子考試等服務——算命、打卦、做法事……忙得不亦樂乎。大家都喜歡圍繞在他四周，久而久之，不但自己的聞思修行束之高閣，害得別人也揀了芝麻丟了西瓜，將解脫等最有價值的事情都放棄了。

雖然大乘佛教應該服務眾生，如果自己有能力，應該想辦法解決眾生的痛苦，但如果搞不清輕重緩急，即使因為做法事，依靠佛法的力量改善了對方的婚姻、感情或工作，解決了眼前的問題，但實際上並不能從根本上解決眾生的苦難，所以也是一種墮落。

使用神通的原則，是永遠不能犧牲自己和他人的聞思修行、走向解脫，不能把解脫作為籌碼，否則代價是非常沉重的。

最後兩個淪落，是針對出家人、修行人或上師們講的。但我們在家居士與普通修行人，也能從中得到一些啟發。



## 十項相似誤區

所謂誤區，即與正道之間看似相似，實際上卻迥然有別的歧途。因為缺乏聞思，沒有智慧，所以往往會南轅北轍。

雖然在整個學佛的過程中，誤區不止十個，此處介紹的，是比較重要的十項誤區。

### 一、信心與欲望容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清信心和感情的區別。

《俱舍論》中講，對父母、兄弟、姐妹、朋友之間的世俗感情，包括親情、友情等，與對佛、法、僧的信心比較容易混淆。

《俱舍論》中還講到，信心和感情之間有四項判斷：既有信心，也有感情；既沒有信心，也沒有感情；雖然有信心，卻沒有感情；雖然有感情，卻沒有信心。下面分別一一說明。

第一，我們對像法王如意寶這樣的傳承上師或經常在一起的上師，會非常有信心，完全相信他是來度我們的一尊佛，完全具備大乘、小乘，顯宗、密宗所講的金剛上師的標準，同時也很喜歡他，所以也有感情。

第二，對別人的上師或離得比較遠的具德上師，我們也有信心。因為從戒、定、慧等各方面來看，他們都是非常好的上師，我們相信他們也是佛菩薩，至少具有做上師的標準，所以對他們有信心。但因為沒有從他們那裡學過法，沒有近距離接觸過，所以沒有什麼感情。

第三，對父親母親、兄弟姐妹等，我們會有世俗的感情，卻沒有信心。

第四，對素不相識的普通人、陌生人，我們既沒有信心，也沒有感情。

雖然感情和信心之間，有非常大的區別，但我們很多時候卻不清楚。有些人自以為對上師有信心，以為自己是很標準、很虔誠的弟子，實際上只是一種感情而已。因為經常與上師接觸，便日久生情，卻從來沒有把上師當作佛菩薩或具備金剛上師標準的上師。這種所謂的信心，不是信心，而是世俗的感情。

如果對上師只有世俗感情而沒有信心，我們在修行的道路上，就得不到什麼功德。因為加持的前提，是在信心強烈的情況下猛厲祈請。如果精進努力，出離心和

菩提心還有可能修出來。但再往上走，像生起次第、圓滿次第，尤其是像大圓滿、大手印，還有禪宗講的明心見性之類的高級別修法，必須依靠信心的強大力量與自身根機的成熟。

通過內加行、外加行來修煉自心，根機就可以逐步成熟。在此基礎上，加上我們對上師的信心，在因緣和合的時候，我們就會證悟。

大圓滿修法，是最高的境界，此時邏輯推理已經派不上用場。如果修氣脈明點，那就不叫大圓滿，而只是普通的密法了。此時依靠的，就是自己修加行時積累的福報與自己對法、對上師的信心。如果沒有這兩個力量，就很難證悟。

不僅是藏傳佛教，包括《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜（般若攝頌）》等大乘顯宗經典，也提到對上師有信心重要性。依止上師的目的，是為了找到解脫的道路。如何找到解脫的道路？就是要聞、思、修。如果依止上師十幾年，卻從來沒有讓我們聞、思、修，那我們對上師的感情再深，天天接近上師，給上師買東西，給上師唱歌、跳舞，搞所謂的蓄供、火供等，都是沒有用的，只是一種世俗因緣而已。從無始以來到現在，我們對父母都有過世俗的感情，但這從來沒有讓我們走向解脫道。所以，我們一定要分清感情與信心的界線。

## 二、慈悲心與貪愛心容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清慈悲心與貪心的區別。

慈悲心，是大乘佛教徒的口頭禪。我們在幫助某一個需要幫助的人時，常常會自以為是慈悲心，可這不一定是慈悲心。要弄清楚究竟是貪心還是慈悲心，首先要捫心自問：我為什麼要幫助這個人？為什麼要對他好，卻不對其他人好呢？

自我詰問之後會發現，原來在幫助他人的背後，隱藏著一種世俗的情感，這種情感，叫作貪心。

真正的慈悲心，是公正平等地對待所有眾生。只要有了慈悲心，對今生來世都有好處。但若把貪心當作慈悲心，那就是指鹿為馬了。

貪心和慈悲心的根本區別在於，真正的慈悲心沒有任何自私的成分，是無條件的，不求回報的。而貪心則是求回報的，帶有自私成分的。很多時候，我們自以為是慈悲心，實際上卻是貪心。有些時候，我們會打著慈悲心的幌子，來掩蓋自己的貪心。

大乘佛教和小乘佛教對貪心的認識有點不一樣，大乘佛教沒有把貪心當作非常嚴重的問題，而小乘佛教卻極力杜絕貪心。但無論是大乘佛教，還是小乘佛教，都不提倡這種世俗的貪心。尋求解脫的人，要逐步減少，乃至最後斷除世俗貪心。慈悲心卻永遠不需要斷除，即

使在成佛以後，也允許慈悲心的存在，因為慈悲心與證悟空性的智慧互不矛盾，而貪心帶有自私的目的，與證悟空性的智慧水火不容，只要證悟了空性，就不再有貪心的立足之地。所以，我們應分清貪心和慈悲心，儘量減少貪心，多發慈悲心。

### 三、所知實相空性與心造作的空性容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清本淨空性與心造空性的區別。

空性有兩種：

第一種，是最真實、最究竟的空性，也即諸法的本來面目，它已經超越了高與低、空與不空、有與無等的所有概念，超越了人類的語言與思維，但我們的語言只能這麼描述。這種空性，就像《般若波羅蜜多經》中所講的，遠離了所有的執著。禪宗講的明心見性之後證悟的空性，也是這種空性。大圓滿、大手印所講的空性，最終也是這種空性。所有的密法在一開始的時候，就強調這種空性。所有的密宗修法，都是修這種空性。大圓滿的證悟，也是這種空性的證悟。而其他的修法，卻是一步一步往上走，最後才進入這種空性境界的。

從顯宗的角度來講，這種空性，是第三轉法輪以後才開始講的，但所有的無上密法，都在講這種空性，只是深度有所不同。講得最清楚、最直接的，就是大圓滿，

這是最終的空性。

**第二種空性**，是我們的意識所創造的空性，也即通過中觀的邏輯推理而得出的空性。比如一張桌子，通過中觀推理，最後可以得出結論，這裡沒有一張桌子，而是空性。在佛經和論典裡面，稱之為單空。

但這是意識所創造的空性，它不是真實的空性，因為其中有著空與不空的區別，因為有了桌子，才会有它的空性。桌子的不存在，叫作空性。這種空與不空，存在與不存在，真實與虛幻，有和無，二者是相對的。因為沒有桌子的存在，也不會有桌子的不存在，所以是相對的。凡是相對的東西，都是意識與感官創造出來的。我們把它當作空性，其實它還不是真正的空性。

雖然中觀所得出的空性，不是最終極的空性，但這種空性非常有說服力，通過這種空性，可以推翻我們固有的執著。我們原有的執著都很盲目，認為只要自己的感官能感知到的，就一定是真實的；感官感知不到的，一律不承認。儘管在這個結論的背後，沒有經得起考驗的理論支援，但我們就是深信“眼見為實”。對我們這種根機低劣的人而言，單空的引入是必要的。先用這種空性，來推翻我們原有的把不清淨當作清淨，把無常當作永恆，把虛幻當作真實的最嚴重、最不符合邏輯的觀念。因為我們所有的煩惱和痛苦，都來自於這些錯誤觀

念。從推翻這些煩惱的角度來講，這種空性是相當有用的。

如今依靠中觀的推導，打破了“眼見為實”的固有思維，讓“不存在”有了一大堆的理論支撐，此時，“存在”和“不存在”中，“不存在”佔了上風，這不能不說是邁向真理的一大步。了知這種暫時的空性，也叫作證悟空性，但這不是真正的證悟，只是體悟到意識創造的空性。真正的證悟，是所有空和不空的概念，都將被突破。

佛為了度化眾生，先提供了這樣一個凡夫意識可以推導、可以觸及的空性，之後，再慢慢引導眾生進入最了義的空性。因為單空和最本質、最終極的空性有著很多相似的地方，所以我們常常會把單空當作最終極的空性。

我們要知道，這種空性，只是暫時用來推翻實有執著的。之後，它也自身難保、站不住腳，最後也會消亡。所以，區分空性的層次十分重要。如果以為把一張桌子分解之後獲得的結果就是究竟的空性，是宇宙的終極真理，那就大錯特錯了。這種誤解，會成為我們修行道路上的一種障礙。我們必須善用這種空性，可以把它作為一種方法或工具，但如同過河棄船、得魚忘筌，在實執消滅完以後，就不要再執著這個空性了。如果一直抱

著這種空性不願丟手，死守不放，它就會阻礙我們的智慧成長。我們的智慧只能到此為止，不能再往上發展，無法接觸到最終極的空性。

#### 四、法界與斷見容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清法界與斷見的區別。

法界，即最究竟的空性，萬法的本來面目。

斷見，即通過邏輯來觀察任何物體，最後分解成虛無的時候，認為：物體先存在，後來變空了。這種從有變成無的觀點，就叫作斷見。

斷見有很多層次。最粗大、最嚴重的斷見，就是關於生命輪迴的斷見。認為人死了以後，一切都結束了，沒有來世，沒有輪迴。平時我們所講的斷見，就是這種斷見。

而比較細微的斷見，則是平時我們講的單空。從感官的角度來講，它不是斷見，而是一種空性。因為感官無法進入真正的空性境界，它所獲得的結論，都是存在的、實在的。但從最高層的空性角度來講，這就是一種斷見。桌子先是存在的，在推理以後，變成不存在，這就是典型的斷見。這與否認輪迴存在的斷見如出一轍。

但這種斷見還是可以幫我們在證悟終極空性之前，推翻我們內心如山的我執、實執與永恆的執著，所以還

是有用的。

然而，在推翻執著之後，如果不懂得放棄，死執不放，這種見解就成了斷見。

見解的層次不一樣，所站的角度不一樣，視野的開闊度不一樣，得出的空性結論也會不一樣。在唯識宗看來，小乘的勝義諦根本不是勝義諦，而是世俗諦；而在中觀宗看來，唯識宗的勝義諦也不是勝義諦，而成了世俗諦；中觀也有不同層次，一層高過一層。最後從密法的角度來看，中觀的單空不是勝義諦，而是世俗諦，也叫作斷見。

《法界讚》裡講得很清楚，法界是空性和如來藏光明的組合體，是心的本性光明，它與斷見有著天壤之別。對希求證悟的人來說，分清法界與斷見特別重要。

## 五、覺受與證悟容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清覺受和證悟的區別。

前面講的，是觀點或見解的區別；此處講的，是實修上的區別。

覺受和證悟，有一些相似的地方。修空性的時候，會對空性有一點點認識和體會。這不是邏輯的推理，也不是知識，而是一種親身的感受。很多人在稍稍有一點修行感受的時候，會認為自己證悟了，其實不一定。從

嚴格意義上來講，在五道十地中，只有一地到十地，才是證悟的階段；一地以下的所有境界，都不是證悟，而叫作覺受。

覺受和證悟有什麼樣的區別呢？證悟相當於從地球上直接用肉眼看月亮，相對來說，很清晰、很明確。覺受不像直接看月亮，而是看月亮的圖片或水中的月影一樣，相對來說，比較模糊不清。所有初步的證悟，包括大圓滿的證悟，都是這種覺受，而不是真實的證悟。

但證悟也有廣義和狹義之分。廣義的證悟，包括通過邏輯推理，最後得出的對空性的認識和修心時的覺受。但狹義上的真正證悟，則不包括這種覺受。

覺受也有很多種層次，但最頂級的覺受，都沒有真正接觸到法界。覺受的本質是第六意識，證悟的本質卻是智慧。我們的意識永遠都無法直接地感受到空性，所以覺受並不是證悟。但隨著修行的進步，覺受會慢慢變成證悟。當我們的意識轉化為智慧以後，智慧就能直接地洞見空性。覺受不是智慧，所以不能解決我們的煩惱根源，即使能解決，也只是暫時的控制而已。

但能有覺受已經很不錯了，我們目前要追求的，就是這個覺受。在菩薩一地的時候，自然就超越了覺受。但我們目前連最初步的覺受都沒有得到，所以必須用功。

## 六、謹言慎行與詐現威儀容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清謹言慎行的大德與詐現威儀者的區別。

大德或修行人的所作所為，都是按照佛陀的要求、佛法的戒律在行持。沒有修證的狡詐者雖然沒有戒定慧，卻常常裝出一副具足戒定慧的樣子，讓沒有辨別能力的人很難區分。

所以，密法要求長時間觀察準備拜為上師的人，因為短期之內的觀察根本無法辨斷慈悲心的真偽。有些人非常會裝模作樣，很容易騙過大家的耳目，所以要睜大雙眼，仔細觀察。

但如果我們不需要依止對方為師，沒有準備從對方那裡接受灌頂或竅訣，就沒有義務去判斷、去評論。如果準備依止，就必須嚴格觀察，這是在佛經裡三令五申反覆強調過的。

## 七、滅盡迷亂與被魔挾持容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清滅盡迷亂的人和被魔挾持的人之間的區別。

所謂迷亂，也即凡夫的執著、迷惑。真正已經消滅了所有迷亂的人，實際上就是已經證悟一地以上的成就者。我們很容易把消滅迷亂的成就者，與那些被鬼神加

持、附體，因鬼神力量而能示現出一些神通的人混為一談。

因為消滅迷亂的人沒有任何執著，行為不受任何約束，表面看來不如法，實際上卻並非不如法。在印度八十四位大成就者的傳記當中，經常有諸如此類的描述。漢地的濟公和尚也是這樣的人，吃肉喝酒已經不會影響他們內在的境界。

但我們要知道，密法裡面講得很清楚，為了保護其他人對佛法的信心，即使本人可以不受任何外界的影響，如果沒有特殊需要，見解越高妙，行為應該越仔細；見解越開放，行為應該越嚴謹。即使有了密法的見解，但行為還是要遵照小乘或大乘佛教的戒律。除非在有必要的情況下，一些成就者也會示現不受任何約束的行為。雖然我們普通人無法理解，但對他們來說，這些行為不但不會讓他們受影響，而且是他們修行的助緣。

但有一些被鬼、魔加持的人，既沒有證悟空性，也沒有慈悲心，卻以密法為藉口，自稱是成就者，不受任何約束，殺盜淫妄，無惡不作，這種人實際上已經被鬼、魔控制了。他們與成就者們的外部表現有點相似，都是放浪不羈、無拘無束，但二者實際上卻有著極大的差異。我們萬萬不可讓那些被魔加持的人擾亂了視聽，以障礙自己的解脫成就。

藏地以前就有這樣的情況，現在漢地也比皆是。有些人聲稱自己是成就者，可以隨心所欲，搞得佛教團體內烏煙瘴氣。

遺憾的是，很多人沒有任何聞思，自以為是佛教徒，只有一顆虔誠的心，卻沒有智慧，在修行的道路上什麼也不懂。他們這種人就很容易把那些將自己吹得天花亂墜的人當作成就者。這就太可惜了！魔加持者自己不尊重因果，是他們自作自受，但如果還要拉一大幫人在後面陪葬，斷送解脫的慧命，那就太讓人扼腕長歎了。

不想學密法，完全可以不學。如果準備學，還是要學習正規的密法寶典，比如《大幻化網總說光明藏論》等等。

很多佛教徒根本不學習正統經典，就喜歡在道友之間道聽塗說。記住，我們不要聽道友的，要去看書。在那些被魔加持的人身邊，往往有一大群磁場強大的公關團隊，很多經過多年聞思的人，也會失去理智，捲入迷幻的磁場，所以大家要引起注意。

## 八、成就者與騙子容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清成就者和騙子的區別。

這一條和上一條有點相似。成就者也即上一條說的滅盡迷亂的證悟者，是沒有任何執著，擺脫所有束縛的

人。他們已經超離了小乘別解脫戒的約束，因為他們已經沒有任何善惡執著與如法不如法的分別。

但騙子也可以模仿成就者的行為，並宣稱自己是成就者，我們往往容易把騙子誤以為是成就者。

如理如法的修行永遠沒有錯，出離心、菩提心永遠都是佛教裡的正能量。在沒有能力判斷的時候，遠離是最好的方法。遠離稀奇古怪的治病手段，遠離神神道道的解脫方式，既不會有什麼損失，也不值得有什麼內疚。

若缺乏智慧，把騙子當作成就者，當真相大白的時候，按理說應該對當事人失望，因為這些都與佛法毫無瓜葛。但很多人卻不是這樣，他們會將這一切歸咎於佛教，並對佛法失去信心。到處去說藏傳佛教、密法或佛法的不是，而不會說原來某某是騙子，將個人的錯誤算到佛法、藏傳佛教或密法的頭上，這就是佛法的損失了。

## 九、行利他與行自利容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清自利和利他的區別。

我們常常把“利益眾生”、“普度眾生”掛在嘴邊，實際上卻帶有太多自私自利的成分。為了達到自己的目的，將利益眾生作為手段。表面上看似在做慈善、救災救難，真正的動機，卻是想提高自己的知名度，以慈善為包裝

來推銷自己。

再者，有些時候，我們喜歡去做一些事情，自己也認為這是利益眾生，所以要去做。但在靜下來仔細觀察的時候才發現，自己根本不是為了利益眾生，而是為了自己的某種利益。

所以，當我們在做“利益眾生的事情”時，要時時刻刻追問自己：我是不是真正在利益眾生？有沒有自私自利的成分？如果自己的某種利益被取消了，我還會去做這件事情嗎？如果答案問心無愧，那就義無反顧地去做。

大家一定要引起重視：如果心裡有一個見不得人的幕後操縱者，不是單純地利益眾生，那就是世俗人自我擴張的伎倆而已。如果有這樣的成分，還是乾脆不做好。

## 十、善巧方便與虛偽諂誑容易被混淆。

作為修行人，我們應當分清擁有善巧方便的人和狡猾諂誑的人。

大乘佛教常講善巧方便，但很多人卻把騙人理解為善巧方便，其實這與世俗中、官場上、生意場上的手段沒有兩樣。

無論採取任何手段去做事情，凡是含有自私自利，

再怎麼樣都不叫善巧方便，而叫作狡猾虛偽。沒有任何自私自利，一切都是為別人著想，其中運用了一些技巧，才叫作善巧方便。所以，萬萬不能把狡猾的人當成具有善巧方便的人。

這十項誤區非常重要，其中涉及到的空性、法界等內容，我們可以逐步學習，慢慢體悟，其他幾個是我們隨時都會面臨的。學佛必須要有智慧，沒有智慧學佛也有危險。如果缺乏這些知識，很容易上當受騙。我們首先要學好，並提高警惕。這樣我們就不會走彎路，能夠順利地走上正確的解脫之路。

## 十項正確無誤

在學佛的過程中，無論是在見解、修行，還是行為上，正確無誤的事情肯定不止十個，但以下十個，是非常重要的正確無誤的選擇。俗話也說，選擇比努力更重要；用佛教的話來講，就是發心比努力更重要。如果發心有錯，就選擇了外道的路。在外道的路上再用功，也不可能解脫。哪怕選擇人天乘，也是修世間福報，在此基礎上再用功或投入，也永遠不會解脫，只能積累一些資糧，令下一世健康、長壽、富裕而已。

### 一、無所貪戀、捨俗出家是無誤之舉。

在條件基本成熟的情況下，放下貪戀出家修行，就是正確無誤的選擇。

出家修行本身是意義非凡的，但大小乘佛教的戒律都在講，出家非同兒戲，只有在具備出家條件的時候，才能夠出家。在出家之前，必須要慎重考慮。有些人動不動就吵著要出家，如果因緣不成熟，則出家反而會有一些負面影響。比如，你是家裡最重要的頂樑柱，上有

老下有小，家庭責任重大，父母也不同意，就要三思而後行。否則會引起父母、兒女、朋友的不理解，甚至認為佛教徒逃避現實，不負責任，冷酷無情。如果這種情況多了，整個社會也會對出家充滿敵意。再比如，自己身為企業老闆，肩負著不可推卸的社會責任，如果貿然出家，公司事務沒有安排妥當，則下面很多員工及家屬的吃飯問題也會受到牽連。雖然自己的修行進步了，卻讓很多家庭受到沉重打擊，甚至失去了快樂，這無疑是不可取的。

許多漢地人認為，出家是公司破產、妻離子散、感情受創、走投無路之後的無奈選擇。如果一切順利，沒有人會出家。但藏地和其他有些地方的人卻認為，出家是一件無比榮光的事情。有些地方的所有男孩在結婚之前，都必須要做兩件事：一個是當兵；另外一個就是短期出家。這都是社會普遍價值觀使然。

當社會普遍認為，物質、金錢最重要，其他事情一文不值的時候，出家的功德也就會遭到抹殺。當大家意識到，除了物質以外，人還應該有其他追求，人生的成功，不僅僅是物質上的成功，精神上的成功也是一種成功之後，出家就能得到周圍人的理解、認可、支持乃至羨慕。

雖然學佛不一定要出家，但對個人的修行來說，如

果沒有家庭負擔，不會造成不良影響，有勇氣出家，的確是非常好的選擇。但在出家以後，就要擔當起出家人的工作——戒定慧。如果不顧一切地出家了，卻不盡出家人的責任，不在安靜的寺院、佛學院聞思修行，只是做了一些表面上的善事，比如募款、建築等，就不符合出家人的本分。

出家人的修行是有過程的，出家戒要求，在出家十年之內，必須亦步亦趨地依止一位上師，一直不能離開，堅持聞思修行。十年以後，受了比丘戒的，才成為戒律裡面的自由人。如果出家後卻身陷世俗紅塵，始終無暇修行，又如何掙脫煩惱韁繩？

佛教認為，煩惱有兩種：一種是因為有貪、嗔、癡、慢、疑的種子，然後從內心深處產生的煩惱。這些煩惱不需要外緣，哪怕住在安靜的地方，這些煩惱還是會冒出來。僅僅是出家，也不能解決此類煩惱，只有修行，才能將其斷除。但更多的煩惱，來源於外在的因素——因為名聲、財產、工作而招致的壓力、競爭、嫉妒、攀比、虛榮等，這在生活當中都很難免，只要身處人群，就會源源不斷地產生煩惱。此時若能選擇一個比較安靜的地方，放下世俗的牽絆，投入到聞思修行當中，這些以外緣而產生的煩惱自然而然會煙消雲散。

出家受戒本身，就有很大的功德。除此以外，對學

習、修行也很有幫助。對此我本人深有體會，我剛到學院的時候，什麼都不懂，但世俗間紛紜不斷的煩惱，卻在不知不覺當中消失了。這是環境對人的影響，也與出家的緣起密不可分。

剛開始的時候，出家的動機很單純，就是為了解脫，而沒有摻雜別的目的。在此種情況下，即使身邊的親戚朋友再不理解，再非議重重，但這個選擇是正確無誤且非常圓滿的，因為這一舉動斷除了以外因而產生的煩惱，所以剩下的煩惱就不是很多了。這樣就能騰出更多的精力，專心投入到聞思修行當中，這是多麼有意義的事情啊！

如果不出家，一輩子都在賺錢，或許在世俗人眼裡，是一位成功人士，但這有什麼實際意義呢？

每個人來到世上的時候，都是兩手空空、從零開始，學習、創業、工作、結婚、生子……最後短短的幾十年過去以後，又赤手空拳地離去，一切又回歸到零點。在從零到零的這一圈中，經歷了無數坎坷，承受了無數壓力，感受了無數痛苦，這到底是為了什麼？

如果沒有出家，在世俗生活中，整天都會受制於無法割斷的各種人脈，隨之而起的，是貪嗔癡引發的各種罪業。走的時候，這些罪業也將如影隨形，這是多麼悲慘的結局啊！所以，出家是第一無誤的選擇。

當然，出家並不是學佛修行的唯一選擇，只要在一生中有一定的修行，人生的前途將不再是黯淡的灰色，走的時候，也將滿載而歸。

## 二、恭敬頂戴殊勝上師善知識是無誤之舉。

頭巾是用來裹頭的，所以一定要戴在頭上，而且只能裹頭，不能用於裹手或腳。同樣，對待善知識，也應像頭巾一樣地頂戴恭敬和依止，這是正確無誤的做法。

目前很多人學佛，就是到某個寺院去領一個皈依證，然後取一個法名，從此以後就自以為是佛教徒。接下來的學佛，就是為了升官發財、健康長壽而燒香拜佛。這都是對皈依與學佛的錯誤解讀！

就像考上學校，就要去聽課，不能整天都在校園裡玩，否則學不到真功夫一樣。皈依以後，必須找一個善知識。沒有善知識，我們永遠無法學習和修行。

尤其是藏傳佛教的密法，更是強調金剛上師的重要性。

嚴師出高徒，高材生的培養，取決於學校的師資力量。之所以名牌大學受追捧，其原因也在於此。如果沒有好的導師，研究生也不能研究出有實際價值的成果。學佛能否成就，也觀待於善知識的真偽賢劣。如果依止了不標準的善知識，即使有一顆虔誠恭敬的心，但若少

了聞思修行後勁的推動，當初的虔誠之心，也會慢慢淡化，乃至消失。所以，善知識的鑑別與依止特別重要。

雖然學佛要靠自己的努力，但如何努力，往哪個方向努力，卻需要善知識的引導和教誨。如果沒有人指路，我們就會誤入歧途甚至南轅北轍，那樣即使耗盡畢生精力，也不會到達目的地。標準、具德的上師善知識，會給我們指一條正確無誤的路。接下來的事情，就看自己的努力了。方向正確了，走一步，就會近一步。所有的付出，都不會白費。

依止善知識的方法，在《華嚴經》、巴珠仁波切的《大圓滿前行·普賢上師言教》、無垢光尊者的《大圓滿心性休息》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》裡面講得很清楚。簡而言之，真正最殊勝且至高無上的依止善知識的方法，就是聽善知識的指導，努力聞思修行。最優秀的弟子，會努力完成上師安排的聞思修行的功課，絕不討價還價，絕不違背教言。如果不聽從上師教誨，不聞思、不修行，則即使傾家蕩產地供養再多的財物，投其所好地說很多奉承語言，都是沒有用的。唯有法供養，才是最殊勝的供養與依止。

### 三、並行聞思修正法是无誤之舉。

“並行”的意思，是說聞思修三者不可脫節，需齊頭並進。

無論是主張只實修不學習的實修派，還是只學習不實修的學院派，都是偏頗、片面的。聞思最終都要實修，修了才能夠證悟，證悟了才能夠斷除煩惱，斷除了煩惱才能夠解脫。但修行的前提和基礎，就是聞思。沒有聞思，就不知道修什麼，如何修。

缺乏聞思的實修，叫作盲修瞎練，這會迷失方向，再努力也沒有結果；不用於修行的聞思，就成了一種紙上談兵或口頭禪，一輩子都在學習、辯論，始終不能斷除煩惱、求得解脫。先聽聞，再思考，然後去修。修完以後又去聽下一個法，這樣循環往復，才是正道的修持。

以前法王如意寶住世的時候，也非常讚歎聞思修並行，也就是要求大家聞思修行輪番交替進行。因為聞思對修行有很大幫助，修行有點感覺的時候，就會對解脫、成佛、度眾生產生更大的興趣和勇氣，然後又繼續修，這才是正確無誤的選擇。

#### 四、見解高上、行為謙下是無誤之舉。

見解越高越好，最好能證悟中觀、大手印、大圓滿，同時，行為卻要低調。不能聲稱自己是成就者，可以肆無忌憚、為所欲為。

雖然密法講過，在某些階段，可以不排除一些不受約束的行為，但這根本不是沒有任何修行境界的人之所為。

其實，這也是一種訓練方式，比如，做夢的時候明明知道自己是在做夢，為了消除夢中對懸崖的恐懼，便故意從夢中的懸崖上跳下去，結果不但不會有任何傷害，而且可以更加堅定地知道，夢中的虛幻景象無利也無害，繼而從根本上斷除對夢境的執著。同樣，當學密境界達到一定程度，可以將所有現實生活與夢境平等相待、一視同仁的時候，為了從根本上斷除煩惱習氣，會故意去做一些普通人不敢做的事情，以踐踏對清淨與不清淨的分別念，好與壞的執著等，並能從中感受到徹底的清淨和空性，讓原有的認識更上一層樓。

但這不是初學者的境界，如果剛剛灌了一個頂，聽了一點密宗續部，連密法是什麼都說不清楚的人，就不要妄稱自己是什麼成就者、瑜伽士或空行母，這種自欺欺人的把戲，不但對自己的今生來世貽害無窮，而且也給佛法與其他佛教徒造成了不可彌補的損害。

我們現在最好的對策，是依法不依人，這也是佛陀當年給我們制定的原則。

其實，藏傳佛教的視師為佛，也不是依人不依法。因為在依止上師之前，已經經過了長期的觀察，這就是依法不依人。如果單單依人，就不需要這麼長時間的觀察，遇到一個自己認可的人就可以了。在長期的觀察過程中，不是觀察對方有沒有地位，有沒有勢力，有沒有

錢，而是觀察對方有沒有戒定慧，有沒有聞思修，具不具備教證二法，這是真正的依法不依人的表現。如果一個人經得起長時間的觀察，那就應該是當之無愧的上師。之後視師如佛，也是理所當然的。

如果不觀察而盲目崇拜，且遇人不善，就只能自食其果。當然，如果不準備依止對方，我們也不要隨意否定、毀謗。佛陀講過：只有我和像我一樣的人，才能評論別人的行為。意思是說，除了佛以外，其他人都不知道別人究竟是錯還是對，連動物裡面都有佛菩薩的化身，故我們無須去觀察和判斷別人的對錯。

蓮花生大師說過：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”證悟空性後，即使有了開放、高遠的見解，但行為仍應該細緻低調。密法的甚深行為並非人人可行。如果境界低劣，仍然停留在因果輪迴的層面，將一切都執為真實，金錢、名利都緊抓不放，與沒有學佛的人別無二致，行為上卻異常開放、毫無節制，殺盜淫妄、無惡不作，這樣只能毀壞自他。如果這樣的人給我們指路，那終點肯定是惡趣。我們不要以為學了密法，就什麼都可以肆意妄為。密法從來沒有這麼講過，這是有些人為了利用密法達到私人目的而故意掩人耳目的把戲。

要明白這些道理，必須要有聞思，所以千萬不能忽略聞思。

## 五、心胸寬廣、誓言保守是無誤之舉。

小乘行人只證悟了人無我，也即空性中的一小部分，所以智慧顯得比較侷促、狹窄。唯識宗比小乘佛教開放一點，卻仍然沒有完全證悟法無我。自空中觀比唯識宗的見解更勝一籌，但由於還沒有證悟心的本性如來藏，所以智慧也不夠開放。

最深廣的智慧，是第三轉法輪關於如來藏光明的內容。禪宗的明心見性，密宗的時輪金剛、大手印、大圓滿等，就屬於無限廣闊、開放的智慧，是一切萬法的真實本性。

在證悟此等智慧之後，對戒律或自己的承諾卻要嚴謹，無論是吃素、戒煙、戒酒等每一件小事，都不能放縱和大意。

我們不能因為自己是學大乘佛教的，就可以輕視小乘的戒律。除了戒律以外，包括在念咒、聞思、行善等方面的承諾，也要認真對待、言出必行。

入座和出座以後的現實生活最終雖要圓融，可在一開始，卻無法圓融。雖然在八地菩薩的時候，或者至少是證得一地菩薩的時候，智慧與戒律可以圓融一味，不需要故意用戒律把自己束縛起來。印度的八十四位大成就者、濟公和尚、六祖惠能大師等成就者就可以不受戒律的控制。但哪怕是六祖惠能大師，也在開悟以後，

示現了品行高潔、戒律嚴謹的宗風。與獵人在一起長達十五年，也沒有吃一口肉，而只吃肉邊菜。像我們這種初學者，放鬆戒律就更是為時太早。

通過修行來逐步提升智慧，戒律也可以相應放鬆。到一地的時候，智慧和行為基本上可以圓融。就像知道是在做夢，則從夢中的懸崖跳入深淵也不會有任何損傷。如果不知道自己在做夢，卻不顧一切地跳入深淵，就有可能做惡夢，夢見自己摔傷送到醫院，花光了一輩子的所有積蓄，最後不治而亡，等等。同樣，在沒有證悟如幻如夢的時候，善就是善，惡就是惡，善惡永遠不能混在一起。此時，就要盡力行善斷惡，否則就會投生地獄、餓鬼、旁生道。即使煩惱現前控制不住，而造作了惡業，也要認認真真地懺悔。佛允許犯錯誤，卻不允許自以為是，死不悔改。

## 六、智慧廣大、我慢微小是無誤之舉。

智慧越大、越深、越廣越好，傲慢越淡、越少、越淺越好。我們不能因為自己有智慧，便洋洋自得、不可一世。聞思過程中，有些人學得如魚得水，有些人學得磕磕絆絆，都在所難免，但這並不意味著與解脫有著正比關係。

傲慢有時候很隱蔽，僅看外在的言行，不一定看得出來，但若時常反觀，也能及時發現。若等到別人指出

來，都已經病入膏肓，相當於癌症晚期了，所以要懂得控制，懂得自律。

有些道友在一起討論佛法的時候，只要有師兄提出一個幼稚的問題，有些人就會反唇相譏：你學了這麼長時間，連這個都不懂，你學的什麼法啊？這不但是傲慢的表現，還有點侮辱人格，應該為佛教徒所不齒。

有些有錢、有權的人也很傲慢，說話、走路的方式都不一樣，這也可以理解，因為一般人不一定接受過戒除傲慢的教育。而佛教徒一直都在學習如何控制、斷除、推翻傲慢，如果學著學著，傲慢心卻不減反增，那就與正法背道而馳了。

佛住世的時候，印度的階級劃分涇渭分明、難以逾越，但佛陀卻頂著世俗壓力，制定了平等的戒律戒規，提出種族、階級都不重要，戒定慧才是最重要的主張。幾千年過去了，這一優良傳統一直保持至今。所以，任何學佛群體，必須做到公正平等。

儘管學佛群體中的每一份子，有著不同的學歷文化、世俗背景，但在這個群體中，這些都一文不值。唯有聞思修、戒定慧，才是這個團體的榮譽與驕傲。但即使有了戒定慧，也不能傲慢。當然，如果真的有了戒定慧，也不會傲慢。

所以，任何學佛團體，都必須強調平等公正的原則。

不能誰有錢誰就坐在前面，誰有錢誰就最有面子等等，不能把世俗的惡習帶到佛教團體中來。

### 七、富有教言、精勤實修是無誤之舉。

教言竅訣豐富，並不意味著必須學富五車，懂得所有的佛教教言。此處是指，如果修大圓滿，則大圓滿從前行到最後的正行之間的所有竅訣，都完整、圓滿地具足。在此基礎上，還要精進地修行。只要有了這兩個條件，今生不可能不成就。豐富的竅訣，意味著正確的方向；精進地修行，表示一直在努力。在正確的方向上砥礪前行，怎麼可能不成功？

### 八、覺受證悟善妙、無有自高自大是無誤之舉。

對修行路上的任何覺受、感受、證悟、夢境，都不能有執著，應當無牽無掛、無羈無絆。

如果有一點點覺受，或做了一個吉祥的夢，就緊抓不放，認為自己是不是成就了，是不是見到本尊了，是不是證悟了，是不是表示自己來歷很特殊等，這些覺受與夢境就會變成一種障礙。在修行的過程中，我們會做一些好夢，這是很微不足道的。任何覺受與夢境，都或許有一點點意義，也或許沒有什麼意義，過了就過了，過去心不可得，了然無痕。即使真的看見佛菩薩，也有好幾種情況：一個可能是因為內心虔誠，真的見到了本

尊；但也有可能根本不是本尊，而是妖魔鬼怪的化現，讓我們驕傲自滿、停滯不前。所以，外面的景象不重要，自己的態度最重要。

即使看見佛菩薩的面孔，或魔鬼妖怪的面孔，首先要了知其如幻如夢，其次要了知一切皆為如來藏的現象，是佛的壇城。只要有了這樣的態度，一切都會變成修行的順緣。反之，即使見到本尊，也會變成魔鬼。

所謂的魔，即是對修行有阻礙的事物。所有不讓我們的慈悲心與智慧增長的行為與心態，都叫作魔。

在修行過程中稍稍有一點感覺，也不要執著。如果它是一條正確的路，就不需要去詢問和探討，一直走下去，自然會水到渠成。如果執著了，則即使是正確的體驗、感覺或者驗相，都會因此而發生本質上的改變，尤其是在執著的背後有了傲慢，那就更可怕了。看到什麼都不重要，重要的是心態、態度。當事人的態度，決定了事情的好壞勝劣，這就是竅訣。

## 九、能獨自安住又能處眾不亂是無誤之舉。

獨居不煩，群居不亂，是第九個正確無誤。

如果有時間，可以在一兩個月或者是更長的時間中，棲居於偏僻之地，獨自安靜地修行。平時在喧囂鬧市，人群之中，也能保持心不散亂，是正確無誤的道路。

很多人過於習慣於城市生活，即使有時間，也在安靜的地方待不下去。我們要學會既能獨自居住，一人閉關，也能在人群中不受干擾、一心不亂。

## 十、無有自利的牽扯、善巧利他的方便是無誤之舉。

無私利他，善巧方便，是第十個正確無誤。

在做任何利益他眾之事，或在進行所謂的“奉獻”時，首先要捫心自問，其中有沒有自私的目的。有些時候，我們表面上在利他，實際上卻是為了自己。

確定沒有自私的目的，就已經很好了。若能在此基礎上，再加上豐富的善巧方便，就是真正的準確無誤。只要具備了這兩個條件，就可以放手大膽地去做利益眾生的事情。

每做一件事情，都要盡力做到發心、過程和結果三者圓滿。當然，謀事在人成事在天，至於成功與不成功，要觀待很多客觀因素，但至少發心是純正的。只要努力了、付出了，哪怕結果不理想也沒關係，也是非常有意義的。



## 十四項無意義

從解脫的角度來說，很多世俗的事情都沒有意義。對修行人來說，有些事情更是特別沒有意義。我們要儘量不做這些沒有意義的事情，而要把時間投入到有意義的事情上。

在此講了十四項“無意義”，每一個都是先講內容，再講比喻。

一、獲得人身後不憶念妙法，如同已到寶洲空手而歸，無有實義。

獲得暇滿人身，不聞思修行，就像去往寶島卻空手而歸，實在沒有意義。

在釋迦牟尼佛時代或更早的時期，印尼、菲律賓等地的島嶼上，有著各種各樣的珠寶，印度商人常常結伴前去取寶。如果去到珠寶滿地的島嶼，結果卻一顆珠寶也沒有帶回來，白白錯過了大好良機，大家都會說這個人很蠢、很可惜。但更遺憾的，卻是擁有人身而不聞思

修行，不思考解脫的方法，一輩子都操持著與解脫無關的事情，頻頻造作各種罪業，這實在是太沒有意義了。

今生擁有暇滿人身，都是多生累劫積累各種資糧的結果。釋迦牟尼佛圓寂的時候就說過，佛陀住世時度化的，是善根最成熟的人群。佛陀圓寂後，以語言、文字來度化的眾生，比如我們這些眾生，是善根成熟得比較晚的人群，所以只能在 2500 多年以後，才有機會聽聞佛法，精進修行。儘管如此，我們也是佛的所化眾生，也算是有福報的眾生了。

從整個六道輪迴的角度來講，人身是一個超級奢侈品。在獲得暇滿人身的時候，要盡量做一些有意義的事情，不要為生存而生存，成為賺錢的機器。雖然為了生存，有些事情不能不做，但也應該適可而止。否則一失人身，就不復再得了，那時再後悔也無濟於事。

至於什麼是有意義的事情，取決於每個人的價值觀。但這些所謂“有意義的事”到底有沒有意義，等我們臨終一刻躺在病床上的時候就知道了。在經歷了一生的風風雨雨之後，問問自己，走的時候究竟能帶走什麼？

世間的很多政治家、文學家、經濟學家在年輕氣盛、思維青澀、經歷淺薄的時候，會認為自己當時做的事情意義非凡、價值深遠。但在生命的最後一刻，他們才幡然醒悟，可那個時候知道，也為時晚矣。

佛陀告訴我們，不要等到那一刻，現在就要懂得取捨，知道首要的是什麼，次要的是什麼，再次要的是什麼，什麼最不重要。在溫飽問題解決之後，就不要花太多時間來滿足虛榮、攀比等的需求，要學會簡單、樸素地生活。

很多人號稱自己是無神論者、唯物主義者，但他們的生活方式，卻多半是為了滿足精神的虛榮和攀比的欲望，不是為了肉體的需求。很少有人願意安於清貧或者平庸，實實在在、腳踏實地地生存。生命短暫，稍縱即逝，要懂得珍惜。如果不攀比、不虛榮，生活節奏不是太快，就能在平淡之中，安享一份悠閒與恬靜。

**二、進入佛門後置身於俗家瑣事，如同飛蛾撲火，無有實義。**

這裡的“進入佛門”，應該指的是“出家”。出家人的本分，是聞思修、戒定慧、講辯著。如果出家以後，仍然忙於商務貿易等在家人的事情，是非常沒有意義的。就像飛蛾，因為喜歡火光，又不知道撲進去的嚴重後果，故而投入到火光中，最後被活活燒死。

**三、無有信心住於善知識前，如同身處海邊而渴死，無有實義。**

依止善知識的目的，是希望善知識指引解脫之路，

然後自己去修。雖然每個人都需要依止上師，但依止上師的前提條件，就是信心。沒有信心，根本不相信佛、法、僧，不相信上師的功德，則即使十年八年跟在一個非常優秀的善知識身邊，也沒有意義。因為沒有信心，所以不會隨學上師的功德，反而會挑剔上師的過失。

如果沒有信心，依止上師的時間越長，越能看到上師的缺點，因為是戴著有色眼鏡看事情的。其實這些都不一定是上師本身有缺點，而是觀察者自己有問題。

缺乏福德的人，即使身居海邊、湖邊或河邊，也會乾渴而死，因為他不願意喝水，或者懷疑水裡有毒。沒有信心而依止善知識，也不可能得到法雨的滋潤。

#### 四、不成為四種根本罪與我執之對治的法，如同斧頭與木材放在一起，無有實義。

修學佛法，卻不能對治殺盜淫妄等罪業，不能摧毀我執，那無論出家在家，無論大乘小乘，都沒有意義，如同斧頭不用來砍木頭，而是僅僅和木頭放在一起。

無論小乘、大乘，中觀、大圓滿等任何法，都是用來控制惡行、推翻我執的。只要推翻了我執，其他問題都迎刃而解。假如沒有達到這兩個目的，則即使五部大論倒背如流，辯論研討戰無不勝，講經說法口若懸河，著書立說讀者眾多，但對自己的解脫也沒有任何意義。佛法的智慧就像斧頭，殺盜淫妄的行為和我執就像木頭。

斧頭本來是砍柴、砍竹子用的工具，只有拿著斧頭去砍柴，斧頭才能發揮作用，如果僅僅將木頭和斧頭放在一起，斧頭自己是不會去砍柴的，所以即使過了 100 年，也沒有意義。

本來自私自利和慈悲心、菩提心是矛盾的，可為什麼我們所學的慈悲心和菩提心卻不能對治自私自利呢？就是因為沒有把慈悲心用到該用的地方，只學到理論，卻沒有落實到心裡，所以煩惱和執著能夠恣意妄為。師兄之間的嫉妒、傲慢、侮辱、歧視，便因學佛層次、文化背景、經濟實力等而日益熾盛。學佛學了很長時間，師兄之間卻不懂得禮貌、尊重、讓步，稍稍有一點不滿，便相互誹謗、排擠……我們必須知道，這都是不對的。

這樣的學佛一點都不能打擊“自我”，不會讓“自我”受到任何損失，反而因學佛的虛榮，而將“自我”滋養得更加隱蔽且碩大無比。這樣的學佛，還有什麼意義？

**五、不成為煩惱之對治的竅訣，如同病人只拿著藥袋，無有實義。**

凡是不能作為煩惱對治的竅訣，即使再高深，也沒有意義，就像藥囊裝藥卻未服用，疾病永遠不能痊癒一般。

聽了再多的竅訣，卻不能成為煩惱的對治，貪、嗔、癡、慢、疑毫髮未損，這些竅訣也沒有意義，就像一個

病人背著裝滿各種妙藥的藥囊，卻不服用妙藥，又怎能治好自己的疾患呢？

常言道：“三歲看大，七歲看老。”就像兒童教育要從三歲做起，三歲決定了人的一生一樣，初學佛法的人，就像兩三歲的孩子，早期習慣的培養與引導非常重要。這時候我們必須將學到的知識現學現用。養成好習慣以後，學到的東西才能用得上。如果壞習慣已經養成，就積習難改了。

另外一種教育方式，是把佛法當成學問或文化去研究，一直都在學，卻一直都沒有修。比如，將《入菩薩行論》從頭到尾背得滾瓜爛熟，記得一清二楚，卻一句都沒有用，一個偈子都沒有修，只是把所學的東西，當成衡量別人長短的尺子，吹毛求疵地去查找、挖掘別人的毛病，卻根本不觀察自己的過失。因為所學甚多，看別人的缺點就更容易，任何的不如法，都逃不出他們“博學多才”的眼睛。這種學習方式的結果，就是掌握了大量佛教知識，卻不能解決自己的問題，始終沒有進步，最終成為法油子。

這種情況目前在家人中比較少，藏族出家人當中有。因為出家人學得多，整天都在背書、辯論，如果一直不修行，盡在學習方面用功，就會走上這條路，這非常沒有意義，我們千萬不能走這條路。在家人本來學習的時

間和機會就不是很多，如果不能學以致用，全部的所學，都變成觀察別人的工具，那是最大的失敗！

我們曾經反覆強調，要將佛法用於生活，這也是如今很多法師與佛教徒的口頭禪。但怎樣用到生活當中？除了將修行所得的戒定慧用於生活以外，不會有別的東西可以用於生活。戒定慧是通過修行獲得的，如果沒有修行，就不會有戒定慧，更不可能融入到生活當中。

比如，一個生意人受戒以後，就可以將戒律運用於生活，不撒謊、不欺騙、不傷害他人，等等。同樣，無論是官員、老師、醫生還是商人，都儘量地利他，就是慈悲心落實到生活當中的一種表現。如果沒有慈悲心，是不會做這些事情的。即使做了，也只是做給別人看而已，實際上不是幫助別人，不是扶貧和獻愛心，最終的目的，還是為了自己，還是愛自己。此時的外在行為，只是充當了“自我”的生力軍，是一種對自己更有利的手段而已。

就像先要有錢，之後才能投資一樣，佛法融入生活，前提是自己要有佛法，之後才能融入。很多人以為，佛法融入生活的意思，就是不需要閉關修行，只是在生活當中實踐佛法的理念。雖然在生活中實踐佛法理念並沒有錯，佛陀也告訴我們，大乘佛教不能脫離世間、脫離生活。如果有能力，發了菩提心的人應該去幫助所有人

解決痛苦，如果有別人需要的東西，就應該給予，這就是六度的核心。但這樣做的前提，是自己要有智慧和慈悲，否則不可能有能力幫助他人，也不可能願意無條件地幫助他人。

所以，我們不需要學太多，只學自己修行需要的那部分即可。比如，如果要修四無量心，就先學好慈無量心，之後修持慈無量心，修好以後，再把慈無量心落實到社會，落實到世間，落實到生活當中。然後，再進一步去學悲無量心，也是按照學、修、用的次第。學修過程中，要目標專注，不要學太多東西。如果在學悲無量心的時候，又學中觀，又學因明，可一個法都沒有修，一個法都沒有用，最終學不學都是一樣的。

要知道，知識和體會是截然不同的。通過聞思所得到的智慧，是儲存在意識層面的；而證悟的體會，卻與我們的感官與意識沒有關係，它是儲存在智慧層面的。最終的證悟，已經完全超越了所有的意識。隨著年紀的增長，聞思所得的智慧會慢慢消失。比如，五年前自己的五部大論學得非常好，不但背得滾瓜爛熟，和師兄之間的辯論也無往不勝。但五年、十年過去以後，可能五部大論中的一個論典都背不了，五部大論中複雜的思維邏輯也忘得一乾二淨，和當初不學沒有太大區別，這就是聞思的缺陷和不足。而修出來的體會，哪怕是人身難

得、壽命無常與菩提心等意識範圍內的親身體悟與感受，卻永遠不會忘記。

打個比方，一個是長時間地研究蜂蜜的來歷、成分、營養價值等知識，另一個是直接去品嚐蜂蜜的甜味，過了十年八年以後，有可能知識都忘掉了，可蜂蜜的甜味卻不會忘記。

在死亡的時候，意識全部會歸零。下一世投生的時候，一切又從零開始，然後又復歸於零。意識是變化無常的，即使今生學得好，來世也可能淡化到幾乎為零的程度。然而，證悟是如來藏的作用，如來藏與意識的活動和變化沒有關係。所以，明心見性以後，即使換了一個身體和形式，也不會遺忘。

蓮花生大師的伏藏埋在什麼地方？不是埋在阿賴耶識中，也不是埋在第六意識中。否則在經歷這麼多的生生死死之後，即使偉大的伏藏大師也會忘掉，所以必須埋在證悟的境界當中。如果是一個標準的伏藏大師，那起碼要是一個開悟的人，否則無法將伏藏品埋在他的如來藏當中。我們平時以為，伏藏都是埋在湖泊、岩石等中的，其實這只是一種符號，依靠這些符號，可以啟動、喚醒伏藏師內心的伏藏。當他們一看到這些符號，立即就能想起當年蓮花生大師所埋的伏藏內容。

所以，最妥當的次第，是先聞思，再修行。從知識轉換到體會，從體會進入到證悟。未得一地前，還有可能退轉。但證悟一地以後，永遠都不會退轉，其道理也在於此。學習固然很重要，但不能在學習中原地踏步。學習的同時，必須要修，必須要用。現學現用，才是最佳的學修方式。

六、沒有針對心相續而一直口頭空談，如同鸚鵡學舌，無有實義。

學到的東西如果沒有落實到心中，只是懂得一些佛教知識，是沒有意義的，如同鸚鵡學舌。

《現觀莊嚴論》的開頭，就是講發心。菩提心是《現觀莊嚴論》裡面的一個難題，因為《現觀莊嚴論》中濃墨重彩的詮釋，已經把菩提心推到非常複雜的地步，學懂這部論典，需要很長時間。一會兒研究佛有沒有菩提心，如果佛有菩提心，那佛的菩提心到底是什麼樣的？是勝義菩提心，還是世俗菩提心？十地菩薩有沒有菩提心？十地菩薩的菩提心是有執著的，還是沒有執著的？完全是簡單內容複雜化。當然，對喜歡學習的人來說，想全方位地了解菩提心，是沒有問題的。但如果一直停留在這個層面上不去落實，就是沒有意義的。有些人就只是學不會修，所以最終根本沒有菩提心，也無法將菩提心深入到內心。

而《修心七要》、《大圓滿前行·普賢上師言教》等論著當中講的菩提心及其修法，卻不但將複雜問題簡單化，而且也沒有失去其精華，非常適合現學現用。

選擇走哪一條路，要根據自己的情況來定。如果時間很充裕，想全盤了解佛法的內涵，就去學《現觀莊嚴論》等五部大論；如果不想知道這麼多知識，只是想解脫，就要學加行，修加行。學一個修一個，活學活用。在修得比較好的時候，就要把所學的知識與體會轉化為行動，用到與同事、家人、朋友相處的過程中，讓大家看到佛教徒的變化。如果學佛多年，卻沒有什麼變化，還是一如既往地自私、頑固、傲慢，學佛就成了沒有用的幌子。

正確的佛法教育，可以讓一個普通人變成佛菩薩；錯誤的佛法教育，也可以把我們變成法油子。教育很重要，教育的方法更重要。聞思修行很重要，聞思修行的方式更重要。如果沒有將法義浸潤到內心當中，只是學會一些佛教名詞，知道什麼叫作四聖諦、世俗諦、勝義諦等，卻沒有實際修行，只會鸚鵡學舌，是沒有意義的。

七、以偷盜強搶詐騙進行不予取來作布施，如同將皮襖泡在水裡，無有實義。

依靠偷盜、搶劫、欺騙等行為賺得的錢用作布施，是沒有意義的。

當然，我們曾經講過，假如有人因為沒有錢而無法維持生計，另一個人自己沒有錢，為了讓窮人活下去，便毫無自私心地去偷、去搶，然後將偷搶所得的財物送給別人。在大乘佛教裡，這是允許的。

此處所說的沒有意義，是在偷盜、搶劫、欺騙的時候，從來沒有想到給別人布施什麼，只是為了自己賺錢。在不擇手段地賺了很多錢以後，又做賊心虛地拿出一部分錢財去布施，這種布施就沒有太大意義，還不如不盜不搶。普通的布襖可以入水洗滌而不會毀壞，而羊皮襖卻不能入水。

#### 八、以加害眾生來供養三寶，如同割兒子的肉給母親， 無有實義。

如果以血腥屠殺、暴力、剝削、欺騙等對眾生有害的方式得到的財產用來供養三寶，是沒有意義的。因為這些財物沾滿了傷害，包含著極大的罪業。

比如，故意殺生，用眾生的血肉去供養佛法僧，這不但沒有功德，而且是很嚴重的錯誤。有些宗教喜歡以眾生的生命，或者是現場活殺眾生的鮮血和肉供養、祭祀神靈，這都是有悖因果的糊塗之舉。雖然他們的宗教允許並鼓勵這樣的行為，但這種為了自己的利益而行賄神靈的舉動，歷來是佛教極力反對的。《入菩薩行論》

裡面講得很清楚，只要傷害了眾生，就已經嚴重地傷害了佛菩薩。用傷害眾生賺來的錢去供養佛菩薩，佛菩薩根本不可能歡喜。雖然佛菩薩不會有凡夫所謂的喜怒之念，但假設有，那佛菩薩絕對不會喜歡殺生祭祀，而會希望我們能利益眾生。利益眾生，就是對三寶最好的供養，此外不需要再去尋找什麼其他的供養了。

平時我們供花、供曼荼羅，是積累福報，表達對佛的虔誠、恭敬的方法。其實佛真正需要的不是這些，而是讓我們去幫助眾生、利益眾生。在大乘佛教裡，慈悲心、菩提心、利益眾生，以慈悲心和菩提心做義工、救災、捐款等，才是最完美的供養與恭敬。既是自己在修持六度，同時也是供養佛菩薩，是積累福報的絕佳之方。

在大乘佛教當中，大悲心是最高級的供品。如果想懺悔，菩提心是最好的方法；積累資糧，菩提心也是絕佳之道。哪怕內心產生了一個菩提心的念頭，都是最上等的供品。反之，如果用傷害眾生的手段賺得的錢供養佛菩薩，就像把別人兒女身上的肉切割下來送給他們的父母一樣。他們的父母會高興嗎？只會悲痛欲絕！

凡是對眾生有害，讓眾生受苦的事情，永遠都不會成為給佛菩薩的供品。哪怕再小的利益眾生，也是最上乘的供品，是令佛菩薩最開心的事情。

九、為了今生的一己私欲而道貌岸然、忍辱負重，如同貓潛伏殺老鼠，無有實義。

為了此生的名利等現世利益，而裝模作樣、詐現威儀、道貌岸然地持齋戒、修忍辱，看似平和淡然，實則包藏私心。所有的行為，都是做給別人看，都是為了達成自己今生的某些利益，則縱然虛有其表，也沒有任何意義。這就像貓在伺機捕捉、吞食老鼠之前，其每一個動作，都輕手輕腳、小心翼翼，但實則暗藏殺機一樣。

十、貪圖現世的名聞利養而行廣大善法，如同用如意寶珠換一個小葫蘆或一搏食物，無有實義。

做任何善事的偉大與否，都取決於發心，而不是事情本身。表面上捐很多錢去修廟、造佛像等，但目的只是為了今生的名譽、地位，就像用如意寶珠換得一個葫蘆、一個蘋果或一碗飯，這不是很愚蠢的行為嗎？如果有了出離心、菩提心，這些善根就會成為上佳的解脫之因，可因為目標不是解脫，而是世間的蠅頭小利，所以就只能換取微乎其微的今生利益了。此處所謂的世間名利，就如同葫蘆，解脫之因就像如意寶珠。

十一、雖然多聞但自相續處於平庸狀態，如同醫生罹患痼疾，無有實義。

就像醫生感染了嚴重的疾病，也知道該怎麼治，卻

諱疾忌醫，則所有的知識，都是沒有用的，病痛依然如故。知道怎麼樣去成佛，怎麼樣去消滅煩惱，卻沒有去實操，所以至今內心仍與凡夫沒有任何區別。

## 十二、精通教言卻無有覺受境界，如同富人無有倉庫鑰匙，無有實義。

精通修行竅訣，但因為從來沒有修過，所以沒有修行經驗，是沒有意義的。

就像一個富翁沒有自家倉庫的鑰匙，哪怕裡面存放著各種寶物，也不能讓寶物發揮作用。

## 十三、自己不了悟法義卻為別人宣講，如同盲人導盲，無有實義。

雖然在家居士也可以講法，但前提是自己不但要懂，而且還要有修行的體驗。在此之前，暫時可以交流、討論、複習，但如果想不依靠其他人的講解，自己去講佛教的經論，則首先自己必須精通法義。如果自己都不精通就給別人宣講，是很危險的。人身難得、壽命無常等簡單的內容還好說，如果是密法，則要慎重考慮，否則就像導航出了問題，不知道會把大家導到什麼地方。

學好修好以後，如果有必要，還是可以講法。但除了長期學修以外，還必須要有傳承。自己從來沒有在一位善知識面前從頭到尾認認真真地聽過，只是看看書，

大概了解一下，便信口開河，則如同盲人為盲人帶路。

修行也是一樣，從來沒有認真地學過一個修法，單單看書了解一個大概，就開始單打獨鬥地盲修瞎練，其後果也很危險。尤其是對於有些比較深的竅訣修法，更不能如此草率。

#### 十四、將方便生的領受執為殊勝境界而不尋求實相義，如同將黃銅當成黃金，無有實義。

通過中觀的邏輯去推理以後，能獲得一種單空的結論。修習這種結論，也會有一些空性的感受和體會。之後便停滯不前，認為自己所感悟的空性就是至高無上的境界，自己已經明心見性，再也不去尋找心的本性光明如來藏，這也是沒有意義的，就像把黃銅當作黃金一樣愚蠢。所以，在稍微有一點感受的時候，一定不能滿足現狀、淺嘗輒止，而要勇往直前、堅持不懈。

## 十八項修行人之恥

我們都號稱自己是佛教徒，卻經常會做出很多不如法的事情，這都是修行人的恥辱。本來修行人的恥辱有很多，但此論只講了其中十八個恥辱。學習之後，我們要自我對照，發現問題，儘量斷除。

### 一、住在靜處卻成辦今生的榮華富貴，實是修行人的過失。

身居僻靜深山、寺院，看似專職修行，實則是為了擴展自己的名聲、勢力、財產等世俗福報，的確是修行人的恥辱。

既然去到靜處、寺廟、閉關處，理應放棄名聲、地位、權力、財產等世間八風，專心致志地聞思修行，如果反其道而行之，就與正法背道而馳了。

從大乘佛教的角度來講，如果有名聲、有勢力，能度化和饒益更多眾生，則擴大自己的名聲和勢力也未嘗不可。因為所做的目的不是為了自己，而是為了眾生。但如果不是為了饒益眾生，而是與世俗普通人一樣求名求利，就是修行人的恥辱。

## 二、作為群體的首領，成辦自私自利之事，實是修行人的過失。

無論是寺院、閉關中心或其他修行處的方丈、住持、負責人，還是任何宗教團體的領袖，都是由其他成員推選出來的。大家出於信任，認為自己推舉的人會幫大家做事情，會考慮大家的需求。如果“領袖”有負眾望，一切行為都是為了自己的名聲、勢力和財產等，自私自利、不顧他人，就是很大的恥辱，這種人也不配當領袖。

身為領袖，應該為大眾著想，為大眾服務。本來大乘佛教就提倡為一切眾生服務，菩薩就是一切眾生的服務員。不求任何回報，無條件地服務眾生，才真正是菩薩的心態，菩薩的精神。作為僧團或居士林的領袖，更要為大眾服務，勇於奉獻，不計個人得失。

## 三、精通正法卻不警惕罪業，實是修行人的過失。

顯宗的經論、密宗的續部，都博聞強記、無所不知，但在理論落實到實踐的過程中，卻不注意因果取捨，為所欲為、膽大放肆。

聞思的作用，就是讓我們明白如何鑑別真偽、取捨對錯。如果已經知道因果取捨，卻還是不杜絕違背因果的事情，聞思就沒有任何意義！這難道不是修行人的恥辱嗎？

#### 四、擁有殊勝教言，自相續卻處於平庸狀態，實是修行人的過失。

無論出離心、慈悲心等方便修法的竅訣，還是修空性智慧的竅訣都非常豐富。可因為沒有修，自己的心還剛強難調，與凡夫沒有任何區別，這就是一種恥辱。

現在學佛的人一年比一年多，這特別好，也特別需要。學佛的人多了，社會上許多不盡如人意的事情就會減少。但從另外一個角度來講，雖然學佛的人越來越多，可真正懂得佛法的人卻鳳毛麟角。佛教徒如果不知道什麼是真正的佛法，就會十分迷茫。剛剛學佛的時候，還根本談不上修行，因為我們連修行的方向和方法都不知道。這時候最重要的，就是聞思。聞思的時候，必須要學習《大圓滿前行·普賢上師言教》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、《入菩薩行論》、《中論》、《入中論》等正宗的佛法。聞思讓我們明白應該怎樣修、怎樣做，接下來的，就是實操。

有些人自己不喜歡聞思，還到處宣稱不需要聞思，實修最重要云云。在聞思和實修中，沒有重要和不重要之分。重要與否，取決於自己所在的階段。無論如何，聞思修都不能脫節。如果聞思一二十年了，還在繼續聞思，而沒有下功夫修，就不一定合理。雖然懂得很多道

理，內心卻與沒有修行的人別無二致，就失去了學佛的意義。

修行的次第，是首先把人做好，要敬畏因果，遵循因果規律。然後是修慈悲心、菩提心，堅信生命平等的觀念。這些都是做人的標準，完全符合倫理道德的要求。在生起不造作的標準菩提心以後，就不僅僅是好人，而是在好人的基礎上更上了一個層次，成了菩薩。之後通過一步一步地實修，最後證悟，明心見性。再進一步保任、修持，就能最終成佛。

懂得道理卻不修，不但是恥辱，而且也非常可惜。獲得人身不容易，我們一定要抓緊時間修加行。修行只有一條路，就是依循次第修加行。就像宗喀巴大師在《三主要道論》裡講的一樣，就是修出離心、菩提心與空性，此外沒有其他選擇。

雖然我們有很多的工作、家務、世俗雜事，可無論如何，每天都應該擠出一段時間來閉關修行、打坐，哪怕只有半個小時都可以，兩個小時就更好了。

## 五、戒律嚴謹，卻沒有離開欲望，實是修行人的過失。

如果外表嚴守淨戒，內心貪心重重，雖然不能說沒有功德，沒有意義，但意義不是很大，表面的戒律已經與內心的貪念自相矛盾，這也是修行人的一種恥辱。

## 六、覺受證悟善妙卻沒有調伏自相續，實是修行人的過失。

“覺受”或“證悟”境界很高，卻沒有調伏自心，這有可能嗎？實際上是不可能的。如果真的覺悟境界很高，就一定調伏了自心，斷除了煩惱。如果煩惱與沒學佛的人一樣多，怎麼可能證悟很高？不可能。

此處所說的“覺受”或“證悟”很高，指的是有些自稱是成就者、瑜伽士、空行母、活佛、法王等的人。明明沒有調伏自心，只是因為貪錢、貪色，貪各種東西，就妄稱自己是成就者、瑜伽士，以達到自己的私人目的。現在有些人動不動就說自己證悟了，其實證悟不是那麼容易的。

如果想讓別人認為自己是成就者，至少要裝出一副清心寡欲的樣子，不要顯得太貪婪，這與證悟者的境界是矛盾的。

有些人自稱境界非同一般，可別人給你說兩句不中聽的話，立即火冒三丈。證悟的人會這樣嗎？

有些人自稱已經證悟，可照樣貪色、貪財。證悟的人會這樣嗎？

證悟沒證悟根本不需要說，只需看他的行為，通過邏輯推理就能知道。

自稱證悟的人，行為卻與普通人一模一樣，這就是修行人的恥辱。

沒有證悟，不是恥辱，成千上萬的人都沒有證悟，這不算什麼。我們學佛時間不長，主要精力也沒有花在修行上，沒有證悟很正常，但至少要注意因果取捨。每個人都會犯錯誤，犯了錯誤一定要懂得懺悔。如果未證言證、自欺欺人，就是修行人的恥辱。

人類有史以來，一直都在犯這種錯誤。在哥白尼之前，所有的天文學家和世人，都奉行“地心說”，認為地球是宇宙的中心，月亮、金星、火星、木星等，都在繞著地球轉。因為他們沒有看到地球在轉，沒有看到自己腳下的土地在空中飛翔。每天看到的，只是太陽從東邊升起，然後從西邊落下，就想當然地認為自己所處的地球是宇宙的中心。自從哥白尼推翻了這個錯誤觀念之後，再也沒有人這樣認為了。

同樣，世人現在還沒有放棄的迷信，就是不承認因果輪迴，因為我們的肉眼，只能看到一個生命從誕生到死亡，之前之後的歷程，我們都看不見。至於因果之間的關聯，就更是無法探知。就因為這麼一個非常簡單、幼稚的思維與推斷，就斷定因果輪迴不存在，這與當初“地心說”的武斷與荒謬完全如出一轍。

沒有聞思，就會犯很多錯誤，所以必須聞思。聞思

以後就知道，真正的成就者，不應該有世俗的貪圖。如果有，就不是證悟者，這是可以推理得知的。

## 七、已入佛門卻沒有斷除世法的貪嗔，實是修行人的過失。

尚未放下細微的貪嗔癡煩惱，是很正常的情況，不是恥辱。我們沒有高深的境界，連出離心、菩提心都沒有搞定，怎麼可能有高深的境界呢？

但自稱境界高的修行人，貪嗔癡卻與普通人完全一樣。有人對他說兩句不中聽或對他不利的話，立即怒火沖天；有人比他學得好一點，就不以為然甚至吹毛求疵，這就是嫉妒。之前大學校園裡發生的同學之間的投毒事件，也是因為嫉妒攀比。佛教徒中有人聞思修方面很優秀，學佛的因緣比較順利，也會引起有些人的不滿。不但是不滿，而且會採取各種言語與手段去誹謗、排斥，這都是修行人的恥辱。

貪有很多種，絕大多數凡夫都貪財、貪自己的名聲。有些人說佛教徒很自私，就是因為有些人只懂得自己修，只知道完成自己的目標，只考慮自己的下一輩子，對其他人、其他事情不聞不問、視而不見。普度眾生是他們的口頭禪，卻從來沒有落實過，連世俗做人的標準都達不到。

我們不能太自私，更不能有傲慢，現在我們還遠遠沒有到達有資格傲慢的地步。大家都要靜下心來，好好反省自己的缺點和不足，腳踏實地、認認真真地修出離心、菩提心，這比任何事情都重要。

**八、捨棄世間法而進入出世法，卻放不下塵間俗事，實是修行人的過失。**

普通人有世間八法，這理所當然。如果已經成了佛教徒，卻放不下世間八法，這也情有可原，不要自我標榜，老老實實修行即可。但如果號稱自己已經遠離了世俗紅塵，成為專職的修行人、開悟者、瑜伽士或成就者，可世間八法一個都放不下，這就是恥辱。

**九、理解意義後沒有實修，實是修行人的過失。**

如果不了解佛教教義，不了解修行方法，沒有實修也無可厚非。修了很長時間還沒有菩提心，還沒有證悟，這也不是恥辱。畢竟我們已經努力了，只是因為業障深重等其他原因而致使效率不高。

很多人有拖延症，哪怕再重要的事情，都一直拖。五加行十幾年修不完，其他修法也不修。

雖然我們身處紅塵，上有老下有幼，適當地考慮生存與生活也是應該的。但實際上除了修行，一生中真的沒有更重要的事情了。只要有了出離心、菩提心與證悟

空性的智慧，我們的生死才有了把握。下一世再回來，就不再是普通的轉世投生，而已經是貨真價實的“活佛”了。那時候回來的目的，就是度化眾生，幫助更多的生命。

我們現在能做的，僅僅是暫時滿足家人的需求，哪怕他們的要求有時候不太合理，也要盡量滿足。儘管如此盡心盡力，卻連讓他們來世擁有更好的生命都無法保障，更何況是讓他們獲得解脫？

如果我們把很多大可不必的事情放下，抓緊時機修行，即使不能即生成佛，明心見性是肯定有機會、有希望的。如果明心見性了，那就是對未來最好的鋪墊。下一世再回來的時候，我們能幫助的，不再是一個家庭的成員，而是無數的生命。孰輕孰重，自己掂量！

清楚了輕重緩急，我們還是可以騰出一部分時間來賺錢，養家糊口，但修行卻是第一位的。

**十、立下實修的誓言卻不能安穩修行，實是修行人的過失。**

平時信誓旦旦要修前行，修出離心、菩提心，發了如山的誓願，卻一個都不兌現。即使真有一天不需要工作，沒有任何牽掛，所有的生活用品都有人提供，也有機會在一個安靜的地方去閉關修行，也不一定能坐得下去。這，就是修行人的恥辱。

## 十一、雖然所作唯一都是正法，但行為卻不能自立，實是修行人的過失。

這一條多半指的是出家人。本來出家人除了聞思修、戒定慧以外，沒有什麼事情可以做。但有些人行為極不穩定，不願專心致志、踏踏實實地聞思修，一會兒修廟，一會兒做慈善，一會又去朝山……一個人的能力和精力畢竟有限，只有先把當下最重要的事情做好，才能逐步實現所有的心願。若準備聞思修，就要先聞思，聞思好了以後，再去專職修行，這樣才能成為修行方面的專家。如果東一榔頭西一棒槌，很難把什麼事情都做好。最終一事無成，就是修行人的恥辱。

## 十二、雖然衣食自然而來，但心依舊左右尋覓，實是修行人的過失。

如果一個人真的能不顧一切，前往靜處全心全意地聞思修行，他的生活肯定不需要擔憂，自然會有人提供。但很多人卻不是杞人憂天地擔憂自己的衣食，而是別有用心地以此為幌子，試圖騙取更多的錢財和名聲。不但沒有將心思用在修行上，反而身在深山、心繫凡塵，整天盤算著如何賺更多的錢。總是想著尋找更多的財物，就是修行人的恥辱。

### 十三、善行的功效只是用在救助病人及孩童上，實是修行人的過失。

如果有一點點修行的功夫，也應該用到利益眾生方面。利益眾生有很多方法，真正最徹底的利益眾生，是讓眾生發出離心、菩提心，讓所有眾生證悟，走上解脫的道路。

有些出家人或在家修行人基本不聞思修行，所有的修行功夫，只用到治病、救孩童、打卦、算命、念經、做法事等上面。如果這些人真的是在毫無自私地發菩提心利益眾生，那縱然是給別人治病、救孩童、打卦也未嘗不可。但這些行為背後的目的，只是一種換取資財的交易，那就得不償失了。

若修行的力量沒有用於廣泛利益眾生，而是用在為病患者念咒、治病，為別人驅魔、打卦，以保升官發財、延年益壽等世俗瑣事方面，服務的動機也不純正，這就是修行人的恥辱。

### 十四、為了財物宣說甚深教言，實是修行人的過失。

一般情況下，大圓滿和大手印之類的修行竅訣，是不能隨意傳播的。只有遇到真正想修行，一心想走解脫道的人，就不應該考慮供養，而應無條件地傳授。但若是為了金錢、供養而傳播甚深密法，就是修行人的恥辱。

佛教的課程應該是免費的，不應該收取昂貴的費用。

佛陀當初三轉法輪，每一次都是免費的。從來沒有說佛在靈鷲山傳法的時候，一張門票多少錢。

如今國外、國內都有這樣的情況，租一個大型禮堂，然後灌頂、傳法，等等。因為其中會產生一些費用，賣價格適當的門票，以抵消支出也理所當然。但若任意販賣佛法，以正法做錢財交易，換取高額利潤，就是非常不如法的，這是修行人莫大的恥辱！

#### 十五、想方設法自讚毀他，實是修行人的過失。

讚美自己、貶低別人，本來就是很嚴重的錯誤。如果真是這樣，還會犯失菩薩戒。我們應該儘量查找、披露自己的不足與罪過，隱瞞、寬容別人的缺陷。在沒有必要的情況下，不要談論別人的過失。在沒有什麼不良後果的情況下，應該極力讚歎其他人。當然，這也要看情況，如果讚美的對方不知好歹、自不量力，一受到表揚，就自以為了不起，傲慢心油然而生，自視甚高，甚至歧視他人，就不能隨意讚揚。但如果沒有這些後患，就應該多讚揚別人，多講別人的優點。

凡夫都是這樣，即使發現了別人的功德和長處，也三緘其口、避而不談。一旦看到別人稍稍有一點點缺陷，哪怕還不能確定其真實性，就添油加醋、四處張揚，恨不能讓世人皆知而後快。自己稍微有一點點功德或優點，

就無限放大，到處宣傳，生怕別人不知道。而自己的過失、缺陷，卻包藏隱瞞、極力粉飾，這就是凡夫的本性、本能。我們要有能力識別什麼是言過其實的妄語，什麼是符合事實的讚揚。

無論任何團體，無論是政治領域、經濟領域、學生團體還是宗教領域，其理論與成員的行為之間，永遠都會有距離。這個距離是人為的，因為不是每一個人都能原封原樣地按照理論奉行，這不是理論體系的問題，都是人的問題。但很多人卻沒有分辨能力，時常將理論和個人行為混為一談。

打個比方，假如治病的時候被某個醫生騙了，不但病沒有治好，反而錢被全部捲走。我們可以說：“我從此以後寧可死掉，也不再找這個醫生看病了。”但我們能怪罪於整個醫療體系，並乾脆不治病、不看醫生，也不吃藥了嗎？這是沒有道理的。

當然，如果真的看見對方有功德，那大聲說出也無妨。而如果根本沒有看見對方什麼功德，就不能憑空杜撰、害人害己。但有一個原則，是不能誹謗別人。如果自己能夠承受，那誹謗一下自己也很好。

但有很多人，包括我本人在內卻恰恰顛倒而行，自己承受不住誹謗，卻樂於誹謗別人。常常幾個人湊在一起，七嘴八舌地誹謗、攻擊一個人，之後大家都很开心，

平時的鬱悶、煩躁一掃而空。大家都知道八卦新聞，八卦新聞就適合治療抑鬱症。這個明星怎麼了，那個明星又怎麼了，從別人的婚姻、感情、家庭，說到別人的血型、頭髮、嗜好……儼然是最好的娛樂和消遣。但如果一說到自己的毛病，立即臉色突變。再說重一點，就會翻臉不認人。

#### 十六、為他人傳講教言，自相續卻違背正法，實是修行人的過失。

口裡給別人傳講佛法的理論和竅訣，但自己的好多行為卻嚴重違背了佛法的要求，這真正是修行人的大恥辱。

#### 十七、獨自坐不住又不會與人相處，實是修行人的過失。

人本來就是群居動物，但長期住在城市裡，每天和很多人一起工作、生活、打交道，爭端不斷、是非重重，吵架、賭氣，看誰都不順眼，整天搬弄是非、說人過失，還動不動就嚷著要躲到僻靜地方一個人獨自閉關。可真正有一天去閉關了，卻心猿意馬、待不下去，這就是修行人的恥辱。

最理想的狀態，是獨自居住的時候，能安安靜靜、開開心心地打坐修行，甘於平淡、安享孤獨。在人群中生活，也能萬事隨緣，與人和睦相處。

## 十八、承受不住快樂又忍耐不了痛苦，實是修行人的過失。

大容器中哪怕裝了很多水，也不會倒出來。而小小的瓶子裡即使裝一點點水，也會灑得滿地。我們就像小瓶子，痛苦無法忍受，幸福也不能安容。稍稍有點過人之處，立即傲慢自大、不可一世。這是人最大的問題，更是修行人的恥辱。

幸福、順心、走上坡路的時候，要懂得珍惜、低調、韜光養晦。有些修行人就是這樣，外表上根本看不出什麼與眾不同，內在的境界卻非同凡響。

正常的修行人，應該既能吃苦，也能享福，既不自暴自棄，也不目空一切。依靠佛陀傳承下來的修法，學會有勇氣面對生老病死等痛苦、災難和坎坷，將痛苦轉為道用。因為懂得因果都是自作自受，就不會逃避或抱怨，而會從容不迫地面對、直視痛苦。

過去很多修行人堪稱這方面的光輝典範，他們即使被關在監獄裡，都過得非常開心。有些普通人在監獄裡與這些成就者待在一起，經過長期薰染，等到出獄的時候，已經境界非凡了。

面對痛苦與幸福，是對一個修行人最嚴峻的考驗，也是檢驗修行境界的試金石。不說對後世與解脫的指導，僅僅在現世生活中，佛法也是安撫心靈、舒緩壓力的最

佳良伴。若能在遇到痛苦的時候，學會自他相換，學會有勇氣去代受眾生的痛苦，那我們就與菩薩的精神相距不遠了。

面對幸福的時候，一方面要懂得低調、珍惜，還要學會真誠地把幸福分享給大家；同時要知道，無論痛苦還是幸福，都是無常、短暫的。在它即將稍縱即逝的一瞬間，一定要發揮它應該發揮的作用。

但我們卻恰恰相反，認為一切的擁有，都是永恆的，然後死執不放，更不願將其分享，不能充分利用其價值。但現實是殘酷無情的，一切說變就變，甚至變得面目全非、反差巨大，很多人因為承受不了巨變，先是精神崩潰，繼而是體質衰弱，接著就是生命的結束。這都是不懂自然規律，不遵循自然規律，甚至企圖改變自然規律的後果。

## 十二項必不可少

一、最初，有一顆深深畏懼生死的堅固信心必不可少。

信心有兩種：迷信與智信。

民間信仰與有些宗教，特別是一些原始宗教，其信徒的信心，往往是在畏懼中產生的。很多無神論者在解釋信仰的時候會說：在人類歷史的演變過程中，當人們的知識與能力還非常有限，思想文化的發展還比較原始蠻荒的時候，因為無法征服或了解自然，必然會害怕自然災害等各種自然現象。出於無奈，就會對鬼神等超自然的神秘力量產生一種莫名的信心，以為神靈可以幫助自己戰勝恐懼、解決問題，所以會對祭拜鬼神等儀式樂此不疲。這一類的信仰，都屬於迷信。

因為對生死的畏懼，而希望能了解生死的來源與解決方法，這是人與其他動物不一樣的特徵。正是佛陀，發現了生死的來源就是執著，執著的原動力就是無明。斷除無明的方法，不是燒香拜佛，而是智慧。從輪迴當中獲得解脫的整個過程，可以歸納為四聖諦。以智慧發

現佛陀所講的四聖諦的道理，相信佛陀能夠給自己指一條從生死輪迴中解脫的道路，這種穩固的信任，就是智信。

在全世界的人口當中，沒有信仰的人只佔很少一部分，但因為信仰不同，產生的作用也各異。佛教徒的信心，應該來自於害怕生死，而不是來自於希求升官發財、健康長壽等世間目的。

如果沒有智信，則即使權傾一時、富可敵國、名聲卓著，為所有人所傾慕，自己仍然會感覺活得非常無聊且沒有意義，沒有絲毫動力，因為根本不知道自己為什麼而活。反之，一旦有了信心，就會在無形之中產生一種巨大的力量。

佛教認為，一地菩薩因為親身經歷或體會到諸法本性、法界或者空性，所以永遠都不會退失。而凡夫，尤其是我們這種剛剛學佛，尚位於資糧道之凡夫的信心十分不可靠，甚至有可能從根本上發生動搖。信仰是不可缺少的，沒有信仰，就沒有動力。即使先天不夠聰慧，可信心卻非常穩固的人，也很容易解脫。目前我們穩固信仰的唯一方法，就是聞思。假如有了信心，即使遇到生老病死等困難、坎坷與挫折，也能通過各種修心的方法來化解恐懼與焦慮。

## 二、有一位指引解脫道的殊勝上師必不可少。

就像學生在學校讀書的時候，不能沒有老師或導師，老師和導師的素質和優秀程度對學生的成長尤為重要。學佛如果沒有善知識，也會深陷迷茫、無從入門。

隨著物質生活的日益提高，人們開始將尋求的目光，轉向對精神支柱的歸依。現在學佛的人當中，不乏睿智者與虔誠者，卻因善知識的匱乏，而被卡在了佛教的門檻上，遲遲不得其門而入。

無論是禪宗、密宗、淨土宗，不管是藏傳、漢傳、南傳，修學任何法門，首先必須尋找善知識。

## 三、相續中有能知義取受的智慧必不可少。

即使內心無比虔誠，卻根本不能理解佛教教義，只能停留在念佛、燒香、拜佛的層面，不能深入佛法殿堂一窺堂奧，就是智慧欠缺的表現。

如何培養智慧？《俱舍論》中講，智慧有兩種：一種是先天的智慧，也即因前世習氣而帶來的智慧，醫學將其歸結為基因的差異；第二種是後天學習修行得來的，也即因聞思修而培養的從無到有、從弱到強，從暫時到究竟的智慧。這種智慧，是學佛不能缺少的智慧。

全世界的宗教很多，其中有些宗教不需要太多的智慧，只需相信即可。如果用智慧去觀察，反而有可能發

現該宗教教義禁不起觀察的缺陷。但佛法卻與之相反，始終都在強調智慧。如果沒有智慧，根本無法修學佛法，更不可能證悟。雖然先天的智慧無法改變，但後天的智慧卻可以通過聞思而擁有。

#### 四、具有鎧甲精進與勇猛精進必不可少。

所謂精進，就是具備立誓和勇氣地努力用功修行。

其中包含了兩個條件：（一）鎧甲精進，即具備立誓。如果不立誓，有些習氣、陋習就無法戒除。通過立誓來強制性地約束自己，也是一種動力；（二）勇猛精進，即具備勇氣。如果沒有勇氣，很多人根本無法面對成佛路上的遙遠崎嶇與種種艱辛。哪怕是一個簡單的修五加行，也需要發誓與勇氣。否則就會讓所謂的學佛，成為不順利時的臨時抱佛腳。這還不是真正的學佛，不能解決生老病死的大問題，只是比不學好一點而已。

尤其對初學者來說，這兩點極其重要。我們目前的修行，尚處於最脆弱的階段。在面臨家庭、同事、同學等其他人的不理解、不支持乃至歧視時，會感到壓力重重。如果沒有立誓和勇氣，我們的信仰、見解與修行都有可能遭受重創，甚至會被徹底摧毀。所以，初學者需要立誓與勇氣。

當學到一定程度，能清楚地知道修行的利益與不修

行的過失之後，也許就可以不再需要這樣的立誓與勇氣了。

佛教徒應該知道最需要的是什麼，在追求解脫的路上，必須學會放下和犧牲。吃喝玩樂、攀比虛榮等不能再成為生活的重心。要珍惜難得的暇滿人身，要珍惜聞思修行的機會。如果今生沒有修出什麼結果，何時再有機會修行誰都說不清楚。我們目前所有的信心、見解、修行會不會發生動搖，也很難掌控。趁著現在有動力，一定要趁熱打鐵。當修行達到一定程度時候，就不會受到太多外來的干擾和影響，即便有違緣，也可以遣除。

當然，我們也不能走極端，從此以後放棄工作、放棄家庭等。這種比較過激的行為或許是個別人的選擇，但絕大多數人卻不能效仿。該做的事情還是要去做，同時也要努力修行。

現在很多人的工作壓力很大，每個人的心情都很鬱悶。整天都被各種情緒所纏繞，被各種壓力所逼迫，身心都疲憊不堪。一天累到晚，回到家裡已經沒有力氣修行。但還是要想辦法，晚上沒有力氣修行，就早上起來修，或在週末修。節假日的時候，佛教徒也可以去旅遊，但也該適當地安排一些時間閉關。如果心情不好，去哪裡都是不愉快，反正每個城市都大同小異。

佛教徒的旅遊，應該是一種內在的、精神上的旅遊。

在精神的旅途中，我們有可能發現任何外在旅遊根本不可能發現的奇妙景象與經歷。

### 五、不厭足修行三學與積累二資糧必不可少。

要不知厭足地修持戒定慧，積累福慧二資糧。

凡夫往往是這樣，稍稍學了一點、修了一點，就淺嘗輒止、停滯不前了。我們對名利不懂得知足，總是貪得無厭。但在戒定慧與福慧二資糧的修積上，卻反而少得為足。比如，受了兩條居士戒，打了幾天禪七，懂一點點佛教教理，修了一遍五加行，就覺得自己很不錯、很了不起，從此心滿意足，再也不修了。這些知足，都是修行的阻礙，都是不應該有的。

在物質與世間八法上少欲知足，是非常好的。但在戒定慧三學與福慧二資糧上面，卻不能知足，要不間斷地精進努力，直到成佛為止。

### 六、證悟所知實相的見解必不可少。

一切事物的本質，也就是空性。證悟一切事物的本質，也即證悟空性的見解。

出離心、菩提心與證悟空性的見解，本來都是不可缺少的。但如果缺少了證悟空性的見解，則即使有了出離心、菩提心、戒定慧與福慧二資糧，這一切也將成為輪迴之因，最終依然不能解脫。讓我們真正獲得解脫的

主要力量，是證悟空性。

出離心和菩提心，相當於航標，可以給我們制定出前行的方向——走世間道還是出世間道，走小乘道還是大乘道。但最後真正解決問題的，不是出離心和菩提心，而是證悟空性的見解。

證悟空性的方法，是首先修好前行，在確保質量的情況下數量越多越好，至少必須修一遍。前行修完以後，有很多選擇，大圓滿也有很多種修法，各自的引導方法都是不一樣的。

簡單地說，五加行修完以後，可以修密法的禪定。禪定修了一段時間以後，就修空性。從大圓滿的角度來講，修空性也是一種前行，但不是外前行和內前行，而是一種特殊的前行。修了空性以後，再修大圓滿的光明，也即禪宗講的明心見性。這樣一步步走上去，哪怕是在家人，也完全有可能證悟。在證悟以後，還要繼續保任，令其成長。

在證悟大圓滿以後，只需稍稍修一段時間，就能非常容易地解決現實生活中的焦慮、恐懼、悲傷等精神上的痛苦。

經過努力，每個人都有證悟空性的機會。但空性修法必須講究次第，沒有辦法開後門，開了也沒有用。證悟空性只有一條正規的管道，如果行不通，就沒有別的

辦法了。如果要證悟，就一定要修五加行。

## 七、心專注何處都能安住的修行必不可少。

此處所指的修行，是指無論心在任何目標上，都能夠安住。當禪定修到一定程度的時候，就能達到這樣的境界。

比如，只要想修出離心，就能在出離心上安住，一直都不離開這個對境，一上午、一下午或者是一整天都不走神，不生起其他雜念，一直都可以專注在此對境上。

對根機比較好的人來說，每天比較用功地修八個小時禪定，堅持半年左右，基本上可以達到這種水準，有些人可能還不需要半年。

寂止的禪定修出來以後，我們的內心會變得比較自在，不會受太多外在的干擾和動搖，可以在任何一個對境或目標上長期保持專注。所以，禪定的修法不能省略。離開了寂止的禪定，無論修空性，還是修密宗的生起次第、圓滿次第都很難。寂止是所有修法的基礎。

但我們現在的情況，是只能專注三五分鐘，然後就不知不覺地走神，過了很久都沒有發現，即使發現了，也不採取措施控制，讓它繼續猖狂下去，只是白白地浪費時間。很多人因此而斷定自己業障深重，或者法緣淺薄，修了也不會有結果，最後乾脆放棄修行，這都是缺乏思想準備的表現。

我們的心從來沒有受過任何訓練，所以非常野蠻，出現這些狀況，都是很正常的。我們要學會訓練自己的心，讓它安靜下來。當有了思想準備，就能有備無患，通過訓練，讓心力逐漸提升，並最終突破這一關卡。如果畏難而逃、輕言放棄，就只能長久沉溺輪迴，再沒有其他的解脫方法了。要想解脫，唯一的方法，就是調伏自心。

## 八、一切所作轉為道用的行為必不可少。

無論是幸福快樂、春風得意的時候，還是失敗低落、恐懼痛苦的時候；無論是走上坡路的時候，還是走下坡路的時候；無論是人生的高點，還是人生的低谷，在面臨一切境遇時，所有的事情都能轉為道用的行為，是必不可少的。《慧燈之光》中的《如何面對痛苦與幸福》、《痛苦，其實只是紙老虎》、《如何將病苦轉為道用》等文章，都在講苦樂轉為道用的方法。

比如，在面對痛苦的時候，可以修自他相換，這是精神上的痛苦轉為道用。如果一群人快要餓死了，卻只有一點點食物，大家不夠分，就可以讓出自己的那一份給大家，這是行為上的痛苦轉為道用。但前提是必須要有一定的修行，否則只能說說而已，即使做了，也只是做給別人看看而已，不是真誠自然地流露。目前我們的當務之急，就是加強訓練。當訓練好了以後，在面對人

生起伏的時候，就能達到任庭前花開花謝，寵辱不驚、雲淡風輕的境界。

如果能利用這些方法，則無論一生遇到什麼樣的境況，都不但不會阻礙修行，反而會成為修行的助緣，這樣修行怎能不進步？

若缺乏這樣的修行與訓練，一定要在舒適的環境、幸福的生活、美好的心情中修行，否則就怨天尤人、心懷不滿，又怎能獲得解脫？我們必須突破這些障礙，達到風雨不動安如山的境地。

### 九、斷除魔障違緣與歧途的教言必不可少。

現實生活中能夠看得見、摸得著的各種阻礙，叫作違緣。看不見、摸不著的無形阻礙，叫作魔障。比如，在用功修行的時候，忽然生病了，發生很多不順利的事情，或者心情不好，產生很多惡念等，這些都是違緣、魔障。因為錯誤觀念，而導致修行走錯、走偏、走火入魔等問題，就是誤區與歧途。能遣除這一切障礙的竅訣，是不可缺少的。竅訣的來源，是佛經以及善知識的教導與口訣。

修行人不可能一輩子都順順利利。在修行過程中，一定會出現很多阻礙和壓力。如果沒有這些竅訣，我們的修行就有可能中斷、放棄或退失。如果在誤入歧途時沒有竅訣，不知糾正，就會越走越遠，越陷越深。

竅訣應該是什麼樣的呢？從大圓滿的角度來講，解決前面兩個問題的竅訣，是上師瑜伽。對上師三寶，對大圓滿法有強烈信心的人，在遇到這些問題的時候，一修上師瑜伽，一祈禱上師，就能消除、化解所有的違緣障礙。

#### 十、教言不停留於詞句的實修必不可少。

修行要現學現用、活學活用。當天學的當天修、當天用。比如，聽了很多空性修法與見地，卻一輩子都不修，僅僅讓它成為一種談資，一種抬高自己身價的口頭禪。最後聽再殊勝、再深奧的法，也不以為奇，最終變成法油子，不但沒有任何進步，而且任何法都無法調伏自心，這是很可怕的結果。這種習慣，是修行道路上最嚴重的陋習。

當然，如果是不需要修的法，則既可以聽，也可以不聽。聞思的目的就是為了修，如果不修，聽不聽法都是一樣。

#### 十一、身心分離時有心安的大把握必不可少。

安然地面對死亡，無有擔心與恐懼，讓一輩子修行的結果，在死亡的剎那突顯出來，是真正的成功。如果一輩子苦苦追求的結果，卻在死亡的時候用不上，那又有什麼意義？

我們現在有沒有把握？我想可能絕大多數人都沒有把握。現在怎麼辦？就是要聞思，聞思完了以後修行。如果能夠用功，就算今天沒有把握，但明天可能會有。今年沒有把握，但兩年、三年以後可以會有。反之，如果不修行，則一輩子都沒有把握。面對死亡的時候，完全與沒有學佛的人別無二致。即使懂得很多道理，學了很多法，背了很多書，給別人講得也頭頭是道，可就是因為沒有靜下來認認真真去修，所以最關鍵的時候都用不上，這是一個很大的問題。

學佛的人當中，真正了解佛法，或者真正在聞思的人很少。真正聞思的人當中，修行的人也不是很多。真正能聞思修不脫節的人，才堪稱佛教精英，這種人更是寥若晨星。如果沒有把握，則學了再多的法，都沒有太大用處。追求名利等世間八風，不需要利用佛法，世間自有一套遊戲規則，可以順利地達到目的。佛法的作用，是能夠順利地面對生老病死。生老病死當中最大的問題，當然是死亡。所有的修法，都是用來順利面對死亡，投生淨土，或者順利投生人間，值遇大乘佛法，繼續提升生命級別，最終獲得解脫。如果缺少了這些把握，所謂的學佛，已經一敗塗地。

十二、任運自成三身的果位必不可少。

佛教所講的三身，即法身、報身、化身。依照第三

轉法輪以上的觀點來講，佛的三身都是如來藏的一部分。如來藏本身就具備三身的果位，也即佛果。

通過修行，把如來藏上面的障礙都消除以後，本來任運自成的三身現前，就叫作解脫或成佛。這種果位，才是最究竟的。其他諸如小乘聲聞和緣覺的果位，只是它的一部分。聲聞阿羅漢只是證悟了人無我，是一個暫時性的解脫，還不是三身任運自成的果位。緣覺也是除了人無我以外，稍稍證悟了一點法無我，還沒有達到最高境界，所以也不是三身任運自成的果位。

三身任運自成的究竟果位，實際上就是大乘顯宗和密法的果。一地之前的資糧道和加行道的修行速度，顯密是有所區別的。在菩薩一地之後，就走到一起，沒有什麼區別了，境界沒有高下之分，果位都是三身任運自成。

假如一個人一開始學佛的時候就得受灌頂，修生起次第和圓滿次第等密法，後來證得了一地。另外一個人從來沒有灌過頂，也沒有修過生起次第和圓滿次第，而是從大乘佛教的四念處開始修，經過資糧道、加行道，最後走到菩薩一地的時候，就與學密法的前者走到了一起。

臨時性解脫的果位，沒有太大的意義，我們必須追求最終極、最究竟的果位。

三身如來藏，就是光明和空性的結合體。它們原本不可分割，但以人的意識去分別，則可以從空性、光明、空性和光明無二無別三個角度來闡述如來藏，其結果分別稱之為三身。空性的部分叫法身，光明的部分叫報身，空性光明無二無別叫作化身。

如果講四身，則空性也叫作本體身，本體身其實就是法身。雖然顯宗也承認四身，但講得比較多的是三身，一般不講四身。

光明和空性有一種能力，即只要有善根成熟的眾生，如來藏當中就會產生化身去度化他們，但釋迦牟尼佛卻不屬於這種化身。

化身分為外在的化身和內在的化身，釋迦牟尼佛屬於外在的化身，所以佛陀住世時期的人都能看得見，包括外道都能看得見。同樣，報身也分為外在的報身和內在的報身，阿彌陀佛屬於外在的報身，所以往生西方極樂世界的人，包括小乘阿羅漢，大乘一地以上的菩薩都能看得見。但阿彌陀佛與極樂世界的其他成員不是一體，他們的心相續還是各自分開的，所以阿彌陀佛叫作外在的報身。同時，阿彌陀佛還不是標準的報身，因為阿彌陀佛最終還會圓寂，真正的報身是不會圓寂的。

大乘經典中講過，標準的報身，只有一地以上的菩薩才看得見，哪怕是小乘的聲聞、緣覺阿羅漢，都沒有

辦法看見。報身佛不是用語言來傳法，當一地以上的菩薩在看到報身佛的時候，就像照鏡子一樣可以從中悟道。

善知識也分為內在的善知識與外在的善知識，或內在的上師和外在的上師。外在的上師，就是以人或天人的形象來度化眾生的上師等；內在的善知識或上師，是指心的本性。

內在的三身、三寶和善知識，就是心的本性如來藏。唯有如來藏，才是內在最終的三身、三寶和善知識。心的本性就是佛，就是三寶和三身。所謂“眾生是佛”，“佛祖心中留”，其真實意義就是這樣。因為我們現在有煩惱障、所知障，掩蓋了三寶、三身的真相，所以看不見。當我們證悟以後，就能驅除障礙、現見本性。實際上這些果不是外來的，也不是修來的，更不是新產生的，而是一直都存在的，只是自己沒有發現而已。障礙消除以後，就能發現原來自己就是佛，這是密宗的觀點，也是第三轉法輪的觀點，只是第三轉法輪沒有講到諸如生起次第那樣的相應修法而已。

為什麼沒有講？因為眾生的根機需要一步步地逐漸成熟，就像學習要從小學、中學、大學一步步往上走一樣。通過修出離心、菩提心，尤其是修金剛薩埵懺悔、修曼荼羅積累資糧，還有修上師瑜伽獲得加持，即使不能斷除所有的煩惱，當所有的前提條件都具備之後，讓

心靜下來，消除雜念，就有可能接近或觸碰到心的本性，這叫作初步的證悟。完全的接觸，則是一地菩薩。因為在我們的內心當中，真的有一個這樣的東西存在，它始終都沒有離開過我們，所以我們可以證悟。

體會到純潔無垢的心的本性，就叫作證悟。證悟的極致，就是成佛，這是最永久的解脫，是我們最不能缺少的。每個人今生都有機會，成敗的關鍵，在於是否努力。

如今，末法時代的特徵越來越明顯。在漢傳佛教和藏傳佛教的歷史上，曾出現過那麼多佛菩薩一樣的高僧大德，無論是學識、修行、正法的弘揚、利益眾生的事業等各方面，都功勳卓著。現在雖然肯定也有很多佛菩薩的化身，因為佛菩薩永遠都不會捨棄眾生，但很多是以隱藏的方式存在，我們看不見。

菩薩為什麼要以隱蔽的方式來度我們？佛菩薩以什麼樣的身份來度我們，不是佛菩薩決定的，而是由我們的福報來決定的。我們越沒有福報，就越是看不到真正的佛菩薩化身。

雖然房子、車子很重要，但我們不要忽略了最重要的事情。不要攀比、不要虛榮，這都沒有太大意思。最基本的生存問題當然要解決，佛教徒在經濟、文化等方面也不能太落伍，但也不必過於超前。無論是誰，都不

能始終領先，終將被超越，所以走在中間是最穩妥、最長久，也最不累的。這樣一來，我們既能有一定的時間用來修行，也不會被人瞧不起。當然，真正的修行人不怕別人瞧不起，什麼都無所謂，面子也能放下。但如果所有的佛教徒都受人歧視，就沒有人願意學佛了。所以，還是要考慮佛教徒的整體形象，要與時俱進，不能被社會邊緣化，這樣佛教永遠都不能成為社會主流。

現在是人類最瘋狂的時代，大家都拼命地往前趕，唯恐落在後面。相信再過一段時間，人類的步伐會慢下來，一味地求快、求高、求大，必將傷害人類自己。釋迦牟尼佛讓我們提前有了一點點遠見，有了這樣的遠見，才能走得更穩、更遠。



## 十一種聖賢標誌

聖賢，世俗人通常是指道德才智傑出的人，而佛教所謂的“聖賢”，則除了道德與才智以外，還具有一定的覺悟和修養。聖賢是我們的楷模，我們要儘量學做一個聖賢。

學佛不需要知識面很廣。哪怕學到一點點，只要能生活當中運用，就能起到很好的作用。這種作用不但自己能感覺到，別人也看得見。這種法喜充滿的感覺，就叫做佛法的利益和作用。學修聖賢的十一個標準，就能讓我們法喜充滿。

十一個標誌當中，有些是菩薩的標誌，有些是聖賢的標誌。可能很多聖賢除了此處講的十一個特徵以外，還有很多其他優點。此處只是介紹了其中一部分而已，以方便我們以此為目標與準則，儘量靠近這十一個標準。

### 一、嫉妒心與我慢心鮮少，是聖賢之相。

此處沒有說根本沒有嫉妒和傲慢，只是說很微弱而已。傲慢和嫉妒，都屬於所知障和煩惱障當中的煩惱障。

徹底斷除煩惱障，是在菩薩七地。也就是說，即使證悟了一地，都不能徹底斷除煩惱障。剛剛學佛的凡夫，在沒有證悟菩薩一地，甚至沒有進入加行道之前，不可能完全沒有傲慢和嫉妒。

資糧道是學佛的起點，大乘資糧道的門檻和界線，是標準的世俗菩提心。可能很多人還沒有標準的世俗菩提心，這就意味著我們還沒有進入大乘資糧道。在此階段想完全沒有嫉妒與傲慢，是不可能的。但我們可以儘量減少，不讓它們過於粗大。粗大的意思，是別人能從說話的方式或所作所為中看見或感覺到。

一般情況下，我們心裡雖然有一些細微的傲慢，但別人卻看不出來，有些時候連自己都沒有察覺，只有經過詳細地自我觀察之後，才能發現嫉妒與傲慢的蛛絲馬跡。

佛教徒不能有粗大的嫉妒心，如果有同修學得好，大家都要讚歎、隨喜，並將其作為楷模和榜樣。如果別人學得好反而心裡不高興，動不動就說別人的壞話，用惡毒的語言去攻擊、毀謗，那無疑是自己的問題、過失乃至罪過。如果學佛的師兄中有這樣的情況，一定要教育、規勸，以免越陷越深、無法自拔。

當然，並不是只有佛教徒才有這樣的問題。因為接受了佛陀的教育，佛教徒相對來說還好一點。佛教徒以

外的團體中，嫉妒傲慢、勾心鬥角也許更嚴重。身為凡夫，有一些嫉妒傲慢也是正常的，因為我們的修行層次不高，但至少要努力改變現狀，達到沒有粗大的嫉妒和傲慢的程度。

## 二、財物菲薄，知足少欲，是聖賢之相。

小乘佛教認為，少欲知足是佛種與聖種，或者佛性與聖性，因為少欲知足的人才有機會成就阿羅漢的果位，貪得無厭的人是無法解脫的。貪婪者的目標，就是名利。在這種價值觀當中，成佛、成為阿羅漢，從生老病死中解脫等都是沒有地位的。這種人的價值取向，決定了他的未來。

尤其對現代社會來說，少欲知足更是特別重要。因為當今社會的主流價值觀，已經將少欲知足定位成落後、消極與頹廢。知足少欲的觀念，一直受著普世價值的挑戰和唾棄。這都是因為我們長時間貧窮窘困，在窮人眼裡，錢肯定最重要。除了錢以外，其他東西都是次要的。人類對客觀事物的了解和認知，都有一個成熟的過程。相信總有一天，當我們對客觀事物的了解和認知發展到一定程度，當我們能與金錢、名利、地位全方位、零距離接觸以後，就能知道真正有用的是什麼，沒有太大意義的是什麼，就能重新定位金錢與名利的價值。

佛陀因為智慧高遠，所以有著超前的價值觀，他極

力主張，修行人應該少欲知足。

少欲知足的標準，不是都像密勒日巴一樣，不吃不喝，住在山裡面苦行，這是我們做不到的。佛教不會要求佛教徒都要當窮人，一定要過艱苦的生活，一定要當苦行僧，而是在基本生活需求滿足以後，就不要再不斷索取、追求、攀比和虛榮。當然，針對每一個人、每一個年代，都有不同的少欲知足的標準。出家人和在家人，一百年前和一百年以後的要求也都各不相同。

現在很多人感到工作壓力大，生活節奏快，雖然其中也有一些客觀因素，但在很大程度上，還是因為自己的貪欲、虛榮。若能放下這些無聊的成分，我們就能騰出更多的時間，去做一些更有意義的事情。如果不懂得少欲知足，一生忙碌到頭，會根本不知道自己究竟在為了什麼而奔波，從而白白荒廢了一生，這是最失敗的人生。所以，我們要學會少欲知足。

### 三、不講排場、不擺架子、無有傲慢，是聖賢之相。

佛教徒當中，有明星、領導、富翁、普通老百姓，也有窮苦大眾。如果因為自己是領導、是明星，或是有錢人，就炫耀、浮誇、講排場、擺架子，覺得自己很了不起，就不是一個標準的佛教徒。

或許在佛教徒的圈子以外，所謂的身份等，是大家都很羨慕的。但佛教卻偏偏要推翻這些虛榮，而講求眾

生平等。在佛教團體中，炫耀、擺闊不但不是功德，反而展示出自己的低劣與過失。同時，如果身為佛教徒，仍然用世俗的眼光去崇拜、羨慕明星和有錢人，都是一種價值觀的傾斜與淺薄無知的表現。

現在很多人常常會面臨一些不公平待遇，但當他們進入佛教團體以後，就能感覺到真正的平等——不重種族、不重階級、不重資產，而注重修行。我們著重追求的，唯有戒、定、慧。

當然，一些剛剛學佛的明星、富豪或所謂的成功人士會帶有一些過去的習氣，這時候我們也不能立即去打擊他們，要學會寬容和理解。誰都不可能一進入佛門，就一切都能放下。積重難返、積習難改，我們自己不也是還有很多難以更改的陋習嗎？

#### 四、不裝模作樣，表裡如一，是聖賢之相。

雖然別解脫戒、慈悲心、密乘戒等方面都沒有太大長進，卻陽奉陰違、裝模作樣地做給別人看。別人能看到的做得完美無缺，而實際上卻是出於貪婪、自私與沽名釣譽。

佛陀會稱讚兩種人：不犯錯誤的人和犯過錯誤，但懂得改正的人。所以，即使我們做得不夠完美，也可以懺悔改正，而不要弄虛作假。

五、所作所為均是經過觀察分析以正知正念攝持而行，  
是聖賢之相。

無論做聞思修等出世間法，還是工作、生活等世間法，都要事前觀察：到底這件事情該不該做？做了以後自己能不能堅持？如果堅持了，於己於他有沒有意義？

很多人卻不是這樣，事前不觀察，盲目上馬，不是半途而廢，就是做完就後悔。做任何事情，都需要有正知正念。所謂正知，就是知道事情的結果、作用和價值。正念，就是在做事情的過程中不忘初心，不忘所做事情本身的意義。

我們往往是這樣，剛開始做事情的時候，發心很純正。可做著做著，就忘掉了當初的發心，最後把方向轉到另一個事情上了，這就是沒有正知正念的原因。

比如，看到大家都在修加行，自己也去修，卻不知道為什麼要修加行，這就是沒有正知。有些人剛開始也知道修加行的重要性，可慢慢地就忘了，最後也沒有辦法堅持，這就是缺乏正念。具備正知正念，是聖賢的標誌之一。

六、如眼珠般守護業因果，是聖賢之相。

在因果取捨方面特別嚴謹，就像保護自己的眼睛一樣嚴守因果取捨，是聖賢的標誌。

修行人的底線，就是謹慎取捨因果。以世間法為目標的人天乘，都要相信因果、尊重因果。如果因果取捨都隨意任性，不認真對待，就根本配不上修行人的稱號。

### 七、表裡如一地護持戒律誓言，是聖賢之相。

不但小乘的別解脫戒，包括密乘的三昧耶，都要認真護持。

犯了戒不能滿不在乎，有錯就改，並應勵力懺悔。做任何事情都是這樣，只要有錯就要立即懺悔並發誓改正。

當年阿底峽尊者就是這樣，身上隨時都帶著一個木製的曼荼羅。當他稍稍做錯一件事，立即拿出曼荼羅開始供修並懺悔，這就是聖賢的標誌。

### 八、對一切眾生無有遠近、親疏，是聖賢之相。

對任何眾生，都能保持平等的心態，不分遠近親疏。

普通人一般認為，自己的親戚朋友是很近的人，陌生人就是很遠的人。但學佛以後，要盡量做到平等。平等待人不僅是佛教的理念，也是世俗倫理道德的準則。

可很多人會說，雖然我學佛了，但仍然無法控制煩惱，總喜歡護親伏怨，總喜歡指責別人，這是為什麼呢？

達到調伏煩惱、恆具平等心，對眾生不分遠近的境界，是有一個過程的。剛開始的時候，這只是我們的目

標，不可能馬上做到。

想達到平等，是有方法的。佛法與傳統文化的不同點，就在於傳統文化的很多理念雖然講得非常好，卻缺少了行之有效的方法。佛法不僅提出了順應世俗民心的理念，更有一些切實可行的方法，可以讓我們逐漸做到不分遠近。這個方法，就是知母、念恩、報恩等菩提心和四無量心的修法。

在沒有修菩提心修法的時候，做不到是很正常的。我們只能儘量做到不分遠近，當修行到位以後，平等就是不在話下的事情了。

### 九、對他眾的造罪不嗔怒、能安忍，是聖賢之相。

我們平時對行善的人，一般不會生氣；對普通的人，也不一定會生氣；但對造罪的人，卻比較容易大發雷霆。

但佛教認為，當發現有人偷盜、殺生的時候，不能對造罪的人生起嗔恨心。他被煩惱所控制，不是故意要造罪。只因內心有了嗔恨心的種子，只要條件成熟，因緣和合，嗔恨心隨時隨地會爆發。爆發的時候，就會不由自主地說出很多話，做出很多事情。如果沒有嗔恨心，他絕不會說這樣的話，也不會做這樣的事情。在他正常的時候，從來不會把嗔恨心當作有意義的好事，也從來不認為罵人、打人、殺生是光榮和偉大的事情。當煩惱產生以後，人就不自由了。對方做出這樣的事情，大家

應該理解，不能不問青紅皂白地侮辱、誹謗對方。世上有很多人在做著見不得天日的事情，說不定有一天我們也會去做，推己及人，目前我們應該做的，就是以慈悲心勸導對方懸崖勒馬、改邪歸正。

比如，如果在放生的時候，看到水產市場裡很多人在殺生，就應該對他們發慈悲心。雖然被殺的眾生很痛苦，但死了以後，它們就會隨著自己過去的因緣而去。此時殺生的人更可憐，因為在不久的將來，殺生者將會承受更大的痛苦。如果發慈悲心，首先應該對他們發慈悲心。但我們卻恰恰相反，對被殺者慈悲憐憫的同時，也會對殺生者怒不可遏。對被殺者慈悲，這沒有錯。但對殺生者，也不能生嗔恨心。如果有可能，就勸導對方不要繼續殺生。如果對方是因為生計或其他客觀原因才不得不殺生，就最好為對方設想，幫他們找一條新的維生之路。不能因為對方殺生，就侮辱、看低對方，這種所謂的阻礙造罪方式，有可能會適得其反。

#### 十、將一切勝利奉獻別人、自取失敗，是聖賢之相。

這一條是大家都很熟悉的，也是《修心八頌》最核心的部分。但做起來卻難度很高，因為我們還沒有斷除我執。只要我執還沒有從根本上剷除，就一定會有自私和愛我執。做任何事情都不會十全十美，哪怕表面上看起來再完美、再圓滿，對眾生的付出，也一定會有缺陷。

即使沒有發現我執做了什麼，但在做事的過程中，我執一定參與了工作。凡是有我執參與的工作，都是不完美的。因為我執參與的方式，就是自私。

如果沒有證悟空性，所有的度化眾生都會考慮到回報，只是我們自己沒有感受到而已。唯有從本質上、源頭上剷除了我執，才能真正地付出。

我們要有思想準備，剛開始學大乘佛教的時候，是會有自私心的。做到所有的成功奉獻給別人，所有的失敗自己去接受，的確要求太高了，我們根本做不到。但至少要知道自己的卑劣齷齪，而且要力爭總有一天可以做到。具體方法，就是自他相換、自輕他重等修法。

在不是很重要的問題上，我們有可能做到自輕他重或自他相換。比如在單位同事之間，明明是自己做的事情，同事卻在領導面前邀功，本來我們可以不高興：怎麼是你做的呢？明明是我付出了很多時間和精力好不容易完成的。但因為學佛了，所以還是願意將光彩讓給別人。即使領導批評自己工作沒有做好，也願意接受這樣的失敗。在某種程度上，這也是一個自他相換。但在遇到大是大非的問題時，要做到自他相換就有點難度了。沒有關係，我們可以從最簡單的開始做，如果一直裹足不前，我們將永遠停滯不前。

哪怕在家庭成員之間，學佛群體中間，也不要那麼斤斤計較。比如，有些人學佛以後，家人強烈反對。如果針鋒相對、依然故我，只會激化矛盾，永遠無法化解紛爭。此時的正確方法，是改變自己。如果學佛以後，自己的性情有了明顯的變化，變得善解人意、心胸寬廣，就會一方面給自己的學佛帶來順緣，同時也能感化家人加入學佛的行列。

在接受失敗的時候，不要生氣、不要煩惱、不要失落，要知道這是一件光榮、偉大的事，現代社會沒有幾個人能夠做到。

我們可以每天晚上睡覺的時候總結一下：今天我做了哪些成就奉獻別人，失敗自己接受的事情，然後打上記號。剛開始的時候，就像以前的上師們一樣，可能每天都是空白。逐漸地，就有一兩件、三四件。經過慢慢訓練，數量越來越多，難度係數越來越大，最後再難的事情，都可以不費吹灰之力了。

許多佛教徒最大的問題，就是不願意從最基礎的去做。喜歡追求大圓滿、大手印等高深之法。很多目前能做到的事情，我們都忽略、放棄了。而我們想做的，又做不到。這樣高不成低不就，最終不會有任何成就，這是我們最大的失敗。

十一、心態、行為與其他世間俗人截然不同，是聖賢之相。以上是聖賢的十一相，與之相反是非聖賢的相。

所謂“與其他世間俗人截然不同”的意思，不是世間人超車走左邊，我們要走右邊等反常、怪異的行為，而是指以下三個方面：

第一，世俗人沒有出離心，所作所為，都是為了今生的金錢、名譽等世間八法。佛教徒卻不僅僅是為了這一生，更不是為了世間八法，而是有其他更高的追求——出離輪迴的決心。

第二，世間人很自私，一切都是為了自己或自己的家人。大乘佛教徒卻與之不同，一切所言所行所思，都是為了所有眾生暫時和究竟的快樂。

第三，世俗人把所看到、所聽到的一切，都當作是真實的，並執著這一切。而學習大乘佛教的人，卻把這一切看作如幻如夢。

同時，修行人與世俗人也有很多相同的地方：都要遵守共同的社會秩序、交通規則、法律法規等。只是在出離心、菩提心與證悟空性方面，與世俗人要鑑別開來。

以上十一條，是聖賢的標誌。與之相反、對立的，就是非聖賢的標誌。通過佛陀的教育和方法，就可以把非聖賢轉化或升級為聖賢。

## 十項無濟於事

所謂“無濟於事”，即從佛教的價值觀看來，並沒有什麼幫助或益處之事。

一、對於虛幻的身體，再如何恭敬服侍都必定無常壞滅，因此無濟於事。

既然身體是無常、虛幻的，那每個月花幾萬塊錢的保養，服用價格昂貴的保健品，在臉上打針、拉皮、整容又有什麼用呢？過一段時間，身體、面容仍然會老化，因為它是無常的，自然的變化是任何人都無法控制和改變的。想控制無常的變化，是荒誕幼稚的想法。

所以，我們不要把錢花在這些無謂的保養上面，尤其是佛教徒，更是儘量不要加入這類群體。有一點白頭髮，有一些魚尾紋，都是自然現象。到了一定年齡如果沒有，反而顯得不正常了。

當然，假如有錢又喜歡整容，也可以適當地整一下，這也不是什麼嚴重的罪過，但不要做得太過分。最終這些都沒有用，白白浪費錢財而已。最有用的，是改變內

在，改變精神面貌，這才是最好的美容、保養與保健。

二、對於繁多的財物，再如何慳吝貪愛，自己死亡的那天都將赤身空手而去，因此無濟於事。

有些人的錢已經多到自己和家人幾輩子都用不盡了，卻仍然對財產貪得無厭、吝嗇無比。捨不得捐，捨不得做慈善，甚至對自己都摳門小氣到無以復加。他們意識不到的是，當自己即將結束這一次人生旅程的時候，錢財都是沒有用的。

我們每個人都必須面對死亡，那時真正有用和沒用的是什麼，我們現在必須分清楚。千萬不要死到臨頭，才追悔莫及。

雖然為了生存，我們還是要工作。但面對死亡的準備，也必須從現在開始做。如果只懂得撈取錢財、爭名奪利，根本不考慮下一次生命旅程開始時的需要，是極其愚昧不堪的。

三、精美的建築和舍宅，再如何艱難建起，到死的那天，自己必將獨自離去，屍體也被抬出門，因此無濟於事。

對很多生活在城市裡的現代人來說，房子是大問題。為了房子，而成了房奴。每月按揭幾千塊，幾個月不交，房子就被銀行沒收，等等。過重的壓力，導致了失眠、

焦慮等痛苦。

但誰都知道，房子的壽命只有 50 年左右，使用權也只是 70 年。隨著時光的流逝，它的安全係數也在逐步下降。當然，房子不能沒有，但不要過度地執著或攀比。

有些人雖然也有不錯的房子住，但一看到同學、同事住進新社區、高檔社區，心裡就不舒服、不服氣。為了滿足自己過度的虛榮心，而去玩命拼搏。從普通房子換成高檔住宅，接下來又想換成別墅，最後搞得每個人都有幾套房子。一輩子的時間、精力，都花在房子的相互攀比上。但在臨終的時候，房子卻沒有絲毫用途。奮鬥一輩子，走的時候不但房子不能帶走，連屍體在家裡多放幾個小時都不行。死了沒幾個小時，就必須送到殯儀館。如果是在醫院去世，連屍體都不能運回家，社區的門都不讓進。只能從病房直接送到醫院的太平間，再到殯儀館、火葬場，最後是墳場。

這個問題，的確值得我們慎重考慮。我們需要住房，但不一定要有豪宅。如果每天都在為房子而操心，那房子給我們帶來的痛苦，將遠遠超過它給我們帶來的快樂！

現在絕大多數人所追求的，就是金錢與權力。通過錢權交易，權力可以產生金錢，金錢又可以買來權力。在世間人的價值體系當中，最有價值、最有意義的，就是這兩個。本來對每一個生命來說，除了金錢和權力以

外，還有很多非常美好、非常有價值的目標可以追求，但我們都忽略了。我們經常會說：“這個可以當飯吃嗎？”在我們心目中，“飯”就是最重要的。

當然，在大家生活都很貧窮的時候，飯當然是最重要的。溫飽，就是這個階段的價值取向。但過了這個階段以後，人應該懂得去追求更好、更高、更遠的目標。更好的目標是什麼呢？藝術家會說是藝術，哲學家會說是哲學，科學家會說是科學，宗教肯定會說是宗教。但唯有慈悲心和智慧，才是所有人普遍公認最有價值的財富。當我們離開這個世界的時候，可以帶走並真正屬於自己的東西，不是房子、車子，也不是親戚、朋友，而是內在精神上的修行——出離心、菩提心與智慧。不但在我們離開這個世界的時候，這些可以帶走，而且，哪怕在我們還沒有離開這個世界的時候，出離心、菩提心、證悟空性的智慧，對生命的尊重，對因果的敬畏感等見解與修證，也能對我們的現實生活起著很大的作用。

所以，在準備換房子的時候，大家應該想一想，為了房子、車子，我們犧牲了多少時間？犧牲了多少輕鬆快樂？這些代價究竟是否值得？我們不要因為同事買了新房子，就一定要買，而且還要買得比他好！

四、對於子孫，再如何以愛心給予財物，到自己死亡時，他們也沒有瞬間幫助之力，因此無濟於事。

很多長輩因為疼愛子孫，把一輩子的積蓄都給了自己的子孫。有的父母為了給兒女多留一些錢財，不惜犧牲自己的時間、自由與幸福，付出了高昂的代價。在賺錢的過程中，經歷了各種坎坷與折磨，承受了超凡的壓力，造了各種惡業。不擇手段地造惡業，必將感受惡果。如果將賺到的錢用於慈善，上供下施、積累資糧，對自己和他人還有一些幫助。但如果只是為了留給兒女，那就沒有太大意義。

兒孫自有兒孫福，我們不需要考慮兒女，他們自己應該有賺錢和生活的能力，這是每個動物的本能。如果不懂得積累資糧，捨不得上供下施，則即使給子女留下再龐大的資產，臨終的時候都無濟於事。

雖然大乘佛教提倡忘掉自己，無條件地付出。但為了自己的子女，而忘掉今生來世，傷天害理地損害他眾，也最多只能利益幾個人而已，甚至最終對他們有利還是有害也說不清楚。或許讓兒女都變成啃老族，自己沒有能力，又不能吃苦，養成這樣的習慣以後，即使擁有再多的物質，內心也脆弱不堪。一旦獨立面對壓力，就很容易崩潰絕望。

從佛教的角度來看，很多傳統觀念與生活常識都是有問題的。我們的老師和父母一直給我們灌輸的，就是升官發財，變成賺錢的機器。讓我們除了賺錢和消費，沒有任何其他的生存目的，對生命的認識很膚淺，根本沒有思考過生命深層次的意義和本質。用一個有嚴重問題的價值觀來指導生活，怎麼會不出問題？所以，今天越來越多的人感覺不到幸福，越來越多的人沒有安全感。在接受佛陀的教育以後，我們才有機會去反思。

當然，如果有富裕的資產，也可以給兒女留下一部分，畢竟整個社會的風俗一直是這樣的。但為兒女操勞的程度不要太過度，否則不但沒有意義，而且會變成一種障礙。

五、對於親朋好友，再如何以深情關懷、呵護，但自己死亡的那天，必然孤獨無助而去，因此無濟於事。

就像《入菩薩行論》“禪定品”中所說：“剎那成密友，須與復結仇，喜處亦生嗔，凡夫難取悅。”我們自己的心態，大家都非常了解。哪怕經常幫助一個人，但假如有一天自己稍微做得差一點，對方立即會心生不滿，似乎之前所有的心血都付諸東流。而一直幫下去，對方的要求又會越來越高，胃口越來越大。所以，一個凡夫讓另一個凡夫滿足、喜悅，是相當高難度的事情。

為了讓親朋好友不傷心、不生氣，或者為了顧及情

面，讓他們歡喜，就必須付出持續且高昂的代價。而這些努力最終卻毫無用處，自己走的時候，還是只能一個人踽踽獨行，沒有人可以陪伴，沒有人可以幫助。

現在的很多人際關係，實際上就是相互利用的關係，不一定有什麼感情的成分。這些表面的利他，實際上不但不是利他，而是極度的自私。試想，我們為什麼要讓對方高興？為什麼要付出這麼多？實際上就是因為害怕失去對方，從而讓自己在精神上或物質上遭受損失。

所以，我們應該把這種片面而局限的付出，轉換成無限且全面的付出。把小愛轉換為大愛——對所有眾生的慈悲心與菩提心。

## 六、即便子孫成群，也是無常，必將連自己給予的財物也拋下，因此無濟於事。

中國老年人喜歡催促自己的兒女趕緊結婚生子，因為他們想抱孫子。雖然他們自己辛辛苦苦拉扯兒女大半輩子，但在兒女長大成人之後，兒女卻很少回家看望他們。強烈的孤獨感與無聊空虛，會讓他們將樂趣轉移在孫輩身上。他們把孫子們當成精神依賴，以打發難捱的時光。有孫子的就帶孫子，沒孫子的就養貓狗，縱然辛苦勞累，也心甘情願，老年人就是這麼愛自討苦吃。西方人在這方面，卻比較想得開，與東方人形成了極大的反差。

佛陀教育我們，應該將狹隘的愛，轉換為沒有局限與疆域的大愛。所以，在想抱孫子之前，還是應該為自己的下一個旅途想想，是不是要有一些準備和策劃。如果把所有的精力都用來抱孫子，自己走的時候，兒孫們能幫上忙嗎？

不要經常催兒女們結婚，抱孫子並不重要，利用最後的時間，好好籌劃不多的人生，才是最重要的。

或許有人會說：關心自己的前途，不是很自私嗎？不是。放棄小家的天倫之樂，力爭做一個對人類、對眾生有利的人，不但不是自私，更是高瞻遠矚的無私。這就像醫學院的學生在學醫的時候，為了更好地治病救人，就只能放棄暫時的吃喝玩樂一樣。醫生的前途，是做一名優秀的好醫生。大乘佛教徒的前途，就是做對社會和眾生有用的人。

七、為了今生的領土、眷屬、地位，再如何奮力拚搏，但自己死亡的那天，必將永不再有牽連而離去，因此無濟於事。

人類歷史上，有無數國王和部落首領為了爭奪江山、地盤和資源，發動了無數次大大小小的戰爭，死了無數的無辜百姓。最後這些發動戰爭的人只會走向地獄，其所得到的江山根本沒有絲毫幫助。

我們普通人也是，為了爭取自己的地盤，一生當中

造了很多的罪業。走的時候，所謂的地盤卻與自己根本沒有關係。試想，除了幾十年當中的浮華虛榮，當初的爭奪又有什麼意義？

凡夫都是鼠目寸光，為了眼前的利益，而犧牲了長遠的計畫，但結果是眼前的利益也不一定能夠獲得。即使獲得了，最多也只能滿足幾十年的需求。當有一天我們遠離自己的地盤，走向另一個與地盤無關的死亡之域時，我們就會知道，自己為了暫時的地盤，而遭致了多麼大的失敗。不要以為這是杞人憂天，這一天一定會到來，而且有可能倏忽即至。為了這一天，我們應該做一點準備，不要赤手空拳地去面對將來的未知之境。

**八、雖然以信心入了佛門，但如果沒有如法而行，那麼佛法反成走向惡趣之因，因此無濟於事。**

任何事情都有正面和負面的影響，佛法也不例外。以虔誠心進入佛門，認真聞思修行，就是正能量，不但可以斷除我們的煩惱，而且能讓我們幫助更多的生命，這是非常有意義的。

但如果在進入佛門以後，卻不但沒有如法修行，反而利用佛教造罪。自以為在學佛、修行，實際上做的都是罪業，那佛法也會讓我們墮惡趣，這樣就不如不入佛門。

身為凡夫，做任何事情都難免有一些負面反應，但我們必須要有警覺心和覺知力，要時時提醒自己，稍稍有

一點問題，趕緊自我調整、自我檢討，這叫作正知正念。

現代人本身就有如山的邪見與不如法的觀點和陋習，在進入佛門以後，首先必須聞思，否則根本不知道什麼是正面、負面，如法、不如法。要知道，僅僅打坐或念一句佛號是不夠的，也不能解決根本性的問題。通過聞思所生的智慧，就可以糾正我們的邪見、惡念和陋習。

**九、即使潛心聞思而對佛法無所不知，但如果沒有實修，那麼自己臨終時就不能道用，因此無濟於事。**

懂得理論而不修行，則無論理論知識懂得再多，都不能解決現實生活中的煩惱，而且在臨終的時候，也不能輕鬆應對，所以還是要修。

《勝道寶鬘論》中多次提到不修行的弊病，可見其問題的嚴重性。當然，如果既不修行，也不聞思，那就更嚴重了。

尤其現代人的生活壓力那麼大，瑣事那麼多，焦慮、失眠、抑鬱，已經成了普遍流行的通病。不論是否有錢，不管官位高低，所有人的心都靜不下來。

佛教講過，禪定來自於戒律。戒律所起的作用，就是控制對別人、對社會的不利行為。如果戒律守得非常清淨，沒有做過任何對不起其他生命的事情，就不會有什麼焦慮，內心很平靜、很放心，很有安全感。在這種情況下修禪定，一定會很快平靜下來。

反之，如果人際關係緊張，經常遇到一些不公正待遇，必將引發負面情緒——心事煩亂、壓力重重，並伴隨各種失眠、焦慮，這樣能修禪定嗎？很難！負面情緒一定會擾亂內心的安寧，內心沒有安寧，怎麼能產生禪定？

僅僅聞思，的確可以解決一些問題。如果再加上修，則所有精神上的問題都可以得到解決。

為什麼聞思也可以解決一些問題？因為所有的工作和生活，都處於生命的最表層。比如，我們認為，自己從出生到死亡之間，都是常住不滅的。當我們學了無常，尤其是學了細微無常以後，就能知道，從出生到死亡之間，不是恆常的一個人，而是變化無常、隨生隨滅的無數人。僅僅依靠聞思，就可以突破這一誤解。但因為聞思所生智慧的力度不夠，所以需要反覆訓練、反覆鞏固，以提高知見的效能，這叫作修行。如果沒有反覆地訓練和鞏固，見解在生活 and 工作中就不能起到太大的作用。

現代城市中的大部分人缺少的不是知識，也不是物質，雖然貧富懸殊也很大，但相對來說，城市人的生活水準還是差強人意。儘管文化水準不一定太高，但每個人的知識面相對來說還是比較廣。我們最缺少的，就是對生命深層次的理解，對生活、對世界本質的認識。

因為沒有這些認識，所以我們再有錢、再有權也不幸福，反而容易焦慮、失眠。睡眠質量最好，睡得最香

的，反而是那些貧窮的人，因為他們的想法比較簡單。但很多人卻不願意選擇這種生活，常言道：“由儉入奢易，由奢入儉難。”物質生活已經發展到一定程度，走回頭路是很難的。如何做到既有一定的物質生活條件，也要有比較好的睡眠質量呢？有了聞思的智慧，就可以做到二者兼得。

但在臨終的時候，科學、醫學等世俗所有的文化、知識、技術都會失效，唯一有用的就是修行。我們曾親眼看到，或親耳聽到很多修行人走得那麼自由自在，從他們臨終時的輕鬆安然可以猜測或推知，他們的下一個生命旅程肯定無比美好。這，就是修行的力量。

我們都非常幸運，因為有暇滿人身，有機會聽聞佛法，有機會修行，有機會走上解脫的道路，有機會追求佛陀的果位與智慧，這是很不容易的。我們不要因為生活中的一點不順利，就把雞毛蒜皮的事情無限放大，並為其左右擺佈，弄得自己焦躁不安，最後失眠、抑鬱、絕望至極，甚至走上極端的路，這都是沒有必要的自尋煩惱。

輪迴當中肯定有幸運也有不幸，有幸福也有悲慘，所以佛陀會用痛苦來描述輪迴。因為痛苦，我們才會追求解脫。如果不認為輪迴是痛苦的，我們就不會有追求解脫的想法。

輪迴本身是不清淨的，但正因為輪迴中有煩惱、痛苦、生老病死，所以人們會去尋找擺脫痛苦的方法，並最終達到清淨的境地。換言之，正是輪迴中的痛苦，才把我們送到了清淨的境界。

我們非常愚昧無知，看不到輪迴的前後，一直都在盲目的狀態中活著。有點痛苦來打擊我們，未必是壞事。痛苦讓我們知道，原來輪迴不是像自己想像的那麼完美，從而生起尋求解脫的願望。有些人就是因為父母去世，或者失戀、破產等其他原因而走上解脫道的。

當然，一個有智慧的人即使沒有遭遇什麼痛苦，也仍然可以意識到：儘管我暫時沒有什麼痛苦，但輪迴是痛苦的，一定有痛苦在等著我，我還是要尋找解決痛苦的方法。智慧者與愚昧者的區別，就在於是否願意坐以待斃，傻傻地等著痛苦降臨，而不採取任何措施，直到最後措手不及。

聞思最多能讓我們下一世不那麼愚昧與茫然。如果沒有修，只有聞思，最後走的時候，根本的問題仍然沒有解決，所以沒有太大意義。

十、雖然長期待在善知識跟前，但如果自己沒有虔誠的敬信心，就不會得到前輩的功德與加持，因此無濟於事。

上師三寶就像發電廠，我們就像答錄機、攝像機、

洗衣機、微波爐等電器。連接發電廠和電器的，是輸電線。沒有電線傳輸電力，電器不會轉動、不會工作。此處的電線，是指我們的信心。如果長期依止上師，卻沒有得到上師的功德與加持，我們不能抱怨，那是因為我們自己沒有信心的電線。沒有信心，是修行人最大的問題。

不僅僅是修行，包括任何世間法也是一樣。如果學生根本不相信老師，就不會專心聽老師講課，聽了也不會記在心裡，最後也不會學到東西。同樣，如果不相信上師有功德，不相信上師能講佛法，最後也肯定不會得到聞思修的智慧。

如果事先不觀察上師，就很難找到一個有資格、夠標準的具德上師，也就無法建立起穩固的信心。這樣的結果，將是一無所得。

對一般人來說，先經過觀察，找到具德上師，然後建立起堅定不移的信心，之後依靠信心而獲得加持與功德，才是最穩妥、最可行的路。如果修行不成功，不要抱怨，而要追問自己，到底自己的信心如何？如果沒有信心，就像沒有電線，即使再大的發電廠在旁邊，都沒有辦法用電。我們不能抱怨發電廠，而只能怪自己沒有電線。

## 十項自討苦吃

十項“自討苦吃”中，絕大多數是講修行上的問題，同時也涉及到一些生活上的問題。為什麼要講世俗生活上的問題呢？因為修行人的生活與修行密切相關，生活問題處理得妥善與否，會直接影響到修行。

一、無以糊口的人成家，就像愚人服劇毒，實是自討苦吃。

第一項“自討苦吃”有兩個版本：第一，單身持家，是自討苦吃；第二，到衣食無繼的家中去持家，就像是愚人服毒，是自討苦吃。

看到第一個說法，單身者們不要介意，這句話是 900 多年前的岡波巴上師講的。那時的社會與今天有很大差別。那時的家庭分工很明確，男主外女主內，是合理而必須的分工。在自給自足的社會環境中，的確有些事情需要男人去完成，有些事情應該由女人來擔當。

試想，如果由一個女人來擔當家庭的頂樑柱，家裡的所有經濟收入、體力勞動和生活壓力都由她獨自去承

受，肯定會有許多痛苦與困難。同樣，如果一個男人獨自生活，好多針頭線腦的活也很難得心應手，在此情況下，有一個賢內助也是必須的。若能夫妻二人共同承擔家庭壓力，夫唱婦隨，肯定會稍微好一些。顯而易見，那時如果沒有配偶，一個人很難完成所有的家庭事務，所以就是自討苦吃。

但如今的情況卻不一樣了，社會提供的勞務服務，已經彌補了單身生活的不足。只需在手機或電腦鍵盤上動一動手指頭，搬運、保潔、裝修、烹飪、護理、購物等所有日常事務，都可以輕鬆解決。同時，大家也越來越感覺到結婚以後來自岳父岳母、公公婆婆的壓力，來自配偶的壓力，來自兒女身心成長、讀書就業方面的壓力，來自經濟等各方面的壓力。如果夫妻之間經常爭吵、打架，甚至離婚，那更是痛苦至極，本來現在的離婚率也越來越高。即使夫妻二人恩愛一生，但如果其中一人生病或者先走，留下來的人也要面臨無數痛苦和折磨。所以很多人不願意結婚，更喜歡單身生活，至少避免了許多家庭的壓力。

現代人選擇單身生活，不但不一定會自討苦吃，也許會更幸福。本來成家和單身就各有各的優勢和缺點，不可能兩全其美。單身有大量可以自由支配的時間，利用這些時間聞思修，是很有利的。如果成家，雖然不會孤單寂寞或缺少援手，但同時也不容易得到更多的自由。

不過我想，如果有修行，有精神上的強大力量，則無論單身還是成家都無關緊要。如果沒有修行，則不管單身還是成家，都會精神空虛、痛苦浮躁。現代人最需要的生活既不是單身，也不是成家，而是修行。如果不修行，既不能應對生活中的痛苦和壓力，臨終時更是一籌莫展。

大家都很羨慕小孩，無比渴望回到童年時代。但在巨大的學習壓力面前，如今的小孩也失去了童年應有的快樂。前不久，就有一個小孩因為學習壓力過重而從 30 樓跳下來自殺了。現在八九歲的小孩也有患抑鬱症的，現代社會已經剝奪了包括男女老幼在內的很多人的幸福。

人類總是這樣南轅北轍，沒有錢的時候，覺得有錢應該很幸福，所以披星戴月拼命去賺錢，終日操勞奔波，好不容易等到有了錢，卻感覺不到幸福；單身的時候，以為結婚生子很幸福，所以絞盡腦汁戀愛結婚，結果成家以後反而更不幸福。其實，想擁有幸福，必須解決精神上的問題，讓自己的精神強大起來，要有強大的精神力量。這個強大的精神力量，不是來自於學校老師教的知識，而是來自於佛陀的教育。正是因為我們從來沒有受過佛陀的教育，所以有錢的時候不幸福，結婚成家生子也不幸福，出了名、當了高官也不幸福，最後導致對生活越來越失望，覺得沒有什麼幸福可言。如果我們懂得佛陀的理念，就能應對自如地享受生活、面對生活，就一定會獲得預期的幸福。

有人會問：佛陀不是說人生是痛苦的嗎，為什麼此處又說有“幸福”呢？佛陀也沒有否定輪迴中存在著一些短暫和相對的幸福，畢竟投生善趣是過去行善積福的結果，依照善有善報的規律也應該是幸福的。如果善的果報也是痛苦，那善與惡又有什麼區別呢？但因為輪迴中的幸福是短暫、相對的，所以佛陀沒有用“幸福”，而是用“痛苦”這兩個字來描述輪迴。真正的幸福，來自於心靈。我們缺乏的，就是心靈上的恆久幸福感。

綜上所述，對於今天這樣的社會環境來說，無論單身還是成家都不是最重要的，誰都無法確定究竟是單身好還是成家好，但可以確定的是，如果沒有修行，沒有精神上的力量，就感覺不到幸福。

今生雖然只有短短的幾十年，但相對於輪迴中的其他生命，人身真的是奢侈品。哪怕在人類當中，也只是少部分人擁有修行的機會。與此相比，別墅、轎車、名包、名錶等都算不上什麼了。我們現在所擁有的人間歲月，屬於自己的時間和空間，才是真正的奢侈品。這樣的人身失去後，還有沒有得到的機會？很難的！所以，我們現在真正要把握、珍惜的，就是人身。單身、成家都不是很重要，只是一種生活方式或生活態度而已，珍惜人身，才是最重要的。

生活的品質和質量，生活的幸福與否，不是以生活

本身來決定的，而是由我們對待生活的態度來決定的。雖然獲得人身是善的果報，相對於整個六道輪迴的眾生來說，仍然是最大的奢侈品。但由於我們還處於輪迴當中，自然會有很多坎坷、折磨和壓力。能否聽到人身難得的教育，能否深深體會到人身難得，決定著自己對待生命的態度。懂得人身難得的人，會非常珍惜生命，即使偶爾遇到一些挫折、壓力，也能保持積極、陽光的態度。而從來沒有聽說過人身難得，更沒有修行過的人，就很容易被一點點的不順打垮，隨時隨刻會感到頹喪、絕望、焦慮，看不到任何希望，甚至會走上極端的路，這就是消極、悲觀的生活態度所造成的惡果。

很多人一直認為，生活品質是由金錢、名譽、權力等決定的，擁有了這些，生活一定會很幸福，生活品質一定會很高。但事實並非如此！修加行的第一個功課，就是修人身難得。人身難得修好以後，就能始終保持良好的心態，不至於被壓力、挫折打垮。

如今的社會早已不同往常，資訊發達、服務多元，選擇單身生活已經不是問題。現代人共同面臨的最大問題，是心理危機。若不能解決心理危機，就算兒女成群、承歡膝下也無濟於事。

有些老年人認為，子孫滿堂，常享天倫之樂是非常幸福的事，所以會催促子女趕緊結婚生子。然而，如果

內心空虛，不明事理、不事修行，則有再多的孫子也沒什麼用，不說解脫大事，連今生的幸福都不能保證。

所以，有無家室、有無配偶並不重要，最不能缺少的，是修行。如果不調整自己的心態，而將一切希望，都寄託於家庭、金錢和權力，才是真正的自討苦吃！

## 二、無有佛法還造罪業的人，就像瘋子跳崖，實是自討苦吃。

若能經常行善，則哪怕偶爾有意無意地造下罪業，其罪過也不會很嚴重。佛經中講過，一塊金屬做成實心的球，一扔到河裡，馬上會沉到河底。但如果把同等重量的金屬做成空心的球，再扔到河裡，就會像船一樣浮在水面，即使要下沉，也不會那麼快。

同樣，兩人造作了同等的罪業，但其中一人從不行善，也不相信因果，造罪後不懂得懺悔，那他所造的罪業直到受果報為止，永遠都會存在，就如同實心的球一樣沉重。而經常行善的人由於平時行善，造罪後也懂得懺悔改過，如果懺悔得比較投入，則可能他的罪業不需要受果報，如同空心的球一樣輕盈。

小乘佛教認為，只要造了五無間罪，再勵力懺悔也無法清淨，一定會墮地獄。但大乘佛教的觀點與此不同：任何罪業，哪怕再嚴重，因為它是變化無常的有為法，所以一定會受到其他因緣的影響。在懺悔到位的情況下，

五無間罪也可以清淨，也不需要感受果報，不需要墮地獄。

如果平時不行善、也不造罪，也會有前世的罪業。如果不僅不行善，還要殺盜淫妄，那罪過是非常嚴重的，是真正的自討苦吃、自作自受。

### 三、狡猾欺騙別人，就像貪愛有毒的食物，實是自討苦吃。

無論是在官場上，還是在生意場上，我們經常自以為很聰明，其他人都是傻瓜，可以肆無忌憚地欺騙他人。短時間內，我們有可能行騙成功。但欺騙別人就像食用有毒的食物，久而久之，一定不會有好下場。常言道：舉頭三尺有神靈。一切言行，都逃不開因果。天網恢恢，疏而不漏，總有一天，自己一定會遭受因果的制裁。

比如曾經發生過的校園投毒案，因為嫉妒同學而投毒，最後投毒者的結果也一樣慘不忍睹。

做人要老實、真誠，言行舉止要符合世間法律與倫理道德規範，要尊重因果，這是最重要的做人原則。所有懂得因果的人，都不會欺騙別人，也不會以欺騙手段謀生。

如果一個人不真誠、很狡猾，則無論文化水準再高，其他方面再優秀，也是沒有用的，因為這種人連做人的底線都沒有達到。

然而現在的實際情況卻是，我們一直在學如何騙人，並逐漸接受了這些理念，最後連自己都不知道自己是在騙人，只認為自己很聰明，這樣做是理所當然的。

從佛教的角度來講，殺盜淫妄都是罪過。罪過的結果，就是痛苦；從世俗的角度來講，殺盜淫妄都是負能量，負能量的回報，就是負作用。因此，我們不要把欺騙當才能，不以為恥、反以為榮，這是最愚癡的。欺騙他人，最終一定會自討苦吃。

#### 四、頭腦簡單的人當首領，就像老婦女養牛羊，實是自討苦吃。

沒有見過世面，目光短淺、心胸狹隘的人若是當領袖、當領導，不但不能勝任，自己壓力重重，還會給別人帶來不幸與痛苦。這種人當首領，就像體力不支的老婦無法放牧一樣，純粹是自討苦吃。

我們必須知道，每個人的能力、愛好、特長都各不相同。有的人學佛學得興致勃勃，有的人則對哲學興趣盎然，有的人對科學充滿好奇，有的人則天生帶著藝術細胞……從佛教的觀點來看，雖然不否認這些差異與父母的基因有關，但其主因，卻來自於上一世的習氣。找准自己的位置，找到適合自己的工作，是很重要的。

雖然所有生命都有佛性，但佛性需要開發、激活、啟動，也即大乘經典所講的“成熟”。佛性成熟後，所

有的人都適合學佛，無一例外，但佛性的成熟有早晚的區別。為什麼有早晚的區別呢？一是因為我們自己的福報不同；另一個原因，來自於教育、環境等客觀因素的影響。既然佛性都有成熟時間早晚的區別，世間智慧更不例外。

做任何事情，都要觀察自己的能力和特長。如今很多人在擇業或學習之前考慮的，不是自己是否適合，而是薪水、地位、收入穩定等因素，這樣的結果，往往會帶來以後工作中的很多不順、壓力與痛苦等負面效應。

學佛也是一樣，有些人喜歡念佛，有些人喜歡禪定，有些人比較適合廣泛聞思，不停地學中觀、因明等五部大論，如果不學習，直接修行，會感覺不幸福、不適應。有些人則不適合過多地聞思，而偏愛修行，喜歡感受內在精神上的豐足，不太喜歡學習過多的知識與複雜的思維。

做適合的工作、待適合的環境、選擇適合的同伴、過適合的生活方式，都是幸福的首要條件。哪怕薪水沒有那麼高，哪怕沒有太高的社會地位，都沒有關係。

同時，選擇修行環境也非常有講究。修行處最重要的標準，就是自己感覺舒適。如果自己覺得舒適，即使身居鬧市也可以。假如某個地方風水很好，外在條件也不錯，卻不能讓自己內心感覺快樂，就沒有達到修行處

的標準，即使強迫自己在這樣的地方待下去，修行結果也不會很理想。

有些人雖然工作很忙，家庭壓力很大，經濟條件也不怎麼好，依然持之以恆且滿心歡喜地學佛打坐，這些人最終一定會有很好的結果。而有些人外在各方面條件都非常優越，錢財豐厚，完全不需要工作，卻不想修行，只是強迫自己去修，這樣的效果自然不會理想。

佛陀講過：人的根機千差萬別，誰都無法強迫所有人去做同一件事情。但有一件事情可以確定，就是所有人最終都適合學佛與成佛，因為每個人都有佛性。對每個人來說，修行都是適合的，因為每個人都希望擁有幸福、寧靜、輕鬆與自由，這些都不是金錢、權力等能給予的，而是通過修行可以獲得的。

### 五、不以殊勝的心態精勤利他而以世間八法勤奮謀求自利，就像盲人漂泊於荒野，實是自討苦吃。

本來在大平原、大草原、海洋等地方，就容易失去方向，不辨東西、不知南北。若是沒有嚮導的盲人，就更不知身處何方。如果沒有利他心，一切都圍繞著自己的名利等世間八法，最終我們會像荒野中的盲人一樣迷失方向，因為任何世間法都不可能永遠不變。追逐不到，惴惴不安；得到之後，得意忘形；一旦失去，又徹底崩塌，失去了生活的信心，這與荒原中的盲人有何區別？

菩提心不僅是大乘佛教的靈魂，成佛的原動力，也會讓我們對生活充滿希望。度化眾生、利益眾生的目標卓越而高妙，已經超越了任何金錢、物質和權力的層面，不會因為物質財富等世間因緣的變化而動搖，它能恆保我們的人生不會失去方向。有了它，無論發生任何動盪，我們永遠不會迷失、絕望。無論貧窮富裕，高貴低賤，只要菩提心始終伴隨、不離左右，就一定能讓我們的生活充滿幸福、充滿活力，讓我們活得更有意義。所以，我們必須要有超越世間八法的崇高目標。

很多失敗的人生就是這樣，貧窮的時候，把金錢當作生命的目標，認為有錢一定會幸福，然後拼命賺錢，承受了很多壓力，面對了種種困難，最後發財了，目的達到了，卻因為他們的夢想僅僅是發財，沒有別的追求，從而失去了夢想。失去夢想之後，就是空虛無聊、不知所措，只有通過賭博、吸毒的方式來刺激自己的神經，以從中獲得所謂的快樂。但肉體的自然規律就是這樣，任何神經刺激久了，都會產生麻木乃至反感、拒絕的情緒。

現代人的心態很奇怪，忙碌的時候，心裡很煩躁，一心只想靜下來；一靜下來的時候，又覺得無聊空虛，於是琢磨著想做點事情。忙也不行，不忙也不行，就是沒有安全感的表現。隨著物質的發達，現代人越來越感

覺到佛陀言教的前瞻性。

在岡波巴大師寫這段話的 900 多年前，除了修行人以外，普通人不會意識到世間法效力的捉襟見肘。因為那時的社會經濟沒有現在發達，多數人都不太了解物質財富的局限性，都希望能用外面的物質來刺激神經，並稱之為享受人生。但在物質發達的現代社會，很多人失望地發現，物質根本不能帶來最終的幸福！這不是莫大的諷刺嗎？我們不擇手段地追求物質，不惜破壞環境，喪失倫理道德，卻沒有找到預期的幸福，這是多麼令人失望的結局啊！

真正能讓我們幸福的，是以真誠之心饒益眾生。用現代的話來講，就是無條件地幫助別人。慈悲心和菩提心除了可以讓我們解脫成佛，還可以讓我們的現實生活變得更充實、更幸福，人生也有了方向。

利他的事情，每個人都可以做。我們不要以為，利他是有錢有智慧者的專利，沒有錢，就不能利他。我們不僅可以用金錢、物質來利他，從精神、心靈的角度出發，也有很多利益眾生的方法。只是因為我們把物質看得高過一切，總覺得沒有物質就不能幫助別人，其實這都是不對的見解。即使在現代商業社會，也有很多物質辦不到的事情與金錢買不到的東西，我們不能高估了金錢、物質的能力。

大、小乘佛教都讓我們先修出離心。所謂出離，不是讓我們出家當苦行僧，而是讓我們的生存目標脫離並高於物質、金錢、權力等外在的一切。讓自己的內心不再受外在事物變化的影響，永遠不會覺得無聊，也永遠不會以消極悲觀的心態去面對生活，這叫作出離心。如果沒有出離心，就會時常感覺無聊、空虛，沒有意義。很多身家幾十億、幾百億的人會說，我根本不知道自己為什麼要活。這些眾人羨慕的富豪為什麼要說出這樣的話呢？因為他們的夢已經結束了。以前，成為有錢人是他們的夢想，現在已經圓夢，反而無所適從，不知道要幹什麼了。所以，出離心不僅是解脫的基礎，也是我們日常生活的必需品。

慈悲心和菩提心，就比出離心還要高明，且更為必需。在這個混亂的世界裡，真正讓我們幸福、充實、驕傲並感到生活有意義的，就是菩提心。我們需要有慈悲心或菩提心。不僅這一生，乃至生生世世都非常需要。如果不修菩提心，只是為了自己的世間八法而奮鬥，就是自討苦吃，永遠都得不到幸福。如今，在一些有名、有錢、有權的人身上，已經印證了佛陀當年說的話。

真正的修行人到了晚年的時候，雖然無法工作賺錢，身體狀況日漸衰落，所有世俗的夢想都破滅了，但依然可以開心地活著。即使世俗的目標沒有了，但更高遠的

目標還在，我們要為這個目標而生存、奮鬥，要對生活充滿希望。只要活一天，就可以做很多有意義的事情。比如，如果自他相換的菩提心修得好，就可以將身體的苦痛，轉化為修行的順緣。這樣的老人，怎麼會對生活失望、絕望，怎麼會感到無聊、空虛呢？

如果沒有精神上的目標，即使子孝孫賢，家裡高朋滿座，自己被眾星捧月般地圍繞著，周圍充斥著溜鬚拍馬的人，但在直面自我時，仍然會感覺空虛無聊，所有的負面情緒都蜂擁而至。然而，最遺憾也非常可惜的是，我們不知道什麼最重要，因為沒有學過佛法，沒有類似的理念，這是現代文明最大且無解的缺陷。

儘管現代文明為我們的生活提供了諸多便利，但有一個非常大的缺陷，就是有錢卻不幸福。

殘酷的事實告訴我們，不要為了自己的世間八風而奮鬥，從不利益眾生，否則就會像漂泊於荒野的盲人一樣失去方向。

六、去做不能成辦的大事，就像體弱者背負重擔，實是自討苦吃。

無論是從修行，還是從世俗的角度來看，強迫自己去做超出自己能力範圍的事情，就是自討苦吃。

首先，從修行的角度來說。在基礎修法沒有修出來

時，就自不量力地去修大圓滿、大手印與禪宗頓悟法門，就是自討苦吃，因為註定不會成功。想成佛，必須按照佛陀所講的次第一步一步地修行，這樣才會成功。

當然，量力而行，並不意味著做事的時候不努力、不認真。只是有些事情我們即使很投入、很勤奮，依然無法實現。此時如果強迫自己去做，就是自討苦吃。

一個人的力量是有限的。普通人背負 100 斤或 150 斤，已經很不錯了。倘若一定要背 1,000 斤，就是自討苦吃。做任何事情，包括修行在內，都要講究方法和次第，要有自知之明，否則都不會成功。

**七、以我慢心輕毀殊勝上師與如來的言教，就像掌權者毀掉大好前程，實是自討苦吃。**

以傲慢心侮辱或輕視殊勝上師和佛法，比如，藐視佛教的三觀，說是迷信，等等，都將招致悲慘的下場。因為殊勝上師和佛法都是為一切眾生造福的，侮辱造福者，就等於踐踏眾生的幸福，所以是有罪過的。這就像有權者毀掉了美好理想或大好前程，實在是自討苦吃。

**八、捨棄實修、遊蕩俗人城區，就像野獸落河，實是自討苦吃。**

如果野獸居住在山裡或森林裡，就可以快樂自在地活下去。但“虎落平陽被犬欺”，當他們來到平川以後，

一方面環境不適應，還有可能遭人殺害。

同樣，在不具備弘法利生能力的時候，修行人應該在修行人居住的地方修行。應該在學佛的人群中一起學習、討論、相互幫助。這樣自己的修行、見解等各方面才會有收穫和進步。如果脫離學佛群體，混跡於根本不學佛的圈子，則過去所學修的慈悲心、出離心等都會慢慢淡化，直至最終消失。所以，確定自己的居住環境十分重要。

### 九、不護持原本的智慧而散亂於繁雜的戲論，就像大鵬斷翅，實是自討苦吃。

在證悟之前，必須大量地積累資糧，這是為了證悟。

證悟以後，當義工、建寺廟、修佛塔、塑佛像，以及念經、燒香、拜佛等行為上的善行可以適當減少。雖然這些事情本身是好事，是在行善，但都是有漏的有為法，如果幹得太多，就會產生煩惱，甚至會讓證悟智慧慢慢消失。此時修行的重點，要放在修空性、修光明上面。《饒益有情九觀察》中也講過，證悟後的一段時間中，最重要的是聞思修行，此時還不是度化眾生的時候。

就像剛剛進入醫學院學醫的學生，無論學中醫、藏醫還是西醫，都需要封閉式地學習一段時間，這時還沒有治病的能力。如果給人治病，反而會導致病人的性命危險。先學習，學成之後再治病，是很合理的安排。

同樣的，證悟之後，應該好好修行，先不要去度化眾生，當證悟力量達到一定程度時，才能利益眾生。我們要把握修行的輕重緩急，不能自討苦吃。

#### 十、肆無忌憚享受上師三寶的信財，就像小孩乾吞火燼，實是自討苦吃。

三寶財產必須重視，無論是出家人還是在家人，都不能隨意享用。

什麼叫做三寶財產呢？塑佛像用的錢，裝飾佛像所用的金銀珠寶，或者給佛像修佛堂的錢，屬於佛寶的財產。

法寶包括了教法和證法。教法的費用，就是印經書的錢；證法的費用，則是用於戒定慧方面的開支。法寶的財產，也就是印經書以及聞思修行方面的費用。比如，聞思過程中，會產生一些費用，這些費用就屬於法寶的財產。再比如受戒、打坐，打佛七、打禪七的過程中所花的費用，也是為了戒定慧的支出，都屬於法寶的財產。

僧寶即僧眾。僧眾聞思修行的生活費，就是僧寶的財產。

以上所述，為三寶財產。佛經裡講得非常清楚，這些財產不能隨意支配，必須專款專用。

比如說，在一間佛堂裡，準備塑三尊像。中間是釋

迦牟尼佛，兩邊分別為觀世音菩薩和其他菩薩。有一個施主想捐錢塑觀世音菩薩像，那這筆錢一定要塑觀世音菩薩，而不能用來塑釋迦牟尼佛。以此類推，包括修經堂也是如此。

只是在戒律中有一些特殊開許，若有個別在家人生活上有困難，或者出現饑荒，在寺院僧眾有集體糧食的情況下，可以贈送或借給在家人，而無需擔心這是三寶財物。除此之外，自己不能隨意享用三寶財物。

放生屬於六波羅蜜多中的布施。六波羅蜜多都是正法，是三寶中的法寶，所以，放生款既是三寶的財物，也是眾生的財物，是用來換取眾生生命的錢，必須專款專用，一分錢都不能浪費。大家一定要注意，這是非常嚴肅的事情。

如果我們有機會接觸三寶財物，一定要謹慎行事、細緻取捨。比如慈善基金，哪怕是無神論者的團體建立的慈善基金會，哪怕其中的所有人都沒有信仰，但因為慈善基金當中的每一分錢，都是用來做善事的，所以都是相當於法寶的財產。如果隨意使用，罪過不可估量。

## 十項自給自恩

如果今生聞思修行卓有成效，在離開這個世界時，就能感覺到自己對自己的恩德，這叫作自給自恩。

大乘顯宗經典中也提到過，人死後在中陰身時，會看見自己的屍體。如果活著時依靠這個軀體盡可能多地斷惡行善、聞思修行，積累了很多福報，死時就會對這個軀體生起感恩之心。如果一輩子造作罪業，死時就會對身體有嗔恨心，所以，自己對自己施予恩德很重要。

### 一、斷除世法的貪嗔、行持微妙正法，實是自給自恩。

所有凡夫，都有貪嗔癡等煩惱。煩惱產生時，我們很難控制。《俱舍論》中講過，產生煩惱，需要三個條件。

第一，是煩惱的種子。每個人心裡，都有煩惱的種子。沒有生起煩惱時，這些種子也一直以潛在的方式存在著，只是不明顯而已。徹底斷除煩惱的潛在能力，是在菩薩第七地的末尾。到了第八地的時候，就已經從本質上斷除了煩惱障，而只剩下所知障。在這之前，煩惱的潛在能力一直存在，即使是脾氣非常好的人，也有這

種潛在的能量。

第二，是遇到對境，也即外在的因素。比如有人當面講自己的壞話，或者有人剝奪了自己的權益，等等。如果沒有外在因素，嗔恨心不一定產生。哪怕是在獨自一個人的時候產生了嗔恨心，那也可能是因為想起了曾經發生過的事情。

第三，是不合理的作意或觀念，也即心裡的顛倒觀念。顛倒觀念的根本，就是我執。本來沒有我，卻當作有我的存在，就叫作我執。在我執的基礎上，還有對永恆、常有的執著等顛倒且不合理的見解。有了這些觀念，就會產生煩惱。

對我們凡夫來說，以上三個因素中，最關鍵的就是第三個——顛倒作意。比如說，要控制嗔恨心，煩惱的種子暫時沒有辦法斷除，外在的條件也不在自己掌控之中。但如果沒有顛倒作意，則即使有人說自己的壞話，即使有煩惱的種子，煩惱還是不會產生。

但我們往往不是這樣，只要有人說自己壞話，根本不觀察這些話有沒有道理，立即火冒三丈，這就是顛倒作意。我們都很執著自己，很在乎自己的一切，我執已經嚴重到根深蒂固的地步，不允許任何人說自己的壞話。三個條件一旦具備，煩惱就會產生，根本無法控制。

很多人說，這些道理都懂得。比如，不能生起煩惱，

因為會有嚴重後果。嗔恨心會毀掉我們的善根，會墮地獄，等等。但當煩惱生起時，明知自己不對，卻無法控制。

煩惱的生起是一種自然規律。任何自然規律，只要具備產生它的所有因緣，就無法控制其結果的產生。在因緣都具備的情況下，企圖控制結果的產生，是非常幼稚且愚昧的。要控制結果的產生，必須從因緣下手。破壞了因緣，就等於破壞了果。

### 如何控制煩惱？

第一，煩惱的種子，只能逐漸斷除。真正的斷除，是從菩薩第一地時開始，在第七地末尾徹底斷除。在這之前，無論是聞思智慧，還是凡夫的初步證悟，都無法剷除煩惱種子，因為它早已積重難返。

第二，外境也不可控。別人誹謗、打罵、侮辱自己，或者偷自己的東西等，我們都無法避免。連佛陀都無法滿足所有的眾生，更何況我們凡夫？在沒有被滿足的眾生中，一定會有一些人來攻擊我們。

產生煩惱的三個因素中，我們能夠控制的，唯有第三個——顛倒作意。觀念轉變後，顛倒作意受到了破壞，此時哪怕具有前兩個條件，煩惱也不會有萌芽的機會。

如何轉變觀念呢？《入菩薩行論》“安忍品”中，講了很多面對嗔恨心的方法。

比如，當有人說自己壞話時，我們不能不問青紅皂

白，立即翻臉不認人，繼而惡言相向、怒目相視。而是要冷靜下來，思考分析別人說的話有沒有道理，之後有則改之、無則加勉。一般來說，冷靜觀察之後我們會發現，別人的大多數評判也不是空穴來風，還是有道理的。這樣打開心扉，以前不允許任何人說自己、罵自己的觀念就自然而然開始轉變了。隨之而來的，是煩惱的悄無蹤影。

佛教不認為是造物主在操控我們的情緒，也不承認無因無緣，一切的發生都出於偶然，佛教承認因果，尊重因果規律。在產生煩惱的三個因緣中，介入新的因緣之後，結果就會發生變化。雖然煩惱的種子沒有任何變化，外境上依然有人說自己，但因為我們的心態有所轉變，這些言語就僅僅是一種聲波，而不會讓我們產生嗔恨，這叫作因果。

遺憾的是，現在我們聽了很多佛法，懂得大量佛教理論，卻沒有對治煩惱的能力，這都是沒有深入思考，沒有打坐修行的緣故。我們懂的理論都很膚淺、很表面，根本無力轉變我們的觀念，只是懂得而已。體會到的境界和知道的知識二者，效力是有著雲泥之別的。就像世間很多知法懂法的人也會犯法一樣，知識不能解決問題。我們需要的，是把書本上的知識，理解轉化為體會、體悟。

怎樣把知識轉化為體會呢？必須打坐修行。

往昔佛教在印度被外來宗教侵略消失的同時，佛教的很多思想也被其他宗教兼收並蓄。如今在書店裡，會看到很多心理學、成功學、幸福學等方面的書籍，其中不少內容實際上是借鑑了佛教的理論和方法，只是以不同的方式表達出來而已。但如果失去了實際操作，就不能解決根本問題。

想控制嗔恨心，就必須靜下來打坐修行，這樣才能把知識轉化為體會。雖然這還不是證悟，不能斷除煩惱種子，但卻有能力轉變我們的觀念。先把知識轉化為體會，然後再把體會轉化為智慧，這時的智慧，才是證悟。

比如說，許多人會覺得，人身難得、死亡無常等道理非常簡單，沒有什麼可修的，一看就能全部理解。但假如忽略了這些最基礎的修法，哪怕花很長的時間修大圓滿、大手印，都不會有效果。最後我們會知道，基礎才是最重要的，然後再回來規規矩矩地一步一步修，無端蹉跎了很多時光。

某些人總喜歡抱怨，他學佛很長時間了，為什麼沒有進步云云。其實，我們所謂的學佛，無非是念念功利的燒香拜佛、臨時抱佛腳而已。如果沒有出離心、菩提心，燒香拜佛一輩子，煩惱也不會減少，只是有一些功德，比不信佛好點，能讓我們下一世有一點點福報，不

墮地獄、旁生、餓鬼道，投生到人間或者天界，就是最好的果報了。

真的想要控制煩惱，就要從聞思到修行，從知識到證悟。這是我們能夠看得見、摸得著的自然規律。

一直以來我們都認為，煩惱源自於外在的客觀因素，但事實上，它卻來自於我們的顛倒作意。控制煩惱，放下世俗的愛憎，一心一意去修行，是我們一生最重要的工作，是對自己的最大恩惠。這樣在離開這個世界時，我們會感覺到修行的價值，感覺到自己這輩子選的路沒有錯，這時就會有自給自恩的感覺。

如今，越來越多的現代人感覺不到幸福。很多人在問，幸福在哪裡？這是現代的熱門話題。為什麼感覺不到幸福？就是因為我們自己的價值觀有問題。現在很多人的價值取向存在著嚴重問題，所以他們的人生軌跡也與之相反，奮鬥一輩子，在即將離開這個世界的時候，卻極度不滿意，對自己的生命、社會、家庭、生活、工作都不滿意，並在這樣的怨恨中，悲憤萬分地離開了世界。這樣的結果，大多是去了地獄或餓鬼道。不控制煩惱，註定會失敗。不但今生不幸福，還有可能徹底毀掉來世的前程。所以，調整價值觀，也就是前面所說的顛倒作意勢在必行。

## 二、離開家眷與親朋而依止聖賢上師，實是自給自恩。

一說到遠離家鄉，遠離親戚朋友，遠離家人，可能很多人並不理解，其實這沒什麼不能理解的。現在不少人為了學習，為了以後能更好地工作，賺到更多的錢，也遠涉重洋，去到地球另一端的美國、歐洲等地留學，三五年不回來，大家都認為應當應分。其實，佛教講的遠離家人也是這個意思。為了更好地學習，更好地修行，以後能利益更多的眾生，暫時遠離家鄉，遠離親朋好友去學習和修行，又未嘗不可呢？佛教並沒有說要徹底遠離家鄉、遠離父母啊！

當年密勒日巴尊者也是暫時離開家鄉，離開母親去求學和修行。修行成就之後，他也一樣地回來度眾生了！

佛陀認為，如果不尋求真理、不尋找解脫之路，一直都在紅塵中守著自己的家人、父母，表面上是很孝順，但實際上卻沒有什麼意義。即使能夠給予一些幫助，也是短暫且局限的。

如果真正地愛父母、愛自己的家人、朋友，就應該去聞思修行。這樣不但能解決自己的問題，還可以幫助家人，幫助親戚朋友。如果一輩子和親人黏在一起，最後還是要分開。《入菩薩行論》“禪定品”中講得很清楚，那時候我們既沒有辦法利益他們，他們也沒有辦法利益我們，雙方都自身難保。

暫時遠離父母家鄉，依止善知識的目的，就是為了更好地利益無始以來的所有父母，為了更好地幫助、度化他們。當我們修學有所成就時，絕不會放棄他們，而是會回來更好地幫助他們。

佛法傳到中國，已經有大約 1900 多年了。但世人，尤其是現代人對佛法仍然有很多誤解。總覺得佛教徒很冷漠，沒有人情味。有些兒女違背父母意願選擇了出家，社會上也有各種負面的議論和看法。但如果當事人真的想出家修行度眾生，旁人就不應該說三道四。雖然暫時從表面上看，他沒有履行家庭與社會責任，像是在逃避。離開時，父母、家人也會傷心、難過。但如果他真的能學有所成，日後反而能更好地幫助他們。當然，如果不是因為發菩提心而出家，只是因為不願意面對現實，想逃避現實而出家，那就不在此範圍內。

### 三、拋棄繁亂瑣事而聞思修行，實是自給自恩。

現在我們沒有辦法放下所有的散亂，每個人身上都有一大堆無法推卸的責任和壓力，要面對現實生活。但有些沒有必要的散亂，我們還是可以放下，儘量擠出時間去聞思修行。

如果根本不聞思修，所有的時間都用到工作和吃喝玩樂上，就是散亂。當走到生命盡頭時往回看，即使是成功人士，也除了對某些人有少許生活上的利益以外，

對解脫沒有任何意義。

所以，儘量把散亂的時間壓縮，擠出時間安排到聞思修行上，這樣最終的受益者是我們自己，這才叫作自給自恩。

在現實生活中，每個人都會面臨一些用錢也無法解決的問題。有了這些問題，內心若不堅強，就會有痛苦。無論多麼有錢，多麼有權，也感覺不到幸福。西方哲學講，人的生存意義，是追求幸福。佛教也認為，我們的生存目標，應該是追求幸福。成佛，就是絕對、永久、究竟的幸福。然而，現在我們卻追求不到幸福，以前認為可行的方法，也無法追求到幸福。大家都很茫然，根本不知道路在哪裡，要怎麼做。擁有的錢財根本不能解決問題，很多人變得異常急躁、憂鬱和彷徨。

官方可靠資料顯示：中國 14 億多人口當中，精神病患者已經超過了一億，抑鬱症患者已經超過 9,000 萬人。近年來出現的多起持刀殺人事件，傷害了很多無辜，大多與精神疾病有關。

因為我們的生存壓力很大，為了掙錢，而付出了沉重的代價。如果沒有一個有效的控制情緒的方法，錢掙到了，我們卻會失去幸福感。如今每個人的情緒都很浮躁，稍稍出現一點問題，就肆意發洩，進而出現各種不可挽回的悲劇。

環顧四周，我們身邊的朋友當中，需要用錢、用物質去扶貧、幫助的人比較少，但需要精神幫助的人卻比比皆是。為了緩解抑鬱、焦慮、失眠的症狀，為了發洩不良情緒，社會上出現了“哭吧”、“發洩吧”、酒吧、KTV 等各種場所，卻不但不能解決根本問題，反而讓人更加浮躁、空虛和痛苦。

那麼，這些問題該怎樣解決？就是通過聞思修來解決。

21 世紀，用佛法服務大眾，幫助天下人的時機已經成熟。無論是否信仰佛教，都可以得到不同程度的幫助。我們不能過度散亂，要儘量投入到聞思修行當中。在聞思修過程中，自己每取得一點點進步和感受，都要與其他人分享。讓他們依靠這些方法修行，至少不造罪，這樣就能過得輕鬆幸福一點。

缺乏精神上的依靠，和缺乏物質上的資源一樣痛苦。過去的貧窮，往往是指物質上的貧窮。21 世紀誕生了大量的新貧窮族，他們不是物質上的貧窮，而是精神上的貧窮。過去的扶貧，是捐款捐物；今天的扶貧，不僅是財物扶貧，更有精神上的扶貧。

在精神扶貧方面，最能發揮作用的就是佛教，所以現代人越來越感覺到佛教的重要性。過去的某些人認為，經濟發達以後，佛教等宗教都將自行消失，即使不消失

也會過時，因為沒有人需要這些。但事實告訴我們，現代人越來越需要佛教的幫助。每一個佛教徒都有責任學修佛法，這樣不僅能讓自己生活充實有意義，也可以幫助其他人，讓更多的人感覺到生命的價值和意義。若能以這樣的方式度過一生，真的是自給自恩。

#### 四、遠離城區與熟人而獨居靜處，實是自給自恩。

雖然在家修行人不能像出家人一樣完全放下交際應酬，像密勒日巴尊者一樣居於靜處修行，但也可以適當地鬧中取靜，在喧囂煩躁的都市裡選擇一個相對比較安靜的地方，適當地遠離一些朋友。儘管從做人的角度來說，這些朋友品德良好、富有素養，文化水準很高，和自己的關係也很親近。但他們的人生目標只是吃喝玩樂，如果整日跟他們廝混在一起，把時間用在出國旅遊、喝茶、喝酒、吃飯、唱歌上面，真的很可惜。我們可以適當地、有尺度地與他們接觸，但不要混得太深，否則會浪費我們很多時間。

我們應該在忙碌的人群中，選擇一些能夠有時間安排聞思修行的道友。與他們在一起，自己的修行也會有進步。現在有很多學佛團體，大家在一起學習、共修，一方面可以相互監督、相互鼓勵；另一方面也可以就一些不懂的佛教問題進行討論。在某種程度上講，這也叫作善知識、善友。這樣安排自己的生活，對我們的一生

都是很有意義的，所以是自給自恩。

### 五、斬斷欲妙的牽絆，無貪安住，實是自給自恩。

就目前而言，我們無法做到徹底放下對物質的欲望，超越紅塵，無欲無求地修行，但可以適當地放下，不過度地追求、貪圖物質，不把大把的時間，都荒廢到對物欲的追求上。

我們的生存壓力為什麼這麼大？生活節奏為什麼這麼快？除了一些客觀因素之外，更多的，是和自己的欲望有關。如果我們的欲望沒有那麼嚴重，對生活水準的要求沒有那麼高，不攀比、不虛榮，則付出也不需要太多，這樣生活節奏就不需要太快，生存壓力也不會太大，就有時間用於聞思修行，做到物質與精神生活雙豐收。

所以，適當地放下物欲，努力修行，也是自給自恩。

### 六、僅有簡陋之物便知足，不貪圖精美之物，實是自給自恩。

很多人的車子、房子並不需要更換，服裝、背包也足夠了，但我們卻停不下追逐的步伐。任何追逐，都需要付出代價。物欲的代價，就是時間、精力。為了一個大可不必的目標，我們總是把自己搞得筋疲力盡。這是為什麼？因為我們不懂得知足。不知足的結果，就是沒有多餘的時間讓自己輕鬆，更沒有時間修行。所以，知

足少欲本身，就是非常好的生活原則。懂得少欲知足，就是自給自恩。

## 七、獨立自主而不寄託別人，誓願堅定，實是自給自恩。

自立自強，即堅韌不拔，不為任何人和物質所左右。

色界和無色界的生命可以不依靠物質生存，但人類生活在三界中的欲界，欲界眾生無法不依賴物質生存。儘管如此，我們仍然可以儘量掌握好分寸，不過度依賴物質。

現代人往往忽略了精神的修養與訓練，所有的問題，都試圖用物質來解決。在過度依賴物質的過程中，有一個問題我們沒有發現或沒有考慮到，那就是：越依賴物質，我們的內心越脆弱，精神承受能力越差。總有一天，我們會看到物質的黔驢技窮。比如說，感情上的問題，身體上的病痛，都不能用錢解決。生病，我們可以去高檔醫院，但高檔醫院一定能治好所有的病嗎？不可能。在物質不能搞定的重大問題上，內心的堅韌度就成了成敗的關鍵，如果處理不好，就會精神崩潰，甚至罹患抑鬱症。

現在的精神疾病患者越來越多，抑鬱症、焦慮症、孤獨症無處不在，這都與我們的生活方式有關。生活方式的選擇，源於我們的價值觀。價值觀，又來源於我們所受的教育。因為沒有學習儒釋道等傳統文化中關於調

整心態的方法，才引發了這些問題。

所以，我們特別需要精神修養和訓練，要意志堅定。現代商業社會中，真正靠得住的朋友越來越少，可以信任的人也越來越少。缺乏安全感，孤獨、寂寞，正好是產生焦慮、抑鬱的主因。我們高估了物質的價值，使得精神一片空白，無力面對任何折磨、坎坷，焦慮、抑鬱、痛苦，成了大多數人的宿命。

真正的幸福不是用肉體去感覺，而是用精神去體會的。精神空虛了，就感覺不到幸福。錢不但不能讓我們成佛解脫、往生西方極樂世界，也不能讓我們今生獲得幸福。

雖然目前的社會大環境就是如此，我們無力改變，但個人的生活方式還是能夠自己安排。有些事情可以隨著潮流走，但其他方面還是可以鬧中取靜、逆流而行。不依賴金錢，不依賴權力，這些都靠不住。唯有精神上的自立自強，才是最可靠的。現在很多女孩子總希望找個有錢人依靠一生，但有錢人不一定能找到，即使能找到，能依賴多長時間也說不定。哪怕離婚時得到對方一半的財產，但這些錢能否讓自己幸福，還是很大的問題。

沒有修行，沒有內在的提升，一切外境都靠不住。佛陀很早以前就預言了物質的局限，那時人類的物質享受還沒有達到現在的程度，除了極少數智慧卓越的人以

外，當時的大多數人都不能理解。如今越來越多的人發覺，佛陀說的是千真萬確的。

如何做到自立自強？就是要聞思修行。通過聞思修行，就能明白很多道理，然後才會有體悟，如此一來，精神就會很強壯。精神強壯的人無論面對成功還是失敗，都會感覺到幸福，這才是真正的幸福。

## 八、無視今生暫時的安樂而修行永久安樂的菩提，實是自給自恩。

沒有信仰的人也會說類似的話，但實質內容卻大不相同。佛教的長遠之計不僅是這一世，還包括來世；佛教所說的暫時，也不僅是今天，而是這一世。

有些人說，佛教不關心今生，只關心來世，其實這種說法是錯誤的。大乘佛教關心的不是今生，也不是來世，而是超越輪迴，利益眾生，這才是佛教的真正目標。

從利益眾生的角度來講，佛教不僅看重這一世，也看重來世。不但今生要幫助眾生，下一世也要利益眾生。

此處的永久安樂，是走上解脫之路，是成佛。只要有了這個目標，權力、金錢方面的成敗榮衰，都不會讓我們絕望或失望，因為我們的生存目標不是這些。有著遠大目標的人，永遠都會活得很有希望、很有力量、很有活力。

## 九、永斷實法的耽著而實修空性，實是自給自恩。

前面的內容，是從少欲知足的角度來講的。這一條，是從空性的角度來講的。

權力、金錢，包括我們的生命，都是虛幻空性的，像夢境一樣。但在沒有真正證悟之前，這個空性在現實生活中是不起作用的。如果沒有證悟，僅僅停留在理論文字上的空性，不能解決我們的煩惱。我們對空性的認知，還停留在理論和知識的階段，甚至有些佛教徒連理論知識都沒有，根本不知道什麼叫作空性，這是很可惜的。我們的所有問題，最終必須以證悟空性的智慧來解決，所以必須要學修空性。學修空性的基礎，是出離心和菩提心。

## 十、身語意不處於平庸狀態而精勤圓滿二資糧，實是自給自恩。

身體的隨意散亂，是指身體沒有去行善，而是去吃喝玩樂，做一些沒有意義的事情；語言的隨意散亂，是指沒有念咒、講經說法，而是去聊八卦等；心的隨意散亂，是指沒有修心，也不考慮聞思修行，整天胡思亂想。杜絕以上身口意的隨意散亂，儘量積累福慧二資糧，才是真正的自給自恩。

犧牲一些吃喝玩樂，在聞思修行、積累福慧二資糧上多下點功夫，多投入一點，這樣在我們走到生命盡頭

時，一定會感謝自己。否則一定會抱怨自己，不原諒自己，但那時已經悔之晚矣。趁現在還有選擇的機會，我們一定要做些有意義的事。

我們的要求不是很高，沒有絕對制止吃喝玩樂，只是要適可而止。沒有說完全不可以追求名利，只是要方法得當。沒有說一定要苦行，只是要因人而異。生活不要過得太奢侈、太隨意，一定要擠出一些時間來聞思修行，要做臨終時可以感謝自己的事情。在中陰身時，看到自己的身體，能心存感激，因為借助這個身體做了很多善事，獲得了很多成就。擁有這種心態，才是真正的成功和自給自恩。

—

## 十項正確之法

第二十個內容，是從見解、修行、行為的角度分別講述十項正確的法。見解、修行、行為分為上、中、下三等，共九項。最後一項，是所有見修行的成果或標誌。

佛教對上、中、下三等根機的區分，有不同的側面。這裡是從是否證悟的角度來區分的：明心見性、證悟了大圓滿的，就是上等根機；沒有證悟大圓滿、沒有明心見性，尤其是初學者，就是下等根機；介於兩者之間的，就是中等根機。

### 一、誠信業因果，是下根者的正見。

佛教見解的基礎，就是深信因果輪迴。世界上沒有一個宗教能像佛教那樣將因果和輪迴闡述得如此完整，所以說因果和輪迴是佛教獨特的見解，也是佛教徒最基礎的兩個見解。

沒學佛之前，很多人不相信因果輪迴。學佛之後，才開始接受輪迴與因果的存在，但有時還是會有各種疑問。即使信了很長時間，假如沒有聞思、沒有修行，有

時也會產生疑問：輪迴到底存不存在？自己現在走的路到底是對是錯？堅持學下去有沒有結果？所以，我們需要在剛進入佛門時就思考：因果、輪迴是否存在？如果都存在，六道在哪裡？如果沒有思考，這些問題也許只會在遇到爭論之時才出現。假如始終沒有消除疑惑，一直對因果和輪迴半信半疑，就不會慎重取捨因果，也不會希求解脫輪迴，等到臨死的時候，才發現此生一無所獲。那時再想補救，已經為時太晚。佛教的很多觀念和實際行動，都建立在這兩個見解的基礎之上。如果無法解決這些問題，則我們對佛教的基本信心就會受到動搖。基礎若不牢固，其他的見解、觀念和行為皆會受到影響，學佛也會失去動力。

比如，長期堅持虔誠念佛固然很好，但如果沒有聞思學習，念佛的人有時也會對西方極樂世界和地獄是否存在產生疑問，卻找不到解決方法，繼而有可能從中退失。

對因果輪迴，佛教採用了直接闡述、間接說明或者推理的方式來證明。通過聞思，就能解決這些問題。若要進一步釋疑，就需要學因明。因明是專門證明因果輪迴等，普通人無法直接感知的隱蔽事物和現象的學科。學習因明，就能讓我們對佛法的信心更加堅定。

有些人認為，佛經中的很多觀點與科學發現不一致，比如對地獄、宇宙的描述等。

雖然有些佛經說地獄在地下，但也有另外的佛經非常清楚地講過，地獄其實不在地下，這只是為方便下等根機的人理解而說的。那麼地獄在哪裡呢？就如同我們現在看物體，只能看到長、寬、高的三維空間。事實上，還有我們看不到的其他維度空間，不同業力的眾生，看到的維度深淺是不一樣的。

關於這些問題，米滂仁波切在《定解寶燈論》第七品中講得非常清楚。比如，一張桌子，在我們看來是一個三維物體。但如果另外一種生命體也在看這張桌子，他看到的可能就不是桌子，而是另外一些我們看不見的東西。不同維度的物體，可以存在於同一位置，互不干擾、互不影響。人類感官對應的是三維空間，看到的就是桌子。其他生命看到的，是與他的感官對應的現象。

很多人對此根本不能理解，認為這是瘋子的論調。真理，往往掌握在少數人手裡；曲高和寡，是社會的普遍規律。

玻爾曾經說過，如果你在公園裡，和一個陌生人坐在一條長椅上，和他慢慢地、慢慢地講量子力學。他如果沒有把你當成一個瘋子，而恐懼地一點點挪開自己的身體，那他一定是根本沒有聽懂量子力學。因為見解高於常人，所以科學和佛經在傳播之初，會有同樣的尷尬遭遇。

人類歷史上，因感官對事物的認知有限而犯下的錯誤可謂層出不窮，例如眾所周知的地心說。兩千多年前，有一位天文學家首次提出了日心說，但當時卻沒人相信他，認為他是信口雌黃、胡說八道。

同樣，人們一直認為，從誕生到毀滅之間，桌子、房子等物體是靜止、永恆、常住不滅的。兩千五百年前，佛陀就說一切是無常，但只有佛教徒相信細微的無常。直到二十世紀，科學家發現了原子，人們才知道世上沒有靜止的東西，一切都是運動的，這是人類史上又一個被科學推翻了的錯誤常識。

其實，對生命的理解也是如此。我們只能看到一個人從誕生到死亡的過程，看不到誕生前和死亡後，所以就認為生命只是從誕生到死亡這一段，誕生前和死亡後都不存在。這都是像地心說以及物質靜止論一樣幼稚的錯誤。如今，隨著支持前世今生論的證據日漸增多，很多人也慢慢開始接受輪迴的觀念了。

因果也是如此。無論殺盜淫妄還是積德行善，我們只能看到善惡的行為，而看不到它的業果。或者可以感受到幸福和痛苦，卻看不到產生幸福和痛苦的所有因緣。因為看不見真實的因果關係，所以會否認現在的幸福或痛苦與過去有關，只承認與當下的某些因素有關。

我們的理性思維，是依賴於感官獲得的資訊。而我

們的感官，又非常有局限，由此而得出的結論，也必定會受限。我們不能錯誤地把感官的結論當成真理。儘管人類曾經犯下的錯誤有的已經被科學推翻了，但我們卻不會將這些教訓，聯想到因果與生命輪迴上。人們始終把虛幻世界當作是真實存在的，認為可以一直在虛幻世界中生存，並認為這是真理，但實際上卻是錯謬的，與真理相差十萬八千里。很多人不相信因果輪迴的唯一理由，是“沒有看到”。時至今日，大家都非常清楚：眼睛看到的很多東西並不真實，眼睛沒看到的很多事物也確鑿無疑是存在的。

由於我們從小到大的教育，以及周邊環境等因素的影響，很多人自幼就被灌輸了因果輪迴是迷信的概念。但事實證明，我們的很多所謂常識，都是錯誤的。所以，在面對與常識相悖的某些概念時，我們不能當即否認，而應深入觀察研究。只有在仔細分辨剖析之後，才能斷定是真是假。

當佛教徒和非佛教徒，就因果輪迴是否存在進行辯論時，佛教徒會回答說，因為沒有看見，就否定因果輪迴，是沒有理由的。就像微粒的運動與宇宙中的各種波和射線，我們也看不見，但並非不存在一樣。

觀點對立的兩個人進行辯論時，即使能證明一方錯了，也不能說明另一方一定是正確的，有可能兩個人都

錯了。那麼，佛教徒又如何進一步解釋呢？

比如說，推翻桌子是靜止的概念，證明它是運動的，不是人類長出了第二種眼睛或其他感官，而是因為顯微鏡的誕生。借助於更先進的新工具，就能推翻原有的錯誤觀念，得出新的結論。同樣，佛陀之所以能夠發現因果輪迴，是因為佛陀有超自然的深妙智慧。這種智慧能夠照見生命的前段和後段，能夠通達什麼樣的因產生什麼樣的果。但如何證明佛陀有這樣的智慧呢？

為了證明這一點，因明講了很多理由，此處簡單地介紹幾個。

第一，在《律經》中規定，出家人用水時一定要過濾。因為印度天氣炎熱，水裡有很多肉眼能看見的生物。

有一次，迦葉尊者用天眼觀察水，感覺水沒法喝了，因為每一滴水裡，都有成千上萬肉眼看不見，也根本無法過濾掉的生命。他特意就此請教佛陀。佛陀告訴他，每一滴水裡確實有成千上萬條人類肉眼看不見的生命，但不需要過濾。因為不是所有的出家人都有神通，只要把肉眼能看見的生命過濾掉就可以了。佛陀制定戒律的一個原則，就是不會制定普通人做不到的規定。

我們今天在顯微鏡下，可以看到一滴水裡有成千上萬的微生物，那麼，在沒有顯微鏡的年代，迦葉尊者和釋迦牟尼佛是怎麼知道水裡有很多微生物的呢？這充分

說明，佛陀有著超越凡人感官的非凡智慧。

第二，在顯宗經典《阿難入胎經》中，釋迦牟尼佛講了兩個現象：

（一）人的身體內有八萬四千個小蟲子，這些小蟲子都有自己的名字。當時沒有顯微鏡，沒人知道人的身體裡存在這麼多的生命。在顯微鏡誕生之後，人們才知道身體內的寄生蟲和細菌都是有生命的。

（二）人類在懷胎期間，受精卵的各種分裂變異，各個階段的形狀、特徵，經中描述居然與現代醫學在儀器下看到的人類懷胎過程完全一樣。這些內容，在密法裡講得更為清楚。

這也充分說明，佛陀具有超凡的智慧。

除了佛陀以外，過去的有些密宗成就者對未來的預言也非常準確。修行比較好或者修行境界稍微高一點的上師都有這樣的智慧，更何況佛陀呢？所以，用凡夫的感官結論來否定佛陀的觀點，是非常幼稚的。我們要相信，人的智慧是可以升級的。升級以後，就可以發現很多凡夫感官所看不見的東西。就像科學家的顯微鏡可以呈現微觀世界的景象一樣，佛陀的超凡智慧，也可以照見前世後世與因果規律。通過學習因明，就能獲得更多的證據。但一般人不需要學那麼複雜，簡單幾個例子，就可以一窺佛陀的超然智慧與遠見卓識之一斑，並觸類

旁通，推斷出佛陀所講之法的殊勝與真實。

相信因果，對我們的生活與工作有著很大的幫助。比如說，一個深信因果的人，一般不會去做後果極其嚴重的惡業，即使偶爾會因煩惱而做一些不當的事情，也懂得懺悔、改正，這樣也會逐漸改善今生來世的命運，並最終走向解脫。

由於幾十年前說“天不怕地不怕”，於是現在變成了什麼都是很可怕的——水、食物、空氣……人人都憂心忡忡，擔心農殘、擔心污染……在餐廳吃飯，又會懷疑和害怕是不是用了地溝油、一滴香……沒有一個東西可以讓人放心使用，沒有一種食物可以讓人放心食用。為什麼會變成這樣？就是因為大多數人缺乏對因果的敬畏。

人需要有一定程度上的約束，法律就是用來約束人的。試想，如果沒有法律，這個世界會是什麼樣？結果可想而知。普通人沒有約束是很可怕的，尤其是貪嗔癡熾盛的人，所以我們必須接受適當的約束，唯有到了佛菩薩的境界，才不需要約束。當然，法律只是一種外在的、強制的約束，還是有很多漏洞。如果用內在的約束——對因果的敬畏來規範我們的心行，則每一個人都會自覺自律，這對我們的生活會有很大幫助，整個世界也會變得和諧與平安。

試想，假如一個公司裡的所有員工都深信因果，堅

信善有善報、惡有惡報，那這家公司的管理、產品、企業文化會是什麼樣？假如一個村子裡的所有人都堅信因果，那這個村會是什麼樣？假如整個社會的人都堅信因果，那會出現那麼多的有毒食品嗎？沒有理由地否認因果，只是有百害而無一利。所以，即使認為因果不存在，也應該尊重因果學說，至少這樣的理念對人類的今天和未來有很大的幫助。

雖然這是下等根機的見解，但並不意味著中等和上等根機不需要這些見解。相反，越是上等根機，越要具備下層的見解，並在此基礎上，增加與自己相應的見解。

## 二、證悟外內一切法為現空雙運、明空雙運、樂空雙運、覺空雙運——四種雙運，是中根者的正見。

中等根機的正確見解，從顯宗的角度而言，是了知萬事萬物都是虛幻、空性，如夢幻泡影；從密宗的角度而言，就是要證悟外在的物質、內在的精神等一切萬法的四種雙運。

現空雙運。密宗四級灌頂中的第一級灌頂，叫作寶瓶灌頂。寶瓶灌頂的見解，叫作現空雙運。我們所看到的現象，都是現而無實有，沒有實質，如夢幻泡影一般虛幻。《慧燈之光》的“如何接受灌頂”這篇文章裡，對此有具體解釋。現空雙運，是顯宗也有的比較低層的見解。

明空雙運。密宗四級灌頂中的第二級灌頂，叫作秘密灌頂。秘密灌頂的見解，是明空雙運。“明”，指的是光明，也即心的本性。證悟心的本性是空性，了知內在的精神和外在的物質，都是虛幻不實、如夢如幻，就是明空雙運。

樂空雙運。密宗四級灌頂中的第三級灌頂，叫作智慧灌頂。智慧灌頂的見解，是樂空雙運。此處的“樂”，不是分別念的苦樂感受中的樂。之所以稱之為“樂”，是因為如來藏光明已經遠離了所有的輪迴痛苦，所以叫作“樂”。

覺空雙運。密宗四級灌頂中的第四級灌頂，叫作句義灌頂。句義灌頂的見解，是覺空雙運。覺，即覺悟，是指明心見性的智慧。智慧本身也離不開空性，也是夢幻泡影。這屬於大圓滿的部分境界。

以上四個見解層層遞進，後者比前者更為深入。

### 三、證悟所見、能見、見三者無別，是上根者的正見。

所見、能見和見，叫作三輪。看、聽、觸等任何行為，都可以分為能見、所見和見。比如說，我們的視覺叫作能見，看到的物體叫作所見，視覺感知到物質叫作見。我們的觸覺叫作能見，觸碰到的物體叫作所見，觸覺感知到物質叫作見。其他以此類推。能見，是我們的智慧。

所見，即智慧的本性——空性。智慧證悟了空性、光明，明心見性，叫作見。事實上，最後的能見智慧、所見心性與證悟空性都融為一體。對從來沒有證悟過的我們來說，這一點不好理解。唯有證悟了空性，才能領會其中的深意。

前面講的見解，都沒有超越所見和能見，唯有此處，才是真正的大手印或大圓滿的見解。

《勝道寶鬘論》不是講大圓滿，而是講大手印。它的最高見解，是大手印的見解。但大手印和大圓滿的很多內容並沒有太大區別。以上是三種見解。

#### 四、安住於專注所緣的等持，是下根者的正修。

比如，一心專注於無常、出離心、慈悲心、菩提心或空性，不掉舉、不昏沉，是下等根機者的修行。也就是說，若能保持一直不散亂，沒有任何雜念，雖然是很不錯，但只是初學者的修行。

#### 五、安住於現空、明空、樂空、覺空——四種雙運的等持，是中根者的正修。

在上述的四個雙運中安住，是中等根機者的正確修行，也就是修生起次第和圓滿次第。先要證悟四雙運，然後再安住於所證悟的境界中。

六、安住於所修、能修、實修三者無別、不緣的境界，  
是上根者的正修。

比如，修菩提心時，所修是菩提心，能修是自己的意識，實修是意識去思維菩提心。此處，所修是法界空性，能修是證悟的智慧，實修是智慧和法界融為一體。事實上所修、能修與實修三者，本來就是無二無別、無緣空性的，這是大手印和大圓滿的修行。

先有見解，後去修行。將修行的內容落實到自己的  
生活、工作當中，叫作行為。下面是行為的三個層次：

七、如眼珠般守護業因果，是下根者的正行。

蓮花生大師說得非常清楚：“是故見比虛空高，取捨因果較粉細。”意思是說，雖然在證悟的見解中根本不存在善惡執著，像虛空一樣高妙，但是在行為上、因果取捨上必須謹小慎微，必須按照世俗諦的遊戲規則來行持。打坐時，應該有無上的見解。如果執著因果、善惡，修行就會受局限，導致無法證悟空性；回到現實生活中，則必須尊重因果，因為因果在虛幻的現實生活中是存在的。如果行為也像見解一樣沒有善惡取捨，就會亂套。首先，如果自己的修行境界不高，則蔑視因果會對自己極端不利。其次，即使自己境界很高，真的不受因果的影響，那也不能為所欲為。因為其他人會不理解你的行為，並因此而毀謗佛法、佛菩薩和修行人，最後因造罪

而墮地獄，這也是對眾生的傷害。所以，見解與行為二者，不能混為一談。

雖然這裡說的是下等根機者的行為，但哪怕是上等根機者，也要尊重和遵守因果規律。《入菩薩行論·智慧品》中講得很清楚：“眾緣聚合已，雖幻亦當生。”雖然在見解中善惡因果是虛幻的，但在因緣和合的時候，善惡果報一定會產生。

當然，凡夫初學者不可能永遠都不違背因果，而且一定會做出很多違背因果的事情，所以必須要懂得懺悔。

不僅佛教徒，因果取捨對全人類來說都非常重要。如果全世界 70 多億人都對因果深信不疑，那人類社會一定會安全、健康、良性地發展。就是因為世人不信因果，才會急功近利、鼠目寸光，只圖眼前的蠅頭小利，不考慮長遠的前途與結局，故而導致如今的人人自危、互不信任等很多問題。同時，對個人來說，如果能深信並尊重因果，則除了因前世違背因果而產生的果報以外，不會再有新的惡果降臨，只會越來越安全。

善有善報、惡有惡報，是顛撲不破的自然規律。不但合理，也對人類的健康發展，對社會的和諧穩定有著重大的意義。無論從學術或現實的角度來講，我們都沒有理由否定因果。尤其作為佛教徒，更應盡力取捨因果。如果有意無意，或者是在沒有辦法的情況下因無明煩惱

而做出一些違背因果的事，也一定要懂得懺悔。

#### 八、以如夢如幻的方式行持一切法，是中根者的正行。

在面對世俗的財富、權力等一切時，就像對待夢裡的事物一樣。在世俗諦當中，視世界如夢幻般存在。在如幻如夢中，完成六度萬行，這是中等的行為。

#### 九、不行一切，是上根者的正行。

因為已經證悟了三輪體空，所以從他們的境界來講，不會有任何行為，善惡取捨等都不存在。如果有什麼存在，就是為了度化眾生。比如，佛陀不可能生病，但為了讓更多的人相信因果，佛陀有時也會示現生病。但在佛陀的境界中，沒有好和壞的行為。沒有行為，才是最高境界的行為。只要稍稍有一點點因果取捨，包括比因果取捨還高一個級別的如幻如夢的境界，都不是最高境界。最高的境界，是不取不捨。

不取不捨是不是表示很隨意呢？不會，因為證悟已經達到了很高的境界。一切所謂的取捨，都是因為有執著。在如幻如夢中，拋棄如幻如夢的罪業，領取如幻如夢的善業，這還是稍微有一點點取捨的執著，還不是最高境界。所有的執著煙消雲散後，取什麼？捨什麼？沒有取捨的境界，才是真正的高境界。

真正明心見性或證悟大圓滿的境界時，行為與見解

就能達到一致。剛證悟時，雖然見解上證悟了空性，但因為修行還不到位，行為還跟不上見解，還有一定的距離，還會有很多的執著、煩惱。徹底證悟以後，明明見解已經沒有取捨，為什麼還要故意製造取捨？明明知道因果不存在，為什麼一定要執著？明明知道事物不存在，為什麼還要相信呢？完全沒有必要。當修行完全與見解並駕齊驅時，見解、修行、行為三者徹底融為一體、不可分割。如果修大圓滿修得很好，上乘根機者即生就可以達到這種境界。

#### 十、我執與所有煩惱越來越減少、越來越寂靜，是上、中、下三種根基者的真正暖相。

此論的原文中，將標誌稱為“暖相”。“暖”，即熱量。證悟空性的智慧就像一把火，快要證悟時，就已經靠近智慧之火，雖然還沒有接觸到火，卻能感知到火的熱量，所以稱之為“暖”。“相”，即標誌。

我們應當捫心自問，學佛這麼多年，煩惱我執有沒有減少？

當然，可能由於學佛前接觸的環境比較複雜，人也比較多，所以煩惱也洶湧不斷。進入佛門後，接觸的朋友圈和生活等各方面相對簡單了一點，因此很多煩惱自然就消失了。但除此之外，真正因為修行而控制或者消滅了煩惱的標誌，我們有沒有？如果沒有，則無論修行

再長時間，念多少億心咒，磕了多少頭，燒了多少高香、頭香，出了多少錢去放生、修廟，乃至有一些神通，也算不上是有什麼成果。當然，這也不是白修，至少有一些功德，未來還是會產生作用。但何時起作用，就不得而知了。

學佛需要智慧，有了智慧，才能解決疑問和煩惱。我們千萬不要把念了多少億心咒，學了五部大論、聽了大圓滿、灌了多少頂等當成修行的成果。唯有煩惱和我執減少了，才說明修行有了成果。這是上、中、下三等根機者聞思修成就的統一標準。

## 修行人十項迷亂

這裡所說的修行人，是指已經進入佛門的人，不一定是指境界很高的成就者。因為進入佛門後，就應該聞思修。儘管修的程度參差不齊，也不能隨意放棄。

那麼，修行人容易有什麼樣的迷亂呢？作為凡夫，我們往往對自己的錯誤視若無睹，卻對別人的舉止吹毛求疵。所以，我們一定要高度重視修行人的十種迷亂，以便自查自糾。

### 一、不依止如理修行妙法的上師而跟隨空口虛談的騙子， 極其迷亂。

無論是藏傳、漢傳，密宗、顯宗，學佛最關鍵和最重要的，是必須依止一位標準的、有資格的上師或善知識。因為學佛是一個學修的過程，自己看書雖然可以了解一些佛教常識，但具體的修行方法，卻必須依靠上師。就像學生之所以願意繳納高昂的學費進入學校聽課，是因為學校裡有老師講課。通過聽課，可以學到書本裡學不到的東西。如果僅僅閉門苦讀就可以功成名就，想必

沒有人願意擠破腦袋交學費進入校園。世間人之所以十年寒窗考名校，就是因為名校師資力量雄厚。嚴師出高徒，優秀教師容易帶出優秀的學生。

在學佛的領域中，在修行的道路上，我們就像文盲一樣一無所知，急需善知識的引導，所以，無論顯宗密宗，都特別強調善知識的重要性。

善知識的標準，在巴珠仁波切的《大圓滿前行·普賢上師言教》、無垢光尊者的《大圓滿心性休息》與智悲光尊者的《功德藏》裡面闡釋得十分詳盡。

首先，上師必須是如理如法的修行人。而空談者只能紙上談兵，實際修行卻一塌糊塗。現在市面上的佛教書籍汗牛充棟，稍稍有點自學功底的人看看佛教典籍，都能說出一些道理，但落實到具體修行，空談者就無能為力了。更嚴重的，是一些連佛教基本知識都沒有的騙子，也裝模作樣地說自己是了不起的成就者、某某佛菩薩的化身等。

我們在依止上師時必須注意：解脫不需要依止名聲遠揚的上師，不需要依止像學者一樣精通太多佛法的大德，更不需要依止有錢有勢的人物，因為這些都與修行和解脫沒有關係。我們要找的，就是嚴格、盡力按照佛陀要求，如理如法、踏踏實實修行的上師。跟隨這樣的上師去修行，就一定會有成就。如果跟錯了人，不但今

生修行無法提升，解脫的希望也將徹底化為烏有。

無論世間的學歷再高，官場上再得意，生意場上再聰明，但在解脫的領域中，很多人仍然非常愚昧，很容易被一些外相名稱所吸引。不觀察而盲目崇拜，佛教叫作依人不依法。其出發點，僅僅是個人感情等與解脫無關的世俗因緣。一旦認錯了人，就有一個迷亂的開始。差之毫釐，謬以千里，以後會一路錯下去，終究會離解脫越來越遙遠。所以，為了保障自己的法身慧命，我們千萬不要輕易聽信這些人的謊言。

## 二、不尋覓獲得成就的耳傳教言而著力於無有意義的學問，極其迷亂。

成就者，是指修行有成就的上師。標準的成就，是指一地以上。雖然也有修行非常好的一地以下的上師，但一般不叫成就者。

成就者的耳傳，即從很早以前開始，上師對弟子口耳相傳、一脈相承傳下來的有文字和沒有文字的竅訣。

大圓滿的《上師心滴》等《四心滴》當中的一部分內容，就屬於耳傳部分。但因為考慮到年代久遠，耳傳會出現失誤，從而導致後學者的偏差，故而自龍欽巴（無垢光尊者）以後，大部分耳傳竅訣也形成了文字。

這類口傳竅訣是真實、具體的修行竅訣，不是一般

的理論。如果放棄這些成就者的耳傳，而去尋求一些理論上的佛教知識，就是徹徹底底的捨本逐末。比如，有些大學教授一輩子研究佛法，卻不相信佛法，因為他們研究的不是佛教的修法，而只是佛教的歷史、文化、建築學等類似於世間學科方面的內容。再比如，有些專家長期致力於學習、研究佛教語言文字，卻並未學修佛經的內容。如果這只是工作，那沒問題。但作為修行人，如果不抓重點、不去尋求耳傳竅訣，就是迷亂的行為。

現在很多人認識上師之後，只是一味地跟隨上師到處朝拜，去印度、去四大名山、去西藏……或者是跟著上師一會兒火供，一會兒薈供，跟了十年八年，都沒有靜下來修行過。弟子沒有要求，上師也沒傳過什麼耳傳竅訣。這樣依止上師，就是迷亂且沒有意義的。

人生苦短，譬如朝露。我們沒有太多時間，不能荒廢於不著邊際的表面形式。依止上師後，必須聽聞並修持耳傳竅訣。修行人最關鍵的，是學修佛教的內在和骨髓。至於天文、地理、歷史等佛教文化，都不是最重要的。

佛教的骨髓，就是耳傳竅訣。非常遺憾的是，很多耳傳竅訣，掌握在那些躲在山裡，默默無聞、無人知曉的上師心中。很少有人知道他們，即使知道，也因為語言不通，而必須借助於翻譯。如果翻譯缺乏內在修證，上師說出來的內容與翻譯出來的內容就成了兩回事。所

以，如果沒有福報，想找到有修行的上師都難如登天，能聽到並聽懂成就者的口傳竅訣，就更是難上加難。

### 三、對人生眼前遭遇的事情，尚且不能充分應對，卻大造聲勢盤算永久大事，極其迷亂。

所有我們認為真實無比的外在和內在現象，大到宇宙、太陽系，小到地球或我們的生存環境，包括我們的生命，都猶如一場夢。突然間來，又突然間走。因緣和合時會顯現，因緣解散時會消失。就像彩虹，聚集一定的濕度、空氣、光線與視覺時，就會出現。缺少其中一個條件，都無從生起。我們應該順其自然、隨遇而安，在任何境遇中都學會滿足，遇到什麼就接受什麼。

如果一直不安於現狀，抱著永存於世的打算。存摺裡有 10 萬塊錢的時候，想賺到 20 萬；有 20 萬的時候，想要有 40 萬；40 萬以後，又想 80 萬……一輩子不停地策劃、追逐、奔波，彷彿自己能活一千年、一萬年。其實，今生今世我們不是到人間來掙錢的！你們知道，死了以後，留下的錢財意味著什麼嗎？意味著平時從來不看父母，一年能看一兩次都勉為其難的兒女，會在父母去世時，爭先恐後地跑來爭存款、爭房子。

包括錢財、房子在內的所有東西，都是因緣和合的產物。因緣什麼時候解散，誰都不清楚，所以，打著永留世間的盤算是沒有用的。就像明明只有三個月的簽證，

到了國外以後，卻做著三五年的規劃，完全是愚蠢之舉。在這個短暫得像夢一般的人生中，我們不必把生存方式搞得過於複雜。對任何事情，都不必太執著。有一個比較健康的身心，有一點自己可以支配的時間，才是我們現在最需要的。學會簡單生活，懂得少欲知足，利用這些資源好好修行，才是當務之急。如果不知取捨，有一天因緣消散時，才發現將來用得上的修行和解脫卻沒有進展，那時就悔之晚矣。

我們不要過度地把生存條件提升到非常複雜的程度。因為一旦升級，就根本無法降級，甚至不能停留在一個級別，降級就會更難受、更痛苦。只有不斷升級，才能獲得短暫的滿足，這完全是自討苦吃的無義之舉。所以，在夢幻般的世界裡，不要做永久的計畫。要調整心態，懂得主次。

#### 四、尚且不能獨自思維法義卻在大庭廣眾中講經說法， 極其迷亂。

剛進佛門的人，還沒有能力弘法利生。當自己沒有任何修證和成就時，最重要的不是講經說法，而是靜心修法。《饒益有情九觀察》裡講得非常清楚，大乘佛教徒的目標，是利益眾生。但幫助眾生的前提，是自己要有幫助眾生的能力。如果自己沒有能力，卻自不量力地要去幫助別人，則不僅幫不了別人，還會讓自己的修行

受到很大損失，最終一無所成。

佛教非常講究次第，修行有修行的次第，講經說法有講經說法的次第。在時機不成熟時，講經說法不是最好的選擇。在證悟之前，最重要的是自己的修行。

例如，想當一名合格的老師，首先必須去讀師範學校。師範沒有畢業就去當老師是不行的，該讀書時不好好讀書，不但自己讀書的時間錯過了，教的內容也不一定正確，反而誤人子弟，兩邊都有損失。如果先認真讀書，畢業了分發到學校以後再認真教書，才能成為一名有資格的老師，對學生也會有幫助。

講經說法是很重要，但不能操之過急。急功近利的結果，就會有問題。等待萬事齊備時再付諸實施，任何事情都一定會成功。若因緣不具備而勉強為之，結果是無法強求的。修到一定成就時再講法，首先，因為自己很了解這條路，所以不會誤導他人；其次，在講經說法、利益眾生的過程中，產生傲慢、貪財等煩惱的機率也比較小。如果自己有修證，依靠慈悲心、菩提心等修行的力量，就可以感染和幫助其他人。當自己什麼境界都沒有時，就像一個不能倒出水來的空壺，根本不可能饒益他眾。反之，當自己各方面條件都具備的時候，就應該去講經說法。那時若不去講經說法，反而有過失。

佛教講的因果不僅僅包括善有善報，惡有惡報。從

廣義的角度來講，萬事萬物都在因果當中。機緣是否成熟，可以決定事情的成敗。

五、不能將多餘的受用上供下施，而以慳吝與欺誑積蓄財物，極其迷亂。

對自己吃、穿、用以外的多餘財產仍然十分吝嗇、貪婪，不但不上供下施，而且還貪得無厭地利用不正當手段去賺錢，積累不必要的財產，是迷亂的行為。

三界當中，欲界眾生的身體需要必須的生存條件。修行人也不例外，需要有足夠的基本生活條件，不能不顧後果，傾家蕩產去布施。但有些人的財產幾輩子都用不完，卻仍然不擇手段、不計後果地賺錢，對自己的錢財，也是無比地執著和吝嗇，甚至比窮人還有過之而無不及。如果一個修行人是這種情況，那絕對是價值觀出了問題。

作為修行人，在生存條件有了足夠的保障之後，就要懂得上供下施，要不斷地積累福報。要將所學到的理論，落實在實際生活當中。假如一個佛教徒天天都只是聽無有窮盡的佛教理論課，卻不做、不修，不將其用於實際，時常做著一些世間人品稍微好一點的人都不會做的醜事，道友之間相互不理解、不和合，傲慢、嫉妒、自私、狹隘……那我們學這麼多理論是用來幹什麼的呢？

譬如，《入菩薩行論》的“忍辱品”從頭到尾都是講要理解別人。可我們不但不理解，只要別人對自己稍稍有點看法，或者話說得稍稍有點不順耳，我們就立即怒目相向、火冒三丈，這樣的事情在學佛團體中時常可見。學了這麼多年，至少應該懂得反思。道友之間必須包容和理解，這是很重要的。

密宗續部裡講過，道友，尤其是密法道友，是生生世世乃至成佛之間的道友。一起灌了頂以後，因為灌頂的力量，所有人就像聯網一樣連在一起，乃至菩提間都無法分離。如果兩個道友之間出現嚴重矛盾，那是要墮地獄的。即使稍稍有一點點看法、矛盾，不理解、不高興，也會導致生生世世的隔閡。不但密法這樣講，從顯宗的《百業經》裡也可以看出來，今生有一點點衝突，在將來的生生世世，過去的悲劇都將反反覆覆上演，這叫作因果輪迴。

我們很多人的學佛都是半路出家，每個人的社會習氣都非常嚴重。在城市裡長大的人，更沒有鄉下或偏僻地方長大的人那麼單純。因為我們從幼稚園開始，一直都在競爭、冷漠、充滿壓力、不懂得理解和關愛的環境中長大，每個人都缺乏良好的心態，遇到一點不順，就想發洩或抱怨。

我們要學會剝開複雜的思想與積習，找到最自然、最單純的狀態，這還不是證悟本來面目，不是證悟空性，只是最基礎的人性。然後在此基礎上往上走，就可以回歸到最原始的本性——佛性。

我們必須認識自我，要靜下來好好思考、好好修行。我們都是凡夫俗子，都有積重難返的陋習。在陋習上面，又增加了半路學來的迷亂知識。只有扔掉迷亂知識、剷除陋習，才有生起出離心、菩提心的希望。

六、不如理守護誓言戒律，身語意三門放逸違犯，極其迷亂。

作為修行人，至少應該守持密宗三昧耶、菩薩學處或別解脫戒中的部分或全部。如果不依戒條、放蕩不羈，甚至聲稱自己是成就者，已經超越了戒律的約束等，就更嚴重了。假如自己有這些情況，必須懂得懺悔，改過遷善。

七、不修習證悟實相的真義，將人生浪費在無大意義、求此求彼的事情上，極其迷亂。

沒有證悟的時候，要通過懺悔罪業和積累福報等方法去證悟。證悟以後，唯一最重要的，就是放下一切去培養、保護證悟的智慧。除此之外的一切行為，都沒有那麼重要了。所以，我們一定要懂得抉擇輕重緩急。

八、不調伏迷亂四起的自相續而調伏野蠻凡愚的他相續，極其迷亂。

無始以來，我們的心已經串習了各種貪嗔癡煩惱。倘若不先調伏自己的心，而企圖去調伏一個野蠻霸道的人，就是迷亂的，也是不可能的。

佛教的原則，是先調伏自己，再調整別人。唯有調整好自己的心以後，才有能力去改變別人。以這樣的次第去做，利他才會成功。

剛進入佛門就想去幫助別人，調伏別人的煩惱，這種發心固然很好，但這只能代表發心，實際成果卻不一定能稱心如意。雖然發心賢善，做出來的事情無論有沒有效果都是善事，但事與願違的結果，往往會打擊、摧殘我們的菩提心苗芽。

比如，在一個家庭中，一個人學佛以後，其他人都極力反對。此時想說服家人學佛的想法是沒有錯，但因為我們剛學佛，自己還沒有調整好，僅僅為一頓飯吃素吃葷的事情，都會與家人吵得不可開交，或者家人說兩句不中聽的話，自己不是用佛教的方法來對待，而是用吵架、離家出走等世俗方法來抗衡的時候，又何談調伏家人？所以，初學佛者應該先調伏好自己的心，才有能力調伏、轉變他人。

當然，在沒有證悟，還沒有調伏好內心的時候，如

果有機會與他人分享自己懂得的知識與學佛的收穫，好心勸別人行善、修心是沒問題的。但一般來講，先調伏自心，然後再投入到利益眾生之中才是正道，顛倒而行很難有效果。

### 九、不護持相續中生起的覺受，而維護今生的榮耀，極其迷亂。

無論修出離心、菩提心或空性等任何修法，都需要一個過程。一開始都很枯燥，用功很久也沒什麼感受。修到一定程度，才會有一點點覺受。從此以後，才開始有了修行的意樂。這是修行的必經之路。稍稍有一點感受時，就要培養和提升這些感受。如果不懂得提升和保護，反而淺嘗輒止，轉而為世俗的榮譽而忙碌，這些感受一定會消失，從此以後再也找不到了，這是徹頭徹尾的迷亂。

### 十、當下緣起聚合時不發起精進，而喜歡懶散懈怠，極其迷亂。

佛陀 2500 多年前出世，度化了無量的人天眾生，但我們卻沒有得度。另外，三世十方諸佛，文殊菩薩、觀世音菩薩等菩薩摩訶薩，小乘諸大阿羅漢，也度化了成千上萬的生命，我們亦不在其中。後來的龍樹菩薩、無著菩薩等印藏漢三地的高僧大德，也度化了無量眾生，

我們仍然沒有得度，一直在輪迴的陰暗角落中徘徊。但在沒有福報的人當中，我們還算是有點福報的，因為我們現在終於有機會聆聽到佛法了。

總體來說，這一生當中，我們修行、解脫、即生成佛的所有因緣都已具備。我們有暇滿人身，有機會聽到佛法，也懂得修行的方法，這是非常來之不易的。如果此時不懂得珍惜，不努力、精進修行，反而懶惰、散亂，這就是一個修行人最大的迷亂。

以上講了修行人的十個迷亂，我們大家都要反思、反省。首先要認識到自己的迷亂，然後再想辦法去解決和改正，這些都是很重要的。

—

## 十項需要之法

雖然在戒律、禪定、智慧，聞、思、修等各方面，修行人需要的不計其數，但最需要和不可缺少的，主要是以下幾個內容。

### 一、最初需要有待宰的鹿從地牢逃出般深深畏懼生死的信心。

學佛修行的初期階段，最需要的是畏懼生死的正信。

人類有各種信仰。比如，生病時相信醫生可以治病，相信民間各種鬼神可以解決現實生活的一些問題，或者帶來一些利益，比如身體健康、工作順利等，這些都是信仰。同時，現代人對科學家、哲學家的信任，在某種程度上也是一種信仰。除了對人、動物、鬼神等有情的信任以外，也有對無情物的信任。比如，相信有些藥物能夠治病，這也是一種信仰，只不過對境不一樣而已。有些人相信佛菩薩的保佑，可以給自己解決生活上的困難，帶來一些方便，讓兒女順利考上名校等，所以大年三十去寺院燒香求佛祖，這也是一種信仰。以上所述，

都是比較低級的信仰。

此處所說的信仰，是因對生死的恐懼而產生的信仰。當我們還沒什麼修行境界時，會很害怕死亡，也害怕面對投生。了解六道輪迴的人都知道，如果投生到地獄、餓鬼道、旁生道中，是很悲慘的。沒有宗教信仰的人雖然沒有死後再投生的概念，但他們更害怕死亡。無論如何，所有人面對生死，都有非常大的恐懼。

我們必須認真對待死亡，必須堅持不懈地尋找一個能解決生死問題的應對方法。在尋找方法的過程中我們發現，無論醫學、科學、哲學等任何世俗學科，都沒有行之有效的脫離生死輪迴的辦法。最後，我們將信任的目光投向了佛陀。通過學習，我們知道並相信，佛不僅能給我們帶來一些生活上的方便和現世的利益，而且可以讓我們從輪迴中獲得解脫。這是一種正信，我們需要這樣堅定不移的高度信任，這個信仰比其他任何信仰都重要。

根據美國民調機構皮尤研究中心發表的最新《全球宗教概觀》報告分析 2011 年調查資料顯示：在全球 69 億人口中，有 84% 的人（58 億人）有宗教信仰，真正沒有信仰的人只是極少數。在各種各樣的信仰中，能找到高標準的正信是很重要的，這與對某一個物體或鬼神的信心完全不一樣。

比如，一個判了死刑的殺人犯如果不越獄，那他很快就會被押赴刑場。因為對死亡有著極大的恐懼，他一定會拼命設法逃脫，以尋找一條活路。同樣，我們從輪迴中尋找出路時，也要有這樣的急切心態。

世間人因為擔心老時沒人養，或者生活、經濟、身體等出現問題，都會花大價錢去買保險，想方設法地多攢錢，以備不時之需，但其中的大部分擔憂，卻不一定會發生。我們在不一定發生的問題上過於執著、糾結，卻忽略了生死這個唯一全世界每個人都一定無法擺脫的宿命。面對死亡，很多人採取了掩耳盜鈴的方式，愚昧地抱持著所謂的“淡定”態度，根本不去想，更不去做任何準備，這是多麼的無知啊！

我們需要的，是深信佛陀能教會我們從輪迴中完全脫離的高級信仰。對生死的恐懼，就是這種信仰的前提，也是我們以後修行的原動力。如果對生死沒有恐懼，是不會主動去修行的。其實，在這個世界上，除了證悟的聖者以外，沒有一個人不恐懼死亡，可大家都自欺欺人地覺得死亡離自己很遠，故而不做任何準備，這是非常幼稚的想法。

請大家自我審視，自己對三寶的信仰到底是什麼級別的？如果自己的信仰僅僅停留在類似於鬼神崇拜的階段，那就需要作些調整了。

比如，如果當年密勒日巴大師沒有那麼強烈地恐懼死亡，日後就不會有不可思議的精進和成就。正因為他深知自己依靠咒術降冰雹殺死了許多生命，害怕死後墮入地獄，所以才能放下所有，不顧一切地去修行。他開始時的發心，不是為了度化眾生，沒有強大、猛烈的慈悲心，只是害怕在沒有證悟之前死去會墮地獄。對死亡的恐懼，就是他不可思議的修行原動力。

但我們往往對死亡麻木不仁，或者因為不敢想，就故意掩耳盜鈴。平時也不看這方面的書，不去探討、思索，甚至不願意聽聞，實際上內心卻非常恐懼和排斥。儘管如此，每一天、每一個小時、每一分鐘甚至每一秒，死亡之魔都在向我們靠近，誰都無法逃避和拒絕。

我們都自認為很聰明，會賺錢、會投機、會爭名奪利……但在面對生死的問題上，我們卻相當無知和愚昧。雖然很多人宣稱自己天不怕、地不怕，所以不擇手段、不計後果，最後連吃的、喝的、穿的，甚至呼吸的空氣都變得糟糕透頂。如果時刻保持害怕死亡、畏懼因果報應的心態，至少在因果取捨上會小心翼翼，能分清什麼該做和不該做，這樣身邊的一切才不會變得如此可怕。

不怕死亡的心態，就像小孩不怕火，初生之犢不怕虎一樣，是很愚昧的“勇敢”。有了對死亡的恐懼，才能讓我們去思考輪迴痛苦、因果不虛等。如果對生死沒有

恐懼，就不會有出離心。我們雖然不知道自己上一世做了什麼，而這一生所做的殺盜淫妄，是必定會有果報的。既然反省到自己做了無以計數的下地獄的罪業，就能讓我們懂得去害怕輪迴。

對輪迴有了恐懼以後，我們就會放下一部分執著，用多出來的時間進行聞思修行，以便更好地面對生死。

四個外加行中的後兩個——因果不虛和輪迴痛苦，就是為了讓我們對生死產生恐懼，所以這兩個修法特別重要。

對生死有了恐懼，我們才會有出離心，繼而產生菩提心。因為這麼多的生命都別無選擇，都一樣地貪生怕死。即使暫時沒有意識到死亡的可怕，但終究要面對，在真正面對的時候，都一樣手足無措。懂得換位思考，就能生起菩提心——不但要解決自己的生死問題，而且要解決所有生命的生死問題。這一切，都源於前期對生死的恐懼。

如果不把生死當作一回事，對生死的恐懼不如對眼前生活的恐懼，我們在修行上是不會有什麼成就的。

## 二、中間需要有農夫辛勤耕耘般死也不悔的精進。

學佛修行的中期階段，最需要的是死而無悔的努力。

因為進入佛門之後，該做的聞思修、戒定慧等各方

面，都已經非常努力地做了，所以即使死了也不後悔。

就像農夫種地，如果該做的播種、施肥、澆水、除草等都做了，則即使沒有豐收，那也不是自身沒有做好，而是因自然災害等其他超越了自己能力範圍的原因造成的，就只能隨緣，而無需後悔了。

可我們多數人卻沒有做到以上兩點，之前對生死沒有恐懼；現在死去，也不可能死而無悔，而是帶著無數的遺憾和抱怨，悔恨交加地離世。本來我們有時間去修行、去行善，但為了一點錢財，而消耗了一輩子的生命，以致耽誤了最重要的修行。

當然，為了生存，在家人必須工作。但對生活品質的要求，卻決定了我們的幸福程度。雖然從外表上看，城市與鄉下的生活水準差距懸殊。很多鄉下人不了解城市生活的艱辛內幕，往往十分羨慕城市生活。實際上，城裡人為了表面風光，背後付出了許多代價，也承受了很多壓力，自己可支配的時間越來越少。在城市生活時間長了以後，城裡人反而更喜歡比較安靜、輕鬆的鄉下。如果找不到釋放的通道，過多的生存與競爭壓力，會導致嚴重的心理問題。絕大多數白領的身體因此而逐漸變成了亞健康，身體又反過來影響心態。惡性循環的結果，就是使人始終感覺不到幸福。

如果想擁有多一點的可支配時間，我們只能把生活

要求相對降低一點。不攀比、不虛榮，過自己的生活，自己滿意就可以了。人家開什麼車、住什麼房子、當什麼官、做什麼生意，都跟自己沒什麼關係。攀比、虛榮的結果，就是沒有時間去修行。如果真正要修行，世俗方面還是需要犧牲一點，不可能兩全其美。世俗生活和解脫修行哪一個更重要？由自己的價值觀來判定。不學佛的人當然認為沒有什麼比現實生活更重要。有信仰的人也需要現實生活，但可以把握一個度，對世俗生活不要有過分的要求。然後在自己的能力範圍內，努力為解脫而奮鬥。這樣即使最終沒有解脫，也沒什麼後悔和遺憾。

### 三、最後需要有完成大事之人般無有死亡的安心。

學佛修行的後期階段，最需要的是證悟空性，通達無死無生，達到徹底的安然、悠然、怡然、坦然。讓生死畏懼，都煙消雲散。就像一個人完成了一件非常偉大的事業，該做的事情都做完了，就會如釋重負般地安心與放心一樣。

密勒日巴大師的道歌裡就是這樣描述的，剛開始自己因為害怕死亡，而去尋找解決的方法。最後通達生死真相，從而無懼生死。對世俗凡夫來說，有生有死；但對密勒日巴大師來說，已經超越生死，抵達沒有生死的境界。

目前我們許多人離這三個階段的不同境界都有一定的距離，所以一定要迎頭趕上。

#### 四、最初需要像箭射中人的要害般了知無暇。

在學佛修行的初期，我們要有萬法無常，一切都來不及，一天都不能拖延修行的心態。

就像一個人的身體要害部位中了箭，生命危在旦夕，那他一定會放下所有的事情，首先把箭拔出來，並趕快治療傷口。如果不及時採取措施，那就真的來不及了。

無常，是修行的原動力。外四加行中讓我們修無常，就是為了達到這樣的標準。我們要意識到四加行的重要性。達到無生無死最高境界的原動力，是對生死的恐懼，是對無常的認知，所以必須修無常。

#### 五、中間需要像死去獨子的母親般修行無散亂。

在學佛修行的中期，要一心專注不散亂地修行。就像朗日塘巴尊者修輪迴過患的時候，從頭到尾專注於輪迴的痛苦，幾乎都不曾有過笑臉。

但我們對生死的態度卻非常輕率，既不認真思維，更不加以重視。對生命的變化無常，也是視若無睹。缺乏這些原動力，不會有什麼修行結果。

通過觀修輪迴過患和因果不虛，就能讓我們重新認識生命，從而對生死產生恐懼。通過觀修無常，就會強

烈感覺到真的來不及了，任何與解脫有關的聞思修都堅決不能拖延，這就是精進的動力。

## 六、最後需要像牛群被冤家趕走的牧童般了知無作。

在學佛修行的後期，要達到無事可做的境界。就像牧童面前的牲畜都被強盜搶走以後，牧童便無事可做一般。

有了前面第四、第五條所講的兩個因，就能產生此時的果。大乘佛教的無事可做，是絕對的無事可做。該做的都已做完，是最高的境界，也就是佛。而小乘佛教的無事可做，則是暫時、相對的無事可做，是阿羅漢的境界。

我們對生命、對無常的認知非常欠缺，大多是理論上的一點知識，還沒有落實到體悟中。我們首先要把書上的所有東西轉化為內心的體悟，接下來是將所有的體悟變成行動。

## 七、最初需要像饑餓之人遇到美食般對正法生起定解。

在學佛修行的初期，要有對修行的強烈的渴望和定解。

此處的“定解”，是指對佛法的確信，這是很重要的。

如果信仰只是迷信或半信半疑，就會缺乏動力，無法進步。確信，來自於聞思。當我們懂得並堅定不移地

確信佛教的道理以後，一定會認真修行。

比如，好幾天都沒吃飯的人突然遇到美食，因為有強烈的體會，所以毫不遲疑地相信美食可以充饑。同樣，深信佛法和修行可以解決我們的生老病死和煩惱，就一定會像饑餓的人尋找美食一樣去修行。

十七八歲的青春時代，我們不知道人生的真相，高估了物質的價值。以幼稚的心態面對世界，充滿了美好的幻想。人人都做著發財成名的美夢，汲汲於功名利祿，誰都不願意在聞思修行上花功夫。隨著年齡的增長，過去的美好夢想一個個化為泡影，整個世界逐漸退失了顏色，變得灰濛黯淡。不修行的人最後的結果，就是悲觀、消極，沒有任何追求。

如今，我們很多人的人生，已經過去了一大半。為了生活，我們付出了沉重的代價，卻仍然面臨著生老病死和各種各樣的內心痛苦。人生剩下來的時間已經不多，身體和精神等各方面都在走下坡路。如果能把剩下的時間投入於修行，就算今生沒有成佛也應該可以開悟。即使沒有開悟，那下一世也肯定不需要擔憂。但我們什麼都沒有去做，這是多麼大的遺憾啊！

我們需要有對佛法、世界和生命的正確認知，如果一開始就走錯了路，後面的一切努力都將白費。對生命的態度不僅可以決定人的一生，更會牽動生命的下一世

乃至多世累劫。今生今世，是千載難逢的唯一機會。即使這輩子沒有修任何其他法都沒關係，只要四加行修到位，走上解脫道是毫無疑問的。所以，我們一定要從最基礎的四加行開始，腳踏實地地修行，這樣才能對佛法產生正確的定解。

## 八、中間需要像得到大力士之寶般對自心生起定解。

在學佛修行的中期，要清楚地認識自心的本性。在修行的道路上，懂不懂天文、地理、醫學、哲學、藝術等都沒關係，但在修行的中期階段，必須要認識自己的心到底是什麼。從佛教的角度來講，視覺、聽覺、觸覺所感知的一切，不是造物主在操縱，而是我們的心在創造、在主宰。認識心的本性，實際上就是開悟、就是明心見性。

第三轉法輪的佛經講到：兩個大力士舉行摔跤比賽，其中一位的額頭上有一個鑽石裝飾。比賽時因為頭相互碰撞，鑽石嵌入了皮膚。由於大力士很胖、肌肉太厚，所以沒有感覺。他一直認為鑽石在摔跤的過程中丟失了，所以在場地的裡裡外外久久尋覓。後來才發現鑽石並沒有丟，而是藏在自己的皮膚下面了。鑽石在此比喻佛性，皮膚比喻包括阿賴耶識在內的八識。

識心，即證悟心的本性是空性和光明。

## 九、最後需要像虛偽的騙子被揭穿般對無二生起定解。

在學佛修行的後期，就能對輪迴和涅槃、光明和空性無二無別生起堅定不移的確信。沒有證悟之前，我們一直把輪迴和涅槃割裂開來。認為我們目前的狀態是六道輪迴，是痛苦、無常、不清淨的業力現象，一定要遠離。而解脫、涅槃，則是另一個高高在上的境界，是清淨的佛智，是我們多世累劫修行的結果。

其實，最後證悟的時候我們才認識到，原來沒什麼不清淨的，也沒什麼可以擺脫的，輪迴就是涅槃，涅槃也就是輪迴，一切都是佛的壇城，二者沒有任何區別。輪迴和涅槃之間的區別，只是我們自己創造的幻覺。因為幻覺而產生了錯誤觀點，又用錯誤觀點去斷定幻覺的存在。

在修行後期，我們要有無二無別的密宗見解，這也是很高的境界。

## 十、需要像從船頭飛起的烏鴉般斷定真如。

真如即勝義諦心的本性。對真如產生定解，也即徹底地了解、洞見心的本性。簡單地說，第十個“需要”，實際上就是徹底證悟空性。

比如，一地菩薩徹底地證悟了他能證悟的法界、空性，以自己的智慧對親身感受到的法界產生了定解或確

信。因為經歷了，所以能產生定解。

遠古時代，還沒有雷達信號。船隻遠洋航行時，為避免遇到礁石、冰山、藍鯨而翻船，就會在船上飼養鴿子。航行過程中，不斷把鴿子放出去，如果鴿子沒有返回，就說明不遠處有礁石、冰山或者藍鯨，鴿子停在上面了，因為鴿子不會飛很遠。遇到這種情況，就不能繼續前行，一定要停下來或採取措施。如果鴿子轉一圈很快就返回，這說明它無法找到落腳的地方，只能回到船上，此時就可以放心前行。

同樣，證悟空性以後，就可以安然無憂了。因為體會到了心的本性空性，所以沒有任何猶豫。不管別人說什麼樣的詞彙，自己都知道是怎麼回事，可以放心、安心地前行。

我們現在與這十個“需要”都有一定的距離，但如果知難而退，一直不往前走，就意味著永遠無法證悟、解脫。所以，我們還是要勇往直前，儘量向這些高境界靠攏。

雖然最後一個“需要”最重要，但再急也只能一步一步地走，中間任何一個環節都無法跨越。普通人想跨越前行去修行，基本上只能修到寂止的修法，再也無法往上走，更沒有辦法證悟。

在我們身邊，每天都有人離開這個世界。學佛的、

不學佛的，無一例外。臨終的時候，除了佛法，沒有什麼可以幫助到他們，將來我們自己走的時候也是這樣。所以，以上的十項需要對我們非常重要。

## 十項不需要之法

### 一、如果證悟了心性為空性，就不需要聞思。

所有的聞思，都是為了證悟心的本性。因為我們有各種各樣的執著，顯宗中觀就把外在的物質與內在的心一個個去觀察，最後告訴我們，這些都是虛幻、空性的。為了方便我們了解空性，中觀宗將空性分成了四種、十四種、十八種等很多類別。其實不需要像中觀宗這樣一個個地解析、破斥，只需打破對自心的執著，就能解決所有問題。因為所有我們看到的、聽到的、能夠感觸到的，都是我們內心的反射。內心的問題解決了，外面的一切都不會成其為問題。

關於外境是內心的反射，佛經中講到：普通眾生和八地菩薩看到的世界是不一樣的。八地菩薩看到的，是佛的壇城；人類看到的，是人間；地獄眾生看到的，是地獄；天人看到的，就是所謂的天堂……壇城、天堂與地獄的區別，不是外在物質世界的區別，而是內心變化的差異。

內心決定外境。普通人感到無比痛苦的事情，對修行人來說不但不會痛苦，而且會感到快樂。因為從失敗中可以汲取營養，促己修心、助己成長，對輪迴也能有更深入的了解，所以法喜充滿，這叫作痛苦轉為道用。

現實生活中的無數事例證明，幸福與否，不是由外在的物質來操縱，而是由我們的心境來決定的。換個視角看問題，結論大不相同。

若把範圍擴大到眼耳鼻舌身等感官，則顯得相對比較穩定。比如，今天看到一棟樓的顏色是什麼樣，明天、後天乃至過幾年以後，樓房仍然是這種顏色。但如果我們的感官、精神世界發生了變化，感官所感知到的對境也會隨之而改變。

一切都是內心的反射、投影，我們不需要觀察外面的世界是真實還是虛幻。只要證悟了心的本性，只要懂得精神是空性，所有問題都迎刃而解。

當我們回頭去看到底什麼是心的時候，如果前行等基礎修法修得非常紮實，就會恍然發現，在我們非常浮躁的內心最深處，隱藏著一個永遠沒有任何時空概念的全新世界。用語言來講，只能叫作世界，但它不是常人思維所能理解的世界。在這個世界中，所有的時間和空間都消失了。消失以後，可以親身感受到自我的不存在，體會到《金剛經》裡的“過去心不可得，現在心不可得，

未來心不可得”。在世俗中，這叫作初步的證悟。之後，我們才能真正放下大部分的自我。

比如，雨水存在於空氣中，空氣存在於虛空中，而虛空則無需依賴任何而存在。同樣，我們的煩惱，存在於心；心，存在於佛性之中，而佛性則無需依賴任何法而存在。一切萬法，原本一無所依。

心來自於佛性光明，在這個境界中，沒有時間和空間。哪怕是在我們內心煩躁不安、焦慮重重時，如果能深層次地認識它，則所有的負面情緒都會一掃而空，平靜、安詳到時間和空間都消失無蹤，這叫作心的本性。

若能有一兩次親身體會到這種絕對純淨、沒有任何煩惱和自我的狀態，就體悟到了自我的不存在，則不會有自我的執著了。

人生短暫，我們沒有多餘的時間去追求形式上的東西。我們必須找到佛教的核心價值與核心思想。所以首先要聞思，聞思的目的，是證悟。在證悟以後，就不需要再聞思，直接去修就可以了。

此處講的不需要，是相對的，而不是絕對的。在證悟以後，也不是什麼聞思都不需要。只是像中觀等空性無我方面的聞思不需要，因為已經很清楚地體會到了。就像在沒有看見蓮花之前，需要通過言語去描述蓮花的顏色、形狀等，親眼看到以後，就不再需要別人的描述

一樣。但除了涉及心的本性空性以外的禪定、利益眾生的方法等內容，仍然需要我們去學。佛經中說，已經證悟到很高層次的三地菩薩，都要為了聞思而赴湯蹈火。

另外，由於初步證悟的境界還不是太高，證悟智慧洞見的內容不是很清晰，所以還需要一步一步地修，讓證悟的智慧逐步提升，繼而消滅執著、煩惱等各種負能量。當煩惱、障礙都被消滅以後，就叫作成佛。

我們要珍惜暇滿人身，不要白白空耗。在解決了基本的生存問題以後，就不要繼續去縱容虛榮心、攀比心等有害無利的心念，留點時間去探索生命的本質、心的本性，這才是最完美的人生。

## 二、如果認識了無垢覺性，就不需要淨罪。

證悟空性、明心見性，是所有懺悔中最好的懺悔。如果有一天我們能親身體會到光明如來藏，所有的煩惱、罪業當下消失，從此再不需要懺悔。其實，抵達不需要懺悔的境界本身，就是最上乘的懺悔。

若沒有證悟心的本性是光明，就需要通過金剛薩埵修法來懺悔，從而清淨罪業，並以此逐漸接近心的本性。修金剛薩埵或其他懺悔方式，叫作世俗的懺悔方式。證悟心的本性，叫作勝義的懺悔方式。

因為沒有證悟，所以有各種各樣的罪業影響、障礙

我們，無論聞思修行，還是做任何事情，都舉步維艱、進展緩慢。但如果有一天證悟了，則所有事情都會水到渠成。所以，我們要想盡一切辦法去證悟。

沒證悟的時候，看到眾生面臨生老病死的痛苦而生起慈悲心，發心利益眾生等，都是很值得讚歎隨喜的，但實際上卻很不現實，不但無法實施，搞不好還會把自己僅有的一點菩提心或慈悲心扼殺了。所以，佛陀不怎麼提倡讓沒有能力的人去度眾生，因為風險太大，一般也難以成功。

有些人對此次第不太理解：大乘佛教不是要度眾生嗎？六度中的第一個，就是布施。公益、慈善等都是布施，是佛教徒應該做的事情，為什麼佛教徒如此著重個人的修行？佛教徒著重自己的修行，不是為了利己，而是為了更好地利他。要做到真正的公益、慈善，必須放下自己的感受，根本不把別人的侮辱、欺負當成一回事，這樣才有資格和心量去利益眾生。

就像一個沒有任何醫學知識，不知道怎樣治病的人看見病人的痛苦，即使再慈悲，再想幫助病人解決病痛，也無能為力。此時任何的付出，都有可能弄巧成拙。他的當務之急，是去學醫，學成之後，再去治病，才是合理的安排。

在利益眾生的過程中，會有很多人讓我們失望，因

為我們現在還沒有放下自我、自私，還會把自己的感受看得非常重，不會把幫助別人作為頭等大事，會對別人有要求。當對方的言行不符合自己的想法和要求，當對方辜負了自己的栽培和幫助時，就會不滿、抱怨。所以，先修空性與慈悲心，當慈悲心與空性智慧發展到一定程度，能放下自我，無條件地利益眾生時，就能輕鬆自如甚至如如不動地應對眾生的侮辱、欺負或刁難，那就是利益眾生的時機已經成熟。可知，證悟以後再去利益眾生，才是最合理的安排。

菩薩的利他，是絕對的利他。初學者不可能做到，但也要適當地放下自我去利益眾生。如果發生自然災害或突發事件，儘管還放不下自我，也應盡己所能地幫助他人。

### 三、如果安住於本性道，就不需要積資。

此處所說的“本性”，是指自然、原始的意思。資糧道、加行道、見道、修道等四道，都不是自然、原始的，而是人為的。此時發菩提心，也不是無為的。無為之法，唯有心的本性光明如來藏。安住本性道，就是安住於如來藏，實際上就是完全的證悟。

禪宗就是遵循此見解的典型宗派。禪宗不太強調積累資糧與懺悔，而是想盡一切辦法證悟。因為在證悟當中，已經包含了懺悔罪過與積累資糧，聞思修行的目的

已經達到了。

就像沒過河時，必須依靠船隻橋樑，過河以後，就可以棄船而行一樣，沒有證悟的時候，需要廣泛聞思，需要反反覆覆地修十萬遍金剛薩埵懺悔罪業，修七支供、曼荼羅積累資糧。我們多數人是下等根機，不像六祖惠能大師那樣根機已經非常成熟，一下子就能證悟。我們需要依靠四加行、五加行等各種力量逐步把我們推到證悟邊緣，逐漸靠近心的本性。最後經上師稍加提點，就能立即證悟。沒有證悟時，聞思、懺悔、積資都很重要，證悟以後，一切都可以適當減少。

#### 四、如果護持本來的境界，就不需要修方便道。

證悟了本來清淨的心性之後，就不再需要修氣脈明點等其他修法。

在最高級別的大手印、大圓滿中講，證悟後什麼都不修，是無上之修。沒有學佛之前什麼都沒修過的狀態，也叫作什麼都不修，但文字相同意義不同。當突破了小範圍內建立起來的世俗相對觀念，超越了狹窄的感官視野，在沒有時空的狀態中，我們所建立的所有對立、觀待的概念，都不會有一席之地。任何凡夫認為不可能的都有可能，而所有可能的都不可能。當真正證悟了無有可修，並在此境界中安住，就叫作修。此時的修和不修實際上是一個意思，只是一種不同的表達方式而已。因

為我們看不懂，所以會鬧不清到底修還是不修，這就需要上師的竅訣。當我們漸漸理解以後，就能領會文字背後的深刻含義。

證悟就是要達到沒有修和不修之分別的境界，但從另外一個角度來講，證悟以後的持續安住，叫作修，也叫作什麼都不修。沒證悟之前，我們看來是矛盾的。證悟以後，文字上的矛盾，都不再是矛盾。

### 五、如果認識了分別念是法性，就不需要修無分別。

無分別念有兩種情況：一種是證悟空性的境界，因為沒有分別念，所以叫作無念。另外一種，是沒有證悟的世俗禪定，即四禪八定，安住在比較平靜的沒有什麼念頭的狀態，也叫作無念。

對證悟的人來說，有念無念都無所謂。對沒有證悟的人來說，念頭是禪定的障礙。打坐的時候不能有念頭，因為念頭會打破內心的平靜狀態，會讓自己走神，也即掉舉。

證悟以後，無論有沒有念頭，都同樣可以進入空性的境界，所以不需要著重強調無念的禪定。但如果沒有證悟，僅僅因為理論上對空性稍微有一點概念，就妄說自己已經證悟，不需要聞思修行了，有念無念都無所謂，就陷入了誤區。

## 六、如果認識了煩惱遠離根本，就不需要依靠對治。

煩惱產生時，若能看到它的本性空性，認知到煩惱無根源，並達到一定的修行境界時，它就會像耳邊的一陣輕風，不留任何痕跡，沒有任何影響。這時候的煩惱，就不需要對治。不像我們現在連一個小小的煩惱都像龍捲風一樣危害無窮，所以必須對治。

那時雖然還沒有成佛，仍然會有貪心、嗔心、傲慢、嫉妒等煩惱，因為往昔久遠的串習，我們不能立即斷除這些煩惱，但煩惱已經不會影響到情緒，更不會影響到語言和行為。心裡知道產生了一個煩惱，但煩惱一冒出來，就立即知道是無根源的空性，只是一種現象，它就會像流星般飄過，沒有什麼實質性的力量，不會留下任何痕跡，所以也不會造業。

如果努力修行，我們即生完全可以達到這樣的修行境界。不需要花太多時間，更不需要顯宗所講的三個無數大劫。

就本性而言，凡夫和聖者產生的是同樣的煩惱，都是無根源的。但二者對煩惱的態度和認知卻有著天淵之別。對我們來說，煩惱有根、有實質、有力量，就像颱風一樣會捲走我們的理智，摧毀我們的寧靜與安樂；但對聖者來說，煩惱沒有根源，表面、虛幻，不起作用、沒有影響。而煩惱是否有根，取決於我們的智慧。

## 七、如果認識了見聞是虛幻，就不需要遮破、建立。

遮破是否定，建立是肯定。平時我們會否定罪業與不善，肯定善業與善報。破立也是取捨，行善就是取，斷惡就是捨。

若能通達萬法如夢，則所有的破立、取捨，肯定和否定都大可不必。但我們目前還是需要行善、斷惡，不能隨意造罪。因為造罪會給眾生帶來痛苦。在證悟者的境界中，這些是平等的。但在眾生的世界中，還是有分別、不平等的。大乘行人要隨順眾生，不能做傷害眾生的事情。

## 八、如果認識了痛苦是悉地，就不需要尋覓安樂。

“悉地”是外來詞，即梵文 *siddhi* 的漢文音譯，意思是成就。

《般若波羅蜜多經》裡講，行持般若波羅蜜多的人，會遇到痛苦、困難和不順。但因行持般若波羅蜜多的功德威力加持，這些痛苦中的哪怕一個小小的頭疼，都能消除下一世墮地獄的罪業。也即是說，僅僅以短暫的細微痛苦，都可以替代未來長時間的巨大恐懼與痛楚，這就是佛菩薩賜給我們的悉地。

普通人很容易得意忘形，稍微有一點社會地位和物質財富，就會無視或忘卻生命輪迴中的醜陋與痛苦，完

全沉浸在眼前的小小成功之中，洋洋自得、自以為是。為了提醒、警告這種人，輪迴並非我們所想像的那樣美滿，佛菩薩也會讓我們稍微感受一下不順和痛苦。雖然表面上看是痛苦，其本質卻是悉地。對一個合格的修行人而言，痛苦也會變成快樂，更能成為積極向上、永不退失的能量。

### 九、如果證悟了自心無生，就不需要超度法。

在臨終之際，將意識遷移到西方極樂世界的方法，叫破瓦法。

證悟了心的本性是空性，即是法身的破瓦。《大圓滿前行·普賢上師言教》中講過，若能證悟心識不生不滅，則中陰時的意識根本無需遷移，就能直接與法界、法身融為一體，這是至高無上的破瓦，遠遠超過了普通的破瓦法。

### 十、如果所行均是利他，就不需要成辦自利。

我們一般會認為，幫助別人是付出，是犧牲自我，成全他眾，是別人享受，自己受苦，所以不會幸福。但我們不明白，其實付出者就是享受者。做利他的事情，可以消除無邊的痛苦與焦慮，甚至抑鬱症，可以產生無窮的快樂與幸福，這是在吃喝玩樂中根本感受不到的。因為利他本身，已經包含了無上的利己。

或許有人會提出疑問：那服侍別人的服務員豈不是最幸福了？未必，那要看服務員為什麼服務。如果是為了錢，那最終還是為了自己，所以不一定幸福。如果為了利他，則服務員的工作就是幸福的。大乘菩薩，就是為了眾生，而甘當不求任何回報的服務員。在利益眾生的工作中，自然能得到今生來世所希求的一切。利他就是利己，而且是無與倫比的、永久性的利己。但無始以來，我們卻非常重視自己的感受，從來都把利他和利己分得清清楚楚，不願利他，專門利己。結果越是這樣，利己的事情越不成功。越看重自己的感受，就越沒有好的感受。

以上十個“不需要”，都是菩薩的修行方法。其中第八和第十條我們現在隨時都可以運用。

還沒證悟的時候，放下自己很難。現實生活中，我們經常會用各種藉口，來掩蓋、解釋自己的錯誤，希望把錯誤合理化。但如果這個錯誤是發生在其他人身上，我們就會吹毛求疵，將錯誤廣為傳播。所以，學會感同身受，學會稍微把別人的感受與自己的感受相換，哪怕達不到菩提心修法中所講的自他相換，但至少可以擴展自己的心胸。我們過去的生活方式和理念都非常狹隘，這都是由我們先天非常嚴重的自私心帶來的，以致讓我們感覺不到輕鬆、自在與自由。如果能平等對待自己的利益和別人的利益、自己的感受和別人的感受，我們一定會找到另一種更有意義的生存方式。

## 十項殊勝

### 一、所有六道眾生之中唯有暇滿的人身最超勝。

六道輪迴的無數生命中，最殊勝的，就是暇滿人身。不管是什麼樣的社會地位、社會角色，但凡有機會學佛、修行，就叫作暇滿人身。暇滿，分為十八種。

很多普通人沒有因果輪迴的概念，認為世界是物質的、真實的，所以對世俗名利垂涎三尺。認為有錢、有權、有名最殊勝，根本不知道與證悟、成佛、解脫相比，世俗的權利、地位等是多麼的微不足道、不值一提。

無論漢傳佛教還是藏傳佛教，一切修行都要從基礎開始。所謂基礎，就是出離心。修出離心，就要從人身難得開始修。我們必須明白自己的生命價值，明白這次獲得的人身，與任何一世的身體都不一樣，因為我們可以有更多的選擇：成佛、解脫、往生西方極樂世界都可以，這是地獄、旁生、餓鬼道眾生想都不敢想的好事。

儘管從環境、壽命、受用、身體的形象和功能等各方面來講，欲界天人和非天已經超越了人類，但在整個

六道輪迴裡，天人所佔的比例非常微少，就像從外太空遙望地球上一大片沙漠裡的一粒沙。而且因為他們過於快樂，要發起出離心非常不容易。除非前世在人間已經打好了出離心和菩提心的基礎，否則不會有修行的願望。因為他們活著時不知道什麼叫作痛苦，所以也從沒想過出離痛苦，更不想做任何準備。時間飛馳而過，等到享盡福報、死期臨頭時，才發現投生的去處將由過去的因來決定。一般情況下，天界福報享盡後，往往緊接著會成熟一些罪惡的果報。因為天人有神通，當觀察到自己的去處是地獄、餓鬼、旁生道時，就會非常痛苦，但一切都已經為時晚矣。

無色界和色界眾生雖然比人類高出好幾個層次，但在面對生老病死的時候，也是無力自救。

無色界生命的身體，是一種非常細微的物質，就像暗物質一樣，肉眼根本覺察不到。他們的身體不佔空間，也不能溝通。一投生就立即進入禪定狀態，不需要吃喝，沒有其他生活，心一直很平穩，感覺不到痛苦，也感覺不到幸福，更不能做任何事情，就像人進入深度睡眠一樣，直到死亡為止，壽命卻比欲界天人還長，故而菩薩都不願意投生到這個世界中。因為無法溝通，不能度化眾生，所以無色界也是一個沒有意義的地方。

色界介於欲界和無色界的中間地帶。色界眾生的身

體也是非常細微的物質，不佔空間，可以穿越欲界的固體物質，不會衰老、生病，也不會發出離心和菩提心，更不可能思維空性。因為有聲音，故而可以聽聞，卻無法思考，因為心非常平靜，還沒有來得及思考就進入禪定了，所以無法通達佛法的教證和理證。除非在人間已經有了修行的基礎，投生色界後才可以繼續修行。

可見，色界、無色界的天人只有寂止禪定的禪悅，禪悅享受完畢之後，也像我們凡夫一樣有可能墮入地獄。

從學佛或提升生命、心靈的角度來講，人類才是最優越、最殊勝的。唯有人類，才知道什麼叫作痛苦，才有擺脫痛苦的想法。不但自己要擺脫，而且要讓更多的生命從痛苦中擺脫。我們需要痛苦的警告和暗示：輪迴潛藏著很多問題！順利的時候，我們會貪戀眼前的一點快樂，沉迷其中，不願去深入思考背後的輪迴真相。只有遇到痛苦時，才發現輪迴痛苦的真相，才開始思考並探索解決痛苦的方法。

在無數的生命當中，有福報修持佛法，是非常幸運的。很多不懂得緣起、因果、輪迴道理的人，會將痛苦的因怪罪於別人，更會將解決痛苦的答案寄託於外境。要知道，我們今生所面臨的生老病死之苦，不是出於偶然，而是自作自受。想徹底解決這些問題，唯有依靠自己。因此，我們要珍惜生命、淨化心靈，培養慈悲和智慧，

提升心靈境界，並最終徹底消滅內心的貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱，這就是在修煉自己的生命價值。

因為不了解生命的真相和價值，故而不懂得珍惜生命，目光狹窄，缺乏遠見，很多人經常會被家庭瑣事或工作上的雞毛蒜皮所困擾，怨天尤人、不懂自省，焦慮、孤獨，最後導致抑鬱。所以，佛陀告訴我們，眼光不要狹窄，要有長遠的規劃、開闊的心胸、高尚的目標，學會高瞻遠矚，這樣才會增長智慧，發現前所未有的領域，從而知道前方的路該如何走。

二、所有不具佛法的俗人中，唯獨具有佛法的行人最超勝。

在不懂行善的芸芸眾生中，懂得行善的人是最殊勝的。

為了自己的利益，不懂行善的人會做出很多傷天害理、危害其他生命的事情。稍微懂得一點行善的人，就會有所自律，所以，行善之人是最超勝的。

此處的行善，不僅僅是指佛教徒的行善，包括基督教、天主教以及沒有信仰的好人好事等，都是行善。佛教從來不會因為對方不相信佛，不是佛陀的弟子，就說對方做的事情沒有意義。善有善報，是自然規律，與信仰、國籍、生命類型完全無關。

### 三、所有道乘中，精華義的此密乘最超勝。

在世俗諦中，奉勸大家行善斷惡的法門，都屬於因乘。出離心、菩提心等法門涉及因果取捨，卻沒有觸及到密法的修法，故而屬於因乘。

“果”，即佛的境界，已經超越了善與不善，不屬於世俗善惡的範圍，沒有善惡之分。為了方便表述，佛性如來藏也叫作善。密法的大手印、大圓滿等修法，是超越所有世俗因果的深奧空性修法，因為離果已經很近，所以叫作果乘。

世俗的行善斷惡等因果取捨雖然很重要，卻不是最究竟的行善。因為都是意識產生的分別念，是感官世界裡的錯覺。最終極的行善，是沒有善惡的空性境界。

以上因乘和果乘都還處於修道，所以又叫作道乘。所有的乘中，大圓滿和大手印的修法是最優越的，因為它比所有道乘都更接近於佛果。

雖然大圓滿和大手印是最殊勝的，但修的時候依然需要從前行開始。

前行，是我們進入因乘、果乘，乃至佛果的動力。就像太空船或人造衛星需要火箭將其推送到沒有地心引力的宇宙空間之後，才能進入自己的軌道一樣，沒有證悟，沒有達到大圓滿和大手印等最高境界時，需要出離心與菩提心的動力。

但我們也不能一直原地踏步，始終停留在修出離心、菩提心的層面，否則永遠無法觸碰最高的境界，那就太可惜了。出離心和菩提心是非常重要的基礎，但畢竟屬於世俗，與空性如來藏沒有關係。要從輪迴中解脫，要度化一切眾生，就要修果乘法門。

就像醫生給病人開藥時，先要試探對方的藥物過敏反應。如果沒什麼異常反應，才能放心大膽地用藥。學法也是一樣，先要觀察對方的根機，再傳以相應的法門。假如不觀察是否適合，就授以高深法門，就有失妥當，甚至會耽誤眾生的解脫。

#### 四、與所有聞所生慧、思所生慧相比，一剎那的修所生慧更超勝。

智慧分三種：聞所得智慧、思所得智慧與修所得智慧。聽課所獲得的智慧，叫作聞所得智慧；通過思考獲得的智慧，叫作思所得智慧；依靠修行所得的智慧，叫作修所得智慧。三種智慧中，修所得智慧最殊勝。長期聞思所得的智慧，不如瞬間的修所得智慧。

為什麼很多人明明知道有些事情不能做，卻控制不住自己，這就是修行不到位造成的。所以，聞思修當中，修行最重要。

經常有些人會問，為什麼學佛很久了，還是放不下？其實這很正常，如果沒有真正聞思，只是燒香、拜佛和

念經，那當然放不下。燒香、拜佛只是對佛陀表達恭敬心，不是真正的學佛。

21 世紀，物質上的許多問題解決了，各種心靈疾病卻日趨嚴重。為了解決心病的困擾，大家開始信佛、學佛。但因為沒有受過系統的教育，很多佛教徒根本不知道怎樣學佛才是對的。本來寺廟是教授大眾聞思修的場所，可現在很多寺院的功能，只是讓人燒香拜佛。功德箱和捐錢的地方比比皆是，賜予慈悲與智慧的地方卻寥寥無幾。有些人去了一趟寺廟回來，錢包空了，內心更空。極度的空虛無處排解，只會更不開心。大部分人的燒香、拜佛，也是臨時抱佛腳或病急亂投醫，缺乏應有的恭敬與信心，缺乏不謀私利的慈悲，更缺乏證悟實相的智慧。即使在號稱學佛的人當中，真正能靜下來認認真真學修的人也很少。

真正的佛教徒，不能停留在燒香、拜佛的階段，要去聞思；然後也不能停留在聞思的階段，要去修；修也不能一直停留在四前行的階段，要去修智慧。對沒有把佛教當作生活的調味品，而是真正想解脫的初學者來說，這個次第特別重要。

**五、與行持所有有為善法相比，一剎那的無為善法更超勝。**

所有的有為法，都不如一瞬間的無為法。一剎那無

為法的善，超越了無數有為法的殊勝。

凡是有因有果的法，都叫作有為法。有為法分兩類：一是指我們看得見、摸得著的，現實生活中所發生的善與惡；另一類是我們看不見、聽不到，卻仍然有因有果的事物。

此處所講的無為法，不是大自然的因緣所造之法，而是指物質的本來面目，也即佛性，心的本性光明如來藏。

有為法的善，包括了燒香、拜佛、念經、聞思以及修出離心、菩提心等；無為的善，就是修空性。就像要渡過一條沒有橋的河，必須先把船隻準備好，過河之後，就不再需要船隻一樣，要朝無為善的目的地出發，必須依靠出離心、菩提心，以及燒香拜佛之類的船筏。一旦證達無為的境界，就不再需要為善法。儘管相較於有為法，無為法更重要。但如果不修前行等基礎法門，就永遠無法企及無為法的彼岸。

六、與修所有有緣等持相比，一剎那的無緣等持更超勝。

成千上萬的有緣等持，都不如一瞬間的無緣等持。

有緣等持，是指修人身難得、壽命無常、出離心與菩提心等證悟空性以外的禪定，包括沒有思考的寂止和有思考的各種禪定。

無緣等持，則是指念頭全部放下，沒有任何思維的禪定。

無緣等持分兩種：一是四禪八定，即內心非常平靜，就像深度睡眠一樣不想任何事情，卻沒有證悟的等持。這種等持不是絕對的無緣，還有意識的波動，還屬於有緣的範疇；二是真正的無緣等持，即沒有造作的，安住於證悟智慧的等持。就像冰塊經過升溫而慢慢融化，最後完全融入於水的過程。冰塊，好比是我們現在根本不聽使喚的心。升溫的過程，也即禪修訓練。液體的水，也即證悟的心、智慧、光明。冰塊融化成液體的過程，也即經過禪修，而使凡夫心轉化為智慧的過程。當所證悟的空性和證悟的心融為一體、無二無別，心就成了智慧，這就是無緣的等持。

七、與享受一切有漏安樂相比，一剎那的無漏安樂更超勝。

一剎那的無漏善根，超越了成千上萬的世俗享樂。

關於有漏與無漏，在佛教裡有很多定義。

比如，如果裝液體的容器底部是破的，水就會從下面漏出來，這叫作有漏。凡是有執著的善根，都能讓我們的心漏到輪迴中而無法解脫，故而屬於有漏的善根。在沒有證悟空性的前提下所做的一切善事，都有執著，跟空性沒有關係，所以叫作有漏法。反之，如果證悟了

空性，就不會有執著，空性的智慧會讓我們得到解脫，不會讓我們漏到輪迴中，所以叫作無漏法。

我們要儘快行持無漏之善，但前提是要從有漏開始，不修有漏而直接修無漏，是行不通的。

八、與相續中生起所有覺受安樂相比，顯現一剎那的證悟更超勝。

一瞬間的證悟，比無數的覺受安樂更為殊勝。

證悟，即證悟空性、無我、光明如來藏的本性。

覺受，則有很多種：

修行打坐時，因為內心非常平靜，感覺時間概念似乎消失了，本來打了五個小時的坐，卻感覺只有五分鐘。像是進入了證悟空性的狀態，其實這不是證悟，只是覺受而已。

還有一種覺受，是在打坐時會產生一種語言無法形容的喜悅與快感，這叫做覺受安樂。

另外一種覺受，是在打坐時會出現很多神通。眼睛就像顯微鏡一樣，無意中會看到桌面裡原子、分子的運動，還可能會發現幾百公里之外發生的事情，或者發現房子、圍牆都變得透明起來。很多人走到這一步，就以為自己境界很高了。其實這只是覺受，是感官功能稍微開發了一點點而已，並不是真正的開悟。

在佛陀住世的年代，婆羅門教出來的很多信徒禪定功夫都非常厲害。他們的最終目標，就是這些神通和快感。雖然在他們的禪定中，內心十分平靜或快樂，但都離證悟的境界相距甚遠。

所以，我們在打坐時，如果有一些類似的感受，不要去在乎、更不能執著。如果執著，我們的種種覺受就會變成修行的障礙。

我們必須知道，覺受與證悟空性的智慧完全沒有關係。修行必須要有經驗的上師引領，千萬不能自己盲修瞎練。那種自己看點密法書籍就開始獨自修行的做法，是很危險的。如果不專注，也就是浪費一點時間，危害還不大；但如果特別專注，就很容易出問題。心靈的旅途，是我們從未探知過的陌生領地。想在心靈中開拓新天地，必須要有經驗豐富的人帶路。修行沒有那麼簡單，但縱然再複雜、再有挑戰性，也必須修下去，否則就沒有解脫的機會。

## 九、與行持所有刻意作的善行相比，一剎那無刻意的行為更超勝。

僅僅一剎那間從證悟境界中流露出來的不刻意、不造作的行為，都比成千上萬造作的善行更為殊勝。

對初學者來說，刻意或造作的行為是很重要的。在沒有證悟之前，必須要有刻意的行為。不該做的要刻意

迴避，該做的要盡力行持。但如果永遠是這樣，那就變成執著了。在證悟以後，就應該超越刻意的階段，進入沒有善惡取捨，說話、行為都很隨意的階段。

但佛教要求，在大眾面前，修行人要按照大眾常規遊戲規則行事。如果太出格，引起別人不解，就會給佛教帶來邪見、誹謗等負面影響。但在自己的境界中，可以很隨意，無需刻意和執著。

眾所周知，釋迦牟尼佛已經超越了所有的執著，但他當年在公眾面前，也是示現了一個普通出家人的樣子。為了引導大眾，他從來不會做可能引起公眾反感或誤會的事情。

比如，對絕大多數人來說，印漢藏的成就者們的某些行為，就超出了大眾的約束標準。但如果自己沒有證悟，卻為了個人的某種利益，而仿效成就者們的某些行為，並對自己的隨意癡狂，尋找到一個冠冕堂皇的解釋，就是典型的自欺欺人。

如何判定自己可以不刻意了呢？我們可以做一個簡單的試驗，用一根針去刺手，如果因為修證的力量而真的沒有感覺了，那就可以不用約束自己；如果還有刺痛的感覺，就必須按規矩行事。

十、與所有發放財布施相比，不執一切事物更超勝。

證悟的不執著，超越了成千上萬有執著的物質布施。

很多人會說，我先要賺很多錢，然後供養三寶，等資糧積攢夠了，再去修行。

其實，雖然布施、供養都很好，但若能安住於不執著的境界，已經超越了成千上萬的上供下施。當然，這是從自己修行的角度來講的，如果從受施者的角度來講，對許多人來說，物質上的幫助也很有必要。所以，如果有條件，還是應該去做利他的事情。

以上十個殊勝中，除了最前面的兩個，後面講的都是讓我們儘快去修空性，不要一直停留在世俗修行的層面。世俗範圍內的所有善法，都不能解決最終極的問題。要解決最終極的問題，必須修持超越世俗之深法——空性光明。

—

## 十項如何皆好

本論的最後幾個主題，主要是講比較高級的空性境界，是修行到了一定高度以後才可以應用的法。否則，在我們的現階段，不可能如何皆好。只有徹底證悟，非常清楚地體會到任何好與不好都不成立，並放下所有執著以後，才能真正地自由自在。

儘管如此，當年釋迦牟尼佛度眾生時，大多數時候還是像一個普通比丘一樣生活。佛這麼做，都是為了順應眾生的心。普通凡夫都有執著，心裡對上師、道友設立了很多標準。一旦佛陀說話、行事不符合自己的要求，就會對佛法產生懷疑，從而影響學佛的興趣。

在比丘的二百五十三條戒律中，除了殺盜淫妄等違背因果的言行以外，很多戒律的內容並未針對本質上的大問題。比如，戒律中規定的吃飯、走路的方式等，都是按照印度當時的風俗習慣制定的。因為如果出家人的言行不符合當時當地的民風民俗，很多人就會說佛教徒的過失，大家也不願意學佛了。

倘若修行已達到一定程度，從自己的修行境界來講，就怎麼樣都可以了。但為了符合更多人的價值觀，修行人表面上還是要規規矩矩，不能太不拘小節。

說話、走路、吃飯等，都要按照大多數人的標準去做，這也是一種度化眾生的方便。

如今有些人到處宣稱自己是境界高妙的成就者，可以不受因果的限制。雖然我們無法判斷對方的境界，但成就者不應該是這樣的表現。真正修行達到一定高度時，也為了護持眾生的心，而不會恣意妄為。所以，對自我吹噓者，我們要高度懷疑。

一、心融入正法的行者，捨棄所作很好，不捨所作也很好。

捨棄所作，也即出家，捨棄世俗；不捨棄所作，也即有工作、家庭、事業等等。佛法融入內心的人，放不放棄事業都無關緊要。

什麼算是佛法融入內心呢？所謂佛法，即出離心、菩提心與空性見。當有了真實不虛的出離心、菩提心與空性見時，才能將佛法融入內心。

在沒有修好這些法之前，我們只是理論上了解而已，始終與出離心和菩提心有著相當遠的距離，此時也無法將佛法融入內心。

對普通人而言，物質享受太有吸引力，一旦沉醉其中，誰都無力自拔。比如，現在很多人都是手機控，早上起來第一件事，是與手機互道早安；晚上臨睡之前，也是和手機依依不捨。我們對物質的追求和依賴，超過了以往的任何時代。本來每個人的內心，都潛藏著欲望的種子。如果不去啟動，它還不會氾濫成災。但如今，社會上充斥著五花八門的誘惑，除了證悟者，誰都無法抵禦欲望的牽掣。

欲望增生的結果，是對物質財富的過度追求。而物質的豐厚，又會反過來啟動、長養我們的欲望。沒完沒了的惡性循環，怎能讓我們生起出離心？

實際上，我們的生存所需並不多，只是因為要滿足虛榮心和欲望，所以才感覺自己什麼都需要，什麼都匱乏，恨不得擁有全世界所有的資源。心理上的不知足，讓我們不願分享，每個人都是物質的奴隸、拜金主義者與功利主義者，極度自私、狹隘。在如此的心態下，菩提心更是遙不可及！

相對而言，古人面臨的誘惑要少得多，所以能清心寡欲、淡泊寧靜地生活，能靜下來思考，並獲得源源不斷的智慧與精神糧食，為後人創造出輝煌的精神成果。而現代人為了滿足欲望，整天都過著忙碌混亂的生活，根本沒時間去思考什麼是本質。

沒有出離心、菩提心與空性智慧，我們的心與佛法永遠相隔遙遠，又何談融入呢？

當然，作為修行人，若能放下繁瑣的世俗事務，放下家庭與事業去出家，或者到比較安靜的地方去專心修行，那再好不過。修行速度會更快，修行效率也會很高。即使暫時放不下，也沒問題。只要有了出離心、菩提心與空性見，所有的工作和生活，都可以變成修行的因素。

舉一個例子，當我們在生活中受到欺負、侮辱時，如果佛法沒有融入內心，就會產生煩惱，甚至會打人、罵人等，造作更嚴重的罪業。不但今生自他受害，進醫院、進監獄，來世也會墮入地獄。反之，如果有修行，佛法融入了內心，就可以修忍辱、修自他相換，不但不會產生嗔恨心，而且更有利於慈悲心的增長。如此一來，侮辱、欺負等不但不會阻礙修行，反而成為激勵修行的動力。

## 二、心中已斷增益的行者，修行很好，不修也很好。

增益就是執著。解決了所有執著和疑問，也即徹底證悟了心的本性。學習和修行，就是為了徹證心的本性。真正證悟了，就達到目的了。但如果證悟指的是一地菩薩的境界，那也不是絕對不需要修，只是不需要像之前那樣注重形式地修而已。這時如果修，會快速成佛。即使不修，也不會退失、淡化已經證得的智慧，不會墮入

輪迴，更不會墮入地獄、餓鬼等三惡道，所以不修也可以。但真正的不需要修，是指成佛的時候。

### 三、斬斷欲妙牽絆的行者，無貪而行很好，無貪不行也很好。

當一個人真正地斷除了對物質的貪心或欲望以後，是不是無貪的身份都無所謂，無論在家或出家都可以。

有貪和無貪，是佛教術語，意即有貪心和沒有貪心。此處的沒有貪心，並不是完全沒有貪心，只是相對而言沒有貪心。

比如，釋迦牟尼佛是出家人的形象，佛經裡稱為無貪的形象。而文殊菩薩、金剛薩埵等佛菩薩，卻身著在家服裝，佩戴金銀珠寶等裝飾，這叫作有貪的形象。當然，這並不意味著文殊菩薩有貪心，而僅僅是外表的顯現。

在家人也可以分為無貪和有貪。雖然是在家人，卻斷除了對物質的欲望，生活簡單清樸，在某種程度上也是一種無貪；如果在家人絞盡腦汁去賺錢，千方百計積累財產，等等，就是有貪。

當然，如果內心對物質沒有欲望和貪求，則無論生活簡單與否都無可厚非。假如賺錢和做事業的目的不是為了自己，而是為了利益眾生，則外表有貪和無貪都未嘗不可。

曾經有一位上師叫門色仁波切，他是一位非常了不起的大圓滿修行者，十多年前已經圓寂了。他被關在青海西寧監獄期間，曾有幾個人向他求大圓滿法。門色仁波切說，必須有黃金供養，才可以傳法。但監獄裡哪兒來的黃金呢？結果有一個人忽然想到，他離家逃亡的時候，家人在他衣服的補丁下縫過一塊黃金給他預備當路費。於是，他取出黃金供養了上師。上師接著就說，現在因緣十分具足，可以傳大圓滿了。之後，便把黃金扔到監獄圍牆的背後去了。其實，上師並不需要黃金，監獄裡也沒有辦法用。這是為了表示對法的尊重，同時也是一種緣起。

當年密勒日巴的上師瑪爾巴到印度求學時，也是帶了很多黃金作供養，才求到殊勝的法與灌頂。本來印度的成就者們都是長期住在山洞裡的修行人，他們什麼都不需要。對他們來說，黃金與磚頭完全等同。但為了顯示佛法的珍貴價值，就需要這樣的緣起。雖然瑪爾巴非常有錢，但他的錢不是自己用的，而是用來求法的。

密勒日巴過著完全與世隔絕的無貪生活，瑪爾巴大師表面上有貪，財富豐足。但兩人都完全從本質上剷除了對金錢的執著。所以，無論密勒日巴的沒錢，還是瑪爾巴大師的有錢，都只是一種顯現而已。

如果真的斷除了對金錢的執著，則不管有錢沒錢，

都不會墮落或影響修行。此時有錢可以去做更廣大的利生事業，沒錢則可以自己修行。

#### 四、現量證悟法性的行者，住在空空的山洞很好，作為群體之首也很好。

證悟了法性的人，既可以獨自在山洞裡修行，過著輕鬆寂靜的生活，也可以深入人群，擔當住持、方丈、領袖之類的大人物。

“法性”，是指萬事萬物的本體空性，即宇宙人生的真理或本質。比如，六祖惠能大師證悟以後，曾與獵人一起在山上生活了很長時間，後來回到寺院住持傳法。從他個人修行的角度來講，兩種生活方式對他都不會有任何影響。

但在沒有證悟時，如果有機會和條件，能在山裡或比較安靜的環境中修行當然是最理想的，普通人還是要以個人的修行為主。

#### 五、了知顯現虛幻的行者，獨居深山很好，雲遊四方也很好。

證悟空性，通達一切顯現如幻如夢的人，無論獨自居住在山上，還是像過去的雲遊僧一樣到處朝拜、雲遊、參禪或周遊全世界，都是至善至美的。

我們的感官所能感受到的光與聲波等，都不是萬法

的本質與本來面目，佛教稱之為“顯現”。通達或證悟一切顯現是如幻如夢，實際上就是證悟空性。

過去很多上師一輩子住在一個地方修行，從來沒有離開，並獲得了極大的成就。有些上師證悟以後，又會四方遊歷，穿梭於遍及亞洲各地的聖山、叢林，藏傳佛教與漢傳佛教都有這樣的行者。

對證悟者而言，所有的事物都是如幻如夢，沒有什麼能干擾自己的修行。無論棲山而居，還是四處飄蕩，都不但不會讓自己造罪墮落，反而有利於智慧的增長，所以無論怎樣都很好。

六、心得自在的行者，斷除欲妙很好，享受欲妙也很好。

內心獲得自由的證悟者，既可以相對地遠離奢華優裕的生活，選擇樸素清簡；也可以享受豪華優越的生活。

這裡講的是“心得自在”，前面第二條講的是“心中已斷增益”，第三條講的是“斬斷欲妙牽絆”，第四條講的是“現量證悟法性”，第五條講的是“了知顯現虛幻”，其實都指的是已經證悟空性。

沒有證悟時，即使我們所處的環境非常自由，但內心卻沒有獲得真正的自由。因為貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱纏縛著我們，讓我們始終不能感受到幸福、安寧與自由。

佛教最重視的，是內心世界。如果獲得了內心世界的自由，則對待生活的態度，會有顛轉乾坤的轉變。在物質世界中，也獲得了相當的自由。此時無論貧窮還是富裕，艱苦還是順利，都非常滿足和幸福。

七、具有菩提心的行者，在靜處修行很好，在眾會中利他也很好。

有著真實無偽菩提心的人，可以獨自居住在偏僻的山洞或森林裡，在菩提心的基礎上好好修行，增長自己的智慧，暫時先不去利益眾生。本來增長智慧就是在給自己充電，充好電以後再去利益眾生，力量更強，效果更好。

如果不在靜處獨自修行，而是選擇在人群當中去利益眾生也很好，因為有了菩提心，故而在面對各類人事物時，不但不會生起自私和欲望，反而會因別人的煩惱、痛苦而增長自己的慈悲心和菩提心。

第七個“如何皆好”，與證悟空性沒有關係。即使沒有證悟空性，只要有真實不虛的菩提心，則無論住在山洞或者到人群中去利他都可以。如果沒有菩提心，則獨自居住山洞並沒有太大意義，身處人群，也是平增煩惱。所以，菩提心非常重要。有了菩提心，怎麼樣都可以。

佛教講的所有約束，都是針對我們這樣的初學者而言的。剛剛起步的我們，煩惱紛呈不斷，負能量此消彼

長。只有依靠這些約束，才能抑制負面影響，避免不良現象的出現。再加上內在修行的推波助瀾，就能儘快斷除煩惱，剷除負面能量，最終到達沒有任何約束的境界。到那個時候，內在全部都是正能量，釋放出來只會有利於眾生，所以沒有必要再加以約束。

八、恭敬心、信解心持之以恆的行者，住在上師前很好，不住在上師前也很好。

如果對自己的上師有著堅定不移、永不改變的信心，則無論在上師身邊或不在上師身邊都很好。

剛開始學佛的時候，我們必須依止上師，學習如何修行。學成之後，則跟不跟隨上師都可以。

過去密勒日巴大師就是這樣，依止瑪爾巴大師期間，經歷了常人無法想像的磨難，最後終於得到了瑪爾巴大師的灌頂和竅訣。之後離開上師，一輩子再也沒有見面。但上師卻永遠住於他的心間，無論他有任何需要，上師都會以不同的身份出現。

如果對上師沒有信心，則即使與上師形影不離，也不但不會增上修行，反而會因內心的不清淨而吹毛求疵，尋找上師的各種問題，從而退失信心。凡夫的信心時有時無，根本靠不住。如果上師的表現符合自己的標準，就有稍許膚淺皮毛的信心。一旦上師的行為有一點點不符合自己的標準，信心立即退失得無影無蹤。

若對上師有信心，即使身體與上師天各一方，但如果在修行、見解等方面出現任何問題，或在中陰身的時候，上師一定會以不同的形式出現。關於這一點，看看過去傳承上師們的傳記就可見一斑。

### 九、具有多聞、解義的行者，現前成就很好，遭遇違緣也很好。

對廣聞博學，深入了解佛經內涵的修行人來說，無論獲得成就或遭遇逆境都很好。成就有可能是平安、健康、發財、修行進步等令人開心的順緣，逆境有可能是罹患疾病、工作不順、內心痛苦，等等。不管什麼遭遇，都知道這一切是令自己成長、進步的契機，並懂得將其轉化為修行的助緣，使修行境界快速增長。

第九個“如何皆好”，不一定要證悟空性，沒有證悟空性的人也可以參照此理進行思維。

### 十、獲得殊勝證悟的行者，出現成就相很好，沒出現成就相也很好。

此處所講的“殊勝證悟”，是指證悟空性；“成就相”，即共同成就相，是指神通、神變等。

通過禪定的力量，我們的感官結構會發生一些變化，從而產生一些新功能。比如，可以看到更遠的東西；或者視線不會受到山體、建築物的障礙，包括周圍的牆體，

都會變成透明的；幾千公里以外的聲音，能聽得清清楚楚；走路的速度，快得像汽車一樣，可以日行幾百甚至幾千公里。佛教認為，這些都是普通成就，也即共同的小成就。

如果沒有證悟，就會對任何東西都非常執著。當自己看到或知道太多，反而會焦躁不安、痛苦不堪。更有甚者，有人還會利用神通造作惡業。試想，如果當年提婆達多沒有神通，就無法說服國王，並利用國王的權勢，而造作兩個五無間罪。他的神通給他帶來的結果，就是下地獄。所以，對沒有證悟的人來說，有神通不一定是好事。

但證悟者有了神通，卻既不會困擾自己，更不會讓自己造惡業，同時，利用這些功能，還可以做一些弘法利生的事情。不過，即使證悟者沒有神通，但因為已經證悟，有了更好的境界，所以怎麼樣都好。

## 佛法的十種功德

一、十善、六度、空性、諸菩提分法、四聖諦、四禪定、四無色定，以及密宗能成熟的灌頂與能解脫的教言等出現於世，是正法的功德。

如果沒有佛法，就沒有十善的概念。雖然十善不是佛陀制定的，無論釋迦牟尼佛和佛法有沒有出世，善惡因果都是始終存在的自然規律。但完整、深入、正確無誤的因果學說，卻是佛陀創建的。有了佛陀的智慧，才有了因果學說。沒有佛法，我們無法全面了解善惡因果，更不懂如何取捨。

同樣，有了佛法以後，才有了大乘六波羅蜜多的概念和修法。六波羅蜜多，也即六度。其中的“度”，是指依靠布施、持戒、忍辱、禪定等，而引領眾生順利度過輪迴苦海到達彼岸。佛法還未出世的時候，雖然也有給予、不殺生、不偷盜的理念，但不夠全面深入，不能讓我們獲得解脫，所以不叫六波羅蜜多。

佛陀成佛之前，也曾在有些印度外道禪師那裡學過

禪定，後來放棄了四禪八定去修空性，最後因證悟空性而解脫。另外，佛陀當年曾苦行六年，每月只吃一粒米、喝一滴水。之後放棄苦行，喝了牧羊女供養的乳糜，並最終獲得了成就。佛陀如此示現，就是為了告訴大家，四禪八定不是最終極的選擇，不能獲得真正的解脫。苦行只是對肉體的無謂折磨，也不能獲得解脫。所有問題的關鍵，是內心。唯有證悟空性的智慧，才能讓我們解脫。這些都是佛陀度化眾生的方便法門，因為是以身體的舉止來教育大家，故而稱為身教。這與佛陀成佛後以講法來度化眾生的言教，同為教化眾生的方便。

唯物主義者認為，宗教都是建立在恐慌的基礎之上的，因為古人不了解大自然的現象，無法征服大自然，所以建立了五花八門的宗教來安慰自己。但佛教卻區別於建立在恐慌基礎之上的宗教，而是建立在慈悲心的基礎之上。

關於這一點，佛經講得很清楚：

第一，釋迦牟尼佛還沒有開始修行的時候，曾墮入地獄受苦，因為對同伴生起了悲心，才開始發心修學。在此基礎上，逐步修行成道。

第二，2500多年前，釋迦牟尼佛以王子的形象在印度出現。因為一次在城外看到了生老病死的痛苦，意識到自己的人生使命，是要幫助受苦的生命解決痛苦。所

以放棄了太子的生活，從皇宮逃出，到偏僻的地方去求法、修行。這一切，都是源於慈悲心，所以，佛教是建立在慈悲心的基礎上的。

佛陀出世前的印度，有非常多的宗教門派。其中有些門派甚至比佛教的持戒還嚴格，也有禪定，但都沒上升到度過輪迴苦海而解脫的程度。佛經描述的外道行為見解中，也有一些善行或禪定，但都是世間的、有漏的，沒有一個是出世間的。

如果沒有佛法，就無法全面理解空性。一切有為法本來空性，這不是佛陀創造的，而是萬法的真相。但當時的人們還不懂得真正的空性。雖然外道典籍中講到了空性，但只是表面、淺層的理解，不是把抽象概念的我執描述成不可思議的自我，並稱之為“大我”，就是把抽象化的自我和梵天、帝釋或某一類神連接在一起，都沒有證悟究竟的無我。西方哲學、科學和宗教，最終似乎都要找到一個可以抓住的東西才感覺踏實。

佛法告訴我們，從感官的角度來講，物質和精神等所有的一切都存在，但如果深究其本質，或從超越感官的最高境界的角度來講，則物質和精神都不存在，這叫作空性。所有哲學、科學和其他宗教，都有所保留，沒有像佛教這樣否定一切。有了佛法以後，才闡釋了這樣的空性見解。

菩提分法也叫作三十七道品，包含了從加行道到最後的無學道之間五道十地所修的所有內容，歸納為四念處等三十七種不同修法。另外，包括四聖諦，與空性無我結合在一起的大乘與小乘的四禪八定，都是在佛法誕生之前所沒有的，所以都是佛法特有的功德。

密法的灌頂和密法的竅訣。通過灌頂奠定根基，再通過竅訣去解決煩惱。密法的灌頂和竅訣，也是有了佛法才出現的。雖然在佛法誕生之前，印度教等外道的經典中也出現過“空性”、“永恆”、“清淨”之類的詞彙，但其本質卻與佛教講的截然不同。就像外道也修氣脈明點，但修行實質卻與密宗修法迥然各異一樣。外道最終都會建立一個“不可思不可言的自我”，但外道所謂的“不可思議的自我”，也與佛教所講的“不可思不可言”相差十萬八千里。佛教講的是真正的空性，沒有意識所創造的戲論，打破了所有執著，所以叫“不可思不可言”，而外道的“不可思議的自我”，本身就是一種我執。

綜上所述，在佛法出世之前，所有的哲學、宗教，都沒有以上概念。我們不能因為自己聞思不夠、眼光狹窄，就斷章取義地將外道與佛教類似的詞句視為等同。

這一條，是從出世間方面講的佛法功德。

二、人中高貴的國王種姓、高貴的婆羅門種姓、高貴的施主種姓、四大天王等六欲天、色界十七天、無色界四天出現於世，是正法的功德。

在人類歷史上，有過高貴的長者，有權有勢的王族，有錢有福報的貴族以及智力超群的智者等。他們中的很多人有智慧、有福報、有慈悲心，又有高尚的品德和思想，是真正的大富大貴之人，並非“富而不貴”，就像今天所講的那種“窮得只剩下錢”的土豪和貪官。從世間方面來講，人間福報第一的，就是這些階層的人群。他們能獲得如此人身，都是過去行善積德的福報所致。而福報的源頭，就是佛法。雖然在釋迦牟尼佛的正法誕生之前，這個世界上也有高貴階層，他們過去的行善不一定來自於釋迦牟尼佛的佛法，但有可能是因過去佛的教化而行善積德，並在佛陀時代成熟了善報。

還有，四大天王天等欲界天人，色界的十七種天人以及無色界的四種天人的投生，都是因為過去行善積德和修持禪定的結果。雖然這些禪定是世間的四禪八定，不包含空性的成分，但也是佛陀度化眾生的一種方便。

其實，全世界的很多宗教都與佛有關，外道宗教裡也有佛的化身。因為眾生的根機高低不一，若對有些人一開始就講四聖諦，他們不一定能夠接受。只有依靠外道津樑的接引，才能讓他們逐漸進入解脫道。所以，佛

陀要求眾弟子不能誹謗外道，其中也包含了這些密意。

所有的禪定，都直接或間接與正法有關。即使某些正法顯現上不是釋迦牟尼佛的佛法，而是諸如阿彌陀佛、藥師佛的佛法，但所有的佛實際上都是一體的，是為了度化不同眾生而顯現出的不同身份。實際上，千尊佛所講的都是佛法，尤其是空性方面的內容，更是別無二致。

可見，天界不同生命層次的出現，也是仰仗佛法的功德。

三、預流聖者、一來聖者、不來聖者、阿羅漢、獨覺、遍知佛陀出現於世，是正法的功德。

小乘佛教的第一個果位，稱為預流果。預流也叫作入流，即小乘佛教的見道。在此之前的凡夫，都是各走各路，但預流果以後，雖然沒有證悟大乘佛教的空性，卻證悟了人無我的空性。從此之後，就彷彿進入了一條河流，只會順流而行，朝著阿羅漢的方向走。

一來果，已經斷除了欲界的大部分煩惱，只需再投生一次欲界，把剩下的煩惱全部斬草除根，從此不再流轉輪迴，所以叫作一來。

不來果，即斷除了欲界煩惱，無需重返欲界，而是投生於色界繼續修行。欲界煩惱，是指六道輪迴中欲界眾生的煩惱，不是三界所有的煩惱。

阿羅漢，小乘佛教修成的最終果位，就是阿羅漢。自此之後無需再流轉輪迴。

以上所講，為小乘佛教的四個果位。

還有獨覺或辟支佛，沒有佛法的時候，辟支佛就會出現。但他們不會講經說法，而是以神通、神變等方式，讓有緣人生起信心，之後積累資糧，令相續逐步成熟，當下一尊佛出世時，立即可以證悟。在《百業經》、《賢愚經》等經典裡，可以看到諸多此類例子。

小乘行人投生輪迴的因素，都是煩惱，所以他們會勵力斷除煩惱。大乘行人的投生因素不一定是煩惱，也有願力。投生到能夠度化眾生的地方，或者是需要的地方，是大乘菩薩的願力。

另外，佛的果位，佛出世轉法輪，佛陀的化身和報身，也都是佛教修行的結果。沒有佛法，就不可能有這些結果，這些都是正法的功德。

四、以發心力及願力大悲自現的二色身乃至輪迴未空之間任運利益眾生，是正法的功德。

佛法誕生之前，曾經歷過無數次生死的人們只知道慈悲心，這是人類和所有動物一直都存在的一種高尚的心靈反應。但有了佛陀的教育以後，慈悲心才上升到菩提心的高度。因為佛陀的菩提心和願力，才應化出各種

佛的報身和化身來度化眾生。

金剛薩埵、阿彌陀佛等圓滿身相，都稱為佛的報身。證悟一地以上的菩薩，才能看到佛的報身。

2500 多年前，佛陀住世期間的人們非常有福報，能看到釋迦牟尼佛的真身。如今，雖然釋迦牟尼佛已經圓寂了，卻並不代表佛陀不存在。我們這些凡夫現在能看到的，是佛陀的化身。佛的化身有各種不同的形式——佛經、上師、善知識，甚至是社會最底層的人，另外，動物、植物、橋樑、船隻、藥物，甚至能使我們生起某一個善念的因緣，都有可能是佛的事業。只要眾生與輪迴存在，這些化身就存在。他們的事業任運自成，永不間斷。

**五、眾生維生應有盡有的一切資具是以菩薩們的願力形成，因此是正法的功德。**

仰仗成千上萬的佛菩薩自無始以來的發願成就，眾生才得以享用各種福報。

譬如，西方極樂世界沒有痛苦，它的優美環境，極樂世界中的美麗身體以及種種幸福，就是承蒙阿彌陀佛的願力與極樂世界眾生往昔所積之福德而化現。

我們的感官能夠享受的許多美好，一方面與佛菩薩的願力有關，同時也與我們的業力有關；世界的形成也不完全依靠佛的願力，還與眾生的業力息息相關。願力

和業力的結合，就有了世界。不過，因為地獄眾生造業太嚴重，以致超過了佛的願力，所以暫時會出現十八地獄等極度痛苦的世界。但三惡趣的眾生最終也會在人天世界中，依靠正法成佛。人天世界的鮮花、水果、莊稼、藥物、大自然等無數美好，都與佛菩薩的願力有關。

#### 六、惡趣與無暇處也有暫時的少許安樂，那些也都是由善妙福德所形成，因此是正法的功德。

除了人天善趣以外，旁生、餓鬼等惡趣眾生，偶爾也會有一些相對而短暫的快樂，只有地獄眾生沒有絲毫快樂可言。所有這些幸福快樂，都是行善積德所感召的。行善積德本來就是正法，所以餓鬼道和旁生道偶爾感受到的快樂，也是正法的功德。只是這些善法和功德是有漏的，屬於人天乘的一部分。但無論如何，如果沒有正法，這一切都不存在。

#### 七、所有惡人也會心向正法而住於聖賢種姓中，成為眾人頂戴處，這是正法的功德。

歷史上有很多這樣的例子，壞人遇到佛法以後，改過遷善、重新做人，一下子變成令所有人尊敬的賢者。只有佛法，才有如此強大的力量，所以當然是佛法的功德。

八、以往恣意造不善罪業積累地獄柴之因者也會心向正法，從而觸及善趣與解脫的安樂，這是正法的功德。

學佛之前，放逸散亂、肆意妄為，製造了眾多墮地獄的因素，但學佛以後，通過懺悔，不但不會墮地獄，而且可以享受人天福報，甚至可以解脫。

佛教認為，如果造了嚴重的罪業，以後又沒有懺悔等其他因緣的改變，就一定會有果報，這就是定業。但如果其間發生了一些變化，遇到了一些因緣，果報的成熟時間、程度與方式也會發生相應的改變。可見，世上並沒有什麼命中註定。

這就像農民種莊稼，若耕田、選種、播種、澆水、施肥、除草等所有的事情都做得盡善盡美，又沒有發生乾旱、洪澇等自然災害，就註定會豐收。但如果發生了自然災害等意外，結果就會有所變化。所以，命運完全是可以改變的。

我們造罪以後，如果不懺悔，就一定會有惡果。假使情節非常嚴重，就一定墮地獄。但如果努力懺悔，結果完全可以改變。無論外在的因緣，還是善惡因果等內在的因緣，都是一樣的道理。

《賢愚經》、《百業經》等經典中，有大量類似公案。譬如指鬘王的故事，就是典型的改邪歸正、轉惡向善，從黑暗走向光明的事例。

指鬘王有一個邪惡的師父，他告訴指鬘王：“如果你能殺掉 1,000 個人，然後把這 1,000 個人的大拇指割下來做成一個項鍊——指鬘，那麼當你戴上指鬘之後，就一定會解脫。”指鬘王信以為真，就一口氣殺了 999 個人。最後在準備殺掉應化而至的釋迦牟尼佛時，得到了佛陀的救度。當他知道自己身犯重罪、行將墮落後，盡力依照佛陀的教言真心懺悔。之後不但沒有墮入地獄，而且現世獲得了阿羅漢果位。殺掉 999 個人的大罪人，都可以依靠懺悔即生解脫，成為阿羅漢，這都是佛法的巨大功德。

九、對於正法，僅信仰者、僅信受者、僅喜愛者或僅持裝束者，也會成為眾人歡喜與恭敬處，這是正法的功德。

對佛法僅僅有一點信仰，或感興趣，或心生歡喜，或穿戴佛教修行人裝束的人，都被很多人所喜歡和尊敬，這也是佛法的功德。

如果大家知道某人是一位真正的佛教修行者，是持有佛教慈悲心與智慧的人，就會對其心生尊重和崇拜，這也是佛法的功德，而不是個人的功德。

十、捨棄所擁有的一切事物，棄俗出家並隱居諸深山靜處，而生活資具樣樣齊全，這也是正法的功德。

放棄所有世俗的物質財富與社會地位，前往清靜、偏僻的地方去修行，仍然可以過上滿意的生活。

大家會認為，佛教所講的慈悲心、智慧、平等都超然卓絕。放下一切專心修持的人，生活自然不會有問題，因為人們會認可他是真正的修行人，所以會供養他，這也是佛法的功德。

眾所周知，很多世俗人即使辛辛苦苦奮鬥一輩子，仍然吃不飽穿不暖，遠遠不及那些不為生計操心的修行人，這都是佛法智慧與慈悲心功德的具體體現。

## 十項唯名之法

我們學習虛名十法之前，先需要了解一下基道果和二諦。

### 基道果

佛陀在第三轉法輪的經典，以及無上密法的續部裡，經常會用從礦石中提煉礦物質來比喻說明基道果。開採、加工、冶煉礦石的過程，與基道果十分相似。基，相當於礦石。礦石裡含有相當比例的礦物質，具有開採價值；道，相當於加工的過程或者方法；果，相當於礦石加工以後，提煉出來的鐵、銀、黃金等礦物質。

世俗生活中雖然沒有基道果的說法，但基道果的關係卻無處不在。其中材料是基；把材料加工或提煉為成品的過程和技術，就是道；加工成的產品，就是果。

譬如，基道果也像做衣服。被加工的面料，就是基；加工的過程或者方法，就是道；面料通過加工變成的衣服，就是果。

同樣，初學佛時，每個人都是沒有被開採的有開採

價值的礦石。被加工的基，就是隱含著如來藏的精神；加工的技術與過程，就是修持顯宗和密宗修法的歷程，也即道。意識中的煩惱、無明、錯覺、雜念等，都是不需要的礦渣。真正要提取的精粹，就是我們的佛性如來藏。最後如來藏徹底現前，眾生成佛，這就是果。

如果岩石裡不含礦物質，則再怎麼加工也不會有結果；或者雖然含有礦物質，但如果不加工，內在精華就會被其他物質遮蓋，礦石永遠只是石頭，不會起到本應有的作用。如果沒有面料，就不可能有衣服；僅有面料，如果不加工，也不會有衣服。同理，如果內心不存在佛性，眾生不可能成佛。內心雖然有佛性，但仍然需要學佛、修行。如果不修行，也永遠不能成佛。

關於這些內容，在大乘《寶性論》、《讚法界頌》等經論中都講得很清楚。

## 二諦

《中論》、《入中論》、《中觀莊嚴論》等中觀論典中，用了大量的筆墨來宣說二諦，將二諦闡釋得非常複雜，採用了各種邏輯推理，引用了大量佛經。

其實，了知世俗諦和勝義諦，有一個非常簡單的方法：

比如，在桌子上放一個鵝卵石，右眼用自己的肉眼來看它，左眼用顯微鏡來看它，因為眼睛與顯微鏡的準

確度與靈敏度不同，所以就有兩種不同的結論。但無論如何，都是同一事物的兩面。其中右眼的結論非常表面、膚淺，就是世俗諦；左眼因為借助了工具，所以結論稍微真實一點，叫作勝義諦。

佛教的勝義諦和世俗諦也與此相仿。普通人用先天、自然的感官去感受外在世界，會得到一個自己的結論。以佛菩薩的智慧去洞徹這個世界，結論就大相逕庭。同樣一個世界，因感知主體精確度的不同，而會有不同的結論。也即是說，世俗諦就是相對的假相，勝義諦就是相對的真相。但從感官的角度來講，假的這部分也是真實不虛的，所以在“世俗”的後面加了一個“諦”字，叫世俗諦。當然，從佛智的角度來講，一切都是假的，都沒有實質。

勝義諦與世俗諦不是絕對的，而有著很多層次。低層次的勝義諦，是高層次的世俗諦，就這樣層層遞進，而形成了不同層次的真真假假。簡單地說，世俗諦就是眾生感官感知到的結論，勝義諦是佛的智慧的結論。

因為不相信肉眼看見的是真相，科學家研製了光學顯微鏡、電子顯微鏡、普通天文望遠鏡、哈勃望遠鏡等越來越高級的工具，用以觀測宏觀和微觀世界，並顛覆了肉眼的所有結論。同樣，佛更不相信凡夫感官的結論，認為眾生感知到的一切都是假的，所以通過修行，挖掘

出深藏於內心的另一種認知世界準確度更高的工具，那就是智慧。智慧這個工具的準確度，遠遠超過了所有的顯微鏡和望遠鏡。

十項虛名之法的意思表示，僅僅只有一個名稱而已，實際上沒有任何實質。

### 一、基實相無所宣說，因此基是虛名。

此處所謂的“基”，指佛性如來藏。雖然我們可以談論、想像基道果，但真實的“基”，卻只是一個名稱，實際上並不是一個實有的東西。

從世俗諦的角度來講，被加工的原料，加工的技術和過程，通過加工最終獲得的成果三者，都是存在的。但從勝義諦的角度來講，這些都不存在，都是一種錯覺。就像夢境一般虛無，或像幻師幻變出來的飛機、汽車、樓房一樣飄渺。從真實本質的視角出發，所謂的基，不可思不可言。因為語言是隨著思維而創立的，而思維的深度，也永遠達不到本性的深度，這二者都無法表達、形容和想像本性，所以《六祖壇經》裡也講“不可思、不可議”。

要徹底了解什麼是“基”，就要去修行，依照出離心、菩提心的次第，一步一步地修。當證悟大圓滿、明心見性的時候，雖然語言無法表達，卻自明自知。

佛教，尤其是密法中，經常會用聾啞人吃糖果來比喻證悟的境界。聾啞人自己清楚糖果的味道，卻說不出來。同時因為聽不見，也不知道人類是用什麼語言來形容糖果。證悟者也是一樣，自己清楚了知，卻無法表達，所以“不可思不可言”。

如果說世界是虛幻的，那就離它的本質近一點；如果說世界是真實的，那就離它的本質遠一點，但這都是從世俗的角度來講的。實際上，所謂的有、無，真實、虛幻，空與不空，都不是真實的，都在意識的範圍當中。唯有放下所有的清淨不清淨、空與不空、輪迴涅槃、眾生和佛、煩惱和智慧、解脫和束縛等二元對立，才是遠離一切戲論的真實。

禪宗經常講放下，但在成佛之前，所有人的放下只是相對的放下，絕對的放下唯有佛才能做到。從進入佛門的那一天開始，我們就要學著相對地放下。先放下殺盜淫妄、貪欲、自私等世俗公眾價值所認為的惡的執著，卻不能放下出離心、菩提心等善的執著，否則就沒有任何學佛的動力了。隨著修行境界的提升，執著也一點點放下。先把心靈或精神提升到智慧，再把智慧提升到巔峰，當抵達至高無上的佛智層面時，就知道世界的本質是什麼。到那時，就可以絕對地放下了。

世俗諦中能講的，都只是一個個名字。比如，在現

實生活中，桌子是可以被使用的很真實的傢俱。我們用感官來看桌子，就是一張長方形或圓形的物件。但如果用顯微鏡來看，則根本沒有什麼長方形，唯有一堆堆的分子、原子……此時，長方形的桌子僅僅是一個名稱，沒有任何實質，所以叫作虛名或唯名。當感官的精確度逐漸提升時，原有的真實就越來越虛幻。最後進入佛的境界時，包括眾生所見的不清淨世界，以及八地菩薩所看到的清淨世界在內的所有一切都不復存在，都成了一個名稱而已，所以叫虛名。

人類的思維，永遠都不會超越有、無、非有非無、既有既無的四邊，但這四邊都不是真實的。“基”，遠離了四邊八戲的座標與框架，所有的表達和形容，都無法表述“基”，所以基是虛名。

## 二、道無有所往能往，因此道是虛名。

“二取”，即所取和能取，是佛經的一對術語。佛經裡經常會提到“所”和“能”的概念。比如，行走在道路上，所走的道路，叫作所行；行走的人或者行駛的車輛，叫作能行。再比如，視覺所看到的、感知到的物體，叫作所見或者所取；視覺，也即感受者，叫作能見或者能取。

此處要講的“道”，就是所行，也即佛教所講的五道十地——資糧道、加行道、見道、修道和無學道。五個不同的階段，包含了從初學者的智慧逐步提升到佛的境界

的過程。其中每一個階段，就叫一個道。但從勝義諦的角度來講，心的本質從來沒有變化過，眾生和佛在本質上沒有任何區別，所以，行走的道是不存在的，道路也不存在提升的過程。因為所行和能行都不存在，所以二取是不存在的，是徒有虛名。

這就像用肉眼、普通顯微鏡、高倍電子顯微鏡分別看同一個鵝卵石，就會得出不同的結論。但鵝卵石永遠只有一個本質。所有結論的變化，與觀察者的認知度有關，與被觀察者本身無關。

所以，從本性如來藏的角度來講，五道十地是不存在的，如來藏始終沒有變化，故道也是虛名。

道可以再分為：見、修、行。對修行人來說，見解、修行、行為三者非常重要。首先必須要有見解，之後必須修行。修到一定程度，行為就會有所變化。但是，見解、修行、行為也是虛名之法。

### 三、實相無有所見能見，因此證悟是虛名。

見解，即證悟空性的見解，非常確定地認知到世界是空性，所見是法性光明如來藏。

但空性見也是虛名，因為見與不見，所見和能見都不是實有的，都是世俗諦中的相對概念。凡是相對的東西，其中一個不存在，另一個永遠無法存在。就像左和

右，如果左不存在，右也永遠不會存在。觀待而立的概念，都是抽象、假立、虛幻的。凡是能描述的，就不是真相。法性光明如來藏，我們也沒有辦法用語言來描述。

當初達摩祖師即將返回印度的時候，讓所有弟子前來考試。這種考試，不是問卷、辯論或答辯，而是真實修行的印證。其他人的印證結果，分別得到了“皮膚”、“肌肉”等的判定。慧可法師來到達摩祖師面前，默默無語地站了一會兒，什麼都沒有說就走了。不料達摩祖師卻說，你得到了我的“骨髓”！

真正證悟了本性精華的見解就應該是這樣，什麼都無法說，一說就是錯。實際上，在大圓滿裡也有類似於達摩祖師當年所用的，非常高級的考試方法。

綜上所述，在真正的見解裡，所見、能見都不存在，也沒有什麼可說的。所以，見也是虛名。

#### 四、本位無有所修能修，因此覺受是虛名。

本位就是心的本性。因為在本性中，所修和能修都不存在，所以修也是虛名之法。

凡夫心中，總是煩惱紛紜不斷。依靠修行，就能逐漸轉化煩惱，最後變成佛的智慧。這個越來越接近於真相的智慧，就是所修。慈悲心、菩提心、空性見等既是所修也是能修，所以能修也就是所修的一部分。

就像觀察鵝卵石，因為懷疑肉眼看到的不是本性，所以發明了顯微鏡，看到了相對的真實。但我們知道這也不是終極答案，所以只有讓顯微鏡的精度不斷提升，我們所了解的，也越來越精確。這種認知不斷提高，從表象到本質逐漸了解鵝卵石的過程，就相當於修行。所修，是自己對鵝卵石的認知。能修，就是諸如肉眼、顯微鏡等用於觀察鵝卵石的工具。鵝卵石的本性永遠沒有變化，變化的是觀察者認知度的提升。

同樣，心的本性從未改變，所以沒有所修能修。所有的修行，只是一個名稱。在世俗諦中是存在的、真實的，但從勝義諦的角度來講，全都是虛幻不實的。

## 五、本性無有所行能行，因此行為是虛名。

當修行境界還沒有提升到一定高度時，我們的行為必須謹小慎微。此時只能跟普通人一樣，不能高談放下。如果要放下，那也是要放下殺盜淫妄等惡業，重視因果取捨。因為放不下所有的貪嗔癡，故而只能放下這些比較嚴重的貪嗔癡。

當證悟境界提高以後，就能了知萬法如幻如夢，對於現實生活和夢境，可以平等對待，毫不執著。比如，戒律可以約束有執著的人，但沒有執著的人，則不需要約束，也沒有辦法約束，因為他們知道一切都如幻如夢，所以無所謂約束與否。

佛陀度化眾生的方法，就是教育。教育必須溝通，必須得到對方的認可。只有身份平等的眾生之間，才最容易溝通。

比如，為了度化某些眾生，即使是一地以上的菩薩，有時也會示現生病，或者在有貪心的人面前示現貪婪的面孔等，這都是為了符合所化對象的要求，為了引導、幫助對方而示現的，這叫做“事業遊舞”。如果我們執著這些表演，就永遠無法解脫。

密法認為，針對六道輪迴，有六種不同的導師。密宗之所以被稱為方便乘，就是因為密宗度化眾生的方法很多。

但是，在證悟者的境界中，見解、行為以及前面所講的能所二取都不存在。

#### 六、實際無有所護能護，因此誓言是虛名。

沒有證悟之前，犯了密乘戒就會有很大過失，這是一種約束。沒有證悟或者是稍微有一點初步證悟，卻沒有達到一地菩薩證悟境界的人，都必須遵守這些戒律。該做的和不該做的，必須分得清清楚楚。無論別解脫戒、菩薩戒還是密乘戒都是一樣。

但對證悟境界非常高的人來說，受不受戒，約不約束都不存在，都是平等的，這叫作法性三摩耶，也即勝義諦的戒律。

密宗的十四條根本戒，是世俗諦的戒律，是我們目前最需要的誓言。但修行人不可能永遠都不進步，而且學佛的人也不可能都是一個檔次，每個人的根機都不一樣。但為了度化眾生，不使他們對佛教產生誤解，佛菩薩的行為也要與大眾儘量保持一致。在公眾面前的行為，要由社會大眾的價值觀來決定，這就是佛陀度化眾生的善巧方便。

但我們現在離這些境界還很遠，我們目前還很需要執著、踏實地取捨。如果做了一些不該做的事情，違反了戒律，一定要執著，這樣才會後悔，後悔以後，才會努力修行來清淨罪業。

一般來說，不執著有兩種情況：一是不相信因果，無知者最無畏，這是最危險的心態；另外一種，就是真的證悟了。證悟本身，就是最殊勝的懺悔。證悟以後，所有的罪業當下清淨，所有的問題煙消雲散。所有的戒律誓言，都僅僅是一個名稱而已。

## 七、實際無有所積能積，因此二資是虛名。

積累資糧，包括了所積和能積。所積，即我們所積累的福資糧和慧資糧；能積，即是積累功德的修行人。從世俗層面來講，這兩個都是真實存在的，所以我們要儘量地積累資糧，比如五加行裡的供曼荼，等等。福慧資糧是成佛的資源，只有積累、增長了福慧資糧，最終

才能成佛。

但從勝義諦本質的角度來講，能積和所積也都是虛幻、虛名或唯名的。無論所積累的資糧、積累資糧者自己還是積累資糧的行為三者，都是空性，這叫作三輪體空。我們每次行善，無論懺悔或積累資糧，最好能以三輪體空的方式來修。若能每次都通達三者的如幻如夢，就是最上乘的資糧。

雖然大部分人現在還沒有證悟，沒有那麼高的境界。但若能依靠中觀的邏輯思維方式，至少可以確定一切萬法都像《金剛經》裡所講的：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電”，從而在內心保持如幻如夢的觀念。

當然，儘管積累資糧僅僅是名稱，但我們也不能因此而放棄積累資糧。同時，在每次行善時，都應隨時以三輪體空提醒自己。這樣積累的所有資糧，都比較接近於無漏資糧。

## 八、實際無有所淨能淨，因此二障是虛名。

懺悔包括了所淨與能淨。所淨，也即罪過；能淨，即四個對治力。但就本質而言，二者都是不存在的，都是虛名。從密法的角度來講更是如此，不但罪過不存在，而且所有煩惱的當下就是智慧。煩惱與智慧的唯一區別，就是能否覺知。有覺知，叫作智慧；沒有覺知，就是煩惱。

從未證者的角度來講，所懺的罪過和能懺的四對治

力都是存在的。因為我們的業障很深重，所以在修五加行時，特別強調懺悔。但在每次懺悔完畢之後，我們要提醒自己，這也是虛名之法，其本質是如幻如夢的。一旦覺醒，罪過是空性的，也不需要懺悔。但我們現在還深陷輪迴大夢之中而無法醒來，還在做著顛倒迷亂之夢，所以需要勵力懺悔。如果夢到罪業清淨的驗相，或許才能在世俗中不墮惡趣。

### 九、實際無有所斷能斷，因此輪迴是虛名。

斷除輪迴和輪迴之因——煩惱，包括了所斷和能斷。但所斷和能斷都是虛名，其理由同上。

### 十、實際無有所得能得，因此果是虛名。

從世俗的角度來講，我們是凡夫，要學習才能最後成佛。從心的本質的角度來講，我們從來就不是凡夫。就像礦石裡的礦物質，其本質始終存在，沒有變化。所謂的變化，只是去除了礦物質成分以外的礦渣。所以，所得和能得都是虛名之法，是不存在的。

以上十項虛名之法的內容非常深奧，無論學習中觀、因明等任何論典，都無法讓我們真正了解其真實內涵。如果想真正通達，就必須證悟。證悟的途徑，就是從四加行開始起修。凡是不打好基礎，沒有按照次第從四加行開始修的人，都不容易證悟。

—

## 十項大樂任運自在

### “大樂任運自成”中的“大樂”

我們對快樂的認識和定義，是以感官接觸外在世界而產生的感受來界定的。凡夫的感受，分為痛苦、快樂和無記三種。快樂，是源自於感官的舒適、安逸等；與之相反的，則是痛苦；無記，就是既不痛苦也不快樂的感受。

佛教中的“大樂”，則超越了一切世俗感覺，指的是心的本性光明如來藏，也即佛性或佛的壇城。

密法裡有一種本尊和修法，叫“勝樂金剛”。“勝樂”，即非常殊勝的快樂，其實與“大樂”是一個意思。

### 大樂有三種不同的意思：

第一，它遠離了世俗、痛苦、有漏。凡是有漏的，就是世俗，它能導致輪迴。在我執基礎上所做的一切，無論善惡，都叫做有漏，有漏與證悟空性沒有關係。

第二，它遠離了所有的輪迴之法。佛性如來藏不存在任何世俗、紅塵、因果、輪迴之類的概念。因為它遠

離了輪迴，所以叫做大樂。

第三，心的本性如來藏是永恆的，它遠離了所有的無常，所以叫做大樂。

遠離輪迴、遠離有漏、遠離無常的心的本性，是基道果裡面的基。在密宗裡，叫做“基續”。密宗認為，眾生和佛的本質是一體的，不同的只是外表形式上的差異。眾生即是佛，佛即是眾生。所以，密宗的基道果，都會加一個“續”字。包括密宗的經典，也叫做續部。在密法中，大樂就是基續。

在顯宗第二轉法輪的佛經中，基續被稱為“空性”；在第三轉法輪的佛經中，基續被稱為“佛性”、“如來藏”等。不同的詞彙，表達的是同樣的意思。

為什麼“大樂任運自成”？因為佛性不需要重新獲得，而是無始以來本自具備的，只是我們自己沒有發現而已，所以大樂任運自成。

隨著科技的日漸發達，我們懂得的越來越多，不但知道地球上的事情，還知道太陽系、宇宙中的很多知識，真可謂上知天文、下知地理。但唯一的盲點，就是自己心的本性。

而輪迴間所有問題的根源，就是不懂心的本性。因為沒有解決最根本的問題，所以演化出貪嗔癡等無數煩惱。因為煩惱，讓我們感覺不到幸福。無論再有錢、有權、

有名，無論外表上再成功，都不會幸福。不僅僅是這一世不幸福，而且生生世世都是這樣的宿命——投生的時候一無所有，走的時候兩手空空。唯有證悟自己心的本性，才能自己度自己，才能超離輪迴間的所有痛苦。

禪宗五祖弘忍大師在《最上乘論》中講道：“眾生識心自度，佛不能度眾生。”任何眾生，只要認識了自己的心，不需要佛來救度，自己就能救度自己。

認識自己的心，就是證悟。佛因為證悟了，所以成了佛；不認識自己的心，就是迷亂，就是眾生。眾生因為不認識自己的心，所以一直都在輪迴中受苦。密宗的大圓滿、大手印，都是講心的本性。

心，是所有煩惱的根源。佛說的八萬四千煩惱中的“八萬四千”，不是一個具體的數字，而是無數的意思。無數的煩惱，都是從我們心裡產生的，這也是眾生之所以成為凡夫的原因，可見認識自心是很重要的。修出離心、菩提心的目的，就是為了認識自心。衡量學佛有沒有進步的標準，是看自己放下了什麼，獲得了什麼，改變了什麼，而不是看自己讀了多少書，磕了多少頭。雖然我們目前離識心還有些距離，但至少可讓離證悟稍微近一點的事情持續發生。

“佛不能度眾生”，是佛教與其他宗教最大的不同。佛經云：“吾為汝說解脫法，解脫依己當精進。”佛陀

的作用，是教導我們怎樣認識心的本性，而無法直接讓我們變成佛。當我們掌握好方法以後，剩下來的所有事情，都只能自己去完成、去精進。

心的本性，可以分成兩個方面：第一是法身光明的部分，第二是空性的部分。

一、一切有情的心自性安住於法身中，因此大樂任運自成。

所有眾生，包括有錢的、沒錢的，有知識的、沒有知識的人，以及天人、動物、地獄眾生、餓鬼道眾生等六道中所有正在受苦的眾生，其心的本性都是一樣的。

禪宗五祖弘忍禪師的《最上乘論》中講：

“問曰，何知自心本來清淨”，怎麼知道自心是本來清淨的呢？

“答曰《十地經》云：眾生身中有金剛佛性”，在眾生的心中，有金剛佛性。

“猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊”，無論空中烏雲密布還是晴朗無雲，無論是白天夜晚，無論我們能否看見，太陽永遠在天際朗朗而住。同樣，心的本性永遠在我們心中，永遠是本體光明、圓滿無缺、廣大無邊的。

“只為五蘊黑雲之所覆”，只是被五蘊的烏雲所遮蓋，所以讓我們看不見它的本性，而平生無數煩惱。

為什麼心的本性是廣大的呢？因為它遠離了所有大小的分別，所以稱為廣大。證悟空性的時候就能發現，心的本性猶如虛空，無處不在，這就是廣大。

太空無處不在、廣大無邊，因為它沒有具體的物質、形狀、顏色，你找不到它，可又能感知它的存在。心的本性也是如此，沒有形狀和顏色，而且也找不到它，卻能感覺到它，所以它也是無處不在、廣大無邊。

比如，在四周是大海，上面是藍藍的天空，周圍看不見任何山峰和樹木的海天一色中，如果有一個人或一個動物坐在一條小船上漂泊，對漂泊者來說，沒有任何大海和藍天的邊際，沒有任何局限，一切都是無邊無際。因為沒有任何邊際，所以用“廣大”兩個字來表達。

“如瓶內燈光不能照輝”，就像放在不透明的瓶子或容器裡的燈，不可能照亮外面的世界，從外面也看不到燈光一樣，五蘊的本質，是心。萬事萬物的本質，也是心。心的本質，就是光明。因為有了五蘊客塵的遮擋，所以看不見內在的光明本性。

“譬如世間雲霧，八方俱起，天下陰暗，日豈爛也。何故無光，光元不壞，只為雲霧所覆”，就像雲霧八方俱起的時候，天下一片陰暗。這時的太陽，怎麼可能光燦奪目？不可能。為什麼沒有光？作為光源的太陽並沒有壞，只是光芒被烏雲覆蓋，所以看不見而已。

“一切眾生清淨之心，亦復如是。只為攀緣，妄念煩惱諸見黑雲所覆”，一切眾生清淨之心，也即佛性如來藏也是這樣。因為我們在世俗中攀緣，妄念、煩惱以及各種各樣的邪見像黑雲一樣遮蔽了如來藏，所以我們無法看見。

“但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然顯現。故知自心本來清淨”，如果能靜下來觀察自己的心，則妄念不生，大樂涅槃之法也會自然顯現、任運自成，由此可知，自心的本性是清淨的。

第三轉法輪所講的內容非常深奧，若能聽到而不排斥，並能欣然接受，即使沒有證悟，也一定會有很大福報。這種人即使在生活中遇到一點點生病之類的痛苦，也能遣除多世累劫中墮地獄的罪業。關於這一點，在第三轉法輪的顯宗經論中講得非常清楚。

絕大多數佛教徒認為，所有的精神和物質，都是不清淨的。只有斷除了不清淨的煩惱，才會重新誕生一個佛果。只有少數的大乘佛教徒，才有福報接受第三轉法輪最頂級的見解。

## 二、基法性界中無有相狀戲論，因此大樂任運自成。

法界或法性，其實是一個意思。法界也是一切法的本性，雖然“法界”這個詞，多數是講空性的部分，但也不一定。比如《讚法界論》裡的“法界”，講的就是心

的本性光明佛性，而不僅是空性。

空性和光明，是從兩個不同的角度去描述心的本性，就像一個硬幣的兩面，實際上是一回事。

所有的無上密宗，都在講心的本性。尤其是藏傳佛教裡大家認為最殊勝的《時輪金剛》和大圓滿續部，更是清楚、透徹地詮釋了佛性如來藏或心的本性。本來正法沒有殊勝與否的區別，但因為其內容的表達方式、清晰度、程度與深度的不同，於是就有了續部的高低之分。

“無有相狀戲論”，“戲論”，是指語言所表達的以及意識所思維的一切事物。

禪宗達摩祖師在《血脈論》中講道：“佛者亦名法身”，佛也叫法身。佛有三身：法身、報身和化身。其中真正的佛，是法身。就像《金剛經》中所講的一樣：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”顏色、形狀、聲音都不是佛，真正的佛，是法身。報身和化身，是佛陀為了度化眾生，而從法身中顯現出來的、有形有相的身體。

“亦名本心，此心無形相，無因果，無筋骨，猶如虛空，取不得”，佛也叫本心。沒有任何形狀、顏色，超越了所有因果的範圍，沒有骨頭，也沒有肌肉。猶如虛空，沒有辦法抓取和執著。

只有證悟的人才知道，這是最究竟、最徹底的。沒

有證悟的人認為，禪宗屬於顯宗，大圓滿屬於密法，所以認為大圓滿、大手印比禪宗更殊勝、更深奧。其實禪宗與密宗在描述心的本性方面幾乎一樣，唯一的不同，是方法的差異。密宗有很多方法，所以叫方便乘。因為密宗強調的，是眾生心中有金剛佛性，所以也叫金剛乘。它不認為佛是斷除煩惱後換了一個新的東西，而認為佛永遠在我們心中，只不過是我們沒有發現而已。

在密宗的《上師心滴》、法王如意寶的《文殊靜修大圓滿》等所有大圓滿法中，也是這樣描述心的本性。

“若見性即是佛，不見性即是眾生。若離眾生性，別有佛性可得者，佛今在何處？即眾生性，即是佛性也”，如果證悟，現見本性，就是佛；如果沒有證悟，沒有見性，就是眾生，這就是眾生與佛的區別。如果遠離了眾生的本性，而另外還有一個佛性可得，請問佛在哪裡呢？眾生心的本性，就是佛性，所以說佛在心中。

《達摩悟性論》中講道：“迷時六識五陰，皆是煩惱生死法；悟時六識五陰，皆是涅槃無生死法”，迷亂的時候，眼耳鼻舌身意六識，與色受想行識五蘊，都是煩惱生死之無常法；開悟的時候，眼耳鼻舌身意六識，與色受想行識五蘊，都是超離生死的涅槃之法。清淨和不清淨的世界，煩惱和佛的智慧，都源於迷和悟的區別。

密法修生起次第的時候，要求把自己觀想為金剛薩

唾等佛陀。按照普通顯宗的見解，永遠都無法理解為什麼要把自己觀想為佛。但密宗或介於顯密之間的禪宗，卻完全可以理解。從禪宗的高深見解來看，顯密都是一樣的。眾生和佛，只有迷和悟的區別。區別不在外面，而在自己心裡。證悟以後，眾生就是金剛薩唾等本尊，這是真實情況。雖然我們現在這個身體是有漏的、不真實的，但修行時，卻應該按照真實情況來修，而不是根據不真實的錯覺去修。建立在真實見解下的修行，都有助於境界的迅速提升。

“無妄想時，一心是一佛國，有妄想時，一心是一地獄”，沒有妄想執著的時候，也就是證悟自己心的本性的時候，每一個念頭都是佛國，都是像西方極樂世界等清淨剎土那樣的佛剎，就像八地菩薩徹底斷除煩惱障後看到的清淨世界一樣。有妄想執著的時候，每一個念頭，每一剎那的心，都是地獄，都是不清淨的世界。此處的“地獄”，表示與佛剎相對立的不清淨現象。

“眾生造作妄想，以心生心，故常在地獄”，眾生造作了各種各樣的妄想執著，因此以心生心，妄念不斷產生，故而常在地獄等不清淨的世界中。

“菩薩觀察妄想，不以心生心，常在佛國”，菩薩觀心證悟以後，心融入法界，變成了智慧，不會以心生心，所以時常安住佛國淨土。

“若不以心生心，則心心入空，念念歸靜，從一佛國至一佛國”，妄想不再“以心生心”時，則在每一個念頭生起的時候，當下自行解脫，變成了智慧。“心心入空”，每一個念頭都證悟空性。“念念歸靜”，每一個念頭都回歸最寂靜的狀態。這個寂靜，不是四禪八定的寂止，而是心的本來面目。從一個佛國走到另外一個佛國，始終在清淨佛國中遨遊。

在無垢光尊者的《三自解脫》中所講的大圓滿自解脫，就是這個意思。在第一剎那，妄想消失而證悟，這與“心心入空”完全一樣。

“若以心生心，則心心不靜，念念歸動，從一地獄歷一地獄”，如果以心生心，則每一個念頭，都無法平靜，心潮澎湃、雜念橫飛，就會從一個地獄遊歷到另一個地獄。所以，清淨和不清淨，都不在於外境，而在於自己的內心。

這些觀點，都是密法最頂尖的見解。我們在理論上明白後，就要一步步修行，力求體會這種境界。想“心心入空，念念歸靜”，就要先修出離心、菩提心，這樣才能證悟。

如果放棄聞思修行，遇到困難就臨時抱佛腳，是無法從根本上解決問題的。有些人雖然開始聞思修行，卻不安於一處系統修學，東奔西走，最後無人知道該如何

引導。就像一個病人找了幾十上百位醫生開治病的處方，最後使醫生無所適從，不知該如何為他治病一樣。

過去真正的佛教徒，都是一心一意修學一個法，並最終獲得了成就。只要沒有走錯路，並能專心投入，最終絕對會有收穫，絕對會證悟的。而我們的學佛，卻三心二意，三分鐘熱度，最後或許能減少一些罪業，積累一點資糧，培一點福報，卻很難獲得解脫。

過去的上師們往往是給弟子傳一個很簡單的法，並看他如何去修。如果弟子非常珍惜上師傳的法，並精勤用功地修，上師就知道這個弟子是有根機的，就會把高深的竅訣傳給他。假如傳講了出離心、菩提心給弟子，弟子不懂得珍惜，覬覦於更高的法門，上師就知道，即使傳更高的法門給他，他也不會珍惜，所以不會再傳。

佛陀轉法輪的內容，不是由佛陀的境界決定的，而是由眾生自己的根機決定。佛陀三轉法輪，就是因為眾生的根機有差別。

如果真的想利益眾生，想讓一個人在佛法上有一點進步，就要針對這個人的根機，一步步地講解引導，這樣才能使對方有所收穫。

學佛是有方法的。如果方法正確，加之稍許的用功，絕對會有很大收穫。為什麼有些人學佛這麼多年卻沒有收穫？就是因為方法不對，或學佛不專心，從來沒有專

心去修一個法，到處灌頂、朝聖。最終一個法都沒有專心地修，這樣的結果，當然不會有任何進步。如果想證悟，就不需要太著重於形式，而是專注地修自己的心，從人身難得開始，一步一步地修，最後一定會有豐厚的回報。

### 三、離邊超心的證悟中無有偏頗戲論，因此大樂任運自成。

“離邊”，即遠離有、無、非有非無、亦有亦無等一切邊緣。“超心”，即超越所有的思考、思維。正如《六祖壇經》所講：“不可思也，不可議也。”

在大圓滿、大手印等藏傳佛教的無上密法裡，也經常出現“離邊”、“超心”的詞句。因為證悟大圓滿、大手印與明心見性的境界，是遠離一切戲論，遠離所有執著的空性。不墮於任何思維的一邊或任何一方，所以也叫“無偏”。離邊超心的覺受，超越了偏墮的戲論，所以大樂任運自成。

其實，無論空與不空，都是戲論。所有思維與所有語言都失去了功能，此刻，才稍微離本性靠近了一點點。密法的生起次第、圓滿次第，包括念咒、手印等方法，也是為了讓我們逐漸靠近這個見解，最後獲得證悟。

我們可以去閱讀一下禪師們的語錄，達摩祖師在《達摩血脈論》中講道：“若欲覓佛，須是見性，見性即是佛。

若不見性，念佛、誦經、持齋、持戒亦無益處。”如果  
想尋找佛、想成佛，必須現見自己心的本性。若能見性  
即是佛，若不能證悟見性，則無論念佛、誦經、持齋、  
持戒，都沒有太大的利益。

“念佛得因果，誦經得聰明，持戒得生天，布施得  
福報，覓佛終不得也”，念佛可以清淨自己的罪過，可以  
積累福報，種下一些善的因果；誦經可以讓自己下一世  
變得聰明一些；持戒可以下一世升天，或者再次做人；  
布施可以積累福報。但所有這些，都屬於輪迴，與解脫  
沒有關係。如果想通過這些方法來尋找佛，也即獲得解  
脫，將永遠達不到目的。

達摩祖師的這段教言，是從空性的角度來說的。但  
從另外一個層面來講，依靠持戒、誦經或者修五加行，  
也可以讓我們逐漸證悟，所以還是有必要的。

證悟的方法，分為漸悟和頓悟。

漸悟：即漸漸地證悟。這對每個人都比較適合。

頓悟：不修前面的法，只學直指心性的這一部分。  
在這種情況下能夠證悟的人，必須是像六祖惠能大師那  
樣根機非常成熟的人，普通人試圖依此證悟，純粹是癡  
心妄想。

世人都喜歡以神秀大師與惠能大師各自所寫的偈子，  
來判斷二者的境界。神秀大師所講的，就是漸悟的修行

方式。從禪宗頓悟的角度來講，可能有一點不究竟。但漸悟的修行方式，卻非常保險。所以，我們不能低估了神秀，因為漸悟法門，更適合於大多數人。

大圓滿、大手印的正行部分都是頓悟法門，但藏傳佛教為了契合多數人的根機，前面加了前行的修法。先修出離心，放下對輪迴的貪欲；然後修慈悲心，放下嚴重的自私心；再修禪定，放下不平靜等各種雜念，最後才能頓悟。

“若自己不明了，須參善知識，了卻生死根本。若不見性，即不名善知識”，如果自己不能證悟空性，就要去尋找、參訪善知識，也即依止上師，以了卻、斷除生死根本。如果沒有見性開悟，就不能稱為善知識，這就是禪宗的上師標準。因為禪宗不立文字，是以心傳心、直指人心的法門。凡是直指人心的法門，必須有開悟的上師引導、印證。密宗金剛上師的標準，也是自己必須證悟。

現在很多寺院在打禪七、修禪，如果真正有開悟的禪師引導，那當然非常好。如果沒有證悟的禪師引導，頂多就是一種寂止的狀態而已。寂止修得再好，也無法超越輪迴，無法得到解脫。

四、無有作意的覺受中無有所緣戲論，因此大樂任運自成。

“作意”，即第六意識思維、思考某件事情。比如，修人身難得時的思考，就是作意。

“無有作意”，證悟之後，空與不空、光明與黑暗、無常與永恆等所有概念，都在禪定的境界中消失了，沒有什麼東西可以思考、思維。凡是有思維的修行，都屬於前行。越是往後，越是接近於正行，就越沒有什麼可以思維。

比如，修出離心、菩提心的時候，大多是觀想、觀察或思維。禪定分為有相和無相，修有相禪定的時候，基本上沒有思維。修無相寂止的時候，更沒有思維。大圓滿、大手印等正行修法，就徹底沒有思維了。

六祖惠能大師說：“不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。”修空性的時候，為什麼不能思考善呢？因為意識活動範圍內的善，也屬於輪迴。任何感官的思考、觀察，永遠都屬於輪迴的一部分，因為感官本身，就是輪迴的一部分。要超越輪迴，意識活動必須完全停止，否則就會對我們的禪定構成障礙。

第六意識的活動完全停止，叫做無所作意。大家一定要特別注意：不思善，不思惡，所有念頭都停止的那個時刻就是本來面目嗎？不一定！因為無念寂止也是不

思善、不思惡的狀態。更重要的是，此時需要另一種智慧體驗，也即超越無念的寂止，進入智慧的境界當中。這句話非常關鍵，千萬不可簡單粗暴地理解，必須要有善知識的引導。切記！切記！

初步證悟的時候，從感覺上來說，似乎是沒有意識的，實際上還有細微的意識，所以初步的證悟沒有完全遠離意識進入智慧，而只是與智慧的境界比較相似。無論如何，這時就跨越了五道裡的資糧道，而進入了加行道。大圓滿的證悟，就是這樣的。六祖惠能大師的初步證悟，也許是這個階段。但別人的境界，我們無法準確判斷。到八地菩薩的時候，意識完全消失，禪定都變成了智慧。雖然此時意識的活動都停止了，但對空性的感受、體會或者證悟是存在的。誰去證悟呢？就是智慧。

禪宗與藏傳佛教都有頓門與漸門之分。修加行是有所作意，通過思維、觀察，逐漸進入無所作為的狀態，之後在某種看似偶然的情況下的恍然大悟，叫頓門或頓悟。

禪宗所講的“不思善，不思惡”，並不是僅僅什麼都不想，也不是普通的四禪八定，而是證悟以後，深深地體會到無所作意，並遠離了一切所緣。

所緣或所緣境，是佛教的術語。我們思考某件事情的時候，思考的對象，叫所緣或所緣境。比如，修無常

的時候，思維無常是我們意識的活動。萬事萬物的變化不是思維，而是外在的客觀事實，佛教稱之為所緣。證悟的時候，所緣境不是有或無，才是真正的不可思不可言的境界。無所作意的覺受，是沒有所緣的。因為沒有任何所緣與戲論，所以任運自成。但為了方便大家理解，語言上可以說它的所緣是空性或光明。

### 五、離作無勤作的行為中無有取捨戲論，因此大樂任運自成。

“離作”即無可所作，“無勤作”即任何行為都不刻意、不造作地進行，都處於無可無不可的狀態。

沒有證悟的時候，我們要用心地行善斷惡，刻意地以別解脫戒、菩薩戒、密乘戒等各種戒條來約束自己。因為內心沒有獲得真正的自由，所以很執著。遇到外境的時候，自然會產生煩惱。不管我們是否願意，只要因緣具足，煩惱就會不由自主地產生。

證悟之後，沒有可做不可做的事情，不需要再刻意取捨，不需要刻意去做什麼，包括持戒、念佛等世俗善法。一切行為，都非常隨意，都是離作無勤作的。此時應該像《印度八十四位大成就者傳》裡所描述的一樣，行為不受任何約束。因為他們的內心，已經達到了絕對平等的高深境界。沒有執著，沒有清淨與不清淨等分別，也沒有取捨希憂。只是為了隨順眾生的根機，為了度化

某些人，而顯現上接受一些約束而已。

以上的見解、修行、行為三者屬於道，第六條以後，基本上是講基道果裡面的果。

六、法界與本智無別的法身中無有所取能取戲論，因此大樂任運自成。

所有的大乘佛教，都在講佛的三身：法身、報身和化身。小乘佛教只講佛的二身：法身和化身，而不承認報身。

法界和本來智慧的無二無別，是佛的法身，即如來藏。因為遠離所取和能取的戲論，所以大樂任運自成。法界和光明這兩個詞放在一起的時候，法界多半指的是空性；法界和智慧在一起的時候，法界指的也是空性，智慧指的是光明。

七、大悲自生的報身中無有生死遷變的戲論，因此大樂任運自成。

大乘佛教修大悲心，是為了度化眾生。為了度化眾生，就有了報身。佛的報身，是因大悲而自生的。

金剛薩埵、五方佛等，叫報身佛，是一地到十地的菩薩能看到的佛的色身。

因為佛的報身是從大悲心中出現的，遠離了生死變化，所以大樂任運自成。

八、大悲自現的化身中無有二現行的戲論，因此大樂任運自成。

化身的來源，是大悲報身。就像人在照鏡子的時候，鏡面映照出人的影子。人臉，相當於報身。而鏡面的影子，則相當於化身，所以說化身叫“大悲自現”。

當眾生機緣成熟的時候，在佛的報身中，自然會顯現出佛的化身。當眾生福報稍微欠缺的時候，佛的化身就會示現圓寂。但會留下舍利子和佛經，以度化相應的眾生。其實佛的圓寂並不是徹底的消失，而是換了另外一種方式去繼續度化有緣的眾生。佛度化眾生的事業，永遠都不會停止。眾生的福報不一樣，所以有不同的化身。

在密法裡講了六種導師，針對六道輪迴的每一道，都有不同的導師。這些導師會示現六道中的不同形象去度眾生，但他們都沒有二現執著。

“二現”，是佛教術語。普通人對內在精神世界和外在物質世界，即兩種不同現象的實有執著，叫二現。

雖然從外表上看，佛的化身像是一個人，但他沒有二現執著，所以大樂任運自成。

關於以上所講的佛的三身，在《達摩悟性論》中也講：“一佛尚無，何得有三？此謂三身者，但據人智也。”從空性的角度來講，一尊佛都不存在，怎麼會有三尊佛？

此處所說的三身，是依靠人的智慧而安立的。

人的根機，有上中下的區別，所以佛身也就出現了上中下三種。上等的，是徹底覺悟者，也就是佛。他們看到的，是佛的法身；中等的，是一地到十地的菩薩，他們看到的，是佛的報身；下等的，是根機非常成熟的普通眾生，他們看到的，是佛的化身。

### 九、佛教法輪中無有我見相狀的戲論，因此大樂任運自成。

佛轉了三次法輪。第一轉法輪講了人無我，即空性的一部分；第二轉法輪的內容是空性，即般若波羅蜜多；第三轉法輪的核心內容，是如來藏。空性和如來藏都遠離了我執戲論，是專門用來打破我執和相狀的。“相狀”即所有是非、有無、好壞、男女、時空等事物或觀念。

佛教否定了所有的大我小我，不建立任何自我。佛法的核心內容是本淨空性，所以是大樂任運自成。

### 十、悲無量的事業中無有偏向偏墮，因此大樂任運自成。

小乘阿羅漢雖然也有悲心，但不是無量的。一地到十地菩薩也有大悲心，但也不是無量的。只有佛的智慧和慈悲，才是無量的。因為沒有任何局限，所以佛陀的智慧叫做無量的智慧。

佛陀度化眾生的事業沒有偏向，不存在任何的不均

和偏袒，所以是普度。佛不僅僅度化人類，也度化所有的眾生。六道輪迴的每一道，都有佛陀度化眾生的事業。佛度化眾生，不需要思考，完全是自動化的，所以是大樂任運自成。

佛在多世累劫中，積累了無量的福慧二資糧，因此在成佛以後，就累積了巨大的能量。只要任何眾生祈禱佛，都會得到佛的加持。佛的加持永遠存在。

如果問：前面講到，弘忍大師在《最上乘論》中說：“眾生識心自度，佛不能度眾生。”既然佛不能度眾生，是眾生自己證悟，自己度自己，那佛的加持到底存不存在呢？

當然存在。佛的加持，能幫助我們證悟。可是，證悟最終需要我們自己去完成，而不是佛無條件地給予我們。比如，五加行中的上師瑜伽，是證悟空性的重要因素，但上師無法替我們證悟。只有依靠上師與佛的加持，自己去證悟、解脫、成佛。

只要眾生福報足夠，隨時隨地都會出現佛的化身。佛陀度化眾生的事業永遠都不會失誤，哪裡有根機成熟的眾生，佛的事業就會在哪裡出現。顯現什麼樣的身份，需要什麼樣的方法，都是任運自成的。

## 尾義

此《勝道寶鬘論》，是將自己於噶當派諸位大恩上師前所聆聽具無漏智諸上師、至尊度母等諸本尊授權於北方雪域開顯佛法的具德阿底峽父子之無垢言傳法脈教言、印度聖境如日月般聞名的大德那若巴、美哲巴二位尊者以及受持南岩瑪爾巴等諸成就者心髓之至尊王密勒日巴秉持的無垢言傳匯集而成，受持噶當派及大手印（噶舉派）教授藏的達波岡波巴索南仁欽撰著圓滿。願此成為吉祥福澤瞻部洲莊嚴。

岡波巴親言：“祈願未來對我有信心、想見我的一切行者，得見我所著的《勝道寶鬘論》及《解脫莊嚴論》等諸論，與親見我無有差別。”

敬請對岡波巴尊者有信心的諸有緣者精進實修此等法為盼。

尾義介紹了本論的大概內容與作者。

岡波巴大師有兩種傳承：一個是噶當派阿底峽尊者的傳承和竅訣；另一個是來自噶舉派的密勒日巴和瑪爾巴大師的傳承和竅訣。

阿底峽尊者，是由具足無漏智慧的上師和度母親自攝受的。

阿底峽尊者當年對是否去藏地舉棋不定的時候，便去詢問印度菩提迦耶的度母。度母回答說：如果你去藏地，可以度化很多眾生，但你的壽命只能到 70 多歲。如果你繼續住在印度，就可以活到 90 多歲。

阿底峽尊者心想：只要能度化眾生，我自己的壽命減少 20 年也無關緊要，我還是應該去藏地。

由此可知，尊者在藏地的弘法利生事業，是度母親自授記的。

關於第二個傳承，就要提到在印度像日月一樣聞名遐邇的大師，那就是那若巴尊者和美哲巴尊者，他們兩位的弟子瑪爾巴大師，也是密勒日巴大師的上師。密勒日巴大師，又將所有竅訣傾囊相授。岡波巴大師將兩個宗派傳承上師們的教誨匯集在一起，寫成了《勝道寶鬘論》。

《勝道寶鬘論》的前面，是講出離心和菩提心，後面講的是大手印。

本文由噶當派及大手印（噶舉派）傳承與竅訣寶藏的持有者——達波岡波巴索南仁欽撰著圓滿。願以此功德，而令一切吉祥圓滿、威光照耀，並莊嚴各方世界。

岡波巴大師曾經說過：未來如果有誰因沒有見到他而覺得遺憾，就可以去看《解脫莊嚴論》與《勝道寶鬘論》等尊者的著作，則與見到他本人別無二致。

此《勝道寶鬘論》之廣釋——《寶鬘莊嚴論》，

由慈誠羅珠撰著於2019年3月。

# 流通處一覽表



## ◎流通處一覽表

### 台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓	0919-906-189
2	佛化人生	台北市羅斯福路三段 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	藏喜	台北市永康街 41 巷 23 號	02-23225437
5	佛哲書舍—台北店	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23704971
6	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
7	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
8	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
9	佛陀教育中心—台北生命道場	台北市民生西路 300 號 2 樓	02-25509900
10	佛陀教育中心—新店大明講堂	新北市新店區中正路 54 巷 28 號 3 樓	02-29178855
11	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29637336
12	佛陀教育中心—樹林菩提講堂	新北市樹林區忠愛街 7 號	0935-224-266
13	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市竹光路 111 號	03-5337368
14	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
15	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

16	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
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	0926-556-726
19	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
20	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
21	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

## 台灣南部

22	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
23	佛陀教育中心—嘉義	嘉義市東區興業東路 326 號 1 樓	05-2166700
24	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
25	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
26	佛陀教育中心—屏東菩提道場	屏東市棒球路 59 巷 18 號	08-7516018
27	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

---

28	香港佛教慈慧服務中心	香港中環德輔道中 84 號 章記大廈 601 室	852-2391-8143
29	香港佛教慈慧服務中心	深水埗白楊街 30 號地下	852-3421-2231
30	香港佛教慈慧服務中心	新界元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883
31	香港佛教慈慧服務中心	澳門媽閣河邊新街 302 號 豐順新村第四座地下 H 座	853-2822-7044
32	香港佛教慈慧服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Plaza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6X4E2 Canada	604-808-5082
33	香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街 78 號 華東商業大廈 10 樓	852-2388-1620

---

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十七個流通點，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。

※ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行汀州簡易分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

※ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

※ 學會聯絡資訊：

e-mail：larongtw68@gmail.com

電話：0919-906-189

## 【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(76)《勝道寶鬘論》廣釋——《寶鬘莊嚴論》

作者：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：Adigo

設計編排：Adigo

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：0919-906-189

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 : 978-986-95242-8-5

初版一刷：2020 年 1 月恭印 5,000 冊

歡迎助印·功德無量